યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૨ અંક - ૪ એપ્રિલ - ૨૦૧૫

Postal Registration No. GAMC 1417/2015-2017 Valid up to 31-12-2017 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-

સાચો ધર્મ

તમારા ધર્મને વ્યવહારમાં ઉતારો. શ્રદ્ધાને જીવંત કર્મમાં ચરિતાર્થ કરો. પરોપકાર ઉપાસના છે. પરોપકાર પૂજા છે. સાચો ભક્ત વિશ્વપ્રેમી અને સર્વહિતકારી હોય છે. તમારા ધર્મને જનકલ્યાણકારી તથા વિશ્વહિતકારી બનાવો.

આવો ધર્મ જ સાચો ધર્મ અને સાચું અધ્યાત્મ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

ॐ

Sivananda Ashram Welcomes You

21st April, Tuesday to 28th April, Tuesday - 2015 (Daily 5.30 PM to 9.00 PM)
Shrimad Bhagwat Katha Saptah by H.H. Sri Swami Adhyatmanandaji Maharaj

21st April, Tuesday to 26th April, Sunday - 2015 (7.00 AM to 8.00 AM)
Kathopanishad discourse by H. H. Sri Swami Medhanandaji Maharaj (Kailash Ashram-Rishikesh)

21st April, Tuesday to 30th April, Thursday - 2015 (Daily 5.30 AM to 7.00 AM)
774th Yoga, Meditation & Pranayam Camp Conducted by H.H. Sri Swami Adhyatmanandaji Maharaj

26th April, Sunday - 2015 (7.00 AM to 9.00 AM)
Blood Donation Camp

28th April, Tuesday - 2015
8.00 PM to 10.00 PM **UDAN (Gujarati drama)** True story of specially disabled Padmashri Arunima Sinha
Presentation of J. G. College of Performing Arts. Directed by Dr. Vikram Panchal and Shri Shaunak Vyas

29th April, Wednesday - 2015
14th Brahmotsav Sri Sri Maa Ashtalakshmi Adi Shakti Peeth
7.00 AM to 12.00 PM Sri Navachandi Homam
12.00 PM - Poornahuti & Mahaprasad.
"Mata Ki Chowki" 6.30 PM to 8.30 PM at Sri Sri Maa Ashtalakshmi Adi Shakti Peeth
Devotional Songs in the praise of GOD as Mother By Sri Ajay Yagnik (Delhi)

30th April, Thursday - 2015
Sri Sundarkand Parayan By Sri Ajay Yagnik (Delhi) 6.30 PM-9.00 PM

1st May, Friday - 2015
6.30 PM to 7.00 PM Prayer by 'SIVA' Yoga Teachers
"SHIVA THE CREATOR" Classical Dance Recital by
Nrityabharati - Directed by Nrityaguru Smt. Nirali Thakore & Sri Chandan Thakore 7.00 PM to 8.30 PM

2nd May, Saturday - 2015

Gujarat Divya Jivan Sangh Annual Convention

09.00 am	09.30 am	Jay Ganesh Prayer and Welcome
09.30 am	10.30 am	Sri Ajay Umat-Editor, Navgujarat Samay - News paper-Reflextion of Balance code of conduct. સમાચાર પત્ર એટલે સમ્યક આચારનું દર્શન
10.30 am	11.30 am	Prof. Vempati Kutumba Shastri-Vice Chancellor, Sri Somnath Sanskrit University, Sanskrit - for Protection of Cultural Heritage. સંસ્કૃતિ સંરક્ષણ માટે સંસ્કૃત
11.30 am	12.30 pm	Padmashri Vaidya Rajesh Kotecha-Vice Chancellor, Guj. Ayurveda University Jamnagar - Key to Indian Way of Life - Ayurveda આયુર્વેદ - ભારતીય જીવન શૈલીની ચાવી
02.00 pm	02.45 pm	Gujarat Divya Jivan Sangh "Achievements & Vision" in-house discussion led by Sri Arun Oza
02.45 pm	03.45 pm	Dr. Bansidhar Upadhyay-Vice Chancellor, Lakulish Yoga University - Stress Management through yoga તનાવમુક્ત જીવન માટે યોગ
03.45 pm	04.45 pm	Sri Bhagyesh Jha, (IAS-Retd.) - In search of Divine life. દિવ્યજીવનની શોધમાં
06.30 pm	08.30 pm	Sri Swami Chidananda Centenery Memorial Lecture by Sadhu Brahmaviharidasji of B.A.P.S. Sub.: Swami Chidananda - An Apostle of Peace - શાંતિના ધર્મદૂત - સ્વામી ચિદાનંદ

3rd May, Sunday - 2015

71st Prakatya Mahotsav - H. H. Sri Swami Adhyatmanandaji Maharaj

05.30 am	07.00 am	Meditation, Prayers and Felicitation to Rev. Swami Adhyatmanandaji Maharaj by Yoga aspirants
07.30 am	01.00 pm	Guru Paduka Puja, Ayushya Homam, Narayan Seva and Bhandara
06.00 pm	08.30 pm	Sarva Dharma Samagam
08.30 pm	09.30 pm	Mahaprasad
09.30 pm	12.15 am	Satsang and Cultural Programme by Param Kathak Kendra (Rajkot) Smt. Pallaviben Vyas and group. Mahanisha Dhyan and Aarti.

Board of Trustees **Vijay Soni,** Secretary

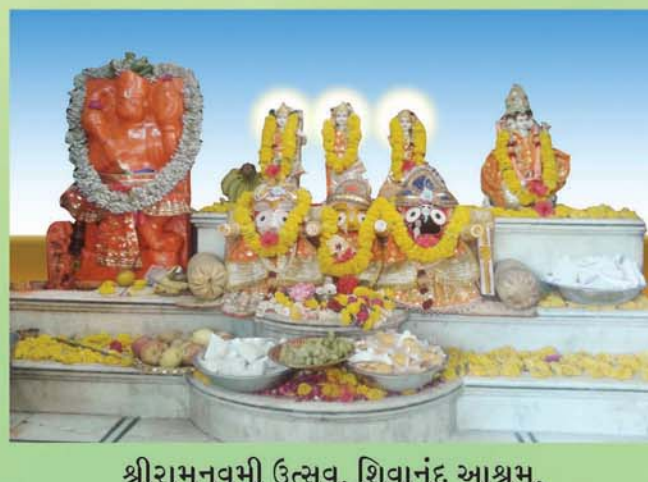
શ્રી માતા અમૃતાનંદમયીમાના સાન્નિધ્યમાં
(તા.૨૫-૩-૨૦૧૫), અમદાવાદ

શ્રી શારદાપીઠાધીશ્વર દ્વારકા-જગત્‌ગુરુ શંકરાચાર્ય
શ્રીમત્ સ્વરૂપાનંદજી મહારાજ - મુંબઈ (તા. ૨૧-૩-૨૦૧૫)

સદ્‌વિચાર પરિવારના ટ્રસ્ટી
શ્રી માણેકલાલ હરગોવનદાસભાઈ પટેલનો
૮૫મો જન્મોત્સવ (તા. ૧૫-૩-૨૦૧૫) અમદાવાદ

ગોરક્ષધામ-બોરીવલી, મુંબઈ ખાતે શ્રીમદ્‌ ભાગવત કથામાં
યોગી આદિત્યનાથજી (સાંસદ) તથા મહંતશ્રી ગુલાબનાથજી મહારાજ
(તા. ૨૦-૩-૨૦૧૫)

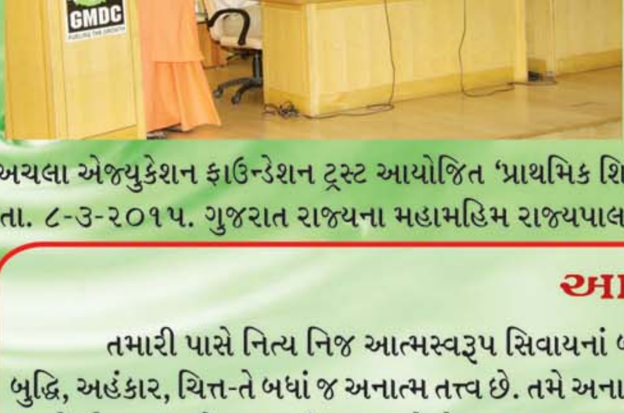
પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી ગુરુસેવાનંદજી મહારાજનો ૯૭મો
અને શ્રદ્ધેય ડૉ. મફતભાઈ જ. પટણી સાહેબનો ૯૪મો જન્મોત્સવ
(તા. ૨૪-૩-૨૦૧૫), અમદાવાદ



શ્રીરામનવમી ઉત્સવ, શિવાનંદ આશ્રમ,
અમદાવાદ (તા. ૨૮-૩-૨૦૧૫)

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

અખિલ ભારતીય સંતમત ૧૦૪મું સંમેલન, પનસલવા (બિહાર) (૨૮-૨ અને ૧-૨, માર્ચ-૨૦૧૫)



અચલા એજ્યુકેશન ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ આયોજિત 'પ્રાથમિક શિક્ષણમાં ગુણવત્તા' વિષયક એક દિવસના પરિસંવાદની પૂર્ણાહુતિ તા. ૮-૩-૨૦૧૫. ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન.

આત્મતત્ત્વ

તમારી પાસે નિત્ય નિજ આત્મસ્વરૂપ સિવાયનાં બીજા જેટલાં તત્ત્વો છે - જેમ કે શરીર, ઈન્દ્રિય, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, ચિત્ત-તે બધાં જ અનાત્મ તત્ત્વ છે. તમે અનાત્મ તત્ત્વો સાથે જ્યારે સંકળાઓ છો - તેને લીધે જ તમે દુઃખી થાઓ છો. આત્મા કેવળ આનંદસ્વરૂપ છે. કેવળ જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. શાંતિસ્વરૂપ છે અને પ્રકાશમય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૨ | અંક : ૪ | એપ્રિલ-૨૦૧૫

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

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

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

○

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

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

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

ૐ

हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये ॥

पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्य व्यूह रश्मीन् समूह ।
तेजो यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि, योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥

ईशावास्योपनिषद् - १५, १६

હે સર્વનું ભરણપોષણ કરનાર પરમેશ્વર સત્યસ્વરૂપ આપ સર્વેશ્વરનું મુખ જ્યોતિર્મય સૂર્યમણ્ડલરૂપ પાત્ર વડે ઢંકાયેલું છે. આપની ભક્તિરૂપ સત્યધર્મનું અનુષ્ઠાન કરનાર એવા મને આપનાં દર્શન કરાવવા માટે તે આવરણને આપ દૂર કરો અને આપના સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને પ્રત્યક્ષ પ્રગટ કરવાની કૃપા કરો.

હે ભક્તોનું પોષણ કરવાવાળા, હે મુખ્ય જ્ઞાનસ્વરૂપ, હે બધાંના નિયન્તા, હે ભક્તિ કે જ્ઞાનીઓના પરમસ્વરૂપ, હે પ્રજાપતિને પ્રિય આ કિરણોને એકત્ર કરો કે દૂર કરો. આ તેજને સમેટી લો અથવા આપના તેજમાં મેળવી દો. જે આપના અતિશય કલ્યાણમય દિવ્ય સ્વરૂપ છે તે આપના દિવ્ય સ્વરૂપને હું આપની કૃપાથી ધ્યાન દ્વારા જોઈ રહ્યો છું, જે તે (સૂર્યનો આત્મા) છે. તે પરમ પુરુષ (જે આપનું જ સ્વરૂપ છે) હું જ છું.

શિવાનંદ વાણી

શ્રી સાધકને

સૌભાગ્યશાળી શક્તિ,

પ્રણામ,

હું તમને એક સહેલી સાધના બતાવું છું. તેનો અખતરો કરી જુઓ.

એવો ભાવ કેળવો કે તમારું ઘર એ જ વૃંદાવન છે. તમારું શરીર પ્રભુનું મંદિર છે, અને તમારા હૃદયમાં પ્રભુ વસે છે. તમારાં બધાં જ કાર્યો એ પ્રભુનું પૂજન છે.

તમારાં કુટુંબના બધા જ સભ્યો ઈશ્વરનાં જ સ્વરૂપ છે. આ ભાવ કદાપિ ભૂલશો નહિ. આવી દૃષ્ટિ કેળવશો તો તમારાં કાર્યો પ્રભુની પૂજા બની જશે. તમે જલ્દીથી ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પામી શકશો. આ છે શક્તિશાળી ક્રિયાત્મક સાધના.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. ઈશાવાસ્યોપનિષદ્		૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી	૫
૪. ભગવદ્દર્શન - ૪	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫. 'અહં' - એક મૂર્ખાઈ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૦
૬. આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૧૬
૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૭
૮. સ્વામી શિવાનંદની કાર્યશૈલી	શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી	૨૦
૯. ચિદાનંદ દર્શન		૨૫
૧૦. લયબદ્ધ જીવન	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૬
૧૧. નિત્ય સ્વાધ્યાય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૯
૧૨. શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો		૩૦
૧૩. વૃત્તાંત		૩૧
૧૪. જાહેરાત		૩૩

તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ - ૨૦૧૫

તા.	તિથિ (ચૈત્ર સુદ)	
૮	૯	શ્રી રામનવમી
૧૧	૧૧	એકાદશી
૧૨	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૧૩	૧૩	મહાવીર જયંતી
૧૪	૧૪	મેષ સંકીર્તન (સવારે ૯.૦૦ થી ૧૧.૦૦)
૧૫	૧૫	પૂર્ણિમા, હનુમાન જયંતી
	(ચૈત્ર વદ)	
૨૫	૧૧	એકાદશી
૨૬	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૮/૨૯	૧૪/૩૦	અમાવાસ્યા

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યત: 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

પરમ જ્યોતિ

માનવ માત્રની અંદર પરમ જ્યોતિ પ્રકાશે છે જે એના અંતરને અજવાળતી રહે છે. આ જ્યોતિ એટલે સાક્ષાત્ જ્ઞાનસ્વરૂપ જ્યોતિ છે. ભગવાનની દિવ્ય જ્યોતિ છે. પ્રશ્ન એ થાય છે કે આપણી અંદર આ જ્યોતિ હોવા છતાં શા માટે આપણે મૂર્ખામી ભરેલાં કામો કરીએ છીએ અને અજ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરીએ છીએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

આ મહિનાનો પ્રારંભ શ્રી વામન જયંતીથી થાય છે. બીજા જ દિવસે ભગવાન શ્રી મહાવીરનો પ્રાકટ્ય દિવસ છે. ત્રીજો દિવસ શ્રી હનુમાન જયંતી છે.

પ્રારંભ વામનથી થયો અને ત્રીજું ચરણ જ વિરાટમાં પરિણત થયું. માટે જ સંત જ્ઞાનેશ્વરજી કહે છે, ''આદી બીજ એકલે; એકા બીજા પોટી તરૂ કોટી તરૂ કોટી.'' પહેલાં એક એકલું જ 'બી' હોય છે; પરંતુ પછી તે એક જ 'બી' માંથી અનેક 'બી' ઉત્પન્ન થઇ જાય છે. માટે જ કોઇ સૂફી સંતે કહ્યું છે; ''મૈં અકેલા હી ચલા થા, જાને મંઝિલ; મગર લોગ સાથ આતે હી ચલે ગયે, ઔર કારવાં બનતા ગયા.''

પ્રારંભ શૂન્યમાંથી જ થાય છે. જ્યાં પ્રમાણિકતા હોય, પ્રયત્ન હોય, સંકલ્પ દૃઢ હોય અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે જીવન સંઘર્ષ હોય ત્યાં આ શૂન્યનો વિસ્તાર થતો જ જાય છે.

કેમ થશે? મારાથી તે વળી થાય? આવી નકારાત્મકતા કદીયે કેળવશો નહીં. માનવ માત્રમાં અખૂટ શક્તિનો સ્રોત ભર્યો છે. આપણો જન્મ રડવા, કકળવા માટે નથી થયો. આપણાં સૌનું સ્વરૂપ તો છે આનંદોઙહમ્. નિત્ય સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર અમર અવિનાશી સ્વરૂપ છે આપણું.

સંઘર્ષ તો કરવો જ પડશે. સંઘર્ષ વગરનું જીવન મીઠા વગરની દાળ કે ગળપણ વગરના મિષ્ટાન્ન જેવું છે અને જે માણસ પ્રયત્ન કરે, તે ભૂલો પણ કરી શકે. તો શું થયું. જેટલી વાર પડીએ તેટલી વાર ઊભા થઇને ચાલવા માંડીએ તો એવરેસ્ટ પણ ચઢી શકાય.

આ મહિનામાં આપણા આશ્રમમાં ૨૧-૪ થી ૩-૫ સુધી આશ્રમનો વાર્ષિકોત્સવ થશે. ૨૮-૪ની રાત્રે જે.જી.સ્કૂલ ફોર પર્ફોર્મિંગ આર્ટ્સના કલાકાર મિત્રો 'ઉડાન' નામની સાહસકથાનું ગુજરાતી નાટક ભજવશે. ચાલુ ટ્રેનમાંથી ગુંડાઓ દ્વારા રેલવેના પાટા ઉપર ફેંકી દેવાયેલી એક છોકરીના જીવનસંઘર્ષની આ કથા છે. તેને શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક તથા પારિવારિક વિટંબણાઓનો પાર નથી, પરંતુ તેની પાસે જે મૂડી છે તે મનોબળની છે.

પૂજ્ય સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કહ્યું, ''શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધા, એકમાત્ર પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા.'' માટે નિરાશ થવું નહીં. માર્ગ ભલે કઠિન હોય, હિંમત હારવી નહીં. લોકો ગમે તેમ કહે, પરંતુ આપણે આપણા સિદ્ધાંતને વળગી રહેવું જોઇએ. ૨૫મી એપ્રિલે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજીનો પ્રાગટ્ય દિવસ છે. તેઓ દશમું ધોરણ પાસ હતા. જ્યારે ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીને મળ્યા ત્યારે તેમણે ગીતાનો અગિયારમો અધ્યાય કડકડાટ બોલી સંભળાવેલો. શ્રી ગુરુદેવે કહેલું: ''આ ગંગા કિનારો છોડીને કશેય જતા નહીં; જગતના વિદ્વાનો તમારા પગમાં આવીને પડશે.''

શ્રીરામકૃષ્ણ મઠ મિશનના બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી રંગનાથાનંદજી મહારાજ પણ દશ ધોરણ જ પાસ હતા. તેમણે તેમના બ્રહ્મચર્યકાળમાં જ દશ ઉપનિષદ ભગવદ્ગીતા અને શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજીનાં આઠ પુસ્તકો કંઠસ્થ કરી લીધાં હતાં.

પાણિનિને તેમના ગુરુએ ભણાવવાની ના પાડી હતી. તને ભણતર ચઢતું નથી. તું પાછો જા પરંતુ તેમણે સંઘર્ષ કર્યો અને સંસ્કૃત વ્યાકરણના મહાન આચાર્ય બન્યા.

કશુંયે અસંભવ નથી, પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ રાખીએ. પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરીએ અને દિવ્ય જીવનના ઉચ્ચતમ શિખર આત્મજ્ઞાનને આજે અહીં જ હમણાં જ પ્રાપ્ત કરીએ. ૐ શાંતિ

- સંપાદક

ભગવદ્દર્શન - ૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ઋષિનું દૃષ્ટિબિંદુ

જેને ભગવદ્દર્શન થયું હોય તેનો વ્યવહાર કેવો હોય? તે સમાજમાં કેવી રીતે વર્તે છે? કયાં લક્ષણોથી તેને ઓળખી શકાય? તેનું જીવન પ્રત્યે વલણ કેવું હોય છે? જે મહાત્માએ અદ્‌ભુત દર્શનનો અનુભવ લીધો હોય છે તેના દિગ્મૂઢ કરી નાખે તેવા વર્ણનને સાંભળી આપણે આ પ્રશ્નો પૂછ્યા વિના રહી શકતા નથી.

આવા મુનિની કોઈ સ્વતંત્ર ઈચ્છા હોતી નથી. તેણે પોતાના મર્યાદિત સ્વત્વને પરમ સત્યમાં વિલીન કરી દીધું છે. તે કશાથી અપાકર્ષણ કે આકર્ષણ પામતો નથી.

તેને કણ કણમાં એક જ ચૈતન્યનો વિલાસ દેખાય છે. તેને સર્વમાં એક શ્રીહરિ સિવાય કંઈ દેખાતું નથી. સર્વનું સુખ તે તેનું સુખ, સર્વનું દુઃખ તે તેનું દુઃખ, સર્વની તુષ્ટિ તે તેનો સંતોષ, તેની સર્વ સાથે એકાત્મતા હોય છે.

આત્મસાક્ષાત્કારી મુનિ બધાં ભૂતોમાં ભગવાનનાં દર્શન કરે છે. તે સર્વ નાશવંત અને મરણશીલ પદાર્થોમાં એક અવિનાશી પરમાત્માને નિહાળે છે. તે જીવનની બધી જ પરિસ્થિતિઓને શાંત મનથી જુએ છે. તે સર્વ જીવોના ભલા માટે કાર્ય કરે છે. આવા મુનિને ઈશ્વરસર્જિત કોઈ પણ પદાર્થ કે જીવ પ્રત્યે તિરસ્કાર હોતો નથી. તે કરુણામય અને અનુકંપાવાળો હોય છે. તેનામાં પરમ તત્ત્વનું પરમ જ્ઞાન હોય છે. તેનામાં સમદર્શિતા હોવાને લીધે તે ન તો ઉમદાપણાનો વિચાર કરે છે કે ન તો હલકાપણાનો. તે પ્રેમ અને દ્વેષથી પર હોય છે. તે કર્મશૃંખલાથી બદ્ધ હોતો નથી.

ભગવદ્દર્શન પામેલા મુનિના દૃષ્ટિબિંદુનું ઉપરોક્ત વર્ણન મુક્તાત્માઓ વિષે લોકોના મનમાં જે વિલક્ષણ વિચારો છે તેને સ્પષ્ટ કરશે. જેનામાં અસામાન્ય શક્તિઓ રહેલી હોય તેને ઘણા લોકો ઋષિ કહે છે. ભગવદ્દર્શનની સ્થિતિ વિષે લોકો ઘણી ગેરસમજ ધરાવે છે. શરીરને લાંબા કાળ સુધી જીવતું રાખવું, હવામાં ઊડી શકવું જેવી અન્ય સિદ્ધિઓ ધરાવવી તે સંતત્વની નિશાની નથી. આ બધા ચમત્કારોને આત્મસાક્ષાત્કાર સાથે કોઈ સંબંધ નથી. તે નિમ્ન પ્રકારના અનુભવો છે. જો ઈશ્વરદર્શનનો માત્ર આટલો જ અર્થ થતો હોય તો વિમાનના પાઈલટને સિદ્ધ પુરુષ ગણવામાં આવત કારણ કે તે પોતાને અને બીજા ડઝનબંધી માણસોને વાતાવરણમાં અધ્ધર લઈ જાય છે.

