

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

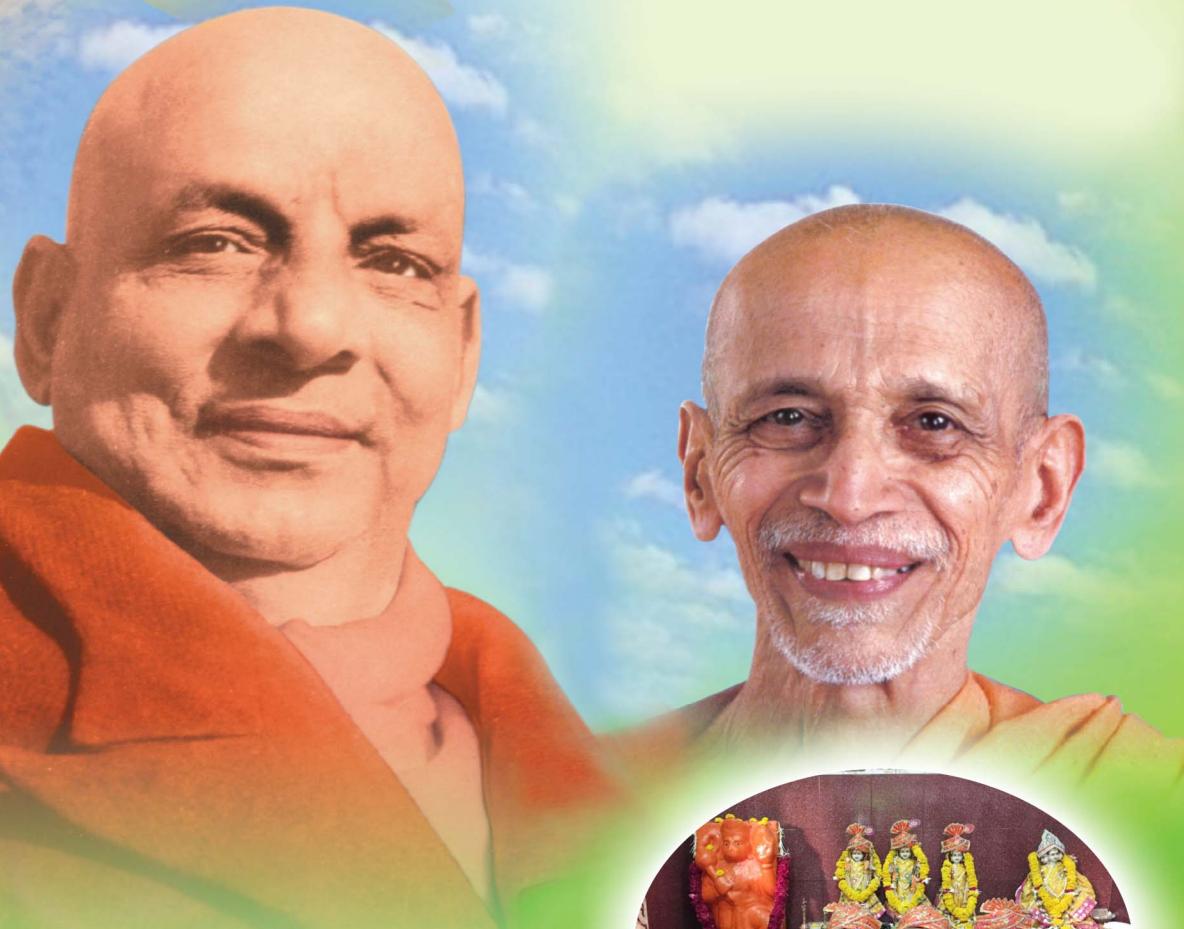
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૭ અંક - ૬ જુલાઈ-૨૦૨૦

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

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



અષાટી બીજ

ભગવાનશ્રી જગાક્ષાય મહાપ્રભુજીનું દિવ્ય દર્શન
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ. તા. ૨૩-૬-૨૦૨૦

ગુરુકૃપા

બ્રહ્માનિષ ગુરુના ચરણકુમળ સમીપે જવા માટે કલા, વિજ્ઞાન કે વિદ્વત્તા કશાયની જરૂર નથી. જરૂર છે માત્ર તેમના પ્રત્યે પ્રેમ અને ભક્તિથી ભરેલા હઠયની કે જે ફળની અપેક્ષા સિવાય કેવળ તેમનામાં રત રહેવાના દફ સંકલ્પવાળું હોવું જોઈએ. કેવળ તેમના કાર્યમાં લાગેલું હોય, ફક્ત તેમના જ પ્રેમમાં મળન રહે તેવું હોવું જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ



અધારી બીજ - શ્રી ભગવાન જગન્નાથજી ભક્તોના દર્શન કરવા નિજમંદિરમાંથી બહાર પધાર્યા, શિવાનંદ આશ્રમ (૨૩-૬-૨૦૨૦)



અધારી બીજની સાંજે મહામંડલેશ્વર
પૂજ્ય વિશ્વાંભર ભારતી બાપુનાં દર્શને
ભારતી આશ્રમ સરખેજ ખાતે
શિવાનંદ આશ્રમનાં ભક્તો
(૨૩-૬-૨૦૨૦)



અધારી બીજના દિવસે શિવાનંદ આશ્રમમાં વૃક્ષારોપણ. (૧) ૭૫-સરગવા (૨) ૭૫-બોગન (૩) ૫૦ - બિલી (બિલ્વપત્ર)
(૪) ૨૫૦-બારમાસી (૫) ૬૦-મોગરા (૬) ૫૦-બીજનોનીયા (૭) ૫૦-પારિજાત (૮) ૫૦-રાતરાણી
(૯) ૧૦-આમળાં (૧૦) ૫-જાસુદ એમ કુલ ૬૭૫ રોપા રોપાયા.

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ભણારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭

અંક : ૭

જુલાઈ-૨૦૨૦

સંસ્થાપક અને આધ્યત્મિક :

ભ્રગલીન શ્રી સ્વામી યાજ્વરલ્ક્ષ્માનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યાત્મિક)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલ્બવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :

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

○

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

ॐ

નैષા તર્કેણ મતિરાપયેના

પ્રોક્તાન્યેનૈવ સુજ્ઞાનાય પ્રેष્ટ ।

યાં ત્વમાપઃ સત્યધૃતિર્બતાસિ

ત્વાદૃદ્ધનો ભૂયાન્ત્રચિકેતઃ પ્રષ્ટા ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૨-૧

નિયિકેતાની પ્રશંસા કરતાં યમરાજ ફરીથી કહે છે કે 'હે પ્રિયતમ ! તારી આ પવિત્ર મતિ - નિર્મળ નિષા જોઈ મને બહુ પ્રસન્નતા થઈ છે. આવી નિષા તર્કથી ક્યારેય મળી શકતી નથી. આ તો ત્યારે જ ઉત્પન્ન થાય છે, જ્યારે ભગવદ્ગુર્પાથી કોઈ મહાપુરુષનો સંગ પ્રાપ્ત થાય છે અને એમના દ્વારા સતત પરમાત્માના મહત્વનું વિશદ વિવેચન સાંભળવાનું સૌભાગ્ય મળે છે. આવી નિષા જ મનુષ્યને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નમાં પ્રવૃત્ત કરે છે. આટલું પ્રલોભન આપ્યા પછી પણ તું તારી નિષા પર દઢ રહ્યો, એનાથી એ સિદ્ધ થાય છે કે તું સાચી ધારણાથી સંપન્ન છે. નિયિકેતા ! મને તારા જેવા જ જિજ્ઞાસુ મળતા રહે.'

શિવાનંદ વાણી

દિવ્ય જીવન

સાધક એ દિવ્ય જીવનનાં ચઢાડા પામવા મથતો યાત્રી છે અને ગુરુ એ સાધકને માર્ગ ઉપર દોરનાર પથપ્રદર્શક છે. માનવીના માનસિક તેમજ નૈતિક જીવનને ઉત્તરોત્તર સંસ્કારવાનો દિવ્ય જીવનનો મુખ્ય હેતુ છે. સત્ય, શુદ્ધિ, અહિસા જેવા કેટલાક પાયાના સિદ્ધાંતો માટે બેખ લેવાની સાથે તેનો (દિવ્ય જીવનનો) પ્રારંભ થાય છે. આ સિદ્ધાંતોને અનુસરવાથી જીવનમાં આપોઆપ સ્વયંભૂ શિસ્તનું ભરજિયાત પાલન થાય છે તેમ જ આત્મશુદ્ધિની પ્રક્રિયા માટેનો પ્રયત્ન થાય છે. મનુષ્યના દૈનિક જીવનમાં આ ત્રાણ પાયાના સિદ્ધાંતોનો શુદ્ધ રીતે અમલ કરવામાં આવે તેમાં જ દિવ્ય જીવનના સાર ભાગનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય તત્ત્વી, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ..	૫
૪. 'કોવિડ-૧૯'ના કારણે વિષમ પરિસ્થિતિ	૬
૫. ધ્યાનયોગ સાધના-૨ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ..	૭
૬. આંતર અને બાહ્ય જગત સાથેનો આપણો સંબંધ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી ..	૮
૭. રથચાન્ત્ર	૯૨
૮. હઠયોગ શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી ..	૧૪
૯. યોગે જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ બનાવો શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ..	૧૭
૧૦. અતિ સર્વત્ર વર્ઝ્યેટ્	૧૮
૧૧. ગુરુદેવ સાથેની યુગપ્રવર્તક યાત્રા -૨ ડૉ. શ્રી શરદયંક બેહરા....	૨૦
૧૨. ગુરુપૂર્ણિમા શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૩
૧૩. ગુરુશત્ત્વ	૨૫
૧૪. મદદ - એક સત્ય ઘટના - સંકલિત	૨૬
૧૫. આધુનિક યુગનું માધ્યમ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૮
૧૬. કિંદળી પાંચ તત્ત્વોની બીજીગરી શ્રી અતુલ પરીખ	૨૯
૧૭. વૃત્તાંત	૩૧

તહેવાર સૂચિ

ઓગસ્ટ - ૨૦૨૦	
ના.	તિથિ (શાવણ સુદ)
૧	૧૩ પ્રદોષ પૂજા
૩	૧૫ નાળિયેરી પૂર્ણિમા, રક્ષાબંધન (શાવણ વદ)
૮	૧૬ નાગપંચમી
૯	૧૭ રાધાશાંકઠ
૧૦	૧૮ શીતળા સાતમ
૧૨	૧૯ જન્માષટ્ઠમી
૧૫	૨૧ અજા એકાદશી, સ્વાતંત્ર્યદિન
૧૬	૨૨ પ્રદોષ પૂજા, પારસી નૂતન વર્ષ ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની ૧ રની પુષ્યતિથિ - આરાધના દિવસ
૨૮	૨૪/૨૯ ૩૦ અમાવાસ્યા (ભાગ્રાધ સુદ)
૨૯	૨૨ ૪ શ્રી ગણેશ ચતુર્થી
૩૦	૨૩ ૫ શ્રી ઋષિ પંચમી
૩૧	૨૮ ૧૦ ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો સમાધિ દિવસ
	૨૯ ૧૧ એકાદશી, વામનજ્યંત્રી
	૩૦ ૧૨ પ્રદોષ પૂજા

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે.
સરનામું બદલો ત્યારે 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 સર્જ 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 ડ્રાઇટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય રક્ષિણા

ગુરુ-શિષ્ય યોગ

ગુરુની સેવા તેની ભક્તિ છે અને ગુરુની સર્વોચ્ચ સેવા કરી હોઈ શકે ? તેના જેવા થવા પ્રયત્ન કરવો તે. તેણે તમને જેમ કરવા કહ્યું હોય તેમ જ શબ્દશ: કરો, કારણ આ રીતે વધુ ઊંડો સંપર્ક અને સંબંધ સ્થપાય છે, જ્યારે ગુરુના ઉપદેશને ચરિતાર્થ કરતા હો ત્યારે તમે ગુરુ સાથે ગહનતમ સંપર્ક સાથ્યો ગણાય, ગુરુ સાથે ગહનતમ યોગની અવસ્થા બંધાય.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પદ્માસનં પ્રશાન્તં યમનિરતમનંગારિ-તુલ્ય-પ્રભાવં
ફાલે ભસ્માંકિતાબં સિમત-રૂચિર-મુખામ્ભોજમિન્દીવ-રાક્ષમ્ભુ ।
કમ્બુશ્રીવં કરાભ્યામવિહિત-વિભસત્પુસ્તક જ્ઞાનમુદ્રં
વન્દં ગીર્વાણમુખ્યૈ-નર્ત-જ્ઞન-વરદ્દ ભાવયે શંકરાચાર્યમ્ભુ ॥

પદ્માસનમાં બિરાજિત શંકરાચાર્યનું હું ધ્યાન કરું છું, જે શાંત વદન છે, યમમાં લીન છે, જેમનો પ્રભાવ કામારિ ભગવાન શિવ સમાન છે, મસ્તક પર ભસ્મ ધારણ કરેલ છે, જેમનું મુખ-કમળ મંદ હાસ્યથી મનોહર છે, જેમનાં નેત્રો ઈન્દ્રીવર પુષ્પ સમાન છે, જેમની શ્રીવાશંખ સમાન છે, જેમના હાથમાં સહેવ પુસ્તક સુશોભિત રહે છે, જે જ્ઞાનમુદ્રામાં છે, પ્રમુખ દેવતાઓ પણ જેમની વંદના કરે છે અને પ્રણતજનોને જે વરદાન પણ આપે છે. હું તેમને પ્રણામ કરું છું.

શાસ્ત્રોમાં ગુરુનો મહિમા અપાર કહ્યો છે. કહ્યું છે; ‘‘હે પ્રભો! આપ બધા જ શાસ્ત્ર-રૂપી અમૃત-સાગરના જ્ઞાતા છો; પૂજનીય ઉપનિષદોની અર્થ-રૂપી નિધિને આપે (સંસાર સમક્ષ) કહેલ છે. આપનાં વિશુદ્ધ ચરણોનું હું ધ્યાન કરું છું. હે આચાર્ય શંકર, આપ મને શરણ આપો.

સમગ્ર વિશ્વને ભારતની જો સૌથી મોટી કોઈ ભેટ હોય તો તે ગુરુ પરંપરા છે. ગુરુતત્ત્વનો પ્રારંભ ભગવાન શ્રી નારાયણ અને ત્યારબાદ બ્રહ્માજી, તેમના શિષ્ય વસિષ્ઠ અને આજ પ્રમાણે શિષ્ય પરંપરામાં શક્તિ, તેમના પુત્ર પરાશર, વ્યાસ, શુક, ગૌડ-પાદાચાર્ય, ગોવિંદાચાર્ય અને તેમના શિષ્ય શંકરાચાર્ય, ત્યારબાદ તે મનાં ચાર પ્રમુખ શિષ્ય પદ્મપાદાચાર્ય, હસ્તામલકાચાર્ય, તોટકાચાર્ય અને અંતે સુરેશ્વરાચાર્યજી તથા અન્ય સર્વે ગુરુજનોને હું પ્રણામ કરું છું.

આ સર્વે ગુરુજનો શ્રુતિ, સ્મૃતિ અને પુરાણોના રહસ્યના લંડાર, કલુણાનિધિ, સ્વયં કેશવ સ્વરૂપ બાદરાયણ કે જેણે ભાષ્યની રચના કરી તેવા હે પ્રભો ! હે ગુરુદેવ ! આપ સ્વયં દક્ષિણામૂર્તિ છો, ઈશ્વર, ગુરુ અને આત્મામાં અભિન્ન છો; આપ આકાશ સમાન સર્વત્ર વ્યાપ્ત છો; આપને પ્રણામ.

એમ પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે નારાયણાથી પ્રારંભ કરીને વચ્ચે શંકરાચાર્ય અને અંતે આપણા ગુરુદેવ શ્રીમત્ર સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સુધી સર્વે ગુરુજનોને પ્રણામ કરું છું.

આધ્યાત્મિક માર્ગના પ્રવાસી એવા પ્રત્યેક સાધકને તેના અધ્યાત્મપથને અજવાળવા માટે ગુરુની આવશ્યકતા હોય જ છે. અહંકારના કારણે વ્યક્તિ કોઈ દિવસ પોતાના અહંકાર દેખી શકતી નથી, જેમ માણસ કદીયે પોતાની પીઠને જોઈ ન શકે. પોતાના સ્વકીય દોષો અને દુર્ગુણોને જરૂરૂમાંથી ઉખેડી નાખવા માટે મુમુક્ષુએ ગુરુની શરણાગતિ સ્વીકારવી જ જોઈએ.

સદ્ગુરુનો સત્સંગ સંસારનાં પ્રતિકૂળ પરિબળો અને બધી દુર્ભાવિનાઓથી રક્ષા કરનાર કવચ છે.

જુલાઈની પાંચમી તારીખે અધારી પૂર્ણિમાના પવિત્ર ગુરુપૂર્ણિમાના પર્વ સર્વે ગુરુભગવંતોના શ્રીચરણે કોટીશઃ વંદના. ઊં શાંતિઃ।

- સંપાદક

‘કોવિડ-૧૯’ના કારણે વિષમ પરિસ્થિતિઃ વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક સુવિધા-સામગ્રી ઉપલબ્ધ બનાવવા દાન માટે હાર્દિક વિજાપ્તિ

દર વર્ષે શૈક્ષણિક સેવાના ભાગરૂપે ૧,૨૫,૦૦૦ ઉપરાંત નોટબુક્સનું વિતરણ અંતરિયાળ-વનવાસી વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓને કરવામાં આવે છે, પરંતુ આ વર્ષે કોરોના મહામારી (કોવિડ-૧૯)ના કારણે અસાધારણ સ્થિતિ નિર્ભિત થતાં વનવાસી-પણત વિસ્તાર ઉપરાંત રોજિંદી કમાડી કરતા ગરીબ-મધ્યમવર્ગના લોકોને તેમનાં બાળકોને આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ ૨૦૨૦-૨૧માં આગળ ભણાવવામાં મુશ્કેલી પડે તેમ છે અને વધુ વિકટ પરિસ્થિતિમાં શાળા પ્રવેશથી પણ બાળકોને વંચિત રાખે તેવી સ્થિતિમાં સમાજ તરીકે આપણી ફરજ છે કે શક્ય તેટલી સેવા આવાં બાળકોને કેન્દ્રમાં રાખી બજાવવી.

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ તેમજ શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘે આ વિષમ પરિસ્થિતિમાં શૈક્ષણિક સેવાનો બ્યાપ વધારવાનું નક્કી કરેલ છે. આવા પરિવારના વિદ્યાર્થીઓને નોટબુક ઉપરાંત શૈક્ષણિક સાધનો, પુસ્તકો વગેરેની સહાય અપાશે. આ પ્રકલ્પ માટે નાણાકીય આયોજન મોટું હોય તે સ્વાભાવિક છે, માટે આ હેતુને કેન્દ્રમાં રાખી ઉદારતાથી દાન આપી-અપાવી સહયોગ આપવા નામ વિજાપ્તિ કરીએ છીએ.

નોટબુકમાં દર વર્ષની જેમ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના દિવ્ય દશકના ઉપલક્ષ્યમાં મુખપૂજા ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઓશ્રીના ગુરુ પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજીના પણ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર તથા “Song of Eighteen Ities” સાથે ઉપલબ્ધ બનશે.

જીવનની ઉત્કાંતિમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉજાગર કરતો પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનો વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક સંદેશ ઉપરાંત યાદશક્તિ વધારતો શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વ પ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુજ્ય મંત્ર અર્થ સાથે તેમજ ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ તથા તે સંદર્ભમાં આવશ્યક સૂચનાઓ-મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ સહિતની સામગ્રી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આ ઉમદા કાર્ય માટે આપનો આર્થિક કે શૈક્ષણિક સાધન-સામગ્રીના રૂપમાં સહકાર ખૂબ જ આવકાર્ય છે.

આપનું અમૂલ્ય યોગદાન “ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ”ના નામના ચેક-બેંક ડ્રાફ્ટ કે RTGS દ્વારા આપવા વિનંતી. ચેક-ડ્રાફ્ટ મોકલવાનું સરનામું તથા બેંકની વિગતો નીચે મુજબ છે:

સંસ્થાને અપાંતું દાન આવકવેરા અધિનિયમની કલમ: ૮૦-જ અન્વયે કરમુક્તિને પાત્ર છે.

બેંકની માહિતી

GUJARAT DIVYA JIVAN SANGH	
Bank Name :	BANK OF BARODA
Branch :	BODAKDEV - A'BAD
Account No.:	03410100003337
IFSC Code :	BARB0BODAKD (Fifth Character is Zero)

પત્રવ્યવહારનું સરનામું :

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરા,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ (ગુજરાત)

નોંધ : આપ આપનું યોગદાન Online Transfer કરો તો આશ્રમમાં આપની વિગત જણાવવા વિનંતી.

ધ્યાનયોગ સાધના - ૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

મનુષ્યે બેઠાં બેઠાં ધ્યાન કરવું જોઈએ, કારણ કે સૂતાં સૂતાં કે ઉભા રહીને ધ્યાન કરવું સંભવ નથી. મનની એક જ અવસ્થાને સતત જરી રાખવી તે જ ધ્યાન છે, માટે બેસીને જ ધ્યાન કરવું શક્ય છે. ઉભા-ઉભા, હરતાં-ફરતાં તથા દોડતી વખતે મનની અવસ્થા એકસરખી હોતી નથી. સૂતાં સૂતાં ધ્યાન કરવાથી માણસ સહેલાઈથી ગાઢ નિદ્રામાં પડી જાય છે.

ઉપાસના બેસીને જ કરવી જોઈએ. વિચારનો તેલધારાવત્ત સતત પ્રવાહ જ ઉપાસના છે. માટે બેસીને ઉપાસના કરવી જરૂરી છે. ઉપાસનામાં મનુષ્યે પોતાના મનને એક જ વસ્તુ ઉપર એકાગ્ર કરવાનું છે. ઉભા-ઉભા અથવા સૂઈને તમે તેમ નથી. કરી શકતા. ઉભા રહેવાથી મન શરીરનું સમતોલન જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કરે છે તેથી સૂક્ષ્મ ચિંતન શક્ય નથી. બેસીને ધ્યાન કરવું સહેલું છે. ધ્યાનનો જે અર્થ છે તે જ ઉપાસનાનો પણ છે. એકાગ્ર દાણિથી મનને કોઈ એક વસ્તુ ઉપર લગાડવું તે જ ઉપાસના છે. ઉપાસના બેસીને જ કરવી યોગ્ય છે.

