

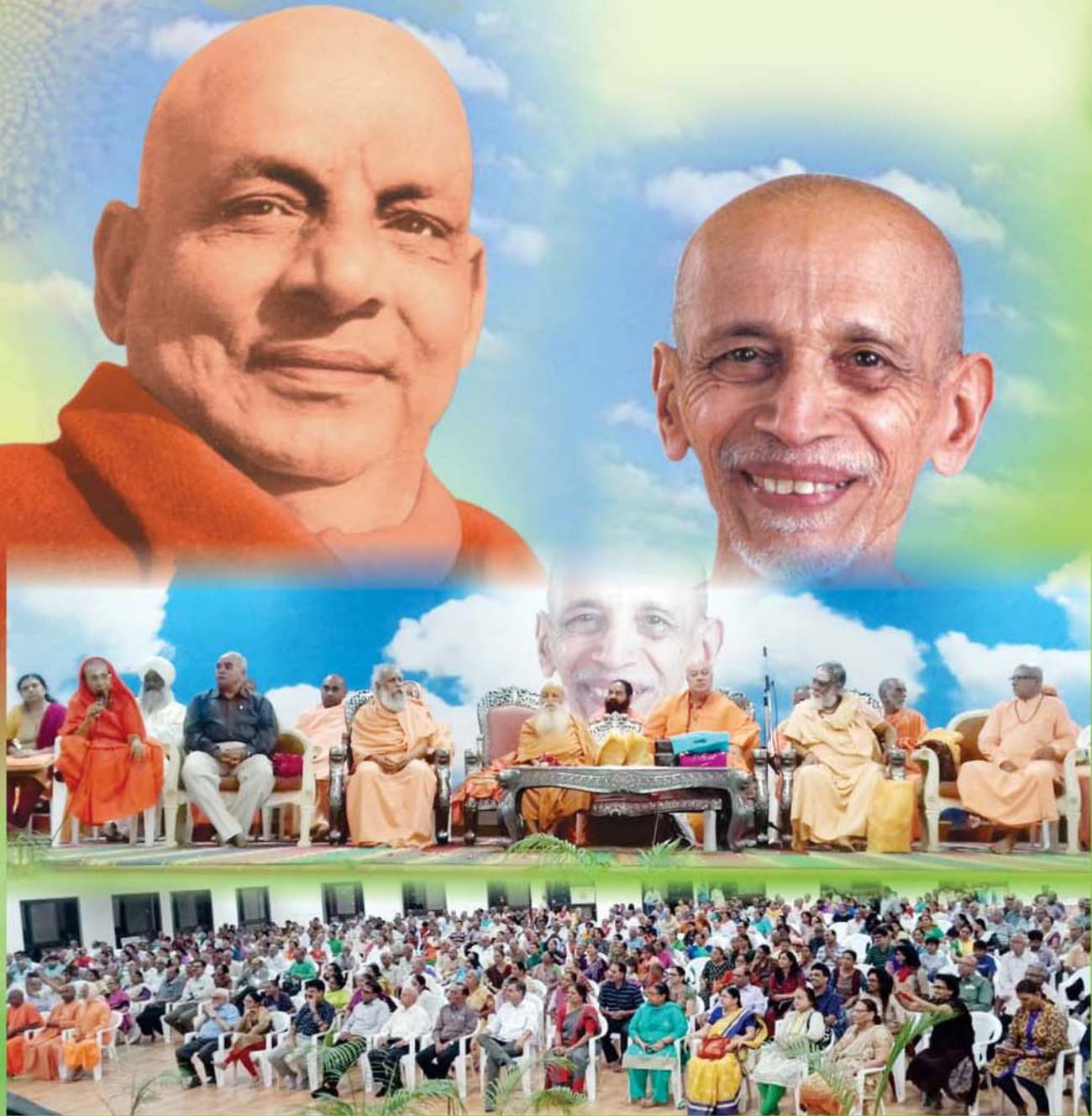
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૫ અંક - ૫ મે-૨૦૧૮

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૪મો પ્રાકૃત્યોત્સવ (૩-૫-૨૦૧૮)



શ્રીરંગ કથા-શિવાનંદ આશ્રમ,
અમદાવાદ (તા. ૩-૪-૨૦૧૮ થી
તા. ૭-૪-૨૦૧૮)



શ્રીશ્રી બાલાજી મંદિરનો નવમો
બ્રહ્મોત્સવ-છારોડી, અમદાવાદ
(તા. ૬-૪-૨૦૧૮)



પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ માધવપ્રિયદાસજી
મહારાજના પવિત્ર સાંનિધ્યમાં-શ્રી
સ્વામિનારાયણ ગુરુકુળ : છારોડી-
અમદાવાદ (તા. ૬-૪-૨૦૧૮)



બ્રહ્મલીન શ્રી ગુલાબદાસજી મહારાજનું પ્રથમ મહાસમાધિ
પર્વ, વીસનગર (તા. ૭-૪-૨૦૧૮) (યોગી આદિત્યનાથ-
મુખ્યમંત્રી, ઉત્તર પ્રદેશ અને શ્રી વિજય રૂપાણીજી -
મુખ્યમંત્રી, ગુજરાતની વિશેષ ઉપસ્થિતિ)



શ્રી રંગ અવધૂતજી મહારાજના
પચાસમા મહાસમાધિ પર્વ નિમિત્તે
સુરતમાં ભજન સંધ્યા-ગાયક શ્રી
અનુપ જલોટા (તા. ૧૪-૪-૨૦૧૮) અમદાવાદ (તા. ૧૭-૪-૨૦૧૮)



પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી
વિદિતાત્માનંદજી મહારાજનો
૭૮મો પ્રાકટ્યોત્સવ- થલતેજ
અનુપ જલોટા (તા. ૧૪-૪-૨૦૧૮) અમદાવાદ (તા. ૧૭-૪-૨૦૧૮)



પૂજ્ય મહંતશ્રી જેન્નીરામ બાપા
(પૂરાણધામ આશ્રમ-ધૂનડા, જામઝોધપુર
(જામનગર) શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાતે
(તા. ૧૮-૪-૨૦૧૮)



શ્રી શાલીમાર હોટલ, અંકલેશ્વર ખાતે શિવાનંદ આશ્રમનું
શિષ્ટ મંડળ (તા. ૧૪-૪-૨૦૧૮)



બ્રહ્માકુમારીજી-બોપલ કેન્દ્રનો ધ્યાન
ઉત્સવ-દીપ પ્રજ્ઞવલન (તા. ૨૬-૪-૨૦૧૮)



શ્રી શંકરાચાર્યકૃત 'આત્મબોધ' પ્રવચન શાનયશ (તા. ૨૧-૪-૨૦૧૮ થી તા. ૨૭-૪-૨૦૧૮)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૫

અંક : ૫

મે - ૨૦૧૮

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

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

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

○
મુખ્ય કાર્યાલય :
‘દિવ્ય જીવન’ માર્ગિક, તેજુ લવાજમ :
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજ્ઞયોગનિધિ
ઈતર પત્રવલાલ અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યતોશાલીઈ ટેલ્સાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

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

લવાજમ

ભારતમાં	
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રોન લવાજમ	: રૂ. ૩૦૦૦/-
ઇંટર્ન નકલ	: રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેરીલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (એર મેરીલ)	: રૂ. ૧૫૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાઇફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	

ॐ
તમદ્વારીત् પ્રીયમાणો મહાત્મા
વરં તવેહાદ્ય દવામિ ભૂયઃ ।
તવૈવ નાના ભવિતાયમગિનઃ
સુઙ્ગાં ચેમામનેકરૂપાં ગૃહાણ ॥

કઠોપનિષદ - ૧, ૧, ૧૬

મહાત્મા યમરાજાએ પ્રસન્ન થઈ નચિકેતાને કહ્યું : ‘તારી અપ્રતિમ યોગ્યતા જોઈને મને ખૂબ પ્રસન્નતા થઈ છે, આ કારણથી હું તને તારા માણ્ય વગર જ એક વરદાન આપું છું. તે એ છે કે આ અજિન, જેનો મેં તને ઉપદેશ કર્યો છે તે તારા નામથી જ પ્રસિદ્ધ થશે અને સાથે-સાથે હું તને તારા દેવત્વની સિદ્ધિ માટે આ અનેક રૂપોવાળી વિવિધ પજ્ઞા - વિશાનરૂપી રત્નોની માળા આપું છું એનો સ્વીકાર કર.

શિવાનંદ વાણી

મૃત્યુ ઉપર વિજય મેળવો

મનનો વિજય એ ખરેખર મૃત્યુ ઉપરનો વિજય છે. મન સાથેની અંદરની લડાઈ બહારની મશીનગનથી લડાતી લડાઈ કરતાં વધારે ભ્યંકર છે. લશ્કરના બળથી જગતને જીતવા કરતાં મનનો વિજય વધારે મુશ્કેલ છે. વીર બનો ! આ બળવાખોર મનરૂપી દુર્ધર્ષ શત્રુને જીતો. ધણી શહાદતો કરતાં આત્મવિજય વધારે મોટો છે. તમારા ધ્યાનમાં નિયમિત બનો અને વિજ્ઞયી બનીને બહાર આવો. નૈતિક પવિત્રતા, એકાગ્રતા અને ધ્યાન સિદ્ધ કરવા માટે મનને સમજો, તેના દુર્ગુષ્ણોનો નાશ કરો; તેની સાથે લડો અને વિજય મેળવો. આ કામ આજે જ શરૂ કરો. તથે મનોજ્યી અને યોગી બનો !

- સ્વામી શિવાનંદ

આનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. આવો મળીએ ફદ્યથી	શ્રી અંકિત ત્રિલેખી	૭
૫. ફદ્યની અંદર-બહાર	પદ્મશ્રી ડૉ. રેજસ પટેલ	૧૦
૬. પૌવન વીજે પાંખ	ડૉ. શ્રી શૈલેશ ઠાકર	૧૩
૭. આંતરખોજ	પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અસંગ્રાનંદજી મહારાજ ...	૧૬
૮. અધ્યાત્મ સાધનાનું ઉચ્ચ સોપાન - શરણાગતિ	૧૮
	પૂજ્ય શ્રી દેવપ્રસાદજી મહારાજ	
૯. જીવનસંધ્યાની પેલે પાર	પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ...	૨૧
૧૦. ગોકુળથી ગીતા સુધી	પૂજ્ય શ્રી ગોદ્યામી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ .	૨૪
૧૧. વિશ્વરાંતિનો રાજમાર્ગ : શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા	૨૮
૧૨. આત્મસંયમનો રાજમાર્ગ	પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ...	૩૦
૧૩. વૃત્તાંત	૩૩

તહેવાર સૂચિ

જૂન-૨૦૧૮		
તા.	તિથિ	(અધિક જોંક વટ)
૧	૩	સદગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો સંપાદિત દિવસ
૧૦	૧૧	કમલા એકાદશી
૧૧	૧૨	પ્રદીપ પૂજા
૧૩	૩૦	અધિક પુરુષોત્તમ માસ અમાવાસ્યા (જોંક સુદ)
૨૩	૧૧	નિર્જણ / લીન એકાદશી
૨૫	૧૩	પ્રદીપ પૂજા
૨૭	૧૪	વટસાવિત્રી ત્રત પ્રારંભ
૨૮	૧૫	દેવસનાન પૂર્ણિમા, કબીરજયંતી
૨૯	૧	વટસાવિત્રી ત્રત પારંભ (જોંક વટ)
		ગુરુ હરગોવિંદસિંહ જયંતી

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની ગ્રાપિત સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતા: દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનાની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીચે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ ક્રેશીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘હિંદુ જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હું આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની સરલહાસ થાય અને ગ્રાહક વૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહેતેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમફ્રાફટ અગર મનીઓર્ઝિંચી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ હંમેશાં ખુશખુશાલ રહો

ઘણા લોકો હંમેશાં ઉત્સાહભંગ થયેલા હોય છે. તેમનો ચહેરો ગમગીન હોય છે. તેઓ સ્વભાવે ચીડિયા અને હંમેશાં હુંઝી રહે છે. તે એક ભયંકર રોગચાળાની માફક સર્વત્ર વિષાદ અને હતાશા ફેલાવે છે. હતાશા બધી શક્તિનો કષય કરે છે. તેથી ઉમંગી રહેવાની ટેવનો વિકાસ કરો.

- સ્વામી ચિદાંદ

સંપાદકીય

સાધના પથમાં ત્રણ શબ્દ ખૂબ જ જાણીતા છે : જગ્યાત, સ્વચ્છ અને સુષુપ્તિ. આ જગ્યાત એટલે awareness. બાબતો ભલે નાની નાની હોય, પરંતુ આપણા વિચારો-વાણી-વ્યવહાર અને વર્તણૂકમાં જો અજગૃત રહીએ તો તે માટે આપણે શ્રી બદરીકેદારની યાત્રાના માર્ગ લખ્યું છે, “નજર હઠી દુર્ઘટના ઘટી” ને યાદ રાખવું જોઈએ.

જીવન-કવનની વાટે જેને સાચવી રાખવાનું છે તે બાબતે આપણે બેદરકાર છીએ અને જે કલ્યાણપ્રદ નથી તેને સાચવી- સંભાળીને રાખીએ છીએ. આનું પ્રમુખ કારણ છે (૧) બેદરકારી (૨) પ્રમાદ કે આણસ (૩) અને છેલ્લું તથા મહત્વાનું તે અજગૃતિ. જીવનના પ્રત્યેક શાસ-ઉચ્છ્વાસમાં જગૃતિ કેળવાય તો આયપાટાઓથી ભરેલા જીવનમાં સરળતા કે સહજતા સંભવી શકે છે. જ્યાં સુધી સમય, સાધન, મૈત્રી, પૈસો, પાણી, અનાજ અને ‘જીવન’ની કંમત નહીં સમજાય ત્યાં સુધી આપણે આ બધી અત્યંત મહામોદી જીવનચર્ચા અને જીવન-સાધનો સંબંધી સંપૂર્ણપણે ‘લાપરવાહી’ જ કેળવીએ છીએ.

JRD ટાટાના જીવનની એક વાત ખૂબ જાણીતી છે. તેમના એક મિત્રને ફાઉન્ડનપેન અવારનવાર ખોઈ નાખવાની કે જ્યાં-ત્યાં ભૂલી જવાની ટેવ હતી. તેથી તેઓ ખૂબ જ સસ્તી અને મામૂલી પેન ખરીદતા, વાપરતા અને આમતેમ દર અઠવાડિયે બે-ત્રણ પેન ખોઈ-ગુમાવી બેસતા. આ વાત તેમજે શ્રી JRD ટાટાજીને કરી અને આ ભૂલકણા સ્વભાવનું સમાધાન માર્યું. આદરણીય શ્રી JRD ટાટાએ તેમને કહ્યું, “બજારમાં જે પેન સૌથી

મોઢી હોય તેને ખરીદીને વાપરો”. તે મિત્રે આ વાતને માન્ય કરીને બાવીસ કેરેટ સોનાની બહુમૂલ્ય પેન ખરીદી. એક મહિના પછી બંને મિત્રોને મળવાનું થયું ત્યારે જાણવા મળ્યું કે આ પેન ખોવાઈ ગઈ નથી.

વાત અહીં જ છે, જ્યાં સુધી આપણાને વસ્તુ, વાસ્તવિક્તા, સમય, પાણી, અનાજ, મૈત્રી, સંબંધોની કંમત નહીં સમજાય ત્યાં સુધી આપણે આપણા મનસ્વી વર્તન અને વ્યવહારમાં જ રાચતા રહીશું. વસ્તુ ભલે નાની હોય, વ્યક્તિ ભલે સર્વ સાધારણ હોય, દરેક વસ્તુ વિષય અને વ્યક્તિનું પોતાનું આગવું મૂલ્ય છે. દુર્ભાગ્યે આપણે આપણા અહૂકારમાં રાચીએ છીએ અને આપણા વ્યક્તિગત સ્વાર્થના સૂત્રે બંધાઈને સંબંધો બાંધીએ છીએ, પરંતુ આ સંબંધો બાંધવાના જેટલા સહેલા છે તેટલા જ સાચવવાના અધરા છે. જો સંબંધોમાં સ્વાર્થ હશે તો તે લાંબા ચાલવાના નથી. પ્રેમસંબંધો નિઃસ્વાર્થ હોવા જોઈએ. કેમની સાથે સંબંધ છે તેનો ‘હું’ કેટલો, ક્યારે અને કેમ લાભ લઈ શકું, “આ માણસ કામનો છે, તેને સાચવવો જોઈએ.” અહીં સાચવવાની વાત સારી છે, પરંતુ સ્વાર્થ માટે તેનો ક્યારે કેમ ઉપયોગ થઈ શકે તેની ગણતરી ઉચિત નથી.

જગતમાં બધું જ અલભ્ય છે, મોધું છે, પ્રત્યેક વિષય-વસ્તુનું આગવું મહત્વ છે, માટે તેને સાચવીએ, પ્રેમ-સદ્ગુલાવથી, નિઃસ્વાર્થ અને કાળજીથી.

ॐ શાંતિ.

- સંપાદક

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું પ્રાદેશિક સંમેલન સંક્રિપ્ત અહેવાલ

સંભળન : શ્રીમતી રૂપા મજુમદાર

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું પ્રાદેશિક સંમેલન તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮, રવિવારના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે આયોજાયું. તેમાં સુરત, અકલેશર, વલસાડ, ભરૂચ, વડોદરા, આણંદ, સુરેન્દ્રનગર, પ્રાંગણા, રાજકોટ, જીમનગર, જૂનાગઢ તથા મુંબઈ, લખનૌ, દિલ્હી, મધ્યપ્રદેશથી ૫૦૦ સાધકો પદ્ધાર્યા. સુદૃઢ વ્યવસ્થા સાથે આયોજાયેલા આ સંમેલનમાં શિવાનંદ આશ્રમના ‘ચિદાનંદભૂ’ ભંડમાં સવારે ૮.૦૦ કલાકે જ્ય ગણેશ પ્રાર્થના બાદ પરમ પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના સ્વાગત પ્રવચન બાદ જુદાં જુદાં સત્રમાં વ્યાખ્યાન શ્રેષ્ઠી શરૂ થઈ.

શ્રી અરુણ ઓજાએ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ-સિદ્ધિઓ અને દૂરર્શિતા, શ્રી ડૉ. શૈલેશ ઠાકર (મેનેજમેન્ટ ગુરુ) દ્વારા યૌવન વીજે પાંખ, શ્રી વાય. એમ. શુક્લ (ચેરિટી કમિશનર) દ્વારા પલ્લિક ચેરિટેબલ દ્રસ્તના

અન્વયે ટ્રસ્ટીઓની ફરજો, બપોરના સત્રમાં પૂજય શ્રી સ્વામી અસંગનંદજી મહારાજે આંતર ખોજ અને પૂજય શ્રી દેવપ્રસાદ મહારાજ દ્વારા અધ્યાત્મ સાધનાનું ઉચ્ચ સોપાન-શરણાગતિ વિષયો પર મનનીય પ્રવચન થયાં. સમાપનની ઉત્તરાર્થ પ્રાર્થના પછી સંસ્થાના પ્રન્યાસી શ્રી અરુણ ઓજાએ આભારદર્શન કર્યું. આ તકે સૌને જ્ઞાનપ્રસાદમાં પુસ્તકો બેટ આપવામાં આવ્યાં. અમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રીમતી રૂપા મજુમદારે કર્યું.

વાર્ષિકોત્સવ, શ્રી શ્રી મા અષ્ટલક્ષ્મી ભવનનો પાટોત્સવ અને પરમપૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રાકટ્યોત્સવ નિમિત્તે આયોજાયેલાં સમગ્ર પ્રવચનોનો સારાંશ આ અંકમાં આપેલ છે. તા. ૨૮.૪.૨૦૧૮ થી તા. ૨.૫.૨૦૧૮ સુધી થયેલા પ્રવચનો આ સાથે સંયુક્ત વાચ્યવા મળેશે.

આગામી કાર્યક્રમ

- તા. ૧૧-૫-૨૦૧૮ થી તા. ૩૦-૫-૨૦૧૮ સુધી પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્ચામાં ૪૧મો યોગશિક્ષક આવાસીય તાલીમ શિબિર
- તા. ૧૪-૫-૨૦૧૮ સોમવાર થી તા. ૨૩-૫-૨૦૧૮ બુધવાર સુધી ૭૮૪મો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શિબિર. સમય: સવારે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦
- તા. ૨૦-૫-૨૦૧૮: શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનો ૨ ઉમ્રો પાટોત્સવ. લઘુલદ્ર સવારે ૭.૦૦ થી ૧૨.૦૦. ભંડારો બપોરે ૧૨.૦૦ કલાકે.
- તા. ૨૧-૫-૨૦૧૮ સોમવારથી તા. ૨૭-૫-૨૦૧૮ સુધી શ્રીમહી ભાગવત કથા. રૂપણ: ‘ચિદાનંદભૂ’, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ. સમય: બપોરે ૪.૦૦ થી ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી. વ્યાસપીઠ પર પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજશે.
- તા. ૧-૬-૨૦૧૮: ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૮૪મો સંન્યાસ દિવસ રાત્રે ૮.૦૦ થી ૮.૦૦ વિશેષ સત્સંગ
- તા. ૩-૬-૨૦૧૮ થી ૧૬-૬-૨૦૧૮ સુધી ‘આત્મબોધ’ પ્રવચન. સમય સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી. વ્યાસપીઠ પર પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજશે.
- તા. ૨૧-૬-૨૦૧૮: વિશ્વ યોગ દિવસ - સવારે ૫.૩૦ થી ૬.૪૫ સામુહિક યોગવર્ગ

આવો મળીએ હૃદયથી

(Heart to Heart)

મજૂરી : શ્રી અંદિત નિર્માણ

કવિ હરીનનું દવેના શેરથી વાતાવરણ ફદ્દયના ભાવમાં ઓતપ્રોત કરવાનો પ્રયાસ કરું છું.

‘પાસે રહું તો ભય, વિભૂતાં પરી જઈશું,

આવે રહીને માંહું છું, અંગત થવાની પળ’

આધા છતાં અંગત એવા સન્નમિત્ર સાધકોનું સ્વાગત કરું છું. એક કાણ સર્જક પાસે આવે છે. સર્જક કાણનો ઉત્સવ કરે છે. સર્જક એટલે માણસપણામાંથી મળેલી વિશેષ ઉત્સવની પળ.

નરસિંહ મહેતાએ ગાયું છે :

‘આજની ઘડી રળિયામણી’. તમે કેટલીક વિકિતાઓ પાસે જાઓ તો કાણનો મહોત્સવ થાય છે, સ્વામીજી એવી હસ્તી છે.

મને નહીં ગમતી વસ્તુઓમાં એક મોખાઈલ છે. હું બહુ ઓછા ફોન રિસીલ કરું છું. માટે મારા કોલાર ટ્યૂનમાં મારા જ અવાજમાં ગઠાલ રાખી છે, જેથી કાનના રસ્તે ફદ્દયને મળી શકાય. મેં સ્વામીજીનો ફોન ના ઉપાડ્યો તેથી મને આ વિષય મળ્યો. મારી એક બાજુ પદ્ધતિ હો. તેજસ્સાઈ બેઠા છે, એક બાજુ સર્વકા સ્વામીજી બિરાજમાન છે, હું કશું જ નથી પણ એમની સાથે બેસવાનો એક લાલ ખરો કે ભવિષ્યમાં આપણો ચાન્સ લાગે.

એક વખત દેવોની સભા ભરાઈ. દેવોએ ચિંતા વયક્ત કરી કે માણસે ભૂમિ પર કોઈ જગ્યા જ છોડી નથી, જ્યાં જઈને આપણે વસી શકીએ. એક સમજું દેવે કહું, ‘આપણે માણસના ફદ્દયમાં રહેવા જઈએ, ત્યાં હજુ સુધી તે પહોંચો નથી’ અને દેવો ફદ્દયમાં આવ્યા તે આવ્યા. આપણે ફદ્દયમાં પહોંચવાનો પ્રયાસ પણ કરતાં નથી. સામેવાળાએ ચાલી આંગળીમાં જે પ્રશ્નો છે એના કરતાં આપણે ઊભા કરેલા પ્રશ્નોથી આપણે વધારે પીડાઈએ છીએ. નજીકનો એક મિત્ર બીજા મિત્રને સલાહ આપે છે કે તારા કરતાં મોટી ઉમરની વિકિતા સાથે લગ્ન કરજે. બીજા મિત્રે પૂછ્યું, ‘કેમ?’ પહેલો મિત્ર કહે, ‘વડીલની સેવા કરવાનો આનંદ મળશે.’

વારસામાં મળેલું વંશ છે અને મૃત્યુ સુધી જીવે એ વૃત્તિ

છે. વૃત્તિ ઉપર બધો મદાર છે. તમને કેટલી વિકિતાઓ છે તર્યારી, જો એ વિચાર રાત્રે આવે તો સમજજો કે તમે નહીં, તમાં ઓશિંહ ઊંઘે છે અને કેટલી વિકિતાઓ એ તમારી પર ઉપકાર કર્યાએ યાદ આવે તો સમજજો કે તમારી સાથે આખું ધર ઊંઘે છે. આપણે કોઈની ‘ના’ સ્વીકારી શકતા નથી અને ‘હા’ કહી શકતા નથી.

દ્યાનંદે કહું :

‘ચિત્તા તું શીદને ચિંતા કરે

શ્રીકૃષ્ણને કરતું હોય તેમ કરે.’

કવિએ ફદ્દયને નથી કહું, તું શીદને ચિંતા કરે ચિત્તાને કહું છે. આપણે મનનું માન્યું કરીએ છીએ, માટે ફદ્દયને નિરાશ કરીએ છીએ. પ્રસન્નતાને વગર કારણે ગુમાવીએ છીએ. કેટલાક એલું વિચારે છે, આજે મહેનત કરી લઉં, કાલે જીવીશ. તે વિકિત આખી ઝિંદગી મહેનત જ કરે છે પણ જે મહેનત કરતાં કરતાં જીવી જીજો તે જ સાચો આનંદ લે છે. ભણેલા માણસ જોડે બેસી ડિપેશન અનુભવવું એના કરતાં અભિષ્ણા સાથે બેસી ચ્યાપાટાં મારવાં સારાં.

આપણી પૈસાદારની વ્યાખ્યા છે કે જેની પાસે મોઢું ધર, ગાડી, પૈસા હોય તે મોટો પણ મારી પૈસાદારની વ્યાખ્યા છે કે જેની પાસે ઝૂટર હોય છતાં ઝાઈવર રાખે એ મોટો. આ જ મોજ છે.

મનુભાઈએ કહું :

‘તમારા સંબંધો એ તમારી ફૂટપદ્ધીનું માપ.’

આપણે બધા સંબંધે માપ આવ્યા પણ આપણે એ ભૂલી ગયા કે આપણે ‘શિવોહહમ્ય’ છીએ.

