

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નેતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૬ અંક - ૮ ઓગસ્ટ-૨૦૧૬

Postal Registration No: GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં રથયાત્રા (તા. ૨.૭.૨૦૧૬)

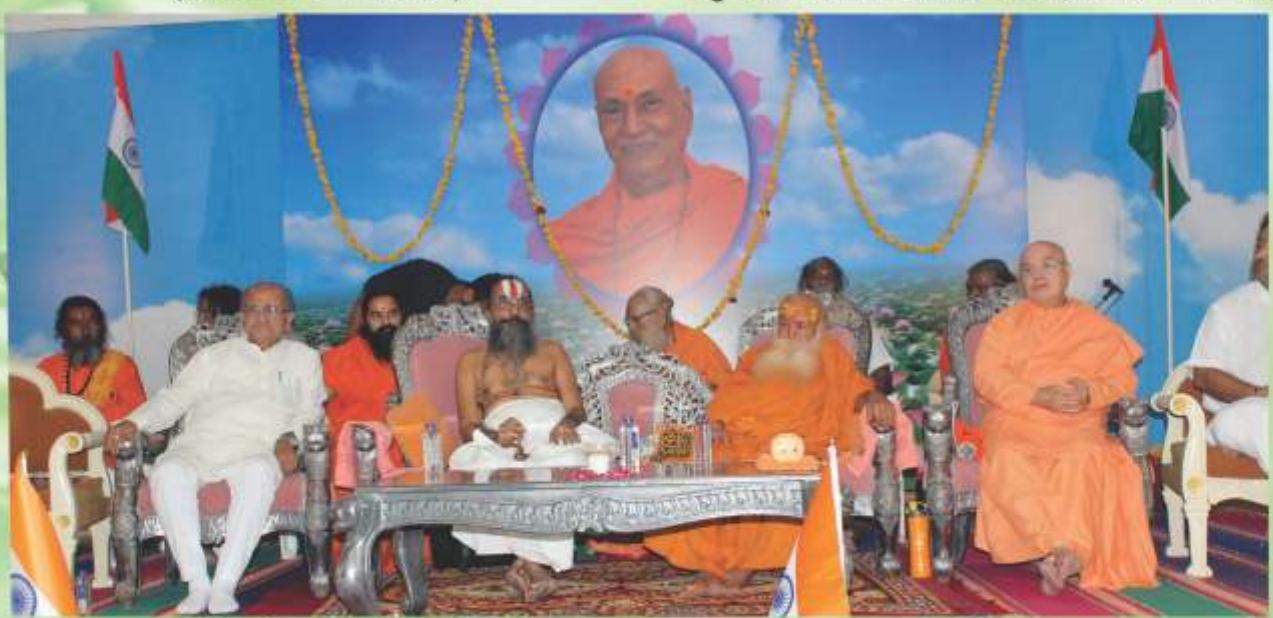


ગુરુપૂર્ણિમા પૂજા-આરતી (તા. ૧૬-૭-૨૦૧૮) સુપ્રસિદ્ધ લોકસેવિકા ઈલાભાન ભવા (સેવા) દ્વારા
શિવાનંદ આશ્રમમાં સંગીત પ્રસ્તુતિ-સન્માન, પૂજયા પૂજય માતાજી દ્વારા



શ્રી રાધવકુટીર, હરિદ્વાર ખાતે આચાર્ય મહામંડળોથર
પૂજય શ્રી સ્વામી અવદેશાનંદજી મહારાજના દિવ્ય સાંનિધ્યમાં
(તા. ૮ અને ૯-૭-૨૦૧૮)

ભ્રાલીન શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના પવિત્ર
સમાધિસ્થળની માટી સ્વીકારતા ગુજરાત રાજ્યના નાયબ
મુખ્યમંત્રી શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ (તા. ૧૩-૭-૨૦૧૮)



ભ્રાલીન શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ માટે પ્રાર્થનાસભા-સ્થળ : શિવાનંદ આશ્રમ,
શિક્ષણમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ ચૂડાસમાજ અને સંતો (તા. ૧૪-૭-૨૦૧૮)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૬

અંક : ૮

ઓગસ્ટ-૨૦૧૬

સંસ્થાપક અને આધ્યત્મિક :

ભાવલીન શ્રી સ્વામી પાશવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યક્ષ)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ખેડું મોકલ્યવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :

‘દિવ્ય જીવન’ માસિક, તરુણ લઘાજમ :

સ્વામી શિવાનંદ સર્વજ્ઞવિશેવાનિષિ

ઈતર પત્રવિવહાર અને મહામંગ્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી પદેશાભાઈ ટેચાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંખ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટૈલફોન : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

લવાજમ

આસ્તરમાં

વાર્ષિક લવાજમ	રૂ. ૧૫૦/-
શૂલેભૂક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ગ (એર મેરીલ)	રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (એર મેરીલ)	રૂ. ૧૮૦૦/-
શૂલેભૂક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ફ્રાન્ક (અમદાવાદ) દ્વારા	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

૩૦

યસ્મિનિદં વિચિકિત્સનિ મૃત્યો

યત્સામ્પરાયે મહતિ બૂહિ નસ્તત .

ચોડ્યં વરો ગૂઢમનુપ્રવિષ્ટો

નાન્ય તસ્માન્નચિકેતા વૃણીતે ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૧-૨૯

નચિકેતા કહે છે; ‘હે યમરાજ ! જે આત્મતત્ત્વ સંબંધી મહાન શાનના વિષયમાં લોકો આશંકા કરે છે કે મૃત્યુ પછી આત્માનું અસ્તિત્વ રહે છે કે નહીં એ સંબંધી નિર્ણયાત્મક જે આપનું અનુભૂત શાન હોય, મને કૃપાપૂર્વક એનો જ ઉપદેશ આપો. આ આત્મતત્ત્વ સંબંધી વરદાન અત્યંત ગૂઢ છે - એ સાચું છે, પણ આપનો શિષ્ય આ નચિકેતા એના ઉપરાંત બીજું કોઈ વરદાન નથી ઈચ્છતો.

શિવાનંદ વાણી

ભગવાનનું શરણ લો

પૂર્ણ દયાળું ભગવાન તમારા ફદ્યયમાં રહે છે. તે તમારી પાસે જ છે. તમે તેમને ભૂલી ગયા છો. તમે જાતે ઊભી કરેલી જવાબદારી તજી દો અને પૂર્ણ નિરાંત માણ્ણો. તેમનામાં પૂર્ણ અદ્વારા રાખો. સોએ સો ટકા તેમનું શરણ લો. બાળકની જેમ મુક્ત રીતે તમારું ફદ્ય તેમની આગળ ખોલો. બધાં જ દુઃખોનો અંત આવી જશે. તેમને કહું: ‘હે પ્રભુ ! હું તમારો છું. આ બધું તમારું છે. તમારી ઈચ્છા જ પૂર્ણ થાઓ. તમે જે કંઈ કરો છો, તે મારા ભલા માટે જ કરો છો.’ તમે ભગવાનની સાથે એકતા અનુભવશો. આ રીતે તમે અનુભવશો કે આપણું જગત તમારું શરીર, તમારું ઘર છે. તમે ગમે ત્યાં હો, તમે ભગવાનના મંદિરમાં છો, બધા જીવો ભગવાનની જ મૂર્તિ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકના સૌજન્યદાતા શ્રી ખેતાંગભાઈ પટેલ.

પરમાત્મા એમનું બહુવિષ મંગલ કરો.

અનુકૂળ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુકૂળ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. શબ્દ-સાધના	શ્રી ભાગ્યેશ જહા (નિવૃત્ત - IAS)	૬
૫. સ્વાસ્થ્ય સાધના	ડૉ. અમૃતા શાંતિય, M.S. (Ortho)	૭
૬. શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની 'વિશ્વમાર્ઘના'	શ્રી સ્વામી પ્રલભનિધાનંદજી, જગન્નાથપુરી ૧૦	૧૦
૭. વાસનાશય માટે સાધના	શ્રી સ્વામીના વિદ્યાપ્રકાશનંદજી, તરફતીર્થ ૧૩	
૮. ધ્યાન સાધના	શ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી, શાનવિહાર આશ્રમ, હેરંગ	૧૬
૯. સમન્વય સાધના	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી, શ્રી રામકૃષ્ણ મઠ, રાજકોટ	૧૮
૧૦. સાધનયતુષ્ય	શ્રી સ્વામી પરમાત્માનંદજી, આર્થ ગુરુકુલમ્ય-રાજકોટ	૨૩
૧૧. સ્વામી શિવાનંદજીની દિવ્ય જીવન સાધના	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૬
૧૨. શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધારની સામાન્ય સભાની નોટિસ	૩૧
૧૩. વૃત્તાંત	૩૨

તહેવાર સૂચિ

સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૬	
૧	લિખિત (આક્રમણ સુદ)
૨	ગણેશ ચતુર્થી
૩	પ્રાર્થિ પંચમી
૪	૧૦ સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૩૨મો પ્રાગટ્ય દિવસ
૫	૧૧ પરિવર્તિની એકાદશી
૬	૧૨ વામન જયંતી
૭	૧૩ પ્રદીપ પૂજા
૮	૧૪ અનંત ચતુર્દશી
૯	૧૫ પૂર્ણિમા, પિતૃ પક્ષ શરૂ (આક્રમણ વદ)
૧૦	૧૦ શુલ્ગગવાન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૦૪મો પ્રાગટ્ય દિવસ
૧૧	૧૧ ઈન્દ્રિય એકાદશી
૧૨	૧૨ પ્રદીપ પૂજા
૧૩	૩૦ અમાવસ્યા, પિતૃપક્ષ પૂરા (આસો સુદ)
૧૪	૩૧ શારદીય નવરાત્રી પ્રારંભ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્કુલિંગ

અડગ શ્રદ્ધા

એક સાધકે, ભક્તે, શ્રેયાર્થિઓ પોતાના જીવનમાં દઢ વિશ્વાસ સાથે ઊડાં મૂળિયાં નાખવાનાં છે. સંજોગો ગમે તેટલા વિકટ અને વિપરીત હોય, એધાણ ગમે તેટલાં અંધાર-ધેરાં હોય તો પક્ષ શ્રદ્ધા અડગ જોઈએ, કારણ કે અંતે જો તમે વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા અને ભક્તિમાં દઢ હશો અને દિવ્ય આશાઓનું અક્ષરશઃ પાલન કરતા હશો તો તમામ અંતરાય તમે પાર કરી દેશો, મુક્ત બનીને તમે ભગવત્ સ્વરૂપ પામશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

સંપાદકીય

આ મહિનાનો પ્રારંભ જ શ્રાવજી મહિનાથી થાય છે. શિવાનંદ આશ્રમમાં ૧ ઓગસ્ટથી ૨૮ ઓગસ્ટ સુધી માણસુધી શ્રી ધાર્મિકલાલ પંડ્યાજી (વડોદરા)ની વ્યાસપીઠે દરરોજ સાંજના પ. ૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી સંગીતમય ‘મહાભારત’ કથા થશે.

‘મહાભારત’નું કેન્દ્ર શ્રીકૃષ્ણ છે. શ્રીકૃષ્ણનું પ્રાગટ્ય કારાગૃહમાં થયું. શ્રીકૃષ્ણના અવતરણનો હેતુ ભવાટવીના બંધનમાંથી મુક્તિનાં દ્વારાનું પથ પ્રદર્શન છે. શ્રીકૃષ્ણ સમરસતાનું મૂર્તસ્વરૂપ છે. તે વૈશ્યકુળમાં પ્રગત્યા. શૂદ્રની સાથે રમી-જરીએ અને ભરી શકે છે. તેમને પદ, પૈસા કે કુળનું અભિમાન નથી. તે ગાયો ચરાવી શકે છે. જન-ગણના મંગલ માટે પોતાના અસ્તિત્વ કે અસ્મિતાનો વિચાર કર્યા વગર સંપૂર્ણપણે અહંશૂન્ય થઈને પોતાના સમાજ અને રાષ્ટ્રના ઉત્કર્ષ, અભ્યુદય, તથા સત્યની રક્ષા માટે સહેવ જાગૃત રહ્યા છે અને જાગ્રૂખ્યા છે.

શ્રીકૃષ્ણ રાજસૂય યજ્ઞમાં અતિથિઓના પગ ધોઈ શકે છે, તેમના બોજન પછી ‘એઠવાડ’ ઉચ્છિષ્ઠ ઉપાડી શકે છે, મિત્રભાવે અર્જુનનો રથ હંકી શકે છે. યુદ્ધ દરમિયાન રાત્રે સૌ આરામ કરે ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ ઘોડાઓને ખરેશે કરે છે. તેમને લાગેલાં તીરના ધાવને સ્વચ્છ કરીને સુશ્રૂષા કરે છે. પોતાનાં રેશમી પીળાં પીતાંબરમાં કૂણાં કૂણાં ધાસ લાવીને ઘોડાને પ્રેમથી ખવડાવે છે.

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે:

ન મેપાર્થાન્તિ કર્તવ્ય ત્રિષુલો કેષુ કિંયન।
નાનવાન્તમવાપ્તવ્ય વર્ત એવ ચ કર્મણિ॥

(ગીતા: ૩: ૨૨)

હુ પાર્થ ! આ ત્રણોય લુવનમાં મારે કશુંયે કરવા જેવું છે જ નહીં. મારે કંઈ મેળવવાનું પણ નથી, છતાં હું કર્મ કરું છું, કરણ કે મહાપુરુષો જે કંઈ કરે છે, બાજ માણસો પણ તેમનું અનુકરણ કરે છે.

(ગીતા: ૩: ૨૨-૨૧)

આજની આપજા સમાજની જે વ્યવસ્થા- સમસ્યા છે કે બધાને “બ્હાઈ કોલર” જોબ જોઈએ છે. ભજાંનું નથી, ગાંભીર્ય નથી. મેક ઈન ઈન્ડેચાનો હેતુ જ છે કે દરેક યુવાન કાર્ય કરે. તેની જેવી માનસિક શક્તિ, ક્ષમતા રુચિ અને તે વિષય જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરે.

પ્રમાણ છોડે, નિરાશ ન થાય. આત્મ હત્યાઓ ન કરે. અર્થધીન “દિપેશન”માં ન ચાલી જાય. માટે જ શ્રીકૃષ્ણનું અસ્તિત્વ, જીવન અને તેનો સંદેશ આજના દિવસ સુધી પણ માત્ર અર્જુનને જ ઢંઢોળવા માટે નહીં, સમગ્ર સમાજને પોતાની યોગ્યતા અનુસાર કર્મક્ષેત્ર ધર્મનું પાલન કરતાં જીવનયુદ્ધનો જ્ય કરવાની હાકલ કરે છે. માટે જ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે - ‘ન હેન્યાન પલાયનમ્ભુ’ - દીનતા દેખાડશો નહીં, નાસી તો જશો જ નહીં, ઊભા થાઓ અને અસ્તયનો સામનો કરો.

મહાભારતનું મહત્વનું બીજું પાત્ર ભીખ છે. ભલે સત્યવતી રહ્યા, ભલે પોતે પિતાને આપેલાં વચનને વળગી રહ્યા; પરંતુ ભીખએ પક્ષતો અસત્ય અને અધર્મનો લીધેલો છે. ભીખ અહંકાર, મમતા અને સ્વાર્થના સિંહાસનના પાયે બંધાયેલા છે.

કૃષ્ણોડ્યત્ત્ર મોહિતાઃ।

ગહના કર્મણો ગતિઃ।

ગીતા: ૪, ૧૬-૧૭

અને રેથી અંત સમયે કર્મનું ફળ ભોગવલું પણું અને સર શૈયા ઉપર પોઢવાનો આરો આવ્યો.

શ્રીકૃષ્ણને વાંચીએ-વાગોળીએ અને તે પ્રમાણે આપજાં જીવનને ધન્ય કરીએ, ત્યાં જ શ્રાવજાની સાચી શ્રવણક્ષમતા અને જીવન હેતુ ઉપયોગિતા.

ॐ શાંતિ

- સંપાદક

શબ્દ-સાધના

- શ્રી ભાગ્યેશ જીડા (નિવૃત્ત - IAS)

{શ્રી ગુરુપૂર્ણિમાના પરિત્ર પર્વથી સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના આરાધના પર્વ તા. ૧૬-૭-૨૦૧૮ થી તા. ૨૪-૭-૨૦૧૮ સુધી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં સાધના સપાઠ જ્ઞાનયજ્ઞનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં થયેલાં અતિથિ વક્તાઓનાં પ્રવચનોનો સારાંશ અહીં મેળે કરતો આનંદ અનુભવીએ છીએ.}

શબ્દ બ્રહ્મ છે. શબ્દ એ માનવજીવનનો પ્રાણ છે. શબ્દ અને ભાષા એ પરસ્પર એકમેકની હુંકે જીવનારાં તત્ત્વો છે. શબ્દો અને ભાષાને સાચવવાનું પડશે. આપણી માતૃભાષા ગુજરાતી છે. હિન્દીને ‘માસી’ કહી શકાય. સંસ્કૃતને ‘દાદી’ ચોક્કસ કહી શકાય.

આજે આપણે દુબ્બાંયે આપણી ભાષાઓ ભૂલતા જઈએ છીએ. બાળકો-સંતાનો આપણી ભાષાઓ બોલતાં નથી. તેમને નર્મદ-ઉમાશંકર કે સરદાર વિષે કંઈ ખબર નથી.

આપણે આપણા સંસ્કાર- સંસ્કૃતિ અને સૌજન્યને સાચવવાનું હોય તો આપણાં ભાષા-ભોજન પ્રજ્ઞાલી અને વેશભૂષાને સાચવવાનું જ પડશે.

ભાષાની સમૃદ્ધિથી જ રાખ્ય સમૃદ્ધ થઈ શકે. શબ્દોમાં અપાર શક્તિ છે. શબ્દો પ્રાણ પૂરી શકે છે, પ્રાણ લઈ પણ શકે છે. શબ્દની સાધના એ માત્ર સરસ્વતીની જ ઉપાસના નથી, તે લક્ષ્મીનું સાતત્ય પડો આપે છે.

શબ્દ માનવ માત્રને પરસ્પર જોડતી શુંખલા છે. શબ્દોથી જ માનવ મહેરામણનું ઐક્ય જીળવાય છે. શબ્દના ઉચ્ચાર જ હૃદયને ઝંક્ટ કરી શકે છે. શબ્દોથી હેંસા પણ વધી શકે છે. આપણી નવી પેઢીને અંગ્રેજી ભજાવીએ તેમાં કંઈ ખોઢું નથી, પરંતુ જો આપણાં આ સંતાનો આપણી ભાષા બોલતાં-વાચતાં બંધ થશે તો આપણે કમશ: આપણા અસ્તિત્વને ખોઈ બેસશું. માતા-પિતા બાળકો અંગ્રેજીમાં વાત કરે તેનું ગૌરવ ન કરે. બાળકો ગુજરાતી બોલે તો તેમની માતાઓ સાચું-ખોઢું અંગ્રેજી બોલે તેનાથી મોટી બીજી કોઈ પ્રવંચના-દબ્બ કે આડંબર નથી.

શબ્દોને સાચીવીએ

સત્ય સચ્ચાવાશે. શબ્દોને સાંભળીએ અને વાગ્યોળીએ, શબ્દસંસારના ઉત્સવથી જ જીવનને ખરા અર્થમાં જીવી શકાય. તે જીવનમાં આચારસંહિતાનો સંચાર કરી શકે છે.

જેમ દરિયામાં મોજાં ઉછળે તે બધાં ડિનારે

આવતાં શાંત અને પાણી છીછરાં થતાં જાય છે, ત્યાં ઊડાણ નથી. ત્યાં તેનું અસ્તિત્વ શાશ્વત નથી. પ્રાગટ્ય સાથે જ વિલય થાય છે તેવી જ રીતે જે વ્યક્તિઓ સતત બોલ્યા જ કરે છે, તેમને કોઈ વિષયની ચિંતા નથી. આકાશ તળે આવતી કોઈ પણ સત્તા કે શક્તિ વિષયક પોતાનો અધકચરા જ્ઞાન અને જ્ઞાનના અણ્ણ સાથેનો અનર્ગલ વાતાવાપ તેઓ કરતા જ રહે છે. તે શબ્દો છીછરા છે તેમાં વજન હોતું નથી. સત્ય તો કદીયે હોતું નથી. દુબ્બાંયો એ છે કે તેઓની એવી સ્પષ્ટ સમજણ છે કે પોતે જ્ઞાની છે. અને પોતાને કોઈ પણ સમયે કંઈ પણ બોલવાનો તેમનો એકલાનો જ અધિકાર છે. અહીં ખરેખર ના સમજણની પણ સમજણ નથી. માત્ર પ્રલાપ અને ધ્વનિનું પ્રદૂષણ જ હોય છે.

જ્યારે જ્ઞાન આવૃત્ત વ્યક્તિના શબ્દો વજનદાર હોય છે. તે છીછરાનથી હોતા. સૂર્યપ્રકાશમાં સમુદ્રટેચળકતાં છીપલાં કે જે રજતની ભાતિ કરાવે છે તેવા નથી હોતાં. તેઓ તો મરજીવા છે. જ્ઞાન-સંપદા અને આત્મચિંતન પછી નિર્જરતી તેમના વાણી વિલાસ નહીં, પરંતુ તેમની જિલ્લાવા ઉપર નિવાસિત ભગવતી મા વીજાપાણી જારદાની ઉપસ્થિતિ અને સરસ્વતી કૃપાનો આસવાદ કરાવે છે.

શબ્દો માનવજીવનની જંક્ટતાનાં આધારસ્તંભ છે. શબ્દોનો પથિય જ્ઞાન છે. શબ્દોની સાધના અધ્યયન, અધ્યાપન, ચિંતન- મનન અને નિદિષ્યાસનનો આગાહ રાખે છે અને આવી શબ્દસાધના પછીનું જીવન-કવન એ શબ્દ સાધનાની ફળશુદ્ધિ છે.

