

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

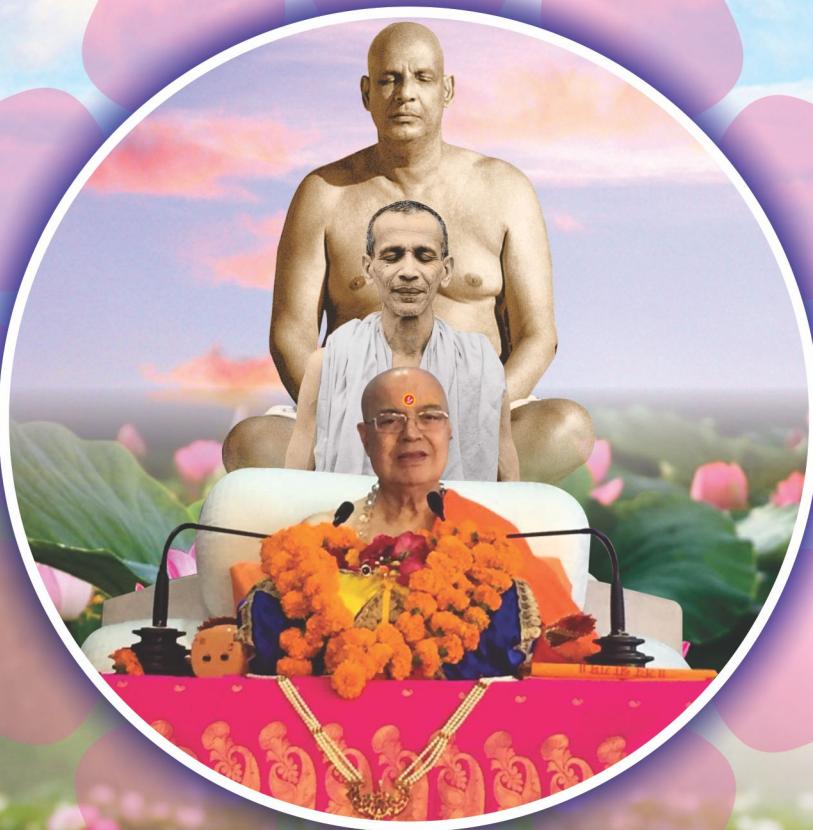
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૮ અંક - ૧ જાન્યુઆરી-૨૦૨૧

Postal Registration No. GAMC 1417/2021-2023 Valid up to 31-12-2023 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/-



નૂતન વર્ષનો મુખ્ય સૂર

“હંમેશાં દિલ અને હિમાગથી દિવ્ય બની રહો” - આ સંકલ્પ અને સિદ્ધાંતની તમને ભલામણ છે. આખું નવું વર્ષ આ મુખ્ય સૂર તમારા જીવનમાં વાગતો રહે, જેથી તમારા જીવનથી તમારું ઘણું ભલું થતું રહે અને સૌનું પણ ભલું થાય.

- સ્વામી શિવાનંદ



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ઉત્તર પ્રદેશ અને મધ્ય પ્રદેશનાં સન્માનનીય રાજ્યપાલ શ્રીમતી ડૉ. આનંદીબેન પટેલ તેમનાં પરિવાર સાથે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠમાં પૂજનાર્થે પદ્ધાર્યા (તા. ૨-૧૨-૨૦૨૦)



રાજ્યભવન, લખનऊ(ઉત્તર પ્રદેશ) ખાતે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું હાર્દિક સ્વાગત અને ડૉ. આકંશા શ્રીવાસ્તવ (એમ.ડી., પિડિયાટ્રિક્સ) તથા ડૉ. આલોક શ્રીવાસ્તવ (એમ. એસ., ન્યુરોસર્જન)નાં ગાંધર્વ લગ્ન (તા. ૪-૧૨-૨૦૨૦)



ઉત્તર પ્રદેશના સન્માનનીય મુખ્યમંત્રી શ્રી યોગી આદિત્યનાથજીને ત્યાં મુખ્યમંત્રી ભવન, લખનਊ ખાતે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા શ્રદ્ધેય શ્રી યોગીજીનું છોડ અને શાલ અર્પણ દ્વારા બહુમાન (તા. ૬-૧૨-૨૦૨૦)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૮

અંક : ૧

જાન્યુઆરી-૨૦૨૧

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી :
ભગવીન શ્રી સ્વામી યાશવલ્લયાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યાત્મ)

સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુહાર

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
દૈખ મોકલ્લવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

મુખ્ય કાર્યાલય :
'દિવ્ય જીવન' માર્કેટ, તેજુ લવાજમ :
સ્વામી વિદ્વાનંદ સર્વજ્ઞવિશેવનિપિ
ઈતર પત્રવલાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યતોશાલીઈ ટેલાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંદેશ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

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

લવાજમ

ભારતમાં	
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૩૦૦૦/-
ઇંટક નકલ	: રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેરીલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (એર મેરીલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૫૦૦૦/-

૩૦

અન્યત્ર ધર્માદન્યત્રાધર્માદન્યત્રાસ્માલ્કતાકૃતાત् ।
અન્યત્ર ભૂતાચ્ચ ભવ્યાચ્ચ યત્તત્પશ્યસિ તદ્વદ ॥

કઠોપનિષદ્દ - ૧૦૨૦૧૪

નચિકેતા કહે છે, ભગવાન ! જો આપ મારા પર પ્રસન્ન છો તો ધર્મ અને અધર્મના સંબંધથી રહેત, કાર્ય-કારણાદ્વારા પ્રકૃતિથી પૃથ્વી તથા ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય-ત્રણેય કણ અને એનાથી સંબંધિત પદાર્થોથી પણ પૃથ્વી-આ બધાંથી બિન્ન જે પરમાત્મતત્ત્વને આપ જાણો છો તે મને બતાવો.

શિવાનંદ વાણી

શુભ મંગલ હો, શુભ મંગલ હો
શુભ મંગલ હો, શુભ મંગલ હો !
તન મંગલ હો, મન મંગલ હો,
જડ મંગલ હો, યેતન મંગલ હો,
કણ કણનું જીવન મંગલ હો,
વિભુનાં સહુ સર્જન મંગલ હો !
નભ મંગલ હો, ધરતી મંગલ હો !
સ્થિતિ મંગલ હો, ગતિ મંગલ હો,
સહૃદુનું, હે જગપતિ, મંગલ હો !
સહુ વિચાર-વાણી મંગલ હો,
સ્મેતાની સરવાણી મંગલ હો,
આંખોનાં પાણી મંગલ હો,
સઘળી ઓંધાણી મંગલ હો !
જણગણનાં કર્મો મંગલ હો,
મનમનનાં મર્મો મંગલ હો,
માનવના ધર્મો મંગલ હો !

- સ્વામી શિવાનંદ

જાન્યુઆરી - ૨૦૨૧નો દિવ્ય જીવનનો અંક
સૌજન્ય : શ્રી તેજસ ભાવસાર

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૫
૪. ગાયત્રી સાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૭
૫. મનની દિશા તમે નક્કી કરો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૬. સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૩	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૧
૭. યાદ કરો કુરબાની-સ્વાધીનતા	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૨
૮. આલાર મનનું નિર્માણ કરો છે-૧	શ્રી સ્વામી સત્યિદાનંદજી	૧૪
૯. આત્મત્યાગ : નિઃસ્વાર્થ સેવા કરો	શ્રી સ્વામી નિર્જિવેશ્વરાનંદજી	૧૭
૧૦. નવી દુનિયામાં-૩	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા....	૧૮
૧૧. કળિયુગમાં નામજીપ-૨	શ્રી સ્વામી અલિયામદાસજી ત્યારી...	૨૦
૧૨. ઈ.સ. ૨૦૨૧નું આત્મમાયો	૨૧
પ્રાગટ્ય	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૧
૧૩. મારા પ્રત્યુત્તર	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૨૩
૧૪. આધુનિક યુગનું માધ્યમ-૨	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૫
૧૫. અચિત્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૨૭
૧૬. શાશ્વત સુખ અને શાંતિનું સરનામું	શ્રી અતુલ પરીખ	૩૦
૧૭. વૃત્તાત	૩૨

તહેવાર સૂચિ

ફેબ્રુઆરી - ૨૦૨૧

તા.	તિથિ	(પોષ વદ)
૪	૭	શ્રી રામાનંદાચાર્યજ્યંતી
૭/૮	૧૧/૧૨	પદ્મતિલા અભોદ્ધાશી
૮	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૧	૩૦	મૌની દર્શા અમાવાસ્યા (મહા સુદ)
૧૪	૩	વેલેન્ટાઈન્સ દે
૧૫	૪	શ્રી ગણેશજ્યંતી
૧૬	૫	વસંતપંચમી
૧૮	૬	વસંતપ્રાત્ર પ્રારંભ
૨૦	૮	શ્રી ઘોરિયારમાતાજ્યંતી
૨૩	૧૧	જ્યા અભોદ્ધાશી
૨૪	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૫	૧૩	શ્રી વિશ્વકર્માજ્યંતી
૨૭	૧૪	માદી પૂર્ણિમા, શ્રી રવિદાસજ્યંતી

“અનુરોધ-અમિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે.
સરનામું બદલો ત્યારે સરનામાની ચોકુસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેણા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતા: દર માસની પાંચથી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણો સર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વિચ્ચે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યક્રમને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલ્યાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપના પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની સરલ્યાજી થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અલિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિલાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગ્રભાગ મનીઓર્ઝિશી જ મોકલ્યું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ

કૃપા વરસાવ

પરમ પ્રિય દિવ્ય હસ્તી !

તારીખ દિવ્ય પૂર્ણિમા, પરમ પ્રકાશ અને પરમ મુજિતે પામવાની દિશામાં અમારું આખું વર્ષ એક સોયાન
બની જાય તેવું જીવન ગાળવાનું માર્ગદર્શન અમને મળી જાય તેવી કૃપા વરસાવ, મારા નાથ !

- સ્વામી શિદાનંદ

સંપાદકીય

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ઈસુનાં નૂતન વર્ષનાં અભિનંદન !

પ્રભુને પ્રાર્થના, હે પ્રભો ! હવે આ વર્ષે આપની કરુણાની વર્ષા થાઓ. વિશ્વ કોરોનાથી મુક્ત થાઓ. ડોક્ટરો, પેરામેડિકલ સ્ટાફ, મ્યુનિસિપાલિટીના કર્મચારીઓ, પ્રાદેશિક અને રાષ્ટ્રીય પ્રશાસન, પૃથ્વીના સાતેય બંડ હવે કોરોનાગ્રસ્ત ન થાય.

હે નાથ ! જેઓ કોરોનાગ્રસ્ત છે, તેઓ આ વ્યાધિમાંથી મુક્ત થાય. હે દીનાનાથ ! કોરોનાના પ્રભાવથી જેઓ મૃત્યુ પામ્યા છે, તે સૌની આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ માટે પ્રાર્થના.

કોરોના થવાનાં કારણોમાં ઈન્ફ્યુનિટી ઓફી છે, તેવો ઢોલ વાળ્યો છે, પરંતુ આ ઉપરાંત પ્રમુખ કારણ બે છે: એક આત્મસંયમની ખામી અને બીજું કોરોનાનું સતત ચિંતન. “મને કોરોના થઈ જશે તો!” આવાં ચિંતન કરનારા લોકો જ વધુ પ્રમાણમાં કોરોનાગ્રસ્ત થયા છે. કોરોના મૃત્યુનું કારણ ભાજ્યે જ હોય છે. ‘ભય’ જ મૃત્યુનું કારણ બને છે. સ્વસ્થ રહીએ. શરદી-ઉધરસ થાય તેમ કોરોના માટે એકાંતસેવન, આત્મચિંતન, થોડાં છળવાં આસન, પ્રાણાયામ, પૂરતો પૌણિક ખોરાક, પૂરતો આચામ જરૂરી છે. અકારણો આમતેમ જવાનું ટાળી શકાય. માસ્ક વગર કોઈની સામે કે ક્યાંય જવું નહીં એવું અનુશાસન પાળી શકાય તો કોરોના આપણાને ‘આભડુતો’ નથી. મુશ્કેલી મોટી છે, તે આપણી સંદર્ભ બેદરકારી, લાપરવાહી. ઘણું થયું. જગ્યાત થઈએ, સાવધાન થઈએ, સ્વસ્થ રહીએ.

આપણાં સૌનાં જીવનની મહત્તુ સમસ્યાઓ બહારથી નથી આવતી. તેનું કેન્દ્રબિંદુ આપણે પોતે જ

અને આપણાં મન છે. મન જ આપણું મિત્ર કે શત્રુ છે. મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે, “કશુયે ન થાય તો ઈશ્વરની શરધાગતિ સ્વીકારો. ઈશ્વરપ્રણિધાનાદા” (સમાધિપાદ:૨૩) ઈશ્વરનું સાતત્ય આપણાને આપણા માનસિક વિકારોથી મુક્ત કરી શકે છે. મહર્ષિ પતંજલિ વૈજ્ઞાનિક છે, મનોવિદુ છે. જેવું ચિંતન કરો તેવા જીવનનું ધડતર થાય તે સિદ્ધાંતને માને છે. તેમનો ઈશ્વર મંહિર-મસ્તિષ્ઠદમાં બંધાયેલો નથી. તેઓ કહે છે, ‘જે કલેશ, કર્મ, વિપાક અને આશય આ ચારેયનાં સંબંધમાં બંધાયેલો નથી તે પુરુષ વિશેષ: ઈશ્વર છે.’

પતંજલિએ ઈશ્વરનાં સ્વરૂપને ‘પ્રણાવ’ ઉંકાર કર્યું. કહેવામાં આવ્યું, ઉંકારનો જપ કરો. તેનું ધ્યાન કરો. આપણી મોટા ભાગની સમસ્યાઓ, વ્યાધિ, અકર્મણ્યતા, સંશય, પ્રમાદ, આળસ, ઈન્જિયોમાં આસાક્ષિ, આન્તિ, ચંચળતા વગેરે અંતરાય છે. પતંજલિનું કહેવાનું છે; ઉંકાર પ્રણાવનું ધ્યાન-ઉંકારના જપ સાથે કરો-આત્મામ આવિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિમાંથી મુક્તિનો આ એક માત્ર રાજમાર્ગ છે.

ઈસુનાં નૂતન વર્ષે પતંજલિનો એક મ્રસાદ તો અવશ્ય લેવા જેવો છે જ ! તેમનું કથન છે, જૂનાં વર્ષો વીત્યાં તેનો વિચાર છોડો. ભવિષ્યનો ભાર માથે લઈ ન કરો. વર્તમાનમાં જીવતાં શીખો. સમાધિપાદનાં સૂત્રમાં તેમણે કર્યું, “મૈનીકરુણા મુદ્દિતોપેક્ષાણાં સુખ દુઃખપુષ્યવિષયાણાં ભાવનાતશીનપ્રસાદનમ્” સુખી જીવન જીવવાની આ ચાવી છે. આપણા વિચારો સાથે મેળ ખાય તેવા જ સુખી માણસોની મૈત્રી કરો. જેઓ દુઃખી છે તેમના પ્રત્યે સહાનુભૂતિ રાખો. જેઓ પુણ્યાત્મા છે. જેઓ વિશિષ્ટ ક્ષમતા સંપન્ન છે, તેમનો

આદર કરો, સન્માન કરો અને અંતે જેઓ સ્વાર્થી છે, જક્કી, જિદ્ધી પોતાનો જ કક્કો ખરો તેવું માનવા અને મનાવવાવાળા છે તેમનાથી દૂર રહો. અહીં પતંજલિએ શબ્દવાપર્યો છે, “એવા પાપીઓની ઉપેક્ષા કરો.”

ગુરુ ભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિના બે કલાક પૂર્વે તેમણે પૂજ્ય બાપુજી - સ્વામી યાજ્ઞવળ્યાનંદજી મહારાજને બે શબ્દ લખી આપ્યા.

‘Detach. Attach.’ કકાશથી દૂર રહો. પરમાત્માથી જોડાયેલા રહો. વવાણિયાના પૂજ્ય સંત શ્રી શ્રીમહ રાજચંદ્રજીની એક પવિત્ર રચનાને આજરોજ વાગોળીએ.

કોઈને કાઈ ન કહેવું, સમજીને સ્થિર બનવું
શાંતિનો સ્વાદ લેવા, માત્ર જોતાંજ રહેવું
મનથી વિચારો થોડું, માત્ર પોતાના પૂરતું
વાણી સ્વાધ્યાય બને જો, વીર્ય થોડું જ ખૂટતું
કાયથી સદ્ગુરુનાં ચરણના દાસ બનવું.
જેની સાથે વસો ત્યાં, રોજ વિચારો મનમાં
આ બધા છે મારા, મારા બધા જ સારા
પ્રેમ પીરસતા રહીને, સહુનું જતું જ કરવું.
ઉદ્ય સામા જે આવા, પ્રેમથી શિક્ષણ લેવું.
શાને મળીને મળ્યું મને આ મૂળને શોધી લેવું.
નિમિત્તને મૈત્રી ભાવે સેહે સ્વીકારી લેવું.

વ્યવસાયિક વર્ષ પૂરું થાય એટલે વેપારી સરવૈયું કાઢે. કેટલું કમાયા? કેટલું ખોયું? આપણે પણ આ ઈસુનાં વર્ષની સમાપ્તિની પળો અને નૂતન વર્ષના આગમન સાથે વિચારવું ધર્ટે, જેને આત્મચિત્તન કહી શક્યા, જીવનનો

હેતુ શું? પછી ભલે આપણે ડોક્ટર, એન્જિનિયર, વકીલ કે પ્રાથમિક, વેપારી કે સંતનું ઓફિસિયલ હોય. વ્યક્તિ માત્રના જીવનમાં અનેકશઃ અદભ્ય ઈચ્છાઓના વંટોળિયા સહેવ ફૂકાતા રહે છે. થોડી પળો શાંત તો બેસી જુઓ. કઈ બોલવાનું નથી. કઈ સાંભળવાનું નથી. થોડું આંતરેતસ્યમાં રૂબરી મારો. બાહ્ય દ્રશ્યમાન વિશ્વમાં જેટલાં આંધી-તોફાન છે, તેથી વધુ વેરો સાગર તમારી અંદર ધૂઘવે છે.

બહારના દ્રશ્યમાન જગતમાં આપણી શોધખોળ છે - શાંતિની, આનંદની, સુખની. પરંતુ આપણે દુભિયે આંતિભર્યી જીવનમાં જ જીવીએ છીએ. મૃગજણમાં પાણી, છીપલામાં ચાંદી, દોરડામાં સર્પ, અંધારામાં સુકાયેલાં ઝડાનાં હૂઠામાં ભૂતની કલ્પના કરીએ છીએ. આપણા પ્રયત્નો વામણા છે. થોડાં ડગલાં ચાલીને, પ્રમાણ, આળસ, નિરસતા તે અસુચિ ઉપજતી હોય છે. ૨૦૨૧ના વર્ષને ઉજ્જવળ, ઉત્કર્ષસભર, આનંદિત અને આત્મોક્રષનું બનાવવું હશે, તો પ્રમાણિક બનીએ, દંબ, આંદબર, મિથ્યાત્વ તથા જુદ્ધાણને છોડીએ. કદ્દાએ વિસ્મૃતિ ન કરશોકે સત્યનો જ જ્ય થાય છે. આપણી સમસ્યાનું સમાધાન બહાર નથી, આપણે જ સમરસા છીએ અને સમાધાન પણ છીએ. માટે ટાગોરની ગ્રાથનાને વાગોળીએ, “અંતર મમ વિકસીત કરો, અંતરતર હે!” વિશ્વમાં બધું જ સૌ સૌનાં સ્થાને યોગ્ય જ છે, સત્ય છે, સુંદર છે, શિવ છે. આવશ્યકતા છે આપણે આપણી દ્રષ્ટિને સુધરકરીએ.

માટે જગતમાં આપણે સૌનાં જીવનમાથી સારું સ્વીકારીએ. ‘‘સાર સાર કો ગ્રહી લો - ભુસુ દો ઊડાય’’ સૌનાં શુભ અને મંગળની કમના સાથે. - ઊં શાંતિ.

- સંપાદક

ગાયત્રી સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ગાયત્રી સાધનાનું રહસ્ય

આત્મામાં જ શક્તિ છે. તેનું સ્વરૂપ સર્વશક્તિમાન છે. તેનામાં અનંત શક્તિ છે અને તે શક્તિમાંથી સૌપ્રથમ નાદની ઉત્પત્તિ થાય છે, પછી નાદમાંથી સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ થાય છે. વેદ શબ્દ-બ્રહ્મ છે. વેદના પ્રાચ્યે મંત્રમાં અનહં શક્તિ છે. સાચો સાધક આ જ મંત્રશક્તિ ઉપર આધાર રાપે છે. આ જ તેની શક્તિનું રહસ્ય છે. બધા જ મંત્રમાં ગાયત્રી મંત્ર સૌથી પરમશક્તિમાન મંત્ર છે.

દ્રેક સાચા હિન્દુનો આ જીવન તથા આધાર છે. આટલું જ નહિ, દ્રેક સાચા સાધક માટે, પછી ભલે તે કોઈ પણ જ્ઞાતિ-વર્ણ તથા મતનો હોય પણ જેનામાં આ મંત્રની શક્તિ તથા મહિમાપત્રે વિશ્વાસ છે તેના માટે આ મંત્ર જીવનનો આધાર સમો છે. મનુષ્યની શ્રદ્ધા તથા હૃદયની શુદ્ધિ જ વાસ્તવમાં લાભ આપનારી છે. ગાયત્રી ખૂબ જ શક્તિશાળી કવચ છે. તે સાધકને સુરક્ષિત રાખી તેને ઈશ્વરત્વમાં પરિણાત કરે છે અને પરમ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન આપે છે. તમારા ઈષ્ટદેવતા ગમે તે હોય, પરંતુ જો તમે દરરોજ અમુક માળા ગાયત્રી મંત્રની કરો તો તમારું આ લોક અને પરલોકમાં કલ્યાણ થશે.

