

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

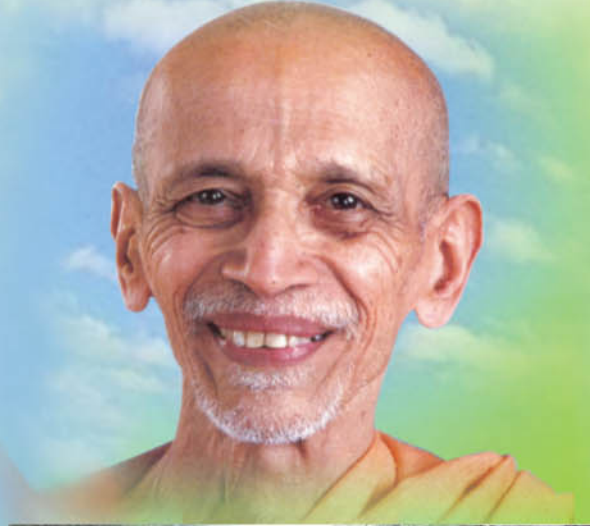
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૪ અંક - ૭ જુલાઈ-૨૦૧૭

Postal Registration No. GAMC 1417/2015-2017 Valid up to 31-12-2017 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

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



પ્રાતઃકાળ પ.૩૦ કલાકે સંયુક્ત યોગાસન વર્ગ

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે આશ્રમમાં વિવિધ કાર્યક્રમ યોજાયાં

દિવ્યાંગો માટે વિશેષ યોગ તાલીમવર્ગ



યોગ દિવસે આશ્રમ ખાતે યોજાયેલા યોગાભ્યાસમાં મગ્ન કંપની સેક્ટરીઝ એસોસિયેશનના સદસ્યો



“આત્મબોધ”નું રસાળશૈલીમાં જ્ઞાન પીરસતા પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧ જૂનથી ૭ જૂન, ૨૦૧૭)



આશ્રમમાં સંસ્કૃત ભારતીના અભ્યાસવર્ગનું ઉદ્ઘાટન કરતા ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ડૉ. હિમાંશુભાઈ પંડ્યા, પૂર્ણકાલીન સંગઠન મંત્રી શ્રી કામઠજી, આશ્રમના ટ્રસ્ટી અરૂણભાઈ ઓઝા



સ્પર્ધાના વિજેતાઓને ઈનામ વિતરણ સમારંભમાં કુલપતિ ઝાલાસાહેબ તથા આચાર્ય નીતિનભાઈ પીઠાણી-રજિસ્ટ્રાર (GTU), બિપિનભાઈ ભટ્ટ

આજે રાજ્યભરમાં એક ક્લોકથી વધુ લોકો યોગ કરશે
શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે એકસાથે
250 કંપની સેક્ટરી યોગ કરશે

નવગુજરાત સમય - રામઘોષ

વિશ્વ યોગ દિવસે અનેક સંસ્થાઓ દ્વારા રાજ્યભરમાં વિવિધ આયોજન થઈ રહ્યાં છે. જેમાં વિશ્વશાંતિ માટે સર્પાલ ધ્યાનયોગ દ્વારા ઓન-લાઈન ધ્યાન થશે તો શિવાનંદ આશ્રમ, ગ્રેપરુર રોડ ખાતે સૌમ્યમયર ૨૫૦ કંપની સેક્ટરીએ દ્વારા યોગ થઈ રહ્યાં છે. સવારે ૭.૦૦થી ૮.૦૦ દરમિયાન યોજાશે. ઉલ્લેખનીય છે કે સમગ્ર રાજ્યમાં જુદા-જુદા સ્થાને, જુદી-જુદી પાર્કિંગ, અધ્યાત્મિક, સામાજિક સંસ્થા દ્વારા આયોજિત યોગાસન શિબિરમાં એક કરોડ લોકો યોગ કરશે.

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી તાઈવાનમાં શિવાનંદ યોગ' કરાવશે

અરુણભાઈએ જણાવ્યું કે શિવાનંદ આશ્રમના અધ્યક્ષ, સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્ચયામાં વિશ્વ યોગ દિને તાઈવાન-ખાતે ત્યાંની રાજધાની તાઈપી ખાતેના યુષ્ક પાર્ક ખાતે વિશ્વ યોગ દિનની ઉજવણી થશે. જેમાં તાઈવાન સરકાર દ્વારા ખાસ આયોજન કરવામાં આવ્યું છે અને અહીં સ્થાનિકો 'શિવાનંદ યોગ' અને આસન-પ્રાણાયામ કરશે.

- શિવાનંદ આશ્રમ, સેટેલાઈટના ઉપક્રમે વિકલાંગ- દિવ્યાંગ બાલકો સહિત ૫૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા યોગ કાર્યક્રમ સવારે ૭ તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની યોગ સ્પર્ધા ખપોરે ડથી ૫

Class for disabled students

Shivananda Ashram, Ahmedabad, has organised yoga class for differently abled boys and girls at 7 am on Wednesday. More than 500 such students are expected to take part. The ashram has more than 20 yoga teachers who, over the last 10 days, have given training at four different institutions for disabled people, including Blind Man's Association and Apang Manava Mandal.



યોગાસન સ્પર્ધામાં વિદ્યાર્થીઓ તથા વિદ્યાર્થીનીઓ યોગાસન મુદ્રામાં - ઉત્તમ રીતે યોગાસન કરવાની ખેવના સાથે ભાગ લીધો હતો

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૪

અંક : ૭

જૂલાઈ-૨૦૧૭

સંસ્થાપક અને આઘાતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટ્ટણી
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

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

○

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

○

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

લવાજમ

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

ૐ

बहूनामेमि प्रथमो बहूनामेमि मध्यमः ।
किं स्विद्यमस्य कर्तव्यं यन्मयाद्य करिष्यति ॥
कठोपनिषद्-५

શિષ્યો અને પુત્રોની ત્રણ શ્રેણીઓ હોય છે - ઉત્તમ, મધ્યમ અને અધમ. જે ગુરુ અથવા પિતાનો મનોરથ સમજી એમની આજ્ઞાની પ્રતીક્ષા કર્યા વગર જ એમની રુચિ અનુસાર કાર્ય કરવા લાગે છે, તેઓ ઉત્તમ છે. જેઓ આજ્ઞા પામીને કાર્ય કરે છે, તેઓ મધ્યમ છે અને જેઓ મનોરથ જાણી અને સ્પષ્ટ આદેશ સાંભળ્યા પછી પણ તે અનુસાર કાર્ય કરતા નથી, તેઓ અધમ છે. હું ઘણાં બધાં શિષ્યોમાં પ્રથમ શ્રેણીનો છું, પ્રથમ શ્રેણીના આચરણ પર ચાલનાર છું, કારણ કે પહેલાંથી જ મનોરથ સમજીને કાર્ય કરી દઉં છું; ઘણાં બધાં શિષ્યોથી મધ્યમ શ્રેણીનો પણ છું, મધ્યમ શ્રેણીના આચાર પર પણ ચાલતો આવ્યો છું; પરંતુ અધમ શ્રેણીનો તો હું નથી જ. આજ્ઞા મળે અને સેવા ના કરું એવું તો મેં ક્યારેય કયું નથી, પછી ખબર નહીં, પિતાજીએ મને આવું શા માટે કહ્યું? મૃત્યુદેવતાનું પણ એવું કયું પ્રયોજન છે, જેને પિતાજી આજે મને એમને આપીને પૂરું કરવા ઈચ્છે છે.

શિવાનંદ વાણી

ગુરુની આવશ્યકતા

આધ્યાત્મિક માર્ગના પ્રવાસી એવા પ્રત્યેક સાધકને ગુરુની ખરેખરી આવશ્યકતા છે. માત્ર ગુરુ જ તમને તમારા દોષો શોધી આપશે. અહંકારનો એવો સ્વભાવ છે કે તેથી સાધક પોતે પોતાનાં દોષો જોઈ શકતો નથી. જેમ માણસ પોતે પોતાની પીઠ જોઈ શકતો નથી તેમ મનુષ્યને પોતાની ભૂલો દેખાતી નથી. માટે દુર્ગુણો અને દોષોને જરૂરમૂળમાંથી ઉખેડી નાખવા માટે સાધકે ગુરુના આશ્રયે જવું જોઈએ. ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે સુરક્ષિત સાધક ખોટા માર્ગે નહિ જાય. સદ્ગુરુનો સત્સંગ એ આ સંસારનાં પ્રતિકૂળ પરિબળો અને બધી લાલચોથી રક્ષા કરનાર દુર્ગ અને કવચ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. ષટ્સંપદ-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫. મુક્તિ-તાકીદની પ્રસ્તુતતા	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૮
૬. એકાંતનું એકાંત	શ્રી સ્વામી અઘ્યાત્માનંદજી.....	૧૨
૭. જીવનમાં દીર્ઘ-દૃષ્ટિનો વિકાસ	શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી	૧૫
૮. ઈશ્વરની શાંતિને હણી લો	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી.....	૧૭
૯. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો.....	૨૦
૧૦. જીવનપ્રભાત - ૨	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૨૩
૧૧. ગુરુકૃપા હિ કેવલમ્	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૭
૧૨. આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ		૨૯
૧૩. વૃત્તાંત	૩૧

તહેવાર સૂચિ

		ઓગસ્ટ - ૨૦૧૭	
તા.	તિથિ (આવણ સુદ)		
૩	૧૧	પુનદા - પવિત્ર એકાદશી	
૫	૧૩	પ્રદોષ પૂજા	
૭	૧૫	પૂર્ણિમા, રક્ષાબંધન ખંડગ્રાસ ચંદ્રગ્રહણ	
		(રાત્રે ૧૦.૫૩ થી સવારે ૦૦.૪૮ સુધી) (આવણ વદ)	
૧૫	૮	જન્માષ્ટમી, સ્વાતંત્ર્યદિન	
૧૮	૧૧	અજ્ઞ એકાદશી	
૧૯	૧૨/૧૩	પ્રદોષ પૂજા ગુરુ ભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની ૯મી પુણ્યતિથિ - આરાધના દિવસ.	
૨૧	૩૦	શોમવતી અમાસ (ભાદ્રપદ સુદ)	
૨૫	૪	શ્રી ગણેશ ચતુર્થી	
૨૬	૫	ઋષિ પંચમી	
૨૮	૭	ગુરુ ભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો સમાધિ દિવસ	

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્કુલિંગ

ગુરુકૃપા

ગુરુકૃપા શું છે ? ગુરુકૃપા, ગુરુ-અનુગ્રહ એના જીવન-સંદેશમાં છે, એના બોધવચનોમાં, ઉપદેશોમાં, સલાહ-સૂચનોમાં છે, નિર્દેશનમાં છે. એની કૃપાનું આ જીવંત સગુણ-સાકાર રૂપ છે. આ જ છે ગુરુકૃપા. એના થકી આપણા જીવનમાં અજવાળું ફેંકાય છે, જે જીવનપથને ઉજાળી, ધ્યેયપ્રાપ્તિ ભણી આપણને દોરી જાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

આપણી ભારતીય આર્ષ સંસ્કૃતિની વિશ્વને જો કોઈ મોટી ભેટ હોય તો તે છે ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા. આપણું વૈદિક વાંગમય, શ્રીમદ્ ભાગવત પુરાણ કે બાકી બધાં પુરાણો, ઉપનિષદો કે ભગવદ્ગીતા આ બધું ગુરુ-શિષ્ય પરંપરામાં પ્રશ્નોત્તરરૂપે જ વર્ણિત છે. આપણી પ્રાચીન ભારતીય વિદ્યા અને તેમાં નિહીત સૂક્ષ્મ ગહન ચિંતન તથા દર્શનનું સંરક્ષણ સદૈવ આ ગુરુ-શિષ્ય પરંપરા દ્વારા જ થયું છે. આપણા તત્ત્વદર્શનનું સંરક્ષણ આ ગુરુ-શિષ્યના વિભિન્ન સંવાદો દ્વારા જ સંભવી શક્યું છે. વિશ્વના તમામ ધર્મનું ઉચ્ચતમ જ્ઞાન પછી તે કોઈ પણ સંપ્રદાય કે સિદ્ધાંતોનું પ્રસ્તુતીકરણ કરતું હોય કે આર્ષ ઋષિઓનાં નૈતિક, આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનું જતન હોય અને હજારો વર્ષોથી આપણા ભારતીય સંસ્કારો કે સંસ્કૃતિનો વિનિમય હોય આ બધું એકમાત્ર ગુરુ પરંપરા દ્વારા જ આજ સુધી જીવંત છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ વૈદિક સંસ્કૃતિ છે. આપણા વેદ ચાર છે-ઋગ્, યજુર્, સામ અને અથર્વ. આ ચારેય વેદના પણ પાછા પ્રત્યેકના ચાર-ચાર ભાગ છે- સંહિતા, બ્રાહ્મણ, આરણ્યક અને ઉપનિષદ. વેદોમાં કથિત સંહિતા, બ્રાહ્મણ અને આરણ્યકથી આ ઉપનિષદ કંઈક પૃથક્ તત્ત્વ છે. ઉપનિષદોમાં શિષ્ય અને ગુરુ એકમેકથી નિકટ બેસે છે. ઉપનિષદ શબ્દનો અર્થ જ એ છે કે ઉપ-નિ-સદ્ એટલે પાસે બેસવું. ગુરુ અને શિષ્ય પાસે બેસે, સાથે બેસે અને ગુરુ ઉદાત્ત દાર્શનિક ચિંતન કરવાની રીત અને તેનો અર્થ આત્મસાત કરાવે છે.

ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર દિવસથી સંતોના ચાતુર્માસનો પણ પ્રારંભ થાય છે. આ અષાઢી પૂર્ણિમાથી કાર્તિક શુક્લ પૂર્ણિમા કે દેવોત્થાન એકાદશી સુધી આ ચાતુર્માસમાં સંતો એક સ્થાને સ્થિરતા કરીને પ્રસ્થાનત્રયીનો સ્વાધ્યાય કરાવે છે. પ્રસ્થાનત્રયી એટલે

બ્રહ્મસૂત્ર, દશ ઉપનિષદ (ઈશ, કેન, કઠ, મુંડક, માંડૂક્ય, ઐતરેય, તૈત્તિરીય, શ્વેતાશ્વતર, છાંદોગ્ય અને બૃહદારણ્યક) તથા ભગવદ્ગીતા (શાંકરભાષ્ય સહિત- પારાયણ અને વ્યાખ્યા)નો સ્વાધ્યાય કરાવે છે.

બ્રહ્મસૂત્રનો પ્રારંભ જ ‘અથાતો બ્રહ્મ જિજ્ઞાસા’ સૂત્રથી થાય છે. સાધકની જિજ્ઞાસા બ્રહ્મ ચિંતનની જ હોવી જોઈએ. હું આ નાશવંત શરીર નથી. હું પંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય (આંખો, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા) નથી. હું પંચ કર્મેન્દ્રિય (હાથ, પગ, જીભ- જે બોલવાનું કાર્ય કરે તે અને ઈન્દ્રિય તથા ઉપસ્થ) નથી. હું પંચ પ્રાણ (પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન અને સમાન) નથી. હું પંચ તન્માત્રા (શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ) નથી. હું પંચમહાભૂત (પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ) નથી. હું અંતઃકરણ ચતુષ્ટય (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત કે અહંકાર) નથી. હું નિત્ય સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર, અમર, અવિનાશી આત્મા છું. આ આત્મચિંતન છે. ગુરુપૂર્ણિમા પૂર્વેની દેવશયની એકાદશીથી તુલસીવિવાહની દેવોત્થાન એકાદશી સુધીનો આ ચાતુર્માસ બ્રહ્મ ચિંતનમાં વ્યતીત થાય તો શેષ સમગ્ર વર્ષ માટેનું આધ્યાત્મિક પાથેય મળી રહે છે.

આપણે આપણા જીવન પરિવાર, સમાજ, પ્રવૃત્તિ અને વિષય-વિલાસ વચ્ચેથી થોડો સમય ‘પોતાની સાથે’ સ્વમાં સ્થિત ‘સ્વસ્થ’ થઈને રહીએ ત્યાં જ આ માનવજીવનનું સાર્થક્ય સંભવી શકે. ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર પર્વે આપણા પૂજ્ય ગુરુદેવો શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ તથા પ્રાચીન- અર્વાચીન તમામ ગુરુજનોના શ્રી ચરણે સાદર શુભ વંદના. ઝૂં શાંતિ:

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતાં. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી પછીના દશ વર્ષો એટલે ચિદાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

યોગ સાધનામાં ષટ્સંપદનું મહત્વ

સાધન ચતુષ્ટય પૈકી 'વૈરાગ્ય' વિષે ચર્ચા કર્યા પછી હવે સાધકે પ્રાપ્ત કરવાના છ ગુણો વિષે વિચાર કરીએ. આધ્યાત્મિક માર્ગે સાધનચતુષ્ટયનાં સાધનોના ક્રમની સુંદર અને યોગ્ય વિશિષ્ટતા છે. સૌપ્રથમ જ્યારે વિવેકનો ઉદય થાય છે ત્યારે જ તમારા જીવનમાં જાગૃતિનું પ્રથમ કિરણ પ્રગટે છે. વિવેક વિનાનો મનુષ્ય દેખીતા ઊજળા જીવનમાં કેવળ જંગલી જીવન જીવે છે. તેણે માનવજીવનનો સાચો અર્થ જાણ્યો નથી અને તેથી તે તેના (એટલે કે માનવજીવનના) અસ્તિત્વના સાચા હેતુ પ્રત્યે જાગ્રત નથી થયો. વિવેક આત્માને જાગૃતિની પ્રથમ પ્રેરણા આપે છે. તે ક્ષણિક સંસારના વિષય-પદાર્થોના સાચા રહસ્ય પ્રત્યે તમારી આંખો ઉઘારે છે. વિવેક પછી વૈરાગ્યનો ઉદય થાય છે. વૈરાગ્ય ક્ષણિક અને નાશવંત વિષય-પદાર્થો પ્રત્યે તમને વિમુખ થવા પ્રેરણા આપે છે. વિષયો પ્રત્યે તમારામાં અરુચિ પેદા થાય છે અને પરિણામે મન દેખાતા પદાર્થોથી પર બીજી કોઈ વસ્તુ શોધવા મથે છે. વૈરાગ્ય અને અરુચિની આ નવી સ્થિતિની સાથે પોતાની બધી જ મૂળ નબળાઈઓ, વિષય પદાર્થો માટેની અભિરુચિ અને સંસારના વિષય પદાર્થોનાં પ્રલોભનો અને વાસનાના આવેગોને તાબે થવાની સ્વાભાવિક પ્રકૃતિવાળું મન સહઅસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ સમય સંક્રમણ અથવા પરિવર્તનનો છે અને તે અનેક ભૂલો પીછેહઠ અને તેનાથી ઉદ્ભવતાં દુઃખ અને કષ્ટમય મુશ્કેલીઓનો સમય છે. આવા કટોકટીના સમયે વિવેકને સ્થિર કરવાની અને વૈરાગ્યને દૃઢ અને સબળ કરવાની જરૂર છે. તેમને પુરાણી શક્તિશાળી વાસનાઓ અને સંસ્કારોના હુમલા સામે ટક્કર લેવા માટે દૃઢ અને પ્રતિકારક બનવાની જરૂર છે. સાધક ઉપર આક્રમણ કરતાં પ્રલોભનો અને કસોટીઓની સામે તેણે સુસજ્જ થઈને દૃઢતાપૂર્વક ઊભા રહેવું પડશે. તે

માટે આંતરિક શક્તિ પેદા કરવી પડશે, વ્યક્તિત્વ સુદૃઢ કરવું પડશે.

સાધન ચતુષ્ટયનું આ ત્રીજું અંગ, ષટ્સંપદ આંતરિક શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. આ ષટ્સંપત્તિ સાધકને વીરત્વપૂર્ણ ઢાંચામાં ઢળવામાં મદદ કરે છે; તે જિજ્ઞાસુના સ્વભાવમાં દૃઢતા પેદા કરે છે. ષટ્સંપદ સમતોલન લાવી સાધકના વ્યક્તિત્વને સમતોલ બનાવે છે; ચંચળ ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખે છે, માનસિક અને શારીરિક સહનશક્તિ પેદા કરે છે. મનનાં બહિર્ગામી લક્ષણો અને વૃત્તિઓને રોકે છે, આંતરિક આધ્યાત્મિક લક્ષ્ય તરફ મનને અંતર્મુખ બનાવે છે, તેને દૃઢ વિશ્વાસમાં સ્થિત કરે છે અને તે રીતે તમારા ધ્યેય અને લક્ષ્ય ઉપર વિચાર કરવાની અને તેને વળગી રહેવાની મનની એકાત્મતા અને એકાગ્રતાની નિરપેક્ષ સ્થિતિ પેદા કરી ષટ્સંપત્તિ તમને સબળ બનાવે છે અને તમારામાં વિવેક અને વૈરાગ્યને એટલાં દૃઢ બનાવે છે કે સંસારના વિષય-પદાર્થો તેના ઉપર હુમલો કરી શકતા નથી. આવા અધિકારી સાધકમાં-વિવેક, વૈરાગ્ય અને ષટ્સંપદ પ્રાપ્ત સાધકમાં-સર્વોપરી ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર આકાંક્ષાની આગ પ્રબળતાપૂર્વક પ્રગટી ઊઠે છે.

(૧) શમ (૨) દમ (૩) ઉપરતિ (૪) તિતિક્ષા (૫) શ્રદ્ધા (૬) સમાધાન - આ છે ષટ્સંપત્તિઓ. હવે આપણે તેમના વિષે વિગતવાર વિચાર કરીએ.

(૧) શમ: સૌપ્રથમ છે શમ. આ છએ સંપત્તિઓને એક સાધન તરીકે ગણવામાં આવે છે, કારણ કે તે છએની ગણતરી માનસિક સંયમ અને શિસ્ત લાવવા માટે થાય છે. માનસિક સંયમ અને માનસિક શિસ્ત વિના ધારણા અથવા એકાગ્રતા અને ધ્યાન શક્ય જ નથી. આ અભ્યાસ વાસ્તવમાં રાજયોગ સાધનાનાં અંગો છે.