કર્માંગ ઉપાસનામાં કોઈ ખાસ કર્મ અનુસાર બેસીને અથવા ઉભા રહીને ઉપાસના કરવી પડે છે. સાક્ષાત્કારની અવસ્થામાં ઉપાસના અથવા ધ્યાનનો પ્રશ્ન જ નથી ઊઠતો. કેટલાક લોકો દલીલ કરી શકે છે કે ધ્યાન તો માનસિક છે, માટે શરીરની અવસ્થા સાથે તેને કોઈ સંબંધ નથી, પરંતુ આવો તર્ક બરાબર નથી.

બ્રહ્મનું સ્મરણ તો સદા કરવું જ જોઈએ. સ્મરણ માટે આસનની જરૂર નથી; પરંતુ ગંભીર ધ્યાન માટે તો આસન અત્યંત જરૂરી છે. કેવળ સ્મરણ કરતાં ધ્યાન ખૂબ જ ઊંચી ભૂમિકાએ છે, તેમાં કોઈ શંકાને સ્થાન નથી. આ ઉપરથી ધ્યાન કરવા માટે બેસવાની આવશ્યકતા છે જ તે સાબિત થાય છે.

વિચારપ્રવાહને લાંબા સમય સુધી એકધારો ટકાવી રાખવો તે જ ધ્યાન છે. જે માણસનું મન કોઈ એક વસ્તુ ઉપર એકાગ્ર હોય અને જેનાં અંગો ફરકતાં ન હોય તેવા માણસને આપણે વિચારશીલ કહીએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ કે શ્રી રામકૃષ્ણ વિચારશીલ છે. જેઓ બેસે છે

તેમના માટે જ વિચારશીલતા શક્ય છે. દૂર યાત્રા માટે ગયેલા પોતાના પતિનું ચિંતન ખી બેસીને કરે છે. આથી પણ એવું ફિલિત થાય છે કે ધ્યાન માટે બેસવું આવશ્યક છે.

કોઈ એક વસ્તુનું સતત ચિંતન એ જ ધ્યાન છે. એમાં ચિંતનીય વિષય સાથે સંબંધ ન ધરાવતા વિચારોને કોઈ સ્થાન કે પ્રવેશ નથી. આવું ધ્યાન બેસીને જ શક્ય છે. સૂતાં સૂતાં કે ઉભા ઉભા આ શક્ય જ નથી, કારણ કે બેસીને ધ્યાન કરતી વખતે મનના વિક્ષેપણમાં ઘટાડો થાય છે. માટે પ્રાર્થના તથા ધ્યાન આ બે માટે બેસવાની અવસ્થાનો જ ઉપ્યોગ કરવો જોઈએ. ધ્યાનની સાથે સ્થિરતા સંકળાયેલી છે, માટે શરીર તથા મનની સ્થિરતા લાવવાનું બેસીને જ શક્ય છે.

આ કારણોથી જ યોગશાખમાં ધ્યાન માટે પચાસન, સિદ્ધાસન, સુખાસન વગેરે જુદાં જુદાં આસનોનો આદેશ આપવામાં આવ્યો છે. સગુણ ધ્યાનસાધના

કોઈ વસ્તુ અથવા રૂપ પર ધ્યાન કરવું તે સગુણ ધ્યાન છે. ભક્તિપ્રધાન મનુષ્ય માટે સ્થૂલ રૂપનું ધ્યાન આવશ્યક છે. આ ઈશ્વરના ગુણોનું ધ્યાન છે. શિવ, વિષ્ણુ, કૃષ્ણ અથવા રામની તમારી વૃત્તિ અથવા તુચ્છી અનુસાર કોઈ પણ એક મૂર્તિ પસંદ કરો.

તીરંદાજ પહેલાં સ્થૂલ તથા મોટા પદાર્થો તરફ નિશાન તાકે છે. પછી તે નાના પદાર્થો તરફ નિશાનનો અભ્યાસ કરે છે. છેવટે તે સૂક્ષ્મ તથા નાની વસ્તુઓ પર નિશાનનો અભ્યાસ કરે છે. આ રીતે મનુષ્યે પહેલાં સગુણ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જ્યારે મન નિયંત્રિત તથા અનુશાસિત થઈ જાય ત્યારે નિરાકાર ધ્યાનની પ્રાપ્તિ આપોઆપ થઈ જશે.

પચાસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસી જાઓ. માથું, ગળું તથા પીઠને ટટાર રાખો. તમારી સામે ઈષ્ટદેવનું ચિત્ર રાખો. ઉદાહરણ તરીકે ભગવાન વિષ્ણુનો ફોટો રાખો. કેટલાક સમય સુધી એક નજરે જુઓ. આંખો બંધ કરી એ રૂપનું માનસિક ચિત્ર ઉત્પન્ન કરો. તેને બંને બ્રમરની વચ્ચે અથવા હૃદયમાં અથવા

નાકના ટેરવા પર અથવા ઈચ્છાનુસાર કોઈ પણ કેન્દ્ર પર તેનું ચિત્ર જુઓ. માનસિક ચિત્રણ કરતી વખતે મનને દેવતાનાં જુદાં જુદાં અંગો ઉપર ફેરવો. પહેલાં પગ જુઓ, પછી નીચે પ્રમાણે બતાવેલા કમસર તેમના પગ, રેશમી પીતાંબર, ગળામાં ધારણ કરેલી મોતી જડેલી સુવર્જની માળા, મુખકમળ, માથાનો મુગટ, જમણા હાથમાં રહેલું ચક, ડાબા હાથમાં રહેલો શાંખ, નીચેના જમણા હાથમાં પકડેલી ગઢા, નીચેના ડાબા હાથમાં રહેલું કમળ વગેરે પર ધ્યાન કરો. આ પ્રક્રિયા અનુસાર ફરીથી પગ તરફ ધ્યાન દોરો. આ કિયાનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરો. છેવટે પગ ઉપર કેચહેરા ઉપર મનને એકાગ્ર કરો.

જ્યારે રૂપ વિલીન થવા લાગે અથવા મન ચલિત થવા લાગે ત્યારે આંખો ખોલી નાખો અને ફરી સ્થિરતાપૂર્વક ચિત્રાને જુઓ. આ કિયાનો અભ્યાસ, જ્યાં સુધી તમે વગર ચિત્રે ધ્યાન કરી શકો ત્યાં સુધી કરો, ધ્યાન કરતી વખતે આદિ ભગવાનના ગુણો ઉપર વિચાર કરો. જો તમે હદ્યમાં રહેલા અનાહતચક ઉપર ધ્યાન કરતા હો તો કલ્પના કરો કે ભગવાન હરિ જાજવલ્યમાન સોળ પાંખડીઓવાળા કમળ ઉપર બિરાજેલા કે ઊભા છે. સૂર્યની માફક તેમનું સમસ્ત સ્વરૂપ પ્રકાશિત છે. એવું અનુભવો કે તેમના દૈવી ગુણો તમારા તરફ વહી રહ્યા છે તથા તમે શુદ્ધ બની ગયા છો અને તમારા મનના બધા જ મળ દૂર થયા છે. હવે તમે દિવ્ય ગુણોથી યુક્ત બની ગયા છો. આ પ્રક્રિયાથી તમારી ઉન્નતિ જડપથી થશે.

આ રીતે ભગવાન શિવ, રામ અથવા કૃષ્ણના રૂપ ઉપર ધ્યાન કરી શકો છો.

પ્રાતઃકાળ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ત્રણથી છ વાગ્યા સુધી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. ધ્યાનના અભ્યાસ માટે આ સર્વોત્તમ સમય છે. અડધી રાત્રે પણ તમે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકો છો, કારણ કે તે વખતે વાતાવરણ તદ્દન શાંત હોય છે, તે સમયે કોઈ પણ પ્રકારની અશાંતિ હોતી નથી. મન પોતે જ ધ્યાનસ્થ થઈ જાય છે. તે કોરા કાગળની માફક રહે છે. સૂતાં પહેલાં પણ ધ્યાન માટે બીજી વખત બેસી શકો છો.

જો ધ્યાન માટે તમારે ત્યાં અલગ ઓરડો હોય તો વધારે સારું. તે ઓરડાને સદા સાફ અને શુદ્ધ રાખો. કોઈને પણ તે ઓરડામાં પ્રવેશ કરવા દેશો નહિ. દેવની પાસે ધૂપ-દીપ કરો. તેનાથી મન વધારે ને વધારે ધ્યાનસ્થ થઈ શકશે.

અને સારી ધારણા પ્રાપ્ત થશે. જો શક્ય હોય તો સ્નાન કરીને ધ્યાન માટે બેસવું, નહિ તો છેવટે હાથ-પગ ધોઈને બેસવું. મનને હંમેશાં શુદ્ધ, શાંત અને સ્તાષ્ય બનાવવું, પવિત્ર અને દિવ્ય વિચારો જ કરો.

મનને બધા જ વિષયચિત્તનોથી દૂર રાખો. બધાં સંકલ્પ-વિકલ્પથી દૂર રહો. તમારા મનને લક્ષ્ય ઉપર જ એકાગ્ર કરો. મનની બીજી બધી જ પ્રક્રિયાઓ બંધ કરી દો. આથી સંપૂર્ણ મનમાં એક જ વિચાર રહેશે અને નિજાની પ્રાપ્તિ થશે. કોઈ વિચાર અથવા કાર્યનું પુનરાવર્તન કરવાથી તેમાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે એક જ ધ્યાનની પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરવાથી ધારણા અને અભાધિત ધ્યાનમાં પૂર્ણતા મળે છે.

ધ્યાન કરતી વખતે તમારા મનમાં અનેક પ્રકારના વિચારો, સૂક્ષ્મ સંસ્કારો તથા ભૂતકાળનાં સંસ્મરણો ઊઠશે. આનાથી તમારા ધ્યાનમાં વિષન પેદા થશે. સ્થિર તથા એકાગ્રતાપૂર્વકના પ્રયત્નથી જ તેમનું દમન કરી શકાય છે. બળપૂર્વક તેમને રોકવા કદી પ્રયત્ન કરશો નહિ, કારણ કે તેમ કરવાથી તે બમણી શક્તિથી ઊભરાશે. ધ્યાન માટે બેસતી વખતે મનને સંપૂર્ણ રીતે ઢીલું મૂકી દો. સંપૂર્ણ રીતે શાંત રહો. ખૂબ સાવધાનીપૂર્વક તમારા વિચારોનું નિરીક્ષણ કરો. તમારા વિચારો તથા તેમની લીલાના મૂક સાક્ષી બનો. પછી ધીરે ધીરે મનમાં વિક્ષિપ્ત કિરણોને સમેટી લો તથા તેમને લક્ષ્ય ઉપર એકાગ્ર કરો. જ્યારે જ્યારે ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તમારા મનને ઈશ્વરના પવિત્ર ગુણો પ્રત્યેવાળો તથા ખરાબ સંસ્કારોને પૂરેપૂરા ભૂલી જાઓ.

યમ અને નિયમના પાલન વિના ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો એ તો નબળા પાયા ઉપર મોતી ઈમારત ઊભી કરવા બરાબર છે. આથી નૈતિક આચરણ દ્વારા માનસિક શિસ્ત અને સંયમ કેળવવો જરૂરી છે. યમ તથા નિયમમાં પૂરેપૂરા સ્થિત થઈ જાઓ અને સુસંયમી નૈતિક જીવન વિતાવો. પછી વાળીની તપશ્ચર્યાનો અભ્યાસ કરો. દિવસમાં એક વાર ભોજન કરવું અને રાત્રે કેવળ ફળાહાર તથા દૂધ લેવાં. તેથી મન વધારે સ્થિત થશે. સંપૂર્ણ શમ, દિવ્ય ગુણોની પ્રાપ્તિ, દિવ્ય વિચારોનું ચિત્તન, સાત્ત્વિક આહાર વગેરે આધ્યાત્મિક માર્ગ સફળતા અપાવશે.

□ ‘સાધના’ માંથી સાભાર

આંતર અને બાહ્ય જગત સાથેનો આપણો સંબંધ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પરમ, શાશ્વત નિરપેક્ષ વાસ્તવિકતાને ભક્તિભાવપૂર્ણ પ્રણામ. આપણે સૌ આ દિવ્યતા અને પરિપૂર્ણતામાં ભાગ પડાવતા અવિશ્વેદ ભાગો છીએ. આપણે તે બાબતે સભાન હોઈએ કે નહિ છતાં આ સર્જનમાં જે કોઈ સંબંધ અસ્વિત્વ ધરાવે છે તેના કરતાં આ આધ્યાત્મિક સંબંધ વધુ વાસ્તવિક છે.

આ સનાતન સંબંધ વિષે આપણે સભાન રહેવા માગતા હોઈએ તો આપણે ખૂબ ખૂબ સતર્ક, જાગ્રત અને સાવધાન થવું જોઈએ, જેથી જે બાહ્ય વસ્તુઓ, જીવો, સંજોગો અને અનુભવો સાથેના અસંખ્ય સંબંધો આપણે ધરાવતા હોઈએ તે સંબંધો બીજી વસ્તુઓ પ્રત્યેની આપણી આંતરિક સભાનતાથી આપણાને દૂર ખેંચી જતાં પરિબળો ન બને. જો ધ્યાનપૂર્વક આ સાવચેતી આપણે રાખીએ નહિ, જો આ જાગૃતિ અને સતર્કતા રાખવા અર્થગંભીર પ્રયત્ન હમેશા કરતા ન રહીએ તો આપણી હાલની માનવજાતનો સ્વભાવ એવો છે કે આપણાને તે યથાર્થતાથી દૂર ઘસડી જાય અને આપણી સમસ્ત જાતને તુચ્છ બાબતો તેમજ નગરય કે કિંમત વગરની વસ્તુઓમાં વેરવિભેર કરી નાખે.

“અહું આદિશ ભધ્યં ચ ભૂતાનામ્ભ અન્ત એવ ચ - હું સર્વ જીવોનો આદિ, ભધ્ય અને અંત દું,” આ ગૂઢ આંતરિક સંબંધની સમજણ આપતાં ઈશ્વર આમ કહે છે. આ મહાન કૃપા કરી હોવા છતાં ઈશ્વર આપણું સારસર્વસ્વ છે, આપણા માટે બધું જ છે - આ મહાન ઉપરેશ આપણાને મળ્યો હોવા છતાં માનવી હજુ ઈશ્વરના વિસ્મરણના જંગલમાં ભટકે છે, ઈશ્વર વિમુખ થઈ અરણ્યમાં ભટકે છે.

રીતસરનું કારણ એ છે કે ચિત્તવિક્ષેપના સંજોગોની વચ્ચમાં પણ આ સભાનતા જાળવી રાખવા

વક્તિ જ્ઞાપૂર્વકનો અને અર્થસભર પ્રયત્ન કરતી નથી. તત્ત્વવિચાર દ્વારા અને દિવસ આખામાં સદા સક્રિય વિવેકબુદ્ધિ વાપરીને, માનવી સમજપૂર્વક અને ઈરાદાપૂર્વકનો યત્ન કરતો નથી. તે આમ કરે તો બાહ્ય વિશ્વની, બીજે માર્ગ દોરી જતી, વિભાગત કરતી, અસરનો સામનો સમજપૂર્વક, પરિશ્રમ લઈ સતત રીતે આત્મામાં આપણી જાતની આંતર-સ્મૃતિ વડે કરી શકાય.

વસ્તુઓ, લોકો, સંજોગો અને અનુભવોના અસંખ્ય સંબંધોના બાહ્ય આકર્ષણે કારણે આપણી આસપાસનું વિશ્વ આપણાને બહાર ખેંચી જાય છે. તે છતાં જો ઉપર જણાવ્યા મુજબ કરવામાં આવે તો માનવી આ સભાનપણું ટકાવી શકે. સમજુસ્તુ સાધક એ ગણાય જે પોતાનું સાધન એવું બનાવે જે અલ્યકાલીન, લુપ્ત થતા આભાસોના આ જગતમાં જે પરિબળ આડું લઈ જતું હોય, બીજે રસ્તે દોરી જતું, વિભાગત કરતું હોય તેને બિનઅસરકારક કરી દે એટલું જ નહિ, સ્વામી રામતીર્થ કહેતા તેમ, “ઠેસ લાગે તે પથરનો સફળતાના પગથિયા તરીકે ઉપયોગ કરો.” આ વિભાગત કરતાં, ઈશ્વર વિસ્મરણ કરાવતાં પરિબળો અને અસરોને ઈશ્વર સભાનતામાં માણસને રહેવા મદદરૂપ થાય તેવાં કારણોમાં રૂપાંતરિત કરીને પોતાના ફાયદામાં લઈ જવા યત્ન કરવો હોઈએ.

બાવેરિયાના રહસ્યવાદી ‘જેકોબ બીમે’ કહ્યું છે : “દરેક વસ્તુ ઈશ્વરની જ પ્રતિનિધિ છે. દરેક વસ્તુ સનાતનતાનું ચિહ્ન છે. તમને વાસ્તવિકતાનું સ્મરણ થાય તે માટે બધું છે.” તમે જે કંઈ જુઓ, સાંભળો, અડકો, ચાખો, સૂંધો કે વિચારો તે સધણું તમારું મન ઈશ્વર ભણી વળે તે માટે છે, તમારા મનમાં ઈશ્વર વિષે

વિચાર જગતે તે માટે છે; આમ કહીને તેમણે સમસ્ત પરિસ્થિતિને નકારાત્મકમાંથી સકારાત્મક કરી નાખી.

ઇતાં બાધ્ય જગત વિષેની તમારી દાખિ અને તમારા અનુભવમાં આવું રૂપાંતર લાવવું હોય તો ચૂકી જવાનું પરવડે નહિ તેવો એક મહત્વનો મુદ્દો છે. તમે તમારા ઓરડામાં આરામથી એકલા બેઠા હો, ઓરડામાં વીજળી પણ બંધ હોય અને જ્યારે બહારનું બીજું કોઈ બાધ્ય પરિબળ તમને વસ્ત કરવા, મનને બહાર ખેંચી જવા, વિભાગ કરવા કે વિચારો વેર-વિખેર કરવા હાજર ન હોય ત્યારે ઈશ્વરના વિચારોમાં, ઈશ્વર-ચિંતનમાં, ઈશ્વર-સભાનતામાં તમે તુરત જ કેમ ડૂબકી લગાડી દેતા નથી? ઈશ્વર-ચિંતન અસ્ખલિત ચાલુ રહે તેની તમારી અશક્તિ માટે જે બાબતોને તમે હંમેશ દોષ દેતા હો છો તે બાબતો અલ્ય સમય માટે પણ જ્યારે નહિવત્ત હોય ત્યારે તમે સમાધિમાં કેમ સરી જતા નથી?

તેનું કારણ એ છે કે સંબંધોનું એક બીજું જ આખું પરિમાળ આપણે રાખતા હોઈએ છીએ. આપણે ભૂતકાળની સ્મૃતિઓની સાથે સંબંધ ધરાવીએ છીએ. આપણે ભવિષ્યકાળની પરિકલ્પનાઓ અને કલ્યાણાંની સાથે જોડાયેલા હોઈએ છીએ. આ દૂરનું ભવિષ્ય હોય તેવું જરૂરી નથી; તમારે આવતી કાલે શું કરવાનું છે તેને લગતા વિચારો પણ હોય. બીજી વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ તરફની લાગણીની વૃત્તિઓથી, વલણોથી આપણે બંધાયેલા હોઈએ છીએ. આપણો મનોભાવ-ભાવુકતાથી સંબંધિત હોઈ શકે. આપણા ઈશ્વર સાથેના સનાતન સંબંધોની સામે લડાઈએ ચેલે એક આખું આંતરિક સંબંધોનું આ જગત છે.

આમ જોતાં આપણે બંને ખોટાં, બંને અડચણદુપ જગતોમાં વસીએ છીએ. એટલે આપણે સર્તક અને જાગરૂક રહી, વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓના બહારના બાધ્ય જગતના સંબંધમાં જ સમજપૂર્વકની સભાનતા દાખવવાની છે; એટલું જ નહિ, પણ આપણે તેટલી જ

સાવચેતી દાખવીને, અગમબુદ્ધિ અને જાગરૂકતાથી ધ્યાન રાખવાનું છે કે આપણું ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય, આપણા પોતાના જીવનું અંદરનું જગત, આપણાને ઈશ્વરવિમુખ કરતું, બીજે રસ્તે દોરતું, વિચારો વેર-વિખેર કરતું, કારણ ન બની જાય. એવું ન બને કે સ્મૃતિઓ, કલ્યાણાં, ભય, ઈશ્વરાઓ, ભાવનાઓ અને લાગણીઓના સૂક્ષ્મ આંતરિક વ્યક્તિનિઃ જગતમાં આપણે કૂદી પડીએ!

ઉપનિષદ્દો કહે છે કે, આવા વિચારોના પ્રવાહો મનમાં હંમેશ હોય જ છે. તેથી જો તમને વિચારોનું વહેણ કરી દિશામાં લઈ જાય છે તે બાબત તમે જાગરૂક અને સાવધ નહિ હો તો તમે ભૂલા પડી જશો. તમે બેઠા હશો ધ્યાન ધરવા પણ દિવ્ય તરફ વિચારની દિશા વાળતા નહિ રહો અને સભાનતા નહિ જળવો તો વિશ્વના બીજા છેદે કંઈક દૂર-સુદૂરની જગ્યાએ પહોંચી જશો. માણસે દિવ્ય ભાવમાં ટકી રહેવાની સમજપૂર્વકની મહેનત કરવી પડે છે, પરમેશ્વર ઉપર ચીપકી રહેવા મહેનત કરતાં રહેવું પડે છે.

