

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-



માર્ચ
૨૦૦૯

જપ દ્વારા પ્રકૃતિ ઉપર વિજય

તમારી ઈચ્છા હોય તેટલાં તત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચો, દુનિયામાં ફરીને પ્રવચનો આપો, હિમાલયની ગુફાઓમાં હજારો વર્ષ રહો, વર્ષો સુધી પ્રાણાયામ કરો, જીવનભર શીર્ષાસન કરો, છતાં પણ ગુરુની કૃપા વિના તમે મોક્ષ નહિ પ્રાપ્ત કરી શકો.

- સ્વામી શિવાનંદ



‘પરીક્ષા આપો મોજથી’: ‘સંદેશ’ દ્વારા ટાઇમનોવમાં માર્ગદર્શન સેમિનારનું આયોજન કરાયું હતું. આ સેમિનારમાં વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ મોટાપ્રમાણમાં હાજર રહ્યા હતા. નિષ્ણાતોએ વિદ્યાર્થીઓને સંબંધી તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન પુરું પાડ્યું હતું.



સંદેશ દ્વારા આયોજિત પરીક્ષાના તણાવને દૂર કરવાના સેમિનારમાં પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ



ઠવે જાપાનીઝ લોકોને પણ યોગનું ધેવું : જાપાન અને તાઈવાનથી આવેલા યુવક યુવતીઓ અમદાવાદ સ્થિત શિવાનંદ આશ્રમમાં ચાલી રહેલી યોગ શિક્ષણ તાલીમ શિબિરમાં શિસ્તબદ્ધ રીતે યોગાસન કરી રહ્યાં છે. અહીં આવેલા આ લોકો શુદ્ધ શાકાહારી આહાર આરોગી કોઈ પણ પ્રકારના વ્યસનથી મુક્ત યોગમય જીવનનો સંચાર કરી રહ્યા છે. તેમનું માનવું છે કે, આજના યુગમાં ટી.વી. પ્રસારણને કારણે ગેરમાર્ગે દોરવાયેલા હજારો યુવક-યુવતીઓનું જીવન યોગ દ્વારા આત્મસંયમ અને આદર્શ બને છે. આ મિત્રોને ભારતમાં આવેલા ખજુરાહો અને તાજમહેલ જોવામાં કોઈ રુચિ નથી. તેઓ તો સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીની નિશ્ચામાં મગતું યોગનું શિક્ષણ લેવામાં મસ્ત જણાય છે.



ભારતીય સંસ્કૃતિમાં યોગ, ધ્યાન અને પ્રાણાયામ અધિમુલિતોની અમૂલ્ય ભેટ છે. અમદાવાદના શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે જાપાન અને તાઈવાનથી આવેલા યુવક-યુવતીઓ શિસ્તબદ્ધ રીતે યોગની તાલીમ લઈ રહ્યાં છે. શુદ્ધ શાકાહારી અને વ્યસનથી દૂર રહેતાં આ યુવક-યુવતીઓને યોગમાં જ મજા પડી જાય છે.

‘Yoga more powerful than anti-ageing solutions’

Ankur Jain | TNW

Ahmedabad: Her looks are deceptive! At 60, Chen Whang Shang Lang, not only looks like a 40-year-old, but her reflexes are far more sharper than women of her age. All thanks to yoga, that she has been learning and teaching for the last 20 years. “Yoga has worked wonders for me and my friends in Taiwan. Not only is it more powerful than anti-age-

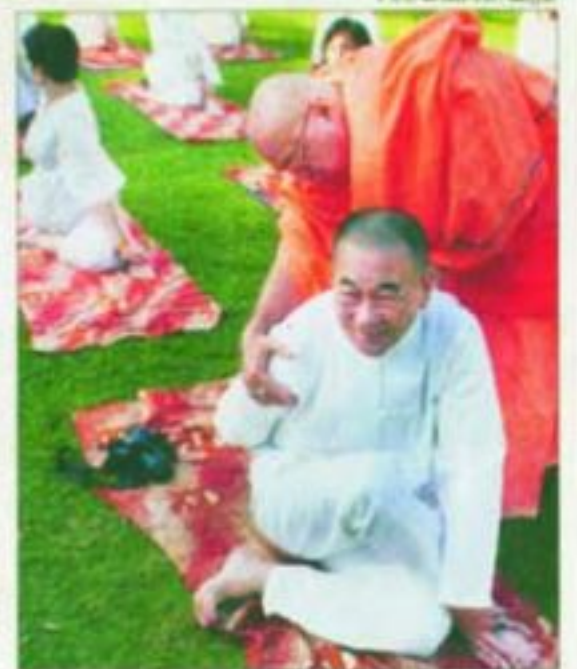
ing solutions available in the market, but it also helps me attain mental peace and keep my cool during tough times,” says Lang, who is part of a 32-member yoga teachers delegation from Taiwan that has come to Ahmedabad as part of their advance training course at Shivanand Ashram here. Internationally-famed yoga guru and founder of Shivanand Ashram, Swami Adhyatmanandji will be training these yoga teachers, who hardly understand Hindi or English, but are fluent with many Sanskrit shlokas.

People in Taiwan, who were in the middle of political unrest, increasing drug abuse and sex-related problems found a way to get mental peace during odd times in yoga. A reason why yoga has become a trend-setting lifestyle for one-third of Taiwan’s population of around 2.5 crore. Much of the credit to make yoga popular in Taiwan goes to Swami Adhyatmanandji and his gurus who taught yoga to Dr Helan Wah, who wanted her countrymen to follow yoga.

According to Taiwan Yoga Association, president Yushu Chu, there are more than 1,000 yoga studios in the country.

“It’s not just the spiritual attainment, people in Taiwan do yoga for losing weight, looking young, recovering from a disease, getting concentration on mind and body and above all to get mental peace,” says Yogi James Lo. Lo and his mother run a yoga studio in Taiwan.

“Unlike here, yoga there is taught in closed studios, where people come in any time of the day for a yoga session. Also for youngsters in Taiwan going to studios for yoga is kind of fashion, so many are taking the career as full-time yoga trainers,” says Wu Ching Chu, who has been teaching yoga since last 35 years and is one of the oldest trainers in Taiwan. “People in Taiwan were in acute stress and yoga has relieved them solace. Today yoga has become a rage for Taiwanese,” says Swami Ji, who is widely known as esteemed yoga guru in Taiwan.



Swami Adhyatmanandji gives yoga lessons



Taiwanese trainers at a yoga camp at Shivanand Ashram on Thursday

I was suffering from intestinal cancer and underwent an operation to get it cured. On a friend’s suggestion, I took to yoga which helped me recover after surgery. Since then I have been giving yoga training in various parts of Taiwan



Lo Tsou Pao Hsiang | YOGA TRAINER

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૬

અંક : ૩

માર્ચ-૨૦૦૯

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)
સંપાદક મંડળ :
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :
તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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

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

લવાજમ

ભારતમાં
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૨૫૦૦/-
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે :
વાર્ષિક \$ 12 અથવા £8 (એર મેઈલ)
પેટ્રન \$ 250 અથવા £160 (એર મેઈલ)
ફેક્સ ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

આવિદ્યકં શરીરાદિ દૃશ્યં બુદ્બુદ્વક્ષરમ્ ।
एतद्विलक्षणं विद्यावहं ब्रह्मोति निर्मलम् ॥
देहान्यत्वान्न मे जन्मजराकाश्यर्लयादयः ।
शब्दादिविषयैः सङ्गो, निरिन्द्रियतया न च ॥
अमनस्त्वान्न मे दुःखरागद्वेषभयादयः ।
अप्राणो ह्यमनाः शुभ्र, इत्यादिश्रुतिशासनात् ॥

આત્મબોધ:-૩૧,૩૨,૩૩

શરીરાદિ દૃશ્ય અવિદ્યાનું કાર્ય અને પરપોટાના જેવું નાશવાળું છે,
તેનાથી વિલક્ષણ નિર્મલ બ્રહ્મ હું છું એમ જાણવું જોઈએ.

સ્થૂલદેહથી હું ભિન્ન હોવાથી જન્મ, વૃદ્ધાવસ્થા, દુબળાપણું અને
મરણાદિ મારા ધર્મો નથી અને ઈન્દ્રિયરહિતપણાને કારણે મારો શબ્દાદિ
વિષયો સાથે સંબંધ નથી.

પ્રાણરહિત, મનરહિત અને નિર્મલ ઈત્યાદિ શ્રુતિની આજ્ઞાથી
મનરહિત હોવાથી દુઃખ, રાગ, દ્વેષ અને ભયાદિ મારા (ધર્મો) નથી.

શિવાનંદ વાણી

તમે પ્રાથમિક સારવારનું જ્ઞાન માત્ર એ વિષયો ઉપર ચર્ચા
કરીને મેળવી શકો, પણ તમે તમારી જાતને એમ.બી.
બી.એસ. કહેવડાવવા માગતા હો અને ફિઝિશિયન કે સર્જન
જેવું કામ કરવા માગતા હો, તો તમારે છ વર્ષનો અભ્યાસ
કરવો પડશે. એ જ રીતે તમારે દેવને ઉપાસના, પ્રાર્થના,
ગુરુભક્તિ અને ગુરુકૃપા વગેરે દ્વારા ખુશ કરીને વરદાન
મેળવવાં જોઈએ. પણ સીધા આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કાર માટે
તમારે ગુરુસેવા અને ગુરુભક્તિ દ્વારા ગુરુકૃપા મેળવવી
જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ વતી માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ,
આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આઘ શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. ગુરુ અને શિષ્ય-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. ભજ ગોવિંદમ્	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૦
૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૨
૮. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૭
૯. વિવિધતામાં એકતા	શ્રી મોટા	૨૦
૧૦. વિષ્ણુ-ષટ્પદી	શ્રી રમણલાલ સોની	૨૨
૧૧. શ્રી અષ્ટાવકગીતા-તત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ	૨૪
૧૨. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૨૬
૧૩. વાપરવાથી વધે એવો અક્ષયભંડાર	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૭
૧૪. વૃત્તાંત	૩૦

તહેવાર સૂચિ

માર્ચ, ૨૦૦૯

તા.	તિથિ	(ફાગણ સુદ)
૭	૧૧	એકાદશી
૮	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૧૦	૧૪/૧૫	પૂર્ણિમા, હોલિકા દહન
૧૧	૧૫	ધૂળેટી, શ્રી ગૌરાંગ મહાપ્રભુ જયંતી
(ફાગણ વદ)		
૨૨	૧૧	એકાદશી
૨૪	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૨૬	૩૦	અમાવાસ્યા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

ગુરુ કે ઉચ્ચ આત્માઓ તેમના સ્મરણમાત્રથી સંસારાસક્ત લોકોનાં નાસ્તિક વલણોનો નાશ કરે છે, તેમને પ્રેરણા આપે છે અને તેમને અંકુશ મારીને અંતિમ મોક્ષ માટે સાધના-પ્રયત્ન કરાવે છે. શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય મનને સર્વોચ્ચ અને ઉન્નતિકારક વિચારોથી ભરી દે છે. રોજ અડધો કે એક કલાક ગીતા, રામાયણ, ભાગવત, ઉપનિષદો, યોગવાસિષ્ઠ, બાઈબલ, કુરાન, ઈસુનું અનુસરણ, ઝેન્ડઅવસ્તા અને બીજા ધાર્મિક ગ્રંથો વાંચો.

- સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- રવાનગી સરળતા માટે આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ઈચ્છનીય છે.
- 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 રસલ્હાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

રીતભાતના માર્ગદર્શકો : ઓછું જમો. શ્વાસ ઊંડા લો. માયાળુ બોલો. ઉત્સાહથી કામ કરો. કામનું જ વિચારો. દઢ નિશ્ચયથી ધ્યેયને વળગી રહો. યોગ્ય વર્તન કરો. નમ્રતાથી બોલો. પૂરા હૃદયથી પ્રાર્થના કરો. ધ્યાન ગંભીરતાથી કરો. આત્મસાક્ષાત્કાર જલદીથી કરો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

પાનખર પાંગરેલી છે. લીમડો, ગુલમહોર, પાલટુફાર્મ, બદામનાં પાન ખરી પડ્યાં છે. લીમડો, બદામ વર્ષમાં બે વાર ખરે, બાકી બધું વર્ષે એક વાર. વડ, પીપળો કે બોરસલી એક સામટું ન ખરે, પરંતુ પાનખર બધાં જ વૃક્ષોને લાગે. ‘વાસાંસિ જીર્ણાનિ યથા વિહાય, નવાનિ ગૃહ્ણાતિ નરોડપરાણિ ।’ (ગીતા. ૨:૨૨) ‘સુકે ખરે પાન ડાળેથી જ્યારે ફૂટે કૂંપળો ફરી ફરી ત્યાં ત્યારે...’ આવી આ પાનખર આપણાં જીવનને ઢંઢોળે છે. વસંતમાં મઘમઘતી ઋતુલતા પત્રાદિકની વનરાજી પછી આવતી પાનખરનો સંદેશો જ એ છે કે ‘યંત્રવત્ પરિવર્તન્તિ સુખાનિ ચ દુઃખાનિ ચ.’ ચક્રોળ જેવું જીવન. વસંત પછી પાનખર. આનંદ પછી આતંક, સુખ પછી દુઃખ, ભરતી પછી ઓટ, આરોહ પછી અવરોહ. આ જ પ્રકૃતિનો ક્રમ છે.

પરંતુ પાનખર આવે તો પણ વૃક્ષોની આંતરિક ચેતના તો સબળ જ રહેતી હોય છે અને એ આવશ્યક પણ છે. ખેતરનો ખેડુ કાપણી કર્યા પછી બીજે દિવસે જ ફરી પાછી વાવણી કરતો નથી. ધરતીને ‘રેઢી’ રે’વા દે છે. જે જરૂરી પણ છે. એક પાક પેદા કર્યા પછી, બીજો પાક લેવા માટે ધરતીએ ફરીથી કસદાર થવું પડે. આ રેઢી ‘રે’ એટલે તેમાં શક્તિનો સંચય થાય.

ગુલાબની ડાળીએ કળી બંધાય. પરંતુ તે બાંધેલી છે, તો શું થયું ? તેમાં વિકસવાની અગાધ શક્તિ ઢબૂરાયેલી છે જ. માટે જ દેહ જર્જરિત થાય તો તેણે ક્ષીણ થયા પછી નવ કલેવર ધારણ કરવા ‘અંગં ગલિતં પલિતં મુંડં’ થાય પછી આ દેહને ત્યાગવા માટે માનસિક તૈયારી કરવી જ પડે.

આપણાં દૈનિક જીવનમાં પણ આપણે નિદ્રા સિવાયના સમયમાં થોડા થોડા સમયે આંતર મૌન, ધ્યાન, જપ, સ્વાધ્યાયનો આશ્રય લેવો જ જોઈએ. આપણાં જીવનની ચેતનામાં પ્રાણ પૂરવા માટે આ અધ્યાત્મપથનું આરોહણ અત્યંત આવશ્યક થઈ રહે છે.

પાનખર ઋતુ એવી છે કે યુવાધનનાં યૌવનને પ્રમત્ત કરે છે, જ્યારે જીર્ણ થતાં કૃષકાય વૃદ્ધ શરીરોને માટે શારીરિક વ્યાધિ વધારે પણ છે. અર્થાત્ પાનખર ઋતુ બંને પક્ષે સાવધાની માગી લે છે. યૌવનનો અતિરેક ન થાય અને વૃદ્ધાવસ્થામાં જીર્ણતા વધુ ન વ્યાપે, બંને પક્ષે જાગૃતિ સેવવી પડે.

હોલિકા દહનનું પર્વ આપણને આસુરી વૃત્તિઓના ક્ષયનો અને સાત્ત્વિક વૃત્તિના વિજયનો બોધ આપે છે. આ મહિનાથી હિન્દુ નૂતન વિક્રમ સંવત્સર ૨૦૬૬નો પણ તા.૨૭-૩ શુક્રવારે ગૂડીપડવો - ચૈત્ર સુદ એકમથી પ્રારંભ થાય છે. આ દિવસે લીમડાનાં ફૂણાં પાન અને લીમડાનાં ફૂલ ખાવાની પરંપરા છે. ઘણાં લોકો આખોયે ચૈત્ર મહિનો નિયમિત રીતે લીમડાનાં ફૂણાં પાન અને ફૂલ ખાતા હોય છે, એવું માનવામાં આવે છે કે આ પ્રયોગ જે કરે તેને આખાં વર્ષમાં કદીયે કોઈપણ પ્રકારનો તાવ આવતો નથી.

અંતે તો આ ઋતુચક્રના પરિવર્તનનો સંધિકાળ છે. જીવનમાં બાળપણમાંથી યૌવન, યુવાવસ્થામાંથી પ્રૌઢાવસ્થા અને પ્રૌઢાવસ્થાથી વૃદ્ધાવસ્થાના બધા જ સંધિકાળ અગત્યના સાથે સાવધાનીના છે, જે ચેત્યો તે જીત્યો.

ચૈત્ર નવરાત્રીમાં આપણે ત્યાં શ્રી રામચરિત માનસ પારાયણ થશે. આપણે શ્રી રામપારાયણ કરીને શ્રીરામપરાયણ બનીએ.

યત્કરોષિ યદ્ઘ્નાસિ યજ્જુહોષિ દદાસિ યત્ ।

યત્પસ્યસિ કૌન્તેય તત્કુરુષ્વ મદર્પણમ્ ॥ (ગીતા : ૯:૨૭)

જે કંઈ કર્મ કરો, ભોજન, હવન, દાન કે સ્વધર્મ બધું મને જ અર્પણ કરો. શરણાગતિ જ દિવ્ય જીવન છે અને અહંશૂન્યતા વગર શરણાગતિ સંભવ નથી. માટે સરળ બનીએ, સહજ બનીએ. પ્રભુના છીએ, પ્રભુના જ થઈને રહીએ, પ્રભુને યોગ્ય થઈને રહીએ. ઠું શાંતિ.

- સંપાદક

ગુરુ અને શિષ્ય-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[સ્વામી શિવાનંદ જ્ઞાનયજ્ઞ નિધિ પ્રકાશિત શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીનાં લખાણો અને ઉપદેશો પર આધારિત 'યોગના પાઠો'માંથી સાભાર - સૌજન્ય : ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી - સાઉથ આફ્રિકા]

પરિચય :

યોગના પ્રાયોગિક શિક્ષણ વિષે ઊંડાણમાં સમજવા માટે તમને સૌને કુતૂહલ હશે જ. પરંતુ તે જાણતાં પહેલાં આપણે એક અતિ મહત્વની બાબત જાણવી ખૂબ જ જરૂરી છે. યોગનું પ્રાયોગિક શિક્ષણ શરૂ કરતાં પહેલાં આપણને તેના શિક્ષકની જરૂર છે. જેમ રસોઈ શીખવા માટે આપણે નિષ્ણાત રસોઈઆ પાસે શિક્ષણ લેવું પડે છે. સારું વિજ્ઞાન ભણવા માટે નિષ્ણાત અધ્યાપક જરૂરી છે. સારી કળા શીખવા માટે કોઈ નિષ્ણાત કલાકારના હાથ નીચે શીખવું પડે છે. તેમ કોઈ પણ વસ્તુ શીખવા માટે માર્ગદર્શન જરૂરી છે અને તે મેળવવા માટે આપણે આપણાથી ઘણું વધારે જાણનાર એવા માર્ગદર્શકની જરૂર છે જ.

આ જ વસ્તુ યોગના પ્રશિક્ષણ માટે જરૂરી છે. સામાન્ય ધર્મનું વિજ્ઞાન શીખવા માટે જો શિક્ષકની જરૂર હોય તો યોગ-વિજ્ઞાન કે જેના દ્વારા સમગ્ર વિશ્વની ખૂબીઓને જાણવાની છે તેને વિશે શું કહેવાનું ! જે શિક્ષક આ કાંટાળા, દુર્ગમ અને ખરબચડા એવા આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર તમને લઈ જઈ શિક્ષણ આપે છે તેને ગુરુ કહે છે, અને આપણે આ વિજ્ઞાન શીખવા માગીએ છીએ તેઓ ગુરુના શિષ્ય તરીકે ઓળખાઈએ છીએ.

આ પુસ્તક આપણને ગુરુ-શિષ્યના સંબંધ વિશે સમજાવે છે. આ સંબંધની સાચી સમજ ન કેળવીએ ત્યાં સુધી યોગના પ્રશિક્ષણમાં લાંબી મજલ કાપી શકીએ નહીં.

ગુરુની પાત્રતા

अज्ञानतिमिरांधस्य ज्ञानांजनशलाकया ।

चक्षुरुन्मिलितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

અજ્ઞાનરૂપી અંધકારથી અંધ હતી તે મારી આંખો, જેમણે જ્ઞાનરૂપી આંજણની સળી વડે ઉઘાડી નાખી છે તેવા શ્રીગુરુને નમસ્કાર.

ગુરુ કોણ ?

ગુરુ એટલે ઈશ્વર. ઈશ્વર માનવ (ગુરુ) સ્વરૂપે પૃથ્વી ઉપર અવતાર લે છે અને માનવીના ક્ષુધિત

(ભૂખ્યા) આત્માને પોતાના તરફ વાળે છે. ગુરુનું દર્શન એટલે ઈશ્વરનું દર્શન. ગુરુ ઈશ્વર સાથે જોડાયેલા છે. ગુરુ એ જ છે કે જે આપણા હૃદયમાં આધ્યાત્મિકતાનું સિંચન કરે છે અને આપણાં બધાં જ પાપોને ધૂએ છે.

ગુરુ એ ખરેખર, એક તરફ જ્ઞાન મેળવવા મથતો શિષ્ય અને બીજી તરફ ઈશ્વર, એ બંને વચ્ચેની સાંકળ છે. ગુરુએ તો માનવ કરતાં ક્યાંય ઊંચું અને ઈશ્વરના સાક્ષાત્કારવાળું દિવ્ય જીવન મેળવેલું છે. ગુરુ ઈશ્વરના દરબારને દરવાજે ઊભા રહે છે અને વાંકા વળીને શિષ્યોના અજ્ઞાની આત્માઓને ઊંચા ઊઠાવી શાશ્વત આનંદ અને પરમસુખ આપતા ઈશ્વરના દરબારમાં દાખલ કરાવે છે.

ગુરુ તો ઈશ્વર પાસે જવાનું દ્વાર છે. તેમનો બોલાયેલો શબ્દ એટલે ઈશ્વરનો બોલાયેલો શબ્દ. માનવીએ કાંઈ પણ શીખવું હોય તો માનવી પાસેથી જ શીખી શકાય છે. અને આથી ઈશ્વર પણ ગુરુરૂપી માનવ દ્વારા જ આપણને શીખવે છે. પૂર્ણ માનવ માટેનો આપણો આદર્શ ગુરુમાં જ જોઈ શકાય છે. એ જ તો એક બીબું છે જેમાં આપણે આપણી જાતને ઢાળી શકીએ છીએ. આવો મહાન આત્મા એ ખરેખર પૂજનીય અને વંદનીય છે. જેમ જેમ આ પાઠ વિચારપૂર્વક શીખતા જશો તેમ તેમ તમને ખ્યાલ આવશે કે ગુરુ પર વિશ્વાસ એટલે ઈશ્વર ઉપર વિશ્વાસ.

આપણે ગુરુને માત્ર એ એક માનવ છે તે રીતે મૂલવવાની ભૂલ ન જ કરવી જોઈએ. એમ કરનારની ગણના જંગલી પશુથી વધારે ન હોઈ શકે. આપણે ગુરુને નમન કરીએ અને શત શત પ્રણામ કરીએ.