શમ એટલે વાસનાઓ દૂર થતાં ઉદ્ભવતી મનની શાંતિ અથવા પ્રશાંતતા. મનને હૃદયગુહામાં રાખવામાં આવે છે અને તેને ઈન્દ્રિયો સાથે મળવા દેવામાં કે બહાર વિષય પદાર્થોમાં ભટકવા દેવામાં આવતું નથી. મનને તેના ઉદ્ગમસ્થાનમાં જ સ્થિર કરવામાં આવે છે. સાધક માટે મનની પ્રશાંતતા અને પ્રસન્નતા ખૂબ જ અગત્યનો ગુણ અથવા લાયકાત છે, જોકે તે પ્રાપ્ત કરવો તેટલો જ મુશ્કેલ છે, પરંતુ ગમે તે ભોગે સાધકે તે પ્રાપ્ત કરવો જ જોઈએ. તે માટે લાંબા સતત અભ્યાસની અપેક્ષા રહે છે. મન છે પાંચે કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચે જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું સેનાનાયક. જો સેનાપતિને સૌપ્રથમ વશ કરવામાં આવે તો તેના આ દસે સિપાઈઓને સહેલાઈથી જીતી શકાય છે. જ્યાં સુધી મનને સંયમમાં ન લાવી શકાય ત્યાં સુધી ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ સંપૂર્ણ થઈ શકે નહિ. જો સાધક શમમાં સ્થિત થાય તો દમ અથવા ઈન્દ્રિયનિગ્રહ આપોઆપ આવી જશે. મનની મદદ કે સહકાર વિના કોઈ ઈન્દ્રિય કામ કરી શકતી નથી.

પ્રશાંતતા અથવા શાંતિ એટલે પ્રશાંત અથવા શાંત બનવાની સ્થિતિ; પ્રશાંતતા એટલે સંપૂર્ણ શાંતિ. શાંતિ એટલે પ્રકૃતિ અથવા સ્વભાવની સમાનતા. શાંતિ એટલે મનની નિશ્ચલ સ્થિતિ. શાંત મન ક્ષોભરહિત હોય છે. કેવળ શાંત મનમાં જ દિવ્ય પ્રકાશ પ્રગટે છે. જ્યારે તમે બધી કામનાઓ અને તૃષ્ણાઓ ક્ષીણ કરી નાખો ત્યારે જ શાંતિ પેદા થાય છે. કામનાઓ અને તૃષ્ણાઓ મનને અશાંત અને ચંચળ બનાવે છે. જો તમે શાંત હો તો તે તમારામાં રહેલી મહાન સત્તા અને શક્તિનું દર્શન છે.

ઉતાવળ કરશો નહિ, ચિંતા કરશો નહિ, શોક કરશો નહિ, ઉત્સુક થશો નહિ કે ધૂંઆપૂંઆ થશો નહિ. સહજ ગુસ્સાને- તમારી પ્રકૃતિને કાબૂમાં રાખો. સંતુષ્ટ બનો. મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. દરરોજ પ્રાર્થના, જપ અને અભ્યાસ કરો. તમને શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. શાંતિ એકાદ-બે દિવસમાં કે અઠવાડિયામાં આવતી નથી. આ મૂળભૂત દિવ્ય ગુણ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે લાંબા સમય સુધી સખત પરિશ્રમ કરવો પડશે. જ્ઞાનયોગના સાધનચતુષ્ટય પૈકી ષટ્સંપદમાં શાંતિ અથવા શમ સર્વોપરી સદ્ગુણ છે.

પ્રશાંત બનો. તમે સર્વવ્યાપક અમર આત્મા છો તેના ઉપર ધ્યાન કરો અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરો.

(૨) દમ: ષટ્સંપદમાં બીજો ગુણ છે દમ. દમ એટલે ઈન્દ્રિય-સંયમ. કઠોર અને મૂર્ખતાપૂર્ણ તપશ્ચર્યાથી ઈન્દ્રિયોને કુંઠિત કરી નાખવી કે મારી નાખવી એ દમ નથી, પણ દમ એટલે ઈન્દ્રિયોનો ઉચિત સંયમ. આ શરીર એ તો પરમાત્માનું હાલતું-ચાલતું મંદિર છે. તેને સબળ અને તંદુરસ્ત રાખવું જોઈએ; તે નિર્ભયતા અને અમરતાના સામે કિનારે લઈ જનાર નાવ છે. તમારા ઘેય તરફ લઈ જવા માટેનું તે એક વાહન છે. કેટલાક મૂર્ખ સાધકો જનનેન્દ્રિય કાપી નાખે છે. તેઓ એમ માને છે કે આમ કરવાથી કામવૃત્તિ દૂર થશે, કેટલી મૂર્ખાઈ! વિષયવૃત્તિ તો મનમાં છે. જો મન શાંત બને તો પછી આ બાહ્ય ઈન્દ્રિય શું કરી શકવાની છે? કેટલાક લોકો આ ઈન્દ્રિયને શિથિલ કરી નાખવા માટે 'ઝેરકોચલાં' નામની દવા લે છે. તેઓ બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં નિષ્ફળ જાય છે. 'આ દવા' લેવાથી તેઓમાં નપુંસકતા આવી હોવા છતાં પણ તેમની મનની સ્થિતિ તો તેવી ને તેવી જ હોય છે.

યાદ રાખો કે કોઈ પણ ઈન્દ્રિયનો દુરુપયોગ દુઃખ અને અનિશ્ચિનીય પરિણામ લાવે છે. પરમાત્માની સેવા અર્થે તેમનાં ચરણકમળોમાં ઈન્દ્રિયોનું સમર્પણ કરી તેમને પવિત્ર બનાવવી જોઈએ. દસ ઈન્દ્રિયો દસ શક્તિઓ છે. તેમનો ઉપયોગ ગુરુ અને સાધુ-મહાત્માની સેવાઓ માટે કરવો જોઈએ. કાનનો ઉપયોગ શ્રુતિ, સ્મૃતિ અને બીજાં ધર્મશાસ્ત્રોનું શ્રવણ કરવા માટે કરવો જોઈએ. જીભનો ઉપયોગ ગુરુસ્તોત્રોનો પાઠ કરવા માટે કરવો જોઈએ વગેરે. આ છે ઈન્દ્રિયોનો સાચો ઉપયોગ. જુઓ ઉપનિષદોના કેટલાક શાંતિમંત્ર સાંભળો અને તેમનું રહસ્ય સમજો:

ૐ આપ્યાચન્તુ મમાઙ્ગાનિ, વાક્પ્રાણશ્ચક્ષુઃ
શ્રોત્રમથોબલમિન્દ્રિયાણિ ચ સર્વાણિ । (કેનોપનિષદ)

ૐ મદ્રં વર્ગોભિઃ સ્નુગ્યામ દેવાઃ મદ્રં પશ્યેમાહ્નિર્વિજ્રાઃ ।
સ્થિરૈરઙ્ગૈસ્તુષ્ઠ્વાસસ્તનુભિઃ વ્યજેમ દેવહિતં ચદાયુ ।

(પ્રશ્નોપનિષદ)

ॐ भद्रं नो अपिवातय मनः

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

(ब्रह्मरहस्य उपनिषद्)

મારાં બધાં અંગો, જીભ, નાક, આંખ, કાન અને બીજી ઈન્દ્રિયો બળવાન બનો.

હે દેવ! અમે કાન વડે શુભ જ સાંભળીએ. હે વંદનીય! આંખો વડે અમે શુભ જ જોઈએ. સુદૃઢ અવયવોવાળા શરીર વડે સ્તુતિ કરતાં કરતાં અમે ઈશ્વરે આપેલું આયુ ભોગવીએ.

અમારામાં કલ્યાણકારી મન પ્રગટ કરો.

ॐ શાંતિઃ! શાંતિઃ! શાંતિઃ!!!

ઉપરના શાંતિમત્ર જોતાં જણાશે કે તેમાં ક્યાંય પણ શરીરને નબળું બનાવવાનો ઉલ્લેખ નથી કે ઈન્દ્રિયોને કચડી નાખવાનો કે શરીર અને ઈન્દ્રિયોને અનેક રીતે કષ્ટ પહોંચાડીને તેમનું દમન કરવાનો લેશમાત્ર પણ ઉલ્લેખ નથી. અજ્ઞાની લોકો ઈન્દ્રિયોને મારી નાખવા માટે મૂર્ખતાભર્યા ઉપાયો કરે છે અને અંતે તેઓ તેમાં નિષ્ફળ જાય છે. વાસ્તવમાં તો ઈન્દ્રિયો ઉપર ન્યાય સંગત સંયમની જરૂર છે. તેઓને વિષય વાસનાઓમાં ગમે તેમ અવિચારીપણે ભટકવા ન દેવી જોઈએ. જેમ ઉપદ્રવી બેકાબૂ ઘોડો તેના સવારને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ગમે ત્યાં લઈ જાય છે તેવી રીતે બેકાબૂ ઈન્દ્રિયો નિર્દય રીતે આપણને વિષયવાસનાની ઊંડી ખીણમાં ફેંકી ન દે તે આપણે જોવું જોઈએ. જો ઈન્દ્રિયોને યોગ્ય રીતે સંયમમાં લાવવામાં આવે, જો તેમને કાબૂમાં રાખવામાં આવે તો તમારા ઉપયોગી સેવકો બની જશે. ઈન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ અથવા સંયમ પ્રાપ્ત કરવા માટે દરરોજ બે કલાક મૌન, આહાર-વિહારમાં સંયમ, બ્રહ્મચર્ય, સંતોષ અને સમાનતા વગેરે ખૂબ જ મદદકર્તા છે.

“જેનામાં વિવેક નથી અને જેનું મન સદા બેકાબૂ (અનિયંત્રિત) છે તેની ઈન્દ્રિયો કોઈ ઘોડેસવારના બેલગામ ઘોડાની જેમ બેકાબૂ હોય છે; પણ જેનામાં કંઈ સમજ અને જ્ઞાન છે અને જેનું મન હંમેશાં કાબૂમાં છે તેની ઈન્દ્રિયો ઘોડેસવારના નિયંત્રિત ઘોડાઓ જેવી વશમાં હોય છે જેનામાં વિવેક નથી, સમજ અથવા જ્ઞાન નથી જેનું મન

કાબૂમાં નથી, જે હંમેશાં અશુદ્ધ છે તે કોઈ દિવસ ધ્યેયસિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી પણ ઊલટું જન્મ-મરણના ચક્રમાં ફસાયેલો રહે છે, જેનામાં સમજ અથવા જ્ઞાન છે, જેનું મન વશમાં છે અને જે શુદ્ધ છે તે પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને પુનર્જન્મ પામતો નથી, જેનામાં રથીના જેવું જ્ઞાન છે અને મનની લગામ જેના હાથમાં છે તે પોતાની ‘યાત્રા’ પૂરી કરી વિશ્વના સર્વોપરી ધામમાં પહોંચે છે.” - કઠોપનિષદ.

લોકો પૂછે છે, “જો કોઈ સાધક શમનો અભ્યાસ કરતો હોય તો પછી દમનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર શી છે?” મારું કહેવું છે કે દમ અથવા ઈન્દ્રિયનિગ્રહ પણ જરૂરી છે. ઈન્દ્રિયનિગ્રહ કેળવાશે તો જ સાધક મન અને ઈન્દ્રિયો ઉપર સર્વોપરી કાબૂ પ્રાપ્ત કરી શકશે. જ્યારે મન કાબૂમાં હોય છે ત્યારે ઈન્દ્રિયો સ્વતંત્ર રીતે કશો મોટો ઉપદ્રવ મચાવી શકતી નથી, છતાં તેમનો નિગ્રહપૂર્ણ સલામતી અને સંપૂર્ણ માનસિક શાંતિ નિશ્ચિત કરે છે. સાધકે કેટલીક વખત પોતાના પ્રારબ્ધ કર્મ અનુસાર સંસારી લોકો સાથે હળવું-મળવું પડે છે તે સમયે દમનો અભ્યાસ તેને ખૂબ જ ઉપયોગી સિદ્ધ થશે.

આત્મસંયમ એટલે પોતાની જાત ઉપર મૂકવામાં આવેલું નિયંત્રણ અથવા કાબૂ. આત્મસંયમ એટલે પોતાની પ્રવૃત્તિઓ, ઊર્મિઓ, કામનાઓ, ઈચ્છાઓ, ઈન્દ્રિયો અને મનને કાબૂમાં રાખવાનો અભ્યાસ અથવા શક્તિ. પહેલાં આત્મસંયમ કેળવો; પહેલાં તમારી જાત ઉપર કાબૂ મેળવો પછી જ તમે બીજા ઉપર અધિકાર ચલાવી શકશો. આત્મસંયમથી તમારું મન શુદ્ધ થાય છે, તમારી નિર્ણાયકશક્તિ દૃઢ થાય છે અને તમારા ચારિત્ર્યનો વિકાસ થાય છે, તેનાથી તમને સ્વતંત્રતા, શાંતિ, સુખ અને આનંદ મળે છે. તેનાથી તમારી ઈચ્છાશક્તિ સબળ થાય છે, જેણે પોતાની જાતને જીતી તે આખા દેશને જીતનાર સરસેનાધિપતિ કરતાં પણ મહાન છે. આત્મસંયમ એ પરમસુખ અને અમરતાના સામ્રાજ્યની મુખ્ય ચાવી છે.

□ ‘સાધના’માંથી સાભાર

મુક્તિ-તાકીદની પ્રસ્તુતતા

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

વેદ કથિત જીવનના રાહનું પરમ અને અંતિમ ધ્યેય મોક્ષ છે. આ ધ્યેયની પ્રત્યક્ષતા પ્રમાણે જીવન-મુક્તિ અહીં અને અત્યારે મળી શકે તે હકીકતનો દૃઢપણે સ્વીકાર થયો છે, તે છતાં એક એવી માન્યતા છે કે મુક્તિ કોઈ એવી બાબત છે, જેના માટે પ્રયત્ન કરવાનો છે, તે પ્રાપ્ત કરવી પડે, દૂર જઈ તેને પહોંચવું પડે, જાણે કે મોક્ષ એક દૂરનું ધ્યેય છે: 'યદ્ ગત્વા ન નિવર્તન્તે તદ્ ધામ પરમં મમ. - ત્યાં ગયા બાદ, લોકો પાછા ફરતા નથી: તે મારું પરમ ધામ છે.'

પણ મોક્ષને પ્રસ્તુતતા છે, તાત્કાલિક પ્રસ્તુતતા છે અને સાથે-સાથે ગર્ભિતાર્થ પણ છે અને કદાચ જો આ તત્કાળ ઓળખાય નહિ, સમજાય નહિ અને તેના અર્થ પર પકડ ન આવે તો મોક્ષનો પરંપરાગત ખ્યાલ તો હંમેશ દૂરપણાનો, પ્રાપ્તિમાં સમય લાગે તેવો અને લાંબું અંતર કાપવાનું રહે તેવો જ રહેવાનો. પરિણામે કદાચ આપણે મુક્તિને પહોંચીએ પણ નહિ.

કારણ જીવાત્માને આ શરીર સાથે બાંધી રાખનાર ફક્ત અજ્ઞાન જ નથી, તે ઉપરાંત ઘણી શુદ્ધ બાબતો છે. આ ઘણી શુદ્ધ બાબતો કુલ્લક પણ શક્તિશાળી છે, જે આપણને દુન્યવી જીવનની ચેતના-જીવપણા - સાથે બાંધી રાખે છે. જન્મ થયો ત્યારથી આ બંધનો છે અને વેદ કથિત જીવનરીતિના સંદર્ભમાં આ તત્કાલીન બંધનમાંથી આપણે છૂટીએ તે માટે જીવનનો અમુક રાહ બતાવવામાં આવ્યો છે.

પહેલી બાબત જેનાથી આપણે મુક્ત થવાનું છે તે સ્વાર્થ છે. શરીર સાથેનો અધ્યાસ એક જૂઠા, અલગ વ્યક્તિત્વની, અસ્તિત્વની સમજણ પેદા કરે છે. તે ફક્ત જૂઠી ભ્રમણા જ નથી. તે ખોટા વ્યક્તિત્વની ખોટી ભ્રમણા છે. જ્યાં ખોટા વ્યક્તિત્વના ખોટાપણાને કાળજીપૂર્વક આપણી સમજબૂઝથી ઢાંકી દીધું છે તે ભ્રમણા જ સાચી

વાસ્તવિકતા હોવાની સમજ ઊભી કરે છે અને આપણે તેના બંધનમાં પડેલા છીએ. આ માયાનો પડદો છે.

આ જુદા અસ્તિત્વની ભાવનાના કારણે અને એ વ્યક્તિત્વ ઘણું ઘણું મહત્વનું છે તેવા ખ્યાલને લઈને સ્વાર્થ પ્રગટે છે. એક સ્વાર્થી વ્યક્તિ અન્ય પાસેથી હંમેશ કશાકની અપેક્ષા રાખે છે. જ્યાં અપેક્ષા હોય ત્યાં દુઃખ હોય - હંમેશ દુઃખ જ હોય.

વળી, ત્યાં રાગ-દ્વેષ, ગમો-અણગમો, આકર્ષણ-અપાકર્ષણ કે ઘૃણા હોવાનાં, ત્યાં ક્રોધ પણ હોવાનો. આ બધી સ્વાર્થ સાથે સંકળાયેલી તુટીઓ છે.

પરંતુ સ્વાર્થની અગ્રતમ ક્ષતિ અપેક્ષા છે. એક સ્વાર્થી માનસ કે જીવ બીજા પાસેથી કશાકની અપેક્ષા રાખે છે. જગત તેમજ દરેક વસ્તુ પાસે તેને કંઈક અપેક્ષા હોય છે, ઈશ્વરના સમસ્ત સર્જન પાસેથી તે કંઈ ને કંઈ માગતો હોય છે અને જ્યાં અપેક્ષા આવી કે દુઃખ આવ્યું સમજો. માટે જો દુઃખમાંથી છૂટવું હોય તો જીવનના નવા અભિગમ મારફત તમારી જાતને સ્વાર્થથી છોડાવવી પડશે.

જો તમારું વલણ નિઃસ્વાર્થતાનું, સ્વાર્થરહિતતાનું, બીજા માટે જીવવાનું, બીજા પાસેથી કંઈ પણ માગવા કે લેવાનું બંધ કરવાનું તથા કોઈની પાસે કશી આશા નહિ રાખવાનું હશે અને બીજાઓની પાસેથી લેવાના બદલે તેમને આપવાનું થશે તો તમે અપેક્ષા પૂર્ણ ન થવાથી ઉદ્ભવતી નિરાશા અને હતાશાથી મુક્ત થશો.

કારણ કોઈ અપેક્ષા પૂર્ણ કરવાની રહી નથી. આ કારણે પૂર્તિ ન થવાના લીધે થતા દુઃખનો તમારા માટે કોઈ પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી. તમારા જીવનમાંથી તમે તેની બાદબાકી કરી દો છો. તમે સંતોષી થઈ જાઓ છો. તમે સુખી, આનંદી, સંતોષી વ્યક્તિ બનો છો.

અન્નમય કોષ એટલે સ્થૂળ શરીરની કડક અત્યાચારપૂર્ણ માગણીઓથી આપણે રફતે-રફતે આપણી જાતને છોડાવવાની છે. પતંજલિએ આમ કરવા તપસ્યા સૂચવેલ છે. કષ્ટ સહન કરતાં શીખો, જીવનમાં સાદગી રાખો. શરીરને લાડ લડાવશો નહિ. આરામપ્રિય ન થશો. આરામ અને વિલાસિતાની શરીરની માગને તાબે ન થશો. ખુલ્લા પગે ચાલવું અને ગરમીના દિવસોમાં પણ માથું ઢાંકવું નહિ એ તપસ્યાની પરાકાષ્ઠાની સ્થિતિ છે. આમ, શરીરનો તમારા પર જે રાક્ષસી દાબ છે તેમાંથી તમે છૂટા થાઓ.

હવે મુક્તિ એટલે શું? તમારી ચેતના પર દરેક કોષ જે માગણીઓ લાદે છે તે જોઈએ: ભૂખ અને તરસવાળો પ્રાણમયકોષ, મનોભાવો, ઈચ્છાઓ, કાવતરાંખોરી, કલ્પનાઓ અને ભવિષ્યની પરિયોજનાઓ કરતો મનોમયકોષ - તેના પર કબજો જમાવો. તે તમને સો જુદા જુદા રસ્તે હેરાન કરશે, પરંતુ જ્યાં સુધી તેના અમાનુષી દમનમાંથી તમે તમારી જાતને છોડાવશો નહિ ત્યાં સુધી પરમ મુક્તિની આશા કઈ રીતે રાખી શકો? આ નાની આસક્તિઓ ન છૂટે, આ નાનાં દુન્યવી વળગણો-ઈન્દ્રિય ભોગો, મોટાઈનો ભાવ - ન છૂટે ત્યાં સુધી અપરોક્ષાનુભૂતિની આશા કેમ રખાય?

ઉપરાંત આપણે આપણી ભૌતિક જાતને અનુરાગો અને આસક્તિઓથી છોડાવવી જોઈએ. જ્યાં લગી સાંસારિક અનુરાગો અને આસક્તિઓ છૂટતી નથી ત્યાં સુધી તમારા મનને તે વિક્ષિપ્ત કરે છે અને તેના તરફ તમારું ધ્યાન અને શક્તિ કેન્દ્રિત કરે છે અને જ્યાં સુધી મન અને દિલ વિખરાયેલ હોય અને વિવિધ વસ્તુઓ પર કેન્દ્રિત હોય ત્યાં સુધી પરમસત્તાને તમારું બધું દિલ સોંપી દેવાનો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી. તે શક્ય જ નથી.

પ્રભુ ઈસુના આદેશો માંહેનો સૌથી મહત્વનો આદેશ છે. “તારા પૂરા દિલથી તારા ભગવાન-તારા ઈશ્વર-ને પ્રેમ કર, તારા પૂરા મનથી, પૂરા આત્માથી, જાતને પૂરી લગાવીને પ્રેમ કર” આ આદેશની પરિપૂર્તિ

માટેની અનિવાર્ય પૂર્વ અપેક્ષા છે : દુન્યવી રાગો અને મોહોથી જાતને મુક્ત કરવી તે. માનવસર્જિત વસ્તુઓ આપણને મોહિત કરે, આકર્ષે અને ફસાવે તેવું થવા દેવું ન જોઈએ. આમ કહો, “હે ભગવાન, તે જે કંઈ રચ્યું છે તે હું ઈચ્છતો નથી, હું તો તને અને ફક્ત તને જ માગું છું, તારા માટે જ આકાંક્ષા સેવું છું, તારા માટે જ ઝૂંડું છું, તને જ હું મારા પૂરા દિલથી ચાહું છું અને ભજું છું.” જો આત્મનિષ્ઠા જગાવવા ઈચ્છતા હો તો આ આવશ્યક છે.