આત્માના ટકન જ્યાસને શરીર કહેવાય. જેમ મોખાઈલના ટકન જ્યાસને સાફ કરવો પડે તેમ શરીરને સાફ કરવું પડે. બીજાઓને માફ કરવા પડે. ધર રિનોવેટ કરાવવું પડે છે તેમ સ્વભાવ પણ રિનોવેશન જંબે છે. એ નથી સ્વીકારતા માટે જરૂરી જાય છે.

એક મિત્રે બીજા મિત્રને કહું, ‘કાલે રીમાટ છે. તું

મારું રિઝલ્ટ લઈ આવજે. તું આવે અને મારી સાથે મારા પણ બેઠા હોય તો જો હું એક વિષયમાં નાપાસ હોઉં તો ‘એક વૈખાવના જ્ય શ્રી કૃષ્ણ’ એવું કહેજે અને બે વિષયમાં નાપાસ હોઉં તો ‘બે વૈખાવના જ્ય શ્રી કૃષ્ણ’ એવું કહેજે.’ બીજી દિવસે મિત્ર રિઝલ્ટ લઈને આવ્યો અને મિત્રને એના પણ સાથે બેઠેલો જોઈને કહું, ‘બધાં વૈખાવના જ્ય શ્રી કૃષ્ણ’ આપણે હદ્યથી મળવાની વાત છે. મનને ‘સાઈલન્ટ મોડ’માં મૂકવામાં આવે તો જ હદ્યથી મળાય.

આપણે કેવા છીએ અને કેવા હોવા જોઈએ? બે કોરિયા ભેગાં થઈ શકે તો આપણે ભેગાં ના થઈ શકીએ? નામમાં નથી પડવું, મુકામમાં પડવું છે, જેનામાં પૂછ્યીનો વિનાશ કરી શકવાની શક્તિ છે છતાં કહું, ‘નથી લડવું.’ એવો નિષ્ઠાય લીધો. શું આપણે એવો નિર્ષય ના કરી શકીએ? આપણે પોતે પોતાને નથી મળી શકતા માટે બીજા ઉપર શુસ્તો કરીએ છીએ. આપણો પ્રિય ખોરાક છે, ‘ખા મારા સમ’. આપણે એમાંથી જ બહાર નીકળતા નથી.

ટાગોરે સુંદર લઘું છે:

‘સરસ પાંદડાંઓ મજૂનો અવાજ - મસ્તી કરતાં પૂછું છે, ‘તું કોણ છે? તારામાં આટલી ખામોશી બરી છે! સામેથી જવાબ મળે છે, ‘હું ફૂલ છું.’ ફૂલમાં સુગંધ છે પણ ખામોશ છે. મૌન પણ એક વક્તાવ્ય જ છે.

એવું શા માટે છે કે દેશેક મમ્મી સરસ વાર્તા કરે છે અને પણ નવાર્તા આવડતી જ નથી અને સંતાનો પણ અપેક્ષા એની પાસે જ રાખે, જેને વાર્તા આવડતી નથી. પણ એવી વાર્તામાં પડવા હોય છે કે એવને વાર્તા નહીં આવડે. આપણી જીતે બનાવેલું કવચ આપણે તોડીશું પછી મન અને હદ્યનો સંગમ થશે.

નાનાલાલે સુંદર કહું છે:

‘મારાં નયાંની આળસ છે
ના નીરખ્યા હદિને જરી.’

આજકાલ આપણે બધું કરીએ છીએ, પરંતુ પોતાની જાત પર વિશ્વાસ ખોઈ બેઠા છીએ, માટે જ હતાશા, નિરાશા, આત્મહત્યાના વિચારો આપણને વેરી વળે છે.

પાલનપુરીએ લઘું છે:

‘કોઈ જીવનમાં મરેલા આદમીને પૂછજો
એક જીવનમાં કેટલી વારનું મૃત્યુ છે?’
એક મા ધર્મગુરુને કહે છે,
‘નાસ્તિક નહીં હું, માછું મૈં
અહિદ ઈમાન સે ઊંઠ જતે હે
બંધ્યે મરે શોરે હજાર સે.’ મારે મારાં બાળકોને

ઉંઘાડવાનાં છે. અવાજ કરીને ઊઠાડી નથી દેવાં. માટે હું નમાજ નહીં પહું તો ચાલશે, આ જ મારી ઈબાદત છે. આપણે આપણી ઉપર ભરોસો રાખવાનો છે, જે કઈ થશે હદ્યથી થશે. આપણે કષે કષે મરીએ છીએ એક વાર અરીસા સામે ઊભા રહી ‘sorry’ કહી દો. અરીસો તમારા ચહેરાનો વસંતોત્સવ ઊજવશે.

સોળમી સદીમાં એક નાટક લજવાયું હતું, જેમાં જોકર અને કોમેડિયન રોલ લજવતા હતા. મુખ્ય પાત્ર જોકર હતો. નાટકના અંતમાં પોતાની છાતીમાં છરી મારીને કહે છે - ‘એક દિવસ આપણી છાતીમાં છરો મારીને આપણી કોમેડી આપણે જ પૂરી કરવાની હોય છે.’ આપણું જીવન તો ટ્રેજી છે. આપણે તો ટ્રેજી પૂરી કરવાની છે. આપણે તો હજુ કશું શરૂ જ નથી કર્યું અને મૃત્યુની રાહ જોઈ રહ્યા છીએ.

રાબિયા મહાન સંત કવિશ્વારી થઈ ગયાં. જેઓ એક હાથમાં ઘડો અને બીજા હાથમાં મશાલ લઈ ફરતાં હતાં અને કહેતાં, ‘આ જગતમાં સ્વર્ગ હોય તો એને સળગાવી દઉં અને નરક હોય તો એને ડુબાડી દઉં. આ જ કષણને જીવની છે. સ્વર્ગ-નરકની અભિલાષા નથી.’ કષણ પછીનો શબ્દ ‘તત્કષ્ણ’ અનુભવાય તો ખરા અર્થમાં જીવન જીવીશું. આપણે જેવા છીએ એવા જીવી લેવું.

ચંદ્રકાંત બબી કહે છે:

‘કિંફાળી on the rocks જીવાય છે, તેની મોજ છે. આપણી પાસે એટલા ઓછા ધૂંટડા છે અને એમાં પણ ધોંઘાટ ભર્યો છે. મદિરા ઓછી છે અને ગળતી જીમ છે.’

એક ગામમાં એક ડેશી એના કૂકડા સાથે રહે. એને રોજ ગામના લોકો સાથે જઘડો થાય, કારણ કે ડેશીને એમ કે એનો કૂકડો બોલે છે. માટે જ ગામમાં સવાર પડે છે. આપણી દશા પણ કંઈક આવી જ છે. એક ઓફિસમાં શેઠ રોજ રમુજ

કરે અને સ્ટાફ હસે. એક દિવસ એક છોકરી હસી નહીં. શેઠે એને પૂછ્યું, ‘તું કેમ ના હસી ?’ છોકરીએ કહ્યું, ‘આ ઓકિસમાં આજે મારો છેલ્લો દિવસ છે અને મને બીજી નોકરી મળી ગઈ છે.’ આપણે પણ કેટલું ખોટું ખોટું હસીએ છીએ?

‘કેવું હોય શબ્દ વગરનું મન
શાંભળી જીવીએ જીજા લયથી
આવો મળીએ હદ્દયથી.’

રત્નસુંદરસુરીશરજી મહારાજે સુંદર કહ્યું છે,
‘આજનું દુઃખ સહન થઈ જાય છે, એમાં આવતી કાલની કલ્યાના બણેછે માટે અસહ્ય થાય છે.’

એક પોળમાં બે નાગર દુષ્પત્તી સામસામે હીચકા પર બેસી પાન ખાય. એક દુષ્પત્તી કહે છે, ‘આજે ખરાબ સોપારીનો ટુકડો ખાઈ લઈએ, કાલે સારો ખાઈશું.’ બીજું દુષ્પત્તી કહે છે, ‘આજે સારો સોપારીનો ટુકડો ખાઈ લઈએ, કાલે ખરાબ ખાઈશું.’ જે ખરાબ ટુકડો ખાવાની વાત કરે છે એના નસીબમાં આખી જિંદગી ખરાબ ટુકડો જ આવશે અને જે સારો ટુકડો ખાવાની વાત કરે છે તેમના ભાગ્યમાં કાયમ સારો ટુકડો જ આવશે. માટે હમેશાં જિંદગીના સારા પ્રસંગો યાદ કરો.

મુંબઈમાં એક કવિસંગેલનનું આયોજન થયું. શ્રોતાઓ પણ અરસ્થિક જેવા જ હતા. દીપપ્રાગટ્ય કરવામાં આવ્યું પણ દીપ પ્રગટે જ નહીં. ઓડિયન્સે ‘વન્સ મોર’ કર્યું. મેં કહ્યું, ‘આજે એટલું સરસ ઓડિયન્સ છે કે દીપપ્રાગટ્ય વખતે દીવાએ કહ્યું, ‘બધાં પોતાનું અજવાણું લઈને આવ્યા હોય તો હું ના પ્રગટું એમાં જ અદખ છે.’ આખો કાર્યક્રમ સફળ ગયો.

‘કામની વાતો પડતી મૂકી
એવી કરીએ વાતો
જેમાં ઉકલે જનમ જનમનો નાતો.
બધા દીવા આથમી જીશો
ત્યારે અજવાણશે મારો આતમદીપ
બાળકના વિસ્મયને આંશ
છટકી જઈએ સમયથી
આવો મળીએ હદ્દયથી.’
જેને સમયથી છટકી જતાં આવડે તે જ હદ્દયમાં અટકે.

છોડી દઈને સહુ
ખુદમાંથી નીકળ્યો તો લાગ્યું

માનસરોવર હંસા.
મારી પાસે નહીં નથી
તે સોંપેલી સદી છે
વહાલ કરો તો વહાલ કરો
ના ભાર રાખો વયથી
આવો મળીએ હદ્દયથી.’

વહાલ કરો તો નિષાથી કરો, પ્રતિષાથી નહીં.
જિંદગી પ્રત્યેક શક્ષાને માશવાની વાત છે,
આ મોજ છે
આવો મળીએ હદ્દયથી
આવું મળવાનું બનશે
ત્યારે મહેદ્દિલ જામું જામું
નહીં પૂછતું પડે પછીથી
ઇશ્વરનું સરનામું
શક્ષ તત્કાશમાં જાવે
એને ભાર ન લાગે ભયથી
આવો મળીએ હદ્દયથી.’

પ્રત્યેક કાંશે વફાદારીથી મળતું, જેથી આનંદની સ્મૃતિઓ જળવાઈ રહે. પાન ખાવાના બે લાભ છે - એટલી વાર ચૂપ રહેવાય અને જિંદગીની કેટલીક વાતો શૂંઝી દેવાય.

શરૂઆત હરીન્દ્ર દવેથી કરી હતી. સમાપન જ્યોતીન્દ્ર દવેથી કરીશ. એક ભાઈ એમને મળવા ગયા. તે ભાઈ સિતારવાદક હતા. કેટલાક રાગ વિશે વાત કરી પછી જ્યોતીન્દ્રભાઈને પૂછે છે, ‘તમને ખબર છે કે સિતાર કેવી રીતે બને છે ? એના તાર બકરીની આંતરડીમાંથી બને છે.’ તરત જ જ્યોતીન્દ્રભાઈએ કહ્યું, ‘હા, તમે વગડતા હતા ત્યારે બકરીની આંતરડી કકળતી હોય એવું લાગ્યું.’ એક વખત એમના ચંપલ કોઈ પહેરતું હતું. જ્યોતીન્દ્રભાઈએ એ ભાઈને પૂછ્યું, ‘તમે જ્યોતીન્દ્ર દવે છો ?’ એ ભાઈએ કહ્યું, ‘ના’. જ્યોતીન્દ્રભાઈએ કહ્યું, ‘તમે એના પેંગડામાં પગ નાંખવાની હિંમત કેમ કરો છો ?’ આ જ આનંદ છે. આ જ હદ્દયથી મળવાની વાત છે.

હિંદુયાની અંદર-બહાર (Heart within and without)

પ્રબૃત્તિ : પદમ્ભૂતી ડૉ. લેખચ પટેલ

કવિની દસ્તિએ વિશાળ હદ્યવાળી વ્યક્તિ સારી અને સંકુચિત હદ્યવાળી વ્યક્તિ સ્વાર્થી. પણ અમારી દસ્તિએ વિશાળ હદ્યવાળો દર્દી-માંદો માણસ છે.

હદ્ય શું છે ? હદ્ય ભગવાને બનાવેલું યંત્ર છે અને હજુ સુધી કેટલાય વૈક્ષાનિકો આ યંત્રની નજીકનું યંત્ર પણ બનાવી શક્યા નથી. ચાવી આપો ને રમકું હાલે અને ચાવી પૂરી થાય ત્યારે બંધ થઈ જાય. વચ્ચે બગડે ત્યારે અમે બે તાર જેડી ચાલુ કરવા પ્રયત્ન કરીએ. ચાલુ થાય પણ ખરું અને ના પણ થાય.

હું હદ્યનો વિવિધ છું. છેલ્લા શાસ સુધી વિવિધ રહીશ. હદ્ય ચાર ખંડનું બનેલું છે:

- (૧) ઉપરનો જમણો ખંડ (રાઈટ ઓરિકલ)
- (૨) ઉપરનો ડાબો ખંડ (લેફ્ટ ઓરિકલ)
- (૩) નીચેનો જમણો ખંડ (રાઈટ વેન્ટ્રિકલ)
- (૪) નીચેનો ડાબો ખંડ (લેફ્ટ વેન્ટ્રિકલ)

શરીરના વિવિધ ભાગમાંથી ભેગું થયેલું અશુદ્ધ લોહી બે મોટી નસો દ્વારા જમણા ઓરિકલમાં ઠલવાય છે. હદ્યનો આ ખંડ 'સાઈન્સ પેસમેકર' ધરાવે છે. આ પેસમેકર હદ્યના ધબકારાને જન્મ આપે છે. ફેફસાંમાં રક્તનું શુદ્ધીકરણ થાય છે. અસનક્રિયા દરમિયાન અંદર લેવાપેલો પ્રાણવાયુ લોહીમાં ભણે છે. તે જ સમયે અંગારવાયુ લોહીમાંથી વિમુક્ત થાય છે અને ઉદ્ધ્વાસ સાથે બહાર નીકળી જાય છે. ફેફસાંમાં શુદ્ધ થયેલું લોહી પલ્બોનરી નસો દ્વારા ડાબા ઓરિકલમાં પ્રવેશે છે. છેવટે ડાબા ઓરિકલનું લોહી ડાબા વેન્ટ્રિકલમાં પડોયે છે. આ ખંડ સંકોચાય છે ત્યારે લોહી મુખ્ય ધમની એઓર્ટીમાં ધકેલાય છે અને સમગ્ર શરીરમાં ફરી વળે છે.

શરીરના દરેક કોષ તથા દરેક અવયવને જીવંત રહેવા પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે. લોહીની મદદથી હદ્ય દરેક કોષ - દરેક અવયવને પ્રાણવાયુ પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. હદ્ય પોતાના પોષણ માટે બે કોરોનરી ધમનીઓ પર નભેલે છે. જેમ જેમ માનવીની ઉમર વધે છે તેમ તેમ તેની રક્તવાહિનીઓ સખત, બરડ અને સંકદી થતી જાય છે, જેથી લોહીના પરિબહનશમાં અવરોધ ઉલ્લો થવા લાગે છે. કોરોનરી

ધમની ખૂબ સાંકદી થઈ જાય છે, ક્યારેક એમાં પૂરેપૂરે અવરોધ થઈ જાય છે ત્યારે હદ્યના તેટલા ભાગને લોહી મળતું નથી. આ સ્થિતિને 'હદ્યરોગનો હુમલો' કહે છે.

હદ્યરોગના હુમલા માટે નિમિત્ત બનતાં કારણો :

- (૧) શારીરિક શ્રમ : જેનો મહાવરો ન હોય તેવા પરિશ્રમ પણી હદ્યરોગનો હુમલો વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
- (૨) માનસિક તાણ કે ભાવનાઓનો આવેગ.
- (૩) ભારે ભોજન

(૪) રક્તદાખામાં અચાનક ઘટાડો : લોહી વહી જવાથી, કોઈ ઓપરેશન દરમિયાન અથવા અન્ય કોઈ કારણના લીધે ઉત્પન્ન થયેલા આધાતથી રક્તનું દખાણ ઘટી જાય છે તેવા સંજોગોમાં હદ્યરોગના હુમલાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

કેટલાક વ્યાધિઓમાં રક્તવાહિનીઓની દીવાલ જડી થઈ જાય છે અને પોતાની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવી બેસે છે. આ પરિસ્થિતિને રક્તવાહિનીઓનું કઠિનીકરણ કહે છે. કઠણ અને બરડ રક્તવાહિનીઓ ઘણી વખત તૂટી જાય છે. રક્તવાહિનીઓના કઠિનીકરણ માટે ઘણાં કારણ જવાબદાર છે, જેમાં અનિવાર્ય કારણો છે :

(૧) વધ્ય : જેમ જેમ વધ્ય વધે છે તેમ તેમ રક્તવાહિનીઓનું કઠિનીકરણ વધું જાય છે. સામાન્ય રીતે ૪૫ થી ૬૦ વર્ષની વધ્ય સુધીમાં આ પ્રક્રિયા એટલી વધી જાય છે કે હદ્યરોગના હુમલાનું કારણ બને છે.

(૨) જાતિ : મહિલાઓમાં રક્તવાહિનીઓના કઠિનીકરણનું પ્રમાણ આશર્યકારક રીતે ઓછું જોવામાં આવે છે. કદાચ તે માટે ઝીઓના કેટલાક અંતઃઆવ કારણું હોઈ શકે.

(૩) વારસો : કેટલીક વ્યક્તિઓને આ વ્યાપી વારસામાં મળે છે. જો મા-બાપ બને આ વ્યાપિથી પીડાતાં હોય તો તેમાં સંતાનોમાં તેની ટકાવારી વધીને ઊર ટકા જેટલી થઈ જાય છે.

અંશિક રીતે નિવાર્ય કારણો :

(૧) લોહીમાં હોમોસિસ્ટાઇનનું વધુ પ્રમાણ : આપણા ખોરાકમાં, ખાસ કરીને પ્રાણીજ ખાદ્યપદાર્થોમાં,

મિશનાઈન નામનું પ્રોટીન હોય છે. જેનું રૂપાંતર હોમોસિસ્ટીનમાં થાય છે જે રક્તવાહિનીઓનાં અંદરના પડને નુકસાન કરે છે.

(૨) લોહીમાં ચરબીનું વધુ પ્રમાણઃ લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ અને ટ્રાયલિસરાઇઝ્સ જેવી ચરબીઓનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં વધુ હોય તો કઠિનીકરણની પ્રક્રિયાને ઉત્તેજન મળે છે અને ફદ્દયરોગના હુમલાનું જોખમ વધી જાય છે.

(૩) મધુપ્રમેહ અને રક્તમાં શર્કરાનું વધુ પ્રમાણઃ મધુપ્રમેહમાં કાર્બોહિટ પદાર્થનું ચચ્ચાપચ્ચય ખોરાકે ચઢે છે. તેથી લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વધે છે. ઈન્સ્યુલિનના આવના અભાવે શરીરના કોષો શર્કરાનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી. પરિણામે લોહીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધે છે. મધુપ્રમેહ રક્તવાહિનીઓ પર દુષ્પરિણામો નિપાણવે છે. તે રક્તવાહિનીઓના કઠિનીકરણે ઉત્તેજન આપીને વેગાનું બનાવે છે, જેના કારણે ફદ્દયરોગ થવાની શક્યતા અને કંગણી વધી જાય છે.

નિવાર્ય કારણો:

(૧) હુમ્પાન : હુમ્પાન કરનારાઓમાં ફદ્દયરોગની શક્યતા તથી પ ગણી વધી જાય છે.

(૨) બેઠાડુ જીવન : શારીરિક પરિશ્રમ અથવા યોગ્ય વ્યાયામ કરનારાઓમાં ફદ્દયરોગનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું હોય છે. પરિશ્રમના અભાવે ફદ્દયની કાર્યક્ષમતા એટલી ઓછી થઈ જાય છે કે પાછળથી નજીવા શ્રમને પહોંચી વળવા પણ ફદ્દય અસર્મદ્દ નીવડે છે.

(૩) લોહીનું ઊંચું દબાણ : લોહીનું દબાણ ઊંચું હોય તો લોહીને ધમનીઓમાં ધકેલવા ફદ્દયને વધારે મહેનત કરવી પડે છે, જે આખરે ફદ્દયરોગના હુમલાનું કારણ બને છે.

(૪) સ્થૂળતા : ફદ્દયરોગનાં દુષ્પરિણામોનો અને તેને કારણે થતાં મૃત્યુનો ભોગ સ્થૂળ લોકો વધુ પ્રમાણમાં બને છે.

(૫) માનસજન્ય પરિણામો : માનસિક તાત્ત્વના કારણે લોહીનું દબાણ વધે છે અને ફદ્દયના ધબકારા જરાપી બને છે. તેના કારણે ફદ્દયની શક્તિ નિષ્કારણ વેકફાઈ જાય છે.

'રોગનો ઠિલાજ કરવા કરતાં તેને થતો અટકાવવો વધુ સારો'. ફદ્દયરોગનો હુમલો અટકાવવાના આધારસંબન્ધ નીચે મુજબ છે:

(૧) જીવનની (કામકાજની) ગતિને ધીમી કરવી

(૨) માનસિક અભિગમમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવા

(૩) હુમ્પાનનો ત્યાગ કરવો

(૪) લોહીનું દબાણ ઊંચું રહેતું હોય તો તેનું નિયમન કરવું

(૫) મધુપ્રમેહ હોય તો તેનું નિયમન કરવું

(૬) સ્થૂળતા હોય તો વજન ઘટાડવું

(૭) લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ વધુ હોય તો તેને નીચે લાવવું

(૮) યોગ્ય વ્યાયામ નિયમિતતાથી કરવો

ફદ્દયરોગમાં આહાર એ સૌથી મહત્વનું પરિબળ છે. ખોરાક જીવન માટે જરૂરી છે, પરંતુ ખોરાક જીવનને ટ્રેકાવી પણ શકે. વિષ્યાત ચિકિત્સાશાસ્કી હિપોક્રેટ્સે કહું હતું, 'તમારા આહારને જ તમારું ઔષ્ણ બનાવો.' આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે મુખ્યત્વે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન, ચરબી, ક્ષાર અને પ્રશ્નવકોનો બનેલો હોય છે. આમાંનો દરેક ઘટક આરોગ્ય જાળવવામાં કે બગાડવામાં ભાગ ભજવી શકે. સારો અને સાંત્રિક આહાર સામાન્ય તંદુરસ્તી અને ફદ્દયને લાભ કરે છે. ખૂબ મસાલાયુક્ત, તીખો આહાર, ફરસાણ અને મીઠાઈઓ ફદ્દય અને શરીરના સ્વાસ્થ્યને જોખમાવે છે.

'અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશને' લોહીમાંના કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઓછું કરવા જરૂર પગલાં સૂચવ્યાછે:

(૧) ખોરાકનું કુલ પ્રમાણ ઘટાડો અથવ્ત્તિ મિતાહારી બનો.

(૨) ખોરાકમાંથી ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું કરો.

(૩) સંતૃપ્ત પ્રાણિજ ચરબીના બદલે અસંતૃપ્ત વનસ્પતિજન્ય ચરબી વાપરો.

મેળનેશિયમ અને પોટેશિયમ ફદ્દય માટે અમૃત્ય છે. લસણ અને કાંદામાં લોહીનું કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાના ગુજ્ઞો રહેલા છે, જે લોહીના ઊંચા દબાણને નીચે લાવે છે, જેથી પરોક્ષ રીતે ફદ્દયને ધણો જ લાભ થાય છે. આપણા ખોરાકમાં પૂરતા પ્રમાણમાં રેખા તત્ત્વો હોવાં જરૂરી છે. કાચાં શાકભાજ અને કણમાંથી રેખા તત્ત્વો સહેલાઈથી મળી રહે છે, જે લોહીમાંની ચરબીનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. આજે ખોરાકની માત્રામાં વિવેક જણવાતો નથી. જીવા માટે ખાવાના બદલે આપણે જીણો ખાવા માટે જીવીએ છીએ. વાસ્તવમાં સ્વસ્થ રહેવા માટે દરેકે સતત થોડા ખૂબ્યા જ રહેતું જોઈએ. પેટ વધુ પડતું બરેલું હોય ત્યારે ફદ્દયરોગના હુમલાની શક્યતા વધી જાય છે.

ચા, કોકી અને કોકો જરૂર ઉતેજક પીણાં છે. તેઓ ક્રિફન અથવા ટેનિન નામનાં અનિષ્ટનીય તત્ત્વો ધરાવે છે.

કોઈ પીવાથી રક્તમાં ચરબીનું ગ્રમાણ વધે છે જેથી હૃદય પર કામનો બોજો વધે છે અને હૃદયરોગના હુમલાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. દારૂ પણ શાનતંતુઓ અને હૃદય પર વિકૃત અસર ઉત્પન્ન કરે છે. હૃદયરોગ અને ધૂમ્રપાન વચ્ચે સીધો સંબંધ છે એ નિર્વિવાદ છે. ધૂમ્રપાન કરવાથી નિકોટીન તેમજ કાર્બન મોનોક્સાઇડ ના મનાં જેરી તત્ત્વ ફેફસાંમાં પ્રવેશે છે.

બેઠાડું જીવન જીવનારાં લોકોમાં હૃદયરોગનું ગ્રમાણ અન્ય લોકો કરતાં ગ્રાસ ગણું વધારે હોય છે. નિયમિત શારીરિક શ્રમ કરનારાઓમાં હૃદયરોગનું ગ્રમાણ નહિંવત્ત જણાયું છે. રોજ માત્ર અડધો કલાક થોળ્ય કસરત કરવામાં આવે તો હૃદયની કાર્યક્ષમતામાં નોંધપાત્ર વધારો કરી શકાય છે. મૂળભૂત રીતે કસરતથી (૧) સ્નાયુઓના કદ અને બળમાં વૃદ્ધિ થાય. (૨) કોઈ ચોક્કસ કાર્ય કે રમતમાં નિપુણતાનો વિકાસ થાય. (૩) કોઈ સ્નાયુ કે અવયવની સહનશક્તિ અને કાર્યક્ષમતામાં વૃદ્ધિ થાય.