ગુરુએ બોલવું જ જોઈએ એવું નથી. તેમની હાજરી માત્ર અથવા તેમનું સાન્નિધ્ય માત્ર આપણને ઊર્ધ્વગામી, પ્રેરણાદાયી અને નિર્મળ કરનારું છે. તેમની સાથે રહેવું એ જ આધ્યાત્મિક શિક્ષણ લેવા બરાબર છે. આ શીખવા માટે કોઈ જ શબ્દોની જરૂર નથી. જ્યારે આપણે ગુરુ પાસે રહીએ ત્યારે જ તેમની મહાનતાની આપણને ખબર પડે છે.

ગુરુ એ તો શાશ્વત આનંદ આપનાર, જ્ઞાન અને દયાના સાગર છે. તે આપણા આત્માના નાયક છે. તેઓ આનંદના હુવારા સમાન છે. તેમની પવિત્ર નિશ્રામાં આપણી બધી જ મુશ્કેલીઓ, દુઃખો અને અંતરાયો દૂર થઈ જાય છે. તેઓ આપણને સાચો અને દિવ્ય માર્ગ બતાવે છે. આપણને ઈશ્વરથી દૂર રાખનાર અજ્ઞાનરૂપી આવરણને તેઓ જ દૂર કરે છે. તેઓ જ આપણને દિવ્ય જીવન અને અમરત્વ આપે છે. દુન્યવી દુઃખોના દરિયામાં જ્યારે આપણે ડૂબવા લાગીએ છીએ ત્યારે જ્ઞાનરૂપી દોરડું પકડાવીને એ જ આપણને બચાવે છે. આવી છે ગુરુની મહાનતા અને દિવ્યતા !

આમ સત્યને પંથે ડગ માંડનાર શિષ્ય માટે પ્રથમ જરૂરિયાત છે, પોતાના ગુરુને ઈશ્વર જેવા જ ગણવા, નહીં કે હાડ-માંસના બનેલા સામાન્ય માનવી જેવા.

આ માટે એક પ્રેરણાદાયી વાક્ય ઉપનિષદમાં કહેલું છે કે : 'જે કોઈ ઈશ્વર માટે સર્વોત્તમ પ્રેમ રાખે અને જેમ ઈશ્વર પર તેવો જ ગુરુ પ્રત્યે રાખે તો તે મહાન આત્માઓ જિંદગીના સત્યોને સંપૂર્ણપણે પ્રકાશિત કરે છે.'

ગુરુની ઉપયોગિતા :

આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર ચાલવાની શરૂઆત કરનાર માટે ગુરુ અત્યંત જરૂરી છે. મીણબત્તીને પ્રગટાવવા માટે બીજી સળગતી મીણબત્તીની જરૂર હોય જ. એ જ પ્રમાણે, એક પ્રકાશિત આત્મા બીજા આત્માને પ્રકાશિત કરી શકે છે. યોગને રોજબરોજની જિંદગીમાં વણી લેવા માટે થોડાં વર્ષોની જરૂર પડે છે. શરૂઆત તો કરી શકીએ પરંતુ ક્યારેક અચાનક તેના માર્ગમાં મુશ્કેલીઓ આવે અને આ અંતરાયને દૂર કરી આગળ વધવાનું થાય ત્યારે તેઓ પાછળ પડી જાય છે. આવા સમયે તેમને ગુરુની જરૂર ઊભી થાય છે અને તેમની શોધ કરવા સંકલ્પશીલ બની જાય છે.

જેમ અમદાવાદના રસ્તાનો જાણકાર માણસ જ તમારે જ્યાં જવું હોય તે રસ્તે તમને આગળ દોરી જઈ શકે છે. તે જ રીતે, આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે, રસ્તો મેળવવાનું વધુ મુશ્કેલ છે. માત્ર ગુરુ જ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આવતા ખાડા અને અવરોધોને દૂર કરી સાચે માર્ગે આગળ લઈ જઈ શકે છે. તે સ્પષ્ટ કહે છે, 'આ માર્ગ તમને શાંતિ અને સ્વાતંત્ર્ય તરફ લઈ જશે. પેલો માર્ગ તમને બંધનમાં નાખશે. આ તમારી ખામી છે. અમુક શિસ્ત પાળો અને તમારી એ ખામીને દૂર કરો.' તેમના માર્ગદર્શન વગર જો તમે અમદાવાદ જવા

માગતા હશો તો કદાચ તમે બીજે ક્યાંક પહોંચી જશો.

આપણી જાતે આપણી ભૂલોને શોધવી ખૂબ અઘરી છે. આપણે આપણી આંખોને કે આપણી પીઠને જોઈ શકીએ છીએ? એ જ રીતે આપણે આપણા દોષોને સહેલાઈથી જોઈ શકતા નથી, કારણ કે આપણું મન દુર્ગુણોથી છવાયેલું છે. માત્ર ગુરુ જ આ દુર્ગુણોને જોઈ શકે છે અને આપણને કહી શકે છે. કેટલાક મિત્રો આપણા દોષોને જોઈ શકે છે પરંતુ મિત્રતા તૂટી જવાના ભયથી કહી શકતા નથી, પરંતુ ગુરુનો ભાવ તો તદ્દન અલગ જ હોય છે. તેઓ તો આપણા આધ્યાત્મિક વિકાસ અને ઉચ્ચ વ્યક્તિત્વ સાથે જ સંબંધ ધરાવે છે અને તેથી માત્ર એ જ આપણી ભૂલોને પ્રેમથી અને નિર્ભયપણે દર્શાવી શકે છે.

ગુરુની જરૂર માટેનું બીજું અગત્યનું કારણ એ છે કે ગુરુના સંગથી આપણે કુસંગથી દૂર રહી શકીએ છીએ. સત્સંગ અથવા ગુરુની નિશ્રા એ આપણે માટે લોભામણાં વ્યસનો અને જગતનાં આસુરી તત્ત્વો સામે ઢાલ અથવા ગઢની ગરજ સારે છે.

બધા જ મહાન દિવ્ય પુરુષો અને સંતોને તેમના ગુરુ હતા. ભગવાન કૃષ્ણ તેમના ગુરુ સાંદિપનીના પગ પાસે બેઠેલા હતા. રામચંદ્રજી વિદ્યા ભણવા મહર્ષિ વસિષ્ઠ પાસે ગયા હતા. ભગવાન ઈશુને જોર્ડન નદીમાં જળસંસ્કાર કરાવતા - આ સંસ્કાર કરાવનાર પાદરી જહોન ગુરુ તરીકે મળ્યા. અરે ! દેવોને પણ તેમના ગુરુ બૃહસ્પતિ છે. મહાન દિવ્ય વ્યક્તિઓ ગુરુ દક્ષિણામૂર્તિના પગ પાસે બેસી વિદ્યા શીખેલા.

એ સાચું છે કે સાચો ગુરુ તો આપણા હૃદયમાં બેઠેલો ઈશ્વર જ છે. પરંતુ શરૂઆતમાં સાધકને પોતાના ગુરુ હોવા જરૂરી છે. પ્રથમ સાધકે પોતાની જાતને શુદ્ધ બનાવવી જોઈએ. તેણે સંપૂર્ણ નૈતિક બનવું જોઈએ. ખૂબ જ સંસ્કારી બનવું જોઈએ. તેણે દૈહિક સુખોથી પર થવું જોઈએ. જ્યારે સાધક આ કક્ષાએ પહોંચે છે ત્યારે જ તેના પોતાના હૃદયમાં રહેલા આ ઈશ્વરનો અવાજ તે સાંભળી શકે છે અને પોતાના હૃદયમાં રહેલા આ ઈશ્વરનો અવાજ સંભળાવવા માટે માનવશરીર ધારી ગુરુ જ તેને આગળ કરે છે.

આ સમયે આપણે એ જાણવું જરૂરી છે કે ગુરુને આપણે શા માટે ઈશ્વર માનવા જોઈએ - તેનું મુખ્ય કારણ શું? આપણે જાણીએ છીએ કે આ સમગ્ર વિશ્વ એ ઈશ્વરનું જ સ્વરૂપ છે. એ ઈશ્વરનું શરીર છે.

આપણી અજ્ઞાનરૂપી અંધતાને કારણે આ સત્યને આપણે સમજી શકતા નથી. આપણા હૃદયના ઊંડાણમાં તેનો અનુભવ કરી શકતા નથી. સૃષ્ટિનું અવલોકન માનસચક્ષુ વડે કરવું ઘણું જ અઘરું છે. તેમાં પણ ખાસ કરીને જેમને આપણે ગમતા નથી, અથવા જેઓ આપણને દુભવે છે, તે બધાં જ ઈશ્વરનાં જ સ્વરૂપો છે, અને બીજી તરફ વિશ્વને ખૂણે ખૂણે પથરાયેલા બધા જ આત્માઓમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરવું એ અત્યંત મુશ્કેલ છે. આથી આપણા આ માર્ગને સરળ બનાવવા માટે ઈશ્વર ગુરુના સ્વરૂપમાં આપણી સમક્ષ આવે છે, જેથી આપણે તેમને માત્ર એક જ સ્વરૂપમાં જોઈ અને ઓળખી શકીએ. ત્યાર બાદ જેમ જેમ આપણું મન શુદ્ધ થતું જાય છે તેમ તેમ આપણી દૃષ્ટિ વિશાળ બને છે. આપણે ગુરુનું દર્શન કરીએ - એટલે ઈશ્વરનું દર્શન છે - ભલે તેનાં કોઈ પણ નામ કે સ્વરૂપ હોય. મહેરબાની કરીને યાદ રાખો કે આ એક અંતરનો અનુભવ છે જે સમર્પણ અને હૃદયની પવિત્રતા દ્વારા જ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. એ સામાન્ય પુસ્તકો વાંચવાથી પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી. જો આપણું મન કાચ જેવું શુદ્ધ ન હોય અને દિવ્ય સદ્ગુણોથી ભરેલું ન હોય તો પણ તે પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી. આવી અલૌકિક વસ્તુને આપણે ઈશ્વર-દર્શન કહીએ છીએ.

ટૂંકમાં કહીએ તો, ઈશ્વરને માત્ર ગુરુના સ્વરૂપ તરીકે સીમિત કરીએ તો તે ખરેખર સીમિત દૃષ્ટિ છે. આપણી આ દૃષ્ટિને આપણે સમગ્ર પ્રત્યક્ષ વિશ્વ માટે વિશાળ બનાવી શકીએ છીએ. અને માની શકીએ છીએ કે આ વિશ્વમાં રહેલા દરેક પદાર્થો અને સજીવો એ સર્વશક્તિમાન ઈશ્વરનાં જ સ્વરૂપો છે. આ એક ખરેખર આશ્ચર્યજનક અને અદ્ભુત અનુભવ છે, આ જ જીવનનું ધ્યેય છે. બધા જ યોગના શિક્ષણનું આ જ ધ્યેય છે. એનાથી ઉતરતા આદર્શનો અમલ યોગ્ય હોય જ નહીં. તમારે એ અવશ્ય યાદ રાખવું જોઈએ કે ભારતમાં આપણે નક્કી કરેલા ધ્યેયની ટોચ સુધી ન પહોંચીએ ત્યાં સુધી સંતોષથી બેસતા નથી અને આ કઠિન કાર્યને પાર પાડવા માટે ગુરુ એ જ આપણા યોગ્ય માર્ગદર્શક છે.

ગુરુ પરંપરા અથવા ગુરુ-શિષ્ય સંબંધ એ ભારતનો મોટામાં મોટો ખજાનો છે અને એક અજાયબી પણ છે. આ પવિત્ર પરંપરાને કારણે ભારતમાં દિવ્ય જ્ઞાન હજારો વર્ષ સુધી જીવંત રહેશે અને ભારત કદી

ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર કરનાર મહાન વિભૂતિઓ અને સંતો વિહોણું નહીં રહે.

ગુરુની પસંદગી :

જો તમને કોઈ સંત અથવા મહાત્માની નિશ્રામાં શાંતિ મળતી હોય, જો તેમના વક્તવ્યથી તમને પ્રેરણા મળતી હોય, જો તેઓ તમારા સંશયોનું સમાધાન કરી શકતા હોય, જો તેઓ લોભ, ક્રોધ, મત્સરથી દૂર હોય, નિરપેક્ષ, પ્રેમાળ અને અભિમાનથી પર હોય તો તેમને તમે તમારા ગુરુ તરીકે પસંદ કરો.

જે વ્યક્તિ તમારા સંશયોનું સમાધાન કરી શકે છે, જે તમારા આધ્યાત્મિક પ્રશિક્ષણ માટે દયાવાન છે, જે તમારી માન્યતાઓને ખલેલ ન પહોંચાડતાં તમને જ્યાં છો ત્યાંથી આગળ લઈ જવામાં મદદરૂપ બને છે, જેમની હાજરી માત્રથી તમને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની લાગણી થતી હોય, તે જ તમારા ગુરુ. એકવાર તમે તમારા ગુરુ નક્કી કરો, પછી બસ સંપૂર્ણતયા તેમને જ અનુસરો. ઈશ્વર તમને તમારા ગુરુ દ્વારા જ માર્ગદર્શન આપશે.

ગુરુની પસંદગીમાં તમારી બુદ્ધિ પર બહુ આધાર ન રાખો. તમે એમ કરશો તો નિષ્ફળ જશો. તમે સાતમા ધોરણમાં ભણતા હો ત્યારે લાયકાત ધરાવતા શિક્ષકની ગેરહાજરીમાં બારમા ધોરણમાં ભણતો વિદ્યાર્થી પણ તમને સારી રીતે ભણાવી શકે છે. તે જ રીતે, તમે ઉદાત્ત ગુરુને પ્રાપ્ત ન કરી શકો ત્યારે જેણે અધ્યાત્મમાર્ગમાં વધારે વર્ષો પસાર કરેલાં હોય, જેનું હૃદય શુદ્ધ હોય અને જેની પાસે શાસ્ત્રોનું કંઈક જ્ઞાન હોય તેવા તમારા કરતાં વધુ અધિકાર ધરાવનારના માર્ગદર્શનને અનુસરો.

આવા દ્વિતીય કક્ષાના ગુરુને પણ તમે ન મેળવી શકો તો તમારે શાસ્ત્રોનાં પુસ્તકોમાં અપાયેલા શિક્ષણ દ્વારા તેમજ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પામેલા સંતો અને મહાનુભાવોનાં પુસ્તકોનાં શ્રદ્ધાપૂર્વકનો ઉપયોગ કરવો. આવા ખરેખરા સંતપુરુષનો જો મળી શકે તો ફોટો સામે રાખી શ્રદ્ધા અને ભક્તિપૂર્વક પ્રાર્થના કરો. ધીમે ધીમે તમને અંતઃપ્રેરણા થશે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં યોગ્ય સમયે તેમના શિષ્યોને સ્વપ્નમાં ગુરુનું દર્શન થાય છે. જે તેમને પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપે છે. સાચા સત્યના શોધકને અદૃશ્ય રીતે મદદ મળતી હોય છે.

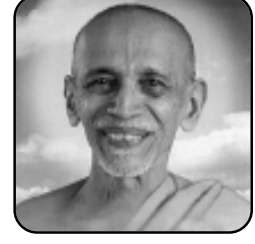
□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર



ॐ श्री सद्गुरुपरमात्मने नमः

ભજ ગોવિંદમ્

પ્રવક્તા : શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી



[જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યજીએ જ્ઞાન અને ભક્તિનો સમન્વય કરતું 'ભજ ગોવિંદમ્' સ્તોત્ર રચ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીએ સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટ કોલકતા તરફથી ગોઠવાયેલા વાર્ષિક જ્ઞાન-સત્રમાં તે સ્તોત્ર પર પ્રવચનો આપેલાં. તે પ્રવચનોનું સંકલન એટલે 'ભજ ગોવિંદમ્' પુસ્તિકા. સ્વામીજી આપણને સંસારમાં રહીને જીવન-લક્ષ્ય કેવી રીતે સાધી શકાય તેની પ્રવચનો દ્વારા સમજણ આપે છે. -સંપાદક]

જીવન-લક્ષ્ય

દ્રષ્ટાઓ કહે છે : 'અમે તેનો અનુભવ કર્યો છે : તમે પણ તેને પ્રાપ્ત કરી શકો. માટે જ્યારે સમય સારો હોય ત્યારે જાગો, ઊઠો.' શંકરાચાર્ય કહે છે : 'તમે આ ધરતી પર જે કંઈ મેળવો છો તેનું અંતિમ મૂલ્ય કે વાસ્તવિકતા કંઈ જ હોતાં નથી. માટે તમારે જે શાશ્વત છે તેવા તેને મેળવવા માટે જ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ને તમારે માટે સદા મૂલ્યવાન છે, જે તમારો સનાતન ખજાનો છે, જે તમારામાં દિવ્યતા લાવશે. તમે પરિપૂર્ણ બનશો. તમારે શાશ્વત પરિપૂર્ણ સર્વોપરી દિવ્ય તાત્ત્વિકતાને જ જીવન-લક્ષ્ય બનાવવું જોઈએ.'

જો તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે સચ્ચાઈથી પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો આપણે આપણામાં આધ્યાત્મિક સભાનતાનો ઉદય થયો છે, આપણું જીવન આધ્યાત્મિક બન્યું છે, આપણે આધ્યાત્મિક માર્ગ પર છીએ એમ કહી શકીશું. આધ્યાત્મિક પથના સચ્ચાઈભર્યા પ્રયત્નોને સાધના કહેવામાં આવે છે. સાધના એ જ ફક્ત સાચો જીવન-માર્ગ છે. સાધના વગર જીવન અધૂરું, જીવન નકામું છે. જો તમે સાધના કરતા ન હો તો એમ માનવાનું કે તમે તમારું જીવન બગાડી રહ્યા છો. જીવનના અંતે તમને પશ્ચાત્તાપ થશે : 'કૃપાળુ ભગવાને મને આપેલી સોનેરી તક નકામી ગઈ છે. માનવજન્મની આ વિરલ તકનો યોગ્ય ઉપયોગ કર્યા વગર આ દુનિયાને હું છોડી રહ્યો છું. મેં મારે માટે ફક્ત સમસ્યાઓનો જ સંગ્રહ કર્યો છે. હું વધારાનાં કર્મોનો ભાર સાથે જઈ રહ્યો છું. જે રીતે હું જીવ્યો છું તેનો મને સંતોષ નથી.'

પણ મરણ સમયે પશ્ચાત્તાપ કરવાનો શું અર્થ છે ?

ફિર પછતાયે ક્યા હોતા હૈ ?
ભાઈ, બન્ધુ, કુટુંબ, પરિવાર,
સબ જીતે જીકે નાતે હૈ ।
કિસકે હો તુમ ? કૌન તુમારા ?
કિસકે બલ હરિ નામ બિસારા ?
લખ ચૌરાસી બનકર આયો
બડો ભાગ્ય માનુષ તન પાયો,
ઉસ પર ભી કુછ ના કી કલાઈ
ફિર પછતાયે ક્યા હોતા હૈ ?

પાછળથી પશ્ચાત્તાપ કરવાનો શું અર્થ છે ?
ભાઈ, મિત્રો, કુટુંબ, સગાંસંબંધી - બધાં ફક્ત જીવતી વ્યક્તિનાં સંબંધી છે. તમે ખરેખર કોની સાથે સંબંધ ધરાવો છો ? કોને માટે તમે ભગવાન (સાચા સંબંધી)ને ભૂલી ગયા છો ?

ચૌરાસી લાખ જન્મો પામ્યા પછી મનુષ્યનો જન્મ મેળવવા માટે તમે ભાગ્યશાળી છો, છતાં તમે તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરતા નથી ! પાછળથી પસ્તાવો કરવાનો શું અર્થ છે ?

માટે દ્રષ્ટા કહે છે : 'જાગ ! સદા સાવધ રહે. ફરીથી પાછો સુખનિદ્રામાં સરી જતો નહિ.' જ્યારે આત્માને લાંબો સમય પ્રયત્ન કર્યા પછી માનવજન્મ મળે છે ત્યારે તેને માટે આધ્યાત્મિક અવતરણના આગમનની તક મળે છે. આ આધ્યાત્મિક જીવન ખૂબ મૂલ્યવાન છે. સાધના કરવા માટે નેક પ્રયત્ન કરો અને આ જ જન્મમાં જ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો. માનવજીવનનું લક્ષ્ય છે : અપરોક્ષ-અનુભૂતિ કે ભગવદ્ સાક્ષાત્કાર, ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર. અને દરેક વિવેકી મનુષ્યનું આ જ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ.

ભજ ગોવિંદમ્

આમુખ : દુનિયામાં થઈ ગયેલા મહાન શ્રેષ્ઠ ફિલસૂફોમાં એક એવા ભગવદ્-પાદ-આચાર્ય, જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્ય તેમના સાક્ષાત્કારપરત તેમ જ અંતિમ તાત્ત્વિકતાના મૂળ સ્વરૂપ પરના ભાષ્યની રચનામાં અપ્રતિમ હતા. તેમણે આપણા સનાતન વૈદિક ધર્મનાં ઉદ્ગમ સમાન ત્રણ મહાન ધર્મગ્રંથો પર ટીકા લખી છે. તેટલા માટે, તેને આપણે વેદ-માતા અને આપણા ધર્મને વૈદિક ધર્મ કહીએ છીએ. ઉપનિષદો વેદનો પાછળનો ભાગ છે. તેમાં અંતિમ તાત્ત્વિકતાની પ્રકૃતિની સ્પષ્ટ સમજણ આપી છે અને તેથી આ ધર્મગ્રંથોનો વધુમાં વધુ મહત્ત્વનો ભાગ બની રહે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન વિષ્ણુના અંશાવતાર ભગવાન વેદ વ્યાસે ભગવાન બાદરાયણે ઉપનિષદોના સારને સંક્ષેપમાં સૂત્રરૂપે આપેલો હોવા છતાં પૂર્ણરૂપે રજૂ કર્યો છે. તેમના વિશે કહેવાય છે :

વ્યાસાય વિષ્ણુરૂપાય વ્યાસરૂપાય વિષ્ણવે ।

નમો વૈ બ્રહ્મ નિધયે વાસિષ્ઠાય નમો નમઃ ॥

આખું જગત જેનું પ્રગટ સ્વરૂપ છે, જે ભગવાન વિષ્ણુનો અંશાવતાર છે, જે બ્રહ્મમાં સ્થિત છે અને જે ઋષિ વસિષ્ઠના વંશજ છે એવા વ્યાસને વારંવાર પ્રણામ.

તેઓ ભગવાન વિષ્ણુ પોતે જ છે અને તેમણે વેદના જ્ઞાન વિભાવ દ્વારા વેદાંતની ફિલસૂફીના સારને સમજાવ્યો છે. જેમ પતંજલિ મહર્ષિએ આપણને યોગસૂત્રો આપ્યાં, દેવર્ષિ નારદે અને શાંડિલ્ય ઋષિએ ભક્તિ-સૂત્રો આપ્યાં તેમ જ ભગવાન બાદરાયણે, મહર્ષિ વેદ વ્યાસે વેદાંત-સૂત્રો, લોકોમાં જાણીતાં બ્રહ્મ-સૂત્રો આપ્યાં. સમસ્ત સનાતન વેદ ધર્મ જેના પર આધાર રાખે છે તેવો આ બીજો મહાન ગ્રંથ છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા ખૂબ સ્પષ્ટ અને સંક્ષેપમાં સર્વગ્રાહી અદ્ભુત ઉપદેશો ધરાવે છે. તેમાં બધાં બ્રહ્મસૂત્રો તેમ જ ઉપનિષદો (વેદોનો પાછળનો ભાગ - વેદાંત)નું અલૌકિક જ્ઞાન ભરેલું છે. ભગવદ્ ગીતામાં આખું વેદાંત, ઉપનિષદોનું સમગ્ર જ્ઞાન રહેલું છે. આ બધું આપણે ૭૦૦ શ્લોકના ૧૮ અધ્યાયમાં સરળ પ્રશ્નોત્તર રૂપે મેળવી શકીએ છીએ.