સનાતન જાગરૂકતા સ્વાતંત્ર્યનું મૂલ્ય છે તે ફક્ત રાજકીય દાખિએ જ નથી, આપણી આંતરિક માનસિક જિંદગીને પણ એ તથ્ય તેટલું જ લાગુ પડે છે; આ નામ-રૂપના ભૌતિક વિશ્વમાંની આપણા વ્યક્તિગત બાધ્ય ધરતી પરના જીવન માટે પણ તે લાગુ પડે છે. જો મુક્તિની ભવ્યતા, મહિમા, મહાનતા અને સૌદર્યનો વિચાર કરો તો સનાતન જાગરૂકતા કોઈ મોટું મૂલ્ય નથી.

સમજપૂર્વકની, સ્વૈચ્છિક મહેનત સિવાય કશું મળતું નથી. જે જિજાસુને આવો પુરુષાર્થ ખોરાક બની ગયો હોય છે તે નસીબદાર છે. તે પોતાની મહેનત પર નભે છે. ગાયકને જેવું સંગીત તેવું તેને આ મહેનતું જીવન છે, કવિને કવિતા અને કળાકારને કળાજેટલું જ પુરુષાર્થનું તેને મૂલ્ય છે તેને ધન્ય છે. જો આવા

આધ્યાત્મિક જીગરુકતા, જીગરુકતા ખાતર જ રાખવામાં આવે તો તે એવી વસ્તુ છે, જેના પર જ તમે નભો છો, તે તમારો શ્વાસ અને પ્રાણ છે; તે દસરડો નથી, વેઠ નથી, તે તમને ખુશખુશાલ કરશે, ઉર્ધ્વ ગતિ અને ઉત્કર્ષ આપશે.

“મહેનત સિવાય કંઈ જ મળતું નથી” આ સમજણપૂર્વકની કહેવત આખું જગત જાણે છે પણ લગભગ ઘણાખરા લોકો તેની સરળતાથી અવજા કરે છે, છતાં જુઓ તો ખરા, પોતાના શરીરના વિકાસ માટે અખાડિયન અખાડામાં કેટલા કલાક ગાળે છે! અથવા તો વિશ્વસ્તરની રમતો માટે તૈયારી કરવા એક પહેલવાન કેટલાં વર્ષોનું પ્રશિક્ષણ અને આત્મત્યાગ સહન કરે છે! તેઓ કદાચ સુવર્જાંદ્રક પણ જીતે, પરંતુ તે થોડા હિવસ ગૌરવ આપે છે, પછી તો તેઓ પણ વિસરાઈ જાય છે.

જો અલ્યકાલીન બાબત માટે લોકો આટલી મહેનત કરવા સ્વેચ્છા ધરાવતા હોય તો કાયમ માટે, શાશ્વત માટે માણસે કેટલા વધુ હર્ષ-સ્વેચ્છા અને આનંદપૂર્વક પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ! અવિરત મહેનત વડે, જીગરુકતાથી, સાવધ રહીને, આ બાધ અને આંતરિક જેંચાણોની અસરોને આપણા હિતમાં કુશળતાથી વાળવી જોઈએ, જેથી આપણી સાધનામાં વિક્ષેપ થવાના બદલે સાધનાને ઉપકારક થાય. આ કર્મનું કૌશલ્ય છે. માણસની બુદ્ધિ, તત્ત્વવિચારની શક્તિ, વિવેકબુદ્ધિ અને વિશ્લેષણનો આ સાચો ઉપયોગ છે. ઈશ્વર આપણું સર્વસ્વ છે, આપણા સંબંધોમાં સૌથી નજીક તેમજ સૌથી ગાઢ તેનો સંબંધ છે. શાશ્વત અને અનાદિ છે તેમ છતાં આંતર અને બાધ જગત સાથેના અલ્યકાલીન

સંબંધના કારણો તે સંબંધ આટલો સહેલાઈથી ભુલાઈ જાય છે અને નહિવતું થઈ જતો દેખાય છે. આ દેખીતા વિરોધાભાસનો ઉકેલ કાઢવા માટે અંતરની જવલંત ઈંતેજારી અને ઊંડી આતુરતાભરી સંચાઈ વડે યત્ન કરીએ.

આપણાં પોતાનાં ડહાપણા, ઉત્સુકતા, સહદ્યતા, જગૃતિ અને સ્પષ્ટતાનો જેવી છે તેવી આધ્યાત્મિક પરિસ્થિતિને સ્પષ્ટપણે જોવા માટે ઉપયોગ કર્યા સિવાય બીજું કોઈ આ વિરોધાભાસનો અંત લાવી શકે તેમ નથી. દેખાય છે હુર્જેય પણ જે માણસ પાસે સાચું સૂત્ર હોય, લાગુ થાય તેવી ચાવી હોય તો આ એવી યુક્તિ છે કે વિરોધાભાસ રહેતો નથી. અંતરાય રહેતો નથી. એકદમ તે તમારો મદદકર્તાબની રહે છે.

બ્રધર લોરેન્સે આમ જ કરેલું. આવું જ ગૂઢવાદીઓએ કરેલું. ઉપનિષદ કણના મહાન ઋષિઓએ આમ જ કર્યું, તેઓએ ઉપલબ્ધી કરી અને આપણને ઉપદેશ આપ્યો. બીજી બધી બાબતોની વચ્ચે રહીને, અવિરત, અતૂટ પરમ તત્ત્વ-ચેતના એટલે કે ઈશ્વર-સભાનતા જાળવીને તેઓએ ઈશ્વરની વિદ્યમાનતાને ચરિતાર્થ કરી. હરિશ્ચા હશે તો આપણે હવે પછીની આપણી વાતચીતમાં આ અવિરત અતૂટ ઈશ્વર-સમરણનો પ્રવાહ આપણને મદદ કરે તે માટે દેખીતા અંતરાયોને કેમ બદલવાં તેની ચર્ચા કરીશું.

હરિ: ઊં.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર.

આવશ્યક નોંધ

૩૧ જુલાઈ ૨૦૨૦ સુધી આશ્રમમાં કોઈપણ પ્રકારના જાહેર કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવશે નહીં અને મંદિરો તથા યોગવર્ગ-રેઝિન્ડ્રીવર્ગ પણ પરિસ્થિતિ સાનુકૂળ હશે તો ૧ ઓગસ્ટ ૨૦૨૦થી ચાલુ કરવામાં આવશે.

રથયાત્રા

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

કઠોપનિષદમાં પણ રથયાત્રાનો ઉલ્લેખ છે.

આત્માનઃ રथિનં વિદ્ધિ શરીરઃ રથમેવ તુ ।

બુદ્ધિ તુ સારથિ વિદ્ધિ મનઃ પ્રગ્રહમેવ ચ ॥

(કઠોપનિષદ ૧:૩:૩)

આત્મા એ રથના અધિપતિ છે. શરીર રથ છે. બુદ્ધિ સારથિ છે, મન લગામ છે, જીવનરથને સન્માર્ગે ચલાવવા માટે બુદ્ધિ સારથિ દુર્ભુદ્ધિ ન હોવો જોઈએ. જે જીવનરથની લગામ પર નિયંત્રણ રાખી શકે અર્થાત્ મન ઉપર નિયંત્રણ રાખી શકે તે જ રથ સન્માર્ગ ચાલે. જીવનવિદ્યાનો માર્ગ સરળ નથી, સહજ પણ નથી. અનેક બાધાઓથી પરિપૂર્ણ આરોહ-અવરોહવાળો છે; ત્યાં રથને રથી અર્થાત્ આત્માને અકળાટ ન થાય તેમ રથનું સંચાલન કરવાનું છે. આમ, આત્મા ભલે સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહ, નક્ષત્ર, વિજણી કે અન્નિથી વિશેષ સક્ષમ હોય....

ન તત્ત્રસૂર્યો ભાતિ ન ચન્દ્રતારકं

નેમા વિદ્વુતો ભાન્તિ કુતોડ્યમગ્નિઃ ।

તમેવ ભાન્તમનુભાતિ સર્વ-

તસ્ય ભાસા સર્વમિદ્વિભાતિ ॥

(કઠોપનિષદ : ૨:૨:૧૫)

ઇતાં જીવનરથની બાગડોર તો બુદ્ધિના જ હથમાંછે.

વિવેકી પુરુષ ઈન્દ્રિયોને ઘોડા-અશ્વની સાથે સરખાવે છે. આ અશ્વોની કલ્પના આ ઈન્દ્રિયોને વિષયોના માર્ગ દોરે છે. અહીં શરીર, ઈન્દ્રિય અને મન આ બધું જ સરળ - સહજ - સંતુલનમાં હોય તો જ તેના ભોક્તા ‘સ્વ-સ્થ’ રહી શકે.

પરાજિત ખાનિ વ્યતૃણત્સવયંભૂ-

સત્ત્સમાત્પરાઙ્પશ્યાત્તિ નાન્તરાત્મન ।

કશ્ચિદ્ધીર : પ્રત્યગાત્માનમૈક્ષ -

દાવૃત્તચક્ષુરમૃતત્વમિચ્છન ॥

(કઠોપનિષદ : ૨:૧:૧)

સ્વયંભૂ (પરમાત્મા) એ જ ઈન્દ્રિયોને બહિર્મુખ કરીને હિસ્તિત કરેલ છે. એટલા જ માટે જીવ બાધ્ય વિષયોને દેખે છે, અંતરાત્માને દેખતો નથી, પરંતુ જેણે અમરત્વની ઈચ્છા થકી સ્વકીય ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરેલ છે તેવા જ કોઈ ધીરપુરુષ જ પ્રત્યગાત્માને દેખી શકે છે.

આ પૂર્વે કઠોપનિષદના આચાર્ય સ્પષ્ટ કરે છે કે,

“ઇન્દ્રિયેભ્યઃ પરા હૃથા અર્થેભ્યશ્ચ પરં મનઃ ।

મનસ્તુ પરા બુદ્ધિબુદ્ધેરાત્મા મહાત્પર : ॥

(કઠોપનિષદ : ૧:૩:૧૦)

ઇન્દ્રિયોની તુલનામાં તેના વિષયો શ્રેષ્ઠ છે. વિષયોથી મન ઉત્કૃષ્ટ છે, મનથી બુદ્ધિ પર પૃથક છે અને બુદ્ધિથી મહાન આત્મા છે. (મહતત્ત્વ છે.)

ઇન્દ્રિયો તો સ્થૂળ છે. તે જે શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે તન્માત્રા સંપન્ન વિષયો દ્વારા પોતાને કાર્યશીલ કરવા માટે નિર્મિત છે; તે વિષયો પોતાના કાર્યભૂત ઈન્દ્રિય વર્ગ (કર્મન્દ્રિય - જ્ઞાનેન્દ્રિય વગેરે)થી પૃથક સૂક્ષ્મ, મહાન અને પ્રત્યગાત્મસ્વરૂપ છે.

આ વિષયોથી પણ પર-સૂક્ષ્મ મહાન તથા નિત્યસ્વરૂપભૂત મન છે કે જે ‘મન’ જ સંકલ્પ-વિકલ્પનું મૂળ છે. આ મનથી પણ પર - સૂક્ષ્મતર અને મહત્તર તથા પ્રત્યગાત્મભૂત બુદ્ધિ અર્થાત્ ‘બુદ્ધિ’ શબ્દ વાચ્ય

અધ્યવસાય વગેરેના પ્રારંભ સ્વરૂપ ભૂત સૂક્ષ્મ છે. આ બુદ્ધિથી પર મહાન આત્મા છે; કારણ કે આ વैશ્વિક ચેતનામાં સૌથી પ્રથમ પ્રગટ થયેલ હિરણ્યગર્ભ-તત્ત્વ છે.

આમ શરીરથી પ્રાણ, પ્રાણથી ઈન્દ્રિયો, ઈન્દ્રિયોથી મન, મનથી બુદ્ધિ અને બુદ્ધિથી પર પૃથ્વી મહત્વ તત્ત્વ-આત્મતત્ત્વ છે.

શરીર સ્વસ્થ અને સંયમિત હોય, સ્થિર રહી શકે તો બધું જ સંયમિત અને સ્વસ્થ રહી શકે, આત્મને ઓળખી શકાય.

હવે આ બધાનો સંબંધ રથયાત્રા સાથે સમજુએ. અખાડી બીજે ભગવાનશ્રી જગન્નાથજીની રથયાત્રાનો ઉત્સવ થાય. પ્રભુ મંદિરમાંથી બહાર પથારે, અત્યાર સુધી ભક્તો તેમનાં દર્શને આવતા હતા. હવે આજે પ્રભુ ભક્તોના દર્શનાર્થે બહાર આવે છે.

રથનાં નિર્માણ માટેના પણ નિયમો છે.

પવિત્ર અક્ષય તૃતીયાના દિવસે પુરી રાજ શ્રી ગજપતિ મહારાજ વડપંડાને વનમાં જઈને રથ માટેના લાકડાં ક્યાંથી, કેવાં લાવવાં તે માટે પ્રાર્થે છે અને આદેશ કરે છે. વૃક્ષોને કાપતાં પૂર્વે તેમનું વિધિવિધાનથી પૂજન ‘વૃક્ષયાગ’ કરવામાં આવે છે. જે સુધ્યાર લોકો મંત્રોચ્ચાર જાણતા હોય તેઓના હાથે જ વૃક્ષને કાપવાનું, રથને બનાવવાનું નિર્માણકાર્ય થાય છે.

શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુએ આ વૃક્ષો સાથેના વ્યવહાર માટે કહ્યું છે:

તૃણાદપि સુનિયેન, તરોરીવ સહિષ્ણુના ।

અમાનીના માનદેન કિર્તનીય સદા હરિઃ ॥

(શ્રી ચૈતન્ય ચરિતામૃત, શિક્ષાભક્તમુ)

તણખલાથી પણ વધુ વિનન્દ્ર થાઓ, વૃક્ષોથી વધુ સહિષ્ણુ થાઓ, જેને માન આપવાની યોગ્યતા નથી, તેમને

પણ માન આપો અને સદા સર્વદા હરિ સ્મરણ કરો.

આ રથ ઉપર ભગવાન જગન્નાથ આરૂઢ થાય છે. તેથી તેને ભગવાનનું વાહન ગરુડ માનવામાં આવે છે. તેથી ભગવાન જગન્નાથજીના રથનું નામ ગરુડધજ, શ્રી બળભદ્રજીના રથનું નામ તાલધજ અને સુભદ્રાજીના રથનું નામ પચધજ છે.

સુંદરપુરાણમાં સુભદ્રાજીને બ્રહ્મા અને બળભદ્રજીને શિવ કહ્યા છે. આમ, જગન્નાથજી, બળભદ્રજી અને સુભદ્રાજી વિષ્ણુ. શિવ અને બ્રહ્મા થયાં. વિષ્ણુ એ વિશ્વનો આત્મા છે. એ આત્માના રથના નિર્માણકર્તા બ્રહ્મા અને શક્તિ તત્ત્વ શ્રી સુભદ્રાજી છે.

આમ, વિશ્વાત્મા એ જગન્નાથજી. સારથિ એ બુદ્ધિતત્ત્વ તે સુભદ્રાજી અને લગામ - નિયંત્રણતત્ત્વ બળભદ્રજી થયા. જીવનરથમાં ઈચ્છાશક્તિ, કિયાશક્તિ અને જ્ઞાનશક્તિની મહત્વ આવશ્યકતા છે. જે બ્રહ્માશક્તિ, વિષ્ણુશક્તિ અને શિવશક્તિ છે.

રથયાત્રા વાર્ષિક તહેવાર જ નથી. જીવનની પ્રત્યેક પળે પછી જાગૃત, સ્વખન કે સુષુપ્તિમાં હોય, રથની યાત્રામાં વિશેષ સભાનતા કેળવવી જ પડે. જીવનનું એક લક્ષ્ય છે અને તે છે આત્મા અનુભૂતિ અને અંતે આત્મસાક્ષાત્કાર. અહીં આત્માને આત્મામાં મેળવવાની યાત્રા એટલે રથયાત્રા.

કશુંયે દુષ્કર નથી. જીવનકવન વાટે પ્રમાદ ન કરીએ. વિચાર-વાણી અને વર્તનમાં જાગૃતિ કેળવીએ. આ બધા વચ્ચે ઐક્ય હોય, સાખ્યતા હોય તો જીવનરથ સદૈવ દિવ્યત્વના માર્ગે જ સંચરે.

રથયાત્રામાં જોડાઈએ. આગ્રહપૂર્વક અને પ્રમાણિકતાથી જીવન લક્ષ્ય પરબ્રહ્મ પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરીએ. ઊં શાંતિ.

હઠયોગ

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

માનવશરીર એક મંદિર છે. તેને મજબૂત તથા લચીલું રાખો. તેને સૌભ્ય રીતે સંભાળો. જીવનની આચારસંહિતામાં યમ અને નિયમ યોગનાં આઈ અંગોમાંનાં પ્રથમ બે અંગ છે. ગ્રીજુ અંગ છે. આસન-યોગાસન, જે ભૌતિક શરીરને શુદ્ધ બનાવે છે. શરીર અને જીવન જીવવા માટે ખાસ મહત્વનું સાધન હોવાથી તેની કદી ઉપેક્ષા કરવી નહિ. તમારે જે કંઈ કરવું હોય તેમાં તમારે શરીરની પ્રથમ જરૂર પડશો. એટલા માટે પ્રાચીન યોગનું શિક્ષણ હંમેશાં શરીરની યોગ્ય સંભાળ રાખવા પર ભાર આપે છે. આપણી લગભગ બધી જ મહાન ધાર્મિક પરંપરાઓમાં આડકતરી રીતે કહેવામાં આવ્યું છે - પણ યોગમાં જેટલો ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે તે ખુલ્લી રીતે તેમાં કદાચ કહેવામાં આવ્યું ન હોય.

શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે હઠયોગમાં આસન અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. તે બંને ભૌતિક શરીરના સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખે છે. તેમાં આદારનો પણ સમાવેશ થાય છે. જે વસ્તુઓ જેરી હોય અથવા જે તમારા શરીરને ખોટી રીતે ઉત્તેજિત કરે તેવી હોય જેવી કે - દાડ અને તમાકુ - તેમને આદારમાંથી દૂર કરો. શરીરની નિર્મણતાવગર મનને નિર્મણ બનાવવું ખૂબ મુશ્કેલ છે.

કુદરતી જીવન જીવવાનું શીખો. પ્રથમ તો શારીરિક રીતે સ્વસ્થ બનો. માનસિક શાંતિ તેની મેળે આવશે. જીવનની રહેણીકરણી એવી રાખો કે જેથી તમારું શરીર હલકું, તંદુરસ્ત અને વધુ લચીલું બને. પછી જ્યારે તમે ધ્યાનમાં બેસશો ત્યારે તમને શારીરિક દૃખ્યાવો તથા વેદના થશે નહિ અને તમારો બધો જ સમય ધ્યાન પાછળ જ રહેશે, બીજી રીતે નકામો જશે નહિ.

ધ્યાન માટે આ બધી વિગતો મદદ કરે છે. તમે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ગમે તે ખાઈને પછી બેસી જાઓ અને ધ્યાન ધરો એ શક્ય નથી. શરીર કહેશે : “ના, આવું હું થવા દઈશ નહિ.” તમારે શરીર અને મન વચ્ચેના

સહકારની જરૂર છે. એટલા માટે તમારા શરીરને બધા પ્રકારનાં હઠનાં આસન અને પ્રાણાયામના અભ્યાસની તાલીમ આપો. પછી જ્યારે ધ્યાન કરવાનું આવે ત્યારે તમે ઈચ્છો તેની પર સરળતાથી ધ્યાન કરી શકો છો. યોગ્ય આહાર, યોગ્ય કસરત અને યોગ્ય વાતાવરણ દ્વારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય છે. આસન કરવાથી શરીર સ્વસ્થ બને છે, તણાવમાંથી મુક્તિ મળે છે અને એરી પદાર્થોભાડારનીકળી જાય છે.

જ્યાં સુધી શિક્ષક ન મળે ત્યાં સુધી હઠયોગનો અભ્યાસ તમે તમારી જાતે કરી શકો છો. યોગ વિષયક પુસ્તક વાંચો અને તમારી જાતે સૂચન પ્રમાણે કરો. આવડી જરૂર. પાછળથી જ્યારે તમને સારા શિક્ષક મળે ત્યારે કેટલીક બાબતોમાં તે સુધારો કરશો. પણ યાદ રાખો - તમે યોગનું જે કોઈ પુસ્તક વાપરતા હો, તેના ઉપયોગમાં સાવચેત રહો. પુસ્તક એમ કહેશે કે તમે તમારા મસ્તક પર લાંબા સમય પર રહી શકો તો તમારે પછી બીજું કંઈ કરવાનું રહેશે નહિ, પરંતુ બરાબર સીધા કેમ ઊભા રહેવું તેનું શિક્ષણ તમારા મસ્તક પર સ્થિર રહેવાના શિક્ષણ કરતાં વધુ મહત્વનું છે. અગ્રિમ અભ્યાસથી સીધી શરૂઆત ન કરો. શરૂઆત સહેલાઈથી અને ધીમેથી કરો. જો તમારા કાનમાં મુશ્કેલી હોય, માથાનો દુઃખાવો હોય, અવાળામાંથી લોહીનીકળતું હોય ત્યારે તમારે ઊંઘુ મસ્તક થાય તેવાં કોઈ આસન કરવા જોઈએ નહિ. મેં તંદુરસ્ત, સામાન્ય સ્વાસ્થ્યવાળા એવા ઘણા લોકોને જોયા છે જેઓ કોઈ પુસ્તકમાં વાંચે, “જો તમે તમારા મસ્તક પર અડધો કલાક ટડ્ઝાર રહી શકશો તો તમને સ્વર્ગની સોનેરી ચાવી મળી જરૂર.” આવું વાંચીને તેઓ જેટલો બને તેટલો વધુ સમય આ આસન (શીર્ષસિન) કરવા પ્રયત્ન કરશો. જ્યારે તેઓ આસન પૂરું કરે છે ત્યારે તેમની આંખોમાં લોહીના ડાઘ દેખાય છે. આ ડાઘને દૂર થતાં

કેટલાંક અઠવાડિયાં અને ઘણી વાર મહિનાઓ લાગે છે.