આ મંત્ર કેવળ બ્રહ્મશો માટે જ છે એવી ધારણા ખોટી છે. આ તો સાર્વભૌમ છે, કારણ જ્ઞાનનો પ્રકાશ મેળવવા માટે સર્વશક્તિમાનની આ તો પ્રાર્થના જ છે. સમસ્ત માનવજ્ઞતિ માટે આ મંત્ર માર્ગદર્શક જ્યોતિ સમાન છે.

ગાયત્રીની તમે કોઈ પણ રૂપમાં પૂજા તથા ઉપાસના કરી શકો છો. સાધારણ રીતે ભક્તો ગાયત્રીને દેવી તરીકે ગણાવે છે અને તેને પાંચ મસ્તક છે તેમની બતાવે છે. જો તમે શક્ત મતમાં માનવાવાળા હો અથવા માતાના ઉપાસક હો તો તમે તે રીતે ધ્યાન અને ઉપાસના

કરી શકો છો.

વાસ્તવમાં ગાયત્રીમાં માતૃપદનો કોઈ સંકેત નથી. ગાયત્રી મંત્રમાં એક પણ શબ્દ એવો નથી, જેને માતૃપદ સાથે કંઈ તાત્પર્ય કે સંબંધ હોય. કેવળ ગાયત્રી શબ્દ જ તેના દેવતાને સ્વી નથી બનાવી શકતો. આ તો તે મંત્રના છંદનું નામ છે, દેવતાનું નથી. કેટલાક લોકોનું કહેવું છે કે ગાયત્રીના અધિકાતા દેવ સૂર્ય છે. વાસ્તવમાં આ વિચારનું પણ શોધન કરવાની જરૂર છે. આમાં જે સૂર્યનું વર્ણન છે તે સૂર્ય આપડી આંખો સામે પાર્થિવ સૂર્ય દેખાય છે તે નહિ. તત્સવિતુઃ એ તો મહાન સૂર્ય છે. જે આ સૂર્ય કે ચંદ્રથી પ્રકાશિત નથી થતો પણ પરબ્રહ્મ છે.

આ સૌથી મહાન મંત્ર છે તથા તેના અધિકાતા દેવ પરબ્રહ્મ જ છે. તે બધા જ પ્રકારના સાધકો માટે ગ્રાહ્ય છે. પછી ભલે તે દેવીના ઉપાસક હોય કે વિષ્ણુના હોય કે સૂર્યના હોય કે પછી નિર્જીવા બ્રહ્મના હોય.

બ્રહ્મચારીનું તેજ ગાયત્રી મંત્ર ઉપર આધાર રાપે છે. ગૃહસ્થનો આધાર અને ઐશ્વર્ય ગાયત્રી છે. વાનપ્રસ્થનું બળ તથા આધાર ગાયત્રી છે. માટે ઉપનયનથી લઈ સંન્યાસદીક્ષા સુધી ગાયત્રી મંત્ર જ તેનો સતત પથપ્રદર્શક, આધાર તથા બળ છે. ગાયત્રી મંત્ર જીવનનો પરમ અર્થ છે.

ગાયત્રી મંત્રનું એટલું બધું મહત્વ છે કે દ્રેક હિન્દુ માટે તેનો દેનિક જપ અનિવાર્ય ગણવામાં આવે છે. દ્રેક હિન્દુ માટે ગાયત્રી મંત્રનો દેનિક જપ તથા અર્થ ખૂબ જ આવશ્યક છે, પછી ભલે તેના કુળદેવતા કે ઈષ્ટદેવતા ગમે તે હોય. જો તમે બીજા કોઈ ધર્મકુલ વર્ણના હો તો પણ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરી શકો છો, જોઈએ કેવળ તેના માટે તમારામાં શ્રદ્ધા અને સર્વ્યાદી. તમારું

જીવન ધર્ય થઈ જશે. પ્રિય સાધક! આ મહિમાભય ગાયત્રીની આશ્રયજીનક શક્તિનો સાક્ષાત્કાર કરો. આ મંત્રમાં કેટલો અમૃત્ય વારસો છે તેનો સાક્ષાત્કાર કરો. પ્રાચીનકાળના ઋષિમુનિઓએ આ હિંય શક્તિ તમારા માટે મૂકી છે તો તેની અવહેલના ન કરો. આ જ એકમાત્ર સાચી શક્તિ છે કે જેણી આગળ વિદ્યુત રેઝિયો તરંગ, અશૂશક્તિ વગેરે કાંઈ વિસાતમાં નથી. ગાયત્રી જપની શરૂઆત કર્યા પછી તેને હંમેશાં નિયમિત રીતે કરો અને તમે જાતે જ તેની અદ્ભુત શક્તિનો અનુભવ કરો. જપ માટે સમય નક્કી રાખો અને તેનું પાલન કરો. વધુન બને તો છેવટે દરરોજ ઓછામાં ઓછી એક માળા તો અવશ્ય કરો. તે બધી જ આફનોમાંથી તમારું રક્ષણ કરશે અને તમને અખૂટ શક્તિ પ્રાપ્ત થશે, જેથી તમે બધી જ મુશ્કેલીઓને પાર કરી શકશો. તે તમને સુખ-શાંતિ અને શક્તિની પરકાણાએ લઈ જશે.

ગાયત્રી સાધનાનો અભ્યાસ

બ્રહ્માએ ત્રણેય વેદનું દોહન કરી તેમાંથી ‘અ’, ‘ઉ’ત્થા ‘મ’ નું સારતત્ત્વ કાઢ્યું તથા તેની સાથે ત્રણ રહયભય શબ્દો બનાવ્યા. ભૂ:, ભુવ: તથા સ્વ: એટલે પૃથ્વી, અંતરિક્ષ તથા સ્વર્ગ. બધાં જ પ્રાણીઓના પરમ પિતાએ એ ત્રણેય વેદમાંથી ત્રણ માત્રાઓ કાઢી કે જેમની શરૂઆત તત્ત્વથી થાય છે અને જેમને સાવિત્રી અથવા ગાયત્રીકહેવાય છે. (જુઓમનુસ્મૃતિ-અધ્યાય ૩).

ॐ ભૂર્ભૂવ: સ્વ: તત્ત્વબિતુર્વેણ્યમ्,

ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિધિયો યો ન: પ્રચોद્યાત्।

“જગતના સર્જનહાર, પૂજનીય, પાપનાશક તથા અજ્ઞાનહર્તા, પરમેશ્વરની તથા તેમના મહિમાની અમે ઉપાસના કરીએ છીએ. તે અમારી બુદ્ધિને તેજસ્વી-પ્રકાશિત બનાવો.”

આ પ્રકાશ શું છે? તમારામાં દેહાત્મબુદ્ધિ છે. આ બુદ્ધિ તમારો આ શરીર સાથે સંબંધ સ્થિર કરાવે છે તથા શરીરને જ આત્મા સમજવા તમને મોહિત કરે છે. તમે

વેદોની માતા ગાયત્રીને પ્રાર્થના કરો કે તમને શુદ્ધ સાન્નિક બુદ્ધિ આપે કે જેથી તમે ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ સાક્ષાત્કાર કરવામાં સમર્થ બનો. આ ગાયત્રીનો વિશેષ અર્થ છે. યોગનો ઉન્નત સાધક આ પ્રમાણે અર્થ ઘટાવી શકે છે. - હું તે પરમ પ્રકાશનો પણ પ્રકાશ છું; તે અમારી બુદ્ધિને પ્રકાશિત તેજસ્વી બનાવે છે.

ભગવાને વેદોમાં કહું છે કે સમાનો મંત્ર: એટલે કે એક મંત્ર બધાંના માટે સરખો હોય અને તે મંત્ર ગાયત્રી મંત્ર છે. ઉપનિષદ ચારેય વેદનો સાર છે તથા ત્રણેય વ્યાહતિઓ સાથે ગાયત્રી ઉપનિષદનો સારાંશ છે. જે ગાયત્રીને આ પ્રમાણે જાણો તથા સમજે તે જ સાચો પ્રાબ્લાષ. જેને ગાયત્રીનું જ્ઞાન નથી તે ચારેય વેદમાં પારંગત હોવા છિતાં પણ શુદ્ધ છે.

ગાયત્રી વેદની માતા છે તથા બધાં પાપનો નાશ કરનાર છે. એકાશર ઊં બ્રહ્મનું પ્રતીક છે. ગાયત્રી કરતાં વધારે શુદ્ધિકારક આ જગતમાં બીજું કંઈ જ નથી. માટે વેદ અને તેનાં અંગોના પાઠ્યી જે ફળ મળે છે તે જ ફળ ગાયત્રીના જપથી પણ મળે છે. જો આ એક જ મંત્રનો જપ ભાવપૂર્વક અને શુદ્ધ અંત:કરણથી કરવામાં આવે તો તેનાથી તમારું કલ્યાણ થાય.

ગાયત્રીથી ત્રણેય પ્રકારના તાપ નાશ પામે છે. ગાયત્રી ચારેય પ્રકારના પુરુપાર્થ આપે છે-ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ. તે અવિદ્યા, કામ તથા કર્મની ગ્રંથિઓનો નાશ કરે છે. તે હદ્યને શુદ્ધ બનાવે છે. અંતે ગાયત્રીથી મનુષ્યને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ગાયત્રીના જપથી ગાયત્રીનું દર્શન થાય છે અને છેવટે અદ્વૈતિક બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. જે સાધક ગાયત્રી માતા પાસે પ્રકાશ માટે પ્રાર્થના કરતો હતો તે જ હવે આનંદ્યી ગાઈ ઉડે છે કે ‘હું જ સર્વ જ્યોતિઓની જ્યોતિ છું જે બુદ્ધિને પણ પ્રકાશિત કરે છે.’

□ ‘સાધના’ માંથી સાભાર

મનની દિશા તમે નક્કી કરો

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પૂજનીય અને પ્રેમાળ ગુરુદેવને પ્રેમભર્યો વંદના! ગુરુદેવ દરરોજ સવારે તમને પોતાના તરફ આકર્ષે છે કે જેથી તમે હિવસની શરૂઆત એક આધ્યાત્મિક, સાત્ત્વિક, યૌગિક રીતે કરો અને હિવસમાં પ્રવેશ મૌન અને આંતરિક સંદૂધ વર્તમાન હિવ્યતાનું ધ્યાન કરતાં કરો. આમ, તમે હિવસની શરૂઆત લાભ સાથે કરો છો, તમને કોઈ અદ્યાત્મા નહે નહિ.

જે કષે ઉંઘમાંથી જાગૃતિમાં પ્રવેશો છો તે કણથી જ મન તેની પ્રવૃત્તિ શરૂ કરે છે. આ પ્રવૃત્તિ કઈ હિંદુ લેશો તેનો આધાર તમારા પર છે; કાં તો તમે તેને ખુલ્લો દોર આપશો - તમને જે સ્વખ આવ્યાં હોય તેનો કોલાહલ પ્રવૃત્તિને ભરી દેશે અથવા તો તમારામાંથી જે વાસનાઓ ઊઠે તેનાથી પ્રવૃત્તિ નક્કી થશો - કે પછી તેને ઉમઢા, ઉત્કૃષ્ટ, ઉર્ધ્વ હિંદુ ભર્ણી વાળશો. દરરોજ સવારે તમે અહીં બેસો છો ત્યારે આજ રીતે તમે કાર્ય કરતા હો છો.

બધા અંધકારથી પર, પ્રકાશોના પ્રકાશ અંતરવાસી મૌન સાક્ષી તમે છો. જાગ્રત, સ્વખ અને સુપુણ્ણ આ ત્રણેય દશાઓને નીરખતા તમે મૌનસાક્ષી છો. ત્રણેય કાળમાં તમારું ચૈતન્ય પ્રકાશો છે. મન, પરમ હિવ્ય શક્તિ છે. તે મનરૂપી મહાન સાધનનો તમે શો ઉપયોગ કરશો તે તમારે નક્કી કરવાનું છે. આ શક્તિનો તમે આજે શો ઉપયોગ કરશો તેનો નિર્ણય તમારે કરવાનો છે અને જાગ્રત ચેતનાના પ્રથમ ભાગમાં, જાગ્રત સમયમાં તમે નિર્ણય કરતા હો છો.

તેથી ખૂબ સૂચક રીતે જ્યારે તમારી આંતરિક પ્રાર્થના અને ધ્યાનનો અદ્યો કલાક પૂરો થાય છે ત્યારે આંખો ખોલતાં જ પહેલી વસ્તુ જે તમે બોલો છો તે પ્રાર્થના છે;

નમોડસ્વનન્તાય સહભ્રમૂત્યે સહભ્રમપાદાકિશિરોલ્બાહ્યે;
સહભ્રમાન્મે પુરુષાય શાશ્વતે સહભ્રમકોટિયગધારિણે નમ:

તે પુરુષ જે અનંત છે: જે શાશ્વત છે; તેને તમે નમન કરો છો. તે પુરુષ તમારી સમક્ષાનંતરુપો ધરીને દર્શન

દે છે.

તેનો અર્થ એ થયો કે બધાં રૂપ 'તે'નાં જ રૂપ છે. જેવા તમે આંખો ખોલી હિવસ નીરખો છો, જે સંધળું તમે અનુભવો-સમજો-હેઠો છો તે હિવ્ય છે, ઐહિક નથી. તે આત્મા છે, ભૌતિક વસ્તુ નથી.

તમે ૧૦૦ ટકા આધ્યાત્મિક જગતમાં પ્રવેશો છો - ગતિ કરો છો. દસેય હિંદુઓમાં, બધાં રૂપમાં અને બધાં રૂપ દ્વારા, તમે એકમાત્ર, શાશ્વત, અનંત પુરુષનો જ અનુભવ કરો છો. આમ જોઈએ તો એક કણાર્થ માટે પણ ઈશ્વર સાથેનો તમારો સંપર્ક તમે ગુમાવતા નથી. એકાગ્રતા અને ધ્યાન મારફત અંતરમાં તમે તેના સંસર્જનમાં રહો છો. બાબુ દાણિએ દર્શન દ્વારા, હિવ્ય સભાનતા વડે અને હિવ્ય ભાવથી તમે તેનું ચિંતન કરો છો. ચર-અચર સંધળી વસ્તુઓમાં તમે ઈશ્વરને નીરખો છો. તમારામાં આ દર્શનનું, આ ભાવનું, આ અભિગમનનું આવાહન કરવા મૌન-ધ્યાનના અંતે આ શ્લોક ગાવામાં આવે છે.

તે પરમપુરુષમાં તમે જીવો છો, ગતિ કરો છો અને તમારો સ્વભાવ સ્થાપો છો. તે પુરુષમાં તમારાં મૂળ લાગેલાં છે અને તમારો બધો વ્યવહાર તમે તેનામાં કરો છો. તમે હાલ ક્યાં છો? સમાધિ હોલમાં છો? ના, તમે ઈશ્વરમાં છો. તમે હષ્ઠીકેશમાં છો? ના, ઈશ્વરમાં છો. તમે ભારતમાં છો? ના, તમે ઈશ્વરમાં છો. પૃથ્વી નામના ગ્રહ પર છો? ના, તમે ઈશ્વરમાં છો. તમે સૌર્ય-વિશ્વમાં છો? તમારી ચેતના આટલી વિસ્તરે તો પણ તમારું મૂળ ઈશ્વરમાં છે અને ઈશ્વરનું મૂળતમારામાં છે.

જિજ્ઞાસુ વિષેનું આ સત્ય છે. તે હુમેશ ઈશ્વરમાં મૂળ નાખી બેઠો છે, કારણ આ સમાધિ હોલ, હષ્ઠીકેશ, ભારત, પૃથ્વી, સૌર્ય વિશ્વ બધાં ઈશ્વરમાં છે. તમારા હિંદુમાં આ પરિમાણ જાગ્રત થવું જોઈએ. આ સમજે તમારી દાણિને જીવંત કરવી જોઈએ. પછી તમે ફાવે ત્યાં

હો, જમે તે કરતા હો, તમે ઈશ્વરમાં છો અને ઈશ્વર તમારામાં છે. તમે પૃથ્વી પર જીવતા નથી, તમે હિવ્ય પ્રદેશમાં જીવો છો.

તમે જ્યારે હિવ્ય પ્રદેશમાં જીવતા હો ત્યારે હિવ્ય બનવું, હિવ્યતા અનુભવવી, હિવ્યતાથી વર્તન કરવું, તમને કુદરતી અને સામાન્ય લાગે છે. આ કોઈ કૃત્રિમ યત્ન નથી. કશુંક તમારી અંદર સર્જવાનો આ પ્રયત્ન નથી, કશુંક બનાવતા કે પેદા કરતા નથી. તમે સ્વતઃ જાણી લો છો કે આ જ સત્ય છે, તમારા જીવનની આ હકીકત છે.

માટે, તમે તમારો અડધા કલાકના ધ્યાનના સમય અને અંતરની પ્રાર્વનામાંથી બહાર આવતાં જે મંત્ર ગાઓ છો તેને તમારાં હથ્ય-મન અને સમસ્ત ચેતનાને ઓતપોત કરી લેવા હો. તમારો સંણગ હિવસ આ દાઢિથી ભરેલો રાખો. જાણી લો કે તમે જ્યાં પણ હો, શારીરિક દાઢિએ પણ, ત્યારે તમે ઈશ્વરમાં જ છો. ફક્ત ભાવની સમજાણથી નહિએ, શારીરિક રીતે, પણ તમે ઈશ્વરમાં જ છો, કારણ ઈશ્વર સિવાય કશાનું અસ્તિત્વ જ નથી.

તે ફક્ત અંદર ધૂપાયેલો આત્મા જ નથી. જ્યારે પ્રભુ પૃથ્વી, પાણી, અજિની, વાયુ અને આકાશમાં છે,

ત્યારે તે નામ અને દૂપમાં પણ છે. જે માણસને આવું પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન ન થતું હોય તેણે નામ-દૂપને દૂર કરી અંદરનું તત્ત્વ સમજવું જોઈએ, પરંતુ જ્યારે માણસ આવાં પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનથી ભરેલો હોય, ત્યારે ઈશ્વર જ સઘળું છે, નામ-દૂપ પણ ઈશ્વરછે, ફક્ત ઈશ્વર જ છે.

તમારું પૂરું જીવન હિવ્ય થાય, તમારું જીવન આખું આધ્યાત્મિક થાય તેનું રહસ્ય આ દાઢિમાં સમાયેલું છે. તમે જ્યાં પણ ગતિ કરો, આપમેળે બધું યોગમય થઈ રહે છે. તમારું મન જે કોઈ સ્થળે જાય, તે ઈશ્વરમાં જ ગતિ કરશે; તે સર્વસ્થળે ઈશ્વરનો સંપર્ક કરે છે. બધી જ પ્રક્રિયા યોગની સણંગ પ્રક્રિયા બની રહે છે. તમારાં હથ્યમાં જે દર્શન પ્રતિષ્ઠિત કર્યું હોય તે જ ફક્ત બાધ્યવિશ્વમાં તમે નીરખો છો.

ઈશ્વરમાં નૈસર્જિક રીતે જ જીવવા માટેની આ ચાવી છે. સર્વવ્યાપી, સદ્ગુરી વિદ્યમાન હિવ્યતા તમને આ હિવ્ય દાઢિ આપે! તમે હિવ્ય જીવન જીવવામાં સફળ થાઓ અને આ જ શરીરમાં તમે શાશ્વત ધ્યાનતા અને પરમાનંદના પ્રદેશમાં પ્રવેશો!

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર.

(કળિયુગમાં નામજપ-ર પાન નં ૨૦ ઉપરથી ચાલુ)

થઈ જાય..... તો તેનાથી રોગ દૂર થઈ જાય છે. નામ લેવું પડે..... એટલી જરૂરિયાત નથી.....’

નામનો મહિમા જે સમજે છે તે જીણે છે કે નામ જાપકની હવા લાગી જવાથી રોગ દૂર થઈ જાય છે, નામ જાપકનું સ્મરણ કરવાથી રોગ દૂર થઈ શકે છે.

જો આપણને એક કલ્પવૃક્ષ મળી જાય, આપણને એક કામધેનુ ગાય મળી જાય અને તેની પાસે આપણે તુચ્છ વસ્તુ માંગીએ તો આપણી અલ્ય બુદ્ધિ જ પ્રદર્શિત થશે. નામથી જો પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થઈ શકતો હોય તો સાંસારિક આધિ-વ્યાધિઓને દૂર કરવા માટે નામ જપવું એ કોઈ બુદ્ધિમાનીનું કામ તો નથી. છતાં પણ આર્ત ભક્ત નામ લેછે;

જપહિન નામુ જન આરત ભારી।

મિટહી કુસંક્રિત હોહિ સુભારી॥

અથર્વા ભક્ત અર્થાત્ જેને અર્થની કામના છે તે સારા છે; કમસે કમ જૂઠ, છણ-કપટ, ફેબનો સહારો તો નથી લઈ રહ્યા ને ! સહારો તો પરમાત્માનો જ લઈ રહ્યા છે ને ! જે..... કે..... અર્થની ઘાસ તો તેમને છે જ ! (છતાં પણ) પરમાત્મા તેમને સમજ આપશે. એક ને એક હિવસ વૈરાગ્ય થઈ જશે. પરંતુ અત્યારે તો તેમને અર્થની આકાંક્ષા છે તેના માટે નામ જપી રહ્યો છે.

સાધક નામ જપહિ લય લાયે।

હોહિ સિદ્ધ અનિમાદિક પાયે॥

□ ‘નામસાધના’માંથી સાભાર

સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૩

શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

વ્યક્તિ કોઈ માત્ર 'તાત્ત્વિક હસ્તી' જ નથી. ભલે એ 'તાત્ત્વિક હસ્તી' પણ છે તો ખરી જ. આપણે આપણા પહેલાના અભ્યાસમાં નોંધું છે કે વ્યક્તિ એ એક સામાજિક એકમ પણ છે. વ્યક્તિઓનો એક મોટો સમાજ પણ છે અને કોઈ પણ વિધાન કરતી વખતે, દરેક વખતે, સામાજિક વાતાવરણ સાથેનો અનો સંબંધ લક્ષમાં લેવો જોઈએ.