આ ત્રણ ઉપનિષદો, બ્રહ્મસૂત્ર અને શ્રીમદ્

ભગવદ્ગીતા - પ્રસ્થાનત્રયી-તરીકે જાણીતાં છે. ધર્મ, ફિલસૂફી, તત્ત્વમીમાંસા, ક્રિયાકાંડ, સંસ્કાર અને અંતિમ તાત્ત્વિકતા, હિંદુ ધર્મની અલૌકિક તાત્ત્વિકતા- આ બધાંને લગતા કોઈ પણ પ્રશ્નોનો છેલ્લો નિર્ણય કરવામાં પ્રસ્થાનત્રયી આધારભૂત ધર્મશાસ્ત્રો ગણાય છે. મહાન પંડિતો કહે છે : 'જ્યાં સુધી વ્યક્તિએ પ્રસ્થાનત્રયી પર પ્રભુત્વ ન મેળવ્યું હોય ત્યાં સુધી તેનું શિક્ષણ અધૂરું ગણાય છે.' જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્ય ઉપનિષદો, બ્રહ્મસૂત્ર અને ભગવદ્ગીતાના પ્રખ્યાત ભાષ્યકાર છે. તેમનું શંકરાચાર્ય-ભાષ્ય નામે જાણીતું ભાષ્ય ઉચ્ચતમ અંતિમ પ્રમાણ ગણાય છે. તેમણે આ પ્રમાણ નક્કી કર્યું છે.

ભગવદ્ગીતાનાં સત્યો અને દ્વાદશ મંજરિકા-લોકોમાં જાણીતું ભજ ગોવિંદમ્-નાં સુંદર ગીતકાવ્ય દ્વારા શંકરાચાર્યે સમજાવેલાં સત્યો એક બીજાથી જુદાં નથી પણ જે રીતે તેમને આપવામાં આવ્યાં છે અને જે રીતે સામાન્ય માણસને તે સમજાવ્યાં છે તે રીતો જુદી છે. ભગવદ્ગીતા, બ્રહ્મ-સૂત્ર અને ઉપનિષદો સંસ્કૃતના પંડિત માટે, જેની પશ્ચાત્ ભૂમિકા ફિલસૂફીની હોય તેમના માટે છે; પણ ભજ ગોવિંદમ્ માટે આવી કોઈ પશ્ચાત્ ભૂમિકાની જરૂર પડતી નથી, કારણ કે તે તમે જે જાણો છો તે જ કહે છે. આ સંસારના માનવ સ્વભાવના કડવા-મીઠા અનુભવો અને માનવીય સમાજમાં પ્રવર્તતી પરિસ્થિતિ સાથે સંકળાયેલાં ઘેરે ઘેર જોવા મળતાં સત્ય જ કહે છે.

મહાન કરુણાળુ જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યે વિચાર્યું હશે : 'જો આ ભારતવર્ષનાં સંતાનો, જેઓ પેલા મહાન જ્ઞાની ઋષિઓનાં વંશજ છે, જેઓ અદ્ભુત સાંસ્કૃતિક જ્ઞાનના ખજાનાના વારસો છે, તેમને જ જો તેનાથી વંચિત રાખવામાં આવે તો તે મોટા અફસોસની વાત ગણાશે. બધાં મહાન ઉપનિષદો અને વેદાંતના સારને સામાન્ય માણસ સરળતાથી સમજી શકે તે રીતે તેની સમક્ષ મૂકવો જોઈએ. હું સામાન્ય માણસ માટે તેમને સરળતાથી સમજાવ તે રીતે ઉપનિષદનો સંદેશ, ઉપનિષદોનાં ભવ્ય સત્યોને સરળ, રસાળ અને ટૂંકાણમાં તેમની સમક્ષ મૂકીશ, સાથે સાથે તે પૂર્ણ, સંક્ષિપ્ત અને સર્વગ્રાહી રૂપમાં હશે' અને આ

‘ભજ ગોવિંદમ્’ની મહાન બક્ષિસ પ્રાપ્ત થઈ.

સ્વયંસ્કૃત કવિતા : બધા જ જ્ઞાનના ઉપદેશોનું મૂળ સ્વયંસ્કૃત અને સહજ હતું અને તે માટે કોઈ પૂર્વ તૈયારી ન હતી. આ મહાન કાવ્ય, ભજ ગોવિંદમ્ની રચના શંકરાચાર્યે આવું કોઈ કાવ્ય આમ રચાઈ જશે તેની જરા પણ સભાનતા કે ઈરાદા વગર તાત્કાલિક આવેશમાં કરી હતી.

ઋષિ વાલ્મીકિની પહેલાં સંસ્કૃત કવિતાનું અસ્તિત્વ જ ન હતું, તેઓ આદિ કવિ તરીકે જાણીતા છે. એવું બન્યું કે જ્યારે તેઓ નદી તરફ સ્નાન કરવા માટે જતા હતા ત્યારે તેમણે પ્રેમમાં મગ્ન બે પંખીઓ તરફ નિશાન તાકતા એક શિકારીને જોયો. તેમને લાગ્યું કે ‘ઓહ આ માણસ આ પ્રેમ કરતા પંખીના જોડાને મારી નાખશે !’ અને તરત જ આપમેળે તેમના મોંમાંથી શબ્દો સર્વા :

‘મા નિષાદ - શિકારી મારીશ નહિ’ આમ તે ઘાતકી બનાવ ન બને તે માટે ઉતાવળે ઋષિના હૃદયમાંથી આ શબ્દો મોં દ્વારા તરત જ નીકળી ગયા. તે જ પ્રમાણે શંકરાચાર્યના મુખમાંથી જ્યારે તેમણે એક વિદ્યાર્થીને વ્યાકરણના સૂત્ર ‘ડુકૃઝ્ કરણે, ડુકૃઝ્ કરણે, ડુકૃઝ્ કરણે’ વારંવાર ગોખતો જોયો ત્યારે સ્કૃર્ચો.

તે દિવસોમાં નિશાળો, જેમને ‘પાઠશાળા’ઓ કહેવામાં આવતી, તેમને ખુલ્લામાં ચલાવવામાં આવતી. શંકરાચાર્ય વારાણસીમાં પવિત્ર ગંગામાં સ્નાન કરીને પાછા વળતા હતા ત્યારે તેમણે આ સાંભળ્યું અને તપાસ કરતાં તેમણે જોયું કે એક વિદ્યાર્થી આ સૂત્રને વારંવાર શ્રમપૂર્વક ગોખી રહ્યો હતો. તેમણે વિચાર્યું : ‘આ માણસ આખા જીવનભર આ વ્યાકરણના પદને ગોખ્યા કરશે તો તેનો શું અર્થ ? તે તેને મદદ કરી શકશે ? એક દિવસ મૃત્યુ આવી પહોંચવાનું છે અને કહેશે આવી જા ! જાતસ્ય હિ ધ્રુવો મૃત્યુ: - જન્મેલાને માટે મરણ નક્કી જ છે. (ગીતા, ૨.૨૭). એક દિવસ આપણે બધાએ જવાનું જ છે, અહીં તો આપણે વટેમાર્ગુઓ જ છીએ, ફક્ત મુસાફરો જ છીએ, આ આપણું કાયમનું ઘર નથી. જેવી રીતે આદિ કવિ વાલ્મીકિને એકદમ કાવ્યનું અણધાર્યું સ્વયંસ્કૃરણ થયું હતું અને સંસ્કૃત સાહિત્યમાં પ્રથમ કાવ્ય તરીકે સ્થાન પામ્યું હતું તે જ પ્રમાણે કાશીની શેરીઓમાંથી પસાર

થતાં એક વિદ્યાર્થીને પ્રયત્નપૂર્વક વ્યાકરણના સૂત્રો ગોખતો જોઈને શંકરાચાર્યના મોંમાંથી આ અદ્ભુત ‘ભજ ગોવિંદમ્’ કાવ્ય સ્વયંભૂ નીકળી આવ્યું.

શંકરાચાર્ય વારાણસીની શેરીઓમાંથી પસાર થઈ ગંગા ઘાટ પર જઈ સ્નાન પતાવી વિશ્વનાથ મંદિર, અન્નપૂર્ણા મંદિરનાં દર્શને ઘણીવાર ગયા હશે. વારાણસી તો નાની સંસ્કૃત પાઠશાળાઓથી ભરેલું છે. એટલે તેમણે વ્યાકરણના શ્લોકોને પણ અનેકવાર સાંભળ્યા હશે. આ તેમનો રોજિંદો ક્રમ હતો, પણ તે વિશિષ્ટ દિવસે, આપણા સદ્ભાગ્યે અને દુનિયાના સદ્ભાગ્યે ગમે તેમ પણ તેમનું ધ્યાન તે વાહિયાત વાક્ય તરફ ગયું અને તે જ ક્ષણે સ્વયંસ્કૃર્તિથી ‘ભજ ગોવિંદમ્ સ્તોત્ર’ તેમના મુખમાંથી સરી પડ્યું. કદાચ તેમણે વિચાર્યું હશે : ‘આ માણસને છેવટે શું મળવાનું છે ? તે પંડિત કે વિદ્વાન બની શક્યો હોત. એવું બને તે એક નાની પાઠશાળા સ્થાપી તેમાંથી તેનું ગુજરાન સારી રીતે ચલાવી શક્યો હોત. તે કર્મકાંડી કે પુરોહિત બની લગ્નવિધિ, યજ્ઞોપવીત સંસ્કાર, મૃત્યુ પછીના સંસ્કાર અને આવી બધી ધાર્મિક વિધિઓ કરાવી શક્યો હોત. તે બીજા વિદ્યાર્થીઓને ભણાવી પણ શક્યો હોત, પણ આ બધું કરવાથી તેને શું મળશે ?’ ભગવાને તેને જે હેતુ માટે આ ધરતી પર મોકલ્યો છે, તે હેતુ તો તે ચૂકી જ જશે.

અને શંકરાચાર્ય ઉકળી ઊઠ્યા : ‘આ શું ચાલી રહ્યું છે ? તેનું આખું જીવન આવાં કામોમાં જ પસાર થઈ જશે. ઈશ્વરે આપેલી બુદ્ધિનો વિવેક, વિચાર અને આત્મસાક્ષાત્કારમાં ઉપયોગ કરવાને બદલે આ એવો માણસ છે જે ફક્ત બૌદ્ધિક સાહસના દાવ ખેલે છે. આ યોગ્ય નથી. મરણ સમયે આ તેને શું મદદ કરી શકશે ? ભગવાનના ભક્ત બનો, તેનું નામ લો, ભજ ગોવિંદમ્, ભજ ગોવિંદમ્, ભજ ગોવિંદમ્.’

આ ભજ ગોવિંદમ્ની ખૂબી એ છે કે તે મધુરતાથી ગાઈ શકાય છે. આપણા ચાલુ સમકાલીન યુગનાં મહાન ગાયિકા પદ્મશ્રી એમ.એસ. શુભલક્ષ્મી માતાજીએ યુ.એન.ઓ. સમક્ષ આ ભજ ગોવિંદમ્ ભજન ખૂબ સુંદર રીતે ગાયું હતું અને તેને મહાન મેગ્સેસે એવોર્ડથી તેમનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું હતું.

□ ‘Bhaja Govindam’માંથી સાભાર અનુવાદ

મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શબ્દ બ્રહ્મ છે. શબ્દમાં અપાર શક્તિ છે. શબ્દને જ શબ્દ બ્રહ્મ એમ કહેવામાં આવે છે. શબ્દ શ્રુતિ છે, સ્મૃતિ છે, રહસ્ય છે, સાર છે; બ્રહ્માંડ છે, પિણ્ડાંડ છે. શબ્દ અખંડ છે, અનંત છે. શબ્દ જ આત્મતત્ત્વ છે. શબ્દ જ્ઞાનનું જ્ઞાન, તત્ત્વોનું તત્ત્વ, ચેતનાની ચેતના અને અનંતનો આનંદ છે. કારણ શબ્દ જ અંતતોગત્વા પરબ્રહ્મ છે.

આ શબ્દ એટલે પરમાત્માનું નામ. પરમાત્માનું અક્ષર દેહે અવતરણ. આ શબ્દનું સ્મરણ, ચિંતન અને મનનનું સાતત્ય જ મહત્ત્વી પ્રાપ્તિ કરાવે, અલખનો અહાલેક જગાવે. શબ્દની ચેતના આંતરમનસમાં અતિમનસનો અનુભવ કરાવે.

આ શબ્દ એટલે જ ભુ, ભુવઃ સ્વ, મહ જન, તપ, સત્ય. આ શબ્દ એટલે જ તલ, વિતલ, સુતલ, ભૂતલ, પાતાલ, તલાતલ, શબ્દ એટલે દશ દિગ્ગત. શબ્દ એટલે પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ. શબ્દ એટલે પંચમહાભૂત. શબ્દ એટલે શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ; પંચ તન્માત્રા. શબ્દ એટલે પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, વ્યાન, સમાન; પંચ પ્રાણ. શબ્દ એટલે કર્મેન્દ્રિય, જ્ઞાનેન્દ્રિય, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. શબ્દ એટલે સૃષ્ટિ. સ્થિતિ અને પ્રલય. સૃષ્ટિનો આદિ અને અંત એટલે શબ્દ. શબ્દ એટલે વ્યષ્ટિ અને

સદા દેવકાજીં જિજે દેહ જ્યાયા;
સદા રામનામેં વદે નિત્ય વાયા ।
સ્વધર્મેચિ ચાલે સદા ઉત્તમાયા;
જર્ગી ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાયા ॥૪૮॥

તેનો દેહ સર્વકાળ દેવકાર્યમાં જ ઘસાઈ રહ્યો છે અને તેના મુખે અસ્ખલિત રીતે રામનામનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે; તેમ જ પરમ શ્રેષ્ઠ જે પોતાનો

સદા બોલણ્યાસારિખેં ચાલતા હેં,
અનેકીં સદા એક દેવાસિ પાહે ।
સગૂણીં ભજે લેશ નાહીં ભ્રમાયા,
જર્ગી ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાયા ॥૪૯॥

સમષ્ટિ. શબ્દ એટલે દૃશ્યમાન અને અદૃશ્યમાન વિશ્વ. શબ્દ એટલે ભૂગોળ, ખગોળ, ગ્રહ, નક્ષત્ર, તારકમંડળ, સૂર્ય, ચંદ્ર અને ઉલ્કા નિહારિકા સઘળું.

આ શબ્દ એટલે સર્વસ્વ.

બસ, એક તું એક તું એક ભાસે; તે શબ્દ.

દરેક શબ્દ માત્રમાં અક્ષુણ્ણ ક્ષમતા છે. શબ્દ ચેતનાસભર હોય તો અંતઃમનસમાં દિવ્યતા અને ભવ્યતા પ્રગટાવી શકે. શબ્દ અપશબ્દ હોય તો માનસિક વ્યથા દુઃખ અને યાતના પણ આપી શકે. શબ્દમાં શક્તિ છે. આપણે જો કોઈપણ શબ્દ કે વિચારને વારંવાર વાગોળીએ તો કાળક્રમે આપણામાં જે તે શબ્દ કે વિચારના સંસ્કાર તથા સ્વભાવનું નિરૂપણ થતું જાય છે.

આ શબ્દ એટલે ઈશ્વરનું નામ. પ્રભુનું શબ્દ સ્વરૂપ. આ શબ્દને મહિમા તર્ક કે બુદ્ધિ દ્વારા સમજી શકાય નહીં. શબ્દ પ્રારંભમાં શ્રદ્ધા પછી ભક્તિ શરણાગતિ અને અંતે અનુભવનો વિષય છે.

આ શબ્દ જપ-પ્રભુસ્મરણ-થી વિચારશુદ્ધિ, વ્યવહારશુદ્ધિ, વાણીશુદ્ધિ થાય છે. શબ્દ સ્મરણથી મનની ચંચળતાનો નાશ થાય છે. મન સ્થિર થાય છે. દુર્વિચાર અને વાસનાઓનો ક્ષય, મનોનાશ અને અંતે મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. માટે જ સંત રામદાસજી કહે છે :

સદા દેવ કાજે તનુ જેનું જીજે;
સદા રામનું નામ મુખે રહેજે ।
સદા શ્રેષ્ઠતાના સ્વધર્મે ચરંતો;
જર્ગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો ॥૪૮॥

ધર્મ-વર્ણાશ્રમ અથવા પોતાના સ્વરૂપમાં નિષ્ઠાને અનુસરીને તે સદા ચાલે છે; એવા સર્વોત્તમ ભક્તને ધન્ય છે.

સદા બોલતો તેવું જાતેથી ચાલે,
અનેકે સદા એક તે દેવ ભાળે ।
સગુણી ભજે લેશ ભ્રાંતિ વિનાનો,
જર્ગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો ॥૪૯॥

તે જેવું બોલે છે, તેવું જ ચાલે છે. તે અનેક દેવોમાં એક જ દેવને જુએ છે. તે લેશ પણ ભ્રાંતિ વિનાનો છે, છતાં સગુણ બ્રહ્મની ભક્તિ સપ્રેમ કરે છે.

આ બંને કથનમાં એક સ્વર સ્પષ્ટ છે. પ્રભુ સ્મરણનો, શબ્દની સૂરતાનો, પરમાત્માની તાદાત્મ્યતાનો, અહંની શૂન્યતાનો અને પ્રભુ પરાયણતાનો.

ભગવાન ભાષ્યકાર વિરચિત સુપ્રસિદ્ધ ભવાન્યષ્ટકમ્માં તેઓનું મંતવ્ય સ્પષ્ટ છે. હે ભવાની ! પિતા, માતા, ભાઈ, દાતા, પુત્ર, પુત્રી, ભૃત્, સ્વામી, સ્ત્રી, વિદ્યા અને વૃત્તિ - આ બધામાં મારું કોઈ જ નથી; હે દેવી ! એક માત્ર તમો જ મારી ગતિ છો; તમો જ મારી ગતિ છો. હું ભવસાગરમાં પડેલો છું. મહાન દુઃખોથી ભયભીત છું. કામી, લોભી, મતવાલો તથા ઘૃણાયોગ્ય સંસારનાં બંધનોમાં બંધાયેલો છું. હે ભવાની તમો જ એક માત્ર મારી ગતિ છો !

ન જાનામિ દાનં ન ચ ધ્યાન યોગં

ન જાનામિ તન્ત્રં ન ચ સ્તોત્રમન્ત્રમ્ ।

ન જાનામિ પૂજાં ન ચ ન્યાસયોગમ્ । ગતિસ્ત્વં ॥૩॥

ન જાનામિ પુણ્યં ન જાનામિ તીર્થં,

ન જાનામિ મુક્તિં લયં વા કદાચિત્ ।

ન જાનામિ ભક્તિં વ્રતં વાપિ માતર્ગતિસ્ત્વં ॥૪॥

(શ્રી શંકરાચાર્ય વિરચિત 'ભવાન્યષ્ટકમ્')

અહીં હીણપતતાનો ભાવ નથી. હૃદયની વેદના પ્રભુ પ્રત્યર્થે અકળામણ અને હું જેવો છું તેવો જ મને સ્વીકાર કરો. આવી શરણાગતિ નિર્મળ મન વગર સંભવી ન શકે અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે પણ ગીતાના નવમા અધ્યાયના આરંભમાં કહ્યું કે, હે અર્જુન હું જે આ ગહન જ્ઞાન તને આપી રહ્યો છું, તેનું કારણ તું નિષ્કપટ છે. ફરી પાછી આ જ વાતને વાગોળતાં પ્રભુ કહે છે કે, મેં તને આ ગહન જ્ઞાન આપ્યું કારણ કે તું નિષ્પાપ છે. પ્રભુના પંથે આ નિષ્કપટતા અને નિષ્પાપતા બે પાયાની વાત છે.

મનાયે શ્લોક માધ્યમ છે. સંત રામદાસ, રૈદાસ, તુલસીદાસ, કબીરદાસ, કનકદાસ, નાનકદાસ આ બધા સંતોએ પોતાની જાતને પ્રભુના દાસ કહેવડાવ્યા;

ત્યાં જ તેમનાં ભક્તિતત્ત્વની સાર્થકતા.

પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીએ સુંદર વાત કહી, તેમણે કહ્યું, 'જો કોઈ મારા ઉપર બોમ્બ ફેંકે, કે જેવો એકવાર હુમલો થયો હતો અને મારું મૃત્યુ થાય તો સમજવું કે હું ખુદાનો બંદો ન હતો. ભલે લોકો અકળાય પરંતુ તમારે ઢોલ વગાડીને મારી ભક્તિ અને પ્રભુપ્રેમને માત્ર દંભ અને આડંબર જ કહેવાં. પરંતુ જો મને કોઈ ગોળી મારે અને હે રામ બોલીને મારું મૃત્યુ થાય તો જ મને ભગવાનનો ભક્ત અને સાચા અર્થમાં પ્રભુપ્રેમી જાણવો.' આ શબ્દો સાર્થક થયા. કારણ જેવું સંત રામદાસજી કહે છે કે, દેહ સદા પ્રભુ અર્થે જ કાર્ય નિરત રહે, યત્કરોષિ યત્ અશ્નાસિ યત્ જુહોસિ દદાસિ યત્ । યત્ તપસ્યસિ કૌન્તેય તત્ કુરુષ્વ મદર્પણમ્ ॥

(ગીતા : ૯:૨૭)

ખાતાંપીતાં, હરતાં-ફરતાં જે કંઈ કરીએ તે બધું જ પ્રભુ થકી છે, પ્રભુ માટે જ છે, તેવા ભાવમાં રહેવું અને જીહ્વા સદા રામ સુમિરનમાં જ રહે. મીરાંના શબ્દો યાદ કરી શકાય કે 'સાકર શેરડીનો સ્વાદ તજીને કડવો લીમડો ઘોળમા રે રાધાકૃષ્ણ વિના બીજું બોલમા.' નરસિંહ પણ આ પળે સ્પષ્ટ જ છે કે 'કૃષ્ણ વિના બીજું સર્વ કાચું.' જીવન સાર્થક્ય જ પ્રભુ પ્રેમમાં છે. પ્રભુ પ્રીતિમાં જ પ્રભુતા અને પ્રભુ વિસ્મરણમાં લઘુતા આટલું સમજાય તો જીવન સાર્થક્ય. ઝૂં શાંતિ.

