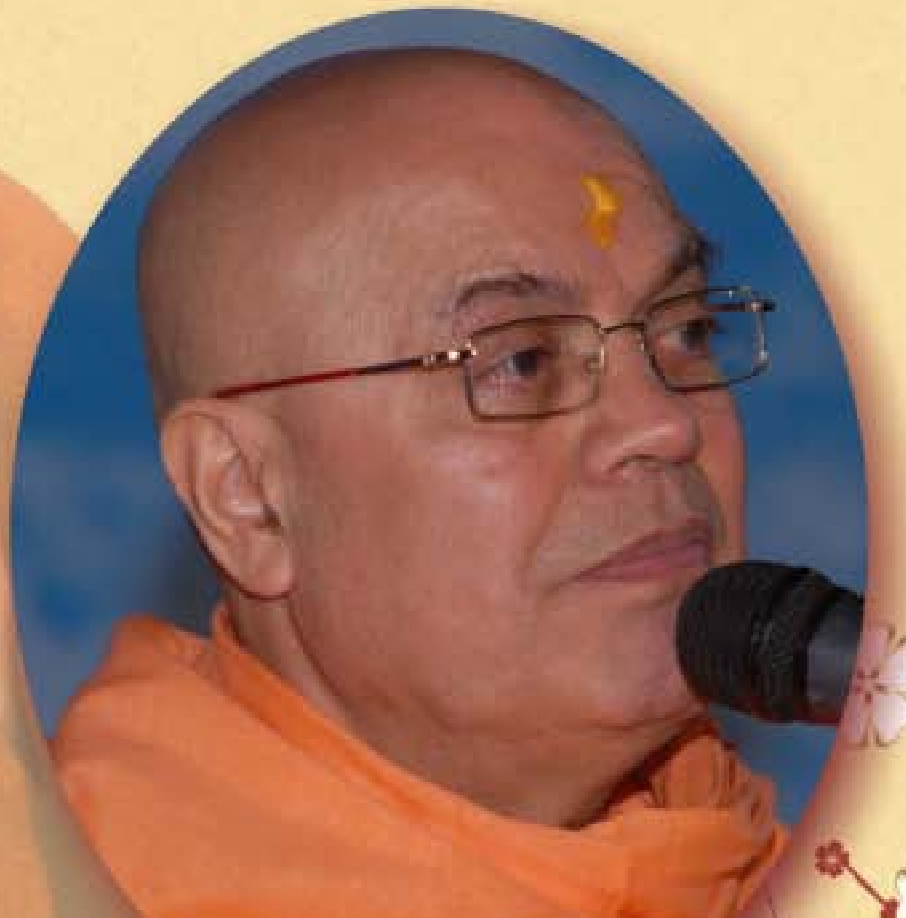
દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૦૦/-
વર્ષ - ૭, અંક - ૧૦
ઓક્ટોબર-૨૦૧૦



પ્રચ્છન્ન (છુપાયેલો) ભગવાન

તમારી અંદર ભગવાન છુપાયેલા છે. તમારી અંદર અમર આત્મા છે. તમારી અંદર અખૂટ આધ્યાત્મિક ભંડાર છે. તમારી અંદર આનંદનો સાગર છે. જે સુખને નાશવંત પદાર્થોમાં શોધવામાં તમે નિષ્ફળ થયા છો તે સુખ માટે અંદર જુઓ. શાંતિથી તમારા આત્મામાં વિશ્રામ કરો.

- સ્વામી શિવાનંદ

ૐ શ્રી દુર્ગાયૈ નમઃ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૭ **અંક : ૧૦** **ઓક્ટોબર-૨૦૧૦**

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 ઉપેન્દ્રભાઈ પુરોહિત
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

एततोर्यदुपादानमेकं सूक्ष्मं सदव्ययम् ।
यथैव मृद्घटादीनां विचारः सोऽयमीदृशः ॥

अहमेकोऽपि सूक्ष्मश्च ज्ञाता साक्षी सदव्ययः ।
तदहं नात्र सन्देहो विचारः सोऽयमीतृषः ॥

आत्मा विनिष्कलो ह्येको देहो बहुभिरावृतः ।
तयोरैक्यं प्रपश्यन्ति किमज्ञानमतः परम् ॥

अपरोक्षानुभूतिः १५,१६,१७

જેમ ઘટાદિનું માટી (તેમ) આ બંનેનું જે ઉપાદાન (તે) એક, સૂક્ષ્મ, સત્ અને અવ્યય (છે), આ આવા પ્રકારનો વિચાર તે (વિચાર કહેવાય.)

(જેથી) હું પણ અદ્વિતીય, સૂક્ષ્મ, જ્ઞાતા, સાક્ષી, સત્ અને અવ્યય (છું) તેથી હું (બ્રહ્મ છું) આમાં સંદેહ નથી, આ આવા પ્રકારનો વિચાર તે (વિચાર કહેવાય).

આત્મા નિરવયવ અને એક (છે, તથા) દેહ અનેક રીતે ઘેરાયેલો (છે) તે બેનું એકપણું જુએ છે, આનાથી બીજું અજ્ઞાન કયું ?

શિવાનંદ વાણી

મારો શિષ્ય : જો કોઈ માણસ ઉદ્ધત અને અવિનયી હોય, જો તે હરિકીર્તન ન કરી શકે, જો તે વડીલો અને સંતોને પ્રણામ ન કરે, જો તેને યોગાસન-પ્રાણાયામ આવડતાં ન હોય, જો તેને યોગસમન્વય ન આવડતો હોય, જો તે ગરીબોની સેવા ન કરી શકતો હોય, જો તે ઉદાર અને દાનશીલ ન હોય, જો તે પોતાની અને પ્રાણીઓની અંદર એકતાનો અનુભવ ન કરતો હોય, તો તે મારો શિષ્ય ન બની શકે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અંક સૌજન્ય

સ્વ. પિતાશ્રી ભીખાલાલ, સ્વ. માતુશ્રી અમરૂબેન અને સ્વ. ધર્મપત્ની શ્રી શાંતાબેનના પુણ્ય સ્મરણાર્થે શ્રી સગાળચંદ ભીખાલાલ કોઠારી પરિવાર તરફથી

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 આદ્ય શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. કર્મ અને પુનર્જન્મ-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૬
૬. પવિત્રતાનો મહિમા	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૭. વિશ્વબંધુત્વ અને અધ્યાત્મનો પથ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૯
૮. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૨
૯. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૯
૧૦. ઉત્સવ-આંતર જાગૃતિનો	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૨૨
૧૧. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ	૨૫
૧૨. અષ્ટાવક્રગીતા તત્ત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ	૨૮
૧૩. આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૩૦
૧૪. વૃત્તાંત		૩૩

તહેવાર સૂચિ

ઓક્ટોબર, ૨૦૧૦

તા.	તિથિ	(ભાદરવા વદ)
૪	૧૧	એકાદશી, પ્રદોષપૂજા
૭	૩૦	અમાવાસ્યા, મહાલય, પિતૃપક્ષ પૂરું
		(આસો સુદ)
૮	૧	નવરાત્રીપૂજા શરૂ
૧૫	૮	શ્રી સરસ્વતી આવાહન, શ્રી દુર્ગા અષ્ટમી
૧૬	૯	શ્રી મહાનવમી, શ્રી નવરાત્રીપૂજા પૂરી
૧૭	૧૦	વિજયાદશમી, દશેરા
૧૮	૧૧	એકાદશી
૨૦	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૨૨	૧૫	પૂર્ણિમા, રાસલીલા
૨૩	૧૫	પૂર્ણિમા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

વાસ્તવિકતાને જાણો : અવાસ્તવિક વસ્તુઓની વચ્ચે રહેલી એક વાસ્તવિક વસ્તુ-ભગવાનને જાણો. ભગવાનનું સ્મરણ કરો. હંમેશાં તેમનું નામ લો. તેમનું ધ્યાન કરો. સર્વત્ર તેમની હાજરીનો અનુભવ કરો. ભગવાનમાં ભરોસો રાખો. તેમની શરણાગતિ સ્વીકારો. તે કૃપા કરીને તમને શાંતિ, વિપુલતા, આબાદી, અમરતા, સ્વાસ્થ્ય અને સફળતા અપાવશે.

- 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

એક વસ્તુ ચોક્કસ જ છે : અહીં એક વસ્તુ ચોક્કસ છે - બધાએ ગુજરી જવાનું છે, યુવાની જતી રહેશે, તમે જન્મમરણના ચક્રમાં પકડાયેલા છો અને વિવિધ રોગોથી પીડાવાના છો, માત્ર સાધના જ તમારા સ્વભાવને દિવ્ય બનાવી શકે છે અને ભગવદ્દર્શન કરાવી શકે છે, સંપત્તિ તમને શાશ્વત સંતોષ આપી શકે તેમ નથી. અંતે એક જ વાત નિશ્ચિત છે કે આત્માનું દર્શન જ તમને જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત કરી શકે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીના પ્રાકટ્યદિવસ બીજી ઓક્ટોબરથી આ મહિનાનો પ્રારંભ થાય છે. આ દિવસે શ્રી લાલબહાદુર શાસ્ત્રીજીનો પણ જન્મદિવસ ખરો. આ બંને મહાનુભાવોનાં જીવન રાષ્ટ્રને સમર્પિત જીવન હતાં. વ્યક્તિગત અનુશાસન તથા સત્ય અને અહિંસાના પાયા ઉપર નિર્મિત જીવન હતાં. ભૌતિક વિશ્વમાં માનવે જેટલી ઊંચી હરણફાળ ભરી છે, તેટલો જ ચારિત્ર્ય, નિષ્ઠા અને આત્મસંયમ ક્ષેત્રે માનવ વામણો જ થતો જાય છે. માનવજીવનમાં શાંતિ અને સુલેહની સરવાણી તો જ વહી શકે કે જ્યાં 'નફરત' શબ્દને સ્થાન ન હોય. ઈર્ષ્યા-દ્વેષ કે આતંકની ઉપસ્થિતિ ન હોય. આપણે સુખ ઈચ્છીએ છીએ, પરંતુ સુખ આપવાની વૃત્તિ છે ? માનવ જો ઉદાર ચરિત બને; કરુણા, ક્ષમા અને વિવેકપૂર્ણ જીવનનો હિમાયતી થાય તો તેવાં મૂલ્યવાન જીવનની ચોપાસ શાંતિનું સામ્રાજ્ય અવશ્ય વિસ્તરી શકે.

આશ્વિન માસનો શુકલ પક્ષનો પ્રથમ દિવસ એટલે નવરાત્રીનો પુણ્ય પ્રારંભ. આ નવરાત્રી શક્તિની ઉપાસનાનું પર્વ છે. શક્તિ તો વ્યક્તિ માત્રમાં ભારોભાર ભરેલી છે, પરંતુ તેનો સંચય થાય છે કે વ્યય ? તે જાણવું, જોવું અને અનુભવવું આવશ્યક છે.

આત્મસંયમનું પ્રથમ ચરણ, એટલે આત્મજાગરણ. સાધન ચતિષ્ટય વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્ સમ્પત્તિ (શમ, દમ, તિતિક્ષા, ઉપરતિ, શ્રદ્ધા અને સમાધાન) તથા મુમુક્ષુત્વને આત્મસાત્ કરવાં જ પડશે.

સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, જપ અને ધ્યાનના અભ્યાસ વગર આધ્યાત્મિક તાપથી મુક્ત ન થવાય. ભૌતિક અને દૈવિક તાપથી મુક્ત થવાનું સરળ છે, કારણ બંને સ્થૂળ તત્ત્વો છે. જયારે આધ્યાત્મિક તાપ સૂક્ષ્મ છે. પહેલી બંને સ્થિતિ 'સ્વ'થી પર ની છે. અધ્યાત્મ 'સ્વ' માથે આરોપિત છે. અધ્યાત્મજાગરણ તો આત્મનિરીક્ષણથી જ સંભવી શકે. આપણી દુવિધા એ છે કે આપણામાં રહેલા આસુરી સ્વભાવને જ આપણે 'ગુણ' માનીને જીવીએ છીએ. કામ અને ક્રોધ બંને સ્થૂળ છે. જયારે લોભ સૂક્ષ્મ છે. આ લોભ સત્તાનો હોય કે સમ્પત્તિનો, લોભ પદનો હોય કે અહંકાર ઉપર જડિત હોય, લોભ સદા પાપ, યાતના અને દુઃખનું જ કારણ બની રહે છે.

માટે નવરાત્રી પર્વની પૂર્ણાહુતિમાં વિજયાદશમી આવે તે પૂર્વે જાગૃતિપૂર્વક આપણે આપણામાં રહેલા મળ કે વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનમાં વિક્ષેપ બની આપણી વિચાર ક્ષમતામાં આવરણ બને છે, તેનાથી મુક્ત થઈએ.

આપણાં જીવનની મહત્તમ શક્તિનો વ્યય દોષ દૃષ્ટિમાં થાય છે. અથવા તો 'Idle Gossiping or Scandal backbiting'ની પ્રવૃત્તિમાં પણ આપણે આપણા 'સ્વ'નું હનન કરીએ છીએ. શુભ્ર દૃષ્ટિ કેળવીએ. સકારાત્મક ચિંતન, મનન અને વ્યવહારના હિમાયતી બનીએ, અસંભવ નથી; આવશ્યકતા પ્રયત્નની જ છે.

જીવન ક્ષણભંગુર છે. પ્રતિપળ જાગૃત રહીએ. પ્રત્યેક શ્વાસ પ્રભુ પ્રેમથી ભરી દઈએ. પ્રત્યેક ઉચ્છ્વાસ સેવા, પરોપકાર, ક્ષમા, ઉદારતા, શીલ, લજ્જા, મર્યાદાસભર બની રહે. આમ જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ આપણને માનવમાંથી મહામાનવ ભણી અગ્રસર કરે ત્યાં જ જીવનની સાર્થકતા.

આપણું મહત્ સદ્‌ભાગ્ય છે કે આપણે સૌ શ્રી સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનાં આધ્યાત્મિક સંતાનો છીએ. મહાન ગુરુના મહાન વારસદાર બનીએ. દિવ્ય જીવનના હિમાયતી બનીએ અને ધન્ય બનીએ. ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

કર્મ અને પુનર્જન્મ-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

કર્મના કાયદાનાં ત્રણ પાસાં છે. પહેલું પાસું - સંચિત કર્મ. જે કર્મોનું ફળ હજી આપણે ભોગવવાનું બાકી છે. આ કર્મોને સંચિત કર્મો કહે છે. આપણે કહી શકીએ કે આ કર્મો ચૂકવ્યા વગરના હિસાબો છે. સંચિત કર્મો એવા પ્રકારનું દેવું છે કે જે હજી ચૂકવવાનું બાકી છે. એમાં શુભ અને અશુભ એમ બંને કર્મોનો સમાવેશ થયેલો હોય છે. કર્મનો કાયદો શાશ્વત હોવાથી સંચિત કર્મો સારી રીતે સચવાઈ રહે છે.

બીજું કર્મ તે પ્રારબ્ધ કર્મ છે. આ કર્મનું ફળ આપણે આપણા ચાલુ જન્મમાં ભોગવી રહેલા છીએ, આ જન્મમાં આપણે જે સુખ કે દુઃખ ભોગવી રહ્યા છીએ... જે અનુભવ કરી રહ્યા છીએ, તે આપણું પ્રારબ્ધ કર્મ છે. આ કર્મને 'પાકી ગયેલું' કર્મ પણ કહેવાય છે કારણ કે તેનું ફળ આપવા તે તૈયાર થઈ ગયેલું હોય છે. તે ભોગવી લેવાનું કર્મ છે - ભેગું કરવાનું નહિ - સંચિત કરવાનું નહિ. તે મીઠું સુખદાયી હોય છે અથવા કડવું દુઃખદાયી હોય છે. આ કર્મો વિવિધ પ્રકારનાં હોય છે. કેટલાંક કર્મો સુખ આપનારાં હોય છે તો કેટલાંક કર્મો દુઃખ આપનારાં હોય છે. આ કર્મો ખુદ પરમાત્માએ જ આપણાં સંચિત કર્મોમાંથી પસંદ કરેલાં હોય છે. આ કર્મોનું ફળ જુદી જુદી રીતે ભોગવવાનું પરમાત્માએ આપણા માટે નિશ્ચિત કરેલું હોય છે. તે મુજબ આપણે સુખ-દુઃખ, આનંદ-શોક, લાભ-હાનિ, માન-અપમાન વગેરેનો અનુભવ કરવો પડે છે. આ પ્રારબ્ધ-કર્મોનું ફળ, આપણને ગમે કે ન ગમે પણ આપણે ભોગવવું જ પડે છે. બીજો ઈલાજ જ નથી. અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે, સર્વસામાન્ય માન્યતા એવી છે કે આપણાં પૂર્વ જન્મોનાં કર્મોને લીધે આપણે આપણું ભવિષ્ય બદલી શકતા નથી. આ મોટી ભૂલ છે. ભાવિ બનાવવું કે બગાડવું એ આપણા હાથમાં જ છે. આપણા ઘડવૈયા બાંધવ, આપણે - આમાં કોઈ શંકા જ નથી, કારણ કે આ બાબતમાં આપણે તદ્દન સ્વતંત્ર જ છીએ. દરેક ક્ષણે આપણે, આપણી મુક્ત ઈચ્છાનુસાર અને બુદ્ધિ વડે આપણા માટે શું સારું છે તેનો નિર્ણય કરવા પૂરા સ્વતંત્ર છીએ. કઈ વસ્તુ આપણને સુખ આપશે, કઈ આપણને દુઃખ આપશે; કયો માર્ગ આપણને પ્રભુની નજીક લઈ જશે અને કયો માર્ગ આપણને પ્રભુથી વિમુખ કરશે- આ બધું નક્કી કરવા આપણે સંપૂર્ણ સ્વતંત્ર છીએ. માટે, આપણી ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ તથા આપણા કલ્યાણ માટે આપણે, આપણી વિવેક-બુદ્ધિ વાપરવી જોઈએ. તેથી જ, આપણી વિવેક-બુદ્ધિ એ આપણી મોટામાં મોટી મૂડી છે.

ત્રીજું કર્મ એ ક્રિયમાણ કર્મ છે. આ કર્મને આગામી કર્મ પણ કહેવામાં આવે છે. આપણા વર્તમાન જન્મમાં આપણે જે નવાં કર્મો કરી રહ્યા છીએ તે ક્રિયમાણ કર્મો છે. આપણા વર્તમાન જન્મમાં આપણે જે રીતે વર્તવું હોય એ રીતે વર્તવા સ્વતંત્ર છીએ. તેથી, આપણું પ્રારબ્ધ અને ચારિત્ર્ય બદલવાની આપણને પૂરી તક મળે છે.

કુકર્મો કરવાનું આપણા માટે જેટલું સહેલું છે એટલું સહેલું શુભ કર્મો કરવાનું નથી. આ એક પડકાર છે. જ્યારે આપણે કાંઈક સારું કામ કરવા તત્પર થઈએ છીએ ત્યારે હજાર પ્રતિકૂળતાઓ - ઉપાધિઓ- આપણી સામે ખડી થાય છે. એનો અર્થ એ છે કે આપણા નિમ્ન સ્વભાવનું આપણા પર વર્ચસ્વ વધુ છે. એકવાર આપણે પ્રયત્નોરૂપી પર્વતના શિખર પર ચડી જઈએ, પછી મનમોહક દૃશ્યો જોવાનો આનંદ લૂંટી શકીએ. તમે સહેલાઈથી સમજી શકશો કે કર્મનો કાયદો આપણામાં પ્રોત્સાહન અને આશાનો સંચાર કરવા સક્ષમ છે. લુચ્ચા-લફંગાને સંત બનાવવા તે શક્તિમાન છે. કુરૂપ સ્ત્રીને અપ્સરા બનાવવા તે શક્તિમાન છે. ભિક્ષુકને શ્રીમંત બનાવવા, ઠોઠ વિદ્યાર્થીને તેજસ્વી વિદ્યાર્થી બનાવવા, આ કર્મનો કાયદો સક્ષમ છે. કર્મનો આ મહાન કાયદો આપણામાં નૂતન આશા જન્માવે છે, અને તમામ હરકતો, મુશ્કેલીઓ, આઘાતો પર વિજય મેળવવાનો અપૂર્વ જુસ્સો આપણા હૃદયમાં પેદા કરે છે અને અંતે, તે સર્વોચ્ચ પરમાત્મા તરફ દોરી જાય છે, જ્યાં આપણે શાશ્વત શાંતિ અને સુખનો આનંદ લૂંટી શકીએ છીએ.

હવે આપણે જાણ્યું કે કર્મનો કાયદો આપણા પર કેવી અસર કરે છે. એ જ રીતે આ કાયદો સમગ્ર રાષ્ટ્રને પણ અસર કરે છે. પ્રાચીન ઋષિઓ કહે છે કે 'જેવું પિંડે, તેવું બ્રહ્માંડે'. આ 'સામૂહિક કર્મ' તરીકે ઓળખાય છે. જે સિદ્ધાંત વ્યક્તિગત જીવનને લાગુ પડે છે તે જ સિદ્ધાંત રાષ્ટ્રીય જીવનને પણ લાગુ પડે છે. સામ્રાજ્યો ઊભાં થયાં અને પડ્યાં. રાષ્ટ્રો સફળ થયાં અને નિષ્ફળ પણ ગયાં. સામૂહિક કર્મ તમામ જાતિઓ અને રાષ્ટ્રોને પણ અસર કરે છે. આખા વિશ્વમાં કુદરતી સંકટો, આપત્તિઓ, મુસીબતો આવે છે. આ ન્યાયી અને સર્વશક્તિમાન કાયદાની ઉપેક્ષા, તમામ રાષ્ટ્રોના નેતાઓએ કદી પણ કરવી જોઈએ નહીં.

કર્મની ફળપ્રાપ્તિ

કર્મનું ફળ મળ્યા પછી ક્રિયમાણ કર્મ રદ-નષ્ટ-થાય છે. દરેક ક્રિયમાણ કર્મ પોતાનું અમુક ચોક્કસ ફળ ધરાવે છે. જો આપણે ઉદારતાથી મોટું દાન કરીશું તો ભગવાન આપણાં પાપ-કુકર્મો-માફ કરી દેશે એવું માનીને આપણી જાતને છેતરવી જોઈએ નહીં. એક કર્મ બીજા કર્મને રદ કરતું નથી. દરેક કર્મની કિંમત ચૂકવવી જ પડે છે.

જ્યારે આપણે ભૂખ્યા થઈએ છીએ ત્યારે ભોજન કરીએ છીએ; જ્યારે તરસ્યા થઈએ છીએ ત્યારે પાણી પીએ છીએ; જ્યારે આપણે મેલા થઈએ છીએ ત્યારે સ્નાન કરીએ છીએ. વાળ હોળવા માટે આપણે દર્પણ સામે ઊભા રહીએ છીએ, જ્યારે આપણે થાકી ગયા હોઈએ છીએ ત્યારે પથારીમાં સૂઈને આરામ કરીએ છીએ, જ્યારે તમારે બ્રેડ જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે બ્રેડવાળાની દુકાને જઈએ છીએ. આ બધાં જ દૃષ્ટાંતોમાં, આપણાં ક્રિયમાણ કર્મો, લગભગ, તરત જ સંતોષાય છે. આ સંચિત કર્મો નથી. છતાં કેટલાંક ક્રિયમાણ કર્મો એવાં પણ હોય છે કે તેનો સમય આવતાં વારાફરતી પાકે છે.

ધારો કે તમારું પેટ સાફ કરવા તમે જુલાબ લો છો. શું એની અસર તરત થાય છે ? ના. બેથી દસ કલાક ધીરજ રાખ્યા પછી કુદરતી હાજતે જવું પડે છે. તમે પરદેશમાં પત્ર મોકલો તો ત્યાં પહોંચતાં આઠ-દસ દિવસ લાગે છે. તમે પરીક્ષા આપો છો તો તેના પરિણામ માટે તમારે ઘણાં અઠવાડિયાં રાહ જોવી પડે છે. તમે બાજરી વાવો છો તો ત્રણ મહિના પછી તમે તેનો પાક મેળવો છો. તમે આંબો રોપો તો તેના પર કેરી પાંચ વર્ષ પછી આવે છે. ભારતમાં રાયણના ઝાડ પર રાયણ ૬૦ વર્ષ પછી આવે છે.