પૂર્ણતાનો માર્ગ

જ્યારે તમે સંપૂર્ણ કામનારહિત થાઓ, તમારી ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખ થાય, તમારી બુદ્ધિ ઈશ્વરમાં કેન્દ્રિત થાય ત્યારે તમે પૂર્ણ સિદ્ધ થઈ શકો છો.

જ્યારે તમે ગમા-અણગમાથી પર થાઓ, ભારે દુઃખથી ચલિત ન થાઓ અને ખૂબ સુખથી છકી ન જાઓ ત્યારે તમે ભગવાનમાં સ્થિત થઈ શકો.

જ્યારે તમે અહંકારરહિત થાઓ, 'હુંપણું અને મારાપણું'થી મુક્ત થાઓ ત્યારે તમે ભગવાન સાથે એકાકાર થઈ શકો.

જ્યારે તમારા હૃદયમાં વૈશ્વિક પ્રેમ ઊભરાય, જ્યારે તમે મુક્ત રીતે અને આનંદથી અથાક નિષ્કામ સેવામાં રત હો, જ્યારે તમે કોઈથી પણ ડરો નહીં અને તમારાથી કોઈ ડરે નહીં ત્યારે તમે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરી શકો અને પરમતત્ત્વને પામી શકો.

જ્યારે તમે મનની શાંતિ અને પરમજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થયેલી આંતરિક શાંતિનો અનુભવ કરો ત્યારે તમે સંસારસાગરને પાર કરી દો છો અને આ દુઃખદર્દથી પીડિત સંસારમાં પુનરાગમન પામતા નથી.

આ અવસ્થાઓ અને અનુભવોને બરાબર યાદ રાખો. તે પૂર્ણતાના પથના માર્ગસૂચક સ્તંભો છે. અર્થહીન સિદ્ધિઓ અને ચમત્કારોથી ખેંચાઈ ન જાઓ.

લાંબા ગાળે તે કાયમી પણ નથી કે ફાયદાકારક પણ નથી. દરેક ક્ષણે તમારી દિવ્ય પ્રકૃતિ વ્યક્ત કરો.

એક આધ્યાત્મિક અનુભવ

અહીં પરમહંસ યોગાનંદના એક શિષ્યનો સુંદર અનુભવ રજૂ કર્યો છે. જેવું તેણે તેના મહાન ગુરુનું પ્રવચન સાંભળ્યું તેવો જ તે વિશ્વચૈતન્યમાં વ્યાપ્ત થઈ ગયો. આ શિષ્ય ખૂબ ધર્મિષ્ઠ, શ્રદ્ધાળુ અને મુમુક્ષુ હતો. જગતનાં અને ખાસ કરીને હિંદુ ધર્મનાં શાસ્ત્રોનો તેણે ઊંડો અભ્યાસ કર્યો હતો જેનાથી તેને લાગ્યું કે આ બૌદ્ધિક જ્ઞાન વેરાન અને પથ્થરોથી ભરેલું છે. તેનાથી તેનામાં રહેલી આત્મભૂખ ન સંતોષાઈ. તે આધ્યાત્મિક ખોરાક વિશે માત્ર વાંચવા માગતો ન હતો પણ તેનો સ્વાદ લેવા માગતો હતો. સમય જતાં તેનામાં નિરાશા વધી રહી હોય તેવું તેને લાગવા માંડ્યું. નિરાશા એવી હતી કે : તે ભગવાનના સીધા સંપર્ક માટે લાયક ન હતો, જેને લીધે તેને આવો અનુભવ થતો ન હતો. અંતે તેને ભગવાનમાં તો શંકા ન જાગી પણ તેને લાગ્યું કે ભગવાન વિષેની બૌદ્ધિક સમજથી વિશેષ તે કંઈ પણ પ્રાપ્ત નહીં કરી શકે. ભગવાનનાં દર્શનની કોઈ આશા ન રહી. હવે તેને જીવન અર્થહીન અને નિરુપયોગી લાગવા માંડ્યું.

આ આત્મજ્ઞાનના અભાવની રાત્રિમાં તેને ભારતીય ગુરુ દ્વારા આંખને આંજી દે તેવો પ્રકાશ લાધ્યો. શિષ્યને તેના હૃદય પરથી નિરાશાનો ભાર દૂર થયો હોય તેવો અનુભવ થયો. એક રાતે છેલ્લા જાહેર પ્રવચનને સાંભળીને જ્યારે તે ઘરે પાછો ફરી રહ્યો હતો ત્યારે તે તેની અંદરની શાંતિથી સભાન બની ગયો. તેને લાગ્યું કે કોઈ અગમ્ય તત્ત્વથી તે એક જુદી જ વ્યક્તિ બની ગયો હતો. એક પ્રેરણા તેના કક્ષના દર્પણમાં જોવા અનુરોધ કરી રહી હતી કે તે નવા માણસનું દર્શન કરે. તેણે દર્પણમાં પોતાના ચહેરાને બદલે જેમનું પ્રવચન તેણે તે સાંજે સાંભળ્યું હતું તે હિંદુ ગુરુનો ચહેરો જોયો.

તેના આત્મામાં આનંદના પૂરનો દરવાજો ખૂલી ગયો. તે અવર્ણનીય ભાવસમાધિના તરંગોથી ભીંજાઈ ગયો હતો. આંખના પલકારામાં આનંદ, અમરત્વ, શાશ્વતત્વ, સત્ય, પ્રેમ વગેરે તેના અસ્તિત્વનું હાર્દ, તેના જીવનનો અર્ક અને માત્ર શક્ય વાસ્તવિકતા બની ગયાં, ત્યારે તેની સમક્ષ શબ્દો અર્થહીન બની ગયા હતા. તેને એવો સાક્ષાત્કાર થયો કે દરેક માનવહૃદયમાં ઊંડા, નિતાંત વહેતા રહેતા આનંદના ઝરા અસ્તિત્વ ધરાવે છે; જન્મ અને મૃત્યુના આવરણ નીચે અમરતા રહેલી છે; સૂક્ષ્મતમ પરમાણુઓ સહિતની સમગ્ર સૃષ્ટિ આ મહાન વૈશ્વિક પ્રેમ દ્વારા ટકી રહી છે તેમ જ દોરવાઈ રહી છે; તે પ્રેમ તેની ઉપર નિશ્ચિત રીતે અને ખાતરીથી વરસી રહ્યો છે; તેણે તેના સમગ્ર અસ્તિત્વને પ્રશંસા અને કૃતજ્ઞતાનાં પૂરને ઠાલવવા ઉત્પન્ન કર્યું છે.

તેને જે જ્ઞાન થાય છે તે માત્ર મનથી નહીં પણ તેના હૃદય અને આત્માથી તથા તેના શરીરના દરેક અણુ અને કોષથી થઈ રહ્યું છે. આ શોધના પ્રગાઢ આહ્લાદ અને આનંદ એટલાં વિશાળ હતાં કે આવા આનંદની પ્રાપ્તિ માટે વેઠેલાં અગણિત યુગોનાં દુ:ખોની કિંમત ઘણી નાની બની જાય છે એવું તેણે અનુભવ્યું. પાપ, દિલગીરી, મૃત્યુ - આ માત્ર અર્થહીન શબ્દો બની ગયા. આનંદ આ શબ્દોને એવી રીતે ગળી ગયો જેમ સાત સમંદર એક નાનકડી માછલીને ગળી જાય.

શારીરિક ફેરફારો : તેની પ્રથમ પ્રબોધાવસ્થામાં અને ત્યાર પછીના મહિનાઓમાં તેનામાં ઘણા ફેરફારો થયા તેનાથી તે સભાન હતો. ખાસ અસરકારક બાબત એ હતી કે તેના મગજની આણ્વિક રચનામાં પુનર્રચના થતી હોવાનું જણાયું હતું એટલે કે મગજમાં નવો કોષપ્રદેશ ખુલી રહ્યો હતો. અવિરત રીતે રાત અને દિવસ થઈ રહેલા આ કાર્યથી તે સભાન હતો. એવું લાગતું હતું કે કોઈ અગમ્ય પ્રકારની વિદ્યુત શારડી નવી વિચાર-ચેનલ બનાવી રહી હતી.

બીજો અગત્યનો ફેરફાર કરોડરજ્જુમાં થઈ રહેલો જણાયો હતો. ઘણા મહિનાઓ સુધી આખી કરોડ જાણે લોખંડમાં રૂપાંતરિત થઈ ગઈ હોય તેવું લાગ્યું કે

જેથી તે જ્યારે ભગવાનનું ધ્યાન કરવા બેસતો ત્યારે તે સદાને માટે સ્થિર થઈ ગયો હોય તેવું અનુભવાયું. તે એક જગ્યાએ હલનચલન કર્યા વિના અથવા શરીરથી કોઈ પણ ક્રિયાથી અભાન રહીને બેસી શકતો. કેટલીક વાર એક માનવાતીત બળની તેનામાં ભરતી થતી અને તેને એવું લાગતું હતું કે જાણે તે આખા બ્રહ્માંડને પોતાના ખભા ઉપર ઉઠાવીને લઈ જઈ ન રહ્યો હોય. તેને લાગ્યું કે તેની નસોમાં બરાબર સ્પર્શી શકાય તેવું બળ, જીવનનું અમૃત, અમરતાનું પીયૂષ વહી રહ્યું છે. તેના આખા શરીર ઉપર પારા જેવો વિદ્યુતમય પ્રવાહી પ્રકાશ ફેલાઈ રહ્યો હોય તેમ તેણે અનુભવ્યું.

શાશ્વત બાહુઓ: તેના દિવ્ય પ્રકાશની પ્રાપ્તિના મહિનાઓમાં તેને ન ખોરાકની જરૂર લાગી કે ન ઊંઘની. પરંતુ તેણે પોતાના બાહ્ય જીવનને તેના ઘરની રીતભાતને અનુકૂળ કરી દીધું. જ્યારે તેનાં ઘરવાળાં તેને ખવડાવે ત્યારે ખાય અને ઊંઘાડે ત્યારે ઊંઘે. તેને બધો ખોરાક આત્મસ્વરૂપ લાગ્યો. ઊંઘમાં તે શાશ્વત બાહુનું ઓશિકું લઈને સૂતો હોય તેમ લાગ્યું અને જ્યારે સવારે જાગતો ત્યારે વર્ણનાતીત આનંદમાં ડૂબેલો હતો.

આ પ્રકાશના અનુભવ પહેલાં તેને ખૂબ શરદી રહેતી હતી અને તે ખૂબ સિગારેટ પીતો હતો. હવે તેનું શરીર શુદ્ધ થઈ ગયું, તેની બીમારી ચાલી ગઈ અને સિગારેટ પીવાની ઈચ્છા તેના મનમાંથી સંપૂર્ણપણે નીકળી ગઈ. તેનું કુટુંબ અને તેના મિત્રો તેની રીતભાતમાં અને તેના દેખાવમાં થયેલા મહાન ફેરફારથી સભાન હતાં. તેનો ચહેરો વિકિરણ પામતા પ્રકાશથી ચમકી રહ્યો હતો, તેની આંખો આનંદરૂપી પાણીના ધરા જેવી લાગતી હતી. અજાણ્યા લોકો તેના અત્યંત મોહક સ્વરૂપથી આકર્ષાઈને અગમ્ય સહાનુભૂતિથી તેની સાથે વાતો કરતા; બાળકો તેના ખોળામાં બેસવા આવતાં અને તેને તે માટે વિનવતાં.

તેની દૃષ્ટિએ આખું વિશ્વ પ્રેમના સમુદ્રમાં નહાઈ રહ્યું હતું. તેણે ઘણી વાર સ્વગત કહ્યું, ''હવે છેવટે મને ખબર પડી કે પ્રેમ શું છે. આ પ્રભુનો પ્રેમ છે, જે માનવના અતિ ઉમદા પ્રેમ કરતાં પણ ચડિયાતો છે. તે શાશ્વત પ્રેમ છે, જીતી ન શકાય તેવો પ્રેમ છે, સર્વ પ્રકારની તુષ્ટિ આપે તેવો પ્રેમ છે.'' સર્વ શક્યતાઓ અને શંકાઓથી પર થઈને તેણે અનુભવ્યું કે પ્રેમ સૃષ્ટિનું સર્જન અને પાલન કરે છે. માનવ કે અર્ધમાનવ જે કાંઈ સર્જાયાં છે તે બધાં આ અમર આનંદ તેમ જ જીવનના મૂળભૂત અર્કરૂપ આ પ્રેમની શોધ કરવા જ સર્જાયાં છે. તેને લાગ્યું કે તેનું મન વિસ્તૃત થઈ રહ્યું છે, તેની સમજશક્તિ અમર્યાદ રીતે વ્યાપક અને સદા વિકસિત બની રહી છે અને તે બ્રહ્માંડની દરેક ચીજને સ્પર્શી રહી છે તથા બધી જ વસ્તુઓ અને બધા જ વિચારોને તેની સાથે બાંધી રહી છે.

પ્રકૃતિનું પરમાણુ-નૃત્ય : તે જે હવા લેતો હતો તે મૈત્રીપૂર્ણ, ગાઢ પરિચિત અને જીવનતત્ત્વથી ભરેલી હતી. તેને લાગ્યું કે આખું વિશ્વ તેનું 'ઘર' છે, તેને કંઈ અજાણ્યું ન લાગ્યું કે કોઈ સ્થળ 'પરદેશ' ન લાગ્યું. દરિયો, પર્વતો, દૂરના પ્રદેશો કે જે તેણે કદાપિ જોયા ન હતા તે તેને પોતાના ઘર જેવા લાગ્યા અને જાણે કે તે તેમને બાળપણથી જ જાણતો હોય તેમ લાગ્યું. જ્યાં જ્યાં તેની નજર પડી ત્યાં તેને પ્રકૃતિનું 'પરમાણુ-નૃત્ય' દેખાયું, હવા પ્રકાશના અસંખ્ય કણોથી ખીચોખીચ ભરેલી લાગી.

આ મહિનાઓમાં તે તેની વ્યવસાયની ફરજો પહેલાંની જેમ જ બજાવતો હતો, પરંતુ તેમાં જ્ઞાન કુશળતા અને ઝડપ આવી ગયાં હતાં. આ સમય દરમિયાન તે કોલેજનો વિદ્યાર્થી હતો. તેણે ચોપડીમાં જોયા વિના જ બધી પરીક્ષાઓ પસાર કરી દીધી. તેનું મન જ્ઞાનસાગરમાં નહાઈ રહ્યું હતું. એક પણ ભૂલ વગર પૂરેપૂરાં પેપર તેના રાખેલા મુજબના સમયથી ચોથા ભાગમાં લખાઈ જતાં. થાક તો તેને લાગતો જ ન હતો. તેને તેનું કામ બાળકના ખેલ જેવું લાગતું, તે ખુશ અને ચિંતામુક્ત હતો. કોઈ પણ ધંધા માટે તે કોઈ

વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂ કે ટેલિફોન પર વાત કરતો ત્યારે તેનો આંતરિક આનંદ દરેક ક્રિયા અને પરિસ્થિતિ પર છવાઈ જતો; કારણ કે તેને માટે આ ટેલિફોન, આ ટેબલ, આ અવાજ બધું જ 'ભગવાન' હતું. ભગવાન તેમના કીર્તિમંત અને મુગ્ધ કરી નાખે તેવા અંચળા હેઠળ રહીને તેની આગળ વ્યક્ત થઈ રહ્યા હતા.

અશક્ય કૃતજ્ઞતા : તેના કાર્યની વચ્ચે કે જેમણે તેને આ આશ્ચર્યજનક, અકથનીય સુખ આપ્યું હતું તે ભગવાનની ભલાઈથી અતિશય પ્રભાવિત થઈ ગયો હતો. આવા વખતે તેનો શ્વાસ પૂરેપૂરો બંધ થઈ જતો. તેને જે ભય લાગતો હતો તે આદરપૂર્ણ હતો તથા બાહ્ય અને આંતરિક પરમ શાંતિથી યુક્ત હતો. સમય અને અવકાશ તો અવાસ્તવિકતાની માફક તેમની નિશાની સુધ્ધાં રાખ્યા વગર ગાયબ થઈ ગયાં. તેની આ નિરપેક્ષ જ્ઞાનાવસ્થામાં તેનામાં અતિશય કૃતજ્ઞતાની ભાવના હતી. બીજા લોકો પણ તેમની અંદર રહેલા આ આનંદને જાણે તેવી ઈચ્છા હતી, પણ બધાથી અગત્યનું તો એ છે કે માનવની સમજશક્તિથી પર એવું આ દિવ્ય જ્ઞાન આ જગતમાં સારી રીતે વ્યાપ્ત છે અને દરેક વસ્તુ વૈશ્વિક ચૈતન્ય અને શાશ્વત આનંદના ધ્યેય તરફ ગતિ કરી રહી છે.

□ **'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર**

(શિવાનંદ કથામૃત પાના નં. ૧૯ ઉપરથી ચાલુ)

ઈશારો સમજી વિનોદમાં ઉમેરો કરતાં પૂછ્યું:

"સ્વામીજી, મેં ક્યો પત્ર મેળવ્યો કહેવાય?"

ગુરુદેવે હસતાં હસતાં કહ્યું, "તમે પાંચમો પત્ર મેળવ્યો ગણાય."

જ્યારે વ્યક્તિ આસ્તિક બને છે

ડૉ. દેવકી કુટ્ટી સાથે વાત કરતાં ગુરુદેવે કહ્યું: મને લાગે છે કે જ્યારે ઓપરેશન ટેબલ ઉપર હોય ત્યારે દરેક વ્યક્તિ આસ્તિક બની જાય છે. નાસ્તિક પણ ઓપરેશન ટેબલ પર આસ્તિક બની જાય છે. તે જ કસોટી છે!"

ડૉ. દેવકી કુટ્ટી ગુરુદેવની માન્યતા સાથે સહમત થયાં.

ગુરુદેવનો સેવા માટે પ્રેમ

એક યુવાન માણસ ગુરુદેવને મળ્યો અને પ્રણામ કર્યા પછી પ્રાર્થના કરી: "મને સંન્યાસ આપો."

ગુરુદેવે તેની લાયકાત વગેરે સંબંધી પ્રશ્નો પૂછી પછી કહ્યું: "સારી રીતે સેવા કરો. બાર વરસ સેવા કરો પછી હું તમને સંન્યાસ આપીશ."

યુવાને કહ્યું: "હું ચોક્કસ સેવા આપીશ."

ગુરુદેવે કહ્યું: "સેવા જેટલો મને આનંદ આપે છે તેટલું કોઈ આપતું નથી. સારી રીતે સેવા કરો. હું પછી તમારા સંન્યાસ માટે જોઈશ."

અંદરને સાફ કરો

ઓફિસનું કામ પતાવી ગુરુદેવ જ્યારે કુટીર તરફ આવી રહ્યા હતા ત્યારે તેમણે જોયું કે જે રૂમ છ માસથી બંધ વપરાયા વગરનો હતો તેને કેટલાક લોકો સાફ કરી રહ્યા હતા.

તેમણે પૂછ્યું: "તમે રૂમ સાફ કરી રહ્યા છો?"

"હા, સ્વામીજી" જવાબ મળ્યો.

"અંદરની બાજુ પણ બરાબર સાફ કરજો" પ્રેરણા આપતાં ગુરુદેવે કહ્યું.

પછી સાથે આવેલા શિષ્યો તરફ જોઈ તેમણે કહ્યું:

"જો છ માસ બંધ રાખેલા રૂમને આટલો બધો સાફ કરવાની જરૂર પડે તો પછી મનુષ્યનું હૃદય જે અનંત સમયથી બંધ રખાયું છે તેને સાફ-શુદ્ધ-કરતાં કેટલો લાંબો સમય લાગે!"

□ **'શિવાનંદ કથામૃત'માંથી સાભાર**

'અહં' - એક મૂર્ખાઈ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પ્રફુલ્લ આત્મા! પરમાત્મા શુદ્ધ ડહાપણ ચૈતન્ય છે. આપણે તેને પામવા માટે ડાહ્યા થવાની ઈચ્છા તથા ડહાપણની જરૂરિયાત વિષે વિચાર કરી રહ્યા છીએ અને પ્રકાશ અને ઉજ્જવળતાના સ્રોત સમા ગુરુ ડહાપણ બક્ષવાનું કાર્ય કરે છે. માનવજાતને ગુરુદેવનો છેલ્લો અને અંતિમ સંદેશ આ પ્રમાણે હતો: ''માણસ જ્યારે ઈશ્વરમાં વિલીન થાય છે ત્યારે સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.'' ગુરુદેવ બ્રહ્મલીન થયા તે અગાઉ આ છેલ્લું વાક્ય તેમણે લખેલું.

માટે જ્યારે વ્યક્તિ વિલીન થઈ જાય, વ્યક્તિ ખોવાઈ જાય તેને પરમ સૌભાગ્ય ગણ્યું છે. અહં મહત્તમ મૂર્ખાઈ છે; અહંને તજવામાં, અહંને ખોવામાં મહત્તમ ભલાઈ છે 'હું ક્યારે મુક્ત બનીશ?' આ પ્રશ્નનો જવાબ ફરી ઉચ્ચારીએ : ''જ્યારે 'હું'નું અસ્તિત્વ નહિ રહે ત્યારે હું મુક્ત થઈશ.''

દિવ્ય અને આસુરી વૃત્તિ વચ્ચેના પ્રકાશ અને અંધકારના શાશ્વત નાટકમાં, અનેક શાસ્ત્રોમાં આસુરી વૃત્તિને ભયંકર અહં તરીકે વર્ણવેલ છે. રાવણ, મહિષાસુર, હિરણ્યકશ્યપુ..... આ બધા ભયંકર અહં ધરાવતા, રાક્ષસી અહં ધરાવતા, ઈશ્વરને નકારતા, ભગવાનને પણ પડકારતા. જરા જેટલી પણ દિવ્યતાની વાત થઈ કે તેઓ ગુસ્સે થઈ જતા. પુરાણો, મહાભારત, રામાયણ આ બધાં ગૂઢ તથ્ય - પ્રબળ અહં રાક્ષસીવૃત્તિ સૂચવે છે—ને અનુમોદન આપે છે.