માણસ જે વાતાવરણમાં મુકાયો છે તેના પ્રત્યે તેની એક ફરજ હોય છે, અને સમાજ પ્રત્યેનો વ્યક્તિનો 'ધર્મ' કહેવામાં આવે છે. સમાજના જે પર્યવરણમાં વ્યક્તિ હોય છે તે તરફના એના ઋષાને 'સ્વર્ધર્મ' નામ આપ્યું છે અને આપણે એ સમાજ શું છે તે પણ આગળ જોઈ ગયા છીએ. આપણે જેને 'સમાજ' કહીએ છીએ તે કઈ કેવળ માનવસમૂહ જ નથી પણ માનવ-જગતથી જ મર્યાદિત ન થાય તેવું જે કંઈ આપણી આસપાસ છે, તે બધું જ એમાં આવી જાય છે. આખી સૂચિ જ આગળ ઉપર એ પર્યવરણમાં સામેલ થઈ જાય છે અને આપણે જેને માનવસંબંધો કહીએ છીએ તે સહિત પોતાની અભિવ્યક્તિ દ્વારા જુદી જુદી કક્ષમાં આપણાને સ્પર્શતી આ વિશાળ સૂચિ પ્રત્યે આપણી કંઈક ફરજ-આપણો કોઈક ધર્મ હોય એમ આપણાને લાગે છે.

આમ, વાસ્તવિકતાનાં આખરી મૂળ તત્ત્વનાં સ્વરૂપની દાખિએ, આસપાસની સૂચિ સાથેના માનવના સંબંધની દાખિએ તેમજ પોતાના વ્યક્તિના સ્વાર્થની દાખિએ - આ બધા દાખિકોણથી આપણે જો માનવના ધર્મને વિચારીએ તો આપણાને લાગશે કે કોઈ પણ માનવ એક યા બીજા પ્રકારની ફરજ-ધર્મથી મુક્ત નથી. એથી અકર્માયતાનો તો વિચાર સુધ્યાં સંભવી શકતો નથી અને

કશું ન કરવાનો નિશ્ચય પણ એક જાતનું કર્મ બની રહેછે.

આ રીતે કર્મબદ્ધ જગત દરેકને એક યા બીજી રીતે કર્મ કરવા માટે મજબૂર કરે છે પણ મનુષ્ય જે જગતમાં રહે છે તે સમગ્ર જગત સાથે પોતાનાં કર્મના સંબંધની પ્રક્રિયાની સાચી સમજણ - સાચું જ્ઞાન થવું એ જ શાશ્વપણ છે અને કોઈ પ્રકારનો સ્વાર્થ અથવા પોતાની પ્રાચિયત ઉપર જ દેવાતું વજન તેમજ કર્મમાં પોતાને જોડવાની રીતમાં અપૂર્વિતા એ 'યોગ' ન કહેવાય. એ તો પોતાનાં બંધન તરફ જવાની જ કેરીછે. આપણે પોતે જેના અંગભૂત છીએ તેની સાથે આપણા આત્માનો મૂળભૂત સંબંધ ન સમજાય તે રીતે કરેલા કર્મના પરિણામે જ બંધન ઉત્પન્ન થાય છે અને કર્મમુજિત એનાથી તદ્વારા જ વસ્તુ છે એટલે કર્મ છેવટે કંઈ ફક્ત કોઈ વ્યક્તિના જ નિર્ણય પર આધારિત નથી. એ તો સમગ્રતાયા વિશ્વના પૂર્ણ હેતુનો એક ભાગ છે અને જો આ ન સમજાય તો તે સાંખ્યનો - સાચા જ્ઞાનનો - અભાવ જ છે એમ સમજવું.

કૃષ્ણો કહું : “મેં તને સાંખ્ય શું છે તે કહું”. આજ્ઞા બીજી અધ્યાયમાં આ સાંખ્યને વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે. આ સાંખ્ય શું છે તે વિશે હવે આપણે ખૂબ ટૂકમાં પરિચય કરીએ. આ સાંખ્યનો રોજબરોજના જીવનમાં વિનિયોગ કરવો જોઈએ. મનુષ્યના રોજનાં જીવનનાં સંચાલન માટે આ સાંખ્ય એક પદ્ધતિઓ બન્યું છે. મનુષ્યના રોજબરોજનાં જીવનમાં આમ જયારે આ સાંખ્ય પ્રયોગાત્મક બને છે ત્યારે તેને ‘યોગ’ કહેવામાં આવે છે. કૃષ્ણો કહું : “સાંખ્ય વિશે થોડુંક કહ્યા પદ્ધી હવે તને યોગવિશે કહીશ.”

□ ‘ગીતાદર્શન’ માંથી સાભાર

યાદ કરો કુરબાની - સ્વાધીનતા

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(બૌદ્ધ અને હિન્દુ તત્ત્વદર્શન પ્રશિક્ષણના વિશ્વવિદ્યાલય, સાંચી (વિદ્ધિશા) મધ્યપ્રદેશ ખાતે “યાદ કરો કુરબાની-સ્વાધીનતા” પર્વની ઉજવણી એક સપ્તાહ સુધી કરવામાં આવી. ભારતના અનેક વિદ્ધાનો-સંતોના પ્રવચણોનું જ્ઞાનસત્ત્વ ૧૧ થી ૧૫ -૮-૨૦૧૬ સુધી ઊજવાયું, તે પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ઉદ્ગારોનું સંકળન પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ અનુભવીએ છીએ.)

આદરણીય કુલપતિ મહોદ્યશ્રી, સારસ્વતો અને મારા વહાલાં વિદ્ધાર્થી ભાઈ બહેનો! નમસ્કાર!

વિદ્ધિશાની પુરુષભૂમિ પર સાંચી વિશ્વવિદ્યાલયમાં આવીને સ્વાધીનતા અને કુરબાની વિષયના ચિંતનમાં સૌથી પહેલાં તથાગત બુદ્ધનો જવિચાર પ્રસ્તુતિટિત થાય છે. કારણ સ્વાધીનતા માટે કુરબાની તો કરવી જ પડે. યુવરાજ સિદ્ધાર્થે પોતાનાં પત્ની અને નવજીત શિશુ, રાજપાટ ઉપભોગનો ત્યાગ જ કર્યો હતો. જ્યાં સુધી માનવ ઐન્દ્રિયજન્ય વિષયભોગના બંધનમાં રહે છે; ત્યાં સુધી તેઓ નિત્ય, સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજ્ર, અમર, અવિનાશી પરમ તત્ત્વનાં સાપ્રાજ્યની સ્વાધીનતા પ્રાપ્ત કરી જ ન શકે.

પરાધીનતાની બેડીઓ આપણે જાતે જ પોતાની કિકર્તવ્ય વિમૂઢતાના કારણે જ પહેરેલી છે. કામ, કોષ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, દંબ, છળ અને કૃપટ વગેરે વિકારના બંધનમાં બંધાયેલો વ્યક્તિ પોતે પોતાની જાતને સ્વાધીન કેવી રીતે કહી શકે? માટે જાગૃતિપૂર્વક ગ્રમાણિક પ્રયત્નો વડે પોતાનાં જીવનના અંગત વ્યવહારો અને સંસ્કારોને ફંડોસવા પડે. હું ક્યા કારણસર પરાધીન હું? મારું મન મને ક્યા મદિન વિચારો અને હુરાયરણ પ્રત્યે આસક્ત કરીને શુલામીની જંછરોમાં બાંધે છે? આ વિષય સંબંધી શાંતિપૂર્વક ઊરો વિચાર કરવો પડે. ત્યારે એક વાત સ્પષ્ટ થશે કે પરાધીનતાથી સ્વાધીનતા ભણી અગ્રસર થવાનો રાજમાર્ગ એક જ છે. આપણા આત્માનો ઉદ્ધાર આપણે જ કરી શકીએ. પોતાનાં સાચાં સ્વરૂપને ઓળખીએ. હું કોણ છું? હું ક્યાંથી આવ્યો છું? આ પૂછ્યી

ઉપરમારા આગમનનો હેતુ, કારણ કે લક્ષ્ય શું છે?

પરંતુ આ વિચારો તો વિદ્ધિશાની ભૂમિ ઉપર તથાગતનાં સંસ્મરણો, તેમની પ્રતિબા, ગરિમા અને ગૌરવણી પ્રભાવિત વિચારોની શૃંખલામાં બંધાઈને જ જાગૃત થયા. જ્યારે ખરા અર્થમાં આ બધાં વર્ણે આપણી સૌપ્રથમ આવશ્યકતા આપણી આંતરિક ઊર્જા, ચેતના અને અધ્યાત્મ ચિંતનથી વિરોધ આપણી અનિમિતા અને આપણા અસ્તિત્વનું ચિંતનછે અને તે એ છે કે આપણા રાષ્ટ્રનું સ્વાતંત્ર્ય! આપણા રાષ્ટ્રની સ્વતંત્રતાની યશોગાથાનું સ્મરણ!

થોડાં મુદ્દીભર લોકોએ આપણાં રાષ્ટ્રને પરાધીનતાની બેડીઓ માંથી મુક્ત કરવા માટે પોતાના જીવનની કુરબાની આપી. તેઓ સ્વાતંત્ર્યસંગ્રહામની વેદી ઉપર ન્યોછાવર થઈ ગયા. તેમણે પોતાના વ્યક્તિગત જીવનથી વધુ રાષ્ટ્ર સ્વાતંત્ર્ય, રાષ્ટ્રપ્રેમ અને પરાધીનતાના તાણાંવાણાં માંથી રાષ્ટ્રને મુક્તિ અપાવવાની જંગના વધુ સેવી. આ એક આંતરિક સંવેદના હતી, પીડા હતી, તેમનું લક્ષ્ય હતું; રાષ્ટ્ર પહેલાં, દેશ પહેલાં, પછી સમાજ અને સ્વાર્થ તો કદીયે નહીં.

સ્વાધીનતાના મહાન સંગ્રહામનાં જે જ કુરબાનીઓ થઈ તેમાંથી આપણે માત્ર થોડાં જ નામ જાણીએ છીએ. સ્વાધીનતાની આગને તેના પુરાતન સમયના ઈતિહાસને વાંચવાથી સમજાશે. એક પક્ષી પણ આ પરાધીનતાની સામે યુદ્ધ કરી શકે છે. એક આતંકવાદી અન્ય રાષ્ટ્રમાંથી આવીને મારા દેશની

સત્ત્વાનનીય મહિલા - નારીને અપહરણ કરીને લઈ જઈ કેમ શકે? આ પદ્ધીનું નામ જટાયું. તેને જીણ હતી કે આત્તાથી ચાવણાની તલવાર-ચેંગ્રાસ વધુ બળવાન અને સંક્રમછે તો પણ પોતાની પાંખો કપાયા સુધી તેણે યુદ્ધ કર્યું.

એક પશુની કુરબાનીની કથાને પણ આપણે ભૂલી શકીએ નહીં. તેનું નામ ચેતક. હલ્દીઘાટીનાં યુદ્ધના મેદાનમાં જ્યારે મહારાણા પ્રતાપ ચોપાસથી બેરાઈ ગયા. ત્યારે તેમણે ચેતકને થપથપાવ્યો અને કહું, ‘ચેતક! બાપ! કૂદી જી. આજ દેશની આન-બાન અને શાન તારા હાથમાં છે. કૂદી! બાપ! કૂદી! આગળ એક ઊડો વોકળો હતો. પાણી પસમસતું હતું, પણ ચેતક કૂદી ગયો; પણ ત્યાં જ તરફીને મરી ગયો. શહીદ થયો. આજે જ્યાં મહારાણા પ્રતાપનું સ્મારક છે ત્યાં હલ્દીઘાટીમાં ચેતકનું પણ સ્મારક છે. લોકો ચાણાની સમાધિને વંદન કરીને ત્યાંની પવિત્ર માટીને મસ્તક યુકાવે છે તેટલું જ ચેતકની સમાધિને વંદન કરીને ત્યાંની પવિત્ર માટીને મસ્તકે ચઢાવે છે. કરણ મહારાણા બંદી ન બન્યા અને ચેતકે પોતાના પ્રાણ નોંધાવું કર્યા.

કુરબાનીઓની કથામાં પશુ-પક્ષીઓ સિવાય ભારતના યુવા-ધનને પણ ભૂલી શકાશે નહીં. તે બંને કુમારો શ્રી ગુરુગોવિંદસિંહજીના શાહજાહા હતા. શ્રી ગુરુગોવિંદસિંહજીને કહેવામાં આવ્યું કે તમે સૂબા થઈ જાઓ. તમારા બે દીકરા યુદ્ધમાં મર્યાદ છે. બીજા બે દીકરાઓને જીવતા ચણી દેવામાં આવશે. પરંતુ ગુરુનું કહેવાનું થયું કે મારા ચાર પુત્રોની શહાહતથી દેશના ચાર લાખ દીકરાઓનાં જીવન તો બચશે ને? મને મારા પુત્રોની કુરબાનીનો કોઈ ગમ, નથી અને જ્યારે તે બંને દીકરાઓને જીવતા ચણવામાં આવી રહ્યા હતા ત્યારે મોટા દીકરાએ કહું; ‘પહેલાં મને ચણો.. કારણ હું મોટો છું!’

મારું સૌભાગ્ય રહ્યું કે ડિવંગત ભગતસિંહજીના માતા પૂજ્યા વિદ્યાવતી માતાને સહારનપુરમાં મળવાનું થયું. મેં કહું, “મા! કહો કંઈ વીર ભગતની વાતો!”

તેમના ચહેરા પરની જુરીઓ પડેલી ચામડી વચ્ચે ચણકતી આંખોમાં જ્ઞાન વીજળી ચમકી. તેમણે કહું, ‘‘ઉન્હોને ભગત કો એક હિન્દે પહુલે હી ફાંસી હે દી. શબ ભી નહીં દિયા. જલાયા ભી ઉન્હોને. મૈં દર દર ભટકતી રહી. ઉસકી રાખ તો હો.. એક સિપાહીને કોઈ એક આધારો રાખ લાકર હી. તથ જબ મૈં અપને પાડ - ગાવ ગઈ તો ગાવ કી મહિલાએ કહેને લગી... વિદ્યા ચુટકી ચુટકી રાખ હમેં ભી હો. તાકી ઉસકો તાવીજ મેં ડાલકર હમ અપને બચ્ચો કો પહનાયેંગે કિ જીસસે વહ ભી તેરે ભગતકે જેસે હી બને.’’

આજે આ ઘટનાને ૭૦ વર્ષથી પણ વધુ સમય વીતી ગયો છે કે આપણે સ્વતંત્ર છીએ, સ્વાધીન છીએ. ત્યારે આદરણીય અટલજીની એક કવિતા કે જે તેમના હદ્યનો ઉદ્ઘાર છે; તેમના હદ્યને ઝંઝોડીને વેદનામાંથી પ્રગટેલી આ શબ્દસરિતા છે; તેને ફરી ફરીને વાંચી-સાંભળીને તે દિશામાં આપણે જાગૃતિ કેળવવી પડેશે.

“પંદ્રહ અગસ્ત કા હિન્દ કહતા આજાદી અભી અધૂરી હે। સપને સચ હોના બાકી હે। રાવી કી શપથ ન પૂરી હે। જિનકી લાશો પર પગ ધર કર આજાદી ભારત મેં આઈ। વહ અબ તક હે ખાનાબદોશ, કબુદ્ધી કાલી પતલી છાઈ। કલકતે કે કૂટપાથો પર જો આદમી પાની હોતે હે।

ઉનસે પૂછો પંદ્રહ અગસ્ત કે બારે મેં વહ કયા કહેતે હે? હિન્દુ કે નાતે યદિ તુમ ઉનકે દુઃખ સુનતે તો લાજ આતી. સીમા કે ઉસ પાર ચખો, જહાં સાખ્યતા કુચલી જાતી.

ઇન્સાન જહાં બેચા જાતા, ઇમાન ખરીદા જાતા હે।

ઇલ્લામ સિસકિયાં ભરતા હે; ડેલાર મન મેં મુસ્કુરાતા હે।

ભૂખો કો ગોલી, નંગો કો હથિયાર પહનાયે જાતે હે।

લાહોર કરાંચી ઢાકા પર માતમ કી હે કાલી છાયા।

તખ્તી પર તો જિરગિટ હે ટાપકે ગુલામકા સાયા।

બસ ઈસલિયે તો કહતા હું આજાહી અમ્મી અધૂરી હે।
 કેસે ઉલ્લાસ મનાઉં મેં થોડે દિન કી મજબૂરી હે।
 દિન દૂર નહીં ખંડિત ભારત કો પુનઃ અંડ બનાયેગો।
 કારગિલ સે કારો પર્વત પર આજાહી કા પર્વ મનાયેગો।
 ઉસ સ્વર્ગાદિવસ કે લિયે આજ સે કમર કસો;
 બલિદાન કરો જો પાયા ઉસ મેં ખોન જાયે,
 જો ખોયા ઉસકા ધ્યાન કરે।”

ઈ.સ. ૧૯૪૭માં આજાહી-સ્વાધીનતાની પૂર્વસંઘાએ શ્રી અટલભિહારી વાજપેયીજના હદ્યથી આ વેદના નિઃસૃત થઈ હતી. તેમનું કથન સત્ય છે. “પાયા ઉસ મેં ખોન જાયે! ખોયા ઉસકા ધ્યાન કરે!”

આપણે આપણાં ગોત્ર ખોયાં છે. આપણને ખબર જ નથી. કે આપણું જન્મ-નક્ષત્ર કયું છે? અરે! ડિન્હુ મહિનાઓ, પક્ષ કે તિથિ પણ આપણને ખબર નથી. હોતી. બસ! યાદ છે અંગેજ મહિના અને તારીખો. આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારનો પાયો હતો આપણી આચારસંહિતા; આપણા પોડશ સંસ્કારો, જીતકર્મ, નામકરણ, અન્નમાસન, અક્ષરાભ્યાસ, યજોપવીત વગેરે અને હવે આપણે મર્યાદા કે, ફાયર્સ કે અને વેલેન્ટાઇન્ડેમાં જાગૃત થઈએ છીએ કે પારિવારિક સંબંધોની શુંખલા સલામત રહે. ત૧ ડિસેમ્બરની રાતે અર્ધનિન અવસ્થામાં રસ્તાઓ-રાજાર્ગોં પર મધ્યપાન કરીને બીજાસન નાય-ગાનમાં પ્રમત્ત થઈ એ છીએ. આ તો આપણી સ્વાધીનતા નથી. અત્યારે આવશ્યકતા છે કે આપણે બાળકોને માત્ર જન્મ જ ન આપીએ, જીવન પણ આપીએ. એક એવું જીવન કે જેમનાં જીવનની પ્રત્યેક ધડકન - પ્રત્યેક ધબકારા એકમાત્ર ગાયન કરે કે ‘દેશ હમારા, ધરતી અપની, હમ ભારત કે પ્રાણ! દેશ કે અમિમાન, દેશ કે અરમાન.’ આપણા રોમરોમમાં દેશપ્રેમ સ્પંદિત થાય. આપણે આપણી માતૃભાષા બોલીએ. આપણાં જાનપાન, આપણી વેશભૂષણે

અપનાવીએ. આ આપણું મૂળ છે. મૂળથી, સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારથી વિશ્વેદ ન કરીએ. આપણી પરંપરાઓ પરોપકાર, સેવા, સત્ય અને ભાતૃભાવને વિસ્મૃત ન કરીએ.

અમારા શુલુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા, “દેશને ચાહતાં શીખો.” આ કોમી દંગાઓ, ઝઘડા અને આગ વગેરેમાં આપણે આપણી પોતાની જ સંપદાનો બલિ ચબાવીએ છીએ. ડિસાંડ અને જીત-પાતના કલેશ - દ્વેષથી રાજ્ય સમૃદ્ધ નથી. બનતું. આ ધરતીના આપણે ઋષી છીએ. આપણા સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રહના શહીદોના આપણે ઋષી છીએ. સાંભળ્યું છે કે ડિલ્હીની વચ્ચે જે.એન.યુ. નામનું એક પાકિસ્તાન ઊભું થયું છે. ભલે કડવું હોય પણ આ સત્ય છે. અનાવશ્યક અનર્ગલ વાર્તાલાપો, નારાભાજીઓથી દેશમાં માત્ર ડિસા અને બેદભાવ જ ઉત્પન્ન થશે. માટે જાગ્રત થઈએ. ભારત અને ભારતીયતા આ બને શહીદોને આપણું જીવનસૂત્ર બનાવીએ. ‘જનની જન્મ ભૂમિક્ષ સ્વર્ગાદિપિ ગરિયસી’નો અર્થ સમજ્યાએ.

તમો રાજ્યનું ભવિષ્ય છો. તમો રાજ્યનો આવારસ્તંભ છો. માટે તમારી વિચારપ્રણાલીમાં ઊધેઠ ન લાગવા દો. સદ્ય પ્રહુલિલ રહો. પ્રત્યેક વિચાર, વાજી અને વ્યવહાર વ્યક્તિગત જ ન રાખો. પ્રત્યેક વિચાર રાજ્યલક્ષી બનાવો.

સ્વાધીન થયા છીએ. આત્મસ્થ બનીએ. આંતરચેતનાને ઉભાગર કરીએ. તમો વ્યક્તિ નથી, તમો ભારત છો. આ પંજાબી, મરાઠી, તામિલ, તેલુગુને ભૂલો. હું ભારતીય હું, આ સત્યને ઓળખો. અને સહેવ સ્વાધીન રહો. ઈશ્વર આપ સૌનું મંગળ કરે. ફરીથી તમારા સૌની અંદર વસેલી મા ભારતીને પ્રણામ.

ॐ શાંતિ.

આહાર મનનું નિમાણ કરે છે - ૧

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

લોકીનાં જીવનમાં આહાર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આહાર ફક્ત શરીરને બનાવે છે એમ નથી. તે મનને પણ બનાવે છે; તેનો મનની વૃત્તિઓ સાથે સીધો સંબંધ છે.

જો તમારે આ જીતે જોતું હોય તો કોઈ પ્રાણીબાળમાં જાઓ અને વિવિધ પ્રાણીઓને નિહાળો. તેમના સ્વભાવની વિશિષ્ટતા નોંધો. બધાં જ માંસાહારી પ્રાણીઓ પાંજરામાં રહેલાં છે. પાંજરામાં પણ તે શાંત હેખાતાં નથી.