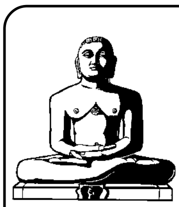
જ્યાં સુધી સમય, સંજોગો, પરિસ્થિતિ અને સ્થળ ફળ આપવા અનુકૂળ થતાં નથી ત્યાં સુધી ક્રિયમાણ કર્મો સિલકમાં રહે છે, અને પાકાં થવાની રાહ જુએ છે. આમ, સિલકમાં રહેલાં ક્રિયમાણ કર્મોને જ સંચિત કર્મો કહે છે. માની લો કે દિવસમાં આપણે સો કર્મો કરીએ છીએ. તેમાંથી સાઠ કર્મો તરત જ ફળ આપે છે, બાકીનાં ચાલીસ કર્મો અમુક સમય પછી ફળ આપે છે. તે કેટલો સમય લેશે તે કોઈ જાણતું નથી. શુભ અને અશુભ કર્મો પસંદ કરવાની સત્તા આપણી પાસે છે; પણ આ કર્મોનું ફળ આપણે જ્યારે ભોગવવા ઈચ્છીએ ત્યારે ભોગવી લેવાની સત્તા આપણી પાસે નથી. કર્મ કરવાનો અધિકાર છે, પણ ફળ આપવાનો અધિકાર તો પરમાત્મા પાસે જ છે. કયા કર્મનું કેવું ફળ, ક્યારે આપવું એનો નિર્ણય તો ભગવાન જ કરે છે. તમારા પર અને તમારી આસપાસ વસતા લોકો પર શું વીતી રહ્યું છે એના પર ઊંડો વિચાર કરશો તો આ વિધાનનો સ્પષ્ટ અર્થ સમજાશે. ફળ પર તમારો કોઈ જ કાબૂ નથી. ફળ ઈશ્વરાધીન છે, એ સત્ય તમે સહેલાઈથી સમજી શકશો.

શું આનો કોઈ અંત જ નથી ?

એક દિવસના ૪૦ સંચિત કર્મોના ધોરણે એક માસનાં ૧૨૦૦ સંચિત કર્મો થયાં, એક વર્ષનાં કુલ ૧૪,૪૦૦ થયાં. ૨૧ વર્ષમાં કુલ ત્રણ લાખ કરતાં પણ વધારે થાય. ૪૦ વર્ષમાં લગભગ છ લાખ ઉપર થાય. આમ એક જીવનકાળ દરમિયાન, છ લાખ કરતાં પણ વધારે કર્મો ફળ આપ્યા વગર પડી રહે. આવા એક જન્મમાં આ સંખ્યા કેટલી વિરાટ બની જાય. તેને સાંભળી મન ડગુમગુ થઈ જાય. આપણને આશ્ચર્ય થાય કે આનો અંત ક્યારે આવશે. આપણે એ જાણતા નથી. પ્રત્યેક જન્મમાં આપણે આપણાં સંચિત કર્મોમાં ધરખમ વધારો કરતા જ જઈએ છીએ. આથી નવાઈ ઉપજે છે કે આપણે ખાઈ શકીએ એના કરતાં આપણે ખૂબ વધારે રસોઈ પકાવી રહ્યા છીએ. આમ આ પરિસ્થિતિમાંથી ઉગરવાનો માર્ગ જણાતો નથી.

સ્વામી શિવાનંદજી ભારપૂર્વક જણાવે છે કે આથી હતાશ થવાની જરૂર નથી, કારણ કે જીવન પ્રગતિશીલ છે. માનવની ઉત્ક્રાંતિ તેના સદાચારી જીવનના પ્રમાણમાં થાય છે. વહેલા કે મોડા તે ફળને માટે નહિ પણ કર્મ ખાતર જ કર્મ કરવાનું શીખી લે છે. તેનામાં એવી સમજ આવે છે કે દુષ્કર્મોનું ફળ દુઃખ છે અને શુભ કર્મોનું ફળ સુખ છે. તેથી તે કુકર્મો કરવાનું ટાળે છે, અને માત્ર સુકર્મો કરવાનો જ આગ્રહ રાખે છે. ધીમે ધીમે તેનાં બધાં જ કર્મો નિઃસ્વાર્થી અને નિષ્કામી બને છે, અને પરમાત્માને સમર્પણ કરવાના હેતુથી જ થતાં રહે છે. તેથી, આ નિષ્કામી કર્મો તેને બંધનકર્તા નથી રહેતાં. આવાં બધાં જ કર્મો અને તેનાં ફળ ઈશ્વરને સમર્પિત કરી દીધેલાં હોય છે. તેથી, સંચિત કર્મો, તેને માટે સિલકમાં રહેતાં નથી.

આપણામાં રહેલી ભલાઈ, નિષ્કામ સેવા કરવાનું આપણા પર દબાણ કરે છે. આ સેવા મન અને હૃદયને શુદ્ધ કરનાર મહાન શક્તિ છે. પ્રભુની પરમ કૃપા ભૌતિક માનવીને આધ્યાત્મિક માનવીમાં પરિવર્તિત કરે છે. 'હું કરું છું' એવી લાગણી નહીં હોવાથી માનવી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. આપણે કર્મનો કાયદો ઘડનાર પરમાત્મા સાથે એકાત્મ બનીએ છીએ. પરમાત્મા સાથે એકાત્મતા સધાય છે. અલબત્ત, આવી એકાત્મતા સાધવામાં ઘણો સમય જાય છે. જ્યારે આવું મહાન જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, ત્યાર પછી, કર્મની આપણા પર કોઈ અસર થતી નથી, કારણ કે આ કક્ષાએ આપણે પવિત્ર અને અમર આત્મા હોઈએ છીએ અને પરમાત્મા સાથે ઐક્ય સાધેલું હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે શરીરથી ભિન્ન છીએ અને તેથી શરીરને જે કંઈ થાય તેની કોઈ અસર થતી નથી. કર્મનો કાયદો માત્ર તન અને મનને જ લાગુ પડે છે, આત્માને નહીં. પરમ જ્ઞાનના અગ્નિથી સંચિત કર્મો બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. પરમાત્મા સંબંધી જ્ઞાન થતાં જીવનનું ધ્યેય સિદ્ધ થાય છે. આપણે પરમાત્માને પામીને સંપૂર્ણ બન્યા હોઈએ છીએ. આ કક્ષાએ આપણો આત્મા, આ નશ્વર દેહ છોડે પછી તેને ફરી જન્મ લેવો પડતો નથી. જન્મ-મરણના ફેરામાંથી આપણે મુક્ત થઈ જઈએ છીએ અને ઈશ્વરમાં આપણે ભળી જઈએ છીએ. ટૂંકમાં, આપણો મોક્ષ થાય છે. ☐ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર



अहिंसादयः परार्थहेतुत्वेन सर्वोत्तमसम्पदः ।

યોગવિંશિકા

શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

જગત કહે છે તમારી પાસે ચિક્કાર પૈસા હોય એ તમારી સંપત્તિ છે. તમારી પાસે મધુર કંઠ હોય, આકર્ષક રૂપ હોય, વિપુલ સત્તા હોય, મસ્ત તંદુરસ્તી હોય, અદ્‌ભુત વક્તૃત્વકળા હોય એ તમારી સંપત્તિ છે.

પણ પ્રભુ !

આપે તો ગજબનાક વાત કરી દીધી છે. 'જો તારી પાસે જગતના જીવમાત્ર પ્રત્યે વાત્સલ્ય છલકાવતું હૈયું છે, એ વાત્સલ્યસભર હૈયામાંથી પ્રગટેલી અહિંસા છે, એ અહિંસાને ચાર ચાંદ લગાડતી મધુર વાણી છે, સમાધિદાન માટે તૈયાર મન છે, શાતા આપવા માટે તત્પર એવી ઉદારતા છે, તો અમે તને કહીએ છીએ કે તું સર્વોત્તમ સંપત્તિનો માલિક છે. આ સંપત્તિને અમે સર્વોત્તમ એટલા માટે કહી રહ્યા છીએ કે એનામાં સર્વોત્તમ એવા મોક્ષસુખને આપવાની પ્રચંડ તાકાત ધરબાયેલી છે.'

પ્રભુ !

હું સંપત્તિનો માલિક તો જનમોજનમ બન્યો છું. આ જનમમાં આપ મને સર્વોત્તમ સંપત્તિનો માલિક બનવા તૈયાર કરી દો, કારણ કે પેલી સંપત્તિ તો સ્વાર્થ પુષ્ટ કરે છે, જ્યારે આ સંપત્તિ તો પરાર્થ પુષ્ટ કરવા દ્વારા આત્માને પરમ સુખ આપનારી બની રહે છે.

☐ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

પવિત્રતાનો મહિમા

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આત્મા કે બ્રહ્મ પણ નિત્ય, નિરંજન, નિર્મલ, શુદ્ધ તત્ત્વ છે; જે બધું પુનિતતા, નિરભ્ર શુચિતા અને પવિત્રતાને દર્શાવે છે તે આત્મા કે બ્રહ્મ છે. એટલે જ રાજયોગની શરૂઆતમાં જ, નિયમના અભ્યાસના એક ભાગ રૂપે મહર્ષિ પતંજલિ આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુને આંતરિક અને બાહ્ય શૌચ, આંતરિક અને બાહ્ય શુદ્ધિ રાખવા કહે છે અને શાસ્ત્રીય વેદાંતની પરંપરા પ્રમાણે ત્રણ અડચણો જે જ્ઞાન આડે નડે છે, પરમજ્ઞાન-સાક્ષાત્કાર-માં બાધા નાખે છે, તે તરફ આપણા ધ્યાનને દોરે છે. આને મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ કહે છે. મળ અપવિત્રતા છે, વિક્ષેપએ સતત અસુખભર્યો મનનો સ્વભાવ છે અને આવરણ બુરખા જેવો પડદો છે જે છુપાવે છે. તેથી લોકો કહે છે, 'જીવાત્મા અને પરમાત્મા, જિજ્ઞાસુ જીવ અને પરમતત્ત્વ વચ્ચે જે આ ત્રણ અવરોધ નડે છે તેને ક્રમશઃ દૂર કરી ઉખેડી નાખવા જોઈએ. તેને દૂર કરવાના છે.' સાધના એટલે સદા હાજર પરમસત્તાના સાક્ષાત્કારના માર્ગમાં જે કંઈ આવે તેને દૂર કરતી પ્રક્રિયા.

આ વાત ગુરુદેવ ઘણી સરળ રીતે કહેતા : 'પવિત્ર બનો, એકાગ્રતા કેળવો, ધ્યાન ધરો, સાક્ષાત્કાર કરો.' પવિત્ર બનવાનું કહ્યું છે તે મળ પર વિજય મેળવવાનું દર્શાવે છે, એકાગ્રતા વિક્ષેપ પર કાબૂ સૂચવે છે. ધ્યાન, પરમસત્તા જે અંદર છે તેની આડેના પડદાને હઠાવવાની રીત છે. આ ત્રણ આત્મજ્ઞાન કે પરમપ્રકાશ તરફ દોરી જાય છે.

મનનો મળ દુન્યવી કામનાઓને લીધે છે : (૧) ઐહિક વિષયાસક્તિ કે અપવિત્ર વાસના (૨) ક્રોધ (૩) લોભ કે ધનલોલુપતા (૪) મોહ કે મોહિત થવાથી કે પ્રેમોન્માદથી ઉદ્‌ભવતી આસક્તિ (૫) ઉગ્રતા કે ઉદ્દંડતા, જે અહંનું સ્પષ્ટ ચિહ્ન છે અને (૬) અસૂયા કે ઈર્ષા છે. આ ષડ્‌રિપુ કે છ દુશ્મન કે છ વેરી કહેવાય છે જે જ્ઞાનલબ્ધિના રાહમાં, પ્રકાશ મેળવવાની આડે, મોક્ષ પામવાને રોકતા શત્રુઓ છે - કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને માત્સર્ય. શ્રીમદ્‌ ભગવદ્‌ ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ ખાસ ભાર દઈને અને ચોક્કસ રૂપે કામ, ક્રોધ અને લોભને ત્રણ અંતરાય ગણાવે છે; તે માનવના દારુણ શત્રુઓ છે. માટે તેના પર કાબૂ મેળવવો પડે, તેને તજવા પડે અને માનવસ્વભાવમાંથી ભૂંસી નાખવા પડે.

"ત્રિવિધં નરકસ્યેદં દ્વારં નાશનં આત્મનઃ
કામઃ ક્રોધસ્તથા લોભસ્તસ્માન્‌ એતત્‌ ત્રયં ત્યજેત્‌"

આ નર્કનાં ત્રિવિધ દ્વાર છે, આત્મનાશ કરનાર-કામ, ક્રોધ અને લોભ- છે માટે આ ત્રણેને માણસે છોડવાં પડે.

એટલે, પવિત્રતાની વૃદ્ધિ, નકારાત્મક સંસ્કારો અને વાસનાઓને લીધે માયામાં પકડાયેલ બંધનમાં પડેલા જીવની પાયાની અપવિત્રતા દર્શાવતાં ઘટકો પર વિજય મેળવવો તે ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક જીવન માટેની તૈયારીનો અખંડ ભાગ છે. ધીમો છતાં ધૈર્યભર્યો અભ્યાસ, નમ્રતા, પ્રાર્થના, મહાપુરુષોનો સંગ-સત્સંગ, ઉત્થાન માટે ઉચ્ચ આદર્શો ધરાવવા અને ચોક્કસ સિદ્ધાંતો પર પોતાનું જીવન આધારિત કરવું. આ સત્‌-પ્રવૃત્તિ દ્વારા માણસે દિલ દઈને, ગંભીરતાથી અને ઉદ્યમશીલ રહીને નકારાત્મક દુર્ગુણોનો પૂરેપૂરો નાશ કરવો જોઈએ.

આત્મ-નિગ્રહ આ પ્રવૃત્તિનો સારભાગ બની રહે છે. માનસશાસ્ત્રીય સમજણ, દૈનિક અંતર્નિરીક્ષણ અને આત્મવિશ્લેષણ તેનો ભાગ છે. આ પવિત્રતાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે તીવ્ર અને ગંભીર ઝંખના, પવિત્રતા અને પુનિતતાના મૂર્તિમંત પ્રતીક બનવા માટે પ્રબળ તડપન, એક અનિવાર્ય અંગ બની રહે છે. ઈશ્વરમયતાની અવસ્થા પામવા માટે આ બાબતો અંદરથી શક્તિ અને બળ પૂરે છે. 'તારો સ્વર્ગમાં રહેલ પિતા જેવો પૂર્ણ છે તેવો જ તું પણ પરિપૂર્ણ બન.'

પવિત્રતા માટે સકારાત્મક અનુરાગ હોવો જોઈએ; આ દિવ્ય સદ્‌ગુણથી પ્રકાશી ઊઠવાની ઝંખના જોઈએ, બધાં કલંકોથી મુક્ત થવાનો નિશ્ચય જોઈએ અને કાયાપલટ કરવા માટે પરમ ઉત્સાહ જોઈએ. આ

પુનિતતા, પવિત્રતા અને શૌચપૂર્ણ જીવન માટે અઢળક પ્રેમ હોવો જોઈએ. જિજ્ઞાસુ અને આધ્યાત્મિક સાધકને જે બધું સ્થૂળ છે તેથી ઉપર ઊઠવાનું, બધી જ તામસ અને રાજસ બાબતોથી પર થવાનું, બધું ક્ષુદ્ર અને અભદ્ર છોડી દેવાનું અને જે કંઈ અનાધ્યાત્મિક અને આસુરી છે તે તજવા માટેનું બળ આ બધા બળવાન સર્વવિજયી પરિબળો આપશે અને તેમાં મદદ કરશે. આ બાબતો પોતાને માટે સારી નથી તે જાણતો હોઈ તેને લાગે છે : 'ભલે લાખો-કરોડો લોકો જેઓ અજ્ઞાન અને અંધાપામાં પકડાયેલા છે, જગતને જ એક ફક્ત વાસ્તવિકતા લેખતા હોય, ઇન્દ્રિય ભોગોને તેમનું મહાન સદ્‌નસીબ ગણતા હોય, ખૂબ જ ઇચ્છનીય વસ્તુ સમજતા હોય તેઓને માટે આ બધું બરાબર જણાતું હોય પરંતુ આ બધું મારા માટે નથી.' આમ, ખરો મુમુક્ષુ જાગ્રત હોય છે. જ્યારે ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક જીવનના આદર્શોને ન જાણનાર બીજા લોકો ઊંઘતા હોય છે.

આ પ્રકાશવંત, ઉજ્જ્વળ દિવ્ય પવિત્રતાનો સદ્‌ગુણ, ઈશ્વર જેવી સ્વભાવની પવિત્રતા, વ્યક્તિએ જાગ્રત અવસ્થામાં મેળવી લેવી જોઈએ. આત્મવિશ્લેષણ, અંતર્નિરીક્ષણ, પ્રાર્થનામયતા, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, દિવ્યનામરટણ અને પોતાની જાત માટે ઊર્ધ્વગામી આદર્શ રાખીને મનુષ્યે પોતે જાત ઉપર થોડો ધૈર્યપૂર્ણ સંનિષ્ઠ પ્રયોગ કરવો પડે. આ બધી બાબતો આધ્યાત્મિક પવિત્રીકરણની આંતરિક પ્રક્રિયાને સફળ બનાવે છે.

જો આ મહત્ત્વની સાધનાને તમે યોગ્ય દૃષ્ટિથી જોશો તો તમને લાગશે કે આ બાબત તમને સહેલી પડવી જોઈએ. તમે 'નિત્ય-શુદ્ધ-આત્મન્'- હંમેશાં શુદ્ધ આત્મા છો, તમે પ્રકાશિત પવિત્રતાની મૂર્તિ છો માટે આ તમને સહજ સ્ફૂરવું જોઈએ. 'હું નિત્ય શુદ્ધ, દિવ્ય વૈશ્વિક-સત્તાનો અંશ-આત્મા છું. પવિત્રતા તેની પૂરી ગરિમા સાથે પરિપૂર્ણરૂપે મારામાં વસે છે.'

જો આ પ્રમાણે તમે તમારા સાચા, સત્ત્વશીલ, ઉચ્ચતર સ્વભાવ, આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ સાથે ઐક્ય દર્શાવો તો તે પવિત્રતામાં વૃદ્ધિ કરવી ખૂબ સહજ બની જાય છે. તેને તમે 'મનસા-વાચા-કર્મણા' પ્રદર્શિત કરી શકો છો. 'હું શુદ્ધ આત્મા છું તેથી શુદ્ધ થવું મને સ્વભાવગત છે.' જો આ સત્યને મનમાં ઠોકી બેસાડ્યું હશે, જો આ સત્યને અનુમોદન આપ્યું હશે, તમે તમારા અસલ સ્વરૂપ સાથે સાયુજ્ય કેળવ્યું હશે અને જે તમારી અસલિયત નથી તેની સાથે તેમ જ અલ્પજીવી, બંધનકારક ઉપાધિઓ સાથે ઐક્ય કેળવ્યું નહિ હોય તો તમે તે સાચા સ્વભાવમાં વૃદ્ધિ કરી શકશો અને તમે જે અસલિયત છો તેને મન, વચન, કાયાથી પ્રદર્શિત કરવી ખૂબ જ સહજ બની રહેશે. સાચું, સમર્થ આંતરિક જીવન અને અંદરની સાધનાનું રહસ્ય છે : તમારા ઉત્કૃષ્ટ આધ્યાત્મિક સ્વભાવની સભાનતાથી જાગ્રત થાઓ અને આ સ્વભાવની સાહજિક અભિવ્યક્તિને જ તમારું જીવન બનાવો.

મેઘધનુષને રંગભર્યું દેખાવા માટે સાધના નથી કરવી પડતી. નરમ રહેવા માટે માખણે સાધના નથી કરવી પડતી. ઠંડો હોવા માટે બરફ સાધના નથી કરતો. અગ્નિએ ગરમ રહેવા અને બાળવા સાધના કરવી પડતી નથી. મીઠાશ બની રહે તે માટે ખાંડ કે મધ યોગ અને આત્મનિગ્રહ જેવી સાધના કરતાં નથી. આવું હોવાથી, પોતે જે છે તે થવા, પોતાનો અવિકારી, સત્ત્વરૂપ સ્વભાવ પ્રદર્શિત કરવા કોઈ ખાસ વિજ્ઞાન કે તક્નીક કે સાધના કે અભ્યાસ કરવો નથી પડતો.

તમે શું છો તેનું ભાન તમને રહે તે જરૂરી છે. પછી અભિવ્યક્તિ, પ્રદર્શન- તમે જે છો તે સ્થિતિમાં પાછા ફરવું કુદરતી બની રહે છે. પવિત્રતાની વૃદ્ધિ, આધ્યાત્મિકતાની વૃદ્ધિ, ભગવદ્-અનુભૂતિ, સાક્ષાત્કાર, આત્મજ્ઞાન તરફનું આરોહણ જીવનને ભવ્ય બનાવવાની ગૂઢ ચાવી છે.

આધ્યાત્મિક જીવનના પાયાનાં આ સત્યો પર વિચાર-વિમર્શ કરી આપણે સૌ લાભાન્વિત થઈએ. દિવસે દિવસે, મિનિટે મિનિટે, દરેક કર્મથી અને દરેક વિચાર દ્વારા આપણે સૌ લાભ પામી, ઈશ્વરમયતામાં વૃદ્ધિ પામીએ અને આ સહજ, સ્વતઃસિદ્ધ બની રહે ! આ બાબત હર્ષની, હર્ષપ્રદાનની થઈ જાય, કારણ જે છીએ તે દર્શાવવું સહજ-સ્વાભાવિક છે, માણસ સૌથી વધુ આનંદભરી વાત વિચારી શકે તે આ છે !

☐ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

વિશ્વબંધુત્વ અને અધ્યાત્મનો પથ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

[તા.૧૧મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૦ના રોજ શાંતિગિરી આશ્રમ પર્ણશાળા લોકાર્પણ અને આધ્યાત્મિક સમ્મેલન તિરૂઅનંતપુરમ્ ખાતે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું ઉદ્‌બોધન સંકલન : જનાબ અમ્બુલ ઈમામ અને શ્રી સુધાકરન, અનુવાદ : શ્રીમતી શૈલજા]

માનવનો જન્મજાત સ્વભાવ શાંતિનો છે. માનવનું મૂળ સ્વરૂપ શાશ્વત અને ચિરંતન આનંદ છે. માટે જ શ્રુતિએ 'શાંતોઽયમ્ આત્મા' અને 'આનંદોઽયમ્ આત્મા' એવી ઘોષણા કરી છે. સૂર્યપ્રકાશ તો શાશ્વત છે. સૂર્યને ઉદય કે અસ્ત જેવું કંઈ છે જ નહીં. પૃથ્વી પોતાની ધરા-ધૂરા ઉપર ભ્રમણ કરે ત્યારે સૂર્યની સમક્ષ આવતા પ્રદેશોમાં દિવસ અને ઈતર ભાગોમાં રાત્રી આવે છે, પરંતુ તે સમસ્યા સૂર્યની નથી. સૂર્ય તો સદા પ્રકાશમાન છે.

જ્ઞાનનું પણ તેવું જ છે. જ્ઞાન સૂર્ય સમાન છે. આપણા વ્યક્તિગત અહંકારો, આપણા વ્યક્તિગત સ્વાર્થો, વૈચારિક જટીલ કૂટીલતા, છળ અને કપટનાં વાદળોને કારણે આપણે જ્ઞાનાભાસ થતો નથી. તેમાં સૂર્યનો શું દોષ ? સૂર્ય શાશ્વત છે. ચિરંતન છે. જ્ઞાન પણ શાશ્વત છે, ચિરંતન છે. કારણ જ્ઞાન એ આપણા આત્માનું સાચું અને મૂળ સ્વરૂપ છે. આપણી માનવીય પ્રાકૃત પ્રકૃતિમાં આવતી અને ઉપજતી વિકૃત વિકૃતિને કારણે જ આપણે કલેશના ભોગ થતા હોઈએ છે. જો સરળ, સહજ, નિર્મળ, સેવાસભર સમર્પિત જીવન જીવી શકાય તો જ આત્મીય આનંદ સંભવી શકે.