એટલે તમારે ઈન્દ્રિય ઉપભોગો તરફ થતા ઈન્દ્રિયોના શક્તિશાળી ખેંચાણમાંથી છૂટવું જોઈએ. બધી વસ્તુઓની પોકળતા ઓળખતાં શીખો. આપણે જેને સુખ સમજીએ છીએ તે ખરેખર દુઃખ હોય છે. આપણે જેને આનંદ લેખીએ છીએ તે ખરેખર યાતના હોય છે. “યે હિ સંસ્પર્શજા ભોગા દુઃખયોનય એવ તે - સ્પર્શજન્ય સુખો દુઃખની યોનિ છે” એટલે જ આપણા જ્ઞાન કે માહિતી માટે જ નહિ, પરંતુ બધી આનંદદાયી સંવેદનાઓ અને વિષય-વસ્તુઓનાં આકર્ષણ સાથેના આપણા સંબંધનો આધાર બતાવવા, સુનિશ્ચિતપણે, દ્વિઅર્થી ન રહે તેમ અને અભ્રાન્તિજનક ઢબે સ્પષ્ટતાથી આસત્ય આપણી સમક્ષ ધરવામાં આવ્યું છે.

જ્યારે આ પ્રમાણે જાણકારી હોય ત્યારે ઈન્દ્રિયોને દબાવવી કુદરતી બને છે. તમારા દુઃખ તરફ તમે દોટ મૂકવા કદી ન ચાહો. દુઃખ અને વ્યથા તરફ શા માટે દોડીએ? વિવેકી વ્યક્તિ આવું કદી ન કરે. જેની બુદ્ધિ જાગ્રત થઈ છે તેવો બુદ્ધિમાન પુરુષ કદી આ વસ્તુઓ પાછળ પડતો નથી. સમજુ બનો, વિવેકી થાઓ. જે વસ્તુઓ દુઃખ અને વ્યથાના ભંડાર છે તેમાં સુખના સંવેદનની અપેક્ષા કરવાથી ઉદ્ભવતી વેદનામાંથી તમારી જાતને મુક્ત રાખો.

માટે વિષય-વસ્તુઓ તરફ ખેંચી જતી ઈન્દ્રિયોના પંજામાંથી તમારી જાતને મુક્ત કરો. ઈન્દ્રિયો તરફ ગતિ કરવાની મનની વૃત્તિમાંથી તમારી જાતને છૂટકારો આપો. ઈન્દ્રિયોની શિસ્ત તેમજ નિયંત્રણ અને

મન પર વિજય પણ તત્કાળ મુક્તિ અપાવે છે. આ તમારા માટે મોક્ષ ગણાય. તે વાતની તત્કાલીન સંબંધતા છે કારણકે જ્યાં સુધી આ પ્રત્યક્ષ મુક્તિને સૌપ્રથમ ઓળખી, અનુસરી અને પ્રાપ્ત ન કરીએ ત્યાં સુધી અંતિમ મોક્ષ તરફ આગળ પ્રગતિ શક્ય નથી.

મુક્તિની શરૂઆત અહીં અને અબધડીથી જ થાય છે. મુક્તિ આ સ્થળે જ અહીં જ પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. તમે જ્યારે જાણતા થાવ કે સમસ્ત વિશ્વ એક મનગઠિત વાર્તા છે, સ્વપ્ન છે, એક લાંબું ચાલતું સ્વપ્ન છે તેમાં કોઈ તાત્પર્ય નથી, તે અર્થહીન છે, પરપોટા જેવું છે, તેનું મૂલ્ય નહિવત્ છે ત્યારે આ જગતની કહેવાતી સંગીન વાસ્તવિકતાની પ્રત્યક્ષ અસહ્ય સંવેદનામાંથી તમે મુક્ત થાઓ છો. આ કષ્ટદાયી સંવેદનામાંથી તમને ફક્ત વેદાંત જ અહીં અને અત્યારે મુક્ત કરી શકે.

બે વાસ્તવિકતાઓને અનુસરવું શક્ય નથી. જો પરમ-સત્તાની પ્રાપ્તિ માટે તમારે આત્મસમર્પણ કરવું હોય તો તેનો કોઈ પ્રતિસ્પર્ધી ન હોઈ શકે. કાં તો જગત અને કાં ઈશ્વર. અનાત્મા કે પછી આત્મા. બધું સર્જન માયાનો મોટો જાદુ - બનાવટ - છે. ખરો ઈશ્વરપ્રેમી હોય કે વેદાંતવાદી હોય તેને મન આ વિશ્વ જ નહિ પણ અબજો-કરોડો વિશ્વ મોટા મીઠા-શૂન્ય-સમાન છે.

આપણે આ ક્ષણે જ મુક્ત થઈ જવું જોઈએ! બાહ્ય વિશ્વની વાસ્તવિકતાની સમજણ મુક્તિ પ્રત્યક્ષ, પૂરેપૂરું ગાંભીર્ય આણે છે. અંતઃસ્થ પુરુષને આ કે તે તરફ ગતિ કરવાની અભિરુચિ હોતી નથી, કારણ વ્યક્તિ સમજે છે કે તે શૂન્ય તરફ ગતિ કરી રહી છે, ખાલી વ્યર્થતા તરફ જઈ રહી છે. માટે જેનો કશો અર્થ નથી, જેનું કોઈ

મૂલ્ય નથી, જેમાં કોઈ નક્કરતા નથી તેના તરફ જવાનો બોજ શા માટે ઉઠાવવો?

આ રીતે માણસ આંતરિક ગર્ભ-મંદિરમાં સ્થાયી થાય છે. ગાંભીર્ય પ્રસરેલું હોય છે. શાંતિનું અવતરણ થાય છે ત્યારે વ્યક્તિ સદા શાંતિમાં અટલ રીતે પ્રતિષ્ઠિત થાય છે. જે વ્યક્તિ આ જગતને સત્ સમજે છે તે આ શાંતિથી અજાણ હોય છે.

આમ, સ્વાર્થમાંથી પ્રત્યક્ષ નિવૃત્તિ, માનવસર્જિત વસ્તુઓના મોહમાંથી છુટકારો, ભોગ-વિલાસની વસ્તુઓ માટે અનાકર્ષણ અને દેખાવોની વાસ્તવિકતાની સમજનો અભાવ એક મોટું અહોભાગ્ય અને ધન્યતાની સ્થિતિ બની રહે છે. અહીં અને અત્યારે જ તેનાથી પ્રત્યક્ષ લાભ થાય છે. કોઈ લાંબા સમય બાદ લાભ મળે એવું નથી. તાત્કાલિક લાભ તો એ છે કે પરમ સત્તા સિવાયની તમને બાંધી રાખતી બીજી વસ્તુઓમાંથી ક્રમશઃ મુક્ત થવાની પ્રક્રિયાનો આરંભ થઈ જાય છે.

પ્રતિક્ષણ તમારી જાતને મુક્ત કરો. તમે દરેક પગલું ભરો, દરેક શ્વાસ લો તે સાથે મુક્ત થતા જાઓ. તમારા પૂરા દૈનિક જીવનને તમને બાંધતા પરિબળથી મુક્ત થવાની સતત પ્રક્રિયા બનાવો. આ સાધના છે - અદૃશ્ય સાધના, જેને તમે અને ઈશ્વર જ જાણો છો, અન્ય કોઈ નહિ, હાલથી જ આ તાત્કાલિક મુક્તિની પ્રક્રિયામાં લાગી જાઓ અને એક એક ડગલે ક્રમબદ્ધ રીતે તુરત લાભ પામો! આ ઝડપી લાભ અને સદ્નસીબ તથા હર-હંમેશ વૃદ્ધિગત થતી ધન્યતાનો કોઈ અંત નથી. □ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

આધ્યાત્મિક જીવનમાં ગુરુભક્તિ અને ગુરુસેવાનું મહત્વનું સ્થાન છે. ગુરુભક્તિ શિષ્યને ભૌતિક વળગણોથી મુક્ત કરે છે. ગુરુસેવા યોગ્ય રીતે થતી રહે તો સ્વાર્થ, પ્રમાદ અને સુખ-સગવડ માટે રહેતી લાલસા દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. સાચી ગુરુભક્તિ ગુરુના ઉપદેશો તથા નિર્દેશોને પાળવામાં - અનુસરવામાં છે. સાચી ગુરુસેવા એને જ કહેવાય.

- સ્વામી ચિદાનંદજી

એકાંતનું એકાંત

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

‘હું’ હોય તો જ એકમાંથી બે થાય અને એકાંતમાં ખલેલ પડે. અનુભવ એક જ છે, ‘એક તું એક તું એ જ સાચું છે અને એટલે જ એકાંતનું એકાંત છે.’

અમદાવાદમાં અમે જોધપુર ટેકરા ખાતે રહીએ છીએ. સામે ઈસરો છે. એક બાજુ શ્રીનારાયણ ગુરુ સંસ્થાનાં શાળા-કોલેજ છે તો બીજી બાજુ ભાવ નિર્ઝર. પાછળ સત્યાગ્રહ છાવણી. સેટેલાઈટ રોડ ઉપર સવારથી સાંજ સુધી બોપલ- આમલી, રાંચરડા કે ભાવનગર, જામનગર અથવા ગાંધીનગર, હિંમતનગર જતાં વાહનો કંઈ બાર-પંદર હજારથી ઓછાં નહીં હોય.

જ્યારે ઈસરો બંધાયું ત્યારે તેની સામેની જમીન આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિવાળી સંસ્થાઓને વેચવામાં આવેલી. અમારા શિવાનંદ આશ્રમની જમીન કોઈએ ખરીદેલી નહીં. તેને લોકો ‘ખરાબો’ કહેતા હતા. કારણ ઈસરો સામેની સડક ત્યારે સોળ ફૂટ પહોળી હતી, પરંતુ ત્યાંથી શિવાનંદ આશ્રમનો બીજો છેડો સાડા પચીસ ફૂટ ઢળાવ કે નીચાણમાં હતો. જ્યારથી મારે દષ્ટિકેશથી અહીં અમદાવાદ આવીને રહેવાનું થયું ત્યારથી અમોએ આશ્રમના પ્રાંગણમાં વૃક્ષારોપણ કરવાનું ચાલુ કર્યું. નિયમ એવો કર્યો કે કોઈ મહાનુભાવ પછી મુખ્યમંત્રી હોય કે માનનીય રાજ્યપાલશ્રી હોય, દિલ્હીના કેબિનેટ મંત્રી હોય કે સંત-મહાત્મા હોય કોઈને પણ ફૂલહાર-તોરા કરવાના નહીં, છોડ આપવાનો. ખાસ કરીને મને બોરસલીના છોડ આપવાનું ગમે. લઈ જાઓ અથવા અમારે ત્યાં રોપી જાઓ. બોરસલીનું આયુષ્ય ૩૫૦ વર્ષનું છે. તે ઘટાદાર થાય, તેમાં પાનખર ન આવે. તેની ડાળીનું દાતણ પાયોરિયા થતો અટકાવે. તેના ફૂલમાંથી બકુલનું અત્તર બને. તેનાં ફળ આપણે ભાગ્યે જ ખાઈએ છીએ. બાકી કીડી- મંકોડા, ચકલાં, કાગડા, ખિસકોલી, વાંદરા સૌ તેને પ્રેમથી ખાય. મૂળ વાત એકાંતની છે. વૃક્ષારોપણ, વૃક્ષઉછેર, યાતાયાત કે વાહનવ્યવહારના કર્કશ ઘોંઘાટમાંથી આત્મસ્થ થયેલાં મન જ અગાધ- અપાર

શાંતિ-એકાંત આપે છે.

અમદાવાદમાં ભલે ૪૪.૬ ડિગ્રી ગરમી હોય, અમારે ત્યાં સહેજે પાંચ ડિગ્રી ઓછો તાપ અનુભવાય. પહેલાં અમદાવાદમાં દિવસે ભલેને ગમે તેટલો તાપ લાગે, પરંતુ રાત તો ઠંડી હવા લઈને આવતી, દુર્ભાગ્યે હવે સાંજ ઢળે પણ પારો ૪૨ ડિગ્રીથી ઓછો થતો નથી. આખીયે સૃષ્ટિનાં અનેકાંતમાંથી એકાંતનો માર્ગ આ વનસંપદા જ છે તેની વિસ્મૃતિ થતી જાય છે.

શહેરના કર્કશભર્યા ઘોંઘાટ વચ્ચેથી પહેલાં ઊનાળો આવતાં લોકો મસૂરી, નૈનિતાલ, ઊટ્ટી, કિલગપોંગ અથવા તો ગંગોત્રી-ચમુનોત્રી, બદરી-કેદારની યાત્રાએ જતા. મારા સૌભાગ્યે મારે મસૂરી સ્થિત લાલબહાદુર શાસ્ત્રી નેશનલ એકેડેમી ફોર એડમિનિસ્ટ્રેશન ખાતે ખાસ્સાં મારા જીવનનાં ધૌવનનાં બહુમૂલ્ય વર્ષો રહેવાનું થયું. મસૂરીમાં સૌથી ઊંચી ટેકરી ૬૦૦૦ ફૂટની ઊંચાઈએ હશે, ત્યાં દર વર્ષે બે મહિના અને આઠ મહિના હેપીવેલીમાં રહેતા. ત્યારે અમો મે-જૂનમાં પણ બે ધાબળા ઓઢીને સૂતા. હવે જાન્યુઆરી-ફેબ્રુઆરી કે ડિસેમ્બરમાં ક્યારેક જ ઓઢીને સૂવાની જરૂર પડે. શા માટે ? આ સૌંદર્યસ્થાનોની વનસંપદા ઉજાડી નાખવામાં આવી. અહીં સિમેન્ટ-કોંક્રિટની અઢાલિકાઓ આતિથ્યગૃહો અને ધંધાકીય હોટલોનો ખડકલો થઈ ગયો. વૃક્ષોનું નિકંદન થયું. પાણીના સ્રોત ઓછા થયા. તેથી હવે છેક માર્ગથી સપ્ટેમ્બર સુધી અહીં આ પહાડોમાં પણ લોકો પંખા ચલાવીને જ સૂઈ શકે છે.

આ દશકામાં જ કેદારનાથમાં મોટી હોનારત થઈ. ભૂ-સ્ખલન થયું. પહાડોની શિલાઓ ગબડી-ગબડીને નીચે આવી. જબરી મોટી જાનહાનિ થઈ, કારણ શું ? આપણા એકાંતનો સ્રોત વનસંપદાનો વિનાશ ! પહેલાં જ્યારે પહાડોમાં વરસાદ પડે તેને આ વૃક્ષો પોતાનાં માથાં ઉપર ઝીલતાં હતાં. વૃક્ષોની ડાળીઓમાં અટવાતું અટકાતું આ પહાડી વરસાદનું

પાણી ધીરે ધીરે જમીન ઉપર આવતું. ખરેખર તો તે પાણી આ વૃક્ષોનાં સુકાઈ ગયેલાં પાંદડાંઓનાં થર ઉપર પડતું. પાંદડાંઓની વચ્ચે આટાપાટા રમતું ધીરેથી ભૂમિનો સ્પર્શ કરતું. આ પાણી ઔષધીય જળ હતું, મધુર હતું અને સુખદ તેમ જ દીર્ઘ સ્વાસ્થ્ય પ્રદાયક હતું. આવી પાણીની સરવાણીઓમાંથી જ ઝરણાં થતાં. આવાં ઝરણાંઓ મળીને નાની - મોટી નદીઓ થતી અને અંતે તે બધી નદીઓ ભાગીરથી, અલકનંદા, ભીલંગના, કાલીગંગા, સોંગ, સુસવા વગેરે મળીને દેવપ્રયાગ પછી ગંગાનું સ્વરૂપ ધારણ થતું. આ ગંગાનો પાણીમાં આવતો હિમાલયની ગિરિકંદરાની માટીનો કાંપ ખેતરોને ફળદ્રુપ કરતો. તેથી ગંગાતટે વસેલાં નગરો ગ્રામપલ્લીઓ વિકસિત થતાં અને તેમના જીવનકવનનો આધાર જ આ ગંગા હતી. આમ, ગંગા માત્ર નદી ન રહેતાં લોકમાતા કહેવાતી.

પરંતુ માનવ માત્રે વિકાસના નામે વિનાશ આદર્યો. પહેલાં પચાસ વર્ષ પૂર્વે બદરીકેદાર જવા માટે પગદંડી હતી. યાત્રીઓ ચઢીઓમાં રોકાતા. ધ્યાન-ધૂન, ભજન-કીર્તન કરતા. પોતાની સાથે લાવેલ સત્તુને ગંગાજળમાં ચોળીને ખાઈ લેતા. હવે યાત્રા માટે અને ભારતની સીમાઓના સંરક્ષણાર્થે કેડી- પગદંડીમાંથી રસ્તા થયા. રસ્તાને વધુ પહોળા કરવા, હિમગિરિ કંદરાઓની આ પહાડીઓમાં બ્લાસ્ટ કરવામાં આવ્યા. વરદ હસ્ત દેખાડવાવાળી આંધળી-બહેરી સરકારે ત્યાંના અગણિત નાના-મોટા, આબાલવૃદ્ધોના એકાંતનું અથાણું કરી નાખ્યું. ધડાકા-ભડાકાથી તેમને બહેરા કરી નાખ્યા. સાંભળવાનું સદા માટે બંધ કરી નાખ્યું. કેદારનાથ હોનારત પછી બદરીની પગદંડીને રસ્તે છેક ગરૂડ ચઢીથી ગોવિંદધામ-ફૂલોંકી ઘાટી અને ઉપર જોષીમઠ સુધી પગે ચાલીચાલીને આ વેદનાઋસ્ત વિસ્તારોના લોકોની સેવાર્થે મારે જવાનો પ્રકલ્પ થયો. જે માતાના ચહેરા ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાની ઝુરીઓ પડેલી છે. આંખ ઉપર હાથની છાજલી કરીને મારું મોઢું ટગર-ટગર જોતી તે માતાનું હૃદય કકળતું હતું. તેમને મેં પૂછ્યું, ‘મા! કહો, અમે શું સેવા કરી શકીએ?’ વેદના અને આકોશમાં એકાંત

ખોયાની વ્યથામાં તેઓ બોલ્યાં, ‘બંદૂક લાઓ ! ઓર હમે માર દો!’ આ કડવાહટ ભરી તે દુઃખી અને દરિદ્ર દાદીની અંતરવેદનાએ મારા જીવનના સદાબહાર એકાંતમાં કદીયે ન પૂરી શકાય તેવી તડ પાડી નાખી.

આકાશને આંબતાં વૃક્ષો અને વનપૂંજોથી હિમાલયની ઉપત્તકાનું સૌંદર્ય અને એકાંતનું સંરક્ષણ હતું. જ્યાંથી ગંગાનું પ્રાકટ્ય થયું ત્યાં આજે પણ ગંગોત્રીનું મંદિર છે, પરંતુ ઉદ્ભવનો સ્રોત ૧૮ કિ.મી. દૂર ગૌમુખ ખાતે છે. વૃક્ષોનું છેદન કરીને લોભી અને મનસ્વી પ્રશાસને હિમાલયની હજમત કરી નાખી. ગંગોત્રીથી ૧૪ કિ.મી. દૂર ભોજવાસા નામનું સ્થળ છે. ત્યાં સરકારી મુલાજીઓએ અતિથિ ભવન બાંધ્યું. યાત્રીઓની સરભરા અને રોટલા રાંધવા ‘ભોજ’નાં વૃક્ષો આડેઘડ કાપી નાખ્યાં. હવે ત્યાં ‘ભોજપત્ર’ શું? તે જાણવા માટે ઇતિહાસનાં પાનાં જ ફંફોસવાં પડશે. પહેલાં પહાડો મંથરગતિએ કપાતા હતા. હવે દ્રુતાનુદ્રુત ગતિએ કપાય છે. આવતાં સો વર્ષમાં કદાચ તેનાથી પણ પહેલાં ચીન અને ભારત વચ્ચે યાતાયાતનો માર્ગ ખૂલી જાય તો શંકા નહીં?

વૃક્ષોના છેદન સાથે જળસ્રોતો સુકાઈ ગયા. સૂકી નદીઓનાં પહોળાં પટાંગણમાં અવૈધ બાંધકામો થકી વિલાસિતાની બર્બરતાએ નાની- મોટી હોટલો અને સહેલાણીઓની સહાયાર્થે દારૂખાનાં ખૂલ્યાં-કુદરતને તો એકાંત વહાલું છે. અસભ્યતા-અભદ્રતાનો કાળો કેર કુદરત ક્યાંથી અને કેટલા સુધી સહન કરે અને આકસ્મિક થયેલા ભૂસ્ખલનથી પહાડોના પ્રાણ સમી શિલાઓ આભની ઊંચી અટારીએથી ગબડીને આવી, આ બધાં અવૈધ બાંધકામોનો વિધ્વંસ કરી ચાલી.

ડાહ્યા કહેવાતા લોકો પ્રશ્ન કરે છે, ભગવાનના ધામમાં, પ્રભુ પ્રેમના માર્ગે જતા યાત્રીઓનો આટલો મોટો કચ્ચરઘાણ કેમ થયો? યાત્રાના ધામના એકાંતને આપણે સાચવી ન શક્યા અને કુદરતની પ્રાકૃતિક એકાંતિક શાંતિમાં ખલેલ પાડી. અકલ્પ્ય જાનહાનિ થઈ.

વૃક્ષો પૃથ્વીનો શુંગાર જ માત્ર નથી, પૃથ્વી તત્ત્વના

એકાંતનું અવિભાજ્ય અંગ છે. જે ગંગાને આપણે લોકમાતાનું સ્થાન આપ્યું તેના એકાંતની દુર્દશા વનસંપદાના વિનાશ અને ગંગા તટે વસેલાં નગર કે ગ્રામપલ્લીઓમાં વિક્સેલી ઔદ્યોગિક પ્રવૃત્તિથી થઈ રહ્યો છે. કાનપુરમાં ગંગાના પાણીમાં સીસું મળે છે. આ પાણીને પીનારી માતાઓનાં નવજાત શિશુઓ માટે માતાના સ્તનમાંથી આવતા દૂધમાં પણ સીસું મળે છે. એક વખત અંરેજો છેક હુગલીનું પાણી કલકત્તાથી લંડન લઈ જતા હતા. આજે આ પાણી હરિદ્વારમાં પણ ભરોસાપાત્ર નથી, કારણ કે દૂધીકેશની ઈન્ડિયન ડ્રગ્સ પ્રાઈવેટ લિમિટેડ અને હરિદ્વારની ભારત હેવી ઈલેક્ટ્રિકલ્સ લિમિટેડનો કચરો ગંગામાં જ ઠલવાય છે ને?