માટે આજે જ્યારે વાંચનવિદ્યાનાં વથતાં પાણી થઈ ગયાં છે-ત્યારે ફરીથી વાંચન કરીએ. નિયમિત વાંચીએ, શિષ્ટ વાંચન કરીએ અને તેમાંથી ઉપજતી વિચારધારા જ આપણા શબ્દોને સોને મઢી રાખવાની યોગ્યતા ધરાવશે. ઊંશાંતિ

સ્વાસ્થ્ય સાધના

ડૉ. અમીષ કૃત્રિમ
M.S. (Ortho)

સામાન્ય રીતે સ્વાસ્થ્ય શબ્દ સાથે આપણી સમક્ષા બીમારીની અવસ્થા આવી જાય છે તો પ્રશ્ન થાય કે કઈ વ્યક્તિને આપણે સ્વસ્થ કહી શકીએ? સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે શારીરિક અથવા માનસિક રોગ ન હોવું તે જ સ્વાસ્થ્ય છે પરંતુ આ વ્યાખ્યા સંપૂર્ણપણે સાચી ન ગણી શકાય. જે વ્યક્તિ શરીર અને મન બનેથી કિયાશીલ છે તેને જ પૂર્ણ સ્વસ્થ કહી શકાય. કોઈ રોગ શરીરમાં પ્રવેશ કરે તો વ્યક્તિની કિયાશીલતામાં શિથિલતા આવી જાય છે. શરીરમાં રોગની હાજરી છે કે નહિ તે હૃદયના ધબકારા, બ્લડપ્રેશર, ઊંચાઈ અને તેને અનુરૂપ વજન અને હીમોગ્લોબીનના ટકા ઉપરથી જાળી શકાય છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન WHO મુજબ “ફક્ત બીમારીનું ન હોવું કે નભળાઈ ન હોવી તે જ નહીં, પરંતુ એક સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વસ્થ વ્યક્તિને જ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ ગણી શકાય.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય : શારીરિક સ્વાસ્થ્ય મનુષ્યના શરીરની સ્થિતિ દર્શાવી છે, જેમાં શરીરનું બંધારણ વિકાસ અને કાર્યપદ્ધતિનો સમાવેશ થાય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય : માનસિક સ્વાસ્થ્ય આપણા ભાવનાત્મક મનોવૈજ્ઞાનિક તથા સામાજિક કલ્યાણ સાથે જોડાયેલ છે. આપણે કેવા વિચાર કરીએ છીએ તેની અસર આપણી કાર્યરોલી પર થાય છે. જીવનયાત્રામાં આપણે ઘણીવાર માનસિક તણાવનો અનુભવ કરીએ છીએ તેમાંથી બહાર આવવા હક્કાત્મક વિચાર શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું, પૂરતી ઊંઘ લેવી તથા ફેનિક વ્યવહારમાં શાંતિ તથા પ્રસન્નતાનો પ્રયોગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવેછે.

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય : આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા

ભૌતિક જગતની વસ્તુઓના મોહનો ત્યાગ પોતાની જીતને ઓળખવા આત્માની જગૃતિ, તમામ સાથે ભાઈચારાપૂર્ણ વ્યવહાર તથા નકારાત્મક વિચારોને તિલાંજલિ -આત્મામનો અમલ કરવો આવશ્યક છે.

બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્ય : આપણે સમાજમાં દાખિ કરતાં ધ્યાન પર આવે છે કે બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્યથી તંદુરસ્ત માનવી સમાજમાં વધુ સાધન સંપન્ન હોય છે. બૌદ્ધિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા લોભનો ત્યાગ આત્મસંયમ, ભય, કીધ તથા ઈધ્યાનો ત્યાગ તમામ સાથે વિનાય વ્યવહાર તથા નવા વિચારોનો સ્વીકાર હોવો ખૂબ જરૂરી છે.

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય : મનુષ્ય સામાજિક પ્રાણી છે. પોતાની કભતા પ્રમાણે સમાજકલ્યાણનાં કાર્યો કરવા તથા પોતાનાં કુંદંબ તથા સમાજના દરેક અંગ સાથેના સંબંધોમાં મધુરતાપૂર્ણ વ્યવહાર સામાજિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં અગત્યનો ફાળો ધરાવે છે.

અંગ્રેજી કહેવત છે : “If wealth is lost something is lost, but health is lost everything is lost”

અર્થાત્ : જેની પાસે સ્વાસ્થ્યરૂપી ખજાનો નથી તે ધનવાન હોવા છતાં નિર્ધન છે. આપણા ઋણિઓએ કહું છે. “શરીર માદ્યં ખલુ ધર્મ સાધનમ्।” જેનો અર્થ છે - આ તંદુરસ્ત શરીર જ ધર્મચિરણનું શ્રેષ્ઠ સાધન છે. પ્રસન્નતાથી ખીલેલો ચહેરો સ્વસ્થ લચીલું શરીર, સ્વચ્છ દાંત, ઉમંગ, ગુલાબી નખ, હું માથું તથા નરમ પેટ આત્મામ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય ચિહ્નનો છે, આત્મ વિચાર આવશ્યક છે, માટે જ કહું છે, “ પવિત્ર તનથી સેવા કરો, પવિત્ર ધનનું કરો દાન, પવિત્ર મનથી હરિભજન કરો તો થાય તારું કલ્યાણ.”

ઉપરોક્ત તમામ માટે અગ્રેજીના પ્રથમ ત્રણ શબ્દો ABC

નિર્મિતિરતૈકાદશી તિથિઃ।

મુજબ

A - અવેરનેસ - જાગૃતિ કેળવવી

B - બેલેન્સિંગ - સાચાં તથા જૂઠાં વચ્ચેનું સંતુલન

C - ક્રોલ - મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પણ પોતાની જત પર
નિયંત્રણ

આ ત્રણોય દ્વારા દરેક પ્રકારના સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ શક્ય બનેછે.

હવે થોડી વાતો વ્યાયામ વિશે કરીએ. તમે કદાચ સાંભળ્યું
હશે.

“નેમ સે વ્યાયામ કો નિત કીજિયે

દીધ્ જીવન કા સુખારસ પીજિયે.”

શ્રી લોર્ડ ડવોને કહું છે જો તમો વ્યાયામ માટે સમય નહીં
કાઢો તો બીમારીની સારવાર માટે સમય કાઢવો પડશે.
વ્યાયામ બાળ, યુવાન ઝી-પુરુષ, રોગી, નીરોગી,
ગર્ભવતી ઝીઓ તમામ માટે અતિઆવશ્યક છે. આપણે
સાંભળ્યું છે કે પ્રાણ્યાયામ શરીરનો પ્રાણ છે, જે પેકી
ઓમકાર પ્રાણ્યાયામ અનેક રોગો માટે રામબાળ હિલાજ
છે. જે શરીરને તાજગી તથા રહૂર્તિ પ્રદાન કરેછે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર બીજાં અસર કરતાં પરિબળોમાં
વચ્ચે, વાયુ અને સફાઈ પણ છે, જેનો સ્વાસ્થ્યની
જીણવક્ષીમાં મોટો ફાળો હોય છે. જેમ કોઈ મશીનની
પાસેથી સારા પરિણામની આશા હોય તો તેની જીણવક્ષી
અત્યંત આવશ્યક છે. તે જ રીતે શરીર પાસે સારું કામ
કરાવવું હોય તો શરીરને યોગ્ય સંતુલિત ખોરાક આપવો
જરૂરી છે. ખોરાક યોગ્ય માત્રામાં યોગ્ય રીતે લેવાય તો
ઉત્તમ ફાયદા આપે છે. અત્યારના પ્રચલિત પિઝા,
પાસ્તા, કોક, મનુષ્યને આર્થિક, સામાજિક તથા
શારીરિક નુકસાન કરે છે. આપણી ધાર્મિક પરંપરાઓ
પણ વૈજ્ઞાનિક છે. આપણી એકાદશીનાં ગ્રત પાછળ પણ
વૈજ્ઞાનિક કારણ છે. એક સંસ્કૃત સુભાષિત છે. “માતેવ
સર્વબાળાનાં ઔષધિ રોગિણાં હિ રક્ષાર્થ સર્વ લોકાનાં

અર્થાત્:

એકાદશી, ગ્રત કરવાવાળાં બાળકોની માતા
સમાન છે, જે ઔષધિ જેવી ગુણકારી, આરોગ્યવર્ધક,
રોગપતિકારક શક્તિમાં વધારો કરનારી તથા તમામ
કષ્ટી મુક્ત કરાવવાવાળી છે. જાપાનના નોબલ
પુરસ્કાર વિજેતા “યોશિનોરી ઓસુભીએ” સિદ્ધ કર્યું છે
કે પેટમાં અન્ન નહિ આપવાથી મૃત - તુટેલી
કોશિકાઓના રોગકારક સેલનો નાશ થાય છે.

સાથે-સાથે પૂરતો આરામ યોગ્ય કલાકની
ઉંઘ, સંગીત જેવાં માધ્યમોની પણ જરૂર છે. જેમ કોઈ
પણ મશીનને આરામ ન આપીએ તો તેની
કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો થાય છે. તે જ રીતે શરીરને પણ
યોગ્ય આરામ જરૂરી છે. સંગીત પ્રસન્નતાનું જનક છે.
પ્રસન્નતા વિશ્વનું શ્રેષ્ઠ રસાયણ ગણાય છે. બિનજરૂરી
લય તથા ક્રોધ પણ વધીવાર સ્વાસ્થ્ય ઉપર કરે છે.
વર્તમાન સમયમાં દરેક વ્યક્તિને આપણે મોબાઇલમાં
ડૂબેલા જોઈએ છીએ. મોબાઇલનું બીજું નામ “All
time disturbing Machine” આપી શકાય.
મોબાઇલનું વળગણ અત્યારે તો નાનાં નાનાં બાળકોમાં
પણ જોવા મળે છે, જે ઘણા રોગોનું ઘણા અક્સમાતોનું
ઘણી સામાજિક સમસ્યાઓનું કારણ બનેછે. આ તબક્કે
હું જીણવાનું કે આપણે કોઈપણ નવી વૈજ્ઞાનિક શોધની
વિરુદ્ધ નથી પરંતુ તેનો જો યોગ્ય ઉપયોગ ન થાય તો
ઉપકારક તથા આશીર્વાદ સમાન વસ્તુ પણ ઘાતક બને
છે. આ જ વિચાર આપણે સમજવાનો છે.

આપણે સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણી વાતો કરી. હવે
સાધના વિશે જોઈએ. સાધના એટલે શું માત્ર જંગલ કે
ગુફામાં જતું. અન્ન- જળનો ત્યાગ કરવો, સમાજથી
વિમુખ થઈ જતું તેને જ ન કહી શકાય, સમાજમાં રહીને
પણ પોતાને સોપાયેલ ફરજનું પાલન કરવું તથા
પોતાની જવાબદારી આનંદપૂર્વક પૂર્ણ કરવી તે પણ

- ગૃહસ્થીઓ માટે સાધના જ છે. આપણા પૂજય ગુરુદેવ સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી મહારાજે આ જ વસ્તુ તેમના વીસ અધ્યાત્મિક નિયમોમાં ચરિતાર્થ કરેલ છે, જે મુજબ
- (૧) બ્રાહ્મસુહૃત્તમાં ઉઠવું.
 - (૨) પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમાં ધ્યાન, પ્રાણાયામ તથા યોગાભ્યાસ કરવો.
 - (૩) પોતાના ઈષ્ટદેવના નામનો અનુકૂળતા મુજબ જપ કરવો.
 - (૪) સાત્ત્વિક ભોજન લેવું.
 - (૫) પોતાના અલગ રાખેલ (શક્ય હોય ત્યાં સુધી) ઓરડામાં ધ્યાન કરવું.
 - (૬) દરેક ભાસે અથવા દરરોજ શક્તિ મુજબ નિયમિત દાન કરવું.
 - (૭) ગીતા, રામાયણ જેવા ધાર્મિક ગ્રંથોનો પદ્ધતિપૂર્વક અભ્યાસ કરવો. પવિત્ર વિચાર રાખવા.
 - (૮) બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું.
 - (૯) પ્રાર્થના નિયમિત કરવી. મન ઉન્નત બનશે.
 - (૧૦) કાયમ સત્સંગ કરવો.
 - (૧૧) એકાદશીનો ઉપવાસ કરવો.
 - (૧૨) નિયમિત જપ કરવા.
 - (૧૩) મૌનનું પાલન કરવું.
- (૧૪) હંમેશાં સાચું, ઓછું તથા મધુર બોલવું.
- (૧૫) જરૂરિયાતને ઘટાડો.
- (૧૬) ‘આહેસા પરમો ધર્મः’ નો અમલ કરવો. પ્રેમ તથા ક્ષમા દ્વારા કોષને કાબૂમાં રાખવો.
- (૧૭) સ્વાશ્રયી બનો. સ્વાવલંબન એ શ્રેષ્ઠ ગુણ છે.
- (૧૮) આત્મવિશ્લેષણ કરો.
- (૧૯) તમારી ફરજો બજ્જાવો. ધાર રાખો - મૃત્યુ ગમે તે શક્ષે આવી શકે છે. તમારી ફરજો બજ્જાવવામાં કદાપિ નિષ્ફળ જશો નાથો.
- (૨૦) ઈશ્વરનું શરણ સ્વીકારો.
- વર્તમાન સમયની સમસ્યાઓનું સંપૂર્ણ સમાધાન આપણને આપણા ગુરુદેવના ઉપરના સિદ્ધાંતોમાંથી મળી જાય છે. માટે જ તેમણે કહ્યું છે. ‘DIN - Do it Now.’ તો આ સિદ્ધાંતોના અમલ કરતાં-કરતાં તેમણે દશવિદા સ્વાસ્થ્યના સિદ્ધાંતો દ્વારા વ્યક્તિ પોતાના જીવનમાં પોતાની ફરજો સંપૂર્ણપણે આદા કરી શકે છે તથા સંસારમાં જળકમળવત્ત રહીને પોતાની ફરજો બજ્જાવતા સાચી સાધના કરી શકે છે.

શ્રી સોમનાથ પ્રભાસ પાટણમાં શિવપુરાણ કથા

શ્રી સોમનાથ ટ્રસ્ટ-પ્રભાસ પાટણ, ગીર-સોમનાથ, હરિહરધામમાં પૂજયપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ (શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ)ની વ્યાસપીઠ તા. ૩૧-૮-૨૦૧૯ (ભાદરવા સુદ-૧) થી તા. ૮-૯-૨૦૧૯ (ભાદરવા સુદ-૧૦) સુધી બાપોરના રૂ.૦૦ થી રૂ.૦૦ વાગ્યા સુધી સ્થળ : ચોપાટી, મંદિર પરિસર પાસે ‘શિવપુરાણકથા’નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં ભાગ લેવા આપને ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.

સંપર્ક સૂચના:

- શ્રી હિલીપ ચાવડા - ૯૪૨૮૨ ૧૪૬૦૧
- શ્રી મધુર પૃથ્વીક - ૯૪૦૮૩૦૫૬૫૬
- શ્રી બાલારાજ શામળા - ૯૪૨૮૨ ૧૪૬૦૮

- શ્રી વિજયસિંહ ચાવડા - ૯૪૨૮૨ ૧૪૬૦૮
- શ્રી અતુપુરી ગોસ્વામી - ૯૪૨૮૨ ૧૪૬૧૨
- શ્રી વિજય વસંતે - ૯૪૨૮૨ ૩૭૧૮૯

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની 'વિશ્વપ્રાર્થના'

- શ્રી સ્વામી પ્રહારિષાનંદજી, જગન્નાથપુરી

વિશ્વપ્રાર્થના

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજય પ્રલુ !
તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !
તું સચ્ચિદાનંદ ધન છે.
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તર્યામી છે.
અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.
શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ઉદ્ધારણ આપ.
અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ કે જેથી
અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજ્ઞેતા બની એ.
અમને અહંકાર, કામ, કોધ, લોભ અને દેખથી મુક્ત કર.
અમારું હદ્ય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.
બધાં જ નામ-રૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં જ નામ-રૂપોમાં તારી જ રોચા કરીએ.
હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ, તારું જ સ્મરણ રહે.
તારો જ મહિમા ગાઈએ
કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે.
અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ !!

હરિ ઔં તત્ત્વત

-સ્વામી શિવાનંદ

આધુનિક માનવ સભ્યતામાં સ્વામી વિવેકાનંદજી આ પૃથ્વી પર અલ્ય સમય માટે આવ્યા. તેઓ ઓગણાચાલીસ વર્ષે આ દુનિયાછોડીને ગયા. તેમણે માનવને ઉદ્ઘોષણા કરીને કહું, 'ઉઠો ! જીગો ! ધ્યેયપ્રાપ્તિ કરો!' તેમણે દુનિયાને જગાડી પણ ધ્યેયપ્રાપ્તિ કેવી રીતે કરવી તે માટે અવતાર પુરુષ અમારા પૂજય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી આવ્યા. તેઓ સાક્ષાત્

શિવજીનું સ્વરૂપ હતા. ગુરુદેવ 'માય મેગેઝિન'માં લેખ આપતા હતા. એ સમયે તેઓ જે કુટીરમાં રહેતા હતા તેમાં લાઈટ નહોતી. તેમની પાસે લખવા માટે કાગળ નહોતા. તેઓ હથીકેશની ગલીઓ ફરી કંચરામાં પેલા કાગળ કે કવર વીજી લાવતા અને તેમાં જ્યાં ખાલી જગ્યા મળતી ત્યાં લખતા. આ રીતે તેમના નાના-નાના લેખ છિપાતા ગયા ત્યારે દુનિયાને ખલર પડી કે સ્વામી શિવાનંદ નામના કોઈ સંત છે. પછી ધીરે ધીરે તેમનાં પુસ્તક છિપાવાં લાગ્યાં. લોકો સુધી જ્ઞાન જડપથી પહોંચે તે માટે તેઓ ખૂબ જડપથી લખતા હતા. જો પ્રેસવાળા તેમનું પુસ્તક જલદીથી છાપી આપવાની ના પાડે તો તેઓ રાતની ટ્રેન પકડી હિલ્ડી પહોંચી જતા અને ત્યાં છિપાવી દેતા. સ્વામીજીએ 'દિવ્ય જીવન' દૈનિક સમાચારપત્ર પણ ચાલુ કર્યું હતું પણ લાંબો સમય ચાલ્યું નહીં.

સ્વામી શિવાનંદજીના પુસ્તકમાં સનાતન વૈદિક ધર્મનો સાર સમજવા મળતો. તેઓ અંગેજીમાં પુસ્તક લખતા. શરૂઆતમાં તેનો ખૂબ વિરોધ થયો, પરંતુ અવતારી પુરુષ ભવિષ્ય જોઈને આગળ વધે છે. હવે તો તેમનાં ઘણાં પુસ્તકોનો જુદી જુદી ભાષાઓમાં અનુવાદ થયો છે. તેઓ સવાર, બપોર, સાંજ વ્યવસ્થિત રૂપે લખતા. એમની કુટીરમાં-એમના રૂમમાં બારી જ નહોતી. ત્યાં હવાની બિલકુલ અવરજન નહોતી. માત્ર એક ટેબલ હતું, જેના પર તેઓ લખતા હતા, જે જ્ઞાન આખા વિશ્વમાં પ્રસર્યું. સ્વામી શિવાનંદજી વિશ્વ માર્ગદર્શક બન્યા. તેમણે 300 કરતાં વધારે પુસ્તક લખ્યાં જેમાં તેમણે તમામ શાસ્ત્રોના સારને સમાવી દીધો તેમણે 'વીસ મહાત્મનાં આધ્યાત્મિક સ્થૂયનો', 'સપ્ત-સાધનવિદ્યા' લખી, 'વિશ્વપ્રાર્થના' લખી.

સનાતન વૈદિક ધર્મ એ પ્રાર્થના છે. શિવજી ધ્યાનસ્થ છે એ પ્રાર્થનાનું સ્વરૂપ છે. ગંગાજી ગૌમુખથી બદી ગંગાસાગર સુધી વહે છે. તે પણ પ્રાર્થના જ છે. પરમાત્માની પ્રાર્થના પ્રત્યેક ક્ષણ ચાલે છે. વેદ પ્રાર્થના જ છે. ભગવાન અર્જુનને વિશ્વરૂપ દર્શન આપે છે અને તેને જ્ઞાન થાય છે, આ પ્રાર્થનાનું રૂપ છે. ભાગવતજી, ઉપનિષદ, અદારપુરાણ બધામાં પ્રાર્થના છે.

સાધક સાધના કરવા માટે ઘણી કોશિશ કરે પણ સાધ્ય પ્રભુની કૃપાથી જ થાય છે. સાધના કરતાં સિદ્ધ ઇશ્વરકૃપાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. હિન્દુ, મુસલમાન, શીખ, ઈસાઈ - પૃથ્વી પર જેટલા ધર્મ અને સંપ્રદાય છે તે બધાં એક જ પ્રાર્થનામાં ગુંથાયેલા છે. બધાં માટે અલગ-અલગ પ્રાર્થના નથી અને એ જ પ્રાર્થના 'વિશ્વપ્રાર્થના' છે. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૦૮માં પ્રાગટ્રવ પર્વના અવસર પર સ્વામી શિવાનંદજીએ કહું હતું, 'જે મને રોજ વિશ્વપ્રાર્થના લખીને મોકલશે, તેમને હથીકેશ આવવા-જવાનું ભાડું હું આપીશ'. વિશ્વપ્રાર્થના રોજ વાંચવી જોઈએ, ભાવથી વાંચવી જોઈએ, આંખમાં આંસુ આવી જાય તેટલા ભાવથી વાંચવી જોઈએ.

આપણે પ્રાર્થનાની છેલ્લી લીટીથી શરૂઆત કરીએ - 'અમે તુમાં જ સ્થિર થઈએ !' આપણે પરમાત્માની અંદર છીએ. આ દેશ, કાળ, જગ્યા બધે જ એ ઉપસ્થિત છે. આ જગતમાં એક પણ જગ્યા એવી નથી, જ્યાં એની હાજરી નથી. જે બહાર છે તે જ અંદર છે. જે દઢા છે તે જ દશ્ય છે. કોણ બોલે છે ને કોણ સાંભળે છે ? એ જ બોલે છે અને એ જ સાંભળે છે. સાધારણ વ્યક્તિ જેનું મન, ઈન્દ્રિય સંસારમાં યુબેલા છે, જેનું મન નાભિથી નીચે રહે છે એવી સ્થિતિમાં પરબ્રહ્મ પરમાત્મા મારી અંદર જ છે - એ અનુભૂતિ થતી નથી. જ્યાં પ્રેમ-કુરૂષા, સ્નેહ છે ત્યાં આ અનુભૂતિ સહજ છે.

'તું સર્વશક્તિમાન છો.' આ જગતમાં સૌને ભય ડરાવે છે પણ ભય પણ જેનાથી તરે છે તે સર્વશક્તિમાન

છે. જે સર્વશક્તિમાન છે, તે જ સર્વસ્થાનમાં હોઈ શકે. ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા, 'અને તમારા મનમાં વિચાર આવતાં પહેલાં ખબર હોય છે કે તમે શું વિચારવાના છો.' તમે જે વિચારો, બોલો, કરો એ પરમાત્માને બધી જ ખબર છે. પરબ્રહ્મ પરમાત્માની સંઝા પહેલાં ફકરામાં સંક્ષિપ્તમાં આપી છે - 'તું સાધ્યાનંદ ધન છો.' સત્ય દેશ-કાળથી પર છે. જે સત્ય પહેલાં પણ હતું, આજે પણ એ જ સત્ય છે અને પ્રલય પછી પણ એ જ સત્ય રહેશે.

સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે 'વીસ મહત્વના આધ્યાત્મિક સૂચનો' પુસ્તકમાં અનેક યોગના ઉદાહરણ આપ્યાં છે. યોગ અનેક છે. સંસારમાં રહેનાર વ્યક્તિ પણ યોગનું પાલન કરી શકે છે. સ્વામી શિવાનંદજીને ઓરિસ્સામાં એક વ્યક્તિએ પૂછ્યું, 'મને ભગવાનમાં વિશ્વાસ નથી. તો શું હું મુક્ત નહીં થઈ શકું ?' સ્વામીજીએ કહ્યું, 'તમને મુક્તિ ચોક્કસ મળી શકે છે, જ્યાં સુધી શાસ છે ત્યાં સુધી સેવા કરજો.' હડંગયોગમાં પહેલું અંગ 'સેવા' જ છે. જગત કલ્યાણ માટે સેવા કરવાની છે. વિશ્વપ્રાર્થનાના પહેલાં ફકરામાં ભક્તિયોગ છે, જેમાં નાત્તા વ્યક્ત થાય છે.

બીજી ફકરામાં સદ્ગુણોના ઉપાર્જન અને દુર્ગુણોના વિસર્જન માટે પ્રાર્થના છે. દેવીપુરાણમાં યુદ્ધ છે, મહાભારતમાં યુદ્ધ છે. રામાયણમાં યુદ્ધ છે. આ યુદ્ધ અંદરના યુદ્ધ છે. આપણી અંદર જ રામ અને રાવણ જિરાજે છે. મધુ-કૈટબ દેવના કાનમાંથી નીકળે છે, જે આપણી અંદર જ છે. સંગ્રામ આપણી અંદર જ ચાલી રહ્યો છે. વિદ્યા માયા અને અવિદ્યા માયા બંને આપણી અંદર જ છે. પ્રેમ, કરુણા, દ્યા, સ્નેહ, વિદ્યા માયા છે. અહંકાર, કામ, કોથ, લોલ, દ્રોષ અવિદ્યા માયા છે. આ બંને પ્રકારની શક્તિ દરેક ક્ષણે દરેકની અંદર કામ કરે છે. સત્ય, ૨૪, તમ ગ્રંથોથી દૂરે દેવીશક્તિ કામ કરે છે. આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ જે જ્ઞાનીઓ માટે પણ દુષ્ટ રહે

તો આપણે તો ડિસ ખેત કી મૂલી ? સ્વામી શિવાનંદજી કહેતા - ‘બ્રાહ્મસુધૂર્તમાં ધ્યાન કરો. દિવસ દરમિયાનનું એક કલાકનું ધ્યાન બ્રાહ્મસુધૂર્તમાં દશ ભિનિટમાં થાય.

વિશ્વમાર્થનાના બીજા ફકરામાં છે. ‘અમને અહેંકાર, કામ-કોષ્ટ, લોભ અને દેખથી મુક્ત કર.’ સ્વામી શિદાનંદજીએ પાછળ ઈચ્છા ‘ઈચ્છા’ શબ્દ પણ લગાવ્યો. ગુરુની વાણી પાછળ કારણ છે. રાજી પરિશીતને અભિશાપ ના મળત તો આપણને ભાગવત ના મળત. જેનામાં ઈચ્છા, દેખનો સ્વભાવ છે તેનું કારણ દેહાધ્યાસ છે. આપણે ‘હું દિવ્યાત્મા છું’ એવું સાંભળીએ છીએ પણ એની અનુભૂતિ થતી નથી. ભય ત્યારે જ આવે જ્યારે દેતભાવ છે. અદેતભાવ આવે પછી ભય દૂર થાય. આપણે દેતભાવથી ઉપર ઉઠવું છે. મોટા મોટા માણસો પણ આભાંથી જીઠી શકતા નથી.

‘અમારું હદ્ય દિવ્ય ગુણોથી ભરી હે.’ કણિયુગમાં નામ-સાધના શ્રેષ્ઠ છે. કોઈ પણ સ્થિતિમાં મંત્ર-જ્યુપ તો થઈ જ શકે. દુર્ગુણોમાંથી મુક્ત થવા માટે મંત્રસાધના જરૂરી છે. નકારાત્મકતાને દૂર કરી સકારાત્મકતામાં પ્રવેશ કરવા જ્યુપ કરવા જરૂરી છે. તમારામાં જે એક સદ્ગુણ હોય તેને વધારવાથી Law of attraction કામ કરે છે. અને Positive overcomes negative. સ્વામી શિવાનંદજી ‘આધ્યાત્મિક ડાયરી’ રાખવાનું કહેતા - જેમાં ‘આજે શું કર્યું?’ ‘સવારે આસન-પ્રાણાયામ કર્યાં?’ ‘ધ્યાન કર્યું?’ ‘ગુરુસે કેટલી વાર થયા?’ ‘જૂહુ કેટલી વાર બોલ્યા?’ આ બધા પ્રશ્નોના રોજ જીવાબ લખવાના જેથી ચેતનાની જગતતા વધે છે અને ખોટું કરતાં બંધ થઈએ છીએ.

જ્યુપ કરતાં વાતો કરીએ તો તેનો વ્યક્તિગત જીવનમાં વધારે પ્રભાવ પડતો નથી. ‘મારા પ્રત્યુત્તર’ પુસ્તકમાં સ્વામીજીને એક ભક્ત પૂછે છે, ‘હું વર્ષોથી સત્તસંગ, જ્યુપ-ધ્યાનનું આચરણ કરું છું, છતાં મને કોઈ ફરક પડતો હોય તેવું લાગતું નથી.’ સ્વામીજીએ કહું,

‘માયા ખૂબ શક્તિશાળી છે. ઘણીવાર સાધકમાં અવિદ્યાનું આવરણ એટલું ગાઢ હોય છે કે આ કિયાઓ તેને લેદી શકતી નથી, પરંતુ નિયમિતરૂપે સાધના કરવામાં આવે અને સાથે વિવેક અને વૈરાગ્ય વિકસાવવામાં આવે તો પ્રગતિ ખૂબ ઝડપથી થઈ શકે. જેમ નિરંતર પથ્થર પર પાણીનું બિંદુ પડતા કરે તો પથ્થરમાં પણ ખાડો પડે છે તેમ નિરંતર જ્યુપ કરવામાં આવે તો ધીરે ધીરે જ્યોતિ દેખાવા લાગશે, દિવ્ય દર્શન થવા લાગશે. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિએ કહું છે - ‘સ તુ દીર્ઘકાલ નેરન્તર્ય સહ્કાર સેવિતો દૃઢભૂમિ :’ સાધના એક દિવસ પણ બંધ થશે તો કાયમ માટે બંધ થઈ જશે, માટે સાધના દારા ગુરુમહારાજની ચેતના સાથે જોડાઈ રહો. અવતારી પુરુષોએ કેટલી કિઠન સાધના કરી છે ! બીજી કોઈ સાધના ના થાય તો ‘વિશ્વમાર્થના’ કરો. જેટલી પ્રાર્થના અંદર જશે તેટલી દિવ્યતા બહાર પ્રગટ થશે. બધી જીવ્યાએ વાયુ છે પણ વાવાળોહું આવે તો બધું ઉડાડીને લઈ જશ. સ્વામી શિવાનંદજી અને સ્વામી શિદાનંદજી આ સવરૂપ છે જે આપણાં દુર્ગુણોને ઉડાડી નાંબે. એક નાની હોડીમાં પાંચ-દશ જણ બેસી શકે, પરંતુ જહાજમાં ધણાં લોકો બેસી શકે. આવા મહાપુરુષો એકસાથે ઘણાનું કલ્યાણ કરવા માટે આજગતમાં આવ્યા હોય છે.

વિશ્વમાર્થના તમારા માટે ઉપહાર છે. યુનાઈટેડ નેશન્સમાં પણ બંધાંએ ભેગા થઈ આ પ્રાર્થના બોલવી જોઈએ. આપણો કરોડો રૂપિયા ડિફેન્સમાં વાપરીએ છીએ તેના બદલે બંધાંમાં ભાઈયારો આવે તો પ્રેમ થશે તો તમે વિશ્વચેતનાનો અંશ છો તે તમને સમજશે પછી યુદ્ધ કરવાનું મન નહીં થાય અને એ પૈસા શિક્ષણ કે જેતીમાં વાપરી સદ્ગુરૂપથોગ કરી શકશે.

વાસનાક્ષય માટે સાધના

- શ્રી સ્વામિની વિદ્યાપ્રકાશાનંદજી, તત્ત્વતીર્થ, થલતેજ

આપણા હાથમાં મોગરાનું ફૂલ પાંચ મિનિટ પકડી રાખીશું, પછી ફૂલને મૂકી દઈએ પણ સુવાસ હાથમાં રહી જશે. સરસવના તેલમાં અથાશું બનાવી બરણીમાં ભરીએ. એક વર્ષ અથાશું ખલાસ થઈ જાય પછી બરણીને ધોઈને તપાવીએ તો પણ વાસ નીકળતી નથી - આ વાસના છે. હિંગ ઉભીમાં ભરી હોય, હિંગ ખલાસ થઈ જાય પણ વાસ ઉભીમાં રહી જાય એ વાસના છે. કપૂર તે લસજ એક પાત્રમાં ભર્યા હોય, એ વસ્તુ ખાલી થઈ જાય, એ પાત્રને સાફ કરી દેવામાં આવે તો પણ એ વસ્તુની દુર્ગંધ જતી નથી એ વાસના છે. શરીર દ્વારા થયેલાં કર્મ અને ભાવના સંસ્કાર મૂકી જાય તો વાસના બને છે.

બૃહદારઝ્યક ઉપનિષદ કહે છે - જીવ જ્યારે એક શરીર છોડી બીજા શરીરમાં જાય છે ત્યારે શરીર અહીં રહી જાય છે, પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યમાં વિદ્યા અને કર્મ તેમજ પૂર્વપ્રશ્નાના સંસ્કાર સાથે જાય છે. વિદ્યા એટલે જ્ઞાનો-અજ્ઞાનો કરેલી ઉપાસના અને જેવી ભાવના સેવી હોય તે સાથે જાય છે. કર્મ જે પ્રમાણે કર્યા હોય તે સંસ્કાર સાથે જાય છે. પૂર્વપ્રશ્ના એટલે અનેક જન્મનું ધાર્યાં બેણું કરીએ તે. જ્યારે આપણે જૂનું ધર ખાલી કરીએ ત્યારે એ ધરનો બધો સામાન અને નવા ધર માટે નવો સામાન લઈએ છીએ એટલે સામાન વધે છે તેવી જ રીતે જીવ એક શરીર છોડી બીજા શરીરમાં જાય ત્યારે પૂર્વપ્રશ્નાના સંસ્કાર સાથે લઈ જાય છે - જે વાસના છે. આ જન્મમાં જે કર્મ કે ઉપાસના કરી હોય તે બેણું થાય છે અને આગલા જન્મમાં સંસ્કારદુપૈ જાય છે. આ વાસના મનુષ્યના મનમાં ચોક્કસ મ્રકારની કામનાનો ઉદ્ભબ કરે છે. કયારે કોના મનમાં કેવી કામના જન્મશે તે કોઈ કહી શકતું નથી પણ તે એવી તીવ્ર જન્મે કે તેને પૂરી કર્યે જ ધૂટકો સીતાના મનમાં તુક્કો જન્મ્યો. સોનેરી મૃગચર્મની કાંચળી પહેરીએ તો કેવો વટ પડે !

સીતાના મનમાં આ સંકલ્પ જન્મ્યો. પતિહેવને પ્રેરણા આપી કે મારે સુવર્ણમૃગની કાંચળી પહેરવી છે. હવે તે લાવવા માટેની પ્રવૃત્તિ જન્મે. જીવનમાં અનંત કામના, સંકલ્પ કર્મ પૂરાં થઈ જાય પણ તે સંસ્કાર છોડતાં જાય, જે મોટો ઢગલો બને છે. આ જન્મે કર્મના જેટલાં ફળ ભોગવાય તેટલાં ભોગવીએ છીએ. જે કર્મ ભોગવવાનાં બાકી રહેશે તો નવું શરીર ધારણા કરી તેને ભોગવશે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહું છે, ‘મનુષ્ય જે જે ભાવનાનું સ્મરણ કરતાં શરીર છોડે છે તે તે ભાવને તે પ્રાપ્ત કરે છે. સમગ્ર જીવન દરમિયાન જે પ્રધાનતથી ભાવના સેવી હશે તે જ કર્મ બની આવી ઊભી રહેશે. અજ્ઞામિલ મૃત્યુ સમયે ‘નારાયણ નારાયણ’ બોલ્યો, તેને મોક્ષ ગતિ પ્રાપ્ત થઈ. આપણને પણ એવું થાય છે અત્યારે મજા કરી લઈએ, મૃત્યુ વખતે હું પણ ભગવાનનું નામ બોલી લઈશ પણ જો એ સાથના કરી હોય એ પ્રમાણેના સંસ્કાર ના હોય તો તે ઉદ્ભબવતું નથી. મનુષ્યજીવનની સર્વોત્તમ ઉપલબ્ધિ જીવનમુક્તિની કહેવામાં આવે છે. યોગવાશિષ ગ્રંથમાં જીવનમુક્તિની સાધના તરીકે - તત્ત્વજ્ઞાન, મનોનાશ અને વાસનાક્ષય ગણાવ્યા છે. આ ત્રાણેયનો અભ્યાસ પર્યાપ્ત કરવામાં આવે તો જીવનમુક્તિ મળે. વાસનાક્ષય જીવનમુક્તિ માટે મહત્વની ભૂમિકા ભજવેછે.

શ્રવણથી જ્ઞાન જન્મે છે, જ્ઞાનથી કેવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. એ માટે આપણે પ્રવયન કરીએ છીએ, સાંભળીએ છીએ, જેને આપણે સાધના માનીએ છીએ, પરંતુ અવિકાર હશે તો શ્રવણ કામ કરશે. સાધનાચુદ્યને તત્ત્વજ્ઞાન કહી શકાય પણ તે માટે વાસનાક્ષય આવશ્યક છે. એના વગર તત્ત્વજ્ઞાન કામ નહીં કરે. વાસના એટલે જૂના સંસ્કાર જે લઈને આવ્યા

છીએ તે. આપણે જે વર્તન કરીએ છીએ તે વિવેકાત્મક, આવેગાત્મક કે સહજ હોઈ શકે સામાન્ય માણસ આવેગથી નિયંત્રિત થાય છે. ક્યારે કોનામાં કેવો આવેગ જન્મશે તે નિર્ણય પોતે નથી કરતો પણ તેના સંસ્કાર કરે છે. સંસ્કાર પ્રમાણે ઈધર્યા, સ્પર્ધા, લોભ, રાગ-દ્વેષ જન્મે છે. જમીન પર એક કાચી કેરી જાડ પરથી પડી છે. આપણે એ કેરી ખાવાના નથી છતાં લઈએ છીએ પછી કોઈને દાનમાં આપી દઈએ છીએ, પરંતુ હકીકતમાં એ કેરી કોઈને દાનમાં આપવા નહોતી લીધી. આપણી વાસનાએ જમીન પરથી દેવડાવી હતી. ધક્કીવાર આપણા ગુરુસાના સંસ્કાર એટલા પ્રબળ હોય છે કે તેને છોડી શકતા નથી. આપણે ઘરમાં સાદું સાત્ત્વિક ભોજન જમતા હોઈએ પણ ભંડારામાં જઈએ ત્યારે મીઠાઈ-ફરસાણ બધું ખાઈ લઈએ છીએ. એ ખાવાથી માંદા પડિશું તે જાણતા હોવા છતાં ખાઈએ છીએ એ વાસનાછે. જે વર્તન આપણે કરતા નથી પણ થઈ જાય છે તે આવેગ છે. જે વ્યક્તિને થાય પછી ખબર પડે છે એ વાસનાછે.

વાસના ક્યારે વ્યક્ત થાય ? વાસનાના પ્રાગટ્ય માટેનાં કારણો કયાં છે? એક સંત કથા કરવા ગયા. તેઓ બપોરે વિશ્વામ કરતા હતા એટલામાં પાસેની વાવ પાસેથી છીએના રહવાનો અવાજ આવવા લાગ્યો. તેમણે વાવ પાસે જઈ એક બહેનને પૂછ્યું, ‘બહેન, તમે કેમ રહો છો?’ બહેન કહે, ‘ખબર નહીં પણ બધાં રહતાં હતાં એટલે હું રહી.’ બધાં બહેનોએ આ જ જવાબ આપ્યો. છેવટે જે મુખ વ્યક્તિએ રહવાનું શરૂ કર્યું હતું, તેમને શોધી કાઢવા અને પૂછ્યું, ‘તમે કેમ રહો છો?’ બહેન કહે, ‘હું વાવ જોઈને રહી.’ મહારાજે પૂછ્યું, ‘વાવ જોઈને કેમ રહ્યાં?’ બહેન કહે, ‘મારો ભાઈ વાવમાં પડી મરી ગયો હતો એટલે.’ મહારાજે પૂછ્યું, ‘હમણાં મરી ગયો?’ બહેન કહે, ‘ના, પંદર વર્ષ પહેલાં મરી ગયો હતો.’ મહારાજે પૂછ્યું, ‘આ વાવમાં પડી મરી ગયો હતો?’ બહેન કહે, ‘ના, મારા

ગામની વાવમાં પડી મરી ગયો હતો, વાવને જોઈ આ યાદો પ્રગટી અને બહેન રહ્યાં. વાસના ગમે ત્યારે ગમે તે ભાવના જમાવી દે. કોઈ કહે, ‘મારે લગ્ન નથી કરવું’ પણ પૂર્વની કોઈ વાસના પ્રબળ પ્રારથ્ય બની આવું કામ કરવા પ્રેરે, વાસનાને અંકૃતિ કરી દે. ચિંતન પણ પહેલાંનો કોઈ પ્રસંગ યાદ કરાવે અને વ્યક્તિ વગર કારણો નાચવા લાગે. વાસનાને અંકૃતિ થવા જગ્યા જોઈએ છે. યોઝી જમીન દેખાતી હોય પણ ત્યાં વરસાદ પડે તો કેવાં અંકુર ફૂટ્યી નીકળે છે? જમીનમાં બીજ હતાં એટલે અંકુર ફૂટ્યાં, બીજ ના હોય તો વરસાદ અંકુર પેદા ના કરી શકત અને પહેલાં બીજ હોવા છતાં જો વરસાદ ના પડત તો પણ બીજ બળી ગયાં હોત. વાસના અંકૃતિ થાય તેવી જગ્યાએ સાધુસંતોષે પગ ના મૂકવી જોઈએ. લાકડાની બનેલી સીને પગથી પણ અડવું નહીં, દૂર રહેવું.

આપણે વાસનાથી શાસ્ત્ર છીએ. માણસ વિચારે છે કે હું સ્વતંત્ર છું પણ સ્વતંત્રતા સ્વઅંદટામાં પરિવર્તિત થાય છે. તે રીતે વાસનાની ગુલાભી જ કરતા હોઈએ છીએ. દુર્યોધનને પણ એટલી તો ખબર પડી હતી કે કોઈ દેવ મારા હદધમાં બેઠો છે, જે મારી પાસ પાપ કરાવે છે, હું તેનાથી શાસ્ત્ર છું. આપણને કોઈ નિયંત્રિત કરે તે ગમે ખરું? તો વાસનાનું શાસન કેવી રીતે ગમે? પહેલાં સમજતું પડે કે હું વાસનાથી શાસ્ત્ર છું એનાથી હું શું ગુમાવું છું? એ નચાવે તેમ આપણે નાચીએ છીએ, અબ બહુત નાચ્યો ગોપાલ. ઘણી વ્યક્તિએ કહે છે મને અમુક ટેવ છે પણ હું ખરું તો છોડી દઉં. કહેવાય છે પણ છૂટતું નથી. દારૂદિયો દારૂને શું પીવાનો? દારૂ જ દારૂદિયાને પી જાય છે. આપણે ભોગો શું ભોગવવાના? આપણે જ ભોગવાઈ જઈએ છીએ. પણ આપણને સમજાય કે હું લાચાર છું અને વાસનાથી નથીછૂટી શકતું ત્યારે છૂટવાની ઈચ્છા થાય.

વાસના બે પ્રકારની હોય - શુભ અને અશુભ. શુભ વાસના એટલે ધર્મની વાસના, જેને પ્રથમની મેળવવી પડે, જીવનવી પડે. જો એ પૂર્વજન્મની હોય તો સારું છે, નહીં તો દાન, તપ, યજ્ઞથી મેળવવી પડે. એ હેવી સંપદાછે. અશુભ વાસના સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ છે. ઈન્દ્રિયો બહિરૂપ જ છે, જે વિષયોમાં જવાની જ છે. આ બંને પ્રકારની વાસના આપણે વત્તે - ઓછે અંશે લઈને જ આવ્યા છીએ. એક સાધુ કહે, ‘મારે બ્રહ્મચારીનો કોર્સ કરવો છે, પછી હું વિદેશમાં જઈ પ્રવચન કરીશ.’ આ તો વિદેશ જવાની વાસના વધારવાની વાત છે, યશ-પ્રતિષ્ઠા નામના મેળવવાની વાસના વધે છે - જેને લોકવાસના કહેવાય - શરીરને શાશ્વતારી સારા દેખાવાની વાસનાને દેહવાસના કહેવાય. બધી જ ચોપડીએ વાંચી કાઢવી તેને શાશ્વતવાસના કહેવાય. આપણા શાસ્ત્રોમાં અનેક પ્રકારની વાસનાનાં વર્ણન કરવામાં આવ્યાં છે. કેટલીક વખત વાસના જરૂરિયાત માટે હોય છે - તે આવશ્યકતા એક વસ્તુ છે અને વાસના નિયંત્રિત કરવી એ બીજી વસ્તુ છે. શાસ્ત્રો અરણ્ય છે, તેમાંથી પણ નીકળવું જોઈએ. એ આપણું નિયંત્રણ કરે તે ચલાવી ના દેવાય.