આજે આપણે એક અદ્‌ભુત પળે અત્રે ભેગા થયા છીએ. શ્રીગણપતિ પ્રાગટ્યોત્સવ છે. પવિત્ર રમજાન ઈદ પણ છે. જૈનોનો સંવત્સરી પર્યુષણ પર્વરાજ પણ છે. આ અગિયારમી સપ્ટેમ્બરે સ્વામી વિવેકાનંદજીએ શિકાગોની વિશ્વધર્મ પરિષદમાં વૈદિક વાઙ્મયની બુલંદી ઘોષણા કરી હતી અને આપણાં સૌનાં દુર્ભાગ્યે અમેરિકાના સુપ્રસિદ્ધ વર્લ્ડ બિઝનેસ સેન્ટરના બંને ગગનચુંબી ટાવરોને પણ આતંકવાદનો કારમો આઘાત થયેલો કે જેમાં હજારો નિર્દોષ નાગરિકોએ પ્રાણ ગુમાવ્યા હતા.

મેં સાંભળ્યું છે કે આ તિરૂઅનંતપુરમ્‌નાં એક સુપ્રસિદ્ધ ગણપતિ મંદિરની બે પડખે એક મોટી મસ્જિદ અને એક મોટું ચર્ચ છે. ત્રણેક વર્ષ પૂર્વે એક સાંજે મંદિરના પૂજારી સંધ્યા આરતીની તૈયારી કરી રહ્યા હતા. સાયં દીપ પ્રકટાવી રહ્યા હતા. ત્યારે તેમના માથે અને મંદિરમાં આકસ્મિક જોડા-ચંપલોનો વરસાદ થવા લાગ્યો હતો. પૂજારીને ક્ષોભ થયો. પરંતુ તેમણે દીપમાળા પ્રકટાવવાનું બંધ કરીને બધા જોડા ચંપલ ભેગાં કરીને એક થેલામાં ભર્યા. પછી જોયું કે ક્યાંથી આ વરસ્યાં ? ઓહો ! મસ્જિદમાંથી ! પરંતુ તેમણે શાંતિ જાળવી. સ્વસ્થતા જાળવી. તેઓ આ થેલો લઈને મસ્જિદમાં ગયા. ત્યાં વડામુલ્લા હતા. તેમને થેલો આપ્યો. મુલ્લા પૂજારીને પગે લાગ્યા. કહ્યું, 'ક્યારેક ક્યારેક એક પાગલ બાળક મસ્જિદમાં આવે ત્યારે શુંનું શું કરી નાખે છે. લાઈનબંધ રાખેલાં બૂટ-ચંપલ આમતેમ ફેંકવાની તેની જ ટેવ છે. ઓહોહો ! આજે તો તેણે હદ જ કરી નાખી ! બાપ ક્ષમા કરો ! તાત !' અને બધું વિસ્મૃત થયું.

વાત નાની હતી, પરંતુ મોટી થઈ શકી હોત. કોઈ દૂરના મંદિરોમાં અફવા ફેલાવી શકાઈ હોત કે 'બૂટ-ચંપલનો હાર મસ્જિદના લોકોએ ગણપતિને પહેરાવ્યો.' અને કોમી રમખાણ ફાટી જ નીકળ્યું હોત. સદ્‌ભાગ્યે કોઈ પોલિટિશિયનને કાને તાત્કાલિક આ વાત ન પડી. તેથી બધું શાંતિથી પાર પડ્યું. પરંતુ સૌથી મોટી વાત તો એ કે પૂજારીની 'સ્વસ્થતા.'

આપણા ધર્મોમાં આ જ વાત મહત્ત્વની છે, અને તે છે 'આત્મસંસ્થં મનઃ કૃત્વા ન કિંચિત્ અપિ ચિંતયેત્' મનને આત્મામાં જોડો, બાકી બધું છોડો. શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી કહે છે, 'Detach and Attach' 'છોડો અને જોડો'.

અહંકાર વ્યક્તિગત, જાતિગત, ધંધાકીય કોઈપણ હોય, આ અહંકારથી કદીયે કોઈનુંયે ભલું થયું નથી. તેને છોડો અને સરળતા, સહજતા, નિષ્કપટતા અને નિર્મળતા જ અધ્યાત્મના દ્વારની ચાવી છે તેમાં મન જોડો.

માનવસમાજમાં જેટલાં પણ રમખાણો થયાં છે, તે બધાં સત્તાને કારણે જ થયાં છે, સંપત્તિને કારણે જ થયાં છે. પરંતુ દુર્ભાગ્યે આ બધાંને ધર્મને ખાતે લખવામાં આવ્યાં છે. ધર્મ કોઈ પણ હોય કદી કોઈપણ ધર્મે યુદ્ધની

શિક્ષા આપી નથી.

અત્યારે જૈનોનું પર્યુષણ પર્વ છે. સંવત્સરી એટલે ક્ષમાપનાનું પર્વ. તમો સરળ ક્યારે બની શકો ? જ્યાં સુધી આંતરજાગરણ ન હોય ત્યાં સુધી સરળ કે સહજ ન બની શકાય. ઈલેક્ટ્રિકના ખુલ્લા વાયરને અડકીએ તો 'શોક' લાગે. અહીં ઉત્સવના કોલાહલમાં મોબાઈલ સાંભળી શકાતા નથી, તેતી બહાર-દૂર શાંતિમાં જવું પડે છે. અહંકારી અને ઘમંડી લોકોથી વ્યવહાર એટલે 'શોક' લાગવાનો જ ! અને એવા દંભી, છળ ભરેલા માત્ર સ્વાર્થથી ભરેલા કપટી સમાજ વચ્ચેના જીવનમાં આત્મીય શાંતિ ન મળી શકે માટે જ આ પ્રતિક્રમણો કે સામાયિકોની પરંપરા છે કે જેથી આપણે આપણા આત્માને ઓળખી શકીએ.

રમજાન તો આત્મસંયમનો મહિનો છે. આત્માને ઓળખવાનો આત્મા સાથે 'અદબ'પૂર્વક રહેવાનો મહિનો છે. એકવાર મારે આ રમજાન મહિનામાં જ આદરણીય રાષ્ટ્રપતિ શ્રી અબ્દુલ કલામ સાહેબ સાથે રાષ્ટ્રપતિભવનમાં મળવાનું થયેલું. અમોએ એકમેકના હાથમાં હાથ રાખીને ૪૦ મિનિટ સુધી પ્રેમસભર વાર્તાલાપ કરેલો. મેં તેમને ખૂબ જ સરળતાથી કહેલું, 'કાલે પાછો પાંચેક મિનિટનો સમય આપશો ? આપ અમારા પિતાશ્રી સમાન છો. અમો આપના પ્રત્યે કર્તવ્યનિષ્ઠ છીએ. અનુમતી આપો તો હું આપના નખ કાપી આપીશ.' તેઓ કહે, 'અત્યારે રમજાન ચાલે છે ને ? તેથી હમણાં નખ નથી કાપ્યા !' કેટલો મોટો હોદ્દો ! પરંતુ કેટલો બધો આત્મસંયમ. આપણે તો એક નાની ખુશી બે-ચાર વર્ષ મળે તો છકી છળી જઈએ છીએ, આપણા પગ હવામાં ઊડે છે, ઓહોહો ! અરે ભાઈ ! તમોને કોઈ ઓળખતું નથી-તમો ચારિત્ર્યવાન છો. તમો તમારા ક્ષેત્રના બાહોશ વ્યક્તિ છો, પરંતુ Head to foot માત્ર સળગતા અહંકારના જ મૂર્ત સ્વરૂપ હોય તો બધું નકામું.

વિશ્વબંધુત્વ શોધવાની જરૂર નથી. આપણો સૌનો જન્મ એક માનવ બાળક તરીકે થયો છે. એટલે એક માત્ર માનવતા જ આપણો ધર્મ છે. એક ઈશ્વર-પિતા કે અલ્લાના સૌ સંતાનો છીએ, તો પછી બંધુત્વ જાણવાનું, સમજવાનું કે શોધવાનું ? કોઈ હિન્દુ બાળક જનોઈ કે તિલક ત્રિપુંડ સાથે કે મુસ્લિમ બાળક સુન્નત સાથે જન્મ લેતું નથી. આવું જ બધા ધર્મોનું. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ કહે છે, 'જેટલા મત તેટલા પથ' 'એકં સત્ વિપ્રા બહુધા વદન્તિ' સત્ય એક જ છે. મત ભલે અનેક હોય, પથ પણ અનેક હોઈ શકે પરંતુ આપણું સૌનું ગન્તવ્ય તો એક જ છે અને તે છે ચિરંતન શાંતિ. આત્મીય અનુભૂતિ. અદ્વૈતની ઉપલબ્ધિ.

આ બધા વચ્ચે પેલા સૂર્ય વચ્ચે વાદળાં જેવા અવરોધો આપણી જડતા, મિથ્યા અક્કડતા, સ્વાર્થની પરાકાષ્ઠા અને અહંકારનો ઊભાર વગેરે જ છે.

આજે આપણે શ્રી કરુણાકર ગુરુના જન્મોત્સવ નિમિત્તે એકત્રિત થયા છીએ. 'કરુણાકર' ઈશ્વરનું નામ છે. અલ્લાનું નામ છે. ઈસુ-મહાવીર કે બુદ્ધનું નામ છે. ઈશ્વર જ કરુણા કરી શકે અને જેના હૃદયમાં કારુણ્ય ન હોય તે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ પણ કદીયે કરી જ ન શકે.

આપણી સમજણ છે કે અમો સેવા કરીએ છીએ તે કરુણા નહીં ! હા ખરી ! પરંતુ આપણી પરિસ્થિતિ એક દૂધપાકના પાત્ર જેવી છે કે જેમાં એક 'ગરોળી' પડેલી છે. સેવા તો કરો છો, પરંતુ સેવાના અહંકારનું શું ? જ્યાં સુધી આપણે કોઈ ગુરુની શરણાગતિ નહીં સ્વીકારીએ, તેના ચરણ-શરણમાં નહીં બેસીએ, માત્ર તેની જ આજ્ઞામાં નહીં રહીએ ત્યાં સુધી આપણો અહંકાર ક્ષીણ થઈ શકે જ નહીં.

સમર્પણ તો કરવું જ પડશે. અર્જુને પણ બહુ બધી દલીલો કરેલી, પરંતુ અંતે તેણે જ્યારે શ્રીકૃષ્ણને કહ્યું, 'શિષ્યસ્તેહમ્ શાધિ મામ્ ત્વામ્ પ્રપન્નમ્' શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહે છે, 'I am thine ! Thou art mine, Thy will be done' 'હે નાથ હું તારો છું, તું મારો છે. તારી ઇચ્છા પ્રમાણે થાઓ.' આપણી વૃત્તિ પૃથક છે. 'હું તારો છું, તું મારો જ છે, પરંતુ બધું મારી જ ઇચ્છા પ્રમાણે થવું જોઈએ.' આવી ભાવનાથી સેવા ન થઈ શકે. શાંતિ પણ ન રહી શકે. કરુણા તો કલ્પના વગરની વાત બને. માત્ર જડતા, ધ્વંશ અને હંમેશાં બધાં અકળામણ અનુભવે અને અશાંતિ જ મળે.

અહીં શાંતિગિરિમાં બધું શાશ્વત શાંતિભર્યું છે. કારણ કોઈને પણ ખુરશીનો મોહ નથી. સેવાર્થે પદ આપવામાં આવ્યાં છે. પરંતુ કોઈ પદાધિકારીનો ક્યાંય

અવાજ કે જાણ-ભાળ દેખાતી નથી. કારણ અમો છીએ જ નહીં, બધું જે છે તે શ્રીગુરુ થકી છે. 'ગુરુ હમારે તન મન ધન હૈ, ગુરુ હમારે પ્રાણ'ની ભાવના છે. રમજાન પછીની ઈદ ઈદ-ઉલ-ફીત્ર છે. મારી આવકમાંથી સમાજ માટેનો ઉદારતાપૂર્વકનો ભાગ 'ફીત્ર' આપવાનું પર્વ. આ ઉદારતા તો જ સંભવે કે જ્યાં મારું તારુંની હુંસાતુંસી ન હોય. માટે સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા દ્વારા જ ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કાર મળે. ત્યાં જ વિશ્વબંધુત્વ છે. ત્યાં જ અધ્યાત્મનો સાચો આનંદ છે, ત્યાં જ દિવ્ય જીવન છે. પરસ્પર પ્રેમ, સદ્ભાવ અને સન્માન થકી જ સમાજ ઉજળો અને સ્વસ્થ રહી શકે. એવા સ્વસ્થ સમાજની પ્રાર્થના અને શ્રી ગુરુ કરુણાકરની કરુણા સદૈવ આપણાં અંતર અજવાળતી રહે એ જ અભ્યર્થના. ૐ શાંતિ.

''હાવર્ડ યુનિવર્સિટીનાં દસ આચરણસૂત્રો''

૧. બધા માણસો વિચારપૂર્વક જ વર્તે છે, એવું નથી. તેઓ જે કરે છે તે યોગ્ય જ હોય છે એવું પણ નથી. મોટા ભાગના માણસો માત્ર પોતાનો જ વિચાર કરીને ચાલતા ને વર્તતા હોય છે, તેમ છતાં તેમની તરફ સદ્ભાવ રાખો, તેમની સાથે પ્રેમથી વ્યવહાર કરો.

૨. તમે કંઈ સારું કરશો તો લોકો કહેશે કે આમ કરવા પાછળ અંદરખાનેથી તમારો હેતુ સ્વાર્થી છે. તેમ છતાં સારું કરવાનું, ભલાઈને માર્ગે ચાલવાનું ચાલુ રાખો.

૩. જો તમારા કાર્યમાં સફળ થશો તો તમને નકામા મિત્રો મળશે. તેમ છતાં તેમની અસરમાં ન આવતાં સફળતા માટે કામ કરતા રહો.

૪. તમે આજે જે કંઈ સારું કરશો, ભલાઈનું કામ કરશો, તે કાલે ભુલાઈ જશે. તેમ છતાં સારું કરતા રહેવાનું, ભલાઈ કરતા રહેવાનું ચાલુ રાખો.

૫. તમે પ્રમાણિકપણે વર્તશો, નિખાલસતાથી વાત કરશો તો તમે વિવાદમાં સપડાવાના અને તમારી ટીકાઓ પણ થવાની, તેમ છતાં પ્રમાણિકતા છોડશો નહીં, નિખાલસ રહેજો.

૬. ઉચ્ચ વિચારો ધરાવનાર મોટામાં મોટા માણસને પણ સંકુચિત વિચાર ધરાવનાર તોડી પાડે એવું બની શકે. તેમ છતાં ઉચ્ચ વિચારોને વળગી રહેજો. દૃષ્ટિ વિશાળ રાખજો.

૭. ગરીબ અને કમનસીબ તરફ બધા દયાભાવ બતાવે છે એ ખરું, પરંતુ આવા માણસોય તવંગર અને નસીબદારને જ અનુસરે છે. તેમ છતાં ગરીબ અને કમનસીબ માટે લડવાનું ચાલુ રાખો.

૮. જે ઇમારત ઊભી કરતાં તમને વરસો ગયાં હોય તે રાતોરાત ધરાશયી થઈ જાય એવું બને, તેમ છતાં ઇમારત ખડી કરવાનું ચાલુ રાખજો.

૯. લોકોને ખરેખર મદદ જોઈતી હોય છે. તમે તેમને મદદ કરો ને તેઓ તમારો પાડ માનવાને બદલે તમારી ઉપર હુમલો કરે એવું પણ બને. તેમ છતાં લોકોને મદદ કરવામાં પાછા પડશો નહીં.

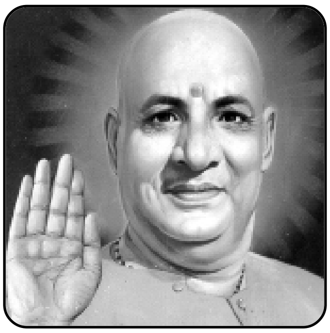
૧૦. તમારી પાસે જે શ્રેષ્ઠ છે તે દુનિયાને આપવાના બદલામાં તમને કદાચ લાતો મળશે. તેમ છતાં દુનિયાને તમારી પાસે શ્રેષ્ઠ છે તે આપી છૂટો.

શ્રદ્ધાંજલિ

આશ્રમમાં પ્રતિવર્ષ મહાશિવરાત્રીએ બીજા પ્રહરમાં શિવસ્તુતિ વડે સમગ્ર વાતાવરણને શિવમય બનાવી દેતા અમદાવાદના શાસ્ત્રીય સંગીતના ભીષ્મ પિતામહ સમાન પ્રજ્ઞાચક્ષુ આદરણીય પંડિત શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈ પરીખનું દેહાવસાન શ્રાવણ માસના છેલ્લા સોમવારે અને માસિક શિવરાત્રીએ તા.૬-૯ના રોજ થયેલ છે. નામની જેમ તેઓ પણ સતત શ્રીકૃષ્ણરસમાં તરબોળ રહેતા અને પોતાની પાસે શિખવા આવનાર સર્વેને તેઓ ભક્તિરસની મિજબાની કરાવતા તેઓ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણચંદ્રના શ્રીચરણે શાશ્વત ગૌલોક વાસ કરે તેવી પ્રાર્થના.

શિવાનંદ કથામૃત

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



અંતર્નાદ

મેં અંદરથી નાદ સાંભળ્યો : "શિવ, જાગ્રત થા !
અને તારા જીવનના પાત્રને આ અમૃતથી ભરી દે;
તેને બધાની સાથે વહેંચ,
હું તને તે માટે બળ, શક્તિ, સામર્થ્ય અને જ્ઞાન આપીશ."
હું તેના આદેશને અનુસર્યો;
તેણે પાત્રને ભરી જ દીધું;
અને મેં તે બધાંને વહેંચ્યું. - શિવાનંદ

કથાનક-૭ (iii)

પ્રોત્સાહન

'ઓમ્ નમો નારાયણાય, ટોરેન્ટન ઍડવૉકેટ સાહેબ !' ગુરુદેવે ટોરેન્ટનના શ્રી અમીરચંદજી ઑફિસમાં પ્રવેશે તે પહેલાં આવકાર આપ્યો.

ગુરુદેવે ઍડવૉકેટની યાદદાસ્ત તાજી કરતાં કહ્યું : 'હું જ્યારે હૃષીકેશમાં હતો ત્યારે તમે પ્રથમ મળેલા.'

'હા, સ્વામીજી, તે ૧૯૨૪ની સાલ હતી.'

'તમારી વકીલાતની પ્રેક્ટિસ કેમ ચાલે છે ? તમારું કુટુંબ અને બાળકો બધાં કેમ છે ? તમારું સ્વાસ્થ્ય કેમ છે ?' ગુરુદેવ બધાંની ખબર પૂછતા રહ્યા. તેનો જવાબ આપતાં ઍડવૉકેટે કહ્યું : 'મહારાજ, આપની કૃપા માત્રથી બધું જ સરસ ચાલે છે, બધાં મજામાં છે.'

'આ શું વકીલ મહારાજ ? તમે સક્રિય જીવનમાંથી નિવૃત્ત થયા છો. તમારે હવે બધો સમય સાધનામાં ગાળવો જોઈએ. સંન્યાસ કેમ લેતા નથી ?'

'સ્વામીજી, હું શું કહું ? કુટુંબની આસક્તિ જ મને મૂકતી નથી. તો હું સંન્યાસ કેવી રીતે લઈ શકું ? આપની કૃપા થશે તો જ હું વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશ.'

ગુરુદેવે યાદ કરાવતાં કહ્યું : 'તમે પહેલાં એમ કહેતા હતા કે તમે કંઈક ઉપાસના કરતા હતા.'

'હા, સ્વામીજી, ખૂબ લાંબા સમય પહેલાં આપના પુસ્તક 'જપયોગ સાધના' પરથી મને પ્રેરણા મળી હતી. મેં તરત જ પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ગાયત્રી મંત્રનું રટણ શરૂ કર્યું હતું. બીજા એક સ્વામીજીએ પણ મને આ બાબતમાં ખૂબ પ્રોત્સાહન આપ્યું હતું. તેમણે કહ્યું હતું કે આપના શબ્દોને સનાતન સત્ય, ઈશ્વરના આદેશ તરીકે તમારે લેવા જોઈએ. મેં ગાયત્રી મંત્રનાં છ પુરશ્ચરણ પણ કર્યા છે.'

'છ પુરશ્ચરણ ? અદ્‌ભુત !' તમને ખૂબ સમય પહેલાં હૃદયની શુદ્ધિ મળી ગઈ છે. પછી તમે સાચે જ સંન્યાસી છો. ગાયત્રી એ બધા મંત્રોમાં શ્રેષ્ઠ મંત્ર છે. અને એક પુરશ્ચરણ કરવું પણ મુશ્કેલ છે, તમે છ કેવી રીતે કરી શક્યા તે નવાઈની વાત છે !'

'પણ, સ્વામીજી, અંદરની શુદ્ધિઓ કદાચ છ પુરશ્ચરણ માટે પણ વધુ હશે.'

'તે પણ એક મોટી સિદ્ધિ છે. અત્યારે પણ તમારે ગાયત્રી મંત્રનું રટણ કરવું જોઈએ. તમે જ્યાં સુધી ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત ન કરો ત્યાં સુધી તેને છોડવું નહિ જોઈએ.'

'સ્વામીજી, હું ચોક્કસ કરીશ.'

પછી ગુરુદેવે અમીરચંદજીના ભોજન અને બીજી સુવિધાઓ માટે વ્યવસ્થા કરી. તેમના ગયા પછી ગુરુદેવે પાછલી વાત યાદ કરતાં કહ્યું : 'આ ઍડવૉકેટ મને ૧૯૨૪માં પ્રથમ વાર મળ્યા હતા અને પાંચ રૂપિયા

આપ્યા હતા. હું હૃષીકેશમાં આવેલો ત્યાર પછી તરત જ આ બનેલું. સૂકી રોટી અને દાળની ભિક્ષા પર લાંબો સમય રહ્યો હતો. મારી પાસે પૈસા આવ્યા કે હું એક મીઠાઈની દુકાનમાં ગયો અને પેટ ભરીને જલેબી ખાધી !'

પૂજા સાદી હોવી જોઈએ

એક ભક્તે સૂચન કર્યું કે ધન પ્રાપ્ત કરવા માટે બધી જ ઔપચારિક ક્રિયા અને ધાર્મિક વિધિ સાથે આશ્રમમાં શ્રીચક્રનું પૂજન કરવું જોઈએ. તેને લાગતું હતું કે હાલની જરૂરિયાતો અને ગુરુદેવની પોતાની પ્રેરણાશક્તિના આવિર્ભાવ માટે આશ્રમની હાલની આવક તદ્દન અપૂરતી હતી.

'શ્રીચક્ર પૂજા નિઃશંકપણે સારી છે. જેવી રીતે આપણે શિવ, કૃષ્ણ અને રામની પૂજા કરીએ છીએ તેવી રીતે દેવોની પૂજા પણ કરી શકીએ, પણ તે પૈસા માટે નહિ જ. આપણે આજે આવી પૂજા વગર પણ પૂરતા પૈસા મેળવીએ જ છીએ.' ગુરુદેવે જવાબ આપતાં કહ્યું.

'પણ, સ્વામીજી, આવક કરતાં ખર્ચ હંમેશાં વધી જાય છે. અને આપણી પાસે લાખો હોય તો પણ પછી ખર્ચ પણ વધશે અને બધા સ્વામીજીઓની ઇચ્છા પૂરી થશે.'

'પૂજા હંમેશાં સાદી હોવી જોઈએ અને તેને ભાવ અને ભક્તિથી કરવી જોઈએ; તેમાં બિનજરૂરી નિયમો, ક્રિયાઓ અને ઔપચારિકતા ન હોવાં જોઈએ. તે એવી હોવી જોઈએ કે કોઈ પણ ફક્ત પોતાના હાથપગ ધોઈને તે પૂજા કરી શકે.'