ઉપગ્રહોએ ઓઝોનમાં પાડેલાં ગાબડાંઓના કારણે ગરમી ખૂબ વધી છે. વરસાદ અનિયમિત અથવા તો ધોરિયા બંધ થાય છે. બે વર્ષ પૂર્વે તો સતત ત્રણ વર્ષ શિયાળો આવ્યો જ નહીં, આંબે મોર ન બાઝ્યા, ફૂલ જ ન હોય તો ફળ ક્યાંથી થાય?

આપણે એકાંતની વાત કરવાની છે. ખરા અર્થમાં એકમાં અંત તો પ્રારંભે ‘આત્મસંસ્થં મનઃ કૃત્વા ન કિંચિદપિ ચિંતયેત્’થી જ પ્રારંભિક એકાંત મેળવી શકાય. જ્યાં સુધી મન સ્વતંત્ર છે, સ્વચ્છંદ છે ત્યાં સુધી સંકલ્પ-વિકલ્પ ચાલવાના જ, ઈચ્છાઓ એ મનનો સ્વભાવ છે. ઈચ્છાઓ રક્તબીજ જેવી છે, જેટલી પૂરી કરો તેટલી વધુ પ્રગટશે. ઈચ્છાઓનું શમન એક મનોજય અથવા મનોલયથી જ સંભવી શકે છે. મન સ્વતંત્ર નથી. ઈન્દ્રિયો મનને દોરે છે. આંબે દેખ્યું એટલે મનને ભાવ્યું. જીભે ચાખ્યું એટલે મનને ગમ્યું. આ ઈન્દ્રિયો પણ સ્વતંત્ર નથી. ઈન્દ્રિયો શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા પ્રાણશક્તિ દ્વારા નિયંત્રિત છે. શ્વાસોચ્છ્વાસને નિયંત્રિત કરવા માટે સ્થિર બેસતાં શીખવું પડશે. સમં કાયશિરોગ્રીવં સ્થિર સુખ આસન - સ્થિર બેસીએ. માથું- ગળું અને છાતી એક લાઈનમાં સીધાં રાખીએ. મનને આત્મામાં સ્થાપિત કરવા અનુલોમ-વિલોમ કે સુખપૂર્વક અથવા ઓમ્કાર પ્રાણાયામનો દીર્ઘકાળ સુધી નિરંતર અભ્યાસ કરીએ. પતંજલિ કહે છે, ‘સતુ નૈરન્તર્ય દીર્ઘકાલ પર્યત સત્કાર

સેવિતો દઢ ભૂમિઃ’ આપણા આ એકાંત સેવનનો અભ્યાસ Systemetically, Scientifically regularly, without fail and with interest હોવો જોઈએ.

એકાંત અસંભવ નથી, એકાંતનો અર્થ સમજવો પડશે. આપણાં પહેલાં સૃષ્ટિ હતી. આપણે સૃષ્ટિ વગર જીવી શકીએ નહીં. આપણા પછી પણ સૃષ્ટિ રહેશે. આમ, આ સમગ્ર વિશ્વ સાથેનું ઐક્ય જ અનેકાંતમાંથી એકાંત આપી શકે. જર્મન તત્ત્વ ચિંતક રોમ્યુઅલ કાન્ટ કહે છે, ‘You can not pluck flower in your garden without disturbing the stars in the heaven’ આપણે આપણા બગીચામાંથી ફૂલ તોડીએ છીએ ત્યારે આકાશના તારાઓના એકાંતમાં ખલેલ પાડીએ છીએ. આપણા પ્રત્યેક વિચાર- વાણી-વર્તનમાં જ્યાં સુધી ઐક્ય નહીં હોય, શાતા સંભવ નથી અને જ્યાં સુધી મનમાં ખળભળાટ છે, ત્યાં સુધી જીવનની વીણાના સંગીત-સ્વર બેસૂરા જ રહેવાના.

એકાંત માટે હિમાલયની કંદરાઓમાં જવાની આવશ્યકતા નથી. વનમાં જઈને બેસવાથી પણ એકાંત મળતું નથી. એકાંત આપણી ભીતર છે. શાંત સ્વચ્છ દિવ્ય ભવ્ય ગૌરવપૂર્ણ ગરિમાસભર એકાંત છે. બહારથી અંદરની યાત્રા, સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મની યાત્રા, અને અનેકાંતમાંથી એકાંતની યાત્રા સંભવ છે. દઢ સંકલ્પ કરીએ. ત્યાગીને ભોગવી જાણીએ. ‘તેન ત્યક્તેન ભૂંજથાઃ’ ‘ત્યાગેન એકેન અમૃતત્ત્વ માનશુઃ’ ‘ન કર્મણા, ન પ્રજયા, ન ધનેન,’ કર્મથી પ્રજાથી કે ધનથી નહીં, એકમાત્ર ત્યાગથી જ અમૃતત્ત્વની પ્રાપ્તિ સંભવી શકે છે. આ ત્યાગ અહંકારનો ત્યાગ છે. આશા-તૃષ્ણાનો ત્યાગ છે. મારા- તારાના દ્વંદ્વનો ત્યાગ છે. સર્વત્ર પરમ તત્ત્વની અનુભૂતિ થાય અને તેની સાથે તાદાત્મ્ય સધાય એટલે જ્યાં ઊભા છો કે જ્યાં બેઠા છો ત્યાં જ એકાંત છે, મેં આ એકાંત અનુભવ્યું છે, કારણ હું છું જ નહીં. હું હોય તો જ એકમાંથી બે થાય અને એકાંતમાં ખલેલ પડે. અનુભવ એક જ છે, ‘એક તું એક તું એ જ સાચું છે અને એટલે જ એકાંતનું એકાંત છે. ઓમ શાંતિ:

જીવનમાં દીર્ઘ-દૃષ્ટિનો વિકાસ

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી

જે મનુષ્યને સફળતા મેળવવી હોય તેણે જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં દીર્ઘદૃષ્ટિ કેળવવી જોઈએ. આવી દીર્ઘદૃષ્ટિ આરોગ્ય, સંપત્તિ, પોતાની માલિકીની ચીજવસ્તુઓ, સંબંધો, મિત્રો અને જીવનની વિભિન્ન પરિસ્થિતિઓ આ દરેક માટે હોવી આવશ્યક છે.

દીર્ઘદૃષ્ટિનો વિકાસ મનુષ્યને ધીરજ, સહિષ્ણુતા અને ખંત બક્ષે છે. દિવ્ય આત્મા પ્રતિ પૂર્ણ વિશ્વાસ અનંત દીર્ઘદૃષ્ટિનો સ્ત્રોત છે.

સંકુચિત મનોવૃત્તિ, ઉતાવળિયો સ્વભાવ, અવિશ્વાસ, નબળો સંકલ્પ-આ બધાં (દૂષણો) એકબીજાનાં પૂરક છે. એથી વિરુદ્ધ દીર્ઘદૃષ્ટિ એ પવિત્ર મનની સુવાસ છે. જ્યાં દીર્ઘદૃષ્ટિ હોય ત્યાં અજોડ સંકલ્પ હોય છે; દીર્ઘદૃષ્ટિના વિકાસ માટે લક્ષમાં રાખવા માટેના આ બધા મહત્ત્વના મુદ્દાઓ છે.

તમારા પોતાના વિષે કે બીજાઓ વિષે મત બાંધવામાં ઉતાવળ ન કરો. “આ બધું પણ ચાલ્યું જશે” એવી સમજણ જતનપૂર્વક કેળવો.

સમતોલ અને સંવાદિતાભર્યા જીવનને પસંદગી આપો. જગતના ક્ષુલ્લક પદાર્થો માટે તમારી માનસિકશક્તિ ખર્ચી ન નાખશો. દરરોજ મંત્ર-જપ, પુરાણોનો અભ્યાસ, સત્સંગ અને ધ્યાન કરો.

માનવજાતની સેવા માટે બહિર્મુખ બનો. ગુણવત્તા ભરેલી માનવસેવા માટે તમને શક્તિ પ્રદાન કરે એવી ગુણવત્તા અને આંતરિક કાર્યશક્તિને અભિભૂત કરવા આતુર રહો.

માનવસેવા દ્વારા તમે તમારા હૃદયને પવિત્ર બનાવો છો. પવિત્ર હૃદયમાં મહાન સર્જનાત્મક શક્તિઓ ઉદ્ભવે છે અને પ્રસરે છે. જ્યારે તમારા વિચારો અહંકારી આત્માસૌથી મુક્ત હોય ત્યારે તમારા જીવનની પ્રવૃત્તિઓમાં તમે દીર્ઘદૃષ્ટિ કેળવી શકશો.

તમારા ખેતરને તૈયાર કરવા માટે તમે વરસાદ આવવાની રાહ નહીં જુઓ; તમને એવી દીર્ઘદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થશે કે વરસાદને આવવું જ પડશે; યુવાની અને શક્તિએ વૃદ્ધાવસ્થા તથા અશક્તિને માર્ગ આપવો જોઈએ એવી દીર્ઘદૃષ્ટિથી તમે વર્તમાન ઊંજળી તકોને ગુમાવશો નહીં: “મળેલી તકનો લાભ લઈ લો.”

જ્યારે તમારા જીવનમાં તમે પદ્ધતિસર અને ગુણવત્તાભરી પ્રવૃત્તિની ટેવ કેળવો ત્યારે તમને વસ્તુઓના ગુણધર્મ વિષેની દીર્ઘદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થશે.

ઊંડી સમજણ એ દીર્ઘદૃષ્ટિરૂપી વૃક્ષનું પોષક તત્ત્વ છે. દીર્ઘદૃષ્ટિનું વૃક્ષ શાણપણમાં જ પાંગરે છે અને આંતરિક આત્મસાક્ષાત્કારરૂપી ફળ આપે છે.

મનુષ્યનું મન વૈશ્વિક મન સાથે એકરૂપ થયેલું છે. તેથી જ્યારે મન વિશુદ્ધ બને છે ત્યારે વ્યક્તિ માટે વૈશ્વિક મનના વિશ્વવ્યાપક ફલકમાંથી પ્રેરણા મેળવવાનું શક્ય બને છે. મહાપુરુષો અને સંતો દ્વારા પ્રમાણિત પયગંબરી કલ્પનાશક્તિનું આ મૂળ છે. શાણપણમાંથી પયગંબરી કલ્પનાશક્તિનું લક્ષણ પાંગરે છે.

દીર્ઘદૃષ્ટિ વધવા સાથે તમારામાં વિવેક, વૈરાગ્ય તથા આત્મસાક્ષાત્કારની સાધનાનો વિકાસ થશે. મુક્તિપંથ પર દોરી જતી આધ્યાત્મિક સાધના પ્રત્યે અગમ્ય સૂઝનો તમારામાં વિકાસ થશે.

ટૂંકી બુદ્ધિવાળા બનો નહીં. આ જિંદગી અત્યંત ટૂંકી છે. ઈશ્વરસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ માટે અથાગ પ્રયત્ન કરો. તમે જે મેળવવા ઈચ્છતા હો તે માટે અને તે શી રીતે મેળવવું તે માટેની પણ દીર્ઘદૃષ્ટિ કેળવો.

તમારામાં રહેલ સામર્થ્ય તમામ ભૌતિક આવિર્ભાવ મેળવવામાં અવશ્ય વિજય હાંસલ કરવાનું છે. તમે આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવવા જ સર્જ્યા છો. તેથી

આત્મ સાક્ષાત્કારના પથ પરની કૂચ વણથંભી ચાલુ રાખો ! ઈશ્વર તમારું કલ્યાણ કરો !

વૈચારિક સંસ્કૃતિનાં મૂળ તત્ત્વો

કોઈ પણ મનુષ્યએ બીજી બધી કળાઓમાં ખૂબ જ મહત્ત્વની એવી રચનાત્મક વિચારોની કળા શીખવી આવશ્યક છે. લોકો શાળા-કોલેજમાં અભ્યાસ કરીને ઘણી જ આવડત પ્રાપ્ત કરે છે, પરંતુ જો મનને કાબૂમાં રાખવાની કળા ન શીખી હોય તો બીજું બધું શિક્ષણ છીછરું બની જાય છે.

મોટા ભાગના લોકોનું મન જ્યારે તેઓની આસપાસના વાતાવરણમાં બધું જ અનુકૂળ બને ત્યારે જ વિધેયાત્મક બને છે. ઘણા ખરા લોકો રચનાત્મક મનોવલણ માટે બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ પર નિર્ભર રહે છે, પરંતુ રચનાત્મક રીતે વિચારવું એ એવી કળા છે કે જેનાથી તમારું મન તમે ભલે બાહ્ય રીતે મુશ્કેલીઓ તથા હતાશ કરી મૂકે તેવી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરતા હો તો પણ વિધેયાત્મક ચીલાને અનુસરે છે. આ કળાનો અભ્યાસ કઈ રીતે થઈ શકે ? આ માટે યૌગિક તત્ત્વજ્ઞાન તમને ચોક્કસ સમજણ પ્રદાન કરે છે.

અજાગૃત અસરોનું પરિવર્તન

રચનાત્મક વિચારના અભ્યાસુએ મન કઈ રીતે ક્રિયાશીલ બને છે એ સમજી લેવું આવશ્યક છે. તમારું જાગ્રત મન અજાગ્રત (મન) સાથે જોડાયેલું છે. અજાગ્રત (મન)માં સંસ્કારો હોય છે જેને સૂક્ષ્મ અસરો કહે છે. એ માત્ર આ જન્મ નહીં, પરંતુ પૂર્વના જન્મમાંથી પણ મળે છે. તેમ છતાં પણ કોઈ પણ ચોક્કસ સમયે એ બધી જ અસરો ક્રિયાશીલ બનતી નથી. જે અસરો કાર્યશીલ થાય એ વાસના અથવા સૂક્ષ્મ કામનાઓ કહેવાય છે. વાસનાઓ અંકુરિત બીજ જેવી છે.

વાસનાઓમાંથી વૃત્તિઓનો જન્મ થાય છે એ વિચાર-વમળો છે. જો તમે તમારા મનનું નિરીક્ષણ કરો તો તમને જણાશે કે બાહ્ય રીતે કશું જ બનતું ન હોવા છતાં પણ વિચારો તમારા મનમાંથી ઝબકી જશે. તમને આદર્શોની સ્થિર ગતિ, વિચારો, ઊર્મિઓનો અનુભવ થશે. આ બધું અજાગ્રત (મન)ના પ્રસારણના કારણે છે, જેમાં સંસ્કારો વાસનાને જન્મ આપે છે અને તેમાંથી વૃત્તિઓનો ઉદ્ભવ થાય છે.

જેમ જેમ તમે વધુ માત્રામાં અનુશાસનમય બનો તેમ તમે તમારાં મનમાં પ્રવેશતા વિચારનાં મોજાંઓને જાણી શકશો. ધારો કે તમારા મનમાં ચળવળ કે રોષ, ક્રોધ અથવા ધિક્કારના વિચારોનાં મોજાં પ્રવેશે છે. જો તમે પ્રતિક્રિયા માટે સજજ હશો તો જે ક્ષણે એ વિચાર-વમળો (મનમાં) ઉત્પન્ન થશે તે જ ક્ષણે તમને ભાન થઈ જશે કે એ અણગમતા ઘૂસણખોરો છે અને તમે તુર્ત જ તેનો વિરોધ કરવાનું શરૂ કરશો.

એ ક્ષણે વિચાર-વમળને જડમૂળથી ઉખેડી નાખવાનું સરળ છે. જેવો એ (વિચાર) અજાગ્રત મનમાં ઉદ્ભવે કે તુર્ત જ તમે તેને એક બાજુ પર ઘસડી શકશો. તમારી આંગળીઓ વચ્ચે નાના તણખાને તે સળગતી જ્વાળાનું રૂપ ધરે તે પહેલાં મસળી નાખો એ રીતે તમે તેને કચડી શકશો, પરંતુ જો તમે એ વિચાર-વમળની ઉપેક્ષા કરો તો એ ઘણી બળવાન સમસ્યા ઊભી કરશે.

સામાન્ય રીતે લગભગ બધા જ લોકોના જીવનમાં આવું બને છે. નિષેધાત્મક વિચાર-વમળ મનમાં પ્રવેશે છે અને એ નિષેધાત્મક તરીકે ઓળખી પણ શકાતો નથી.

□ 'રચનાત્મક વિચારશૈલી'માંથી સાભાર

ગુરુનું જીવનમાં મહત્ત્વ મહત્ત્વ છે. ગુરુકૃપાથી જ સાધના શક્ય બને. ગુરુમાં અનન્ય શ્રદ્ધા રાખો. ગુરુથી જ આપણું શિષ્યત્વ સાર્થક થશે. ગુરુ એકડો છે. આપણે મીંડા છીએ. ગુરુ વગરનું જીવન એકડા વગરનાં મીંડા જેવું છે. માટે ગુરુને સમર્પિત થઈએ અને ગુરુકૃપાથી ઈશકૃપાની પ્રાપ્તિ કરીએ. - સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ઈશ્વરની શાંતિને હણી લો

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરનંદજી

બાળક રડવા લાગે છે એટલે મા તેને ચોકલેટ આપીને જતી રહે છે કે તેનું બાળક ચોકલેટથી શાંત થઈ જાય પણ બાળકે ચોકલેટ ફેંકી દીધી અને રડવાનું ચાલુ જ રાખ્યું એટલે મા પાછી આવીને તેની પાસે બે-ચાર રમકડાં મૂકી જાય છે, પણ બાળક રમકડાં સામે જોતું ય નથી અને તે રડ્યા જ કરે છે એટલે પછી મા બધાં કામ છોડીને એને તેડી લે છે અને ગોદમાં લઈને પ્રેમથી થપથપાવીને બાળકને શાંત કરી દે છે. માએ બાળકને ગોદમાં લેવું જ પડ્યું, કેમ કે એણે રડીને માને બેચેન કરી મૂકી હતી, માની શાંતિ હણી લીધી હતી. માએ થાકી, કંટાળીને પણ, એને ચૂપ કરવા માટે તેને ગોદમાં લેવું પડ્યું. બસ, ભગવાન પાસે પણ આ જ રીત અજમાવવાનું શ્રીરામકૃષ્ણદેવના અંતરંગ શિષ્ય સ્વામી તુરીયાનંદજી કહે છે, ‘ઈશ્વરની પ્રાર્થના કર્યા કરવી એ પણ મહત્વનું કાર્ય છે. તમારે ખરા અંતઃકરણથી તેમ કરવું જોઈએ. તમારી સતત પ્રાર્થનાથી જાણે કે તમે ઈશ્વરને અસ્થિર કરી મૂકો’ એટલે કે જ્યારે વિપરીત સંજોગો આવે, માણસનું મન અશાંત અને વ્યગ્ર બની જાય ત્યારે ભાંગી પડવાના બદલે નિરાશ થઈ જવાના બદલે મનુષ્યએ ભગવાનને અશાંત અને વ્યગ્ર કરી મૂકવા જોઈએ. ભગવાનને તીવ્રતમ પ્રાર્થના દ્વારા સતત નિવેદન કર્યા જ કરવું જોઈએ કે પછી ભગવાન પણ માતાની જેમ રડતા બાળકને ચૂપ કરવા - છાનું રાખવા માટે પણ ગોદમાં ઉઠાવી લે છે.

મહાભારતની કથામાં દ્રૌપદીના જીવનમાં જે કટોકટી આવી તે તો કટોકટીની પરાકાષ્ઠા કહેવાય. રાજ્યની ભરી સભામાં વડીલોની હાજરીમાં રાજકુળવધૂનાં ચીર ખેંચાય એના જેવી નારી-જીવનની દુર્દશા બીજી કોઈ હોઈ શકે જ નહીં. તે સમયે તેણે સહાય માટે સર્વ વડીલોને વિનંતી કરી, પણ કોઈએ સહાય ન કરી. આખરે આર્તભાવે તેણે શ્રીકૃષ્ણને પોકાર્યા. એ

પોકાર એવો તીવ્રતમ હતો કે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને એને તત્કાળ સહાય કરી.

જેમણે જેમણે આતુર ભાવે ભગવાનને પોકારીને ભગવાનને બેચેન બનાવી દીધા છે એમને ભગવાને જરૂર પોતાની ગોદમાં ઊંચકી લીધા છે. મીરાંએ ભગવાનને તીવ્રતમ ઉત્કટતાથી પોકાર્યા તો મીરાં શ્રીકૃષ્ણને પામ્યાં. એવું પણ કહેવાય છે કે દ્વારકાધીશે મીરાંને સદેહે પોતાની અંદર સમાવી લીધાં. એવું જ ચૈતન્ય મહાપ્રભુનું પણ થયું હતું. કૃષ્ણના વિરહમાં તેઓ પાગલ બની ગયા હતા. એમની આંખોનાં આંસુ સુકાતાં ન હતાં. ભગવાન જગન્નાથ મંદિરના ગરુડ સ્તંભ ઉપર કલાકો સુધી ઊભા રહીને તેઓ અનિમેષ જગન્નાથની મૂર્તિને જોયા કરતા. જે સ્તંભને પકડીને તેઓ ઊભા રહેતા એ સ્તંભ અને પથ્થર ઉપર એમના હાથની છાપો - ઊઠી ગઈ હતી એવું કહેવાય છે. કૃષ્ણ કૃષ્ણ કરતાં એમનું સમગ્ર જીવન કૃષ્ણમય બની ગયું હતું. આવો ઉત્કટભાવ હોય તો પછી ભગવાન આવે જ ને ! એમના માટે પણ એવું કહેવાય છે કે ભગવાન જગન્નાથે એમને સદેહે સમાવી લીધા.