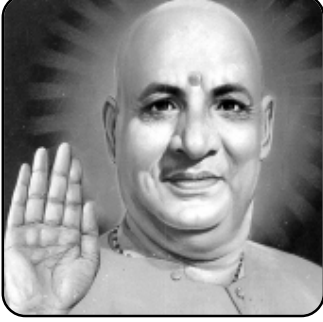
જાતને વફાદાર રહો

તમારા પોતાના માટે તમારા સિવાય વધુ સારો મિત્ર બીજો કોઈ નથી. તમારા સૌથી સારા મિત્ર તમે જ છો, કારણ કે બીજા મિત્રો અમુક ચોક્કસ સ્થળે કે સમયે જ મળતા હોય છે; જ્યારે તમને તો તમે દિવસના ચોવીસે કલાક, દિવસ અને રાત મળી શકો છો. તમે મદદગાર મિત્ર છો, માટે જ તમે તમારા ખરા મિત્ર છો. માટે તમે તમારી જાતની ક્યારેય છેતરપિંડી નહીં કરો. તમે તમારી જાત ઉપર હંમેશાં ભરોસો રાખી શકો છો. સોએ સો ટકા તમે તમારો ભરોસો રાખી જ શકો છો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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 વ્યંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ દ્વિયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]



અંતર્નદ

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

કથાનક-૨ (i)

ખોટી મિત્રતા

ગુરુદેવ ઓફિસમાં તેમના શિષ્યો સાથે વાતચીત કરતા હતા ત્યારે તેમણે શિષ્યો સમક્ષ નીચેનું નિરીક્ષણ મૂક્યું :

‘જો કોઈ એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ રાખીને ફરતી હોય છતાં તે વ્યક્તિના ગુણોને આત્મસાત્ કરતાં તેને લાંબો સમય લાગે છે. મિત્રતા ધીમે ધીમે વિકસે છે. તમે તમારા મિત્રને ભેટો આપો છો કે તેની સાથે ફરવા મસૂરી જાઓ છો. કેટલાકમાં મિત્રતા મૃત્યુ સુધી ટકી રહે છે, પણ કેટલાકમાં કંઈક ગેરસમજ થવાથી મિત્રતા તૂટી જાય છે. જ્યારે તમને તમારો મિત્ર મદદ કરે છે ત્યારે તે ભગવાન તુલ્ય લાગે છે, પણ જ્યારે કોઈ કારણસર તમારા મિત્રની સાથે ઘર્ષણ થાય ત્યારે તમે તેની બધી મદદને ભૂલી જાઓ છો. ઘર્ષણ ન થાય તો પણ લોકો છ માસમાં પોતાના મિત્ર તરફથી મળેલી બધી મદદ ભૂલી જાય છે. આવા રહસ્યમય મનનું સર્જન કોણે કર્યું હશે ?’

મૌનપાલન વિષે

શ્રી અ ગુરુદેવની પાસે ગયા અને કહ્યું :
‘સ્વામીજી, મારી એક પખવાડિયા માટે પૂર્ણ મૌન પાળવાની ઈચ્છા છે.’

‘તેમાં મને પૂછવાની કંઈ જ જરૂર નથી. તમે તમને ગમે તે સાધના કરી શકો છો.’

આ પ્રથમ તબક્કો છે. ગુરુદેવ બધાને તેમને જે કંઈ સાધના કરવી હોય તે માટે તરત જ પ્રોત્સાહન આપે છે અને તેમને જે કંઈ કરવું હોય તે કરવાની તેમને છૂટ છે તેમ દર્શાવે છે.

‘તે ફક્ત એક પ્રયોગાત્મક પગલું છે. હમણાંથી હું ખૂબ અસ્વસ્થ રહું છું અને ખૂબ વાતો કરું છું. આ પૂર્ણ મૌનથી મારા બોલવામાં ઘટાડાની શરૂઆત થશે.’

‘મૌનના પાલન વખતે તમે શું કરશો ?’

‘સ્વામીજી, હું બોલીશ નહિ. હું મારું માથું પણ હલાવીશ નહિ. હું કોઈ પણ રીતે મારા વિચારને બીજા તરફ પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન કરીશ નહિ. જે કંઈ થશે તેનો હું સ્વીકાર કરીશ.’

‘એનો અર્થ થયો કે તમે ગાંડા માણસની જેમ વર્તશો !’

‘હા, સ્વામીજી !’

‘પછી તમારે સમાચાર જાહેર કરવા પડશે.’

‘શ્રી અ ચૌદ દિવસ માટે પૂર્ણ મૌન પાળવાના છે ! નહિતર દરેક જણ તમારી પાસે આવશે અને મૌનમાં ખલેલ પાડશે અને તેઓ પોતે પણ મુશ્કેલી

અનુભવશે. તે દરમિયાન તમે કંઈ જ કામ કે લખવાનું પણ નહિ કરી શકો.'

'હા, સ્વામીજી, હું કેટલુંક કામ કરીશ અને વાંચીશ. સાચું કહું તો આ મૌન એટલા જ માટે લઈ રહ્યો છું.'

'આ સારું છે. સેવા માટે, દિલાસો આપવા માટે અને બીજાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે જરૂરી થોડુંક બોલવું એ મૌન સમાન જ છે. તેનાથી બીજાને કોઈ મુશ્કેલી પડશે નહિ. ખરી રીતે, જો તમારે દરરોજ સો લોકોને દિલાસો તેમ જ પ્રોત્સાહન આપવાનું હોય તો તમારે ચોવીસે કલાક બોલવું પડે. આ પણ ફક્ત મૌન જ ગણાય. તે તમારી સાધનાથી વિરુદ્ધ નથી પણ તેમાં તે સહાયરૂપ થાય છે. ફક્ત નકામી વાતો કરવી એ જ સમયનો બગાડ છે. પૂર્ણ મૌનના પાલનમાં શું છે? તે ઈશ્વરે આપેલી મહાન બક્ષિસનો ખોટો ઉપયોગ માત્ર છે. બધામાં ઈશ્વરને જુઓ. તમારી બધી જ વાતો તેના ઐશ્વર્ય અને દિવ્ય જીવન વિશે હોવી જોઈએ. પૂર્ણ મૌન કરતાં આ ચોક્કસ ચઢિયાતું છે.'

આ બીજો તબક્કો છે. તેમાં ગુરુદેવ સુંદર રીતે, જબરદસ્તી વગર સાચી વસ્તુનો ખ્યાલ શિષ્યના ધ્યાન ઉપર લાવે છે.

'થોડાક દિવસ માટેનું પ્રાયોગિક ધોરણે પૂર્ણ મૌનનું પાલન સારું છે, તેનાથી તમને ખૂબ અનુભવ મળશે.'

'હા, સ્વામીજી, તેમ જ કરીશ. અને પૂર્ણ મૌનનો સમય પતી ગયા પછી હું મારી વાણીને સીમિત કરવા પ્રયત્ન કરીશ.'

હવે ત્રીજો અને છેલ્લો તબક્કો આવે છે. ગુરુદેવને એમ લાગે કે શિષ્યને તેને જે કરવું છે તે કરવા માટે આતુર જ છે, તો તેઓ ખૂબ અને અસીમ પ્રોત્સાહન આપી ચર્ચા પૂરી કરશે.

'હા, હા. તમે ચોક્કસ તેમ કરી શકો છો. તેનાથી અદ્ભુત ફેરફાર થશે. જય હો !'

સંન્યાસ ક્યારે લેવો

શ્રી સુરેન્દ્રે ગુરુદેવને સંન્યાસદીક્ષા આપવાની વિનંતી કરી.

ગુરુદેવે પૂછ્યું : 'તારી કેટલી ઉંમર છે ?'

સુરેન્દ્રે કહ્યું : 'એકવીસ વર્ષ.'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'તું સંન્યાસ માટે ઘણો નાનો છે' અને પછી મૌન રહ્યા.

સુરેન્દ્રે કહ્યું : 'તો પછી ગુરુદેવ હું ક્યારે સંન્યાસ લઈ શકું ?'

ગુરુદેવે વિનોદમાં જવાબ આપ્યો : 'જ્યારે તારા બે કે ત્રણ દાંત પડી જાય, વીસ કે ત્રીસ માથાના વાળ ધોળા થાય અને ઓછામાં ઓછું એક આંખમાં મોતિયો આવે ત્યારે તું સંન્યાસ લઈ શકે.'

જોકે સુરેન્દ્રનો વૈરાગ્ય જોતાં આવતી ગુરુપૂર્ણિમાએ તેને સંન્યાસદીક્ષા આપવાની સંમતિ આપી.

પ્રશ્નોત્તર

એક મુલાકાતીએ ગુરુદેવ સંબંધી કેટલાક ગંભીર પ્રશ્નો પૂછ્યા. ગુરુદેવે તેના જ્ઞાનસંપન્ન જવાબ આપ્યા.

'સ્વામીજી, આપનું નામ શું ?'

'ઓમ્ = ઝું.'

'તમારું જન્મ સ્થાન કયું ?'

'બ્રહ્મપુરી, તેનું બીજું નામ છે - નિરાલંબપુરી.'

'તમે આરામ લો છો ?'

'હા, હું હંમેશાં બ્રહ્મ કે સચ્ચિદાનંદમાં આરામ લઉં છું.'

'આપનો આહાર શું છે ?'

'ધ્યાન કે સમાધિ મારો આહાર છે.'

'સ્વામીજી, તમે કદી કંઈ પીવો છો અને પીતા હો તો શું ?'

'હા. હું પીવું છું. હું અમરત્વનો અર્ક અથવા અમૃત પીવું છું. તે બધા તત્ત્વોનું સત્ત્વ છે.'

'સ્વામીજી, આપની જાતિ કઈ છે ?'

'હું બ્રહ્મ નામે જાણીતી જાતિનો છું. આ જાતિનો એક જ સભ્ય છે અને તે છે વૈશ્વિક ચૈતન્ય.'

'સ્વામીજી, આપની ઉંમર કેટલી ?'

'હું શાશ્વત છું. હું અજન્મા સત્તા છું.'

'સ્વામીજી, આપના માતાપિતા કોણ છે ?'

'બ્રહ્મ મારા પિતા છે અને મૂળ-પ્રકૃતિ મારી માતા છે.'

‘આપે શિક્ષણ ક્યાં લીધેલું ?’

‘આત્મા’ની સ્કૂલમાં, જ્યાં શિક્ષક છે સર્વવ્યાપક, અનામી અને નિરાકાર આત્મા અને શિક્ષણનું માધ્યમ છે પરમવિજ્ઞાન. તે સ્કૂલમાં મારા પવિત્ર હૃદયરૂપી સ્લેટ પર મારા શિક્ષકે દિવ્ય પ્રકાશની તેની દિવ્ય પેન્સીલથી પવિત્ર પ્રણવ ઝું લખ્યું છે.

પ્રભુનાં દર્શન

સ્વામી અ સાથે પોતાના કેટલાક શિષ્યોને મીઠાઈ વગેરેનો પ્રસાદ વહેંચી ગુરુદેવે તેણીને પૂછ્યું : ‘તારે બીજું શું જોઈએ છે ?’

તેણીએ કહ્યું : ‘પ્રભુનાં દર્શન.’

ગુરુદેવે ભાર આપતાં કહ્યું : ‘શું પ્રભુનાં દર્શન એવી સહેલી વાત છે ? હજી કેટલીયે અશુદ્ધિઓ દૂર કરવાની બાકી છે. જા અને ગંગામાં એક વરસ સુધી સતત શીર્ષાસન કર, પછી આપણે વિચારીશું !’

કૌટુંબિક સંવાદિતા

એક મુલાકાતીએ ગુરુદેવને તેના અને તેની ધર્મપત્ની વચ્ચેના દુઃખી સંબંધ વિશે વાત કરી. તે તેના જરા પણ કહ્યામાં ન હતી. તે માટે ગુરુદેવની સલાહ પૂછી.

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘તમે લગ્ન જ શા માટે કર્યાં. તમે મારાં પુસ્તકો વાંચ્યાં છે અને તમે જાણો છો કે હું હંમેશાં લગ્ન કરવાની ના પાડું છું.’

પછી ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તમારે પણ તેનું કહ્યું કરવું જોઈએ. તેની ઈચ્છાઓને સંતોષો. તેને એક માસ માટે તેના પિયરમાં રહેવા દો.’

ગુરુદેવે તે મુલાકાતીને તેની પત્નીના કપાળ પર લગાડવા માટે પવિત્ર ભસ્મ આપી.

ઉપવાસ વિશે

શ્રી અમર જ્યોતિએ ત્રણ દિવસના ઉપવાસ પૂરા કર્યા પછી બે દિવસ પછી ફરિયાદ કરી : ‘સ્વામીજી, આજે મને ઠીક લાગતું નથી. હું નિરુત્સાહી થઈ ગયો હોઉં તેમ લાગે છે.’

‘તું ઉપવાસ દરમિયાન તો કહેતો હતો કે તું ખૂબ ઉત્સાહી અને શક્તિમાન લાગે છે. તો આજે તું નિરુત્સાહી છે એવી ફરિયાદ કેમ કરે છે ? વધુ પડતા ઉપવાસ કરવા નહિ. અતિનો ત્યાગ કરવા જોઈએ.

તદન સામાન્ય બની જા.’

શ્રી અમર જ્યોતિએ કહ્યું : ‘સ્વામીજી, ઉપવાસના દિવસો દરમિયાન મને કોઈ જ તકલીફ ન હતી.’

ગુરુદેવે શિષ્યામણ આપતાં કહ્યું : ‘ઘણા ઉપવાસ કરવા નહિ, સામાન્ય જીવન જીવો. ખોટી ભાવના એ ભક્તિ નથી. હજી તો કેટલાંયે મોહ અને ક્રોધનો નાશ કરવાનો બાકી છે. ધીમેધીમે વિકસિત બનો.’

એક બળવાખોર શિષ્ય

ચાલીસના અરસાની આ વાત છે. આશ્રમમાં શિવતંત્રાનંદ નામે એક સંન્યાસી શિષ્ય આશ્રમને ઉપયોગી કાર્ય કરી રહ્યો હતો. તે ગ્રેજ્યુએટ, યુવાન અને બુદ્ધિશાળી હતો પણ અહંકારથી ફૂલેલો રહેવાની તેની નબળાઈ હતી. ગુરુદેવે તેને બીજા સારું કાર્ય કરતા લોકોને આપતા તેવાં તેને ઉત્તમ દહીં, વિવિધ ફળો અને વિવિધ પ્રકારનાં શાક આપતા. પણ તેનાથી તેનો અહંકાર ગાઢ થતો જતો હતો. તેણે ગુરુદેવ સાથે દલીલો કરવાનું શરૂ કર્યું અને દરેક બાબતમાં તેમનાથી વિરુદ્ધ વર્તવાનું શરૂ કર્યું, પણ ગુરુદેવે તેને વધુ પ્રેમ આપવાનું ચાલુ રાખ્યું અને તે કંઈ પણ ખોટું કે અયોગ્ય કરી રહ્યો છે તેવો કોઈ નિર્દેશ ન આપ્યો. પરિણામે તે વધુ ને વધુ ઉદ્વેગ બનતો ગયો.

વિશિષ્ટ દાન સમિતિના મંત્રી તરીકે શિવતંત્રાનંદ પાસે દાનના લગભગ રૂ.૧૦૦૦/- આવ્યા. ગુરુદેવે શિષ્યમાં વિશ્વાસ મૂકી વિગતથી ચકાસ્યા વગર સમિતિના કેટલાક અહેવાલોમાં સહી કરી આપી. પાછળથી એવું જણાયું કે સમિતિમંત્રી તરીકે શિવાતંત્રાનંદને સંસ્થા માટે ફંડ ભેગું કરવાના તથા તેનું સંચાલન કરવાની પૂરેપૂરી સત્તા આપી હતી અને બંધારણમાં કોઈ ફેરફાર કરવો હોય તો આખા ભારતમાં પથરાયેલા સમિતિના સભ્યો એક સ્થાને ભેગા થઈ નિર્ણય કરે પછી જ થઈ શકે.

ગુરુદેવે શિવતંત્રાનંદને સમિતિની કાર્યવાહીની નોંધ - રેકોર્ડ - આશ્રમના મંત્રીને સોંપી દેવાની સૂચના આપી.

તે યુવાન શિષ્યે કહ્યું : ‘શિવાનંદ આશ્રમ કે તેના ચાલુ અધિકારીઓને આ વિશિષ્ટ સમિતિની

કાર્યવાહીની નોંધ સાથે કંઈ જ લેવાદેવા નથી. જો તેમને સમિતિના રેકોર્ડ સોંપી દેવાના હોય તો હું ઈચ્છું છું કે તે માટે સમિતિના બધા જ સભ્યોની પરવાનગી જોઈએ.’

ગુરુદેવે વિચાર્યું કે શિવાતંત્રાનંદની આ દરેક બાબતમાં દલીલ કરવાની ટેવનો આ એક ભાગ હશે. બીજા દિવસે, તેમણે બીજી વખત તેને રેકોર્ડ સોંપી દેવાનું કહ્યું. પણ શિષ્યે તો કલ્પે રાખ્યું કે ગુરુદેવને આવું કહેવાનો કોઈ અધિકાર નથી. આ બન્યું તા.૨૨-૧૦-૧૯૪૬ના દિને.

રાતના સત્સંગમાં ભજન પૂરાં થયા પછી ગુરુદેવે મોટા સાદે બધાંને કહ્યું : ‘આપણા આશ્રમમાં આ એવો શિષ્ય છે જે આશ્રમની બધી સુવિધાઓનો ઉપભોગ કરે છે પણ પોતાના ગુરુનાં સૂચનોને અમલમાં મૂકવાનું તેને હીણપત લગાડનારું લાગે છે. શું ભગવાન વિશ્વનાથ તેને આવા બળવાખોર સ્વભાવવાળાને ચાલુ રહેવા દેશે ?’

બીજી સવારે શિવતંત્રાનંદ આશ્રમમાં હતો નહિ. ગુમ થયેલી વ્યક્તિની વર્તણૂક વિશે વાત કરતાં ગુરુદેવે કેટલાક શિષ્યોને કહ્યું : ‘આવા ઉદ્ભવ અને બળવાખોર શિષ્યની સેવાઓની મારે જરૂર નથી. તે પોતાની જાત માટે, ઈશ્વર માટે કે સમાજ માટે ઉપયોગી નથી. હું તેને ફરી ન જોઉં તે જ સારું.’

થોડાક સમય પછી, શિવતંત્રાનંદ ફરીથી દેખાવો, તેની ગેરહાજરીમાં જે કંઈ બન્યું તે તેણે જાણ્યું અને ગુરુદેવ પાસે ગયો.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘હવે તું જે કંઈ કહે તે તરફ ધ્યાન આપવાનો કોઈ અર્થ નથી. તારે જેમ કરવું હોય તેમ તું કરી શકે છે.’

શિષ્ય કાયદાની રાહે પગલાં લેવાનું કહી જતો રહ્યો. ગુરુદેવ મૌન રહ્યા.

સમય પસાર થતો જતો હતો. તા.૩૧-૧૧-૧૯૪૬ના દિને ગુરુદેવે આ બળવાખોર શિષ્યનું રહેવાનું સ્થાન શોધી કાઢ્યું અને રૂ.૨૫/-ની સાથે એક પત્ર મોકલ્યો.

‘મારા વહાલા શિવતંત્રાનંદ, મારી સાથેના તારા ગમે તેવા વિચારબેદ હોય છતાં તું દક્ષિણ

ભારત ઘર તરફ પાછા ફરવાની ભૂલ કદાપિ કરીશ નહિ એમ આશા રાખું છું. હૃષીકેશમાં કે આનંદકુટીરથી ઉપરના ભાગમાં પવિત્ર ગંગાજના કિનારે કોઈ યોગ્ય સ્થળ શોધી લે અને વૈરાગ્યના પથને વળગી રહે. તારા સંન્યાસધર્મમાં દૃઢ રહેજે.’ ગુરુદેવનું હૃદય આવું હતું.

સંન્યાસની તૈયારી

એક યુવાન થોડાંક વર્ષ પહેલાં ગુરુદેવ પાસે સંન્યાસ લેવા માટે આવેલો. ગુરુદેવે તેને ત્યારે થોડો સમય રાહ જોઈ નિષ્કામ સેવા કરવાનું સૂચવેલું. આજે તે ફરીથી આવેલો જોતાં ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તમારી જાતને સંન્યાસ માટે તૈયાર કરો. કેવી રીતે તૈયાર કરશો ? તો સાંભળો - તમને કોઈ લાકડાથી કે જૂતાંથી મારે તોપણ પથ્થરના પૂતળાની જેમ મૂક રહી સહન કરો. રસોડામાંથી તમને ચા કે ભોજન ન મળે તો શાંત રહો. તમને બે દિવસ ભૂખ્યા રાખે અને ત્રીજા દિવસે જૂતાંનો માર મારે તોપણ તેની ફરિયાદ ન કરો. તમારે તો ‘શિવોડહમ’નું રટણ કરી શાંતિ જાળવવી.’

આળસુ સંન્યાસી

ઓફિસમાં ગુરુદેવે ઘણા સંન્યાસીઓ પોતાનું જીવન જે રીતે જીવે છે તેનો નિર્દેશ કરતાં કહ્યું : ‘મને લાગે છે કે આળસુ સંન્યાસી કરતાં દુન્યવી જીવન વધુ સારું છે. સંન્યાસીને કંઈ કામ કરવાનું હોતું નથી. તે મોડો ઊઠે છે, સમયસર ચા અને ભોજન લે છે. આમતેમ વાતો કરે છે, આ માણસ આવો છે, તે તેવો છે - એમ બીજાની નિંદા કરે છે.’

‘મને લાગે છે કે તેના કરતાં ગૃહસ્થાશ્રમીઓ હજારગણા સારા છે. તેમને પોતાની ફરજનો ખ્યાલ હોય છે. તેઓ સવારથી માંડી રાત્રે આઠ સુધી મહેનત કરે છે. બીજી બાજુ સંન્યાસીઓ ફક્ત ગંગાસ્નાન અને ભોજન કરે છે અને તેમને કોઈ મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડતો નથી એટલે તેઓ આડા ફાટે છે - શરીર વધારે છે. જો તેઓ નીચે સંસારમાં આવે તો તેમને તેમની નબળાઈઓનો ખ્યાલ આવે.’

‘સંન્યાસીઓએ આત્મનિરીક્ષણ કરીને તેઓ કેટલા જપ કરે છે તે જોવું જોઈએ, તેમણે કેટલી સેવા કરી તે જોવું જોઈએ. ઘણી વાર ભગવો ઝભ્ભો એટલે

વધુ અહંકાર. આ હું બધા સંન્યાસી માટે કહી રહ્યો નથી પણ કેટલાક માટે તે સાચું છે.’

કીર્તન કરવામાં શરમ

રાત્રિના સત્સંગ વખતે ગુરુદેવે એક મુલાકાતી શ્રી ક ને કીર્તન કરવા માટે વિનંતી કરી. થોડોક સમય વીતી ગયો પણ ક શરમાળ હોવાથી મૌન જ રહ્યા.

પછી ગુરુદેવે ટીકા કરતાં કહ્યું : ‘જો લાડુ જમવાના હોય તો કોઈને શરમ આવતી નથી. પણ માયાને તો જુઓ, ભગવાનનું નામ બોલવા માટે લોકો શરમાય છે !’

પછી તરત જ શ્રી ક એ કીર્તનની શરૂઆત કરી.

તોડો-જોડો

મુલાકાતીઓની એક મંડળી આશ્રમમાં ગુરુદેવનાં દર્શને આવી હતી. તેમાંની પ્રૌઢ વયની એક મહિલાએ ભક્તિપૂર્વક ગુરુદેવની પાસે જઈ આધ્યાત્મિક ઉપદેશની માગણી કરી.

ગુરુદેવ તરત બોલી ઊઠ્યા : ‘તોડો-જોડો.’ ગુરુદેવના આદેશના અર્થને તે મહિલા કે મંડળીનો કોઈ સભ્ય સમજી શક્યો નહિ. તેઓ શબ્દ ‘તોડો’નો અર્થ સમજી શક્યા, પણ ‘જોડો’નો અર્થ સમજી શક્યા નહિ એટલે ગૂંચવાયા અને આદેશ બરાબર નથી એમ કહેવા માંડ્યા.

ગુરુદેવને આનો ખ્યાલ આવતાં સ્પષ્ટતા કરી : ‘તોડો એટલે મનને વિવિધ પદાર્થોમાંથી હટાવી તેને ઈશ્વર સાથે જોડો.’

હવે જ મુલાકાતીઓ આ બે શબ્દનું મહાન ડહાપણ સમજ્યા અને ખૂબ ખુશ થયા.

ગુરુદેવે ઉત્સાહ આપતાં આગળ કહ્યું : ‘ભલા બનો, ભલું કરો, સેવા કરો, પ્રેમ કરો, આપો, વિશુદ્ધ બનો, ધ્યાન ધરો, આત્મસાક્ષાત્કાર પામો. તપાસ કરો : ‘તમે કોણ છો ?’ અને તમારી જાતને ઓળખો. જય હો.’