'સ્વામીજી, મેં સાંભળ્યું છે કે શ્રીવિદ્યાની દીક્ષા લેનાર કોઈ ઉપાસકનું જીવન દીક્ષા પછી બદલાઈ ગયું છે અને તેની આર્થિક સ્થિતિ એકદમ સુધરી ગઈ છે.'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'ભગવાન શિવ આવી બધી સંપત્તિ ન આપી શકે ? ભગવાન રામ કે ભગવાન કૃષ્ણ શું ન આપી શકે ? ભગવાન શિવ વિશ્વનાથ મંદિરના રુદ્રના શક્તિશાળી ઉચ્ચારણથી એટલા બધા પ્રક્ષુબ્ધ થઈ ગયા છે કે તેઓ કૈલાસ અને કાશીમાંથી દોડી આવીને આશ્રમના મંદિરમાં રહેવા આવી ગયા છે. દેવીપૂજા સારી છે પણ તેને આપણી સંપત્તિ વધારવા જ ન કરવી જોઈએ. ઈશ્વરની ઇચ્છા થશે તો તે આશ્રમને સોનાથી ભરી દેશે. આપણી સંપત્તિના ચાર્જમાં કુબેર પોતે છે જ, કારણ કે આપણે પ્રભુનું કામ કરીએ છીએ.'

અદૃશ્ય સાથી

એક દક્ષિણ ભારતનું વૃદ્ધ યુગલ હૃષીકેશની યાત્રાએ આવ્યું હતું. તેઓ આશ્રમમાં થોડાક દિવસ રોકાયાં હતાં અને હવે દક્ષિણ ભારત પાછાં જતાં હતાં. લક્ષ્મણઝૂલાની યાત્રા કરી તેઓ ઑફિસમાં આવ્યાં અને ગુરુદેવને દંડવત્ પ્રણામ કર્યાં.

'તમને અહીંના યાત્રાસ્થાન કેવાં લાગ્યાં ? તમને લક્ષ્મણઝૂલાની યાત્રામાં મજા આવી ? તમે બધે જ યાત્રા કરી ?'

'હા, સ્વામીજી, હું હૃષીકેશમાં જ્યાં જ્યાં ગયો ત્યાં મને પૂર્ણ શાંતિનો અનુભવ થયો છે. મને આવી શાંતિ બીજે ક્યાંય મળી નથી. આ આશ્રમ શાંતિ અને પરમ આનંદથી ભરપૂર છે. ભારતમાં આવી કોઈ જગા નથી. અમને જ્યારે અહીં મળેલા સુખનો વિચાર કરું છું ત્યારે મનને એમ થાય છે કે અહીં જ રહી જાઉં.'

'તમારા કુટુંબનું શું ?'

'અમારું બીજું કોઈ નથી, અમે બે જણ જ છીએ.' મહિલાએ જવાબ આપ્યો. 'તેઓ પણ લાંબા સમય પહેલાં નિવૃત્ત થઈ ગયા છે. અમે એકાકી જીવન જ જીવીએ છીએ. કોઈ વાંધો નથી. અમે સહેલાઈથી અહીં આવી અને રહી શકીએ તેમ છીએ. તેમણે પોતાનાં પેન્શન પેપર દહેરાદૂન મંગાવી લીધાં છે. અમે દક્ષિણ ભારત તો ફક્ત કુટુંબના પ્રશ્નોને હંમેશ માટે પતાવવા માટે જઈએ છીએ અને પછી અહીં હંમેશ માટે રહેવા માટે પાછા આવી જઈશું.'

'હંમ, તમારી સાથે બીજું કોઈ નથી ?'

'ના, સ્વામીજી, અમે બે જ છીએ.'

'પણ તમે તમારા કુટુંબના ત્રીજા સભ્યને તો ભૂલી ગયાં છો - ભગવાન. તે તમારો કાયમી સાથી છે. તમે કદી એકલાં થઈ શકો જ નહિ. ભગવાન હંમેશાં તમારી સાથે જ છે.'

અભિમાનના પ્રકાર

વાતચીત ચાલતી હતી તે દરમિયાન મુલાકાતીઓમાંના એકે ગુરુદેવના એક ઓળખીતાનો નિર્દેશ કર્યો અને કહ્યું : 'સ્વામીજી, તેની પાસે પંદર કાર છે અને તે ધનમાં આળોટે છે.' તરત જ જવાબ મળ્યો : 'આ બધું શા કામનું છે ? તે ફક્ત અહંકારમાં વધારો કરે છે.'

હાજર રહેલા જિજ્ઞાસુઓ તરફ ફરી ગુરુદેવે ઉમેર્યું : 'અહંકારનું આ બીજું સ્વરૂપ છે, મેં 'ઓમ્ નમઃ શિવાય'ના છ લાખ જપ કર્યા છે. આ બધા પ્રકારના અહં અને અભિમાનને સખતાઈપૂર્વક દૂર કરવાં જોઈએ.'

મૂર્તિમંત દયા

ગુરુદેવના સમકાલીન સાધુઓ કહેતા કે તેમના (ગુરુદેવના) સ્વર્ગાશ્રમના દિવસો દરમિયાન તે પોતાની રૂમ બંધ કરીને સૂઈ ગયા હોય, પણ પડોશમાં કોઈને સહેજ પીડાની ખબર પડે કે તેઓ તરત જ સેવા માટે તૈયાર થઈ જતા. તેમને પોતાની રૂમની ચાર દીવાલોની અંદરને બદલે ઈશ્વર બહારના કોઈ દરદીમાં વધુ ગૂઢ રીતે દેખાતો.'

રામાશ્રમમાં તેમના યુરોપના ભક્તો સાથે ગંભીર વાતચીતમાં રોકાયેલા હતા, એટલામાં એકદમ પાસે જ તેમને એક માતાનું આક્રંદ સંભળાયું. વાતચીતને તરત જ પડતી મૂકીને તેઓ દરદી તરફ ધસી ગયા અને તેમની પાસે બેઠા. તે દરદી બહેનને ખૂબ શાંતિ થઈ અને રડવાનું બંધ કર્યું, ગુરુદેવને તેની પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવ્યો. ગુરુદેવને તપાસતાં જણાયું કે તે બાઈને પ્રસૂતિની પીડા હતી.

'શ્રીધરજી, જલદી ! દોડો !' એક આશ્રમવાસીને દોડાવ્યો.

'એક ઘોડાગાડીને જલદી બોલાવી લાવો.'

તેમણે બીજાને હુકમ કર્યો. ત્રીજાને રસોડા તરફ મોકલ્યો !

શરૂઆતની થોડીક સારવાર પછી તે બહેનને તરત જ હૃષીકેશ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી. તેના પતિ પાસે પૂરતા પૈસા હતા. પણ ગુરુદેવની કાળજી અપ્રતિમ હતી. પદ્મનાભનજી દોડતા એક રૂ.૧૦/-ની નોટ લાવ્યા. ગુરુદેવે તેને પોતાની ફરજ તરીકે તેના પતિના હાથમાં આપી. ગુરુદેવે તેના રુદનના એક કલાકમાં જ તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાવી દીધી અને દાખલ કર્યા પછી થોડી મિનિટમાં જ બાળકનો જન્મ થયો !

અનપેક્ષિત બક્ષિસ

જહોન દ ક્રુઝ 'Diamond Jubilee Volume-હીરક મહોત્સવ ગ્રંથ'ની એક પ્રત માટે સંકોચાતાં સંકોચાતાં પૂછી રહ્યા હતા. તેમની પાસે તેને ખરીદવા માટે પૈસા ન હતા. તેઓ ખૂબ મહેનતુ અને નેક સાધક હતા, પણ ઈશ્વરે તેમને ગરીબ સ્થિતિમાં રાખ્યા હતા.

ગુરુદેવે આ સુંદર ગ્રંથને તાત્કાલિક પ્રાપ્ત કરવાની તેમની આતુરતાને સમજી ગયા.

'પ્રદ્મનાભનજી, દ ક્રુઝે માટે ગ્રંથની એક પ્રત લાવો.'

દ ક્રુઝને ખૂબ આનંદ થયો. તેમણે ગુરુદેવને વિનયપૂર્વક પૂછ્યું : 'સ્વામીજી, શું આ ગ્રંથ મારા માટે છે ? તે ખૂબ મૂલ્યવાન અને કીમતી ગ્રંથ છે !'

'મારા વહાલા દ ક્રુઝજી, તે આપના માટે જ છે. મને ગ્રંથનું પૈસાની દૃષ્ટિએ કોઈ મૂલ્ય નથી. તમે મારા માટે પૈસા કરતાં વધુ મૂલ્યવાન છો. અને જો ગ્રંથ તમને ઉદાત્ત બનાવશે તો તમે બદલામાં મને સો રૂપિયા આપ્યા હોત તેના કરતાં વધુ સંતોષ થશે.'

કાળજી

એક વૃદ્ધ સ્ત્રી સત્સંગ માટે ઉપર આવતાં હતાં. આશ્રમના રસોડાની પાસેના મકાનના ધાબા પર મિટિંગ કરવાની હોવાથી લોકોને ધાબા પર ચઢવામાં સરળતા રહે તે માટે એક નાનું ટેબલ મૂકી પગથિયું બનાવ્યું હતું. વૃદ્ધ સ્ત્રી ધાબા પર જવાનો રસ્તો શોધી રહી હતી. ગુરુદેવે આ જોતાં જ, તરત જ પોતાની બેઠકમાંથી ઊભા થઈ જઈ ખૂબ કાળજીપૂર્વક તેને સત્સંગના સ્થળે આવવા માટે સમજ આપી.

સંગીતકારની ઢીલ

સ્વામી રામને પોતાનાં કેટલાંક ભજન ગાવા માટે વિનંતી કરવામાં આવી. પહેલાં તેણે પોતાના ગળાને બરાબર સાફ કર્યું પછી હારમોનિયમને ટ્યૂનમાં લાવવા માટે નોબને એક પછી એક આમતેમ ખેંચી ગોઠવ્યું. આમ કરવામાં કીર્તનકારને તેનાં સાધનો સાથે તૈયાર થવામાં દસ મિનિટ વીતી ગઈ.

ગુરુદેવે કંટાળીને કહ્યું : 'રામ ! રામ ! આ લોકો ફક્ત ટ્યુનિંગમાં જ કેટલો સમય બગાડે છે ! આમાં શું કરવાનું છે ? ભજન હોઠ પર હંમેશાં તૈયાર જ હોવું જોઈએ અને જે સમયે ગાવાનું કહેવામાં આવે કે તરત જ તેણે તેના નામનું ગાન શરૂ કરી દેવું જોઈએ.'

ગુરુદેવ પોતે જ્યારે તેમને કોઈ મેળાવડાને

(અનુસંધાન પાના નં.૨૭ ઉપર)

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પ્રમુખ આસનો

સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ

હવે સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ વિશે સમજણ કેળવીએ. કરોડસ્તંભના જે ઉપરના સાત મણકા છે તેને સર્વાઈકલ લોર્ડોસિસ કહેવામાં આવે છે. લોર્ડોસિસ એટલે વળાંક. કરોડસ્તંભના નીચેના ભાગમાં આવી જ રીતે લમ્બર લોર્ડોસિસ પણ છે.

આપણને 'સમં શીરો ગ્રીવા કાયમ્' માથું ગળું છાતી કમર કરોડસ્તંભ સીધી રાખીને ભાગ્યે જ કંઈ કામ કરવાની ટેવ છે. સવારે દાંત સાફ કરવા, જીભ સાફ કરવી, દાઢી બનાવવી, નાસ્તો કરવો કે ચા પીવી, છાપું વાંચવું, લખવું, કોમ્પ્યુટર ઓપરેટર કરવું વગેરે સર્વે કાર્યોમાં ગળું આગળની તરફ જ ઝૂકેલું રહે છે, જ્યારે સૂઈએ છીએ ત્યારે પણ માથા નીચે ઓશીકું રાખીએ છીએ. અનેક લોકોને તો સૂતાં સૂતાં વાંચવાની ટેવ હોય તો તેઓ એકને બદલે બે ઓશીકાં રાખતા હોય છે. ઘણા લોકોને પથારી-પલંગમાં સૂતાં સૂતાં ટેલિવિઝન કાર્યક્રમો જોવાની ટેવ પણ હોય છે. જે લોકો ઓફિસ વર્કમાં ટેબલ વર્ક-લખવાનું વાંચવાનું-કરે છે, તે બધા લોકો લાંબા ગાળે આ સર્વાઈકલ વર્ટ્રેબ્રાના દુખાવાના ભોગ ઓછેવત્તે અંશે બનતા જ હોય છે.

ત્યારે ઉપાય ? આપણે ગળામાં પટ્ટો બાંધીને ફરતા અનેક લોકોને જોયા છે. ખાસ કરીને ભારતમાં પંજાબનાં લુધિયાણા, જલંધર, અમૃતસર વગેરે શહેરો કે જ્યાં ગરમ કપડાં બનાવવાની સાળ-મશીનો ઘેર ઘેર છે, ત્યાં મોટા ભાગના લોકો સર્વાઈકલના ભોગ બનતા હોય છે.

આપણામાંના કેટલા લોકો બાસ્કેટબૉલ કે વોલીબૉલની રમતો રમે છે ? બહુ જ ઓછા, અને અહીં જ માત્ર ઉપર જોવાનું કામ આ ગળું કરે છે. બાકીના બીજા બધા જ સમયમાં નીચે જ માત્ર જોવાનું હોય છે. આમ અથવા તો ક્યારેક પડી જવાયું હોય કે અકસ્માત થયો હોય તો પણ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસ થવાની સંભાવના ખરી. સર્વાઈકલ લોર્ડોસિસ એટલે આગળ કહ્યા મુજબ, જે વળાંક છે તે વળાંક ઉપર વારંવાર લાંબા સમયના દબાણને કારણે જે ભાર આવે છે, તેથી ત્યાં તેટલો ભાગ સીધો થતો જાય છે, જે સર્વાઈકલનાં વિવિધ કાર્યો અને હલનચલન માટે ખૂબ જ બાધારૂપ બને છે, તે વ્યથા કે દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારું પણ હોય છે. તેથી જ તેને લોર્ડોસિસને બદલે સ્પોન્ડિલોસિસ કહેવામાં આવે છે.

આમ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસના પીડિતોએ સર્વાંગાસનનો અભ્યાસ કરવો નહિ, પરંતુ તે પછીનું આસન મત્સ્યાસનનો અભ્યાસ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસના સર્વે દુખીજનો માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે.

મત્સ્યાસન

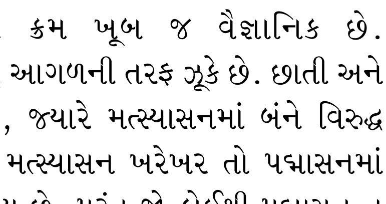
આસનોનો ક્રમ ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક છે. સર્વાંગાસનમાં ગળું આગળની તરફ ઝૂકે છે. છાતી અને ગળું એક થાય છે, જ્યારે મત્સ્યાસનમાં બંને વિરુદ્ધ દિશામાં જાય છે. મત્સ્યાસન ખરેખર તો પદ્માસનમાં બેસીને કરવાનું હોય છે, પરંતુ જો કોઈથી પદ્માસન ન થાય તો વજ્રાસન કે સિમ્પલ વેરિયેશન પણ કરી શકાય. આ ત્રણેય અવસ્થામાં માથું તેના તાળવા ઉપર જ એકસરખું રહે છે.

(૧) પદ્માસન માટે પાથરેલા ધાબળા કે યોગમેટ ઉપર પહેલાં લાંબા પગ કરીને બેસો.

(૨) એ પછી જમણા પગને ડાબા સાથળ ઉપર મૂકો.

(૩) ત્યાર પછી ડાબા પગને જમણા સાથળ ઉપર મૂકવો. આમ કરવાથી પદ્માસન થાય છે.

(૪) ત્યાર પછી બંને હાથને શરીરની બંને બાજુએ જમીન ઉપર મૂકો. હાથની હથેળી જમીન

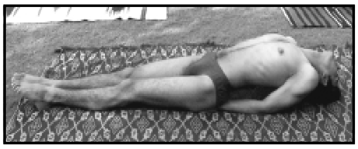


ઉપર એવી રીતે મૂકવી કે આંગળીઓ આગળની તરફ રહે.

(૫) હાથના આધારે ધીરે ધીરે પાછળ ઝૂકો.

(૬) પહેલાં જમણી કોણી અને ત્યાર પછી ડાબી કોણી જમીન ઉપર મૂકો.

(૭) હવે પદ્માસનની અવસ્થામાં જ સૂઈ જાઓ. એટલે નિતંબ પીઠ ખભા માથું બધું જ જમીનને સ્પર્શ કરશે.



(૮) બંને હાથની હથેળીઓ માથાની બંને બાજુએ એવી રીતે લાવો કે હાથ-હથેળી જમીન ઉપર, તેની આંગળીઓ ખભા તરફ રહે.

(૯) બંને હાથના આધારે ખભા માથું ઊંચાં કરો. માથાનું તાળવું જમીન ઉપર મૂકો.

(૧૦) બંને હાથની પહેલી આંગળી (Index Finger)થી પગના અંગૂઠા પકડો.

(૧૧) શ્વાસ સાધારણ. કોણી જમીનને સ્પર્શ કરે તેમ રાખવી. આરંભમાં શક્ય ન બને તો ચિંતા નહિ. અભ્યાસથી થશે.

(૧૨) આ અવસ્થામાં આરંભમાં વીસ સેકન્ડથી દોઢ મિનિટ સુધી તો રહેવું જ. ક્રમશઃ સમય વધારીને પાંચ મિનિટ સુધી નિર્ભયપણે રહી શકાય.

(૧૩) પાછા આવવા માટે બંને હાથની હથેળી ફરીથી માથાની બંને બાજુએ જમીન ઉપર મૂકો. આંગળીઓ ખભા તરફ, હાથ પૂરેપૂરો જમીન ઉપર.

(૧૪) હાથની હથેળીના આધારે જ માથું સીધું કરવું. ઊડઝૂડિયાવેડા કરવા નહિ. ઉતાવળ કરવી નહિ. અહીં ઉતાવળમાં અકારણે કોઈ મસલ્સ ખેંચાઈ જશે તો બકરું કાઢતાં ઊંટ પેઠા જેવો ઘાટ થવાની પૂરેપૂરી શક્યતાઓ ખરી જ.

(૧૫) બંને હાથને સાથળની બંને બાજુએ જમીન ઉપર લાવો.

(૧૬) હાથના આધારે બેઠા થાઓ. પદ્માસન ખોલી નાખો. શવાસનમાં વિશ્રાંતિ કરો.

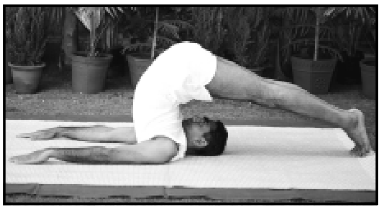
જે લોકો પદ્માસનમાં ન બેસી શકતા હોય તે વજ્રાસનમાં બેસે અને ઉપરની પ્રક્રિયા પ્રમાણે જ મત્સ્યાસન કરે. અહીં વજ્રાસનમાં ઘૂંટણ જોડેલાં રાખવાં. હાથ સાથળ ઉપર રાખવા. જ્યારે સિમ્પલ વેરિયેશનમાં ચત્તા સૂઈ જવાનું. એડી પંજા જોડાયેલાં. બંને હાથ નિતંબ નીચે. હથેળી જમીન ઉપર, હાથ ઉપર વજન આપી ખભા માથું ઊંચાં કરવાં. પાછાં આવતી વખતે પણ માથું ઊંચું કરીને જ રિલેક્સ કરવું.

લાભ

સર્વાઈકલના લાભ ત્રણેય સ્થિતિમાં સરખા જ છે. તદુપરાંત હન્ચબેક પેઈન, લમ્બોસેક્રલ પેઈનમાંથી પણ મુક્ત થવાય છે. પાચનક્રિયા સારી થાય. ફેફસાંઓની શ્વસનક્ષમતા વધે. શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભિસરણતંત્ર અને પાચનતંત્રના વિશેષ લાભ થાય.

હલાસન

(૧) સંતુલિત જમીન ઉપર, હવાઉજાસવાળા, ઘોંઘાટ વગરના શાંત અને સ્વચ્છ સ્થાને ધાબળો કે યોગમેટને પાથરી તેના ઉપર ચત્તા સૂવાનું છે.



(૨) એડી પંજા જોડાયેલાં, ઘૂંટણ જોડાયેલાં, હાથની હથેળી જમીન તરફ, હાથ શરીરથી ખૂબ જ નિકટ.

(૩) ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને હાથ ઉપર વજન આપીને ધીરે ધીરે, કોઈ પણ પ્રકારની ઉતાવળ વગર, ઘૂંટણ વાળ્યા વગર બંને પગને એકસાથે ઊંચા કરો.

(૪) બંને હાથ ઉપર વજન આપી નિતંબ, કમર, વાંસો અને છેક ખભા સુધીનું શરીર ક્રમશઃ ઊંચું કરવું, શરીરનું સંતુલન રહે, એટલે પગના અંગૂઠાઓને માથાની પાછળ છેક દૂર સુધી જમીન ઉપર સ્પર્શ થાય તેટલા નીચે લાવવા. ઉતાવળ કરવી નહિ. ગોળબજાણિયાની જેમ ભૂસકો મારવો નહિ. આસનોના અભ્યાસ દરમિયાન કદીય કોઈ પણ પ્રકારની ઉતાવળ

Put on colour page

Put on colour page

Put on colour page

Put on colour page

કરવી નહિ. બળજબરી પણ કરવી નહિ. જો પાછળ પગ ન સ્પર્શ કરે તો જમીનથી છ ઇંચ એક કે દોઢ ફૂટ ઊંચા રાખો. પ્રયત્ન દરરોજ કરવાનો. નિયમિત અને દીર્ઘ કાળના અભ્યાસથી જગતમાં કશુંય અસંભવ નથી. આપણી અંદર મહાન શક્તિ અને ઊર્જાનો સ્રોત છે. તેમાં શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસ રાખવાં. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખતાં પૂર્વે પોતાની જાતમાં દઢ વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. કોઈ પણ કાર્યમાં શંકા કરવી નહિ. નબળા મનના તો કદીય થવું નહિ. જેવું ચિંતન કરશો તેવું પરિણામ પણ મળશે. ચિંતન મોળું કે નબળું હશે તો પરિણામ પણ કાચું જ આવશે. ચિંતન સબળ અને દઢ હશે તો પરિણામ પણ અદ્ભુત મળશે. 'જે રોતો જાય તે મૂઆના સમાચાર લાવે.' હું કેમ કરીશ ? મારાથી કેમ થશે ? નહિ થાય તો ? મને કંઈક થઈ જશે તો ? આવા વામણા અને નબળા વિચારવાળી વ્યક્તિનો કદીય ઉત્કર્ષ કે અભ્યુદય થતો જ નથી. જે માણસ વિચારે કે હું નાપાસ થઈશ તો ? તો તે કદીય પાસ થઈ શકે જ નહિ. મારામાં ક્ષમતા છે, ચોક્કસ, 'અબીહાલ' કરું છું. આવો 'બિન્દાસ' ભાવ રાખે તો દરિયો તરીને આવે.

આપણી માતાઓ 'પાણી પાસે ન જવાય... ડૂબી જઈશ, ના પાડીને !!!' એવું કહ્યા કરે તો આપણાં છોકરાં ડોબાં જ થાય. ત્યારે અમદાવાદનો ૧૦ વર્ષીય સુફિયાન શેખ આઠ દરિયા તરીને આવ્યો છે. (Red. 'ગુજરાત ટાઈમ્સ' ઓક્ટોબર ૨૬, પાના નં.૨૬, રમતગમત. આ લેખ ૨૦૦૭માં છપાય છે ત્યાં સુધી તેણે સાત નહિ, પરંતુ નવ સમુદ્ર તરી કાઢ્યા છે.) તેની માતા કમરબહેન દરરોજ આળસ વગર સુફિયાનને સવારે ૪.૪૫ કલાકે તરવા માટે સ્વિમિંગ પૂલમાં લઈ જાય છે. ત્રણ વર્ષની ઉંમરથી આજે સત્તર વર્ષ સુધીની યાત્રામાં આ ક્રમમાં કદીય આ દીકરાએ આળસ કર્યું નથી. દીકરો તરતો હોય તો મોટી જબરી શાર્ક માછલીઓ વચ્ચે કમરબહેન શેખ નાનકડી મોટરબોટમાં ભારતનો ઝંડો ફરકાવતાં બેસી રહે છે અને સાવજ જેવા દીકરાને પ્રેરણા આપે છે. 'બેટા, તું નથી તરતો, આ ભારત તરે છે. તારો વિજય નથી. દેશનું નામ રોશન થાય છે અને આટલી નાની ઉંમરમાં નવ દરિયાઓ તરી જનારો આ દુનિયાનો પ્રથમ સૌથી નાનો તરણવીર છે. (કમરબહેન, મોહસીન અને સુફિયાન શેખ આપણા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનાં નિયમિત આવનારાં ભક્તોમાંનાં વિશેષ ક્ષમતાસંપન્ન ભક્તો છે.)