તમને તેમના ચાલમાં સતત અસ્વર્થતા ચોઝ્યો હેખાશે. દસ વર્ષ પાંજરામાં હોવા છતાં વાધ પાંજરાના સળિયા સાથે તેનું નાક ગુસ્સાથી ધસતો હોય છે. તેના મનની અસ્વર્થતા તેના આહારના લીધે છે. તેમની વિષા પણ દુર્ગંધ મારે છે; કારણ કે, માંસાહાર પુષ્ટ જેરી દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. પશુઓમાં તે દ્રવ્યને દૂર કરવાની ક્ષમતા હોય છે. તેમને જરૂર હોય તેટલાં દ્રવ્યનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે અને બાકીનાં બહાર કાઢે છે. વિષામાં કહોવાયેલું દ્રવ્ય બહાર આવે છે અને તેથી દુર્ગંધ મારે છે.

શાકાહારી પશુઓ તરફ જોઈએ. તેઓ નન્દ, સૌભ્ય હોવા છતાં મજબૂત હોય છે. ગાય, બકરી, ઘોડો, હાથી વગેરેની વિષા જુઓ; તેમનાં મળમુત્રમાંથી ખરાબ વાસ આવતી નથી.

ગાયના છાશમાંથી ખરાબ વાસ આવતી ન હોવાથી તેનો ઉપયોગ ભારતમાં ભૌય સાફ કરવામાં અને લીપવામાં થાય છે. ગાય તરફ જુઓ. તે કેટલી ચિંતનશીલ, કેટલી સૌભ્ય દેખાય છે? આ પ્રાણીઓ શાંત પ્રાણીઓ છે, આ શાંતિ શેમાંથી આવી? મુખ્યત્વે કરીને તેમના આહારમાંથી.

પશુઓનાં શરીરની રચના જોઈએ. શાકાહારી પ્રાણીઓના દાંત એકસરખા તથા જીબ અને જડબાં પોચાં હોય છે. માંસાહારી પ્રાણીઓનાં દાંત-માંસને ચીરવા માટે વળેલા હોય છે, મજબૂત પંજા અને કરકરી જીબ હાડકાંમાંથી માંસને કાઢી લેવા માટે હોય છે. આ ઉપરાત

શિક્ષારને પકડવાનું અનુકૂળ બને તે માટે તેઓ ચાતે જોઈ શકે છે. આંખો, જીબ, દાંત, પંજા આ દેખીતાં ચિહ્નનો છે. હવે માણસને ક્યા પ્રકારમાં મૂકી શકાય? તમે પોતે વિચારી તેનો નિર્ણય કરો. આપણાને પંજા હોતા નથી. એટલે આપણે હાથનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણા દાંત એકસરખા છે, આપણી જીબ કરકરી હોતી નથી. અને ચાતે આપણે જોઈ પણ શકતા નથી. આપણે માંસને પચાવી શકતા નથી. એટલે તેને રાધવું પડે છે. મનુષ્યના શરીરનું બંધારણ માંસાહારને લાયક નથી. આજે ધણા ડેક્ટર માંસમાં રહેલી પ્રાણીજ ચરબી આપણા શરીરમાં ઘુરિન મૂકતી જાય છે એ વાતને સંમતિ આપે છે. ઘુરિનમાંથી કોલેસ્ટ્રોલ બને છે. આજે આ બધું જીણાંતું છે પણ જો જીબને ગમતું હોય તો તેને સંતોષવા માટે ધણાબહારનાં કાઢી શકીએ છીએ.

જો તમે કરી શકો તો થોડેક માંસભાગ ધરાવતાં ઈંડાં સાથે માંસના બધા જ ખોરાક અને પ્રાણીજ ચરબી બંધ કરો. જ્યારે તમે ઈંડાંને ભાંગો છો ત્યારે તે સરેલું હોય તો દુર્ગંધ આવે છે. દૂધની બનાવટોમાં પણ કેટલીક પ્રાણીજ ચરબી હોય છે. જો તમારે ચુસ્ત શાકાહારી થવું હોય તો તમારે દૂધની બનાવટો પણ લેવી ન જોઈએ પણ તેનો પ્રકાર જુદો હોય છે. દૂધ એ માંસ નથી. કોઈ તમને કહે: “દૂધ પણ ગાયમાંથી જ આવે છે, તો પછી જો તમે દૂધ પીતા હો તો પછી માંસ કેમ ખાતા નથી?” તમે જવાબ આપો શકો: ‘તમે જ્યારે નાના બાળક હતા ત્યારે તમે તમારી માતાનું દૂધ પીતા ન હતા? દૂધ પીતા હતા પણ ખાવા માટે તમે તમારી માતાનું માંસ તો ન કાપો ને?’’ આ ખૂબ સાદી વાત છે. આ માટે કંઈ લાંબી ચર્ચાની જરૂર નથી. દૂધ માંસથી તદ્દન ભિન્ન છે. આપણે માનું દૂધ પીએ છીએ. તેનું માંસ ખાતા નથી. તે જ રીતે આપણે ગાયનું દૂધ વાપરીએ છીએ, માંસ નહિ. દૂધ એક વિશિષ્ટ પીણું છે. તે ખૂબ સાત્ત્વિક ખોરાક છે તેમાં રહેલી ચરબી

માંસમાં રહેલી ચરણી જેવી ખૂબ સાંક્રયન્દ્રિયની હોતી નથી.

છતાં જે આપણે ખૂબ દૂધ પીએ તો તેનું સારી રીતે પાયન ન થતાં એક પ્રકારની જડતા આવે છે. આમ તો દૂધમાં ફક્ત સીમિત પ્રમાણમાં ચરણી હોય છે. દૂધ એક પૂર્ણ ખોરાક છે, બાળકો એકલું દૂધ પીને મોટાં થઈ શકે છે, પરંતુ થોડાક સમય પછી તેમને દૂધની જરૂરિયાત રહેતી નથી. પછી આપણે ફળ-શાકભાજી, અનાજ અને સૂક્ત મેવા પર રાખી શકીએ છીએ. જરૂરનું એ છે કે જે ખોરાક આપણે લઈએ તે સરળતાથી પચી જાય તેવો અને પાછળાથી જેરી દ્રવ્ય મૂકે તેવો ન હોવો જોઈએ. શાકભાજી, અનાજ, સૂક્ત મેવો અને ફળ રોગકરક જંતુઓથી મુક્ત હોય છે.

આપણા મહાન બાપ-દાદાઓ તરફ જોઈએ. ડાર્વિનના મત પ્રમાણે આપણે જે ચોપગા-વાંદરામાંથી આવ્યા છીએ તે વાંદરા ફળ, પાન અને છોડ ખાય છે. કેટલાં સ્કૂર્ટિવાળા તેઓ હોય છે? તેમને જરૂરી બધું જ આ આહારમાંથી મળી રહે છે. તે ખૂબ જીવનશક્તિ ધરાવતાં ચાપળ અને મજબૂત પ્રાણીઓ છે.

કેટલાક લોકોને હજુ પણ પ્રાણીનાં માંસની જરૂર લાગે છે કારણીકે તેમને પૂરતા પ્રોટીનના જીતા છે. નિઃશ્વાસ

માંસમાં પ્રોટીનનું ઊંચું પ્રમાણ હોય છે પણ તમે કદ્દી તે પ્રોટીનના પ્રકાર વિષેની વિગતો પ્રયોગશાળામાંથી મેળવી છે? હું તો ફક્ત મારા પોતાના અનુભવ પરથી કહું શું.

જીવનભર ફક્ત શાકાહારી રહ્યો શું. હું ખૂબ તંદુરસ્ત અને મજબૂત શું. પ્રાણીનાં હોય છે તેટલા પ્રોટીનની તમારે જરૂર નથી. તે ખૂબ સાંક હોય છે. માનવ-શરીરને ખૂબ રાંધા વગર સહેલાઈથી પર્યી જાય તેવા સૌખ્ય પ્રકારના પ્રોટીનની જરૂર છે, વનસ્પતિ ખાતાં પ્રાણીઓને ખાવા કરતાં કુદરતી વનસ્પતિમાંથી આપણે પ્રોટીન શા માટે ન લેવું જોઈએ? જ્યારે તમારે માંસની પસંદગી કરવાની હોય છે ત્યારે વનસ્પતિ પર નભતાં પ્રાણીઓનું જ માંસ પસંદ કરાય છે. માંસાહારી પ્રાણીનું માંસ પસંદ કરતું નથી.

આપણે પ્રોટીન મુખ્યત્વે સોયાબીન, વિવિધ પ્રકારની દાળ - દા.ત. મસૂર, સૂર્યમુખીનાં બીજ, તલ, થીસ્ટ પાઉડર, ઘઉના જવાચા, ચીજ, દૂધ અને વિવિધ સૂક્ત ફળમાંથી મેળવી એ છીએ. માનવ-શરીર વનસ્પતિજ ખોરાક માટે અનુરૂપ છે. પ્રાણીજ ખોરાક માટે નહિ.

□ ‘આતમની અટારીઅથી’માંથી સાભાર

વિશેષ સૂચના

- જાન્યુઆરી-૨૦૨૧થી નિયમિત યોગાસન વર્ગો તથા રેઠીકી વર્ગોનું સંચાલન કરવામાં આવશે. મુમુક્ષુઓએ આ બાબત આશ્રમ ૨૬૮૬૧૨૩૪ અથવા ૨૬૮૬૨૩૪૫ નંબરનો સંપર્ક કરવો.
- શિવાનંદ આશ્રમનાં ફેસબુક પેજ ઉપર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં ‘પાતંજલ યોગદર્શન’ પ્રવચન દરરોજ સાંજે છ વાગ્યે પ્રસારિત કરવામાં આવે છે, પ્રસારણ પછી તે youtubeમાં પણ ઉપલબ્ધ છે. તેનો લાભ લેવા મુમુક્ષુઓને નિમંત્રણ છે.
- ૬૨ મહિનાની આઠમી તારીખે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને અન્નદાન-નારાયણ સેવા કરવામાં આવે છે. જે ૧૫૦ થી ૧૬૦ પરિવાર સુધી આ રાશન વિતરણ થાય છે. જેમા પાંચ કિલો ઘઉનો લોટ, બે કિલો તુવેરદળ, બે કિલો બટાકા અને એક લિટર ખાદ્યતેલનો સમાવેશ થાય છે. ઉદારચરિત દાતાઓને આ નારાયણ સેવાનો લાભ લેવા વિનંતી છે. આપનો ચેક ‘દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધી’ના નામે મોકલવા યોગ્ય કરવું.

“જે પ્રભુ ભજન કરે છે, તે પ્રભુના માર્ગ છે.

જે જપ-ધ્યાન કરે છે, તે પ્રભુના દ્વારે છે.

પરંતુ જે દાન પણ કરે છે, તે પ્રભુના ખોળે બેસે છે.”

- સ્વામી શિવાનંદજી

આત્મત્યાગ : નિઃસ્વાર્થ સેવા કરો

શ્રી સ્વામી નિબિલેશ્વરાનંદજી

ત્યાગ વગર કોઈ પણ મહત્વનું કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, ‘ત્યાગ અને સેવા એ આપણા રાષ્ટ્રીય આદર્શો છે.’ ભારતીય સંસ્કૃતિ ત્યાગ અને સેવાના પાયા ઉપર ઊભેલી છે. ઈશોપનિષદ્ધમાં પણ તેન ત્યક્તેન ભુંજીથાઃ એટલે કે ત્યાગીને ભોગવવાનો આદેશ આપવામાં આવેલો છે. તેમાં ઉપભોગનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો નથી પણ સાથે- સાથે અન્યના માટે ત્યાગનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.

જ્યારે સ્વામી વિવેકાનંદ અમેરિકામાં હતા ત્યારે એ સમયનો સૌથી વધારે શ્રીમંત ઉદ્ઘોગપતિ રોકફેલર એમને મળવા આવ્યો અને તેણે કહ્યું, ‘હું રોક ફેલર છું’. સ્વામીજી તેને મહાન ઉદ્ઘોગપતિ તરીકે ઓળખતા હતા પણ તેમણે નિર્દોષ ભાવે પૂછ્યું, ‘વોટડુયુ વોન્ટ’ - તમારે શું જોઈએ છે? સ્વામીજીનો આવો મશ્રી સાંભળી તેને આંચકો લાગી ગયો. તેનો અહંકાર ઘવાયો. આથી તેણે કહ્યું, ‘આઈ ડોન્ટ વોન્ટ એનીથિંગ’ - મારે કેરી જોઈતું નથી. ‘ધેન લ્લાય યુ હેવ કમ હીયર’ - તો પછી તમે અહીં શા માટે આવ્યા છો? સ્વામીજીના આવા સીધા પ્રશ્નો તેની પાસે જવાબ ન હતો. પછી સ્વામીજીએ જ તેને કહ્યું કે તમે મનની શાંતિ મેળવવા માટે અહીં આવ્યા છો.’ એ પછી સ્વામીજીએ એના જીવનની અમુક ખાનગી બાબતો તેને કહી જણાવી ત્યારે તેને આશ્રમ થયું. તેણે પૂછ્યું પણ ખરું, ‘આ બાબતની કોઈનેય ખબર નથી, તમે કેવી રીતે જાણી શક્યા? તેના ઉત્તરમાં સ્વામીજીએ જણાયું કે ‘મને તમારા મનની ખબર છે અને દરેકનું મન વિશ્વમનનો એક ભાગ છે. જેનું મન વિશ્વમન સાથે જોડાયેલું છે, તેઓ પોતાના મનની જેમ જ અન્યના મનને પણ જાણી શકે છે.’ રોકફેલર સ્વામીજીથી ખૂબ પ્રભાવિત થયો. સ્વામીજીએ તેને તેની સંપત્તિનો લોકોના કલ્યાણ માટે ઉપયોગ કરવાથી સાચી શાંતિ મળશે તેમ જણાયું પણ ત્યારે તો તેને આ વાત યોગ્ય ન લાગી પણ થોડા હિવસ બાદ તે ફરી સ્વામીજી પાસે આવ્યો અને તેણે પોતાની ઘણી સંપત્તિનું દાન કર્યું હતું, તે કાગળ સ્વામીજીને આપી કહ્યું કે ‘હવે તમારે મારો આભાર માનવો જોઈએ,

કેમ કે મેં તમારા કહેવા પ્રમાણે સંપત્તિનું દાન કર્યું છે.’ ત્યારે સ્વામીજીએ કહ્યું કે, ‘આભાર તો તમારે મારો માનવો જોઈએ કે મેં તમને ચાચી શાંતિનો માર્ગ બતાવ્યો.’ પછી પાછળથી રોકફેલરે પોતાની આત્મકથામાં લાખ્યું છે કે ‘આપણે જેટલી બીજાની સેવા કરીશું તેટલી આપણને શાંતિ વધારે મળશે.’

સ્વામી વિવેકાનંદ તે સમયના સૌથી ધનાઢ્ય રોકફેલરને લોકકલ્યાણ માટે સંપત્તિનો ઉપયોગ કરવાની જેમ પ્રેરણ આપી હતી તેમ વર્તમાન સમયના સૌથી ધનાઢ્ય બિલ ગેટ્સને પણ લોકકલ્યાણ માટે પ્રેરણ આપી છે. બિલ ગેટ્સને વર્તમાનપત્રમાં જણાયું હતું કે તેઓ દરરોજ સૂતાં પહેલાં સ્વામી વિવેકાનંદના પુસ્તકો વાંચે છે. તેમણે પોતાની સધળી સંપત્તિ ગરીબોનાં કલ્યાણ માટે દાનમાં આપી દેવાની જાહેરાત કરી છે. આ પ્રેરણ તેમને સ્વામીજીનાં પુસ્તકોમાંથી મળી હશે તેમ આપણે કહી શકીએ.

સ્વામીજીએ પોતાના મહાન ગુરુલુદેવ શ્રીરામકૃષ્ણો આપેલાં શિવજ્ઞાને જીવસેવાના આદર્શને ચરિતાર્થ કરવા રામકૃષ્ણ મઠ અને મિશનની સ્થાપના કરી. પાછળથી બહેનો માટે શારદામધની પણ સ્થાપના થઈ. સ્વામીજીએ માનવમાં રહેલા ઈશ્વરની સેવા કરવાનો આદર્શ આપ્યો છે. તેઓ કહે છે, ‘બધી સેવા-પૂજાનો સાર છે. - પવિત્ર રહેતું અને બીજાઓની સેવા કરવી. રંક, રોગી અને નિર્બળમાં જે શિવનાં દર્શન કરે છે તે જ ખરેખર શિવની પૂજા કરે છે અને જે માત્ર મૂર્તિમાં શિવનાં દર્શન કરે છે, તેની પૂજા હજી પ્રાથમિક શરૂઆતની જ છે. જે મનુષ્ય કેવળ મંદિરોમાં શિવનાં દર્શન કરે છે, તેના કરતાં વર્ષાને ધર્મના મેદભાવ વગર જે મનુષ્ય કોઈ પણ હુંઝી-દરિદ્રની શિવરૂપે સેવા કરે છે તેના ઉપર શિવ ભગવાન વધારે પ્રસન્ન થાય છે.’ તેમણે હુંઝી, દરિદ્ર, રોગી, પાપી વગરે રૂપોમાં આવતા નારાયણની સેવા પૂજા કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે. આવી પૂજા દ્વારા મનુષ્યજીવન સફળ બને છે તેમ

ભારપૂર્વક તેમણે જગ્યાવું છે. પોતાના અનુભવની વાત કરતાં તેઓ એક પત્રમાં લખે છે; ‘દીનહીન માટે લાગણી રાખો અને મદદ માટે ઉચ્ચે જુઓ. જરૂર મદદ મળશે. હઠય પર આ બોજો અને મગજમાં આ વિચાર ધારણ કરીને હું બાર વર્ષ સુધી આમતેમ ફર્યો દું. કહેવાતા ધનિકો અને મહાપુરુષોના ધેર ધેર હું ગયો દું. લોહી ની ગળતા હઠયે અર્ધ હુનિયા ઓળંગીને મદદ માગતો હું આ અજ્ઞાન્યા પ્રદેશમાં આવ્યો દું. પરમાત્મા મહાન છે. હું જાણું દું કે તે મને મદદ કરશે. આ દેશમાં હું ભૂખ્યો-તરસ્યો કદાચ મરી જાઉં, પરંતુ નવયુવાનો, દીન, અભિનાન, પ્રાર્થિત એ બધાં માટેની લાગણી, તેમના માટેના પ્રયત્નો, એ હું તમને વારસામાં આપી જાઉંદું.

મૈસૂરના મહારાજાને સ્વામી વિવેકાનંદજીએ એક અત્યંત પ્રેરણાદ્યાધી પત્રમાં લખ્યું હતું: ‘આ જીવન ટૂંકું છે, સંસારના ખોટા ભપકાઓ. અસ્થિર છે, જેઓ બીજા માટે જીવે છે, તેઓ જ મરેખર જીવે છે, બાકીનાં તો જીવતાં કરતાં મૂઅલાં વધારેછે.’

સ્વામી વિવેકાનંદ આપેલા આ વારસાને ગ્રહણ કરીને અસંખ્ય યુવાન-યુવતીઓએ ‘આત્મનો મોક્ષાર્થ જગત્તુ ડિતાય ચ’ (પોતાની મુજિત્ત માટે અને જગતની સેવા માટે) પોતાનું જીવન સમર્પા સંન્યસ્ત સ્વીકારી લીધું છે તો બીજાં કેટલાંય યુવાન-યુવતીઓ ત્યાગ અને સેવાના આદર્શને અપનાવીને ગામડાંઓમાં, આદિવાસી વિસ્તારોમાં, સમાજસેવા, આરોગ્ય, શૈક્ષણિક વગેરે ક્ષેત્રોમાં અદ્ભુત કાર્ય કરીને પોતાનાં જીવનને સફળ કરી રહ્યાં છે.

સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશોના એક સમા પાંચ સૂત્ર જીવનમાં અપનાવવાથી ત્રણેય પ્રકારની સફળતા-ટૂંક ગાળાની-લાંબા ગાળાની અને શાશ્વત કળની પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એટલું જ નહીં પણ કેટલાંય યુવા ભાઈ-બહેનોના સર્વાંગી વ્યક્તિત્વના વિકાસ માટે તથા ઉત્તમ ચારિત્રનિર્મિત્તા માટે પણ આ સૂત્ર અત્યંત ઉપયોગી પુરવાર થઈ રહ્યાં છે. શક્તિના થનગનતા જ્ઞોત સમા યુવા ભાઈ-બહેનો જ આવતીકાલનું ઉજ્જવળ ભવિષ્ય છે. સ્વામીજીની આશા યુવા પેઢી પર હતી. તેઓ કહે છે, ‘હુનિયાને પ્રકાશ કોણ આપશે?’ હોમાઈ જવું એ

ભૂતકાળમાં નિયમ હતો, હજુ પણ યુગોના યુગો સુધી એ જ નિયમ ચાલુ રહેશે. સંસારનાં સર્વોત્તમ વીરો અને વિભૂતિઓએ વધણાનાં કટ્યાશ માટે સમાચિના શુભ માટે પોતાનો ભોગ આપવો પડશે. વિશ્વપ્રેમી અપાર દ્યાવાળા અનેક બુદ્ધોની જરૂર છે.’

સમગ્ર વિશ્વને પ્રકાશના પંથે લઈ જવાનું કાર્ય યુવાનો દ્વારા જ થશે એવો સ્વામીજીને દઢ વિશ્વાસ હતો. તે માટે યુવાનોની શક્તિઓને બિરદાવીને તેમને આવાજીન આપતાં સ્વામીજી કહે છે, ‘થાકેલાં, માંદા, છાર્ષ-શીર્ષનું આ કામ નથી, તેસા ડગરાનુંય આ કામ નથી. સમાજમાં દબાયેલા-પિસાયેલા, હડુંત થયેલા લોકોનું પણ આ કામ નથી.