મહામૃત્યુંજય મંત્ર

એક મહિલાએ પોતાનું બાળક ચામડીના ખરાબ રોગથી રીબાતું હતું તેને માટે કંઈક કરવા ગુરુદેવને વિનંતી કરી. ગુરુદેવે તેને મહામૃત્યુંજય મંત્ર લખેલો એક કાગળ આપ્યો. તેમણે તેની આગળ મંત્રનું ગાન

કર્યું જેથી તે ગાન કરી શકે અને કહ્યું : ‘બાળક જો ગાઈ શકે તો તે પણ મંત્રનું ગાન કરે. જો તે ન કરી શકે તો તે પોતે કરશે તો પણ ચાલશે. બધાં જ તેનું ગાન કરી શકે છે. જ્યારે તમે પથારીમાં પડો અને પછી જાગો ત્યારે પણ મંત્રનું ગાન કરો. તમે જમતા પહેલાં પણ તેનું ગાન કરી શકો છો.’

મંત્રના મહત્વનું વર્ણન કરતાં ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આ મંત્રથી બધા રોગ મટાડી શકાય છે. તેમાંથી બધા જ પ્રકારના અકસ્માત નિવારી શકાય છે. મંત્રનું રટણ કરનાર વ્યક્તિ દરદીથી દૂર હોય છતાં તેનાથી દરદી સાજો થઈ જાય છે. આ મંત્ર એવો છે કે તે મુક્તિ પણ આપે છે.’

બદમાશોની સુધારણા

એક યુવાન આશ્રમમાં આવ્યો અને બે-ત્રણ દિવસ રહ્યા પછી ગુરુદેવને તેને સંન્યાસ લેવા આવ્યો છે તેમ જણાવ્યું. ગુરુદેવે પૂછ્યું ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે તેણે તેના પિતાની આ બાબતમાં રજા લીધી ન હતી અને તે શિવાનંદાશ્રમ જાય છે તેમ પણ જણાવ્યું ન હતું.

એટલે ગુરુદેવે હસતાં હસતાં કહ્યું : ‘તો પછી તારા પિતા આવી તને પાછો લઈ જશે, કારણ કે જો કોઈ ખોવાય તો લોકો માને છે કે તે શિવાનંદજી પાસે ગયો હશે એટલે તેની શિવાનંદાશ્રમમાં તપાસ કરવી.’

થોડાક દિવસ પહેલાં જ ગુરુદેવે કહ્યું હતું : ‘બદમાશ લોકોને સુધારવાની મારી ફરજ છે. જો હું અહીં એક બદમાશને રાખું તો તેનો એવો અર્થ થયો કે દુનિયામાંથી એક બદમાશ ઓછો થયો. જો તેનું ચારિત્ર્ય ખરાબ હશે તો આશ્રમમાં તેને કોઈ જવાબદારીવાળા સ્થળ પર ચોક્કસ મૂકું નહિ, અને જો જવાબદારીભર્યું સ્થાન ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ અપ્રમાણિક સાબિત થાય તો તેને તરત જ આ જવાબદારીવાળા સ્થાનમાંથી દૂર કરી દઉં. પણ આશ્રમવાસીમાંથી કોઈને હું ભાગ્યે જ દૂર કરું છું, સિવાય કે તેની વર્તણૂક કોઈ સંજોગોમાં સુધરી શકે તેવી ન હોય અને તેની હાજરી સમગ્ર આશ્રમ માટે પૂરી જોખમી લાગે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાબાર અનુવાદ

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શંખ પ્રક્ષાલન

[ચેતવણી : શંખ પ્રક્ષાલનની ક્રિયા જેમને હૃદયની કંઈ વિશેષ બીમારી કે તકલીફ હોય અને શારીરિક શ્રમ સહન થઈ શકે તેમ ન હોય અથવા તો હાઈ બ્લડપ્રેશર કે લો બ્લડપ્રેશર હોય, સ્ત્રીઓ રજસ્વલા અથવા તો માસિક ધર્મમાં હોય કે ગર્ભમાં બાળક હોય, જેમને યોગાભ્યાસનો અભ્યાસ જ ન હોય તેમણે સૌએ આકસ્મિક આ ક્રિયા કરવી ન જોઈએ.]

યોગપ્રક્રિયામાં પાંચ હળવી કસરત છે. તેનાં નામ તાડાસન, તિર્યક તાડાસન, કટિ ચકાસન, અશ્વસંચાલન ક્રિયા અથવા તો તિર્યક ભુજંગાસન અને અંતે પાંચમી પ્રક્રિયા કે આસન તે ઉદર - આકર્ષણ ક્રિયા.

પ્રથમ વાર અનુભવી યોગાચાર્યની દેખરેખ હેઠળ જ આ ક્રિયા કરવી જોઈએ.

શંખ પ્રક્ષાલન કરવાના દિવસે બીજા કોઈ પણ એન્ગેજમેન્ટ ન રાખવાં જોઈએ. શંખ-પ્રક્ષાલન કરવાને આગલે દિવસે વહેલા જમી લેવું જોઈએ. હળવો અને જલદી પચે તેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ. શંખ પ્રક્ષાલનની આગલી સાંજે ભારે ખોરાક, મિષ્ટાન્ન, ફરસાણ, માંસાહાર ઇત્યાદિ ન ખાવાં જોઈએ.

શંખપ્રક્ષાલન કરવાની સવારે પ્રાતઃકર્મથી પરવારીને નિત્ય નિયમના યોગાભ્યાસ અથવા તો કસરત કર્યા પછી શંખપ્રક્ષાલનનો આરંભ કરવો.

આ પ્રક્રિયા કરતી વખતે મદદ માટે એક મદદનીશ સાથે રાખવો જોઈએ કે જે પાણી પીવડાવવા માટે મદદ કરે.

નવસેકું - હૂંફાળું પાણી સિંધવ મીઠા સાથે; (Lukewarm water With Rock Salt) મીઠું એક લિટર પાણીમાં દોઢ ચમચી બરોબર છે. તે બે ગ્લાસ પીવું, ત્યાર પછી આગળ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તાડાસન, તિર્યક તાડાસન, કટિ ચકાસન, અશ્વસંચાલન ક્રિયા અને ઉદર આકર્ષણ ક્રિયા, દરેકને ડાબે-જમણે મળીને કુલ આઠ-આઠ વાર કરવી. એટલે કુલ ૪૦ મુવમેન્ટ થશે. આ ક્રિયા કરતાં ઉતાવળ કરવી નહિ, પરંતુ પાણી પીવા માટે ઉપરથી ઝપાટાબંધ રીતે પાણી પીવું. એક કાગળમાં પાણી કેટલું પીધું, કસરત કેટલી વાર કરી તેની નોંધ રાખતાં જવું.

દર વખતે પાંચેય કસરત - દરેક આઠ વખત,

આમ આ એક્સરસાઈઝનો એક સેટ અને બે ગ્લાસ પાણી એમ પીતાં અને કરતાં રહેવું. જેવું જેવું પેટ - એમ આઠ કે દસ ગ્લાસ પાણી પીધા પછી મળવિસર્જનનો વેગ આવશે. તેમાં પહેલાં બંધાયેલો મળ, પછી ધીરે ધીરે પ્રવાહી અને અંતે જેવું પાણી પીવાયું હોય તેવું જ પાણી બહાર આવે છે - આમ આઠેક વખત શૌચ માર્ગે પાણી આવી ગયા પછી કુંજલક્રિયા અને જલનૈતિક્રિયા કરવી. ત્યાર પછી અડધોથી પોણો કલાક પંખો ચલાવ્યા વગર અને બહુ ઠંડો ન હોય તેવા રૂમમાં આરામ કરવો. ત્યાર પછી બ્રહ્મખીચડી અને સોમરસનું પાન કરવું.

આખો દિવસ શરીરને પરિશ્રમ પડે તેવું કોઈ કામ કરવું નહિ. ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન, સ્ત્રીસાહચર્ય, ઉપરાંત ઠંડાં પીણાં, કોઈ પણ પ્રકારનો ખોરાક કે સાદું પાણી દિવસ આખો પીવાં નહિ. સાંજે સાદી ખીચડી ખાવી. સાદું પાણી પણ પીવું.

બ્રહ્મખીચડીમાં ૫૦ ગ્રામ ચોખા, ૧૦૦ ગ્રામ મગની છોડાં વગરની દાળ, આદુ ખમણેલું, મીઠું જરૂર પ્રમાણે, હળદર સાધારણ, લીંબુ સ્વાદ પ્રમાણે, દેશી ઘીમાં જીરાનો વઘાર, ઉપરાંત જેટલું વધુ ઘી ખીચડીમાં મેળવી શકાય તેટલું મેળવવું. ઓછામાં ઓછું દોઢસો ગ્રામ તો ખરું જ. ખીચડી ખૂબ જ ઢીલી - પોરેજ જેવી કરવી. ખીચડી રાંધતી વખતે નીચે દાઝી જવી ન જોઈએ તેની કાળજી રાખવી.

સોમરસ - એટલે ઔષધિઓનો રસ - સોમ એટલે ચંદ્રમા. ચંદ્રમા ઔષધિઓનો રાજા છે. અહીં એક વ્યક્તિ માટે પાંચ ગ્લાસ પાણીમાં બે અંજીર, બે જરદાળુ (એપ્રીકોટ), સૂકાં મોટાં બોર, છ કાળી મોટી દ્રાક્ષ, છ નાની એલાયચી, ૫૦ ગ્રામ જાડી વરિયાળી, ૫૦ ગ્રામ આદું, ૫૦ ગ્રામ ગોળ, ૨૫ પાન તુલસીનાં- આ બધાંને ચાર કલાક ઉકાળવું. પોણો ગ્લાસથી એક ગ્લાસ પાણી

થઈ જાય એટલે તેને ગાળીને તેમાં સ્વાદ પ્રમાણે લીંબુ અને એક ચમચો શુદ્ધ મધ નાખીને ખીચડી ખાતી વખતે ગરમ ગરમ પીવું. આ શક્તિદાયક પેય છે.

શંખપ્રક્ષાલનની ક્રિયાથી મોઢેથી મળદ્વાર સુધી આખી - સમગ્ર એલિમેન્ટરી કેનાલની સફાઈ થઈ જાય છે.

ડાયાબિટીસ, અસ્થમા, કોનિક કોલાઈટિસ, બંધકોષ, રક્તવિકાર, ત્વચાના રોગો વગેરે માટે અક્સીર ઉપાય છે.

જેમને આમાંનો કંઈક રોગ હોય તેમણે ત્રણથી ચાર મહિનાને આંતરે આ પ્રયોગ કરવો. સ્વસ્થ લોકો છ મહિનાને આંતરે; દરેક સ્વસ્થ માનવ વર્ષમાં બે વખત અવશ્ય કરી શકે છે. રક્તશુદ્ધિ સિવાય જેવી રીતે આપણું વાહનશુદ્ધીકરણ ‘ઓવર ઓઈલિંગ’ કરાવીએ તેવું આ પ્રક્રિયાથી શરીર હળવુંફૂલ, નીરોગી અને કાર્પદક્ષ બની રહે છે.

શંખપ્રક્ષાલન હઠયોગ પ્રક્રિયાની શિરમોર પ્રક્રિયા છે. જેઓ દર વર્ષે એકથી બે વખત આ પ્રક્રિયા કરે છે, તેઓ સદાસર્વદા નીરોગી રહે છે.

શંખપ્રક્ષાલન પ્રક્રિયા યોગવિદ્યાનું વર્તમાન વિશ્વના વિકારી વાતાવરણ અને વિષમ સ્વાસ્થ્ય વિશ્વમાં આર્ષદષ્ટાઓનું અમોઘ વરદાન છે.

હવે આપણે શંખપ્રક્ષાલનમાં આવતી યોગિક કસરત વિશે જાણીએ. જેવું આ પૂર્વે આપણે વિચારી ગયા કે તેમાં પાંચ પ્રક્રિયા કરવાની હોય છે, જેને આપણે ૧. તાડાસન, ૨. તિર્યક તાડાસન, ૩. કટિ ચકાસન, ૪. અશ્વસંચાલન ક્રિયા, ૫. ઉદર આકર્ષણ ક્રિયાના નામથી ઓળખીએ છીએ. આ પ્રત્યેક ક્રિયાને જમણે અને ડાબે મળીને કુલ આઠ આઠ વાર કરવાની હોય છે.

તાડાસન

તાડાસન માટે બે પગ પહોળા કરી સીધા ઊભા રહો. બંને પગ વચ્ચે દોઢથી બે ફૂટનું અંતર રાખો. હવે બંને હાથની આંગળીઓ એકમેકમાં ભરાવીને હથેળી ચત્તી રહે (facing to the sky) અને આંગળાં માથા તરફ રહે તે પ્રમાણે માથા ઉપર રાખો. ત્યાર પછી બંને પગના પંજા ઉપર શરીરને ઉપરની તરફ ખેંચો. તેની સાથે સાથે હાથને પણ માથા ઉપરથી ઊંચા



કરીને આકાશની તરફ ખેંચો. એડીઓ નીચે લાવો. હાથ પણ માથા ઉપર લઈ આવો. આવી રીતે આઠ વાર કરો.

જ્યારે હાથ ઉપર ખેંચાય અને જ્યારે પગ પંજા ઉપર ઊંચો થાય ત્યારે શ્વાસ અંદર લેવો. જ્યારે હાથ અને એડી નીચે આવે ત્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવો. શ્વાસ અંદર લેતાં પેટ ફૂલશે જ, પરંતુ તેની સાથે પેટમાં સ્થિત આંતરડાંઓ ઉપર પણ આંતરિક ખેંચાણ થાય છે. પહેલાં ખભા, પછી છાતી, પેટ, ખૂંધનો ભાગ (હન્ય બેક) અને છેલ્લે કમર અને થાપાનાં હાડકાં તથા મસલ્સ સુધી ખેંચાણ થાય છે.

આ માથા ઉપર ખેંચવામાં આવેલા હાથ અને પંજા ખેંચાયેલા પગથી પેક્ટોરલ મસલ્સ (Pectoral Muscles), વાંસામાં વાંસાના મસલ્સનું ખેંચાણ (Contract Concentrically), રેક્ટસ એબ્ડોમિનીસ મસલ્સ, ગ્લુટિયલ મસલ્સ ઈશ્ચિએફિમોરલ, પ્યુબોફેમોરલ અને ઈલિયોફેમોરલ લિગામેન્ટથી પગના ઘૂંટીના મસલ્સનો લાભ થાય છે.

શંખપ્રક્ષાલનની ક્રિયા માત્ર આંતરડાં સાફ કરવાની જ ક્રિયા નથી, સંપૂર્ણ શરીરના શુદ્ધીકરણની પ્રક્રિયા છે.

તિર્યક તાડાસન

જેવી રીતે આ પૂર્વેના તાડાસન માટે ઊભા હતા તેમ જ બંને પગ દોઢથી બે ફૂટ પહોળા રહે તે પ્રમાણે ઊભા રહેવાનું. જેવી રીતે આ પહેલાંની કસરતમાં હાથ માથા ઉપર આકાશની



દિશામાં ખેંચાયેલા અને હથેળી ઉપર તથા આંગળાંઓ નીચે અથવા પાછળ તેમ રાખીને ઊભા રહેવું.

ત્યાર પછી બંને હાથ ઉપરની દિશામાં ખેંચાયેલા રહે તેમ રાખીને એક વાર જમણી તરફ અને બીજી વાર ડાબી તરફ ઝૂકવું. અહીં એડીઓ ઊંચી કરવાની નથી. બંને પગ પૂરેપૂરા જમીન ઉપર ફ્લેટ જ, સ્થિર રહેશે. જ્યારે જમણે ઝૂકીએ ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લેવો,

જ્યારે સીધા થઈ જઈએ ત્યારે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો. તે જ પ્રમાણે ડાબે ઝૂકીએ ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લેવો અને પછી સીધા થઈ જઈએ ત્યારે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો. બંને તરફ મળીને આ પ્રક્રિયા કુલ આઠ વાર કરવી. અહીં સાઈડના મસલ્સનું ખેંચાણ થાય છે. અંદરની બાજુનાં આંતરડાંઓ ઉપર પણ તેની સારી એવી અસર થાય છે. પેટ તથા પેડુની ચરબી ઘટે છે.

કટિ ચક્રાસન



બંને પગ એકથી દોઢ ફૂટ પહોળા રહે તે પ્રમાણે રાખીને સીધા ઊભા રહેવું. પછી જમણા હાથની મુઠ્ઠી બનાવીને કમરના ભાગમાં જ્યાં પૂરી થાય છે અને કમરમાં બરોબર વચ્ચેનો ભાગ છે ત્યાં દબાવીને રાખવી. ડાબા હાથને છાતી સામેથી લાવીને જમણા ખભે મૂકવો. હવે જમણી તરફની પાછળ ફરીને બંને પગની એડીઓ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો. અહીં પાછળની

દિશામાં ઝૂકવાનું નથી. સીધા જ ઊભા રહેવાનું છે, પરંતુ પેટના મસલ્સને જેમ કપડાં નિયોવીએ તેવી રીતે ટ્વિસ્ટ કરવાના છે. પછી આવી જ રીતે ડાબો હાથ કમરની વચ્ચે કરોડસ્તંભ પૂરો થાય ત્યાં લાવવો. ડાબા હાથની મુઠ્ઠી બનાવીને લમ્બર/સેકમ પર દબાવીને રાખવી. જમણો હાથ ડાબે ખભે રાખવો. જમણા હાથથી ડાબો ખભો પકડવો. ડાબી તરફથી ફરીને બંને પગની એડીઓ જોવી. જ્યારે પાછળ ટ્વિસ્ટ કરીએ ત્યારે (ડાબે કે જમણે) શ્વાસ અંદર લેવો. સામે ફરીએ ત્યારે શ્વાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા બંને તરફ ચાર-ચાર વાર કરવી.

અશ્વસંચાલન ક્રિયા

બંને પગને દોઢથી બે ફૂટ જેટલા પહોળા રાખીને ઊભા રહો. ધીરેથી ઘૂંટણ જમીન ઉપર મૂકો. હવે લાંબા થઈને સૂઈ જઈએ તેમ હાથની હથેળી જમીન ઉપર



મૂકો. આમ કર્યા પછી માથાથી ઘૂંટણ સુધીનું શરીર ઊંચું કરો. પગને પંજા ઉપર ટેકવો. બંને હાથ હથેળીથી ખભા સુધી સીધા રહેશે. ત્યાર

પછી પેટમાંથી વળાંક લેતાં ટ્વિસ્ટ કરીને જમણી તરફથી પાછળની તરફ બંને પગની એડી જુઓ. ત્યાર પછી બંને હાથ પર વજન આપીને એ જ પ્રમાણે ડાબી તરફથી પણ બંને પગની એડીઓને જુઓ. ટ્વિસ્ટ થાય ત્યારે શ્વાસ ઊંડો લેવો. શરીર સામેની તરફ સીધું થાય ત્યારે શ્વાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા બંને તરફ ચાર ચાર વાર કરવી.

ઉદર આકર્ષણ ક્રિયા



બંને પગને દોઢથી બે ફૂટ જેટલા પહોળા રાખીને ઉભડક પગે બેસવાનું છે. બંને હાથને બંને ઘૂંટણ ઉપર રાખવા. જમણો હાથ જમણા ઘૂંટણે અને ડાબો હાથ ડાબા ઘૂંટણે રાખવો. ત્યાર પછી ઊંડો શ્વાસ લઈને જમણું ઘૂંટણ ડાબા પગના અંગૂઠા પાસે લાવવું. ત્યાર પછી તે ઘૂંટણ ઊંચું કરીને ડાબા પગના ઘૂંટણને જમણા પગના અંગૂઠા પાસે લાવવું. આ પ્રક્રિયાને બંને તરફ ચાર ચાર વાર કરવી.

આ પ્રત્યેક પ્રક્રિયા થઈ ગયા પછી બે ગ્લાસ નવસેકુંડું પાણી સિંધવ મીઠું (Rock Salt) નાખેલું પીવું. પાણી પીધાની નોંધ રાખવી. આ પ્રક્રિયા કરતાં રહેવું. મળવિભોચન થશે. થયા જ કરશે. છ-આઠ કે દસ વાર કુદરતી હાજતે જવું પડે. આંતરડાંઓનું સંપૂર્ણ શુદ્ધીકરણ થશે. ત્યાર પછી અડધાથી પોણા કલાક સુધી વિશ્રાંતિ કરીને બ્રહ્મખીચડી, સોમરસ (કાઢો) વગેરે લેવાં. તે સિવાયની બીજી અગત્યની સૂચનાઓ આ પૂર્વે આપવામાં આવેલી જ છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

વિવિધતામાં એકતા

શ્રી મોટા

ભગવાનની શક્તિ પર વિશ્વાસ

‘હું હરિનો, હરિ છે મમ રક્ષક એ ભરોસો જાય નહિ;
જે હરિ કરશે એ મમ હિતનું, એ નિશ્ચય બદલાય નહિ.’

ડાકોરમાં એક ભક્ત રહેતા હતા તેમણે આ કડી લખી છે. ઈચ્છારામ સૂર્યરામ દેસાઈએ ‘ચંદ્રકાંત’ના ચાર ગ્રંથો રચેલા છે. તેઓ આ પંક્તિના મૂળ રચયિતા હતા. એના ઉપરથી ઈ.સૂ. દેસાઈએ બધું લખ્યું છે. એ ભક્ત પાસે બહુ થોડી મૂડી હતી. તમે બધાં જેમ મને પ્રેમથી કંઈક કંઈક આપો છો તેમ એમને મળી રહેતું. એમને એક પત્ની અને એક પુત્ર હતાં અને ભગવાનના ભજનની પ્રવૃત્તિમાં થોડી મૂડી હતી તે એક શેઠને ત્યાં મૂકેલી અને પ્રારબ્ધયોગે શેઠે દેવાળું કાઢ્યું અને એમને (તે શેઠને) પણ સૂઝ્યું નહિ કે ભક્તને એમની રકમ કાઢી આપું. વળી ભક્ત પાસે તો બિલકુલ સાધન નહોતું. આમ શેઠ વ્યાજ ઉપરાંત ખર્ચખૂટણની બાકીની રકમ પણ આપતા, એટલે એઓ બધી રીતે નિશ્ચિત રહેતા. પણ બધી રકમ ચાલી ગઈ ત્યારે એમણે આ લખેલું (હું હરિનો, હરિ છે મમ રક્ષક એ ભરોસો જાય નહિ; જે હરિ કરશે તે મમ હિતનું, એ નિશ્ચય બદલાય નહિ.)

એટલે આવી ખરેખરી કટોકટીની વેળા આવે ત્યારે આવી કડી બોલાય તો તે સાચું. બાકી તે વખતે જો ધ્રાસકો પડ્યો કે પડે તો તે સાચું નહિ. એટલે ભગવાન પર જીવતો ભરોસો રહે તો જ તે સાચું, નહિ તો દંભ. એટલે ભક્ત લોકો જે ગાય છે તે પ્રમાણે ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ તેઓ ટકી રહે છે. આપણે બધાં બોલીએ છીએ પણ આપણને તેવો ભરોસો હોતો નથી. અરે, આપણને આપણો પોતાનો પણ ભરોસો નથી. એટલે આવું બોલતા બંધ થઈ જવું જોઈએ. કારણ કે એનાથી દંભ પોષાય છે. દંભ તો બહુ નુકસાનકર્તા છે. એટલે આપણી સમજણ ખરી અણીને ટાંકણે સાચી ન પડતી હોય તો એવું બોલવાથી કશો ફાયદો નથી

અને એવે વખતે કોઈ આપણને એ વાત યાદ કરાવે તો આ બધું મોઢાનું જ છે એમ ખબર પડે.