જ્યારે તમે શીર્ષસિન વિષે વાંચો છો ત્યારે તમને લાગે છે કે તમે તમારા મસ્તક પર સહેલાઈથી ઊભા રહી શકશો. પણ શીર્ષસિન એ ફક્ત શારીરિક કિયા નથી. તમારા મન અને શરીર દખાણે સહન કરવા માટે યોગ્ય સ્થિતિમાં હોવાં જોઈએ. તમારો આહાર ઘણાખરા લોકોના સામાન્ય આહાર કરતાં સંપૂર્ણપણે બિન્ન હોવો જોઈએ. તમારું દૈનિક જીવન બિન્ન, સમર્પિત અને સંપૂર્ણ નૈતિક હોવું જોઈએ અને તમારામાં શ્વાસની જૈવિક શક્તિ-પ્રાણને મોટા પ્રમાણમાં જળવી રાખવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. જો તમારી રક્તવાહિનીઓ નિર્ભળ હશે તો તમારા નાક અને કાનમાંથી લોહી વહેવા માટે તેવું બને. વધુ અગ્રિમ અભ્યાસ કરતાં પહેલાં જો પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પહેલાં સંતોષાતી ન હોય તો તમે ખૂબ સરળતાથી હોસ્પિટલવાસી થઈ શકો.

વીસ ભિનિટ શીર્ષસિન કરી શરીરને વિકૃત બનાવવા કરતાં સરળતાથી બે ભિનિટ કરવું વધુ સારું છે. જો તમે શરૂઆત કરતા હો તો એ પગને ઊંચા કર્યા પહેલાંનું અર્ધશીર્ષસિન કરવું વધુ અનુકૂળ છે. તમારું મસ્તક નીચે મૂકો, આખા ધડ-શરીરને ઊંચે લો પણ અંગૂઠા જમીન પર રાખો. તમને કેમ લાગે છે તે જુઓ. જો તમને પૂર્ણ વિશ્વાસ પડે, કોઈ દુઃખાવો કે કંઈ પણ ન થાય તો ધીમે ધીમે પગને વાળો અને ઊંચકો. તેમને એકદમ ઊંચકી સીધા ન કરો. ધીમે ધીમે આગળ વધો. ખરી રીતે તો શરીરને ઊંચકી ઉપર લઈ જવું તે ખાસ મહત્વનું નથી. મસ્તક અને ધરને ઊંચાં રાખવાથી શીર્ષસિનના લગભગ 80% ફાયદા મળી જાય છે. તમારી જાતને ઈજા થાય તેનું જોખમ લેશો નહિ. ધીમે ધીમે આગળ વધો. તમારી પોતાની ક્ષમતાને ચકાસો.

સર્વાંગાસન ખૂબ મહત્વનું આસન છે, કારણ કે તે ગળાની નીચેના ભાગમાં આવેલી થાઈરોઈડ ગ્રંથિને વધુ કાર્યશીલ બનાવે છે. થાઈરોઈડનું મહત્વ ખાણામાં મીઠા જેવું છે. કોઈ પણ ખોરાક મીઠાથી પૂરેપૂરો મુક્ત હોતો નથી. મધમાં પણ થોડાક પ્રમાણમાં મીઠું હોય છે. તે

જ પ્રમાણે થાઈરોઈડમાંથી બનતો હોર્મોન બીજા દરેક હોર્મોન સાથે ભણે છે અને તેને વધુ કાર્યશીલ બનવામાં મદદગાર થાય છે. સર્વાંગાસન થાઈરોઈડ ગ્રંથિ માટે ખૂબ લાભકારક છે અને આમ શરીરની બધી ગ્રંથિઓને લાભ ભણે છે. છેવટે સર્વાંગાસન આખા શરીરને ફાયદો કરે છે.

સ્વીઓ તેમના માસિકધર્મના સમય દરમિયાન જો તેઓ આગછી હોય તો હઠયોગનાં આસન કરી શકે છે પણ આ સમયમાં આસન ન કરાય તો વધારે સારું છિતાં આસન કરવાં જ હોય તો શરીર પર કોઈ દખાશ કે વિકૃતિ ન થાય તેવાં આસન કરવાં જોઈએ. ખૂબ હળવાં અને હલકાં આસન કરવાં. તેમણે કોઈ પર ભારે, ઘણી મહેનત પડે તેવાં આસન અને પ્રાણાયામ કરવાં ન જોઈએ. કારણ કે આ પ્રસંગે શરીર અને મન ખૂબ શિથિલ સ્થિતિમાં હોય છે. માસિકધર્મના સમય દરમિયાન શરીર અને તેની કાર્યરીતિની સમગ્ર કાયાપલટ થતી હોય છે, બધા જ ભાગનું સારી રીતે ઊંજા થતું હોય છે. જ્યારે તમે કોઈ એન્જિનને ખોલી ફરીથી બ્યાસ્ટિંગ ગોઠવી તૈયાર કરો છો ત્યારે તેના ઉપર ભારે લોડ-ભાર લાવતા નથી. આ કારણથી માસિકધર્મના ગાળામાં બહેનોએ કોઈ પણ શ્રમ આપનાર અને શારીરિક રીતે કંટાળો આપે એવી યોગાસનો સાથેની પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું જોઈએ.

દુલ્હિયે ઘણા લોકો આ પર ધ્યાન આપતા નથી. તેઓ આ સમયે શરીરમાં થતા સૂક્ષ્મ ફેરફારોને સમજતા હોય તેમ લાગતું નથી. આ ફેરફારોને લક્ષમાં લેવામાં ન આવે તો પાછળથી શરીરનું તંત્ર અસ્વસ્થ-બેચેન બની જાય છે. આજના આધુનિક જમાનામાં કેટલીક સ્વીઓ કહેશે : “મારે કામ કરવાનું છે. દર મહિને પાંચ દિવસનો પગાર ગુમાવવો પોસાય નહિ. પછી કોઈ મને નોકરીએ રાખશે નહિ.” આ તમારે જોવાનું છે પણ કુદરતનો માર્ગબિન્ન હોય છે.

જો તમે શરૂઆત કરતાં હો તો ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન યોગાસનો શરૂ કરશો નહિ. પણ જો તમારો

અભ્યાસ છ કે વધુ માસનો હોય તો આસન ચાલુ રાખો પણ વધુ શ્રમ માગતાં આસનો ઘટાડી નાખો. ખૂબ આરામ લો અને ઊંડા શ્વાસ લો. લાંબે સુધી ચાલવાની કસરત ભારે મદદ કરશે. સાદો, જલદીથી પચે તેવો પૌષ્ટિક આહાર લો. શરીરમાં કોઈ જેરી પદાર્થને દાખલ ન થવા દો. થોંક વધુ કેલ્લિયમ લો. જ્યારે બાળક ગર્ભશયમાં હોય છે ત્યારે તમે જે કંઈ કરો, જુઓ અને વિચારો તેની અસર બાળક પર થાય છે. તમારા રૂમમાં સંતો અને ઋષિઓનાં સુંદર ચિત્રો ગોઠવો. માતામાં ઉદ્ભવતો દરેક વિચાર બાળક પર અસર કરે છે.

તમારે જો આધ્યાત્મિક વૃત્તિવાળું બાળક જોઈતું હોય તો યૌગિક વિચારો લાવો અને આધ્યાત્મિક સાહિત્ય વાંચો. તે જ વિચાર બાળકમાં આવશે. પ્રસૂતિ ખૂબ

સરળતાથી થઈ જશે તેવી ધારણા રાખો તો પ્રસૂતિવેદના વેદના જેવી લાગશે જ નહિ. પ્રસૂતિ ટોઈલેટ માટે જતાં હોઈએ એટલી સરળ બનવી જોઈએ. જન્મની સાથે સંકળાયેલો ભય જ તણાવના લીધે ઘણી ખરી મુશ્કેલી સર્જે છે. પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. આજે ઘણા યુવાન લોકો કુદરતી જીવન તરફ પાછાં વણ્ણાં છે અને બેભાન કર્યા વગર સામાન્ય પ્રસૂતિની ઈચ્છા ધરાવે છે. તમારી જાત સાથે સૌખ્ય રીતે વર્તો. એમ માનો કે ઈશ્વર તમારા દ્વારા તેના વાહન તરીકે એક સુંદર આત્માને મોકલે છે. તે તેની સારી રીતે સંભાળ રાખશે. તમે યોગાસનનો અભ્યાસ લગભગ બાળકના જન્મનો સમય આવે ત્યાં સુધી કરી શકશો.

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

(આધુનિક યુગનું માદ્યમ પાન નં ૨૮ ઉપરથી ચાલુ)

પોતાના પ્રિય સંબંધીઓને મોકલવા માટે સાધનની પણ આ જ મર્યાદા હતી. ક્યારેક એવું પણ બનતું કે હજુ ગાડી થોડે દૂર સુધી જ ગઈ હોય અને મરણસાન્ન વ્યક્તિ પરલોક સિદ્ધાવી જાય.

આજના યુગમાં જો હવે કોઈ વ્યક્તિ આ સાધન દ્વારા સમાચાર મોકલવા માગે તો તેને મહામૂર્ખ કહેવામાં આવશે. હુનિયા તેનો ઉપહાસ કરશે. તેને ચંદ્રને સ્પર્શવાની વાતો સાથે સરખાવશે. હવે તો ઝડપથી સંદેશો લઈ જનારો તાર બે કલાકમાં જ સંબંધિત વ્યક્તિ પાસે પહોંચી જાય છે અને ત્વરિત ગતિએ ચાલતી ગાડી જે તે વ્યક્તિને તે જ દિવસે સાંજ ઢણતાં પહેલાં તેના નિર્ધારિત સ્થાને પહોંચાડી દેશો. થોડાં વર્ષો પૂર્વે સંસારભરમાં જ્ઞો લગાડીને રોગનો ઉપચાર કરવાની રીત પ્રચાલિત હતી. આજે આ અખતરો કોઈ પણ વ્યક્તિ કરાવવા નહીં માગે.

કાર્ય કરવાનાં સાધનો બદલાઈ ગયાં છે.

પ્રાચીનકાળનાં જૂનાં-પુરાણાં સાધનોના સ્થાને વ્યક્તિ નવાં અને સુંદર સાધનોને જ મહત્વ આપે છે. વર્તમાન યુગની મોટી સંસ્થાઓની જેમ (સ્વામીજી જતે જ એક સંસ્થા છે.) સ્વામીજીએ પોતાનાં લક્ષ્યની પૂર્તિ માટે મુદ્રણાલયનાં સાધનને અપનાવેલ છે. એટલા માટે સ્વામીજીનાં કરકમણોએ જાગ્રત્ત માટે વાચકો સુધી પોતાના સંદેશને પહોંચાડવા માટે તથા હજારો કૃત્ય વાચકો (સાચા મુમુક્ષુ)ને શાશ્વત સુખ તરફ લઈ જવા માટે સાહિત્યને પોતાનું માધ્યમ બનાવ્યું. માનવ જાતિ મુદ્રણાલયના સંશોધન માટે હૃદયપૂર્વક આભારી છે. તેના જ ફળસ્વરૂપ બધા જ દેશોના વિચારવાન અને સામાન્ય વ્યક્તિઓ જે જીવનયાપન હિતાર્થે ઘોર પરિશ્રમ કરે છે, તેઓ પરસ્પર સહજ અને ઝડપથી સંપર્કમાં આવી શકે છે.

□ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

યોગને જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ બનાવો

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પશ્ચિમના દેશોમાં મધર્સ ૩, ફાધર્સ ૩, વેલેન્ટાઈન ૩, ફેન્સિલી યુનિયન ૩ અને આપણે ત્યાં પણ પર્યાવરણ દિવસ વગેરે વર્ષમાં એક દિવસ ઊજવીએ છીએ અને હવે એક નવો દિવસ એટલે ‘વિશ્વ યોગ દિવસ.’ હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ, આમતેમથી બધાં ટોળે વળે, મોટા લોકો મંચ પર લાઈનબંધ ઊભા રહીને ‘યોગાભ્યાસ’ કરે અને અઠવાડિયાની તૈયારી બે કલાકમાં બંધુસમાપન!

ખોટું નથી. લગ્નના માંડવે ધામધૂમ એક જ દિવસની, કદાચ બે કલાકની જ હોય, પરંતુ પછી દંપતીએ આખુંયે જીવન એકમેકનો સાથ નિભાવવાનો હોય છે.

યોગ એક દિવસનો ઉત્સવ નથી, જીવન ઉત્સવ છે. માનવ પૂર્વનો હોય કે પશ્ચિમનો, ગરીબ હોય કે તવંગર. કોઈ પણ રંગનો હોય આપણે સૌ સુખ-શાંતિ અને આનંદ જ ઈછીએ છીએ, પરંતુ જ્યાં સુધી શારીરિક તંદુરસ્તી ન હોય ત્યાં સુધી આ બધો આનંદ બોગવી શકાય નહીં. યોગનો અર્થ જ જોડાનું. જ્યાં શારીર ત્યાં જ મન એટલે યોગ. યોગ એટલે સુખ-શાંતિ, આનંદ, ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય. વિયોગ એટલે દુઃખ, અશાંતિ, વેદના યાતના અને તણાવ. નક્કી આપણે કરવાનું છે શું જોઈએ છે?

ગીતા તો કહે છે કે, ‘નેહાભિકમ નાશોકસ્તિ પ્રત્યવાયો ન વિદ્યતે, સ્વલ્પમધ્યસ્ય ધર્મસ્ય ત્રાયતે મહતો ભયાત્.’ (ગીતા: ૨:૪૦) યોગના અભ્યાસમાં કોઈ દોષ નથી. જો દરરોજ થોડું પણ નિયમિત કરશો તો મહાન ભયથી સુરક્ષિત રહેશો.

આજે જ્યારે કોવિડ-૧૯ કે કોરોનાના કારણે કકળાટ સવારથી સાંજ સુધી સંભળાય છે ત્યારે જેટલા લોકોએ યોગનાં આસનો (ખાસ કરીને સૂર્યનમસ્કાર) અને પ્રાણાયામમાં ઓમકાર, અનુલોમ વિલોમ કે સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ અને ભસ્ત્રીકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યો છે, ઠંડું ખાવાનું બંધ કર્યું છે, ગરમ પાણી, તુલસી અને હળદર સાથે પીધું છે અને આનંદમાં રહ્યા છે તેઓ માત્ર ઘરમાં રહીને બાર જ દિવસમાં સ્વસ્થ થઈને યોગનો જ્યયજ્યકાર કરી રહ્યા છે. આ વાત આપણા જ દેશની નથી, પરદેશમાં રહેલા કોરોનાનો ભોગ બનેલા ડેક્ટરોની પણ અનુભૂતિ છે, પરંતુ આપણને યોગ અભ્યાસમાં શ્રદ્ધા નથી, વિશ્વાસ નથી. ભય ભરેલું જીવન જીવીએ છીએ.

યોગાભ્યાસની નિયમિત સાધના તન-મનની તંદુરસ્તી તો આપે જ છે, કંટાળો નથી રહેતો, સ્ફૂર્તિ રહે છે. પ્રસન્નતા રહે છે, સ્વભાવ ચીંદિયો રહેતો નથી. પરિસ્થિતિને અનુકૂળ જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપે છે.

યોગ દિવસ - યોગ સપ્તાહ ઊજવીએ. ચોક્કસ ઊજવીએ, તે પ્રેરણાની પરબ છે. દિવાળી ઉત્સવ વાર્ષિક છે, પરંતુ ભલે દિવાળીમાં ઘણાબધા દીવા થાય, આપણે દરરોજ સવાર-સાંજ ઘરમાં એક દીવો તો કરીએ જ છીએ. યોગને જીવન બનાવો. જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ બનાવો અને ધન્ય બનો. ઓમ શાંતિ.

સૌજન્ય : દિવ્ય ભાસ્કર

ગમે તેટલાં હલેસાં મારો, પરંતુ પવન જો તમારી તરફેણમાં ન હોય તો બધું જ વર્થ.
આધ્યાત્મિક સાધનામાં ગુરુકૃપાનું ખૂબ જ મોટું અને અગત્યનું મહત્વ છે.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

અતિ સર્વત્ર વર્જયેત्

શ્રી સ્વામી નિષ્ઠિલેશ્વરાનંદજી

વીણાના તાર વધુ કસાયેલા હોય તો તૂટી જાય છે
અને ઢીલા હોય તો મધુર સંગીત નીકળતું નથી. તેથી તાર
મધ્યમ રીતે બાંધવા જોઈએ. તેવી જ રીતે દરેક બાબતમાં -
ખાવાપીવા, ઊંઘવા, મનોરંજન, પરિશ્રમમાં મધ્યમ
પંથનું અવલંબન કરવું જોઈએ.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પણ કહે છે :-

યुક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તત્ચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વજાવબોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥

(ગીતા : ૬/૧૭)

દુઃખોનો નાશ કરવાવાળો યોગ તો યથાયોગ્ય
આહાર-વિહાર કરવાવાળાને, કર્મોમાં યથાયોગ્ય ચેષ્ટા
કરવાવાળાને અને યથાયોગ્ય સૂવાવાળા અને
જાગવાવાળાને જ પ્રાપ્ત થાય છે.

કેટલાક લોકોને ઊંઘ સાથે વધારે પડતી લેણાદેશી
હોય છે ! ધ્યાનમાં બેસતાંની સાથે જ તેઓ ઝોલાં ખાવા
મંડી પડે છે તો વળી કેટલાંકને ઊંઘ સાથે જન્મજાત વેર
હોય છે, ઊંઘની ગોળીઓ પણ તેમને સુવાડી શકતી નથી.
પરિણામે તેઓ હુંમેશા તણાવયુક્ત (tense) રહે છે,
તેઓને પણ તણાવના કારણે ધ્યાન લાગતું નથી.

કેટલાક દિવસ-રાત મનોરંજનમાં ગાળે છે, એ
જ જાણે કે તેઓનો મુખ્ય ધંધો હોય ! તેઓ જ્યારે ધ્યાનમાં
બેસે ત્યારે મન સ્વાભાવિકપણે જ ચંચળ રહે છે. આથી
વિપરીત કેટલાક આધ્યાત્મિક જીવનનો અર્થ હુંમેશાં
ગંભીર રહેવું, દીવેલ પીધેલા મોઢે રહેવું એમ માને છે.
સતત ચિંતામજન અને વિખાદગ્રસ્ત રહેવાથી તેઓને પણ
ધ્યાન લાગતું નથી. સ્વામી વિવેકાનંદજી તો ત્યાં સુધી કહે
છે કે, ‘સોગિયું ડાયું લઈ ધર બહાર નીકળશો નાણિ.
વિખાના આ રોગનું સંકમણ કરવાનો તમને કોઈ
અધિકાર નથી. હુંમેશાં આનંદમય હૃદયે હસતાં હસતાં
તમે સંસારની કોઈ પણ પ્રાર્થના કરતાં પણ ઈશ્વરની વધુ

નજીક રહી શકશો.’

‘બુનું ખાઉધરો અને પમુ પાણી પીતો’ની
વાર્તાની જેમ કેટલાક લોકો ખાવે પીવે જ ખબરદાર હોય
છે. સંસારની અજબગજબની ખાદ્ય વસ્તુઓને ઠાંસી
ઠાંસીને પેટમાં ભરવાની કળામાં તેઓ નિપુણ હોય છે.
તેઓ ધ્યાનમાં કેવી રીતે નિપુણ થઈ શકે ? તો કેટલાક
વળી ઉપવાસ, પ્રત, એકટાણાને જ ધર્મનું સર્વસ્વસમજે
છે અને ગજા ઉપરાંત ઉપવાસ કરે છે, શરીર અને મનને
નિર્બળ બનાવે છે. આવા નિર્બળ મન અને તનથી ધ્યાન
કેવી રીતે સાંસું થાય ? એટલે જ કહ્યું છે : ‘શરીરમ - આદ્ય
ખલુ ધર્મ સાધનમ’ શરીર નીરોગી હશે તો મન પણ
સબળ થશે અને ઉચ્ચ ચિંતન કરવાને યોગ્ય બનશે.
કેટલાક દંભવૃત્તિને પોષવા ખાતર એકાદશીનો ઉપવાસ
કરે છે. સ્વાભાવિક છે, તેમને ધ્યાનમાં ફળાદારની
અલકમલકની વાનગીઓ જ દેખાય ! ‘ઉપવાસ’નો
ખરો અર્થ - ઈશ્વરની પાસે નિવાસ - એવો થાય છે પણ
મૂળ ઉદ્દેશ ભુલાઈ જવાથી ઈશ્વરનું ધ્યાન બરાબર થતું
નથી. એવા તપસ્તીઓ, જેમનો દેહાત્મબોધ ચાલ્યો
ગયો છે, તે કઠોર ઉપવાસ કરે તો વાંધો નથી પણ
સામાન્ય લોકો માટે શ્રીકૃષ્ણે કહેલ મધ્યમ માર્ગ જ
ઉપર્યુક્ત છે. સિદ્ધાર્થ (ભગવાન બુદ્ધ) જંગલમાં કઠોર
તપસ્યા આદરેલી.પેટમાં આંતરડાં દેખાવા માંડ્યાં,
શરીર એટલું દુર્બળ થઈ ગયું કે એક વાર લથાયું ખાઈ
ગયા ત્યારે તેમના કાને એક નાચનારી બાઈના શબ્દો
પડ્યા, જે પોતાની સખીઓ સાથે પાસેના નગરમાં
ઉત્સવમાં જવા માટે પાસેથી પસાર થઈ રહી હતી,
‘જ્યારે સિતારના તાર બરાબર જેચેવામાં આવ્યા હોય
ત્યારે નૃત્ય બહુ સારી રીતે ચાલે છે. તારને ઢીલા
રાખવાથી તાલ સચવાતો નથી. તાર અને પગના
તાલને એકસરખા રાખવા માટે મધ્યમસર સિતાર

રાખવું જોઈએ. જો તાર હદ બહાર બેંચવામાં આવે તો તૂટી જય છે, ગાવાનું પડ્યું રહે છે એટલે તાર વધારે ન બેંચવા તેમ ઢીલાય ન રાખવો.’ શબ્દો સાંભળી સિદ્ધાર્થ બોલી ઉક્તા : ‘મોટા વિદ્વાન બ્રાહ્મણો પાસેથી પણ મને જે જ્ઞાન મળ્યું નહીં તે આ અભજા બહેનના શબ્દોમાં મળે છે. મેં મારા શરીરને હદ બહાર હુઃખ દીધું, શરીરના તારને હદ બહાર બેંચ્યા, ઈન્દ્રિયોને હદ બહાર તાણ આપ્યું, તેથી મારા અંત: કરણમાંથી સત્યનું સંગીત નીકળતું નથી એટલું જ નહિ પડા હૃદયના તાર તૂટી જવાનો ભય ઉભો

થાય છે. મારી શરીરશક્તિ ઘટી ગઈ છે અને વધારે બેંચવાથી જો આ શરીર પડી જશે તો મારી અને જગતની બધી આશાઓનો આધાર તૂટી પડશે, માટે હવે શરીરને હદ બહાર કષ આપવું તે યોગ્ય નથી. તપશ્ચયામાં મધ્યમ માર્ગ ગ્રહજા કરવો જોઈએ. શરીર એ ધર્મનું ઉત્તમમાં ઉત્તમ સાધન છે, માટે તેને હુઃખ દઈને મારી નાખવું ન જોઈએ પણ સંયમથી સુદૃઢ કરવું જોઈએ.’