જરૂર છે મર્દીની, સાચા મર્દીની; બીજું બધુ તો થઈ રહેશે પણ ખરેખર તો બળવાન, પ્રાણવાન, શ્રદ્ધાવાન અને અણીશુદ્ધ નિષ્ઠાથી ઊભરાતા નવયુવકોની જરૂર છે. જો આવા ૧૦૦ નવયુવકો આવી મળે તો જગતની સૂરત પલટી જાય...

ઊભો થા અને યુદ્ધ કર. એક ડગલું પણ પીછેહઠ ન કરીશ; એ જ મુદ્દો છે... છેલ્ખે સુધી લાદ ચાલુ રાખ; પરિણામ ગમે તે આવે. તારાઓ ભલે આકાશમાંથી ખરી પડે! સમગ્ર જગત ભલે આપણી સામે ઊભું થાય! મૃત્યુ એ માત્ર વેશબદલો છે. એમાં શું? માટે યુદ્ધ કર! નામદ થવાથી તને કાંઈ મળશે નહિં... પીછેહઠ કરવાથી કોઈ કમનરીબી તું ટાળી નહિં શકે.

આપણે સફળ થઈશું જ. જંગમાં સેંકડો ખપી જરો પણ બીજા સેંકડો એ કાર્યને હાથ ધરવા તૈયાર થઈ જશે. સફળતા પ્રાપ્ત કર્યા વગર કદાચ મારું મૃત્યુ થાય તો પણ બીજાં એ કાર્ય હાથ ધરશે... જીવલંત શ્રદ્ધા અને જીવલંત સહાનુભૂતિની જરૂર છે. જીવન કંઈ નથી, મૃત્યુ કંઈ નથી, ભૂખ ને ટાઢ પણ કંઈ જ નથી. પ્રભુનો જ્યે જ્યે જ્યકરાણો! આગળ ધપો, પ્રભુ આપણો સેનાપતિ છે. કોણ પડ્યું તે જોવા પાછું વળાને નહિં જુઓ; આગળ ને આગળ ધરો. બંધુઓ! આમ અને આ જ રીતે આપણે આગેકૂચ કરીશું. એક જાણ પડશે તો બીજો અનું કાર્ય ઉપાડી લેશે.....

□ ‘સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ’ માંથી સાભાર

નવી દુનિયામાં-૩

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

ઈસ્ટ-વેસ્ટ કલ્બરલ સેન્ટરના ડૉ. જયુરીથ તેબર્જની વિનંતીને માન આપી સ્વામીજી ૧૯૬૦ની ઉમ્મી ફેલ્લુઆરીએ લોસ એન્જલસ આવ્યા અને ત્યાં પૂરો ભાઇનો રહ્યા. આ ગાળા દરમિયાન અમેરિકનો પર તો જાણે એમણે આધ્યાત્મિક ભૂરકી જ વરસાવી. આ કેન્દ્ર પરનાં એમનાં ‘યોગ એટલે શું અને શા માટે’ વિષય પરનાં ભાષણે તો જાણે પ્રચંડ વાવાજીહું સર્જ દીધું અને ઘણા વિદ્ધતાજનોએ જણાવ્યું કે સ્વામીજી એ કોઈ અસામાન્ય આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ છે. પીટર મેન નામના એક સંનિષ્ઠ સાધક સ્વામીજીને મળેલા. તેમણે લખ્યું: ‘ભારતમાંથી આવેલા સ્વામી ચિદાનંદ તરફ એક નજર નાખો અને તમને સમજાઈ જશે કે એ કોઈ સર્વસાધારણ વ્યક્તિ નથી. એમણે પહેરેલો જાંખા નારંગી રંગનો સાધુનો વેશ કે એમના માથા પરના જીણા જીણા વાળના કારણે કાંઈ આવું લાગે છે તેવું નથી અથવા તો દુષ્કર તેવું પદ્ધાસન એ સહેલાઈથી વાળી બતાવે છે તે પણ કોઈ કારણ નથી. નિઃશંક, એમની એ મોટી મોટી, કાજળાકળી અને ચમકતી આંખો જ કદ્દી આપે છે કે એમનામાં કશુંક રહ્યાન્યું અતાગ ઊંડાજ છે. લોસ એન્જલસના એમના વાર્તાલાપમાં સ્વામીજીએ સિદ્ધ કર્યું કે યોગ સંપ્રદાયને વટાવી પેલે પારની ચીજ છે અને જે કોઈ પ્રભુને માને તેમના માટે એ સહજ પ્રાય છે. તે હિવસોમાં લગભગ પ્રત્યેકના મુખે તેમનું નામ રમતું. ૨૨મી ફેલ્લુઆરીના ‘લોસ એન્જલસ એક્જામિનર’ના સોમવારના અંકમાં સ્વામીજીનાં ભારોભાર વખાજ છપાયાં. સ્વામીજીના અદ્ભુત પ્રભાવ અંગે જણાવતાં લખાયેલું: “‘ઈસ્ટ-વેસ્ટ કલ્બરલ સેન્ટર’માં સ્વામી ચિદાનંદ સાથે તમે વાતો કરો અને તમને સમજાઈ જશે કે યોગ એટલે શું અને યોગ શા માટે કરવો જોઈએ.’”

શ્રીમતી મેટા થુર ઓલ્સન નામનાં ભાઇલા, જેઓ સ્વામી શિવાનંદને પહેલાંથી જ ઓળખતાં હતાં. તેમણે ગુરુદેવને લખ્યું: ‘મારે તમને એ પણ જણાવવું છે કે કેનેથ

અને હું સ્વામી ચિદાનંદથી અત્યેત પ્રભાવિત થયાં છીએ. અમે અનુભવીએ છીએ કે આ તબક્કે ભલે તમે પોતે અમેરિકામાં આવી ન શક્યા તો કાંઈ નહીં પણ તમે તમારા પ્રતિનિષ્ઠિતું જેમને મોકલી આપ્યા તે સંભવનીય સર્વોત્તમ પસંદગી છે. એમના બહારના અંચળા હેઠળ છુપાયેલા માનવને જોવા મથીએ છીએ તો અનેક સુંદર સદ્ગુરૂથી મંડિત એક અત્યેત સાધુચરિત આત્માના દર્શન થાય છે. ઈશ્વર પ્રત્યેની એમની ગાઢ ભક્તિ અને વળી એમની સર્વાઈ ! અહીં અમારે વેર અને વળી ત્યાં વ્યાખ્યાનમાં જ્યારે જ્યારે હું એમને નિહાયા કરું છું ત્યારે મને પ્રતીતિ થાય છે કે પોતાના સદ્ગુરુનું જાણો પોતે પ્રતિબિંબ જ છે ! એમની સાથેની ઓળખાણ એ સાચે જ પરમ ભાગ્યની બાબત છે અને એમના વિશે વધારે કાંઈ કહેવું તે પણ મુશ્કેલ છે. આ બધું હું આપને લાખું છું તે પણ તેઓ જાણતા નથી. તેઓ એટલા બધા તો વિના અને પ્રસન્નચિત્ત છે, તેઓ પોતાના મૌંઝે તો આમાનું કશું જ તમને કહે નહીં એ અંગે મને ચોક્કસ ખાતરી છે.’

લોસ એન્જલસમાં હતા ત્યારે સ્વામીજી ‘સેલ્ફ રિયલાઈઝેશન ફેલોશિપ’નાં મુખ્ય કેન્દ્રમાં પણ ગયા. ત્યાં તેઓ એ કેન્દ્રનાં અધ્યક્ષા સિસ્ટર દયામાતાના અતીથિ બન્યા. સિસ્ટર દયા; પરમહંસ યોગાનંદના શિષ્યા હતાં, જેમણે અમેરિકામાં કિયાયોગને લોકપ્રિય કરવામાં ભારે મોટી સફળતા મેળવી હતી. સ્વામીજીના દિવ્ય વ્યક્તિત્વથી તેઓ એટલાં બધાં પ્રભાવિત થયાં કે તેઓ ગુરુદેવ શિવાનંદજીને લખ્યા સિવાય રહી શક્યાં નહીં કે, ‘તમારા પરમ શિષ્ય સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ અમારે ત્યાં પણ આવી પહોંચ્યા છે અને અમારા એન્સીનિતાસમાંના આશ્રમમાં થોડા દિવસ ગાળી રહ્યા છે. એમનું સાનિધ્ય પ્રાપ્ત કરીને અમને અનુસંધાન પાણં નં ૨૨ ઉપર

કળિયુગમાં નામજપ-૨

- શ્રી સ્વામી અમિતામદાસજી ત્યાગી

એક વૈઘની પાસે એક રોગી ગયો. રોગીને વૈદે તપાસ્યો. નાડી પરીક્ષણ કર્યું. નાડી પરીક્ષણ કર્યા બાદ કહ્યું કે ‘ભાઈ ! તમને પિત પ્રકોપ થઈ ગયો છે. તે માટે આ ઔષધિ..... અમુક અમુક..... અનુપાન વિધાનથી લેવાની છે. સારા શરીર જશો. સંયમ નિયમનું પાલન કરતું પડશો.’ રોગીએ કહ્યું કે ‘હું સંયમ નિયમનું પાલન તો નહિ કરી શકું. અનુપાનની વ્યવસ્થા પણ મારી પાસે નથી.’ વૈદે કહ્યું: ‘ઠીક છે. ઔષધિ લઈ જાવ. સેવન કરજો. ક્રમ કરજો.’ આ રીતે ગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ ચારેય પ્રકારના (ચાર પ્રકારના ભક્તો છે: આર્ત, અથર્વા, જિજ્ઞાસુ અને શાની) ભક્તો માટે નામની સાધના બતાવી છે.

આર્ત ભક્ત સંકટના સમયમાં ભગવાનનું નામ-સમરણ કરે છે, જેમ કે..... ગજ અને ગ્રાહનું યુદ્ધ થઈ રહ્યું છે - ગજ (હાથી)એ ભગવાનને પોકાર્યા; દ્રૌપદીએ ભગવાનને પોકાર્યા. ભગવાને આવીને તેમની રક્ષા કરી. એ જ રીતે કલિકાલમાં પણ જોવા મળે છે; ભારે સંકટમાં પ્રાણી ફસાય છે ત્યારે ભગવાનને પોકારે છે - ભગવાનનો આશ્રય લે છે, ભગવાનના નામનો જપ કરે છે, સંકટ દૂર થઈ જાય છે. એક વાર..... કેટલાંક બાળકો સાથે અમે કેદારનાથ (હિમાલય) પાસે એક ચોરાવાડી તળાવ છે તાં ગયા હતા. (રસ્તામાં-) થોડો હિમપાત થવા લાગ્યો. મેં કહ્યું કે..... જુઓ ! શ્રીરામનામ મહાભાગી છે. જો તમે તેનો જપ કરશો તો હિમપાત અટકી જશો. તેમજે શ્રીરામ જય રામ જય રામ..... શરૂ કર્યું. સ્વાભાવિક છે..... (હિમપાત-) થોડો ઓછો થયો. તેમને વિશ્વાસ થઈ ગયો અને નિષ્ઠા વધી કે..... હા ! નામમાં શક્તિ છે તો આ રીતે..... ! જોકે..... ખ્યાલ રાખો કે..... નાની-ભોઈ વાત માટે ભગવાનના નામનો જપ કરવો એ સારું તો નથી.

કબીર સાહેબ પાસે કેટલીક વ્યક્તિઓ પહોંચ્યા. સાહેબ તો તે સમયે બહાર ગયા હતા. તેમનો શિષ્ય અથવા પુત્ર..... કમાલ ત્યાં હતો. તેમજે કહ્યું: ‘તમે બધા કેમ પણાર્યા છો ? શા માટે આગમન થયું છે?’

‘સાહેબને મળવું હતું.’

‘શા માટે મળવું હતું ?’

‘અમે બધા આ અસાધ્ય રોગથી પીડિત છીએ અને આ રોગના નિવાજાર્થી કબીર સાહેબના આશીર્વાદ ચાહતા હતા !’

‘બસ ! એટલી જ વાત છે ને ! બોલો ‘શ્રીરામ..... શ્રીરામ..... શ્રીરામ.....’

ત્રણ વાર શ્રીરામ બોલાવ્યું.

અને.... તેમને જોતજોતાંમાં રોગથી મુક્તિ મળી.

કમાલ નાચવા લાગ્યો. કમાલને ખૂબ ગ્રસન્નતા થઈ કે આજે તો કમાલ થઈ ગઈ; ત્રણ વાર ભગવાનનું નામ લીધું અને રોગ દૂર..... ! આજે તો તેને ખૂબ મોટી ઉપલબ્ધ મળી હતી. સાહેબ આવ્યા. તો..... હૃદયમાં ગૌરવનો ખૂબ અનુભવ કરતાં તે સાહેબને મળ્યો. સાહેબ તો બધું જ જાણતા હતા. તેમજે પૂછ્યું, ‘વત્સ ! આજે કોઈ આવ્યું હતું ?’

‘હા ભગવાન ! કેટલાક લોકો આવ્યા હતા; રોગી હતા. મેં તેમને કહ્યું કે ત્રણ વાર શ્રીરામનામ લો - રોગ દૂર થઈ જશો. તેમજે ત્રણ વાર શ્રીરામનામ લીધું. રોગ દૂર થઈ ગયો.’

કબીર સાહેબ તેના પર ખૂબ ગુર્સે થયા, કહ્યું: ‘અરે ! મૂર્ખ ! તું નામને શું સમજે છે ? અરે..... ! નામ જાપકની હવા લાગી જાય; નામ જાપકનું સમરણ

અનુસંધાન પાનાં નં ૧૦ ઉપર

ઇ. સ. ૨૦૨૧નું આતમદીપ પ્રાગાટ્ય

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

ભગવાનની પ્રતિષ્ઠા કરવા માટે મંદિર જોઈએ. મંદિર એટલે એક પવિત્ર સ્થાન. એક સુંદર મંદિરની રૂચના માટે આયોજન પ્રમાણે એક પદ્ધતિ એક ઈંટ ગોઠવતા જઈએ, અંતે તે આકાર પામે છે અને એમાં આપણા પ્રભુજી બિરાજે છે. આપણને પણ આપણનું મનરૂપી મંદિર તૈયાર કરવા માટે આ વર્ષે પણ ઉદ્ઘ સોનાની ઠિઠો ડિવસોના રૂપમાં આપવામાં આવી છે. આયોજન મુજબ તેને ગોઠવતાં જવાની છે. આયોજન-લક્ષ્ય-સંકલ્પ આપણે નક્કી કરવાના છે કે કેવા મનમંદિરમાં પ્રભુને રહેવું ગમશે? એવું પવિત્ર મનમંદિર તૈયાર કરીએ કે જેમાં પ્રભુ બિરાજ આપણાં સ્વરૂપે ચારે તરફ પ્રેમ, આનંદ, શાંતિના આંદોલનો પ્રસરાને. આપણે લોકોને ગમતા થઈએ. સૌની શુભેચ્છાઓ, શુભ ભાવના, આશીર્વાદ આપણને પ્રાપ્ત થતા રહે, જેના પ્રતાપે મુશ્કેલ લાગતા કાર્યો પણ સરળ થઈ જાય.

સમય જતો જાય છે, ગયેલો સમય પાછો આવવાનો નથી. સમય વેડફો પોખાય તેમ નથી માટે સંકલ્પ આજે જ કરી લઈએ કે આ વર્ષે કેવી રીતે જીવનું છે? સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા - ‘જીણવાનું-કરવાનું ધર્મનું બધું બધું છે. જીવન દૂરું છે અને એમાં પણ વિનં અપાર છે માટે સારાસારનો વિવેક કરી જે યોગ્ય છે તે પક્કી લો. પ્રગતિનિશ્ચિત છે જ.’

મનમંદિરમાં પ્રભુને સ્થાપિત કરવા એટલે કે એક ઉમદા વ્યક્તિ બનવા માટે ભૌતિક જગતના પુરુષાર્થના સાથે-સાથે થોડી આધ્યાત્મિક સાધના પણ કરવી પડશે. આપણો SQ (Spiritual Quotient) વધારવો પડશે, જે માટે પ્રાર્થના, જ્યોતિઃ, ધ્યાનની આવશ્યકતા છે. થોડું પણ નિયમિત કરવું જોઈએ. આપણી પાસે હંમેશાં બહાનું હોય છે - સમય નથી. આપણે ડિવસના ચોવીસ કલાકમાંથી ૮ કલાક ઊંઘ, ૮ કલાક કામ, ૨ કલાક નહીંથું - ખાંબું - પીંબું કિયા, ૨ કલાક ધરના સભ્યો સાથે, બાળકો સાથે, ૨ કલાક, ટીવી,

મોબાઈલ જોવા માટે, ૨ કલાક વાતો કરવા માટે વાપરીએ છીએ. આમાં આપણા પોતાના માટે સમય ક્યા? જો આમાંથી ૩૦ મિનિટ પણ ‘સ્વ’ માટે કાઢીશું તો બાકીના ૨૩:૩૦ કલાક સુધરી જશે. તેમાં જે કિયા કરતાં હોઈશું એમાં જાગ્રત્તા રહેશે અને બધાં કામ દિવ્યતા પૂર્ણ થશે. સતત ઝૂપાનો અનુભવ થશે.

ખાંબું, પીંબું, ઊંઘબું, વાતો કરવી, કમાંબું એ જ માત્ર જીવન નથી. આ મનુષ્યજન્મ દોહરાલો છે. અનેક પૂર્વજન્મના પુરુષકર્મનો ઉદ્ઘ થતાં એની પ્રાપ્તિ થાય છે, જે એક વિશેષ હેતુ માટે છે. આહાર, નિત્રા, ભય, મૈથુનની કિયા તો દરેક સાજી માત્ર કરે છે, પરંતુ પરમાત્માએ આપણને વિવેકબુદ્ધિ આપી છે, જેનો ઉપયોગ કરી જીવનનું ઉચ્ચ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું જ રહ્યું.

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પૂર્વશ્રમમાં મદેશિયામાં ડોક્ટર તરીકે ફરજ બજાવતા હતા અને લોકોનું જે હુંબ જોયું તેનાથી તેમનું હદ્ધુ દ્રવિત થઈ ગયું. તેમણે જોયું કે જેને ભૂખ હતી તેની પાસે ખાવાનું નહીંતું, પેટે પાટા બાંધીને જીવતાં હતાં અને જેની પાસે ધરમાં અનાજના કોઠાર ભરેલા હતા, તેઓ તબિયતના કારણે ખાઈ શકતા નહીંતા. રોગીને મૃત્યુના બિધાને પડેલા કેટલાયને જીવવાની જિજીવિષા હતી પણ તેમની પાસે જીવન નહીંતું જ્યારે કેટલાય લોકો નાના નાના કારણસર depressionમાં રહી જીવન વેડફો રહ્યા હતા અને આપદ્ધાતનો આશરો લેતા હતા. એવામાં ત્યાં સ્પેનિશ ફલુઅને મેદેશિયાની મહામારી શરૂ થઈ અને લાખો લોકો તેમની નંજર સમક્ષ મૃત્યુ પાચ્યા. કોઈ દવા કામમાં ન લાગી ત્યારે આ કરુણામય ડોક્ટરને વિચાર - આવ્યો - ‘જીતસ્ય હી પુંબો મૃત્યુ’ - મૃત્યુ નિશ્ચિત છે, તો આ જન્મથી મૃત્યુ વચ્ચેનો ગાળો જેને આપણે જીવન કહીએ છીએ તે ખરેખર કેવી રીતે જીવનું જોઈએ? એનો કોઈ વિશેષ હેતુ હોવો જ જોઈએ. માત્ર ભૌતિક જીવન માટે

મનુષ્યજીનું ન હોઈ શકે. તેઓ ભારત પાછા ફર્યા. પરિવ્રાજક યોગ અપનાવ્યો. હથીકેશ ગયા. બાર વર્ષના કડક તપશ્ચયાના અંતે આત્મસાક્ષાત્કારની ઉપલબ્ધિ કરી. સ્વયંની આ ઉચ્ચતમ સ્થિતિમાં ગુરુદેવે શાસ્ત્રોના સારદૃપ ૩૦૦ પુસ્તકો દ્વારા આપણને શાશ્વત શાંતિ, આનંદ અને પ્રેમની અનુભૂતિ અને ચેતનાના ઊર્ધ્વક્રણ માટે જ્ઞાન આપ્યું. તેની ‘ગુરુચારી’ માત્ર છ શબ્દોમાં આપી - સેવા, પ્રેમ, દાન, પ્રાર્વિગતા, ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કાર. ગુરુદેવની નિશ્ચામાં આપણે ગૃહત્યાગ કે સંન્યાસ લેવાની જરૂર નથી. આ ‘ગુરુચારી’નું અમલીકરણ જ કરીશું તો પણ ન્યાલ થઈ જઈશું.

ગયા વર્ષે કોરોનાટેવીએ આપણને ધર્ષણ અનુભવજીન્ય જ્ઞાન આપ્યું છે, જે કદાચ કોઈ આપણને શીખવારી શકત નહિ. ધરમાં એકબીજાને અનુકૂળ થઈ ઉપયોગી કેવી રીતે થવું, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેવું, ઓછી વસ્તુમાં ચલાવવું, સ્વાસ્થ્યની જીળવણી માટે તકેદારી રાખવી, પૈસાનો બચાવ કરવો, હોટલ, સિનેમાધરમાં ગયા વગર ધરમાં હુટુંબ સાથે બેસીને આનંદ લેવો, પોતે કંઈક કર્યાનો સંતોષ થાય તેવી રીતે

સમય પસાર કરવો વગેરે વગેરે... આપણા આજા દિવસની દિનચર્યામાં યોગાસન, પ્રાણાયામ, જ્યોતિશાસન, પ્રાર્થનાનું મહત્વ પેસા કમાવાનું જેટલું મહત્વનું છે તેટલું જ છે - બલકે વધારે મહત્વનું છે કારણ કે જેની પાસે સ્વસ્થ શરીર અને મન છે તે જ નેતૃત્વ કરી શકે છે. માટે કુદરતે કરાવેલા આ અનુભવોના જ્ઞાનનું વિસમરણ કર્યા વિના તેની સાથે જ નવા વર્ષમાં પગરણ કરવાનાં છે, જેથી આપણો આત્મવિશ્વાસ, સ્વાસ્થ્ય ટકી રહે અને આવનારી કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો દઢતાપૂર્વક સામનો કરવાની આંતરિક તૈયારી રહે. જ્યાં કૃપા છે ત્યાં કોઈ ચિંતા નથી પણ કૃપાના અવિકારી થવા માટે પણ આંતરિક વૈભવ વધારવો જ પડશે - જે પ્રાર્થના, જ્યોતિશાસન, સત્સંગ, ધ્યાનથી આવશે. ડરવાનું નથી પણ દરેક પરિસ્થિતિમાંથી હેમઘેમ પાર પડવાની તૈયારી તો કરવી જ પડશે. માટે જીઓ ! આત્મને અજવાણો. આત્મમદીપ પગટાવો.