તેથી જ મહાન ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, જ્ઞાની આચાર્ય અહંની નિવૃત્તિ કરવાની જરૂર પર ભાર મૂકી કહેતા કે અહંને હાંકી કાઢો, નમ્રતા અને નિરહંકારીપણાને વિકાસ કરી અહંને તજો. આ માટે બધી વ્યક્તિમાં ઈશ્વરનો વાસ છે એમ સમજી બધાંનો આદર કરવાની ઈચ્છા ધરાવો, બધામાં ઈશ્વરનાં દર્શન કરી તેમની સેવા કરવા, માન આપવા અને આદર કરવા તત્પરતા દાખવો.

''તૃણાદપિ સુનિચેન તરોરપિ સહિષ્ણુના અમાનિના માનદેન કીર્તનિયઃ સદા હરિઃ'' – ઘાસના પાનથી પણ નરમ, વૃક્ષથી વધુ સહનશીલ, દંભરહિત, અન્યને આદર આપી માણસે ભગવાન હરિનાં ગુણગાન ગાવાં જોઈએ. ચૈતન્યદેવના આ પ્રખ્યાત શ્લોકમાં આધ્યાત્મિક જીવન અને પ્રભુપૂજન વિષે લખતાં તેઓ કહે છેઃ નમ્રતા, અહંનાશ, ધૈર્યધારણ, ક્ષમા, સહનશીલતા–આ સદ્‌ગુણો ખૂબ જરૂરી છે.

આ બધું એક વાત તરફ આંગળી ચીંધે છે : ''અહં એક મૂર્ખાઈ છે.'' અહંને તજી તેનો અતિક્રમ કરવો તેમાં જ ડહાપણ છે. ''હું ક્યારે મુક્ત થઈશ ? જ્યારે 'હું' ભૂંસાઈ જશે, જ્યારે હું-પણું જતું રહેશે ત્યારે હું મુક્તિ મેળવીશ.'' આ રીતે સૂફીઓ અને સંતોએ આધ્યાત્મિક જીવનની એક મોટી સત્યતા તરફ આપણું ધ્યાન દોર્યું છે. જીવાત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે નૈતિક, માનસિક, તાત્ત્વિકતા કે તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ અહં ઊભો છે. આ 'અહં' વ્યક્તિની જુદાપણાની ભાવના છે. કહેવાય છે કે માનવ અને ઈશ્વર વચ્ચે, જીવાત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે, માનવતા અને દિવ્યતા વચ્ચે આ એક દીવાલ છે. આ ગૂઢ અહં વ્યક્તિમાં એવી ભાવના મૂકે છે કે હું જ વિશ્વનું કેન્દ્ર છું, બધી વસ્તુઓ મારા ભોગ માટે બની છે, હું સૌથી વધુ મહત્ત્વની ચીજ છું.

દરેક જણે આ અહંને લાડ લડાવવાં, તેને ટેકો આપવો, તેના માટે લડવું, તેનું પ્રદર્શન કરવા ઈચ્છવું, તેનું નિદર્શન કરવું, તેનો ખુલ્લો દેખાવ કરવો તેને વ્યક્તિ અતિઆવશ્યક સમજે છે, અતિજરૂરી લેખે છે. વ્યક્તિના જીવવાની ઢબ, જીવન પ્રત્યેનો તેનો દૃષ્ટિકોણ તથા બધી વસ્તુઓ માટેની દૃષ્ટિ માણસના અહંનું પ્રાથમિક, પાયાનું મૂલ્ય ધરાવે છે. અહં કોઈ વસ્તુ માટેનું દૃષ્ટિબિંદુ તથા પાયાની સમજણ છે. અહંમાંથી જ વલણ રૂપ લે છે. હું અને બાકીનું જગત; હું અને બીજા

બધા. આમાં બીજા બધા કરતાં 'હું' વધુ મહત્ત્વ ધરાવે છે.

આ વ્યક્તિગત ચૈતન્ય અહંસર્જિત, અહંઆધારિત, અહંઉત્તેજિત અને અહંપ્રેરિત બને છે. આપણે તેને સ્થિર કરવા તૈયાર છીએ. આપણે તેનું રક્ષણ કરીએ છીએ, કારણ વ્યક્તિ જાગ્રત ન હોય ત્યારે તે માને છે કે અહં સૌથી વધુ મહત્ત્વની બાબત છે. આ મૂર્ખાઈ છે; આ કંઈ ડહાપણ નથી.

મારા અને ઈશ્વર વચ્ચે આવતી વસ્તુ અહં છે, બંધન અને મુક્તિ આડે અહં નડે છે; આ જાણકારી જ્ઞાન છે. અહં પડદો છે, દેહાત્મબુદ્ધિ છે, અહંકૃતિ છે, આવરણ છે. અલગતાની આ ખોટી સમજણને ધ્યાન અને જ્ઞાનથી હઠાવવા વેદાંત કહે છે. મળ એ જીવના સ્વભાવની અશુદ્ધિ; વિક્ષેપ એ હાલકડોલક થતા અશાંત મનની વૃત્તિ; અને આવરણ તે અલગ અહં-બુદ્ધિરૂપી અજ્ઞાનનો પડદો છે.

ડહાપણ એટલે જે કંઈ છે તેને સમજવું, માનવ પરિસ્થિતિ વિષેનું સત્ય પારખવું તથા બંધન બાબતનું સત્ય જાણવું. તો પછી લોકો કેમ કહે છે કે 'અજ્ઞાન સુખમય હોય તો ડહાપણ ડહોળવામાં ગાંડપણ છે?' ખરું છે. જો અજ્ઞાન સુખમય હોત તો ડહાપણ દેખાડવામાં મૂર્ખાઈ ગણાત પરંતુ કમનસીબે એક કડવો અનુભવ છે કે અજ્ઞાન એ તકલીફો, અંત વગરની મુસીબતોની જનની છે કે અજ્ઞાન એ અંતહીન તકલીફો, જન્મ-મરણના ચક્રનું બંધન અને તાપત્રય (સંસારનાં ત્રણ દુઃખો)નું ઉદ્ગમ છે.

ભગવાન બુદ્ધે ચાર મહાન સત્યો કહેલાં. તેમાંનું પ્રથમ દુઃખ અને દર્દનું અસ્તિત્વ છે એટલે આપણે જોઈએ છીએ કે પૃથ્વી પર જીવાત્મા પરમસુખ પામતો નથી ખરેખર ઊલટો અનુભવ થાય છે. મહાન જગત્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્ય કહે છે કે પૃથ્વી પરનું આખું જીવન દુઃખ અને દર્દનો સાગર છે :

જન્મ દુઃખં જરા દુઃખં જાયા દુઃખં પુનઃ પુનઃ ।
સંસારસાગરં દુઃખં તસ્માત્ જાગ્રત જાગ્રત ॥

જન્મનું, પત્નીનું વારંવાર દુઃખ આવે છે : આ સંસાર-સાગરમાં અસ્તિત્વ જ દુઃખરૂપ છે; માટે જાગો!

આ સંસારસાગર દુઃખાલય છે. જો ખરેખર અજ્ઞાન અખંડ-સુખ હોત તો જરૂર ડહાપણ ડહોળવું તે મૂર્ખાઈ ગણાય પરંતુ આપણે હકીકતે જાણીએ છીએ કે અજ્ઞાન અઢળક દુઃખ, દર્દ, પીડન, ગેરસમજણો અને માણસ વચ્ચેના ઝઘડાઓ, સંઘર્ષો, લડાઈઓ, બાઝાબાઝીઓ, કુમેળ અને કલહનું ઉદ્ગમસ્થાન છે. આ બધાં અહંની મૂર્ખાઈમાંથી ઊભાં થાય છે. તેથી જો એક કુટુંબ તરીકે, આધ્યાત્મિક કુટુંબ જેમ જો સુસંવાદીપણાથી જીવવું હોય તો ડાહ્યા થઈ, અહં ઝઘડા અને ટંટા એકબીજા વચ્ચે જન્માવે નહિ તે જોવું રહ્યું.

સરખા-સરખા વચ્ચે હંમેશ સ્પર્ધાની ભાવના રહે છે; એકથી બીજો ચડિયાતો થવા ચાહે છે. અસહિષ્ણુતા, ઈર્ષા અને દ્વેષ રહે છે. આ અહં-સર્જિત છે અને તેથી હંમેશ દુઃખ અને સમસ્યા ઊભાં થાય છે. એક અન્વેષક, એક સાધક, આધ્યાત્મિક જીવન જીવતી વ્યક્તિ, યોગના રાહે ચાલતા યોગીએ સમજુ થવું જોઈએ અને પોતાની મૂળ સમસ્યા પોતાનો અહં છે તે સત્ય પ્રત્યે જાગ્રત થવું જોઈએ.

મારો અહં ગાળવા હું ખૂબ ખુશી છું અને તે માટે સહનશીલતા અને ભાઈચારો મારા દેશવાસીઓ અને આધ્યાત્મિક કુટુંબના ભાઈઓ સાથે ખીલવવાં જોઈએ; દુશ્મનાવટનો ભાવ નહિ પણ મિત્રાચારી વિકસાવવાં જોઈએ. પ્રેમ અને કરુણામૂર્તિ ભગવાન બુદ્ધે મૈત્રી, કરુણા, પ્રેમભરી ભલમનસાઈ રાખવા અનુરોધ કર્યો છે. મહર્ષિ પતંજલિ યોગના કર્તા દરેકને મૈત્રી, પ્રેમભરી મિત્રતા રાખવા કહે છે, જેથી સ્પર્ધાની ભાવના, દુશ્મનાવટ, ઈર્ષા અને દ્વેષ જે મનની શાંતિને હણનાર રાક્ષસો છે, જે આપણને અશાંત અને ક્ષુબ્ધ કરે છે તેનો અંત આવે.

આપણે સૌ સુખ અને શાંતિ શોધીએ છીએ એટલે ઈર્ષા, દ્વેષ, દુશ્મનાવટ રાખવાં મૂર્ખાઈ ગણાય. આપણી શાંતિ અને સુખ લૂંટી લે તેવી વર્તણૂક રાખીએ તે કદી ડહાપણ ન કહેવાય. ઊલટાનું તે ગાંડપણ છે. આપણે જોઈએ છે કશુંક પણ કામ તેથી વિરુદ્ધનું કરીએ

છીએ. આ મૂર્ખાઈ છે, ગાંડપણ છે.

માટે અહંની મૂર્ખાઈ છોડવી; તેના સહિયારા મિત્રો દુશ્મનાવટ અને સ્પર્ધાની ભાવના, ઈર્ષા અને દ્વેષ પણ તજવા; સુમેળથી, શાંતિથી, પ્રેમભરી કરુણા અને મૈત્રી રાખી રહેવું તે ડહાપણ છે, ઉપરાંત તેમાં ભલાઈ પણ છે. બધા સંતો અને ઋષિઓની આ જ શીખ છે. ઈર્ષા, દ્વેષ, દુશ્મનાવટ, હરીફાઈની વૃત્તિ આ સઘળું છોડવા ભાઈચારાથી, ભ્રાતૃભાવથી, એક કુટુંબના સભ્યો જેમ રહેવું જોઈએ. આ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે અહંને તેના સ્થાન પર ઓળખી, તેને તજી, ડહાપણ દર્શાવવું. તરત જ વ્યક્તિના જીવનમાં સુમેળ, શાંતિ, આનંદનું પૂર આવે છે. માણસને શાંતિ સાંપડે છે – પોતાની અંદરની અને બીજા સાથે પણ શાંતિ. શાંતિમાં આનંદ છે. નિઃશેષ અહં એટલે શાંતિ. આમ, ડહાપણથી શાંતિ અને આનંદ મળે છે. ડહાપણ મોટું ભલું કરે છે.

ચાલો, ભગવાનને પ્રાર્થના કરીએ "જ્ઞાન હમકો દીજીયે – અમને ખરું જ્ઞાન અને ડહાપણ આપ." અમને ખરે રસ્તે ચાલવા જ્ઞાન આપ. ખોટે રસ્તે ન જઈએ. આપણે જ્ઞાન અને ડહાપણ માટે પ્રાર્થના કરીએ, તે સદ્ગુણો મેળવીએ; આપણું જીવન ડહાપણથી જીવીએ જેથી સુખી થઈએ. માણસે પોતાના અને અન્યના ભલા માટે કાર્ય કરવું જોઈએ. આ ઉમદા જીવન છે.

બધા સ્તરે ડહાપણ રાખીએ. દૈનિક વહેવારમાં ઘણા સાથે પનારો પાડીએ છીએ તે બધાં કાર્યોમાં, આપસના સંબંધોમાં આપણે ડાહ્યા થઈએ છીએ. આપણી જાતને સમજીએ, માનસિક સ્તરે સમજુ થઈ, સાચું વર્તન કરીએ. નૈતિક સ્તર પર પણ સમજણથી વર્તીએ. અહં અનૈતિક છે, દુરાચારી છે. આપણા તેમજ અન્યનાં હિતનો તે સર્વનાશ નોતરે છે. શાસ્ત્રીય તેમજ તત્ત્વજ્ઞાનના સાર પર એવું સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું છે કે અહં દુઃખનો મોટો ભંડાર છે, તે મોટું બંધન છે. માટે આપણે તે સ્તર પર પણ સમજુ થઈએ. જીવ પોતાના અહંથી જ બંધનમાં રહે છે.

એટલે બધાં સ્તરો પર સમજુ થઈને રહીએ. બધાં સ્તરો પર સાચું જ વર્તન કરીએ. ડહાપણ, સમજણ અને વહેવારિક જ્ઞાનનો આશરો લઈને આપણે ચાલીએ. આ રીતે ઝઘડા-કંકાસ, અણબનાવ બેસુરાપણું કાઢી નાખી, બધા સ્તરે ડહાપણ વાપરી શાંતિ અને આનંદમાં રહીએ.

"ઘાસના કરતાં વધુ નમ્ર બની, વૃક્ષથી વધુ સહનશીલ થઈ, અહંકાર છોડીને, અન્યને માન આપતા રહી, ભગવાન હરિનાં ગુણગાન ગાઈએ." આ ચૈતન્ય ગૌરાંગ મહાપ્રભુનો મહાન આદેશ, મહાન કહેવત પ્રમાણે અત્યારથી જ જીવન જીવતા થઈએ. દિવ્ય ભાવ, ઉત્કૃષ્ટ આધ્યાત્મિક ભાવથી ભરેલા તે ભક્ત હતા, છતાં આધ્યાત્મિક જીવન અને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ માટે જ્યારે તેમણે બોધ આપ્યો ત્યારે તેમણે ગહન તાત્ત્વિક ડહાપણભર્યા આ શબ્દો કહ્યા.

તેઓ શાણા આચાર્ય હતા. તે જીવોના મહાન ચિકિત્સક હતા. તે મહાન દિવ્ય વૈદ્ય હતા. તેની સ્મૃતિને વંદન કરીએ. તેના આદેશને દિલે ધરી આપણે ગૌરાંગ મહાપ્રભુને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરીએ. આપણે માટે આ આદેશના અર્થનું મનન કરીએ અને અહં ગાળી આ આધ્યાત્મિક સાધનામાં લાગી જઈ તેમનો ઉપદેશ પાળીએ. શ્રીકૃષ્ણ ચૈતન્ય મહાપ્રભુની ઉચ્ચ સ્મૃતિને આદર આપવાનો આ સર્વશ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. આમ કરી આપણે ડહાપણ દાખવીએ.

અમાનિત્વમ્, અદમ્ભિત્વમ્ (નમ્રતા, દંભરહિતતા) એમ ગીતા કહે છે. ગુરુદેવ શિવાનંદજી કહેતા, "અભિમાન ત્યાગો, સેવા કરો." બધા સંતો અને ઋષિઓ જે દિવ્ય જીવન જીવવા ઊંડી સૂઝ આપે છે તેના પર ચિંતન કરો. ભગવાન તમને સૌને આવી સમજણ આપે. તમને ઉમદા દિવ્ય જીવન ગાળવા તેમજ તમારી ઉત્કટ અને ખરા મનથી આધ્યાત્મિક અભ્યાસ કરવામાં સંતો અને ઋષિઓની પ્રેરણા સાથ આપે. ગુરુદેવની કૃપા તમારા પર વરસે, ગૌરાંગ મહાપ્રભુનાં ઉત્તમ વરદાન તમને મળે. ભગવાન અને સંતોનાં ચરણોમાં આ મારી પ્રાર્થના છે.

□ 'સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ'માંથી સાભાર

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ, ઈસરોની સામે, સેટેલાઈટ રોડ, શિવાનંદ માર્ગ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

તા. ૧૪-૩-૨૦૧૫

પરિપત્ર ૧ : સંમેલન

દિવ્ય આત્મન્,

જય શિવાનંદ. કુશળ હશો.

૬૨ વર્ષની જેમ તા. ૨ મે, ૨૦૧૫ના રોજ આપણા સંઘની ગુજરાતમાં આવેલી શાખાઓના પ્રતિનિધિઓનું પ્રદેશ સંમેલન યોજાનાર છે, જેમાં શિવાનંદ પરિવારના તમામ પરિજનોનું સ્વાગત છે.

આ વર્ષના સંમેલનની વિશેષતા એ છે કે અલગ વિષયો આધારિત સત્રમાં વક્તા તરીકે સોમનાથ સંસ્કૃત વિશ્વવિદ્યાલયના કુલપતિ પ્રો. શ્રી વેમ્પતી કુટુંબ શાસ્ત્રી, આયુર્વેદ વિશ્વવિદ્યાલય, જામનગરના કુલપતિ પદ્મશ્રી વૈદ્ય રાજેશ કોટેચાજી, લકુલિશ યોગ વિશ્વવિદ્યાલયના કુલપતિ શ્રી ડૉ. મંસીધર ઉપાધ્યાય, નિવૃત્ત સનદી અધિકારી શ્રી ભાગ્યેશભાઈ જહા તથા 'નવગુજરાત સમય' દૈનિકના તંત્રી શ્રી અજય ઉમટ આમંત્રિત છે. આ સંદર્ભમાં વિસ્તૃત વિગતો જેવી કે સત્રનો સમય, વક્તાનો વિષય આપને આ દિવ્ય જીવન અંકના ટાઈટલ કવર બે માં મળશે.

આ જ દિવસે સાંજે ૬.૪૫ કલાકે શ્રીમદ્ સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાનમાળાના ઉપક્રમે બી.એ.પી.એસ.ના વરિષ્ઠ પૂજ્ય સ્વામી શ્રી બ્રહ્મવિહારીજી "શાંતિના ધર્મદૂત – સ્વામી ચિદાનંદજી" વિષય ઉપર વ્યાખ્યા આપનાર છે.

સંમેલનમાં પ્રતિનિધિ તરીકે ભાગ લેનાર ભક્તો માટેની આવશ્યક સૂચનાઓ આ પરિપત્રની પાછળ આપવામાં આવી છે. આ સંમેલનમાં વધુમાં વધુ પ્રતિનિધિઓ દરેક શાખામાંથી આવે, વક્તાઓના જ્ઞાનનો લાભ લે તેવી અપેક્ષા છે. આપની ઉપસ્થિતિ ગુજરાતમાં દિવ્ય જીવન સંઘની પ્રવૃત્તિઓને દ્રઢિભૂત કરવામાં ઉપયોગી બની રહેશે

અરુણ ઓઝા	**યશેશ દેસાઈ**
ટ્રસ્ટી-સંમેલન સંયોજક	મહામંત્રી

પ્રતિનિધિ નોંધણીપત્રક

નામ : .... ઉંમર વર્ષ : ....

સરનામું (પિનકોડ નં. ખાસ લખવો) ....

....

ઈ-મેઈલ : .... ટેલિ. નં. ....

વ્યવસાય : .... શૈક્ષણિક લાયકાત : ....

રુચિનો વિષય ....

કેટલા વર્ષથી દિવ્ય જીવન સંઘ કે તેની પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલ છો? ....

કઈ પ્રવૃત્તિઓમાં સેવા આપી શકો તેમ છો? ....

વિશેષ ઉલ્લેખનીય આપ સંદર્ભની માહિતી : ....

સ્થળ : ....

તારીખ : .... સહી : ....

પ્રવાસની વિગતો

આગમનની તારીખ : .... સમય : ....

પ્રસ્થાનની તારીખ : .... સમય : ....

સંમેલનમાં ભાગ લેનાર પ્રતિનિધિઓ માટે આવશ્યક સૂચનાઓ :

(૧) પ્રતિનિધિઓએ તા. ૧-૫-૨૦૧૫ના રોજ રાત્રે ૮ વાગ્યા પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પહોંચવાનું રહેશે, જે પ્રતિનિધિઓ અનિવાર્ય કારણસર તા. ૧-૫-૨૦૧૫ના રોજ ન આવી શકે તેમ હોય તો પૂર્વ સૂચના આપી તા. ૨-૫-૨૦૧૫ના રોજ સવારે ૮ વાગ્યા પહેલાં પહોંચવાનું રહેશે.

(૨) સંમેલનના દરેક સભ્યે દરેક સત્રમાં હાજરી આપી ભાગ લેવો અત્યંત આવશ્યક છે.

(૩) શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે રહેવાની તથા ભોજનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે, માટે પૂર્વ નોંધણી પરિપત્રના નીચેના ભાગનું ફોર્મ ભરી કરાવવી આવશ્યક છે. ફોર્મ તા. ૨૦-૪-૨૦૧૫ પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમના કાર્યાલયમાં પરત મળે તે રીતે મોકલવાનું રહેશે.

(૪) પ્રતિનિધિ તરીકે ભાગ લેનાર ભાઈઓ તથા બહેનોએ શિવાનંદ આશ્રમની ગરિમાને અનુરૂપ વસ્ત્રો પહેરવાં.

(૫) કોઈ કીમતી વસ્તુઓ સાથે લાવવી નહીં. ફક્ત જરૂરિયાત પૂરતાં જ કપડાં, ટુવાલ, સાબુ, તેલ, જરૂરી હોય તેવી દવાઓ તથા અન્ય જરૂરી વસ્તુઓ જ લાવવી. નિજી આગવી વસ્તુઓ તથા કીમતી વસ્તુઓની સંપૂર્ણ જવાબદારી માત્ર પ્રતિનિધિઓની રહેશે.