‘મા, મા આજનો દિવસ પણ નકામો ગયો. તેં આજે પણ દર્શન ન દીધાં. આ ક્ષણભંગુર જીવન તો ચાલ્યું જાય છે, તું શું ક્યારેય દર્શન નહીં દે ? શું તું આ દીન બાળક ઉપર ક્યારેય કૃપા નહીં વરસાવે ?’ આમ કહીને દક્ષિણેશ્વરના કાલીમંદિરના નાના પૂજારી ધૂળમાં આળોટવા લાગતા. અને માનાં દર્શન ન થવાથી તીવ્રપણે આર્કંદ કરતા. તેમના મુખ ઉપર ઉઝરડા પડી જતા. પણ તેમને કંઈ ભાન જ ન રહેતું. આથી લોકો તેમને પાગલ બ્રાહ્મણ કહેતા હતા. ‘હે મા, તું સાચી છો કે પછી પથ્થરની મૂર્તિ છો ? તું મૃણ્મયી છો કે ચિન્મયી

છો, તું ખરેખર છોકે પછી કલ્પના જ છો? જો હોય તો મને દર્શન કેમ નથી આપતી? તારા વગર મારા પ્રાણ વ્યાકુળ બની ગયા છે.' આમ, રોજેરોજ પ્રાર્થના કરવા છતાં માનાં દર્શન થતાં ન હતાં, એટલે એક દિવસ આ પાગલ પૂજારીએ માના મંદિરમાં રહેલ ખડગ હાથમાં લઈને 'મા, તારાં દર્શન વગર જીવવું નકામું', 'એમ કહીને પોતાની ડોક ઉપર ઉગામ્યું, ત્યાં તો એ માટીની મૂર્તિમાંથી ઝળહળ થતું જ્યોતિર્ભય રૂપ પ્રગટ્યું. તેમના હાથમાંથી ખડગ પડી ગયું. તેઓ પોતે પણ નીચે પડી ગયા. એ પછી શું બન્યું એની વાત એમણે આ રીતે કરી છે, ... 'અને હું બેભાન થઈને પછી જમીન ઉપર ઢળી પડ્યો. એ પછી એ દિવસ અને બીજો દિવસ શી રીતે પસાર થયો તેની મને ખબર નથી, પરંતુ મારું અંતર એક અપૂર્વ અને વિશુદ્ધ આનંદના પ્રવાહમાં નાહી રહ્યું હતું. જગદંબાની હાજરીનો મને અનુભવ થઈ રહ્યો હતો'. જગદંબાનો સાક્ષાત્કાર કરનાર આ પાગલ પૂજારી હતા શ્રીરામકૃષ્ણ. આમ, તીવ્રભાવે પોકારી-પોકારીને જેમણે ઈશ્વરની શાંતિને હણી લીધી છે એમને ઈશ્વર અચૂક મળ્યા છે.

આ તો ઈશ્વરને મેળવવાની ઉત્કટ ઝંખનાવાળા અસામાન્ય મનુષ્યની વાત થઈ, પણ સામાન્ય મનુષ્ય પણ પોતાના દૈનિક જીવનમાં ઈશ્વરની જો નિત્ય પ્રાર્થના કરે તો તેમનાં મન શાંત અને સ્થિર બને છે, પછી ગમે તેવા વિકટ સંજોગોમાં પણ તેઓ સ્વસ્થ રહી શકે છે. ભૂજમાં ધરતીકંપ થયો હતો ત્યારે, એક સદ્ગૃહસ્થનો દરરોજ સવારે ભગવાનની આરાધના - પ્રાર્થના કરવાનો નિયમ હતો. તે પ્રમાણે પ્રાર્થનામાં બેઠા હતા. ધરતીકંપ આવ્યો. પત્નીએ તેમને કહ્યું, 'ચાલો, ચાલો, જલદી બહાર નીકળી જઈએ' ત્યારે તેઓ પત્નીની વાત સ્વસ્થતાથી સાંભળીને 'આમ રઘવાયા થવાથી કંઈ નહીં વળે', એમ કહીને પત્નીનો હાથ પકડીને ચૂપચાપ બહાર નીકળી ગયા અને જેઓ વ્યગ્ર થઈને ઘરમાં રહેલ માલ-મિલકત લેવા રોકાયા તેઓ થોડી જ ક્ષણોમાં મકાન પડતાં અંદર જ દટાઈ ગયા!

પ્રાર્થનાએ એમને સ્વસ્થ રહેવાની શક્તિ અને અનાસક્તિ આપી હતી. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પ્રાર્થના અને નામ-સ્મરણ ટકી રહેવાનું બળ આપે છે. ગાંધીધામમાં ભૂકંપ વખતે એક બહેન અને તેમની પુત્રી કાટમાળમાં દટાઈ ગયાં. બાર વર્ષના દીકરા ઉપર મોટો પથ્થર આવી રહ્યો હતો એ જોતાં દટાયેલી સ્થિતિમાં પણ પોતાના બે હાથથી જોરથી ધક્કો મારીને એને હડસેલી દીધો, પછી માતા-પુત્રી એ સ્થિતિમાં ભગવાનનું સતત સ્મરણ કરતાં રહ્યાં. કેટલીય વાર બચાવો-બચાવોની ભૂમો પાડી પણ કોઈએ સાંભળી નહીં. અવાજ બેસી ગયો પછી ભગવાનની જેવી મરજી કહી ભગવાનને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યાં અને મદદ આવી પહોંચી, નવ કલાકે કાટમાળમાંથી માતા અને પુત્રી સલામત બહાર નીકળ્યાં! આ છે પ્રાર્થનાની શક્તિ. પ્રાર્થનાથી માણસનો ભગવાન સાથેનો એક સેતુ રચાઈ જાય છે. ભગવાન આગળ સાચા ભાવે નિવેદન કર્યા પછી ભગવાન એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે કે માણસ મુશ્કેલીઓને જલદીથી પાર કરી શકે છે. પ્રાર્થનાથી માણસની આંતરિક શક્તિ વધે છે તેનામાં આત્મવિશ્વાસ જાગે છે કે 'ભગવાન હવે મારી સ્થિતિ જાણે છે,' બસ, આટલી બાબત જ વ્યક્તિને કટોકટી પાર કરવા પૂરતી થઈ પડે છે.

સ્વીન્દ્રનાથ ટાગોરની પ્રાર્થના છે : 'હે પ્રભુ! સંકટના સમયે તમે મારું રક્ષણ કરો એ મારી પ્રાર્થના નથી, પણ સંકટ જોઈને હું ડરું નહીં એટલું જ હું ઈચ્છું છું.

મારા ઉપર જે બોજો છે તે હળવો થાય એવી સહાયતા હું નહીં ઈચ્છું, પણ એ બોજો ઉઠાવવાની મને શક્તિ મળે એ હું ઈચ્છું છું.

દુઃખ અને ભયથી મારું મન વ્યગ્ર બને તો તમે મને સાંત્વના આપજો એવી મારી માગણી નથી, પણ એ દુઃખ ઉપર વિજય મેળવી શકું એવી શક્તિ મને મળે એ હું માગું છું' આવી પ્રાર્થના કરવાથી ભલે દુઃખ દૂર ન થયું હોય તો પણ એ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિમાં

અવશ્ય વધારો થાય છે. આવી શક્તિ મળતાં પછી એ દુઃખનું જોર ઓછું થઈ જાય છે.

પ્રાર્થના એ તો ભગવાન સાથેનો સીધો વાર્તાલાપ છે. વિશ્વનું સંચાલન કરનારી એ મહાન અદૃશ્ય શક્તિ સાથેનો સંવાદ છે. આ સંવાદ કોઈ પણ સમયે અને કોઈ પણ સ્થિતિમાં થઈ શકે છે. ખ્રિસ્તી ધર્મના મહાન સંત બ્રધર લોરેન્સના જીવનની વાત છે. તેઓ લશ્કરમાં હતા. લશ્કરમાં એમનો એક પગ કપાઈ ગયો, પછી તેઓ ઈસુના સંઘમાં જોડાયા. સંઘમાં ૨૬ વર્ષ સુધી તેમણે માત્ર રસોડામાં જ કામ કર્યું. તેમને જીવનમાં કંઈ પણ મુશ્કેલી આવે, કંઈ ન સમજાય તો તેઓ ભગવાન સાથે વાતો કરતા. 'હે ભગવાન, તમારા સિવાય આ દુનિયામાં મારું કોઈ નથી. મને કંઈ ખબર પડતી નથી. તમે મને સમજાવો. તમે શિખવાડો. તમે રસ્તો બતાવો.' આમ, આ ખરા હૃદયથી ભગવાનને તેઓ જે કંઈ કહેતા, તે જાણે ભગવાન સાંભળતા હતા, તેવું તેમને પછી જણાવા લાગ્યું. તેમના અશ્ચર્ય વચ્ચે તેમને મુશ્કેલીમાં માર્ગ મળતો રહ્યો, જે કંઈ સમજાતું ન હતું તે પછી અંતરમાં આપોઆપ સમજાવા લાગ્યું. આમ, ભગવાન સાથે વાતો કરતાં કરતાં તેમણે પછી ભગવાન સાથે એકાત્મતા સાધી લીધી અને તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મના મહાન સંત બન્યા. તેમનું પુસ્તક છે - 'પ્રભુમય જીવન' **The Practice of the Presence of God** - આ પુસ્તક દ્વારા પ્રભુ સાથેની તેમની આત્મીયતાનો ખ્યાલ આવે છે તેમાં તેઓ કહે છે, 'શરૂઆતમાં જ્યારે સંઘમાં જોડાયો ત્યારે ભગવાનનું સ્મરણ મારા માટે જેટલું મુશ્કેલ હતું તેટલું જ મુશ્કેલ હવે મારા માટે ઈશ્વરનું વિસ્મરણ બની ગયું છે.'

એક રશિયન યાત્રિકના અનુભવો 'એકલપંથી' નામના ગુજરાતી પુસ્તકમાં પ્રકાશિત થયા છે. મૂળ રશિયન ભાષામાં લખાયેલા આ પુસ્તકનો અંગ્રેજી અનુવાદ 'ધ વે ઓફ એ પિલગ્રિમ' છે. ૧૯મી સદીનો એક ગરીબ રશિયન જેને ઘરબાર નથી, મિલકત નથી, અપંગ હોવાથી કંઈ કામધંધો કરી શકે તેમ નથી, તે ખભે એક

નાનકડી બેગ લઈને ભગવાનની શોધમાં નીકળી પડે છે. બાઈબલમાં લખ્યું હતું તે વાક્ય 'અવિરત પ્રાર્થના કરતા રહેજો,' તેના મનમાં દૃઢ થઈ ગયું પણ આ વાક્ય તેને સમજાતું ન હતું. કેટલાય પાદરીઓને પૂછ્યું, પરંતુ તેને ક્યાંયથી સંતોષકારક જવાબ મળ્યો નહીં. અંતે એક વૃદ્ધ પાદરીએ તેને પ્રાર્થના શીખવાડી. 'પ્રભુ ઈસુ મારા ઉપર કૃપા કરો.' આ પ્રાર્થના સતત કેવી રીતે કરવી તેની વિધિ પણ બતાવી. શરૂઆતમાં આ રીતે પ્રાર્થના કરવાનું મુશ્કેલ લાગ્યું, પણ પછી તો બધો જ વખત મનમાં આ પ્રાર્થનાનું રટણ ચાલવા લાગ્યું પછી તેણે એ વૃદ્ધ પાદરીને કહ્યું : 'હવે મને બાઈબલનું એ વાક્ય બરાબર સમજાઈ ગયું છે કે કોઈ પણ કામ કરતાં કરતાં પ્રાર્થના અટકવી ન જોઈએ.' આ અવિરત પ્રાર્થનાથી તેના ઉપર જિસસની એવી કૃપા થઈ કે તે પ્રભુને પ્રાપ્ત કરી શક્યો.

ગાંધીજી પ્રાર્થનાને મનનો ખોરાક કહે છે. પણ કેટલા લોકો મનને આ ખોરાક આપે છે? મન બિચારું આ ખોરાકના અભાવે દુર્બળ અને માંદલું બની જાય છે. પ્રાર્થના, ધ્યાન, ભક્તિ, સત્સંગ, નામ-સ્મરણ, સ્વાધ્યાય - આ બધા મનને પુષ્ટ કરનારા આહાર છે. પણ મનને મોટા ભાગે આવા આહારથી વંચિત રાખવામાં આવે છે. તેથી તે દુર્બળ અને રોગિષ્ટ બની જાય છે. પછી તેની સ્થિતિ એવી બની જાય છે કે જરા સરખી વિટંબણા આવે તો પણ તે ભાંગી જાય છે. નિરાશ-હતાશ થઈ જાય છે અને આત્મહત્યાના માર્ગે દોરી જાય છે અને બધું જ ખતમ કરી નાંખે છે. આવી સ્થિતિ સર્જાય તે પહેલાં મનને પ્રાર્થના દ્વારા પોષણ આપવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. બહુ મોડું થઈ જાય એ પહેલાં ભગવાન સાથેનો તંતુ પ્રાર્થના દ્વારા જોડી દેવો જોઈએ. જે ક્ષણે અંતરમાં શાંતિ અને સાચું સુખ પામવાની ઝંખના જાગે - એ જ ક્ષણે ભગવાનની પ્રાર્થના આરંભી દેવી જોઈએ.

□ 'આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં' માંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

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

બ્રહ્મચર્યમાં સફળતા

પ્રૌઢ વયનો એક માણસ ગુરુદેવની સમક્ષ આવ્યો અને તેમને નીચેના પ્રશ્નો પૂછ્યા: “સ્વામીજી, હું બ્રહ્મચર્યનું કેવી રીતે પાલન કરી શકું?”

“જપ, કીર્તન, ધ્યાન, સર્વાંગાસન અને શીર્ષાસન કરો. આત્મા વિષે વિચારણા કરો, સત્સંગ કરો, સાત્ત્વિક ખોરાક લો, પ્રાણાયામ કરો - આ બધાં તમને મદદ કરશે.”

“આ બધું કર્યા છતાં મને સફળતા મળતી નથી.” તે માણસે ફરિયાદ કરી.

“જ્યારે મીષબત્તી બળે છે ત્યારે કંઈ જ ગુમાવાતું નથી. હિમાલયમાંથી બે કે ત્રણ ટોપલા ભરી માટી લો તો કંઈ જ ફેરફાર લાગશે નહિ, પણ જો તમે વર્ષો સુધી એમ કર્યા જ કરશો તો ફેરફાર ચોક્કસ નજરે પડશે. વ્યક્તિની આગલાં જન્મોની કામનાઓ એટલી મજબૂત હોય છે કે સફળતા મેળવવા માટે લાંબો સમય લાગે છે.”

“પણ મારી પ્રૌઢ વયે બ્રહ્મચર્યમાં સફળતા મેળવવા માટે મારે શું કરવું?” તે માણસે દુઃખી થતાં ફરીથી પૂછ્યું.

વધુ પ્રયત્નો અને સંકલ્પ જારી રાખો પછી તમને જલદી સફળતા મળશે. ઈશ્વરની કૃપા માટે તેની પ્રાર્થના કરો.” ગુરુદેવે તે માણસને દિલાસો આપતાં કહ્યું.

અપયો કે ઝાડા ?

એક ભક્તે ગુરુદેવને ફરિયાદ કરતાં કહ્યું: “સ્વામીજી, આપની ભગવદ્ગીતાની એક પ્રત મને આપવા કૃપા કરશો. તમે મને ‘Ethics of the Bhagwad Gita’ - ભગવદ્ગીતાનું નીતિશાસ્ત્ર’ મોકલ્યું પણ હું તેને પચાવી શક્યો નહિ.

“તો પછી તમને ઝાડા થઈ ગયા ?” ગુરુદેવે

પ્રેમાળ હાસ્ય સાથે પૂછ્યું.

ઈશ્વરની સેવા કેવી રીતે કરવી

“સ્વામીજી, હું આ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરતો

હતો એટલે હું ગઈ રાત્રે સત્સંગમાં આવી શક્યો ન હતો.” જ્યારે ગુરુદેવે શ્રી કને રાત્રે સત્સંગમાં કેમ

નહોતો આવ્યો એમ પૂછ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું: “ગઈ કાલે

તેં કહ્યું હતું કે તને ઝાડા થયેલા હોવાથી તું સત્સંગમાં

આવી શક્યો ન હતો. આજે તું કહે છે કે પુસ્તક વાંચતો

હોવાથી આવી શક્યો ન હતો. કાલે વળી કોઈ બીજું

બહાનું બતાવીશ. જો તને હું પૂછું તે ગમતું ન હોય તો

હવેથી હું તને પૂછીશ નહિ, પણ તારે તારી જાતને પ્રશ્ન

પૂછવો જોઈએ. ‘હું અહીં શા માટે આવ્યો છું? મારા

હેતુને જરૂરી વર્તન હું કરી રહ્યો છું?’”

“જો તમે કોઈ ઓફિસમાં કામ કરી માસિક રૂ.

૫૦/- કમાતા હો ત્યારે માલિકની સેવા માટે હંમેશાં

તૈયાર રહેવું પડે છે. તમારે સદા તેની આજ્ઞાને આધીન

રહેવું પડે છે. દરેક વાત માટે તમારે ‘હા, સાહેબ’ કહેવું

પડે છે. તમે સમગ્ર સંસારનો ત્યાગ કરીને ઉચ્ચતમ જ્ઞાન

પ્રાપ્ત કરવા માટે આ સ્થાને આવ્યા છો. અહીં તમને

એવો કોઈ ગુરુ નહિ મળે જે તમારી પાછળ પડી કામ

ખેંચાવરાવે અને સાધના પણ કરાવે. તમારે તમારા જ

ગુરુ બનવાનું છે. તમારે તમારી જાતને કડક થઈને પ્રશ્ન

પૂછવા જોઈએ અને તમારે જે કંઈ કરવું જોઈએ તે ન કરી

શકો તો તમારી જાતને શિક્ષા પણ કરવી જોઈએ.”

“આજ્ઞાપાલન, આશ્રમનું શિસ્તપાલન,

નમ્રતા - આ બધા સાધુના ગુણોનો તમારે તમારામાં

વિકાસ કરવો જોઈએ. તે ગુણો તમારા પર કોઈ

જબરદસ્તીથી લાદશે નહિ. તમે જ્યાં રહેતા હો તે સ્થળની દિનચર્યા પ્રમાણે તમારે આપમેળે તેમાં જોડાઈ જવું જોઈએ. તમે સારા જિજ્ઞાસુ છો તેની આ નિશાની હશે. જો તમે આશ્રમની દિનચર્યાને અનુકૂળ ન થાઓ અને તમારું ધાર્યું કરો તો પછી તમે તમારી જાતને શિસ્તમય કરી નથી તેમ માનવું રહ્યું. કોઈએ પણ તમારા પર શિસ્ત લાદવી ન જોઈએ. એક વાર તમારી જાતને સામાની સ્થિતિમાં મૂકો. ધારો કે તમે પોતે આશ્રમ ચલાવો છો અને તમે દરરોજના સત્સંગની ગોઠવણ કરી છે. કેટલાયે આશ્રમવાસીઓ છે. બધા જ આશ્રમવાસીઓ સત્સંગમાં હાજર રહે તેમ તમે ઈચ્છો કે નહિ ઈચ્છો?”

“હા સ્વામીજી, તે બધા સત્સંગમાં આવે તેમ હું ચોક્કસ ઈચ્છું.” શ્રી કબે કહ્યું.

“તો પછી કહ્યા વગર પણ સત્સંગમાં હાજર રહેવાની તમારી ફરજ નથી? જ્યારે પણ બધા માટેનો સામાન્ય કાર્યક્રમ હોય ત્યારે દરેક જણે તેમાં હાજર રહેવું જોઈએ અને તેમાં વિશિષ્ટ મજા પણ છે. તે ભવ્ય બની જાય છે” ગુરુદેવે પૂરું કરતાં કહ્યું.

હમણાં જ કરો - Do it NOW - DIN

“કાલે નહિ કે કોઈ બીજા દિવસે પણ નહિ, પણ આજે જ હમણાં જ! પાછળથી તેઓ તેમનો વિચાર બદલી પણ નાખે. પછી તેમની સેવા કરવાની તક આપણી પાસે રહેતી નથી. પુસ્તકો હમણાં જ લાવો. હું તમને તરત જ સહી કરી આપું છું અને તમે તે શ્રી રાવને તરત જ પહોંચાડી દો.” જ્યારે એક શિષ્યે કહ્યું કે મુલાકાતી તો હજુ થોડાક દિવસ આશ્રમમાં રોકાવાના છે એટલે પુસ્તકો કાલે કે પછી આપીશું તો ચાલશે; તેના જવાબમાં ગુરુદેવે ઉપર પ્રમાણે સૂચના આપી.

પછી ગુરુદેવે સમજાવ્યું: “કર્મયોગનો આ ખૂબ મહત્વના નિયમોમાંનો એક નિયમ છે. તકો તો આવે છે અને જાય છે. કર્મયોગીએ તક ઝડપવા માટે સદા સાવધ અને તૈયાર રહેવું જોઈએ અને સેવાની દરેક તકનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જ્યારે કોઈ કામ કાલ પર મુલતવી

રાખવામાં આવે છે, પછી તેમાં બીજાનો ઉમેરો થયા જ કરે છે અને સેવાની તક જતી રહે છે. ઢીલ એ કર્મયોગીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન છે.”

પુસ્તકો તરત જ લાવવામાં આવ્યાં અને તેના પર ગુરુદેવે તરત સહી કરી અને સાથે-સાથે કહ્યું: “તમે જે કાલે કરવા માગતા હો તે આજે કરો; જે તમે બપોર પછી કરવા માગતા હો તે બપોર પહેલાં કરો. તમે સાચા કર્મયોગી બની જશો.”

રીતભાત

વહેલી સવારનું ઓફિસ-કીર્તન ચાલુ હતું, શ્રી બ કીર્તનમાં થોડાક મોડા પડ્યા હતા. તેમણે ડાયમંડ જ્યુબિલી હોલમાં પ્રવેશ કર્યો અને કીર્તન કરતા બધા લોકોની આગળથી પસાર થઈ આગળ પોતાની જગ્યાએ બેઠા. જેવું કીર્તન પૂરું થયું કે ગુરુદેવે શ્રી બ ને બોલાવ્યા અને કહ્યું: “તમારે કાં તો કીર્તનના સમય પહેલાં આવી જવું જોઈએ અથવા કોઈ કારણસર મોડા અવાય તો તમારે પ્રસંગને અનુરૂપ શિષ્ટાચાર જાળવી તમે જે દ્વારમાંથી પ્રવેશ્યા ત્યાં જ બેસી જવું જોઈએ. ઢીલાં લટકતાં કપડાં પહેરી તમે આખો હોલ પસાર કરી તમારી દરરોજની જગ્યા પર બેઠા અને તેમ કરવામાં તમે આખા સત્સંગમાં ખલેલ પાડી. તમે આમ કરો છો, કારણ કે તેમ કરવામાં તમને કંઈ જ અસભ્ય લાગતું નથી. મને ખાતરી છે કે એક વાર તમને તમારી ભૂલનો ખ્યાલ આવશે એટલે તમે ફરીથી તે નહિ કરો.”

શ્રી બ એ ગુરુદેવને નીચા નમી પ્રણામ કર્યા અને ગયા.

ગુરુદેવે ચાલુ રાખ્યું: “એવી કેટલીયે અગણિત બાબતો છે, જેના પર આપણે ભાગ્યે ધ્યાન આપીએ છીએ. કેટલાક લોકોને પોતાના દાંત વડે નખને કરડવાની ગંદી ટેવ હોય છે. કેટલાક કવર પર ટિકિટ ચોંટાડવા માટે પોતાની લાજનો ઉપયોગ કરે છે. તેમને સ્વચ્છતાનો સહેજ પણ ખ્યાલ નથી. તે બધા અસંસ્કૃત લોકો છે. માણસના વર્તન ઉપરથી તે સંસ્કૃત છે કે કેમ તે

તમે કહી શકો છો. બંગાળી લોકો આવી બાબતોમાં ખૂબ સંસ્કૃત હોય છે. આપણે તેમની પાસેથી આ પ્રાથમિક રીતભાતો અને શિષ્ટાચાર શીખવાં જોઈએ.