વાસનામાંથી મુક્ત થવાના ઉપાય ક્યા? ઉપાય છે - શાસનનો સ્વીકાર. આપણી સંસ્કૃતિમાં જ આ સ્વીકારભાવ છે. પહેલાં શાસક માતા-પિતા છે. પછી શિક્ષકનું શાસન ત્યારબાદ શાશ્વતનું શાસન. સાધકની વાત હોય તો ગુરુજીનું શાસન વાસનાને વશ થતાં રોકે છે. શાસન ના સ્વીકારીએ તો વાસનાક્ષય ના થાય. ગુરુસેવા, ગુરુની આજ્ઞાનું પાલન એ ઉત્તમ શાસન છે. ગુરુ આપણા હિતમાં જ વિચારવાના છે માટે આ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. બીજો ઉપાય છે યજોપવીત સંસ્કાર. સંસ્કાર આપવાને હેતુ એટલે વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ. હું આ કરીશ, આ નહીં કરું, જેનો અર્થ શાસન જેવો જ થાય છે. આહાર શુદ્ધ અને સત્ત્વશુદ્ધ પણ વાસનાક્ષય માટે જરૂરી છે. મન અન્નથી

બને છે માટે અન્નની શુદ્ધિ જરૂરી છે. વાસનાક્ષય માટે કર્મયોગ પણ જરૂરી છે. કર્મ ઈશ્વરને પ્રસન્ન કરવાના આશાયથી કરો. જે સ્થાનમાં હું છું ત્યારે મારી પાસે શું અપેક્ષિત છે? વડીલો ભૂખ્યા બેઠા હોય અને આપણે જરૂરવા બેસી જઈએ એ ઉચ્ચિત છે? કર્મયોગ નિઃસ્વાર્થતાને પ્રેરશે. ઉપાસના, નામ સ્મરણ, ઈષ્ટ દેવતાનું ધ્યાન કરવું, ચિત્તન કરવું, મંત્રજ્ઞપ કરવા. નિશ્ચયપૂર્વક ચોક્કસ પ્રકારની વિચારધારા પસંદ કરીએ અને મનને નવા ચિત્તનમાં જોડીએ તો જૂનું ચિત્તન આપોઆપ ખસી જશે. મૈત્રી, કરુણા, મુદ્રિતા અને ઉપેક્ષાથી પણ વાસનાક્ષય થાય. સરખા જોડે મિત્રતા કરવી, કોઈના પર દયા કરવી એ કરુણા, કોઈ આપણાથી આગળ હોય તેને જોઈ ખુશ થવું એ મુદ્રિતા અને ધણા લોકોનું મોહું ચઢેલું જ હોય તેમની ઉપેક્ષા કરવી, પરંતુ આપણા મનમાં તેના માટે અનાદર કે તિરસ્કાર ના જરૂરવા જોઈએ. એક ઉપાય છે - આત્મચિત્તન. વેદાંતના ચિત્તનમાં મરતાં સુધી મનને છોડવું જ નહીં. આપણા મનમાં કામના વ્યક્ત કરવા માટે અવસર આપવો જ ન જોઈએ. આત્મચિત્તન એટલે સ્વરૂપનું ચિત્તન, જ્યાં અપૂર્ણતાને અવકાશ જ નથી. પ્રતિપક્ષ ભાવના આપણામાં કટૂતવ અને ભોગતૃત્વનો આચ્છદ છે ત્યાં સુધી સંસારનો આવેશ આવે છે. સંસાર હુંઘની યોનિ છે. કામના અને તેનાથી ઉદ્ભબતાં હુંઘ માટે જાગૃત થવું જ પડે. માનસિક પરિપક્વતા અને ચાચી સ્વતંત્રતા ગ્રાન્ટ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે. વાસનાક્ષય માટે નિરંતર અભ્યાસ કરીએ. અંતઃ કરણને શુદ્ધ કરીએ ત્યારે જૂના જે સંસ્કાર ભર્યા હોય તે દૂર થાય. સોનાની ક્યારી બનાવીએ, તેમાં કેસરનું ખાતર નાંખીએ અને અને હુંગળી વાવો તો શું થશે? શુદ્ધ અંતઃકરણ જ જીવનમુક્તિનું સાધન બનશે.

દ્વાન સાધના

- શ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી, શાનવિહાર આશ્રમ, હેરંજ

જેની ઉપસ્થિતિ માત્રથી સૌનું અસ્તિત્વ છે, જેની ઉપસ્થિતિ વગર કશું શક્ય નથી, જે એકનો જ બધો વિસ્તાર છે એવા પરમ તત્ત્વને પ્રણામ કરીએ છીએ. એ તત્ત્વ, જેના વગર કશું શક્ય નથી અને એના સિવાય બીજું કશું નથી, જે આપણા શરીર, પ્રાણ, મન, ઇન્દ્રિયોનો આધાર છે, છતાં આપણા માટે અદ્દશ્ય છે, કેમ કે આપણી આખો તેને જોઈ શકતી નથી, કાન તેને સાંભળી શકતા નથી, મન તેને વિચારી શકતું નથી અને આપણી પાસે એના સિવાય બીજું કોઈ સાધન પડ્યા નથી. બીજાં બધાં સાધન અધૂરાં છે. આ દિવ્ય તત્ત્વને બતાવનાર અને કહેનાર માત્ર અને માત્ર ગુરુ છે. ગુરુ સિવાય એને કહેનાર કોઈ છે નહીં. આજની આ શુંખલામાં પરમ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીને પ્રણામ.

ગુરુદેવ એવા મહાપુરુષ હતા કે જેમણે જ્ઞાન અને તે પ્રાપ્ત કરવા માટેના ઉપાય-સાધન જેવાં કે યોગ, ભક્તિ, ધ્યાન, જપ લિમાલયની કંદરા સુધી સીમિત હતા તેને આખા જગતને સરળ અને સહજ રીતે શીખવ્યા. પરમ પૂરુષ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો મારા જીવનમાં જેટલો ઉપકાર હશે, પછી ભવે તે અગ્રત્યકૃપમાં હોય પણ એની હું કલ્પના નથી કરી શકતો. મારા ગુરુજી મને ના ભવ્યા હોત તો મને કેટલું નુકસાન થાત એની પણ કલ્પના કરી શકતો નથી. મારા ગુરુજી પૂરુષપાદ શ્રીમતુ સત્યાનંદજી મહારાજ કહેતા, ‘હું હથીકેશ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી પાસે આવ્યો. યોડા દિવસ પછી મને લાગ્યું કે સંન્યાસનો માર્ગ મને અનુકૂળ નહીં આવે એટલે ગુરુજીને કશું કહ્યા વગર લાહોર ગયો. હું સારો લેખક હતો. એને અનુરૂપ કોઈ જગ્યાએ મને નોકરી મળી ગઈ, પગાર નક્કી થઈ ગયો. હથીકેશ પાછા આવી લાહોર જવાની તૈયારી કરવા લાગ્યો. મેં ગુરુદેવને કશું કે મેં નોકરી નક્કી કરી દીધી છે. ગુરુદેવ તેમની

પાસેથી એક લિસ્ટ કાઢી મને બતાવ્યું અને કશું કે તેઓ કેટલાક શિષ્યને સંન્યાસ આપવાના છે, જેમાં મારું નામ હતું. સ્વામી સત્યાનંદજીને ગુરુજી પ્રત્યે કેવો ભાવ, સમર્પણ, વિશ્વાસ હશે એને ગુરુદેવમાં કેવી અંતરદિષ્ટ હશે કે તેઓ ગુરુદેવનું માની ગયા. તેમણે સંન્યાસ લીધો. એ રીતે તેઓને અમે મળી શક્યા. ફદ્યથી હું એમને નમન કરું હું.

આપણા શરીરમાં કરોડો કોષ છે. દરેક કોષનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ છે. તેમની અલગ કિયાઓ છે, અલગ કાર્યો છે, અલગ ગુણધર્મો છે. આવાતો અગણિત કોષો છે, એ બધા કોષોને જોડી રાખનાર એક તત્ત્વ છે. જો એ તત્ત્વ ના હોય તો એ કોષો સાથે રહી શકે નહીં. બધાંને જોડી રાખનાર જે તત્ત્વ છે એની ઉપસ્થિતિથી એક ઓકેસ્ટ્રા રચાય છે. બધાંનું સંગીત જુદુ છે છિતાં બધામાંથી એક સૂર-એક રાગ નીકળે છે, કારણ કે ચૈતન્ય એક છે. આખા બ્રહ્માંડમાં આખી સૃષ્ટિ જુદી જુદી દેખાય છે, પશુઓ, પકીઓ, વૃક્ષો જુદાં જુદાં દેખાય છે પણ એને જોડનાર એક તત્ત્વ છે, જે બધાંને જોડી રાખે છે. તે તત્ત્વ છે એટલે આખા બ્રહ્માંડમાં લય-ગતિ-દિશા છે. એ ના હોય તો બધું વેરવિભેર થઈ જાય. જ્યાં સુધી આપણે આપણા શરીરના એ તત્ત્વને નથી જીણી શકીએ. તે માટે બધી ઇન્દ્રિયો અને મનને સમાહિત કરી ફદ્યગુહામાં પ્રવેશ કરીએ ત્યારે સાક્ષાત્કાર થાય છે. પરમ તત્ત્વને આપણા ફદ્યમાં પ્રકાશિત નહીં કરીએ ત્યાં સુધી સમાધાન પ્રાપ્ત નહીં થાય, પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નહીં થાય. તે પ્રાપ્ત કરવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે - ધ્યાન.

જે એક સૌની અંદર છે, સૌને ચલાવનાર છે, પોતે અલગ અલગ રૂપમાં ભીલ્યું છે, વિસ્તર્યું છે, તેને જેણે પોતાના અંતરાત્મામાં પ્રકાશિત કર્યું નથી. તેને સુખ

નથી. જે પ્રકાશિત કરી શકે છે તેને શાશ્વત સુખ છે, પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ છે, આનંદની પરાકાણ છે. એક વખત રાજસ્થાનથી એક મોટા વિદ્ધાન કલકત્તા આવ્યા. તેઓ શાસ્ત્રોના પ્રકાંડ પંડિત હતા. કોઈએ તેમને રામકૃષ્ણદેવની વાત કરી. તેઓ તેમને મળવા દક્ષિણેશ્વર ગયા. તેમનો આનંદ-મોજ જોઈ તેઓ રહી પડ્યા અને કહ્યું, ‘મેં મારા જીવનમાં કશું પામ્યું નથી’ અને ત્યાંથી જ બધું છોડીને સંન્યાસ લઈ આત્મખોજ માટે જતા રહ્યા. જેને એનો (પરમ તત્ત્વનો) સ્પર્શ મળી જાય તેને બીજું બધું કીસું લાગે છે. ઉપનિષદમાં વર્ણન આવે છે - આખી પૃથ્વી પનદોલતથી ભરેલી હોય, રાજા યુવાન હોય, આશાવાન હોય, દઢ હોય, બળવાન હોય એવા મહારાજને એક મનુષ્યનું સુખ કહેવાય. એવા સો મનુષ્યનું સુખ થાય તે એક ગાંધર્વનું સુખ કહેવાય. એવા સો ગાંધર્વનું સુખ એટલે એક કર્મગાંધર્વનું સુખ, એવા સો કર્મગાંધર્વનું સુખ એટલે એક ચિરલોકનું સુખ, એવા સો ચિરલોકનું સુખ એટલે એક અજ્ઞાનદેવનું સુખ, એવા સો અજ્ઞાનદેવનું સુખ એટલે એક કંદિતનું સુખ, એવા સો કંદિતનું સુખ એટલે સો દેવનું સુખ, એવા સો દેવનું સુખ એટલે એક ઈન્દ્રનું સુખ, એવા સો ઈન્દ્રનું સુખ એટલે એક બૃહસ્પતિનું સુખ, એવા સો બૃહસ્પતિનું સુખ એટલે એક પ્રજ્ઞાપતિનું સુખ, એવા સો પ્રજ્ઞાપતિનું સુખ એટલે એક પ્રભાનું સુખ - જે સુખ જ્ઞાનીને મળે છે, જેની કામનાઓ શૂન્ય થઈ ગઈ છે. આ સુખની પરાકાણ ત્યારે મળે જથારે એ પરમચેતના સાથે એક થાય છે. પરમાત્મા આપણાને રોજ એ સુખનો અજ્ઞાસાર આપે છે - ગાઢ નિદ્રામાં.

જાગૃત, કલ્યાન કે સ્વખ અવસ્થામાં સુખ સાથે દુઃખ પણ હોય પણ ગાઢ નિદ્રામાં સૂર્યેલી વ્યક્તિને માત્ર સુખનો જ અનુભવ છે. રોજ આપણાને દુઃખની પ્રતીતિ થાય છે પણ વિવેક જાગતો નથી. ગમે તેટલી દોડાદોડ કરીએ પણ જ્યાં સુધી નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી ત્યાં સુધી શાંતિ મળતી નથી. બહારથી ધરે આવીએ ત્યારે હાશ થાય છે તેમ ચેતના જ્યાં સુધી પોતાના સ્વરૂપને નહીં

પામે ત્યાં સુધી વિશ્વામ નહીં થાય. મનુષ્યજીવનની પૂર્ણતા છે એવી સ્થિતિમાં પહોંચવાનો નજીકમાં નજીક ઉપાય થાન છે. ધ્યાન નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિનું સૌથી નજીકનું સાધન છે. તેના વગર એ તત્ત્વની ઉપલબ્ધિ નથી. ધ્યાન એ છે, જ્યાં બધું સમાહિત થતું હોય. જ્યાં એક વૃત્તિનો પ્રવાહ ચાલુ થાય ત્યારે બીજી વૃત્તિઓ સંકેલાઈ જાય છે. મહર્ષિ કહે છે કે ધ્યાન માટે તમે કોઈ પણ અવલંબન લઈ શકો છો, તેમાંથી આગળ વધી શકાય છે. દરેક સાધનામાર્ગનો સાર ધ્યાન છે. યોગના માર્ગમાં તો ધ્યાન છે જ. મહર્ષિ પતંજલિ જેને અષ્ટાંગયોગ કહે છે, તેમાં યમથી શરૂ થઈ સમાપ્ત પૂર્વ ધ્યાન આવે છે, જ્યાં વિશ્વામ મળી જાય, ચેતના પોતાના સ્વરૂપમાં અવસ્થિત થાય. જ્યારે ચેતના પોતાના સ્વરૂપમાં અવસ્થિત થતી નથી ત્યારે સમસ્યાની શરૂઆત થાય છે, જે તેના વિચાર-વાણી-વ્યવહારમાં વ્યક્ત થાય છે. ભેતી કરવા માટે ખેતરમાં બીજ વાવીએ એ ખેતીનો મુખ્ય ભાગ છે, પરંતુ એ પૂર્વ ખેતર સાફ કરતું પડે, ખેડતું પડે તેમ ધ્યાન મુખ્ય છે પણ શરૂઆત યમથી થાય છે. આખા દિવસમાં એક કામ એવું કરો, જેમાં તમારો સ્વાર્થ ના હોય. એ ચેતનાને વિસ્તારે છે, અનંત સાથે જોડે છે.

મારા ગુરુલુ કહેતા કે તેઓ જ્યારે શિવાનંદ આશ્રમમાં હતા ત્યારે એમના રૂમમાં તેઓ કઈ જ રાખતા નહીં. એક દિવસ ગુરુદેવે આ જોયું અને એમને પૂછ્યું, ‘તારે કઈ જરૂર નથી?’ મારા ગુરુએ કહ્યું, ‘ના.’ એકાદ દિવસ પછી ગુરુદેવે ગાઢલાં, બ્લેન્કેટ, ચાબનાવવા માટેની સામગ્રી, વાસ્તવ એમના રૂમમાં મુકાવ્યાં અને કહ્યું, ‘તમારે જરૂર ના હોય તો કઈ નહીં પણ આશ્રમમાં કોઈ વહેલા-મોડા આવે તો તમે એમના માટે વ્યવસ્થા કરી શકો.’ ગુરુદેવ માત્ર પોતાના માટે નહીં, પરંતુ બીજા માટે કેવી રીતે વિચારી શકાય તે માટે તૈયારી કરે છે. દયા અને કરુણાથી ભરેલા હદ્યમાં જ ધ્યાન થઈ શકે છે. આસન શરીરને સ્થિર કરે છે,

પ્રાણાયામ પ્રાજ્ઞનો વિશ્રામ છે, પ્રત્યાહાર ઈન્ડ્રિયોની એકાગ્રતા છે અને ધ્યાન મનની એકાગ્રતા છે. ધીરે ધીરે શરીર-પ્રાણ-મનને તૈયાર કરી માણસ ધ્યાનમાં આગળ વધે છે. ભક્તિનો સાર પણ ધ્યાન છે. ભક્ત પરમાત્માનું સ્વરૂપ ઈંછે છે પણ ગ્રલુ સમજે છે કે જ્યાં સુધી ભક્તને નિર્વિકલ્પ અવસ્થા નહીં આવે ત્યાં સુધી પૂર્ણતા પ્રાપ્ત નહીં થાય એટલે કૃપા કરીને એ અવસ્થા આપે છે. રામકૃષ્ણદેવને મા સિવાય કંઈ જોઈતું નહોતું પણ માઝે તેમના માટે તોતાપુરીની વ્યવસ્થા કરી. તોતાપુરી ક્યાંય પણ ત્રણ દિવસથી વધારો રોકાતા નહોતા, પરંતુ માઝે તેમને છ મહિના સુધી રોકી રાખ્યા, જ્યાં સુધી રામકૃષ્ણદેવને નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિનો અનુભવ ના થયો.

બધી ભૌતિક વસ્તુઓના મૂળ પાર્ટિકલ્સ એક જ હોય છે. વસ્તુ બદલાય છે પણ ગુણધર્મમાં કોઈ બેદ નથી. બધાં રૂપ-રંગ- ગુણાના બેદ બહાર દેખાય છે પણ અંદરથી અપરિવર્તિત હોય છે. આપણી અંદર એક ચેતના એવી સ્ફૂર્તે છે, જે લિન્નતા સાથે જોડે છે. આ સત્ય આપણે સમજતા નથી, માટે મૂળ સ્વરૂપને જાકી શકતું નથી, માટે જ સુખ-દુઃખ, જન્મ-મૃત્યુનું દ્વદ્ધ ચાલુ જ રહે છે. આમાંથી મુક્તિનો ઉપાય છે - ધ્યાન.

ધીમે ધીમે ધ્યાનનો જીવનમાં પ્રવેશ થવો જોઈએ. ધ્યાન વગર સાધનામાં આગળ નહીં વધી શકાય. માટે ધ્યાનની ભૂમિકા તૈયાર કરો. ધ્યાનની બાધા છે - પ્રમાદ-આણસ. સવારે ઉકાતું નથી અને નહીં ઊઠવા માટેનાં હજાર જીતનાં બધાનાં શોધી કાઢીએ છીએ. એક સરથ નિયમ લઈએ કે જ્યાં સુધી ધ્યાન ના થાય ત્યાં સુધી જમીશ નહીં. એક દિવસ નહીં જમીએ તો નુકસાન નહીં, ફાયદો જ છે.

બીજી બાધા છે - સાધનાનો પ્રશ્ન આપણા માટે ગંભીર નથી હોતો. રામકૃષ્ણદેવ કહેતા, ‘લીકિક વસ્તુઓ માટે બધાં રે છે, બોધ નથી થતો. એના માટે કોઈ રડતું નથી.’ બીજી પ્રશ્નો આપણને બેચેન બનાવે છે એવી આમાં બેચેની નથી. મને ક્યારે બોધ થશે એવી

બેચેની થતી નથી. રામકૃષ્ણદેવ તો રડતા, ‘મા મને ક્યારે સાક્ષાત્કાર કરાવશે?’ મેં અનુભવ્યું છે કે સત્યને પામવા કોઈ માર્ગ કે વિષિ નથી. એક જ વિષિ છે - તડપ. તડપ વિના વેદાંતની મોટી મોટી વિષિ કરશો તો પણ પ્રગતિ નહીં થાય.

ત્રીજી બાધા છે - ઉંઘ. ધ્યાનમાં શાંતિનો અનુભવ થવા લાગે એટલે ઉંઘ ચઢવા લાગે. માણસ બધી રીતે ઉંઘતા શીખી લે છે. ધ્યાનની દરેક કિયામાં સાત્ત્વિકતા વિકસાવવી પડે. રજસ-તામસ છોડવું પડે. ધ્યાન દરેક ક્ષણે થતું જોઈએ. ધ્યાન ખાલી બેસીને જ નથી થતું, ક્ષણે ક્ષણે વિકસાવવું જોઈએ. ગ્રાયોગિક રૂપમાં બધી જ કિયા ધ્યાનથી કરતાં શીખવું જોઈએ. જીવન સાથે જોડાયેલી બધી કિયાઓ સલાનતા સાથે થબી જોઈએ તો ઉંઘથી બહાર નીકળી શકાય.

ચોથી બાધા છે - ભય. ધ્યાનમાં અલોકિક અનુભવ થવા લાગે ત્યારે ભય-નકલીક કરે છે. રામકૃષ્ણદેવના સ્પર્શથી સ્વામી વિવેકાનંદજીને પહેલી વાર ધ્યાન લાગ્યું, તેમાં બધું વિલીન થવા લાગ્યું ત્યારે તેઓ ગભરાઈ ગયા હતા. ભયથી ગુરુ જ બચાવી શકે. ગુરુ માટે એટલો જ પ્રેમ હોય કે એ ક્ષણે એ ભાવજગતમાં ઉપસ્થિત થઈ શકે. ધ્યાનમાં માણસ નિષ્ઠાથી આગળ વધતો રહે તો સિદ્ધિઓ મળે. સાધનામાં પ્રવેશ કરતાં તે જે ક્ષેત્રમાં હથો તેમાં વિશેષ થવા લાગશે. ધ્યાનથી કોઈ પણ વિદ્યા અંદરથી પ્રગત થવા લાગે.

‘એક માત્ર તું જ જોઈએ, તારા સિવાય કશું ન જોઈએ’ - આ ભાવ પૂર્ણતા તરફ લઈ જાય છે. અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી ગુરુજીનોની કૃપાથી નિરંતર પ્રકાશ તરફ આગળ વધીએ, જ્યાં કશું છૂપું ના હોય, પ્રશ્ન ના હોય એવી સ્થિતિ આવે જ્યાં કોઈ કર્મ શેષ ના રહે, અતૃપ્તિ ના રહે, કૃતકૃત્યતા પામીએ એવી ગુરુજીનોને પ્રાર્થના.