ગુરુદેવની મંગલમય કૃપા આપણા સૌનું બહુવિધ માંગલ્ય કરે એ જ પ્રાર્થના સાથે નવા વર્ષ ઈ.સ. ૨૦૨૧ની ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છા.

(નવી દુનિયામાં-૩ પાન નં ૧૬ ઉપરથી ચાલુ)

ભારે ખુશી થઈ છે, કારણ કે એમની નાનાતા, સાદાઈ અને નિર્ભળતાએ અમારા હદ્ય જીતી લીધાં છે, સાથોસાથ તેઓ અમારા માટે હથીકેશના પાવન ગંગાતટના હિવ્ય જીવનનો તાજો અને પ્રેરક સ્પર્શપણ લઈ આવ્યા છે.’

લગભગ એક મહિના સુધી સ્વામીજીએ લોસ એન્જલસમાં યોગના વર્ગો તથા સામ્રાહિક ધ્યાન-વર્ગ ચલાવ્યા અને યોગ તથા વેદાંત પર વ્યાખ્યાન આપ્યાં. ત્યારબાદ તેઓ સાન ઝાન્સિસ્કો ગયા અને ત્યાં પણ હિવ્ય જીવનનો સંદેશો ફેલાવવામાં બીજો એક મહિનો આપ્યો. આ ગોઠવાયેલા જીહેર કાર્યક્રમો ઉપરાંત સ્વામીજીએ અસંખ્ય લોકોને વ્યક્તિગત મુલાકાતો આપી અને એમના ચિત્ત પર અમીટ અસર પડી. માતા પૌલા કોર્ન્લી નામનાં એક જર્મન મહિલા કે જેઓ પ્રખર ભક્ત અને નિર્ણાવાન

સાચિકા હતાં તેમને મળવા માટે સ્વામીજી જ્યારે જેંસ ટાઉન ગયા ત્યારનો એક પ્રસંગ યાદ આવી જ્યાય તેવો છે. એ મુલાકાત ભારે રસિક હતી. સ્વામીજી એમને એક જૂનો મિત્ર મળતો હોય એ રીતે સાવ સ્વામ્ભાવિકપણે અને સહજ રીતે મળ્યા ત્યારે માતાજીને એક બાજુ ભારે સંકીર્ય પણ થયો અને બીજુ બાજુ એમનું માયાળુપણું એમના અંતરને ઊંઠું સ્પર્શા પણ ગયું. આ ટૂંકાં ગાળાની મુલાકાત એમના માટે ચિરસ્મરણીય ઘટના બની ગઈ. પછી માતા પૌલાએ પોતાની જીતને સેવા તથા સાધનાને સમર્પિત કરી દીધી. એમને પ્રતીતિ થઈ કે જ્યારે ખેતર ખેડાઈને તૈયાર થઈ જ્યાય છે ત્યારે બી પોતે આવી જ મળે છે અને ગુરુ સમયસર ભારણો આવીને ઊભા જ રહે છે.

□ ‘કરુણા સાગર ચિદાનંદ’માંથી સાભાર

મારા પ્રત્યુત્તર

- ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પુનર્જ્ઞનમ વિષે આપનો શું અભિગ્રાય છે ? આપ પુનર્જ્ઞનમ છે તેમ ખરેખર માનો છો ?

અરે ! હિંદુ તરીકે જન્મ લીધો હોવા છતાં અને મહાન સંતોનું લોહી તમારી નસોમાં વહેણું હોવા છતાં તમારા મનમાં આવી શંકા ધરાવો છો ? હા, નિઃશંકપણે પુનર્જ્ઞનમ છે .

પ્રથમ તો આપણી પાસે ટૂંક સમયમાં મહાશાની થયેલા યુવાન છોકરાઓ અને છોકરીઓના ચમત્કારિક દાખલા છે. જેણે કદી કોઈ પુસ્તક ઉઘાડ્યું નથી એવી એક છોકરી ગીતાનું ગાન કરે છે. આની સમજૂતી કેવી રીતે આપણો ? એમ જ કહેવું પડે કે તેણે આગલા જન્મમાં ગીતામાં પ્રવીષ્ટતા માપ્ત કરેલી, તે જ્ઞાન આ જન્મમાં તેના સચેતન મનમાં ઊત્તરી આવેલ છે.

બીજું. આત્માના વિકાસ માટે પુનર્જ્ઞનમ જરૂરી છે. એક જ જન્મમાં પૂર્ણતા માપ્ત કરી શકતી નથી. કેટલાક મૂળભૂત સદ્ગુણોના વિકાસ માટે કેટલાયે જન્મની જરૂર પડે છે. જો તમારે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો તમારે બધા જ સદ્ગુણોમાં પૂર્ણતા માપ્ત કરવી પડે. તમારે પૂર્ણપણે પવિત્રતા કેળવવી પડે. આમ, જીવના વિકાસ માટે પુનર્જ્ઞનમ જરૂરી છે.

તમે એક પાન ઉપરથી બીજા પાન ઉપર સરકતી ઈયણને જોઈ છે ? તે એક પાનના છેડા ઉપર પહોંચી ત્યાંથી ખુલ્લામાં આગળ વધો પરંતુ જ્યાં સુધી બીજા પાન ઉપર તે સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી પહેણું પાન છોડશે નહિ. જીવ પણ ઈયણની માફક વર્તે છે. એક શરીર છોડે તે પહેલાં તેના કર્મ અને વાસના પ્રમાણે સ્થળ કે સૂક્ષ્મ બીજું શરીર રચે છે અને આ નવા શરીરમાં બધા જ સંસ્કાર અને વાસનાઓ સાથે તે પરેશે છે.

મૃત્યુ પછી આત્મા કેટલાક સમયમાં નવું શરીર ધારણ કરે છે ? પુનર્જ્ઞનમ થતા પહેલાં સૂક્ષ્મ પ્રદેશમાં કેટલો સમય રહેવું પડે ?

આ બાબતમાં કોઈ નિશ્ચિત સમય નથી. મુજબત્વે

બે પણિબળો આ સમય નક્કી કરે છે. (i) વ્યક્તિગત કર્મ અને (ii) મૃત્યુ પહેલાં ઊભી થયેલી છેલ્લી ધાર. આ સમય હજારો વર્ષથી માંડી થોડાક માત્રનો હોઈ શકે. જે વ્યક્તિઓ સૂક્ષ્મ પ્રદેશના લોકમાં પોતાના કર્મ અપાવતા હોય છે તેમને બીજો જન્મ લેતાં લાંબો સમય લાગે છે. સ્વર્ગલોકમાં સમય ખૂબ લાંબો હોય છે. પૃથ્વીનું એક વર્ષ સ્વર્ગલોકના એક દિવસ જેટલું હોય છે. પ્રાચીન સ્મારકોના ખંડિયેર જોઈ આશ્ર્ય વ્યક્ત કરતા અને વખાણતા કેટલાક પરદેશી પ્રવાસીઓને જોતાં પાસે રહેતા એક સંતે જ્ઞાયું કે તેમાંના કેટલાક પ્રવાસીઓએ સૈકાઓ પહેલાં આ સ્મારકો બાંધ્યાં હતાં.

કેટલીક વખત પ્રબળ કામનાવાળી અને ખૂબ મમતાવાળી વિષયાસકત વ્યક્તિનો તચિત જન્મ થાય છે. વળી, કોઈ અણાધાર્યા અક્ષસ્માતથી કે અચાનક આકસ્મિક મૃત્યુ થાય ત્યારે જીવનો પુનર્જ્ઞન તરત જ થાય છે. આવા તાત્કાલિક પુનર્જ્ઞનના બનાવમાં ઘણીવાર જીવને પોતાના પાછલા જીવનના ઘણા બનાવ યાદ રહે છે. તે પોતાના આગલા જન્મના સંબંધીઓ અને મિત્રોને ઓળખી કાઢે છે અને તેનું જૂનું ધર અને તેની જાણીતી વસ્તુઓને પણ ઓળખી કાઢે છે. ઘણીવાર આનાથી વિલક્ષણ પરિસ્થિતિ સર્જય છે. કેટલાક એવા દાખલા પણ છે, જેમાં જેનું ખૂન થયું હોય તે વ્યક્તિ, બીજો જન્મ લીધા પછી તેનું આગલા જન્મમાં કેવી રીતે ખૂન થયું અને કોણે ખૂન કર્યું તે પણ કહી બતાવે છે, પરંતુ આવા તાત્કાલિક પુનર્જ્ઞનના દાખલા અસામાન્ય છે. ભાગ્યે જ બને છે. સામાન્ય રીતે એક સાધારણ વ્યક્તિ માટે મૃત્યુ અને પુનર્જ્ઞન વચ્ચેનો ગાળો પૃથ્વીના સમય પ્રમાણે ગણતાં ખાસ્સો લાંબો હોય છે. જે વ્યક્તિઓએ ઘણાં સારો કર્મ કર્યા હોય તેઓ પુનર્જ્ઞન પહેલાં ઘણો લાંબો સમય દેવી ભૂમિ પર ગાળે છે. મહાત્માઓ તથા આધ્યાત્મિક રીતે આગળા

વધેલી વ્યક્તિઓને પુનર્જનમ લેતાં લાંબો સમય લાગે છે.

પાપી માણસ બીજી પ્રદેશમાં જીય છે. તમે તે પ્રદેશને નરક કહી શકો અથવા તે એવો પ્રદેશ હોય જ્યાં તેને ભોગના જે પદાર્થો ગોઈએ તે ઉપલબ્ધ ન હોય. દા.ત. દાડુ પીવાની ટેવવાળાને જ્યાં દાડુ ન મળતો હોય, તેવી જેલ જેવી જગા હોય જ્યાં તેને પથ્થર ભાંગવાનું

અથવા બીજું સખત કામ કરવાનું હોય છે પરંતુ વ્યક્તિએ પુષ્યનાં કામ કર્યા હોય. જો તે પરોપકારી હોય, લોકો માટે કુવા સાર્વજનિક હોસ્પિટલ વગેરે બનાવ્યાં હોય તેઓ સ્વર્ગમાં જઈ લાંબા સમય સુધી સુખનો ઉપભોગ કરી શકે છે.

□ ‘મારા પ્રત્યુત્તર’ માંથી સાભાર

ઓઆરએસી (ORAC) એટલે શું?

ઓઆરએસી (ORAC) એટલે “ઓક્સિજન આમૂલ શોષણ ક્ષમતા”.

જેમ ઓઆરએસી (ORAC)નું મૂલ્ય વધુ એમ રુધિરની ઓક્સિજન વહનક્ષમતા અને ફેફસાંની ઓક્સિજન ક્ષમતા વધુ.

ભવિષ્યમાં આપણું અસ્તિત્વ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર જ નિર્ભર રહેશે.

મરી મસાલા આપણા જીવન માટે શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે એ જીવનવા તેમનાં ઓઆરએસી (ORAC) મૂલ્યો જુઓ.

લવિંગ Clove - 314446 ORAC

તજ Cinnamon - 267537 ORAC

હળદર Turmeric - 102700 ORAC

કોકો Cocoa - 80933 ORAC

જરું Cumin - 76800 ORAC

કોરિયન્ડર Coriander - 74349 ORAC

તુલસી Tulsi - 67553 ORAC

સુગંધીદાર પાંદડાંની ઔષધિ Thyme - 27426 ORAC

આદું Ginger - 28811 ORAC

આદું, તુલસી, હળદરના અંક ઓઆરએસી મૂલ્યો ઓછામાં ઓછાં 10 ગણાં વધારે છે. તે દશવિધુ કે તે અસરકારક છે. પ્રાકૃતિક ફળો, શાકભાજી, મરી-મસાલા અને ઔષધિઓ લોહીની ઓક્સિજન વહનક્ષમતા વધારે છે.

બચાવ: કેન્સર્સ, ન્યુરો-ડિજિનરેટિવ ડીસઓર્ડર્સ, ડાયાબિટીસ અને ઘણી જૂની બામારી

કુદરતી રોગપ્રતિકારક શક્તિને વેગ આપે છે.

ઉચ્ચ ઓઆરએસી (ORAC) ખોરાક અને પોષક તત્ત્વો જેમ કે આયર્ન, વિટામિન સી, ટિક, ઓમેગા 3, મેનેશિયમ અને વિટામિન ડી આપણા શરીરની સંરક્ષણ યંત્રરચના વધારવામાં મદદ કરે છે.

તુલસી, આદું, મરી, હળદર, તજ સિવાય લવિંગ, બ્રાહ્મી, અશ્વાંધા, શતાવરી, મૂળેઠી, અર્જુનારીષ, મરીના દાણા, ધાણા, જરું, કાળી દ્રાક્ષ જેવી ઔષધિઓ વૈજ્ઞાનિકોનું ધ્યાન આકર્ષિત કરી રહી છે. તેથી આ સ્વપ્રતિરક્ષા માટે જરૂરી કોઈ પણ સ્વી કરતાં વધુ છે, કોઈ પણ આડઅસર વિના.

80% સકારાત્મક દર્દીઓમાં વાઈરસનાં કોઈ લક્ષણો નહોતાં, તેથી તે આપણા બધા માટે અનિશ્ચિતતા છોડી દે છે!

130 કરોડની વસ્તીનું પરીક્ષણ અશક્ય છે.

જો આપણે ફેનિક્સ ૧,૦૦,૦૦૦ લોકોનું પરીક્ષણ કરીએ તો પણ ફક્ત પરીક્ષણ માટે આપણને ૩.૫ વર્ષથી વધુ સમય લાગશે.

આ સૂચે છે... આપણું ભવિષ્ય આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર નિર્ભર છે... કમ્પ્યુટર્સમાં ઇન્ટેલની જેમ, આપણે આપણી અંદર રોગપ્રતિકારક શક્તિ સ્થાપિત કરવી પડશે!

તેથી જ કહે છે કે આપણું રસોડું એ જ આપણા સમગ્ર પરિવારની દવાની દુકાન છે.

દેશી ખોરાક એ દરેક વિકાર સામે લડવાની શ્રેષ્ઠ દવા છે. શ્રેષ્ઠ આરોગ્યનો અનુભવ કરવા માટે શરીરને સારો ખોરાક આપો!

આધુનિક યુગનું માદ્યમ - ૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

શિવાનંદસાહિત્યદ્વારા તમામ પ્રકારની રૂચિઓ અને પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિઓને સાધના તથા આધ્યાત્મિક જીવન સંબંધી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ તેમની હૃદયની ઈચ્છા અનુસાર જ થઈ રહી છે. નિષ્કામ કર્મયોગી, ભક્ત, વેદાંતી અને યોગના સાધકો; આ સૌંસ્કૃતિકનાં પુસ્તકો દ્વારા કથિત વ્યવહારિક જ્ઞાનથી લાભાન્વિત થયા છે. સ્વામીજીની કર્મ, ભક્તિ, જ્ઞાન અને રાજ્યોગ સંબંધી રચનાઓ તમામ સાધકોને - પછી ભલે તે ભક્ત હોય, જ્ઞાની, બુદ્ધિજીવી અથવા કર્મયોગી હોય; સૌને માટે સમાન રૂપે તેમની જરૂરિયાતની પૂર્તિ કરે છે.

‘આધ્યાત્મિક શિક્ષણ’ (ભાગ પહેલો અને બીજો) પુસ્તકમાં પ્રદત્ત આધ્યાત્મિક ‘દૈનિક જીવનમાં યોગ-સાધના’ (Yoga in Daily Life), ‘યોગનાં સરળ સોપાન’ (Easy Steps in Yoga) ‘જપયોગ સાધના’ (Japa Yoga) વગેરે પુસ્તકો પણ વસ્ત ગૃહસ્થીઓ માટે સરળ, શિક્ષાપ્રદ અને ઉપયોગી સિદ્ધ થયેલાં છે. ‘જપયોગ સાધના’ની રચના તો માનવજીતિ માટે વરદાન સ્વરૂપ છે. તેના માટે તે પ્રેરક રચયિતા પ્રત્યે માનવસમાજ અન્તં કાળ સુધી આભારી રહેશે. આજના યુગમાં જવાબદારીના ભારસ્થી દ્વારાયેલા ગૃહસ્થીઓ માટે આત્મસાધાત્કાર હેતુ સતત દિવ્ય નામસ્મરણની સક્ષમ અને સરળતમ વિધિના આદર્શ સાધનના રૂપમાં ‘જપયોગ સાધના’ પ્રદાન કરેલી છે.

શ્રીઓના ઉપયોગ માટેનાં પણ ચાર પુસ્તકો છે - ‘‘ખી-ધર્મ’’, ‘ઘરગણ્યુ દવાઓ’ (Family Doctor), ‘રામાયણ સાર’ તથા ‘ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની લીલાઓ’ આ પુસ્તકોમાં આદર્શ ગૃહલક્ષ્મી બનવા માટેના ઉપદેશોની સાથે-સાથે બાળકોને સુશ્રિક્તિ કરવા માટે અને તેમનામાં આધ્યાત્મિકતાનાં બીજ રોપવાનું નિર્દેશન પણ આપવામાં આવ્યું છે, ભક્તિમતી ભારતીય ગૃહલક્ષ્મી માટે બે પુસ્તકો ‘સોત્ર રહ્યાલા’ તથા

‘પ્રાર્થના મંજરી’ પ્રેરણાસ્પદ અને સફળ મિત્ર સમાન છે. ‘સંગીત-રામાયણ’ તથા ‘સંગીત ભાગવતમ્’ પ્રકાશનો તમામ મહિલાઓ, મુઠ્ઠો તથા બાળકો માટે રત્નોના બંધાર સમાન સંગ્રહ કરવા લાયક છે.

આજનો તરુણ અને વિદ્યાર્થી સમાજ પોતાની બે-ત્રણ પેઢીના પૂર્વાંત્રે કરતાં જુદોજ દિચ્છિકોણ પણ વેલે છે. તમામ વિષયોનું મૂલ્યાંકન કરવાનો તેનો દિચ્છિકોણ જુદો જ છે. જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં તે આંખો ઉપર પાટા બાંધીને નેતૃત્વનું અનુકરણ કરવા માગતો નથી. કોઈ પણ વાતનો સ્વીકાર કરતાં પૂર્વે તે તમામ વિષયોની બૌદ્ધિક સ્તરે ઊંઘટ તપાસ કરવા માગે છે. તે કોઈ પણ સાધનાને દૈનિક જીવનમાં અપનાવતાં પૂર્વે તેના પ્રત્યક્ષ પ્રમાણને જોવા માગે છે.

ભૂખ્યા બ્રાહ્મણની કહેવતની જેમ સ્વામીજીની રચનાઓ પણ કાપીને તૈયાર રાખવામાં આવેલા ફળની જેમ યુવાન સાધકોનાં ખોળામાં પડે છે; અર્થત્ત્વ પરિશ્રમ કર્યા વગર તેમને ઈચ્છિત સાધનોની પ્રાપ્તિ થઈ જાય છે. તેમની રચનાઓની આ વિશેષતાઓના-બૌદ્ધિક અને વૈજ્ઞાનિક વિધિવિધાનથી કરવામાં આવેલી વ્યાખ્યા, જે વ્યવહારિક સામાન્ય બુદ્ધિ, સહાતુભૂતિ અને પરિજ્ઞાનથી પરિપૂર્ણ છે, તેને કરણે જ આજનો યુવાન વળ સ્વામીજીને ચાહે છે, તથા સ્વાસ્થ્ય, વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ તથા આધ્યાત્મિક સાધન સંબંધી માર્ગદર્શન પુસ્તકો દ્વારા પ્રાપ્ત કરવા માગે છે.

માટે ‘જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય’ (Sure ways for success in Life) ‘યોગાસન’ (Yogasan) અને ‘બ્રહ્મર્થ્ય સાધના’ (Practice of Brahmacharya) નું અધ્યયન તો દરેક વિદ્યાર્થીએ અચૂક કર્યું જ જોઈએ. આ પુસ્તકો પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પાસે હોવાં જોઈએ; કારણ કે આ રચનાઓ ગંભીર દર્શનની વ્યાખ્યામાં ન ઉત્તરાં જીવનયાપન હેતુ

માટેનો સન્માર્ગ પ્રદર્શિત કરે છે.

આ કૃતિઓમાં સ્વામીજીનો પ્રમુખ ઉદ્દેશ સૌને સ્વસ્થ શક્તિસંપન્ન, બુદ્ધિમાન અને સમૃદ્ધ બનાવવાનો છે. ખાસ કરીને ‘જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય’ (Sure Ways for Success in Life) જેવાં અનુપમ પુસ્તક તો ભારતીય સભ્યતા અને સંસ્કૃતિ મિશ્રિત દિવ્ય આધ્યાત્મિકતાનું ભવ્ય તત્ત્વો દ્વારા માનવને સર્વગુણસંપન્ન બનાવ માટે ઉત્સાહિત કરે છે.

સ્વામીજીનાં બ્રહ્મચર્ય વિષય પર આલેખિત અતુલનીય રચના ‘બ્રહ્મચર્ય-સાધના’ ઉપર પણ હું અહીં થોડા વિસ્તારથી કંઈક પ્રકાશ પાથરવા માણું છું. આ પુસ્તકમાં વર્ણવિવામાં આવેલ વિષયની વાખ્યા બૌદ્ધિક છે. શરીર તથા સ્વસ્થ-વિજ્ઞાન, આંતરિક, માનસિક તથા ભાવાત્મક પાસાંની ચર્ચા કરતાં તેમાં (બ્રહ્મચર્ય-સાધના પુસ્તકમાં) વિભિન્ન પ્રયોગો-શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિકતાની સ્પષ્ટ વાખ્યા કરી છે.