જીવનમાં યોગને સ્થાન આપવું જોઈએ. અમુક વ્યક્તિ નિયમિત યોગાભ્યાસ કરે છે. ખરેખર તો તે માત્ર આસનો જ કરતી હોય છે પણ જો યોગને તેના સમગ્ર સ્વરૂપમાં અપનાવવામાં આવે તો લાભ વધુ ગ્રમાણમાં અને સ્થાચીરૂપે થાય છે. જો તમે રોજ જરૂરી પ્રવૃત્તિ કરતા હો તો ખાસ યોગાસનો કરો. તમારે શવાસન તો કરવું જ જોઈએ. માનસિક અને સ્નાયવિક તાણ ઘટાડવા, ઉચ્ચ રક્તદાબ થતું અટકાવવા કે તેને અંકુશમાં રાખવા અને હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધારવા માટે શવાસન ખૂલ જ ઉપયોગી છે. તદુપરાંત, ધ્યાન માટે પદ્માસન, સિદ્ધાસન અને વજાસન હૃદયને માટે હિતકર છે. મત્સ્યાસન પણ ઉચ્ચ રક્તદાબને નીચે લાવનારું હોવાથી હૃદયને આડકતરી રીતે લાભ કરે છે. લોહીના ઊચા દબાણથી અથવા હૃદયરોગથી પીડાતા લોકોએ સર્વાંગાસન કે શીર્ષસન જેવાં આસનો કદાપિ ન કરવાં. સૂર્યનમસ્કાર કરો, જે સંપૂર્ણ પેકેજ છે. જે તમને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઊંકાર, ભ્રમરી, અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી ખૂલ ફાયદી થાય છે. કપાલભાતિ, ભજિકા પ્રાણાયામ વધુ કરવાથી ધ્યાન વાર મુશ્કેલી થાય. મને સ્વામીજી વૈજ્ઞાનિક રીતે યોગ શીખવારે છે એ માટે પ્રાણમ કરવાનું મન થાય છે.

યોગ્ય માનસિક અભિગમ કેળવવો જરૂરી છે. ‘હરખાયેલું હૃદય દવા કે અમૃતની ગરજ સારે છે તો શોકગ્રસ્ત હૃદય વિષરૂપ બને છે’. હૃદય અને મન એકબીજા સાથે

સંકળાયેલાં છે. માનસિક તાણનાં કેટલાંક કારણો (૧) વીતેલા બનાવો કે ભૂલો (૨) નિરાશાજનક વર્તમાન પરિસ્થિતિ (૩) ભવિષ્યમાં બનનારા બનાવોનો હર (૪) જીવન-જરૂરિયાતનો અભાવ (૫) માંદળી (૬) કૃતાણ્તા (૭) ટીકા (૮) થાક છે. કેટલાંક સંજ્ઞોગો કે પરિસ્થિતિ આપણા હુંબનું કારણ છે, પરંતુ તે સંજ્ઞોગો પ્રત્યેની આપણી પ્રતિક્રિયા આપણાને વધુ હુંબી બનાવે છે. તમારે હૃદયરોગથી બચવું હોય તો હોઠો પર સદ્ગા હાસ્યને રમવા દો અને હૃદયમાં ગીતને ગુંજવા દો. કોઈને જીકારો આપો.

નિયમિત યોગનું મહત્ત્વ જેટલું આંકીએ એટલું ઓછું છે. યોગ માત્ર હૃદયને જ નહિં પણ આખા શરીરને, દરેકેદરેક તંત્રને લાભ કરે છે. તે જ પ્રમાણે સંતોષી, મમતાવાળું, શાંત તથા પ્રસન્ન વ્યક્તિત્વ ધરાવતા લોકો માત્ર હૃદયરોગ જ નહિં, પરંતુ અન્ય ધારા રોગોનું આકભાષ ખાળી શકે છે. મોટા ભાગના રોગ મનોશારીરિક હોય છે, જે હકીકત આજે સ્વીકારાવા લાગી છે. લોહીનું ઊંચું દબાણ, મધુગમેહ કે સ્થ્યુપતા એ દરેક વ્યાપી ભયંકર છે અને દરેકનાં પોતીકાં જોખમ કે ગેરલાભ છે. હૃદયરોગને અટકાવવાનો લાભ ન પડ્યું મળતો હોય તો પડ્યા આ વ્યાપિઓ અટકાવવાની જરૂર છે.

હૃદયરોગના દરદીએ અનિવાર્યપણે બપોરે એક-દોડ કલાક આરામ લેવો. રાતે પણ આઠથી નવ કલાકની ઊંઘ મળે એ ઈંચુનીય છે. તમે હૃદયરોગના હુમલાના ભોગથી બચવા નીચેની સૂચનાઓ પ્રત્યે ધ્યાન આપો:
(૧) તમારા કામધંધાને ઘરે ન લઈ જાઓ. ઓફિસનું કામ ઓફિસમાં જ પતાવી લો.
(૨) ઘરે પહોંચા પછી તમારી પત્ની અને બાળકો સાથે આનંદની પળો વિતાવો.
(૩) તમને મનગમતો કોઈ શોખ કેળવો.
(૪) રવિવાર માત્ર તમારા કુટુંબ માટે અને પોતાના માટે જ રાખો.
(૫) વરસમાં એક-બે વખત કોઈ શાંત અને રમણીય સ્થળે જઈને રજાઓ ગાળો.

યૌવન વીંગે પાંખ

(Vibrant Youth)

પ્રબન્ધિતા : શ્રી સૈલેશ કાર્યક્રમ

સવારે જે લોકો મંગળા, પાઠ-પૂજા, ઈશ્વરસમરણ કરતા હોય, ધ્યાન ધરતા હોય, આરતી કરતા હોય એ બધાને આજે કંઈ કરવાનું રહી ગયું હોય તો સ્વામીજીનાં દર્શન કરી લેજો. યથાર્થ પુષ્પ મળી જશે. સમગ્ર ગુજરાત, ભારત, વિશ્વભરમાં એમની સેવા અદ્ભુત છે. મારો વિષય છે - 'યૌવન વીંગે પાંખ' સ્વામીજી મંચ ઉપર હોય એનાથી મોટો યુવાન કોણ હોઈ શકે? દર વર્ષે હું જોઉં છું, એમની ઉમર એક વર્ષ નાની થઈ હોય એલું લાગે. જ્ઞાન ઉમર વધતી જ નથી, જે આપણે એમના ચહેરાનું તેજ, કાર્યો, યોગ ઉપરથી અનુભવી શકીએ. મારું એક પુસ્તક છે - Ageless body. ઉમર નામનો વિષય જ રહ્યો નથી.

તલવાર કી ધાર પર જવાની ચલતી હૈ
જીસ ઓર જવાની ચલતી હૈ
ઉસ ઓર જમાના ચલતા હૈ

છેલ્લાં ઘણાં વર્ષમાં લાઓત્સે, બુદ્ધ, મહાવીર, કાર્દિસ્ટથી શરૂ કરી લતા મંગેશકર, સચીન, પીઠી ઉધાના જીવનનો અભ્યાસ કર્યો. જીવન સાથે મૃત્યુનો અને મૃત્યુ પછીનો અભ્યાસ પણ કર્યો. દરેક વર્ષમાં મૃત્યુ પછી શું થય છે એનો અભ્યાસ કર્યો. મને લાગે છે, મૃત્યુ પછીનું વિશ અદ્ભુત હોલું જોઈએ, કારણ કે મર્યાદ પછી કોઈ પાણું આવતું નથી. હમણાં એક ભાઈએ પોતાના મૃત્યુની આગાહીનો પોકળ દાવો કર્યો પણ શ્રી શ્રી પરમહંસનો દાવો સાચો હતો. ગાંધીજી, સ્વામી વિવેકાનંદ વિદેશથી હિન્દુસ્તાન પાછા આવીને મહાન બન્યા છે જ્યારે પરમહંસદેવ અહીં રહીને જ મહાન બન્યા છે. તેમણે જીહેર કર્યું કે, 'હું આ સમયે આ દિવસે શરીર છોડીશ' અને એ સમયે એ દિવસે તેઓ શરીર ત્યાગે છે. આ હકીકત છે. શ્રી શ્રી પરમહંસની સમાપ્તિ લેવાની રીત અનોખી હતી. શરીરની બહાર જરૂર, પૃથ્વીનો-પ્રાણીઓનો અભ્યાસ કરી સૂક્ષ્મરૂપે પાછા આવવું અને તેઓ પુસ્તક લખાવતા. Autobiography of Yogi આવું જ પુસ્તક છે. એમાં અમુક અધ્યાય વાંચવા જેવા છે, જેમાં એમણે સૂક્ષ્મ યાત્રાના અનુભવ લખેલા છે. બહાર જઈ સફળ થવું, પરંતુ સંતો તો અહીં રહીને જ સફળ થાય છે, મને આ રહસ્ય મળ્યું.

Vision, Planning, Action ઉચ્ચતમ સૂત્ર છે યુવાન રહેવાનું. યુવાનીને ઉમર સાથે નિસબ્ધત નથી. એ મનોવૈજ્ઞાનિક અવસ્થા છે. પાંસઠ વર્ષના વ્યક્તિ એલું માને સત્તર વર્ષના છોકરાને શું ખબર પડશે? પરંતુ હકીકત એ છે કે બાળક બુદ્ધી પણ હોય અને બુદ્ધી બાળક હોઈ શકે. Youth એટાં પ્રયંડ શક્તિઓનો સમૂહ. એક શરેર છે :

‘ચાલિયા-ચોળીબિંદી-બુદ્ધી
એ થયાં યુવાનોને અર્પણ
હવે આપણે કયારે બતાવીશું એમને દર્પણ?’

જે વ્યક્તિનું Vision સાચું હોય, Planning સાચું હોય પણ Action ચોઝ્ય ના હોય તો એ સફળ ન થઈ શકે. રેલવે સ્ટેશનના કુલીને તમે પૂછું શો તો એ પણ કહેશે કે એનું મોટા માણસ બનવાનું સપનું હતું પણ એ દિશામાં કામ ના થયું. એણે સખત મહેનત કરી પણ સફળ ના થયો. સખત મહેનત એ સફળતાની ચાવી નથી. તમારે Vision, Planning, Action ને balance કરવા જોઈએ
Vision - Planning - Action = Dreamer
Vision + Planning + Action = Achiever

કોઈની દણિએ પૈસો સફળતાનું માપદંડ છે, કોઈની દણિએ શાંતિ કે સંતોષ કે તંદુરસી કે કુટુંબનું સુખ સફળતા છે, કોઈ ઓ માટે સુંદર દેખાવું સફળતા છે. સફળતા સાપેક્ષ શર્ધે છે, પરંતુ તમે જે Action લો એ સિદ્ધિ તરફ હોવાં જોઈએ.

હું નાનો હતો ત્યારે રેઝિયો પર બુધવારે 'બિનાકા ગીતમાલા' અમીન સચાનીનો પ્રોગ્રામ આવે. એ વખતે રેઝિયો luxury હતી. રેઝિયો જિંચે છાજલી પર રાખવામાં આવે. એને મુખ્ય વ્યક્તિ ચાલુ કરે. એ વખતે હું અગ્નિયારમા ધોરણમાં ભણતો હતો. મારે રેઝિયો સાંભળવો હોય પણ પણ્યા ના પાડે. પછી મન્મહી મન્જૂરી લઈ આવે પણ મારે રેઝિયોને અડકવાનું નહીં. પણ્યા એમ કહેતા, 'તું બગાડી નાખીશ.' ત્રીસ વર્ષ પછી હું દુબઈ ગયો. ત્યાંથી મને લેટેસ્ટ Ipad બેટમાં મળ્યું. મેં ઘરે આવીને એ બેગની બહાર કાઢ્યું કે તરત જ મારા દીકરાએ લઈ લીધું. એ કહેવા લાગ્યો, 'પણ્યા, તમે Ipadને અડતા નહીં, બગાડી

નાખશો. તમને કઈ સમજશી પડતી નથી.' હું આ eraમાં ઉભો છું. મારો પૌત્ર વીરિયો ક્રોલિંગ કરીને મને કહે છે, 'દાદા, તમે મજબૂત થાવ, નઈતર ફીલા જ રહેશો'

Thinking about experience.

Thinking about learning.

હું update નહીં થાઉં તો દુનિયા મને ફેંકી દેશે. એક વખતના તમે સારા ટાઇપીસ્ટ હતા, પણ આજે જ્યારે ટાઇપરાઈટર રહ્યા જ નથી તો એની વાતો કરીને આપણે મૂર્જમાં ખપીશું. Learning, Unlearning, Delearning, Relearning કરવું જ પડશે. જો નવું શીખશો નહીં તો ફેંકાઈ જશો. ૧-૮-૨૦૨૨માં Flying Car Introduce થવાની છે, ટોકિયોમાં wash roomમાં એટલા બધા ખાગ હતા, જે જોઈને મને આશ્વર્ય થયું. પછી ખબર પડી કે તમારો દરરોજનો પુરીન, સ્ટૂલ રિપોર્ટ આવી જાય. આ હું ૨૦૦૫ની વાત કરું છું. ૨૧મી સદી તો ગઈ. તમે ૨૨મી સદી તરફ જઈ રહ્યા છો. જો તમે આધુનિક, સશક્ત યુવાન નહીં થાવ તો તમારા ઘરમાં જ બધાં તમને useless person કહી દેશે. ખૂણામાં બેસાડી દેશે. મારે એવું સાંભળતું નથી, માટે હું ઓછો આધાર લેવા તૈયાર છું, યોગ શીખવા તૈયાર છું. આને જયુવાની કહેવાય.

તમે એક નિર્ણય સ્પષ્ટ લઈ લો. તમારે જીવન અંદર જીવનું છે કે બહાર જીવનું છે? પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગ અંદરનું જીવન છે. કલબ, બોલિવૂડ, IPL, ફાર્મ હાઉસ બહારનું જીવન છે. તમારે નેતૃત્વ અંદર રાખવું છે કે બહાર રાખવું છે? નેતૃત્વ એટલે તમારી જાતને Lead કરવાની વ્યવસ્થા. નેતૃત્વ એટલે ભાજપ - કોંગ્રેસ નહીં પણ આપણી જાતને Lead કરવાની છે. આપણા દેશમાં નેતૃત્વની Crisis છે. હું એક કલેક્ટરને ત્યાં ચા પીવા ગયો. એમનાં પત્ની બહાર આવ્યાં અને પહેલો જ રાયલોગ એમના પતિ સાથેનો હતો, 'સીધા બેસો. તમને બેસતાં જ નથી આવડતું.' ઘણાં ફેનિલીને બેલેન્સ કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. Leadership is nothing but balancing in Life. આપણે યુવાનીના 'State of mind' સાથે 'balance role' કરી શકીએ છીએ? હું વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના એક મહારાજશી સાથે બેઠો હતો. ત્યાં એક બાંઝી આવી અને થોડી થોડી વારે હાથ હલાવે. ધીમે રહીને ને બોલ્યા, 'મારી આ રાડો ઘડિયાળ છે, એશી હજાર રૂપિયાની

છે.' મહારાજશીએ તરત જ કહું, 'તમારી ઘડિયાળ ગમે તેટલી મોંઢી હશે પણ તમે દસ મિનિટ મોડા છે.' કિંમત અગત્યની નથી, સમય અગત્યનો છે. જે અંદરથી ખાલી છે, તે બહારથી ભરેલા છે, તે યુવાની નથી. જ્યાં ઉમળકો, આનંદ, ઉત્સવ, યોગ, પ્રાર્થના હોય, ડાયટ કન્ફ્રોલ હોય, સ્લીપ મેનેજમેન્ટ હોય ત્યાં યુવાની છે.

એક મહાન ફિલ્મસ્કુલ માર્ક કવીને કહું: 'Time is equal to money' પણ આજે આ quotation ખોટું સાબિત થયું છે, કારણ કે Money can produce money પણ Time can not produce Time. માટે Time મહાન છે. તમારે કોઈને મોટી ભેટ આપવી હોય તો તે સમય છે. તમે બે કલાક શિવાનંદ આશ્રમમાં ખર્ચ્યા એ મોટી ભેટ છે.

એક સંશોધન અનુસાર બાળક દિવસમાં એક હજાર વખત હસે છે. બી ૮૦ વખત અને પુરુષ જ વખત હસે છે. તમે સક્ક પર જઈ એક કલાક ઊભા રહો. તમને હસતો પુરુષ જોવા નહીં મળે. લાખોરમાં મેં હાસ્ય પર સેશન કર્યું. એ સાંભળી એક પુરુષ હસતો હસતો ઘરે ગયો. એની પત્નીએ એની સાથે જોરદાર જઘડો કર્યો કે તમે હસતા હસતા કેવી રીતે ઘરે આવી શકો? નક્કી તમે બીજી બેગમ કરી છે. પુરુષ હસે તો પત્ની બંધ કરાવી દે છે. મુસ્કાનમાં દમ છે. યુવાની અને સમયને સંબંધ છે. માટે સમયને બિનજરૂરી ખર્ચવો નહીં. આ દેશમાં નેવું ટકા માણસો નવરા છે અને બિનજરૂરી વાતો લઈને ફરે છે. તમે રવિવાની સવાર આશ્રમ માટે ખર્ચવાની નક્કી કરી એ માટે તમને અભિનંદન આપવાનું પડશે.

લાઓટ્સે ચાઈનીઝ ફિલ્મોસોફર થઈ ગયા. એક રાજી પોતાના કુંવરને તેમની પાસે તૈયાર કરવા મોકલે છે. લાઓટ્સે રેને લઈને જંગલમાં જાય છે અને એક ઊંચા ઝડ પર ચઢવાનું કહે છે. કુંવરે ઝડ પર ઊંચે ચઢીને પૂછ્યું, 'હવે શું કહું?' લાઓટ્સે કહું, 'હવે નીચે ઊતરી જાવ.' કુંવર નીચે ઊતરતો હતો. અને દસ કૂટ જ ઊંચે હતો. ત્યારે લાઓટ્સેએ કહું, 'સંભાળજો.' કુંવરને નવાઈ લાગી કે હવે તો થોડું જ ઊતરવાનું બાકી છે ત્યારે 'સંભાળજો' એમ કેમ કહું, લાઓટ્સેએ કહું, 'જીવનના અંતિમ દસ પ્રતિશત જ મુશ્કેલ હોય છે માટે ધ્યાન રાખજો.' ગ્રશ કલાકની પરીક્ષામાં છેલ્લી

પંદર મિનિટ જ અગત્યની હોય છે, લાંબી યાત્રામાં ધર થી નજીક આવી જીવ ત્યારે જ સાચવવાનું છે. અંતિમ પ્રતિશત હુમેશા ભારે હોય છે. ધ્યાન રાખજો. ભારતમાં સરેરશા કિંદળી પણ વર્ષની છે. તમારી એનાથી વધારે ઉમર હોય તો બોનસ સમજજો. ઈશ્વર તમારા પર રાજ છે માટે શાસ ચાલે છે. શરીરનું સૌથી વધુ ધ્યાન રાખજો. આપણને જે વસ્તુ મફતમાં મળી જાય છે. તેનું ધ્યાન રાખવાની ટેવ નથી. શરીરના અંગો બેટમાં મળ્યા છે માટે એની ક્રિમત કરતાં નથી. આવડતું. Diseases are costly Health is free.

એક સભામાં ભગવાન બુદ્ધ બેઠા હતા. તેમનો એક અનુયાયી ત્યાં આવી તેમને બેસ્કામ ગાળો બોલ્યો અને બોલવા લાગ્યો: તમે માણું જીવન બરાબાદ કર્યું ત્યારબાદ તે ચાલી ગયો. બુદ્ધ કર્યી ના બોલ્યા. બીજા દિવસે એ પાછો આવ્યો અને બુદ્ધના પગમાં પડી માફી માગવા લાગ્યો. બુદ્ધ કર્યી ના બોલ્યા. ઉપગૃહને કર્યી સમજાયું નહીં. એમણે બુદ્ધને પૂછ્યું, ‘આ શું થયું? સમજ ના પડી.’ બુદ્ધે જવાબ આવ્યો, ‘બંને દિવસે જે કર્યું એણે કર્યું. હું વચ્ચે કયાં આવ્યો?’ તમે તમારી જીતને ચલાવો છો કે કોઈક તમને ચલાવે છે? કોઈ કર્યી તમને કહી જાય તો તમે disturb થઈ જવ છો. વિચાર કરો કે તમારા મન પર એનો અધિકાર છે? તમે તમારી જીતને ચલાવો. ઘોડા જેવા ડાબડા રાખો, ઘોડા બહેરા થઈ જવ, સફળ થઈ જશો. તમે એક મહિનો માંદા પડો. લોકો એટલી સલાહ આપશો, તમે પાગલ થઈ જશો, પાછો એમાંનો એક ડોક્ટર ના હોય. ઘોડાની જેમ ડાબડા પહેંચ્યા પછી લક્ષ્ય જ દેખાશો અને તમે ધેય પર પહોંચો જશો.

My grandmother was wise. She had never gone to IIT, IIM. My grandson is smart. He is using Mobile, Laptop. Be a wise person. ડાહાપણ-સ્કુલથી કામ થાય. સમજણ વિશેની છે, જે કોઈ યુનિવર્સિટી ભણવતી નથી. બધી જ યુનિવર્સિટીઓ Smartness ભણવે છે. શિવાનંદ આશ્રમને સ્વામીજીનું અદ્ભુત નેતૃત્વ પ્રાપ્ત થયું છે. એમને સમજી શકે એવા ભક્તોની જરૂર છે. તેમણે સેવા માટે સમય નહીં, જીવન જ અર્પણ કરી દીધું છે. આ સમજણ આપણામાં હોવી જોઈએ તો આપણે MBAથી આગળ ગયેલા છીએ એમ સમજતું. આપણામાં સમજણાનો અભાવ છે. જે પત્નીઓ પતિને સમજે કે પતિઓ પત્નીઓને સમજ શક્યા છે તે બધાનાં જીવન

સુમધુર, સફળ, આનંદમય હશે.

Be wise, Don't be smart. દાદા-પૌત્ર વચ્ચે બને છે, કારણ કે બને wise છે. પુત્ર જોઉં નહીં બને.

8x8x8 matrix. ચોવીસ કલાકનો દિવસ ઈશ્વરે બધાને આપ્યો છે જેમાં આઠ કલાક સૂવા જોઈએ. આઠ કલાક દિનચર્યામાં જાય. હવે તમારી પાસે આઠ કલાક રહ્યા, જેમાં તમારી શક્તિ ચોગ્ય માર્ગ વપરાય તેવું કાર્ય કરવું જોઈએ.

ચેન્નઈમાં હિન્ડુ ડેઇલી છાપું બહાર પડે છે, જેમાં મારો interview થયો. મને પૂછ્યું, ‘જીવનની સૌથી મોટી કરુણતા કર્યી?’ મેં કહું, ‘હું મરી જઉ, મને સમશીનમાં લઈ જવામાં આવે એ ક્ષણે પણ મને એવો વિચાર આવે કે હું કરી શકતો હતો પણ મેં કર્યું નહીં એ સૌથી મોટી કરુણતા હશે.’ વણવપરાયેલી શક્તિ સાથે જલી જવું કેટલું યોગ્ય છે? તમારી સફળતાને એટલા જોશથી બોલવા દો કે તમારે કર્યી બોલતું જન પડે.

તમારો સમય ધ્યાન દઈને ખર્ચજો. આપણો હવે કેટલો સમય બાકી છે તે આપણને ખબર નથી. જશલોક હીસ્પિટલની કાર્ડિયાક ડોક્ટર ડ્ર્યૂટી પર જ ગુજરી જાય છે, કારણ કે સમય પૂરો થઈ ગયો. સમયને અદ્ભુત રીતે ખર્ચજો. માણસ એક કલાક વહેલો ઉઠે તો છ વર્ષ લાંબું જીવે છે. તમારા ગુરુ હોવા જોઈએ, જે તમારો માનસિક અને આત્મિક વિકાસ કરે. ગુરુ તમને અચૂકપણે કામ લાગશે. આને ઉમર સાથે ન જોડતા, યુવાની સાથે જોડજો. તમે બધું ગુમાવી દીધું હોય તો ય ફિકર નહીં. આવતી કાલ નથી ગઈ. કાલમાં, આશામાં બહુત કાતાંદું છે. આ વાતમાં દમ છે.

આપણને જીવન કેવળ મજા માટે જ મળ્યું છે, આનંદ માટે જ મળ્યું છે. સફળતા-નિષ્ફળતા આ દુનિયાની સોચ છે, ઈશ્વરની નથી. ઈશ્વરે આપણને ‘તું ખુશ રહેજો, મજા કરજો’ એ સૂત્ર સાથે મોકલ્યા છે. બીજાના જીવનમાં આનંદ વેરવા મોકલ્યા છે. સ્વામીજી આ કાર્ય કરે છે. બીજો આ જીવનનો કોઈ અર્થ નથી. આપ સર્વને ખૂબ શુભેચ્છાઓ. તમને ત્રણ વસ્તુ વરદાનમાં મળે - ઉત્તમ શરીર, જીવવા માટે ઘોડા પૈસા અને ગુરુ એવી પ્રાર્થના.

આંતરખોજ (Inner Search)

પ્રવચન : પૂર્વ શ્રી રવાણી બાંદ્રાંગંડુ મહારાજ
(કલા વિભાગ આમારા, ડેંસ)

આ પૃથ્વી પર દરેક પ્રાણી વિશ્વામ કરીને ઉઠે એની ખોજની શરૂઆત ત્યાંથી જ શરૂ થઈ જાય છે. પહેલો પ્રશ્ન હોય છે - આહારનો. અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે એ અનિવાર્યતા છે. કીર્તિથી હાથી સુધી દરેક પ્રાણીને આહાર જોઈએ, એમાં મનુષ્ય પણ બાકાત નથી. પ્રકૃતિએ દરેક જીવને જે શક્તિ, ક્ષમતા, પ્રતિભા આપી છે તે પ્રમાણે સૌ પ્રાણીમાં વિવિધતા છે. દરેક પ્રાણીનો આહાર શોધવાનો પોતાનો ઢંગ છે. કોઈ આકાશમાં, કોઈ પાણીમાં તો કોઈ પૃથ્વી પર શોધે છે. આની વચ્ચે પોતાના જીવનને કેવી રીતે સુરક્ષા મળે એ માટે પણ જુદા જુદા ઉપાય કરે છે. વિશ્વામની જગ્યા શોધે છે, જ્યાં એના જીવનને ખતરો ન હોય. જ્યારે એ વિશ્વામ કરે ત્યારે તેને બહારની દુનિયાનો જ્યાલ ના હોય, માટે જ્યાં ભય ન હોય એવી સુરક્ષિત જગ્યા જોઈએ. પ્રકૃતિએ દરેક પ્રાણીની અંદર ઈચ્છા-વાસના પેદા કરી છે, જેથી જગતનો પ્રવાહ આગળ ચાલે, જેથી બધાંની અંદર opposite sexની શોધ હોય છે. ફૂલમાં પણ પુરુષે અને ઔરુષે હોય છે. એના વિના પ્રકૃતિ આગળ નહીં ચાલે. આ જ ખોજ, સુરક્ષા, ભય, વિશ્વાંતિમાં જીવન પસાર થાય છે, પરંતુ મનુષ્ય અન્ય જીવથોથી અલગ છે. તેની પણ ખોજ આહારથી જ થાય છે પણ બીજીં પ્રાણીમાં આહાર લેવાની વિધિનું રૂપાંતરણ થઈ શક્તનું નથી. જ્યારે મનુષ્ય કઈ પણ ખાઈને જીવી શકે. એની આહારની ખોજમાં વિવિધતા છે. અન્તા અન્તા વિવિધતા છે. વિશ્વામમાં પણ તે પથર પર કે માટીમાં કે લાખ રૂપિયાના ગાદલામાં પણ સૂર્ય શકે. ખોજનો અંત નથી.