સમન્વય સાધના

- શ્રી સ્વામી નિબિલેશ્વરાનંદજી, શ્રી રામકૃષ્ણ મઠ, રાજકોટ

મનુષ્યની સધળી દોડધામ સાચું સુખ અને શાંતિ મેળવવા માટેની જ છે. તેને થાય છે કે ધનસંપત્તિમાં મને ખૂબ સુખ અને શાંતિ મળશે એટલે એ મેળવવા દીડે છે પણ ક્યાંય સુખ-શાંતિ મળતાં નથી. કસ્તુરીમૃગના જેવી જ તેની દશા છે. પોતાની નામિમાં જે છે તેને મેળવવા કસ્તુરી મૃગ સર્વત્ર ભટકે છે. હિન્દી ભજનમાં કહું છે, ‘નામિ કમલ મેં હૈ કસ્તુરી, વૃથા મૃગ ફિરે બનકા.’ પોતાની અંદર જ જે રહેલું છે, તેને બહાર શોધવાથી તે કેવી રીતે મળે? એની શોધમાં બહાર ભટકી-ભટકીને જીવન પૂરું થઈ જાય છે. મનુષ્યનું પણ એવું જ છે. સુખ અને શાંતિનો ઓત એની અંદર જ રહેલો છે. બહાર શોધવા માટે ભટકી ભટકીને અંતે મૃગની જેમ જ મૃત્યુ પામે છે પણ સાચી શાંતિ મેળવી શકતો નથી.

શાશ્વત શાંતિ તો મનુષ્યના આત્મામાં રહેલી છે. જેમને શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તેમણે આત્મામાં રહેવું જોઈએ. અલબત્ત, દૈનિક જીવનમાં શાંતિ પ્રાપ્તિના ઉપાયોનું આચરણ કરવાથી ટૂંકા ગાળામાં મન શાંત થઈ જાય છે. શાંતિનો અનુભવ થાય છે પણ એ શાંતિ સ્થાયી બનતી નથી. ચેતનાના ભાગરૂપે બનતી નથી સાચી અને સ્થાયી શાંતિ એકમાત્ર ભગવાનમાં જ રહેલી છે એટલે જ્યાં સુધી આપણી અંદર રહેલા ભગવાન સાથે આપણે એકરૂપ બનતા નથી, ત્યાં સુધી શાંતિ આપણે ક્યારેય પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. કઠોપનિષદમાં કહું છે:

નિત્યોऽનિત્યાનાં ચેતનશ્વેતનાનામ્

એકો બહુનાં યો વિદ્ધાતિ કામાન્।

તમાત્મસ્થં યેદનુપશ્યન્તિ ધીરાઃ

તેષાં શાંતિઃ શાશ્વતી નેતરે રેખામ્॥ (કઠ: ૨:૫.૧૩)

‘જે સમસ્ત નિત્યચેતન આત્માઓનો પણ આત્મા છે, જે પોતે એકલો જ અનંત જીવોના ભોગોનું

તેમના કર્મનુસાર વિધાન કરે છે એવા એ અંતરમાં સ્થિત પરમાત્માને જે શાની લોકો નિરંતર જુબે છે તેમને જ શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અન્યને નહીં.’

ભગવાન ભોગ, ઐશ્વર્ય બધું જ આપે છે પણ જો શાંતિ જોઈતી હોય તો પહેલાં અંતરમાં રહેલા ભગવાન સાથે એકરૂપ થવું પડે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહું છે:

‘યો વૈ ભૂમાત સુખમન અલ્યે સુખમસ્તિ।’

સ્વામિત વસ્તુઓથી આનંદ ન મળે. અનંતથી જ ખરેખર પરમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય.

આ અનંતની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય? જે સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપક છે એ જ આપણાં અંતરમાં પણ રહેલા છે, આપણી સૌથી નજીકમાં નજીક રહેલા છે એમને ક્યાંય બહાર શોધવાની જરૂર નથી. એક વાર અનંતમાં એનાં દર્શન થઈ જશે, પછી બહાર પણ સર્વત્ર એનાં દર્શન થશે, પણ તેઓ અંતરમાં રહેલા છે, પણ દેખાતા કેમ નથી? શ્રી રામકૃષ્ણને ભક્તો એ આવો સવાલ પૂછ્યો હતો, ત્યારે તેમણે એક ટુટાલ લઈને પોતાનું મોહું ઢાંકી દીધું અને પછી કહું, ‘હવે તમે મને જોઈ શકતા નથી, તેથી શું હું તમારી નજીક નથી? આ પડદો આડે છે એટલે જોઈ શકતા નથી’ તેવી જ રીતે અશાનરૂપી પડદાને લઈને મનુષ્ય પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્માનાં દર્શન કરી શકતો નથી. આ અશાનનો પડદો દૂર કરી દો અને તમને જાણાશે કે પરમાત્મા તમારું પોતાનું જ સ્વરૂપ છે.

હવે આ અશાનનો પડદો કેવી રીતે દૂર કરવો? આ પડદાને હટાવવા માટે કોઈ ઉપાય નથી. કોઈ ભક્તિ દ્વારા, કોઈ જ્ઞાન દ્વારા, કોઈ ધ્યાન દ્વારા તો કોઈ નિષ્ઠામ કર્મ અને સેવા દ્વારા આ અશાનરૂપી પડદાને દૂર કરે છે.

એ રીતે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે મુખ્ય ચાર માર્ગો રહેલા છે. રાજ્યોગ, શાન્યોગ, ભક્તિયોગ અને કર્મયોગ.

આમાંથી કોઈ પણ માર્ગનું અનુસરણ કરીને કે ચારેયનો સમન્વય કરીને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. ગીતામાં પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ભગવદ્ પ્રાપ્તિ અને શાશ્વત શાંતિ માટે આ ચારેય માર્ગ પ્રબોધ્યા છે.

રાજ્યોગ:

મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાનાં યોગસૂત્રોમાં રાજ્યોગની સાધના દ્વારા પરમાત્માની પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવ્યો છે. આ યોગનાં આठ સોપાનો છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધ્યાન અને સમાપ્તિ. આ સોપાનો ચઢતાં ચઢતાં પછી ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે, ચિત્તરૂપી સરોવરના સંઘળા તરંગો શરીર જાય છે, મન ધ્યાનમાં લીન થઈ જાય છે. પછી આઠમું સોપાન - નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે બધું જ બ્રહ્મમય બની જાય છે. અનંત સુખ, અનંત શાંતિ અને અનંત આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. રાજ્યોગમાં મન ઉપર નિયંત્રણ મૂકવામાં આવે છે. મન ઉપરના સંયમ વગર ધ્યાનમાં એકાગ્રતા આવતી નથી. આ અંગે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન કહે છે, ‘જે મનોનિગ્રહી નથી, તેની બુદ્ધિ સ્થિર થતી નથી. આત્મયોગરહિત માનવને શાંતિ મળતી નથી અને અશાંતને સુખ કર્યાંથી મળે?’

નાસ્તિ બુદ્ધિરયુક્તસ્ય ન ચાયુક્તસ્ય ભાવના॥
ન ચાભાવયત: શાન્તિરશાન્તસ્ય કુતઃ સુખમ્॥

(ગીતા: ૨:૬૬)

શાન્યોગ:

શ્રીરામકૃષ્ણાદેવે શાન્યોગની સરળ સમજૂતી આપી છે. તેઓ કહે છે, ‘હંમેશા સત્ત-અસત્તનો વિચાર કરવો. ઈશ્વર જ સત્ત એટલે કે નિત્ય વસ્તુ. બીજું બધું અસત્ત એટલે અનિત્ય. એવી રીતે વિચાર કરતાં કરતાં અનિત્ય વસ્તુનો મનમાંથી ત્યાગ કરવો.’ - આ છે શાન્યોગ. આમાં ઈશ્વરનું ચિત્તન કરતાં કરતાં પછી તેની

અનુભૂતિ થવા લાગે છે. તેની અનુભૂતિ થયા પછી અશાનનો પડદો હઠી જાય છે અને અંદર રહેલા પરમતત્ત્વનું દર્શન થાય છે. શ્રીરામકૃષ્ણાદેવ શાન્યોગને વાંદરીનાં બચ્ચાં સાથે સરખાવે છે. વાંદરીનું બચ્ચું પોતાની માને પકડી રાખે છે. બચ્ચાની પકડ ઢીલી હોવાથી કોઈ વખતે છૂટી પણ જાય અને બચ્ચું પરી જવાની પણ શક્યતા રહે છે. આમાં ઈશ્વરનું ચિત્તન કરવાનો-તેમનું શાન મેળવવાનો પ્રયત્ન બન્નિએ જીતે જ કરવાનો રહે છે એટલે બન્નિએ પૂરી સાવધાની રાખવી પડે છે, નહિતર પતનનો ભય પણ આ માર્ગમાં રહેલો છે, પરંતુ સંજ્ઞા રહીને સ્વપ્રયત્ન કરવાથી શાની જલદી સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે,

‘શ્રદ્ધાવાન, જ્ઞાનપરાયણ અને ઈન્દ્રિય સંયમ કરવાવાળાને શાન લાભ થાય છે અને શીક્ષણ જ પરમ શાંતિને પામે છે.’ (ગીતા- ૪/૩૮)

ભક્તિયોગ:

ભક્તિ દ્વારા પરમાત્માનું ભિલન કરવું - એ છે ભક્તિયોગ. આ માર્ગ પ્રેમનો માર્ગ છે, શરણાગતિનો માર્ગ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, ‘ભક્તિયોગ સ્વાભાવિક મધુર અને નાનું છે. શાન્યોગની જેમ તે ઊંચે ચઢતો નથી એટલે તેમાં એવા મોટા પતનનો ભય પણ નથી.’ શ્રીરામકૃષ્ણાદેવ આ માર્ગને બિલાડીનાં બચ્ચાનો માર્ગ કહે છે. બિલાડીનું બચ્ચું સંપૂર્ણપણે તેની મા ઉપર જ આધ્યારિત હોય છે.

તેને તેની મા મોઢામાં પકડીને હેરવે-કરવે છે. માની પકડ મજબૂત હોય છે, એટલે તેને પરી જવાનો બિલકુલ ભય રહેતો નથી. આ માર્ગ સૌથી સલામત છે. વળી, ભગવાનને પ્રેમ કરવાથી પછી નીચે પડવાની કોઈ શક્યતા જ રહેતી નથી.

આ માટેનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ ગોપીઓનું ગજાવી શકાય. શ્રીકૃષ્ણ પ્રત્યેના ઉત્કટ પ્રેમના પરિણામે ધ્યાન

યોગીઓ વર્ષોની તપશ્ચયાર્થી પરમાત્મા સાથે જે તદ્વાપત્તા સાધી શકે તેવી તદ્વાપત્તા ગોપીઓએ સહજપણે સાધી હતી.

વળી, નિષાપૂર્વક ભક્તિ કરવાથી ગમે તેવો પાપી મનુષ્ય પણ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત શ્રીકૃષ્ણો ગીતાના નવમા અધ્યાયના ૩૦-૩૧ શ્લોકમાં જાણવી છે. તેઓ કહે છે, ‘મોટોમાં મોટો કુકર્મા હોવા છીતાં જે અન્યન્ય ભાવથી મારી ઉપાસના કરે છે, તેને સાધુ જ સમજવો જોઈએ કેમ કે તે હવે ઉત્તમ રસ્તે ચંચ્ચો છે. હે કુતીપુત્ર, તે થોડા જ વખતમાં ધર્મત્બા બની જાય છે અને નિત્ય શાંતિને પ્રાપ્ત કરે છે. તું નિષયપૂર્વક જીવી લે કે મારા ભક્તનો કોઈ કાળે વિનાશ થતો નથી.’

કર્મયોગ:

કોઈ પણ જીતના ફળની આશા વગર નિષ્કામ ભાવે કર્મ કરવાં, પરમાત્માને અર્પજા રૂપે કર્મ કરવાં - એ છે કર્મયોગ. નિષ્કામ ભાવે કર્મ કરતાં કરતાં મનુષ્યનો અહંકાર ખૂબ ઝડપથી ઓગળે છે. અન્યની સેવા કરતાં કરતાં ચિંતની શુદ્ધિ થાય છે. મન શાંત બને છે. તેથી કર્મયોગ દ્વારા મનુષ્ય ઈશ્વરની નજીક ઝડપથી પહોંચી શકે છે.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે : ‘જેઓ બીજાંનાં દુઃખને દૂર કરવા કર્મ કરે છે, તેમનાં પોતાનાં દુઃખો આપોઆપ દૂર થઈ જાય છે. જે બીજાંને પ્રસન્ન કરે છે, તેને પોતાને પ્રસન્નતા આપોઆપ મળે છે. વળી, અન્યની સેવા કરતાં, એમનાં દુઃખોને જોતાં સંસારની અસારતાનો અનુભવ થાય છે અને દુઃખમય સંસાર પ્રત્યે અનાસક્તિ કેળવાય છે.’

આ દુઃખોમાંથી મુક્તા કરનારી એકમાત્ર શક્તિ છે - તે છે, ભગવાન, એની પ્રતીતિ વારંવાર થાય છે. એથી ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધા દઢ બને છે અને આમ સેવા સાધના દ્વારા પણ સાક્ષાત્કારનો માર્ગ જડપી બને છે.

ગીતામાં કર્મફળના ત્યાગનો મહિમા સમજાવતાં

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, ‘અભ્યાસથી જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે, જ્ઞાનથી ધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે, ધ્યાનથી કર્મફળનો ત્યાગ શ્રેષ્ઠ છે. ત્યાગથી શાંતિ-શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.’

આમાંના કોઈ પણ એક માર્ગ દ્વારા આત્મદર્શન થઈ શકે છે, પરંતુ આધુનિક માનવ માટે કોઈ એક માર્ગના અનુસરણમાં ધ્યાનાં જોખમ રહેલાં છે. જ્યારે ચારેય યોગોનો સમન્વય કરીને સાધના કરવાથી દરેક માર્ગનાં જોખમોને નિવારી શકાય છે અને એકસાથે મનુષ્યનાં બધાં કરણો મન, બુદ્ધિ, ફંડય અને શરીરનો સંતુલિત ઝડપી વિકસ થાય છે. પરમાત્માની પ્રાપ્તિ જલદી થઈ શકે છે. તેથી શાશ્વત શાંતિ પણ તે જલદી મેળવી શકે છે.

માશુચ:

પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે બતાવેલા આ ચારેય યોગોની સાધના પદ્ધતિ દ્વારા અંતર્નિહિત પરમાત્માને આવૃત્ત કરનારો અંતર્નાનો પડદો હટાવી શકાય છે, પરંતુ તેમાં દરેક સાધના પદ્ધતિનું યુસ્તાપણો પાલન કરવું પડે. એમાં શિથિલતા ચાલતી નથી. પરંતુ જે કોઈ શિસ્તબદ્ધ રીતે આ સાધના પદ્ધતિનું આચરણ ન કરી શકે તો શું તેના માટે શાંતિ અપ્રાપ્ત રહેશે? તો તો શાંતિ માટેની તેની જંખના ક્યારેય પરિપૂર્જ નહીં બને? શું તેણે જન્મોજન્મ શાશ્વત શાંતિની શોધમાં બસ ભટક્યા જ કરવું પડશે?

ના, એવું નથી. યોગોની કઠિન તપશ્ચયાર્થી અને આકરા નિયમોનું પાલન ન કરી શકનાર માટે પણ ભગવાનની શાશ્વત શાંતિનાં દ્વાર ખુલ્ખાં જ છે. શાંતિ ગંભીતા મનુષ્યને ભગવાને અભય વરદાન આપું છે કે, ‘ભલે તેને કોઈ પ્રકારની યોગ્ય સાધના ન આવડતી હોય, ભલે તે કોઈ જીતનાં પ્રતિનાય-જીપ-ઉપવાસ ન કર્યા હોય, ભલે તેં ક્યારેય મારી પૂજા-ઉપાસના ન કરી હોય, તો પણ શું થયું? તું ચિંતા ન કર, હું છું ને. બસ, તું મારી પાસે ચાલ્યો આવ. તેને જે શાંતિ જોઈએ છે, જે

આનંદ જોઈએ છે, તે હું તને આપીશ.' ભગવાને અર્જુનના માધ્યમ દ્વારા સર્વ મનુષ્યને આ અભય વચન આપ્યું છે. સર્વ માટે શરણાગતિનો સરળમાં સરળ રહ્યો બતાવી દીધો છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે.

ઇશ્વરઃ સર્વમૂતાનાં હૃદેશે�જું તિષ્ઠતિ ।

શામયન્સર્વભૂતાનિ યંત્રારુઢાનિ માયથા ॥

તમેવ શરણં ગच્છ સર્વમાવેન ભારત ।

તત્પ્રસાદાત્પરાં શાંતિસ્થાનં પ્રાપ્યસિ શાશ્વતમ् ॥

(ગીતા - ૧૮/૬૧-૬૨)

'હે અર્જુન, ઈશ્વર સર્વનાં દૃદ્ધયમાં સ્થિત થઈને, શરીરુપી યંત્ર પર ચઢાવેલાં ગ્રાણીઓને પોતાની માયા વડે ધુમાવી રહ્યો છે. હે ભારત, તું સર્વ પ્રકારે તને શરણે જી. તેની કૃપાથી તને પરમ શાંતિનિત્યધામ પ્રાપ્ત થશે.'

અન્યભાવે ભગવાનના શરણમાં જવાથી પછી કોઈ જ ચિંતા રહેતી નથી. તેઓ તો છે કૃપાના વત્સલ સાગર, શાંતિના અક્ષયધામ. એમની સમીપ જવાથી સંસારના ત્રિવિધતાપો શરીર જાય છે, મનના ઉછાળા શાંત થઈ જાય છે. એમના માત્ર એક જ કૃપાકટાકથી આસક્તિનાં સર્વ બંધનો પણ છૂટી જાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે સ્વભુષે અભય વરદાન આપ્યું છે.

સર્વધર્માન્યરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વજ ।

અહં ત્વા સર્વપાપેભ્યો મોક્ષયિવ્યામિ માશુચઃ ॥

(ગીતા - ૧૮/૬૬)

'સર્વ ધર્મોને છોડીને તું મારા એકલાના જ શરણમાં આવ. હું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ. તું શોકન કર.'

આ રીતે ભગવાન પોતે જ આદ્ધવાન આપે છે, અભય આપે છે. પોતાના શરણમાં આવવા કહે છે અને વરદાન આપે છે કે તું દુઃખી શા માટે થાય છે, હું તને બધાં જ પાપોમાંથી મુક્ત કરી દઈશ. પણ તું મારી પાસે આવી જી. જ્યારે ભગવાન સ્વયં આ રીતે એમની પાસે આપજાને બોલાવી રહ્યા છે, તો ચાલો આપણે ભગવાનના શરણમાં જઈને એમના પરમ આનંદ અને શાશ્વત શાંતિના ભાગીદાર બનીએ.

હું તમને એક વાત કહું છું: 'જો તમારે માનસિક શાંતિ જોઈતી હોય, તો બીજા કોઈના દોષ જોવા નહીં. તેથી તીવ્યાં તમારા જ દોષ જોતાં શીખો. આખી દુનિયાને તમારી કરતાં શીખો. અહીં કોઈ અજ્ઞાનું નથી, બેટા ! આખી દુનિયા તારી પોતાની જ છે. બીજાની ભૂલ જુબે તે પહેલાં માણસનું પોતાનું મન જ કલુષિત થાય છે... હું સજજનોની માતા હું તેવી જ દુર્જનોની પણ માતા હું. તમે જ્યારે દુઃખમાં હો ત્યારે તમારી જીતને એટલું જ કહો, 'મારે મા છે.' - શ્રીમા શારદાદેવી.

હ્યેકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવત કથા

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ નિમિત્તે પૂજય સ્વામીજી મહારાજની જ વ્યાસપીઠ આગામી દિવાળી વેકેશનમાં તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ (કારતક સુદ-૪) થી તા. ૯-૧૧-૨૦૧૯ (કારતક સુદ-૧૦) સુધી હ્યેકેશમાં મા ગંગાજળના કિનારે શ્રી પરમાર્થ નિકેતન આશ્રમમાં શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરેલ છે તો સર્વ ભક્તોને આ દિવ્ય ભાગવત સપ્તાહનો લાભ લેવા નમ વિનંતી. જૂજ સંખ્યા લેવાની બાબી છે તો આમાં ભાગ લેવા માગતા ભક્તોએ નીચેના નંબર પર સંપર્ક કરવા નમ વિનંતી. સંપર્ક સૂત્ર : (૧) વિજયભાઈ : ૯૮૨૫૦૧૨૭૭૯

સાધનચતુર્ષય

- શ્રી સ્વામી પરમાત્માનંદજી, આર્થ ગુરુકુલમુદ્રાજકોટ

સાધનચતુર્ષય અથવા મોક્ષપ્રાપ્તિનું ચતુર્વિધ સાધન અથવા ચાર પ્રકારની ધૌગિક સાધના એ જ્ઞાનયોગના સાધક માટેની પૂર્વ જરૂરિયાતો છે. આ ચાર સાધન છે-વિવેક, વૈરાગ્ય, ખટ્ટસંપદ અને મુમુક્ષુત્વ.

(૧) વિવેક એટલે આત્મા અને અનાત્મા, સત્ત અને અસત્ત, સાચું અને ખોટું, નિત્ય અને અનિત્ય, કાયમી અને ક્ષણિક વચ્ચેનો તફાવત સમજવાની શક્તિ.

(૨) વૈરાગ્ય એટલે સાંસારિક બાબતોથી વિમુખ થવું તે. સાંસારિક બાબતો પ્રત્યે વૈરાગ્ય તે સંસારી પદાર્થો અને ઈન્દ્રિયજન્ય સંસારી સુખ પ્રત્યે વિરક્તિ બતાવે છે.

(૩) ખટ્ટસંપદ એટલે છ પ્રકારના ગુણો અથવા દેવી સંપત્તિ. તે છે - શભ, દમ, ઉપરતિ, તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા અને સમાધાન.

● શભ એટલે પરમ શાંતિ. વાસનાઓ અથવા કામનાઓ નિર્ભળ થતાં નીપજીતી મનની શાંતિ. તેનો સંબંધ મનના નિગ્રહ ઉપર છે.

● દમ એટલે આત્મનિગ્રહ અથવા જીત પર કાબૂ, ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ. તેનો સંબંધ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મન્દ્રિયો સાથે છે.

● ઉપરતિ એટલે સંતોષ અથવા પરમ સંતોષની સ્થિતિ, જે કેવળ સંપૂર્ણ તાગ અથવા સંન્યાસ અને વિવેકથી જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

● તિતિક્ષા એટલે સહનશક્તિ, માનસિક તેમજ શારીરિક જીવનની દરેક સ્થિતિમાં સ્થિરતા અને સાહસ તથા ધૈર્ય, ગરમી અને ઢડી, સુખ અને દુઃખ તથા સુસુંતિ અને નિંદા પ્રત્યે સહનશીલતા.