તમારા ગુરુનો ત્યાગ ન કરતા

એક જિજ્ઞાસુ બહેને ધ્યાન અને સમાધિને લગતા પુસ્તકની માગણી કરી. તે પુસ્તક તેને આપતાં ગુરુદેવે કહ્યું: “જો હું તમને આ પુસ્તક આપું તો તમે હંમેશાં ફક્ત સમાધિમાં જ રહેશો. તમે ગુરુને ભૂલી જશો. વ્યક્તિ દરેક વસ્તુનો ત્યાગ કરી શકે, સિવાય કે ગુરુ.”

પછી ગુરુદેવ સ્મિત કરતાં મૌન રહ્યા. તેમના કહેવાનો અર્થ હતો કે દરેકે પોતાના ગુરુને યાદ કરવા જોઈએ. ઘણા પ્રસંગે તેઓ ભજન ગાતા: “ગુરુ ગુરુ જપના ઔર સબ સપના - હંમેશાં ગુરુના નામના જપ કરવા જોઈએ; બાકી દરેક વસ્તુ ફક્ત સ્વપ્ન જ છે.”

ખરો મૂર્ખ

જ્યારે એક યુવાન મહિલાએ ગુરુદેવને જણાવ્યું કે તેના પિતાશ્રી જો તે રામનામ લેવાનું ચાલુ રાખે તો તેમની સાથે રાખવાની ના પાડે છે ત્યારે તેમણે કહ્યું: “હું માનું છું કે તે મૂર્ખ છે, જેને ભગવાનના નામનું રટણ ગમતું નથી. ભગવાન જબથી અનુકૂળતાઓનો દાતા છે.”

મા-બાપની સર્વોચ્ચ ફરજ

એક શિક્ષિત છોકરી ગુરુદેવ પાસેથી સંન્યાસ ગ્રહણ કરી હંમેશ માટે આશ્રમમાં રહેવાની ઈચ્છાથી આવી હતી. તેના આવવાના ચાર-પાંચ દિવસ પછી તેનો ભાઈ પણ આશ્રમમાં આવ્યો હતો.

તેના ભાઈને જોઈને ગુરુદેવે તેને પૂછ્યું: “તારી બહેનને પાછી લેવા માટે આવ્યો છે?”

“ના સ્વામીજી, હું તો ફક્ત આપનાં દર્શન અને આદર કરવા આવ્યો છું” તેણે જવાબ આપ્યો.

ગુરુદેવે બીજી આશ્રમવાસી બહેનો તરફ દષ્ટિ ફેંકીને કહ્યું: “હું તેમને આવવાનું કહેતો નથી. તેઓ એટલા માટે આવે છે કે કદાચ ઈશ્વરની જ એવી ઈચ્છા હોય કે તેઓ અહીં આવી ઉત્કાન્ત બને.”

થોડુંક થોભીને તેમણે કહ્યું: “જો તેની લગ્નની ઈચ્છા ન હોય તો તેને બળજબરીથી પરણાવશો નહિ. તમારે અને તમારા પિતાએ તેની આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં મદદગાર થવા માટે શક્ય બધું જ કરવું જોઈએ. જો તમે તેના ગીતાના અભ્યાસમાં અને ધ્યાન કરવામાં અડચણ ઊભી કરશો તો તમે તેનું અનિષ્ટ જ કરશો.”

“એક છોકરો આશ્રમમાં આવ્યો હતો અને કેટલોક સમય રહ્યો હતો. તેની ઈચ્છા સંન્યાસ લેવાની હતી પણ તેનાં માબાપ તેને ઘેર પાછો લઈ ગયાં. પાછળથી તે ગાંડો થઈ ગયો અને તેને જેલમાં રાખવામાં આવ્યો. હમણાંથી તેને સારું છે અને ઘણી વખત આશ્રમમાં આવી ગયો છે. જો તમારે બહેનને તેને જે વસ્તુ ગમતી નથી તે કરવાની ફરજ પાડશો તો તમે તેને આધ્યાત્મિક જીવન કે સાંસારિક જીવન બન્ને માટે અયોગ્ય બનાવી દેશો. તે અહીં કે ત્યાં કોઈ પણ ઠેકાણે રહેવા માટે લાયક રહેશે નહિ. તેને આશ્રમમાં રાખવી એ મારી મોટી જવાબદારી છે, જે તમારા પિતાશ્રી તથા તમારી જવાબદારી કરતાં ઘણી વધી જાય છે. અહીં તેને સારું લાગે છે. તેને લગ્ન કરવાની ઈચ્છા નથી. તેણે મને કેટલીયે વાર તેને સંન્યાસ આપવા માટે વિનંતી કરી છે.”

આ સાંભળીને તેના ભાઈએ કહ્યું: “સ્વામીજી, હું તેને પાછી લઈ જવાના ઉદ્દેશથી આવ્યો નથી. મને મારા પિતાશ્રીએ તે માટે આદેશ આપ્યો નથી. આપના તેના પર આશીર્વાદ છે તેનો મને આનંદ છે.”

“હું ફક્ત માનસિક પ્રતિક્રિયાઓની વાત કરું છું.” ગુરુદેવે કહ્યું. “ગુજરાતમાંથી એક છોકરી આવી હતી અને આની માફક મને સંન્યાસ આપવા વિનંતી કરી હતી. મેં ના પાડી. મેં તેને જણાવ્યું કે હું તારાં માબાપની પરવાનગી વગર તને સંન્યાસ આપી શકું નહિ. પછીથી તેની માતા તેને પાછી લઈ જવા માટે આવી. છોકરીએ પાછા જવાની ના પાડી અને સત્યાગ્રહ કર્યો. તેણે ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કર્યા. પછી તેની માતાએ

(અનુસંધાન પાન નં. - ૩૦)

જીવનપ્રભાત-૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એક સમયની વાત છે: એક વૃદ્ધ મહિલાએ ઉતાવળમાં સ્વર્ગાશ્રમથી સાત માઈલ દૂર નીલકંઠ મહાદેવના દુર્ગમ ચઢાણને પાર કરવાનો સંકલ્પ કરી નાખ્યો. જ્યારે તે બહેન પાછી આવી ત્યારે થાકીને લોથપોથ થઈ ગઈ હતી. તેના બંને પગ સૂજી ગયા હતા. સ્વામીજીએ સંકોચ વગર જ્યાં સુધી તે વૃદ્ધાને પૂરેપૂરો આરામ ન થયો અને શાંતિ ન અનુભવાઈ ત્યાં સુધી તેઓ તેના પગની માલિસ કરતા રહ્યા.

આવા તો અનેક અવસર કે પ્રસંગ હતા, જેમાં તેઓ પોતાની સાધના અને તપશ્ચર્યા છોડીને રોગીની સારવાર ત્યાં સુધી કરતા રહેતા હતા, જ્યાં સુધી રોગીને ફરીથી સ્વાસ્થ્ય લાભ ન થઈ જાય. હૃષીકેશના એક સંન્યાસી સ્વામી આત્માનંદજી* જ્યારે ગંભીર રૂપે બીમાર થઈ ગયા હતા ત્યારે સ્વામીજી સત્વરે સ્વર્ગાશ્રમથી હૃષીકેશ આવ્યા. જ્યાં સુધી તેમની સ્થિતિ ખતરાથી બહાર ન આવી, ત્યાં સુધી ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ત્યાં રોકાઈને તેમની સેવા સુશ્રુષા કરતા રહ્યા.

તે કૃતજ્ઞ સંન્યાસીએ પાછળથી લખી જણાવ્યું હતું - જેમને હું ગુરુદેવ કહેવાનું સૌભાગ્ય માનું છું, તેઓ સ્વયં મારી સારવાર માટે જ્યારે મારી બીમારી બહુ જટિલ હતી; ત્યારે હૃષીકેશમાં પાસેની એક ધર્મશાળામાં લગભગ વીસ દિવસ રોકાયા હતા. તે રોગી અવસ્થામાં જ્યારે મારા પ્રાણ સંકટમાં હતા, તેમણે મને જીવનદાન આપ્યું હતું. એક યુરોપિયન સાધુ મેહરબાબાનો શિષ્ય સ્વામીજીને કહેતો રહેતો કે જ્યારે પણ મેહરબાબા તેની રોગી પથારી પાસે પહોંચતા, તેને તે ક્ષણે જ સ્વાસ્થ્ય લાભની લહેરો-આંદોલનોનો અનુભવ થતો, તે સત્વર નીરોગિતાનાં

સંદનોની અનુભૂતિ કરતો અને ખરેખર સ્વાસ્થ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરતો. ખરેખર જો એક સૌભાગ્યશાળી અધિકારી પાસેથી સહજ અને અહેતુકી પ્રેમ પ્રગટ થાય તો સકારાત્મક શક્તિનો અનુભવ આપે જ છે. આ જ પ્રેમ હતો કે જેના કારણે લોકો ભગવાન બુદ્ધ અને ઈસા મસીહની તરફ આકર્ષિત થતા હતા. જ્યારે આજે પણ સંતસ્વરૂપ, દેશપ્રેમી પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજી તરફ લોકો એ આદર અને ભાવથી ખેંચાઈને આવી રહ્યા છે.

વર્તમાન બાળકોને એવું કહેવામાં આવે છે કે તમારા દૈનિક જીવનમાં ઓછામાં ઓછું એક સત્કાર્ય તો અવશ્ય કરો પરંતુ સ્વામીજીને તો જે કોઈ પણ મળવા આવે તે પ્રત્યેક વ્યક્તિને આગ્રહપૂર્વક કહેતા કે સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત અને મોડી રાત્રે પણ આખોય દિવસ પરોપકારનાં કાર્યો કરતા જ રહો. પ્રત્યેક સ્થાન, પ્રત્યેક પરિસ્થિતિ અને જાગૃતરૂપે હરહંમેશ “સેવા” જ સૌનો જીવન ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ.

ભલું કરવું અને ઉપયોગી બનવું તેવો મનોભાવ શ્રી સ્વામીજીના નિશ્ચયાત્મક ચરિત્રનું દર્શન કરાવે છે. સદૈવ સેવાના સુ-અવસરની શોધમાં પ્રયત્નશીલ રહો. સેવાના એક પણ અવસરને ક્યારેય પણ હાથમાંથી જવા ન દો. હંમેશાં મોકાની રાહમાં રહો કે સદુપયોગી થવા માટેનો એક પણ અવસર હાથમાંથી ચાલ્યો ન જાય. ગીધ જેવી દષ્ટિ રાખો અને હંમેશાં એ જ દેખતા રહો કે આસપાસના લોકોને કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકાય છે. ઉત્સુક કાર્યકર્તાઓને આ પ્રકારની શિક્ષા આપવાનો તેમનો આગવો સ્વભાવ હતો.

*જ્યારે શિવાનંદ આશ્રમની સ્થાપના થઈ ન હતી ત્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના સૌથી પ્રથમ સંન્યાસી શિષ્ય આ પૂજ્ય સ્વામી આત્માનંદજી હતા. તેમનું શરીર ગુજરાતનું હતું. ગુરુદેવની ભમણ-સત્સંગ-સંકીર્તન યાત્રામાં તેઓ સદૈવ તેમની સાથે રહેતા. તેઓ બંને એક ધાબળા ઉપર સૂઈ રહેતા. માયાકુંડ, પીપલઘાટ, દંડીવાડામાં તેમની કુટિયા હતી. અનુવાદકને તેમની સેવાનો બહુ લાભ મળ્યો છે. - અનુવાદક

તેઓ આનાથી પણ એક ડગલું આગળ વધીને કહેતા કે સેવાનો અવસર તમારે જાતે જ શોધતાં રહેવો જોઈએ. યુપચાપ બેસીને અવસરની રાહ ન જુઓ. સ્વભાવ, બુદ્ધિ અને તમારી પ્રકૃતિ કે સ્વભાવને અનુકૂળ હોય તે પ્રમાણે જે માર્ગે તમને ખાસ કરીને સેવા કરવાનું સુવિધાજનક લાગે તેમાં તે પ્રમાણે તમે તમારી જાતને ઉપયોગી અને સહયોગી થવા માટેનાં સાધનો ઊભાં કરો.

કોઈએ પણ પોતાની ઈશ્વરપ્રદત્ત પ્રતિભાની ઉપેક્ષા ન કરવી જોઈએ. જો વ્યક્તિ સુંદર-સુડોળ શરીર અને શક્તિયુક્ત પ્રવૃત્તિની હોય તો તેણે આસન અને વ્યાયામ શીખવાં જોઈએ અને યુવાવર્ગ તથા વિદ્યાર્થીઓમાં શારીરિક શિક્ષણનો પ્રચાર કરવો જોઈએ. તેણે સમાજની સક્રિય તથા ઉત્કટ સેવામાં પ્રવૃત્ત થઈ જવું જોઈએ. ચિકિત્સકી માટે જરૂરી છે કે તે નિર્ધન રોગીઓની નિઃશુલ્ક સેવા અને ઉપચાર કરે. તેમણે મૂઢતા અને સહૃદયતાથી રોગીઓની સારવાર કરવી જોઈએ. રોગીઓ સાથેના વ્યવહારમાં તેમણે પૂરેપૂરી વફાદારી કેળવવી જોઈએ.

એક વકીલે ખોટા મુકદ્દમાના પક્ષે વકીલાત કરવાની તરફેણ ન જ કરવી જોઈએ અને અસત્યનો પક્ષ લેવાની ના જ પાડવી જોઈએ. વકીલ હોવાના કારણે સાચો ન્યાય અપાવવો તે મોટી સેવા છે. શિક્ષણ ક્ષેત્રે જે અધ્યાપકો તથા આચાર્યો કે જેની સંભાળમાં વિદ્યાર્થીઓ છે, તેમને આદર્શસંપન્ન બનાવવા માટે મન-પ્રાણથી કાર્યશીલ થવું જોઈએ. વ્યાપારીઓ પણ લેવડ-દેવડ(વ્યાપાર)માં પોતાની વફાદારી કરી સમાજની સેવા કરી શકે છે. સમાજના છેલ્લા સ્તરના કર્મચારીઓ માટે પણ આવશ્યક છે કે તેઓ પોતાનાં દૈનિક કાર્યોને વફાદારીપૂર્વક પૂરાં કરે. આવી રીતે દરેક વ્યક્તિ સૌ પોતપોતાનાં કાર્યક્ષેત્રોમાં સેવા અને ઉપકારના આદર્શોને જ નજર સામે રાખે.

બ્રાઉનિંગ (Browning)ની જેમ સ્વામીજીનો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે ભગવાનની દૃષ્ટિમાં બધા જ પ્રકારની સેવાનું મહત્ત્વ એક સરખું છે. સેવાનું કોઈ પણ કાર્ય નાનામાં

નાનું ભલે કેમ ન હોય તેની ઉપેક્ષા કરવી નહીં. આપણે ક્યું કામ કરીએ છીએ તે મહત્ત્વનું નથી; પરંતુ મહત્ત્વ તો આપણે કેવી ભાવનાથી કાર્ય કરીએ છીએ તેનું છે. પ્રત્યેક કાર્યને એક સુંદર પુષ્પની જેમ માનવતામાં રહેલા વિરાટ-સ્વરૂપ ભગવાનનાં ચરણોમાં સાદર સમર્પિત કરો અને મેં તો જોયું છે કે સેવા દ્વારા આરાધના, અર્ચના કરવી તે સ્વામીજી માટે કોઈ કાવ્યની પંક્તિ જ નહીં, પરંતુ એક નક્કર સત્ય હતું.

ઘણા લાંબા સમયથી હૃષીકેશ અને તેની આસપાસ રહેનારા સાધુઓના સંપર્કમાં આવીને વાતચીત કરવાથી સ્વામીજીના સ્વર્ગાશ્રમના નિવાસ દરમિયાનની તેમના જીવન ઘટમાળની વાતોની થોડી ઘણી ઝલક મળી જતી. આ રીતે જે કંઈ જણાયું કે સમજાયું તે બધામાં સ્વામીજીની સેવા કરવાની રીત-રસમ વિષયક અનેક મહત્ત્વપૂર્ણ વાતો મને જાણવા મળી, તેનાથી આપણે આકર્ષિત થઈને તેનું અનુકરણ કરવું જોઈએ. તે ગુણ છે દંભરહિત જીવન અને સ્વાર્થરહિત જીવન. તેઓ કહેતા કે જ્યારે તે સાધુઓ સ્નાન-શૌચ ઇત્યાદિ માટે કુટીરની બહાર જતા અને તૈયાર થઈને આવે ત્યાં સુધીમાં સ્વામીજી તેમની કુટીરની સાફસૂફી કરીને બધું સ્વચ્છ કરી દેતા, તેમનાં વાસણ સાફ કરતા અને ગંગાજળ લાવીને તેમનાં વાસણોમાં તાજું જળ ભરી મૂકતા, પછી યુપચાપ ચાલ્યા જતા. જો કોઈ મહાત્મા અસ્વસ્થ હોય તો સ્વામીજી અન્નક્ષેત્રમાં જઈને તેમના માટે તિક્ષ્ણ લઈ આવતા અને થોડું દૂધ પણ લાવીને તેમની કુટીયામાં મૂકી આવતા.

આ મૂક અને વિનયસભર સેવા-આદર અને શ્રદ્ધાની ભાવનાથી પ્રેરિત મોટા લોકો માટે નાના લોકો દ્વારા કરવામાં આવેલી સેવા ન હતી. એટલું તો વિચારવું જ જોઈએ કે તે સમયે સ્વામીજીની ઉંમર આશરે ચાળીસ વર્ષની હતી. આટલી ઉંમરમાં માનવમાં આત્મસન્માન અને અહમ્ની ભાવના જાગ્રત થઈ જ જાય છે. આ બધું ત્યારે શક્ય બન્યું જ્યારે સ્વામીજીએ જીવનપર્યંત તેમનું જીવન બાળક જેવું સહજ અને સરળ બનાવી રાખ્યું.

જ્યારે રામકૃષ્ણ મિશનના એક સંન્યાસી સ્વામી તન્મયાનંદજી મહારાજ ભયંકર ઓરી-અછબડાના રોગથી પીડિત થયા તો સ્વામીજીએ બે-ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી સતત તેમની પાસે રહીને તેમની સેવા-સુશ્રુષા, ખાનપાનની કાળજી, સ્વચ્છતા અને સ્વાસ્થ્ય-સંબંધી પૂરેપૂરી કાળજી અને ધ્યાન રાખ્યું એટલું જ નહીં પણ નદીએથી પાણી ભરી લાવીને પણ મૂક્યું.

વર્ષો પછી સંન્યાસી તન્મયાનંદજીથી, જે અત્યારે તો વૃદ્ધ અને અશક્ત થઈ ગયા છે તેમની સાથે અકસ્માતે ભેટ થઈ ગઈ ત્યારે તેમણે ખૂબ જ ભાવપૂર્વક આ આખીયે ઘટનાનું સુંદર વર્ણન કર્યું, અને કહ્યું; “તેમણે મને સાચા અર્થમાં મૃત્યુના મુખમાંથી બચાવ્યો. જેવી રીતે તેમણે મારી ચિકિત્સા-સારવાર કરી એવું તો બીજું કોઈ ન કરી શકે. જો તમો તેમને મળવાના હો તો મારો તેમના માટેનો સંદેશો પહોંચાડજો.” મેં એક કાગળ ઉપર સ્વામીજી માટે તેમનો અનૌપચારિક સંદેશો લખ્યો. જેમાં કૃતજ્ઞતાપૂર્વક જૂના મિત્રોની વીતેલાં જીવનની સ્મૃતિઓ ભરી હતી.

નિષ્કામ સેવાની સચ્ચાઈની ઓળખાણ તે માટેના ઉત્સાહની પૂર્વ તીવ્રતા માટે છે. તે આવાં કાર્યોમાં કોઈ માનસિક ખાનગીપણું ન હોવું જોઈએ. લેશમાત્રેય કોઈ પણ પ્રકારનો સ્વાર્થ ન હોવો જોઈએ, નહીંતર ભાવનાપૂર્ણ હૃદય આ સંતાકૂકડીની માનસિક રમતને સત્વરે સમજી જશે અને જો આવું થાય તો તેમના માટે ફરીથી જે સેવા અર્પણ છે; તેનો સ્વીકાર નહીં કરે. કરેલી સેવાનો સ્વીકાર કરવામાં સંકોચ અનુભવશે.

એ સમયે (લગભગ ૧૯૨૬માં) એક યુવાન સંન્યાસી સ્વર્ગાશ્રમમાં ઘોર તપસ્યા કરી રહ્યો હતો. તે દક્ષિણ ભારતના ખાનદાન પરિવારનો નબીરો હતો. તેનામાં વૈરાગ્ય છલોછલ હતો. આત્મ-પરિત્યાગ ઘોર સ્તરનો હતો અને તેણે પોતાને તે જ સ્થિતિમાં સ્થિર કરી લીધો હતો. તે ખૂબ જ ભાવુક અને કોમળ પ્રકૃતિનો હતો. તે કોઈ પણ દિવસ કોઈની પણ પાસેથી કોઈ પણ પ્રકારની ભેટ સ્વીકારતો ન હતો. કદી પણ કોઈ પણ વસ્તુ ઉધાર

લેતો ન હતો. સ્વામીજી દ્વારા આપવામાં આવતી રોજ-બ-રોજની આવશ્યકતાની વસ્તુઓ લેવા માટે પણ દૃઢતાપૂર્વક તેણે ના પાડી. તદુપરાંત નાની-મોટી કોઈ પણ સેવા કોઈ કરે તે પણ તેને સ્વીકાર્ય ન હતું; પરંતુ ધીરે ધીરે પરમ નિઃસ્વાર્થતા તથા સેવાની સાચી ભાવનાના કારણે સ્વામીજીએ તેનું દિલ જીતી લીધું. હવે સ્વામીજી કંઈ પણ લાવતા તો તે તેનો સ્વીકાર કરી લેતો, આ પ્રગાઢ અહેતુકી પ્રેમના કારણે ભાસ્કરાનંદ (તે યુવાન સંન્યાસીનું નામ)ની કઠોરતા કે જેને કારણે તે તે ક્ષેત્રમાં વિખ્યાત થઈ ચૂક્યો હતો, હવે તેની કઠોરતા કોમળતામાં બદલાઈ ગઈ.