□ ‘સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ’ માંથી સાભાર

કોરોનાને ભગાડવા માટે યોગાભ્યાસ જ ઉત્તમ છે

૨૧મી જૂને વિશ્વ યોગ દિને સૌ કોઈએ વર્તમાન મહામારીના પગલે પોતાના ઘરે યોગાભ્યાસ કર્યો ત્યારે શિવાનંદ આશ્રમનાં સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ કોરોના મહામારીને ભગાડવા માટે યોગાભ્યાસ ઉત્તમ છે એવું કહ્યું છે. યોગ, પ્રાણાયામની સાથે આહારને પણ મહત્વ આપવા અંગેની વાત તેમજો કહી છે.

યોગ વિશેષજ્ઞ, શિવાનંદ આશ્રમના અધ્યક્ષ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ જણાવ્યું કે COVID-19નાકારણે જે ભય ઉત્પન્ન થયો છે તેમાં યોગાભ્યાસ ચોક્કસ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે છે. જે કોરોનાગ્રસ્ત સર્વ સાધારણ નાગરિકો અને ડોક્ટરો પણ આપણા દેશ અને પરદેશમાં, જેમજો યોગાભ્યાસનો આશ્રય લીધો છે તેઓ હોસ્પિટલમાં ગયા વગર સ્વસ્થતા અને માનસિક પ્રસન્નતાને પ્રાપ્ત થયા છે. સૂર્ય નમસ્કાર, થોડાં હળવાં આસનો, ઓમકાર, બ્રાહ્મરી, અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ, શિવાનંદ પ્રાણાયામ, શવાસનનો અભ્યાસ ચ્યામ્પટકાર સર્જ શકે છે. આ બધી વાતો રોગપ્રતિકારક શક્તિ અંગેની છે.

તેમજો જણાવ્યું કે શરીરમાં જે શેતકોણ, રક્તકણ

હોય છે તે બહારના વાતાવરણમાં રહેલા વિખાકત આણુ-પરમાણુઓને આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરતાં રોકે છે અને તેની સામે યુદ્ધ કરીને તે જીવાણુઓનો નાશ કરે છે, પરંતુ અયોગ્ય આહારના કારણે જ વિવિધ રોગોના યોગ બને છે. યોગાભ્યાસ, પ્રાણાયામની સાથોસાથ આહાર અંગે પણ જાગૃતિ કેળવવી પડશે. યોગ એટલે માત્ર શીર્ષાસન નથી. ‘સમત્વ યોગ ઉચ્યતે’ - આપણે શાકાહારી છીએ, માટે શાકાહારી જ રહીએ, આ ખોરાક જ કલાકમાં પચે છે. માંસાહારને પચતાં ૨૪ કલાક લાગે છે. મેંદો કે તેની બનાવટનાં બધાં જ ફાસ્ટ ફૂડ અને બજીદું પીણાં ૨૪ કલાક પછી પચવાનું ચાલુ કરે છે. હું પાણી પીવું નહીં. વાસી કંઈ ખાવું નહીં. ભોજનમાં શાક સલાદ, ઝતુઓનાં ફળ ચોક્કસ લેવા. તડકે બેસવું. જેટલું બને તેટલું સોશિયલ ડિસ્ટન્સ રાખવું, માર્સ્ક બાંધવાની ટેવ રાખવી. આનંદમાં રહેવું. આનંદ આપવો, પ્રાર્થના અચૂક કરવી. ઊંઘ આઠથી નવ કલાક સુધી ચોક્કસ લેવી. સૌથી મહત્વની વાત કે નિર્ભય રહેવું. સંયમ રાખવો. જેઓ કોરોનાગ્રસ્ત છે, તેમને ધિક્કારવાના નથી, તેમને પ્રેમ આપો.

સૌજન્ય : નવગુજરાત સમય

ગુરુ સાથેની ચુગપ્રવર્તક યાત્રા - ૨

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

યાત્રા દરમ્યાન સ્વામીજી ઘણી વાર એમની મનગમતી ધૂન 'જ્ય ગણેશ કીર્તન' ગવડાવીને કાર્યક્રમની શરૂઆત કરાવતા. હિંદી સમજનારા લોકો સામે હોય તો ગુરુદેવના અંગ્રેજી વ્યાખ્યાનના ભર્મને સુંદર રીતે સમજાવતા અને લોકહૃદયને જીતી લેતા. ગંગામહલ, ગયા અને બીજા ઘણા સ્થળે આવું થયું. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ, ગુરુદેવ પોતે સ્વામીજીની અસાધારણ નમ્રતા, પ્રાણીમાત્રાની નિઃસ્વાર્થ સેવા તથા અંદર દિવ્ય ચેતનામાં જ્ઞાનાયેલી સ્થિતિથી એટલા બધા પ્રભાવિત થઈ ગયા હતા કે તેઓ જ્યાં જ્યાં જતા ત્યાં પોતાના આ આધ્યાત્મિક સદ્ગુણોના ભંડાર સમા સમર્પિત શિષ્યનો ઉલ્લેખ કર્યા સિવાય રહી શકતા નાહિ. મદ્રાસના રાજભવનની આંતરરાષ્ટ્રીય ફેલોશિપને સંબોધતી વેળાએ સ્વામીજીથી ઉમરે ઘણા મોટા સાધકો સમક્ષ એમણે સ્વામી ચિદાનંદજીનું 'અપ્રતિમ કર્મયોગી' તરીકે ઉદાહરણ આપીને કહ્યું કે એમની નારાયણના ભાવરૂપે થતી સેવા એ સાધકો માટે અનુકરણીય છે. એમણે પેલા માંદા કૂતરાની સેવાની ઘટનાનો ઉલ્લેખ કર્યો. એના સરી ગયેલા શરીરમાંથી ભયંકર દુર્ગંધ આવતી હતી અને તેથી લોકો એને એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે ભગાડતા રહેતા હતા. સ્વામીજીએ એને આશ્રમના પગથિયા પર પેલો જોયો અને અનેક અઠવાડિયાં સુધી પોતે જ ઘા ધોઈને પાટાપિંડી કરતા રહ્યા. એ જ રીતે એક પંજાબી સાધુની વાત કરી કે તેઓ એક ક્ષણ માટે પણ કોઈ પડબે ઊભાન રહે તેવા ભયંકર રક્તપિતના રોગે સબડતા હતા તો સ્વામીજીએ પોતાના હાથે જ તેમના બધા ઘા ધોયા અને પોતાના પવિત્ર સ્પર્શથી તેમને સાજા કર્યા. એમની આદર્શરૂપ સેવા માટે પ્રશંસાનો વરસાદ વરસાવી ગુરુદેવે પ્રશ્ન પૂછ્યો : 'જિંદગીમાં એકાદ વાર પણ આવી સેવા કરનાર તમારામાંથી કોઈક છે ?' ગુરુદેવના મૂલ્યાંકનમાં સ્વામીજીની નિતાંત ભક્તિ તથા શ્રદ્ધા દ્વારા થયેલી આ

નિઃસ્વાર્થ સેવા સાક્ષાત્ નારાયણની પ્રત્યક્ષ ઉપાસના હતી અને એમને મન આ બાબતમાં તેઓ જાણે અપ્રતિમ વ્યક્તિ હતા.

ગુરુદેવ જ્યારે જ્યારે શાળાઓ-કોલેજો તથા યુનિવર્સિટીઓમાં વિદ્યાર્થીઓને સંબોધવા જતા ત્યારે તેમની સમક્ષ યોગનાં આસનો દેખાડવા માટે સ્વામીજી સદા ખડે પગે તેથાર રહેતા. ઘણી વાર યોગાસનોની ફિલ્મ દેખાડીને તેઓ સાથોસાથ ઘારાવાહી વિવેચના આપતા. અણણામલૈ યુનિવર્સિટીમાં ગુરુદેવના વ્યાખ્યાન પછી સૂર્ય નમસ્કાર, આસન, પ્રાણાયામ તથા બીજી યોગક્રિયાઓ અંગેની ફિલ્મ રજૂ કરવામાં આવી. સ્વામીજીના ઉત્તમ વિવેચનથી આખો કાર્યક્રમ અદ્ભુત રીતે સફળ, સુંદર, જીવંત અને પ્રેરક બની ગયો. પોતાના વ્યક્તિગત અનુભવના આધારે તેઓ યુવાન પેઢીને યોગાસનના ફાયદા ગણી બાતાવતા. વિવેચનપૂર્વકની એમની રજૂઆત એવા પ્રચંડ ઉત્સાહનું મોજું ફેલાવી દેતી કે અક્ષરશઃ સેંકડો વિદ્યાર્થીઓ યોગાસન શીખવા માટે આગળ ધસી આવતા.

યાત્રા જ્યારે ચિંબરમૂલ પહોંચી ત્યારે પૂજયપાદ ગુરુદેવ માંદા પડ્યા. સાર્વજનિક સભામાં જવાનું અશક્ય બનતાં તેમણે પોતાના બદલે સ્વામીજીની નિમણૂક કરી. ગુરુદેવના જૂના સહાધ્યાયી કવિ યોગી શુદ્ધાનંદ ભારતીજી પણ સ્વામીજી સાથે જોડાયા. સ્વામીજી સભાસ્થળે ગયા અને આધ્યાત્મિક નિર્દર્શનો તથા કીર્તનની ગંગા વહેવડાવી. જનમેદની તો એટલી બધી ખુશ થઈ ગઈ કે ગુરુદેવનું વ્યાખ્યાન ગુમાવવાની નિરાશાનું નામનિશાન જાણે ના રહ્યું.

આદમી ઓક્કોબરે યાત્રામંડળી ત્રિયી પહોંચી. સ્થાનિક નેશનલ કોલેજમાં સ્વામીજીએ શિક્ષકો તથા વિદ્યાર્થીઓને સંબોધીને આપણે સૌ પરમ દિવ્યતાના કેવા તેજોસ્કુલિંગ છીએ તે હકીકતની

અત્યંત સફળતાપૂર્વક રજૂઆત કરી. આભસાક્ષાત્કારના વ્યવહારું પાસા પર ભાર મૂકી એમણે જણાવ્યું કે, ‘ટનબંધી સિદ્ધાંતોના બદલે થોડું આચરણ વધારે મહત્વનું છે.’ ઉપદેશ-સમૃતિનું પ્રસિદ્ધ ભજન ગાઈને તેમણે ગુરુદેવના ઉપદેશનો ઉપસંહાર કર્યો.

સેવો, ચાહો, આપો, વિશુદ્ધ કરો.

ધ્યાન ધરો, કરો સાક્ષાત્કાર!

ભલા થાઓ, ભલું કરો:

દ્યાળું બનો, અનુકૂંપાશીલ બનો.

આચરણ અહિંસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય.

આજ છે યોગ અને વેદાંતનો નિર્ઝર્ષ.

હું કોણો? તે પૂછો: જાતને જાણી બનો મુક્ત,

તમે નહીં આ શરીર, નહીં આ મન,

અમર આત્મા તે તમે.

હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે!

હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે!

યાત્રા દરમ્યાન ઘણી વાર સ્વામીજીને ગુરુદેવની ભૂમિકા ભજવવી પડતી. પ્રત્યેક પ્રસંગે સંયોજકો અને સાધકોને પૂર્ણ સંતોષ થાય એ રીતે તેઓ પોતાની આ ભૂમિકા નિભાવતા. દાખલા તરીકે તીરુ અંગુલિમલૈના શિવાનંદ સાધના નિલયમૂના અધ્યક્ષ સ્વામી શંકરાનંદ ગુરુદેવને પોતાના આશ્રમે આવી સાધકોને આશીર્વાદ આપવા નિમંત્યા હતા પરંતુ ગુરુદેવ માટે છેક તીરુ અંગુલિમલૈ પહોંચ્યવું અશક્ય હતું, સાથોસાથ તેઓ આશ્રમના અંતેવાસીઓને પણ નિરાશ કરવા ઈચ્છિતા નહોતા એટલે એમણે પોતાના અંગત પ્રતિનિધિરૂપે સ્વામીજીની વરણી કરી. પોતાના સમર્થ શિષ્ય દ્વારા શિવાનંદ સાધના નિલયમૂના સાધકોને પોતાનો દિવ્ય સંદેશ સુંદર રીતે પહોંચી શકશે તેવી તેમને શ્રદ્ધા હતી. ગુરુદેવના આદેશ મુજબ સ્વામીજી એ આશ્રમે ગયા અને ત્યાં પહોંચીને સાધના નિલયમૂળે કેવી રીતે ગુરુદેવની સાક્ષાત્કાર પ્રેરણાની નિર્ધત્તિ હતી અને તેમણે જ સ્વામી અદ્વ્યાનંદજીને આ અંગે ભારપૂર્વક ભલામણ કરી હતી તે અંગે તથા આવાં આધ્યાત્મિક કેન્દ્રોની કેટલી તાતી જરૂરિયાત તથા અપાર મહત્વ છે તે સૂચવતાં કહ્યું કે

પૂજ્યપાદ ગુરુદેવ આવી સંસ્ક્રાંતિ દ્વારા કેવી અદ્ભુત આધ્યાત્મિક કાંતિ લાવવા જબે છે! અત્યંત નમ્રતાપૂર્વક તેમણે શ્રોતાઓને કહ્યું કે પોતાના પરમપિય ગુરુદેવના તેઓ તો માત્ર નિમિત્ત જ છે આવા ઉમદા ભાવ સાથે તેમણે ચાંદીની કોદાળી વડે સંસ્કારી બંધાનારી શાળા માટેનો પાયો નાખ્યો. પાછળાથી નિલયમૂના પ્રમુખ સ્વામી શંકરાનંદ પોતાની ભાવના વક્ત કરતાં સંદેશો મોકલાઓ કે સ્વામીજીની પવિત્ર હાજરી તથા પ્રેરક વાણીએ ગુરુદેવની હાજરીથી જે આધ્યાત્મિક સ્પંદનો ઊઠાં હોત તેની જ જાણે પૂર્તિ કરી.

યાત્રામંણી જ્યારે રામેશ્વર પહોંચી ત્યારે ગુરુદેવે પોતે જ પવિત્ર ગંગાજળનો કળશ ઊંચકી લીધો અને પછી ભગવાન શંકર પર એનો જળાલિષેક કર્યો ત્યારે સ્વામીજીએ શિવજીની સુતિ કરતાં અનેક મંત્ર તથા સુંદર ભજન ગાયાં.

પછી મંડળી દરિયો પાર કરીને શ્રીલંકા પહોંચી. કોલંબોમાં ગુરુદેવે એક વિશાળ જાહેર સત્ભાને સંબોધી. સત્ભા પછી યોગાસન અંગેનો એક ફિલ્મ શો પણ થયો. અહીં પણ સ્વામીજીએ યોગાસનના ફાયદા અંગે સુંદર વિવેચના આપી. પશ્ચિમની કસરતોની ભારતીય યોગાસન પદ્ધતિ સાથે સરખામણી કરી યોગાસનોની શ્રેષ્ઠતા સાબિત કરી આપી. આસનો અંતઃખાવી ગ્રંથિઓ તથા શિરા વગરની ગ્રંથિઓમાં કેવું આશર્યજનક કામ કરે છે તે વર્ણાવ્યું. ગળાની ગ્રંથિ, કફોત્પાદક તથા મગજની ગ્રંથિઓ બરાબર કામ ન આપતી હોય તો અમુક આસનો કરવાથી તે દુરસ્ત થઈ જાય છે તે પણ સમજાવ્યું.

પાછા વળતી વખતે ત્રિવેન્દ્રમમાં પ્રાતઃસત્સંગ હતો. ગુરુદેવની ઉપસ્થિતિમાં સ્વામીજીએ પોતે આસનો શીખવાડ્યાં. આ વર્ગમાં આવનારાઓને ધ્યાન અંગેની ઊંચી સ્થિતિનો અનુભવ થયો. ધ્યાનની ચિત્ત પર ઊંચી છાપ તેઓ મૂકતા ગયા. ખાસ કરીને ધ્યાન અંગેના એમના વાતાવાપની શ્રોતાવર્ગ પર વીજળીના જેવી અસર થતી અને સાધકોમાં અદ્ભુત

આધ્યાત્મિક સ્પર્ધનો જાગે જગતાં.

આ અભિલ ભારતયાત્રાની સફળતાનો સિંહ ભાગ સ્વામીજીના ફાળે જતો હતો. એક વિનામ્ર સાધન બનીને એમણે પોતાની સેવા ગુરુદેવનાં ચરણોમાં ધરી દીધી અને લોકોનાં ચિત્ત પર ભારે મોટી અસર અંકિત કરી. વિશ્વેષણ કરવાની એમની આગવી આવડત, સ્વયંસ્કૃત કોઠાજ્ઞાન અને આ બધાયથી ચરી જાય તેવી તેમની અનુપમ નિર્મણતા અને નમ્રતાએ તો અનેક યુવાન વિદ્યાર્થીઓને ગેરમાર્ગથી પાછા વાળી ગીતાભ્યાસ તરફ તથા યોગાસન કરવા અને માનવજ્ઞતની સેવા અર્થે તથા દિવ્યતા પામવા સમર્પિત થવા પ્રેર્યા.

આ નવજાગરણ-યાત્રામાં પૂજ્યપાદ ગુરુદેવ જાગે આધ્યાત્મિક નર-સિંહ હોય એ રીતે વેદાંતિક સૂત્રોની ગર્જના કરીને જડતામાં સરી પડેલા લોકોને

જગાડતા. તેમની ઉપસ્થિતિ માત્ર અત્યંત સામર્થ્યવાન સાબિત થતી હતી. આવી પ્રયંક આધ્યાત્મિક વિભૂતિ સમક્ષ બીજું કોઈ પણ સાધારણ માણસ સાવ નગરુણતામાં સરી પડે, પરંતુ એમના આ સમર્પિત શિષ્યની આંતરિક, આધ્યાત્મિક સંપર્દા એટલી બધી વૈભવશીલ હતી કે પોતાની વિશિષ્ટ નમ્રતા, અનુકરણીય ગુરુભક્તિ, આકર્ષક વક્તિપ્રતિભા અને સ્વયંસ્કૃત પ્રજ્ઞાના પરિણામે એ પ્રત્યેકના હૃદયમાં એક અનોખું સ્થાન મેળવીને પલાંઠી મારીને બેસી ગયા. ગુરુદેવની હાજરીમાં જ એમણે લોકોની આટલી બધી પ્રશંસા મેળવી તે ઘટના પોતે જ એ બાબતની સાખ પૂરે છે કે એમણે કેટલી ઊંચી પાયરીની આધ્યાત્મિક સિદ્ધ પ્રાપ્ત કરી લીધી હશે.

□ ‘કરુણા સાગર ચિદાનંદ’ માંથી સાભાર

હવે હું ફકીર બની ગયો....!

- શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી ‘રાકેશ’

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવને ગળાનું દર્દ વધતું જતું હતું. ડોક્ટરોએ નિદાન કર્યું - ગળાનું કેન્સર છે. શિષ્યો પોતાના ગુરુને ‘ઠાકુર’ એવા પ્રેમાદરભર્યા શાબ્દથી સંબોધન કરતા. ઠાકુરને લાગ્યું કે હવે આ શરીર વધુ સમય ટકવાનું નથી. નરેન્દ્ર પર એમને અપાર પ્રેમ હતો. પોતાનું જીવનકાર્ય એ પૂર્ણ કરશે એવી એના પર શ્રદ્ધા હતી. તેથી એક દિવસ તેમણે એને બોલાવ્યો-

‘નરેન...! આજે સાજે મારી પાસે આવજે.’

‘કઈ દવા લઈને આવું...??

‘દવા આપવા નહીં, હુવા લેવા આવવાનું છે.’

નરેનને ઠાકુરની વાતનો મર્મ કાંઈ સમજાયો નહીં, છાતાં ‘ગુરુ કહે એમ કરવું’ આ એનું જીવનસૂત્ર હતું. તેથી સાજે ગુરુ પાસે હાજર થયો. ગુરુ એને એક ઓરડામાં લઈ ગયા. સામે બેસાડી કહ્યું - ‘મારી આંખો સામે તાકીને બેસ.’

નરેને ગુરુની આંખોમાં આંખો પરોવી... બંને મૌન છે. નરેનને લાગ્યું કે ગુરુની આંખોમાંથી કાંઈક ન

સમજાય એવા તરંગો પોતાની આંખોમાં પ્રવેશી રહ્યા છે. એને પોતાના હૃદયમાં દીવાની જ્યોત પ્રગટી હોય એવી અનુભૂતિ થઈ. એ સમાધિમાં સરી પડ્યો.

થોડી વારે એને ભાન આવ્યું ત્યારે એણે જોયું કે ઠાકુર રડી રહ્યા છે. ઠાકુરે ગદગદ કંઠે કહ્યું - ‘નરેન...! આજે મેં તને મારું સર્વસ્વ આપી દીધું છે. હવે હું ફકીર બની ગયો...! મેં તને જે આયું છે તેનાથી તું જગતમાં મહાન કાર્યો કરી શકીશ. આજે તારામાં વિવેક અને આનંદ બેય જાગ્યા છે. તું નરેન્દ્ર નહીં, ‘વિવેકાનંદ’ છો. આ શરીર હવે નહીં રહે, છાતાં હું સદા તારી સાથે હોઈશ, તારા મુખમાંથી મારી જ વાણી પ્રગટશે.