● શ્રદ્ધા એટલે વિશ્વાસ, નિરપેક્ષ સત્ય, ધર્મશાસ્ત્રો અને ગુરુ તથા તેમના ઉપદેશોમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ તે શ્રદ્ધા.

● સમાધાન એટલે મનનું સમત્વ, મનની એકાગ્ર સ્થિતિ. મન તેના ધ્યેયમાં જ કેન્દ્રિત થાય અને બીજા કોઈ બાબુ આકર્ષણોથી વિપરિત થાય તે સ્થિતિ.

જ્ઞાનયોગના માર્ગે પ્રગતિ કરવા માટે આ છ ગુણ સાધક માટે અતિ આવશ્યક છે.

(૪) મુમુક્ષુત્વ એટલે મોક્ષ અથવા આત્મસાક્ષાત્કાર માટેની તીવ્ર ઈચ્છા અથવા ઉત્સુકતા, મુક્તિ માટેની જીવલંત અભિલાષા.

જે માણસે પૂર્વજન્મમાં નિરહંકારી ભાવથી પ્રભુ પ્રાત્યર્થે નિર્જામલાવે સારાં કામ કર્યો હોય તેવા માણસમાં આ જન્મમાં ઈશ્વરરૂપાથી વિવેકબુદ્ધિ જન્મે છે. પહેલાં તમારે વિવેક અને વૈરાગ્ય કેળવવો જોઈએ. વિવેક અને વૈરાગ્ય સ્થિર થયા પછી જ તમને શમના અભ્યાસમાં સફળતા મળશે. વિવેકમાંથી જન્મેલો વૈરાગ્ય જ કાયમી રહેશે અને આવો વૈરાગ્ય જ તમને યોગસાધનાના માર્ગ ઉપયોગી નીવડશે કારણ કે નિલક્ત નાશ થવાથી ઉપજેલો વૈરાગ્ય કે સ્ત્રી-બાળકના મૃત્યુથી ઉત્પન્ન થયેલો વૈરાગ્ય કેવળ ક્ષણિક હશે. વળી, તે નિરર્થક નીવડશે.

શમ એટલે મનની પ્રશાંતતા, જે વાસના અને કામનાઓની સતત નિવૃત્તિથી અથવા ઉન્મૂલનથી પેદા થાય છે, જ્યારે મનમાં સાંસારિક કામનાઓ ઊભી થાય તારે તેમને પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન કરશો નહીં, પરંતુ વિવેક અને યોગ્ય નિરીક્ષણ તથા વૈરાગ્યથી તેમને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરો. સતત અભ્યાસથી તમને મનની શાંતિ તથા શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. મન નિર્ભળ થશે. મન ભટકતું અટકશે. તેની બહિર્મુખી વૃત્તિઓનો નિરોધ થશે.

અંખો સુંદર વસ્તુ જોવા ઈચ્છે છે. જો તેમ તે વસ્તુ ઉપરથી દાખિ તરત જ બેચી લો તો તે છે આત્મનિગ્રહ.

જો તમે દમનો અભ્યાસ કર્યો હશે તો મન સહેલાઈથી કાબૂમાં આવી શકશે, કારણ કે આ રીતે દુઃખન ઉપર અંદર તેમજ બહાર બંને બાજુથી હુમલો કરવામાં આવે છે.

પ્રત્યાહાર દમના અલ્યાસનો અનુવત્તા છે. રાજ્યોગમાં પ્રાણ ઉપર કાબૂ મેળવીને પછી ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવામાં આવે છે. શાન્યોગમાં મનને શાંત કરીને અથવા તેના ઉપર કાબૂ મેળવીને ઈન્દ્રિયોને અંતર્મુખ કરવામાં આવે છે.

ઉપરતિ એટલે અત્યંત સંયમ. ઉપરતિ એટલે સંસારી પદાર્થમાંથી મનને સંપૂર્ણપણે વિમુખ કરવું તે.

જો તમારામાં વિવેક હશે તો વૈરાગ્ય આપોઆપ જ આવશે. જો તમારામાં વિવેક અને વૈરાગ્ય હશે તો શમ પણ આપોઆપ આવશે. જો એ હવે તો દમ પણ આપોઆપ આવશે. શમ અને દમની પ્રાપ્તિ થતાં ઉપરતિની પણ પ્રાપ્તિ થશે. જો તમારામાં આ બધા ગુણો હશે તો તિતિક્ષા, શ્રદ્ધા, સમાધાન અને મુખુષુલ્ત પણ આપોઆપ જ પ્રગટ થશે.

વિવેક એ તો શ્રેય અને ગ્રેય વચ્ચેનો ભેદ સમજવાની મનની એક વિરલ શક્તિ છે. બ્રહ્મ જ સત્ય છે અને બીજું બધું મિથ્યા છે તેવી દઢ માન્યતા એ જ વિવેક. ઈશ્વરકૃપાથી મનુષ્યમાં વિવેકનો ઉદ્ય થાય છે. જ્યારે વિવેકનો ઉદ્ય થાય છે ત્યારે ઉદ્ય મનનાં દ્વાર ખૂલ્લી જાય છે. વિવેક એટલે યોગ્ય વખતે યોગ્ય જગ્યાએ યોગ્ય વસ્તુ કરવાની કે આચરવાની શક્તિ. જો તમે તમારી સાધનામાં નિયમિત અને સાવધાન નહીં રહો તો વિવેક કીણ થશે. જ્ઞાનની ઈભારત વિવેકના મજબૂત પાયા ઉપર જ ઊભી થઈ શકે છે.

સાધનયતુષ્યમાં વૈરાગ્યનું સ્થાન બીજું છે. વૈરાગ્ય એટલે બધી આસક્તિ અને સાંસારિક ભોગની કામનાઓનો પરિત્યાગ. વૈરાગ્ય વિના કોઈ પણ આધ્યાત્મિક જીવન શક્ય જ નથી. રાગ અને આસક્તિના કારણે મનુષ્ય આ સંસારના બંધનમાં પડ્યો રહે છે. વૈરાગ્યથી તે આ બંધનમાંથી મુક્તિ પામે છે. જ્યારે મન બધી જ જીતના પદાર્થો અને બાબતોથી સંપૂર્ણપણે વિરક્ત થઈ જાય છે ત્યારે જ સાચું જ્ઞાન ઉદ્ય પામે છે અને અંતે સમાપ્તિપ્રાપ્ત થાય છે. આ સંસારમાં જીવન કેટલું અસ્થિર અને અચોક્કસ છે. જો તમે ઈન્દ્રિયસુખની અનિત્યતા અને દુઃખ-દર્દ, ચિંતા-મુશ્કેલીઓ, અકાશે મૃત્યુ જેવાં

દૂષણો વિશે સતત વિચાર-ચિંતન કરશો તો ધીમે ધીમે તમારામાં વૈરાગ્ય પેદા થશે. વિવેકથી જન્મેલો વૈરાગ્ય જ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ લાવી શકે. વૈરાગ્ય એ તો સંપૂર્ણપણે એક માનસિક સ્થિતિ છે. ધન અને વૈભવની વચ્ચે રહેતો માણસ પણ ગુફામાં નિવાસ કરનાર કરતાં વધુ મોટો વૈરાગી હોઈ શકે છે. રાજ્ય જનક અને રાજી ચૂંગાલા રાજ્ય કરતાં હોવા છતાં પણ સંપૂર્ણ વૈરાગી હતાં. જીવનની જવાબદારીઓ અને સામાજિક ફરજોનો ત્યાગ એ વૈરાગ્ય નથી. વૈરાગ્યનો અર્થ સંસારથી અલગ થઈ જવું એવો પણ નથી. ભગવાન બુદ્ધ પણ પહેલાં શરીરને ખૂબ કષ્ટ આપ્યું, કઠોર તપશ્ચર્યા કરી, અન્નનો ત્યાગ કર્યો છતાં પણ તેઓ ધ્યેય સિદ્ધ કરી શક્યા નહીં. તેમણે એક ગીત સાંભળ્યું - એ ગીતનો સાર આ પ્રમાણે હતો - સિતારનો તાર બરાબર માપસર બેંચાયેલો હોય તો જ તેમાંથી સુંદર સંગીત નીકળશે. તાર વધારે બેંચાશે તો એ તૂટી જશે અને સંગીત બંધ પડશે. જો તાર ઢીલો હશે તો સંગીત બેસુર થશે. પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે જરૂર છે દઢ માનસિક વૈરાગ્યની.

જન્મ દુઃખમય છે, મૃત્યુ દુઃખમય છે, વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખમય છે, રોગ દુઃખમય છે.

જન્મ દુઃખ, જરા દુઃખ, જ્યાદા દુઃખ, પુન: પુન:।

સંસારસાગર દુઃખ, તસ્માત્ જાગ્રત જાગ્રત॥

વૈરાગ્ય વિશે ચર્ચા કર્યા પછી હવે આપણે સાધકે પ્રાપ્ત કરવાનાછ ગુણો વિશે વિચાર કરીએ.

સાધનયતુષ્યનું ગ્રીજું અંગ છે - ખટ્ટસંપદ.

ખટ્ટસંપદ અંતરિક શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. અધિકારી સાધકમાં વિવેક, વૈરાગ્ય અને ખટ્ટસંપદ પ્રાપ્ત સાધકમાં સર્વપરી ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર આકાંક્ષાની આગ પ્રબળતાપૂર્વક પ્રગટી લિધે છે. (૧) શમ (૨) દમ (૩) ઉપરતિ (૪) તિતિક્ષા (૫) શ્રદ્ધા (૬) સમાધાન - આ છે ખટ્ટસંપત્તિઓ.

શમ એટલે વાસનાઓ દૂર થતાં ઉદ્ભવતી મનની શાંતિ અથવા પ્રશાંતતા. દમ એટલે ઈન્દ્રિય-

સંયમ. કોઈ પણ ઈન્દ્રિયનો દુરુપયોગ હુંખ અને અનિષ્ટનીય પરિણામ લાવે છે. પરમાત્માની સેવા અર્થે તેમનાં ચરણકળામાં ઈન્દ્રિયોનું સમર્પણ કરી તેમને પવિત્ર બનાવવી જોઈએ. ઉપરતિ એટલે અનંત પદાર્થોના કારણે મન કાર્ય કરતું અટકે તેનું જ નામ સર્વોત્તમ ઉપરતિ. તિતિક્ષા એટલે સહનશક્તિ.

વિવેકચૂડામણિમાં શ્રી શંકરાચાર્ય વ્યાખ્યા કરે છે - ઉપાય અથવા ઈલાજ કરવાની ચિંતા કર્યા સિવાય બધાં જ દુઃખો સહન કરવાં અને સાથે-સાથે તેમની અસર વિશે ચિંતા કે શોકથી સર્વથા મુક્ત રહેતું તેનું નામ તિતિક્ષા.

તિતિક્ષા એટલે સહનશક્તિલતા. કોઈ પણ પ્રકારના દબાશને વશ થયા સિવાય કે તેનાથી હારી ગયા સિવાય અને કોઈ પણ પ્રકારના વિરોધ વિના ધીરજપૂર્વક સહન કરવું તેનું નામ તિતિક્ષા. ‘શ્રદ્ધાવાન લભતે શાનભૂ ।’ શ્રદ્ધા એટલે અજ્ઞાતમાં વિજ્ઞાસ. શ્રદ્ધા અને ભક્તિ સાથે જ બોલે છે. શ્રદ્ધા આશ્રયજનક કામ કરે છે. શ્રદ્ધા ગમે તેવી મુશ્કેલીને પાર કરવાની આશ્રયજનક શક્તિ અર્પે છે. શ્રદ્ધા અશક્યને શક્ય બનાવે છે. જ્યારે જીવનમાંથી શ્રદ્ધા ઊરી જાય છે ત્યારે તે આનંદરાહિત ને નકામું બની જાય છે અને તેનું તેજ ઊરી જાય છે. જીવનનું સત્ત્વ એટલે શ્રદ્ધા. સમાધાન એટલે માનસિક સમતા. સમાધાન એટલે આત્મસ્થિરતા. શ્રી શંકરાચાર્ય આત્મ-અન્નાત્મ વિવેકમાં લખે છે : ‘જ્યારે શ્રવણ-મનન વગેરેમાં લાગેલું મન કોઈ કારણસર વિષય પદાર્થો કે વાસનાઓ તરફ ભટકે છે અને તે પદાર્થો કે વાસનાઓ તરફ ભટકે છે અને તે પદાર્થો અથવા વાસનાઓને નિરર્થક સમજીને શ્રવણ, મનન, નિદિષ્યાસન વગેરે ત્રણ અભ્યાસ તરફ પાછું આવે છે ત્યારે આમ મનનું પાછું વણવું તે સમાધાન.

છેલ્લે આપણે સાધનયતુલ્ય પૈકી અંતિમ સદ્ગુણ મુમુક્ષુત્વ વિશે વિચાર કરીએ. મુમુક્ષુત્વ એટલે સંસારમાં જન્મમરણના ચક્કમાંથી અને તેને લગતાં લક્ષણો- જરા, વ્યાધિ, અમ અને શોક-માંથી મુક્તિ મેળવવાની તીવ્ર ઈચ્છા. મનનું શુદ્ધીકરણ અને માનસિક

સંયમ એ યોગનો પાયો છે, જ્યારે આ પાયો નખાય છે ત્યારે મુમુક્ષુત્વ આપોઆપ જ ઉદ્ય થાય છે. મુમુક્ષુત્વ જવલંત હોતું જોઈએ. જો જવલંત મુમુક્ષુત્વ જવલંત વૈરાગ્ય સાથે મળે તો આત્મસાક્ષાત્કાર આંખના પલકારમાં પ્રાપ્ત થાય. જે સાધકે આ ચારેય ગુજરા પ્રાપ્ત કર્યા હોય તેણે કોઈ બ્રહ્મનિઃ ગુરુ પાસે જઈને શુતિઓનું શ્રવણ કરવું જોઈએ અને પછી તેના પર મનન કરવું જોઈએ અને અત્તરાત્મા ઉપર ધ્યાન ધરવું જોઈએ. તેને સહેલાઈથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થશે.

સાધકે સાધનયતુલ્યનો વધુમાં વધુ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. કોઈ એક સાધનામાં દક્ષતા પ્રાપ્ત કરવાથી તમારામાં પૂર્ણત્વ નહીં આવે. આ ચારેય સાધનાના કમનું એક ચોક્કસ રહેસ્ય છે.

ધારો કે કોઈની આંખમાં ધૂળ પડે તો તે આંખમાંથી ધૂળ દૂર કરવા આંખ ધોવા માટે દીડી જશે. જ્યાં સુધી આંખમાંથી ધૂળ ન નીકળે ત્યાં સુધી તે બેચેન બની રહેશે અને આ જગત વિશે બધું જ ભૂલી જશે. આંખમાંથી ધૂળ કેમ દૂર કરવી એની જ માત્ર એને પડી હશે. ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકમાં આવી જ તીવ્ર આકંસા હોવી જોઈએ. તેનું મન માત્ર ઈશ્વરસાક્ષાત્કારની ઈચ્છાથી જ ભરેલું હોવું જોઈએ અને બીજું બધું જ ભૂલી જાવું જોઈએ. જ્યાં સુધી આત્મસાક્ષાત્કાર ન થાય ત્યાં સુધી તે અત્યંત બેચેન બની રહેવો જોઈએ અને આત્મસાક્ષાત્કાર માટે તેનામાં તલસાટ હોવો જોઈએ. મુમુક્ષુત્વની બીજી તુલના પાડીની અંદર રહેલા ભાષણ સાથેની છે. ધારો કે તમે કોઈ માણસનું માથું પાણીમાં તુલાડી રાખો તો તે શાસોચ્છવાસ લેવા ખૂબ પ્રબળ પ્રયત્ન કરશે. તે શાસ લઈ શકે તે માટે પાણીમાંથી બહાર નીકળી જવા તીવ્ર ઈચ્છા રાખશે. આત્મસાક્ષાત્કારની આવી પ્રબળ ઈચ્છા તે મુમુક્ષુત્વ.

આ રીતે વિવેક, વૈરાગ્ય, ખદ્ગસંપદ અને તેનાથી પેદા થતું મુમુક્ષુત્વ કેળવી આત્મસાક્ષાત્કારનું તમારું ધ્યેય સિદ્ધ કરો.

સ્વામી શિવાનંદજીની દિવ્ય જીવન સાધના

श्रीमती दृपा भज्जमुदार

સાદુગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો

ਦਿਵ ਸੰਦੇਸ਼ - Serve, Love, Give, Purify, Meditate and Realize, Be Good - Do Good, Be Kind, Be Compassionate, Enquire 'Who Am I', You are not this body, You are not this restless mind, You are the immortal Atman, Radiant Atman, Eternal Divinity, Know Thyself and Be Free. This is Divine life.

દિવ્ય જીવનના પ્રહરી ગુલદેવ ખૂબ સરળ અને
સહજ માર્ગપ્રશસ્ત કર્યો છે.

આપણા ચાર વેદનાં ચાર મહાવાક્ય જેમણો
પોતાના જીવનમાં આત્મસાત્ત્વ કર્યો છે - પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ,
તત્ત્વમસ્તિ, અયમ્ આત્મા બ્રહ્મ અને અહં બ્રહ્માત્મિ - તેવા
ગુરુદેવ પાસે એક વખત એક પત્રકાર આવ્યા અને
ગુરુદેવને પૂછ્યું, ‘શું હું તમને કેટલાક અંગત પ્રશ્નો પૂછી
શકું?’ ગુરુદેવે કહ્યું, ‘તમે ચોક્કસ પૂછી શકો.’ પત્રકારે
ઈન્ટરવ્યુ શરૂ કર્યો -

‘સ્વામીજી, આપનું નામ શુદ્ધે?’

‘મારનામણે - ઓ’

‘આપના પિતાનં નામ?’

‘મારા પિતાનં નામ છે - બ્રહ્મ’

‘માત્રાનુભાવ?’

‘भारी भाताचं नाभै - भण प्रकृति आया ।’

‘આપનું જન્મથાન?’

‘મારું જન્મસ્થાન છે - બ્રહ્મપુરી, જેને નિરાલભપુરી પણ
કહે શકે હો ’

‘સ્વામીજી આપ ભોજનમાં શંખો એ ?’

‘ધ્યાન અને ભસ્માધિ મારું ભોજન દ્વે ’

‘અને પણ?’

‘અનશ્વરતાનું અમૃત મારું પેય છે.’

‘स्वामीजी, आप विश्राम क्यां करो छो?’

‘ਕੁਝ ਮੇਸ਼ਾਂ ਸਚਿਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਵਾਂ ਕਰੋਣਾ।’

‘સ્વામીજી, આપનો જન્મ ક્યારે થયો હતો?’

‘અજમાણું.’

‘આપની ઉંમર કેટલી થઈ?’

‘શાશ્વત દિ.’

‘સ્વામીજી, આપ કઈ શાળામાં ભણ્યા ? આપની શિક્ષણની ભાષા કઈ હતી?’

‘દેહરહિત આત્માએ મને ભણાવ્યો છે. અમારા શિક્ષણની ભાષા હતી - મૌન.....પરમ મૌન. હું મારા શુદ્ધ હંદ્યની સ્વેટ લઈ મારા પ્રાધ્યાપક પાસે ગયો હતો અને મારા પ્રાધ્યાપકે તેના ઉપર હિંબ પ્રકાશની પેન વડે લખી દીધું - પ્રાણવ.’

ગુરુદેવની આ સાચી ઓળખ છે. ગુરુ
ભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા,
'હિંય રહસ્યનો જ્ય હો ! જેમને આપણે સ્વામી
શિવાનંદજી મહારાજ કે મોટા સ્વામીજી કે હિમાલયના
સંત તરીકે ઓળખીએ છીએ, હકીકતમાં તેઓ નામ
અને રૂપથી પર છે. જ્યારે આપણે નામ અને રૂપના
ઘ્યાલને દૂર કરીશું ત્યારે જ એમને સાચા અર્થમાં
ઓળખી શકીશું. એમને કોઈ નામ, રૂપ, વર્ણ કે
આશ્રમ નથી. જન્મ કે મૃત્યુ પણ નથી. તેઓ તો જન્મ-
મૃત્યુના આવાગમનથી પર મનુષ્યદેહમાં પ્રગત થયેલ
એક શાશ્વત સત્ય છે. મનુષ્યરૂપમાં ગુરુ તરીકે લીલા
કરનાર એક દેહીખ્યમાન જયોતાછે.'

આપણે આપણી ભયાદિત સમજશક્તિ વડે

ક્યારેય ગુરુદેવને સાચા અર્થમાં જ્ઞાણી શકીશું નહીં. તેઓ અફાટ મહાસાગર છે અને આપજી પાસે નાનકડી હોડી છે, કેવી રીતે પાર લગાવીશું ? માટે એટલું જ કહેવાનું મન થાય છે-‘હે ગુરુદેવ ! આપ મનુષ્ય છો કે પ્રભુ છો ? કે મનુષ્યરૂપમાં પ્રભુ છો ? આપ જે હશો તે પણ અમ્ભે ખૂબ વ્હાલા લાગો છો અને વારંવાર આપની પૂજા કરવાનું મન થાય છે. આપ સર્વોચ્ચમાં સર્વોચ્ચ પદિત્ર પુરુષ છો..’

પરિત્રાજાય સાધ્યાં વિનાશાય ચ દુષ્કૃતામ્ભ
ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય સમભવામિ યુગે યુગો। (ગીતા ૪/૮)

‘સત્પુરુષોના રક્ષણ માટે, દુષ્ટોના વિનાશ માટે અને ધર્મની સંસ્થાપના માટે હું યુગે યુગે પ્રગઢું છું’

વીસમી સદીના ઉત્તરાર્થમાં દ્વિતીય મહાયુદ્ધ પછી વિશ્વમાં ચારેકોર હાહાકાર મર્યાદા ગળો હતો. યુદ્ધની વિભીષિકાથી સંસાર ત્રસ્ત હતો, ગભરાયેલો હતો. એ સમયે પરમાત્મા પોતાના વચન અનુસાર સ્વામી શિવાનંદરૂપે હિમાલયની કંદરાઓમાં પ્રગટ થયા અને ઉદ્ઘોષિત કર્યું કે, ‘હે માનવ ! જ્ઞાગ ! પોતાના સ્વરૂપને ઓળખ અને પોતાના જન્મસિદ્ધ અધિકાર - અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ - માટે સચેત થઈ જા. ગભરાઈશ નહીં, હિંમત રાખ. જે મહાન અંતરસી છે, જે શાશ્વત અંતયમી છે તેમની ચેતના સાથે મારી ચેતના એકરૂપ છે, જે સ્વરૂપે હું તમારી અંદર પણ બિરાજમાન છું, જે તમને અસત્યમાંથી સત્ય તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ અને મૃત્યુમાંથી અમૃતત્વ તરફ લઈ જશે. શ્રદ્ધા રાખજો.’ એમની આ ખાતરીએ માનવમાત્રને આશ્વાસન મળ્યું, આશ્રય મળ્યો અને સાંત્વના મળી. શૂન્યતા ભરાઈ ગઈ. ધોર અંધકારમાં જ્યોતિનું એક કિરણ તમકી ગ્રયું. જીવનમાં ઉત્સાહ-આશાનો સંચાર થયો.