માટે આસનોમાં પહેલા દિવસે પરફેક્શન ન આવે તો કદીય નાસીપાસ થવું નહિ. રોટલી પહેલે દિવસે ગોળ થતી નથી. એક દિવસમાં સંગીતકાર થવાતું નથી. ત્યાં પહેલાં સા રે ગ મ પ જ શીખવું પડે, પરંતુ જે પ્રયત્ન કરે છે, જેના જીવનમાં સંઘર્ષ છે, ઉત્સાહ અને પ્રમાણિકતા છે. પ્રયત્નમાં સાતત્ય છે, પ્રયત્ન નિયમિત અને દીર્ઘ કાળનો છે ત્યાં સાફલ્ય અને વિજય અવશ્ય છે જ.

જ્યારે હલાસન કરીએ ત્યારે બંને હાથ જ્યાં જમીન ઉપર રાખ્યા હતા ત્યાં જ રાખવાના છે.

(૫) તેથી જ્યારે હલાસન થશે ત્યારે હાથ પીઠની પાછળ જમીન ઉપર અને પગ માથાની પાછળ જમીન ઉપર રહેશે.

(૬) જો આ પ્રમાણે હાથ રાખવાથી તકલીફ પડતી હોય તો હાથને માથાની તરફ પગના અંગૂઠાઓ સુધી દૂર લઈ જવા.

(૭) છતાં માથાની ચોપાસ વીંટાળીને પણ રાખી શકાય. આ સહેલું છે. કમરમાં ખેંચાણ ઓછું આવે છે.

(૮) પરંતુ સાચું, સારું અને વધુ લાભદાયક તો હાથ પીઠની પાછળ જમીન ઉપર અને પગ માથાની પાછળ જમીન ઉપર રહે તે જ ઉચિત છે.

(૯) પાછા આવવા માટે પણ હાથ જો પગની તરફ લઈ ગયા હો તો તેના મૂળ સ્થાને પીઠની પાછળ જમીન ઉપર પહેલાં લઈ આવો - પછી હાથ ઉપર વજન આપી, બંને પગને એકસાથે ઊંચા કરો. ઉતાવળ કરવી નહિ. ઘૂંટણ વાળવાં નહિ.

(૧૦) જેટલું બને તેટલું ધીરે ધીરે પહેલાં વાંસો, પછી કમર ત્યાર પછી નિતંબ અને અંતે એડીઓ જમીન પર લઈ આવવાં.

(૧૧) નીચે આવ્યા પછી શવાસનમાં વિશ્રાંતિ કરવી. હલાસનના અભ્યાસથી પેટની ચરબી ઓછી થાય છે. કરોડસ્તંભની સ્થિતિસ્થાપકતા વધે છે. પાચનક્રિયા સારી થાય છે. પાચન સારું થવાથી અપચો, ગેસ,

(અનુસંધાન પાના નં.૨૪ ઉપર)

ઉત્સવ-આંતર જાગૃતિનો

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

[તિરૂઅનંતપુરમ-ત્રિવેન્દ્રમ, કેરાળા ખાતે ૧૩મી ઓગસ્ટથી ૨૨ સપ્ટેમ્બર સુધી એક આધ્યાત્મિક ઉત્થાન, સામાજિક ઉત્કર્ષ અને રાષ્ટ્ર અભ્યુદયની ત્રિવેણીનો મહોત્સવ આયોજાયો. પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પણ અત્રે તા.૯ સપ્ટે.થી ૧૪ સપ્ટે. ૨૦૧૦ આમંત્રિત હતા. પ્રસ્તુત છે, આ આંતરજાગરણનું શબ્દદર્શન, પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના શબ્દોમાં. - સંપાદક]

તિરૂઅનંતપુરમ્ કેરળની ઉત્તરે પોથેનકોડની પવિત્ર ખીણોમાં વિશાળ ગગનચુંબી શ્વેત આરસપહાણનું કમળ ઊભું થયું છે. આ કમળપુષ્પ-ભવન પ્રેમની સુગંધ, ભાઈચારાનો સંદેશ અને શાંતિના સ્પંદનો રેલાવી રહ્યું છે. શાંતિગિરિ આશ્રમના પ્રાંગણમાં આ કમલ-ભવનનું નિર્માણ સ્વચ્છ મકરાણા મારબલમાંથી થયું છે. શાંતિગિરિ આશ્રમના સંસ્થાપક નવજ્યોતિ શ્રી કરુણાકર ગુરુનું આ પવિત્ર સમાધિ મંદિર છે. પૂર્વે તેઓ અહીં અનેક વર્ષો સુધી એક ઘાસની ઝૂંપડી બાંધીને રહેલા. તેને ભક્તો 'પર્ણશાળા'ના નામથી ઓળખતા હતા. તેથી તે જ જગ્યાએ નિર્મિત આ કમળ-સદનનું નામ પણ 'પર્ણશાળા' જ રાખવામાં આવેલું છે.

અતિ વિશાળ પૂર્ણ વિકસિત આ કમળમાં ૨૧ પાંખડીઓ છે. આ કમળ-સદન પર્ણશાળા ૯૧ ફૂટ ઊંચી અને ૮૪ ફૂટ પહોળી છે. ૧૩મી ઓગસ્ટે ભારતના મહામહિમ રાષ્ટ્રપતિ શ્રીમતી પ્રતિભા પાટીલે આ કમળ-પર્ણશાળાનું ઉદ્ઘાટન કર્યું હતું. પરંતુ શાંતિગિરિ આશ્રમના સંસ્થાપક શ્રી કરુણાકર ગુરુના ૮૪મા જન્મોત્સવ પ્રસંગે પર્ણશાળાને સર્વસાધારણ જનગણ સમૂહને માટે સમર્પિત-લોકાર્પણ કરવામાં આવી.

પર્ણશાળાથી ૧૨ કિ.મી. દૂર કાર્તિકેય ભવનથી અમોને સવારે પાંચ વાગ્યે પર્ણશાળા લઈ જવામાં આવેલા. સૂચના હતી, ખુલ્લા પગે આવવું. પુરુષોએ પરંપરાગત ધોતી અને ખભે ખેસ (સફેદ જ) રાખવા. શર્ટ વગેરે પહેરવાનાં નહીં. બહેનો પણ શ્વેત વસ્ત્રો જ ધારણ કરશે; વગેરે. ગુરુકૃપાએ અમો વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્નની ગણતરીમાં હતા, તેથી અમારું વાહન છેક મુખ્ય સ્થાનના સિંહદ્વાર સુધી ગયું. બાકી લોકો બે કિલોમીટર ચાલીને આવ્યા હશે. પરંતુ ત્યાં પહોંચ્યા ત્યારનું દૃશ્ય અદ્ભુત હતું. હજારો શ્વેત વસ્ત્રોધારી ભક્તોનો સમૂહ એક અદ્ભુત શાંતિથી ઊભેલો હતો. મુખ્ય દ્વાર પાસે દક્ષિણ ભારત (કેરળ)ના પરંપરાગત વાજીંત્રો- નાદસ્વરમ્, ચંડા, ગજ્જીરા, મૃદંગમ્, કાંસ્યમ્, ઘટમ્‌નું દિવ્ય-અતિદિવ્ય સંગીત વાતાવરણને મુખરિત કરી રહ્યું હતું. પ્રવેશદ્વાર પર જ સૌ વિશિષ્ટ વ્યક્તિઓને ગજમાળા (હાથી દ્વારા પહેરાવવામાં આવતી વિશાળ માળાઓ) પહેરાવવામાં આવી. હાથમાં કેળાના પાનમાં કમળપુષ્પો આપવામાં આવ્યાં. બંને તરફ કેરળની પરંપરાનાં સુંદર શ્વેત છત્રો ચામર લઈને ભક્તો શાંત સ્વરે, મધુર કંઠે 'ૐ શ્રી કરુણાકરગુરો ! શાંતિસ્વરૂપાય નમો નમઃ'નું ગાયન-સમસ્વરે ઉચ્ચારણ કરતા હતા. સુદૂર દૃષ્ટિ કરીએ તો શ્વેત વસ્ત્રોના વિશાળ સમૂહમાં કાળાં માથાંઓનું દર્શન એક અવિસ્મરણીય ચિત્ર ઊભું કરતું હતું. બહારનું દિવ્ય સંગીત, અંદરનો દિવ્ય મંત્રોચ્ચાર શ્વેત આરસપહાણની વિશાળ ગગનચુંબી અટ્ટાલિકાનો શૃંગાર શ્વેત મોગરાના પુષ્પો અને અસંખ્ય વિશાળ ભવ્ય દીપશિખાઓના શૃંગારથી વિશેષ શોભાયમાન બનેલી હતી. એવું લાગતું હતું કે જાણે આજે સ્વર્ગ ધરતીને ભેટવા આવ્યું છે.

અમોને એક વિશાળ ગેલેરીમાં જમીનથી ૧૮ ફૂટ ઊંચે બેસાડવામાં આવ્યા હતા કે જ્યાંથી અમો આ સમગ્ર ભવ્ય અને દિવ્ય વાતાવરણને માણી શકીએ. કોઈ કોલાહલ નહીં, ધક્કામુક્કી નહીં, હો-હુડદંગ કે દભંગ નહીં, બધું માત્ર શાંત, સત્ય, શિવ અને અતિ સુંદર !!!

શુદ્ધ સ્વર્ણની ૩$^1/_4$ મણની શ્રી નવજ્યોતિ ગુરુ કરુણાકરની પ્રતિમા આ કમળમંદિર-પર્ણશાળાના ગર્ભગૃહમાં પધરાવવામાં આવી. ત્યારે ભારતીય વાયુસેનાના વાયુયાને પુષ્પવૃષ્ટિ કરી. પરંતુ ઈશ્વરને પણ આનંદ વાધ્યો જ હશે. પાંચેક મિનિટ માટે જ માત્ર એકદમ શાંતિથી ઝરમર ઝરમર અમૃતવર્ષા થઈ. સૌથી વધુ આશ્ચર્ય તો તે સમયે બે સફેદ કબૂતરો ઊડીને આવ્યાં અને ગગનચુંબી કમળની ઉચ્ચ પાંખડીઓ પર બેઠાં.

આ બધું એટલું બધું તો દિવ્ય હતું કે ખરા અર્થમાં 'યતો વાચો નિવર્તન્તે અપ્રાપ્ય મનસા સહ' -

'અવાંગમનસગોચર' હતું. હજારો ભક્તો ! અને ક્યાંય કોઈ અવાજ નહીં. જ્યારે કંઈક સંભળાય તો તે એક જ મંત્ર 'ૐ શ્રી કરુણાકરગુરો ! શાંતિ સ્વરૂપાય નમો નમઃ' મૂર્તિ સ્થાપન પછી સૌથી પહેલાં અમે સૌ સંતો પંક્તિબદ્ધ પ્રતિષ્ઠિત ગુરુમૂર્તિને પુષ્પાંજલિ સમર્પણ માટે લઈ જવામાં આવ્યા. આ બાબતની ઘોષણા થતાં જ ચમત્કારિક અનુશાસનબદ્ધ એ વિશાળ જનસમૂહ વચ્ચે એક માર્ગ પ્રશસ્ત થઈ ગયો. શ્રીકૃષ્ણની મથુરાથી ગોકુળ યાત્રામાં યમુનાજીએ માર્ગ આપ્યો હતો, તે વાતનું સ્મરણ થયું. અહીં શ્રીગુરુમૂર્તિના શ્રીચરણમાં સંસ્થાના વડા મોવડી 'શિષ્યપૂજીતા અમૃતજ્ઞાન તપસ્વિની માતાજી' બેઠેલાં હતાં. શ્વેત વસ્ત્રોધારી આ કરુણાકર ગુરુના શિષ્યા સ્વયં કરુણા પ્રેમ અને અધ્યાત્મની પ્રતિકૃતિ સમાન હતાં. તેમનું સાન્નિધ્ય વાસ્તવિક રીતે જ આંતરજાગૃતિની અનુભૂતિ કરાવતું હતું.

આ અમૃતજ્ઞાન તપસ્વિની માતાજી સાત વર્ષની વયે પોતાના પિતાશ્રી સાથે પહેલી વાર અહીં આ એક પહાડ હતો તેના ઉપર શ્રીગુરુ કરુણાકરજીનાં દર્શને આવેલાં. પ્રથમ દૃષ્ટિમાં જ તેમણે અનુભવ્યું કે મારા જીવનનો પથ આ જ મહાપુરુષ અજવાળશે. તેમણે પિતાશ્રીને કહ્યું, 'હવે હું અહીં જ રહીશ.' પૂજ્યા માતાજી કહે છે, ત્યારે મને શ્રીગુરુદેવે કહેલું, 'અરે ! તું મોટા બાપની દીકરી છે. અહીં તો બધે જંગલ છે. રહેવા, ખાવા-પીવાની વ્યવસ્થા પણ નજીવી છે, તું કેવી રીતે રહીશ ?' ત્યારે પૂજ્યા માતાજીનો જવાબ હતો, 'જો ગુરુજી રહી શકે, તો હું કેમ નહીં ?' અને ત્યારથી માતાજી ત્યાં જ રહી ગયાં. આમ કલ્લારપટનમ્ ગામના શ્રી ચેલ્લપન પીલ્લાઈની કન્યાના જગન્માતા થવાના મંડાણનો પ્રારંભ થયો અને આજે શાંતિગિરિ આશ્રમ શિષ્યપૂજીતા જનની અમૃતજ્ઞાન તપસ્વિનીના પવિત્ર નામથી વિશ્વવંદ્ય થયો છે.

શ્રી ગુરુકરુણાકરના આ પવિત્ર જન્મોત્સવનો પ્રારંભ ૧૩મી ઓગસ્ટના રોજ મહામહિમ રાષ્ટ્રપતિ પ્રતિભા પાટીલજીના આગમનથી થયો. ત્યારબાદ આદરણીય અનેક મહાનુભાવો આવ્યા. શ્રી અબ્દુલ કલામ સાહેબે કહ્યું, 'આ આશીર્વાદાત્મક ભૂમિમાંથી મને શાંતિનો સંદેશ મળ્યો છે. શાંતિગિરિ આશ્રમ માનવ માનવ વચ્ચે, પોતાના પ્રદેશ, દેશ અને વિશ્વમાં શાંતિનો સંદેશ ફેલાવી રહ્યો છે.' સુશ્રી સોનિયા ગાંધીએ કહ્યું, 'આ શાંતિગિરિ આશ્રમ માત્ર શાંતિનું ધામ જ નથી, પરંતુ આધુનિક વિજ્ઞાન, ટેકનોલોજી અને અધ્યાત્મનો સંગમ છે. મને આ આશ્રમમાં ફરીથી આવવાનું ગમશે અને થોડા દિવસ શાંતિથી રહેવાનું પણ ગમશે.' આપણા લાડીલા પ્રધાનમંત્રી શ્રી ડૉ. મનમોહનસિંહે કહ્યું, 'આપણા રાષ્ટ્રના સાંસ્કૃતિક વારસાનું સંશોધન આપણને વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાનની ભવ્યતાનું દર્શન કરાવે છે. તદર્થે પ્રયત્નો આપણે જ કરવા પડશે. શાંતિગિરિ આશ્રમે આ દિશામાં પહેલ કરી છે, તેમના પગલે ચાલી દેશ અવશ્ય ઉન્નતિ કરી શકશે.'

નવમી સપ્ટેમ્બરે આંતરરાષ્ટ્રીય સમ્મેલન 'ગ્લોબલ વૉર્મિંગ, ક્લાઈમેટ ચેન્જિંગ, ધર્મનિરપેક્ષ સમાજનું નિર્માણ વિષયક પરિષદ આયોજાઈ. જેમાં દેશ અને વિદેશના વૈજ્ઞાનિકોએ ભાગ લીધો.

દસમી સપ્ટેમ્બરની આધ્યાત્મિક પરિષદનું ઉદ્‌ઘાટન બ્રહ્માકુમારીઝ, આબુનાં અધ્યક્ષા દાદી જાનકીએ કર્યું. અતિથિવિશેષ તરીકે દિલ્હીના મૌલાના વાહિદુદ્દીનખાન રહ્યા. આ બે દિવસની પરિષદમાં ૭૧ વક્તાઓ હતા. જેમાં હિન્દુ-સનાતનધર્મ, વૈદિક ધર્મ, આર્યસમાજ વગેરે ઉપરાંત જૈન, બૌદ્ધ, મુસ્લિમ, ખ્રિસ્તી, સ્વામિનારાયણ સમ્પ્રદાયોના નાની મોટી ૨૦૦ આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓના ભારતભરના અગણિત સંતો ઉપસ્થિત રહ્યા.

રાત્રે કેરળ ચલચિત્રોના અભિનેતા-અભિનેત્રીઓ અને સુપ્રસિદ્ધ ગાયકો, વાદકોના હૃદયંગમ-અભૂતપૂર્વ કાર્યક્રમો થયા.

સંસ્થા અન્નદાન, રોગીઓની સેવા તથા આધ્યાત્મિક નવચેતનાનું કામ કરે છે. ભારતના અનેક ગામોમાં જે તે પ્રદેશની સરકારી મદદે આયુર્વેદિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સેવાકેન્દ્રોનું સંચાલન કરે છે.

શ્રીગુરુ કરુણાકરનો પ્રાદુર્ભાવ અંગ્રેજી તારીખ પ્રમાણે પહેલી સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૭ના રોજ થયેલો. તેમનું જન્મસ્થાન કેરળના અલ્લપુઝ્ઝા જિલ્લાના ચંડીસર ગામ હતું. ૧૪ વર્ષની બાળવયે તેમણે ગૃહત્યાગ કરીને ૧૭ વર્ષ સુધી શિવગિરિમઠમાં સુપ્રસિદ્ધ શ્રી નારાયણગુરુ આધ્યાત્મિક સંસ્થાનમાં ગાળ્યા હતા. તેમનો સંદેશ હતો, 'માનવ માટે એક

જ દેવ, એક જ ધર્મ અને એક જ જાતિ હોવાં જોઈએ, આ જ સત્ય છે.' પરંતુ ૧૭ વર્ષના અત્રેના નિવાસ પછી શ્રીગુરુ કરુણાકરને પોતાનામાં કંઈક ખૂટતું લાગ્યું ત્યારે તેમણે સૂફી સંત ફકીર કુરેશિયા કે જે પટની સ્વામી તરીકે ઓળખાતા હતા તેમની પાસેથી આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન મળ્યું. બસ ત્યારથી જ તેઓ આજે જ્યાં આશ્રમ છે ત્યાં ઈ.સ. ૧૯૬૪થી પર્ણશાળા (ઝૂંપડી) બાંધીને રહ્યા હતા. તેઓ જાહેરાતપ્રિય ન હતા. શાંતિ અને એકાંત તથા આત્મચિંતનના જ અભિલાષી હતા. પરંતુ પુષ્પના વિકાસ સાથે સુગંધ પ્રગટે તેવી જ રીતે તેમની પાસે દીનદુઃખીઓ આવતા ગયા, અને શાંતિગિરિ અગણિત ભક્તોનું આશ્રય અને પ્રેરણાસ્થાન બન્યું.

આજે જે પર્ણશાળા બની તે કમળનું દર્શન શિષ્યપૂજીતા જનની અમૃતજ્ઞાન તપસ્વિની અનેક વર્ષોથી તેમના ધ્યાનમાં કરતાં હતાં. આ સંબંધી વાત તેમણે તેમના શ્રીગુરુદેવને પણ કહેતાં ત્યારે શ્રીગુરુદેવે તેમને કહેલું, 'જીહા ! આ જ પર્ણશાળા ભવિષ્યમાં અગણિત મુમુક્ષુઓનું પ્રેરણાધામ બનશે.' શ્રીગુરુ કરુણાકરજીની મહાસમાધિ ૬ઠ્ઠી મે ૧૯૯૯માં થઈ. ત્યારબાદ તે જ સ્થળે આ નૂતન ભવ્ય પર્ણશાળાનું નિર્માણ ૧૭મી નવેમ્બર ૧૯૯૯માં પ્રારંભ થયું હતું અને બારમી સપ્ટેમ્બરે ૨૦૧૦ના રોજ આ દિવ્ય ભવ્ય અને અતિ પવિત્ર પ્રેરણાધામનું લોકાર્પણ કરવામાં આવ્યું.

અનેક કાર્યક્રમો થયા. આશરે પાંચેક લાખ લોકો વિવિધ કાર્યક્રમમાં આવીને દરરોજ લાભ લેતા હશે. પરંતુ અહીં કોઈ દેવતાની પૂજા ન હતી. કોઈ વાડાપંથી ન હતી. કોઈ ઊંચનીચ ન હતું. સૌ સમાન હતા, સૌથી મોટી વાત સમગ્ર કાર્યક્રમના સંચાલન કે વ્યવસ્થામાં કોઈપણ પદાધિકારીઓ ન હતા. બધું જ સેવાભાવથી જ થતું. અહંશૂન્યતા, સરળતા, સહજતા અને ગુરુ પ્રત્યે સંપૂર્ણ સમર્પણતા. ૐ શાંતિ.

(યોગ એ જ જીવન અનુસંધાન પાના નં.૨૧ ઉપરથી ચાલુ)

કબજિયાત, ક્રોનિક કોલાઈટિસ, અને ખાસ કરીને બ્લીડિંગ પાઈલ્સ - ઝાડા મારફત લોહી પડવાની પ્રક્રિયામાં તો આશ્ચર્યજનક લાભ થાય છે. બવાસીર - પાઈલ્સ માટે તો હલાસનનો અભ્યાસ રામબાણ ઉપાય છે.

લાભ

આ આસનમાં મગજમાં વિશેષરૂપે રક્તસંચાર વધે છે. ગળામાં આવેલી થાયરોઈડ ગ્રંથિ તેમ જ ગળાના સ્નાયુઓની કાર્યક્ષમતા વધુ સારી થાય છે. કરોડસ્તંભની સ્થિતિસ્થાપકતા વધવાથી શરીરમાં વધુ સ્ફૂર્તિ રહે છે. આળસ ઘટે છે. થાક-પરિશ્રમ હોવા છતાં લાગતો નથી. વહેલી સવારથી મોડી રાત સુધી શરીર 'વાઈબ્રન્ટ' રહે છે. કરોડસ્તંભમાં રહેલા મણકાઓ વચ્ચેની જગ્યામાંથી કરોડસ્તંભમાંથી શાખા પ્રશાખાઓરૂપે અનેક જ્ઞાનતંતુઓ નીકળે છે. તે જગ્યાને (Intervertebral Foramen) સાંકડી થતી અટકાવે છે. કરોડસ્તંભની આસપાસના સ્નાયુ (Paravertebral Foramen)નું બળ વધે છે.

પાદપ્રસરિત હલાસન

હવે જો આપણને હલાસન કરતાં ફાવટ આવી જાય તો પછી હલાસનમાં બંને પગ વધુમાં વધુ પહોળા પણ કરી શકાય, પાદપ્રસરિત હલાસન એમ ઓળખાવી શકાય.

☐ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

શ્રદ્ધાંજલિ

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના સંનિષ્ઠ કાર્યકર અને ઘણા વર્ષોથી ખજાનચી તરીકે સેવા આપતા શ્રી હરકાંતભાઈ વચ્છરાજાનીના પિતાશ્રી કે જેઓ કેલિકો મિલમાં કાર્ય નિવૃત્તિ બાદ સતત ૧૭ વર્ષ સુધી પ્રતિવર્ષ દોઢ માસ સુધી આધ્યાત્મિકતાના માર્ગે અગ્રેસર થતા હૃષીકેશના પરમાર્થનિકેતન ખાતે સાધના નિરત જીવન યાપન કરતા અને ત્યાંથી ઘરે આવીને પણ તેઓ સતત આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિસભર જીવન જીવતા. શરીર અશક્ત થતા ઘરને જ ચારે ધામ ગણી સતત જપમય જીવન ગાળતા અને કાળક્રમે શારીરિક અવસ્થાના કારણે શતાયુ શ્રી ઘનશ્યામભાઈ મણીલાલ વચ્છરાજાનીનું દેહાવસાન તા.૩જી સપ્ટેમ્બરના રોજ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં થયેલ છે. સદ્‌ગુરુદેવ સદ્‌ગતના આત્માને પરમશાંતિ પ્રદાન કરે તેવી પ્રાર્થના.