ઉપરની કડીની વાત ખરી છે પણ એનો અનુભવ આપણને નથી. ભગવાન છે પણ એનો અનુભવ આપણને નથી અને એની શક્તિનો વિશ્વાસ નથી. એટલે આ બધી આપણે માટે ઉપલક્ષિયા વાતો છે. એને ખરી કરવા માટે મહેનત કરો. કંઈક ત્યાગ કરો તો ખબર પડે. આમ તો બધો મિથ્યાચાર સમાજમાં પોષાય છે. એટલે અમારા જેવા મહાત્માઓને સમાજ પર નભવું છે એટલે સમાજને થાબડ્યા કરે છે અને સાચી વાત કરતા નથી. ધંધો સાધુનો-વેશ બહુરૂપીનો-પણ જે વેશ ભજવવો જોઈએ તે ભજવતા નથી. એટલે સમાજના અને ભગવાનના એક નંબરના દુશ્મન છીએ.

કર્મ વિચાર

આપણા કર્મનું શાસ્ત્ર છે પણ એમાં એકલું કર્મ નથી હોતું. એમાં પરિસ્થિતિ, સંજોગો એ બધું પણ ભેગું થાય છે દા.ત., હું રામ (શ્રી રામભાઈ પટેલ) સાથે સંકળાયેલો હોઉં એનો પાકો દોસ્ત હોઉં. એનાથી છૂટી શકું એમ ન હોઉં. હું ઉત્તમમાં ઉત્તમ પૈસાદાર થઈ શકું એવી સ્થિતિ હોય. હવે જો એ ગરીબાઈમાં જાય તો હું ગરીબાઈમાં જાઉં. દુનિયામાં ગરીબાઈ વિશેષ છે એનું કારણ એ છે કે પૈસાની ખોટી વહેંચણી છે. એક પૈસાદાર કુટુંબમાં છસાત છોકરા હોય, બીજા કુટુંબમાં બેત્રણ છોકરાઓ હોય એમાં જે વહેંચણી થાય એમાં ઘણે ઠેકાણે અન્યાય થાય છે. પણ ભગવાન આવો અન્યાય કરે છે એમ આપણાથી વિચારાય નહિ. એ વિચારદોષ છે. થોડોક ભાગ ધનિક, સામાન્ય વર્ગ અને વધારે ભાગ ગરીબ. તો શું વધારે ભાગનાં લોકોએ ખરાબ કામ કરેલાં? અને આ લોકોએ સારાં કામ કરેલાં? એમાં કર્મનો સિદ્ધાંત નથી આવતો. ગરીબ થવાનું કારણ શું? હાલ ગરીબ લોકો છે એમણે પોતાની મેળે

જ ગરીબ જન્મ માગેલો. એની પાછળ કર્મનું ધોરણ કે પ્રાબલ્ય, જોશ અથવા કરેલા કર્મના પરિણામ સ્વરૂપ થયેલો અંશ હોય, પણ મૂળ તો પૈસાદાર હોય ત્યારે એને ગરીબ થવાની ઈચ્છા થાય છે. એવું જીવન જીવવાની ઈચ્છા થાય છે. આપણને એમ થાય કે આવું વિચારે છે ? અક્કલ વગરનો મૂર્ખો છે. આટલું બધું ધન હોવા છતાં ગરીબ થવાની શું કરવા ઈચ્છા થાય છે ? એમ કહીને આપણે આપણો ન્યાય આપી દઈએ. બાઈબલમાં કહે છે કે, 'તું કોઈને ન્યાય ન આપતો, નહિતર તારો ન્યાય થઈ જશે.' આવું તો શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. પણ ક્યાં એને વિશે વિચારવું છે કે કરવું છે ? દા.ત., ટાગોર બહુ પૈસાદાર. ગજબના પૈસાદાર. એમણે ગરીબનાં દુઃખ જોયાં અને દુઃખી થયા. એટલા બધા પરોપકારી માણસ. એમણે તે બધું ગરીબાઈ માટે કર્યું.

જગત બીબા જેવું નથી. એમાં વિવિધતા અને અનંતતા છે. તે બધાના અનુભવમાં આપણે આવવાનું છે. ગરીબાઈનો મોટો ભાગ બધા જ દેશમાં છે. અમેરિકા, લંડન જેવા પૈસાદાર દેશોમાં પણ ગરીબાઈ છે. ગરીબાઈ માત્ર કર્મના કારણે જ થાય છે એ બરાબર નથી. બીજાં ઘણાં કારણો છે. માત્ર એક જન્મ છે એવું માનનાર ખ્રિસ્તી કે મુસલમાન ધર્મવાળા છે. એમને માટે આ પ્રશ્ન વિચારવાનો છે. એ તો જે કંઈ છે એમાં જ જીવવાનું છે. મેં મારા એક મુસલમાન મિત્રને કહેલું કે, 'તમે જીવનની અનંતતામાં માનતા નથી. પણ દરગાહમાંથી માણસ ઊઠે છે ને ત્યારે એનો ન્યાય છે અને એ પ્રમાણે એણે જીવવું પડે છે. પાછો કબરમાં દટાઈ જાય છે. વચલો ગાળો થોડોક ગયો. અમારામાં એ ગાળો ઘણો મોટો પણ હોય છે. જન્મ લેતાં ૭૦૦ વર્ષ પણ થઈ જાય. તમારે ને અમારે સરખું જ છે. એટલે આમાં ડહાપણ કરીને કંઈ નિર્ણય કરીએ એ બરાબર નથી. એ તો ખુદાએ કંઈ કર્યું એ બરાબર છે.' એણે કહ્યું કે, 'તમારે કર્મ વડે જે જ્ઞાતિઓ થઈ એવું અમારે નહિ, અમારે તો સબ મુલ્લા એક જ.' મેં કહ્યું કે, 'એ ઉત્તમ છે ભાઈ, તે અમારામાં પહેલેથી-વેદકાળ પહેલાંથી કેટલાક

લોકો ખુદા વિશે વિચારનારા હતા. બસ, એમાં જ મશગૂલ અને મસ્ત હતા. બીજી પંચાતમાં પડતા નહિ. એવો એક વર્ગ હતો. એ નાનોસૂનો વર્ગ ન હતો. એ વર્ગ પર્વત પર રહેનારા આવા લોકોને ખાવાનું પહોંચાડતો. આ કંઈ નાનુંસૂનું કામ ન હતું. જે બ્રહ્મ વિશે ભગવાન વિશે વિચારનાર હતા એને અમે બ્રાહ્મણ કહ્યા. સમાજનું રક્ષણ કરનારા હતા તે ક્ષત્રિયો હતા. વેપાર કરનારા વાણિયા હતા. વેપાર વિના જગત કેમ ચાલે ? રસ્તા, મહોલ્લા વગેરે સાફ કરનાર વર્ગ હતો તે શુદ્ર ગણાયો. પણ ખરી રીતે બધા એક જ છે. પણ કામ કરવાની રીતે બધા જુદા ગણાયા. તમારામાં એ રીતો નથી. બધા બિસ્મિલ્લા છે.' 'તમે જુદા ને જુદા રાખો. પણ અમે તો જમતી વખતે બધા એક જ. અમારે ત્યાં ભેદ નહિ. ગરીબમાં ગરીબ હોય તોય એક થાળીમાં જમીએ.' 'અમારે ત્યાં એવું થયું નથી એમાં ઘણાં કારણો હું આપું, પણ તમારે ગળે નહિ ઊતરે. બધાએ ભેગા બેસીને જમવું એ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પણ બરોબર નથી. તમારા લોકોએ વિચારીને સુધરવું જોઈએ. કોઈ રોગવાળો હોય તો એના જર્મ્સ તમારામાં આવી જાય. પણ તમે આ નહિ સ્વીકારો !'

પછી એમણે મને કહ્યું કે, 'તમારી વાત બરાબર છે. હું આ જાણતો ન હતો. પણ અમારા લોકો આ રીતે વિચારતા નથી.'

મેં કહ્યું કે, 'તમે વિચાર મૂકો. એમ કરતાં કરતાં એ પ્રસાર થશે.'

જગતમાં જુદી જુદી રીત રહેવાની જ !

ગરીબાઈની વાત ચાલતી હતી.

ગરીબાઈમાં સ્વયં રીતે અવતરે. ગરીબાઈથી ઊર્ધ્વપ્રકારના જીવનમાં જવું-અને તે જીવનમાં સારું છે-એવું વિચારનારા બહુ ઓછા છે. ભારે મથામણને લીધે થાય છે. આવી મથામણ કરનારને ઊંચું જીવન મળે છે. પૈસાદાર લોકો છે એ જીવન વિશે વિચારતા નથી. યદ્વાતદ્વા જીવન જીવે છે. આટલી બધી સારી સ્થિતિમાં હોવા છતાં એમણે જીવન વિશે કંઈ જ વિચાર્યું નથી. □ 'વસંતે બહાર'માંથી સાભાર

વિષ્ણુ-ષ્ટપદી

શ્રી રમણલાલ સોની

[શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યજીએ અનેક સુંદર સ્તોત્રો લખ્યાં છે, જેમાંનું આ એક છે. આ સ્તોત્રો મધુર છે, સુંદર છે. ઝરણું વહે તેમ એ વહે છે. વળી એ ઝટ કંઠસ્થ થઈ જાય તેવાં છે. ષ્ટપદ એટલે છ પગવાળો ભમરો. આ કવિતા છે, એટલે એને ષ્ટપદી કહી. ષ્ટપદી એટલે છ પદ (કડી)વાળી કવિતા, સ્તોત્ર. આ સ્તોત્રમાં ભગવાન વિષ્ણુની સ્તુતિ છે અને પ્રાર્થના છે. સાતમી કડી સમાપનની છે.]

ષ્ટપદી : સાતમું પદ

નારાયણ કરુણામય શરણં કરવાણિ તાવકૌ ચરણૌ ।

इति षट्पदी मदीये वदनसरोजे सदा वसतु ॥ ७ ॥

પછી કહે છે : પ્રભુ ! એવી કૃપા કરો કે આ ષ્ટપદી મારા મુખકમળમાં સદા-સર્વદા રહે ! હું એ કદી ભૂલું નહિ !

ભક્તજનના આર્તહૃદયની આ પ્રાર્થના ભગવાન સાંભળે છે. ભગવાન પરમસુખનો - આનંદનો અધિકારી બને છે. આનું નામ પ્રપન્ન-ભાવ, આનું નામ શરણભાવ. જીવ ભગવાનને શરણે જાય ત્યારે તેને સાચા સુખની - આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. મુંડક ઉપનિષદમાં આ એક અદ્ભુત મંત્ર છે :

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते ।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वति अनशनन्नन्योडभिचाकशीति ॥ ૧ ॥

બે સુંદર પાંખોવાળાં પંખીઓ છે અને એક જ કુળનાં છે સખા છે અને વૃક્ષની એક જ ડાળ પર બેઠેલાં છે. તેમાંનું એક પંખી સ્વાદિષ્ટ ફળો ખાય છે ને મોજ કરે છે. બીજું પંખી કંઈ જ ખાતું નથી, માત્ર જોયા કરે છે. આમ ઘણો કાળ ગયો. સ્વાદિષ્ટ ફળો ખાનારું પંખી ખાધા જ કરે છે ને મોજ માણે છે. એકાએક તેને પ્રશ્ન થયો કે હું આટઆટલું ખાઉં છું તોયે મને તૃપ્તિ કેમ થતી નથી ? ફરી-ફરી ખાવાનું મન કેમ થયા કરે છે ? ખાઉં છું એટલી ઘડી સુખનો અનુભવ થાય છે, પણ એ લાંબું ટકતો નથી અને ફરી ખાઉં-ખાઉં થયા કરે છે ! આમ કેમ ? હું આટઆટલું ખાઉં-પીઉં છું, મોજમજા કરું છું તોયે મને તૃપ્તિ કેમ નથી ? મને સુખ કેમ નથી ? મારું મન આનંદમાં કેમ નથી ? અને પેલું બીજું પંખી કશું જ ખાતું-પીતું નથી, ક્યાંય ફાંફાં મારતું નથી અને છતાંયે કેવું સ્વસ્થ

છે ! કેવું આનંદમાં છે ! એનું શું કારણ ?

પંખીના મનમાં આ પ્રશ્ન થયો અને એની નજર પેલા પંખી તરફ ઠરી. અત્યાર લગી એનું મન એ તરફ વળ્યું નહોતું. હવે એ વળ્યું. અત્યાર સુધી એને એ પંખીમાં કંઈ વશકાઈ લાગી નહોતી, પણ હવે એને થયું કે આમાં કંઈક ભેદ છે. આમાં કંઈક એવું છે, જે મારે જાણવું જ જોઈએ. હું આ ફૂલ્યો ફૂલ્યો ફરું છું, પણ સદાય ભૂખ્યો - સદાય સુખની ઝંખનાવાળો !

આ પંખી તે જીવાત્મા અને બીજું પંખી તે પરમાત્મા. જીવાત્મા ગમે એટલું દુન્યવી સુખો ભોગવે, વિલાસવૈભવ માણે, પણ સાચી શાંતિ, સાચી તૃપ્તિ, નક્કર સુખ, નક્કર આનંદથી એ દૂર છે. પોતાની એ હાલતનું એને ભાન થાય, એના મનમાં પ્રશ્ન જાગે કે આમ કેમ ? અને એનું મન પરમાત્મા તરફ વળે એ ઘણી મોટી વાત છે. મનુષ્ય પરમાત્મા તરફ વળે અને એના મનમાં પ્રશ્ન જાગે અને પ્રશ્નનો ઉત્તર ખોળવા એ અધીરો બને, ઉત્તર મેળવ્યા વિના એને જંપ નથી, એવી એને પ્રતીતિ થાય એટલે જાણવું કે એ હવે સુખના ધોરી માર્ગે ચડ્યો છે.

આપણા ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનું રૂપ પ્રશ્ન છે. ઋષિમુનિઓ પ્રશ્ન કરે છે : આત્મા શું ? પરમાત્મા શું ? સુખ શું ? કાળ શું ? મૃત્યુ શું ? શા માટે આ બધું ? કોણ મરે છે ? કોણ જીવે છે ? જીવને સુખ કેમ નથી ? યેન કેમ નથી ? આવા અનેક પ્રશ્નોએ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનનું સર્જન કર્યું છે અને આજે પણ એ જ પ્રણાલી જીવંત છે.

ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનમાં કશું માની લેવાની વાત નથી. તમારો વિવેક વાપરો, તમારી બુદ્ધિ વાપરો. તમને ખાતરી થાય તો જ હા ભણો. કૃષ્ણને અર્જુન કેટલા બધા પ્રશ્નો પૂછે છે ! અને કૃષ્ણ કેટલી ધીરજથી, સ્વસ્થતાથી તેના વિગતે જવાબો આપે છે ! તે પછી પણ કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે કે યથા ઇચ્છસિ તથા કુરુ । જે ઠીક લાગે તે કર ! તને ઠીક લાગે તે કર ! હું તારા માટે નિર્ણય નહિ કરું ! આ જ ભારતીય રીત છે. ગુરુ પાસે જાઓ અને ગુરુની સેવાથી અને ફરી-ફરી પ્રશ્નો પૂછીને તમારા જ્ઞાનની ભૂખ મટાડો !

મનમાં પ્રશ્ન જાગે અને પ્રશ્નના જવાબ વિના પ્રશ્નકર્તા તરફડે, ત્યારે શાસ્ત્રો કહે છે કે અલકમલકમાંથી એને માર્ગદર્શન કરનારો મળે છે. તાજો દાખલો શ્રી મોટાનો છે. તે રોજ રાતે સ્મશાનમાં જઈને સૂએ છે ને અડધી રાત લગી ભગવાનનું ભજન-ચિંતન કરે છે. ઊંઘ તો માત્ર કહેવા પૂરતી. એમણે કોઈ ગુરુ ગોત્યો નથી. ત્યાં અચાનક મધ્યપ્રદેશમાંથી ‘બાલયોગી’ આવી પહોંચે છે ને અમદાવાદ સાબરમતીના કિનારે સંન્યાસ આશ્રમમાં રહી ભૂમો પારે છે કે નડિયાદથી કોઈ યુનીલાલને બોલાવો ! આ યુનીલાલ તે જ શ્રી મોટા. એ કહે છે કે હું એને દીક્ષા આપવા આવ્યો છું. આવા શ્રી મોટાને શોધતા ગુરુ આવે છે.

મનમાં પ્રશ્ન જાગે ને જીવ બેચેન બને, જીભ પરથી હરિનામ હટે નહિ, તો તમને માર્ગ દેખાડનારો ને દોરનારો આવી મળવાનો એવું અનુભવીઓ કહે છે. અહીં ભક્તજન કહે છે : હે પ્રભુ ! હે નારાયણ ! હું તારાં ચરણનું શરણ લઉં છું, એટલે કે હે પ્રભુ ! હવે હું તારો છું. મારી કાયા, મન અને બુદ્ધિ બધું તને સમર્પિત છે. હવે મારી ઈચ્છા જેવી કોઈ ચીજ નથી. તારી ઈચ્છા તે જ મારી ઈચ્છા. મારાં હાથ, પગ, ચક્ષુ, કાન, મન, બુદ્ધિ, વગેરે દ્વારા જે કંઈ કર્મ થાય તે બધું તને સમર્પણ.

એક વૈષ્ણવ મંત્ર છે -

કાયેન વાચા મનસેન્દ્રિયૈર્વા
બુદ્ધ્યાત્મના વા પ્રકૃતેસ્વાભાવાત્
કરોમિ યદ્ યદ્ સકલમ્ પરસ્મૈ
નારાયણાયેતિ સમર્પયામિ ॥

હે નારાયણ પ્રભુ ! હે વાસુદેવ કૃષ્ણ ! હે વિષ્ણુ ! મારી કાયાથી, વાણીથી, મનથી, ઈન્દ્રિયોથી, બુદ્ધિથી અને સંસ્કારગત સ્વભાવથી હું જે કરું તે બધું તને સમર્પી દઉં છું.

શિવભક્તો શિવમહિમ્નઃસ્તોત્રનો પાઠ કરે છે તેમાં આવા જ ભાવો છે. ભારતીય ધર્મની પાયાની વાત આ શરણભાવ છે. સૌ વાતના સારનો સાર આ શરણભાવ છે, પ્રસન્નભાવ છે.

ભક્ત ભગવાનનાં ચરણનું શરણ લે છે અને છેલ્લે કહે છે : ‘આ ષટ્પદી સદાસર્વદા મારા મુખકમળમાં રહેજો !’ ભક્ત પોતાના મુખને મુખકમળ કહી શકે છે. એ મુખ એટલું સ્વચ્છ, શુદ્ધ અને સુંદર છે. જે મુખની જીભે ભગવાનનું નામ હોય તે આવું કમળ જેવું હોય જ. એ મુખ એવું શુદ્ધ છે કે પાપ એને સ્પર્શી શકતું નથી. આપણે પણ ભક્તજનની પેઠે કહી શકીએ કે ભગવાન કરે તે આપણા માટે.

પણ ભક્તજનની વાત ઓર છે. ભક્તજનને તો સીધો ભગવાનની સાથે જ નાતો છે. બે પગે હાલતો ચાલતો બોલતો ગુરુ એને મળે ન મળે, એની એને ચિંતા નથી. એનો ગુરુ સ્વયં ભગવાન છે. ગીતાના અગિયારમા અધ્યાયમાં ભગવાનની વિશ્વરૂપ-સ્તુતિ કરતાં અર્જુન કહે છે : ત્વમસ્ય પૂજ્યશ્ચ ગુરુર્ગરીયાન્ । પ્રભુ ! તું આ લોકનો, આ વિશ્વસમસ્તનો પરમ પૂજ્ય મહાન ગુરુ છે અને આ ગુરુ કંઈ જેવો-તેવો છે ? ભક્ત સ્તુતિ કરતાં કરશે, પણ ભગવાને તો પોતાના ભક્તની સ્તુતિનું ભક્તિસ્તોત્ર રચી ભક્ત સમક્ષ ધરી દીધું છે. જુઓ ગીતાનો બારમો અધ્યાય : ભક્તિયોગ. ભગવાન કરે ને આપણે કહી શકીએ કે શરણમ્ કરમાણિ તાવકૌ ચરણૌ ।

□ ‘અંધત્વનું અજવાળું’માંથી સાભાર

શ્રી અષ્ટાવક્રગીતા - તત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

સંકલન અને પ્રસ્તુતિ

ભારત શબ્દ જ મહાન છે. ભા-જ્ઞાન, પ્રકાશમાં રત, સ્થિત તે ભારત, તેનો સનાતન અધ્યાત્મ વેદાંત સંસ્કૃતિથી ગૌરવાન્વિત, સૌને માટે તે સન્માનિત થયેલ એવો ભવ્ય વારસો ઈતિહાસરૂપે મોજુદ છે જ. છતાં પણ તેનાથી ફૂલાઈને બેસી ન રહેતાં આજના ભૌતિક વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના પ્રવાહમાં તેને સાચવવાનો પુરુષાર્થ ભારતીય પ્રજાનું મુખ્ય કર્તવ્ય બને છે.

કાળ કાળનું કામ કરતો રહ્યો છે. પરિવર્તનશીલ એવા જગતમાં ભારતવર્ષ પછીથી હિન્દુસ્તાન કહેવાયો, કૂર પરદેશી આક્રમણોનો ભોગ બનતો રહ્યો, ગુલામ પણ હજાર વર્ષથી વધુ રહ્યો, પરિણામે તેની ભવ્ય સંસ્કૃતિને હિંસાત્મક અને ભેદી રીતરસમોથી ઘણી હાનિ પહોંચી હતી. આજે તે સદ્નસીબે લોકશાહી આઝાદીને વર્યો છે, ત્યારે તેની સંસ્કૃતિનો અભ્યુદય થાય તે માટે વિશ્વભરના હિત માટે પણ તે માટેનો પુરુષાર્થ કરવો જરૂરી છે. 'શ્રી અષ્ટાવક્રગીતા તત્વાવલોકન', જે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ગ્રંથ જેવો સ્મૃતિગ્રંથ હોઈ - વેદ પ્રમાણિત મોક્ષ શાસ્ત્ર કહેવાયો છે, તેથી તેનું અધ્યયન પણ થાય એ જરૂરી છે. અધ્યાત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટેનું પ્રમાણ શાસ્ત્રના શબ્દો જ છે. સર્વશાસ્ત્રો સંસ્કૃતમાં લખાયા હોઈ, ગુજરાતની પ્રજાને સંસ્કૃતભાષાની કઠણાઈ ન નડે તે માટે માતૃભાષા ગુજરાતીમાં તેના ૨૦ પ્રકરણોના ૩૦૦ જેટલા શ્લોકોનું ગુજરાતી ભાષામાં સમશ્લોકી ગેય અનુષ્ટુપ છંદમાં ભાષાંતર કરવાનું સાહસ પરમાત્માના અનુગ્રહ અને સંતોની કૃપાથી થઈ શક્યું છે, જે સૌને હિતકારી બને એવી અપેક્ષા છે. આ તકે આજ સુધીના ભારતના આજ સુધીના સર્વ સદ્ગુરુ એવા સંતોને વંદન કરું છું. કસોટી કાળમાં તેમણે આ સંસ્કૃતિની પરંપરા જાળવી રાખી મહાન કામ કર્યું છે.