(૬) સંમેલનમાં સત્ર દરમ્યાન મોબાઈલ, આઈપેડ તથા અન્ય ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો અવાજ કરી ખલેલ ન પહોંચાડે તે રીતે રાખવાં. પ્રવચનોની નોંધ રાખવાની જરૂર જણાય તો નોટબુક-પેન સાથે રાખવાં.

(૭) અમદાવાદના પ્રતિનિધિઓએ તા. ૨-૫-૨૦૧૫ના રોજ સવારે ૮ વાગ્યા પહેલાં સંમેલન સ્થળે આવી જવું, કારણ કે નિવાસની વ્યવસ્થા બહારગામના પ્રતિનિધિઓ માટે જ કરેલ છે.

भारत रत्न

भारत जमीन का टुकडा नही, जीता जागता राष्ट्र पुरुष है.

हिमालय इसका मस्तक है. गौरी शंकर शिखा है.

कश्मीर किरीट है, पंजाब और बंगाल दो विशाल कंधे है.

विन्ध्याचल कटि है, नर्मदा करधनी है.

पूर्वी और पश्चिमी घाट दो विशाल जंघाए है.

कन्याकुमारी इसके चरण है, सागर इसके पग पखारता है.

पावस काले-काले मेघ इसके कुंतल केश है.

चांद और सूरज इसकी आरती उतारते है.

इसका कंकर-कंकर शंकर है.

इसका बिंदु-बिंदु गंगाजल है.

हम जिएंगे तो इसके लिए, मरेंगे तो इसके लिए.

... अटलबिहारी वाजपेयी

શ્રદ્ધાંજલિ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનાં ટ્રસ્ટી આદરણીય સુશ્રી આશાબહેન ત્રિવેદીનું તા. ૩૧-૩-૨૦૧૫ના બ્રાહ્મમુહૂર્તે સવારે ૩-૩૦ વાગ્યે દેહાવસાન થયું છે.

કુ. આશાબહેન દિવ્ય જીવનની પ્રવૃત્તિ સાથે છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષથી સંકળાયેલાં હતાં અને વીસ વર્ષથી તેઓ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનાં ટ્રસ્ટી પણ હતાં. ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રી પાસે મંત્ર દીક્ષિત આશાબહેન એક પ્રામાણિક સાધિકા હતાં. દિવ્ય જીવનના માર્ગે તેઓ એક સંનિષ્ઠ સત્યાર્થી સ્વરૂપે અગ્રેસર હતાં.

તેમના વ્યક્તિગત જીવનમાં જામનગર આર્યસમાજ સંચાલિત કન્યાશાળામાં શિક્ષિકા સ્વરૂપે કાર્યપાલક રહીને શેષ જીવન જામનગર તો ક્યારેક ઋષીકેશ, શિવાનંદ આશ્રમમાં જઈને પણ જીવન સાર્થક્ય માટે પ્રયત્નશીલ હતાં.

છેલ્લાં પાંચેક વર્ષથી કેન્સરની બીમારીએ તેમનો ભરડો લીધો હતો. અંતે કેન્સરનાં ચોથા સ્તરની શ્રેણીમાં પ્રવેશતાં જ તેમણે જીવનના અંતિમ શ્વાસ લીધા હતા.

ઈશ્વર સદ્‌ગતના આત્માને ચિર શાંતિ અર્પો એ જ અભ્યર્થના.

॥ ૐ શાંતિ ॥

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

દિવ્ય જીવન

પત્રિકાની માલિકી અને અન્ય બાબતોનું વિવરણ

ફોર્મ-૪

(નિયમ - ૮ મુજબ)

(૧) પ્રકાશનનું સ્થળ : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

(૨) પ્રકાશન તારીખ : દરેક માસની ચોથી તારીખ

(૩) પ્રકાશકનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

(૪) મુદ્રકનું નામ : અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય
સરનામું : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

(૫) પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ : પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા.લિ.
સરનામું : પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

(૬) તંત્રીનું નામ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય
સરનામું : શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

(૭) પત્રિકાની માલિકી : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, (ટ્રસ્ટ) શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

હું અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની માહિતી મારી માન્યતા અને જાણકારી મુજબ ખરી છે.

- અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા

તા.૦૪-૦૩-૨૦૧૫

(લયબદ્ધ જીવન પાના નં. ૨૮ ઉપરથી ચાલુ)

ગોઠવવો જોઈએ કે જેમાંથી બધા ઘટકો અને પૂરતું પોષણ મળી રહે. તેના માટે ભોજનશાસ્ત્રનું જ્ઞાન જરૂરી છે. સંતુલિત આહારથી સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય અને જીવનશક્તિનું ધોરણ પણ ઊંચું રહે છે. જે બનાવવાનું પણ સહેલું છે, પચવામાં સહેલું છે અને વધારે ખર્ચ પણ થતો નથી.

કસરતઃ સારા સ્વાસ્થ્ય માટે યોગ્ય કસરત, શિથિલીકરણ જરૂરી છે જેથી શરીર લચીલું રહે અને લોહીનું પરિભ્રમણ વ્યવસ્થિત થઈ શકે.

સૂર્યનમસ્કાર, નિર્ભયપણે થતાં આસનો, પવનમુક્તાસનની ૨૫ રીતો (ફ્લેક્સિબિલિટી) કરવા જોઈએ.

અત્યારે માણસ એવા પ્રકારે જીવન વેડફે છે કે પ્રાણનો ભંડાર જેટલો ખર્ચાઈ જાય છે તેટલો સંચય થતો નથી, તો કુદરત સાથે લયબદ્ધ જીવન જીવીને, તેને પ્રેમ કરીને, તેની સાથે સંવાદિતા સાધીને જીવીશું તો આપણે પ્રાણનો ભંડાર ભરી શકીએ, પ્રાણવાન થઈ શકીએ, પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વ ખીલવી શકીએ.

ગુરુકૃપાથી કુદરત સાથે લયબદ્ધ જીવન જીવવાના આપણા પ્રયત્નો સફળ થાય એ જ પ્રાર્થના.

આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પડછાયા પાછળ ન દોડો

તમે તમારા ટેબલ પરના ઈલેક્ટ્રિક ગોળાની પ્રશંસા કરો છો. તમે આખા જગતને પ્રકાશતા સૂર્યનો મહિમા ગાવાનું શીખ્યા છો?

તમે સેંટ-અત્તરની સુગંધને વખાણો છો. તમે ગુલાબ અને ચમેલીની સુગંધને વખાણવાનું શીખ્યા છો? શું કોઈ વૈજ્ઞાનિક આ કુદરતી સુગંધ ઉત્પન્ન કરી શકે છે?

તમે ચિત્રકારનાં ચિત્રો અને કોઈ કળાકારે બનાવેલાં રમકડાંની મહત્તા ગાઓ છો. તમે આ પૃથ્વી કે જે ભગવાનના સર્જનની અતિસૂક્ષ્મ અને સુંદરતમ રચના છે તેનો કદી વિચાર સરખો કર્યો છો? તમે પક્ષીઓનાં સુંદર પીંછાંને વખાણ્યાં છે? તમે ઈશ્વરે સર્જેલાં અનંત પ્રકારનાં પક્ષીઓ, પ્રાણીઓ, જંતુઓ અને માછલીઓ ઉપર કદી મનન કર્યું છે? તે કેવા બુદ્ધિમાન અને સર્વશક્તિમાન કળાકાર છે!

તમે પાણીના નાના હોજને ખોદનાર નાનકડા માણસની પ્રશંસા કરો છો. તમે મહાસાગરો, સરોવરો અને નદીઓનું સર્જન કરનાર ભગવાનની કીર્તિનાં ગાન કરો છો?

તમે પથ્થરોમાંથી મૂર્તિઓ કંડારનાર શિલ્પીને દેવ તરીકે પૂજો છો. માણસના શરીરની અંતર્રચનાનું મર્યાદિત જ્ઞાન ધરાવનાર વૈજ્ઞાનિકને દેવ જેવું માન આપો છો. ભગવાને કરેલા માણસના શરીરના ઉત્કૃષ્ટ સર્જનનો વિચાર કરો. જગતના બધા જ વૈજ્ઞાનિકો ભેગા મળીને આવી યંત્રરચના ધરાવતા શરીરનું સર્જન કરી શકશે ?

હવે વધુ ન રડો!

હે માનવ ! તેં ખીણો ભરાઈ જાય તેટલાં આંસુ આજ સુધીમાં વહાવ્યાં છે. જો તેં આજ સુધીમાં સારેલાં આંસુ એકઠાં કરવામાં આવ્યાં હોત તો તેનો દરિયો બની જાત. જાગ અને નવેસરથી શરૂ કર. ભગવાનના નામનો જપ કર અને વિશ્વપ્રેમ પ્રગટાવ. તારે વધુ રડવું નહીં પડે. તને નિર્ભેળ આનંદ અને મનની પૂર્ણ શાંતિ પ્રાપ્ત થશે.

જ્યારે જગતનાં કોઈ દુઃખો તારી ઉપર તૂટી પડે ત્યારે રડીશ નહીં. આ જગત દુઃખોથી જ ભરેલું છે. આ અનુભવ બધાંનો છે. દરેક કુટુંબમાં કોઈ ને કોઈ નજીકના અને વહાલા સગાનું મૃત્યુ થયેલું હોય છો, કોઈ ને કોઈ રોગની પીડા અનુભવવી પડી હોય છે. તમે રોજેરોજ ઘણાં દુઃખ જુઓ છો. મહેલના વૈભવમાંથી સંસારની સમસ્યાનો ઉકેલ શોધવા માટે ગૌતમબુદ્ધનું પરિવર્તન કરવા માટે આવો એક જ પ્રસંગ પૂરતો હતો. તમે આ સાંસારિક જીવનની ભઠ્ઠીના વિશાળ અગ્નિમાં શેકાઈ રહ્યા છો. આનું દર્શન કરો અને મુક્ત થઈ જાઓ.

તમને શાશ્વત શાંતિ અને આનંદ માત્ર ભગવાનમાં જ મળશે. તે તમે જપ, કીર્તન, ગીતાનું અધ્યયન અને મંત્રલેખનથી મેળવી શકશો. મનને સ્થિર કરવામાં મંત્રલેખન એ સૌથી વધુ શક્તિશાળી સાધના છે.

☐ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

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

કર્મનો સિદ્ધાંત

''સાંસારિક ચિંતાઓની જાળમાં સપડાયેલા અમારા જેવા માટે આ આશ્રમ અને આપની પવિત્ર હાજરી શાંતિ અને આનંદના ફુવારા સમાન છે.'' દહેરાદૂનથી આશ્રમમાં આવેલા એક શીખ ગૃહસ્થે કહ્યું.

ગુરુદેવે કહ્યું: ''તમે અહીં કાયમ માટે રહી શકો છો. અથવા દર વર્ષે કેટલાક માસ આવી શકો છો, વધુ નહિ તો દર અઠવાડિયે શનિ-રવિ આવી શકો છો. તમારું સદા સ્વાગત છે. તમે અહીં આવી અંદરની આધ્યાત્મિક બેટરીને ચાર્જ કરી શકો છો, જેથી તમે વધુ સારું કામ કરી શકો અને સંસારની તમારી ફરજો વધુ ક્ષમતાથી બજાવી શકો.''

''ચોક્કસ, સ્વામીજી, ભવિષ્યમાં તેમ કરવાનો હું પ્રયત્ન કરીશ. પણ આજે મારે મારી કેટલીક શંકાઓની સ્પષ્ટતા જોઈએ છે.''

ગુરુદેવે પ્રોત્સાહન આપતાં કહ્યું: ''તમે પૂછી શકો છો.''

''સ્વામીજી, અમે આ સંસારી જીવનમાં પકડાયેલા છીએ. અમારી મુક્તિ માટે કોઈ માર્ગ જ નથી?''

''હા છે ને. તે માર્ગ છે ભગવાનનું નામ લેવાનો. તે સર્વોપરી મંત્ર છે – સત્ નામ ઓમ્કાર. તે ગુરુનું શરણ શોધવાનો અને તે તમારા લક્ષ્ય તરફ તમને દોરે તે માટે પ્રાર્થના કરવાનો. આ બધું તમે 'ગુરુ ગ્રંથસાહેબ'માંથી જાણો જ છો. સત્-નામની સાથે પવિત્ર પ્રવૃત્તિઓ કરવી જોઈએ.''

''સ્વામીજી, તેનાથી શું અમારું નસીબ બદલાઈ જાય? અથવા આપ એમ માનો છો કે અમારાં જીવન દૈવે આગળથી નિયત કરેલાં છે અને અમારો રાહ અગાઉથી નિર્મિત થયેલો છે? શું અમને અમારું પ્રારબ્ધ ફેરવવા માટે સ્વતંત્ર ઇચ્છા છે કે પછી પ્રારબ્ધને અમારે અસહાય થઈ અનુસરવાનું જ છે?''

''બન્ને – આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે સારી કે ખરાબ રીતે વર્તવાની આપણને સ્વતંત્રતા છે, પણ આપણાં ભૂતકાળનાં સારાં કે ખોટાં કર્મોનાં ખરાં કે ખોટાં પરિણામ આપણે ભોગવવાં પડે છે.''

''તો સ્વામીજી, આપ પુનર્જન્મમાં માનો છો?''

''હા, હું ચોક્કસ માનું છું. કેટલાક માણસો જન્મથી જ બુદ્ધિમાન હોય છે, કેટલાક ઠોઠ હોય છે. કેટલાક જન્મથી મહારોગી હોય છે ત્યારે કેટલાકનાં શરીર સુદૃઢ અને તંદુરસ્ત હોય છે. માનવ અને માનવ વચ્ચે દેખાતા તફાવતોમાં, આ ઘણી લાક્ષણિકતાઓ દ્વારા આપણને પુનર્જન્મ તથા આગલાં કર્મોની સ્પષ્ટ સાબિતી મળે છે. જે મનુષ્યે આગલા જન્મમાં સારાં કર્મો કર્યાં હોય છે તે આજે સારું જીવન ભોગવે છે. તેને સફળતા મળે છે, સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે અને સમૃદ્ધ છે. જેણે આગલા જન્મમાં દુષ્ટ કર્મો કર્યાં હોય છે તેને દુ:ખો સહન કરવાં પડે છે. તે માંદો, ગરીબાઈગ્રસ્ત હોય છે, નિષ્ફળતા પામે છે અને ચિંતા અને અસ્વસ્થતાથી લદાયેલો હોય છે. માટે ભલા બનવાનો અને ભલું કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમને આવતા વખતે વધુ સારો જન્મ મળશે અને આ જન્મમાં ધીરજથી મનની સમતા રાખી દુ:ખોને સહન કરો.''

''સ્વામીજી, મારે જે બીજો પ્રશ્ન પૂછવાનો છે

તે આ છે." શીખે કહ્યું: "સુખ અને દુઃખની વચ્ચે આપણે આવી સમતા કેવી રીતે વિકસાવી શકીએ? આપ એટલા શાંત અને સ્વસ્થ છો કે તમે સદા સુખી રહેવાના જ પણ અમે સરળતાથી ક્ષુબ્ધ થઈ જઈએ છીએ."

"પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન, સદ્‌ગુણોનું ઉપાર્જન અને દુર્ગુણોનું ઉન્મૂલન, નિષ્કામ સેવા, અભ્યાસ - આ બધાં તમને તમારા મનની સમતા જાળવવામાં મદદ કરશે" ગુરુદેવે કહ્યું.

"છેલ્લી અને વધુમાં વધુ વિચિત્ર સમસ્યા સ્વામીજી, આ છે - અમારામાંના ઘણાનું સદ્‌ગુણના ઉપાર્જન તરફનું કોઈ વલણ જ નથી, તો પછી આ દિશામાં કંઈ કરવા માટે અમે તેમને કેવી રીતે જાગ્રત કરી શકીએ?"

"તે માટેનો માર્ગ સત્સંગને અપનાવવાનો છે. જ્યારે તમે મહાત્માઓના સાંનિધ્યમાં હો છો ત્યારે તમારું મન કુદરતી રીતે આધ્યાત્મિક પથ તરફ વળે છે. જો તમે મહાત્માઓનો સત્સંગ મેળવી શકો તેમ ન હો તો તેમનાં પુસ્તકો અને ધર્મગ્રંથો વાંચો. આ પણ સત્સંગ જ છે. ધીમે ધીમે તમારામાં વૈરાગ્ય અને વિવેક જાગ્રત થશે. તમારે તે માટેની રુચિ હોવી જોઈએ. પછી ઈશ્વરની કૃપાનું અવતરણ થશે અને તે તમને આગળ દોરશે."

"સ્વામીજી, આ બધું અતિ ઉત્તમ લાગે છે, મને એમ લાગે છે કે વ્યક્તિએ ઈશ્વર પ્રત્યેની ભક્તિનો વિકાસ કરવો જોઈએ અને પોતાના જીવનમાં જેટલી બની શકે તેટલી વહેલી આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેની પ્રબળ ઈચ્છાને પેદા કરવી જોઈએ. મોટી ઉંમરે, આપણી આજુબાજુ આપણે જ સર્જેલી બેડીઓને તોડવાનું અને આપણે જ પાડેલી અનિષ્ટ ટેવોને દૂર કરવાનું ખૂબ મુશ્કેલ બની જાય છે."

ગુરુદેવે કહ્યું: "સાચી વાત છે પણ હવે ભવિષ્યમાં વધુ સારો જન્મ મેળવવા માટે, આધ્યાત્મિક અભ્યાસ વહેલો શરૂ કરવા શક્તિમાન થવાય તે માટે આ જન્મમાં જ ભલે થોડા પ્રમાણમાં પણ આધ્યાત્મિક ખ્યાલ ઉદ્‌ભવે તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ."

"આપના આશીર્વાદ સાથે, સ્વામીજી, હું પ્રયત્ન કરીશ."

ગુરુદેવે તે શીખને આશીર્વાદ આપ્યા અને તેણે વિદાય લીધી.

બધી બાબતમાં વિકાસ

ગુરુદેવે આશ્રમમાં આવેલા એક પ્રોફેસરને કહ્યું: "તમારે બધી વાતમાં નિપુણ બનવું જોઈએ. તમને રાંધતાં પણ આવડવું જોઈએ, જેથી તમારાં પત્ની માંદાં હોય તો તમે રાંધી શકો."

પ્રોફેસરે જવાબ આપ્યો: મારો નોકર રાંધે તે વધુ સારું છે, જેથી હું વધુ મહત્ત્વની બાબતો સંભાળી શકું."

"સિદ્ધાંતનું અર્થશાસ્ત્ર વહેવારના અર્થશાસ્ત્ર કરતાં ભિન્ન હોય છે" ગુરુદેવે પ્રત્યુત્તર આપતાં કહ્યું.

દરરોજ આભાર માનો

શ્રી એસ. ત્રીસ ફૂટ જેટલી ઊંચાઈએથી પડી ગયા હતા અને તેમની સ્થિતિ ગંભીર હતી. ગુરુદેવ તેમના માટે પ્રાર્થના યોજી રહ્યા હતા. તેમનું મન પછી લોકોના આધ્યાત્મિક પતન તરફ વળી ગયું.

સંન્યાસીઓના પતનના કેટલાક બનાવોનો ઉલ્લેખ કરતાં ગુરુદેવે કહ્યું: "કોઈ માણસ એમ માનતો હોય કે તે પ્રગતિ કરી રહ્યો છે, પણ તેને તેના મનમાં કાર્યરત શેતાનનો કોઈ ખ્યાલ નથી હોતો. માયા આપણને કેવી રીતે અને ક્યારે પતન તરફ ધકેલી દેશે તેની ખબર નથી. મને લાગે છે કે આપણી સહીસલામતી તો દરરોજ ભગવાનનો આભાર માનવામાં અને તેને દંડવત્ પ્રણામ કરવામાં જ છે."

બધું કામ દિવ્ય છે

એક સદ્‌ગૃહસ્થે ગુરુદેવને કહ્યું, "સ્વામીજી, હું સાંસારિક ફરજોમાં ખૂબ રોકાયેલો રહું છું. મને સાધના કરવા માટે બહુ ઓછો સમય મળે છે."

ગુરુદેવે તરત જ જવાબ આપ્યો, "તમે જે કંઈ

કરો છો તે બધું–શ્વાસ લેવાનું, જોવાનું, સાંભળવાનું પણ - દિવ્ય કામ છે એમ તમે માનો. બધી જ ફરજોને દિવ્ય પૂજા સમજો. દિવ્ય વિભાગ અને સંસારી વિભાગ - એવા કોઈ બે વિભાગો નથી. તેઓ એક જ છે. ફક્ત દૃષ્ટિબિંદુ જ બદલવાનું છે."

ધીમેથી પ્રગતિ કરો

શ્રી અમરજ્યોતિએ ગુરુદેવને પૂછ્યું: "ગુરુદેવે, કાલે તમે 'A Little - થોડું' આપ્યું, જેમાં આપે થોડા જપ, થોડું ધ્યાન વગેરે કરવાનું કહ્યું, પણ જે વધુ માટે તલસતો હોય તેને થોડાથી કેવી રીતે સંતોષ થાય?"

"આ પ્રગતિ છે, બળવો નથી" ગુરુદેવે જણાવ્યું. તમારે ધીમે ધીમે પ્રગતિ કરવી જોઈએ.

સંસાર ઈશ્વર છે

મુલાકાતીઓમાંના એક મુલાકાતીએ તેની રજા પૂરી થઈ હોવાથી તેને આશ્રમ જલદી છોડવાનું થવાથી દુઃખ વ્યક્ત કર્યું. ગુરુદેવે તેને દિલાસો આપતાં કહ્યું: "જે માણસ સ્વાર્થી નથી અને ઈશ્વરનો ભક્ત છે તેને સંસાર ઈશ્વર છે, પણ જે સ્વાર્થી છે તેને માટે તો ફક્ત સંસાર જ છે."

જપ અને ધ્યાન

ગુરુદેવે એક મુલાકાતીને પૂછ્યું: "તમે દરરોજ જપ કરવા માટે કેટલો સમય લો છો?" મુલાકાતીએ જવાબ આપ્યો: "પંદર મિનિટ."