આમ કહી ઠાકુર ઢળી પડ્યા.

:: કલગી ::

રવિ ઊગે ને રેન વહી જાય,

ગુરુજી એવો શોધજો.

પારસ મેં ઔર સત્ત મેં બડો અંતરો જાન।

વો લોહા સોના કરે, યે કરે આપ સમાન ॥

□ ‘સંત પરમ હિતકારી’ માંથી સાભાર

ગુરૂપૂર્ણિમા

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

આપણા જીવનને અમાસના અંધકારમાંથી પૂર્ણિમાના પ્રકાશ તરફ લઈ જનારું પવિત્ર પર્વ એટલે ગુરૂપૂર્ણિમા. આપણી અંદરના આધ્યાત્મિક અજ્ઞાનના અંધકારને દૂર કરવા જે પ્રકાશ પાથરે છે, જે અસ્ત્રમાંથી સતમાં લઈ જાય છે, જે જન્મ-મરણના ચક્કમાંથી મુક્ત કરી પુનર્જન્મવિહીન જીવનમાં પહોંચવા શક્તિ આપે છે તેવા મહાન વૈશ્વિક પુરુષનો મહાન દિન એટલે ગુરૂપૂર્ણિમા. ગુરૂપૂર્ણિમાના ઉત્સવથી આપણે એવી દિવ્ય હસ્તીઓને ભરણાંજલિ આપીએ છીએ કે જેઓ અન્યની મુક્તિ અર્થ તથા અન્યને જ્ઞાન આપવા માટે સક્રિય બન્યા છે.

આ મહાન ગુરુઓ શેના માટે આટલો પરિશ્રમ કરે છે? તેમણે પામવા જેવું હતું તે બધું પ્રાપ્ત કરી લીધું છે, તો પછી શા માટે તેઓ અખંડ કર્મધારામાં ગુંથાઈ રહે છે? તેમની કોઈ ઈચ્છા બાકી નથી, આકંક્ષા રહી નથી, કોઈ પ્રયોજન કે સંકલ્પ રહ્યાં નથી. તેઓ એક પરમ સંતોષની અવસ્થામાં રમણ કરે છે. તેમનાં દિલ પ્રેમ-સ્નેહ અને કરુણાથી તરબતર છે, ભર્યા ભર્યા છે. જો ભગવાન તેમની સમક્ષ સમસ્ત બ્રહ્માંની સંપત્તિ ધરે તો પણ તેઓ તેમને પ્રણામ કરતાં વિનભ્રભાવે કહે, “પ્રભુ! આ બધું આપની પાસે જ રાખો. તમે મને અનેક વરદાન આપ્યાં છે. મને લાલસાની બેડીથી મુક્ત કર્યો છે. પરમ સંતોષ, આનંદ અને શાંતિની બાંઝિસ આપી છે. આનાથી મોટું વરદાન કર્યું હોઈ શકે?”

એક પ્રચુરતા અને શાંતિની અવસ્થા આવી ગઈ હોય, છતાં આવી વિરલ વિભૂતિઓને કાર્યરત રહેવાનું પ્રયોજન શું હોઈ શકે? તેઓએ (ગુરુઓએ) એક વિચાર પોષ્યો છે કે પરમાત્માની કૃપાથી મેં જે અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તે મહાન અવસ્થા બધા લોકો પામે - માટે તેઓ કાર્યશીલ છે. પરમ લક્ષ્યની શોધમાં લાગેલા સહદ્યી આત્માઓ તેમનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરે - માટે તેઓ કાર્યશીલ છે. બધા પોતે પ્રાપ્ત કરી છે એવી પરિપૂર્ણ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે - માટે કાર્યશીલ છે. આ કારણે જ્યારે આ એક જ

અંતઃસ્હૂર્તિ તેમને કાર્ય કરવા પ્રેરે છે ત્યારે આપણે એટલું તો જરૂર કરી શકીએ - તેમના જેવા થવા આપણી સમસ્ત શક્તિ કામે લગાડી સંઘર્ષ કરીએ. તેમણે પોતાના આદર્શ જીવનથી જે આદર્શ આપણી સમક્ષ ધર્યો છે, તેને પામીએ. તેમની હાકલનો સકારાત્મક પ્રતિભાવ આપીને આ શરીરમાં છીએ ત્યારે જ આપણે જીવનમુક્ત બનીએ. ખરેખર, આ જ સર્વોચ્ચ ગુરૂપૂર્ણિમા પૂજન ગણાય.

શેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં એક મહત્વનો શ્લોક છે :

“યસ્ય દેવે પરાભક્તિર્થથા દેવે તથા ગુરૌ,
તસ્�ૈ તે કથિતા હર્થાઃ પ્રકાશન્તે મહાત્મનઃ”

જો ઈશ્વર પ્રત્યે ઉત્તમ ભક્તિ હોય અને તેવી જ ભક્તિ તમારા ગુરુ પ્રત્યે હોય તો શાસ્ત્રોનાં સૂક્ષ્મ સત્ય તથા સાર તમારી સમક્ષ ખુલ્લાં થાય છે.

ગુરુભક્તિ દ્વારા સાધક, શિષ્ય કે જિજ્ઞાસુ અસરકારક દિવ્ય કરીરૂપી ગુરુ સાથે જોડાણ કરે છે, સંબંધ બાંધે છે, માધ્યમ રચે છે અને ઈશ્વરે ગુરુને જે પ્રદાન કર્યું હોય તે બધું જ ગુરુ શિષ્યને આપે છે. માટે ગુરુ શિષ્યને જે આપવા ઈચ્છા હોય તે આપવાનો માર્ગ આપણે તેમના માટે ખુલ્લો કરવો પડે. ગુરુ પ્રત્યે પ્રેમ, ભક્તિ અને આદર વધે તેમ ગુરુની કૃપા આપણી અંદર ઊતરે. ગુરુ પ્રત્યે ભક્તિ હોય, આજ્ઞાંકિતતા હોય તો કૃપા ઊરી સુધી ઊતરે છે. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ હેમેશા કહેતા - ‘આદર કરતાં આજ્ઞાંકિતતા ચઢે.’

ગુરુદેવ કહેતા, ‘એક તરસ્યો માણસ નણમાંથી પાડી પીવા માગે તો તેણે નીચા વળવું પડે એટલે જે જ્ઞાન જોઈતું હોય તો તમારું અધૂરાપણું સ્વીકારો. વિનભ્ર બનો. તમારી અહં-ચેતનાને ઘટાડો. જ્ઞાન-પ્રકાશ પામવાની આ જ રીત છે.’

પરમાત્મા પ્રકાશ સ્વરૂપ છે. તેઓ પ્રકાશ સ્વરૂપે - આપાર્થિવ વ્યક્તિત્વ લઈને અવતરે તો આપણે ડરી જઈએ. તેમનો સ્વીકાર ના કરી શકીએ, માટે તેઓ આપણા જેવું જ સ્વરૂપ ધારણ કરીને - મનુષ્યરૂપે -

મૂર્તસ્વરૂપે પ્રગટ થાય છે - જેમને આપણે ગુરુ કહીએ છીએ. આપણે શરીરમાં શરીરના ભાન સાથે જીવાએ છીએ, જ્યારે ગુરુદેવ શરીરમાં ઈશ્વરી-ચેતના સાથે જીવે છે. શરીર તેમનું મંદિર હોય છે.

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ ‘મનુષ્ય’ ન હતા, પણ ભગવાન હતા - છે. તેઓ આત્મજ્ઞાનનો પ્રકાશ છે, ભગવદ્ઘચેતના છે. તેમના દરેક વિચાર, શબ્દ અને કર્મમાં સંપૂર્ણ સુસંવાદિતા હતી, જે આપણા જીવનપથને જ્યોતિર્ભવ બનાવે છે. તેમના શષ્ઠોમાંથી સત્ય પ્રગટ થાય છે. સેવા કરો, પ્રેમ કરો, દાન કરો, પવિત્ર બનો, ધ્યાન કરો, સાક્ષાત્કાર પામો - આ માત્ર શબ્દો નથી. આનું અનુકરણ દિવ્ય જીવનનો માર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે, આપણા પરમ લક્ષ્ય પ્રતિ અગ્રસર કરે છે.

ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા : “આનંદમાં રહો. જિગરવાળા બનો. હું તમારી સાથે જ છું. શાશ્વત અંતર્યામી, મહાન અંતવસી જેની સાથે આધ્યાત્મિક રીતે હું એક છું તે હું તમારી અંદર પણ બિરાજેલો છું.” આ ખાતરી સાથે તેઓ ભક્તોને અસત્તમાંથી સત તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ અને મૃતમાંથી અમૃતત્વ તરફ દોરી જાય છે.

પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કહે છે - “સર્વમાં પ્રભુનું દર્શન કરો. તમારી જીતને અવારનવાર યાદ આપાવો કે આ તારો ભાવ છે - ‘સર્વમ્ભ્રાન્તમયમ્ભ્ર’. પ્રભુને કહો કે, ‘હે પ્રભુ ! હું તારો છું. બધું જ તારી ઈચ્છા મુજબ થાઓ.’ એવું અનુભવો કે તમે પ્રભુના હાથનું એક સાધન છો અને પ્રભુ જ તમારાં તન, મન અને ઈન્દ્રિયો દ્વારા કાર્ય કરી રહ્યા છે. સર્વે કર્મ અનો તોનું ફળ પ્રભુ ચરણે અર્પણ કરો. આત્મશરણાગતિનો આ માર્ગ છે.”

માનવજીત માટે ગુરુદેવનો દિવ્ય પોકાર છે. આ રોમાંચક પડકારને આ ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર અવસરે જીલી લઈએ અને ‘ભગવદ્ગીતા’ના અર્જુનની જેમ પોકારી ઊઠીએ કે ‘કરિષ્યે વચનં તવ’ તું જેમ કહીશ, તેમ હું કરીશ. ગુરુદેવની કૃપાથી આપણને આધ્યાત્મિક નીરોગી અવસ્થા એટલે કે આંતરપ્રકાશ, આનંદ, શાંતિ ચોક્કસ પ્રાપ્ત થશે જ. જ્ય ગુરુદેવ !

શદ્ગંજલિ



સ્વામી નિરાકારાનંદ સરસ્વતી

જન્મ : ૧૮-૦૭-૧૯૩૪ નિવારણ દિન : ૨૩-૦૯-૨૦૨૦

ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના પરમભક્ત અને દિવ્ય જીવન સંઘની પ્રવૃત્તિઓને સમર્પિત સ્વામી નિરાકારાનંદ સ્વામીજી તા. ૨૩ જૂન રથયાત્રાના પવિત્ર દિવસે સાંજે ૫.૪૫ કલાકે મહાસમાધિસ્થ થયા. દિવ્ય જીવન સંઘના નાના મોટા કાર્યક્રમો અને પ્રકાશનોમાં તેઓ ઊંડો રસ લેતા અને માર્ગદર્શન આપતા.

ભવન્સ કોલેજમાં અમદાવાદ મુકામે ઈકોનોમિક્સ પ્રોફેસર તરીકે યશસ્વી કારકિર્દી દરમ્યાન રમતગમત, કલા અને સંગીતના ક્ષેત્રે પણ સુંદર યોગદાન આપ્યું. નિવૃત્તિ બાદ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના વરદ્ધ હક્કે સંન્યાસ દીક્ષા ગ્રહણ કરી પ્રો. પ્રવીણભાઈ ભવ સ્વામી નિરાકારાનંદ બન્યા. તેઓ શ્રીએ સાલ ૧૯૮૫ થી ૨૦૧૩ સમયગાળામાં શિવાનંદ આશ્રમ, હથીકેશ મુકામે અંતેવાસી તરીકે નિવાસ કર્યો અને પુસ્તકોના સંકલન, અનુવાદ સંબંધી સેવાઓ આપી. તેઓ કુશળ વક્તા અને લેખક પણ હતા. છેલ્લા ૭ વર્ષથી અમદાવાદ મુકામે નિવાસ કર્યો અને દેશવિદેશમાં ભક્તોને આધ્યાત્મિક જીવન અને ગુરુદેવના ઉપદેશનું માર્ગદર્શન આપતા રહ્યા. દિવંગત આત્માની ચિરશાંતિ અને પરમગતિ અર્થે ગુરુદેવને પ્રાર્થના. હારિઃ ઊં.

ગુરુતત્ત્વ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સદ્ગુરુ એટલે સ્વયં બ્રહ્મ. ગુરુ કુરુક્ષા, જ્ઞાન અને પરમાનંદના મહાસાગર છે. તેઓ આપુણા આત્મને અજવાળનારા પ્રકાશપૂર્જ છે. સાધક જીવનનાં વિઘ્ન, દુઃખ અને કલેશને નિવારનાર છે. સત્ય અને દિવ્ય પથના પ્રદર્શક છે. અજ્ઞાનનું નિવારણ કરનારા અને જ્ઞાન પ્રકાશ આપનાર જ્ઞાન કૃપાખોત છે. ઈશ્વર જન્મ આપે છે. કર્મને આધીન માનવ આ જન્મ-મૃત્યુ જરા દુઃખ તથા દોષના ચકડોળે સદા ભ્રમિત રહે છે, પરંતુ ગુરુ જ આ જન્મ-મૃત્યુના આવાગમનથી મુક્તિ અને શાશ્વત ચિરંતન શાંતિ આપી શકે છે.

ગુરુ અને ઈશ્વરમાં ભેદ જાણવો નહીં. ગુરુનો શબ્દ એટલે બ્રહ્મનો શબ્દ. માટે જ કહ્યું છે કે, ‘ગુરોરાજાં ન વિચારણીયમ्’. ગુરુની આજ્ઞા એટલે શિષ્ય એ કંઈ વિચાર કરવાનો જ નહીં. ભગવાન શ્રી રામ ઋષિ વસિષ્ઠને ત્યાં જઈ જ્ઞાન ઉપાર્જન કરવા ગયેલા. ગુરુએ જ તેમને આદિત્ય હૃદયની શિક્ષા અને દીક્ષા આપી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પણ ગુરુ શ્રી સાંદીપનિના શ્રીચરણે બેઠા હતા અને ચોસઠ કળાઓનું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું હતું. મહાત્મા ઈસુએ જોઈન નદીના કિનારે દીક્ષા લેવા માટે જોનને શોધી કાઢ્યો હતો. દેવોને પણ બૃહસ્પતિ ગુરુ છે. પાંડવોને ગુરુદ્રોષાચાર્ય હતા. શિવાજીને ગુરુ રામદાસ હતા. દિવ્ય સંતો-અરહંતો અને મહંતોના ગુરુ દક્ષિણામૂર્તિ છે.

ગુરુ પરંપરા એ વિશ્વ માટે ભારતની સૌથી મોટી દેન છે. પ્રત્યેક આધ્યાત્મિક સાધકના જીવનમાં અંગત ગુરુ હોવા જ જોઈએ. પ્રારંભથી જ પરમાત્માને ગુરુ બનાવી શકાય નહીં. માનવના ગુરુ માનવ જ હોઈ શકે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ કહેતા, “ગુરુને દિવસે જોવા,

રાત્રે પણ નિરખવા, એકાંતમાં દેખવા, સમાજ વચ્ચે પણ જોવા.” સંતો પણ કહે છે કે, “પાની પીવો છાન કે, ગુરુ કરો જાન કે.” છતાં એક વાત સ્પષ્ટ છે કે જો કોઈ મહાત્માના સાંનિધ્યમાં તેમની ઉપસ્થિતિમાં તમને શાંતિનો અનુભવ થાય, તમારા પૂછ્યા વગર તમારી આંતરિક મનોવ્યથાનું નિવારણ થાય, જે કામ-કોધ અને લોભથી મુક્ત હોય, સ્વાર્થ અને અહંકારરહિત અને નિષ્કપટ નિષ્પાપ જીવનના યાત્રી હોય તો સત્ત્વરે તેમને તમો તમારા ગુરુ પદ્દ સ્થાપો.

જે વ્યક્તિ માનસરોવર કે કેલાસની યાત્રાએ જઈ આવ્યો હોય તે જ આપણી તે યાત્રાનો ભોમિયો બની શકે. જોણે પોતાના આત્માને ઓળખ્યો છે અને સર્વત્ર એકમાત્ર તે જ પરમતત્વનાં દર્શન કરતો હોય; છળ, દંબ અને કપટથી મુક્ત હોય તે જ સાચા ગુરુ થઈ શકે. નાવડી નાની હોય કે મોટું વહાણ હોય બંને ગંગા પાર લઈ જ જઈ શકે. માટે મારા ગુરુ મોટા તારા નાના એવો ભેદ રાખવો નહીં. કદીયે કોઈ પણ ગુરુની નિંદા કરવી નહીં. ગુરુમાં અપાર અને અખૂટ શર્દી, વિશ્વાસ અને નિષ્ઠા રાખવી. ગુરુ પ્રદત્ત મંત્ર, ગુરુ સ્વયં અને તમારા ઈષ આ બધું બિન્ન નથી, એક જ છે, ગુરુનાં દર્શન કરો ત્યારે પ્રત્યક્ષ પરમાત્માનાં દર્શનની અનુભૂતિ કરો. અમારા ગુરુદેવ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા, “પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામીનું દર્શન એટલે પ્રત્યક્ષ હરિકૃષ્ણ મહારાજનું દર્શન એવો ભાવ રાખવો.” એ તો જેવો ભાવ તેવો લાભ. આવો ગુરુતત્ત્વને જાણીએ-માણીએ અને અધ્યાત્મ પથના આ પ્રકાશ સંભને પ્રણમીએ.

ॐ શાંતિ.

મદદ - એક સત્ય ઘટના

- સંકલિત

અંધારું થઈ રહ્યું હતું. તાણું મારેલા લોખંડના પ્રવેશદ્વારની બહારથી કોઈક ભૂમ પાડી રહ્યું હતું. અત્યારે કોણ આવ્યું હશે એમ વિચારતાં મેં પ્રવેશદ્વાર ઉઘાડ્યું. સામે એક વૃદ્ધ ઊભો હતો. તેનાં ચોળાયેલાં કપડાં અને મોં પરના થાકથી જગ્ઝાઈ આવતું હતું કે તે લાંબી મુસાફરી જેરી અહીં સુધી પહોંચ્યો હતો. “આ યોગાનંદ સ્ટ્રીટનું ટમું મકાન અને તમે જ આનંદ છો?” તેણે પૂછ્યું. મેં કહ્યું, “હા, હું જ આનંદ છું અને તમે?”

સહેજ હુંજતા અને સૂકા હોઠ પર ભીની જીબ ફેરવતા મારા હાથમાં એક ચિંહી મૂકતાં તેમણે કહ્યું, “બાબુ, હું તારા પિતાનો મિત્ર છું. હું તારા ગામથી આવું છું, તારા પિતાએ મને આ ચિંહી લખી તને આપવા અને તારી મદદ લેવા કહ્યું છે.” તેમની આપેલી એ ચિંહી ખોલી વાંચતાં મેં નવાઈ પામતાં પૂછ્યું, ‘‘મારા પિતાએ?’’

મેં જરૂરી એ ચિંહી વાંચી કાઢી. તેમાં લખ્યું હતું, દીકરા આનંદ, આશીર્વાદ. આ ચિંહી તને આપનાર મારો મિત્ર છે. તેનું નામ રામેયા છે અને તે ખૂબ મહેનતું છે. થોડા દિવસ અગાઉ તેના એકના એક પુત્રનું માર્ગ અકસ્માતમાં મોત થયું છે. તેના વળતરના પૈસા માટે તેણે ઘણા ઘક્કા ખાધા છે. આ વળતર જ તેની નજીવી આવક સાથે મળી તેનું અને તેની પત્નીનું ગુજરાન ચલાવવામાં સહાયરૂપ થશે. હું તેની સાથે પોલીસ રિપોર્ટ્સ, ટ્રાવેલ એજન્ટ દ્વારા અપાયેલા એફીવિટ્સ અને અન્ય જરૂરી દસ્તાવેજો મોકલી રહ્યો છું. તેને જગ્ઝાવવામાં આવ્યું છે કે વળતરની ફાઈનલ ચુકવણી મુખ્ય કચેરીમાં થશે. આ તેની હેંડરાબાદની પ્રથમ મુલાકાત છે અને એ ત્યાં માટે અજાણ્યો છે. હું આશા રાખ્યું છું કે તું એમે મદદરૂપ થશે. તારી તબિયતનું ધ્યાન રાખજે. વહેલામાં વહેલી તકે અમને મળવા આવજે. તારા વહાલા પિતા.

રામેયાગારુ ઊભો ઊભો મને એકીટશે

આશાભરી નજરે જોઈ રહ્યો હતો. મેં એકાદ ક્ષણ માટે કંઈક વિચાર્યુ અને પછી હું તરત તેને ઘરમાં અંદર લઈ ગયો. તેને પાણી આપતાં મેં પૂછ્યા કરી કે તેણે કંઈ ખાધું છે? તેણે જવાબ આપ્યો, ‘‘ના બેટા. મારી યાત્રા લંબાઈ જતાં, બેફળ સાથે લાવ્યો હતો તે ક્યારાનાં પૂરાં થઈ ગયાં.’’ અંદરથી હું તેના માટે ચાર ઢોસા અને થોડી ચટણી લઈ આવ્યો અને તેણે એ ધરાઈને ખાધાં ત્યાં સુધીમાં મેં જરૂરી બે-ચાર ફોન કર્યા.

મારા ફોન પતી ગયા બાદ મેં જોયું કે તે કેટલાંક કાગળિયા તેના ખોળામાં લઈ બેઠો હતો. તેમાં તેના મૃતુ પુત્રનો ફોટો પણ હતો. એ જુવાન અને સોછામણો લાગતો હતો. વીસ-બાવીસ વર્ષનો યુવાન. મારી આંખોના ખૂંઝાં ભીના થઈ ગયાં.