મનુષ્યને પરમાત્માએ એક વિશેષ અધિકાર આપ્યો છે - વિચાર-શક્તિ અથવા કલ્યાણ-શક્તિ. જ્ઞાન માટે કોઈ સીમા બાંધવામાં નથી આવી. સામાન્ય મનુષ્યનું જીવન આહાર, નિદ્રા, ભય, મૈથુન સુધી સીમિત હોય છે જ્યારે કેટલીક ચેતનાઓ જ્ઞાનમાર્ગ આગળ વધે છે. કઈક વિશેષ શોધે છે. તે બ્રહ્માંડનો વિચાર કરે છે, સમુદ્ર, વનસ્પતિ વિશે વિચારે છે અને એમની શોધની દિશા આગળ વધે છે. એમાં વિશ્વાનનો જીન્મ થયો. વિશ્વાનની ઈચ્છા મનુષ્યને કેવી રીતે વધારે સુખ-

સુવિધા, સુરક્ષા આપી શકાય તેની સમસ્યાનાં સમાધાન લાવી શકાય તે છે. પહેલાં મેવેરિયા જેવી બીમારીમાં લાઘો લોકો મરી જતા હતા. વિશ્વાને તેના માટે ઉપાય શોધ્યા, જેથી મનુષ્યજીવનને સુખી, શાંત બનાવી શકાય. જે સુવિધાની આપણે પહેલાં કલ્યાણ પણ નહોતા કરી શકતા, તે આજે આપણી સામે છે. હવે ટીવી, મોબાઇલ દરેક પાસે છે. મેડિકલ કોર્ટમાં પણ સર્જરી, જિનેટિકલ એન્જિનિયરીંગ છે, નવા organ transplant કરી શકાય છે. આટાટલી શોધો થયા પણ પણ માનવ ખુશ નથી. વિશ્વાન કહે છે આવનારા દિવસોમાં ચારમાંથી એક વ્યક્તિને કેન્સર થશે. આજે કેટલીય વ્યક્તિઓ એકદમ સ્વસ્થ દેખાતી હોય એમને હાઈએટેક આવી જાય છે. આનું કારણ stress છે. માટે જ આજે stress management ના વર્ગી બહુ ચાલે છે. એમાં વળી, કોઈ investment પણ નહીં કરવાનું. આટલી શોધો થયા પણ ના આપણને ખુશી મળી, ના આપણી સમસ્યાઓના અંત મળ્યા. આપણે બીમારીને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવી એ જ્ઞાનીએ છીએ છતાં નિયંત્રિત થતી નથી તો આની પાછળ કઈ શક્તિ કામ કરે છે તે શોધતાં ઈલેક્ટ્રોન શોધાયો. આનું વિશ્વ નાના નાના કષામાંથી બન્યું છે. એમની Löff ટૂંકી છે. વિશ્વાન ત્યાં જઈ રોકાઈ ગયું. આનાથી આગળ જવાનો કોઈ રસ્તો નથી મળ્યો. નાના નાના કષા પેદા થાય છે, નાણ થાય છે. On-off થયા કરે છે. વિશ્વની દરેક ચીજ આવા જ નાના નાના કષામાંથી બની છે. આ કષા off થઈ ગયા તો ક્રાં ગયા? On થાય છે તો અહૂલ એ રચનાને લઈને આવે છે. આપણા શરીરના cell નાણ થાય છે, જન્મે છે. આંખમાં આંખના cells જ આવે છે, કાનમાં કાનના cells જ આવે છે, આને કોણ control કરે છે? એનો ઉત્તર નથી. આખા બલાંડની અન્તા શક્તિ અદૃશ્ય સત્તા પાસે છે. જ્યારે આપણે એ દિશામાં આગળ વધી શકતા નથી તો આ દેખાતા શરીર સાથે આપણે ન્યાય કેવી રીતે કરીશું? વિશ્વાન આપણને ખુશી આપવા સાધન આપે છે એટલી ખુશી દૂર જઈ રહી છે. ચારે બાજુ દવાનો રાફરો

ફાટ્યો છે, સ્વાસ્થ્ય દૂર ભાગતું જાય છે. રોજ નવી નવી બીમારીઓ આવે છે. આપણી ખોજ આહારથી શરૂ થઈ, જે રહસ્ય દેખાતાં ગયાં, ખોલતાં ગયાં પણ આ બહારની ખોજ છે.

આ ભૂમિ પર જે આજે સમજમાં નથી આવતું તેના હજારો વર્ષ પહેલાં શોધ થઈ હતી કે જ્યાં પ્રાણ, ઈન્ડ્રિયો, મન, ચિત્ત પહોંચી શકતાં નથી એ તત્ત્વને કેવી રીતે જાણતું. કોણ શરીર, ઈન્ડ્રિય, મનને ચલાવે છે? ઈન્ડ્રિયોને જેટલું સુખ આપીએ છીએ એ અતૃપ્ત જ રહે છે. પૂર્ણતાનો અહેસાસ થતો જ નથી. આપણું શરીર સ્થળ છે, કણોનું બનેલું છે. એને ચલાવનાર પ્રાણ એને ઈન્ડ્રિયો છે. દરેક કિયાને નિયંત્રિત કરનાર મન છે. તો મનને કોણ નિયંત્રિત કરે છે? આ ખોજ ખુલ્લી આંખોથી નહીં થઈ શકે. માટે પરમાત્માએ ઉપાય સુઝાડ્યો - ધ્યાન. આ નશર પાછળ કોઈ શાશ્વત છે, જે બદલાતું નથી. સમુદ્રના એક ટીપા પરથી આપા સમુદ્રના જળનો ગુણધર્મ જાણી શકાય. એ જ રીતે આપણી ચેતનાનો ગુણધર્મ જાણી લઈએ તો બ્રહ્માંડની ચેતના સમજાઈ જશે. પ્રકાશમાં ચાલી શકાય. અંધારામાં ચાલવું કઠિન છે. જ્યાં કોઈ સહારો નથી એવા અંધારામાં આગળ વધવાનું છે, માટે અંતરખોજ અધરી છે. ડોક્ટર, એન્જિનિયર આવી ખોજમાં નીકળે તેને લોકો પાગલ કહેશે. જ્યારે મેં સંન્યાસ લેવાનું નક્કી કર્યું ત્યારે એક વડીલે મને કહું હતું કે, ‘હું તો તને સમજદાર સમજતો હતો પણ તું તો બેવકૂફ નીકળ્યો’ કારણ કે એ રસ્તો અંધારિયો છે, ત્યાં અંતરાત્માનો પ્રકાશ છે, શાનનો પ્રકાશ છે.

પરમાત્માએ આપણને ઈન્ડ્રિયો આપી. આપણે તેને બહિર્મુખ બનાવી. આંખો બહાર દેખે, તેને અંદર તરફ વાળો. કાનને અંદર લઈ જવ તો અંતરખોજની દિશામાં કદમ માંડ્યાં કહેવાય પણ આપણે બહિર્મુખ થઈ ગયા છીએ. કોઈ બહાદુર પુરુષ જ ઈન્ડ્રિયોને સમાહિત કરી અમૃતત્વને પામી લે છે. આમ કરતાં કરતાં તે મનથી આગળ અંતિમ સત્તા છે, જ્યાં બધું સમાપ્ત-પૂર્ણ થઈ જાય છે ત્યારે અનુભવ થાય છે કે હવે જીવનમાં કોઈ પ્રશ્ન, દુઃખ, પીડા નથી. એ અમર થઈ જાય છે.

શ્રી શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ કહેતાં, ‘એક દીવાલની પાર બીજું જગત છે. બે લોકો એ દીવાલ પર બેઠા અને પારનું અદ્ભુત, અલૌકિક જગત જોઈને ખુશ થયા અને એક માણસ

તો એ બાજુ ફૂદી ગયો પણ બીજો રોકાઈ ગયો. એણે વિચાર્યું, હું બીજા લોકોને પણ આ જગત બતાવું. આ શું છે?’ ચેતનાની વિશેષતા એ છે કે તે જે ચેતના સાથે હોય તેની સાથે એકાકાર થઈ જાય છે અને એણી શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે. તમે ઉદાન-માણને જીતી લો તો બધી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થશે. આપણા હજારો ચોગીઓ, ઋષિમુનિઓ કંદમૂળ ખાઈને જીવતા, પાણી પીને જીવતા, હવા પીને જીવતા. હીરા-રત્ન-માણેક ઉપર નાસામાં ૪૫૦ દિવસ પ્રયોગ કર્યો. તેઓ માત્ર પાણી પર જીવે છે. અંબાજના ચુંદડીવાળાં માતાજી કરી જ ખાધા વગર જીવે છે. ઔષધિ, જન્મ, મંત્ર, તપ, યોગ, સમાધિથી આવી સિદ્ધિઓ મેળવી શકાય. અંતર ખોજના રસ્તામાં આ બધી ઉપલબ્ધિઓ આવે છે પણ અહીં રોકવાનું નથી. આત્મશોધમાં એ બાધા છે. પરંતુ ચોક્કસ એ આપણને આપણે સૂક્ષ્મ જગતમાં પ્રવેશ કર્યો છે એ સાબિત કરે છે પણ સાથે-સાથે ફસાવે છે, બાંધે છે. જે યક્ષ-યક્ષિણીની પૂજા કરે છે તે મોટા ભાગે સંબાવના છે કે મૃત્યુ પણી એ જ યોનિમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી ઉપાસના તમસ માર્ગની છે, જે વધારે અંધારામાં લઈ જાય છે. અંતરખોજ માટે સાત્ત્વિક દિશામાં જઈએ તો બહુ જ શક્તિઓ આવશે, પણ રોકાશો નહીં, આગળ વધો.

એક વખત સ્વામી વિવેકાનંદને શ્રી શ્રી રામકૃષ્ણાએ પૂછ્યું, ‘હું સાધના કરતો હતો તેના ફળસ્વરૂપે મન બહુ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થઈ છે, એ હું તને આપું?’ સ્વામી વિવેકાનંદે પૂછ્યું, ‘એ પ્રાપ્ત કરવાથી મને સાક્ષાત્કાર થશે?’ રામકૃષ્ણાએ કહું, ‘ગોરંટી નહીં.’ વિવેકાનંદ કહું, ‘તો મને નહીં જોઈએ. એને લઈને હું શું કરીશ, જેનાથી મને અમૃતત્વ નહીં મળે. મને કેવળ આત્મજ્ઞાન જોઈએ.’ જે ત્યાં પહોંચે છે તે ધન્ય થઈ જાય છે. તેને જન્મ-મૃત્યુના આવાગમન નથી, પીડા નથી. જીવન પૂર્ણ થઈ જાય છે. એવી અવસ્થા પાય્યા વગર બીજો કોઈ ઉપાય નથી. જે એક છે તે જ અનંત રૂપમાં વક્ત થાય છે, તે જ સૌની અંદર છે. જ્યાં સુધી ફદ્યની અંદર આત્મત્વને જાણ્યો નથી. ત્યાં સુધી ફેરા છે. દરેક સમયમાં કોઈ ને કોઈ મહાપુરુષનું અવતરણ થતું રહે છે અને કહે છે, ‘અભિલાષાંડમાં એક તું શ્રીહરિ,’ ‘આત્માને એણાખ્યા વિનાલખયોરાશી નહીં ટળે રે લોલ.’

હદ્યરૂપી ગુહાની અંદર તેવળ બ્રહ્મ છે. ‘હું’ ની પ્રતીતિ એની જ છે. કોઈ પણ ઉપાય જેવા કે પ્રાણાયામ, ધ્યાન, મનન, શિતન, નિદિધ્યાસનથી ત્યાં પ્રવેશ કરો અને અમર થઈ જીવ. જ્ઞાતાં અજ્ઞાતાં આપણો એ જ દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છીએ. આપણો એ સ્વભાવ છે. તમે સ્વભાવથી ભાગી ના રહો. તીડી ઊંઘ આપણને આત્માની પાસે જ લઈ જ્યા છે. ઊંઘમાં કોઈ હૃદ્ભી થતું નથી. એવી કોઈ વ્યક્તિ નથી, જે હૃદ્ભી થવા કામ કરે. આપણો બધું સુખ માટે જ કરીએ છીએ. સુખરૂપે એ અન્તિમ શાશ્વતને જ ચાહીએ છીએ. આપણો ભવે એનાથી દૂર ભાગીએ, બહિરૂખ રહીએ, પણ સાથે-સાથે આંતરખોજ ચાલુ જ છે. આંતરખોજ બાધ્યવિકાસમાં એટલી જ મદદ કરે છે. જાણે વિકસનું છે તો મૂળ મજબૂત ભનાવવાં પડો.

એક વાર અકબર તાનસેનના સંગીત પર ખૂબ ખુશ થયા. તાનસેને કહું, ‘મારા ગુરુજી મારાથી પણ સરસ ગાય છે.’ અકબરે એના ગુરુજી પાસે જવાની ઈંછા દર્શાવી. તેઓ બંને વૃદ્ધાવન ગયા અને છુપાઈને એમનું સંગીત સાંભળ્યું. અકબરે તાનસેનને પૂછ્યું, ‘તારા ગુરુજીનું સંગીત અલૌકિક, અદ્ભુત છે. કરશ શું?’ તાનસેને કહું, ‘એક જ અંતર છે. હું દરબાર માટે ગાઉં છું, એ ભગવાન માટે ગાય છે.’

આપણો બહાર જે પામવું છે - સંપત્તિ, સંબંધ, જ્ઞાન, એના માટે મૂળ તીડાં હશે તેટલું જ પામી શકશે. મૂળને તીડાં કરીએ, આંતરખોજ કરીએ. આ જન્મમાં આત્માને જ્ઞાની લીધો તો ઠીક છે, નહીંતર બહુ તુકસાન થશે. માટે બહિરૂખમાંથી અંતરૂખ બનીએ. ઊંઘ શાંતિ

(જીવનસંધ્યાની પેલે પાર પાન નં ૨૩ ઉપરથી ચાલુ)

You are not this body
You are not this restless mind
You are the essence of immortal Atman
Radiant divinity, eternal divinity
Know thyself and be free.'

આમ કરવાથી સંધ્યાની આરપાર નીકળી જશો, જીવનને સાર્થક કરી રહેશો. મોક્ષ આનંદ છે. કામના બંધન છે. તમારા મિત્ર પણ તમે છો, દુશ્મન પણ તમે જ છો. તમારો ઉદ્ધાર તમે જ કરી શકો. સમુદ્ના તટ પર તીબા રહી તમે કહો કે મોજ્ઞ આવવાના બંધ થાય પછી નાહીશ. નાહી શકશો? સંધ્યા આવે છે - આપણો ત્યાં ને ત્યાં જ તીબા રહીએ છીએ. ટ્રેનમાં બહુ ભીડ છે, ખાલી ટ્રેન આવે એની રાહ જોવા રહેશો તો સ્ટેશન પર જ રહી જશો. જીવનમાં પણ પ્રતિપળ ભીડ તો રહેશે. એની વચ્ચે આત્મામાં પ્રવેશ કરવાનો છે. સંતોષે માનવબંધુઓ પ્રત્યે અપાર કરુણા તથા પ્રેમથી પ્રેરાઈને સૌને ‘અમૃતસ્ય પુત્રાઃ’ કહીને જીવન જાગરણ માટે આદ્ધ્યવાન કર્યું છે. તમે આ જગતમાં વિલાપ કરવા આવ્યા નથી. તમે સત્ય છો, નિત્ય છો, શુદ્ધ છો, બુદ્ધ છો, અજર-અમર અવિનાશી તત્ત્વ છો, એનો અનુભવ કરો. પ્રતિક્ષણ જીવનસંધ્યા છે.

There should be strong desire to reach, strong desire to establish. સતત જાગરણ રાખો. બધાં વાદ વચ્ચે તાનપુરો વાગે છે. તે ખરજ-પંચમ સૂરને છોડતો

નથી. જીવના સૂરને છોડો નહીં.

તમે જીવો છો - અયમાત્માભાવ।

તત્ત્વમસિ। અહી ભાલાસિમ। પ્રગાંભા।

તો પછી બ્રહ્મને છોડીને રડો છો શા માટે? સદગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા -

‘In all condition, I am bliss bliss bliss absolute’

‘હર હાલ મેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું

કેવલ્ય, કેવલ કૂટસ્થ આનંદ હું’

‘આનંદોકહ્મુ આનંદોકહ્મુ આનંદ્ભુ ભલાનંદ્ભુ.’

શ્રી રંગ અવધૂતજી મહારાજ કહેતા -

‘હે મન! મસ્ત સદા તું રહેના’

મસ્ત રહો, મસ્તન રહો. Establish in your real nature.

‘અંદર-બાહર એક કરી જોને

સો હી સાહિબ કો પહેચાને’

પ્રતિપળ જાગ્રત રહો. સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના કરો. ગુરુ શરણમાં જીવ. ગુરુ એકદો છે, આપણે ભીડા છીએ. ગુરુકૃપાથી બહિરૂખતા છોડી અંદર જીવ. ચેતના, આત્મા, પરમાત્માને જાગરણ રેમાં પ્રતિજીત થયું તે - જીવનસંધ્યાની પેલે પાર.

પ્રવચન : ૫

અદ્યાત્મ સાધનાનું ઉત્ત્ત્ય સોપાન - શરણાગતિ

(Surrender - Highest step to spiritual Practice)

પ્રબળા : પૂજા બી દેલ્યાંદ્રુ મહારાજ, (શાસ્ત્રાભિજ્ઞ, જીવનાનું, જીવનાનું)

ભગવાન હરિશ્ચંદ્રને સમશાનમાં મળ્યા. તારામતી એના સંતાન રાહુલનું શબ્દ લઈને આવી ત્યારે હરિશ્ચંદ્ર એને કહે છે, 'હું નોકરી પર હું માટે તારે રૂપ પૈસા આપવા પડશે.' તારામતી કહે છે, 'મારી પાસે પૈસા નથી. આ મારો છોકરો છે તો તમારો પણ છે જ ને!' પણ હરિશ્ચંદ્ર તેને દામ ચૂકવવાનું કહે છે એને તારામતી પછી વળવા જાય છે એ વખતે ભગવાન પ્રસન્ન થાય છે. ભગવાન તેને કોઈ માગવાનું કહે છે ત્યારે હરિશ્ચંદ્ર ભગવાનને કહે છે, 'હું રાજમહેલથી સ્વશાન સુધી આવી ગયો. મારાથી મારા પરિવારને વિખૂટો પાડ્યો એને મારા જ સંતાનને મારે દાહ ટેવો પડે એવી સ્થિતિ ઊભી કરી. તમે આટલી કઠોરતા રાખશો તો તમારો કોઈ ભરોસો નહીં કરો. તમારી શક્યતા એટલી કઠોર છે?' એક વાત સ્પષ્ટ છે કે ભગવાન મળ્યા પછી પણ એમ કહે, 'હું મસન્નથયો હું. માગ!' ત્યારે પ્રશ્ન થાય કે ઈશ્વર મળ્યા પછી પણ માગવાની અપેક્ષા થાય તો ફાયદો શું? એક કરોડપતિ શેઠને તથા કામ કરતા માણસને વિશ્વાસ જ હોય કે હું માંદો પડીશ તો મારા શેઠ મારી દવા કરાવશે. રામતીર્થ કહે છે, 'ભગવાન માગવું જ હોત તો ભજન કેમ કરત? તમને પ્રાપ્ત કર્યા પછી શું માગવાનું રહે?'

કોઈ સત્કર્મ કરો, પછી તમારે ભગવાન પાસે માગવું નથી પડતું, એઝે આપવું પડે છે. સત્કર્મ ભગવાનને આધીન બનાવે છે. મગફિલીના છેલ્લા બચેલા દાખા કરમાયેલા હોય પણ એને ખેતરમાં નાખો તો છોડવા થશે પણ ખારી સિંગ લઈ આવો. તેને વાવજી. એનહીં ઊગે. આજે સૌને એક પ્રશ્ન થાય છે કે એ સત્કર્મ, દાન તો ધ્યાં કરીએ છીએ તો અશાંતિ, દુઃખ કેમ છે? પહેલાં આટલાં દાન નાંદોં થતાં પણ લોકો સુખી હતા. આજે સમાજસેવા વધારે થાય છે, દાન વધારે થાય છે પણ સુખી નથી. એ વખતે સિંગ કાચી હતી માટે વવાતી હતી. શેકીને વાવો તો નહીં ઊગે. સત્કર્મ કરીને ગ્રાવ એટલે શોકાઈ ગયું. આપણે સત્કર્મને શેકી કાઢીએ છીએ. ૧૯૯૧માં ૧૨૫ રૂપિયામાં ગોળાણિયાનું સદાપ્રત કર્યું હતું. ચાલતું હતું. જૂના પુરુષોમાં એક મોટી ભૂમિકા હતી, કોઈને કહે નહીં.

આપણે જન્માએ છીએ ત્યારે સર્ટિફિકેટ જોઈએ. મૂત્ય પામીએ ત્યારે સર્ટિફિકેટ જોઈએ. આ બે સર્ટિફિકેટ આપણે કેવી રીતે લઈ શકીએ? આપણા સર્ટિફિકેટનો ઉપયોગ આપણે નહીં, બીજા કરે. આપણું શું? માણસ પોતાનું નામ પોતે પાડી શકતો નથી, એ અધિકાર પણ આપણા નથી છતાં માણસ વધારેમાં

વધારે અધિકાર માટે જઈ છે. આપણા શાખમાં લાઘું છે; આયુષ્ય, વિદ્યા, સંપત્તિ, મૂત્ય માના ગર્ભમાંથી મળે છે, પછી અંદર જીવ જે પ્રકૃતિનો હોય તે પ્રમાણે માને વિચાર આવે. આપણે માગીએ તો આપણી બુદ્ધિ પ્રમાણે મળે, ઈશ્વર આપે ત્યારે વરસે.

જીવનમાં સરળતા હોવી બહુ જરૂરી છે. સરળ શર્બદ જેટલો સહેલો છે, જીવવામાં અધરો છે. એક કોલેજમાં બધાંએ માત્ર બે શર્બદ બોલવાના હતા. મારો વારો આવ્યો. મેં બે શર્બદ કલ્યાણ:

'સૌને સાંભળવા.'

'સૌને સાંભળવા.' આનાથી શરણાગતિના પાયામાં પહોંચી જઈયું. આપણે દુઃખ ગાવા છે પણ સાંભળનાર કોઈ નથી. માટે સૌને સાંભળવા. આશ્રમમાં સ્વાપીજી નાના-ખોટાં સૌને સંભળી. પણી સૂર્યોદય થાય એટલે માણામાંથી નીકળે, સૂર્યસ્તે પાંચું આવે.' આપણા ધરેથી સવારનો નીકળેલો માણસ રાત્રે બાર વાગ્યે પણ માણામાં ન આવે તો જવાબદાર કોણ? મને કહેવામાં આવ્યું, 'બીજા બે શર્બદો બોલો'. મેં કહું, 'સમજદારી, જવાબદારી'. કોઈ પણ વ્યક્તિ શરીરથી પછી માંદી પડે છે, પહેલાં મનથી પડેછે.

એક ફીકીર પચીસ વર્ષથી નિયમિત નમાજ પડે. એક વાર એ ના પહોંચી શક્યો. એને બહુ ખેદ થયો. તેનો એક મિત્ર મળ્યો. મિત્રએ તેને દુઃખી થવાનું કરસા પૂછ્યું. ફીકીર કહું, 'હું આટલાં વર્ષથી નિયમિત નમાજ પઢતો હતો. આજે પડી.' મિત્રએ કહું, 'તું ખેદ ના કર. મારી આજની નમાજનું પુષ્ય હું તને આપું શું'. એટલાં આકાશવાણી થઈ અને ફીકીરને કહું, 'તે આ શું કર્યું? તે અન્યનું પુષ્ય લઈને સાંદું નથી કર્યું. જે નમાજ તું નથી પઢી શક્યો તેનું પ્રાયશ્વિત કરોડ નમાજ કરતાં વધું છે.'

રામાયણમાં વાલીના મૂત્ય સમયે ભગવાન તેને પૂછે છે, 'હું તારાં બધાં પાપની મુક્તિ કરી તને જીવન આપી શકું છું. તારે જીવન જોઈએ છે?' વાલી પૂછે છે, 'મારા મૂત્યનો જે કાળ અત્યારે છે, તે જ કરી આપવા તૈયાર હો તો મારે જીવન જોઈએ છે. તમારી સન્નુખ જે જીવ હોય તેનું મૂત્ય તો રૂકું હોય.' એવી શરણાગતિની બૂધિકા વચ્ચે આપણે જીવી રહ્યા છીએ ત્યારે સરળતા, સમજદારી, જવાબદારીની

સાથે વફાદારી જરૂરી છે. ગુંસાઈછ દર વર્ષે દ્વારકાની તીર્થયાત્રા કરે. ખંભાળિયામાં જીંયંતી ગોરને ત્યાં દસ-પંદર હિવસ રહે. પચીસ વર્ષથી તેમનો આ નિયમ હતો. એક હિવસ તેમને વિચાર આવ્યો, જે માલાસના ધરમાં હું ઉત્તે હું. તેણે મને કોઈ દિવસ કોઈ પ્રશ્ન નથી પૂછ્યો કે મારી પાસે કઈ માઝું પણ નથી. ગુંસાઈછને એને આગ્રહ કર્યો કે કઈ માગ. જીંયંતી ગોરે કહું. ‘આપ ગુરુવર્ષ છો. આપના આગ્રહથી હું માગું હું. જે સદ્ગુજ્ઞ મારામાં દેખાય છે, જેને લઈને તમને મારા ધરમાં આવવાની હીંચા થાય છે, તે સદ્ગુજ્ઞ હિન પ્રતિહિન મારામાં વૃદ્ધિ પામે એવા આશીર્વાદ આપો.’ ભગવાનને પ્રાર્થના કરજો કોઈ સાધુપુરુષ તમારે ત્યાં વગર આમંત્રજો આવે. મહાભારતનું યુદ્ધ નક્કી થાય છે ત્યારે વ્યાસજી વગર આમંત્રજો પાંડવોને ત્યાં પથાર્યા. ત્યારે ધર્મચાંજાએ કહું, ‘અત્યાર સુધી મેં જે હવન કર્યા તેનું ફળ હવે મને મળ્યું છે. આપ મારા ત્યાં વગર આમંત્રજો પથાર્યા.’ વ્યાસજીએ ઉત્તર આપો, ‘મહાભારતનું યુદ્ધ નક્કી થયું છે. ધર્મના પક્ષપાત્રી બનીને રહેજો.’ લીખ પાસે અઢળક સામર્થ્ય હતું છ્ઠાં કેટલું કામ કર્યું? લીખનું સામર્થ્ય દ્રૌપદીને વસ્ત્રહીન જીવાનું કહી શકાય. એ સમયે તેઓ કોઈ બોલી પણ ન શક્યા. રાવણાના સામર્થ્યમાં સીતા જેટલી સુરક્ષિત હતી એટલી બીજાના સામર્થ્યમાં પાંચાલી સુરક્ષિત નહોતી. ભગવાને રાવણાનો સંહાર કર્યો ત્યારે વશિષ્ઠ કહું, ‘પ્રલુ ! આપને બ્રહ્મહત્યાનું પાપ લાગ્યું છે. પ્રાયશ્ચિત કરવું પડ્યો.’ ભગવાને હૃદીકેશમાં એક વર્ષ બાર દિવસનું તપ કરી પ્રાયશ્ચિત કર્યું.