"ફક્ત પંદર મિનિટ જ! તમે જમવા માટે દરરોજ કેટલો સમય લો છો?"

"ઓછામાં ઓછો એક કલાક" મુલાકાતીએ જણાવ્યું.

"તમે જમવા માટે દરરોજ એક કલાક લો છો અને ભગવાન માટે તમે ફક્ત પા કલાક લો છો. જપ અને ધ્યાન માટે સવારમાં બે કલાક અને સાંજના બે કલાક લો. સવારમાં વહેલા ચાર વાગ્યે ઊઠો."

"તમે ગપ્પાં મારવામાં કેટલો સમય લો છો?" ગુરુદેવે ફરીથી પ્રશ્ન કર્યો.

"બે કલાક."

"ફક્ત બે કલાક!" ગુરુદેવે ટીકા કરતાં કહ્યું.

"જપનો સમય વધારો. તમારી આધ્યાત્મિક ડાયરી મને મોકલી આપો."

યમના ચાર પત્રો

એક ધોળા વાળવાળા મુલાકાતી સાથે વાતચીત કરતાં ગુરુદેવે તેમને પૂછ્યું: "તમને યમના ચાર પત્રોની ખબર છે?"

મુલાકાતી ઓછું સાંભળતા હતા, તે પ્રશ્નને બરાબર સમજી શક્યા નહિ અને ગંભીર થઈને જવાબ આપ્યો:

"હા."

ગુરુદેવે પ્રશ્ન બીજી વાર અને ત્રીજી વાર પૂછ્યો અને હવે બરાબર સમજ પડતાં તેમણે ના-માં જવાબ આપ્યો.

ગુરુદેવ સમજ આપતાં આગળ વધ્યા:

"જ્યારે માણસના વાળ ધોળા થવા માંડે છે, તે યમનો પહેલો પત્ર છે પણ તે તો વાળ પર ડાઈ લગાવી તેને કાળા બનાવે છે. થોડા વખત પછી તેના દાંત પડી જાય છે. આ યમનો બીજો પત્ર છે પણ માણસ ડેન્ટિસ્ટની પાસે જઈ દાંતનું ચોકઠું કરાવી લે છે પછી આંખમાં મોતિયા આવતાં જોવાનું બંધ થાય છે. આ ત્રીજો પત્ર છે. માણસ પોતાની આંખો તપાસડાવી મોતિયા ઊતરાવી ચશ્માં ધારણ કરે છે અને ફરીથી જોવા માંડે છે. જ્યારે તેનું શરીર ધ્રૂજે છે અને ચાલવા અશક્તિમાન બને છે ત્યારે ચોથો પત્ર પહોંચ્યો ગણાય. છતાં હવે તે ચાલવા માટે લાકડી રાખે છે અને લંગડાતો ચાલે છે."

પછી, પોતાના કાન તરફ હાથ કરીને ગુરુદેવ કહે છે: "છેલ્લે યમનો પાંચમો પત્ર આવે છે."

મુલાકાતી સાથે બધાએ ગુરુદેવના વિનોદને માણ્યો, બધાં હસી પડ્યાં.

પછી, મુલાકાતીએ પોતાના તરફ થયેલો

અનુસંધાન પાના નં. ૯ ઉપર

સ્વામી શિવાનંદની કાર્યશૈલી

- શ્રી સ્વામી વેંકટેશાનંદજી

સ્વામી શિવાનંદે પોતાનો કોઈ પંથ સ્થાપ્યો ન હતો, પણ માનવજાતને અત્યાર સુધી ઇસુ ખ્રિસ્ત, બુદ્ધ, શંકર, રામ, કૃષ્ણ વગેરે અવતારો દ્વારા જે બોધ આપવામાં આવ્યો તેને જ પોતાની રીતે માનવો સમક્ષ મૂક્યો. આ શા માટે જરૂરી હતું? કારણ ભગવદ્‌ગીતાના ચોથા અધ્યાયમાં ખૂબ સુંદર રીતે દર્શાવ્યું છે.

સ કાલેનેહ મહતા યોગો નષ્ટઃ પરંતપ ॥ ૪,૨ ॥

'હે પરંતપ, લાંબો સમય જતાં આ યોગ અહીં નાશ પામ્યો? સમય પસાર થતાં સત્ય ઝાંખું પડે છે. જો તમે આત્મસાક્ષાત્કાર પામેલા પુરુષ હો અને હું તમારી સમક્ષ જિજ્ઞાસુ તરીકે ઉપસ્થિત થાઉં ત્યારે તમને ઓચિંતું લાગશે કે તમે તમારો પોતાનો અનુભવ પર્યાપ્તપણે શબ્દોમાં મૂકી શકતા નથી, પછી તમે ગમે તે કરતા હો અને ગમે તેટલા હોશિયાર હો, કારણ કે ભાષાની શોધ મનુષ્યને આત્મસાક્ષાત્કાર થયો તેના પછી થઈ. ભાષા સમય પ્રમાણે બદલાતી ગઈ એટલે રમણ મહર્ષિ જેવા કેટલાક સંતો ઘણોખરો સમય મૌન જ રહેતા અને ગુરુદેવ પણ ચર્ચામાં ભાગ્યે જ ઊતરતા. યોગવાસિષ્ઠમાં એક પ્રસંગે રામ વસિષ્ઠને એક પ્રશ્ન પૂછે છે અને વસિષ્ઠ ફક્ત મૌન ધારણ કરે છે. રામ વસિષ્ઠને કહે છેઃ "મારા પ્રશ્નનો આપ જવાબ કેમ આપતા નથી? તમે એકદમ મૌન કેમ થઈ ગયા છો?" વસિષ્ઠ કહે છે, "તમારા પ્રશ્નનો ઉત્તર હું જાણતો નથી એટલે હું મૌન રહ્યો નથી, પણ તમારા પ્રશ્નનો ઉત્તર જ મૌન છે."

આમ, પ્રબુદ્ધ ગુરુ તેમના મૂળભૂત અનુભવોને શબ્દોમાં વર્ણવી શકતા નથી. તમે જો તેમની સાથે માહિતીની અશાબ્દિક આપલે ન કરી શક્તા હો અને તમે તેમનો અનુભવ શબ્દોમાં આપવાની જબરદસ્તી કરો તો તમને જણાશે કે તેમના અનુભવનો ઘણોખરો ભાગ સમજાયા વગરનો હશે. જે કંઈ લખી લેવામાં આવે કે યાદ રાખવામાં આવે તે સંતના અનુભવનો અંશ માત્ર હશે. હંમેશાં આ વાત યાદ રાખો. જ્યારે સ્વામી કૃષ્ણાનંદ તમારી સાથે વાત કરે ત્યારે તે જાણતા હોય તે બધું જ વાતમાં હોતું નથી. તેમના અનુભવનો અમુક ભાગ સમજાવી શકાય તેવો હોતો નથી. માટે તમે એક જિજ્ઞાસુ તરીકે કોઈ મોટા ગુરુને મળો અને તેમના અનુભવને ઉપદેશ તરીકે તમને આપવાનું કહો ત્યારે ઉપદેશનો ભાગ્યે એક અંશ જ તમને શબ્દોમાં સાંભળવા મળશે. જે જિજ્ઞાસુ માટે એક મોટી ખોટ સમાન છે. બીજું આવી રીતે ઉપદેશ તમને આપવામાં આવે તો તમે ઉપદેશને કેટલો સમય સતત ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી શકો? તમે સાંભળતા હો ત્યારે પાસેના બીજા અવાજો તમને કોઈ વસ્તુ અચાનક યાદ આવી જાય તેનો અવરોધ પણ સાંભળવાનું સાતત્ય તોડી નાખે છે. પરિણામે ગુરુ જે કંઈ ઉપદેશનો અંશ કહે તેમાં પણ જિજ્ઞાસુના સાતત્યમાં ખલેલ થતાં ઘટાડો થઈ જાય છે.

ગુરુદેવે આશ્રમમાં અમને સરસ તાલીમ આપી હતી. તેઓ પ્રવચન આપતા ન હતા પણ સંવાદરૂપે સમજાવતા અને જ્યારે સંવાદ ચાલતો હોય ત્યારે જિજ્ઞાસુને નોટ લેવાની-લખવાની ના પાડતા. સંવાદ પૂરો થયા પછી તેની નોંધ લખવી હોય તો લખવાની છૂટ આપતા હોવા છતાં તમને આશ્ચર્ય થાય અને કદાચ શરમ આવે કે કેટલું ઓછું મન યાદ રાખી શકે છે. જો શિષ્ય એટલો મર્મગ્રાહી હોય કે તેને જે ઉપદેશ આપવામાં આવે તેને તરત જ આત્મસાત્ કરી શકે તો એટલો ઉપદેશ તેની પાસે રહેશે, પણ જો ઉપદેશને આત્મસાત્ કરવામાં ન આવે તો તેનું બાષ્પીભવન થઈ જશે કંઈ જ ઉપયોગી અર્થ નહિ સરે. શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે, "મેં આ જ્ઞાન વિવસ્વાનને આપ્યું. વિવસ્વાને તે જ્ઞાન મનુને કહ્યું." આમ, એક પેઢીથી બીજી પેઢીને વાણી દ્વારા જ્ઞાન અપાતું રહ્યું અને ધીમે ધીમે ભુલાતું ગયું. માટે તે જ ફિલસૂફી-જ્ઞાન-ને ફરીથી જિજ્ઞાસુઓને પહોંચાડવા માટે ગુરુદેવ જેવા મહાન ગુરુ કે અવતારની જરૂર છે.

તમે માહિતી કે વાણીને એક ઠેકાણેથી બીજા ઠેકાણે પહોંચાડી શકો છો. તમે કન્વેયર બેલ્ટ (વહન કરતો પટ્ટો) ને જોયો છે. પટ્ટા ઉપર તમે કંઇક મૂકો છો. તે આગળ ખસે છે અને બીજું કોઇ તેને લઇ લે છે. આને કહે છે – વહન કરવું: આ ભાષા રૂપી બેલ્ટ (પટ્ટા) પર શબ્દો મૂકવામાં આવે છે. તે તમારા કાનમાં પ્રવેશે છે અને તમને જે શબ્દો ગમે તેને સ્વીકારી લો છો અને ન ગમે તેને છોડી દો છો. (એરપોર્ટ પરના કન્વેયર બેલ્ટ જેવું છે.) જીવનમાં વ્યક્તિ માટે આ જોખમ ભરેલું છે. જ્યારે આપણે ગુરુ પાસે જઈએ છીએ ત્યારે આપણને સાંભળવું ગમે તેવું જ આપણને તેઓ કહેવા માટે બંધાયેલા નથી. જો તમને ગમે તેવું જ તમારે સાંભળવું હોય તો ગુરુ પાસે જવાની જરૂર નથી. તમે ઘેર રહો. એક ટેપરેકોર્ડરમાં તમને ગમતી વાત રેકર્ડ કરો અને વારંવાર તેને સાંભળ્યા કરો. અણગમતો શબ્દ તમને સાંભળવા નહિ મળે. કન્વેયર બેલ્ટ પ્રણાલીનો આ પ્રથમ મુશ્કેલ સવાલ છે. બીજો મુશ્કેલ સવાલ એ છે કે કોઇ વસ્તુ તમને ખૂબ ગમતી હોય પણ તે બેલ્ટ ઉપરથી એટલી ઝડપથી પસાર થઇ જાય કે તમે લઇ શકો નહીં. ગુમાવો. ગણિત કે ભાષા શીખવા માટે વહન કરવાની ક્રિયા જરૂરી લાગે. નિશાળમાં જ્યારે સાહેબો 3R* શીખવાડે ત્યારે તમારે તેનું ભણતર વારંવાર કરવું પડે છે.

સંચાર તદ્દન જુદી ક્રિયા છે. તે હંમેશાં લગભગ અશાબ્દિક હોય છે. થોડીક ક્ષણો તમારાં કાન અને આંખો ખુલ્લાં રાખી બેસો, પછી બે મિનિટ તમારી આંખો બંધ રાખો અને સાંભળો. અવાજ બદલાશે. જ્યારે આંખો બંધ હોય છે ત્યારે તમે બરાબર સાંભળી શકતા નથી. ધીમે ધીમે સાંભળવાનું ઓછું થતું જાય છે.

આપણે સામાન્ય રીતે ભક્તો તથા શિષ્યોના સ્વામીજી સાથે થતા સંવાદો તથા વાતચીતોને લખી લેતા હોઇએ છીએ. ઘણી વાર એવું બનતું કે સંવાદને નોંધી લેવાનું એટલું ઉત્સાહપ્રેરક લાગતું નથી કારણ કે ખાસ કરીને સ્વામીજીની બાબતમાં 'હમ્' તેમનું સ્મિત અને જે રીતે તેઓ તમારી તરફ ભાવથી જુએ તે ભારે મોટી ઘટના લાગે છે. આ બધી વસ્તુઓ ખૂબ ભારે અસર ઉપજાવતી અને ખૂબ ભારે અર્થપૂર્ણ બનતી અને આમ સંચાર થતો. દેખીતી રીતે જ આવો જીવંત સંચાર નોંધ લખવાથી થઇ શકે નહિ, એટલા જ માટે પ્રાચીન ગુરુઓએ આગ્રહ રાખ્યો કે ફક્ત વાંચન અને શ્રવણથી ચાલશે નહિ, તમારે પ્રબુદ્ધ ગુરુનાં ચરણોમાં જઇને બેસવું જોઇએ, પછી કંઇ પણ ન બને અથવા દરેક વસ્તુ બની જાય. એકે શબ્દની આપલે ભલે ન થાય પણ દરેક વસ્તુ બને છે, કારણ કે અશાબ્દિક સંચાર થતો હોય છે.

જ્યારે તમે અને ગુરુ એક સ્તરે હશો ત્યારે સંચાર થાય છે. જ્યારે તમે અને ગુરુ સમજના સમાન સ્તરે અને સમાન તરંગ-લંબાઈએ હશો ત્યારે ગુરુના એક શબ્દ પણ બોલ્યા વગર તમે તેમના ઉપદેશને ગ્રહણ કરી શકશો. તે માટેનું દક્ષિણામૂર્તિનું પ્રતીક પ્રખ્યાત છે. મને લાગે છે કે તમે તે વાત સાંભળી હશે. ચાર ખૂબ વૃદ્ધ મહાન સાધુઓને લાગ્યું કે તેઓ પ્રબુદ્ધતાની પરમ સ્થિતિએ પહોંચ્યા નથી. તેમને તે માટે થોડીક દ્વિધા-સંદેહ હતો. તેઓ એવા ગુરુની શોધમાં હતા, જે તેમની આ દ્વિધાની મુશ્કેલીનો ઉકેલ કરી શકે. તેઓ આમતેમ ભટકતા હતા. એટલામાં તેમણે એક યુવાન માણસને વડના ઝાડ નીચે બેઠેલો જોયો. તેઓ જેમ લોખંડની રજ ચુંબક તરફ આકર્ષાય તેમ તેના તરફ તેઓ આકર્ષાયા અને તે આકર્ષણ બળથી તેઓ તેની પાસે ગયા. તે લગભગ નગ્ન સ્થિતિમાં હતો. તેઓ તેની પાસે ગયા અને દૃષ્ટિ કરી. તે એક શબ્દ પણ બોલ્યો નહિ અને તેઓએ પણ કોઇ પ્રશ્ન પૂછ્યો નહીં, પણ તેમના મનમાં રહેલી બધી દ્વિધાઓનો તેમને ઉકેલ મળી ગયો હોય તેમ લાગ્યું. આવું કેમ બન્યું? કારણ કે તેઓ બધા જ સમાન તરંગ લંબાઈ પર હતા. શિષ્ય પોતાના ગુરુની સમાન તરંગ લંબાઇ પર છે. એનો શું અર્થ? શું તેનો એવો અર્થ કરવાનો કે શિષ્ય પોતાના ગુરુ જેટલો જ પ્રબુદ્ધ છે? જો શિષ્યને આત્મસાક્ષાત્કાર થયેલો હોય તો પછી તે ગુરુ પાસે શા માટે જાય?

3R* - ત્રણ R (1) Reading (વાંચન) (2) wRiting (લેખન) અને (3) aRithmatic (ગણિત)

તમારે માટે એવું શક્ય બને કે કોઇ મહાગુરુ જેમના હૃદયની તરંગ લંબાઇ તમારા જેટલી જ હોય તો તમારાં બંનેનાં હૃદય સમાન રીતે કાર્યરત થતાં હોવાથી બન્નેના પ્રતિભાવ સમાન આવે અને અશાબ્દિક એકરાગ સાધી શકે - બીજા ગુરુઓ સાથે આવું ન પણ બને. તમારું રિસીવર (સ્વીકારનાર યંત્ર) ગુરુદેવના ટ્રાન્સમીટર (મોકલનાર યંત્ર) કરતાં ઓછું શક્તિશાળી છે, પણ તમે હજુ ગુરુદેવની તરંગ લંબાઇ પર હોવાથી એટલે કે બન્ને એક જ તરંગ લંબાઇ પર હોવાથી એક જ મૂળભૂત એકરાગ ધરાવો છો. તેની પાસે જાઓ. સંચાર શક્ય બનશે, કારણ કે અમુક સ્તરે તથા શક્તિ સપાટીએ તમે એકબીજાને મોટા પ્રમાણમાં અનુકૂળ પ્રતિભાવ આપો છો. સ્વામી શિવાનંદ આ બાબતમાં નિષ્ણાત હતાં. તેઓ કોઈને પણ તેમના શિષ્ય માનતા ન હતા પણ તેઓ જાણતા હતા કે તેઓ જિજ્ઞાસુઓની સેવા કરવા તથા તેમને માર્ગદર્શન આપવા શક્તિમાન હતા. આશ્રમમાં સ્વામી શિવાનંદના શિષ્ય નહિ એવા એક સ્વામી રહેતા હતા. તેઓ કોઇ બીજા સંપ્રદાયના સંન્યાસી હતા, તેઓ અમારા બધામાં આગળ પડતા હતા અને સ્વામીજી પણ તેમને અમારામાંના એક ગણતા હતા. તે અમારી સાથે આશ્રમમાં રહેતા હતા. પણ જ્યારે તેમના ગુરુ આવતા ત્યારે સ્વામીજી તેમને ગુરુની સેવા કરવાનું કહેતા. તમારામાંથી ઘણાએ અમેરિકામાં રહેતા મહાન યોગી સત્‌ચિદાનંદજી વિષે સાંભળ્યું હશે. તેઓ થોડાંક વર્ષ અહીં રહેલા અને પછી સિલોન (શ્રીલંકા) ગયેલા. એક યુવાન માણસ મુંબઇથી આશ્રમમાં આવ્યો. તે સ્વામી સત્‌ચિદાનંદજીનો ભક્ત હતો. સ્વામી શિવાનંદે તેને સંન્યાસદીક્ષા આપી. જ્યારે જ્યારે સ્વામી સત્‌ચિદાનંદ સિલોનથી અહીં આવતા ત્યારે ગુરુદેવ તેને કહેતા, ''ગુરુમહારાજ આવ્યા છે. તેમની સેવા કરવા જાઓ.'' આમ, સ્વામી શિવાનંદને લાગેવળગે ત્યાં સુધી તેઓ તે સ્વામીને સ્વામી સત્‌ચિદાનંદનો શિષ્ય માનતા. તે જ પ્રમાણે કોઇ વ્યક્તિ આ આશ્રમમાં આવે અહીં રહે અને કદાચ સ્વામી શિવાનંદ પાસેથી સંન્યાસદીક્ષા પણ લે અને છતાં આંતરિક રીતે બીજા કોઇ ગુરુનો શિષ્ય હોય. સ્વામી શિવાનંદને તેનો જરા પણ વાંધો ન હતો. કારણ કે તેમને સ્પષ્ટપણે જણાયું હતું કે તે બંને સમાન તરંગ લંબાઇ પર હતા. ગુરુદેવ આવા જિજ્ઞાસુને ભૌતિક સ્તર પર જમવાની, રહેવાની, કપડાંની મદદ પ્રેમપૂર્વક કરવા તૈયાર રહેતા, પણ તે જિજ્ઞાસુને તેના પોતાના ગુરુ આપે તે ઉપદેશ પ્રમાણે વર્તવાનું કહેતા. એક દાખલામાં એક વ્યક્તિ સ્વામી શિવાનંદની શિષ્ય છે, પણ બીજા કોઇ તરફ ભક્તિભાવ ધરાવે છે. બીજા દાખલામાં એક વ્યક્તિ સૈદ્ધાન્તિક રીતે બીજા કોઇ ગુરુની શિષ્ય છે, પણ સ્વામી શિવાનંદની ભક્ત છે. બન્ને બરાબર છે, કારણ કે તેમણે જોયું કે ગુરુ અને શિષ્ય બન્ને સમાન તરંગ લંબાઇ પર હોવાં જોઇએ. જ્યાં આવું બને ત્યારે સંચાર થાય છે.

આવા અસરકારક સંચારને જૂની વેદાંત ફિલસૂફીમાં 'અધિકારીવાદ' કહેવામાં આવે છે. તમે ગુરુને મળો તે પહેલાં તમારે ચાર બાબતોથી સજ્જ થવાનું હોય છે. તે છે : વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્‌સંપત અને મુમુક્ષુત્વ. કઠોપનિષદમાં તેનું થોડુંક વર્ણન સરળ રીતે દર્શાવ્યું છે. ''ઉત્તિષ્ઠત જાગ્રત પ્રાપ્ય વરાન્ નિબોધત.'' ''ઊઠો, જાગો, શ્રેષ્ઠ મહાપુરુષોની પાસે જઇને તે પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરને જાણી લો. વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્‌સંપત અને મુમુક્ષુત્વ (સાધનચતુષ્ટય)ને આંતરિક જાગૃતિનાં ચિહ્નો ગણવામાં આવ્યાં છે. (પ્રબુદ્ધતા નહિ, પણ જાગૃતિ)

પ્રાચીનકાળમાં પરંપરા પ્રમાણે પ્રબુદ્ધ પુરુષો પોતાની જાતને સમાજથી અળગી રાખતા - કદાચ ભૌતિક રીતે, પણ માનસિક રીતે તો ચોક્કસ. ઘણાં બધાં ઉપનિષદોમાં અને બીજા ધાર્મિક ગ્રંથોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે પ્રબુદ્ધ પુરુષે સમાજમાં પોતે મૂર્ખ અબુધ છે તેમ વર્તવું જોઇએ. આ જ સામાન્ય ખ્યાલને બાઇબલમાં સુંદર રીતે દર્શાવ્યો છેઃ ''ડુક્કર આગળ મોતી ન નાખો'' ફક્ત લાયક જિજ્ઞાસુ જ તેમને સમજી શકે. જોકે આધુનિક 'યોગીઓ'ની વાત જુદી જ છે. તેઓ પોતાની જાતને પ્રબુદ્ધ જાહેર કરે છે અને જિજ્ઞાસુઓની શોધમાં હોય છે!