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

આકાશ બ્રહ્મનું શરીર છે

ઋષિના શબ્દો : मुदिता करुणा मैत्री उपेक्षा च चतुष्टयम् । (વરાહ ઉપનિષદ, અધ્યાય પહેલો, મંત્ર-૧૩)

ભાવાર્થ : **મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા,**
બ્રહ્મવિહાર તણી એ જ ઉત્પ્રેક્ષા !

બ્રહ્મવિહારનાં ચાર સોપાન

પ્રત્યેક તહેવાર માણસની વિચારશક્તિને હડસેલો મારવા માટે આવી પહોંચે છે. દિવાળીનો તહેવાર જે હડસેલો મારે તે અધિક તીવ્ર હોય છે. ફટાકડાના અસહ્ય ઘોંઘાટ વચ્ચે શાંતિનો ટાપુ રચવો પડે છે. અમથી અવરજવર ચાલતી રહે તેની વચાળે અગતિનો એક કોશેટો રચવો પડે છે. ખાણીપીણીના અતિરેક વચ્ચે સંયમને સંકોરવો પડે છે. આવું બને ત્યારે દિવાળી ખરા અર્થમાં દીપોત્સવી બની રહે છે. અમાસના તારા દૂર રહ્યા રહ્યા આપણને કહેતા રહે છે : 'તું તારા દિલનો દીવો થાને' (આત્મદીપો ભવ).

ભગવાન બુદ્ધે ચાર શબ્દોનો મહિમા કર્યો : મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા. આ ચતુષ્ટયને એમણે બ્રહ્મવિહાર તરીકે પ્રતિષ્ઠિત કર્યું. બુદ્ધના દર્શનના પાયામાં સાંસારિક દુઃખનો સ્વીકાર રહેલો છે. સંસાર દુઃખમય છે તેથી એમણે જગત સમક્ષ ચાર આર્યસત્યો રજૂ કર્યાં. (૧) દુઃખ છે (૨) દુઃખનું કારણ છે (૩) દુઃખનો ઉપાય છે અને (૪) ઉપાય શક્ય છે. આમ બુદ્ધનું દર્શન દુઃખના કાયમી નિવારણને કેન્દ્રમાં રાખનારું છે.

બ્રહ્મવિહારના આ ચારે શબ્દો પતંજલિના યોગસૂત્રમાં બરાબર એ જ ક્રમમાં પ્રગટ થયા છે :

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणाम्
सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातः चित्तप्रसादनम् ॥ (૧, ૩૩)

પતંજલિ કહે છે : મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા (આનંદ) અને ઉપેક્ષા સાથે સુખદુઃખ તથા પુણ્ય-અપુણ્ય અંગે ભાવના કરવાથી ચિત્તની પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થાય છે.

નીરખને ગગનમાં

વરાહ ઉપનિષદમાં ઋભુ ઋષિની તપશ્ચર્યાથી પ્રસન્ન થયેલા વરાહરૂપી ભગવાન ઉપદેશ આપે છે અને ઋભુને બ્રહ્મવિદ્યા સમજાવે છે. એમાં જીવન સાથે વણાઈ ગયેલાં ૯૬ તત્ત્વોને ગણાવીને મુદિતા, કરુણા, મૈત્રી અને ઉપેક્ષાનો એ યાદીમાં સમાવેશ કરે છે. માત્ર ક્રમ ફેરવાયો છે પણ ચાર શબ્દો કાયમ છે. આમ બુદ્ધ, પતંજલિ અને વરાહ ઉપનિષદ સાથે જોડાયેલા આ ચાર મહાન શબ્દો આપણને વિચારદીક્ષા આપે તેવા છે. ચારે શબ્દો અંગે હવે વિચારીએ. સંસ્કૃતમાં 'ઉત્પ્રેક્ષા' (ઉત્પ્રેક્ષ્ : ઉત્+પ્ર+ઈક્ષ્) એટલે 'ઊંચે જોવું.' તહેવારના દિવસે માણસે ધરતી પર ઊભા રહીને પણ ઊંચે જોવાનું છે. કંઈક આવી જ ભાવનાથી નરસિંહ મહેતાએ કહ્યું હશે : 'નીરખને ગગનમાં.' વેદમાં આપણને 'ભૂમિપુત્ર' ગણાવવામાં આવ્યા છે. આપણે સૌ ભૂમિનિષ્ઠ છીએ, પરંતુ જ્યારે વિચારને હડસેલો વાગે ત્યારે આપણે આકાશમય બનતા હોઈએ છીએ. ઉપરોક્ત ચાર શબ્દો આપણને 'ઊંચે જોવાની' પ્રેરણા આપે તેવા છે. બ્રહ્મવિહાર અને બ્રહ્મવિચાર સમાંતરે ભલે ચાલતા.

બુદ્ધનું દર્શન દુઃખના સ્વીકારમાંથી ઉદ્ભવેલું છે અને વૈદિક ઋષિનું દર્શન આનંદની આરાધનામાંથી પ્રગટેલું છે. જે ચાર શબ્દો ગણાવાયા તેમાં નિરીશ્વરવાદી કે ઈશ્વરવાદી દર્શનનો ભેદ ખરી પડતો જણાય છે. આ ચારે બાબતો એવી છે, જેના વિના ખરો જીવનવિહાર કે બ્રહ્મવિહાર શક્ય નથી. આ ચાર બાબતોનો અભાવ એટલે જ દુઃખ અને એ ચારે બાબતોની સંપ્રાપ્તિ એટલે જ અસ્તિત્વનો ઉત્સવ. દુઃખની સામે ટકી રહેવા માટે ઉત્સવ જરૂરી હોય એવું માનીએ તો પણ સરવાળે લાભ છે.

માનવ-ઇતિહાસનું મૈત્રીકાવ્ય-ગીતા

મૈત્રી વગરના જીવનની કલ્પના કરવી મુશ્કેલ છે. લોકો મૈત્રીને સાંસારિક ઘટના ગણવા ટેવાયા છે, પરંતુ

જરા ઊંડાણથી વિચારીએ તો સમજાય કે મૈત્રીભાવનાં મૂળિયાં આત્મભાવમાં રહેલાં છે. 'મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું' વહેતું થાય તેનું ઊગમસ્થાન આત્મા છે. જેનું દુઃખ આપણું દુઃખ બની જાય, તે જ આપણો ખરો મિત્ર ગણાય. આજકાલ ઉપરછલ્લી મૈત્રીનાં છબછબિયાં સર્વત્ર જોવા મળે છે. બેમાંથી એક જણ પર આપત્તિ આવે ત્યાં તો મૈત્રીનું બાષ્પીભવન થઈ જાય છે. સ્થૂળ મૈત્રી દ્રવ્યકક્ષાએ સર્જાય છે અને સ્વાર્થ ખરી પડે ત્યારે વિલીન થાય છે. સૂક્ષ્મ કક્ષાએ ઊગેલી મૈત્રીના પાયામાં હૃદય રહેલું હોય છે. ડેનિયલ ગોલમનના શબ્દોમાં એ આપણું 'બીજું મગજ' છે, જેમાં 'ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ' કેન્દ્રમાં છે. આમ મૈત્રી મૂળે આધ્યાત્મિક ઘટના છે. મૈત્રી એક એવું જીવનરસાયણ છે, જે મનુષ્યને ઊંચે લઈ જનારું છે. ગીતા આધ્યાત્મિક ગ્રંથ છે. કારણ કે એમાં કૃષ્ણ અને અર્જુન વચ્ચે મૈત્રીભાવ વહેતો થયો. ગીતા માનવ-ઈતિહાસનું ઊંચેરું મૈત્રીકાવ્ય છે. મૈત્રીભાવ કેવો ઊર્ધ્વમૂલ હોઈ શકે તેની ઝલક ગીતામાં પ્રગટ થતા સખાભાવમાં જોવા મળે છે. એ સખાભાવ પાર્થ અને પાર્થસારથિને જોડનારો સેતુ છે.

કરુણાના મૂળમાં આત્મૌપમ્ય છે

करुणा બૌદ્ધ દર્શનનું ગુરુત્વમધ્યબિંદુ ગણાય. કરુણાનું ઊગમબિંદુ પણ આત્મભાવ છે. આત્મા સ્થૂળ ચક્ષુ થકી જોઈ નથી શકાતો અને ત્વચા વડે સ્પર્શી નથી શકાતો. એ ઈન્દ્રિયગમ્ય કે રોકડો (tangible) નથી તેથી એ જૂજવે રૂપે પ્રગટ થતો રહે છે. આત્માના અણસારા મૈત્રી અને કરુણા દ્વારા પ્રગટતા રહે છે. કરુણા એટલે દયા-દાન નહીં. કરુણા એટલે રાહતકાર્ય નહીં. કરુણા એટલે સ્થૂળ સેવાકર્મ નહીં. કરુણા ત્યારે પ્રગટે છે, જ્યારે કોઈની પીડા આપણી પીડા બની જાય. દયા પરાયા માણસ પ્રત્યે બતાવી શકાય. જેના પ્રત્યે કરુણા પ્રગટે તે વ્યક્તિ પરાઈ નથી રહેતી. આમ કરુણાના મૂળમાં પણ આત્મૌપમ્ય રહેલું જણાય છે. ગીતાના બારમા અધ્યાયમાં ભક્તનાં લક્ષણો ગણાવ્યાં તેમાં મૈત્રી અને કરુણાની પ્રતિષ્ઠા થઈ છે. (અદ્વેષ્ટા સર્વભૂતાનાં મૈત્રઃ કરુણ એવ ચ ।) જો સંસાર દુઃખમય હોય તો કરુણાનું શાસન પ્રવર્તે એ જરૂરી છે. એવા શાસનને બુદ્ધનું અનુશાસન કહી શકાય. જેમાં કરુણાનો કાયદો સ્વયંભૂ પાળવામાં આવતો હોય. કરુણાનું અનુશાસન જેમ ઓછું, તેમ દંડશક્તિની પ્રચુરતાવાળું શાસન વધારે પ્રભાવશાળી હોવાનું. કરુણામાં ઉપકારભાવ નથી હોતો. નરસિંહ મહેતાએ કરુણાનું હાર્દ સમજાવવા માટે સાવ સાચું કહ્યું : 'પરદુઃખે ઉપકાર કરે તોયે, મન અભિમાન ન આણે રે.' મૈત્રી અને કરુણા સર્વ જીવો સુધી વિસ્તરે ત્યારે જ અહિંસા સહજ બને.

मुदिता એટલે આનંદ. આપણે ત્યાં અલગારી સાધુને 'મસ્તરામ' કહેવાનો રિવાજ છે. જે સતત પોતાની મસ્તીમાં રહે તે જ ખરો સાધુ ગણાય. એ માટે સંસારને લીલાભાવે જોવો રહ્યો. સાધુ અને સંસારીમાં ફેર શું ? સાધુ સંસારને લીલાભાવે જુએ અને સંસારી ખીલાભાવે જુએ. બસ, બધો તફાવત આ જ વાતે પડી જાય છે. મુદિતા એટલે મસ્તી. મુદિતાનું ઊગમસ્થાન પણ આત્મા જ છે. સાચો સાધુ (મુંડક ઉપનિષદમાં કહ્યું તેમ) आत्मक्रीडः હોય છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં અન્નબ્રહ્મ, પ્રાણબ્રહ્મ, મનોબ્રહ્મ અને વિજ્ઞાનબ્રહ્મના તબક્કા વટાવ્યા પછી શિખર પર વિરાજમાન એવા આનંદબ્રહ્મનો મહિમા થયો છે. ભૃગુ ઋષિ તરફથી મળેલી એ સમજણને 'ભાર્ગવી વિદ્યા' કહે છે. જે અધ્યાત્મ આનંદને અવરોધે અને સહજને સાણસામાં લે તેને અધ્યાત્મ ગણવાની જરૂર નથી. અધ્યાત્મનો સાર આનંદ છે. આનંદ આકાશનો સહોદર છે. તેથી તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં કહ્યું : 'આકાશ બ્રહ્મનું શરીર છે.' (આકાશશરીરં બ્રહ્મ ।)

ઉપેક્ષા એટલે સાક્ષીભાવે સંસારને નીરખવો

उपेक्षा અત્યંત મધુર શબ્દ છે. એની અર્થચ્છાયાઓ અનેક છે. સ્થૂળ કક્ષાએ ઉપેક્ષા એટલે અનાદર, તિરસ્કાર, ત્યાગ, અવગણના, ઉદાસીનતા, બેદરકારી ઈત્યાદિ. સૂક્ષ્મકક્ષાએ उपेक्ष् (ઉપ+ઈક્ષ્) એટલે ગૌણભાવે જોવું. સર મોનિયર મોનિયર-વિલિયમ્સે પોતાના શબ્દકોશમાં 'ઉપેક્ષ્'ના ઘણા સૂચિતાર્થો ગણાવ્યા છે : to look at, to perceive, to wait patiently, to overlook, to neglect, to disregard, to abandon, to connive at ઈત્યાદિ. ઉપેક્ષા એટલે ઊંચે આસનેથી સાક્ષીભાવે, લીલાભાવે કે ક્રીડાભાવે સંસારની ગતિવિધિ નિહાળવી. ઉપેક્ષાભાવનો અનુબંધ વૈરાગ્યભાવ અથવા વીતરાગભાવ સાથે રહેલો જણાય છે. એ વૈરાગ્ય શુષ્ક

નથી. વિનોબા કહે તેમ વૈરાગ્ય પણ 'લાલિત્યપૂર્ણ' હોવો જોઈએ. ઉપેક્ષાભાવ પણ આત્મભાવ વગર જામતો નથી. ખરી વાત એ છે કે મૈત્રી, કરુણા અને મુદિતા પણ ઉપેક્ષા વગર ન જામે. લાડુ સાથે ખસખસ વળગે તેમ સતત આપણને બધું વળગતું જ રહે છે. ઉપેક્ષા એટલે વળગણમુક્ત, મોહમુક્ત અને રાગમુક્ત છતાં મૈત્રીયુક્ત, કરુણાયુક્ત અને આનંદયુક્ત એવી અવસ્થાની કવિતા.

આજનો માણસ ટેકનોલોજીના આશીર્વાદો વચ્ચે તાણરોગના અભિશાપો વેઠી રહ્યો છે. નવી દવાઓ શોધાય તે સાથે નવા રોગો પેદા થાય છે. ક્યાંક શાંતિની છાંયડી કે શીતળતાની પરબ જડે ત્યારે માણસ હાશ અનુભવે છે. હિપોક્રેટિસને પશ્ચિમી દાક્તરીવિદ્યાનો જનક ગણવામાં આવે છે. તેણે સદીઓ પહેલાં ડૉક્ટરોને શિખામણ આપેલી તે આજે પણ પ્રસ્તુત છે :

માણસને કઈ જાતનો રોગ થયો,
તે જાણવાને બદલે,
રોગ કઈ જાતના માણસને થયો,
તે જાણવા માટે મથો.

સંસારના સર્જનની સાથોસાથ રોગનું, વૃદ્ધાવસ્થાનું અને મૃત્યુનું સર્જન થયું છે. રાજકુમાર સિદ્ધાર્થને કપિલવસ્તુ નગરીમાં વિહાર કરતી વખતે આ વાત સમજાઈ હતી. બુદ્ધનું દુઃખમૂલક દર્શન અને ઉપનિષદના ઋષિનું આનંદપર્યવસાયી દર્શન સામસામે છે શું ? બંને વચ્ચે આંતરવિરોધ નહીં, પણ સુમેળ છે તેવી પ્રતીતિ આપણી પરંપરાના ચાર મહાન શબ્દોમાં થાય છે : મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા. આ શબ્દોમાં પ્રગટ થતો બ્રહ્મવિહાર નિરીશ્વરવાદી બુદ્ધ અને ઈશ્વરવાદી પતંજલિ વચ્ચેનો સેતુબંધ જેવો પવિત્ર છે.

☐ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

(શિવાનંદ કથામૃત અનુસંધાન પાના નં.૧૪ ઉપરથી ચાલુ)

સંબોધવાનો હોય ત્યારે તેઓ પોતે 'ૐ'ની ગર્જનાથી બોલવાનું શરૂ કરતા.

ગુરુદેવનું હૃદય

ગુરુદેવ પ્રસાદ વહેંચતા હતા. દરેકને બે લાડુ આપવા એમ નક્કી થયું હતું. ધીમે ધીમે ગુરુદેવે પ્રસાદ આપવા પરનો કાબૂ ગુમાવ્યો. થોડાક સમયમાં જ ડોલ ખાલી થઈ જવા માંડી અને જ્યારે તેમને લાગ્યું કે બધાને પ્રસાદથી સંતોષ થઈ ગયો છે ત્યારે તેમણે કહ્યું : 'હવે તમને બધાને કેટલો સંતોષ થયો છે તે જુઓ. આ ખૂબ મહત્ત્વનો મુદ્દો છે. એક કે બે લાડુ આપવાનો શું અર્થ છે ? જ્યારે લોકો આવે અને ભગવાનનું નામ લે અને પ્રસાદ વહેંચવામાં આવે, ત્યારે તેઓ પૂરેપૂરા સંતોષ સાથે પાછા જવા જોઈએ. આ બાબતમાં ખર્ચ બચાવવાની ખોટી કરકસરનો શો અર્થ !'

'દસ વર્ષ પહેલાં જ્યારે સમાજ વધુ ગરીબ હતો ત્યારે અહીં જે લોકો આવતા હતા તેઓ પૂરો સંતોષ પામીને જતા હતા. તે વખતે આશ્રમવાસીઓ પણ કહેતા : 'અમે કર્મચારીઓ ઘણી સવલતો મેળવી શકતા નથી, પણ કોઈ અજાણ્યો આવે અને એમ કહે તે માંદો છે તો તેને ફળ અને દૂધ આપે છે અને જ્યારે તે જાય ત્યારે સ્વામીજી તેને દસ રૂપિયા પણ આપે છે.'

'હવે આ લોકોએ કહેવાનું શરૂ કર્યું છે કે ઑડિટર વાંધો લે છે. હું હંમેશાં કહું છું કે ઑડિટરને સંન્યાસીના હિસાબ સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી. અમારે માટે ઑડિટની શું જરૂર ? ઑડિટ અને બજેટ એક દૃષ્ટિએ જરૂરી હશે, પણ સંન્યાસીના દૃષ્ટિબિંદુથી કંઈ જ જરૂરી નથી. હું તો ખર્ચ કર્યા કરીશ. ભલે કોઈ અહીંના મકાનોને જપ્ત કરે. પરમહંસ સંન્યાસીએ પોતાના લંગોટને માથા ઉપર બાંધીને ચાલ્યા જવાની તૈયારી રાખવી જોઈએ.'

'પદ્મનાભનજીએ મને હિસાબ બતાવ્યા. ઓગસ્ટમાં આપણે રૂ.૨૫૦૦/-નાં પુસ્તકો મફત આપ્યાં છે, વેચાણ રૂ.૧૮૦૦/-નું થયું છે. મને તેની પરવા નથી. જેને મળ્યું તે બધાને પુસ્તકોથી લાભ થયો છે. જ્ઞાનને પ્રસરવા દો. જે દિવસે આપણે આ આશ્રમ ચલાવી નહિ શકીએ તે દિવસે ચાલ્યા જઈશું. સ્વર્ગાશ્રમમાં મારો રૂમ તો છે જ. હું બીજે કોઈ ઠેકાણે જઈ પાછું ફરીથી શરૂ કરીશ.'

☐ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

અષ્ટાવક્રગીતા તત્ત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ

પ્રકરણ-૧ (VIII)

નિરપેક્ષ નિર્વિકાર, નિર્ભર ને શાંતચિત્ત,
અક્ષુબ્ધ અગાધબુદ્ધિ, ચૈતન્યમાત્રમાં નિષ્ઠ. ॥૧૭॥ (પ્ર.૧)

આ શ્લોકમાં પણ ચિત્તની દુર્બળતા, ક્ષુદ્રતા કે નિર્બળતાનો ત્યાગ કરી કોઈપણ ઇચ્છા વિનાના નિર્ભર-શાંત થવાનો ઉપદેશ છે. જો ઇચ્છા કરવી જ હોય તો એકમાત્ર ચિદાનંદ, ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્માને જાણવા માટે કર, એવું સૂચન છે.

આત્મા નિર્વિકાર એટલે તેમાં કોઈ વિકાર કે પરિવર્તન નથી. એટલે કે તે વિકારરહિત, કૂટસ્થ, અચળ, અવ્યયી, અખંડ, અવિનાશી, પૂર્ણ, અદ્વૈત છે. સર્વ પદાર્થો નામરૂપો આકારવાળા છે, વિકારી છે, પરિવર્તનશીલ હોઈ તેમાં કંઈક ક્રિયા થઈ રહી છે. માટે એ સર્વનામરૂપોનું અધિષ્ઠાન-નિરાકાર, નિર્વિકારી અને ક્રિયાહીન એટલે કે કૂટસ્થ અચળ, અવિનાશી, અવ્યયી, અખંડ, પૂર્ણ, અદ્વૈત હોવું જ રહ્યું. તે ક્રિયાહીન, કૂટસ્થ હોવાથી ત્યાં કોઈ કર્મ નથી. તેથી ત્યાં કોઈ કર્મફળની અપેક્ષા પણ હોઈ શકે નહીં. તેથી જ, આત્મા નિરપેક્ષ, અપેક્ષારહિત છે. તે સ્વરૂપે પૂર્ણ હોઈ બીજી કોઈ પણ ઇચ્છા, કે તેની પૂર્તિ માટે અપેક્ષા પણ નથી. તેથી નિરપેક્ષ છે. વળી, તે અચળ કે અવ્યયી હોઈ ત્યાં કોઈ ભેદ, દ્વૈત, ભ્રમ કે ભયને સ્થાન જ નથી. તેથી જ, તે શુદ્ધ જ્ઞાનસ્વરૂપ નિરંજન હોઈ સર્વને સરખી રીતે પ્રકાશિત કરી શકે છે. તે અખંડ અને પૂર્ણ હોવાથી અગાધ, છલોછલ અને ભરપૂર છે, ખાલી નથી. ત્યાં કોઈ વિકાર નથી, એટલે કોઈ પણ વિકૃતિનો ખેદ, ખિન્નતા કે ક્ષોભ નથી. તેની પ્રજ્ઞા એટલી બધી અગાધ છે કે તે સર્વ સૃષ્ટિમાં સંવાદિતા સ્થાપે છે. ત્યાં શૂન્યતા કે અંધકાર નથી, પણ જ્ઞાનથી ભરપૂર છે. એ જ્ઞાન પણ શાંત, ક્ષોભરહિત એટલે કે તે અગાધ, શાંત, અક્ષુબ્ધ, એવા મહાસાગરરૂપે વ્યાપ્ત છે.'

આવા મહાન, મહિમાવંત, ગૌરવયુક્ત, સર્વના અધિષ્ઠાન, સર્વવ્યાપક, અનંત, ચૈતન્યજ્ઞાનસ્વરૂપ પોતાના આત્માને જાણી તેમાં નિષ્ઠ થવું જ રહ્યું. તે માટેની જિજ્ઞાસા, તત્પરતા, સાથે શ્રદ્ધા રાખવી જ રહી. કારણ કે તેના સિવાય અન્ય કશું સત્‌સ્વરૂપ છે જ નહીં. એકમાત્ર તે જ શાશ્વત સ્વતંત્ર સત્તારૂપે સ્થાઈ હોઈ તેનો અભાવ કદી થતો નથી.

અન્ય ચીજવસ્તુઓની ઇચ્છા કે અપેક્ષા સેવવી, એ તો પોતાની ઊણપ સ્વીકારી લેવાનો દુરાગ્રહ છે. વળી, તે પરાધીન દશાની નિશાની પણ છે. મનમાં કોઈ પણ કામના હોવી, એ મનમાં વિકાર જન્માવવાની જ પ્રક્રિયા છે. માટે નિર્ભર ચિત્તની પ્રાપ્તિ એ પૂર્ણતાનું જ સૂચન છે. જે પૂર્ણ હોય તે મુક્ત શાંત આત્મસ્વરૂપે હોવાનું.