વિચાર કરો કે આજે આઝાદ ભારતમાં પણ પશ્ચિમી જગતનો ભોગપ્રધાન- સત્તા, ધન, પદ, કીર્તિ

જમાવટનો જોરદાર વાયરો, ભણેલાઓમાં એવો સખત ફૂંકાઈ રહ્યો છે કે પોતાની ઉદાત્ત એવી સંસ્કૃતિની સભાનતા ન હોવાને કારણે પ્રજા ફસાઈ છે. ભારત સરકારની જૂઠી દંભી એવી બિનસાંપ્રદાયિક નીતિના પરિણામે સંસ્કૃત ભાષાને, તેના સદ્ગ્રંથોને શિક્ષણજગતમાં મૂલ્યવર્ધક સ્થાન મળ્યું નથી. પરિણામે ભારત દેશને અને છેવટે દુનિયાને પણ મહાન નુકસાન થઈ રહ્યું છે.

યાદ રહે કે ભારતનું તત્ત્વજ્ઞાન બેનમૂન છે. હૃદયમાં સર્વપ્રકારે સાત્ત્વિકતા ધારણ કરનાર ચિત્તશુદ્ધિવાન અધિકારીને જ તે પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. શિક્ષણજગતમાં જીવનમૂલ્યોનું મૂલ્ય સ્થાપવા માટે જ્યારે પ્રયત્ન નથી, ત્યારે આજનો કયો નાગરિક ભારતના સંસ્કૃત ગ્રંથો હાથમાં પકડશે? તે માટે ગુજરાતની બુદ્ધિમાન પ્રજા માટે પોતાની માતૃભાષામાં, માનવજીવનને સાર્થક કરે એવી ગહન વાત, ગ્રાહ્ય થવા માટે ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે, તેનો આનંદ અને ગૌરવ છે. આ સમયે શ્રી અષ્ટાવક્રગીતાજ્ઞાન યજ્ઞના પ્રવક્તા પૂ. સ્વામીશ્રી વિષ્ણુતીર્થજીને મારાં વંદન હો ! અધ્યાત્મજ્ઞાનને માતૃભાષામાં રજૂ કરવાનો મારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. એમાં કોઈક ભૂલો જણાય તો વાચક વર્ગ મને ક્ષમ્ય ગણશો. આખરે તે ગુરુ પ્રસાદી છે. જેમ તીર્થસ્થાનોથી ફરતા એવા કોઈ પ્રભુના પ્રસાદમાં પણ કદીક કસ્તરકાંકરી ભળેલી લાગે તો ક્ષમ્ય ગણી હળવે હાથે દૂર કરી પ્રસાદ ગ્રહણ કરીએ છીએ તેમ અહીં પણ કરજો, કારણ કે અધ્યાત્મજ્ઞાનમાં સર્વ દુઃખો અને સમસ્યાઓનો નાશ કરવાની સમર્થતા છે, તાકાત છે.

શ્રી અષ્ટાવક્રગીતા તત્વાવલોકન એક મહાન ઉદાત્ત બહુમૂલ્યવાન ગ્રંથ કહેવાયો છે. અહીં જ્ઞાની ઋષિ ગુરુ અષ્ટાવક્રજી અને જ્ઞાની શિષ્ય રાજા જનક વચ્ચે જ્ઞાનનો સીધો સંવાદ છે. અહીં પોતાના સાચા પૂર્ણ સ્વરૂપની સીધેસીધી વાત વિચારણા છે. અહીં પ્રકૃતિ, માયા, મિથ્યા, યોગસાધના, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ વગેરેની ઝાઝી ચર્ચાને સ્થાન નથી. અહીં

આત્મજ્ઞાનની સત્ સત્તાની વાત જ મુખ્ય હોવાથી દરેકે દરેક શબ્દ મહત્વનો છે. જો આવા દરેક શબ્દનું અર્થઘટન અને તેનો સંકેત સમજાય તો જિજ્ઞાસુ શ્રેષ્ઠ અધિકારીને આત્મજ્ઞાન થયા વગર રહેતું નથી. ફક્ત શબ્દનો સંકેત, લક્ષ્ય ક્યાં પહોંચે છે, તે જાણવું અગત્યનું છે.

સત્ય સદા સીધું જ હોય. સત્યમાં કદી કોઈ દાવપેચ, તડજોડ કે બાંધછોડ જેવી પ્રાકૃતગ્રંથિ હોઈ શકે નહિ. ગીતા, ઉપનિષદો જેવા ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવામાં ધ્યાનપૂર્વક સાવધાન રહીને તાત્પર્ય કે લક્ષ્યને શોધવું પડતું હોય છે, પરંતુ 'શ્રી અષ્ટાવક્રગીતા તત્વાવલોકન' તો જિજ્ઞાસુના હૃદયને તત્ક્ષણ પ્રકાશિત કરી દે છે ! અહીં પોતાનું વિશુદ્ધ સ્વરૂપ નિરાવરણ થવામાં કોઈ મુશ્કેલી નડતી નથી.

જિજ્ઞાસુઓના કલ્યાણ માટે જ બે જ્ઞાનીઓ વચ્ચેનો આ સંવાદ છે. અહીં જાણે કે ગુરુશિષ્યનો ભેદ જે કલ્પિત છે, તે ઊભો કરીને તત્વાવલોકન એટલે કે તત્ત્વનું નિરૂપણ થયું છે. અહીં શિષ્ય રાજા જનકની દૃશ્ય એવા વિકારી વિષયો પ્રત્યેની સભાનતા એટલી ભ્રમરૂપ સાબિત બની છે કે તેઓ તેનાથી છૂટી જઈને તત્ત્વદર્શી બનવા આતુર છે. ત્યાં એક બાજુ વિષયોનું છૂટવું કે તરત જ તત્ક્ષણ જ્ઞાનની-પ્રાપ્તિની જ પ્રાપ્તિ છે. અહીં પરિવર્તનશીલ જગતના દૃશ્ય નામરૂપ વિષયોનો ભાર, એવો ધીરે ધીરે હળવો થતો જાય છે કે જ્ઞાન માટેની તત્પરતા સચોટ બને છે. સઘળી વાત વિચારણા જ્ઞાનને લક્ષમાં રાખીને જ, વારંવાર દૃષ્ટાંતો આપતા રહીને સતત ચાલુ રહી છે. આ રીતે જિજ્ઞાસુની સાધના સફળ પુરવાર થઈ શકે છે.

આપણે અજ્ઞાનીઓ તો રોજબરોજ નામરૂપ સંસારને ઈન્દ્રિયો દ્વારા જોતાં રહી, મનથી તેને પોતાને માટે ક્યાંક સારો કે ક્યાંક માઠો અથવા તો કદીક પોતાનો કે કદીક પારકો એવા ભેદભાવમાં જ ગ્રસ્ત રહેતા આવ્યા છીએ. દરેક ચીજને સ્વાર્થવશ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મત્સરથી માપતા રહીને પ્રત્યાઘાતો આપતા રહીએ છીએ. ને સર્વ સાક્ષી ભાસ્ય એટલે કે સત્ચિત્ સત્તાથી જુદા થતા નથી. ગુરુ અષ્ટાવક્રજી કહે

છે કે તે વખતે ફક્ત પોતાના આત્મા તરફ વળો. પોતાના યથાર્થ સ્વરૂપનો નિર્ણય કરો કે 'પોતે નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત, અદ્વિતીય, બ્રહ્મ છું - મારા સિવાય બીજું કશું છે જ નહીં' આ પ્રમાણે એદ્વૈતતત્ત્વનું, સત્યનું સ્પષ્ટ વિશદ્ વર્ણન, જેટલું ગુરુ અષ્ટાવક્રજીએ કર્યું છે, તેવું બીજે દુર્લભ છે.

વ્યાકરણની દૃષ્ટિએ સાક્ષી એટલે સાક્ષાત્ દૃષ્ટા. પોતે સ્વરૂપે તમે આત્મા. પોતાના મન, બુદ્ધિ, એકાગ્રતા, વિક્ષેપને પણ જે જાણે છે તે. તેને બીજા પ્રમાણ કે માધ્યમની જરૂર જ નથી. સાક્ષી કોઈ અવસ્થા કે સ્થિતિ નથી. એ એક વિવેકની પ્રક્રિયા છે, જ્યાં કંઈ જ બચતું નથી. જ્યાં આ વિવેક થઈ ગયો, તો તે જ સ્વયંપ્રકાશ બ્રહ્મ છે. અંતઃકરણનું મુખ્ય અધિષ્ઠાન, ચેતન સ્વયં અનુભૂતિ છે. મર્યાદિત દૃશ્ય અહં-અહંકાર અને મર્યાદિત દૃશ્ય ઈદં-જગત બંનેનો લોપ, એનું નામ જ સર્વનું અધિષ્ઠાન પ્રજ્ઞાન, જે સર્વ ઉપાધીઓથી વિમુક્ત જ્ઞાન છે. એ જ છે સાક્ષાત્ બ્રહ્મ. તેથી જે નામરૂપ પ્રતીત થઈ રહ્યું છે, તે થોડું સત્ય છે ? તે તો આકાશની નીલિમા જેવું, દેખાય પણ વિચાર કરતાં ઊડી જાય એવું છે.

આત્મા જ પોતાની પ્રિયતાનું મૂળ છે.

સૌને પોતાનો આત્મા જ સૌથી પ્રિય હોવાનો, હોય છે એ હકીકત છે. હવે આત્માથી પ્રતીત થતી વસ્તુ આત્મા જ છે. એ અનુભવવું રહ્યું.

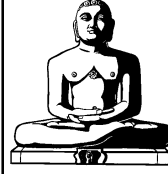
છાયા કે પ્રતિબિંબ, શું તે જેનું છે, તે બિંબથી જુદું થોડું છે ?

આત્માને અન્ય કે જુદો જાણવો જ ભ્રમ છે. સર્વનું અધિષ્ઠાન માત્ર આત્મા છે. જીવ, જગત, ઈશ્વર સર્વ પ્રતીત હોવા છતાં મુખ્ય અધિષ્ઠાને આત્મા કે બ્રહ્મ જ છે. કેવળ અજ્ઞાનરૂપે મર્યાદિત એવા અહંકારની જ નિવૃત્તિ કરવાની છે. પોતાના સાચા સ્વરૂપના વિસ્મરણને હટાવવા, તેને પોતાનું બનાવવાનો આ ગ્રંથ વાચકોને હિતકારક નીવડો, એ જ ગુરુ અષ્ટાવક્રજીની શોભા છે, કૃપા પણ છે. અમૃતકુંભ સૌમાં ભરેલો પડેલો જ છે. તેને સાર્થક કરીએ. ભૂલા પડેલાને માટે આજ શ્રેય માર્ગ કલ્પો છે.

અનેક ગીતાઓ લખાઈ છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, રામગીતા, પાંડવગીતા, અવધૂત ગીતા, ઉત્તરગીતા, પિશાચગીતા, અક્ષરગીતા વગેરે. પરંતુ શ્રી અષ્ટાવક ગીતા એક અદ્ભુત અનન્ય ગ્રંથ છે. અહીં ૨૦ પ્રકરણોમાં અદ્વૈત આત્માનુભૂતિની પ્રસાદી ઠેર ઠેર પડી છે. તે ભાવ જગતથી પર એવો સુભગ સુંદર સંવાદ છે. એ સંવાદમાં પળેપળ નિરપેક્ષ, અભેદ એવા સત્ય સ્વરૂપના સંકેતો સાંપડતા જ રહ્યા છે. સત્ય સાક્ષાત્ હોઈ તર્કોથી પર જ રહેવાનું, એટલે તેને ઝાઝી દલીલોનો સહારો જરૂરી જ નથી. એટલે જ શ્રી અષ્ટાવક ગીતામાં અનેક દૃષ્ટાંતો આપી આપીને અંતરમાં ઉતરી જાય એવી સીધે સીધી સ્પષ્ટ વાત છે.

આ જ ગુરુ અષ્ટાવકની ખાસ વિશેષતા છે, મહાનતા છે, મહિમા છે. સત્ય એટલે જ સર્વદા સર્વદેશમાં જે એક સમાન રહે છે તે. આથી વિશેષ તેની કોઈ પ્રસિદ્ધિ હોય નહીં. તે જડ નથી. તે સભાન, સ્વયં ચૈતન્ય હોઈ પોતાના પ્રકાશથી સર્વને પ્રકાશિત કરે છે. એ રીતે પોતે સર્વમાં અભિવ્યક્ત થાય છે. તે એકમાત્ર અદ્વિતીય, પૂર્ણ, અનંત, અવિનાશી છે. એટલે જ આ ગ્રંથમાં વિવિધ સંપ્રદાયો કે દર્શનોનો કોઈ સહકાર, ખંડનખંડન કે પગપેસારો પણ નથી. અહીં કેવળ પારમાર્થિક દૃષ્ટિકોણ જ છે. તેથી કોઈ દ્વિઅર્થી કે બહુઅર્થી કથનને પણ સ્થાન નથી. અજાતવાદ કે અજન્માના પાયા પર જ ગુરુ અષ્ટાવકજી ઊભા છે. એમણે સાપેક્ષતા, દ્વંદ્વ, દ્વૈત, ભેદભાવમાત્રની દીવાલોના ચૂરેચૂરા કર્યા છે. અદ્વૈત સત્ય તત્ત્વનું બીજા સાથે સમન્વય કે સમાધાન કેવું? બાંધછોડ પણ કેવી? માટે અહીં ફક્ત એક સત્યનો જ સ્પષ્ટ સંકેત કેન્દ્રસ્થાને છે. તેને શ્રોતા માટે પણ કોઈ ચિંતા નથી. તેથી જ અષ્ટાવક ગીતા શ્રુતિઓની પણ શ્રુતિ કહેવાઈ છે. અહીં નિરપેક્ષ, નિરુપાધિક, નિર્વિશેષ નિર્દ્વંદ્વ શુદ્ધ સત્યની ઝાંખી કરાવીને સહજાનંદી સાચા પૂર્ણ સ્વરૂપનું નિરૂપણ થયેલું છે. તેથી જ આ સમશ્લોકી અષ્ટાવકગીતાનો ગુજરાતી અનુવાદ અને તેનું વિવરણ પણ સત્ય વાત હોઈ સહજ સરળતાથી સૌને સમજાવી જાય એવી પ્રભુ પ્રાર્થના છે. જીવનનો શ્રેષ્ઠ પુરુષાર્થ સફળ હો એવી અભ્યર્થના. (ક્રમશઃ)



હૃદયગ્રન્થે : વિચ્છેદકરમધ્યાત્મમ્

યોગબિંદુ

આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

સૂર્ય આવે, અંધકાર જાય જ ! સંપત્તિ આવે,
અગવડો જાય જ ! પાણી મળે, તૃષ્ણા શમે જ !
ભોજન આવે, ક્ષુધા શમે જ...!
તેમ અંતઃકરણમાં અધ્યાત્મની પ્રતિષ્ઠા થાય
એટલે જ હૃદયમાં અનાદિથી સ્થિર થયેલી
રાગ-દ્વેષની ગ્રંથિઓ તૂટે જ !

પ્રભુ !

કાર્યકારણ ભાવના આ રહસ્યને સમજ્યા પછી
અમે સ્તબ્ધ બની ગયા છીએ. એમ લાગે છે
હૃદય તરફ નજર કરતાં કે કાં તો અમારે
'અધ્યાત્મ'ના સ્વામી બની ગયાનો દાવો પાછો
ખેંચી લેવા જેવો છે અને કાં તો રાગ-દ્વેષની ગાઢ
ગ્રંથિઓને અમારે તોડીફોડીને સાફ કરી નાખવા
જેવી છે. શું કહીએ અમે આપને ? એક બાજુ
આપના ભક્ત હોવાનો અમારો દાવો છે તો
બીજી બાજુ આપે જે રાગ-દ્વેષને આત્માના
જાલિમ દુશ્મનો કહ્યા એની સાથે અમારો ગાઢ
નાતો છે ! કરબદ્ધ પ્રાર્થના કરીએ છીએ આપને
અમે કે અમારા જીવનના આ વિસંવાદને આપ
દૂર કરી દો. આપ અમારા હૃદયમાં એવા
મજબૂત રીતે પ્રતિષ્ઠિત થઈ જાઓ કે પેલા
અનાદિના બેઠેલા રાગ-દ્વેષ પોતાની મેળે જ
રવાના થઈ જાય !

□ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

વાપરવાથી વધે એવો અક્ષયભંડાર

-ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

જીવનમાં વિધિની વિચિત્રતા વિશે વિચારતાં પેલા ભિક્ષુકની વાત યાદ આવે છે. ગામમાં જવાના મુખ્ય રસ્તાની બાજુમાં સાવ તૂટેલી-ફૂટેલી ઝૂંપડીમાં એ વર્ષોથી રહેતો હતો. જિંદગીભર રસ્તેથી પસાર થતાં લોકોની પાસેથી એ ભીખ માંગતો રહ્યો અને એ રીતે આખી જિંદગી એણે ગુજારી કાઢી. એના મૃત્યુ પછી એની ચીંથરેલાલ ઝૂંપડીને તોડી નાંખવામાં આવી. ત્યાં થોડું ખોદકામ કરતાં જે જગ્યા ઉપર બેસીને પેલો ભિખારી જિંદગીભર લોકોની પાસે ભીખ માંગતો રહ્યો, તેની બરાબર નીચેથી ઝવેરાતનો મોટો ખજાનો દટાયેલો મળી આવ્યો !

લોકોને ખૂબ જ નવાઈ લાગી અને ભિક્ષુકના ભાગ્ય પર તેઓ અફસોસ પણ કરવા લાગ્યા. છેવટે ગામના લોકોએ ભેગા થઈ, એ જગ્યાએ રહેતા પેલા નિર્ધન ભિક્ષુકની યાદમાં એક સ્મારક બનાવ્યું અને આરસની તકતી ઉપર ત્યાં લખવામાં આવ્યું કે, 'જિંદગીમાં સફળતા માટે આજુબાજુ ફાંફાં મારવાને બદલે અને નસીબનું પાંદડું ફરી જાય એ માટે આકાશ તરફ મીંટ માંડીને બેસી રહેવાને બદલે હાથમાં રહેલી આ ક્ષણે તમે જ્યાં ઊભા હો, તે જગ્યાએ જ છુપાયેલી તકોને શોધી કાઢો. જીવનનું આ એક મોટામાં મોટું રહસ્ય છે.'

કેવી સરસ મજાની વાત છે ! આપણા સહુની હાલત પણ લગભગ પેલા કંગાલિયતમાં આખી જિંદગી પસાર કરનાર ભિક્ષુકના જેવી જ હોય છે ! આપણા સહુની અંદર વિચારશક્તિનો અદ્ભુત ખજાનો છુપાયેલો પડ્યો છે. જિંદગીભર આપણું ધ્યાન એ તરફ જતું હોતું નથી અને પરિણામે લોકોની પાસેથી આખી જિંદગી આપણે ભીખ માંગતા ફરીએ છીએ ! આપણા મનનાં વિચારોની શક્તિનો એ અક્ષય ભંડાર સાવ દટાયેલી અવસ્થામાં જેમ છે તેમ જ રહી જતો હોય છે. જીવનનાં પથ પર લાંબી મજલ કાપતાં કાપતાં માર્ગમાં જો કોઈક સાચા સંત કે સદ્ગુરુનો ભેટો થઈ જાય તો તેઓ આપણી

અંદર રહેલાં એ અક્ષય ખજાના સુધી પહોંચવાનો માર્ગ આપણને જરૂર બતાવી દેતા હોય છે.

પરંતુ આપણે તો રહ્યા ભારે કંજૂસ ! આપણી અંદર રહેલા એ અનંતના ખજાનાને કોઈ બતાવી દે, તોપણ આપણને ભય રહે છે કે, રખેને એ ખાલી થઈ જાય ! એટલા માટે એ ખજાનાને વાપરવામાં પણ આપણે ભારે કંજૂસાઈ કરતાં હોઈએ છીએ ! ભગવાને માણસ જાતને બુદ્ધિ આપી વિચાર્યું હશે કે, ચાલો હવે મારી ચિંતા ઓછી થઈ. હવે તે આખી દુનિયાના કલ્યાણનો વિચાર કરશે ! પરંતુ માણસ તો ભારે સ્વાર્થી નીકળ્યો. એ તો કેવળ પોતાના જ સ્વાર્થનો વિચાર કરવા લાગ્યો અને કુદરત તરફથી એને જે અખૂટ ભંડાર મળ્યો હતો, એને વાપરવામાં પણ એ ખૂબ કંજૂસાઈ કરવા લાગ્યો !!

ત્યારે ભગવાને વિચાર્યું કે, મારે આનો કોઈ ઉપાય જરૂર કરવો પડશે. તેમણે માણસજાતને આપેલા અનંત શક્તિના ભંડાર સમા આ આંતરિક ખજાના ઉપર મોટા અક્ષરે લખાવી દીધું કે, 'આ ખજાનો વાપરવાથી કદી ખૂટવાનો નથી. એની વિશેષતા એ છે કે, એને તમે જેટલો વાપરશો એટલો એ વધવાનો છે.'

સામાન્ય ગણિતના હિસાબ-કિતાબ પ્રમાણે ચારમાંથી બે વપરાઈ જાય તો બે જ બાકી રહેતાં હોય છે. જ્યારે આ ખજાનાની તો વાત જ કંઈ ઓર છે. એનો હિસાબકિતાબ પણ સાવ નિરાલો હોય છે. આ ખજાનામાંથી ચારમાંથી બે વાપરીએ તો આઠ થઈ જતા હોય છે અને ક્યારેક તો એથી પણ વધુ ! છે ને મજાની વાત ?

હા, એક એવો ખજાનો આપણા સહુની અંદર ભરેલો પડ્યો છે, જે વાપરવાથી કદી ખૂટતો નથી, પરંતુ વધતો હોય છે. પ્રેમ, આનંદ, સુખ-શાંતિ, સત્ય, શિવ અને સુંદરનો એ અમૂલ્ય શ્રીનિધિ છે. એ વાપરવાથી વધે તેવો એક માત્ર અજબગજબનો અક્ષય ભંડાર છે.

તો હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે, આપણી અંદર રહેલા આ અણમોલ ખજાના સુધી પહોંચવું કઈ રીતે? એનો કોઈ રોડ-મેપ કે ચોક્કસ ઠેકાણું તો આપણી પાસે છે નહીં, તો પછી મુસાફરી કરવી કઈ રીતે? સમય પણ આપણને ખૂબ જ ઓછો મળેલો છે. તો હવે કરવું શું? અહીં મૂળ મુદ્દો તો શરૂઆત કરવાનો છે. મુસાફરી ભલે ગમે તેટલી લાંબી હોય પણ એનો આરંભ તો એ તરફ એક ડગલું ભરીને જ કરવાનો હોય છે અને આપણે જેની વાત કરીએ છીએ તે કોઈ સામાન્ય ખજાનો નથી, છતાં એને મેળવવા માટે 'મેકેનાઝ ગોલ્ડ'ની માફક જાનની બાજી લગાવી દઈ, જંગલો અને પહાડો ખૂંદી વળવાની કોઈ જરૂર રહેતી નથી કે શત્રુઓ એને લૂંટી જશે એવો કોઈ ભય પણ રહેતો નથી.