બધા જ સ્વામીઓ અને પવિત્ર પુરુષોમાં જે લોકોને હું મળ્યો છું તેમાં સ્વામી શિવાનંદ જ એકલા એવા હતા, જેમણે પોતાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન ન કર્યું હોય. આ તેમની ખાસ ખાસિયત હતી. જો તમે સ્વામીઓ અને યોગીઓને એક સાદો પ્રશ્ન પૂછો, ''સ્વામી શિયાળામાં ગંગાનું પાણી ખૂબ ઠંડું હોય છે. શું તેમાં સ્નાન કરી શકાય?'' સામાન્ય રીતે જવાબ હોવો જોઈએ, હા, તમે સૂર્યોદય પછી સ્નાન કરી શકો અથવા પ્રથમ શરીર પર તેલ લગાવો અને પછી ગંગામાં ડૂબકી મારો.'' પણ તેને બદલે તેઓ વેદાંતમાં લાંબો ઉપદેશ આપશે, ''તમે શરીર નથી, તમે મન નથી, તમે તો અમર આત્મા છો.'' તે અમર આત્માને ઠંડી લાગતી નથી શરીર અને મનને ઠંડી લાગે છે? મેં સ્વામી શિવાનંદ પાસેથી આવું કદી સાંભળ્યું ન હતું. તેઓ કંઈક જુદું જ કહેતા. દરેક વખતે કોઈ પ્રકારની ધાર્મિક સૂચના તમારા પર ઠોકી બેસાડવાને બદલે તેમને તમારા શારીરિક અને બૌદ્ધિક કલ્યાણમાં વધુ રસ હતો. તેઓ તેમને 'ઉત્તિષ્ઠત જાગ્રત પ્રાપ્ય વરાન્નિબોધત', કહો તેની રાહ જોતા. ઊઠવાના અને જાગ્રત થવાના સવાલ તમારા છે, ગુરુના નહિ, પણ સ્વામીજી આશ્રમમાં દાખલ કરવાની બાબતમાં આ બધી લાયકાતો ન હોવા છતાં નવા આગંતુકોને દાખલ કરતા. તેઓ કદી આધ્યાત્મિક સત્યને છુપાવતા નહિ અને બીજાઓની માફક ગુફામાં રહેતા નહિ કે ધર્મશાસ્ત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બહેરા, મૂક અને અંધ-મૂર્ખ જેવું વર્તન કરતા નહિ. તેઓ પોતાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કરતા નહિ, પણ જ્યારે તમે મર્મગ્રાહી હો ત્યારે તે જ્ઞાન તમને ગૂઢ રીતે પહોંચાડતા.

તે દિવસોમાં પવિત્ર માણસો ગુફામાં સંતાઈને રહે તેવી પરંપરા હતી. તેઓ જેમણે આંતરિક જાગૃતિનો અનુભવ કર્યો હોય, જે સાવધાન અને ઉત્સુક હોય અને જે મોટાભાગ ધનનો નહિ પણ શક્તિ અને સમયનો, ગુરુની શોધમાં હોય તેવા શિષ્યોને મળતા અને તેમને ઉપદેશ આપતા. સ્વામી શિવાનંદે પણ આ પરંપરાનો તેમના આત્મજ્ઞાનને મોટા ઓવરકોટમાં છુપાવીને મોટા પ્રમાણમાં સ્વીકાર કર્યો. પરિણામે જે લોકો તેમની પાસે ગયા તેઓ તેમને તેમણે બતાવેલા પ્રેમ તથા સ્નેહ માટે ખાસ કરીને યાદ કરતા. તેઓ ખાસ કરીને તેમના ભૌતિક અને પાર્થિવ સુખાકારી માટે પૃચ્છા કરતા. ''તમારો દીકરો કેમ છે? તમારી દીકરી મજામાં છે ને? તેનાં લગ્ન કર્યાં? તમારો ધંધો કેમ ચાલે છે? તમારી તબિયત કેમ છે, ઊંઘ બરાબર આવે છે ને?'' તેમના મુખ્ય પ્રશ્નો આ વિષયો સંબંધી હતા. આત્મજ્ઞાન તો તેના પોતાના સમયે આવે ત્યારે ખરું. આમ તમે પૂર્ણ પ્રેમ અને સ્નેહ દ્વારા જ્યારે તેમની સાથે એક થઈ જાઓ છો અને પછી અશાબ્દિક સંચાર થવાનું સહેલું થઈ જતું. તેમની આ ગૂઢ યોજના હતી. પણ તેમને પૂરી જાણ હતી કે જો વ્યક્તિ બુદ્ધિશાળી, વીતરાગ, ઉમદા સદ્‌ગુણોવાળી અને મુક્તિ માટેની સતત ઉત્કટ ઈચ્છા ધરાવતી ન હોય તો ગમે તેટલો શાબ્દિક ઉપદેશ પણ કંઈ કામમાં આવતો નથી અને અશાબ્દિક સંચાર અશક્ય બની જાય છે.

તૈયારી જરૂરી હતી. તમારી પાસે શ્રેષ્ઠ રેડિયો રિસીવર હોય પણ જો તેને મેઈન્સ (મુખ્ય વીજ પુરવઠો) સાથે જોડેલો ન હોય કે તેમાં જરૂરી બેટરીઓ ન હોય તો તે વાગશે નહિ, પછી તમારું સાધન ગમે તેટલું અદ્યતન હોય એટલે જ્યાં સુધી તમારું હૃદય આત્મજ્ઞાનને સ્વીકારવા માટે ખરેખર સચ્ચાઈથી તેમ જ પૂરેપૂરી રીતે તૈયાર નહિ હોય ત્યાં સુધી કોઈ પણ તમને ઉપયોગી નીવડી શકશે નહિ. ભગવાન કૃષ્ણ, બુદ્ધ કે જિસસ તમારી આગળ ઉભા રહે અને તમને ઉપદેશ આપે છતાં તેની કોઈ અસર થશે નહિ. અશુદ્ધ હૃદય અશાબ્દિક સંચાર સ્વીકારી શકતું નથી અને જો શાબ્દિક સંચાર માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો અશુદ્ધ હૃદય સંચારને ભ્રષ્ટ કરશે. તેનો અવળો અર્થ કરશે કે વિકૃત કરશે. આ બાબતમાં સ્વામી શિવાનંદ અજોડ હતા. તેઓ ઘણીવાર કહેતા, ''આધુનિક જગતમાં રહેતા આ લોકો પાસેથી વિવેક અને વૈરાગ્યનો વિકાસ સાધવાની આશા રાખવી અશક્ય છે''. દિલ્હીના મચ્છી બજારમાં જઈ ધ્યાન ધરવાનું કહેવું એ સૈદ્ધાન્તિક રીતે શક્ય છે પણ જો તમે ત્યાં જાઓ તો ધ્યાન ધરવું મુશ્કેલ બનશે. તમે કાનમાં પૂમડાં ખોસો અને આંખે પાટા બાંધો પણ ત્યાંનું

વાતાવરણ એટલું અનાધ્યાત્મિક લાગે કે ત્યાં ધ્યાન ધરવાનો પ્રયત્ન કરવો તે સમયનો દુરુપયોગ જ લાગે. સ્વામીજીને આનો ખ્યાલ હોવાથી તેઓ વિદ્યાર્થીઓ અજાગ્રત હોવા છતાં તેમને પ્રથમ આશ્રમના વાતાવરણમાં પોતાનાં ચરણોમાં રાખી જાગ્રત કરવાનો પ્રયત્ન કરતા.

કેટલાક લોકો જીવનમાં કેવળ નિરાશા મળવાથી અહીં આવ્યા હતા. તે દિવસોમાં એવી મજાક થતી કે ''કોઈ યુવાન પરીક્ષામાં નાપાસ થાય કે ધંધામાં ખોટ કરે તો તેને શોધવા માટે શિવાનંદ આશ્રમમાં જાઓ.'' મુશ્કેલીમાં મુકાયેલા લોકો અહીં આશ્રમમાં આવવાનું વિચારતા અને સ્વામી શિવાનંદ તેમને આશ્રમમાં ખુલ્લા મને દાખલ પણ કરતા અને પછી જાગ્રત કરવા માટે પ્રયત્ન કરતા. હું તમને એક ઉદાહરણ આપીશ. એક યુવાન આશ્રમમાં આવ્યો. કારણ એ હતું કે તેને તેનાં કુટુંબીજનો તે જે છોકરીને પરણવા ઈચ્છતો હતો તેની સાથે ના પાડતાં હતાં, તે અહીં આવ્યો હતો કારણ કે ઋષીકેશમાંથી કોઈએ તેને કહ્યું, ''તમે દક્ષિણ ભારતના છો, તમે ભણેલા છો, તો શિવાનંદ આશ્રમમાં જાઓ'' એટલે તે અહીં આવ્યો અને સ્વામીજીએ તેને કહ્યું, ''ઠીક છે, અહીં રહો. તમે શું સેવા કરી શકશો?'' તેણે કહ્યું, ''હું આશ્રમની સફાઈ કરવાનું કામ કરીશ'' પાછળથી તે મહાન અદ્ભુત યોગી થયો. પણ બધા આવા થતા નથી. અહીં એક વ્યક્તિ એવી છે જે અણઘડ છે. તે આશ્રમમાં આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે આવી નથી. પણ તે ઘરેથી નાસી છૂટી છે અને અહીં રહેવાનું-જમવાનું મળે છે એટલે મોટો પ્રશ્ન પતી જાય છે. તે ભાઈ સ્વામી શિવાનંદનો શિષ્ય નથી, તે સ્વામી શિવાનંદ પાસે તેમને ગુરુ સમજીને આવ્યો નથી. તેમને એવો કોઈ અનુભવ નથી. આમ, તે આશ્રમમાં વિવેક, વૈરાગ્ય વગરના એક અણઘડ ઉમેદવાર તરીકે રહે છે. તેને તેના પોતાના વિચારો છે. પોતાની ફિલસૂફી છે. હવે ધીમે ધીમે તેમને ગુરુદેવ પાસે લઈ જવાના છે. ગુરુદેવનો સંસર્ગ થતાં ગુરુદેવ તેમના પર પ્રેમનો વર્ષાવ કરશે. જેને જુદા જુદા લોકોએ જુદી જુદી રીતે વ્યક્ત કર્યો છે. તે વિચારે છે, ''અરે, શું હું એવો મહત્ત્વનો છું કે સ્વામી શિવાનંદ મને દૂધ, ફળ, ખીચડી મોકલાવે છે? અને બીજા તેની ઈર્ષા કરે છે. અહીં તમને એક પ્રબુદ્ધનાં દર્શન થાય છે, તેમની દૃષ્ટિએ નવાગંતુક પણ અમારા બધાના જેવા અગત્યના મહત્ત્વના તેમ જ સ્તુત્ય છે. તેને લીધે સ્વામીજીને પોતાને કેટલીક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. ગુરુદેવ ઘણી વાર કહેતા, ''આ માણસ દુષ્ટ હોય તો મને કંઈ જ વાંધો નથી, તેને અહીં રાખવાથી અને આશ્રય આપવાથી મેં દિલ્હીમાંથી ખાતરીપૂર્વક એક બદમાશનો ઘટાડો કર્યો છે.'' તેમની આવી ફિલસૂફી હતી. ''અમુક વ્યક્તિ અહીં આવી હતી તે હકીકત દર્શાવે છે કે થોડીક ભલે ખૂબ નાની પણ શુભ શરૂઆત થઈ છે. જે દ્વારા કોઈ પ્રકારનો સંચાર શક્ય થઈ શકે છે. તેને અહીં રહેવા દો. હું તેનામાં બીજનું આરોપણ કરીશ. આ જન્મમાં છે, બીજા જન્મમાં કે ગમે ત્યારે તે બીજ ઊગશે, આજે કે વર્ષોનાં વર્ષ પછી તેની ચિંતા ન કરો.'' આ શબ્દો ગુરુદેવના હતા.

આ એક એવી બાબત હતી જેમાં સ્વામી શિવાનંદ બીજા ગુરુઓ કરતાં જુદા પડતા હતા. બીજા ગુરુઓ જિજ્ઞાસુઓ પાસેથી ભારપૂર્વક ઈચ્છતા, ''જ્યાં સુધી તમારામાં આ સદ્‌ગુણો ન હોય ત્યાં સુધી તેમને આશ્રમમાં દાખલ કરી શકાય નહિ, તમે આધ્યાત્મિક ઉમેદવાર તરીકે તેમને લાયક ગણી શકાય નહિ.'' સ્વામીજી કહેતા, '' અરે ના, આ ખૂબ નિર્દયતા ગણાય. આ સંસારમાં આશ્રમ સિવાય આ સદ્‌ગુણો અને ખાસિયતો મેળવવી શક્ય નથી એટલે આધુનિક ગુરુએ પણ આ સદ્‌ગુણોને જિજ્ઞાસુમાં જાગ્રત કરવા અથવા વાવવા પડશે અને તેમને પોષવા-કેળવવા પડશે. તેમનામાં તે ગુણો હશે કે હોવા જોઈએ. એવી આશા રાખવી શક્ય નથી. સ્વામી શિવાનંદની આ અજોડતા હતી. તેઓ અમારામાં ભલાઈનાં બી રોપતા, તેમને પોષતા, સીંચતા અને બરાબર ઉછેરતા. જોકે આ બધું તેમના માટે ખૂબ મુશ્કેલીભર્યું હતું, છતાં તેની પરવા કર્યા સિવાય તેઓ પ્રેમપૂર્વક કરતા.

☐ 'Sivananda Yoga'માંથી ગુજરાતીમાં ભાવાનુવાદ

ચિદાનંદ દર્શન

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

કુંભમેળામાં હરિજનપૂજા

સ્વામી ચિદાનંદજીનું શરીર માધ્વ પરિવારનું. શુદ્ધ સુસંસ્કૃત દાક્ષિણાત્ય બ્રાહ્મણ સંસ્કારમાં જન્મ અને ઉછેર. તેઓ જ્યારે નાના હતા ત્યારે શાળામાં એક હરિજન બાળક તેમનો મિત્ર હતો. બાળપણથી જ તેમના હૃદયની ઉદારતા અસીમ હતી. એક દિવસ તેઓ આ હરિજન બાળક-મિત્રને પોતાને ઘેર લઈ આવેલા. બાળકો ઘરમાં આવે એટલે નાસ્તો મળે જ તે સ્વાભાવિક છે, પરંતુ જ્યારે વડીલોને ખબર પડી કે આ હરિજન બાળક છે, તાત્કાલિક તેને ઘરમાંથી કાઢી મૂકવામાં આવ્યો હતો. ગૃહશુદ્ધિ પણ કરવામાં આવેલ.

પરંતુ પોતાના સહાધ્યાયીના આવા ઘોર અપમાનની છાપ આજે ૯૦ વર્ષે પણ તેમના માનસપટ ઉપરથી ભૂંસાઈ નથી. તેનું પ્રાયશ્ચિત્ત હજુ આ જ દિવસ સુધી તેઓ કરે છે.

તેથી જ દર વર્ષે પૂજ્ય બાપુજીના જન્મદિવસ બીજી ઓક્ટોબરના દિવસે તેઓની આગેવાની હેઠળ આશ્રમના સૌ સંતો અને સાધકો હરિજન વસ્તીમાં જઈને ત્યાં ઝાડુ વગેરે કરી તેમનાં આંગણાં અને મહોલ્લાની સાફસફાઈ કરે, તેમને સૌને સ-પરિવાર રામધૂન સાથે શિવાનંદ આશ્રમમાં લઈ આવે, ત્યાં મંદિરની મોટી પરસાળમાં સૌનાં શ્રીચરણ વૈદિક મંત્રોચ્ચાર સાથે ધોવાય, તેમને તિલક, અક્ષત, પુષ્પમાળા, વસ્ત્ર, દક્ષિણા અપાય. તેમને સૌને મિષ્ટાન્ન સાથે ભોજન પીરસવામાં આવે. જ્યારે તેઓ સૌ જમી રહે, ત્યારે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ એક ખાલી પતરાવળુ લઈને જાય, બધાંના પતરાવળોમાં વધેલું-બચેલું ઉચ્છિષ્ટ અન્ન હોય તે માગી લાવે, તેમની પંક્તિમાં બેસીને ખાય. આવું તો છેલ્લાં ૬૦ વર્ષથી શિવાનંદ આશ્રમ ઋષીકેશમાં થાય છે, પરંતુ તેનો કોઈ પણ પ્રચાર કે પ્રસાર નથી. કારણ તેની પાછળનો ભાવ 'પ્રચાર' નથી જ. આપણાં કહેવાતા ભદ્રસમાજ દ્વારા તરછોડાયેલાં આપણાં બંધુભગિનીઓને ફરીથી સન્માનપૂર્વક જીવનયાપન કરવા માટેની પ્રેરણાનું પુનિત ભાથું.

સ્વામી શિવાનંદ શતાબ્દીને ટાંકણે શિવાનંદ આશ્રમે હરિદ્વારના ૧૯૮૬ના કુંભમેળામાં ભાગ લીધો. કુંભમેળાની પ્રથા અને પરંપરા છે કે બધા મહામંડલેશ્વરો સમષ્ટિ ભંડારા કરે. સ્વામી ચિદાનંદજીએ પણ ભંડારો કર્યો. આખાયે મેળામાં જેટલા સફાઈ કર્મચારીઓ હતા, તે સૌને શિવાનંદ આશ્રમની શિબિરમાં નિમંત્ર્યા. દ્વાર ઉપર જ સ્વામી ચિદાનંદજીએ સૌનાં ચરણો ધોયાં. તિલક, અક્ષત, પુષ્પમાળા, વસ્ત્ર, દક્ષિણા આપ્યાં અને પોતાની પરંપરા પ્રમાણે તેમનું ઉચ્છિષ્ટ તેમની પંક્તિમાં બેસીને ખાધું. આ બધું દૂરદર્શન અને સમાચારપત્રોમાં પ્રથમ પૃષ્ઠે વિશેષ ઉલ્લેખ સાથે ગાજ્યું. મહામંડલેશ્વરોની આ પરંપરા નથી. સાધુસમાજની તો નથી જ. તેથી તેમના અખાડામાં નક્કી થયું કે વૈશાખીના શાહીસ્નાનની શોભાયાત્રામાં શિવાનંદ આશ્રમને સામેલ કરવો નહીં. કુંભમેળા અધિકારીએ કહ્યું, "જો શિવાનંદ આશ્રમને પ્રવેશ ન આપવાનો હોય તો શાહીના પ્રસ્થાનની અનુમતિ જ નહીં મળે."

સ્વામી ચિદાનંદજી તો વિનય અને નમ્રતાના અવતાર છે. તેઓ સૌની પાછળ ચાલ્યા. સ્વામી શિવાનંદજીના રથને ખેંચીને ચાલ્યા. જગતે એક સાચા સંતની સુવાસ માણી.

□ 'અમૃતધારા'માંથી સાભાર

લયબદ્ધ જીવન

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

વિશ્વભરના વૈજ્ઞાનિકો કાયમ માટે પાર્વતીજીના ઋણી રહેશે, કારણ કે ભગવાન શિવનાં એ તીવ્રબુદ્ધિવાળાં અર્ધાંગના જ્યારે જ્યારે મોકો મળતો ત્યારે કોઈ ને કોઈ શાસ્ત્ર, વિજ્ઞાન સમજાવવાની વિનંતી કરતાં અને ભોળાનાથે ક્યારેય તેમને નાસીપાસ કર્યાં નથી.

સર્વ સિદ્ધિઓ મળે, વિજ્ઞાનની ચાવી મળે એવું જ્ઞાન, શાસ્ત્ર શિવ-પાર્વતી સંવાદરૂપે આપણને મળ્યાં છે. જૂના વખતમાં કદાચ ઋષિ-મુનિઓની આવી રીત હશે કે આવા બધા વિષયો શિવ-પાર્વતીના સંવાદરૂપે જ પ્રસ્તુત કરતા. આ જ્ઞાનથી સમસ્ત બ્રહ્માંડ પ્રભાવિત છે.

પરમાત્મા નિરાકાર, નિર્ગુણ, નિષ્ક્રિય હતા. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિની ઇચ્છા અર્થે પોતાની શક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ કર્યો, જેમાંથી અહંકાર પેદા થયો, જેમાંથી ત્રણ ગુણ – સત્ત્વ, રજ, તમ આવ્યાં. સત્ત્વગુણમાંથી મન, રજોગુણમાંથી પ્રાણ અને તમોગુણમાંથી તન્માત્રાઓ, તત્ત્વો અસ્તિત્વમાં આવ્યા. જેમાંથી સ્થૂળ જગતની ઉત્પત્તિ થઈ એટલે આ જગતમાં જે કાંઈ સર્જાયું છે, જે કાંઈ અસ્તિત્વમાં છે એ પાંચ તત્ત્વોની જ કમાલ છે અને બધું જ વૈશ્વિક ચેતનામાં જ વિચરે છે. આ સાદો-સરળ પણ ખૂબ જ અગત્યનો મહત્ત્વનો સિદ્ધાંત સમજાય, તેના નિયમો સમજાય તો પછી માનવ તરીકે કુદરતની વ્યવસ્થામાં આપણે આપણું યોગ્ય સ્થાન લઈને ઈશ્વરીય યોજનામાં આપણી ભૂમિકા ઉચિત રીતે ભજવી શકીએ. આપણે સહુ તથા વિશ્વમાં જે કાંઈ સર્જાયું છે તે બધું આ વૈશ્વિક ચેતનાથી સંકળાયેલું છે. આ વૈશ્વિક ચેતના એ જ પ્રાણ-પ્રાણ સર્વત્ર છે, સર્વવ્યાપક છે.