કેટલીક વાર તો પરિસ્થિતિ બિલકુલ ભિન્ન થઈ જતી હતી. ચિકિત્સા સંબંધી જ્ઞાન અને પ્રેમાળ સ્વભાવને ઓળખીને લોકો ક-સમયે પણ સહાયતા અને ઉપચાર માટે તેમની કુટિયાને ઘેરી વળતાં. તે વાત એટલે સુધી કે ક્યારેક તો તેઓને આ સ્થળથી સુદૂર ગંગા કિનારે ખડકોની વચ્ચે સંતાઈને રહેવું પડતું, તેઓ ક્યારેક દૂર જંગલોમાં કોઈ ભાંગી-તૂટેલી ઝૂંપડીમાં છુપાઈને રહેતા. આવી રીતે તેઓ દૈનિક ધ્યાન-સાધના માટે એક-બે કલાક સમય મેળવી જ લેતા.

કોઈ પીડિતની જરૂરિયાતનું આર્કંદ સાંભળીને (પછી ભલેને મોડી રાત કેમ ન હોય) તેને પીડામુક્ત કરવા માટે તેઓ દોડી જતા. એક વાર એક રમૂજી ઘટના બની; જેથી તેમના ધૈર્યની પરીક્ષા થઈ ગઈ. એક હઠીલો સાધુ અડધી રાત્રે કુટિયાની ચારે તરફ ઊભી કરવામાં આવેલી કાંટાની વાડને કૂદીને અંદર આવી ગયો. કુટિયાનું દ્વાર લગાતાર ખટખટાવતો રહ્યો. તેની આંખમાં રેતીનો કણ પડ્યો હતો તેને કઢાવવા માટે તે આવ્યો હતો. આ પરીક્ષાની ઘડીમાં પણ સ્વામીજીએ સમત્વ જાળવી રાખ્યું અને પૂર્ણ સજાગતાપૂર્વક ઉપચાર કરી તેને સંતોષ આપીને જ વિદાય કર્યો.

વીંછી કરડે ત્યારે તો જે ક્ષણે રોગી આવે ત્યારે તાત્કાલિક તેની સારવાર કરવી પડતી, કારણ કે આ જીવ હજુ આજે પણ આ પ્રદેશમાં ખૂબ મોટી સંખ્યામાં

મળી આવે છે. ક્રોધ પમાડે તેવી ક્ષણોમાં પણ તેમણે કદીયે કોઈ પણ સાથે કઠોર વર્તન કર્યું ન હતું. નિષ્કામ સેવાની આ જ સાચી ભાવના છે. સદા પ્રસન્નચિત્ત રહેવું અને સાચો ઉત્સાહ જાળવી રાખવો, ઉદાસીનતાને તો માઈલો દૂર રાખવી - આ એક એવો આદર્શ છે કે જેને વ્યક્તિગત કે સામાજિક જીવનમાં, વિદ્યાર્થી હોય કે યુવાન, સમાજસેવક હોય કે સ્વયંસેવક - બધાંયે આ ભાવને જાળવી જ રાખવો જોઈએ.

એક કે બે વાર આ રોચક વિચાર તેમનાં મુખારવિદ્યથી નીકળ્યા પણ ખરા, “ક્યારેક ક્યારેક તો ઈચ્છા ન હોય તો પણ સેવા કરવી જોઈએ. ક્યારેક તો અસહાય વ્યક્તિને જરૂર હોય છતાં અજ્ઞાનવશ સેવા લેવા માગતા જ ન હોય. એવા અવસરોએ તેમની આનાકાની હોય તો પણ સેવા કરો.” એમણે હસતાં હસતાં જ એવા વિરોધાત્મક સેવાના પ્રસંગો કહ્યા કે જ્યારે તેમણે જ આગળ થઈને સેવા માટે વિવિધ ઉપાય અજમાવ્યા હતા.

એક વાર સ્વામી જ્ઞાનાનંદજી મહારાજને ચિકિત્સા માટે બળજબરીથી લખનઉ લઈ જવા પડ્યા. તેઓ પાટાપીડીના રૂમ સુધી જવા આવવા માટે અસમર્થ હતા; પરંતુ સ્વામીજીના ખભે બેસીને તેઓ જવા માગતા ન હતા, છતાં તેમનો ગમે તેટલો વિરોધ હોય તો પણ તેમને તેઓ ખભા ઉપર બેસાડીને લઈ જતા હતા.

બીજી એક ઘટના છે - સિંધાઈનાં સાધ્વી અને ભક્તિમતી રાણી આદરણીય સન્નારી હતાં. એક વાર તેમણે વિરોધ કર્યો તો પણ તેના તરફ ધ્યાન ન આપતાં તેમને નૌકામાંથી ઊંચકીને સ્ટીમર ઉપર ચઢાવી દીધાં હતાં ત્યારે તેમની મંડળી ગંગા-સાગરની યાત્રાએ જતી હતી. પાણી ઊભરાતું હતું; નાવ હાલક ડોલક થતી હતી. તે મહિલાની ઉંમર સિત્તેર વર્ષની હશે; તે વૃદ્ધ મહિલા ભયભીત હતાં, સ્ત્રી સહજ વિચારોના કારણે સ્વામીજીની સહાયતા લેવા માગતાં ન હતાં, પરંતુ સ્વામીજીએ અકારણ તર્ક કરવામાં સમય બગાડ્યો નહીં. ક્ષણભરમાં જ સ્વામીજીએ તે વિરોધ કરતાં સન્નારીને આદરપૂર્વક ઊંચક્યાં અને સ્ટીમરમાં સુરક્ષિત રીતે બેસાડી દીધાં.

સ્વામીજીના આ કૌશલપૂર્ણ કૃત્ય માટે જ્યારે તેમની જ દીકરીઓ હસવા લાગી ત્યારે તેણી ગુસ્સે ભરાઈ ગઈ અને એટલું કહ્યું પણ ખરું. “હંમેશાં શિષ્ટતા, ભદ્રતા અને કોમળતાસભર વ્યવહાર કરો. બીજા લોકોની ભાવનાઓનો આદર કરો. સેવાના નામે કદીયે કઠોર ન બનો.”

પોતાની જાતના ઘડતર માટે સમય આપવા કરતાં વધારે સાર્થક સમય ક્યો ગણાય ? સ્વયંપૂર્ણતા કેળવવી, ઈન્દ્રિયોને કાબૂમાં લેવી, ઉત્તરોત્તર મનને વશ કરતાં જવું એને અંદર સ્થિર કરવું, એનાં વિખરાયેલાં કિરણોને પરમ તત્ત્વ પર એકાગ્ર કરવાં અને આંતરિક શાંતિની સ્થિતિમાં ટકાવી રાખવાં, ધ્યાનધારણા દ્વારા દિવ્ય તત્ત્વ સાથે એકાકાર થવા કરતાં વધુ સરસ બીજું શું હોઈ શકે ? સત્ય અને મિથ્યા ચીજો વચ્ચે, મૂળભૂત સત્યો અને આત્માસો વચ્ચેના ભેદ પારખવાથી વિશેષ, દેહભાવના બંધનમાંથી મુક્ત બનીને અદૃશ્ય, અજર-અમર પરમ તત્ત્વ સાથે એકાકારતા સાધવાના પ્રયત્ન કરવા કરતાં ચઢિયાતું બીજું શું હોઈ શકે ? ગુરુદેવે આપણને દિવ્યતાનું જીવનદર્શન બક્ષ્યું છે. જીવનમાં નિઃસ્વાર્થતા અને સેવા, ભક્તિ અને ઉપાસના, અનુશાસન અને ધ્યાન તથા ધારણા કેળવવાના મહાન સાહસને આદરવા વ્યવહારુ આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન પૂરું પાડ્યું છે. આપણી સાધનામાં અનંત જિજ્ઞાસા, વિવેક, પરીક્ષણ અને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે ઊંચા આચાર-વિચારવાળું ઉમદા ચારિત્ર્ય અને સત્યને નિરંતર અચૂકપણે વળગી રહેવાની નિષ્ઠા દાખવવાનો પુરુષાર્થ કરવાથી સવિશેષ બીજું શું હોઈ શકે ? આવા પ્રકાશવંતા જીવનલક્ષ્યને પામવા ઈશ્વર તમને સાબદા અને તત્પર બનાવે એ જ અભ્યર્થના !

□ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

ગુરુકૃપા હિ કેવલમ્

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

જેમની કૃપાદષ્ટિ વડે સર્વ અનિષ્ટ નાશ પામીને પરમ માંગલ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, જેઓ સ્વયં સર્વ મંગલનું મંગલ છે એવા સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ચરણકમળનું સ્મરણ કરું છું.

જેઓ પરમશુદ્ધ, પૂર્ણબ્રહ્મ છે, જેમનાં દર્શન માત્રથી બ્રાહ્મી સ્થિતિ સહજમાં જ પ્રાપ્ત થાય છે તેવા ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના શ્રી ચરણોમાં પ્રણામ.

જેમનો કૃપાપ્રસાદ પામીને મનુષ્ય એક નવી જ ચૈતન્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે, જેઓ જ્ઞાનપ્રદાન દ્વારા પોતાની આત્મશક્તિને ભક્તોમાં સંક્રાન્ત કરી તેમને પોતાના જેવી પૂર્ણતામાં સ્થિર કરે છે એવા આપણા પ્રત્યક્ષ ગુરુ શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના દિવ્ય ચરણોમાં પ્રણામ.

ગુરુદેવે આખા જીવન દરમિયાન જે યોગ-સાધના કરી હોય છે અને તેમના શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે 'સોહં'ના અજપાજપ કરતા હોય છે, તેનાથી દિવ્ય જગતના નિર્માણ માટે તેમની આજુબાજુ સૂક્ષ્મ કિરણોનું એક કમલચક્ર તૈયાર થાય છે. આ તેજસ્વી કિરણો તેમના દિવ્ય ચરણોમાંથી વહે છે. માટે જ્યારે આપણે તેમના ચરણસ્પર્શ કરીએ કે પાદુકાજીને સ્પર્શ કરીએ કે મનોમન ચરણો કે પાદુકાજીને યાદ કરીએ તેથી આ દિવ્ય કિરણો આપણી અંદર પ્રવેશ કરે છે અને આપણી સ્થિતિ થઈ ગયેલી શક્તિઓને કાર્યાન્વિત કરે છે, સુષુપ્ત શક્તિઓને જાગ્રત કરે છે અને આપણને આધ્યાત્મિક માર્ગે અગ્રસર કરે છે. તેને બ્રહ્માંડમાં કોઈ મર્યાદા નડતી નથી. માટે ગુરુદેવના દિવ્ય ચરણોમાં પ્રણામ કરવાનું અતિઆવશ્યક છે. પ્રણામનું આ જ રહસ્ય છે. ગુરુદેવના શ્રી ચરણોમાં શત શત પ્રણામ.

ગુરુબ્રહ્મા ગુરુર્વિષ્ણુ ગુરુદેવો મહેશ્વરઃ ।

ગુરુઃ સાક્ષાત્ પરં બ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ ॥

આપણાં શાસ્ત્રોમાં ગુરુદેવની બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને

મહેશ સાથે તુલના કરવામાં આવી છે. બ્રહ્માજી જગતનું સર્જન કરે છે. ગુરુદેવ પણ આપણને મંત્રદીક્ષા આપે છે અને જીવનમાં સુખદ પરિવર્તન લાવે છે. આ જ જન્મમાં પુનર્જન્મની અનુભૂતિ કરાવે છે. આપણી કનિષ્ઠ ચેતનાનું ઊર્ધ્વીકરણ કરી તેને ઉચ્ચ ચેતનામાં રૂપાંતરિત કરે છે. જેમ એક પથ્થરનો વધારાનો ભાગ દૂર કરી શિલ્પી એક સુંદર મૂર્તિનું સર્જન કરે છે તે જ રીતે ગુરુદેવ પણ આપણામાંનાં અનાવશ્યક તત્ત્વોને દૂર કરી એક સુંદર માનવનું સર્જન કરે છે. ગુરુદેવ આપણને શરીર અને મનની સ્વસ્થતા ઉપરાંત સૂક્ષ્મ દષ્ટિ પ્રદાન કરે છે. ભાવનું શુદ્ધીકરણ કરી હૃદયની વિશાળતાની સ્થિતિ આપે છે, જેનાથી આપણું જીવન દિવ્ય જીવનમાં રૂપાંતરિત થાય છે.

વિષ્ણુ ભગવાન જગતને પોષે છે, સુરક્ષા આપે છે, સ્થિતિ આપે છે, આધાર આપે છે. ગુરુદેવ પણ ભક્તને-શિષ્યને રક્ષણ આપે છે. આપણે સૂતાં હોઈએ ત્યારે પણ આપણા મસ્તક ઉપર એ જાગતો બેઠો હોય છે, આનાથી વિશેષ કુરુણા કઈ હોઈ શકે? ગુરુદેવ તડકો હોય તો માથે છત્રી મૂકે છે, ગરમી હોય તો પગમાં જોડા મૂકે છે, એની કુરુણાનો કોઈ પાર નથી. જેણે ગુરુને ઓળખ્યા નથી, જાણ્યા નથી એના જીવનનો કોઈ અર્થ નથી. ગુરુદેવ એટલે કુરુણાસાગર. કદાચ પ્રકૃતિમાં પરિવર્તન થાય, કદાચ સૂર્ય ઊગવાનું બંધ કરી દે, કદાચ ચંદ્રમા શીતળતારહિત બને, કદાચ જળ વહેવાનું છોડી છે, દિવસની રાત અને રાતનો દિવસ કેમ ન થઈ જાય, પરંતુ એક વાર મળેલી ગુરુકૃપા ક્યારેય વ્યર્થ જતી નથી. આ કૃપા શિષ્ય સાથે જન્મ-જન્માંતર સુધી રહે છે. માનવ ગમે તે દેશમાં જાય તેનો પાપપુંજ ફલિત થવા માટે તક શોધતો જ હોય છે. તેવી જ રીતે શિષ્ય ઉપર થયેલી ગુરુકૃપા પણ ક્રિયાશીલ થવા માટે શિષ્યની પાછળ પાછળ ફરતી રહે છે.

શંકર ભગવાન લય કરે છે, જગતમાં રહેલ

તમસનો નાશ કરે છે તેવી જ રીતે ગુરુદેવ પણ આપણામાં રહેલાં અજ્ઞાન, તમસ, જડતાનો નાશ કરે છે અને જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ ફેલાવે છે.

અજ્ઞાનતિમિરાન્ધસ્ય જ્ઞાનાંજનશલાક્યા।

ચક્ષુરુન્મીલિતં યેન તસ્મૈ શ્રી ગુરવે નમઃ॥

આપણામાં રહેલાં ષટ્પરિપુઓ - અહંકાર, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મમતામાંથી મુક્ત કરી આવાગમનના ચક્રમાંથી છોડાવે છે. શ્રી રંગઅવધૂતજી મહારાજ કહેતા -

‘આનેવાલે કો એક સલામ, જાનેવાલે કો દો સલામ
નહીં આનેવાલે કો સો સલામ.’

ગુરુદેવ કે જેને આવવા-જવાનું છે જ નહીં, જે જીવનમુક્ત છે. માટે જ ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા - ‘જેને લોકો સ્વામી શિવાનંદ, સ્વામીજી મહારાજ, બડા સ્વામીજી જેવા પ્રખ્યાત અને પ્રેમાળ નામે ઓળખે છે, જેઓ તેમના તેજસ્વી અસ્તિત્વ દ્વારા જગતને વધુ ને વધુ પ્રકાશિત કરી રહ્યા છે. જગત તેમને હિમાલયના એક પવિત્ર સંત તરીકે સમજે છે, પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોતાં તેઓ નામ અને રૂપરહિત છે, વર્ણ અને આશ્રમથી પર છે. તેમને નથી જન્મ, નથી મૃત્યુ. નામરૂપના ખ્યાલને દૂર કરવાથી જ એમના સાચા અર્થમાં દર્શન થઈ શકે છે. તેઓ

માનવસ્વરૂપની પાછળ સંતાયેલ શાશ્વત સત્ય હતા અને માનવગુરુના નામે લીલા કરનાર દેદીપ્યમાન દિવ્ય જ્યોત હતા.’

કબીરજીએ કહ્યું છે -

‘ગુરુ ગોવિંદ દોનો ખરે કાકે લાગુ પાય,
બલિહારી ગુરુ આપકી, ગોવિંદ દિયો દિખાય.’

ગુરુ વગર જ્ઞાન નહીં, ગુરુ વગર ગોવિંદ નહીં. જે જીવનનોંકાને ભવસાગર પાર ઉતારે તે સુકાની એટલે ગુરુ. માટે જ કબીરજીએ વિશેષ કહ્યું છે -

‘શીશ કાટે ગુરુ મિલે તો ભી સોદા સસ્તા જાન.’

આપણે ભાગ્યશાળી છીએ, આપણને ગુરુદેવનું સાંનિધ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, છત્ર પ્રાપ્ત થયું છે. આપણે હૃદય ઉપર હાથ મૂકીને સાચું કહીએ તો આપણી એવી કોઈ ભવ્ય સાધના કે કઠિન તપશ્ચર્યા નથી, છતાં પણ ગુરુકૃપા સાંપડી છે. જેમ શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા ગોપીઓના શુદ્ધ, દિવ્ય પ્રેમથી તેમને કૃપાસાધ્ય હતા તેમ ગુરુદેવ પણ આપણને કૃપાસાધ્ય છે. આપણો ભાવ, શ્રદ્ધા અખંડ રહેવાં જોઈએ.

ગુરુદેવની અહેતુકી કૃપા આપણા પર સતત વરસ્યા કરે અને તે માટેની આપણે પાત્રતા કેળવીએ તેવી ગુરુદેવને આ ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર અવસર પર પ્રાર્થના.

આગામી કાર્યક્રમો

- | | |
|---------------|---|
| તા. ૯.૭.૨૦૧૭ | શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા નિમિત્તે સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી શ્રી ગુરુ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ અને ભંડારો (મહાપ્રસાદ) |
| તા. ૧૭.૭.૨૦૧૭ | સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ૫૪મી પુણ્યતિથિ-આરાધના પર્વ. શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન, સત્સંગ સાંજે : ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ |
| તા. ૧૫.૮.૨૦૧૭ | સ્વાતંત્ર્યદિન નિમિત્તે ધ્વજવંદન સવારે ૬.૪૫ વાગ્યે. જન્માષ્ટમી મહોત્સવ. રાત્રે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦ સ્વરગુંજન - હાટકેશ સુપ દ્વારા ભક્તિ સંગીત. |
| તા. ૧૯.૮.૨૦૧૭ | ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની ૯મી પુણ્યતિથિ - આરાધના પર્વ શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન, સત્સંગ સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ |
| તા. ૨૧.૮.૨૦૧૭ | શ્રાવણી અમાવાસ્યા, લઘુરુદ્ર સવારે ૯.૦૦ થી સાંજે ૬.૩૦ વાગ્યા સુધી, ભસ્મ આરતી સાંજે ૬.૪૫ વાગ્યે, મહાપ્રસાદ - ૭.૧૫ થી ૮.૩૦ સુધી |
| તા. ૩.૯.૨૦૧૭ | ટ્રસ્ટી બોર્ડ અને જનરલ બોર્ડની મિટીંગ સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યે. |

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ શિવાનંદ આશ્રમ યોગસાધનાનું કેન્દ્ર બની રહ્યો

તા. ૨૧ જૂન 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ'એ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે સવારના ૫.૩૦ કલાકથી આખા દિવસ દરમિયાન ચાર વિવિધ કાર્યક્રમો યોજાયા હતા, જેમાં આબાલવૃદ્ધ, મહિલાઓ, વ્યાવસાયિકો, મહાવિદ્યાલય (કોલેજ)ના વિદ્યાર્થીઓ તથા દિવ્યાંગોએ ભાગ લીધો હતો. કોઈ એક જ સંસ્થામાં આ રીતે વિવિધ કાર્યક્રમો આ દિવસે આયોજાયાના અહેવાલ વાંચવા મળ્યા નથી.

શિવાનંદ આશ્રમમાં દૈનંદિન ચાલતા યોગાસનના વર્ગોમાં નિયમિત યોગાભ્યાસ માટે આવતા મુમુક્ષોનો વર્ગ યોગદિને સવારના ૫.૩૦ થી ૬.૪૫ કલાકે યોજાયો હતો, જેમાં ૩૦૦થી વધુ લોકોએ ભાગ લીધો હતો. આ વર્ગનું સંચાલન યોગ શિક્ષિકા કુ. સંગીતા થવાણીએ કરેલ.

સવારના ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ કલાક દરમિયાન બે યોગ વર્ગોનું આયોજન થયું હતું, જેમાં કંપની સેક્રેટરીઝ એસોસિયેશનના ૧૧૦ સભ્યોનો વર્ગ "ચિદાનંદમ્" ભવનમાં યોજાયો હતો, જ્યારે લોનમાં દિવ્યાંગો માટેના યોજાયેલા વર્ગમાં ૩૪૯ વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થિનીઓ અંધજન મંડળ તથા અપંગ માનવ મંડળ જેવી ચાર સંસ્થાઓમાંથી આવ્યા હતા. આ વર્ગનું સંચાલન યોગશિક્ષક વિક્રમ મિસ્ત્રીએ કર્યું હતું. ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક વાતાવરણમાં આ વર્ગો યોજાયા હતા.

આ સંસ્થાઓના શિક્ષકો તથા વહીવટી અધિકારીઓ પણ વર્ગમાં જોડાયા હતા. શારીરિક અનેક મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પણ યુવા વિદ્યાર્થીઓના ઉત્સાહ-ઉમંગ દાદ માગી લે તેમ હતા. આ યુવાનોએ જણાવ્યું હતું કે તેઓને આશ્રમમાં આવવાનું અને યોગની તાલીમ મેળવવાનું ખૂબ ગમે છે. આ ચારેય સંસ્થાઓમાં

આશ્રમના ૨૨ ઉપરાંત યોગશિક્ષકો તાલીમ આપવા દસ દિવસ રોજ સવારે ગયા હતા અને તેના પરિણામે દિવ્યાંગોનો ઉત્સાહ તેઓને અગાઉથી તાલીમ મળી હોવાથી અનેરો હતો.

આ ત્રણેય સવારના વર્ગોમાં ભાગ લેનાર માટે સરસ ચા-નાસ્તા તથા અન્ય વ્યવસ્થાઓ શ્રી અશ્વિનભાઈ પંચોલી, ઉપાલીબહેન, નીરવભાઈ, મા.શ્રી નાંદીસાહેબ અને જિજ્ઞેશભાઈએ સંભાળી હતી. ત્યારબાદ સૌએ ખૂબ જ સંતોષની લાગણી વ્યક્ત કરી હતી.