આપણા સહુની અંદર રહેલા એ અક્ષયભંડાર સુધી પહોંચવા આપણે ક્યાંય દોડાદોડ કરવી પડે તેમ પણ નથી. આપણે તો એના વિશે માત્ર વિચાર જ કરવાનો છે. બસ એટલું જ પૂરતું છે. અલીબાબાના ગુપ્ત ખજાનાની માફક 'સીમ, સીમ, ખૂલ જા' એવો આદેશ આપવાની પણ અહીં કોઈ જરૂરિયાત રહેતી નથી, કારણ કે એનાં દ્વાર તો સહુ કોઈને માટે હંમેશાં ખુલ્લાં જ હોય છે. આપણે બીજું કંઈ જ કરવું પડે તેમ નથી, માત્ર એનો વિચાર જ કરવાનો છે અને એ જ ક્ષણે આપણી સેવામાં તે હાજરાહજૂર ઉપસ્થિત

થઈ જશે. પછી એ ભંડારનો આપણે જેટલો ઉપયોગ કરવો હોય તેટલો કરી શકવાની આપણને છૂટ છે. એના ઉપર કોઈ પણ જાતનો કંટ્રોલ કે નિયંત્રણો મૂકવામાં આવ્યાં નથી. પ્રેમ, આનંદ, શાંતિ, સત્ય, શિવ અને સુંદરતાના એ અક્ષય ભંડારને લૂંટી શકીએ તેટલી લૂંટવાની અને લૂંટાવી શકીએ તેટલી લૂંટાવવાની આપણને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા સાથે પૂરેપૂરી છૂટ આપવામાં આવી છે.

તો પછી એ સમજાતું નથી કે, આપણા એ ખજાનાને વાપરવામાં આપણે આટલા બધા કૃપણ શા માટે બનીએ છીએ? કોઈ પણ વસ્તુ વપરાયા વિના પડી રહેવાથી કાળક્રમે એ નાશ પામતી હોય છે. એટલા માટે જ આપણા એ ખજાનાનો બની શકે તેટલો વધુમાં વધુ ઉપયોગ આપણે કરી લેવો જોઈએ, અને જીવનમાં એક યાદ રાખવા જેવો સિદ્ધાંત એ છે કે 'It is always better to wear out than to rust out' અર્થાત્ કોઈ પણ વસ્તુ વપરાયા વિના પડી પડી કાટ ખાઈને નાશ પામે તેના કરતાં તેનો સારો ઉપયોગ થાય એ વધુ બહેતર છે. આપણા આંતરિક ખજાનાની બાબતમાં પણ આ વાત એટલી જ સાચી છે. તો ચાલો, આજની આ ક્ષણે આપણને મળેલા એ અક્ષયભંડારનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરવાનો શુભ સંકલ્પ કરીએ ! □

ચૈત્ર નવરાત્રી

તા.૨૭ માર્ચ શુક્રવારથી તા.૨૭ એપ્રિલ ગુરુવાર સુધી દરરોજ સાંજે ચારથી સાત વાગ્યા સુધી સમૂહ શ્રી રામચરિત માનસનું પારાયણ કરવામાં આવશે. આ ભક્તિ જ્ઞાનયજ્ઞનો લાભ લેવા માગતા સૌ ભક્તો જે બહારગામથી આવે છે, તેમણે અગાઉથી સૂચના આપી, અવશ્ય પધારવું.

તા.૩ એપ્રિલ ગુરુવારના રોજ શ્રી રામનવમી અને તા.૮મી એપ્રિલના રોજ શ્રી હનુમાન જયંતિ - મારૂતિ યજ્ઞનું આયોજન પણ ધામધૂમપૂર્વક આશ્રમના શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરમાં થશે.

સૌ ભક્તોને ઉત્સાહપૂર્વક લાભ લેવા પ્રાર્થના.

- શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

ભાગવત સપ્તાહ

પૂજ્યશ્રી ચરણ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠે તા.૮-૪ ગુરુવારના બપોરથી તા.૧૬-૪ ગુરુવાર સુધી શ્રીમત્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. કથા શ્રવણનો સમય દરરોજ બપોરે ૩-૦૦ થી સાંજે ૭-૦૦નો રહેશે. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા વિનંતી.

- શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

બ્રહ્મલીન સંત પૂ.સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજીની સ્મૃતિવંદના

(પૂજ્યશ્રીના જન્મદિન તા.૨૪ માર્ચના પવિત્ર પ્રસંગે)

ચિદાનંદ સ્વામી ભૂલાશે સાથ ના તમારો,
ઘરતી પર હતા ને પ્રભુ પાસે ગયા તો પણ ભૂલાશે સાથ ના તમારો રે...
સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું સંતના રૂપમાં ઘડતર તમે કરનારા,
અહીંના આશ્રમના એમના રૂપમાં, સૂક્ષ્મરૂપે રહેનારા રે...
દશ્રિણ ભારતમાં સને ૧૯૧૬માં પ્રાદુર્ભાવ આપે સ્વીકાર્યો,
શ્રીનિવાસ-સરોજિનીદેવી માતાપિતા, શ્રીધરરૂપે માનવદેહ ધાર્યો રે...
બાળપણથી પ્રભુપ્રેમી અધ્યાત્મમાર્ગમાં રુચિ શિક્ષણક્ષેત્રે ડંકો વગાડ્યો,
જનસેવા પ્રભુસેવા કુષ્ઠરોગીમાં નારાયણ, એવો ભાવ હૈયામાં ધાર્યો રે...
અંતઃપ્રેરણા વડે હૃષીકેશ પહોંચીને શિવાનંદ શરણ સ્વીકાર્યું,
રૂડી સેવાભક્તિ વડે ગુરુહૈયું જીતી લીધું સંતનું શિષ્યત્વ લાઘ્યું રે...
શિવાનંદ આશ્રમમાં યોગ મ્યુઝિયમ સમજણપૂર્વક સ્થાપ્યું,
યોગ વેદાંત અરણ્ય એકેડેમીનું ઉપકુલપતિપદ સંભાળ્યું રે...
સંન્યસ્ત દીક્ષા લીધી અખિલ ભારત અને અમેરિકાની યાત્રા કીધી,
દિવ્ય જીવન સંઘના અધ્યક્ષની જવાબદારી સંભાળી લીધી રે...
સોળમી ઓગસ્ટે એકાણુની સાલમાં અમૃત મહોત્સવ ઉજવાયો,
પછી દસ વર્ષના દિવ્યદશક દ્વારા માનવ-ઉત્થાન અભિગમ અપનાવ્યો રે...
મિલેનિયમસત્રની પાંચ દિવસ કેરી અનોખી ઉજવણી આપે કીધી,
માનવજીવનમાં શિવત્વ પામવાની સાચી દિશા દેખાડી દીધી રે...
છેલ્લાં સાત વર્ષ શાશ્વત શાંતિ પામવાને શાંતિસદનમાં ગાળ્યા,
આત્મકલ્યાણ સાધી બે હજાર આઠની સાલમાં મહાનિર્વાણ પામ્યા રે...
સદ્ગુપ્તેશના અમીસિંચનથી ખીલવ્યો અમારો ઉરક્યારો,
અંતરમાં માનવતા જગાડીને ઉઘાડ્યો પ્રેમકુવારો રે...
જ્ઞાનશસ્ત્રો દ્વારા જડ ઘાલી બેઠેલા દૂર કીધા વિકારો,
કૃપાકટાક્ષે નયન આડેનાં પડખોનો ઉતાર તમારો રે...
પીડિત પ્રજા અને દુઃખી પ્રાણી કેરાં દુઃખ ફેડવાના વિચારો,
કીધા તમે મથી સજ્જતા પામ્યા ને ટાળી દુઃખીની જંજાળો રે...
સેવાભક્તિ કેરો રસ અમ તરસ્યાંને ખોબલે ખોબલે પાયો,
રસના સાગરની છોળો ઊડી તોય જીવલડો હજી ના ધરાયો રે...
સંત તું જાતાં દૂર દૂર સાલશે, વિયોગ તારી સાધુતાનો,
પરંતુ સત્સંગનાં સ્મરણ સદાય થાશે, એકલતાનો સહારો રે...
દુર્લભ તમારું જીવન, ભજન ને દુર્લભ મેળાપ તમારો,
દુર્લભ જ્ઞાનનું દાન દેવા કહો તમે ફરી ક્યારે પ્રેમથી પધારો રે...
આશિષ આપો રૂઢિયે સદાય વધે, સેવાભક્તિના વિચારો,
તનડું સદાય દોડે પીડિતસેવામાં, રૂઢિયામાં પ્રભુજી પધારો રે...

● “નિમિત્તમાત્ર” : “હરિવિક્કલ” સદ્વિચાર પરિવાર ●

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : તા.૧ થી ૧૦ સુધી ડૉ. સ્નેહલ અમીન સાહેબ અને તા.૧૫ થી ૨૫ સુધી ચિ. બેન ધારા અને સોનલે યોગ પ્રશિક્ષણના ‘બીગીનર્સ’ કોર્સનું સંચાલન કર્યું.

તા.૬ઢીની ઢળતી બપોરે અખિલ ભારતીય સ્કાઉટ જામ્બોરીમાં નિમંત્રણ હોઈ પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ યુનિવર્સિટી ગ્રાઉન્ડ ખાતે વિશાળ સ્કાઉટ મેળામાં પધાર્યા હતા. આ કાર્યક્રમમાં પ્રમુખસ્થાને કણાટિકના મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી રામેશ્વર ઠાકુર, ગુજરાત સરકારના ગૃહમંત્રીશ્રી અમિત શાહ, સોશિયલ જસ્ટીસ અને એન્વાયરમેન્ટના મંત્રીશ્રી ફકીરભાઈ વાઘેલા, ગુજરાત હાઈકોર્ટના સન્માનનીય જસ્ટીસ કલ્પેશ ઝવેરી પણ પધારેલ હતા. આ સમારંભ સ્કાઉટ સંસ્થાના શતાબ્દીવર્ષ નિમિત્તે હતો. પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ વુડબેઈજ, જમ્બોરીસ્કાઉટ અને પ્રેસીડેન્ટ સ્કાઉટનું સન્માન તેમના બાળપણમાં મેળવી ચૂક્યા છે; તેથી તેમને અને ઈતર સ્કાઉટ મિત્રોને-સૌને પરસ્પર મળીને આનંદ થયો.

તા.૧૨ થી ૨૮/૨ સુધી શિવાનંદ ઈન્ટરનેશનલ વેદાન્ત-યોગ અકાદમી SIVA (દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ) દ્વારા સંચાલિત ૧૭મો યોગશિક્ષક પ્રશિક્ષણ શિબિર આયોજાયો, જે ૩જી માર્ચ સુધી ચાલશે.

આ શિબિરમાં તાઈવાનથી ૩૩ શિબિરાર્થીઓ આવ્યા. જામનગર ગુલાબકુંવરબા આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટીમાંથી એક બેન અકીકો(જાપાન), પણ આ જ્ઞાનસત્રમાં જોડાયાં. આ કેમ્પ આખોયે દુભાષિયાની મદદથી ચાલ્યો.

તા.૨૩-૨ના રોજ શિવરાત્રી ઉત્સવ આશ્રમના પવિત્ર શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરમાં સમ્પન્ન થયો. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગ્યે પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ સૌપ્રથમ વિવિધ દ્રવ્યોથી વૈદિક મંત્ર સહિત ઉપાસનાપૂર્વક ષોડષોપચાર પૂજા

કરી, ત્યાર બાદ આખોયે દિવસ લઘુરૂદ્ર, રુદ્રીપાઠ, સામૂહિક પૂજન, શૃંગાર, ભસ્મ આરતી અને સાંજથી સમગ્ર રાત્રી કીર્તન આરાધના થઈ.

પૂજાર્થે ખૂબ જ ઉત્સાહ અને ભક્તિનો ઘસારો જોઈ મહાદેવનાં પ્રાંગણમાં જ સામૂહિક પૂજનું આયોજન થયું. સાંજે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ ભવ્ય ભસ્મ આરતી કરી. સાંજે ૫-૦૦ થી ૮-૦૦ સુધી શ્રી શ્યામ સત્સંગ મંડળ, ૮-૦૦ થી ૧૦-૩૦ સુધી આરાધના સંગીત વિદ્યાલયના ડૉ. મોનિકબેન શાહ, સુરમણિ અને તેમનાં વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા અતિ દિવ્ય ભક્તિ સંગીત થયું. રાત્રે ૧૦-૩૦ થી ૧-૩૦ વાગ્યા સુધી ભક્તિ સંગીત પ્રચાર રત્ન પંડિત કૃષ્ણકાંતભાઈ પરીખ, પંડિત વિકાસ પરીખ, પંડિત માતંગ પરીખ અને તેમના વિદ્યાર્થીવૃંદે અદ્ભુત ભક્તિ સંગીતની આરાધના કરી. રાત્રે ૧-૩૦ થી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી કુ. હિમાલી વ્યાસ, શ્રીમતી મયૂરીકાબેન ઓઝા, શ્રી રમણભાઈ રાણા, શ્રીમતી ઝીણીબેન વગેરેનું ભક્તિસંગીત થયું.

આ પ્રસંગે સુપ્રસિદ્ધ ગાયક શ્રી નીતિન મુકેશ પણ પોતાના પરિવાર સાથે પધાર્યા. સુપ્રસિદ્ધ અને બહુચર્ચિત સીનેતારિકા કુ. શિલ્પા શેઢીનાં માતા શ્રીમતી સુનંદા શેઢી પણ ભાવિ જમાઈ શ્રી રાજુ કુંદરા સાથે પૂજય સ્વામીજીના આશીર્વાદ લેવા પધાર્યા.

તા.૨૪-૨ના રોજ વિશાળ ભંડારો, મહાપ્રસાદ, શિવરાત્રી પારણાં થયાં.

સંદેશ દૈનિક દ્વારા આયોજિત વિદ્યાર્થીઓ માટેની વિશેષ સભામાં પૂ. સ્વામીજીએ ‘પરીક્ષા આપો હોંશથી’ વિષય ઉપર તા.૨૫-૨ના રોજ સવારે ટાઉનહોલ ખાતે ઉદ્બોધન કર્યું.

તા.૨૮-૨ની સવારે વડોદરાની ડૉ. સી.ટી. મહેતા રીહેબ સેન્ટરના સહકારથી આશ્રમ પ્રાંગણમાં પર વિકલાંગોને ધંધાકીય ટ્રાયસીકલો કોઈપણ પ્રકારના સમારંભ વગર વિતરણ કરવામાં આવી.

આશ્રમની સર્વે સેવા પ્રવૃત્તિઓ તથા આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ ઉત્સાહભેર ચાલે છે. શ્રી ગુરુભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની પ્રત્યક્ષ ઉપસ્થિતિનો સૌ અનુભવ કરી રહ્યા છે.

ઉસ્માનપુરા શાખા : અમારી શાખા અને ઉસ્માનપુરા બગીચાના સભ્યોએ ગાયત્રીયજ્ઞ તા.૪-૧-૦૮ના રોજ વિશ્વશાંતિ માટે શ્રી સિદ્ધ રુદ્રેશ્વર મહાદેવના મંદિરમાં ઉસ્માનપુરા ગામ ખાતે કર્યો. સાઈઠ જેટલા સભ્યો સાધકોએ પ્રીતિભોજન કરી રાજી થયા.

ગુરુપાદુકા પૂજા ઉસ્માનપુરા શિવાનંદ યોગ કેન્દ્ર ખાતે કરી. દરરોજ સવારે મહામૃત્યુંજય જપ અને યોગાસન-પ્રાણાયામ દસ જેટલા સભ્યો હાજર હોય છે, સવારે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦. ત્રણ નવા સભ્યો માસિકના થયા છે. અને એક લાઈફ મેમ્બર થયા છે.

નારેશ્વર : શ્રી રંગ સેવા સદનના સંપૂર્ણ સહકાર અને ઉદાર ચરિત નિમંત્રણે દર વર્ષની માફક આ વર્ષે પણ તા.૧/૨ થી ૫/૨ સુધી મૌન સાધના શિબિરનું આયોજન પવિત્ર નર્મદાતટે નારેશ્વર ખાતે થયું. સમગ્ર ગુજરાતમાંથી સાધકો ઉત્સાહભેર આવ્યા. દરરોજ નવ કલાક ધ્યાન, જપ, મંત્ર લેખન, સ્વાધ્યાય વગેરે સામૂહિક રીતે થયાં. સમગ્ર શિબિર દરમિયાન સૌએ કડક મૌન પાળ્યું. મીઠાં, મરચાં, તેલ, ઘી, ખાંડ અને મસાલા વગર મોળું ભોજન સૌને પીરસવામાં આવ્યું. આવી શિબિર વર્ષમાં બે વાર કરવા માટે શ્રી રંગ સેવા સદનનું આગ્રહભર્યું નિમંત્રણ મળ્યું. સાધકોએ પણ ફરી ફરી આવી શિબિરોમાં જોડાવા ઉત્સાહ દેખાડ્યો. આ બધી સેવાઓ માટે ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ,

શ્રીરંગ સેવા સદનના પૂજ્યશ્રી ઈન્દુ-અવધૂતના સદૈવ ઋણી રહેશે.

મુંબઈ : મુંબઈ વડનગરા નાગર મંડળના શતાબ્દી પર્વે ઉપસ્થિત રહી આશીર્વાચન અર્થે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને મુંબઈ નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા. તા.૭મીના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજને ‘અધ્યાત્મ ગૌરવ’ પુરસ્કારથી સન્માનવામાં આવ્યા. આ સન્માન મુંબઈ હાઈકોર્ટના જજ શ્રી જસ્ટીસ મજમુદાર સાહેબે કર્યું. આ પ્રસંગે અનેક વિરલ વ્યક્તિત્વવાળી પ્રતિભાઓનું જાહેર સન્માન પૂજ્યશ્રી સ્વામીજી મહારાજના વરદ હસ્તે થયું. સમગ્ર કાર્યક્રમનું ખૂબ જ અદ્ભુત આયોજન મંડળના પ્રમુખ સુશ્રી શ્રીમતી વિશાખાબેન મૌલેશભાઈ પોટાએ કર્યું હતું.

વડોદરા : લાઈફ ઈન્સ્યોરન્સ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયાની વડોદરા ઓફિસ દ્વારા તેમના ૧૨૦૦ એજન્ટોની એક વિશાળ સભાને ‘YOU ARE THE KEY’ વિષયક ખૂબ જ મનનીય વ્યાખ્યાન, વડોદરાનાં સુપ્રસિદ્ધ મહાત્મા ગાંધી નગર ગૃહ ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આયોજાયું.

ખીચોખીચ ભરેલાં ઓડિટોરિયમમાં સર્વે LIC એજન્ટ ભાઈઓએ પીનટ્રોપ સાયલન્સ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીને સળંગ ત્રણ કલાક સુધી સાંભળ્યા. આ પ્રસંગે શિવાનંદ સાહિત્ય વિતરણ માટે વડોદરા દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ પરિવારના સૌ પરિજનોએ ખૂબ જ પ્રેમપૂર્વક સેવા બજાવી. તદર્થે શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ આ સૌ નિષ્કામ સેવકોનો ઋણી રહેશે.

શિવાનંદ કથામૃત

દિવ્ય જીવન માસિકમાં આપણે થોડા સમયથી આ આધ્યાત્મિક અમૃતનું ઘૂંટડે ઘૂંટડે પાન કરી રહ્યા છીએ. હવે મે મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં આ પુસ્તકરૂપે છપાય તેવી સૌની ઈચ્છાને માન આપી, આ જ્ઞાનયજ્ઞનો સૌને લાભ મળે માટે એક આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

રૂા.૫૦૦૦/- આપીને કે અપાવીને આપશ્રી આ જ્ઞાનયજ્ઞની સેવા કરી શકો છો. દિવ્ય જીવન માસિકમાં દાતાઓનાં નામ પ્રકટ કરવામાં આવશે. રૂા.૫૦૦૦/- આપનારને ‘શિવાનંદ કથામૃત’ની પાંચ પ્રત પ્રસાદી-ભેટ આપવામાં આવશે, આ જ્ઞાનયજ્ઞમાં ભાગ લેવા સત્વરે આપનું ઉદાર ચરિત દાન આપવા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનો સંપર્ક કરવો. સંપર્ક 079-26861234, 26862345, Email : sivananda_ashram@yahoo.com

ટાઈટલ-૧

જપ દ્વારા પ્રકૃતિ ઉપર વિજય

તમારી ઈચ્છા હોય તેટલાં તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચો, દુનિયામાં ફરીને પ્રવચનો આપો, હિમાલયની ગુફાઓમાં હજારો વર્ષ રહો, વર્ષો સુધી પ્રાણાયામ કરો, જીવનભર શીર્ષાસન કરો છતાં પણ ગુરુની કૃપા વિના તમે મોક્ષ નહિ પ્રાપ્ત કરી શકો.

- સ્વામી શિવાનંદ

ટાઈટલ-૪

અહિંસા

આખી માનવતાની સાચી અને કાયમી એકતાનો એકમાત્ર આધાર પ્રેમ છે. માનવોની એકતા તો જ થઈ શકે, જો તેઓ ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર અને મનની ક્ષુદ્રતાથી મુક્ત થાય. સૌપ્રથમ તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરો. ધિક્કારને પ્રેમ અને શુભેચ્છાથી દૂર કરો.

- સ્વામી ચિદાનંદ



શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ, મુંબઈના શતાબ્દી વર્ષ ઉત્સવમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું
'અધ્યાત્મ ગૌરવ' થી સન્માન કરતા જસ્ટીસ શ્રી પ્રદીપભાઈ મજમૂદાર



શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ, મુંબઈના શતાબ્દી વર્ષ ઉત્સવમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના
હસ્તે શ્રી આશિતભાઈ અને શ્રીમતી હેમાંગીની દેસાઈનું સન્માન



શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ, મુંબઈના શતાબ્દી વર્ષ ઉત્સવમાં
પૂજ્ય સ્વામીજીના હસ્તે સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી સીને સંગીત નિર્દેશક
શ્રી દિલીપભાઈ ઘોળકિયાનું સન્માન



ભારત સ્કાઉટ ગાર્ડના શતાબ્દી પર્વે જમ્બોરી ૨૦૦૯માં પૂજ્ય સ્વામીજી



મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી, ગુજરાત રાજ્યની ઉપસ્થિતિમાં શિવાનંદ આશ્રમ,
અમદાવાદ અને ચાઈના યોગ એસોસિએશન વચ્ચે યોગ પ્રશિક્ષણ કરાર



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે
મહાશિવરાત્રીની મહાઆરતી
કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રીના
પ્રથમ પ્રહરે શિવભક્તિ વંદના કરતા શ્રી નીતિન મુકેશ

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



રાજભવન, ગાંધીનગર ખાતે મહામહિમ રાજ્યપાલ મહોદયશ્રી દ્વારા આવકાર



ચાઈના યોગ એસોસિયેશન, તાઈવાનનાં અધ્યક્ષ શ્રીમતી યુ-શૂ-ચુનું મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી દ્વારા 'યોગ પ્રચાર રત્ન' એવોર્ડથી સન્માન



તાઈવાન પ્રોવિન્સિયલ ફિઝિકલ એજ્યુકેશનલ યોગ એક્સસર્ટિંગ એસોસિયેશનનાં પ્રેસિડેન્ટ શ્રીમતી લો-સંગ-પો-હસીંગનું મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી દ્વારા 'યોગ પ્રચાર રત્ન' એવોર્ડથી સન્માન



ચાઈના યોગ એસોસિયેશન, તાઈવાનના વરિષ્ઠ યોગાચાર્ય શ્રી પુ,ચીંગ-ચુનું મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી દ્વારા 'યોગ પ્રચાર રત્ન' એવોર્ડથી સન્માન

ચાઈના યોગ એસોસિયેશન, તાઈવાન માટેનો વિશેષ ૧૭મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર



社團法人中華民國瑜珈協會 2009年海外導師研修班
印度施化難院吠院 - 瑜珈學院

અહિંસા

આખી માનવતાની સાચી અને કાયમી એકતાનો એકમાત્ર આધાર પ્રેમ છે. માનવોની એકતા તો જ થઈ શકે, જે તેઓ ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર અને મનની ક્ષુદ્રતાથી મુક્ત થાય. સૌ પ્રથમ તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરો. ધિક્કારને પ્રેમ અને શુભેચ્છાથી દૂર કરો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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