ગુરુદેવ કહેતા, ‘શાસ્ત્રો અનંત છે, જ્ઞાનવાનું અનંત છે, જીવનકાળ ખૂબ ટૂંકો છે અને વિનો ઘણા છે.

તેથી જે સારભૂત હોય તેની જ ઉપાસના કરી વેવી જોઈએ, જેમ દૂધ અને પાણીના મિશ્રણમાંથી હંસ દૂધ ગ્રહણ કરીને જગને છોડી હે છે તેમ.’ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન અને વૈશ્વિક તત્ત્વજ્ઞાનને સમજાવવા સર્વજ્ઞ ગુરુદેવ ઉઠાં પુસ્તકો લખ્યા. એમનાં પુસ્તકોનો વિષય શું ? તો એટલું જ કહી શકાય જ્ઞાન. આપજી જીવનને રચનાત્મક બનાવે કે આધ્યાત્મિક સ્પર્શ આપે એવો કોઈ જ વિષય તેમણે છોડ્યો નથી. મનુષ્ય પોતે જ પોતાનો ઉદ્ધારક બને એવી ગુરુજ્ઞાતી તેમણે વિશ્વના હાથમાં મૂકી દીધી. સત્ય, અહિસા, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, અપૂર્વ દાનશીલતા, નિષ્કામ સેવા, આત્મસાક્ષાત્કાર જેવા શબ્દોને તેમણે શબ્દકોશમાંથી બાહાર કાઢ્યા અને વિશ્વને પોતે આચરી બતાવ્યા. દિવ્ય જીવન માત્ર આદર્શની વાતો કે પ્રવચનોનો વિષય નથી, તેનાથી તો ‘વિશ્વ ભવતિ એકનીઝ્મ - જ્યાં વિશ્વ એક માણા જેવું બની જાય છે, માનવ - માનવ વચ્ચે સ્નેહ-સંબંધ સ્થપાય એવી આદર્શ સ્થિતિ નું નિર્માણ કરી વિશ્વમાંથી વૈમનસ્ય દૂર કરી શક્તિ સ્થાપી શકાય છે - એ વાત પોતે આચરીને બતાવવા ગુરુદેવે આ ધરતી પર અવતરણ કર્યું. ગુરુદેવે એમના દરેક પુસ્તકમાં એક જ વાતાનું દર્દીકરણ કર્યું છે - મનુષ્યનો જન્મ માત્ર અને માત્ર ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરી જન્મ-મરણના ચક્કમાંથી મુક્ત થવા માટે જ છે અને એ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, તેને આ જન્મમાં જ આજે જ, આ કષો જ પ્રાપ્ત કરો. સમય ચંચળ છે. ભલભલા ચમરબંધીઓ આવી ને ગયા. સમય કોઈના માટે રોકાયો નથી. યુગો, વર્ષો, દિવસો, કલાકો, મિનિટો વીતતી જ જાય છે. ગયેલો સમય પાછો મેળવી શકાતો નથી, માટે વ્યર્થ વાતો, પારકી પંચાત અને અન્યની નિદામાં સમય ગુમાવશો નહીં. સમયના બે ભાગ છે : સક્રિય સમય

અને નિર્જિય સમય. જે સમય ઉપયોગી કાર્યોમાં, નિર્જામ સેવા કરવામાં કે અન્યને સુખી કરવામાં વપરાય તે સક્રિય સમય છે. અને જે સમય નકામી ગપસપ અને લક્ષ્ય વગરના વિચારોમાં પસાર થાય તે નિર્જિય સમય. જેમ બને તેમ સમયને જીવંત રાખવાની કોશિશ કરો.

આપણને સમયની કટોકટી છે. તેથી વધારે કરુણાથી પ્રેરાઈને ગુરુદેવ આપણને બંદગ્યોગ આપ્યો. સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, ધ્યાન અને સાક્ષાત્કાર.

સેવા : સેવા ગુરુદેવ માટે મહાયજ્ઞ હતો. સેવા એ જ જીવનનું કર્તવ્ય છે -એ વાત તેમજો નિરંતર સેવા તથા 'આપો, આપો બસ આપો' એ વાત પોતાના જીવન દરમિયાન ત્યાગ અને અપારિગ્રહ તથા સંપૂર્ણ સંન્યસ્તનું કઠિન જીવન જીવીને, તીજે તપશ્ચર્યા કરીને સ્વયં આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને બતાવી આપી છે. તેમજો ડોક્ટર બનીને શરીરના રોગોથી લોકોને મુક્ત કર્યા, સ્વાસ્થ્ય અંગેના નિયમો પ્રત્યે લોકોને સભાન બનાવ્યા, મલાયામાં રબરના બગીચામાં કામ કરતા મજૂરોની સારવાર કરી. હથીકેશમાં આવી તપશ્ચર્યાની સાથે સાધુઓ તથા હિમાલયના પણાડી લોકોની સારવાર કરી, શિવાનંદ આશ્રમમાં નિઃશુલ્ક હોસ્પિટલ ચાલુ કરી. સાધ્યકોને રહેવા-જમવાની, યોગજિક્ષણ વગેરેની વિનામૂલ્યે સેવા આપી.

પ્રેમ : ભગવાનનો ઈશ્વરી પ્રેમ આપણી વચ્ચે સ્વામી શિવાનંદરૂપે અવતાર લઈને મૂર્તસ્વરૂપે પ્રગટ થયો કલકૃતાનાં સંત મા આપણાદિવી કહેતાં કે, 'સ્વામી શિવાનંદ તો સદેહે પ્રેમાળ પ્રભુ છે.' એક મહાન સંત શુદ્ધાનંદ ભારતીજીએ ગુરુદેવમાં વૈષ્ણવ કરુણાનાં દર્શન કર્યા અને કહ્યું, 'સ્વામી શિવાનંદ પાસે દેહ નથી, તેમની પાસે માત્ર ફદ્ય છે.' લોકો કહેતા, 'સ્વામી શિવાનંદ આ ધરતી પર હરતા-કરતા, વાતો કરતા ઈશ્વર છે, તેમનો

ચહેરો સૌખ્ય, તેજસ્વી અને પ્રશાંત હતો. ખુલ્લું મન રાખીને જેઓ તેમની પાસે ગયા તેમને તેમજો શબ્દ પ્રેમ આપ્યો, દિવ્ય જ્ઞાન આપ્યું અને દુઃખમાં દિલાસો આપ્યો.'

ગુરુદેવ કહેતા, 'ભગવાન સ્વર્ગમાં છે. તે સ્વર્ગ તમારા ફદ્યમાં છે. તમે તેમને ત્યાં મેળવી શકશો. તે માટે તમારા ફદ્યને પવિત્ર બનાવવું પડશે. જોને પ્રેમ કરતાં શીખો.' પ્રેમની સાચી વ્યાખ્યા સમજવી હશે તો ગુરુદેવનું જીવનચરિત્ર વાંચવું જ પડશે.

દાન : ગુરુદેવ કહેતા, 'Spend, spend and spend, He will send send send.' તમે આપશો તો બે હાથથી આપશો, એ હજાર હાથવાળો તમારા ઉપર વરસશે. આપતાં શીખો. કરેલી સેવા અને આપેલાં દાન ક્યારેય નિર્ઝળ જતાં નથી.'

'જે ઉપવાસ કરે છે, તે પ્રભુના રસ્તે છે. જે પ્રાર્થના કરે છે, તે પ્રભુના દ્વારે છે પણ જે દાન કરે છે તે પ્રભુના ખોણે છે.'

'તમારું સામર્થ્ય બીજાનું ભલું કરવા માટે છે. પ્રકૃતિ પાસેથી પાઠ શીખો. અસંખ્ય અને વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ મનુષ્યના ઉપયોગ માટે સ્વયં ખુલ્લાં પડ્યાં છે. આપણે બધાંએ કુદરત પાસેથી સારો દાખલો લેવો જોઈએ અને સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે જીવન આપવા માટેછે, લેવા માટેનહી.'

પવિત્રતા : 'વિશ્વાના માર્ગદર્શક શિવાનંદ' નામના પુસ્તકમાં ગુરુભગવાન સ્વામી શિવાનંદજી લખે છે, 'આ વિશાળ દુનિયા, તેનાં તુલ્ય સુખો, ભૌતિક લાલો, અનંત અભિલાષાઓ અને નામના મેળવવાની જંખના - આ બધું સ્વામી શિવાનંદજીની પ્રેરણાભક્ત હાજરીમાં કયાંનું કયાં ગાયબ થઈ જતું. આવા કોઈ

વિચારો તેમની હાજરીમાં ફરકી શકતા નહિ અને વિષયસુખના વિચારો ગુરુદેવની પાસે આવતાંની સાથે જ બળી જતા. વિષયસુખો માટે ગુરુદેવ એક પ્રચંડ આગની જવાણા સમાન હતા. તેઓ પવિત્રમાં પવિત્ર પુરુષ હતા.'

ગુરુદેવ કહેતા, 'જેમણે પૈસા ગુમાવ્યા તેમણે કંઈક ગુમાવ્યું છે, જેમણે સંબંધો ગુમાવ્યા તેમણે કંઈક વધારે ગુમાવ્યું છે પરંતુ જેમણે ચારિન્ય ગુમાવ્યું, તેમણે સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે.' શીલની રક્ષા કરો. આધ્યાત્મિક ડાયરી રાખો અને આજે તમે શું કર્યું? કેટલા વાગે ઊઠા? આસન-પ્રાણાયામ કર્યા? જ્યુ-ધ્યાન કર્યા? કેટલીવાર ગુસ્સે થયા? ખુલ્લા મને નિખાલસ ફદ્દે આવા પ્રશ્નોના જવાબ રોજ આધ્યાત્મિક ડાયરીમાં લખો. ધીમે ધીમે ચેતનાની જાગ્રત્તા આવતાં પવિત્રતા વધશે.

ધ્યાન : ગુરુદેવ કહેતા, "બ્રાહ્મસુધૂર્ત એટલે મળસ્કે ૪.૦૦ થી ૬.૦૦નો સમય ધ્યાન માટે ઉત્તમ છે." તેના કારણો તેઓ આપતાં કહે છે :

"બ્રાહ્મસુધૂર્તમાં વાતાવરણ શાંત અને સાત્ત્વિક હોય છે અને લોકો ઉંઘી ગયા હોય છે. રાગ-દ્વેષના પ્રવાહોએ તમારા મનમાં દાખલ થવાની હજુ શરૂઆત કરી નથી. ઉંઘમાં વિષય પદાર્�ો હાજર હોતા નથી. તેમ છતાં તમે આનંદ માણ્યો છે. આવી ઉડી ઉંઘમાંથી તમે હજુ હમણાં જ ઊઠા છો ત્યારે તમે મનને સહેલાઈથી સમજાવી શકો કે સાચું સુખ બહાર નથી પણ અંદર છે.

આ વખતે ફક્ત યોગીઓ-જ્ઞાનીઓ અને સંતો જ જીગતા

રહેતા હોય છે. તેમના વિચાર પ્રવાહોનો મોટો લાભ તમને થશે. એક પણ દિવસ બ્રાહ્મસુધૂર્ત ચૂકશો નહીં."

સાક્ષાત્કાર : સદગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરી ચૂકેલા સિદ્ધ મહાત્મા હતા.

તેમણે ઈશ્વરનાં દર્શન કર્યાં કર્યાં, કેવી રીતે કર્યાં, કર્યારે કર્યાં એ ગુપ્ત રહસ્યને માત્ર બે જ જ્ઞા જ્ઞાતા. એક તો ગુરુદેવ સ્વયં અને બીજા ભગવાન. સ્વામીજી રચિત વિશ્વપ્રાર્થનામાં એક લીટી આવે છે :

"અંધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ."

આ શબ્દોને સ્વામીજીએ પોતાના જીવનમાં આત્મસાત્ર કર્યા હતા. કુદરતમાં અને વિશ્વમાં આવી રહેલી તમામ વસ્તુઓમાં તેઓ ઈશ્વર અને કેવળ ઈશ્વરનાં જ દર્શન કરતા હતા. આ ભૌતિક જગતને પણ તેઓ ઈશ્વરનું એક સ્વરૂપ જ માનતા હતા. ગુરુદેવ પોતાના આત્મસાક્ષાત્કારની તારીખ અને સ્થળ વિશે છેલ્લે સુધી મૌન સેવ્યું હતું, પરંતુ તેમના હીઠ પરથી સરી પડેલા શબ્દો ઉપરથી તેમના શિષ્યોએ એટલું તારવ્યું હતું કે સ્વામીજીને ઊડા ધ્યાનમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને ઉપનિષદમાં આવતા સંતોનાં દર્શન થયાં હતાં. આ આત્મસાક્ષાત્કારી દેવપુસ્થે આપણને આધ્યાત્મિક સંદેશ આપતાં કહ્યું છે - 'પ્રભુની શોધ કરો, પ્રભુને પ્રાપ્ત કરો, પ્રભુમાં પ્રવેશ કરો, પ્રભુમાં આરામ કરો.'

જાહેર નિમંત્રણ

પવિત્ર શ્રાવણમાસ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા. ૧-૮-૨૦૧૯ થી તા. ૨૫-૮-૨૦૧૯ સુધી દરરોજ સાંજે પ.૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી માણસભા શ્રી ધર્મિકલાલ પંડ્યા (વડોદરા) દ્વારા સંગીતમય મહાભારત કથાનું આચ્યોજન કરવામાં આવ્યું છે. સૌને લાભ લેવા વિનિતિ.

- સચિવ, શિવાનંદ આશ્રમ

આગામી કાર્યક્રમ

તારીખ	વાર	ઉત્સવ	સમય
૧૫-૮-૨૦૧૯	ગુરુવાર	સ્વાતંત્ર્યદિન નિમિત્તે ધજવંદન	સવારે ૬.૪૦ વાગ્યે
૨૪-૮-૨૦૧૯	શનિવાર	જન્માષ્ટમી નિમિત્તે ડૉ. શ્રી જ્યોતિ વસાવડાના 'સ્વર ગુજરાન હાટકેશ શ્રુપ'ના કલાકારો દ્વારા ભક્તિ સંગીત • સુ.શ્રી બીનલબેન વાળાના કલા મંદિર પદ્મોભિંગ આર્ટ્સ શ્રુપ દ્વારા ભારતનાટ્યમ् • પંડિત વિકાસ પરીખજી દ્વારા શ્રીકૃષ્ણ સંકીર્તન માધુરી અને શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્યોત્સવ	રાત્રે ૮.૩૦ થી ૧૨.૩૦ સુધી
૨૮-૮-૨૦૧૯	બુધવાર	ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજના ૧૧મા મહાસમાપ્તિ પર્વ નિમિત્તે વિશેષ પાહુકાપૂજન, સત્સંગ	સવારે ૮.૩૦ થી ૮.૩૦ સુધી
૩૦-૮-૨૦૧૯	શુક્રવાર	પવિત્ર શ્રાવણ માસની પૂજાહૃતિ પ્રસંગે હોમાત્મક લઘુરૂપ યજ્ઞ, શ્રીઝણ હોમવાનો સમય ભંડારો ભર્સમ આરતી	સવારે ૮.૩૦ બપોરે ૧૨.૩૦ વાગ્યે સાંજે ૬.૪૫ વાગ્યે
<ul style="list-style-type: none"> - લઘુરૂપના ધજમાનપદે બેસવા માગતા ભક્તોએ આગળથી આશ્રમ કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવં જરૂરી છે. - શ્રાવણમાં રૂદ્રી, રૂદ્રાભિષેક અથવા લઘુરૂપ કરવા કે કરાવવા માગતા ભક્તોએ અગાઉથી કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવં જરૂરી છે. - સવાલક્ષ બીલીપત્ર અને પાર્થિવપૂજનો પ્રબંધ પણ કરવામાં આવે છે. મુસુકુભક્તોને લાભ દેવા વિનંતી. 			
તા.૮-૯-૨૦૧૯	રવિવાર	સદગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૩રમા પ્રાગટ્યદિન અને પૂજય શ્રી સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજના ૨૮મા સમાપ્તિ દિવસ નિમિત્તે વિશેષ ગુરુપાહુકાપૂજન, સત્સંગ, સવારે ૮-૩૦ થી ૯.૩૦ સુધી	
તા.૨૪-૯-૨૦૧૯	મંગળવાર	ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના ૧૦૪મા પ્રાગટ્યદિન નિમિત્તે વિશેષ ગુરુપાહુકાપૂજન, સત્સંગ સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ સુધી	
તા.૨૯-૯-૨૦૧૯	રવિવારથી	નવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે સામૂહિક ગીતા પારાયણ સવારે ૯.૦૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી	
તા.૭-૧૦-૨૦૧૯	સોમવાર	તા. શ્રી નવરાત્રી - શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી બપોરે ૪.૦૦ થી ૭.૦૦ સુધી માતાજીના પવિત્ર રાસ-ગરબા રાત્રે ૮.૦૦ વાગ્યે (તા.૬-૧૦-૨૦૧૯ના રોજ કુમારિકાપૂજન, અષ્ટમીનો ઉવન, તા.૮-૧૦-૨૦૧૯ના રોજ શ્રી લક્ષ્મીહવન)	
<ul style="list-style-type: none"> - સર્વે કાર્યક્રમોમાં સૌ ભક્તોનું સ્વાગત છે. - શિવાનંદ આશ્રમમાં આવીને રહેવા-સાધના કરવા માગતા શિવાનંદ પરિવારના સદ્દસ્યો એ અગાઉથી પત્ર લખવો. લેખિત મંજૂરી મેળવીને જ આવવા વિનંતી જેથી વ્યવસ્થામાં સગવડતા સચ્ચવાઈ રહે. 			



શ્રી દિગ્વિજય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની વાર્ષિક સામાન્ય સભાની નોટિસ

તા. ૧૬-૦૭-૨૦૧૮

આથી સંસ્થાના સર્વ કાયમી સભ્યશ્રીઓને જણાવવાનું કે સંસ્થાની વર્ષ ૨૦૧૮-૨૦૧૯ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા તા. ૧૮-૦૮-૨૦૧૮, રવિવારના રોજ સવારના ૧૦-૦૦ કલાકે શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, જોખપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ખાતે રાખવામાં આવેલ છે તો સર્વ સભ્યોને સમયસર હાજર રહેવા વિનંતી.

કાર્યસૂચિ (અનુષ્ઠાનિક)

- (૧) ૨૦૧૭-૨૦૧૮ માટે વાર્ષિક સામાન્ય સભાની કાર્યવાહી અને હરાવોને વંચાણે લઈ બહાલી આપવા.
- (૨) ૨૦૧૮-૨૦૧૯ના વર્ષનો સંસ્થાનો અહેવાલ મંજૂર કરવા.
- (૩) ૨૦૧૮-૨૦૧૯ના વર્ષના ઓડિટોરિયન્ટલ રિપોર્ટ મંજૂર કરવા.
- (૪) ૨૦૧૮-૨૦૨૦ના વર્ષ માટે ઓડિટરની નિમણૂક અને મહેનતાશુનકી કરવા.
- (૫) ૨૦૧૯-૨૦૨૦ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારીનું ગઠન કરવા અંગે.
- (૬) પ્રમુખશ્રીની મંજૂરીથી જે કાર્યો રજૂ થાય તે અંગે વિચારણા કરી નિર્ણય કરવા બાબત.

નોંધ : (૧) સભાના સમયે સભ્યશ્રીઓની હાજરી નોનકોરમ હશે તો ત૦ મિનિટ રાહ જોયા પછી હાજર રહેલ સભ્યોના કોરમથી સભાની કાર્યવાહી શરૂ કરવામાં આવશે. (૨) વિસ્તૃત ઓડિટોરિયન્ટલ રિપોર્ટ સંસ્થાના કાર્યાલયમાં ઉપલબ્ધ છે. પૂર્વ સૂચનાથી નિરીક્ષણ કરી શકશે અને ઓડિટોરિયન્ટલ રિપોર્ટ નિર્ણય કરવાની નકલ સભાસદ ઓફિસરમાંથી મેળવી શકશે. કોઈ પણ સભાસદને કોઈપણ જાતની પૂરક માહિતી જોઈતી હોય તો તેમણે સભાની તારીખના ત્રણ દિવસ પહેલાં લેખિત રજૂઆત કરવાની રહેશે કે જેથી સામાન્ય સભાના સમય દરમિયાન સ્પષ્ટતા કરી શકાય.

૨૦૧૯-૨૦૨૦ના વર્ષ માટે બંધારણ મુજબ કારોબારી સભિતિના ગઠન માટે કારોબારી સભિતિમાં સેવા આપવા ઈશ્છુક સભ્યોએ લેખિત પત્રક ભરવાનું રહેશે.

- (૧) કારોબારી સભિતિનું ગઠન વાર્ષિક સભામાં હાજર રહેલ સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવે છે. જેમાં પ્રમુખ તથા કાર્યકારી પ્રમુખ સિવાયના કારોબારી સભ્યો, કો-ઓપેરેટ સભ્યો તથા જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની વરણી કરવામાં આવશે.
- (૨) ૨૦૧૮-૨૦૧૯ની કારોબારીના સભ્યો નિયમ મુજબ રિટાઇર થાય છે, અને ફરીથી સભ્યપદ માટે હક્કાર છે. ૨૦૧૯-૨૦૨૦ ના વર્ષ માટે નોમિનેશન ભરી શકે છે. તેઓ કારોબારીના સંકિય સભ્ય બની સેવા આપવા માંગે છે, તેવો સંમિપત્ર (ઉમેદવારીપત્ર) તા. ૧-૦૮-૨૦૧૯, રવિવારના રોજ સાંજે પાંચ વાગ્યા પહેલાં આપવાનાં રહેશે.
- (૩) કારોબારી સભિતિનું વાર્ષિક સામાન્ય સભામાં ગઠન થયા બાદ, કારોબારી સભિતિના સભ્યોમાંથી ૨૦૧૯-૨૦૨૦ના વર્ષ માટે સંસ્થાના હોદેદારો (ઓફિસ-બેરેસ) ની બંધારણ મુજબ વરણી/ચૂંટણી કરવામાં આવે છે. હાલ સંસ્થાના હોદેદારો નીચે મુજબના છે.