શાસ્ત્રો સમજાવે છે કે પરમાત્માએ પોતાની કૃપાના બે વિભાગો કર્યા. રયિ (પદાર્થ, મેટર) અને પ્રાણ (શક્તિ, એનર્જી). તેમાંથી બ્રહ્માંડની રચના કરી. રયિ અને પ્રાણ જુદાં લાગે છે પણ ઊંડો વિચાર કરતાં એ એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ છે. અને જ્યારે આપણે આ સમજીશું ત્યારે કુદરતનાં ગુપ્ત રહસ્યો સમજાશે. કારણ અને કાર્યનો નિયમ સમજાશે.

પાંચ તત્ત્વો – પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશમાંથી વસ્તુ આકાર લે છે, પદાર્થ બને છે અને એમાં સૂક્ષ્મ રીતે શક્તિ કાર્યાન્વિત હોય છે. પૃથ્વીનું પોતાની ધરી પર ફરવું, નદીમાં જળનું વહેવું, દરિયામાં મોજાં આવવાં, સૂર્યનાં કિરણો, ચંદ્રની ચાંદનીનું પ્રસરવું, વાયુનું વહેવું શક્તિને આભારી છે.

બ્રહ્મ (પરમાત્મા) ચૈતન્યનો મહાસાગર છે. જે ચૈતન્યમાંથી ચૈતન્ય પ્રાપ્ત કરી સૂર્યનારાયણ આખા વિશ્વને પ્રકાશ આપે છે, ચંદ્ર આખા વિશ્વના પ્રાણી પદાર્થ વનસ્પતિને અમૃતમય શીતળતા આપે છે, તારાઓ, ગ્રહો, નક્ષત્રો આકાશમાં કોઈપણ આધાર વગર લટકી રહ્યા છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, ગ્રહો, નક્ષત્રો, પૃથ્વી વગેરે હજારો માઈલની ઝડપે આકાશમાં ઘૂમી રહ્યા છે, પૃથ્વી તમામ પ્રાણી, પદાર્થો, નદીઓ, પર્વતો, જીવોને ધારણ કરી શકે છે, વાયુ વાય છે અને અગ્નિ ઉષ્ણતા આપે છે.

બ્રહ્મ એટલે ચૈતન્યનો ઓઘ, જે ચૈતન્યના પ્રભાવ વડે પ્રાણીના પ્રાણ ચાલુ રહે છે, શ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈ શકે છે, આંખો જોઈ શકે છે, વાણી બોલી શકે છે, જીભ સ્વાદ લઈ શકે છે, નાક ગંધ પારખી શકે છે, સ્પર્શેન્દ્રિય સ્પર્શનો અનુભવ કરી શકે છે. સમસ્ત વિશ્વનો વ્યવહાર વ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. સૂર્ય એક સેકંડના વિલંબ વગર નિયમિત ઉગે છે અને આથમે છે. કુદરત લયબદ્ધ કાર્ય કરે છે. જો એ લયનો ભંગ થાય તો એને આપણે કુદરતનો પ્રકોપ કહીએ છીએ. નદીમાં પૂરનું આવવું, સૂર્યનારાયણનાં આકરા કિરણોનું ફેલાવું, વાયુનું વંટોળની માફક વહેવું, વરસાદનું અનિયમિત વરસવું, લીલો દુકાળ કે સૂકા દુકાળનું પડવું, ધરતીકંપનું આવવું, આ લયબદ્ધતાનું તૂટવું

દર્શાવે છે. તો કુદરત જેમ લયબદ્ધ કાર્યરત છે તેની સાથે આપણે પણ લયબદ્ધ રીતે જોડાઈ જઈએ, કુદરતનાં કાયદા સાથે તાલમેલથી જીવન જીવીએ, પ્રકૃતિ સાથે સુસંવાદિતા જાળવીએ તો જ સ્વસ્થ તબિયત, આનંદ અને સંતોષ રહે છે, પણ જો એ લયમાં ખામી ઊભી થાય, સંવાદિતા ખોરવાય ત્યારે જ શરીર-મનના કાર્યોમાં વિક્ષેપ ઊભો થાય છે.

પરમાત્મા પોતે જ પંચમહાભૂતરૂપે બન્યા એટલે (૧) પૃથ્વીમાં ગંધરૂપે અને ક્ષમારૂપે પ્રવેશ્યા. ભગવાનની શક્તિ પૃથ્વીમાં છે, તેથી જળ પૃથ્વીને ઓગાળી તેનું પાણી કરી શકતું નથી. (૨) જળમાં પ્રભુ સ્વાદરૂપે પ્રવેશ્યા તેથી પ્રાણીમાત્રને જળ જીવન આપે છે. (૩) પ્રભુ તેજમાં પ્રવેશ કરી, આંખને તેજ આપે છે અને જઠરને પ્રદીપ્ત કરે છે. (૪) વાયુમાં પ્રવેશ કરી પ્રાણીમાત્રમાં પ્રાણ થઈને વર્તે છે. (૫) આકાશમાં શબ્દરૂપે પ્રવેશ કરીને સૌને વ્યવહાર કરવાની સગવડ આપે છે.

પંચમહાભૂતોને પરસ્પર નિત્ય વેર છે કારણ કે તેઓ એકબીજાને ગળી જવા તૈયાર છે. જળ પૃથ્વીને ઓગાળી નાખવા તૈયાર હોય છે, તેજ જળનો શોષ કરવા તૈયાર હોય છે, વાયુ તેજને ગળવા તૈયાર હોય છે, વાયુને આકાશ ગળી જવા તૈયાર છે, પણ પ્રભુ તે તમામમાં પ્રવેશી તેમને નિર્વૈર બનાવી પ્રકૃતિને લયબદ્ધ ચલાવે છે તેવી જ રીતે આપણું આ શરીર પણ એક અદ્ભૂત તંત્ર છે. પરમાત્મા જ આ શરીરનું ચાલક બળ છે. પરમાત્માએ પોતાની ભ્રામક શક્તિ-માયા વડે પોતે શરીર, મન, પ્રાણ, અવયવો, કોશો, પેશીજાળ, માંસપેશીઓ અને જ્ઞાનતંતુનું રૂપ ધારણ કર્યું છે. પરમાત્મા પોતે અંતઃકરણમાં પ્રવેશ કરી મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર રૂપે ઓળખાય છે. માટે જ સ્વસ્થતા આપણો જન્મજાત અધિકાર છે રોગ નહીં શરીરમાં રોગ આવવો એનો અર્થ જ એ થયો કે લયબદ્ધતા તૂટી, દૈવીકૃપાથી અલગ થયા.

ઉપનિષદો કહે છે : 'નબળા અને રોગી ઈશ્વરપ્રાપ્તિ કરી શકતા નથી'.

જીવનની પહેલી જરૂરિયાત છે—સારું સ્વાસ્થ્ય જીવનના દરેક આનંદ અને ઉપભોગ માટે તે મહત્ત્વની જરૂરિયાત છે. સ્વસ્થ જીવનની પાયાની જરૂરિયાત છેઃ સૂર્યપ્રકાશ, શુદ્ધ જળ, ચોખ્ખી હવા, ગાઢ ઊંઘ, સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને પૌષ્ટિક આહાર અને કસરત. સૂર્યપ્રકાશ : સૂર્ય સાક્ષાત્ દેવ છે. તે જીવન આપે છે. તેમાંથી વિટામિન 'ડી' મળે છે. તેના આગમનથી સમગ્ર ચેતના જાગ્રત થાય છે.

ચામડી, વાળ, આંખો, પાચનશક્તિના વિકાસ માટે સૂર્યકિરણો સારું પોષક તત્ત્વ પૂરું પાડે છે.

સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજને સૂર્યનારાયણ ભગવાન પ્રત્યે અત્યંત ભક્તિભાવ હતો.

એક દિવસ એક આશ્રમવાસી પોતાની આંખો ડોક્ટરને બતાવી રહ્યો હતો. પોતાને થતી તકલીફની તે વિગતવાર વાત કરી રહ્યો હતો. તેની આંખની તપાસ ચાલતી હતી ત્યાં સ્વામીજી મહારાજે તરત જ વચ્ચેથી જ વાતનો દોર પોતાના હાથમાં લીધો અને તેમણે દરદી ઉપર પ્રશ્નોની ઝડી વરસાવવા માંડી.

'તમે સૂર્યનમસ્કાર કરો છો?'

'ના.'

'ધ્યાન શ્લોક સહિત તમે સૂર્યનારાયણનાં બાર નામ બોલો છો?'

'ના.'

'સવારે ઊગતા સૂર્ય તરફ મીટ માંડીને તમે પ્રાર્થના કરો છો?'

'ના.'

'દર રવિવારે તમે મીઠા વગરનું ભોજન કરો છો?'

'ના.'

'તમે આદિત્ય હૃદયસ્તોત્ર બોલો છો?'

'ના.'

આ પ્રમાણે દરેક પ્રશ્નના 'ના'માં જવાબ આપતી વખતે આશ્રમવાસીના હૃદયને દુઃખ થતું હતું તેને શરમ પણ લાગતી હતી, પરંતુ તેની ખરી કફોડી દશા તો હજુ આવવાની બાકી હતી.

'ના, ના અને ના. બધું જ 'ના; તો પછી તમારી

આંખો કેવી રીતે સારી થશે? આંખો સારી થવાની તમને કોઈ આશા હોય તો તે નકામી છે.' સ્વામીજીએ કહ્યું.

અને પછી તેમણે જે વાત કરી તે ઉપરથી સૌને જાણવા મળ્યું કે સ્વામીજીએ પોતે કેવી કઠણ સાધના કરી હતી. તેમણે કહ્યું : 'જુઓ, છેલ્લાં ઘણાં વર્ષોથી હું રોજ સવારે સૂર્યનમસ્કાર કરું છું. આમાં એક પણ દિવસ ચૂક્યો નથી. વધુમાં હું રોજ સવારે સૂર્યનારાયણનાં બાર નામો તથા ધ્યાનમંત્ર બોલું છું. હું ઊગતા સૂર્યનું ધ્યાન ધરું છું. દર રવિવારે હું મીઠા વગરનું ભોજન લઉં છું. તેથી સૂર્યનારાયણની કૃપાથી મારી આંખો આજે સારી છે. તમારી આંખો સારી હશે તો તમે લોકોની સેવા વધુ કરી શકશો. આંખ શરીરનું સૌથી મહત્ત્વનું અંગ છે. આંખ ગઈ એટલે પાંખ ગઈ. આનાથી વિશેષ કરુણ દશા બીજી કઈ હોઈ શકે?'

આજકાલ લોકો ચુસ્ત કપડાં પહેરે છે, પરિણામે છિદ્રો વાટે હવા અંદર જતી નથી તેથી પાચનશક્તિ નબળી પડે છે. આ કારણે માણસ પ્રાકૃતિક પ્રાણદાયક તત્ત્વો ઓછાં લે છે.

ઘરમાં, ઓફિસમાં સૂર્યપ્રકાશ આવવા દો, માંદગી નહીં આવે.

શુદ્ધ જળ : શુદ્ધ જળ આવશ્યક બાબત છે. અશુદ્ધ પાણીથી ઘણા ગંભીર રોગ ટાઈફોઈડ, ડેન્ગ્યુ, કોલેરા, મરડો થતા હોય છે. પાણીમાં ક્ષારનું પ્રમાણ વધારે હોય તો પણ બી.પી., આર્થ્રાઈટિસ જેવા રોગ થાય છે.

ગમે ત્યાં, ગમે તેવું પાણી પીવું નહીં. પોતાની સાથે વૉટરબેગ રાખવાની ટેવ પાડો. છૂટકો જ ન હોય તો પાણીમાં ગુરુનાં ચરણનું દર્શન કરી પીવું. કોઈ પણ પ્રવાહી જેમ ધીમે ધીમે ઘૂંટડે ઘૂંટડે પીવાય તેમ તેમાંનું પ્રાણતત્ત્વ વધારે ખેંચી શકાય.

ચોખ્ખી હવા : ઘરમાં હવાની અવરજવર થવા દો. સૂવાના ઓરડાની બારી હંમેશાં ખુલ્લી રાખવી.

ઊંડા શ્વાસ લેવાની આદત પાડો. આપણે શ્વાસ લઈએ ત્યારે 'હવા' ફેફસાંમાં જાય છે, પરંતુ હવામાંથી પ્રાણ નાડીતંત્ર, કરોડરજ્જુ, મગજમાં જાય છે. આપણે ઊંડા શ્વાસ લઈએ છીએ તેની સાથે પ્રચુર માત્રામાં પ્રાણ શરીરમાં આવે છે. હવા ઉપર શરીરમાં રાસાયણિક ક્રિયા થાય એટલે પાછી બહાર આવે છે પણ પ્રાણનો શરીરમાં સંચય થાય છે. શરીર-મનની ક્રિયામાં પ્રાણનો ખર્ચ થાય છે.

દોડવું, તરવું, પર્વતારોહણ વગેરે કસરતોથી ફેફસાંમાં વાયુસંચારિત થાય છે.

માંદગી વખતે ડોક્ટર દરિયાકિનારે કે હીલસ્ટેશન પર જવાની સલાહ આપે છે. કારણ કે ત્યાં પ્રદૂષણ ઓછું હોવાથી હવામાંથી અદ્‌ભુત માત્રામાં પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગાઢ ઊંઘ : વહેલાં સૂઈ વહેલાં ઊઠવાની ટેવ પાડો. છ થી આઠ કલાકની ઊંઘ લો. શારીરિક-માનસિક સંતુલન જાળવવા ઊંઘ ખૂબ જરૂરી છે. અત્યારે આપણે ટીવી જોવામાં કે કોમ્પ્યુટર – લેપટોપ પર કામ કરવામાં મોડી રાત સુધી જાગીએ છીએ જેથી સવારે ઊઠ્યા પછી પણ બેચેની, સુસ્તી લાગે છે. સાધકો, યોગીઓ નિરંતર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતા હોય છે, તેમને માટે ૩-૪ કલાકની ઊંઘ પૂરતી છે.

સારી ઊંઘ અને સ્વાસ્થ્ય માટે સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતાં –

- ઈર્ષ્યા, ક્રોધનું નિયંત્રણ કરો,
- બ્રહ્મચર્ય પાળો.
- વાતો ઓછી કરો.
- મધુર બોલો, હળવેથી બોલો.
- પ્રમાણિક બનો.
- સૌમ્ય બનો

સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને પૌષ્ટિક આહાર : શરીર ખોરાકમાંથી બંધાય છે. ખોરાકનો અનાદર ન કરવો. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર કરવા માટે તે શરીરને ટકાવી રાખે છે, માટે તેને પવિત્ર ગણવો જોઈએ.

શરીરના હલનચલનમાં ઊર્જા ખર્ચાય છે. આ ઊર્જા ખોરાક આપે છે. આપણો રોજનો ખોરાક એવી રીતે

અનુસંધાન પાના નં.૧૫ ઉપર

નિત્ય સ્વાધ્યાય

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

સમસ્યા-ઉકેલ : બધું અંદર

તેજસ્વી આત્મન્ ! પ્રભુ ભણી લઈ જતા આરોહણ-કાર્યમાં સામે નડતા પ્રશ્નો, મુશ્કેલીઓ અને વિઘ્નોના પાંચ ટકા જ આપણી બહારનાં હોય છે, બાકીના પંચાણુ ટકા વિઘ્નો તો આપણી ભીતરમાંથી ઊભાં થતાં હોય છે. આપણા આ ભીતરી વિઘ્નોને આડે ન આવવા દઈએ તો બહાર કાંઈ પ્રશ્ન જ નથી. સ્વર્ગ અને નરક બધું આપણી અંદર જ છે. પ્રશ્નો અને નિવેડા પણ આપણી ભીતર જ છે. બસ, ચોવીસે કલાક આપણે આપણી જાતને ચકાસતાં રહેવું જોઈએ. આપણી આંતરિકતા જ આપણું સાર-સર્વસ્વ છે. એ વિધાયક પણ હોઈ શકે, નકારાત્મક પણ હોઈ શકે. એ પરમ સામર્થ્યવાન પણ હોઈ શકે કે નરી નિર્બળતાસભર પણ હોઈ શકે અને એટલે જ જ્યાં સુધી સાધક પોતે આ પરિસ્થિતિનો નિકાલ ન કરે ત્યાં સુધી કોઈ પણ પ્રશ્નનો નિવેડો લાવી ન શકાય.

ઈશ્વરે પ્રત્યેક જીવને અત્યુત્તમ સાધન આપ્યું છે - મન. એ પોતે જ પરાશક્તિ છે. તેની ગતિશીલતાને પરિણામે જ આપણા માનસિક પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. આ પ્રશ્નોને યોગ્ય રીતે હાથમાં લઈએ અને સાચી દિશામાં એમને વાળીએ તો આપણી સમસ્યાઓ જ આપણાં નિરાકરણ બની જશે, આપણી જવાબદારીઓ જ આપણી સંપદા બની જશે. આપણને સૌથી વધુ મૂંઝવનારું પરિબળ જ આપણને સઘળી મૂંઝવણોને પેલે પાર લઈ જઈ પ્રભુતામાં સ્થિર કરાવી શકે, કારણ કે આપણું મન જો કેળવાયેલું, શિસ્તબદ્ધ, અનુશાસિત, એકાગ્ર અને સુનિયોજિત હશે તો ઊંડું ધ્યાન સિદ્ધ થઈ શકશે. ગહન-ઊંડા ધ્યાનમાં જ સહજ પ્રેરણા-આત્મસ્ફુરણા કે આત્મ-પ્રબોધન પ્રાપ્ત થાય છે. જે મન ભારે મોટું વિઘ્ન બનીને આડે ઊભું રહે તે જ મન સઘળા પ્રશ્નો હલ કરી આપે છે. શરત માત્ર એટલી જ કે તમે એને રોજરોજ ધીરજપૂર્વક કાબૂમાં લાવતા રહો, એને કેળવતા રહો, રોકતા-ટોકતા રહો અને સાચી દિશામાં વાળતા પણ રહો. આ જ છે સાધના, આ જ છે યોગાભ્યાસ! આ જ છે વાસ્તવિક અધ્યાત્મ - પ્રગતિ, પ્રાપ્તિ, પરમ દર્શન અને મુક્તિ મેળવવાની ચાવી પણ આમાં જ છુપાયેલી પડી છે.

આત્મવંચના ન કરશો અને બહારના જગતને ભાંડશો મા. આપણા પોતાના જ શયનાગારમાં આપણે આગ લગાડીએ છીએ - દૂરદર્શન જોઈએ છીએ અને પછી ઝંઝાવાતથી ઘેરાઈ જઈએ છીએ. જો આપણે આપણા પોતાના ઘરમાં સાવધાન હોઈએ તો આ વાવાઝોડાને ટાળી શકીએ. આપણે આપણો પોતાનો જ સામનો કરવાનો છે અને આપણી સાથે સંઘર્ષ કરીને જ જાતમાંથી બહાર નીકળીને બ્રહ્મપ્રાપ્તિ કરવાની છે. આપણામાંથી બહાર નીકળવા આપણી અંદરનાં જ પરિબળો આપણને રોકી રાખે તો આપણે જ્યાં છીએ ત્યાં જ અટકી પડીશું. જ્યાં સુધી તમે પરિસ્થિતિને આરપાર વીંધો નહીં ત્યાં સુધી બાહ્ય કારણ કશું જ કરી શકે નહીં. ઊંડો વિચાર કરો. આ તમામ સત્યને હું વારંવાર દોહરાવું છું અને તમને જાગૃત, સાવધાન કરું છું, જેથી તમે જ તમારો સામનો કરવા ઉત્સાહિત બનો અને પ્રશ્નનો નિવેડો લાવો, કારણ હવે વેડફવા માટે સમય જ નથી એટલે સાચી પ્રાર્થના તો હવે આ જ હોઈ શકે કે આ પરિસ્થિતિને સમજવાની દૃષ્ટિ લાધે અને એમાં સહાય અને શરણપણ મળી રહે અને આપણી જાતને બચાવવાના ઉપાયો પણ મળી રહેશે, આપણાથી જ આપણો બચાવ કરવાની દિશા મળે. અંદર ડૂબકી લગાવવાના આ પુરુષાર્થમાં તમને પ્રભુની સહાય મળી રહો! ભીતર ડોકિયું કરવાના આત્મપરીક્ષણ કરવાના કાર્યમાં ઈશ્વર સહાયભૂત થાઓ એ જ શુભેચ્છા!

☐ 'નિત્ય સ્વાધ્યાય'માંથી સાભાર

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

- તા. ૪-૪-૨૦૧૫ શનિવારે શ્રી હનુમાન જયંતી સવારે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી મારુતિ યજ્ઞ
  સાંજે ૫.૩૦ થી ૮.૦૦ સુધી સુંદરકાંડ, પારાયણ
- તા. ૨૧-૪-૨૦૧૫ થી ૨૭-૪-૨૦૧૫ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત કથા.
  સમય : દરરોજ સાંજે ૫.૩૦ થી ૯.૦૦ વાગ્યા સુધી. વ્યાસપીઠ પર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી બિરાજશે.
- તા. ૨૧-૪-૨૦૧૫ થી ૨૯-૪-૨૦૧૫ સુધી 'કઠોપનિષદ' વ્યાખ્યાન (હિન્દી)
  પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી મેધાનંદજી (કૈલાસ આશ્રમ, ઋષીકેશ)
- તા.૨૧-૪-૨૦૧૫ થી ૩૦-૪-૨૦૧૫ સુધી ૭૭૪મો યોગ પ્રાણાયામ ધ્યાન શિબિર
  સંચાલન : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
- ૨૬-૪-૨૦૧૫ રવિવાર સવારે ૭.૦૦ થી ૯.૩૦ સુધી સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિર
- ૨૮-૪-૨૦૧૫ મંગળવારે, ૮.૦૦ થી ૧૦.૦૦ સુધી યજ્ઞ અને ૧૧.૦૦ વાગ્યે ભંડારો
  રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૦.૦૦ સુધી ગુજરાતી નાટક 'ઉડાન'
- ૨૯-૪-૨૦૧૫ : બુધવારે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી–આદિશક્તિપીઠનો ૧૫મો બ્રહ્મોત્સવ,
  સવારે નવચંડી – સમય: ૭.૦૦ થી બપોરે ૧૨.૦૦ વાગ્યે. પ્રસાદ–ભંડારો ૧૨.૦૦ વાગ્યે.
  રાત્રે ૬.૩૦ થી ૯.૦૦ સુધી 'માતા કી ચોકી' શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી, દિલ્હી દ્વારા
- ૩૦-૪-૨૦૧૫ ગુરુવારે ૭૭૪મા યોગવર્ગનું સમાપન
  સમય : સવારે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી, ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન.
  રાત્રે ૬.૩૦ થી ૯.૦૦ સુધી શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી (દિલ્હી) દ્વારા
- તા. ૧-૫-૨૦૧૫, શુક્રવાર : રાત્રે ૭.૦૦ થી ૮.૩૦ સુધી ''સર્જનહાર શિવ'' નૃત્ય નાટિકા,
  પ્રસ્તુતિકરણ શ્રી નૃત્યભારતી, દિગ્દર્શન નૃત્યગુરુ શ્રીમતી નિરાલી ઠાકોર અને શ્રી ચંદન ઠાકોર
- **તા. ૨-૫-૨૦૧૫ શનિવાર : (૧) ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન**
  સમય : સવારે ૯.૦૦ થી બપોરે ૧૨.૩૦ અને બપોરે ૨.૦૦ થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી (ફોર્મ આ અંકમાં આપેલ છે.)
  (૨) સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૩૦ સુધી શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી જન્મશતાબ્દી વ્યાખ્યાન,
  પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી સાધુ બ્રહ્મવિહારીદાસજી (BAPS) વિષય : શાંતિના ધર્મદૂત - સ્વામી ચિદાનંદ
- તા. ૩-૫-૨૦૧૫ રવિવાર , પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૧મો પ્રાકટ્યોત્સવ
  કાર્યક્રમો : સવારે ૫.૩૦ થી ૧૨.૩૦ ધ્યાન, પ્રાર્થના, પાદુકાપૂજન, આયુષ્ય હોમ, દરિદ્રનારાયણ સેવા
  સાંજે : ૬.૩૦ થી ૮.૩૦ સંત સમાગમ, રાત્રે : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ ભોજન-પ્રસાદ
  ૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦ રાત્રી સત્સંગ અને પરમ કથક કેન્દ્ર, રાજકોટ નૃત્યગુરુ પલ્લવીબહેન દ્વારા
  સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ, મહાનિશાધ્યાન અને આરતી-પ્રસાદ.