ભગવાનની શરણાગતિમાં ભગવાનના થઈને જીવનું. રાધાજીની શરણાગતિ કેવી હતી ! એક વાર રુક્મણીને ગર્વ થયો કે હું રાજયાંશી છું. હું રાજાની પુત્રી છું. અહંકાર ઊભો થયો એ દ્વારકાનાથને ખબર પડી ગઈ. અહંકાર તો પ્રલુનું બોજન છે. તેમણે એક લીલા કરી. રાને સૂતી વખતે બલડે. રુક્મણીને કોઈ સંભળાય નહીં. ચોથા દિવસે ધ્યાન દઈને સાંભળ્યું તો ‘રાધા’ શબ્દ સંભળાયો અને તેઓ ઊભમાં મલકાયા. રુક્મણીએ પ્રલુને પૂછ્યું, ‘હું રાગદ્રોષથી નથી આવી. પણ તમારામાં પ્રસન્નતા ઊભી કરે છે એ રાધા કોણાં છે?’ પ્રલુએ કહું, ‘હસ્તિનાપુરમાં રાધા ગંગાજીમાં સ્નાન કરવા આવશે ત્યારે મળવું હોય તો મળી લેજો.’ રુક્મણી દ્વારકાથી હસ્તિનાપુર આવી રાધાને મળે છે અને પૂછે છે, ‘ભગવાન તમને આટલા બધા કેમ યાદ કરે છે?’ રાધાએ કહું, ‘એને જ પૂછો’. રુક્મણી પાછા આવ્યા અને ભગવાનને પૂછ્યું, ‘રાધાએ તમને પૂછવાનું કહું છે.’ રુક્મણી રાધા શબ્દ બોલ્યાને ભગવાન સમાધિસ્થ થઈ ગયા. ચોલીસ કલાક થઈ ગયા. બીજા દિવસે એમણે પાછા કુરુકેત્રમાં જઈ રાધાને પૂછ્યું, ‘તમારા નામથી પ્રલુના નેત્રમાં

આંસુ આવ્યા અને સમાધિસ્થ થઈ ગયા.’ રાધાએ કહું, ‘તમને મારી વિનંતી છે, મારા દ્વારકા પાસે ક્યારેય મારું નામ ન લેશો. મારા વિરહમાં પ્રલુને આંસુ સારવા પડે એવી કંગળા ભક્તિની માલિક બનવાની મારી હીંચા નથી. હું તો એમને પ્રસન્નતા આપવા માગું છું.’ પછી રુક્મણી ભગવાનની ક્ષમા મારે છે. એમના સૂક્ષ્મ અહંકારને ચૂર કરવા માટે ભગવાને લીલા કરી હતી.

રાધાને ખબર પડી કે ભગવાને પાંચાલીનાં ચીર પૂર્યા. રાધા દ્વારકા આવી. દ્વારપાલે પ્રલુને કહું, ‘કોઈ રાધા નામની સી આવી છે’. પ્રલુ કુફીને આવ્યા. દીવાલ પર બંને હાથ રાખી વચ્ચે રાધાજીને લઈ લીધાં. રાધાએ પૂછ્યું, ‘દ્વારકાનાથ ! કેમ છો?’ પ્રલુ કહે છે, ‘રાધા ! એક જગ્યા તો રહેવા દે જ્યાં કોઈ મને કનીયો કહે.’ એ વખતે રાધા કહે છે, ‘દ્રૌપદીનાં ચીર પૂરવા એણે બધાને વિનંતી કરી પણ કોઈએ પ્રયત્ન ના કર્યો. તને પ્રાર્થના કરી ત્યારે તું મદદ ગયો. કોઈ ઊંચી હાથ ઊંચા કયારે કરે ? મદદ માટે તને પ્રાર્થના કરવી પડે?’ રાધા સ્પષ્ટ કરી શકે એવી એની શરણાગતિ હતી. તે ભગવાનમય થઈ જવતા હતા.

પ્રજાછોડી ભગવાન દ્વારકા આવવા નીકલ્યા. રાધા મળવા ના ગયાં. તેમની સહેલી તેમને ઘમંડી સમજી. તેણે પ્રલુને કહું, ‘રાધા, રસ્તામાં ઊભી છે એ ઘમંડી છે, તમને મળવા ના આવી.’ પ્રલુ રથમાંથી કુફી પડ્યા અને રાધાની સહેલીને કહું, ‘જે જીય તે મળવા આવે. રાધા નથી જતી, હું જઉ છું. મારે મળવા જીવું જોઈએ.’ પ્રલુ રાધાને મળે છે અને કોઈ માગવા કહે છે રાધા કહે છે, ‘કનૈયા, આટલા માટે તારી સાથે પ્રેમ કર્યો હતો? હેવું હોતો ક્યારનું લઈ લીધું હોતો. તું કહે ને માગીએ તો તારા પ્રત્યેની નિષા, શરણાગતિ, પ્રેમનું મૂલ્ય થઈ જો.’ ભગવાને બહુ આગ્રહ કર્યો ત્યારે રાધા કહે છે, ‘તને પ્રજાછોડીને જઈ રહ્યા છો. તમારું ઉપરાણું લેવું પડે એવું કોઈ કામ ના કરતા.’ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, ‘તને કેમ ખબર પડ્યો કે મનુષ્યનું ઉપરાણું લેવું પડે એવું કાર્ય નથી કર્યું? પ્રમાણ શું?’ અને વાંસળી રાધાના હાથમાં આપી કહે છે ‘હું ક્યારેય વાંસળી વગાડીશ નહીં.’

અધ્યાત્મની ભૂમિકામાં ભજન વધતું જીય એમ ભોગ ઘટાતું જીય. ત્યાગ કરો તો સામેથી તમારી પાસે આવે. અર્જુન પાસે હથિયાર વગરના કૃષ્ણા હતા, એ શરણાગતિ છે. અર્જુને મન-વચ્ચન-ક્રમથી હીશરનાં ચરણોમાં શરણાગતિ સ્વીકારી કહું, ‘કરિષ્યે વચ્ચનાં તવ.’ ‘તમે જેમ કહેશો એમ હું કરીશ.’ આપણી મનોભૂમિકામાં આવી દઢતા આવે તો એ શરણાગતિનું વિકાસસૂત્ર છે.

જીવનસંદ્યાની પેલે પાર

(Life beyond Life)

પ્રબોધ : પૂર્વ શ્રી જીવની અનુભૂતિઓનું મહારાજ
(એવાંદર આજીવન, અનાનાના)

બુદ્ધ શરણં ગરછામિ । ધર્મ શરણં ગરછામિ ।

સંધ્ય શરણં ગરછામિ ।

આજે બુદ્ધપૂર્ણિમા છે. બુદ્ધ મહાલિનિષ્ઠમજ્ઞ કર્યું હતું. ભગવાન બુદ્ધ જ્યારે કુમાર સિદ્ધાર્થ હતા ત્યારે એમના જીવનમાં એક ઘટના બની હતી. તેમણે કદી કોઈ વૃદ્ધ, રોગી, મૃતદેહ કે સંન્યાસીને જોયા નહોતા. એમના પિતા શુદ્ધોપન ઈચ્છિતા હતા તેઓ રાજ્યી બને. જગતનાં દુઃખોથી પર આનંદ-વિનોદ ચેતનામાં રહે. તેમણે પ્રાસાદ બહાર કરી જોયું નહોતું. એક પ્રાતઃકાલ તેઓ નગરદર્શન માટે રાજ્યભવનથી બહાર આવ્યા. તેમણે એક વૃદ્ધ, રોગી, મૃતદેહ અને સંન્યાસી જોયા. આ દર્શન એમને વથા ઉત્પન્ન કરી ગયું. તેઓ પોતાના સારથિ છંદકને પૂછે છે, ‘આ કોણ છે?’ છંદકે કહ્યું, ‘આ વૃદ્ધ છે. જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ જીવનનો કમ છે. પ્રાતઃકાળ થાય, મધ્યાહ્ન થાય, સાયંકાળ થાય, રાત્રિ પણ થશે. એમ કંબે કંબે માણસ વૃદ્ધ બને છે.’ રોગીને જોઈ તેમણે પૂછ્યું, ‘છંદક, આ કોણ છે?’ છંદકે કહ્યું, ‘આ રોગી છે. શરીર રોગ-મંદિર છે, વ્યાધિ-મંદિર છે. બધાને રોગ થાય.’ તેમણે અભિનસંક્ષાર કરવા લઈ જતા શબને જોઈ પૂછ્યું, ‘આ લોકો આ માણસને આમ બાંધીને કયાં લઈ જાય છે?’ સારથિને કહ્યું, ‘આ માણસ મરી ગયો છે એટલે તેને બાંધીને સમશાને લઈ જાય છે. તે નિષ્ઠાજી બની ગયો છે. હવે એને બાળી નાખશે.’ કુમાર પૂછે છે, ‘તો આની જેમ બધાં મરે? શું મારે પણ મરવું પડશે? મારા પિતા કપિલવस્તુના રાજ્ય શુદ્ધોપન, મારી પ્રિય યશોધરા, વહાલો પુત્ર રાહુલ, આ બધાને મરવું પડશે?’ છંદક કહે, ‘હા, આપણે બધાં મરી જઈશું. દરેકનું અંતિમ ગંતવ્યવસ્થાન એ જ છે. મૃત્યુ જેમે ત્યારે આવીને માણસના પ્રાજ્ઞને હરી લે. કોના પ્રાજ્ઞને કયારે લઈ જાય એની કોઈનેય ખબર નથી હોતી.’ એટલામાં કુમારે એક યત્તિ જોયા. એકો પૂછ્યું, ‘આ વ્યક્તિના ચહેરા પર ચૈતન્યની આભા છે, દેદીયમાન આ વ્યક્તિ કોણ છે?, છંદકે કહ્યું, ‘આ સંન્યાસી છે. એમણે અહંતા-મમતાનો ત્યાગ કર્યો છે, સુપ્રસંપદાનો ત્યાગ કર્યો છે. જીવનના આહાર-વિહાર

પર પહેરો લગાવ્યો છે. તેઓ દેહાતીત અવસ્થામાં આત્મસ્થ થવાના માર્ગપર આરોહિત છે.’

રોગી, વૃદ્ધ, મૃતદેહને જોતા કુમાર સિદ્ધાર્થ જાણ્યું કે દરેક મનુષ્યની આવી સ્થિતિ થાય છે. તેમના હદ્યમાં તીવ્રતમ આધાત લાય્યો. તેમનું ચિત્તતંત્ર ખળભળી ઊઠ્યું, તેઓ બેચેન બની ગયા. મૃત્યુના આધાતે તેમને સાચા જ્ઞાનની શોધમાં ગ્રેચા. મહાલિનિષાના સમયે છંદકને જગાડ્યો. સ્વયં માથાના વાળ કાણ્યા, રાજકીય વલોનો ત્યાગ કરી આકાશ અંબર ઓઢીને પૃથ્વીને શયનગૈયા બનાવી ગૃહત્યાગ કર્યો અને તેમણે મહાલિનિષ્ઠમજ્ઞ કર્યું. અંતે નિર્વાણની પ્રાપ્તિ કરી બુદ્ધત્વને પાખ્યા.

ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું પ્રાકટ્ય પણ રાજગ્રાસાદમાં થયું હતું. તેમનું લાલનપોષક પજી રાજકુમારની જેમ થયું હતું. વિશ્વલભરમાં એમની સાથે જીવન કરતાં મને ખ્યાલ આવ્યો કે એમના ‘રોયલ ટેસ્ટ’ હતા. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના શતાબ્દી કાર્યક્રમમાં મૌટા સ્વીમીજીને કહ્યું, ‘આપણે દિલ્હીથી ગાંધર્વ ક્રોયરને નિમંત્રિત કરીએ.’ એમાં ચાલીસ યુવાન-યુવતીઓ અઢી કલાક ગતાં હતાં. મોટા સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘તપાસ કરો. બધા યુવાનો માટે કુર્તા અને ખેસ અને યુવતીઓ માટે એકસરખાં સાડી-ખાઉંગ હોવાં જોઈએ. તમે દહેરાદૂન જીવ. આની સાથે સાડીપિન લાવજો, ભાઈઓ ખેસ નાખશો. એમના માટે રોજ નર્સરીથી કળીવાળા ગુલાબ લઈ આવો. બહેનો માટે રૂમાલ લાવજો. મુડીકોલન લાવજો.’ ગુરુમહારાજના આવા મહાન વિચાર હતા, કારણ કે મૌટી અહાલિકમાંથી આવ્યા હતા, છતાં નાનપણથી જીવનમાં ત્યાગ-વૈરાગ્ય હતો. ટેલક્રમ પાઉડર શરીર પર છાંટી (ભભૂતિ લગાવી હોય તેમ) ધ્યાન કરવા બેસે. નાના-નાની રેને પૂછે, ‘તું મોટો થઈને શું બનીશ.’ એ જવાબ આપે, ‘હું નુષિ (ઋષિ) બનીશ.’ એમના જીવનની ગતિવિધિઓની દિશા અને દશાનો પ્રારંભ નાનપણથી થયો. નાનપણથી જ તેઓ દિવ્ય ચેતનાનો અનુભવ કરતા હતા. તેઓ લોયલા

કોલેજમાં ભજ્યા હતા. એક વખત યુરોપથી આવેલા ઉપ-૪૦ ભક્તો સાથે અમે શેક્સપિયરનું નાટક જોવા ગયા. નાટકમાં કલાકાર ડાયલોગ બોલે તે પહેલાં સ્વામીજી acting કરીને ડાયલોગ બોલવા લાગતા.'

પરિચાજક ધોગ અપનાવ્યો ત્યારે રાજપ્રાસાદ 'ક્રિબલી ભવન'થી તેઓ તિરુપતિ બાલાજી ગયા. ત્યાં હુંઠીમાં નાખવા તેમની પાસે કઈ નહીંતું. અડિંચન હતા. ધનરાશી નહોતી. તેમજે જોયું કે બાજુમાં એક ભવનનું નિર્માણ થઈ રહ્યું હતું. ત્યાં જોઈને મહારાજે કામ માયં. ૨૭-૨૮ વર્ષના રાજકુમાર જેવા યુવકની દેદીઘ્રમાન આભા જોઈને એ લોકોને નવાઈ લાગાડે અને નોકરીની શું આવશ્યકતા? મહારાજે કહ્યું, 'હું કમાઈને હુંઠીમાં નાખીશ.' ત્રણ દિવસ મજૂરી કર્યા પછી જે કમાશી થઈ તેને હુંઠીમાં નાખી.' આજે બુદ્ધપૂર્ણિમાના દિવસે શિવાનંદ આશ્રમમાં ગુરુ શિવાનંદ સ્વામી પાસે તેમનું આગમન ઉપ વર્ષ પહેલાં થયું હતું. પોતાના ગુરુદેવના શીચરક્ષામાં આવવાનો આજે અમૃત વર્ષશું છે એનો મને આનંદ છે.

જ્યાં સુધી જીવનસંધ્યાની પેલે પારનો પ્રશ્ન છે ત્યારે પહેલાં 'જીવન' સમજું પડશે. પછી 'સંધ્યા' સમજું પડશે પછી 'પાર' સમજશે. આપણો જન્મ થયો, મૃત્યુ થશે, એ વચ્ચેનો જે સમય છે એ જીવન છે કે મૃત્યુ તરફની ગતિ છે? જન્મ કુર્ભી પ્રાપ્ત થાય, મરણ ધર્મથી પ્રાપ્ત થશે. જન્મ-મૃત્યુ વચ્ચેના ગાળાને જીવન કહેવું ઉચ્ચિત નથી. વાયમાં સંગીત ઉત્પન્ન કરવું પડે છે. આરોહ-અવરોહ વચ્ચે સંગીતની રચના થાય છે. જીવન પણ સીધી રેખા નથી, તેમાં પણ વળાંક છે. આપણો જન્મથી લઈ મૃત્યુ સુધી પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે રેખા કરી શકીએ એવું શક્ય નથી. રાગમાં આરોહ-અવરોહ આવે, જીવનમાં પણ આરોહ-અવરોહ આવે, વળાંક આવે, આંધી-તોફાન આવે. આપણા નજીકના સ્વર્જન જ જીવનમાં કલેશ ઊભો કરે છે. જીવન સંધર્ષ છે. માનસિક, શારીરિક સ્વાસ્થ સારું હોતું નથી. આપણો વિચાર પૂર્વમાં જવાનો હોય અને પણ્યમાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. એક પ્રસિદ્ધ ચલચિત્રનું ગીત છે:

'હુનિયા મેં હમ આયે હે તો જીના હી પડેગ્યા

'જીવનહે અગર જહર તો પીના હી પડેગ્યા'

અમૃત પીવા માટે ગુરુના શરદીમાં જીવ. હુનિયા જેર પીવડાવશે. મીરાંને રાજાએ જેર જ આયું હતું, એ શ્રીકૃષ્ણ

પાસે ગયાં હતાં. જેમને આપણો શંકર, આશુતોષ, મહાદેવ કહીએ છીએ તેમને પણ દેવોએ જેર આયું હતું, સોકેટીસને જેર આપવામાં આવ્યું, બુદ્ધને જેર આપવામાં આવ્યા, હિસા મસીહને ક્રીસ પર લટકાવવામાં આવ્યા, દ્રૌપદીનું ચીરહરકા કરવામાં આવ્યું. ગુરુ જ અમૃતતુલ્ય છે.

હથીકેશમાં લાકડામાંથી સ્લીપર બનાવી છેવટે ગંગાના પ્રવાહમાં ફેંકી દે. એ પ્રવાહમાં આમતેમ અટવાતી-અથડાતી છેવટે કિનારે પહોંચે. આપણે પણ જીવનપ્રવાહમાં વહી રહ્યા છીએ. આપણા જીવનની બધી ઈચ્છા, આકંસા, કામના પૂરી થશે? થાય પણ ખરી અને ના પણ થાય. અધિકાંશ પૂર્ણથતી નથી માટે નિરાશા આવે, હતાશા આવે. વિના વસંત પત્રઝડ આવે છે. આપણું જીવન ઈડલી-સંભાર, પિંજા-કોક વચ્ચે અટવાઈ ગયું છે. એક જ વિચાર છે, જલસા કરો ને!

જીવનને ફોસો. આહાર, નિજા, ભય, મૈથુનની આવશ્યકતા સામાન્ય પણું પણ હેતુ શું છે? જીવન પુલકિત જોઈએ, સુંગંધિત જોઈએ, નાદબ્રાન્તિ સાથે જોડાયેલું સંપદિત જોઈએ. આપણાને કેટલીક વ્યક્તિની ઉપસ્થિતિથી આનંદ થાય છે, કેટલાકથી દૂર રહેવાનું મન થાય છે. કેટલીક વ્યક્તિના ફોન દોડીને ઉપાડીએ છીએ, કેટલીક વ્યક્તિના ફોન આવે તો આપણે ઘેર હોવા છતાં 'હું નથી' એમ કહેવડાવીએ છીએ. ધૂષા, દ્વેષ, રાગ બહારથી નથી આવતા, અંદરથી આવે છે. બે કારનો અક્સમાત થાય ત્યારે શું કાર જતે ટકાઈ? ના, કાર ચલાવનારને કારણે અક્સમાત સર્જાયો. તમે જીવનની ગાડી ચલાવો છો. ખુદ સારાણિછો, છતાં આપણે દોષ કેમ બીજાને આપીએ છીએ?

સંધ્યા એટલે સાંજ નહીં. નિકાળ સંધ્યા. ત્રણ કાળની સંધ્યા. રાત્રિ પૂરી થવા આવે છે અને સૂર્યનારાયજ્ઞ ઊગવાની તૈયારી છે એ સંધીકાળને સંધ્યા કહે છે. જીવનમાં ચાર પ્રકારની સંધ્યા છે - પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્ન, સાયં અને મહાનિશ્ચા. આમાં તમારું જીગરજ્ઞ છે? ગાયનીની આરાધના કરવી જોઈએ.

ઊંભર્યું સ્વસ્થ: તત્સ્વવિતુરીષયાં

ભર્ગાદેવસ્ય ધીમહિ વિદ્યોયોનः પ્રચોદયત્ત॥

સવિત્ર દેવતા ચેતનાના દેવતા છે. તમામ શુણોથી પર જ્યોતિ, શક્તિ, ભવ્યતા, ગૌરવ, ગરિમાના દેવતા છે. એમની સાથે સંબંધ જોડો. બધા યોગથી મોટો ‘સંબંધ યોગ’ છે. આપણે મિત્રો, સગાં-સંબંધીઓ સાથે સંબંધ રાખી એહીએ છીએ. એ બહારનો દેખાવ છે, છળ છે. તમે તમારી જીતને જ છેતરો છો. દુલ્ભ, આંદબર કરો છો.

આત્મસંસ્થં મનઃ કૃત્વા । મનને આત્મામાં જોડો. કામ-કોષ બહારથી નથી આવતા, ભીતર રહે છે. શુસ્પો અંદરથી આવે છે. રહું અંદરથી આવે. આનંદ પણ બહાર નથી. સંધ્યાના આરાધન દેવતા સવિત્ર ભગવાન છે. એની આરાધના કરવાથી ઉન્નતિ, પ્રગતિ, અભ્યુદય, ઉત્કૃષ્ટતા પ્રાપ્ત કરી શકાય. ચાર વાર સંધ્યા કરો તો માત્ર પાર જ નહીં આરપાર નીકળી જવાય. જીગ્રતમાં જીગ્રત, સ્વખમાં જીગ્રત, સુખુપ્તિમાં જીગ્રત. constant continuous awareness.

વિચારો પોતાની અંદરથી પ્રગટ થાય છે. સકારાત્મક વિચારો પ્રકાશ છે, નકારાત્મક વિચારો અંધકાર છે. સારા વિચારો જાગરણ છે, નહીં તો સુખુપ્તિ છે. આપણે સત્ય બોલતી વખતે વિચાર નથી કરવો પડતો. વિચારો આવે છે અને જીય છે. વિચાર કરવાની કોણિશ કરશો તો એ સ્વિવાયના વિચારોનું તોફાન ચાલુ થશે. ચીનમાં હું જે હોટલમાં ઊતર્યો હતો તેની બાજુમાં એક ભવનનું નવનિર્મિષ થઈ રહ્યું હતું. ત્યાં એક યુવાન છોકરો એક જગ્યાએથી મારી ઉપાડી બીજે નાખતો હતો. એ છોકરાએ સવારથી કામ ચાલુ કર્યું હતું. બપોર સુધી પ્રામાણિકતાથી કામ કરતો જ રહ્યો હતો. નહીંતો એ પાણી પીવા ગયો કે નહીંતો સિગારેટ પીવા ગયો. આપણે ફેફરી-ઝૂટી વખતે કેટલો સમય વ્યય કરીએ છીએ? આપણા દેશમાં જાલંધર, લુધિયાનામાં શાલ બનતી હતી, જે વિશ્વભરમાં આપણે મોકલતા હતાં. ચીને માર્કેટ તોડી નાખ્યું. આપણા ત્યાં જીવનમાં વફાદારી હશે તો સંધ્યાના રંગ સુવર્ણ થશે.

ગ્રીભ્રતુની સંધ્યા અલગ હોય, વર્ષિત્રતુની સંધ્યા અલગ હોય. શીતમાં સંધ્યા થતી જ નથી. સીધું અધ્યારું જ થઈ જીય. આ પ્રાકૃતિક સંધ્યા છે. જીવનની વાસ્તવિક સંધ્યા એટલે જે શાસ તમારી અંદર આવે છે, પછી બીજો શાસ અંદર આવે

તેની મધ્યમાં જે તાદાત્મયતા, તદ્વપત્તા છે તે સંધ્યા છે. યુદ્ધમાં વિરામ પડે તેને સંધ્યા કહે છે. તમે સૂતી વખતે કરવટ બદલો, વચ્ચેનો જે ખાલીપો છે તે સંધ્યા છે. એક પગલા પછી બીજું પગલું ભરો, મધ્યમાં જે સમય છે તે સંધ્યા છે. માટે જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને જગ્રત કરો. પછી જીવનસંધ્યાને પાર જ નહીંઆરપાર નીકળી જશો.

આપણને ખાવા-પીવા વખત મળે છે, વખત મળે છે સૂવાનો, ન મળે વખત હરિભજનનો. કાલ-કાલ ના કરો. કોઈ પુરુષની કાલ નહીં આવે. રાવણ કહેતો, ‘હું ક્ષારસાગરને ક્ષિરસાગર કરી દઉં.’ તે ડેલાસને ઉઠાવવા સમર્થ હતો, સુવર્જની લંકા બનાવવા સમર્થ હતો, પણ પુષ્પમાં એના એકે દીકરાને બચાવી શક્યો નહીં. શૂર્પિણાભે આવીને કહું, ‘બે રાજકુમારો સાથે એક સુંદર લી છે.’ તો તરત આવીને સીતાને ઉઠાલી ગયો. સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે આપણને બે સૂત્ર આપ્યા છે. - DIN અને KIV. જે આપણે કોઈના જીવનમાં ખુશી લાવી શકીએ, પ્રકાશ પાથરી શકીએ, આર્થિક સહાય કરી શકીએ, આધ્યાત્મિક આનંદ આપી શકીએ તો DIN (Do It Now) પરંતુ આપણાં મિથ્યા વિચારથી કોઈને દુઃખ પહોંચતું હોય તો KIV (Keep In View).

જીવનને ગંકૃત કરો. જીગ્રત થઈ જાવ. જીવનને ફરોસો. તબલાને ઢોકાનું પડે, તાનપૂરણને કસાનું પડે, જીવનને પણ ઢોકાનું પડે. આમાં મુશ્કેલી કર્યાં છે?