તેણે કહ્યું, ‘‘આ મારો એકનો એક પુત્ર હતો. તેના પહેલાં અમને થયેલાં સંતાનોને જુદા જુદા કારણસર ઈશ્વરે પોતાની પાસે બોલાવી લીધા હતા. મહેશ એક જ અમારી ઘડપણાની મૂડી સમાન હતો. તે ખૂબ સારું ભજ્યો હતો અને તેણે સારી નોકરી પણ મેળવી હતી. અમને એવી આશા બંધાઈ હતી કે હવે તેની નોકરી શરૂ થયા બાદ અમારી મહેનતનું અમને ફળ મળશે અને અમારી મુશ્કેલીના દિવસો દૂર થશે. પણ એ ગોઝારા દિવસે તે પોતાની કોઈ ભૂલ વગર માર્ગ અકસ્માતનો ભોગ બન્યો અને અમને એકલા મૂડી દૂર-દૂર ચાલ્યો ગયો. મૃત પુત્ર પાછળ વળતર લેવા શરૂઆતમાં અમને બચકાટ થયો પણ દિવસે દિવસે હું અશક્ત થતો જાઉં છું અને મારી પત્નીની તબિયત પણ સારી રહેતી નથી. તારા પિતાના સૂચન અનુસાર હું અહીં આવ્યો છું અને તેણે મને ખાતરી આપી છે કે તું આ કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં મને મદદ કરશે.’’ ‘‘કંઈ વાંધો નહીં. હવે ઘણું મોંનું થઈ ગયું છે. તમે નિરાંતે સૂઈ જાઓ.’’

એમ કહી હું તેમના સૂવાની વ્યવસ્થા કરી પોતે પણ સૂઈ ગયો.

બીજા દિવસે સવારે અમે તૈયાર થઈ ગયા. ચાપાણી પી અમે વળતર મળવાનું હતું એ ઓફિસ પહોંચી ગયા. રામેયાગારુએ મને કહ્યું, “આનંદ, મને અહીં સુધી પહોંચાડ્યો એ બદલ તારો ખૂબ આભાર. હવે તું તારી ઓફિસે જા. આગળનું કામ હું જોઈ લઈશ.” મેં તેને કહ્યું, “મેં આજે રજા મૂકી દીધી છે. હું તમારી સાથે જ રહી તમારું કામ પતાવી આપીશ.” પછી આખો દિવસ થોડા ઘણા ધક્કા ખાઈ અંતે અમે વળતર મેળવવામાં સફળ રહ્યા. વૃદ્ધ રામેયાગારુએ મને અંતરથી આશીર્વદ આપતાં કહ્યું, “દીકરા તારા આ ઉપકારનો બદલો હું કઈ રીતે ચૂકવીશ? હવે મારી માંદી પત્ની એકલી હોવાથી તેને મારી જરૂર છે અને હું તરત પાછો ગામ રવાના થઈ જાઓ.” “ચાલો હું તમને બસ સ્ટેન્ડ ઉતારી દઉં” કહી હું તેમની ટિકિટની વ્યવસ્થા કરી અને તેમને થોડા ફળ આપી વિદાય કરવા આવ્યો.

જતી વખતે એ વૃદ્ધની આંખોમાં જે ભીનાશ અને આભારવશતાની લાગણી હતી એ મારા હૃદયને સ્પર્શ ગઈ. તેણે કહ્યું, “આનંદ બેટા, તે મારા માટે ઓફિસમાં એક દિવસની રજા લીધી અને મારું કામ પતાવી આપ્યું, હું તારા આ ઉદાર કૃત્યની વાત જતાવેંત તારા પિતાને કરીશ અને તેમનો પણ આભાર માનીશ.”

મેં રિસ્મિત કરતાં તેમના હાથ મારા હાથમાં લઈ કહ્યું, “હું તમારા મિત્રનો પુત્ર આનંદ નથી. હું અરવિંદ છું. તમે ખોટા સરનામે આવ્યા હતા. એ આનંદનું ઘર મારા ઘરથી બીજા બે ડિલોમીટર આદ્યું છે પણ મેં જોયું કે તમે ખૂબ થાકી ગયેલા હતા અને મારો જીવ તમને સત્ય કહેતાં ન ચાલ્યો. મેં તમારા દસ્તાવેજમાં આપેલા નંબર

ગુરુકૃપાની પ્રાપ્તિ માટેની એક માત્ર ચાવી છે, આજાંકિતા અને તેમના આદેશનું પાલન.
ગુરુમાં શ્રદ્ધા; અનન્ય શ્રદ્ધા, અખૂટ શ્રદ્ધા, સંપૂર્ણ વિશ્વાસ; બસ. આટલું થાય તો બેડો પાર.

પર ફોન જોડ્યો હતો. આનંદની પત્નીએ મને જણાવ્યું કે એ કંઈક કામ માટે બહારગામ ગયો છે. મેં તમારા મિત્રને પણ ફોન જોડ્યો હતો. મેં તેમને હકીકત જણાવી તો તે ભારે ઉદાસ થઈ ગયા હતા પણ જ્યારે મેં તેમને ખાતરી આપી કે તમારું કામ પૂરું કરવામાં હું મદદ કરીશ ત્યારે તેમને ખૂબ સારું લાગ્યું હતું. તમને જે ખોટ પડી છે એ તો કોઈ ભરપાઈ કરી શકવાનું નથી પણ મને લાગ્યું, મારે તમને મદદ તો કરવી જ જોઈએ. મેં એમ કર્યું અને મને એ દ્વારા અનહદ ખુશી મળી છે.”

મારી વાત સાંભળી રામેયાની આંખોમાં જળજણિયાં આવી ગયાં. તેણે મને મુંગા મુંગા જ આશિષ આયા અને બસ આવી જતાં વિદાય લીધી. મારા માટે તેમના આશીર્વદ ખૂબ કીમતી હતા. મારા પિતા તો પંદર વર્ષ અગાઉ જ પરમધામે સિધાવી ગયા હતા પણ રામેયાગારુને જોઈ મને કદાચ એવો પણ અહેસાસ થયો હતો કે મારા પિતા પાછા ફર્યા છે. આકાશમાં જોતાં મને એવી લાગણી થઈ કે એ ત્યાં ક્યાંક હશે. મેં કહ્યું, “પિતાજી, તમે મારા જીવનમાં હું કેટલો આગળ વધ્યો હું એ ચકાસવા આ સ્વરૂપે આવ્યા હતા ને? પત્ર લખીને તમે ચકાસી રહ્યા હતા ને કે તમારો દીકરો મદદ કરે છે કે નહીં? તમારા જેવા મહાન પિતાનો પુત્ર થઈ મેં મારી ફરજ બજાવી છે. તમે ખુશ છો ને? મારી આંખોમાં પણ જળજણિયાં હતાં, હર્ષનાં. મદદ કરવાની ભાવના રાખો, માર્ગો ઊભા થઈ રહેશે. કરુણા, પ્રેમ અને મૈત્રી જ સાચું જીવન છે..

આ દિવ્ય જીવન છે. સેવા કરો. પ્રેમ કરો. દયાળું બનો. ભલા બનો. બધાંને પ્રેમ કરો - કોઈનો તિરસ્કાર ના કરો. ભગવાન અહીં અને અત્યારે જ છે.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્મમાનંદજી

આધુનિક ચુગાનું માદ્યમ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

થોડા વર્ષો પૂર્વની વાત છે કે મસૂરી શમશેર નામનો સ્વામીજીનો એક પરમ પ્રિય મિત્ર આશ્રમમાં આવ્યો. ખરેખર તો તે ત્રણ-ચાર દિવસથી બપોરના સમયે સ્વામીજીની પાસે કલાકો માટે નિયમિત ભળવા આવતો હતો. તેમનામાંથી જે વ્યક્તિઓને મને ભળવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું તેમાં નેપાળના એક ધનાઢ્ય પરિવારનો આ નભીરો સુશીકૃત, સુસંસ્કૃત અને સૌથી વધુ સુંદર તથા રોચક વ્યક્તિઓમાંનો એક હતો. આ રાજકુમાર બુદ્ધિ અને વિનોદ-ચાતુર્ય; બંગે ગુણોથી સંપત્ત હતો.

જ્યારે તે સ્વામીજી સાથે વાર્તાલાપ કરતો ત્યારે બહુ જ આનંદ આવતો. માટે આ બંનેને વાતચીતમાં વ્યસ્ત રાખી ત્યાર બાદ વિચાર-વિમર્શ સાંભળવામાં વિલક્ષણ આનંદની અનુભૂતિ થતી. આમ, વાતવાતમાં જ તેમણે સ્વામીજીને આદરપૂર્વક ત્રણ વાતો કહી, કે જેનાથી સત્તવરે મારું ધ્યાન તેની વાતોમાં રહેલ ગણ અને આંતરસ્ફુર્જમાંથી પ્રકટેલ વાતો તરફ આકર્ષિત થયું.

રાજકુમાર ખૂબ જ ગંભીર, વિચારવાન અને ચતુર ન્યાયવિદુ હતો. હા; તેની વાતો કરવાની રીત ખૂબ જ સરળ અને તેની ચપળતા દર્શાવતી હતી. જે વાત તેણે સ્વામીજી સંબંધે કહી તેને હું સરળતાથી નહીં ભૂલી શકું. જ્યારે સ્વામીજી તેમને નવા બંધાયેલા મંદિર(જે એક ઊંચા ટેકરા ઉપર બન્યું હતું) તરફ લઈ જઈ રહ્યા હતા, મસૂરી શમશેર એકાએક આકસ્મિક રોકાઈ ગયો અને સ્વામીજીને નિહાળતો હોય તેમ તેમની તરફ જોઈને કહેવા લાગ્યો - “હું સમજું શક્યો નથી કે આપ કોણ છો અને વાસ્તવમાં શું છો? આપ જ્ઞાની સંત છો, રાજ્યોગી છો, ભક્ત છો, મહાકર્મયોગી અથવા સંકિર્તન સાંના!”

તે ફરીથી બોલ્યો; “કોઈ પણ સંત જનતામાં પરમ ભક્તના રૂપમાં અથવા જ્યાતિપ્રાપ્ત યોગી કે વિઘ્નાત હઠ્યોગીના રૂપમાં પ્રસિદ્ધ પામે છે. આપ તો

આ બધાંથી સંપન્ન છો, છતાં એક પણ ઉપાધિથી વિભૂષિત નથી. આપ એક ગતિશીલ કર્મયોગી છો. ઉત્તર પ્રદેશ અને પંજાબના લોકો આપને ‘સંકિર્તન-સાંના’ રૂપમાં અભિનંદિત કરે છે. આપ યોગ-યોગાંગના પણ પૂર્ણ જ્ઞાતા છો તથા અન્ય બધા યોગોમાં પણ સાંગોપાંગ છો. માટે જ આપ એક કોયડા જેવા છો.”

આમ કહીને તે દુવિધા(અનિશ્ચય)માં પોતાનું માથું હલાવીને હસવા લાગ્યો. થોડી પળો પછી તેણે ગંભીરતાપૂર્વક કહ્યું - “આપ શું અનુભવ કરો છો, તેની તો મને ખબર નથી, પરંતુ હું જ્યારે આપના આ છેલ્લાં દશ-અગિયાર વર્ષોનાં મહત્વપૂર્ણ કાર્યોની ઉપલબ્ધિ વિષે વિચાર કરું છું, ત્યારે મારી આ વ્યક્તિગત અનુભૂતિ છે કે જે કંઈ આપશ્રી એકલાએ કરી દેખાડ્યું છે તે માનવેતર છે.”

તેના નિરીક્ષણમાં કેટલી પૂર્ણતા અને કેટલું સમુચ્ચિત સમીકરણ છે; સ્વામીજીના જીવનની ઉપલબ્ધિઓનું! વાયુક ગણ; પાછળના અધ્યાત્મમાં વર્ણવવામાં આવેલ તથ્યોના આધાર પર આનો નિર્ણય કરી શકાય છે. સ્વામીજીની કાર્યપ્રણાલીથી એક વાત તો સિદ્ધ થઈ જાય છે કે સ્વામીજી ખરેખર એક કોયડો છે. તેમણે જીવન ઉદેશની પૂર્તિ માટે પુસ્તકોના માધ્યમનો ઉપયોગ કર્યો છે, આમાં તેમણે પોતાના વિચારો અને અનુભવોને છાપેલાં પાનાંઓના માધ્યમથી અંકિત કરીને જનતા માટે સુલભ બનાવેલ છે.

વર્ષો પૂર્વે પ્રગતિશીલ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ખૂબ જ આવશ્યક અને મહત્વપૂર્ણ સૂચના મોકલવા માટે તાત્કાલિક સાધન રેલ અથવા ઘોડાગાડીથી વિશેષ બીજું કંઈ જ ન હતું. મરણાસન્ન વ્યક્તિ સંબંધી સૂચના

અનુસંધાન પાન નં. ૧૬ ઉપર

જિંદગી પાંચ તત્વોની બાળગારી

- શ્રી અતુલ પરીખ

ભૂમિ, જળ, અઞ્જિ, વાયુ અને આકાશ - આ પંચ મહાભૂત સૃષ્ટિના સર્જનમાં તેમજ સજીવન સૃષ્ટિ ઉપર જે કોઈ દશ્યમાન છે તેની પાછળ આ પાંચ તત્વોની બાળગારી છે. મધમાખીના મધમાંથી છલકતી મીઠાશ, ફૂલોમાંથી પ્રસરતી સુગંધ યા પક્ષીઓનું મધુર સંગીત, પતંગિયાની પાંખ ઉપર રંગ-બે-રંગી આકૃતિ, મોરપીઠિના અદ્ભુત રંગોનો સમન્વય, ગુલાબના ફૂલની પાંખડીનો મુલાયમ સ્પર્શ, શિયાળાની પ્રભાતના ઉગતા સૂર્યનાં હુંકાળાં ડિરણોનો સ્પર્શ યા દરિયા કિનારે સંધ્યાના સૂરજની જળ સમાધિનું દસ્ત તેમજ આછલાદક પવનનો આપણા અસ્તિત્વને થતો સ્પર્શ અને આ સર્વેનો રોમાંચ... !!

આ બધું જ પંચ મહાભૂતની ત્રિગુણમયી માયાની જ બાળગારી છે. આપણે સૌ આ પંચ મહાભૂતથી સભર આ ધરતીનાં સંતાન છીએ, તેમજ પ્રકૃતિની જ પ્રતિકૃતિ છીએ. તેથી જ પ્રકૃતિનાં સાંનિધ્યમાં આપણને શાશ્વત શાંતિની અનુભૂતિ થાય છે.

પ્રકૃતિનાં સર્વે રૂપમાં એક સૂક્ષ્મ પૂર્ણતાનાં દર્શન થાય છે. જો સંગીતકાર તેની ગાયકી યા વાદ્ય વગાડવાનું બંધ કરે તો કશું નુકસાન નથી, પરંતુ જો પવનની મધુર લયથી એક ઝાડની ઝાણીઓ ઉપરનાં પાંદડાઓ દ્વારા લહેરાતું મધુર સૂરોનું સંગીતની કૃતિનું સર્જન બંધ થાય તો... ! પંચ મહાભૂતની સર્જલી કુદરત જો સોળે કળાએ બિલે અને તેના અનેક રંગ અને રૂપ દ્વારા આ ધરતીનાં અસ્તિત્વને પૂર્ણ શુંગારથી નિખારવાનું બંધ થાય તો... !

આપણું આ પંચ મહાભૂત દ્વારા ઘટિત સ્થૂળ શરીરની રચના પાછળ અનેક ગૂઢ આધ્યાત્મિક શક્તિઓ તેમજ રહસ્ય છુપાયેલાં છે. માનવ જગતની હંમેશા એક અભિલાષા આ રહસ્યોને પામવાની રહી છે. આપણા

બધા જ ઉપનિષદો એક સૂત્ર “હું કોણ છું” યા તો ‘સ્વ’ની સાચી ઓળખ સાથે જોડાયેલા છે.

આપણું જીવન એ પ્રકૃતિની પ્રતિકૃતિ તરીકે સત્ત્વ, રજસ્ અને તમો ગુણોથી સભર છે. તદ્દુરાંત આપણું દેહધારી શરીર એ સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીર દ્વારા રચિત છે. શંકરાચાર્યકૃત નિવાણષટકમ્ભૂમાં નેતી-નેતીના સિદ્ધાંત આધારિત ‘સ્વ’ની યા ‘તત્ત્વમસિ’ની સુંદર વ્યાખ્યા કરી છે.

આપણા વૈદિકશાસ્ત્રો પ્રમાણે આપણું શરીર ૨૪ તત્વોનું બનેલું છે.

પંચ મહાભૂત-આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ, પૃથ્વી.

પંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય-કર્ષણ, ત્વચા, નેત્ર, જિહ્વા, નાસિકા.

પંચ તત્ત્વાત્મકાત્મક-શાષ્ટ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ.

પંચ પ્રાણ-પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, વ્યાન, સમાન.

તદ્દુરાંત અંતઃકરણ ચતુર્ષય એટલે કે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર એમ ચાર તત્વો સાથે આપણું શરીર ૨૪ તત્વોનું બનેલું છે.

આપણું આ ત્રિગુણાત્મક શરીર પંચકોષી છે. અન્નમય કોષ, પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ, જ્ઞાનમય કોષ અને આનંદમય કોષ. આમ અન્નમય કોષ એ સ્થૂળ શરીર છે. પ્રાણમય, મનોમય અને જ્ઞાનમય કોષ એ સૂક્ષ્મ શરીર અને આનંદમય કોષ એ કારણ શરીર છે.

આપણું ભૌતિક શરીર એ નાશવંત છે. આપણું દેહધારી અસ્તિત્વ ત્રિવિધ તાપથી યુક્ત છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં આ જીવને જન્મ-મૃત્યુના કાર્મિક બંધનમાંથી મુક્ત કરવા માટેના અલગ-અલગ માર્ગ બતાવ્યા છે. યોગમાં આ પંચ મહાભૂત તત્વોમાંથી મુક્ત થવાની એક વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે, જેને ભૂત શુદ્ધિ કરે છે.

પાયાની પરંપરામાંથી બીજી પરંપરાઓ ઊભી થઈ છે. દક્ષિણ ભારતમાં આ પાંચ તત્ત્વોના પાંચ અલગ મંદિર બનાવ્યા છે. આ મંદિર આ પાંચ તત્ત્વોમાંથી મુક્ત થવાની સાધના માટે બનાવ્યા છે. જલ તત્ત્વમાંથી મુક્ત થવાની સાધના માટે તે ખાસ મંદિરમાં જઈને સાધના કરવી, વાયુ મંદિરમાં વાયુ મુક્તિ માટે ખાસ સાધના કરવાની તેમ પાંચેય તત્ત્વોના મંદિરમાં ખાસ ઊર્જા સ્થાપિત કરવામાં આવી છે. જે એક પ્રકારની સાધના કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આપણા ઘણા યોગીઓ આ મંદિરમાં ખાસ સાધના માટે જતા હતા. યોગની મૂળભૂત પ્રક્રિયાનો હેતુ ભૂત-શુદ્ધિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો છે. માનવ જીવનની પ્રક્રિયા કોઈ પણ પરિસ્થિતિની સામે વિવશતા યા લાચારી ન અનુભવાય પરંતુ જીવન એક સંચિદાનંદ સ્વરૂપ બની જાય તે માટે યોગની સાધના દ્વારા ભૂત-શુદ્ધિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એકવાર ભૂત શુદ્ધિ પ્રાપ્તિથી આગળની યાત્રા સુનિશ્ચિત બને છે. આપણે જે પ્રાર્થને શ્વાસમાં લઈએ છીએ, જે જળથી તરસ છીપાવીએ છીએ, જે અન્નથી ભૂખ મીટાવીએ છીએ, જે ભૂમિ ઉપર ચાલીએ છીએ તેમજ જે અજિન જીવન ઊર્જા તરીકે કામ કરે છે એ બધા તત્ત્વોને નિયંત્રિત તેમજ કેન્દ્રિત રાખીએ તો આપણા જીવનમાં સુખ, સ્વાસ્થ્ય અને સર્જણતા સુનિશ્ચિત છે.

સદ્ગુરુ જગ્યાએ ફેલ્લુઆરી-૨૦૧૪ના “ઈશા-લહર”માં એવો ઉત્સેખ કર્યો છે કે તેઓ એવા યંત્ર બનાવવાની કોશિષ્ય કરવા માગે છે કે જે દ્વારા ભૂત શુદ્ધિની સાધના સાકાર કરવામાં મદદરૂપ બને અને જીવન પંચ-ભૂતની આરાધનામય બની જાય અને આવું યંત્ર સાધકની પરમ મુક્તિનું એક ઉત્તમ સાધન બની શકે.

ભૂત શુદ્ધિ એટલે શું? શરીરને શૂન્યમાં વિલીન કરવું. પંચ તત્ત્વોના એકીકરણની ચરમ સીમા એ છે કે જ્યારે તેઓના એકીકરણથી સર્જતી પરિસ્થિતિ દ્વારા કરું બચતું નથી અને બધા સંગઠિત તત્ત્વો શૂન્યમાં વિલીન થઈ જાય છે.

જો કોઈએ પંચ મહાભૂત તત્ત્વો ઉપર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હોય તો આ તત્ત્વોનું બનેલ શરીરનો ત્યાગ કરીને એને શૂન્યમાં વિલીન કરી શકાય છે. ત્યારબાદ આ શરીરનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી. આ સ્થિતિ બાદ યોગીનાં શરીર કે હાડકાં બચતાં નથી, પરંતુ કેવળ થોડું પાણી બચે છે. ભૂત શુદ્ધિ એ એવી ચરમસીમા છે કે તેમાં પાંચ તત્ત્વોને એક બિંદુ સુધી સંગઠિત યા એકત્રિત કરવામાં આવે છે અને તે સીમા ઉપર પંચ તત્ત્વનું બનેલ શરીર શૂન્યમાં વિસર્જિત થાય છે. આવી શૂન્ય સ્થિતિની અવસ્થાને ઘણા પ્રાચીન યોગીઓ પ્રાપ્ત કરી ચુક્યા છે.