જો હું સર્વવ્યાપક છું, તો તેનો અર્થ હું સર્વવ્યાપક આકાશ જેવો હોઈ, તેમાં ટમટમતા અનેક તારલાઓ, ગ્રહો, નક્ષત્રો, સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી વગેરેમાં પણ હું વ્યાપ્ત છું. પૃથ્વી અને પૃથ્વી પરનાં વિશાળ વૃક્ષોથી ભરપૂર એવાં જંગલો, વનસ્પતિઓ, તેના પર છવાતાં રંગબેરંગી સુગંધી ફૂલો, ફળોમાં પણ હું વ્યાપ્ત છું. પૃથ્વી પરની તમામ નદીઓ, સમુદ્રો, ખળખળ વહેતાં તાજાં ઝરણાંઓ- અને જળમાં રહેતી સર્વ પ્રાણી સૃષ્ટિ પણ હું જ છું. પહાડો, પર્વતો, ગિરિકંદરા અને ત્યાં રહેતાં સર્વ પશુ-પ્રાણીઓ અને અન્ય સ્થળોનાં તમામ મનુષ્યો, જીવો, જંતુઓમાં પણ હું વ્યાપ્ત છું. હું જ સર્વનો મુખ્ય અધિષ્ઠાતા, માલિક હોઈ, પછી મારે બીજી કઈ વધુ કે વાસના સેવવાની હોય ? તો પછી મારે કોઈ પ્રયત્ન કે તે માટેનો સંઘર્ષ પણ નથી. જો હું જ સર્વસ્વ છું, તો પછી મારે કેવો અસંતોષ ? દેખાતા પદાર્થોના વિકારો તો તે તે નામ અને રૂપોના છે. પણ હું તો તેનો આધાર, તેનાથી અભિન્ન, પણ છું અસંગી. તેથી મારામાં કોઈ વિકાર નથી. તેથી જ હું સ્વરૂપે નિર્વિકારી, અવ્યયી,

અખંડ હોવાથી પૂર્ણ છું, અદ્વૈત છું.

આવા સ્વરૂપ આત્માનાં દર્શન કે તેનું જ્ઞાન સૂક્ષ્મ એવી અગાધ, અક્ષુબ્ધ બુદ્ધિ જ કરી શકે. ત્યાં 'હું કર્તા, હું ભોક્તા, આ મારું કર્મ કે મારી સત્તા' જેવા કોઈ પણ અહંકારનો ભાર નથી. તેથી જ હું નિર્ભર હોઈ મારે કોઈ સંઘર્ષ કે અજંપો નથી, ઉચાટ પણ નથી. જગતમાં બનતી સર્વ ઘટનાઓ સાપેક્ષ કે સ્વપ્નવત્ છે. તે કેવળ મારા પર ફક્ત આરોપ હોઈ ભ્રાંતિરૂપે જ ભાસે છે. કલ્પિત જગતમાં ભલેને ક્ષોભ હોય, હું તો અક્ષુબ્ધ જ છું એનો સ્વીકાર કરી, ફક્ત સ્વરૂપચૈતન્યમાં સ્થિત છું, નિષ્ઠ છું. એ રીતે તેને જાણવાની જીજ્ઞાસા સેવ. ગુરુ અષ્ટાવક્ર આવો ઉપદેશ, બોધ આપી રહ્યા છે.

આકારને મિથ્યા જાણ, નિરાકાર તે નિશ્ચલ,
તત્ત્વજ્ઞાનના બોધથી, પુનર્જન્મ અસંભવ. ॥૧૮॥ (પ્ર.૧)

જગતના નામરૂપ સર્વ પદાર્થો, વિકારી હોઈ નાશવંત હોઈ, મિથ્યા છે. તે આરોપમાત્ર છે, તેથી જ જૂઠાં, અનૃત કે અસત્ છે. ભલેને તે અધિષ્ઠાન સત્તાથી ભિન્ન નથી, પણ તે પરિવર્તનશીલ છે. તેનું આત્મા વગર અસ્તિત્વ નથી, તેથી પરાધીન પણ છે, પરંતુ આત્મા અસંગ હોઈ, અપરિવર્તનશીલ હોઈ, સ્વતંત્ર સત્તા સ્થાને છે. નામરૂપ તો આરોપો હોઈ ભાસિત એટલે કે કલ્પિત છે. તે ફક્ત દેખાય છે, પરંતુ વિચાર કરતાં તેનો બાધ થઈ શકે છે અને આધાર એવા અધિષ્ઠાનનું જ્ઞાન થઈ શકે છે. સર્વ આકારોનું અધિષ્ઠાન તો નિરાકાર જ હોવાનું, તેથી તે આંખે દેખી શકાવાનું નથી. પરંતુ સ્વરૂપે તે કૂટસ્થ, નિશ્ચલ, અખંડ અને અવ્યયી છે, તે સમજો.

મન પણ સૂક્ષ્મ હોઈ અદૃશ્ય છે, પરંતુ મનમાં અનેક વૃત્તિઓ, આકૃતિઓ જન્મી શકે છે. માટે તે સત્ય, કૂટસ્થ નથી. તેથી તેને મિથ્યા કહ્યું છે. તેમાં પરિવર્તનો થતાં રહે છે, તેથી એકસ્વરૂપે નિશ્ચલ નથી. મન જડ, પાંચ તન્માત્રાનું બનેલું છે. તે સ્વભાવે ચંચળ અને વિક્ષિપ્ત છે. તેને તેની પોતાની કોઈ ચેતના નથી. તેની ચેતના ઉધાર, એટલે કે તે અધિષ્ઠાન ચૈતન્ય પર અવલંબિત છે. મન જડ હોઈ જન્મે છે, મરે છે. કેવળ અધિષ્ઠાન આત્મા જ અજન્મા, અનાદિ, શાશ્વત, અનંત, અવિનાશી છે.

તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પાંચ વસ્તુઓ અનાદિ કહી છે. આત્મા સિવાયની ચાર અનાદિઓનો આત્મજ્ઞાન થતાં બાધ થઈ શકે છે, તેથી તેનો અંત છે. કેવળ અનાદિ આત્મા જ અનંત અવિનાશી છે. તેથી જ ચૈતન્ય જ્ઞાનસ્વરૂપનો અભાવ કદી અનુભવાતો નથી.

(૧) માયા ઈશ્વરીશક્તિ - પ્રકૃતિ અનાદિ છે, પણ સ્વરૂપજ્ઞાનથી અંતવાન છે. તેને કલ્પનિત્ય કહેવાઈ છે.

(૨) સૃષ્ટિ - અનાદિ છે, પણ પ્રવાહ નિત્ય છે. તે પરિવર્તનશીલ છે, પણ કાળપ્રવાહમાં નિત્ય છે. તેનો સંપૂર્ણ નાશ નથી.

(૩) જીવ - અનાદિ છે. આત્મજ્ઞાન ન થાય ત્યાં સુધી જન્મમૃત્યુ ચાલુ રહે છે.

(૪) અજ્ઞાન - સૃષ્ટિ, જીવ તથા માયાનું કારણ સાચા-સ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાનનું કારણ કોઈ નથી, તેથી અનાદિ છે. પરંતુ આત્મજ્ઞાનથી તેનો અંત છે, તેથી જીવ, સૃષ્ટિ, માયાનો પણ જ્ઞાનથી અંત થાય છે.

(૫) આત્મા - અનાદિ છે અને અનંત છે. તેનો જન્મ કે અંત નથી. તે અવિનાશી છે. તેનું કોઈ કારણ નથી. તે કોઈનું કાર્ય નથી. તે એકમાત્ર સત્સ્વરૂપ છે.

એકવાર અનંત આત્મામાં સ્થિતિ થતાં, જીવનો ફરી કદી પુનર્જન્મ નથી. જ્યાં અનંત સ્વરૂપ આત્મા સાથે તદ્રૂપ થઈ જવાય, પછી બીજું કોઈ અનાદિ રહી શકે એમ નથી. જીવસૃષ્ટિ, માયા, અજ્ઞાન સર્વઅનાદિનો બાધ થઈને જ રહે છે. આ જ તત્ત્વજ્ઞાનનું ફળ છે.

તત્ત્વજ્ઞાન અભયદાન પ્રદાન છે, કારણ કે અહીં જીવના જન્મમૃત્યુના ચક્રાવામાંથી છૂટકારો છે. તત્ત્વજ્ઞાનથી સર્વ નામરૂપ આકારો, એટલે કે જગતથી તાદાત્મ્ય તૂટી જઈને, પોતાના અસંગ આત્મસ્વરૂપમાં કાયમી સ્થિતિ છે.

આકાર જ જન્મે, આકાર જ મૃત્યુ પામે. માટે જ, આકારમાત્રનો બાધ શક્ય છે. આ બાધ કેવળ આત્મજ્ઞાનથી જ શક્ય છે. આકારમાં પરિચ્છિન્નતા છે. તેથી તો તે મિથ્યા છે. આમ, ગુરુ અષ્ટાવક્રે સાકાર ઉપાસનાનો નિષેધ ગણ્યો છે. (ક્રમશઃ)

આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ

- ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

ઝેન સંપ્રદાય એની વિશિષ્ટ શિક્ષાપ્રણાલી અને પરંપરા માટે ખૂબ જાણીતો છે. પ્રાચીન સમયમાં આ ઝેન સંપ્રદાયમાં થઈ ગયેલા એક ગુરુની આ વાત છે. પરમજ્ઞાની અને મરમી સંત તરીકે એમની ખ્યાતિ ચારે બાજુએ ફેલાયેલી હતી. એમની પાસેથી ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનનું રહસ્ય જાણવાની ઈચ્છાથી ખૂબ દૂરના પ્રદેશથી સુએત્સુ નામનો એક વિદ્યાર્થી એમની પાસે આવ્યો. પ્રણામ સહિત અભિવાદન કરી પોતાના મનની વાત જણાવી ગુરુજીને ધર્મનું રહસ્ય સમજાવવા માટે નમ્ર વિનંતી કરી.

પ્રત્યુત્તરમાં ગુરુજીએ એને થોડા દિવસ આશ્રમમાં રહેવા માટે કહ્યું. એ વાતને પણ ઘણા દિવસો થઈ ગયા, પરંતુ ગુરુજી ધર્મના રહસ્ય વિશે કોઈ વાત કરે નહીં. હવે કરવું શું ? સુએત્સુએ વિચાર્યું કે આટલા દિવસો બાદ એની અમૂલ્ય ક્ષણો વીતી રહી છે, પરંતુ રહસ્યની વાત ગુરુજી બતાવતા નથી. કદાચ મારામાં જ એની યોગ્યતા હશે નહીં - એમ વિચારી વધુ થોડા દિવસો સુધી એણે રાહ જોઈ.પરંતુ ગુરુજી તો ધર્મ કે તત્ત્વજ્ઞાન અંગેની કોઈ વાત જ કરે નહીં. એ સિવાયની બીજી બધી જ વાતો એની સાથે કરે. રોજ એના ખબરઅંતર પૂછે, આશ્રમ વિશેની વાતો કરે - ત્યાં એને ફાવે છે કે નહીં - એ વિશે પૂછે અને એ સિવાય પણ ઘણી બધી વાતો કરે, પરંતુ મુદ્દાની વાત તેઓ કરે નહીં.

સુએત્સુની ધીરજ હવે ખૂટવા લાગી. જ્ઞાનનું પરમ રહસ્ય જાણવા માટે એ ખૂબ જ ઉત્સુક હતો, પરંતુ આ રીતે કેટલા સમય સુધી રાહ જોવી ? એણે ગુરુજીને આ અંગે સીધો જ પ્રશ્ન પૂછવાનું મનમાં નક્કી કર્યું.

બીજા દિવસે નાહી-ધોઈ પરવારીને નિત્યક્રમ પ્રમાણે ગુરુજીને ચા આપવા માટે એ ગયો. ખૂબ જ પ્રેમપૂર્વક ગુરુજીએ ચાનો સ્વીકાર કર્યો અને બેસવા માટે એને કહ્યું. શિષ્યે વિચાર્યું કે રહસ્ય જાણવાનો આ સારામાં સારો સમય છે. અને આજે તો કોઈ પણ હિસાબે મારે આ અંગે ગુરુજીને સીધો પ્રશ્ન પૂછવો જ છે, એવું કંઈક વિચારતો એ બાજુમાં બેઠો.

મરમી ગુરુ શિષ્યના મનની વાત તરત પામી ગયા. એ કંઈક પૂછે એ પહેલાં જ ગુરુજીએ એને સામેથી પૂછયું કે, આજે આમ કેમ છે ? ખૂબ મૂંઝાયેલો લાગે છે. મનમાં કોઈ મથામણ ચાલી રહી છે કે શું ? આજે તારા ચહેરા ઉપર પ્રસન્નતા કેમ દેખાતી નથી ?

પ્રત્યુત્તરમાં પોતાની મૂંઝવણ વિશે વાત કરતા શિષ્યે કહ્યું : 'ગુરુજી, આપની વાત તદ્દન સાચી છે. આજે મારા મનમાં એક મોટી મથામણ હું અનુભવી રહ્યો છું. આપની પાસે હું ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનનું રહસ્ય સમજવા માટે આવ્યો છું. આટલા બધા દિવસો વીતી ગયા છતાં એ અંગે તમે તો કોઈ વાત જ કરતા નથી. એ વિશેનું તમારું મૌન મને ખૂબ અકળાવી રહ્યું છે. તમે તો માત્ર રોજબરોજના વ્યવહાર વિશેની એકની એક વાત વારંવાર પૂછ્યા કરો છો. વધુમાં તને અહીં ફાવે છે કે નહીં ? તું આનંદમાં છે કે નહીં ?' તારું સ્વાસ્થ્ય અને મનની પ્રસન્નતા કેવા છે ? બસ એટલું જ માત્ર પૂછતાં રહો છો. પરંતુ ધર્મના ગહન અને ગંભીર વિષય અંગે તમે મને કોઈ જ પ્રશ્ન પૂછતાં નથી અને એ વિશે તમે પણ કોઈ રહસ્યની વાત પણ મને કરતા નથી. એનું કારણ શું છે ? એ આપ મને જણાવો. મારી યોગ્યતામાં કોઈ ખામી હોય તો એ પણ મને જણાવશો તો આનંદ થશે.

શિષ્યની મૂંઝવણભરી માનસિક પરિસ્થિતિની વાત સાંભળી વયોવૃદ્ધ અને જ્ઞાનવૃદ્ધ ગુરુજીએ હસતાં હસતાં કહ્યું : 'મારા વ્હાલા શિષ્ય, પહેલાં તો તારા ધૈર્યની કસોટી કરવામાં આવી હતી. એમાં તું ઉત્તીર્ણ થઈ ગયો. જ્યાં સુધી તારી યોગ્યતા અને પાત્રતાનો સવાલ છે તો એમાં પણ શંકાને કોઈ સ્થાન નથી. આટલી બુદ્ધિ-પ્રતિભા ધરાવતો હોવા છતાં તું આટલો વિનમ્ર અને સેવાભાવી છે. વાસ્તવમાં તારા જેવી યોગ્યતા ધરાવતા શિષ્યો તો ખૂબ જ ઓછા હોય છે અને એટલા માટે જ તારી પ્રથમ મુલાકાત વખતે જ ધર્મનું રહસ્ય સમજાવવાનું મેં શરૂ કરી દીધું હતું. અને પછી તો રોજેરોજ જ્ઞાનનું એ પરમ રહસ્ય તને મારા આચરણ દ્વારા હું સમજાવતો જ રહ્યો છું. વારંવાર એ રહસ્યને હું પ્રગટ કરતો રહ્યો છું.'

પરંતુ એ રહસ્યની વાતને તું સમજી શક્યો નહીં કારણકે ધર્મ અને વ્યવહારને તું અલગ અલગ માને છે. એમાં તારો પણ કોઈ દોષ નથી. લોકો એ રીતે જ વિચારતા હોય છે કે ધર્મ અને વ્યવહાર એ બે અલગ અલગ વસ્તુઓ છે. ધર્મ-ધ્યાનના સમયે એ કરી લીધા પછી વ્યવહારમાં તો બધું જ ચાલે ! એના જેવી બીજી કોઈ ભ્રામક માન્યતા નથી. વાસ્તવમાં ધર્મ અને વ્યવહાર અલગ અલગ છે જ નહીં. ધર્મની અભિવ્યક્તિ વ્યવહાર દ્વારા જ શક્ય બને છે અને એટલા માટે જ જ્યાં સુધી ધર્મ આપણા પ્રત્યેક આચરણમાં ઊતરે નહીં ત્યાં સુધી ધર્મનું રહસ્ય પણ પામી શકાતું નથી.

આ વાતને મેં મારા પ્રત્યેક આચરણ દ્વારા તને વારંવાર સમજાવી છે, જ્યારે જ્યારે પ્રેમપૂર્વક તેં મને અભિવાદન કર્યું છે. એના પ્રત્યુત્તરમાં ખૂબ જ પ્રસન્ન થઈને માથું નમાવી મેં તારું અભિવાદન સ્વીકાર્યું છે.

મારે માટે ચા કે પાણીનો પ્યાલો જ્યારે જ્યારે તું લઈને આવ્યો છે ત્યારે ખૂબ જ પ્રેમપૂર્વક સ્મિત સાથે એનો મેં સ્વીકાર કર્યો છે અને એ સિવાય પણ જ્યારે જ્યારે તું મારી પાસે આવીને બેઠો છે ત્યારે દરેક વખતે મારા વ્યવહાર દ્વારા ધર્મ અને જ્ઞાનનું રહસ્ય હું તને સમજાવતો રહ્યો છું.

આપણા સહુની આ વાત છે. ધર્મનું આનાથી મોટું રહસ્ય બીજું કયું હોઈ શકે ? એમાં પ્રતીકાત્મક રીતે જે વાત કરવામાં આવી છે, એવી જ આપણા સહુની પણ માન્યતા હોય છે. આપણે ધર્મ અને વ્યવહારને અલગ અલગ માનીને જ ચાલતા હોઈએ છીએ.

મારી પણ એવી જ એક સામાન્ય માન્યતા હતી. પરંતુ અહીં ઝેન સંપ્રદાયના જે ગુરુની વાત કરવામાં આવી છે એવા જ મરમી ગુરુનો મેળાપ થવાથી અને એમની સાથેનાં સત્સંગથી મારી ભ્રામક માન્યતા પણ દૂર થઈ. ગમે તેવી પરિસ્થિતિઓની વચ્ચે પણ આપણો વ્યવહાર તો હંમેશાં પ્રેમપૂર્ણ જ રહેવો જોઈએ, એવો પદાર્થપાઠ એમની પાસેથી શીખવા મળ્યો.

આપણી પરંપરામાં પણ એ રીતે જોવા જઈએ તો "આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ" એવું કહી આચરણને ખૂબ જ મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. આચરણ એ જ આપણા સહુનો પ્રથમ ધર્મ છે. એના વગર બધું જ એકડા વગરના મીંડા સમાન છે. શાસ્ત્ર-પુરાણ અને તત્ત્વજ્ઞાનની માત્ર મોટી મોટી વાતો જ કરતા રહેવાનો કોઈ અર્થ નથી. એ બધો તો ફોગટનો વાણી-વિલાસ જ છે. પંડિતાઈનું મિથ્યા દર્શન છે. આ સંદર્ભમાં પૂ.ગાંધીજી હસતાં હસતાં ઘણી વાર કહેતાં કે, પાંચ મણનાં જ્ઞાનના ભાર કરતાં પાશેરનું આચરણ ચોક્કસ ચઢી જાય. જેટલું જ્ઞાન આચરણમાં મૂકી શકીએ એ જ સાચું જ્ઞાન અને એ જ સાચી વિદ્યા જે આપણને મુક્તિ અપાવે. 'સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે' -

તો હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે, આટલી સુંદર અને ઉચ્ચ વિચારસરણી ધરાવતી આપણી સાંસ્કૃતિક પરંપરાની ધરોહરને લૂણો લાગ્યો ક્યાં? વાત ચોક્કસપણે વિચારવા જેવી છે. એનું મૂળભૂત કારણ આપણે વ્યવહારને ધર્મ અને સંસ્કૃતિથી અલગ માનીને વિચારવા લાગ્યા એ છે. પરિણામે ધર્મ અને શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન એ પાંડિત્યનું પ્રદર્શન કરવાનાં સાધન માત્ર બની ગયાં. ધર્મને આચરણમાં મૂકવાની વાત ધીરે ધીરે વીસરાતી ગઈ. તે એટલી હદ સુધી કે આચરણને જ પ્રથમો ધર્મ માનવામાં આવતો હતો એને સ્થાને આચરણને ધર્મથી અલગ જ કરી નાખવામાં આવ્યું. ધર્મ એટલે માત્ર શાસ્ત્રજ્ઞાન એવી એક ભ્રામક માન્યતા ઊભી કરવામાં આવી. એમાંથી અનેક પ્રકારનાં દંભ અને મિથ્યાચારનો જન્મ થયો. આ દંભ અને આડંબરે જ સાચા ધર્મનો દાટ વાળ્યો છે.

એટલા માટે સહુપ્રથમ તો આપણા ધર્મ અને પરંપરાને જળોની માફક વળગેલા આ દંભ અને મિથ્યા આડંબરને ધરમૂળથી ઉખેડી નાખી ફેંકી દેવા પડશે અને અલગ પાડી દેવામાં આવેલ ધર્મ અને આચરણને ફરીથી આપણે જોડી દેવાં પડશે. આ વખતે એ બંનેને આપણે એવી રીતે જોડી દઈએ કે તેઓ 'વાગર્થાવિવ સંપૃક્તૌ' બની રહે- અર્થાત્ વાણી અને અર્થની જેમ આચરણ અને ધર્મ એકબીજાથી અભિન્ન બની રહે !

બસ, આપણે જો આટલું કરી શકીએ તો પ્રત્યેક વસ્તુમાં એક નવો અર્થ મૂકતાં, એને એક નવી દૃષ્ટિથી જોતાં શીખી શકીશું. ત્યારબાદ પોતાની જાતને એક પ્રશ્ન આપણે સહજ રીતે પૂછી શકીશું કે, આપણે જે કંઈ કર્યું તેને વધુ સારી રીતે, વધુ પ્રેમપૂર્વક રીતે શું ન કરી શક્યા હોત ? એનો જવાબ હંમેશાં 'હા'માં જ હશે. અને એ પ્રમાણે વધુ સારી રીતે સભાનતાપૂર્વક વ્યવહાર કરવાની પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા આપણને સહુને સમાન રીતે મળેલી છે.

સાચું સુખ

શ્રી કિશોરભાઈ દડિયા

તુમાખી કે તોછડાઈને, તમામ-વચ્ચે તિરાડ-બની તૂટફાટ કરાવશે
તેમ જ તારા-મારાની તકરારને તિરસ્કાર તરફ તાણી-તકલાદી બનાવશે.
ત્યારે, તાલ-મેળની તકેદારી, તટસ્થા સાથ તડજોડ તરફ તરફદારી કરાવશે.
તરકટ-તરકીબ કે તેજી-મંદીના તુક્કાથી તત્કાલ તવંગર થવાની તલપ,
તબિયતની તબાહી, તેમ જ તોતિંગ તિજોરીને પણ તળિયાઝાટક કરશે.
તેથી, તિલાંજલી આપી તેવા તરંગી તર્ક-વિતર્કને - તવંગર થઈશું...
તાત્ત્વિકતાના તોલમાપે તેમ જ તપોબળના તેજ-ત્યાગથી, તો તેની તૃપ્તિ,
તન-મનને તાકાત સાથ તંદુરસ્ત કરી, તરવરાટભરી તાજગી આપશે અને
તેવા તવંગરની, તવારીફ પણ તારીફ સાથ તરફદારી કરી તાજપોશી કરશે.
તરસમાં કોઈને તરસાવવા...કે... તકલીફોમાં કોઈને તડપાવવાને બદલે,
તૃપ્ત કરી તરસ્યાની તરસ, તકલીફોમાંથી તમામને તારવી લેશું...તો,
તેવી તારણ-શક્તિ તારક બળ બની, જીવનરૂપી તરાપાને તરતા રાખી,
તેનો તત્કાલીન તપ્તો બની તીર્થધામ, આજની તીર્થયાત્રાને તથ્ય કરશે.
તથાસ્તુ કહીશું આવા તાત્ત્વિક તત્ત્વોને, તો, તુલસી-તોરણોથી તરબોળ,
તેમ જ તપસ્વીઓના તપ અને તેજથી તન્મય આ તપોવન,
તે જ બનશે... સાચા-સુખનું તાત્પર્ય... અહીં અને હંમેશાં,

આગામી કાર્યક્રમ

(૧) **શ્રી નવરાત્રી ઉત્સવ :** તા.૮-૧૦-૨૦૧૦, શુક્રવારથી તા.૧૭-૧૦-૨૦૧૦, રવિવાર : શ્રીયંત્ર તથા માતાજીના ઘટસ્થાપનની પૂજા, આરતી સવારે ૭-૦૦ કલાકે તથા સાયં આરતી સાંજે ૭-૦૦ કલાકે. દરરોજ સવારે ૯-૩૦ થી ૧૨-૦૦ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પારાયણ તથા સાંજે ૪ થી ૭ શ્રી દુર્ગાસપ્તશતી (ચંડીપાઠ) પારાયણ. તા.૧૫-૧૦-૨૦૧૦, શુક્રવારના રોજ અષ્ટમી યજ્ઞ સવારે ૯-૩૦ કલાકે તથા કુમારિકા અને બટુકપૂજન સવારે ૧૧ કલાકે. ગરબા દરરોજ રાત્રે ૯-૦૦ થી ૧૨-૦૦ કલાકે.