કામ: ક્રોદ્ધશ્વલોભશ્વ દેહેતિલુતિ તસ્કરાઃ ।

જ્ઞાનરત્નાપહારાય તસ્માજ્જાગ્રત જાગ્રત ॥

ભગવાન ભાષ્યકાર કહે છે, ‘કામ, કોષ, લોભ, રાગ, અહંકાર, દ્વેષ જેવા લુંટારા તમારા શરીરમાં તમારા આધ્યાત્મિક શાશ્વપણ-આત્મજ્ઞાનને લુંટી લેવા તત્પર હોય છે. એમનાથી ચેતતા રહો! સાવધાન રહો! જીવનસંધ્યાની પેલે પાર એટલે એવું નહીં કે વૃદ્ધાવસ્થામાં કરીશું.

તારી સાથે કોઈના આવે... તું એકલો જાને રે!

જન્મ છે તો મૃત્યુ છે. મૃત્યુ દેહનું છે, માં મૃત્યુ નથી, કારણ કે હું દેહ નથી. ગુરુદેવ કહે છે,

(અનુસંધાન પાન નં. ૧૮ ઉપર)

ગોકુળથી ગીતા સુધી

(From Gokul to Gita)

પ્રકાશ : પૂરુષ શી જોગવાની કાર્યક્રમાલા મનોજ
(નાનુ પીઠાંગ, શી કલાકારાન્ય એલી, વડોદરા)

આજના આ પાવન પર્વ પર પરબ્રહ્મ પરમાત્મા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનના દિવ્ય ગુણગાન ગાવાનો અવસર ગ્રાપ્ત થયો છે ત્યારે આપણા મન-ગમસ્તિષ્ઠ પર આદરપૂર્વક-સન્માનપૂર્વક જેમનું સ્થાન છે એવા જરૂર વર્ષમાં પ્રવેશ કરતા પરમ આદરશીય પૂજ્ય શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના મંગળમય સાનિધ્યને વંદન કરું છું. આપ ખૂબ ઉત્સાહપૂર્વક, પરિશ્રમપૂર્વક સાધનાકુમને ગતિમાન કરો છો. અહીં માત્ર સંતો નહીં તીર્થ બિરાજમાન છે. દરેક વ્યક્તિ પ્રાર્થના, મંત્ર, સ્તોત્ર, ગ્રંથ કે સંત સમાગમથી સાધનામાં આગળ વધે છે. પ્રારંભિક અવસ્થાની સ્થિતિ સાધક કહેવાય, મધ્યમાં તદ્વાપ (ગુરુકૃપા) ની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે અને અંતમાં સંચિદાનંદરૂપાય બ્રહ્મરૂપ થઈ જાય છે.

હવે આપણે સત્સંગ યાત્રા પ્રારંભ કરીશું -

‘ગોકુળથી ગીતા સુધી’

સૌથી પહેલાં ગોકુળના નાયક અને ગીતાના ગાયક વિશે સમજજું પડશે. સાધન માધ્યમ છે. એને balance કરી સંચિદાનંદરૂપ પરમાત્માનું અવતરણ થાય છે. સમસ્ત અવતારીઓનું મૂળ રૂપ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ છે. ભાગવતજી પણ આ કથનને પ્રતિપાદિત કરે છે. બધાં અવતારનું જે કારણ છે તે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માછે, ગોકુળ-ગીતાનો ગ્રાણ છે.

પહેલાં આપણે શ્રીકૃષ્ણનો પરિચય કરીશું. પરિચય થાય પછી પ્રેમ થાય.

પ્રેમ પરિચય કો પહેલાન બના હેતા હે
પ્રેમ વિરાન કો ગુલીસ્તાન બના હેતા હે
મૈં ઓરો કી નહીં આપણીની કહેતા હું
પ્રેમ ઈન્સાન કો ભગવાન બના હેતા હે.

કર્મ-શાન-ભક્તિ વર્ચ્યે સૂક્ષ્મ રેખા છે. ઇન્સ્ટિટ્યુશનલ ટ્રસ્ટ હોય તેની ભૂમિકા છે, જ્યારે તેની શરૂઆત થાય છે ત્યારે પ્રોફેશનલ હોય છે પછી ક્યારે કોમર્શિયલ થઈ જાય છે તેનો જ્યાલ પણ નથી રહેતો. આપણી ભક્તિ એવી ના હોવી જોઈએ. પરબ્રહ્મ પરમાત્મા શ્રીકૃષ્ણનું વ્યક્તિત્વ સમજીવવા શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં તો ઘણાં ગુણગાન થાય છે પરંતુ ‘હું ભગવાન છું.’ એવું કહેવાની તાકાત તો માત્ર શ્રીકૃષ્ણમાં જ છે. ગર્જના કરીને ભગવાન કહેછે, ‘હું ભગવાન

હુ’ કોઈ અવતાર કહે છે હું સંદેશવાહક છું, કોઈ કહે હું પયગંબર છું, કોઈ કહે હું સત્તાન છું, ભક્ત છું, અંશ છું, હું તદ્વાપ છું. બધાં પોતાની વ્યાખ્યા કરે છે, પરંતુ સમસ્ત સંસારમાં શ્રી કૃષ્ણ પરમાત્મા સ્વયંને પરમાત્મા સ્વરૂપે ઘોષિત કરે છે. એ ઐશ્વર્યવાન છે, વૈરાગી છે, શાનવાન છે, વિરક્ત છે પણ એમણે ધર્મરૂપ અંતસ્તલમાં આત્માસાત્ર કરેલ છે. એમણે દશાવતાર ધારણ કર્યા-કુર્માવતાર, મત્સ્યાવતાર, વરાહ અવતાર, વામન અવતાર, પરશુરામ, બલરામ, મયાદિપુરુષોત્તમ રામ, ભગવાન બુદ્ધ, કલ્યાણ અવતાર અને ભગવાન સ્વયં. પોતાને ભગવાન તરીકે જાહેર કરતાં એમને લેશમાત્ર સંકીય થતો નથી. અર્જુનને વિરાટ સ્વરૂપનું દર્શન કરાવી બતાવ્યું કે આખું કુરુક્ષેત્ર મારામાં જ સમાહિત છે.

સનાતન હિંદુ પરંપરામાં વૈદિક ગ્રંથ આપણને પ્રાપ્ત છે. આપ શિવ આરાધના કરતા હો તો તેના અને શક્ત છો તો શક્તિની આરાધનાની સાધના-મંત્ર સાથે અનુસંધાન કરવાનું વૈદિક પરંપરા બતાવે છે. શૈવ-શક્ત-વૈષ્ણવ. વૈષ્ણવ ધારામાં સાકાર-નિરાકાર ઉભય રૂપથી આરાધના-તત્ત્વવિનિતન પ્રાપ્ત થાય છે. વેદાતી જગતની ઉત્પત્તિનું કારણ શોખે છે, ભગવાન બુદ્ધની જીવાત્મા પ્રતિ નિષ્પક્ત ભૂમિકા રહી. આ બધી પરંપરા આગળ જઈ-

ગહેરે તાલભિલે નહીંકે જલ મેં
નહીં ભિલે સાગર મેં, સાગર ભિલે કોન સે જલ મેં
કોઈ જાને ના.

આપણી વૈદિક પરંપરા ગુમરાહ થવાની પરંપરા નથી. શાશ્વત, વેદસિદ્ધ પરંપરા છે. નિર્ણય, નિર્વિકાર, સર્વબ્યાપી આ પરંપરાનો અર્થ સંપ્રદાય છે. સંપ્રદાય વાડાબંધી નથી. સંપ્રદાયનો અર્થ ‘વદે ગુરુ પરંપરા’ છે. પરંપરામાં ક્યારેક મીઠી મુંગવજી, મધુર સમસ્યા પેદા થાય છે -

‘ગુરુ ગોવિંદ દીનો ખડે, કાકે લાગું પાય?’ આ સમયે બંને હાજર છે. અસમંજસ થાય છે કોને પહેલાં વંદન કરું? ભગવાન ગુરુ તરફ દિશા ચીધી કહે છે, ‘જેનો અંશ તું

છે તેનો હું પણ અંશ છું.' ભગવાનના ચરણારવિદમાં બિરાજમાન ચરણચિહ્નન છે ત્યાં નતમસ્તક થવાથી કષ્ટ દૂર થાય છે. ભક્તિની લોય, મધુરતા જીવનમાં આવે છે ત્યારે પ્રણામ સાથે મસ્તક પણ જૂડે છે. જે સંપન્ન છે તે મ્રસન્ન છે તેની કોઈ ગેરટી નથી. તેના પરિવારમાં કલેશ હોય, શરીરમાં રોગ હોઈ શકે, માનસિક કલેશ હોઈ શકે પણ જે વ્યક્તિ પ્રપન્ન હોય તે એક જ સમયે સંપન્ન અને મ્રસન્ન બને છે. 'પ્ર' ઉપસર્ગથી પ્રેમતત્ત્વ પણ થાય છે. પ્રેમ તત્ત્વ મેં જો ચૂર, પરમતત્ત્વ નહીં ઉસસે દૂર.' જ્ઞાન પ્રાર્થિક અવસ્થા છે, વિજ્ઞાન એનાથી થોડું ઉપર છે, પરંતુ પ્રણામ આત્મસારુ અવસ્થા છે, અનુભૂતિ છે. આપણે પ્રણામથી પ્રપન્ન થઈએ. જે તત્ત્વને આપણે શોધીએ છીએ તેનું સરનામું મળવાથી આપણે પ્રેમમાં પડી જઈએ છીએ. જીવત્ત્મા-પરમાત્મા વચ્ચેના શાખાત સંબંધે પ્રેમ કહેછે.

કૃષ્ણ પ્રેમવતાર છે. એને વરસતાં આવડે છે. તમારો અધિકાર હોય કે ના હોય, તમારામાં સામર્થ્ય હોય કે ના હોય, તમારામાં જ્ઞાન હોય કે ના હોય પણ એકવાર તમે એના થઈ ગયા પછી એ છોડતાં નથી. તેમજો એક આંગણી પર ગોવર્ધન પર્વત ધારણ કર્યો. બે લુંજથી વેણુનાદ કર્યો. એમના સ્વરમાં એટલું સામર્થ્ય હતું કે પર્વત દીયો થતો ગયો. ગોવર્ધન પર્વતને ઉપર ઉઠાવું પડ્યું. જેમ યોગી પ્રાણાયામથી પોતાના શરીરને જમીનથી અખર ઉઠાવે છે, તો ભગવાન ગોવર્ધન પર્વત કેમ ના ઉઠાવી શકે? જેવો પર્વત નીચે આવે કે ફરી વાંસળી વગાડે, વેણુનાદ કરે અને પર્વત ઉચ્કાય.

કૃષ્ણનો પરિચય ગોકુળ છે. તેઓ મધુરાના કારાગૃહમાં ચતુર્ભુજ રૂપથી પ્રગટ થયા. તેમના આ વિલક્ષણ રૂપને જોઈ દેવકી-વસુદેવ કહે છે, 'અમે તમારું આવું સ્વરૂપ નહોતું માઝું. શિશુ બાળક થઈને આવો.' કૃષ્ણ પોતાનું સ્વરૂપ નાનું કરતા ગયા. બાળકને બે લુંજ હોય તો વાતસલ્ય જરી, ચાર લુંજનો ભય લાગે. પ્રભુએ ચાર હસ્તમાં શંખ, ચક્ર, ગઢા, પદ્મ ધારણ કરેલાં છે. આ પરમ દિવ્ય રૂપને વંદન કરી શકીએ, ચુંબન કેવી રીતે કરીએ? પ્રણામ કરી શકીએ, ગોદમાં કેવી રીતે લઈ શકીએ? વંદન કરી શકીએ, ઓવારણાં કેવી રીતે લેવાય? દેવકી કહેવા લાગી, 'અમારો તો મનોરથ હતો કે પ્રાકૃત શિશુ ગોદમાં આવી હાથ-પગ હલાવે તો આનંદ માપ્ત થાય. પ્રભુએ નાના બાળકનું રૂપ ધારણ કરી, ચારે આયુધ-પગ (જન તાપ નિવારણ), ગઢા (હુષ સંહારમુ), ચક્ર,

સુદર્શન (ધર્મો કુમલકર ભક્ત કી રક્ષા કે કારણ) અંતાહિત કર્યા. ભગવાને લીભનો મનોરથ પૂર્ણ કરવા માટે પોતાનું વચન તોડ્યું. દુર્વસા મુનિએ અંબરીષનો અપરાધ કર્યો તો સુદર્શનચક દુર્વસા પાછળ ગયું. કારાગ્યારમાં ભગવાનના પ્રાગટ્ય સમયે કાલ સુશોભિત થઈ રહ્યો હતો. જે કાલાતીત છે એ ઈશ્વર પણ કાલબદ્ધ થઈ રહ્યો હતો. કાળે વિચાર્યુ - કૃષ્ણના નામ સાથે મારું નામ લેવાશે - આદમી અને મહાનિશા સમયના પ્રાગટ્યમાં કાળ પણ ઉત્સવ મનાવી રહ્યો હતો. ભગવાન પ્રગટાતાંની સાથે પોતાનું જૈશ્રી બતાવવા લાગ્યા. બેદીઓ તૂટી, સૈનિકો સૂઈ ગયા. મુશળધાર વરસાદમાં વસુદેવ વાસુદેવને ટોપલીમાં ધારણ કરે છે. યમુનાછળમાં પ્રવેશ કરે છે. યમુનાછળનો જળપ્રવાહ વધવા લાગ્યો. પહેલાં વસુદેવના વક્ષઃસ્થળ સુધી જળ હતું, પછી ગણા, નાસિકા સુધી આવી ગયું. ભગવાને વિચાર્યુ પિતાને તકલીફ પડી રહી છે. એમણે ટોપલીમાંથી પગનો અંગુહી બહાર કાઢી યમુનાછળને સ્પર્શ કરાવ્યો છે. આમ, તેમના પ્રાગટ્ય પછી પ્રથમ બ્રહ્મસંબંધ યમુનાછળને કર્પો છે. યમુનાછળ બ્રહ્મ અધિકારિણી બન્યાં છે.

સુરેશ દલાલે સુંદર કહ્યું છે -

'જેમ વસુદેવની ટોપલીમાં વાસુદેવ બિરાજમાન થયા જળપ્રવાહે માર્ગ આપ્યો છે.'

તેમ માનવની ટોપલીમાં માધવ આવે ત્યારે

જનપ્રવાહ રક્ષણો આપે છે.'

વહ્લાભાચાર્યજી ૫૦૦ વર્ષ પહેલાં કહે છે:

'સર્વમાર્ગ્યુ નશેષુ કલૌ ચ ખલધર્મિણિ।'

પાણ્ડમયુરે લોકે કૃષ્ણ એવ ગતિર્ભમ ॥

દ્વેષછાઙાન્તેષુ દેશેષુ પાપૈકનિલયેશુ ચ ।

સત્પીડાવ્યગ્રલોકેષુ કૃષ્ણ એવ ગતિર્ભમ ॥

મોટા ભાગની જીવનની સમસ્યા માફી માંગી લેવાથી અને માફ કરી દેવાથી દૂર થાય છે પરંતુ જેમ ઘરથી મંદિરનો રસ્તો દસ જ મિનિટોનો છે, છતાં મંદિર જીવાનો વિચાર આવતાં દસ વર્ષ વીતી ગયાં, તેમ માનવની ટોપલીમાં માધવને લાવવાનો વિચાર આવતાં જન્મો વીતી ગયા અને વિચાર આવે છે, અમલમાં મૂકે છે ને પછી - 'રફતા રફતા વો મેરી હસ્તી કા સામાન હો ગયે, પહેલે જીન, કિર જાનેજહાં, કિર જાનેજાના હો ગયે'. માનવના મન-મસ્તીજમાં માધવ પ્રવેશ કરે પછી કવિએ લાખતું નહીં પડે -

‘માધ્વકર્યાંનથી મધુવનમાં’.

ગોકુળમાં ભગવાનની ઘણી લીલા થાય છે. લીલાથી નામ-રૂપનું ચિંતન થઈ શકે. તેમાંથી ગુણોનું ચિંતન થાય. ગુણોના માધ્યમથી તેમના નામનું સ્વર્ણીકરણ થઈ જાય. લીલાના હિસાબથી સ્વરૂપ, નામ, ધામ નિર્ધારિત થાય. ઈન્દ્રિયોનો સમૂહ એટલે ગોકુલ. પોતાનું શરીર ગોકુળ છે, રંગમહેલ છે. આ રંગમહેલના દસ દરવાજા છે.

‘રંગમહેલકે દસ દરવાજે’

ના જાને કૌન સી બિડકી ખૂલી થી’

પરમાત્માનું દર્શન ના કરી શક્યા. અહંકારને ઓગાળી દઈએ તો દર્શન થાય. આપણા ઈષ્ટદેવ, ગુરુદેવ પ્રતિસમર્પણ છે તો ધર્મભિત છે. પ્રભુએ ગોકુલમાં ગોચરણ કર્યું માટે ગોકુળ નામ પડ્યું, રાસ રચાવ્યો એટલે રસેશ્વર, રાસભિલારી નામ પડ્યું, વેણુનાદ કર્યો એટલે બંસીધર નામ પડ્યું. ભગવાનની પ્રત્યેક લીલા પાછળ કોઈ પ્રયોજન હોય છે. તેમનું કોઈ તરફ જોવું અકારણ હોતું નથી, ન જોવું પણ અકારણ નથી. કોઈ તરફ સ્વિન્ટ આપે, અનુષ્ઠાન્ય કરે કે વંગમાં હસે તે પણ અકારણ નથી. હાસ્યથી ભય ઉત્પન્ન થાય તે પણ સકારણ છે. એક હાસ્ય સંમોહિત કરે છે, રોમાંચિત કરે છે. હસિતં મધુર, મધુરાચિપતેરાભિલં મધુરમ્ભુ. ભાદાભારતના યુદ્ધ વખતે અર્જુન વિષાદ કરે છે ત્યારે તેઓ બને સેનાની વચ્ચે રથને સ્થાપિત કરીને અનુષ્ઠાન્ય કરે છે, જેનાથી અર્જુનનો વિષાદ ઓછો થાય છે અને સામેની સેનામાં ભય પેદા થાય છે. ભગવાન કંઈ કહેવા માગે છે પણ બોલતા નથી ત્યારે વંગ હાસ્ય કરે છે. બ્રહ્મનું બોલવાનું બધાં ના સહન કરી શકે.

સુરદાસજી માટે ગુરુ-ગોવિંદ અલગ નથી. કોઈક સુરદાસજીને પૂછ્યું, ‘તમે શ્રીકૃષ્ણ માટે એક લાભ કીર્તનની રચના કરી, ગુરુ માટે કેમ નહીં?’ ત્યારે સુરદાસજી કહે છે, ‘હું ચર્મયુદ્ધથી જ નહીં, અંતર્યુદ્ધથી પણ અંધદ્વં. હું ગુરુ-ગોવિંદને અલગ નથી જોતો.’ ભગવાન ક્યાંક મોરલી ધારણ કરી રાધાજી સંગ બિરાજે છે, ક્યાંક રુક્મણી સાથે ઉભય સ્વરૂપ છે તો ક્યાંક નવનીતપ્રિયાજી રૂપે, મધુરાધીશરૂપે, દ્વારિકાધીશરૂપે બિરાજે છે તેમ ભક્ત પર કલ્યાણકારીરૂપ બનાવી કલ્યાણરાય તરીકે બિરાજે છે. ભગવાન જ્યાં પ્રગટ થાય છે એટલાં એમનાં નામ છે, એટલાં ધામ છે. નામ-રૂપ-લીલા-ધામ ભગવાન સ્વયં નિશ્ચિત કરીને પદ્ધારે છે. આ નિર્ણય તેમની મૂળ અવસ્થામાં લેવાય છે.

શાન્તાકારં સુજગશયનં પદ્મનાભં સુરેશમ્ભા.

વિશ્વાખારં ગગનસદશં મેઘવર્ષા શુભાંગમ્ભા.

લક્ષ્મીકાન્નં કમલનથનં યોગિભિર્ધાનગમ્ભા.

વન્દે વિષ્ણું ભવલયહરં સર્વલોકેકનાથમ્ભા॥

શ્રીકૃષ્ણ કર્તું સમર્થઃ।

શ્રીકૃષ્ણ અકર્તું સમર્થઃ।

શ્રીકૃષ્ણ અન્યથાકર્તું સમર્થઃ।

જે આપણે કરી શકીએ તે કૃષ્ણ કરી શકે છે, જે

આપણે ના કરી શકીએ તે પણ કૃષ્ણ કરી શકે છે અને જે સંસારમાં કોઈ વ્યક્તિ ના કરી શકે તે પણ કૃષ્ણ કરી શકે છે. આપણી શ્રદ્ધામાં ક્રમીછે.

જરાસંભલ કે રહેના મેરે દોસ્તા

યહં લોક ખુદા કોલી પરખતે હે

તુખારી કલા હસ્તી હે

આપણે કઠિન સાધના કરી શકતા નથી. સરળ સાધના શોધીએ છીએ, જેમાં બાંધકોડ કરી શકાય. અનુકૂળતા શોધીએ છીએ. વૈરાઘ્યનો અર્થ વિતરાગરૂપી મને તત્પરતા પ્રાપ્ત કરીએ.

પરંતુ-

ઈસવિશ મેં કઈ લોગ હું: ખો કા હી ગીત જાતે હે।

કિર હોલી હોય હિવાલી હો માતમ હી મનાતે હે।

મદિરમાં ભગવાનને જઈને રોજ કહેશે, ‘હું પાપી છું, નાલાયક છું, કુટિલ છું, કામી છું, અહંકારી છું.’ ભગવાન તો પ્રેમવતાર છે. બધું માફ કરવા ત્યારા છે પણ રોજ-રોજ આ સાંભળીને કંટાળીને કહી કે છે ‘તથાસ્તુ’. માટે તમે દર્શન કરવા જીવ ત્યારે ચરણારવિદથી મુખારવિદ સુધી પ્રલુના દર્શન કરી લો પછી આંખ બંધ કરી મુખારવિદથી ચરણારવિદ સુધીના દર્શન મનમાં કરો. એ જ ધ્યાન છે. જે કાનાને બધાર જુઓ છો તેની છબી અંદર ઊતરે છે અને અંદર કરુણા, પ્રેમ, ભક્તિ, સમર્પણની લાલિભા છવાઈ જાય છે અને જીવ પદ, મદ, અહંકારથી મુક્તા થાય છે. આપણે મંગલાચરણ કરીએ છીએ -

ચતુર્લિંશ ચતુર્લિંશ ચતુર્લિંશ નિલિંશથા।

ષડભિરૂ વિરાજતે યોડસૌ પગવધા હદ્યે મભ॥

અંતઃકરણ ચતુર્ધ્ય - મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર એ જ પરમાત્માના નામ-રૂપ-લીલા-ધામ છે. મનને કૃષ્ણ નામ મળી જાય. બુદ્ધિનો સ્વભાવ જ્યાં સૌદર્ય જુઓ

આકર્ષિત થાય છે અને સુષુપ્ત મનને પ્રોત્સાહિત કરે છે. તેને આનંદકંદ પરમમોહિની સ્વરૂપ પ્રદાન કરો. ચિત્તનો સ્વભાવ લીલા કરવાનો છે. ધ્યાનનો અર્થ અહંકાર-ભક્તિ, કર્મ-જ્ઞાનનો સૂક્ષ્મ અહંકાર પેદા થાય તેને ભગવદ્ધામમાં પહોંચાડી દેવો જોઈએ.

આ પ્રમાણે ગોકુળનું ચિત્તન કરતાં ભગવાન ગીતા સુધી પહોંચે છે. મુરલીનાદને સમાપ્ત કરી શંખનાદ સુધી પહોંચે છે. ગોકુળમાં લોકોએ વેણુગીત, ગોપીગીત, અમરગીત ગાયાં અને ભગવાન શ્રોતા બન્યા છે. કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં ભગવાન ગાયક અને સંસાર શ્રોતા છે. જે શરૂનો પ્રયોગ ગોકુલમાં લીલાત્મકરૂપે કર્યો હતો તે હવે સામર્થ્ય બતાવવા કુરુક્ષેત્રમાં કર્યો છે.

૫૫૦૦ વર્ષથી ગીતા ઉપર અનેક તત્ત્વચિંતકો-વિચારકોએ કહ્યું છે અને સમજાય્યું છે. આજે પણ શ્રોતા તેમાંથી નવો પ્રકાશ, સુગંધ, ઊર્જા માપ્ત કરે છે. શિવાનંદ આશ્રમની પરંપરામાં કેટલાય જિશાસુઓ ઊર્જા માપ્ત કરે છે. આપણે ત્યાં બાળક જીન્યું, આપણે ગીત ગાઈએ છીએ-હાલરૂં ગાઈએ છીએ, મોટું થાય લગ્ન થાય, ગીત ગાઈએ છીએ. દાદે શુભ પ્રસંગે આપણે ગીત ગાઈએ છીએ. જીવાત્મા ગાય તે ગીત છે,

પરમાત્મા ગાય છે તેને ગીતા કહેવાય. પરમાત્મા હિતકારી અને ગ્રીતકારી બને છે. પ્રભુએ ધર્મયુદ્ધ માધ્યમથી સદ્ગર્ભની સ્થાના કરી અને અર્જુનને નિમિત્ત કરી સંપૂર્ણ સૃષ્ટિને અનુગ્રહિત કરી. મનુષ વિકિપદ થાય ત્યારે ગીતાથી મોટી કોઈ ઔષધિ નથી. રાધા-કૃષ્ણની અલગ અલગ સેવા કરવાનો સમયનો અભાવ હોવાથી પરમાત્માએ એક જ રૂપ ઉલ્લયરૂપે પ્રવેશ કર્યો એ સ્વરૂપ-શ્રીનાથ પ્રભુ માટે કહેવાય છે-

‘ખૂંક કરોતિ વાચાં પંગુ લંઘયતે જિરિભુ।
યત્કૃપા તમહું વહે, પરમાનંદમાધવભુ॥
સુરદાસજીએ આને સરળ કરવા પ્રજાભાષામાં માલકોસ
રાગમાં રચના કરી -

ચરણકમલ વંદો હરિરાય
જાંકિ કૃપા પંગુ ગિરિ લાંઘે
અંધેકો સબ કુછ દર્શાય
બહેરો સુને મૂક પુનિ બોલે
રંક ચાલે સિરછન ધરાઈ
સુરદાસ સ્વામી કરુણામય
બાર બાર વંદો તિહિ પાય.