નિમંત્રણ :

'ઉડાન એક સાહસકથા' જે.જી. કોલેજ ઓફ પર્ફોર્મિંગ આર્ટ્સ, અમદાવાદનું અદ્ભુત સર્જન છે. ડૉ. વિક્રમ પંચાલ અને શ્રી શૌનક વ્યાસે એક સત્યકથાનું નાટ્યરૂપાંતર-દિગ્દર્શન કર્યું છે. આ કથા, વ્યથા, દુઃખ, વ્યાધિ, યાતનામાંથી એક અંતરાત્માની હાકલ સંભળાતાં શ્રી ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદયની એક આનંદપૂર્ણ સાહસકથાને ચરિતાર્થ કરે છે. પદ્મશ્રી અરુણીમા સિન્હાના જીવનની આરોહ-અવરોહ અને આટાપાટા વચ્ચે રમતી આ વાર્તા બે કલાક સુધી તમને જકડી રાખશે, તમારા ચિત્તને વલોવી નાખશે, તમારી અંતરચેતનામાં એક ઉછાળો લાવશે. તક ચૂકશો નહીં. સૌનું સ્વાગત છે.

પ્રવેશ નિઃશુલ્ક, મંગળવાર તા. ૨૮-૩-૨૦૧૫, રાત્રે ૮.૦૦ વાગ્યે

સ્થળ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ● નિમંત્રક : મંત્રી : શિવાનંદ આશ્રમ

વૃત્તાંત

- **તા. ૧-૩-૨૦૧૫, પનસલવા (બિહાર) :** કોશી નદીના કિનારે વસેલા પનસલવા ગામની કુલ વસ્તી દશેક હજાર લોકોની હશે. ગામમાં પહેલી વખત એક પાકું મકાન બન્યું. બાકી બધું ગારા-માટીનું. અહીં ૩ લાખ ચોરસ ફૂટના મંડપ શામીયાનામાં પોણા ચાર લાખ લોકો શ્રી સંતમતના અખિલ ભારતીય ૧૦૭મા સંમેલનમાં સમગ્ર ભારતભરથી ભેગા થયા. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આ સંમેલનના અતિથિ વિશેષ રહ્યા. કુલ છ સભાઓમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ જ્ઞાન, ધ્યાન, ભક્તિ અને મોક્ષ વિષયક ઉદ્બોધનો કર્યાં. આ પૂર્વે પણ આ 'મહર્ષિ મેંહી' સ્વામીજીનાં આવાં વાર્ષિક સંમેલનોમાં પૂજ્ય સ્વામીજી પટણા, મુંબઈ, દાદરાકોઠી (બિહાર) અને આ વર્ષે પનસલવા પણ પધાર્યા. છેક ગરીબથી વરિષ્ઠ તવંગર સુધી અને વિધાયકો પણ જમીન ઉપર જ બેઠા. કોઈ પોલીસ કે કોઈ પોલીટીશિયનો વગરનું આ સંમેલન શાંતિ, આત્મચિંતન અને પરસ્પર નિષ્કપટ નિષ્કામ સ્નેહના સૌજન્ય સમું દિવ્ય અને ભવ્ય સંમેલન હતું. મંચસ્થ સંતોમાં ૧૦૭ વર્ષના સંત પણ હતા. સંતો માટે ભિક્ષાની વ્યવસ્થા હતી. બાકી ભક્તો તેમનો 'સત્તુ' લઈને જ આવેલા, જે ખાઈને ધ્યાન, ભજન, આરતી, સ્તુતિમાં ઉત્સાહભેર ભાગ લેતા.

  ખરા અર્થમાં 'મેરા ભારત મહાન' જ છે. ત્યાંથી આવી મૂળ ભારતીય પ્રજા કે જેમાં હજુ 'આભડછેટ' વ્યાપી નથી અને તેથી જ ભારતની ભવ્યતાનું મહત્ ગૌરવ છે. અહીં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ૨૭-૨ના રોજ રાત્રે પધાર્યા હતા. અહીંથી બીજી માર્ચે રવાના થયા.

- **તા. ૩-૩-૨૦૧૫, પટના (બિહાર) :** આ જ બ્રાહ્મમુહૂર્તે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું અત્રે આગમન થયું. પૂર્વે જે ગવર્નર હાઉસ હતું, તે હવે ફોરેસ્ટ ગેસ્ટ હાઉસ છે, ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીનો ઉતારો થયો. કંકડબાગમાં સત્સંગ થયો. બપોરની ફ્લાઈટમાં પૂજ્ય સ્વામીજી દિલ્હી જવા રવાના થયા.
- **તા. ૩-૩-૨૦૧૫, દિલ્હી :** દિલ્હી એરપોર્ટ પર બે કલાક સુધી એક વિશાળ ભક્ત મંડળ સાથે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી સત્સંગ કરીને બિહારથી લાવેલ માધુરી-મખવા-કેળાંનો પ્રસાદ વિતરણ કર્યો હતો.
- **તા. ૮-૩-૨૦૧૫, અમદાવાદ :** અગ્રવાલ એજ્યુકેશન ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ દ્વારા આયોજિત શૈક્ષણિક વિચાર-વિમર્શ અને ગોષ્ઠીના સમાપન સમારંભમાં અતિથિવિશેષ રૂપે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ઉપસ્થિત રહ્યા. સમગ્ર કાર્યક્રમ ગુજરાત રાજ્યના માનનીય રાજ્યપાલ મહોદય શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજીના અધ્યક્ષસ્થાને થયો. ગુજરાત રાજ્યના પૂર્વ મુખ્ય સચિવ શ્રી પ્રવીણ લહેરી સાહેબ મંચસ્થ રહ્યા. આ સમારંભમાં ૩૦ સારસ્વતોનાં સન્માન શ્રી લહેરીસાહેબ, પૂજ્ય સ્વામીજી અને માનનીય રાજ્યપાલ મહોદયના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યાં. અનેક પુસ્તકોનાં લોકાર્પણ પણ થયાં.

  પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમનાં ઉદ્બોધનમાં કહ્યું (૧) શિક્ષકોએ જે ભણાવવાનું છે, તે વિષયનું દૃઢ જ્ઞાન કેળવવું. (૨) તેના પૂરક કે તેની સાથે સંબંધિત જ્ઞાન પણ હોવું આવશ્યક છે. (૩) જે ભણાવવાનું છે તેને રસપૂર્વક રુચિ પૂર્વક ભણાવવું. (૪) વિદ્યાર્થીઓના સ્તર ઉપર આવી તેઓ જે ભાષા સમજી શકે તેવી સરળ ભાષામાં ભણાવવું. (૫) જે વાતની ખબર ન હોય તે વિષય વિશે 'ગપ્પાં' ન મારવાં. (૬) ભલે, ગમે તેટલા વર્ષથી ભણાવતા હો છતાં વર્ગમાં જતાં પૂર્વે જે તે વિષયની પૂરી તૈયારી કરીને જ જવું. (૭) કદી કોઈ પણ વિદ્યાર્થીને વામણો ન સમજવો (૮) આપણા વ્યક્તિગત જીવનની વ્યથા શિક્ષા વિનિમય સમયે વચ્ચે ન લાવવી. (૯) વિદ્યાર્થીઓ ભાવિ ભારતના સૂત્રધાર છે. આપણે તેમના શિલ્પી નહીં અભીભાવકો પણ છીએ તે જાણવું અત્યંત જરૂરી છે.

  આદરણીય રાજ્યપાલ મહોદયે કહ્યું, "પૂજ્ય સ્વામીજીએ જે ગંભીર વાતો ખૂબ રોચક રીતે પ્રસ્તુત કરી તે સ્તુત્ય છે, સ્વામીજી આજન્મ શિક્ષક છે."

- **તા. ૧૦-૩-૨૦૧૫ :** અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ ટાગોર હોલમાં જે.જી. સ્કૂલ ઓફ પર્ફોર્મિંગ આર્ટ્સ દ્વારા પ્રસ્તુત ગુજરાતી નાટક 'ઉડાન'માં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શ્રીરામકૃષ્ણ મિશન, વડોદરાના શ્રીમત્ સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ અતિથિપદે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. જીવનકવનની ભયંકર વ્યથા વેદનામાંથી શ્રદ્ધા અને સંઘર્ષ માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કરવાવાળી 'પંગું લંઘયતે ગિરિમ્'ની આ જીવતીજાગતી કથા હતી. (આપણા શિવાનંદ આશ્રમમાં ૨૮-૪ની રાત્રે આ નાટકનું પ્રસ્તુતિકરણ થશે. પ્રવેશ નિઃશુલ્ક).
- **તા. ૧૫-૩-૨૦૧૫ :** સદ્વિચાર પરિવારના ઉપપ્રમુખ અને સંસ્થાની નરોડા ખાતેની આંખની હોસ્પિટલના દાતાશ્રી શ્રી

માણેકભાઈ હરગોવનદાસ પટેલનાં ૮૫ વર્ષ પૂરાં થયાં તે નિમિત્તે ઉજવણીમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી અને જાણીતાં વિચારક શ્રીમતી જ્યોતિબહેન થાનકીનાં પ્રવચનો પ્રસંગો અનુસાર થયાં.

• તા. ૧૭-૩ થી ૨૩-૩-૨૦૧૫, મુંબઈ, બોરિવલી : મુંબઈના ગોરક્ષધામ, શ્રી નિજ સેવાશ્રમ ટ્રસ્ટ ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ભવ્ય ભાગવત કથાનું આયોજન થયું. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન સંસ્થાના મહંતશ્રી પરમ પૂજ્ય ૧૦૦૮ શ્રીમદ્ ગુલાબનાથજી મહારાજશ્રીની પ્રેરણા અને પ્રેમસભર આગ્રહથી થયું હતું. ભાગવત સપ્તાહ દરમિયાન વિવિધ પ્રસંગોની પણ ભવ્ય ઉજવણી થઈ. સંગીતમય ભાગવત કથાનું રસપાન કરીને વૈષ્ણવ શ્રોતાઓએ ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો. આ પ્રસંગે આદિત્યનાથજી (સાંસદ) પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

• ૨૪-૩-૨૦૧૫, અમદાવાદ : આશ્રમના પ્રન્યાસી અને 'દિવ્ય જીવન' માસિકના સંપાદક જ્ઞાનવૃદ્ધ, વયોવૃદ્ધ અને તપોવૃદ્ધ પૂજ્યશ્રી મફતભાઈ જ. પટણી સાહેબનો ૯૪મો પ્રાગટ્યોત્સવ શ્રી ગુરુદેવના પાદુકાપૂજન, સત્સંગ અને જપ-ધ્યાન સાથે ખૂબ જ પ્રેમથી ઊજવવામાં આવ્યો.

આદરણીય પટણીસાહેબ તેમની આ જૈફ ઉંમર સાથે પણ 'દિવ્ય જીવન'નું સંપાદન કાર્ય સંભાળે છે. તેમનાં જ પ્રયત્નોથી દર વર્ષે શિવાનંદ સાહિત્યનાં અનેક પુસ્તકો પ્રકાશિત થાય છે. ઈશ્વર અને શ્રી ગુરુદેવ તેમનું શેષ જીવન પણ નિરામય, નિરોગી, સ્વસ્થ અને શ્રીરામભક્તિમય રાખે એ જ મંગળ અને વિનયાવનત્ પ્રાર્થના. આજ દિવસે આશ્રમના વયોવૃદ્ધસંત પૂજ્યસ્વામી ગુરુસેવાનંદજી મહારાજનો ૯૭મો પ્રાકટ્યોત્સવ પણ ઉજવવામાં આવ્યો.

• તા. ૨૧-૩-૨૦૧૫ થી ૨૮-૩-૨૦૧૫, અમદાવાદ : પવિત્ર વસંત નવરાત્રી આશ્રમના મંદિરોમાં ધામધૂમથી ઉજવવામાં આવી. મંદિરના શાસ્ત્રી શ્રી કમલેશ ઝાના નેતૃત્વમાં ભક્તોએ રામાયણ-રામચરિત માનસનું નવાન્હ પારાયણ કર્યું. અષ્ટમી અને નવમીનો પ્રભાતે શ્રી રામ યજ્ઞ અને શ્રી લક્ષ્મીયજ્ઞ થયા. ૨૮-૩-૨૦૧૫ને પવિત્ર શ્રી રામનવમીના પવિત્ર દિવસે આશ્રમના શ્રી રામ-હનુમાન મંદિરમાં પણ, અર્ચના, આરતી અને પ્રસાદ સાથે શ્રી રામ પ્રાકટ્ય મહોત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમથી હોશભેર ઉજવાયો.

• માર્ચ મહિનાની પહેલી, આઠમી અને બાવીસમી તારીખે મહાશંખપ્રક્ષાલનનો કાર્યક્રમ આશ્રમમાં આયોજાયો. યોગાચાર્ય કુ. સંગીતા થવાણીના નેતૃત્વમાં આશ્રમના બધા જ (૨૩થી વધુ) યોગશિક્ષકોએ ઉત્સાહભેર ભાગ લઈ આ ત્રણેય શંખપ્રક્ષાલન પ્રક્રિયાને સફળતા બક્ષી. મોઢેથી પાણી પી અને મળદ્વારથી પાણી બહાર કાઢવાની આ ક્રિયા સમગ્ર પાચનતંત્ર સાથે જોડાયેલી 'કેનાલ'ના શુદ્ધીકરણની ક્રિયા છે. પહેલી તારીખે ૬૫, આઠમી તારીખે ૫૪ અને બાવીસમી તારીખે ૪૦ યોગપ્રેમીઓ જોડાયા જેમાં મહારાજા સયાજીરાવ યુનિવર્સિટી સંચાલિત યોગનિકેતનનના ૬૫, તદુપરાંત વડોદરા તથા અમદાવાદમાં ચાલતા આપણા સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા પ્રશિક્ષિત યોગશિક્ષકો દ્વારા પ્રેરિત વિદ્યાર્થીઓએ હોંશભેર ભાગ લીધો.

• દર મહિને આદરણીય રૂપાબહેન મજમુદારના નેતૃત્વમાં રેઈકીની પ્રથમ અને દ્વિતીય ડિગ્રીના વર્ગો નિયમિત ચાલે છે. ડૉ. સ્નેહલ અમીન દર બુધવારે અને શુક્રવારે યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ માટે સલાહસૂચનો આપે છે.

આશ્રમમાં દરરોજ પાંચ વર્ગો યોગશિક્ષણના ચાલે છે. તદુપરાંત નવા વિદ્યાર્થીઓ માટે પણ બે વર્ગોનું સંચાલન થાય છે. દર મહિને જરૂરિયાતવાળાં લોકોને અનાજ વિતરણ, મહિનાની ત્રીજી, આઠમી અને ચોવીસમી તારીખે નારાયણ સેવામાં ૪૫૦ બાળકોને પ્રેમપૂર્વક જમાડવામાં આવે છે.

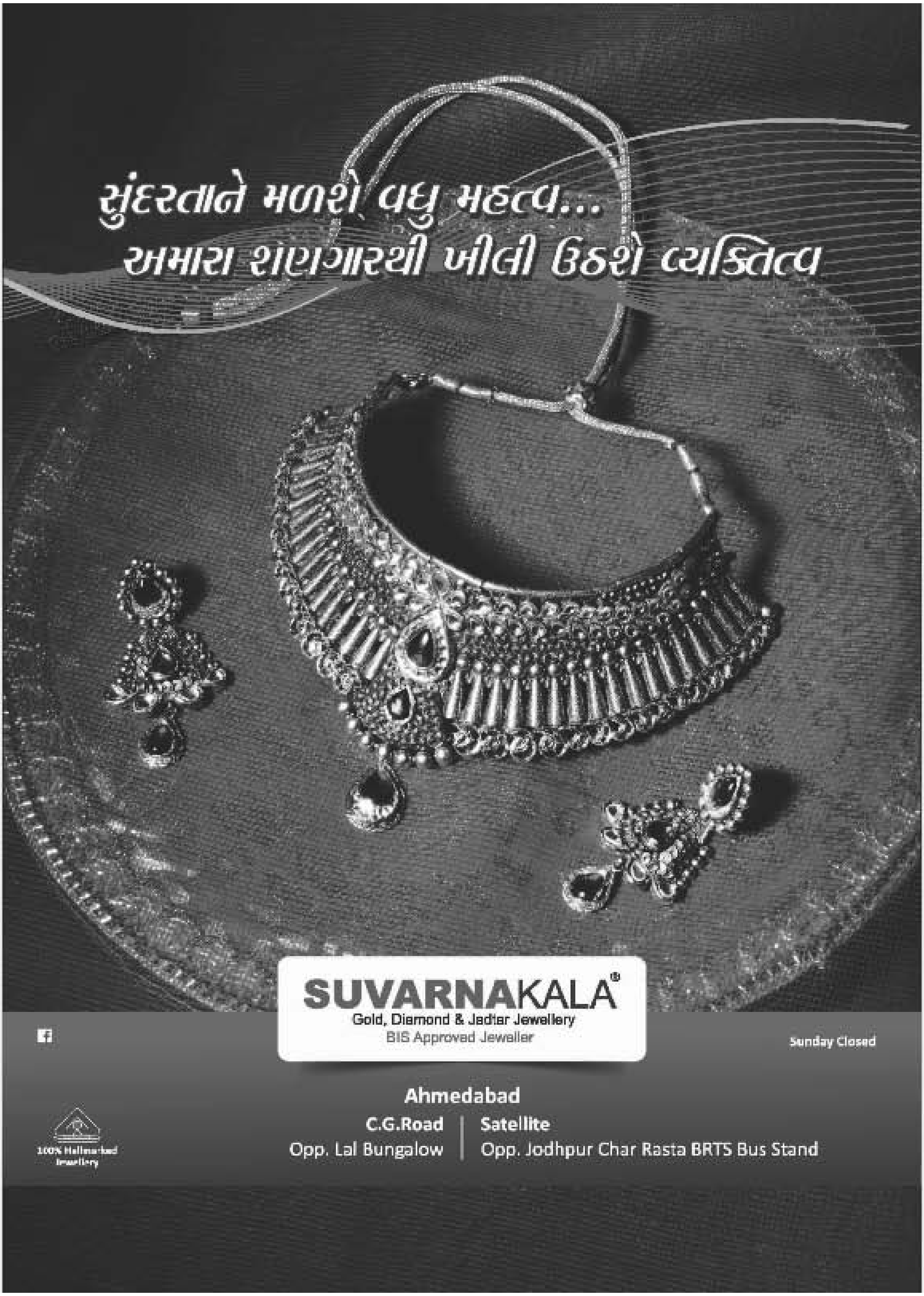
મંદિરોની પૂજાઓ, સત્સંગ અને ગુરુપાદુકાપૂજન તો આશ્રમનો પ્રાણ છે, તે સર્વથી જ આશ્રમ ધન્ય છે, તે બધું ગુરુકૃપાથી આનંદભેર સમ્પન્ન થઈ રહ્યું છે.

૧. સાધના (લેખક : સ્વામી શિવાનંદ) : છઠ્ઠું સંસ્કરણ

આકર્ષક હિમાલય અને ગંગાને ખોળે ધ્યાનસ્થ બિરાજિત ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના દર્શનવાળું મજબૂત બાઈન્ડિંગ (સ્યોચી)માં મુદ્રિત સાધના પુસ્તક છઠ્ઠું સંસ્કરણ તૈયાર થઈ ગયું છે. ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આ જન્મશતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે રૂ. ૨૫૦ ની કિંમતનું આ પુસ્તક માત્ર એકસો રૂપિયામાં જ આપવામાં આવશે. બહારગામથી મંગાવનાર મિત્રોએ પોસ્ટેજ-પૅકિંગ ચાર્જ જુદો આપવાનો રહેશે.

૨. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનાં બીજાં બે પુસ્તકો શિવ-આનંદ અને શિવાનંદ કથામૃત દરેકના રૂ. ૨૫૦ પણ એક વર્ષ સુધી રૂ. એકસોના ન્યોછાવરમાં આપવામાં આવશે.

વ્યવસ્થાપક : શિવાનંદ આશ્રમ


સુંદરતાને મળશે વધુ મહત્વ...
અમારા શણગારથી ખીલી ઉઠશે વ્યક્તિત્વ
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
Sunday Closed
Ahmedabad
C.G.Road
Opp. Lal Bungalow
Satellite
Opp. Jodhpur Char Rasta BRTS Bus Stand

ISO 22000

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

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

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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