(૨) **ધનતેરસનું સામૂહિક લક્ષ્મીપૂજન :** તા.૪-૧૧-૨૦૧૦, ગુરુવારના રોજ ધનતેરસના પવિત્ર દિવસે સામૂહિક લક્ષ્મીપૂજન શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન ખાતે સાંજે ૭-૦૦ કલાકે. પૂજામાં ભાગ લેવા ઇચ્છુક ભક્તોને અગાઉથી નામ નોંધાવવા વિનંતી.

(૩) **દીપાવલી અન્નકૂટદર્શન :** તા.૫-૧૧-૨૦૧૦, શુક્રવારના રોજ શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી તથા શ્રી આદિ શક્તિ માતાજીનો દીપાવલી અન્નકૂટ દર્શન સાંજે ૪-૩૦ થી ૮-૩૦ કલાકે. અન્નકૂટ માટે ભક્તો તરફથી નૈવેદ્ય આવકાર્ય છે.

(૪) **૨૧મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર :** ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્યતા પ્રાપ્ત વીસ દિવસીય આવાસીય ૨૧મા યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરના સર્ટિફિકેટ કોર્સનું આયોજન તા.૧૧-૧૨-૨૦૧૦, શનિવારથી તા.૩૦-૧૨-૨૦૧૦, ગુરુવાર સુધી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે કરવામાં આવ્યું છે. યોગનું પ્રારંભિક જ્ઞાન ધરાવતા, સ્નાતક અને અન્યોને યોગની વૈજ્ઞાનિક સમજણ આપવા માગતા યોગ જિજ્ઞાસુઓ માટે અંગ્રેજી માધ્યમમાં અભ્યાસક્રમ ચલાવવામાં આવે છે. અભ્યાસના તમામ વિષયોની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થનારને પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે. ઇચ્છુક સાધકોએ તા.૩૦-૧૧-૨૦૧૦ પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમના કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

શ્રી સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ગુજરાત આગમનનો હીરક જયંતી કાર્યક્રમ

★ તા.૨૦ થી ૨૫ ઓક્ટોબર સુધી અમદાવાદની વિવિધ પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ માટે વક્તૃત્વ, નિબંધ, ચિત્રકળા, સૂર્યનમસ્કાર અને કબડ્ડી સ્પર્ધાઓ. પ્રત્યેક હરિફને ઈનામની યોજના. શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીઓને આકર્ષક પારિતોષક, વધુ વિદ્યાર્થીઓ મોકલનાર સંસ્થાનું વિશિષ્ટ સન્માન.

★ તા.૧ થી ૩ નવેમ્બર સુધી રક્તદાન શિબિર, વૃક્ષારોપણ, નારાયણ સેવા, જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, શ્રી ગુરુદેવના વિડિયો સત્સંગ તથા દરરોજ સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ સુધી મહાત્માઓનાં દર્શન અને સત્સંગ તા.૩ નવેમ્બરની સાંજે સ્વામી ચિદાનંદ મેમોરિયલ પ્રવચન.

★ તા.૩૧મી ઑક્ટોબર રવિવારે સાંજે દિવ્ય જીવન સંઘ રાજકોટ દ્વારા ''કરુણાસાગર ચિદાનંદ'' નાટકનું મંચન. સમય સાંજે ૭-૦૦ થી ૯-૦૦ સુધી. આ પ્રસંગે દિવ્ય જીવનનો વિશેષાંક પણ પ્રગટ થશે.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ : પવિત્ર શ્રાવણ માસની કૃષ્ણ પક્ષની અષ્ટમી તિથિ શ્રીકૃષ્ણ જન્માષ્ટમીથી સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૦ માસનો પ્રારંભ થયો. સમગ્ર શ્રાવણ માસમાં શિવપુરાણકથા પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠે આયોજાઈ, તેથી અને શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં બરફના શ્રી અમરનાથ દર્શનની દિવ્ય ઝાંખી ઊભી કરાયેલ હોય, ખૂબ વરસાદ હોવા છતાં મોડી રાત સુધી હજારો દર્શનાર્થી આશ્રમે પધાર્યા. ભરૂચના આદરણીય શ્રી દેવેશ દવે પરિવાર, શ્રીમતી મયુરિકાબેન ઓઝા, શ્રીમતી પ્રમા મંકોડી તથા પૂજ્ય સ્વામીજીએ ભક્તિ સંગીતની રમઝટ જમાવી.

મહાનિશાધ્યાન સમયે શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્ય મુહૂર્તે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ શ્રીમદ્ ભાગવતજીના દશમ સ્કંધમાંથી શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્ય પ્રસંગ સંભળાવી ધ્યાન કરાવ્યું. આરતી અને પ્રસાદ પછી પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે સૌ ભક્તમંડળ હરેકૃષ્ણ મંદિરના અન્નકૂટ અને આરતીના દર્શને ગયું. મહંતશ્રી યશોમતિનંદનજીના પણ સૌએ દર્શન કર્યા, પ્રસાદ લઈ, શ્રીકૃષ્ણને હૃદયમાં ધારણ કરી સૌ વિદાય થયા.

પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના પવિત્ર નિર્વાણ દિવસે છઠ્ઠી સપ્ટેમ્બર, સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજનો મહાસમાધિ પર્વ તથા શ્રી સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૨૪મા પ્રાકટ્ય મહોત્સવ નિમિત્તે ત્રિ-દિવસીય સાધના શિબિરનું આયોજન સવારે ૯-૦૦ થી ૧૨-૩૦ અને બપોરે ૨-૦૦ થી ૫-૦૦ સુધી અને સાંજે ૫-૩૦ થી ૭-૩૦ સુધી ધ્યાન, જપ, પ્રાર્થના, પાદુકાપૂજન, શ્રીમદ્ ભાગવદ્‌ગીતા પારાયણ, શ્રી શિવ મહિમ્ન, શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ ઉપરાંત સામૂહિક મૃત્યુંજય મંત્ર જપ તથા શિવપુરાણ કથા, આરતી, પ્રસાદ વગેરે કાર્યક્રમો થયા. ખૂબ જ વિશાળ સંખ્યામાં ભક્તોએ આ સાધના શિબિરનો લાભ લીધો. આ ત્રણેય દિવસ દરીદ્રનારાયણ સેવા ગરીબ બાળકોની શાળાઓમાં જઈને કરવામાં આવી. આ સેવા શ્રી મરુતભાઈ દવે, શ્રી અશ્વિન પંચોલી, શ્રી તેજસ ભાવસારના સંયુક્ત પ્રયાસોથી સંપન્ન થઈ.

તા. પાંચમી સપ્ટેમ્બર રવિવારે ‘સાધના’ સામયિકના સેવકોનો સન્માનસમારંભ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રમુખપદે આયોજાયો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ રાષ્ટ્રદેવની ઉપાસના માટે હાકલ કરી. બૃહદ ગુજરાત સંગીત સમિતિના અમૃત મહોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજી અતિથિવિશેષ તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા. ૭૫ વર્ષ પૂર્વે આ સંસ્થાનું સ્વરૂપ જે સુદૃઢ હતું, તેનો શબ્દ ચિતાર પૂજ્ય સ્વામીજીએ પ્રસ્તુત કર્યો. આ પ્રસંગે અગ્રણી સાંસદ શ્રી સુરેન્દ્રભાઈ પટેલ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

સાતમી સપ્ટેમ્બરની સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ સુધી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું જાહેર પ્રવચન અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસીએશન ખાતે તેમના ૧૮મા મેનેજમેન્ટ સપ્તાહ દરમિયાન આયોજાયું. શ્રીકૃષ્ણનો યોગ અને તત્ત્વદર્શન વિષયક ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન આયોજાયું. તા.૪થી સપ્ટેમ્બરથી તા.૯મી સપ્ટેમ્બર સુધી પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી અનુભવાનંદજી, ડૉ. નારાયણગુરુ, ડૉ. પ્રેમા પાંડુરંગ, સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, સાધુ બ્રહ્મવિહારીદાસજી અને શ્રી ઋષીકેશ પંડ્યાએ શ્રીકૃષ્ણનાં જીવનનાં વિવિધ પાસાંઓ ઉપર પ્રવચનો કર્યા.

આઠમી સપ્ટેમ્બરે શ્રાવણી અમાસના દિવસે પવિત્ર શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં લઘુરુદ્ર (હોમાત્મક) આયોજાયો, જેમાં ૧૮ દંપતી બિરાજ્યાં. સાંજે ભસ્મ આરતી પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે કરી. ત્યારબાદ આશરે ૧૭૦૦ ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો.

૨૧મી સપ્ટેમ્બરે ખેડા સોશ્યલ સર્વિસ સોસાયટી દ્વારા આયોજિત શાંતિયાત્રા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને બિશપ જોસેફ મેકવાનની આગેવાનીમાં ગોમતીપુર ખાતે આયોજાઈ.

૨૩મી સપ્ટેમ્બરે સરખેજ કેળવણી મંડળ સંચાલિત શાળાના અમૃત મહોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજી ઉપસ્થિત રહ્યા.

૨૪મી સપ્ટેમ્બરે પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીના પવિત્ર પ્રાકટ્યપર્વ પ્રસંગે સવારે દરીદ્રનારાયણ સેવા કરવામાં આવી. સાંજે પાદુકાપૂજન અને જાહેર સત્સંગ સમારોહ આયોજાયો જેમાં શ્રી ડૉ. મફતભાઈ પટણી, શ્રી વિરેન્દ્રદાસ તથા શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદારે ઉદ્‌બોધનો કર્યા.

તા.૨૫મી સપ્ટેમ્બરે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની ટ્રસ્ટી મિટિંગ તથા વાર્ષિક જનરલ બોડી મિટિંગનું આયોજન થયું.

આદરણીય શ્રી જૈનમુનિ હિતરુચિવિજયજી મહારાજ સાહેબની નિશ્રામાં શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પવિત્ર પર્યુષણ પર્વ ધામધૂમથી ઊજવાયું. સંવત્સરીએ સૌએ ‘મિચ્છામિ દુક્કડમ્’ કહીને નવજીવનની પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરી. અગણિત શ્રાવકો દૂરદેશાંતરેથી પધાર્યા, જેમાં સુપ્રસિદ્ધ યોગાચાર્ય શ્રી બાબા રામદેવજી મહારાજનો પણ સમાવેશ થયો. સૌએ પૂજ્ય મહારાજ સાહેબ આદિઠાણા (૧૪)નાં દર્શન કરી ધન્યતા પ્રાપ્ત કરી.

સુરત શાખા : તા.૮-૯-૨૦૧૦, બુધવારના રોજ બ્રહ્મલીન સદ્‌ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના પ્રાકટ્યોત્સવે ૨૦૨, સ્નેહવાટિકા એપાર્ટમેન્ટ, ગોપીપુરા, સુરત રૂપા આર. ભટ્ટને ત્યાં ભજન સંધ્યાનો કાર્યક્રમ રાખ્યો હતો અને સર્વ બહેનો તથા વડીલોએ આનંદવિભોર, ભાવવિભોર થઈ કાર્યક્રમની મજા માણી હતી.

તા.૨૪-૯-૨૦૧૦, શુક્રવારના રોજ બ્રહ્મલીન સદ્‌ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજ મહારાજના પ્રાકટ્યોત્સવે રૂપા

આર. ભટ્ટને ત્યાં ભજન સંધ્યાનો કાર્યક્રમ રાખ્યો છે જેમાં ભજનમંડળી આવી વાતાવરણને ભાવવિભોર, આનંદવિભોર બનાવશે.

કોચીન : તા.નવમી સપ્ટેમ્બરની વહેલી સવારે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દક્ષિણ ભારતની યાત્રાએ પધાર્યા. કોચીન ખાતે શ્રીમતી શૈલજા રામાનુજમ્ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગનું આયોજન થયું.

કાયમકૂળમ્ : ત્રિવેન્દ્રમના રસ્તામાં કાયમકૂળમ્ ખાતે પણ શ્રી રામાનુજમ્ પરિવારને ત્યાં સાયં સત્સંગનું વિશેષ આયોજન થયું. આ સત્સંગમાં અયોધ્યાના સંતો પણ જોડાયા.

તિરૂઅનંતપુરમ્ : તિરૂઅનંતપુરમ્ ખાતે રાત્રે દસ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આગમન થયું. ત્યાંથી પૂજ્ય સ્વામીજીને આકકુલમ્ ખાતે રાત્રે લઈ જવામાં આવ્યા. ફ્લાઈટો મોડી હોઈ, રસ્તામાં વરસાદ તથા માર્ગ ખૂબ જ તૂટેલા હોઈ પૂજ્ય સ્વામીજી રાત્રે આઠને બદલે અગિયાર વાગ્યે આક્કુલમ્ વાયુસૈન્યના મથકે પહોંચ્યા. ત્યાં શ્રીમતી સુમન અને શ્રી એર વાઈસ માર્શલ સુનિલ ચોપરા સાહેબે પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત કર્યું હતું. રાત-મધ્યરાત્રીનો સમય હતો છતાં સર્વે વાયુસેનાના પરિજનો અદ્ભુત ઉત્સાહ અને જાગૃતિપૂર્ણ ભાવે બેઠા હતા. એક કલાકના સત્સંગ, પ્રશ્નોત્તર અને મહાપ્રસાદ પછી રાત્રે બે વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજી પોતાના નિર્ધારિત ઉતારે 'કાર્તિકેયન્' ખાતે આવ્યા હતા.

તા.૧૦, ૧૧ અને ૧૨ના રોજ શ્રી કરુણાકર ગુરુજીના પ્રાકટ્ય મહોત્સવ નિમિત્તે સંત સંમેલન હતું. આ કાર્યક્રમ ૪૦ દિવસ સુધી ચાલનાર હતો. જેનો પ્રારંભ ૧૩મી ઓગસ્ટે મહામહિમ રાષ્ટ્રપતિ પ્રતિભા પાટીલજી દ્વારા કરવામાં આવ્યો હતો. દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી વિવિધ કાર્યક્રમોમાં એકાદ લાખ લોકો ભાગ લેતાં હતાં. બારમી તારીખે પાંચેક લાખ લોકોએ આ દિવ્ય સંતનાં નૂતન નિર્મિત સમાધિ મંદિર પર્ણશાલાનાં દર્શન કર્યાં હશે. તિરૂઅનંતપુરમના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ત્રાવણકોરના મહારાજ શ્રી માર્તંડ વર્માજીને મળવા તેમના રાજપ્રસાદ ખાતે તથા પછી તેમની સાથે શ્રીશ્રીશ્રી પદ્મનાભ સ્વામી (અનંતશયન)નાં દર્શને પણ ગયા હતા.

કન્યાકુમારી : ગણપતિ ચોથની પવિત્ર સંધ્યાએ તા.૧૧મી સપ્ટેમ્બરે શ્રી સ્વામીજી કન્યાકુમારી ખાતે શ્રી વિવેકાનંદ કેન્દ્ર ખાતે પધાર્યા હતા. તેમના અધ્યશ્ર શ્રી બાલકૃષ્ણનજી સાથે દિવ્ય સત્સંગ વિવેકાનંદ કેન્દ્ર ખાતે આયોજાયો હતો.

ચેન્નઈ : તા.૧૪મીની સવારે નવથી દસ સુધી શ્રી પી.એફ. પાલયમજી દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ ઈલિયટ બીચ ખાતે આયોજાયો હતો.

રાજકોટ : તા.૧૭મીની સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી અને શ્રી અરુણ ઓઝાનું રાજકોટ ખાતે શ્રી આર્ષ વિદ્યાપીઠ ખાતે આગમન થયું હતું. અત્રે પૂજ્ય શ્રીમત સ્વામી પરમાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ ખૂબ જ ઉમળકાભેર ભેટીને પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત કર્યું હતું. રાત્રી ભોજન પશ્ચાત થોડા ભક્તો સાથે સત્સંગ પણ આયોજાયો હતો.

તા.૧૮મીને એકાદશી તથા શનિવારની સવારે પૂજ્ય સ્વામીજીના શ્રી સોમેશ્વર મહાદેવનો ષોડષોપચારે અભિષેક, અર્ચના, પૂજાનો ભવ્ય કાર્યક્રમ આયોજાયો હતો. ત્યારબાદ રાજકોટની સુપ્રસિદ્ધ વ્યવસાયિક વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાન સંસ્થાની મુલાકાતે સૌ પધાર્યા હતા. અત્રે એન્જિનિયરિંગ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓને પૂજ્ય સ્વામીજીએ દોઢ કલાક સુધી 'વિદ્યાર્થીઓનું યશસ્વી જીવન'એ વિષય ઉપર પ્રેરણાથી પ્રવચન દ્વારા ખૂબ જ પ્રોત્સાહિત કરયા. આ પ્રવચન બાદ એન્જિનિયરિંગ તથા આર્કિટેક્ટ કોલેજના ૧૨૫ પ્રાધ્યાપકોને પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉદ્બોધન કર્યું હતું. સંસ્થામાં વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું હતું. દિવ્ય જીવન સંઘ, રાજકોટના શ્રી શિવાનંદ સત્સંગ ભવન ખાતે સત્સંગ બાદ સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજીએ રાજકોટ નાગરિક બેંકના ડાયરેક્ટરોની વિશાળ સભાને સંબોધન કર્યું હતું. ત્યારબાદ પૂજ્યશ્રી દ્વારકા જવા રવાના થયા હતા.

દ્વારકા : પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજના ૭૯મા પ્રાકટ્ય પર્વે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. પૂજ્ય સ્વામીજીનું પ્રાથમિક શિક્ષણ દ્વારકા એસોસીએટ સિમેન્ટ કંપનીની પ્રાથમિક શાળામાં થયેલું. તે શાળાના પ્રધાન અધ્યાપક સન્માનનીય શ્રી મૂળશંકર ભટ્ટ સાહેબનું 'શિક્ષારત્ન' ખિતાબ સાથે સ્વામી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજના વરદ હસ્તે સન્માન કરવામાં આવ્યું. રાજકોટ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી શ્રી હરિવદનભાઈ અંતાણી, શ્રી પ્રદ્યુમ્ન વસાવડા, શ્રી જાની સાહેબ મંડળ પણ દ્વારકા યાત્રામાં જોડાયું હતું. સૌ દ્વારકાધીશના દર્શને તથા સંગમ ખાતે પ્રક્ષાલન માટે પધાર્યા હતા.

જામનગર : તા.૧૯ સપ્ટેમ્બરને રવિવારે બપોરે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને ભક્તમંડળનું અત્રે ડૉ. હરગોવિંદ તન્ના સાહેબને ત્યાં 'જીવનદીપ' હોસ્પિટલ ખાતે આગમન થયું હતું. ત્યાં બપોરે ૩-૩૦ થી ૪-૪૫ સુધી સત્સંગ, પ્રશ્નોત્તર વગેરે કાર્યક્રમો આયોજાયા હતા.

બેંગલોર : તા.૨૬ થી ૨૯ સપ્ટેમ્બર સુધી શ્રીશ્રીશ્રી રવિશંકર મહારાજ, આર્ટ ઓફ લિવિંગના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ચાર દિવસના બેંગલોર પ્રવાસે પધાર્યા હતા. અત્રે ચારિત્ર્ય નિર્માણ જ એક રાષ્ટ્રઘડતરનો ઉપાય છે, સંબંધી આંતરરાષ્ટ્રીય પરિષદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૧૪૨ રાષ્ટ્રોમાંથી ૫૦૦ સભાસદો ઉપસ્થિત થયા હતા. બેંગલોરના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદના અનેક ભક્ત પરિવારોને પણ મળ્યા હતા. ડીવાઈન લાઈફ સોસાયટી, બેંગ્લોરના આદરણીય શ્રી વી.એલ. નાગરાજના હાર્દિક નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી તેમના નિવાસસ્થાને 'શિવાનંદ-ચિદાનંદ'માં તથા દિવ્ય જીવન સંઘ, બેંગ્લોરના સત્સંગભવન 'શિવાનંદપૂરમ્' ખાતે પધરામણી કરી સત્સંગ કર્યો હતો.

Everything in Rudraksh
Precious Gems
and
Stones

सौ वर्षों की पहचान

Aslomal Kanhaiyalal

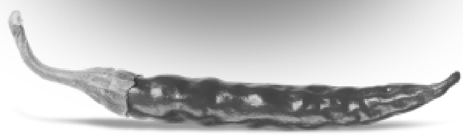
IMPORTERS & EXPORTERS OF :-
RUDRAKSH FROM NEPAL & INDONESIA

Ramgiri Ki Haweli, Bada Bazar, Haridwar-249401
Ph. 01334-222266, 227606

Kanskhar, Chhatta Bazar, Mathura-281001
Ph : (Off.) 0565-2403743
(Showroom) 0565-2402448

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.

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી પ્રમાણિત કંપની

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

અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એશોસિયેશન ખાતે વાર્ષિક પ્રવચન શૃંખલામાં પ્રવચન કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી

સદ્‌ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના
૧૨૩માં પ્રાગટ્ય પર્વે શ્રી ગુરુપાદૂકાપૂજન

શ્રાવણી અમવાસ્યા નિમિત્તે હોમાત્મક લઘુરુદ્રમાં યજમાનો

વ્યવસાય વિદ્યા પ્રતિષ્ઠાન, રાજકોટ ખાતે કોલેજના આચાર્ય ડો. સચિનભાઈ પરીખ તથા
પૂજ્ય સ્વામી પરમાત્માનંદજી સાથે પ્રવચન અને વૃક્ષારોપણ કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી

Postal Registration No. GAMC 1417/2009-11 Valid up to 31-12-2011 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-380 002. Annual Subscription Rs.100/-

શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમમાં,

શ્રાવણી અમાસે દિપમાલા અર્ચના — **જન્માષ્ટમીના રોજ બરફના અમરનાથ દર્શન**

જન્માષ્ટમી નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ ખાતે શ્રી કૃષ્ણ પ્રાકટ્યોત્સવ

ભગવાનને સર્વત્ર જુઓ

ભગવાનને બધા જ ચહેરાઓમાં જુઓ. તમારો દૃષ્ટિકોણ બદલાયેલો હોવો જોઈએ. જ્યારે જ્યારે તમે કંઈ પણ જુઓ, ત્યારે તેમાં તમે ભગવાનને જુઓ. જો તમે થાંભલો જુઓ ત્યારે અનુભવો કે, 'મારા નૃસિંહ ભગવાન તેમાં છે.' આવી દૃઢ ટેવ પાડો. આ વિચાર ઊંડો અંકાઈ જવો જોઈએ. બીજાં નામ-રૂપોની કોઈ અસર ન રહેવી જોઈએ. તમને જગત માટે આકર્ષણ ન રહેવું જોઈએ. જ્યારે પણ જુઓ, ત્યારે ભગવાનને જ જુઓ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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