મનોવિજ્ઞાનનો પણ ખૂબજ ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. સદ્ગુરીઓ, આત્મ-સુઝાવો, સકારાત્મક તથા વિકાસશીલ પ્રયોગો દ્વારા વાંચ્યકોને પોતાની

શક્તિના પૂરેપૂરા ઉપયોગ માટે ઈન્દ્રિય-નિગ્રહ તથા શક્તિ-સંયયનો નિર્દેશ કર્યો છે. ધ્યાનાભ્યાસ, ૪૫ અને પ્રાર્થનાનું સમર્થન બૌદ્ધિક વ્યાખ્યાના આધારે કર્યું છે. ‘બ્રહ્મચર્ય’ના મહત્વ ઉપર અપૂર્વ બળ આપ્યું છે કારણે આજ તો ખરા અર્થમાં મહાન ખજાનો છે. નિઃસંહેદ બ્રહ્મચર્ય સાધનાની બૌદ્ધિક વ્યાખ્યા સંબંધે આપૂર્વે કોઈએ આટલું જોર આપીને બળપૂર્વક વાત કરી નહીંતી.

સ્વામીજીની ઉપરોક્ત કૃતિની વિસ્તૃત વાખ્યાનું વિશેષ કારણ છે. એને સાધારણ સમજને કોઈ પણ તેની ઉપેક્ષા પણ કરી શકે છે; કારણ કે આકાર અને મૂલ્યમાં આ સાધારણ જ છે; પરંતુ મારા વિચારમાં આ પુસ્તક પોતાના વિષયને કારણે સૌથી વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. તે બધી જ ઉપલબ્ધિઓનો આધાર છે. બ્રહ્મચર્ય વગર પ્રગતિ તથા સફળતા માટેના પ્રયત્ન નિર્ઝળજથઈ જતા હોય છે. તેના વગર કંઈ પણ સંભવ નથી. તેનું પ્રશિક્ષણ આધુનિક ભારતની તાકીદની આવશ્યકતા છે.

□ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

ॐ

ગીતા પ્રવચન

હથીકેશસ્થ બ્રહ્મવિદ્યાપીઠ કેલાસ આશ્રમથી જ્ઞાનપ્રાપ્ત વેદાંતાચાર્ય શ્રીમતુ સ્વામી વિષ્ણુતીર્થજી મહારાજનાં ગીતા પ્રવચનનોનું શિવાનંદ આશ્રમમાં આયોજન કરવામાં આવેલું છે.

વિષય : ગીતા અધ્યાય-૧૩ (શ્લોક ૭ થી શ્લોક ૧૧)

તારીખ : ૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧ થી ૬ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૧ સુધી

સમય : દરરોજ સાંજે પ. ૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી

સ્થળ : શ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન મંદિર

સૌને લાભ લેવા હાર્દિક આમંત્રણ છે.

નોંધ : માત્ર ૧૦૦ મુમુક્ષુઓને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે. જેથી લાભ લેવા ઈશ્છતા ભક્તોએ આશ્રમના કાર્યાલયમાંથી પ્રવેશપત્ર મેળવી લેતું જરૂરી રહેશે.

શ્રી વિજય સોની

દ્રસ્તી/સચિવ

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

અચિંત્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

(પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજની ૧ દિની પુષ્યતિથિ નિમિત્તે વિશેષ પ્રસ્તુતિ)

આધ્યાત્મિક જીવનનો હેતુ શૈક્ષણિક અભ્યાસના હેતુથી તદ્દન વિપરીત છે. આધ્યાત્મિકતા આંતર આનંદ તરફની યાત્રા છે. આધ્યાત્મિક જીવનનું એકમાત્ર ધ્યેય આત્મસાક્ષાત્કાર છે અને આ પરમની પ્રાન્તિક માટે માનવીએ પરિપૂર્ણ બનવું રહ્યું. આ અપૂર્ણતાથી પૂર્ણતાની યાત્રામાં અને જીવ-જગત-બ્રહ્મ ઐક્ય સાધવા માટે નૈતિક ગુણોની વિકાસ તથા કષ્ટ સહન કરીને કઠોર તપ કરવું જ પડે. તે માટે જ પ્રાચીનકાળમાં ગુરુ, તેમના શિષ્યોને ખૂબ કઠોર તપશ્ચર્યા કરાવતા હતા. આ પ્રશિક્ષણની પ્રણાલી સરળતાથી સમજી શકાય એવી ન હતી. આજનો આધુનિક માનવી, જેનો જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ અને દ્રષ્ટિકોણ ભૌતિકવાદ તરફ ઢળેલો છે. તેના માટે તો માનવામાં ન આવે એવી વાત છે. કરણકે આજદિન પર્યત, તેણે પોતાના આત્માને ઓળખવાનો પ્રયત્ન શુદ્ધ નથી કર્યો. આજનો માણસ ‘લાડપિંજરની જેમ જીવેછે’, ‘યંત્રવત કામ કરેછે’, અને ‘એક બંધ પડેલા વાહનની જેમ ભટકે છે’ અર્થાત્ત્ર નિરુત્સાહી થઈ આભબળ વિનાનું તેનું જીવન વ્યતિત કરે છે. તેના માટે પ્રાચીન ઉપનિષદ કે શાસ્ત્રનું મૂળ તત્ત્વ સમજવું તદ્દન અશક્ય છે. પ્રાચીનકાળમાં ગુરુ, તેમના શિષ્યોને આંતરિક સ્તર પર પ્રશિક્ષિત કરતા હતા. શિષ્યો પણ વિઝેલાં મોતી જેવા અને ગુરુને સર્મર્પિત હતા - ખરા જિશાસુ હતા. શિષ્યોએ પોતાનાં મૂળને અર્થાત્ત્ર અંત:કરણને શુદ્ધ અને પવિત્ર કરવું પડતું. આજીવન-શિવના મિલન માટે શિષ્યોએ કઠોર તપશ્ચર્યા કરવી જપડતી.

સાધના એટલે શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયા. પોતાના અંત:કરણને શુદ્ધ અને પવિત્ર કરવું. જ્યારે, આજે તો મહૂદ-અંશે માનવીને આવી કઠોર તપશ્ચર્યા - સાધના કરવાં કરતાં ‘માહિતી એકનીકરણ’ પારકી-પ્રચાતમાં વધારે રસ છે. ‘સ્વ’ નું નિરીક્ષણ કરવાને બદલે, મનુષ્ય ‘બિન-જરૂરી’ કુતૂહલતાનો સાધક બની ગયો છે. તે એવો ‘વૈગ્નાનિક’ છે કે જે આધ્યાત્મિકતાનાં નામે ખોટા પ્રયોગો કરે છે. મનુષ્ય જાતિના આ કમનરીબા છે કે તેને તેના જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ સ્પષ્ટ નથી અને તેના સ્થિતિ ‘સુકાઈ ગયેલાં

પાંદડાંની’ જેવી છે, જે આંતરિક પરિબળો કરતાં બાબુ શોત પર પોતાનું જીવન નિભાવે છે. અઠારમી સદીમાં પ્રાયોગિક સ્તર પર શરૂ થયેલી ભૌતિકવાદની નીતિઓ આજે આધુનિક સમયમાં સર્વશ્રેષ્ઠ અને અંતિમ બની ગઈ છે. આજના યુગનું તત્ત્વજ્ઞાન ભૌતિકવાદ આધારિત છે. આજે આપણે ભૌતિકવાદના યુગમાં જીવાએ છીએ. મનુષ્ય પોતે, ‘ચૈતન્ય-ચૈતનાનો અંશ’ ન રહેતાં ‘પૃથ્વી-તત્ત્વમાંથી નિર્મિત નિર્જવ યંત્ર’ (રોબોટ) - ભૌતિકવાદી બની ગયો છે.

તેથી જ ઈચ્છાસ્ત, મોહમ્મદ પયંગંબર, શ્રી કૃષ્ણ, શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ કે સ્વામી શ્રી શિવાનંદ જેવી દિવ્ય વિભૂતિઓના ઉપદેશો સમજવા આપણા જેવા ભૌતિકવાદીઓ માટે મુશ્કેલ છે. આપણે ફક્ત તે જ ઉપદેશો શ્રહણ કરી શકીએ છીએ જે આપણે પરિષ્પદોમાં, શિબિરોમાં કે સ્વાધ્યાય ડેન્નો વિચારોના આદાન-પ્રદાન દ્વારા મેળવીએ છીએ. આપણે તે જ ઉપદેશો સરળતાથી સમજી શકીએ છીએ જે આપણી સામાજિક વ્યવસ્થાની સમસ્યાનો ઉકેલ લાવે. ચૈતન્ય તત્ત્વનું જ્ઞાન અકળ છે, માટે જ આત્માની ઉન્નતિનાં કે આત્માની ગતિનાં ઉપદેશો સમજવા ભૌતિકવાદમાં દુલેલા માણસ માટે અધરું છે.

તિબેટના મહાન ગુરુ માર્પા દ્વારા અપનાવવામાં આવેલી આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની વિવિધ પદ્ધતિઓ વિશે સાંભળીશું તો આપણે ચોંડી ઉડીશું. જે રીતે તેમણે તેમના અનુગ્રામી અને ભવિષ્યના મહાન સેતુ મિલારેપાને કેળવ્યા તે આપણા માટે સમજવું અશક્ય છે. કદાય માર્પા જેવા મહાન ગુરુજ્ઞનો વિશે મત બાંધવામાં આપણી બુદ્ધિ ટૂંકી પડશે. આપણે એવા નિર્ણય પર આવીશું કે મહાન ગુરુ માર્પાની તાલીમ પદ્ધતિ સાચ અપરિપદ્ધ અને કૂર-કાદાયક હતી. આજે જેને આપણે અધ્યાપનની સભ્ય અને માનસશાખ આધારિત રીત તરીકે ઓળખીએ છીએ, તે મોન્ટેસરી કે આધુનિક શૈક્ષણિક પદ્ધતિઓથી પ્રાચીન કાળના ગુરુજ્ઞનો વાકેફ ન હતા. આપણે આપણી

જાતને શ્રેષ્ઠ સમજવાની ધારણા કરીએ છીએ, પણ આ ધારણા ખોટી પડ્યો. કારણ કે, જ્યારે આપણે આપણી જાતને શ્રેષ્ઠતાના તોલે તોલીએ છીએ ત્યારે ઈસાઈ ધર્મમાં જે ‘પાપનો સિદ્ધાંત’ કન્દ્રસ્થાને માનવામાં આવ્યો છે તે કેમ વિસરાઈ જાય? એવી પ્રચલિત ભાન્યતા છે કે સમસ્ત મનુષ્યજીતિ આદમ-ઈવના વંશજ છે અને કંલંક હુદ્ધતા કે પાપ તરફ આપમેળે જવાનું વલણ ધરાવે છે, લોકો પાપમાં પારંગત થયા છે માટે તેમનું પતન થાય છે. મનુષ્યનો સ્વભાવ આધ્યાત્મિકતા તરફ નિષ્ઠુર, વિશ્વાશ, ઇન્દ્રિયુસ્ત અને જક્કી થઈ ગયો છે. કિ હેડ આપણો જીવાત્મા ભૌતિકતામાં સપ્તાઈ ગયો છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. આજના માનવીની ઓળખ-સદા વિષયોની કામના, દેહ-ઈન્ડ્રિયોમાં રમણ તથા બહિર્મુખતા- છે. હીકત તો એ છે કે આપણે માટીમાંથી મનુષ્યના બદલે એક ‘કઠપૂતળી’ બની ગયા છીએ - જે સાંસારિક વિષયોને પરાધીન છે. આપણે મન અને આત્માવગરનાં શરીર-‘પાર્વિંબેહ’ બની ગયા છીએ. આપણે આપણા મનનો શરીરના અવયવ તરીકે ઉપ્યોગ કરીએ છીએ. આપણી પાસે મન કે વિચારશક્તિને કેળવવાનો સમય નથી, તો પછી આત્મનિરીક્ષણનો સમય જ ક્યાંથી હોય?

સંતો અને ઋષિમુનિઓ બાળમંદિરના શિક્ષકો અથવા પ્રાચ્યાપણે નથી કે તેઓ કળા અથવા વિજ્ઞાન કે નાગરિકશાસ્ત્ર, રાજ્યશાસ્ત્ર કે ગણિતના પ્રવર્તક પણ નથી. પારસમણી લોઢાને સુવર્ણ બનાવે પણ બીજું પારસમણી ન બનાવી શકે, જ્યારે એક ‘આત્મનિષ’ સંત કે ઋષિ, પોતાના આજ્ઞાકારી અને ગ્રહણશીલ શિષ્યને એ જ આત્મભાવમાં સ્થિત કરે, જેની અનુભૂતિ સ્વયં કરી છે. ગુરુ જ્ઞાસુ શિષ્યને તપસ્યા કરાવી, આત્મસાક્ષાત્કાર કરાવે છે. માટે જ આજના સમયમાં, વિજ્ઞાનના પાઠ્યપુસ્તકો કે આધુનિકતાની સામની પીરસત્તા ગ્રંથો કરતાં સંતોનું જીવનચરિત્ર કદાચ આપણા માટે મોટા પ્રશિક્ષકો બની શકે છે.

એક સાધક જે આધ્યાત્મિકતાના પથ પર ‘આરુદ્ધુ’ - આરુદ્ધ થવા ઈચ્છુક છે તે નિરંતર આત્મકીડામાં રત રહેવા તત્પર હોય છે. તેનું ધ્યેય ચૈતન્ય-પ્રકાશ પૂજ છે. તે સ્ફૂર્ત અથવા કોલેજ કે યુનિવર્સિટીનો કોઈ વિદ્યાર્થી નથી જે સામાજિક, ભૌતિક અથવા આર્થિક રીતે ‘માનવ સમાજ’માં

પ્રવેશ મેળવવા માટેની વાયકાત માટે દોડે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણનો હેતુ સામાજિક વ્યવસ્થા અને રાજકીય દાવપેચની દુનિયામાં આગળ વધવા માટે યોગ્ય બનાવવાનો નથી. આનો હેતુ તદ્દન અલગ છે.

ફરી એક વાર પુનરાવર્તન કરું, આપણે ભૌતિકવાહના એવા દળઘંભાં ફસાઈ ગયા છીએ. જ્યાં ‘પૈસો જ મારો પરમેશ્વર’ જેવી આર્થિક વિચારસરણી હોય. આજનો માનવી આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જે ‘ઈશ્વર તરફ ગતિની’ વાત કરે છે તેની હાંસી ઉડાવશે. તે સાધનાની પ્રાચીન પદ્ધતિઓનો અનાદર કરશે-તિરસ્કાર કરશે. તો પછી શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ દેવ પાસેથી જે તેમના જ્ઞાનસુ શિષ્યોએ કઠોર તપસ્યા દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું, તે શિક્ષણ શું હતું? જ્યારે આ સાધકો પરમહંસજીના સંપર્કમાં આવ્યા ત્યારે તેમનું સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ, તેમની વિચારસરણી અને તેમના જીવનનો ધ્યેય બદલાઈ ગયો. તેઓ અગાઉ જેવા હતા, તેવા ન રહ્યા. તેમના જીવનને એક નવો આકાર મળ્યો. કોઈ પણ મહાન શિક્ષક પાસેથી આપણે આ જ અપેક્ષા રાખીએ છીએ.

ઈતિહાસ સાધી છે કે આપણી દુનિયા અલગ અલગ તબક્કામાંથી પસાર થાય છે. હાલ કયા તબક્કામાંથી પસાર થાય છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે, કારણ કે બહારથી તો એમ જ લાગે છે કે આપણે એવી કોઈ ધ્યાન અવસ્થા કે સંજોગોમાં નથી, જ્યાં આપણે મહાન ગુરુજીનોના સંપર્કમાં આવીએ. કદાચ એમ પણ કહેવું અતિશયોજ્ઞ નહિ ગણાય કે દુનિયાના આવા મહાન આત્માઓને ધારણ કરવાની શક્તિ વાતી ગઈ છે અને પૃથ્વી ‘વિપુલ પ્રમાણમાં’ અને કશાએ વિવેક વિના, આવા મહાન આત્માઓથી છુટકારો મેળવી રહી’ છે. એ પણ સત્ય હીકત છે કે આજે આપણા માનવ સમાજનો મોટાભાગનો સમુદ્ધાર ‘વિલિપુટ ટાપુના રહેવાસીઓ’ જેવો બની ગયો છે, જ્યાં ગુલીવર એકવાર અચાનક તેની ‘સફર’માં પહોંચી ગયો હતો. ગુલીવર ટ્રાવેલ્સની રોમાંગ્યિત પરીક્થાઓમાં ‘નાની ક્રીડી’ જેવડો ઠિંગણો માણસ, જેનો અહંકાર પર્વતાકાર છે, તેને ગુલીવરના પગના અંગૂઠા સુધી પહોંચ્યો માટે પણ એક નિસરણીની જરૂર પડે! નાની ક્રીડી જેવડો ‘આધુનિક’ માણસ, ‘ભૌતિકવાદ’ના પર્વતાકાર અહંકાર સાથે શુરૂની અગાધ

શક્તિને માપવા નીકળ્યો - પોતે ભવેને ગુરુનાં ચરણોની રજકષ માત્ર હોય!

આજના સમાજની લાક્ષણિકતા - 'વામણી વૃત્તિ, વિરાગ વિસ્મૃતિ' આજે આત્મવિશ્વાસ વિહોણી માનવ સમજ એવી તો ભવાનક હુદે 'બચુકરી' થઈ ગઈ છે કે તે મનુષ્ય-જન્મનું 'અંતિમ લક્ષ્ય' સુધ્યાં ભૂલી ગઈ છે. આધુનિક શૈક્ષણિક અભ્યાસક્રમમાં આધ્યાત્મિક શિક્ષણની પ્રાચીન પદ્ધતિ ખોવાઈ ગઈ છે અને નૈતિક મૂલ્યો પણ તદ્દન વિસરાઈ ગયાં છે.

શ્રી રામકૃષ્ણાદેવ, ઈસુ પ્રિસ્ત, પયગમ્બર, પ્રભોધકો કે આપણા અવતારો જેવી દિવ્ય વિભૂતિઓનાં આભામંડળની જ્યોતિ બહુવિધ રીતે દેદીઘ્યમાન થાય છે. આવા સાધુ-સંતો કે ફરિશ્તાઓનાં નિકટભે શિષ્યો કે સહયોગીઓ જ માત્ર આ ચૈતન્યની ઊર્જા જીવિતા સક્ષમ હતા. એક સંત બીજા સંતની જેમ વર્તન કરે તે જરૂરી નથી. વિષ્ણુના વહાલા ભક્તો 'આલવાર'ની રોમાંચક કથાઓ વાંચીને આપણે આનંદમાં ડોલી ઉડાશું. તો શૈવ ભક્તો 'નયનાર'ની આશ્રયજનક વાતાઓ, આપણી ઉર્ભિઓનો ઉદ્ય કરશે. આ 'આલવાર' અને 'નયનાર' દર્શિણ ભારતીય 'વિભુના વહાલાઓ' શિવ અથવા વિષ્ણુના પ્રભર પ્રેમનો ઉપદેશ કરતા હતા. પ્રલુબુ પ્રત્યેનું તેમનું વલણ સાવ અનોખું હતું. તેમની ભક્તિ આપણી સમજ કરતો સાવ નિરાળી હતી. તેમના માટે ભગવાન હાજરાહજૂર હતા. તેઓ સર્વત્ર પ્રલુબુને નિહાળતા. ભગવાન સાથેના તેમના સંબંધનું વર્ણન કરવા માટે શબ્દો પૂરતા નથી. ઈશ્વર સાથેનાં તેમનાં વલણને સમજવું મુશ્કેલ છે. એમ કહી શકાય કે ભગવાન આવા સંત શરીરનાં દરેક કોષમાં પ્રવેશી પોતાની લીલા બક્ત કરે છે. એવું કહીને આપણે આપણી જીતને સંતોષ આપી શકીએ છીએ કઢાય ભગવાન તેમના સ્વભાવના કણ-કણમાં નૃત્ય કરી રહ્યા છે. તેઓ દૈવીશક્તિથી સંપન્ન હતા. તેઓ જે રીતે બીજા કોઈની સાથે વર્તોતે રીતે ભગવાનની સાથે વર્તતા હતા. જેવી રીતે આપણે કોઈ સેવકને બોલાવીએ તેમ તેઓ તે રીતે ભગવાનને બોલાવી શકતા હતા. -આ કાર્યમાં તેઓને જરાય મુશ્કેલી ન પડતી. તેઓ એવા તે ઈશ્વરીય તત્ત્વમાં ઓતપોત હતા કે સંપૂર્ણ સૃષ્ટિમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરતા. ખરા અર્થમાં, 'વસુધેવ કુટુંબકર્મ' આવા સંતોનું જીવનસૂત્ર હતું. આવી જ કંઈક

આપણે સંતના જીવન વિશેની કલ્પના કરી શકીએ.

એમાં કોઈ શંકા નથી કે ગૌરોગ મહાપ્રલુ, કૃષ્ણ ચૈતન્ય, શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ, એ એવાં નામ છે જે આપણાને પૂજ્ય છે. આપણે શ્રીકૃષ્ણ, શ્રીરામ અને ઈસુ પ્રિસ્તની ભક્તિ કરીએ છીએ. આપણે સંતો-ક્રાંપિ મુનિઓ, શુરુજનોની સેવા કરીએ છીએ. છતાં, આપણે આપણા મન-બુદ્ધિથી - તેઓ શું હતા, તેઓ શું વિચારતા, તેમને શું લાગણી હતી, તેઓ શું અનુભવતા, અને તેઓ કેવી રીતે પોતાનું જીવન વ્યતિત કરતા - તેની કલ્પના સુદ્ધાં પણ ન કરી શકીએ.