ગુરુનું જીવનમાં મહત્વ મહત્વ 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.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

વૃત્તાંત

● તા. ૧-૬-૨૦૨૦, અમદાવાદ

ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના સંન્યાસ દિવસ નિમિત્તે વિશેષ સત્સંગ, પ્રાર્થના અને નારાયણ સેવાનું આયોજન થયું. ઉઠો પરિવારને ઝૂપડપદ્ધી વિસ્તારમાં તેમની વક્તિગત ઝૂપડીમાં જઈને આશ્રમના યોગશિક્ષકોએ પેંદર દિવસ ચાલે તેટલું રેશન, ચોખા, દાળ, તેલ, મસાલા અને બટાકાની કિટ બનાવીને વિનન્નતાથી વિતરણ કર્યું. શિવાનંદ આશ્રમના અંતેવાસીઓ ઉપરાંત યોગશિક્ષકો કુ. સંગીતાથ વાણી, શ્રી વિક્રમ મિશ્રી, શ્રી ચન્દ્રકાંતભાઈ દક્ષિણી, શ્રી મનીષ આહુજા, કુ. સૌનલ ત્રિવેદી, શ્રી જિજ્ઞેશ રાવલ, શ્રી હર્ષ, શ્રી યોગેશ પટેલ, શ્રી સંજય સૈની, કુ. શીલા દરબાર, ઉપરાંત આશ્રમના ભક્તો શ્રી પંચાલભાઈ, શ્રી અતુલભાઈ પટેલ (કોન્ટ્રાક્ટર)ની સેવાઓ પણ ઉલ્લેખનીય રહી. રેશન મંગાવી આપવા માટે આદરણીય શ્રી શેતાંગ (સંજય) પટેલ હુમેશાં અને ત્વરિત જ સહાયભૂત થતા રહે છે. સૌનો આભાર. ઈશ્વર-ગુરુદેવ સૌનું મંગલ કરો.

● તા. ૧૧-૬-૨૦૨૦, અમદાવાદ

સાધારણ રીતે ભારતમાં વિશ્વ પર્યાવરણ સપ્તાહ જુલાઈના પ્રથમ સપ્તાહમાં ઊજવવામાં આવે છે, પરંતુ ગુજરાત સરકારની નર્સરીઓ દશમી જૂનથી છોડ આપવાનું-વિતરણ કરવાનો પ્રારંભ કરે છે. આ વર્ષે જૂનના પ્રથમ સપ્તાહમાં વરસાએનો પ્રારંભ થઈ જવાથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આપણા આશ્રમમાં ૭૫ સરગવા, ૫૦ બિલ્લી, દશ આમણા, ઉપરાંત બારમાસી, મોગરા, બોગનવેલ, રાતરાણી, પારિજાત અને જ્વાંબોનિયા (ચંપાનું અંગ્રેજ સ્વરૂપ)ના મળીને છસ્સો છોડ આશ્રમ પરિસરમાં રોખ્યા. હવે નવું વૃક્ષારોપણ કરવાની જગ્યા નથી.

પૂજ્ય સ્વામીજીના ઘણીપૂર્તિ ઉત્સવ સમયે ઈ.સ. ૨૦૦૫માં જાંબુ અને રાયણના જે છોડ રોપાયા હતા, તેમાં આ વર્ષે અઢળક જાંબુ થયાં છે. ગ્રાયા વર્ષે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ૨૫ જાંબુડી, ૭૫ સરગવા, ૨૫ ઉંબર (ઉંબરા) અને

૨૫૦ તુણસી રોખ્યાં હતાં, ઉપરાંત ૨૭ રાયણના છોડ પણ આશ્રમ પરિસરમાં રોપાયા છે, જે કાળકમે મંથરગતિએ મોટા થશે. આશ્રમમાં બાર મોટાં અને બાર નાનાં ચંદનનાં વૃક્ષ પણ વિકસી રહ્યાં છે.

● તા. ૧૧-૬-૨૦૨૦ અને તા. ૨૫-૬-૨૦૨૦, ભુવનેશ્વર (ઓડિશા)

દિવ્ય જીવન સંધ, ભુવનેશ્વર શાખા દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના બે સત્સંગ તા. ૧૧-૬ અને ૨૫-૬ ગુરુવારની સાંજે તેમના ONLINE સત્સંગમાં આયોજાયા. સ્વામીજીએ ‘ગૃહસ્થજીવનમાં સાધના’ ‘આપણા ગુરુદેવ-સેવાનાં મૂર્તસ્વરૂપ’ બે પ્રવચન કરી આશીર્દિન કર્યા.

● તા. ૧૨-૬-૨૦૨૦, અમદાવાદ

ગુજરાત દિવ્ય જીવનના મુખ્યપત્ર ‘દિવ્ય જીવન’ માસિકનાં સંપાદિકા આદરણીય શ્રીમતી રૂપા મનીશ મજમુદારનો આજે જન્મદિવસ હતો. આ જન્મદિવસ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ઉપમા પ્રાગટ્ય પર્વની મધુર સ્મૃતિમાં તેઓએ અંગત રીતે પૂજ્ય સ્વામીજીના ભક્તોનો સંપર્ક કરી તેમના હૃદયના ઉદ્ગારો એકત્રિત કરી અને “જત જત દેખું છબી તુમ્હારી” એવા ૨૨૩ પાનાંના ડિજિટલ ગ્રંથનું અનાવરણ પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે કરાયું. પૂજ્ય સ્વામીજીના અમૃત મહોત્સવનો ગ્રંથ ‘CORONA’ કાળના નિમિત્તે પ્રેસ વગેરે બંધ રહ્યાં અને ‘Social Distance’ની પરિસ્થિતિના કારણે સમયસર પ્રસિદ્ધ કરી શકાયો નથી, જે સમય આવ્યે થશે, પરંતુ શ્રીમતી રૂપા મનીશ મજમુદારની ભાવના, ભાવ અને ભક્તિનું નજરાણું ભક્તોને ઉપલબ્ધ થયું. શ્રીમતી રૂપાબેન અને જેમણે પણ આ સંકલન-સંપાદન તથા ડિજિટલ ગ્રંથ તૈયાર કરવામાં ભક્તિ દર્શાવી તેઓ સર્વેની ભાવ-વંદનાને સાધુવાદ.

● તા. ૨૦-૬-૨૦૨૦ના રોજ અમદાવાદનાં સુપ્રસિદ્ધ ‘સ્વાસ્થ્ય’ મેડિકલ યુનિટને દશ વર્ષ પૂરા થયાં. તેમના

સંસ્થાપક ડૉ. મયુર પટેલ ડાયાબિટોલોજિસ્ટ છે અને ત્રાણ વર્ષ સુધી સતત તેમણે વિશ્વ ડાયાબિટોલોજી પરિષદનું ખૂબ મોટા પાયે આયોજન કર્યું હતું, જેનું ઉદ્ઘાટન ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય રાજ્યપાલ મહોદય અને ઉદ્ઘાટન પ્રવચન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કરેલ. આ ‘સ્વાસ્થ્ય’નું ઉદ્ઘાટન પણ પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે જ થયેલું. આમ, આ દશાભિંદ્વ પર્વની ઉજવણી નિમિત્તે આશ્રમ પરિસરમાંથી પૂજ્ય સ્વામીજી, ડૉ. મયુર પટેલના પરિસંવાદ અને મધુમેહ નિવારણાર્થી યોગ વિષયક લાઈલ ટેલિકાસ્ટ સાંજના ૫.૩૦થી ૬.૩૦ સુધી કરવામાં આવ્યું, ૪૦,૦૦૦ લોકોએ આ જીવંત પ્રસારણનો લાભ લીધો.

● તા. ૨૧-૬-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આજે ‘વિશ્વ યોગ દિવસ’ નિમિત્તે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ‘AMDAVADTAK’ ફેસબુકના માધ્યમથી તા. ૨૦-૬ અને તા. ૨૧-હના રોજ સવારના ૭.૧૫ થી ૭.૪૫ વાગ્યા સુધી ONLINE યોગવર્ગનું સંચાલન કર્યું, જેનો ૫.૫K એટલે ૫૫૦૦ યોગપ્રેમીઓએ લાભ લીધો. આ ઉપરાંત જૂન મહિનાના પ્રત્યેક રવિવારે આ AMDAVADTAK ફેસબુકના માધ્યમથી સવારના ૮.૦૦ વાગ્યે દશ મિનિટ માટે “અનંત સે આરંભ તક” શીર્ષક ડેટલ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું હિન્દીમાં ઉદ્ભોધન થાય છે, જેના માટે લંડનની M.A. T.V. ચેનલે દર અઠવાંથી અડધા કલાકનું રેકોર્ડિંગ કરી તેમના પ્રસારણ માટે મોકલવા માટે પ્રાર્થના કરેલ છે.

તા. ૨૧-૬-૨૦૨૦ની સવારે શહેરની સુપ્રસિદ્ધ શિક્ષણ સંસ્થા ઉદ્ગમે ‘વિશ્વ યોગ દિવસ’ની ઉજવણી નિમિત્તે તેમના ONLINE કાર્યક્રમમાં સવારના ૮.૦૦ થી ૮.૨૫ સુધી Guided Meditationનો કાર્યક્રમ પૂજ્ય સ્વામીજીના દ્વારા કરાય્યો.

આ જ પ્રમાણે ભારતીય યુવા યોગ સંસ્થાનના અમદાવાદ ચેપ્ટરે પણ પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્ભોધન તેમનાં ONLINE કાર્યક્રમમાં રાખ્યું.

● ‘વિશ્વ યોગ દિવસ’ નિમિત્તે દૂરદર્શન અમદાવાદ D.D. GIRNAR દ્વારા જીવંત પ્રસારણ પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા કરવામાં આવ્યું. જાણીતાં દૈનિક સમાચારપત્રો

‘દિવ્યભાસ્કર’, ‘નવગુજરાત સમય’ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમના ભક્ત શ્રી અતુલ પરીખના મનનીય લેખો પ્રસિદ્ધ થયાં. શિવાનંદ પરિવારના WhatsAppના માધ્યમથી દરરોજ D.D. GIRNARના સૌજન્યથી “જીવન યોગ” કાર્યક્રમનું પ્રસારણ કરવામાં આવી રહ્યું છે. આ સંકલન-સેવા માટે શ્રીમતી રૂપા મનીશ મજબુદારનો આભાર. સુપ્રસિદ્ધ કટાર લેખક શ્રી અનિલ પાઠકે પૂજ્ય સ્વામીજી અને શિવાનંદ આશ્રમની યોગ-પ્રવૃત્તિઓ સંબંધી લેખ-જન્મભૂમિ પ્રવાસી (મુંબઈ) ફૂલછાબ (રાજકોટ)માં પ્રસિદ્ધ કર્યો.

● તા. ૨૧-૬-૨૦૨૦, અમદાવાદ

પવિત્ર અખાડી બીજના દિવસે આશ્રમમાં પરંપરાગત રથનું નિર્માણ કે યાત્રા ન થઈ, પરંતુ ભગવાન પોતાનું કામ જાતે કરવા ટેવાયેલા છે તેની સૌને અનુભૂતિ થઈ. આજરોજ આશ્રમના ભક્તોએ નવી ગાડીઓ ખરીદ કરી. તેઓની ઈચ્છા પૂજ્ય સ્વામીજી પાસે આ ગાડીઓ (ટાટા નક્ષોન)ની પૂજા કરાવવાની હતી. સ્વામીજીના આદેશ મુજબ તેઓ તેમની ગાડીઓ (મોટર કાર) સાંજના ૫.૩૦ કલાકે લઈને આવ્યા. ભગવાન જગન્નાથજી, બહેન સુભદ્રાજી તથા ભગવાન બળભદ્રજીએ આ નવી ગાડીઓમાં બિરજને નગરના માર્ગો ઉપર યાત્રા કરી.

આશ્રમની રથયાત્રાના કાર્યક્રમ દરમિયાન સાધારણ રીતે ૭૦૦થી વધુ ભક્તો એકત્રિત થતા હોય છે, પરંતુ COVID-19 અને સરકારી ધારાધોરણ નિમિત્તે ભીડ એકત્રિત ન કરવાના હેતુથી (અને આશ્રમના મંદિરો છેલ્લાં એકસો દિવસથી સાધારણ જનતાના દર્શન માટે બંધ જ છે તેમ હજુ પણ યોગ વર્ગો ONLINE જ ચાલે છે) કાર્યક્રમને જાહેર રાખવામાં આવ્યો ન હતો તો પણ ૩૫ થી ૪૦ ભક્તો તો તો ઉપસ્થિત રહ્યા જ હતા. મંદિરમાં ‘શ્રીવિષ્ણુસહસ્રનામ’નો પાઠ, અર્થના, નૈવેદ્ય (માલપૂઆ, દૂધપાક, જંબુ, મગ, સુખડી) અને આરતી પણી પ્રભુ બહાર પથાર્યા હતા. ઉપસ્થિત સૌ ભક્તોએ પ્રસાદ ગ્રહણ કરી ધન્યતાની અનુભૂતિ કરી હતી.



સાચવણ સુંદરતાની સુંદર અલંકારથી

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller



સી. જી. રોડ
નેશનલ ખાગ્યા, લાલ બંગલોની સામે
સી. જી. રોડ, અમદાવાદ - ૬
+91 99 2490 2223
SUNDAY CLOSED

સેટેલાઈટ
વિનસ અમેરીયસ, જોધપુર ચાર રસ્તા,
BRTS બસ સ્ટોપની સામે,
સેટેલાઈટ જોધપુર, અમદાવાદ - ૧૫
+91 63 5600 2300
SUNDAY OPEN

મણીનગર
TGB બેકરીની સામે,
મણીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮
+91 63 5600 2200
SUNDAY OPEN

www.suvarnakala.com



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.
સ્પાઈસ વર્ક્સ, સરખેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-ઢેર ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



Identity

ગુજરાતમાં તા.૧૪મીથી ૨૧ સુધી યોગ સપ્તાહ ઉજવાશે

■ શિવાનંદ આશ્રમે યોગની આહલેક જાગી છે

૨૧મી જૂન એટલે વિશ્વ યોગ દિવસ. આપણી વેદિક પદ્ધતિઓમાં યોગ અને પ્રાણાયમનું ખૂબ જ મહત્વ રહ્યું છે અને વડપ્રધાન નરેન્દ્ર મોટીના વિશેષ પ્રયાસોથી આજે ભારત જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં યોગની પ્રેક્ટિસ પ્રયત્નિત બની ગઈ છે.

જોકે આ વર્ષ કોરોના મહામારીને કારણે આ ઉજવણી જૂમ દ્વારા દેશમાં અને વિદેશોમાં થશે સાદગીથી.

ગુજરાતમાં તો ૧૪મી જૂનથી ૨૧મી જૂન સુધી યોગના ટ્રેનિંગોને અન્ય યુવાનો ઘરે બેસી યોગના આસનો ઓનલાઇન કરી આ પદ્ધતિને વધુ લોકપ્રિય બનાવવાનો પ્રયાસ કરશે તેવું મેયર બિજલ પટેલે જણાયું હતું.

અમદાવાદમાં શિવાનંદ આશ્રમના સ્થાપક અને યોગગુરુ ગણાતા સ્વામી અધ્યાત્મનંદજીએ ગુજરાતમાં હજારો યોગ શિબિરો ગોઠવી વિશ્વ વિષ્યાત બનાવી દીધું છે.

વર્દ્ધ ટેનિસ પ્લેયર લીલેન્ડર પેસ પણ અમદાવાદમાં આવી સ્વામીજી પાસે પ્રાણાયમ અને યોગ શીખી ગયા છે. ફિલ્મ ક્લાકારોથી માંગી અનેક પ્રતિષ્ઠિત લોકો આશ્રમમાં યોગ શીખવા આવે છે.

સ્વામીજીએ પોતાના આશ્રમ જાતે છેલ્લા અને વર્ષમાં ૮૦૦ જે ટલી શિબિરો યોજ અને ગુજરાતના મોટા શહેરોમાં અને અમેરિકા, કેનેડા, યુરોપના

દેશોમાં અત્યાર સુધી ૧ લાખથી વધુ શિબિરાર્થીઓને યોગની ટ્રેનિંગ શીખવારી ચૂક્યા છે. કોરોના વાયરસને લીધે છેલ્લા અ મહિનાથી આશ્રમની પ્રવૃત્તિઓ બંધ છે અને પરિસ્થિતિ થાળે પડ્યો તારે જ પુનઃ યોગ ક્લાસીસ શરૂ

શ્રીમતી આનંદીબેન પટેલ સ્વામીજીને ખૂબ માને છે અને તેઓ જ્યારે શિક્ષણ મંત્રી હતા ત્યારે સ્વામીજીના યોગ શિક્ષણના પ્રવચનો ગોઠવી આપતાં હતાં.

૩૫ વર્ષથી વધુ ઉમરના યુવાનોને શરમાવે એવી સ્કૂર્ટિંગાણ સ્વામીજી અમેરિકામાં શિકાગો ખાતે અને કેનેડામાં ટોસ્ટનો ખાતે ૬૨ વર્ષ શિબિરો યોજે છે અને ત્યાં વસતાં ગુજરાતીઓ સ્વામીજીને યોગ વધુ લોકપ્રિય બનાવવા શક્ય તેટલી આર્થિક સહાય કરે છે અને તેથી જ શિવાનંદ આશ્રમ યોગનું મોટું હબ બની ગયું છે.

અમદાવાદમાં યોગનું પ્રથમ તાલિમ કેન્દ્ર પ્રિતમનગરના અભાડામાં મનુર્વશ મહારાજે શરૂ કર્યું હતું અને રાજ્ય સરકારે હવે તો યોગ યુનિવર્સિટી પણ બનાવી છે.

ઉદ્યોગ ગુરુ બાબા રામદેવ પણ સ્વામી અધ્યાત્મનંદજીને ખૂબ માને છે. સમગ્ર ગુજરાતમાં જામનગર, વડોદરા, સુરત, રાજકોટ, વલસાડ ખાતે સ્વામીજીએ તૈયાર કરેલા ટ્રેનર્સ યોગ શીખવાડે છે અને તેમાંના વણા ટ્રેનર્સ તો કી લઈને યોગ શીખવાડે છે.

યોગની સાથે વૃક્ષારોપણનો ખૂબ મોટો કાર્યક્રમ શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા ચાલે છે અને અત્યાર સુધીમાં ૧ કરોડ રોપાઓની વાવણી કરવામાં આવી છે.

કોરોનાનાને ભગાડવા માટે યોગાભ્યાસ
જ ઉત્તમ છે: સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

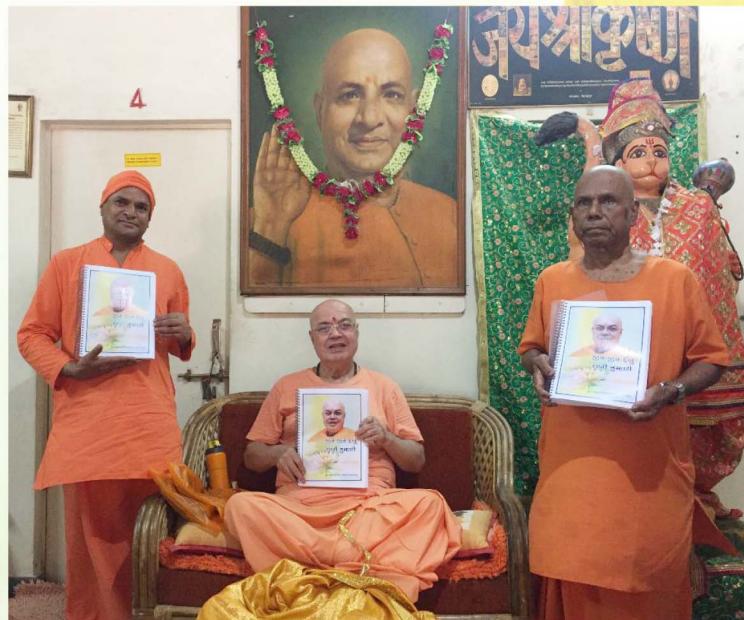
ગુજરાત માને દ્વારા કરાયેલું હોના યોગ બને છે. આપો.

GPCB ગાઈડલ
ખૂબ કોરેન્ટાઈન વેલ

» ફેસબુક માને દ્વારા કરાયેલું હોના યોગ બને છે. આપો.



સાચ, પ્રાણી પણ
અન્યો પણ
એટલે માત્ર
અયતે, આ
કાલારી જ
ાં પણ એ.
ધારો છે, ન
ર કાસ્ટન્ડ
ફાડ પણ
દુપીઠું ના
માં રાફ,
લેવા, ન
સોરિયલ
ની ટેવ રા
આપવો,
નાઠથી ના
સોથી મન
સંપર્મ રાન
ને પણ



'જીત જીત દેખું છબી તુમ્હારી' ડિજિટલ ગ્રંથનું પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના અમૃત મહોત્સવ પર્વ નિભિતે વિમોચન,
સંકલન અને સંપાદન - શ્રીમતી રૂપાબેન અને શ્રી મનીશ મજમુદાર (૧૨-૬-૨૦૨૦)

સ્વાસ્થ્ય મેડિકલ યુનિટનું દર્શાઓ પર્વ



સુપ્રસિદ્ધ ડાયાબિટોલોજીસ્ટ ડૉ. મધૂર પટેલ દ્વારા
ધનુરાસન. (૨૦-૬-૨૦૨૦)



ડૉ. યશ પટેલ (સ્વાસ્થ્ય) દ્વારા ચકાસન.
(૨૦-૬-૨૦૨૦)

ગુરુ એટલે ગુરુ

ગુરુ એ ગુરુ જ છે, કારણ કે તે આપણા જીવનમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ, જાગૃતિનો આવેગ લાવે છે. ગુરુ જીવનની પરિપૂર્ણતા અને જીવાત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન કરવાનો પથ દર્શાવે છે. ગુરુ સાધનો, રીતો, દિશા અને પથ બતાવે છે, આત્મવિસ્મૃતિની સુષુપ્તિમાંથી જીવાત્માને તે જગાડે છે. અજ્ઞાનની ઊંઘ, અવિદ્યા-દેહાધ્યાસની ઊંઘમાંથી તે ઉઠાડે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