પ્રમુખ- ૧, કા. પ્રમુખ- ૧, ઉપપ્રમુખ- ૨, માનદ્રમંત્રી- ૧, સહમંત્રી- ૨, ખજાનયી- ૧, આંતરિક અન્વેષક- ૧

- (૪) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સભ્યો ઉપરાંત કો-ઓપર સભ્યોની નિમણૂક કરી શકે છે.
- (૫) વાર્ષિક સામાન્ય સભા કારોબારી સભિતિમાં જરૂરી આમંત્રિત સભ્યોની પણ નિમણૂક કરી શકે છે. સામાન્ય સભામાં હાજર રહેલ સભ્યોના સૂચનો તથા પ્રમુખશ્રીના સૂચનો પ્રમાણે આ સભ્યોની વરણી કરવામાં આવે છે.
- (૬) ઉપર મુજબ કારોબારી સભિતિનું ગઠન થયા બાદ સામાન્ય સભા પૂરી થયા બાદ નવી કારોબારીની મીટિંગ તેજ સ્થળે યોજાશે.

વિજ્ઞય આહેશરા
માનદ્રમંત્રી

વૃત્તાંત

● તા. ૧-૭-૨૦૧૯, સોમવાર, અમદાવાદ

અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ ગીતામંહિરના આદ્ય સંસ્થાપક બ્રહ્મલીન મહામંડળેશ્વર શ્રી સ્વામી વિદ્યાનંદજી મહારાજના મહાસમાધિ-આરાધના પરે પૂજયક્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં અધ્યક્ષપદ જ્ઞાનસભા અને ભંડારાનું આયોજન થયું, જેમાં શહેરની અનેક સંચસ્ત આરોહિત સંસ્થાઓના મહંતો અને સંતો તથા વિશાળ સંખ્યામાં ભક્તો ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૨-૭-૨૦૧૯, મંગળવાર, અમદાવાદ

આજરોજ આષાઢી બીજ હોઈ શ્રી જગન્નાથ મંહિરથી ભવ્ય રથયાત્રાનું આયોજન થયું. શ્રી જગન્નાથ મહામલુનાં મંગળાદર્શન બ્રહ્મમુહૂર્ત ચાર વાગ્યે થયાં ત્યારે નેત્રોત્સવ પણ કરવામાં આવ્યો. આ પ્રસંગે અનેક વર્ષથી આવતા અને ભારત સરકારના વર્તમાન ગૃહમંત્રી શ્રી અમિત શાહ પોતાના પરિવાર સાથે પદ્ધાર્ય તથા તેમની સાથે ગુજરાત સરકારના અન્ય મંત્રીશ્રીઓ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. સવારના ૬.૪૫ કલાકે ગુજરાત રાજ્યના માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણી અને નાયબ મુખ્યમંત્રીશ્રી નીતિનભાઈ પટેલનું પણ સપરિવાર આગમન થયું. ભગવાનને ઝુલાની-દોલાનીને રથ આડું કરાવવામાં આવ્યા. મુખ્ય મંત્રીશ્રીએ ‘પહંડી’ અને ‘ચહર પહરા’ વિધિ કરી પછી રથનું યાત્રા માટે પ્રયાણ થયું. સાંજે આ રથ ૮.૩૦ વાગ્યે ચૌદ કિ.મી.ની યાત્રા કરી લાખો લોકોના મહેરામણ સાથે નિજ મંદિરે પાછા કર્યું.

આ બધાં વિષિ-વિધાન અને પારિયાર્યાઓનો આંખે દેખ્યો અહેવાલ દૂરદર્શન ગિરનારના માધ્યમથી પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે સવારના ૩.૫૦ ક.થી ૭.૫૦ સુધી અને સાંજના ૮.૦૦ થી ૧૦.૩૦ સુધી કર્યો. પૂજય સ્વામીજીનો શ્રી જગન્નાથ પ્રલુબ પ્રતેનો ભાવ અનન્ય છે અને તેમના હદ્યમાંથી આવતી જગન્નાથ દર્શનની દિવ્ય પ્રવાહસરણી પ્રલુનાં પ્રત્યક્ષ દર્શનની અનુભૂતિ કરાવતી હતી.

- શિવાનંદ આશ્રમમાં પણ રથયાત્રાનું આયોજન થયું.

ભક્તોએ ખૂબ ભાવથી આશ્રમ પરિસરમાં રથયાત્રા કરી. દુધપાક-માલપૂઆનો પ્રસાદ સૌને વિતરણ કરવામાં આવ્યો.

● તા. ૩-૭-૨૦૧૯, બુધવાર, અમદાવાદ

ગુજરાત સંસ્કૃત સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા આજરોજ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના સેનેટ હોલમાં ‘સંસ્કૃતોત્સવ’ કાર્યક્રમનું આયોજન થયું. આ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના તત્કાલીન સન્માનનીય રાજ્યપાલ શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી, અમદાવાદ સિયિટ તમામ યુનિવર્સિટીઓના કુલપતિશ્રી ઉપસ્થિત રહ્યા. આ પ્રસંગે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પણ અતિથિવિશેષ નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા. સંસ્કૃત વિષયક શ્રેષ્ઠ લેખક-લેખિકાઓ, સંશોધનકર્તાઓ અને પારિવારિક-સમગ્ર પારિવાર માત્ર સંસ્કૃતમાં જ વાતથીત કરતો હોય તેવાં સુભગજનોનાં સન્માન પણ કરવામાં આવ્યા.

● તા. ૭-૭-૨૦૧૯, રવિવાર, અમદાવાદ

શિવાનંદ આશ્રમના સચિવશ્રી વિજય સોનીનાં માતુશ્રી પૂજયા લાલિતાબહેન સોનીનાં ૬૦ વર્ષ પૂરાં થતાં તેમણે શિવાનંદ આશ્રમમાં આયુષ્ય હોમ અને પારિવારિક ગ્રીતિ લોજનનું આયોજન કર્યું હતું. આશ્રમના માતૃવૃંદે પૂજયા લાલિતા બાની સૌભાગ્ય પૂજા પણ કરી. પૂજય સ્વામીજીનાં આશીર્દિનિસૌને મધ્યા.

તા. ૭-૭-૨૦૧૯ થી ૧૦-૭-૨૦૧૯, રવિવારથી બુધવાર, હંરિદ્વાર

નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય પદ્મમભૂષણ સમન્વય પીઠાધીશ્વર મહામંડળેશ્વર શ્રીમતુ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજનો ખોડશી ઉત્સવ તા. ૧૦-૭-૨૦૧૯ના રોજ હંરિદ્વારમાં સંપન્ન થયો. સંસ્થાના ઉત્તરાધિકારી આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમતુ સ્વામી અવધેશાનંદજી મહારાજના નિમંત્રણે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ નિદિવસીય નિવાસાર્થે હંરિદ્વાર ગયા.

ખોડશીનો કાર્યક્રમ ભવ્ય થયો. રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના

વरिष्ठ પદાર્થકારી શ્રદ્ધેયશ્રી મોહન ભાગવતજીની અધ્યક્ષતામાં સમગ્ર કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો. આ પ્રસંગે અનેક આચાર્ય મહામંડળેશ્વર, અનેક રાજ્યપાલ અને વિવિધ ધર્મના ધર્મચાર્યો ઉપસ્થિત રહ્યા. આદરશીય આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અવદેશાનંદજી મહારાજે પિતૃવત્ સ્નેહ સંપાદન કરીને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને બંને દિવસે પોતાની સાથે જ એકાંતમાં ભોજન કરાયું.

આ ત્રણ દિવસ વચ્ચે પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૮-૭-૨૦૧૯ ને સોમવારના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ ગયા, ત્યાં ગંગાજી, ગુરુ નિવાસ અને સમાધિ-સ્થાનનાં દર્શન અને સંતો સાથે સત્સંગ કરીને આનંદપૂર્ણ હદ્દે કૃતકૃત્યતાની અનુભૂતિ કરી.

● તા. ૧૨-૭-૨૦૧૯, શુક્રવાર, મહેસાણા (ઝ.ગ.)

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને રોટરી (મીડ ટાઉન) મહેસાણાના ઠંસ્ટોલેશન કાર્યક્રમમાં નિમંત્રવામાં આવ્યા. આ પ્રસંગે આ વર્ષની રોટરી થીમ “ક્લેક્ટ રોટરી ટુ ધી વર્લ્ડ” વિષયક પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉદ્ઘોષન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીનું રાયજીનો છોડ આપીને બહુમાન કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૧૩-૭-૨૦૧૯, શાનિવાર, કડી (ઝ.ગ.)

બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ પછી ડેચેર પૂજ્ય સ્વામીજીની સ્મृતિમાં ગ્રાર્થનાસભાઓ આયોજાઈ. ઉત્તર ગુજરાતના કલોલ પાસેના કડી ગામમાં પૂજ્ય સ્વામીજી બહુ જ પદ્ધતા. ત્યાંના વિશાળ ટાઉનહોલેમાં ગુજરાત રાજ્યના નાયબ મુખ્યમંત્રી શ્રી નીતિનભાઈ પટેલ અને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્ચામાં સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન થયું. બ્રહ્મલીન સ્વામીજી મહારાજના સમાધિસ્થાન પરથી લાવેલી પાવિગ્ર-સ્મૃતિ-સ્વરૂપ માટીનો કુલ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ્દ હસ્તે શ્રી નીતિનભાઈ પટેલને સમર્પવામાં આવ્યો. મંત્રીશ્રીએ પૂજ્ય દિવંગત સ્વામીજીની સ્મृતિમાં ગુરુપૂર્ણિમાના રોજથી અન્નક્ષેત્ર પ્રારંભ કરવા અગ્નિયાર લાખ રૂપિયા દાનની જહેરાત કરી.

● તા. ૧૪-૭-૨૦૧૯, રવિવાર, અમદાવાદ

અમદાવાદના જોધપુર ગામના સેટેલાઈટ વિસ્તારમાં થેતાંબર

મૂર્ત્તિપૂજક જૈન સંઘ (તુલસી) મધ્યે ચાતુર્મસ પ્રારંભ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા દીપ પ્રજવલન કરી જેન ગ્રંથોનું વિમોચન અને ત્યારબાદ સ્વામીજીનું “જીવનનો જેલ કેમ જીતી શકાય ?” વિષયક મનનીય પ્રવચન થયું. આ પ્રસંગે જૈન સંતો અને સાધ્વીજીઓ તથા મુમુક્ષુ-શાવકો વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યાં.

● સાંજના ૪-૦૦ થી ૬-૦૦ વાગ્યા સુધી બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજની સ્મृતિમાં ગ્રાર્થનાસભા સદ્ગુરીચાર પરિવાર, સમન્વય પરિવાર અને શિવાનંદ આશ્રમના સંયુક્ત ગ્રાર્થનાસભા શિવાનંદ આશ્રમના ‘ચિદાનંદમ્’ ભવનના વિશાળ સભાખંડમાં આયોજાઈ.

આ પ્રસંગે જૂના અખાડાના મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ વિશ્વંભર ભારતીબાપુ, શ્રી જગન્નાથ મંદિરના મહંતશ્રી દિલ્હીપદાસજી મહારાજ, પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, સોલા ભાગવત વિદ્યાપીઠના શ્રી ભાગવત ઋષિ, ગુજરાત રાજ્યના માનનીય શિક્ષણમંત્રી શ્રદ્ધેયશ્રી લુપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમા સાહેબ, તદુપરાંત અનેક સંતો તથા વિશાળ સંખ્યામાં ભક્ત સમુદ્દર ઉપસ્થિત રહ્યો.

● તા. ૧૫-૭-૨૦૧૯, સોમવાર, ગાંધીનગર

ગુજરાત રાજ્યના આદરશીય રાજ્યપાલ શ્રી ઓ. પી. કોહલી મહોદ્યશ્રી તેમના સેવાકાળથી નિવૃત્ત થઈને દિલ્હી જીવા માટે પ્રસ્થાન કરે તેની પૂર્વ-સંધ્યાએ શિવાનંદ આશ્રમના એક શિષ્ટ મંડળો તેમની સૌઠાઈસભર સેવાઓ, આશ્રમ ગ્રત્યે વિશેષ ગ્રેમ અને સૌજન્યને ધ્યાનમાં રાખી આભાર અને શેષ જીવન સુખદ સ્વાસ્થ્ય અને પ્રવૃત્તિસભર તથા રાષ્ટ્રહિતનાં કાર્યોભાં જ પસાર થાય તેવી ભાવના સાથે મુલકાત લીધી હતી.

● તા. ૧૬-૭-૨૦૧૯ થી તા. ૨૪-૭-૨૦૧૯, સંગળવારથી બીજોઝે બુધવાર, અમદાવાદ

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ગુરુપૂર્ણિમા, સાધના સપ્તાહ અને શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો મહાસમાધિ દિવસ-પર્વ આનંદ અને ઉત્સાહભેર સમ્યન્ન થયાં. ગુરુપૂર્ણિમાની સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૩૦ વાગ્યા સુધી પ્રાર્થિત વિકાસ પરીખના રદ વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોએ શાસ્ત્રીય સંગીત રજૂ કર્યું, જેમાં વિશ્વવિદ્યિત આદરશીયા

ઈલાબહેન ભણ (સેવા) એ પણ સંગીત પ્રસ્તુત કર્યું હતું.

દરરોજ સવારના ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ ગ્રાફિના અને ધ્યાન. સવારના ૮.૩૦ થી બપોરના ૧૨.૦૦ વાગ્યા સુધી ગીતાપાઠ, શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ સમૂહપાઠ બાદ પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શાંકરભાષ્ય સાથે ગીતાજીના બારમા અધ્યાય ભક્તિયોગનો સ્વાધ્યાય કરાવ્યો. સાંજના ૫.૦૦ થી ૬.૩૦ સુધી શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી, શાંકરભાષ્ય સાથે કઠોપનિષદ્ધનો સ્વાધ્યાય પૂજય સ્વામીજીએ કરાવ્યો.

તહુપરાંત દરરોજ સાંજના ૬.૩૦ થી ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી (૧) શ્રી ભાગ્યેશ જહા (IAS) શબ્દસાધના (૨) ડૉ. અમિષ કૃત્રિમ (MS, Ortho) સ્વાસ્થ્યસાધના (૩) શ્રી સ્વામી બ્રહ્મનિધાનંદજી (ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીની વિશ્વાર્થના) (૪) શ્રી સ્વામિની વિદ્યાપ્રકાશનાનંદ માતાજી (વાસનાકાય માટે સાધના) (૫) શ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી (હેરંજ) ધ્યાનસાધના (૬) શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી (રામકૃષ્ણ આશ્રમ, રાજકોટ) સમન્વયસાધના (૭) શ્રી સ્વામી પરમાત્માનંદજી (આર્થ વિદ્યા ગુરુકુલભૂ - રાજકોટ) સાધનચતુર્ય વિષયક ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન થયાં અને તેનો વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહીને મુખ્ય મંડળે લાભ પણ લીધો.

(તા.ક. : આ બધા પ્રવચનોના સાર આ અંકમાં અન્યત્ર પ્રસ્તુત કરવામાં આવેલ છે.)

આરાધના પર્વે શ્રી ગુરુપાહુકાપૂજન પછી સુશી મધ્યૂરિકાબહેન ઓગાના મધુર કંઠે ભજન પછી શ્રી સ્વામી બ્રહ્મનિધાનંદજી (પુરી) અને ત્યારબાદ આશ્રમના સહમંત્રી, 'દિવ્ય જીવન'ના સંપાદિકા અને રેઇકી આન્ડ માસ્ટર શ્રીમતી રૂપાબહેન મજમુદરે ખૂબ જ અદ્ભુત અનું ઉદ્ઘોષન 'ગુરુમહિમા' વિષયક કર્યું.

મધ્યાન્હને નારાયણ સેવા કરવામાં આવી ને વિશાળ સંખ્યામાં ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો.

● તા. ૧૮-૭-૨૦૧૯, ગુરુવાર, અમદાવાદ

જોધપુર ગામમાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના સૌજન્યથી શિવાનંદ આશ્રમને એક નાનો ખોટ વૃક્ષારોપણ માટે આપવામાં આવ્યો. પૂજય સ્વામીજી ઉપરાંત આશ્રમના અનેક ભક્તો તથા મ્યુનિસિપાલિટીના અધિકારીઓએ મળીને

૮૦ લીમડાનું વૃક્ષારોપણ કર્યું. આશ્રમ વતી આ બધી બવસ્થા શ્રી વિજય જાજહે કરી. આશ્રમે આ વૃક્ષઉછેરનું ધ્યાન તરફ વર્ષ સુધી રાખવાનું રહેશે.

● તા. ૧૮-૭-૨૦૧૯, ગુરુવાર, અમદાવાદ

બાવન વર્ષ જૂની અમદાવાદની લાયન મેરીન કલબના નવા હોદેદારોના પદવીધારક-ઈન્સ્ટોલેશનનો કાર્યક્રમ અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ હોટલરિયોમાં આયોજાયો. પૂજય સ્વામીજી દ્વારા નૂતન કાર્યકર્તા અને સભ્યોના પદવીદાન સમારંભ અને સેવાર્થી પ્રતિશા પદ્ધતાત્ પૂજય સ્વામીએ લાયન્સ કલબનો ૧૦૨ વર્ષનો ઈતિહાસ જેને 'આરંભથી અંત સુધી' તેવું નામ આપીને લાયન્સ કેવી રીતે કામ કરે છે, અવરોધો ક્યાં આવે છે અને વધુ સારી રીતે કેમ 'ટીમવર્ક'માં કામ કરી શકાય વગેરેની વિગતવાર વાતો કરી. જૂની-નવી લાયન ટીમ ઉપરાંત ન્યાયમૂર્તિ શાસ્ત્રી પણ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૨૭-૭-૨૦૧૯, શાનિવાર, અમદાવાદ

ગુજરાત કાપડ વાપારી મહાનંદજીના પચાસ જેટલા વાપારીઓ માટે આશ્રમમાં આજરોજ રોજ ૬.૦૦ થી ૧૦.૦૦ સુધી "વાપારમાં વ્યવહાર અને સત્યનું અનુશીલન" વિષય પર પૂજય સ્વામીજી મહારાજે ખૂબ જ માર્ગિક પ્રવચન કર્યું.

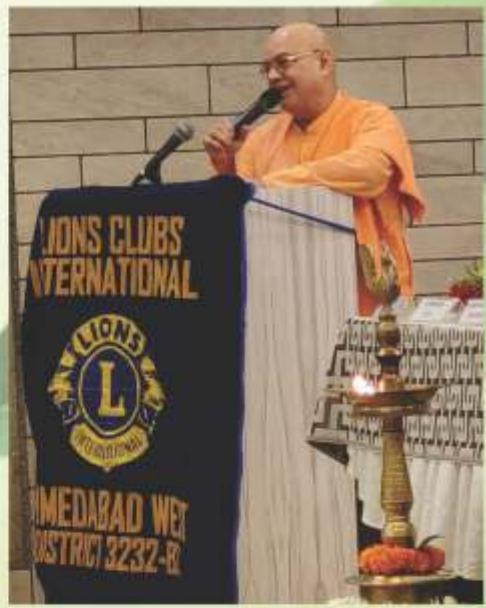
● તા. ૩૧-૭-૨૦૧૯, બુધવાર, ગાંધીનગર

ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ આચાર્ય શ્રી દેવપ્રતણને શુભેચ્છા - સ્નેહ મિલન માટે શિવાનંદ આશ્રમનું એક શિષ્ટ મંડળ આજ રોજ સાંજે રાજ્યભવન ગાંધીનગર ખાતે ગયું. પૂજય સ્વામીજીએ રાજ્યપાલશ્રીનું રાયશાનો છોડ આપીને અભિવાદન કર્યું.

આશ્રમના મંત્રી શ્રી તથા ટ્રસ્ટી શ્રી વિજય આદેશરા એ શોલ, શિવાનંદ સાહિત્ય અને પ્રસાદ આપીને ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.



રોટરી કલબ, મહેસૂધા ખાતે રાયણનો છોડ આપીને
સન્માન (તા. ૧૨-૭-૨૦૧૬)



લાયન્સ ક્રિકેટ મેઇન ખાતે રિયો હોટલમાં આયોજિત
સર્વભાગી પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્ઘોષન (તા. ૧૮-૭-૨૦૧૯)



શૈતાભર જૈન સંઘમાં ચાતુર્માસ પ્રારંભ ઉત્સવ
(તા. ૧૪-૭-૨૦૧૬)



જોધપુર ગામમાં વૃક્ષારોપણ
(તા. ૧૮-૭-૨૦૧૯)



પૂજયા માતૃશ્રી લલીતાબા આટેશરાના ઈંમા
નહિવસ નિમિતે આયુધ હોમ (તા. ૭-૭-૨૦૧૯)



શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે બંસરી વાદન પ્રશિક્ષણ કાર્યશાળા,
ગુરુ “શ્રી હિમાંશુ નંદ” (તા. ૧૨ થી ૧૫-૭-૨૦૧૮)



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજયેલ શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા સાધના સપ્તાહ અને આરાધના પર્વના વક્તાઓ અને સંતો
(તા. ૧૬-૭-૨૦૧૮ થી તા. ૨૪-૭-૨૦૧૮)



રાજભવન-ગાંધીનગર ખાતે સન્માનનીય રાજ્યપાલશ્રી
ઓ. પી. કોહલીજી સાથે વિદ્યા મુલાકાત (તા. ૧૫-૭-૨૦૧૮)



રાજભવન ગાંધીનગર ખાતે સન્માનનીય રાજ્યપાલ
શ્રી આચાર્ય દેવગ્રતજીને અભિનંદન અને શુભેચ્છા મિલન (તા. ૩૧-૭-૨૦૧૮)

આશીર્વાદ

જે પોતે વિષમ સંજોગોમાં, રાતે કાજળાકણી રાતે ભ્યાનક જોખમ અને માનસિક તાણા વર્ષે જન્મ્યા હતા, જે મણે
તમામ નકારાત્મક પરિબળો પર વિજય મેળવ્યો અને પોતાના કેદી માતાપિતાને છોડાવ્યાં, તે પરમાત્મા શ્રી કૃપા તમારા સૌ
પર દિવ્ય કૃપા તથા આશીર્વાદ વરસાવે. અંધકારમાંથી પ્રકાશ પ્રતિ, અસત્યમાંથી સત્ય પ્રતિ અને મૃત્યુમાંથી અમરત્વ
પ્રતિની યાત્રામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરાવવા સહાયરૂપ બને એવી મારી વિનમ્ર પ્રાર્થના છે!

- સ્વામી ચિદાનંદ