એક શિષ્ય પાસે અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે તે ગુરુ આજ્ઞા શિરોધાર્ય કરે. તે ગુરુનાં ચરણોની સેવા તો કરે પણ સાથે ગુરુનું આચરણ પોતાના જીવનમાં ઉતારે. શિષ્ય પોતાના આત્માને ગુરુના પરમ મહાન આત્મામાં સમર્પિત કરી છે, અર્થાત્ શિષ્ય પોતે ગુરુનો, એક અંશમાત્ર છે, તે રીતે વર્ત. આ ખૂબ જરૂરી છે. તે તેના અંતરાત્માથી ગુરુ આજ્ઞાનો સ્વીકાર કરે. જેમ, સંત ઈશ્વર તત્ત્વમાં લીન રહે છે, તેમ તેમના શિષ્યોએ પોતાના ગુરુ તત્ત્વમાં લીન રહેવું જોઈએ, અર્થાત્ ગુરુમાં ઈષ્ટનાં દર્શન કરવા જોઈએ.

સહગુરુ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી આંદ્ર વિનાના જીવનનું જીવત ઉદાહરણ છે. તેઓ મૂર્તિમંત દિવ્ય જીવન છે. તેમની વિલક્ષણતા અને વિશેષ રીતભાતો ઉપનિષદનાં પ્રાય્યાત ગુરુ યાજ્ઞવળ્ય જેવી હતી. તેઓ મહાન ગુરુ માર્પાની પ્રતિકૃતિ હતા, જેનો મેં આગળ ઉલ્લેખ કર્યો છે. તેઓ તેમની વર્તણુંકમાં અગમ્ય હતા. આપણી ટૂંકી બુદ્ધિથી તેમના વર્તનનું ઔંકલન આપણે નહિ કરી શકીએ. કોઈપણ જીતનું તારણ કાઢવું અશક્ય બની જાય. આપણી માનવીય દ્રષ્ટિ તેમની અણધારી વર્તણુંક સમજવી શક્ય ન હતી. તેઓ અણનમ હતા. તેઓ દાનનું સાક્ષાત સ્વરૂપ હતા. તેમનો સિદ્ધાંત હતો કે 'આપણે આપણી જીતની જેટલી હુદે ઈશ્વરને સમર્પણ કરીએ, તેટલું વધારે ઈશ્વરીય તત્ત્વ આપણામાં પ્રવેશે'. દાનને પણ આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિ વિચારનું જોઈએ. લોકો મજાકમાં સ્વામીજીને શિવાનંદના બદલે જિવાનંદ ના નામે સંભોધતા (ગિવ = આપો).

અનુવાદ : ડૉ. કુમારી શીતલ પારેખ

શાશ્વત સુખ અને શાંતિનું સરનામું

- શ્રી અતુલ પરીબ

ઈશ્વર દ્વારા સર્જિત દરેક રૂપના અને દરેક જીવ પૂર્ણ અને હિંદુ છે જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી. તમે પણ પૂર્ણ જ છો તેવી આત્મશ્રદ્ધા રાખો.

(ગતાંકથી ચાલુ)

જીવનમાં આશા, અભિલાષા, અરમાન કે ભૌતિક સુખ સુવિધા ન હોવી જોઈએ, તેવું મારું તાત્પર્ય નથી, પરંતુ તેની સાથે જો આપણે પાયાના આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને નહીં જોડીએ તો સુખ માત્ર ટૂંકગાળાનું મહેમાન તરીકે રહેશે અને વારંવાર તેને માટે બટકું પડશે. જીવનમાં આધ્યાત્મિક મૂલ્યોને સમજ અને તેનું સંવર્ધન કરીશું તો આંતરિક શાંતિ અને સુખ આપણી બહુ જ નશ્ચક છે. રોજબરોજનાં જીવનમાં શાશ્વત સુખ અને શાંતિ માટે નીચેના આધ્યાત્મિક નિયમોને અપનાવવાનું સરળ છે.

૧. વર્તમાનમાં જીવતાં શીખવું તે પાયાની જરૂરિયાત છે અને તો જ આપણાં અસ્તિત્વની હિંદુ ઊર્જાઓથી આપણું જીવન (ઉંઝાગર) બનશે. વર્તમાનમાં જીવવાથી મનની ચંચળતા દૂર થાય છે. આપણાં કાર્યો એકાગ્રતાસાથે જરૂરથી અને સચોટ રીતે પાર પડશે.

૨. બાધ્ય ભૌતિક વિષયોને માત્ર દૃષ્ટા તરીકે જોવાનીટેવ પાઠવાથી મન રાગ-દ્રેષ્ટમાંથી મુક્ત થશે.

૩. ઈશ્વરે હુનિયામાં બધાં જ માણસને એક સરખો સમય અને એક સમાન આંતરિક શક્તિ આપેલ છે. જેથી તેમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે આત્મવિશ્વાસ કેળવો અને તમારી અંદર રહેલ અમાપ સંભવિત શક્તિઓને પુરુષાર્થ કરીને વિકસાવો.

૪. ઈશ્વર દ્વારા સર્જિત દરેક રૂપના અને દરેક જીવ પૂર્ણ અને હિંદુ છે જેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી. તમે પણ પૂર્ણ જ છો તેવી આત્મશ્રદ્ધા રાખો. આથી આપણામાં રહેલી દૃષ્ટિ શક્તિઓને આપણે પ્રગટ કરી શકીશું.

૫. જીવનમાં સંવેદનશીલતા, હૃદા, કરુણા અને પરોપકાર જેવા હેવિક ગુણોનું હૃદયમાં જતન કરો. જેમ જેમ આ હેવી ગુણોનો વિકાસ થશે તેમ તમારું વ્યક્તિત્વ પારદર્શક બનશે, અંતઃકરણ નિર્મળ બનશે અને તમે આધ્યાત્મિક ઉશ્ટતિ તેમ જ તમારી અંદર ચૈતન્યશક્તિની નિકટતાનો અનુભવ કરશો.

૬. કર્મ કર્યા વિના માનવજીવન અપૂર્ણ છે. તમારાં કર્મમાં ઈશ્વરને સાથે રાખો અને નિઃસ્વાર્થ ભાવ સાથે કર્મ કરશો તો તેનું ફળ હંમેશાં લાભદાયક હશે. કુદ્રતનો નિયમ છે કે ‘જેવું વાવો તેવું લષો’.

૭. આપણે વિચાર અને વાણી દ્વારા પણ કર્મ કરીએ છીએ. માટે હંમેશાં હકારાત્મક વિચાર કરો અને મીકી વાણી રાખો તો જીવનમાં અનેક સારા મિત્રોની સંપદા પ્રાપ્ત થશે. તેમજ જીવનમાં સંવાદિતા આવશે.

૮. રાજકીય ચર્ચાઓ તેમજ કોઈપણ પ્રકારની ટીકા-ટિપ્પણીથી દૂર રહેવું. જે મનની શાંતિ જાળવવામાં મદદ કરશે. સાચા-ખોટાના વાદવિવાદી દૂર રહેવું કરશે કે તેનાથી નહકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે તેમ જ કોઈનું મન હુંભાય છે.

૯. આપણાં ધર્મમાં દાનનું વિશેષ મહત્વ છે. દાન દ્વારા આપણાં કર્માની શુદ્ધિ થાય છે. જેમ કે અમદાન, આર્થિક દાન, દ્વયદાન યા કર સેવા વગેરે. કોઈ બીમાર વ્યક્તિ માટે પ્રાર્થના, તમારા હકારાત્મક વિચાર દ્વારા કોઈને સહદ્ય આપેલી શુભેચ્છા યા તો તમારાં રિમિત દ્વારા પણ તમે ખુશીનું વાતાવરણ સર્જ શકો છો. આમ કરવાથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થશે અને

મન પ્રસ્તર રહેશે. કુદરતનો નિયમ છે કે જે કંઈપરોપકાર નિઃવાર્થભાવે કરશો તેના બદલામાં અનેકગણું તમને પાછું મળશે. મેળવવા કરતાં આપવાનો આનંદ અનેકગણો વધારે હોય છે.

૧૦. દુનિયામાં બનતી ઘટનાઓને યાતો કોઈ પણ વ્યક્તિને સારાં નરસાનાં ત્રાજવાંમાં મૂલવવાથી દૂર રહો. દુનિયા હજારો વર્ષથી ચાલતી આવી છે અને આપણે નહીં હોઈએ તો પણ ચાલવાની છે. માટે સરકાર અને સમાજનો બોજો આપણા મગજમાં લઈને ન ફરવું. આથી મન શાંત રહેશે. આપણે જ આપણા જીવનના લેખક, પ્રોજ્યુસર, ડાયરેક્ટર અને એક્ટર હીએ. જીવનમાં Mind your own businessના સિદ્ધાંતને અપનાવો. તમારાં જીવનની અલગ અલગ ભૂમિકાઓને સમજ અને તેને પ્રસ્તાતા સાથે વકાદારીપૂર્વક નિભાવો. બીજા લોકો શું કહેશે કે શું કરે છે તેની ચિંતાન કરો.

૧૧. જે કંઈ કાર્ય કરો તેમાં રસ કેળવી મનને પરોવી ચિવટાથી તેમજ સારામાં સારી રીતે પાર પાડવાની કોશિશ કરો. તેથી તમને આંતરિક સંતોષ થશે તેમ જ આત્મવિશ્વાસ વધશે.

૧૨. આપણાં શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક કલ્યાણ માટે યોગ્ય મિતાહારી આહાર લો તેમ જ યોગ અને પ્રાણાયામ દ્વારા શિસ્તમય જીવન જીવો.

૧૩. જીવનને ફરિયાદ મુક્ત બનાવો તો મુક્ત જીવનનો અનુભવ થશે. જો આપણને જીવનમાં કુટુંબના સભ્યો માટે, સગાવહાલાં કે મિત્રો માટે, ઓફિસના સહકર્મચારી માટે યા સમાજ માટે અસંતોષ, વ્યાહુણતા યા ફરિયાદ રહેતી હોય તો સમજું કે આપણે પોતાના અહંકારને પંપાળીને પોષ્યો છે. અને એ અહંકાર સુખ અને શાંતિની સામે દીવાલ બનીને આડો ઊભો છે.

અહંકારને ઓગાળવાથી જીવન સહજ બનશે અને વ્યક્તિત્વ આકર્ષક બનશે.

૧૪. દરચોજ ૩૦ મિનિટનો સમય સવારે તેમજ રાતના સૂતાં પહેલાં તમારી જાત સાથે વીતાવો. નિયમિત પ્રાર્થના કરો કે જે તમારાં અંતઃકરણને શુદ્ધ કરશે તેમ જ મનોબળમાં વધારો કરશે. નિયમિત ધ્યાનમાં બેસો. શરૂઆતમાં વિચારોની ગતિ ત્વરિત હશે. તમારાં મનનું ધ્યાન કેવળ આવતા જતા શાસ ઉપર કેન્દ્રિત કરો. વિચારો સાથે મનને ન જોડતાં તે પ્રત્યે દૃષ્ટાભાવ કેળવો જેથી વિચારો ધીરે ધીરે આપોઆપ શરીર જરૂર ન હોય. તમારું મન નિર્વિચાર અવસ્થાની નશીક જરૂર. તમારું મન તમારા સ્વરૂપ સાથે વર્તમાન પળોમાં ઓગળી જરૂર. અસ્તિત્વનું મૂળ સ્વરૂપ એ નિર્ણયા, નિરાકાર, શાંત અને આનંદ સ્વરૂપ છે. આ અવસ્થામાં મન ભૌતિક જગતથી અલિમ છે અને નિર્ણયા, નિરાકાર સ્વરૂપમાં એકાકાર બની જાય છે. તમારી અંદર રહેલી અમાપ સુખુમ શક્તિઓ આ અવસ્થામાં ઉદ્ય પામે છે. આ પછી મૃગને કસુરીની સુગંધ માટે બહાર ઢોડવાની જરૂર નહીં પડે. મન બુદ્ધિ રિસ્થર બનશે તેમ જ તમારી વિવેક બુદ્ધિનો વિકાસ થશે. મન દિવસપર્યત તણાવથી દૂર રહેશે અને તમારી દિનચર્યાસહજતાથી પૂરી થશે.

તમે પ્રેસ્ટર રહીને તમારાં કાર્ય કરી શકશો. તમારા સંબંધોમાં સંવાહિતા અને નિર્મળ પ્રેમની સુગંધ ફેલાશો અને જીવન સહજ, નિર્મળ અને નૈસર્જિક બની રહેશે.

૧૫. સ્વામી શિવાનંદજીએ કહ્યું છે કે 'Be good, Do good.' 'ભલા બનો, ભલા કરો.'

સોજન્ય : નવગુજરાત સમય

વૃત્તાંત

● ૩-૧૨-૨૦૨૦, લખનાઉ : આદરણીય ડૉ. અનિલ શ્રી વાસ્તવજી (M.D. Ph.D. Cardiology Ex. C.M.O. Govt. Civil Hospital લખનાઉ) તથા ડૉ. રેણુ શ્રીવાસ્તવ (M.S. ગાયનેકોલોજીસ્ટ) નાં ઉભાસભર નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૩-૧૨-૨૦૨૦ના રોજ લખનાઉ પદ્ધાર્યા હતા. આ દપ્તીની મંત્રદીકા ગુરુભગવાન પૂજ્ય શ્રીચરણ શ્રીમત્ર સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પારે પહુંમડાઈ (પ્રાકટિક ભૂમિ, ગુરુદેવ શ્રીમત્ર સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ) શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સેન્ટેનરી મેમોરિયલ હોસ્પિટલ પાતે થઈ હતી.

હોટલ કલાર્ક, અવધ ખાતે ઢળતી સાંજે ONLINE સત્સંગનું આયોજન થયું.

● શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે દિવ્ય જીવન સંધ, શિવાનંદ આશ્રમ, હષીકેશસ્થ મહામંત્ર સંકીર્તનના ૭૭મા વાર્ષિક ઉત્સવ નિમિત્તે ચાત્રિ સત્સંગમાં વિશેષ સંકીર્તન થયું.

● ૪-૧૨-૨૦૨૦, લખનાઉ : ઉત્તર પ્રદેશ અને મધ્યપ્રદેશનાં રાજ્યપાલ સન્માનનીયા ડૉ. આનંદબેનનાં ભાવભર્યા નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તથા ડૉ. અનિલ, ડૉ. રેણુ તથા તેમનાં સુપુત્રી ડૉ. આંકણા (M. D. પિડિયાટ્રિક્સ) તથા ડૉ. આલોક શ્રીવાસ્તવ (M.S. ન્યૂરોસર્જન) નાં ગાંધીજીના રાજ્યપાલ પાતે સંપન્ન કરવામાં આવ્યાં હતાં. ત્યારબાદ આદરણીય રાજ્યપાલશ્રીની સાથે મધ્યાહ્ન ભોજન કરી તેમના આશીર્વાદ લઈને સૌ અધ્યાત્માનંદ પોદિયિસિનિક આવ્યાં હતાં. રાજ્યપાલ ભોપાલ જીવા રવાના થયાં હતાં.

● ૫-૧૨-૨૦૨૦, લખનાઉ : આજરોજ ઢળતી બપોરે પૂજ્યપાદ ડૉ. અશોક દૂબેજી (ઉત્તરપ્રદેશ રન)નાં યોગ, ધ્યાન, વાસ્તુશાસ્ત્ર અને જ્યોતિષ ભવનનું ઉદ્ઘાટન કર્યું.

● ૬-૧૨-૨૦૨૦, લખનાઉ : આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ઉત્તર પ્રદેશના આદરણીય મુખ્યમંત્રી શ્રી યોગી આદિત્યનાથજીની શુભેચ્છા મુલાકાત લીધી. પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે એર ઠિન્ડિયાના ડેયરી મેનેજર શ્રી રજનીશ કશ્યપ, ભારતના પ્રધાનમંત્રીશ્રીના મેક ઈન ઠિન્ડિયા પ્રોજેક્ટનાં ડાયરેક્ટર શ્રીમતી અનિતા શ્રીવાસ્તવ (શ્રીમ. ભવન, દિલ્હી) અને તેમના પુત્ર શ્રી અનીસકૃષ્ણ M. Tech. પણ જોડાયા હતા.

પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે મહાનુભાવોને 'છોડ' અર્પણ કરતા હોય છે. બોરસલી, સરગવો, ચાતરાણીના ચાર છોડ

મેળવીને યોગીજીએ ખૂબ જ પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરી હતી. તેમણે કહ્યું કે, “આ ચોમાસામાં અમે બાર લાખ સરગવા રોધા છે. તેની કાળજી પણ પૂરી થઈ રહી છે, અન્યારે ફૂલ પણ આવી ગયા છે.” આદરણીય યોગીજી અને પૂજ્ય સ્વામીજીની આ ચોથી મુલાકાત હતી. “પૂજ્ય યોગીજીએ કહ્યું, “આપણી શુભેચ્છા મુલાકાત હેતુ પદ્ધાર્યા તેથી ખૂબ જ આનંદ થયો. આ ખુરશીમાં આપ સૌથે અમને આપ સૌની સેવામાં બેસાડ્યા પછી આપ પહેલા મુલાકાતી છો કે જે આશીર્વાદ આપવા આવેલ છો. બાકી સૌ સમસ્યા અને કંઈક સુવિધા માટે જ આવતા હોય છે, તેમાં મોટા ભાગના લોકો પોતાની યોગ્યતા ન હોવા છતાં પદોન્તાત ભાગતા હોય છે, આપના આગમનથી મુખ્યમંત્રી આવાસ પાવન થયું છે.”

૭ તારીખે મોડી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા ફર્યા.

● તા. ૨૦-૧૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ : આજરોજ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધના ટ્રસ્ટીઓની વાર્ષિક સભા ONLINE જૂમ ઉપર આયોજાઈ.

ત્યારબાદ દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધના ટ્રસ્ટીઓની બેઠક સવારના ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૦૦ વાગ્યા સુધી અને ૧૧.૦૦ થી ૧૨.૦૦ વાગ્યા સુધી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધના સર્વ સભાસદોની સામાન્ય સભાનું આયોજન થયું.

મધ્યાહ્ન પ્રસાદમાં રોટલા, ખીચડી, કઢી, રીગણનો ઓળો, પાપડ, સલાડ વગેરે પ્રસાદ પીરસવામાં આવ્યો.

● તા. ૨૫-૧૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ : માગશર સુદ એકાદશી એટલે ગીતાજ્યંતી. ગીતામાં ભગવાને “માસાનાં માર્ગશિર્ષો ઇહમુ” મહિનામાં હું માગશર મહિનો હું તેમ કહેલું છે. ગીતાજ્યંતી નિમિત્તે શ્રી અદલકણી આદિશક્તિપીઠ ખાતે સામુહિક ગીતાપાઠ કરવામાં આવ્યો જેનું નેતૃત્વ આશ્રમના પૂજારી શ્રી કમેલશાહ દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૩૧-૧૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ : શિવાનંદ આશ્રમ, હષીકેશસ્થ શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરનો આજરોજ ૭૭મો પાટોસ્વા હોઈ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પંચાક્ષરી મંત્રના જ્યોતિષ કલ્યાણ, કોરોના નિવૃત્તિ અને પ્રભુની કરુણા માટે કરવામાં આવ્યા.



શુદ્ધતા અને આતુર વિશ્વાસની પરંપરા

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond, Jadtar & Silver Jewellery

BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

માલીનગર : TGB બેકરીની સામે,
માલીનગર ચાર રસ્તા
+91 63 5600 2200

સી.જી.રોડ : નેશનલ પથાળ,
લાલ ખંગલોની સામે
+91 99 2490 2223

મેટેલાઈટ : વિનસ અમેરિકસ,
BRTS લેટ્પુર ચાર રસ્તા
+91 97 1400 8200



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ કૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્થાનિક વર્કસ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-ઢાર ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



Identity



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં ગીતાજ્યંતી પર્વે તા. ૨૪-૧૨-૨૦૨૦ના રોજ
પૂજારીશ્રી કમલેશ જા દ્વારા ગીતા પારાયણ તથા શ્રી દટ્ઠજ્યંતી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૨૦ના રોજ દત્ત યજ્ઞ



દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રન્યાસી
શ્રી અરુણભાઈ ઓજા (તા. ૫-૧૧-૨૦૨૦) અને
શ્રી મહુતભાઈ દવે (તા. ૨૪-૧૨-૨૦૨૦)નાં પ્રાગટ્ય પર્વ
પૂજય સ્વામીજી દ્વારા બહુમાન કરવામાં આવ્યું



દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના ઉપપ્રમુખ અને
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રન્યાસી શ્રી શેતાંગ પટેલનાં
પ્રાગટ્ય પર્વ પૂજય સ્વામીજી પ્રતિ તેમનો સદ્ગ્રાવ
(તા. ૨-૧૨-૨૦૨૦)



દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના પૂજારીશ્રી
કમલેશ જાનાં સુપુત્રી કુમારી તારીણીનો જન્મદિવસ
તા. ૨૧-૧૨-૨૦૨૦ના રોજ આશ્રમમાં ઉજવાયો.

વિશ્વ-પ્રાર્થના

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !
તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !
તું સાચ્ચિદાનંદધન છે
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તરયામી છે.
અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.
શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.
અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ, કે જેથી
અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.
અમને અહંકાર, કામ, કોધ, લોભ અને દ્રેષ્ટથી મુક્ત કર.
અમારું હૃદય દિવ્યગુણોથી ભરી દે.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.
હંમેશા 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.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રસન્ન વ્યક્તિ

હે ગુરુદેવ !

નવું વર્ષ અખંડિત ઉપાસના, સત્તવન અને પ્રાર્થનાપૂર્વક પ્રારંભાય તેવી આશિષ આપો ! આવનારું આખું વર્ષ સાધના,
પ્રાર્થના અને ધર્મગ્રંથોના સ્વાધ્યાયમાં વીતે તેવું કરી આપો કે જેથી અમારા જીવનપણું ઉજાળવા જરૂરી માર્ગદર્શન અમને
મળી જાય અને આગળ ઉપરના ભવિષ્યનું પણ સર્વતોમુખી કલ્યાણ-પ્રાપ્તિ માટેનું ભાથું મળી જાય.

- સ્વામી ચિદાનંદ