(વિશ્વશાંતિનો રાજમાર્ગ પાન નં ૨૬ ઉપરથી ચાલુ)

નક્કી કરવાનું છે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા દશાવિ છે કે શરીર નશર છે. આત્મા અમર છે. વિચાર કરો કે બે સેના સામસામે ઊભી હોય ત્યારે એક પક્ષનો યોગ્ય કહે કે મારે યુદ્ધ નથી કરવું ત્યારે તેનો સારથી અઢાર અધ્યાય સુધી તેને યુદ્ધ કરવા માટે સમજાવે તેવું શક્ય છે ખરું? તો પછી આ યુદ્ધ થાય છે ક્યાં? શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં કોત્રોજિશાની વાત આવે છે. કોત્રોજિશાની એટલે આપણું શરીર. કોત્રોજિશાની એટલે કોત્રોજિશાનો જીણકાર. વાસ્તવમાં યુદ્ધ આપણી મનોભૂમિ પર થાય છે, કામ, કોષ, મદ, મોહ, લોભ જેવી આસુરી શક્તિઓ સામે જ્ઞાન ઉપાસના ભક્તિ જેવી દેવી શક્તિઓ વચ્ચેનું આ યુદ્ધ છે.

શરીરકૃપી રથ પર જિરાજમાન પરમતાવનો ગંશ આત્મા એ સારથી છે જેનો કયારેય કોઈ પરાજ્ય કરી શકતું નથી. ઈર્ષા બાહુલ્યવાળા આજના સમજમાં શક્તિ જોઈતી હોય તો તેનો રાજમાર્ગ આપે છે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા જેના ચાર સૂત્રને અપનાવીએ તો શાંતિ આપોઅપ આવે છે.

(૧) સત્સંગ (૨) સ્મરણ (૩) સેવા (૪) સમર્પણ.

સદ્વાંચનથી સદ્વિચાર આવે. સદ્વિચાર સદ્ગુણ વિકસાવે, જેનાથી. સદ્યચિંત્ર પ્રાપ્ત થાય. સદ્યચિંત્રવાન લોકો સાથે મળીને જીવન ઉન્નતિના વિચાર કરે તો સત્સંગ થાય. સત્સંગ પછીનું બીજુ મહત્વનું ઘટક સ્મરણ છે. નારદ ભક્તિસૂત્રમાં નામ-સ્મરણનું મહત્વ ધર્યું છે. સ્પરશ પછીસેવા, જેને અંગ્રેજીમાં SEWA કહે છે.

S - Selfnessnes E - Eagarness
W - Worthful A - Awarness

બાકીનિસ્વાર્થ ભાવે આતુરતાપૂર્વક જીગરુક પણ ફણદાયી કર્મ કરે તો મનની શાંતિ મળે. સર્માર્પણ એ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાનું મહત્વનું પાસું છે. આપણે ઈચ્છરનાં ચરણોમાં સમર્પિત થઈને કર્મ કરીએ તો કર્મદીષ લાગતો નથી અને મન શાંત રહે છે. આમ, શિવ એટલે કલ્યાણ. સૌનું કલ્યાણ થાય તેવાં કર્મ કરીએ તો આનંદ મળે એ જ શિવાનંદ.

પ્રવચન : ૮ વિશ્વશાંતિનો રાજમાર્ગ : શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા

પ્રકાશા : ડૉ. રાષેશ મુલવાડી, પ્રાચ્યાર્થ, ડાયક, કઠવાડ

કાર્યક્રમમાં પદ્ધારેલા પ્રબુદ્ધ શ્રોતુાગણ,
હર પલ સત્તાતી હૈ જિંદગી.
પલપલ નથે સદમે હે જાતી હૈ જિંદગી
જિલા કરે તો કેસે કરે જિંદગી સે હમ
શિવાનંદ આશ્રમ મેં સ્વામીજી કે પાસ
પહુંચા દેતી હૈ જિંદગી

જિંદગી એક એવી સફર છે જેને આજ સુધી કોઈ સમજજું નથી અને જે સમજ ગયા તેને કોઈ ફરિયાદ નથી. આ વાત સમજવવાનું માધ્યમ વર્ષો પહેલાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને ગીતામાં કહ્યું હતું અને આજ વાતને જો સારરૂપે કહેની હોય તો કહેવાય...

મુસ્કુરાકર ગમ કા જહર જિસકો પીના આ ગયા
યે હક્કિકત હૈ કી જહાં મેં ઉનકો જીના આ ગયા

જિંદગી આપણને પ્રત્યેક શક્તિ નવા નવા જખમ આપે છે. સવારનું છાપું લઈએ તો સારી ખબર એકાદ-બે હશે પણ ધ્યાલ કરવાવાળા સમાચાર વધારે હશે. રોજિંગ વ્યવસાયમાં પણ થતી જિનતંદુરસ્ત સ્યધ્યા આપણને નુકસાન કરે છે. આપણા ઘરે આપણું બાળક ભણી છે તેમાં પણ પરીક્ષામાં ૧૦૦ ગુણમાંથી ૧૦૦ ગુણ ન લાવે કે પ્રથમ નંબર પ્રાપ્ત ન કરે તો આપણને અર્થત્ માબાપને લાગે છે કે તેણે માબાપની અપેક્ષા પૂર્ણ કરી નથી. શિક્ષણ તો જીવન બનાવવા માટે હોય છે, પણ બાળકની થોડી અસફળતાથી બાળક આપણાતનો વિચાર કરે છે. અમદાવાદ જેવા શહેરમાં તો તે કંકરિયામાં પડીને આપથાત કરે છે જોકે કંકરિયા હવે જોવાલાયક સ્થળ થઈ ગયું છે, માટે હવે આવા બનાવ ઓછા બને છે. જિંદગીમાં પરેશાની અને અશાંતિ એટલી બધી આવી જાય છે કે બધા લોકોને શાંતિ જોઈએ છે. શાંતિ મારી બાજુમાં (પડોશમાં) રહેતાં માસી નહિ, પણ શાંતિ-મનની શાંતિ. આપણી આંતરિક શાંતિ, આ શાંતિ મેળવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ? કેવી રીતે આપણને શાંતિ મળે? શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં હ૪ વખત યોગ શબ્દનો ઉપયોગ થયો છે. ગીતામાં ગ્રાણ યોગની વાત છે. જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ. આ ગ્રાણેનો જો સમન્વય થઈ જાય તો

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો એ ચોથો યોગ તે રાજ્યોગ છે. રાજ કરવાનું બધાને ગમે છે. આ જગતમાં બધાં ઈરું છે કે કોઈના પર પોતાનું રાજ ચાલે. પોતાની જાત પર આપણે ક્યારે ઈરું આપણું રાજ. આપણે આપણા પર પોતાનું રાજ મેળવી લઈએ તો દુનિયામાં કોઈની તાકાત નથી કે આપણને અશાંત કરી શકે. કોઈની વાત આવી તો ત્યાંથી જ વાતની શરૂઆત કરીએ. એક માણસનો કેસ (મુક્કદમો) સૌથી ઉપલી અદાલતમાં ચાલી રહ્યો હતો. એની તરફેણમાં દલીલ કરવાવાનું કોઈ ન હતું. બધી દલીલો પૂર્ણ થઈ ગઈ તે તેના વિરુદ્ધમાં જતી હતી. જજસાહેબ ખૂબ દયાળું હતા. તેમણે અસીલને પૂર્ણાં કે તારો કોઈ એવો મિત્ર છે કે જે તમારી તરફેણમાં કહી શકે તો હું તમારી સજી થોડી ઘટાડી શકું. પેલો માણસ તો ખૂબ ખુશ થઈ ગયો કે મારા તો ધ્યાન બધા મિત્રો છે, જેની સાથે સૌથી વધારે સમય વીતાવ્યો હતો, જેની સાથે સુખ-દુઃખની વાતો કરી હતી. તે મિત્રને કોન લગાવ્યો કે દોસ્ત, આજે દોસ્તી નિભાવવાનો વારો આવ્યો છે. કોઈમાં મારી તરફેણમાં જુબાની આપીશ? દોસ્ત બોલ્યો: ચામ.... ચામ.... ચામ.... ક્રોટ-કબેરીથી ભગવાન બચાવે. સાથે રમ્યા, જર્મ્યા, સુખ-દુઃખની વાતો કરી પણ તારા પણમાં હું જુબાની કેવી રીતે આપ્યું. હું તો નહીં આવી શકું. માણસ થોડો પરેશાન થયો. અશાંત થયો. તેણે બીજી મિત્રને કોન લગાવ્યો કે તમે તો ક્યારેક ક્યારેક મારી સાથે આવ્યા છો. મારા પણમાં જુબાની આપણો, જેથી મારી સજી ઓછી થઈ શકે. એનું તો કેવી રીતે શક્ય બને કે હું તમારા પણમાં જુબાની આપી શકું. હું તો તમને બરાબર ઓળખતો પણ નથી. મારી જુબાની આપણાથી જજસાહેબ તમારી સજી ઓછી કેવી રીતે કરી શકે, તેણે કહ્યું જજસાહેબે જ આ સુવિધા આપી છે, જેમ કે ‘કોન બનેગા કરોડપતિ’માં ‘કોન અ ફેન્ડ’ની સુવિધા હોય છે. તેમ તમે કોન પર જ જુબાની આપી દો. ના રે ભાઈ, હું તમને જાણતો નથી. તેથી તમારી બાબતમાં હું સારી-જુદી જુબાની આપી નહીં શકું. માણસ જિચારો બહુ પરેશાન થઈ ગયો. જે માણસને તે બહુ જ ઓછું

જાણતો હતો અને બહુ જ ઓછી વાર મળ્યો હતો તેવા મિત્રને તેણે ફોન લગાવ્યો અને પૂછ્યું કે ભાઈ, તમે મારી તરફેશામાં જુબાની આપશો ? તેણે કહ્યું 'કે કેમ નહિ ? ઓછી વાર તો ઓછી વાર પણ આપણે સાથે તો રહ્યા છીએ. તમારી તરફેશામાં હું જુબાની આપીશ.' મનમાં જાણવાની ઉત્સુકતા થશે કે આ ત્રણ મિત્રો કોણા? તો પહેલો મિત્ર આપણું શરીર, જે હંમેશાં આપણી સાથે રહે છે પણ જ્યારે ઉપરની અદાલતમાં જઈએ છીએ ત્યારે તે આપણી સાથે નથી આવતું. તે પૃથ્વીલોકમાં જ રહી જાય છે. બાર દિવસ સુધી જ શોક રહે છે. બાર દિવસ સુધી બધા સ્નેહીઓ આવે છે અને તેરમાના લાડુ ખાઈને જતા રહે છે. તે આપણી સાથે આવતા નથી. તે આપણાં પરિવારજનો છે અને ત્રીજો મિત્ર તેને આપણે જ્ઞગરુક અવસ્થામાં બહુ ઓછા ઓળખીએ છીએ પણ તે આપણે જ્યાં જઈએ ત્યાં આવે છે. - તે છે કર્મ. પ્રબુદ્ધ લોકોએ કર્મના બે પ્રકાર બતાવ્યા છે - સત્કર્મ અને કુકર્મ. રસ્તામાં તમે જઈ રહ્યા છો ને એક ગાય દોડતી-દોડતી આવે છે. એ બાજુની ગલીમાં વળી જાય છે. પાંચ મિનિટ પછી એક કસાઈ ત્યાં આવે છે. અને તમને પૂછે છે કે તમે ગાયને જતી જોઈ છે ? તો તમે શું જવાબ આપશો? ગાય આ બાજુ ગઈ છે એમ તમે કહેશો? કસાઈના હાથમાં છરો છે સાચું બોલવું સત્કર્મ છે અને બોટું બોલવું કુકર્મ છે. તો પણ આપણે શું કરીએ છીએ ? કોઈને બચાવવા માટે બોલવામાં આવેલ જૂદી પણ સત્કર્મ જ છે. તો કર્મની પરિભાષા કરવામાં આવે તો ગીતામાં ચાર પ્રકારના પ્રમુખ યોગ બતાવ્યા છે. (૧) જ્ઞાનયોગ (૨) કર્મયોગ (૩) ભક્તિયોગ. આ ત્રણેનો સમન્વય થઈ જાય તો બ્યક્ઝિશન શું થઈ જઈ છે? બ્યક્ઝિશન મહાકાય થઈ જાય છે. એટલે મહાન ભક્ત થઈ જાય છે કે ભગવાનને પણ પોતાના જ્ઞાની રાખી શકે છે.

એક બાળક માતા અંજલીના પેટમાંથી પેદા થાય છે. થોડો મોટો થયો અને સવારમાં ઊગતા સૂર્યને તેણે લાલ-લાલ ફળ સમજું છલાંગ લગાવીને પોતાના મોઅં લઈ લીધો. સૂર્ય જ્ઞાન અને પ્રકાશનું પ્રતીક છે. જ્ઞાનના ફળને હંમેશાં આપણે આપણામાં સમાવી લેવું જોઈએ. રાહુ એ દેવ નથી પણ બની બેઠેલા દેવ છે. વેશપલટો કરીને બેઠા અને અમૃતનાં એક-બે ટીપાં આવી ગયાં હતાં. મહારાજ ઈન્જને તેણે ફરિયાદ કરી કે એક નાનું વાંદરાનું બચ્ચું મારા સૂર્યને લઈ ગયું. એના પર

અધિકાર મારો છે. ઈન્જન્ડેવ પ્રજીમલાર કરે છે. અને બાળક સૂર્યની છોડી દે છે અને ફરીથી અમાસ આવે છે અને રાહુ તેને લઈ લે છે. ભગવાન શ્રી હનુમાનજીનો આ પ્રમંગ દર્શાવિછે કે જ્ઞાનરૂપી ફળને સરજનો પાસે જ રાખવું. આજે આપણે અહીંયાં મધ્યા છીએ એમાંથી કેટલુંક તમે પામશો અને કેટલુંક હું પામીશ. જ્ઞાનરૂપી ફળને હંમેશા દુર્જનોથી બચાવીને રાખવું જોઈએ. જો જ્ઞાન દુર્જનો પાસે જતું રહેશે તો બીન લાદેન બની જાય છે. બીન લાદેન ઓછો બુદ્ધિશાળી ન હતો. બહુ જ બુદ્ધિશાળી હતો. તમામ મહાસત્તાઓને તેણે હંફાવી દીધી હતી. તો પણ તેના કર્મને આપણે સદ્ગર્ભ નહીં કહીએ. જ્ઞાનરૂપી ફળને હનુમાનજીનો નાનપણભાં જ પોતાની અંદર સમાવી લીધું હતું. 'બાલ સમયે રવિ ભક્ત લીધો'. હનુમાન ચાલીસામાં આવે છે. ઈન્જન્ડો વજ પ્રહાર કર્યો અને હનુમાન કહેવાયા !

સીતાહરણ બાદ રામ-સીતાની શોધમાં હતા, ત્યારે જામવંત મહારાજે શક્તિ યાદ કરાવતાં હનુમાનજી સીતાની શોધમાં લંકા ગયા. લંકા દહન કર્યું. સીતામાતાને મુદ્રિકા આપી ખાર્યું છોત તો માતા સીતાને ઉપાડીને પાછા લાવી શક્યા હોત, પરંતુ કામ માત્ર શોધ કરવા પૂરતું જ હતું. આથી તેમને, એટલું જ કર્યું. હનુમાનજીની બીજી છલાંગ સમજીવે છે કે કર્મ કરવા જેટલા કરવા તો જરૂર શાંતિ મળે. જીવનના અંતિમ ચરણભાં મૂત્યુશયા પર અંતિમ શ્યાસ લેતા રાવણને લઘ્યણજી શ્રીરામની સૂર્યનાને આધીન સફળતાનું રહસ્ય પૂછે છે ત્યારે તે કહે છે કે જીવનમાં કરવા જેટલું હોય તે જ કરો. અને ન કરવા જેવું ન કરો. તો શાંતિ ચોક્કસ મળે. હું સ્વર્ગ સુધીની સીડી બનાવવાના અંતિમ ચરણભાં હતો ત્યારે શુર્પણખાએ મને ફરિયાદ કરી અને હું અહંકારમાં ફસાયો. ન કરવા જેવું બધું જ કર્યું, એટલે હું પૃથ્વીથી સ્વર્ગ સુધીની સીડી ન બનાવી શક્યો.

એક દિવસના ૨૪ કલાક છે, જેમાંથી ૯ કલાક નિદ્રા માટે, ૮ કલાક વ્યવસાય માટે. ૪ કલાક દૈનિક કિયાઓ માટે અને બાકીના ૧ કલાક આપણા કંદ્રોલમાં છે તે આપણે છાપું વાંચવા, ટીવી જોવા કે ટોળ-ટપ્પામાં વીતાવીએ કે નામ-સ્મરણ કરવામાં વીતાવીએ તે આપણે

(અનુસંધાન પાન નં. ૨૭ ઉપર)

આત્મસંયમનો રાજમાર્ગ (Secret of Self Restraint)

પ્રચન : પૂરુષ શ્રી રવાની અભિમાનનું મહારાજ
(સિદ્ધાંત લાલા, અમદાવાદ)

નાસદીયસૂક્તે કહું છે - જ્યારે સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, ગ્રહ-નક્ષત્ર, પૃથ્વી અસ્તિત્વમાં નહોતાં ત્યારે કેવળ આકાશ અને વાયુનું અસ્તિત્વ હતું. પંચમહાભૂત-પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ કે જેના દ્વારા આ શરીરનું નિર્મણ થયું છે. તેમાં પ્રાણતત્ત્વ મૂળ છે. સર્વ કંઈ ઉપલબ્ધિની આધારશીલા પ્રાજ્ઞ છે. નવજ્ઞત શિશુના આગમન સમયે તેની સર્વપ્રથમ આવશ્યકતા માતા-પિતા નહીં, પ્રાજ્ઞ હોય છે. શાસ નથી તો જીવન નથી. જીવનની ધરા-ધુરા પ્રાજ્ઞ છે અને પ્રાજ્ઞથી અતિરિક્ત આકાશ છે. આકાશ એટલે રિક્તસ્થાન- ખાલીપો. આ ભવનમાં આપણે ઉપસ્થિત છીએ. આપણે ના હોઈએ તો અવકાશ રહેશે. ભવનને મઠ કહે છે એને મહાકાશ કહે છે. ઘડો ખાલી હોય તો ઘટાકાશ કહે છે. શરીરમાં રિક્તસ્થાનને ચિદકાશ કહે છે - બહાર મહાકાશ છે. આકાશમાં ગ્રહ-નક્ષત્ર, વાદળ, વીજળી, સુનામી, મેઘધનુષ બધું હોય છે પણ આકાશનો એની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. આકાશને કોઈની સાથે કાશ કે કંકાસ નથી. આપણી અંદર પણ ચિદકાશ છે. આપણે પણ આત્મસંયમના રાજમાર્ગ પર અગ્રસર થતું હશે તો કાશ-કંકાસથી મુક્ત થવાનું છે.

ભાગવતજ્ઞની કથામાં ગોપીઓ બંસીને પૂછે છે, ‘કોન કોન તપ હિંયો બાસુરિયા ?’ બંસીએ કહું, ‘હું પરમાત્માના અધર પર રહું છું, કારણ કે મેં મને ખાલી કરી દીધી છે’. આ આત્મસંયમના રાજમાર્ગનું પહેલું અને અંતિમ ચરણ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના સતત અધ્યાય સુધી અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને પ્રશ્ન પૂછું રહ્યો અને અઢારમા અધ્યાયમાં પરમાત્માનાં ચરણોમાં પોતાની જીતને સર્વપિત્ત કરતાં બોલ્યો:, ‘નાથો મોહ: સ્મૃતિલબ્ધાત્ત્વમસાદાનભયાચ્યुત।

સ્થિતોઽસ્મિં ગતસંદેહઃ કરિષ્યો વચનં તવ॥

‘હુ અચ્યુત ! આપની કૃપાથી મારો મોહ ના થઈ ગયો અને મેં સ્મૃતિ મેળવી લીધી છે. હવે હું સંશયરહિત થઈને સ્થિત છું; માટે આપની આશાનું પાલન કરીશ.’ અર્જુનનું મોહથી ભરેલું પાત્ર ખાલી થયું તો બંસીને તો આ પારથી પેદે પાર કોઈ ગ્રંથિ નથી, ખાલી જ છે, કાણાં પણ છે. આપણે પણ મૂલાધારયક્ષી સહખારયક્ષ સુધીનાં તમામ ચક્કાનું લેદન

કરવાનું છે, પરંતુ આપણો તો ગ્રાંથિઓ પેદા કરી છે. હું પુરુષ તું ઝી, હું બ્રાહ્મજ્ઞ તું જૈન, હું ભારતીય તું અમેરિકન. આમાં અભિમાન ગ્રગત થાય છે. શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી કહે છે - ‘અભિમાન ત્યાગો, સેવા કરો, નારાયણ, નારાયણ, નારાયણ, નારાયણ. Give up Sanyasi abhimana, Give up Brahman abhimana, Give up Male-Female abhimana, Give up Doctor-Vakil abhimana. આત્મસંયમના માર્ગમાં સૌથી મોટું વિનિ અહંકાર છે. અર્જુન એટલે સરળ, ઋજુ. એનામાં છથન-કપટ નથી. એજો પોતાના મનની વાત શ્રીકૃષ્ણને કહી દીધી, ‘યુદ્ધ નહીં કરું. મારાં અંગો શિથિલ થઈ રહ્યા છે, મો સુકાઈ રહ્યું છે તથા મારા શરીરમાં કંપ અને રોમાંય થઈ રહ્યો છે. હું તુંબો રહેવાને પણ સમર્થ નથી.’ એનામાં Transparency છે, દૂલ્બ નથી, ગુરુ પાસે આપણે જેવા છીએ તેવા પ્રસ્તુત નહીં કરીએ તો આત્મસંયમનો માર્ગ નહીં ખૂલે. શુદ્ધેવ કહે છે, ‘what is your Identity? Denting of 'I' is your identity.’ શ્રી રામપ્રસાદના પદમાં સમર્પણભાવ સાથે લખ્યું છે - ‘જેમની ચલાવો તેમની ચલી, આમી રથો તુમી રથી, આમી જંગ્રો તુમી જંગ્રી.’ એક ભક્ત કહે છે, ‘અખ સૌપદ્ધિયા ઈસ જીવન કા સખ ભાર તુભારે હાથો મેં’.

રાજ ભર્તૃહરીએ વૈરાગ્યશત્કમાં લખ્યું છે, ‘વિશ્વામિત્ર અને પરાશર જેવા ઋગ્નિઓ જેઓ વાત-અંબુ-પર્જા (હવા-પાણી-સુકાયેલા જાડના પાન) જાતા હતા છતાં તેઓ ચંદ્રના સમાન મુખવાળી કાંતિમાન કન્યાઓએ જોઈ ચણી ગયા. ડોગરેજુ મહારાજ કહેતા, ‘અજિયાં, ભૂસું અને પાંડિલાણ ખાય તે પ્રાણચર્ય શું પાણે?’ આવા મકારનો ખોરાક ખાઈને કોઈ કહે કે હું આત્મસંયમનું પાલન કરું છું તો ભર્તૃહરી કહે છે, ‘આ તો વિશ્વાચલ પર્વત કહે છે કે હું સમુદ્ર પર તરીને આવ્યો એવી વાત થઈ.’

શ્રી શ્રી દુર્ગાસ્પિતશતીમાં મા પહેલો વધ મહિષાસુરનો કરે છે. મહિષ એટલે ભેસ, અસુર એટલે રાક્ષસ. ભેસરૂપી રાક્ષસ આપણી અંદર રહે છે તે છે - અહંકાર. માટે વિનામ રહો, સરળ-સહજ બનશો તો પ્રભુની

પ્રાપ્તિ થશે.

મીરાને રાજ્યાભે વિષનો ખાલો મોકલ્યો છે. મીરામાં છીન કપટ નથી. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના નવમાં અધ્યાત્મ રાજવિદ્યારાજગુહયોગમાં શ્રી ભગવાન કહેછે :

‘ઈંદ્ર તુંતે ગુણતમં પ્રવક્ષયામ્યનસ્યુયવે।

શાન્નિવિશ્વાનસહિતં યજ્ઞશાંત્વા મોક્ષસેકશુભાત्॥

‘તારા જેવા શુદ્ધ દદ્યના ભક્ત માટે આ પરમ ગોપનીય વિજ્ઞાન સહિત શાનને સમ્યક્ રીતે કહું છું કે જેને જ્ઞાને તું હુંખરૂપ સંસારથી છૂટી જઈશ.’ આત્મસંયમના રાજપ્રાસાદની ચાવી છે - નિષ્ઠપટ, નિષ્પાપ. બ્રહ્મલીન પૂજ્ય શ્રી કૃષ્ણાનંદજી સ્વામીજી કહેતા, ‘Be true to thy ownself.’ Are you loyal and faithful to yourself? સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે આધ્યાત્મિક ડાયરી બનાવી છે, જેમાં ગ્રન્થ છે - આજે કેટલા વાગ્યે તીક્ષ્ણા? કેટલા જપ કર્યા? કેટલી વાર કોષ આચ્યો? આજે આસન-પ્રાણાયામ કર્યા? કેટલી વાર જૂહુ બોલ્યા? જે તમને રોજ રોજ જાગ્રત રાખે છે. શુરૂદેવની ‘વીસ આધ્યાત્મિક નિયમ’ પુસ્તિકા વાંચો. એ જ આપણી ભગવદ્ગીતા, કુરાન, બાઈબલ, ધર્મપદ, મૂળમંત્ર છે. સ્વામી શિવાનંદજી કહે છે, ‘તમે આ નિયમોનું અક્ષરસ્સ: પાલન કરશો તો આત્મસંયમનો રાજમાર્ગ તો મળશે. પણ પરમાત્મા સ્વર્ણ તમને આલ્યેંગન કરી ગોદમાં બેસાડશે. સ્થુળથી સૂક્ષ્મમાં પ્રવેશ કરો. Journey from External to Internal and Internal to eternal.’ આપણે અમેરિકા-ઓસ્ટ્રેલિયા સુધી જઈએ છીએ પણ પોતાની અંદર જવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે? આપણે બીજાની નિંદા કરીએ છીએ પણ પોતાની લીતરથાં જાંખીને ક્યારેય જોયું છે? આપણી એક કવિતા છે - ‘સાંભળી શિયાળ બોલ્યું, દાખે દલપતરામ, અન્યનું તો એક વાંકું, આપનાં અઢાર છે’. આપણે આજે-અત્યારથી જ પોતાની સાથે રહેવાનું શરૂ કરીએ તો જ સ્વર્ણ રહી શક્યું. સ્વ એટલે ભીતર, સ્થ એટલે સ્થિતિ. સ્વમાં સ્થિત એટલે આત્માનો આનંદ. આનંદોહમુ, આનંદોહમુ, આનંદમુ બ્રહ્માનંદમુની અનુભૂતિ. સત્ય બ્રહ્મ, અનંત બ્રહ્મ. શાંતોહયમુ આત્મા, આનંદોહયમુ આત્માની અનુભૂતિ.