યોગાસન સ્પર્ધા યોજાઈ

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ તથા ગુજરાત ટેકનોલોજિકલ યુનિવર્સિટીના સંયુક્ત ઉપક્રમે કોલેજના વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થિનીઓ માટે યોગાસન સ્પર્ધા બપોરના ૩ થી ૫ કલાક દરમિયાન યોજાઈ હતી. સ્પર્ધાના અંતે ઈનામ, પ્રમાણપત્ર તથા સ્મૃતિચિહ્ન (Memento)ના વિતરણનો કાર્યક્રમ યોજાયો હતો, જેમાં અધ્યક્ષ તરીકે ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળના કાર્યકારી અધ્યક્ષ અને વિરમગામ કોલેજના આચાર્યશ્રી નીતિનભાઈ પીઠાણી તથા અતિથિવિશેષ તરીકે લકુલેશ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ ડો. ચંદ્રસિંહજી ઝાલા તથા ગુજરાત ટેકનોલોજિકલ યુનિવર્સિટીના રજિસ્ટ્રારશ્રી બિપિનભાઈ ભટ્ટ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ મહેમાનોના હસ્તે રોકડ ઈનામ, પ્રમાણપત્ર તથા સ્મૃતિચિહ્ન વિજેતાઓને અર્પણ કરવામાં આવ્યા હતા. સ્પર્ધામાં ભાગ લેનાર તમામ વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્ર એનાયત કરવામાં આવ્યાં હતાં. મહેમાનો તથા સ્પર્ધાના નિર્ણાયકોનું પણ આ તબક્કે સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

વિદ્યાર્થીનીઓમાં પ્રથમ ત્રણ વિજેતાઓ નીચે પ્રમાણે હતા

૧. જીનલ પટેલ - આકાર ફિઝિયોથેરાપી કોલેજ
૨. માનસી વીરપરા - એમ. જી. સાયન્સ કોલેજ
૩. ભાગ્યશ્રી માર્ગનેવર - લક્ષ્મણ યુનિવર્સિટી

જ્યારે વિદ્યાર્થીઓમાં પ્રથમ ત્રણ વિજેતાઓ નીચે પ્રમાણે હતા:

૧. ધ્રુમિન ડાભી - એલ. ડી. એન્જિનિયરિંગ કોલેજ
૨. દીપેન શાહ - જૈન વિશ્વભારતી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ
૩. જિજ્ઞેશ મકવાણા - સરકારી પોલિટેકનિક કોલેજ

આ કાર્યક્રમમાં કુલપતિ શ્રી ચંદ્રસિંહજી ઝાલાએ જીવનમાં યોગના મહત્વ વિષે તેમજ યોગશિક્ષણ જે રીતે વધી રહ્યું છે તેની વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી. તેઓશ્રીનું પ્રવચન ખૂબ જ માહિતીસભર તથા માર્મિક હતું. મા. શ્રી નીતિનભાઈ પીઠાણીએ જણાવેલ કે તેઓએ તેમના પરિવાર સાથે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની દસ

દિવસની શિબિરમાં સાતેક વર્ષ પહેલાં ભાગ લીધો હતો. અવારનવાર આશ્રમના સુંદર વાતાવરણમાં આવી દર્શન કરી બેસીએ છીએ. શિવાનંદ આશ્રમનું ઘણું મોટું યોગદાન યોગ, શિક્ષણ, સામાજિક કાર્યો તથા સંસ્કાર સિંચન ક્ષેત્રે રહ્યું છે.

આ સ્પર્ધાના આયોજનની વિગતો તથા પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની વિદ્યાર્થીઓને અપીલ જીટીયુની વેબસાઈટ ઉપર પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમમાં કાર્યકારી પ્રમુખ શ્રી પ્રવીણભાઈ પટેલ, ટ્રસ્ટી શ્રીમતી વર્ષાબહેન દવે, ઉપપ્રમુખ મફતભાઈ દવેએ પણ હાજરી આપી હતી.

યોગદિનના કાર્યક્રમોના આયોજનમાં અરુણભાઈ ઓઝા, અતુલભાઈ પરીખ, વિજયભાઈ સોની, ડો. (પ્રો.) ચૈતન્યભાઈ સંઘવી તથા આશ્રમના યોગશિક્ષકોનો સવિશેષ ફાળો રહ્યો.

(શિવાનંદ કથામૃત પાના નં. ૨૨ ઉપરથી ચાલુ)

તેને સંન્યાસ લેવાની રજા આપી. તે મારી પાસે આવી અને સંન્યાસ આપવાની વિનંતી કરી. તે છોકરી હાલ આશ્રમમાં છે અને ઉપનિષદો તથા બ્રહ્મસૂત્રોનો અભ્યાસ કરે છે.”

ભાઈએ ફરીથી કહ્યું: “સ્વામીજી, તેને હું પાછી લેવા માટે આવ્યો નથી.”

ગુરુદેવે કહ્યું: “મેં તમારી સાથે દિલ ખોલીને વાત કરી છે, તેની ઈચ્છા પ્રમાણે કરો.”

વિનોદમાં શાણપણ

લાંબી મૂછોવાળો એક માણસ ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આવ્યો. તે એક રાત રોકાઈ સવારે ગુરુદેવ સાથે વાતચીત કરી કેટલાંક પુસ્તકો સાથે આશ્રમ છોડી ગયો. તે ધનિક માણસ હતો પણ આશ્રમ માટે કંઈ પણ આપવાનું સૌજન્ય દર્શાવ્યું નહિ.

મુલાકાતીના ગયા પછી ગુરુદેવે મશ્કરું હસતાં હસતાં કહ્યું: “ તેને જેવી લાંબી મૂછો છે તેવા આપનાર

હાથ પણ લાંબા હોવા જોઈએ.”

સંત બનો

આશ્રમમાં છાત્ર તરીકે રહેલા અને લાંબા સમયની ગેરહાજરી પછી એક શિષ્ય આશ્રમમાં આવ્યો હતો. તે રાત્રિના સત્સંગમાં પ્રસાદ વહેંચતો હતો.

ગુરુદેવે તેને પૂછ્યું: “તને બહાર ખેંચી જનાર ક્યું પરિબળ છે? વારંવાર આશ્રમ છોડાવે એવું તે શું છે?”

શિષ્યે કંઈ જવાબ ન આપ્યો પણ સ્મિત કરતો રહ્યો.

“તારે કંઈ વાપરવાના પૈસા જોઈએ છે?” ગુરુદેવે પૂછ્યું.

“જરા પણ નહિ.”

“તો પછી આશ્રમની બહાર ન જવાનું વચન આપ, જો તું અહીં રહીશ તો તું સંત બની શકીશ.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’ માંથી સાભાર

વૃત્તાંત

● તા. ૧-૬-૨૦૧૭, અમદાવાદ : તા. ૧ જૂન, ૧૯૨૪ના રોજ ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની સંન્યસ્ત દીક્ષા હૃષીકેશમાં વારાણસીના શ્રીમત્ સ્વામી વિશ્વાનંદજી મહારાજ પાસે થઈ. વિરજા હોમ શ્રી કેલાસ આશ્રમના આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજી મહારાજે કર્યો. આમ, આ પવિત્ર દિવસે પૂજ્ય ગુરુદેવના જીવન-કવન વિષે વિસ્તારથી વર્ણન શ્રીમતી રૂપા મનીશ મજમુદારે ૩૮મા યોગશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને કર્યું અને વિશેષ સત્સંગ થયો.

● ૨૯ મેના રોજ આરંભાયેલ ૭૮૭મો યોગાસન શિબિર તા. ૭ જૂન, ૨૦૧૭ના રોજ સમ્પન્ન થયો. ૩૮ યોગ શિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્ર વિતરણ ૩૦ મેની સવારે જાણીતા ઈન્કટેક્સ કન્સલ્ટન્ટ અને અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશનના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખશ્રી મૂકેશ પટેલના વરદ હસ્તે થયું. વહેલી સવારે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ કલાકના વર્ગમાં બોલતાં તેમણે કહ્યું, “શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ હવે યોગ શિક્ષણનું વેટિકન બન્યું છે.”

● તા. ૧૧-૬-૨૦૧૭, ખેડબ્રહ્મા (અંબાજી): રામનગરકંપા (ખેડબ્રહ્મા)ના બ્રહ્મલીન સંત શ્રીમત્ સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજનો જન્મ શતાબ્દી ઉત્સવ તા. ૧૧.૬.૨૦૧૭ના રોજ ઊજવાયો. પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને આશ્રમના એક વિશાળ ભક્ત મંડળના ૪૦ સભ્ય પહેલાં રામનગરકંપા ખાતે ગયા. ત્યાં ધૂન- ભજન- સત્સંગ- અલ્પાહાર બાદ મંડળ અંબાજી પધાર્યું. અંબાજી ખાતે દોઢ કલાક સત્સંગ - દર્શન બાદ બધાં પાછા રામનગરકંપા આવ્યા. મધ્યાહ્ન આહાર પછી સાંજના ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ કલાક દરમિયાન વિશાળ સત્સંગ થયો. જય ગણેશ તથા આશ્રમની અન્ય પ્રાર્થના બાદ સુશ્રી રૂપાબહેન મજમુદારે પૂજ્ય સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજની ગુરુભક્તિ વિશે વિગતે વાત કરી. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજમાં રહેલાં દિવ્ય જીવન સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કાર વિષે વિસ્તારપૂર્વક વર્ણન કરી ચક્ષુદાન, દેહદાન, સંન્યસ્ત જીવન અને જળકમળવત્ સ્વભાવના શબ્દદર્શનથી સૌને પ્રેરણા આપી. વિશાળ ભક્ત સમુદાય

સાથેનાં આ પવિત્ર સંસ્મરણોના સત્સંગ અને ભંડારા પછી મોડી રાતે સૌ અમદાવાદ પાછા આવ્યા.

● તા. ૧૩.૧.૨૦૧૭ થી ૨૫.૧.૨૦૧૭, અમદાવાદ-દિલ્હી-તાઈપી-તાઈવાન-અમદાવાદ

શિવાનંદ યોગ - તાઈપી - તાઈવાનના સંસ્થાપક યોગી જેમ્સ લોના નિમંત્રણથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૧૩ જૂનના રોજ વહેલી સવારે અમદાવાદથી દિલ્હી આવ્યા. દિલ્હી ઈન્ટરનેશનલ ઈન્દિરા ગાંધી એરપોર્ટ પર એર ઈન્ડિયાના અધિકારીઓ સાથે પહેલાં સત્સંગ અને પછી ભોજન થયું. સાંજે ચાઈના એરલાઈન દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજી મોડી રાતે તાઈપી- તાઈવાન પધાર્યા. ભક્તો સાથે થોડી પળો વિતાવ્યા બાદ પ્રાર્થના કરી મોડી રાતે સૌ શિવાનંદ યોગ આશ્રમે પહોંચ્યા.

અહીંના નિવાસ દરમિયાન મંગળવાર અને ગુરુવારે આશ્રમ ખાતે જ સત્સંગ થયા. તે સિવાય તા. ૧૬-૧૮ના રોજ સવારથી મોડી સાંજ સુધી Ren-ai studio ખાતે આઠ-આઠ કલાકના બે યોગ વર્કશોપ યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરના શિબિરાર્થીઓ સાથે થયા. આ જ પ્રમાણે તા. ૧૭ જૂનના રોજ કીલંગ શહેરમાં પણ શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયોમાં આઠ કલાકનો વર્કશોપ થયો.

● તા. ૨૧-૬-૨૦૧૭ના રોજ ‘વિશ્વ યોગ દિવસ’ નિમિત્તે ન્યૂ તાઈપી શહેરના વિશાળ યુથ પાર્કમાં વૃક્ષારોપણ કરાયું. વૃક્ષારોપણ સમયે મ્યુનિસિપાલિટીનાં મેયર સુશ્રી એન્જલા ઈંગ અને તાઈવાનના દિલ્હી ખાતેના એમ્બેસેડર શ્રી હ્યુઈ-શીન-ચેન પણ ઉપસ્થિત રહ્યાં. તાઈવાન-ભારતીય વ્યાપારી મહામંડળના સન્માનનીય પ્રમુખ વિજય કાપડિયાએ પણ ઉપસ્થિત રહી આનંદ વ્યક્ત કર્યો.

આ સમગ્ર અઠવાડિયા દરમિયાન વરસાદ હોવાથી ‘વિશ્વ યોગ દિવસ’નો ૨૧ જૂનનો કાર્યક્રમ ચાઈના યોગ એસોસિયેશન (CYA) દ્વારા કાઉસંગ શહેરમાં તા. ૧૭ જૂનના રોજ આયોજવામાં આવ્યો. ત્યાં ત્રણ હજાર મુમુક્ષુઓ હાજર રહ્યા.

● તા. ૨૪ જૂને ભારતીય દૂતાવાસ તરફથી તાઈપી ખાતે વિશાળ યોગ રેલી થઈ. સાંજે તાઈપી યુનિવર્સિટીના ઓડિટોરિયમમાં ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ કલાક સુધી પૂજ્ય સ્વામીજીનું ‘ગીતા અમૃતમ્’ પર જાહેર પ્રવચન થયું, જેનો ખૂબ મોટી સંખ્યામાં ઉપસ્થિતોએ લાભ લીધો. તા. ૨૨.૬.૨૦૧૭ના રોજ ચાઈના યોગ એસોસિયેશનના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી ન્યૂ તાઈપી ખાતે તેમના ત્યાં મુલાકાતે ગયા. જૂના મિત્રોને મળીને સૌ રાજી થયા.

ત્રણ જાહેર પ્રવચન પૈકીના પહેલા પ્રવચન ‘તમો તમારી સમસ્યા છો, સમાધાન પણ તમો જ છો’માં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું : “માનવજીવનનો સૌથી મોટો શત્રુ તેનો અહંકાર છે. જેવી રીતે પાણી તેને જે વાસણમાં નાખો તે પ્રમાણે આકાર ધારણ કરે છે તેવી જ રીતે સમસ્યાઓના કારણે માણસ પણ સ્વભાવ બદલે છે. તમે જગત અને ધન-સંપદાનો ત્યાગ કરો છો, પરંતુ તમારી અંદર રહેલા અહંકાર અને મેં બધું ત્યાગ કર્યું છે તેનો વળી મોટો અહંકાર તમારી અંદર સદૈવ બળવો કરતો રહે છે. ક્યારેક તો તમને લાગે કે તમો બહુ ભણ્યા છો, આ અહંકાર છોડવા તમો નાની-મોટી સેવા કરો છો. હવે હું સૌથી વધુ સેવા કરું છું તેનો અહંકાર તમારામાં જાગશે. ત્યારબાદ તેમાંથી મુક્ત થવા તમો સૌને દંડવત્ પ્રણામ કરો છો. હવે મારા જેટલું કોઈ વિનમ્ર નથી તેવો અહંકાર તમારામાં આવશે. આ બધા અહંકાર ક્યારે અને કયા ખૂણાથી આવશે તેની કોઈ ખાતરી નથી માટે સાવધાન.”

બીજું પ્રવચન ‘ગુરુ દત્તાત્રેય અને તેમના ૨૪ ગુરુજનો’ વિષે થયું. ત્રીજા પ્રવચન ‘ગીતા અમૃતમ્’માં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું : “કામ તો કરવું જ પડશે. કામ એટલે કર્મ અને પૂર્ણ સમર્પિત

ભાવથી નિષ્કામ થઈને કોઈ પણ પ્રકારની આકાંક્ષા વગર સેવા કરો. સેવા કરવાની કોઈ તક ન છોડો. વિનમ્ર બનો. જ્ઞાન એ જ છે. હું છું જ નહીં. હું માત્ર સાધન છું. પ્રભુ જ એક સર્વ સત્તાધીશ છે. ઈશ્વર જ સત્ય છે. બાકી બધું મિથ્યા છે. સર્વત્ર જે કંઈ છે તે બધું ઈશ્વરનાં જ રૂપ-રંગ છે વગેરે.”

● તા. ૨૫.૬.૨૦૧૭ - ૨૬.૬.૨૦૧૭, અમદાવાદ : ગુજરાત સંસ્કૃત ભારતીના ૬૦ ગુજરાતના અગ્રણી કાર્યકરો બે દિવસ માટે આશ્રમમાં આવીને રહ્યા. આ દરમિયાન તેમની સાથે સંસ્કૃત અને આપણી સાંસ્કૃતિક વિરાસત વિશે ચર્ચા થઈ.

● તા. ૨૫.૬.૨૦૧૭, અમદાવાદ : અખાદી બીજની પવિત્ર સંધ્યાએ આશ્રમના પ્રાંગણમાં ધામધૂમથી ઢોલ-નગારા સાથે રથયાત્રા નીકળી. ૭૦૦થી વધુ ભક્તોએ પ્રભુના આ પવિત્ર વિચરણનાં દિવ્ય દર્શન કર્યાં. પરંપરાગત રીતે મગ-જાંબુ તથા માલપૂઆ અને દૂધપાકના પ્રસાદનું પણ મુક્ત મને વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૨૬.૬.૨૦૧૭, અમદાવાદ : આજરોજ સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી તેમની બે મહિનાની યાત્રા માટે અમેરિકા, કેનેડા અને ઈંગ્લેન્ડ જવા રવાના થયા.

● તા. ૨૭.૬.૨૦૧૭, શિકાગો : શિકાગો ખાતે ડો. મીનળબહેન અને ડો. ભરતભાઈને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજી ઊતર્યા. ત્યારબાદ સાંજના સત્સંગ પછી તા. ૨૮-૬-૨૦૧૭ના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજી ટોરન્ટો (કેનેડા) જવા રવાના થયા.

પ્રાંત કાર્યકારિણી અભ્યાસવર્ગ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

સંસ્કૃત ભાષાના પ્રચાર અને પ્રસાર માટે કાર્ય કરતી સંસ્થા સંસ્કૃત ભારતી દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે તા. ૨૫ અને ૨૬ જૂનના રોજ પ્રાંત કાર્યકારિણી અભ્યાસવર્ગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં કાર્યકારિણી અને વિભાગના કાર્યકર્તાઓએ ભેગા થઈ સંગઠન, કાર્યકર્તા, કાર્યપદ્ધતિ તથા પ્રચાર-પ્રસાર જેવા મુદ્દા પર ચર્ચા કરી હતી.

કાર્યક્રમના ઉદ્ઘાટનમાં ગુજરાત વિશ્વવિદ્યાલયના કુલપતિ ડો. હિમાંશુભાઈ પંડ્યા અને શિવાનંદ આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા હાજર રહ્યા હતા. આ વર્ગમાં વિશેષ આશીર્વાચન શિવાનંદઆશ્રમના પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આપ્યું હતું.

આ વર્ગમાં સંસ્કૃત ભારતીના અખિલ ભારતીય સંગઠન મંત્રી શ્રી દિનેશ કામઠજી અને ક્ષેત્ર સંગઠન મંત્રી શ્રી શિરીષ ભેડસગાવરકજીનું માર્ગદર્શન રહ્યું હતું. આ વર્ગ ઉત્સાહપૂર્વક વાતાવરણમાં સંપન્ન થયો.



હોલમાર્ક
દાગીનાની મજુરી

99*

માત્ર પસંદગીના દાગીના માટે



171*

થી શરૂ

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

સી.જી. રોડ સેટેલાઈટ
"નેશનલ પ્લાઝા" "વીનસ એમેડીયસ"
લાલ બંગલાની સામે, બોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,
સી.જી. રોડ, અમદાવાદ-૬ સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫

ઓફર ૫ ઓગસ્ટ ૨૦૧૭ સુધી મર્યાદીત

*T&C Apply



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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





આશ્રમની બાજુમાં આવેલા શ્રી નારાયણગુરુ વિદ્યાલયમાં વિશ્વ યોગ દિવસે વિદ્યાર્થીઓને યોગ કરાવતા આશ્રમના યોગશિક્ષકો



વિશિષ્ટ ક્ષમતાવાળા દિવ્યાંગો મંચ ઉપર યોગાભ્યાસમાં -
(વચ્ચે) ૧૯ વર્ષનો પોલિટેકનિકના ત્રીજા વર્ષમાં કમ્પ્યુટર વિજ્ઞાનમાં અભ્યાસ કરતો ચિ. જિતુ



દિવ્યાંગોના યોગાસન વર્ગમાં મંચસ્થ તથા મેદાનમાં યોગમુદ્રામાં દિવ્યાંગો



આશ્રમમાં રક્તદાન શિબિર (તા. ૩.૬.૨૦૧૭)

રામનગરકંપા (ખેડબ્રહ્મા) ખાતે બ્રહ્મલીન સંત ગુરુકૃપાનંદજીના જન્મ શતાબ્દી નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા દિવ્ય સત્સંગ (તા. ૧૧.૬.૨૦૧૭)



પૂજ્ય સ્વામીજીની અધ્યક્ષતામાં ચાઈના યોગ એસોસિયેશન (CYA) દ્વારા કાઉસંગ શહેરમાં વિશાળ યોગ વર્ગ (તા. ૧૭.૬.૨૦૧૭)



પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા 'વિશ્વ યોગ દિવસ' નિમિત્તે ન્યુ તાઈપી શહેરના વિશાળ યુથ પાર્કમાં મ્યુનિસિપાલિટીનાં મેયર સુશ્રી એન્જલા ઈંગ અને તાઈવાનના દિલ્હી ખાતેના એમ્બેસેડર શ્રી હ્યુઈ-શીન-ચેનની ઉપસ્થિતિમાં વૃક્ષારોપણ (તા. ૨૧.૬.૨૦૧૭)

પ્રત્યાહાર (ઈન્દ્રિયનિગ્રહ)

તમારા પૂર્વજન્મોના કર્મોનાં કારણે તમને જે મળેલું છે તેમાં તમે કંઈ ફેરફાર કરી શકો નહીં. જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, નિષ્કામ કર્મયોગ વડે તેમને તમારે બદલવાં પડે. તે તમારે કરવું જ જોઈએ. તે ધીરે ધીરે કરી શકાય, પરંતુ અત્યારે તમારા ચિત્તમાં જે કંઈ છે અને ભવિષ્યમાં આવી શકે તેને તમે મદદ કરી શકો. જ્યારે તમે ઈન્દ્રિય-ભોગ્ય પદાર્થો વચ્ચે જાઓ કે લોકોની વચ્ચે જાઓ ત્યારે તમારે પ્રત્યાહાર (ઈન્દ્રિયનિગ્રહ) કરવો જોઈએ. **સ્વામી ચિદાનંદ**