એક વૃદ્ધ માતા બહાર ચોગાનમાં સોય શોધતી હતી. કોઈએ પૂજ્યાં, ‘મા, શું કરો છો?’ વૃદ્ધા કહે, ‘હું મારી સોય શોધું છું.’ બ્યક્સિએ પૂજ્યાં, ‘ક્યાં પરી છે?’ વૃદ્ધાએ કહું,

‘અંદર રૂમમાં પરી છે પણ ત્યાં અંધારું છે એટલે બહાર અજવાળામાં શોધું છું.’ આ કથા આપણે અવારનવાર સાંલળી છે. સત્યનારાયણની કથા પણ કેટલીબધી વાર સાંલળી છે, એમાં બ્રાહ્મણ સત્ત્વપ્રધાન પાત્ર છે. પરમાત્મા કહે છે, સત્ત્વનું અનુસંધાન કરો અને તરત બ્રાહ્મણ કહે છે કરીશ. કઠિયારો કહે છે, ‘મારાં લાકડાં વેચાઈ જાય, પૈસા આવશે પછી કરીશ. આ રજસનું ઉદાહરણ છે અને વેપારી તમસનું ઉદાહરણ છે. મારા ધરમાં સંતાન આવશે પછી કરીશ, એનાં લંજ થશે પછી કરીશ, કમાઈને આવું પછી કરીશ’ અને કમાઈને આવતા નાવમાં શું છે? એવું સાધુના રૂપમાં પરમાત્માએ પૂજ્યાં તો જૂહુ બોલે છે, ‘મહારાજ ! ધાસક્ષસ છે’ અને પરમાત્મા કહે છે - ‘તથાસ્તુ.’ કેટલીય થખડ ખાધા પછી પણ આપણી કલૂષતા ઓછી થતી નથી. કથામાં મા લીલાવતી પુન્ની કલાવતીને પૂછે છે, ‘તું ધરે આટલી મોરી કેમ આવી? ક્યાં ગઈ હતી? તારા મનમાં શું પાપ છે? આપણે આપણી દીકરી કે દીકરાને ક્યારેય પૂજ્યતાં નથી ‘આટલાં મોડાં કેમ આવો છો? તમારા મનમાં શું પાપ છે?’ શાસ્ત્ર આત્મસંયમ પ્રતિ અગ્રસર થવા જાગ્રત કરે છે. અહંકારશૂન્ય થાવ, સરળ-સહજ બનો’.

મા રક્તબીજ નામના રાક્ષસનો વધ કરે છે, રક્તબીજના રક્તાનાં જેટલાં બિંદુ જમીન પર પડે એટલા રક્તબીજ પેદા થાય. ઈચ્છા, વાસના, તૃષ્ણા, કમના રક્તબીજ છે. એક ઈચ્છા પૂરી થશે, બીજી ઈચ્છા પેદા થશે. ઈચ્છાનો કોઈ મંત નથી. શુરૂદેવ કહે છે, ‘પોતાની જીત સાથે જીવતાં શીખ. Dive in the recess of the heart, you will find pearls.’ બ્રહ્મેન્દ્રની રચનાછે.:

સર્વબ્રહ્મયમ્ભુ

ક્રિદ્યનીયમ્ભુ ક્રિ અરદ્યનીયમ્ભુ?

ક્રિ વચ્યનીયમ્ભુ ક્રિ અવચ્યનીયમ્ભુ?

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી કહે છે, ‘છોકરો બ્રહ્મ, છોકરી બ્રહ્મ, ગણેડો બ્રહ્મ, તબલાં બ્રહ્મ, આ જગતમાં સર્વ બ્રહ્મય જ છે.’ મહારાજશ્રીના જન્મદિન પર કોઈભાતૂરથી મોરી ગજમાળા આવતી હતી, જેનું વજન પચીસ કિલો હોય. એમને માણા પહેરાવતા. એ પહેરતા પણ ખરા. પછી રૂમમાં જઈ અરોસા સામે ઊભા રહી પોતાના બરડામાં જૂતા મારતા. જેને તેઓ SB 42 Formula કહેતા. Shoe

beating 42 formula. મારીને પોતાની જગતને પૂછતા, ‘હે મન! તને માળા પહેરી જેટલી પ્રસન્નતા થઈ તેટલી shoes beatingમાં થાય છે?’ આપણે છકી ના જરૂર એ. આપણા જીવનની દિશા અનિયંત્રિત ના થવી જોઈએ. દેવોએ મહાકાળીને પ્રગટ કર્યા. રક્તબીજનું રક્ત જમીન પર ન પડવું જોઈએ. દુશ્મન પેદા થતાં પહેલાં જરૂરણથી નિકાળી દો. તમે એક ઈચ્છા પ્રતિ ધ્યાન નહીં આપો તો બીજી ઈચ્છા પ્રગટ નહીં થાય.

સેવાનો અવસર ના છોડો. સેવાથી જીવનમાં વિનઅતા, સરળતા, સહજતા આવશે. શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા, ‘સર્વશ્રીષ્ટ યોગ Bedpan yoga છે. જે દર્દ પથારીમાંથી ઉઠી શકતો નથી તેને મળ પાસ કરવા પાત્ર આપો, અંગપ્રકાલન કરી આપો, પાત્ર થોઈને મૂકો એ highest યોગ છે. એ વ્યક્તિ સાચા રહ્સે છે. આ સૂચિમાં આપણે જંતુ પણ નથી. મનુષ્યત્વ મળ્યું છે, મુમુક્ષુત્વ જોઈએ. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે આકાંક્ષા જોઈએ. આ ભાવ સુદૃઢ નહીં થાય ત્યાં સુધી પરમતત્ત્વના સાંજ્યમાં પ્રવેશ નહીં કરી શકાય. એક માણસને રાતે સૂતાં ચા પીવાની ટેવ પરી જ્યા પછી ચા ના મળે તો ઊંઘ નહીં આવે. નવી આદત પાડો. નામ-સ્મરણની ટેવ પાડો. ગુરુદેવને બધાં કહે, ‘મહારાજ, તમારે શું તકલીફ? અમારે બહુ ઝંગટ હોય. રોજનાં પચાસ કામ હોય?’ ગુરુદેવ કહેતા, ‘તમે પચાસ જણાની રસોઈ બનાવી હોય એમાં એક મહેમાન એક્સ્પ્રેસ આવી જાય તો તમે જમાડી શકો કે નહીં?’ બહેનો કહે, ‘હા, જમાડી શકાય.’ ગુરુદેવ કહેતા: ‘તો બધાં કામ વચ્ચે સીતારામ બોલો’. શું થશે? એક ડોલમાં ગંદું પાણી ભરેલું છે. ઉપરથી નળ ખોલો. ચોખ્યું પાણી તોલમાં પડ્યા કરે. ધીમે ધીમે ડોલ ચોખ્યા પાણીથી ભરાઈ જશે. ગંદું પાણી કાઢવું નથી. ચોખ્યું પાણી નાંખ્યું છે એવી રીતે સારી ટેવ પાડો. આપોઆપ ખોટી ટેવ છૂટી જશે. વહેલાં સૂઈ વહેલાં ઉઠવાની

ટેવ પાડો. બ્રાહ્મભૂર્તમાં ઉઠી જાવ. વહેલાં સૂઈ વહેલાં ઉઠે, બળબુદ્ધ ને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર. ઉઠીને શાંતિથી બેસી ધ્યાન કરવાની કોશિશ કરો. ધ્યાનનું પહેલું ચરણ છે - સ્થિર બેસો. ધડામાં પાણી નાંખી હલાવો તો પ્રતિબિંબ નહીં પડે. ધડો સ્થિર થશે તો જળ સ્થિર થશે. પ્રતિબિંબ પડશે. શરીર સ્થિર થવાથી મન સ્થિર થશે. વીસ મિનિટ ધ્યાન કરો. આત્મદર્શન કરવું એ અભિના નારીનો હાથ પકડવા જેટલું સરળ નથી. વાલિયો લૂંટારો ઉલટું નામ જપતાં જપતાં રામમય થઈ ગયો. દેહ છે તો આહાર, નિદ્રા, ભય, મૈથુન છે. બાધ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજી કહે છે, ‘શ્રુધા નામના રોગ માટે ભિક્ષા નામનું ઔષધ લેવાનું છે પણ પોતાની ઈચ્છાનું માગવાનું નહીં. જે મળે તે ગ્રહણ કરવાનું.’ બાપુ મહાત્મા ગાંધીએ કસ્તુરબાને પૂછ્યું, ‘ત્રણ દિવસથી રસોઈમાં મીઠું કેમ નથી નાખતાં?’ કસ્તુરબાએ કહ્યું, ‘તમને કોઈ દિવસ મીઠું વધારે લાગે છે, કોઈ દિવસ ઓછું લાગે છે, માટે હવે જાતે જ નાખી લેલો.’ તે દિવસથી બાપુએ જિંદગીપર્યાત મીઠું ખાંધું નહીં. આ આત્મસંયમનું શેરી ઉદાહરણ છે.

સ્થિર બેસવાથી પ્રાણ નિયંત્રિત થશે. You are the key. Ball is in your coat. પ્રાણ સ્થિર થશે તો ઈન્ડ્રિયો સ્થિર થશે, મન સ્થિર થશે તો બુદ્ધિ સ્થિર થશે અને આત્માની યાત્રા શરૂ થશે. સેવા-સમર્પણની બે પાંખ થકી આત્મસંયમના રાજમાર્ગ પર ઉડી શકી. ધ્યાનનું બીજું ચરણ છે - શાસ અંદર આવે ત્યારે પેટ કુલાવો, બહાર જ્યા ત્યારે સંકોચો. ગ્રીજું ચરણ છે - દિલની ધડકનને સાંભળો. ચોથું ચરણ છે - મનને નાકની ભીતર લઈ જાવ. ગ્રાણ વર્ષ સાધના કરો. પ્રાણાની બ્રહ્મરંધ્રથી મૂલાધાર સુધી અનુભૂતિ થશે. લક્ષ્ય સ્થિર થઈ જશે. પરમાત્મા આપ સૌનું મંગળ કરે, શુભ કરે.

ॐ શાંતિ:

ઈશ્વરને સમર્પિત થાઓ.

તમારી સમક્ષા આવી પહેલ દરેક સમસ્યાનો આનંદપૂર્વક સામનો કરો. જે કંઈ બને છે તે સારા ભાટે જ બને છે તેમ માનો. હંમેશા ઈશ્વરને શરણે જાઓ. આશાવાદી બનો અને ઈશ્વરમાં પૂર્વ શ્રદ્ધા રાખો.

- સ્વામી શિવાનંદ

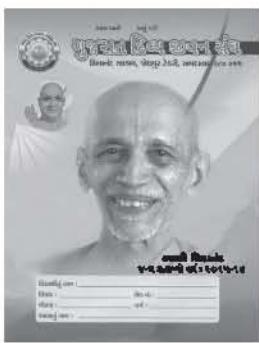
વृतांत

- ता. ३-४-२०१८ थी ता. ७-४-२०१८, अमदावाद : पवित्र आशीर्वाद, सत्संग, दर्शननो लाभ सौ संतोने मળ્યો.
 नર्मदाटट स्थित नारेशरधामना संत भगवान श्रीरंग अवधूत महाराजना पचासमा आराधना-मહानिवर्षांवर्षनी एक वर्ष लांबी उजवळीना भागड़पे शिवानंद आश्रम, अमदावादमां श्री रंग कथानु भव्य आयोजन थयुं. व्यासपीठ पर पूज्य श्री स्वामी अध्यात्मानंदજ्ञ महाराज बिराज्या. भगवान श्रीरंग अवधूत महाराजना पवित्र पूर्वज्ञे अने तेमना दिव्य चारित्र्य, पवित्रता, प्रभुपरायणताथी प्रारंभ करीने 'वणामे' नामथी ओणआता आ युवके यौवनमां पश्च जे तितिक्षा, त्याग अने तपश्चर्यानु ज्ञवनयापन कर्युते भधुं श्री रंग साहित्यना आधारे संगीतमय भगवन्नाम संकीर्तन साथे श्रीरंग कथामां प्रस्तुत थयुं.
- श्रीरंग परिवार, अलिरंग परिवारे समग्र कथानां आयोजन अनुशासन, उपस्थिति अने सेवा खूब ज प्रशंसनीय अने अनुकरणीय रह्यां.
- कथा समापनना शुभ मुहूर्ते विशाण महामसाद-बंडारो पश्च आयोज्यो. समग्र कार्यक्रमना प्रेरणाक्रोते आदरणीय गुरुभजितरत्न डॉ. ईन्हुभाई दવे रह्या. श्रीगुरुदेवदत्त.
- ता. ६-४-२०१८, छारोडी (अमदावाद) : छारोडी (अमदावाद) स्थित श्रीश्रीश्री तिरुमला, तिरुपति बालाजी मंदिर - देवस्थाननो नवमो ब्रह्मोत्सव (स्थापना दिवस) आजरोज चैत्र वृद्ध-८ ने शुक्रवारे सवारे प्रारंभ थयो. दर वर्षनी माफक ध्वजारोहण भाटे पूज्य श्री स्वामी अध्यात्मानंदज्ञ महाराजने आ पवित्र प्रसंगे निमंत्रवामां आव्या. भगवान श्री बालाजी आ ब्रह्मोत्सवना दिवसे श्रीमत् स्वामी अध्यात्मानंदज्ञ महाराजनो पश्च तिथि प्रमाणे प्राकट्व दिवस छोठ मंदिर सभित अने तिरुपति (आंग्रेजी) थी पधारेला महामहोपाध्याय द्वारा पूज्य स्वामीज्ञनु पश्च बहुमान करवामां आव्युं. भगवानश्रीनी शोभायात्रा-पालभी-सेवानो लाभ पश्च सौ संतोने मળ्यो.
- तिरुपति बालाजी उत्सव पछी छारोडी श्री स्वामिनारायण गुरुकुणना संतो साथे पूज्य स्वामी भाष्वप्त्रियदासज्ज महाराजनां दर्शने पश्च पधायर्थ. तेमना
- ता. ८-४-२०१८, वीसनगर : नाथ संप्रदायना सुप्रसिद्ध संत श्री गुलाबनाथज्ञ महाराजनी महासमाप्ति - भूतिप्रतिष्ठा अने प्रथम वार्षिक उत्सवनु आयोजन वीसनगर खाते खूब ज धामधूम अने उत्साह पूर्वक थयुं.
- आ प्रसंगे श्री गुलाबनाथज्ञ महाराजना गुरुभाई तथा उत्तर प्रदेशना वर्तमान मुख्य मंत्री पूज्य श्रीचरण आदरणीय आदित्यनाथ योगी पश्च उपस्थित रह्या. तदुपरांत मुख्य मंत्री आदरणीय श्री विजयभाई रुपाशीज्ञे पश्च उपस्थित रही शोभामां अलिवृद्धि करी. ग्रन्थ हजारथी वधु संतो अने ६० हजारथी वधु भक्तोना विशाण समूहना दिव्य दर्शननो लहावो अनेरो छतो. ब्रह्मलीन पूज्य श्री गुलाबनाथज्ञ महाराजने पूज्य स्वामी अध्यात्मानंदज्ञ साथे खूब आत्मियता छती. आम, आयोजकोना आग्रह अने निमंत्रणे पूज्य श्री स्वामी अध्यात्मानंदज्ञे पश्च उपस्थित रही सौने आशीर्वाद कर्या. श्रीरामकृष्णमठ भिशनथी पधारेल श्रीमत् स्वामी संघमानंदज्ञ महाराज अने ब्रह्मचारी श्री नारायण चैतन्यज्ञ पश्च पूज्य स्वामीज्ञ साथे आ प्रसंगे उपस्थित रह्या.
- ता. १४-४-२०१८, सुरत-अंकलेश्वर : भगवान श्रीरंग अवधूतज्ञ महाराजना पचासमा महासमाप्ति वर्षनी उजवळी प्रसंगे आयोजित भजन संध्या सुरत खाते आयोज्य. पूज्य श्री स्वामी अध्यात्मानंदज्ञ महाराजने आ प्रसंगे अतिथिविशेषज्ञे प्रमाणे आव्या. श्री उरिभाईजगीवाला रंगभवनमां भीयोभीय बेसेला श्रीरंग भक्तो आ अविस्मरणीय भजन संध्यानो दिव्य लाभ लीधो. शिवानंद आश्रम, अमदावादथी आ प्रसंगे २४ भक्तो सुरत पधायर्थ. गुजरात दिव्य ज्ञवन संधना प्रन्यासी श्री अरविंदभाई महेता पूज्य स्वामीज्ञना अल्पकालीन निवास दरम्यान भधो ज समय साथे रह्या.

सुरत ज्वाना मार्गे दिव्य ज्ञवन संध भरुचना दिवंगत प्रभुभश्री महेन्द्रभाई श्रोफ परिवारना सौजन्यथी तेमना सुपुत्र श्री. संज्ञव श्रोफ द्वारा भथा भक्तो भाटे तेमनी

- શાલીમાર હોટલ ખાતે મધ્યાહ્ન ભોજનની ખૂબ જ સારી • તા. ૨૦-૪-૨૦૧૮ થી તા. ૨૭-૪-૨૦૧૮, અમદાવાદ : વ્યવસ્થા કરવામાં આવી. ત્યાં સત્સંગ અને ગ્રાર્થના પણ કરવામાં આવ્યાં. ચિ. સંજીવ શ્રોઙ્ની સેવાઓ બદલ દુઃખપૂર્વક ધ્યાવાદ.
- તા. ૧૭-૪-૨૦૧૮, થલતેજ (અમદાવાદ) : પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજનો ઉલ્લો પ્રાકટ્ય મહોત્સવ દર વર્ષની ફેમ ખૂબ જ ભવ્ય અને ઉત્સાહપૂર્વક ઊજવવામાં આવ્યો. આ પ્રસંગે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શિવાનંદ આશ્રમનું એક ભક્ત મંડળ પૂજ્ય સ્વામીજીના પ્રાકટ્ય પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યું.
- તા. ૧૮-૪-૨૦૧૮, સાંશંદ : સમસ્ત બ્રહ્મ સમાજ સાંશંદ દ્વારા ભગવાન શ્રી પરશુરામજીનો પ્રાકટ્ય મહોત્સવ શ્રી શંકરતીર્થ આશ્રમમાં મહંતશ્રી મુનિ મહારાજની ઉપસ્થિતિમાં પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અધ્યક્ષપદે ઊજવવાયો.
- આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘શ્રી પરશુરામજીની દશાવતારમાં ગજાના છે, પરંતુ તેમજે ૨૧ વર્ષની વગરની પૃથ્વી કરી નાખી; તેનો અર્થ હાથમાં ફરસી લઈને રાજાઓનાં માથાં વાઢી નાખ્યા તેદું માનવાનું નથી. કૃતિય એટલે બળનું ધર, ‘બળ’ હોય તેથી અહંકાર સંભવે છે. આમ, પરશુરામજીએ પૃથ્વીને અહંકારશૂન્ય કરી શાંતિ, કરુણા, ક્ષમા, દ્યા અને બ્રહ્મ વર્યસ્વની સ્થાપના કરી હતી. પરશુરામજીયાંતીનો ખરો ઉત્સવ પ્રત્યેક બ્રાહ્મણ-ત્રિકાળ સંધ્યા, સંધ્યાવંદન, ગાયત્રી ઉપાસના કરે, વેદ-વેદાંતનું અધ્યયન કરે અને કરાવે ત્યાં જ સાર્થક છે.’
- તા. ૨૧-૪-૨૦૧૮ના રોજ શ્રી રામાનુજાચાર્ય પ્રાકટ્ય પર્વ હતું. આમ, આજથી પ્રારંભ કરીને તા. ૨૭-૪-૨૦૧૮ સુધી શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સત્સંગ-ધ્યાન કેન્દ્રમાં દરરોજ ભગવાન શ્રી શંકરતીર્થ કૃત આત્મબોધ વિષયક પ્રવચનો અને પ્રવચનના અંતે દરરોજ ધ્યાન પણ કરાવવામાં આવ્યું.
- આ પ્રવચનોનો સાર એ રહ્યો છે, “હું આ શરીર છું તે જીમ અને જીનિમાંથી બહાર આવવું જ જોઈએ. આપણે આ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત કે અહંકાર નથી. કર્મ ઈન્દ્રિયો, શાન ઈન્દ્રિયો, તન્માત્રા ગ્રાણ કે મહાભૂત નથી, નિત્ય સત્ય, શુદ્ધ બુદ્ધ, અવિકારી શાશ્વત ચિરાતન પરમ તત્ત્વ તે જ આપણું સાચું સ્વરૂપ છે. આ શરીર કે જીવ બંનેથી પર પૃથ્વક આત્મા છે. આપણો જન્મ, આવાગમન તે બધું શરીરનો ધર્મ છે. આત્મા તો નિત્ય અખંડ અને અનાદિ છે અને તે જ ભાગ એક સત્ય છે તે જીજી વું જોઈએ.” આ તથને અનેક ઉદાહરણ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીએ સમજવીને વિશાળ શ્રોતા-મુસુકુઓને આત્મબોધ આપ્યો હતો.
- તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮ થી તા. ૩-૫-૨૦૧૮, અમદાવાદ : આજથી શિવાનંદ આશ્રમના વાર્ષિકોત્સવનો પ્રારંભ થયો, જેનો અહેવાલ વિગતથી આ જ અંકમાં આપવામાં આવેલ છે.

પણાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર આપીલ



દર વર્ષની ફેમ આગામી જૂનથી શરૂ થતા વૈશાખીક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડીની માગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પણાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૭-૧૮ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના દિવ્ય દશકના ઉપલબ્ધ્યમાં મુખ્યમાં ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઓશ્રીના ગુરુ પૂર્ણ સ્વામી શિવાનંદજીના પજ્ઞ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર સાથે અંકિત કરવામાં આવશે. બારતીય સંસ્કૃતિનાં માનવ જીવનની ઉત્કાંતમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉભાગર કરતો પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક સંદેશ ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વપ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજ્ય મંત્ર અર્થ સાથે આપવામાં આવશે. ‘Song of Eighteen Ities’ પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાલાલી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

આપનું અમૂલ્ય યોગદાન “ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ્ય” નામના ચેક અથવા બેન્ક ફ્રેન્ટ ફ્રેન્ટ દ્વારા, અધ્યક્ષ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ્ય, શિવાનંદ આશ્રમ, જોખપુર ટેક્નો, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫, ગુજરાતના સરનામે મોકલવા પ્રાર્થના. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ્યને આપવામાં આવતું દાન ભારત સરકારના ઈન્કમટેક્સ અન્વયે ૮૦-G ને પાત્ર છે.

શિવાનંદ આશ્રમનો વાર્ષિક ઉત્સવ - ૨૦૧૮



શ્રી અંકિત ત્રિપટી
(તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮)



પુજશ્રી ડૉ. તેજશ પટેલ
(તા. ૨૮.૪.૨૦૧૮)



ડૉ. શૈલેશ ઢાકર
(તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮)



શ્રી વાય. એમ. શુક્લ-ચેરિટી કમિશનર
(તા. ૨૯-૪-૨૦૧૮)



પૂજય શ્રી દેવપ્રસાદ બાપુ
(મહાત્મી, આણાદાબાવા આશ્રમ, જામનગર)



પૂજય ગોસ્વામી શ્રી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ-
શ્રી કલ્યાણરાયજી હવેલી, વડોદરા (તા. ૧-૫-૨૦૧૮)



આ આદિત્ય ગઠપા જાળ રખાર
૧. ૨૯-૪-૨૦૧૮ રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૦.૦૦

યે તિશેપ : શ્રી પંકજમર્મા ભાઈ
(શાન્દાર રાજ્ય સાંસ્કૃતિક નાટક અકાડમી, હેરંગાં)



સ્વર ગાંધર્વ શ્રી આદિત્ય ગઠવી અને કલાકારો
(તા. ૨૯-૪-૨૦૧૮)

પૂજયશ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ (શાન્દાર આશ્રમ, હેરંગ)



જન્મ દિવસના અભિનંદન



ડૉ. રાજેશ મુલવાડીજી અને પરિવાર (તા. ૨-૫-૨૦૧૮)



શાની રતનસિંહ રતન-ગ્રંથિ:
શ્રીહેમકુંડ સાહિબ ગુરુદ્વારા,
અમદાવાદ (તા. ૩-૫-૨૦૧૮)



ડૉ. અનિલકુમાર
શ્રીવાસ્તવ-લખનો
(તા. ૩-૫-૨૦૧૮)



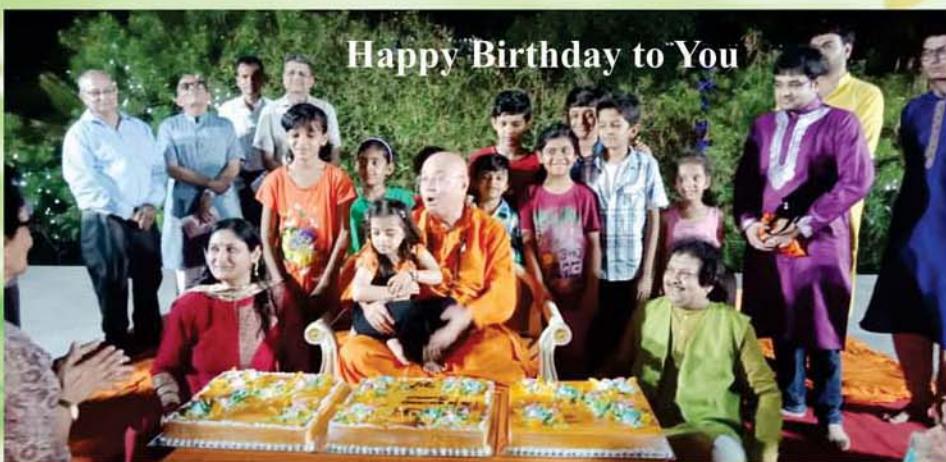
પૂજ્યપાદ સ્વામિની વિદ્યાપ્રકાશનાંદ માતાજી
તત્ત્વતીર્થ આશ્રમ, થલતેજ (તા. ૩-૫-૨૦૧૮)



શ્રી જિનોફર ભૂજવાલાનું સન્માન "સેવારાન"
(તા. ૩-૫-૨૦૧૮)



શતં જીવમ શરદ:



સંતનો મહિમા

સંતનો સ્વભાવ અમાપ છે. તમે એને તમારી અલ્યુ બુદ્ધિથી ન માપો. તમારા અજ્ઞાનની મર્યાદિત માપપડીથી તેમના દિવ્ય સ્વભાવને ન માપો. સંત પાસે દિવ્ય પ્રકાશ હોય છે. તે સર્વોચ્ચ અર્થમાં શાંત અને પૂર્ણ હોય છે. તે મૃત્યુથી પર હોય છે. તે અવિનાશી સાથે એકરૂપ હોય છે. સંત દરેક વસ્તુમાં પ્રવેશી શકે છે અને દરેક વસ્તુનો આત્મા બની જાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