



ଦିବ୍ୟ ଶୁଣନ

ଅମ୍ବିକ ପାତ୍ରମ : ୩୦. ୫୦୦/-

卷之三

કેદ્યુઆરી-૨૦૧૦



દ્વારા એ કાગ્યા ની, એ ગુણ ની

- 200 -



ॐ शास्त्र रिपाय

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ: ૭

અંક: ૨

ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૦

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી:

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવળ્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)

સંપાદક મંડળ:

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
ડૉ. મફન્ટલાલ જે. પટ્ટણી
ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

•
લેખ મોકલવાનું સરનામું:

તંત્રીશ્રી: ડૉ. મફન્ટલાલ જે. પટ્ટણી
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાપર પાસે,
એલિસાંબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬
ફોન: ૨૬૪૦૮૪૦૬

•
મુખ્ય કાર્યાલય:

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેમનું લવાજમ:
શ્રીસ્વામીચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય:
શ્રી ઉપેન્દ્રભાઈ પુરોહિત
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, શિવાનંદ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન: ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ: ૨૬૮૬૨૩૪૫

•

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

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૨૫૦૦/-
ઇટક નકલ : રૂ. ૧૦/-

વિદેશ માટે:

વાર્ષિક \$ 12 અથવા £ 8 (એર મેઈલ)
પેટ્રન \$ 250 અથવા £ 160 (એર મેઈલ)
ફેક્સ ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

૩૩

અનંપવસ્થૂલમહુસ્વમદીધમજમવ્યયમ् ।
અરૂપગુણવર્ણાખ્યં, તદ્ગ્રહોત્યવધારયેત् ॥
યદ્વાસા ભાસ્યતેકર્કાદિભાર્સ્વૈર્યત્તુ ન ભાસ્યતે ।
યેન સર્વમિરં ભાતિ, તદ્ગ્રહોત્યવધારયેત् ॥
સ્વયમન્તર્બહિવ્રાચ્ય, ભાસ્યન્ત્રખિલં જગત् ।
ગ્રહ્ય પ્રકાશતે વહ્નિપ્રતસાયસપિણ્ડવત् ॥

આત્મબોધ: ૬૧, ૬૨, ૬૩

જે અશુદ્ધી વિપરીત, સ્થૂલથી વિપરીત, છુસ્વથી લિન્ન, દીર્ઘથી લિન્ન,
જન્મરહિત, અવિનાશી અને રૂપ, ગુણ, રંગ અને નામથી રહિત છે
તે બ્રહ્મ છે એમ નક્કી કરવું જોઈએ.

જેના પ્રકાશ વડે સુધ્યાદિ ભાસે છે અને પ્રકાશ પામવા યોગ્ય પદાર્થો
વડે જે ભાસતું નથી, ને જે વડે આ સર્વ પ્રતીત થાય છે તે બ્રહ્મ છે
એમ નક્કી કરવું જોઈએ.

જેમ અજ્ઞિ વડે સારી રીતે તપાવેલા લોઢાના ગોળામાં આવેલો
અજ્ઞિ તેની અંદર તથા બહાર વ્યાપીને તેને દેખાડતો હોવા છતાં પ્રકાશે
છે તેમ બ્રહ્મ સર્વ જગતની અંદર તથા બહાર વ્યાપીને તેને પ્રકાશતું
હોવા છતાં પોતે પ્રકાશે છે.

શિવાનંદ વાણી

જીવનનું વ્યેય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. તે સિવાયનું બધું
નિરૂપયોગી છે. માણસ ભૌતિક સુખોના ભપકામાં ખોવાઈ ગયો
છે. ઇદ્રિયોના વિષયો કાયમી સુખ આપી શકે નહિ. તમારી પાસે
ડઝન બંગલા હોય, વીસ કારો હોય અને બેંકમાં લાખો પાઉંડ્સ
હોય, તમારી પાસે જગત આપી શકે તે બધાં ભૌતિક સુખો હોય,
તોપણ તમે માત્ર આત્મસાક્ષાત્કારથી જ મળતી પરમશાંતિ મેળવી
શકતા નથી. માત્ર ભગવાનમાં જ કાયમી અને ઊંડી શાંતિ મેળવી
શકો છો. વધુ ધન, વધુ ચિંતા ! જ્યાં સુધી તમે ઈચ્છારહિત નહિ
થાઓ ત્યાં સુધી તમને શાંતિ કદી મળવાની નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરુણ ટેવેન્ડ્ર ઓળા, માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ,
અંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છિપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શલોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આધ શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. સ્વાસ્થ્ય-૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરતનસુંદરસૂરિજી	૭
૬. ભજ ગોવિંદમૃ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૭. મનાચે શલોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૦
૮. શિવાનંદ કથામૂત્ત્ર	ગુરુદેવના સંચાસી શિષ્યો	૧૨
૯. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૬
૧૦. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ	૨૦
૧૧. અષ્ટાવર્ગનીતાતત્ત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ	૨૨
૧૨. વેદાંતના અભ્યાસની શરૂઆત કરનારાઓ માટે...	શ્રી નીતિનચંદ જ. દેસાઈ	૨૪
૧૩. મિલે સૂર મેરા તુમ્હારા	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૬
૧૪. વૃત્તાંત	૨૮

તહેવાર સૂચિ

ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૦

તા. તિથિ (મહા વદ)

૮	૧૧	એકાદશી
૧૧	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૧૨	૧૪	શ્રી મહાશિવરાત્રી
૧૩/૧૪	૩૦/૩૦	અમાવાસ્યા

(ફાગણ સુદ)

૨૪	૧૧	એકાદશી
૨૬	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૨૮	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી ગૌરેંગ મહાપ્રભુ જયંતી, હોળી વ્રતની પૂનમ

- ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ખર્દંગ યોગ ●
- સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

જીવનના અંત સુધી મનુષ્યે અહંકારની સામે સાવધ રહેવું જોઈએ. અહંકાર વિવિધ સ્વરૂપે તેનું માણું ઊંચું કરે છે. ઘણી વાર મનુષ્ય છેતરાઈ જાય છે અને માર્ગચ્યુત થઈ જાય છે. દરેક સાધકે સાવધ રહેવું જોઈએ. દરેક સાધકે અપમાન અને ઈજાઓ આવકારવાં જોઈએ. દરેક મનુષ્યે સતત નમૃતા અને આંતર્નિરીક્ષણ અપનાવવાં જોઈએ અને ઝડપથી વિકાસ કરવો જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

મહાકુંભ-૨૦૧૦

હરિકારનાં સ્નાન-પર્વ

(૧)	૩૦-૧-૨૦૧૦	માધપૂર્ણિમા
(૨)	૧૨-૨-૨૦૧૦	શ્રી મહાશિવરાત્રી-શાહી સ્નાન
(૩)	૧૫-૩-૨૦૧૦	સોમવતી અમાવાસ્યા-શાહી સ્નાન
(૪)	૧૬-૩-૨૦૧૦	નવ સંવત્સર આરંભ સ્નાન
(૫)	૨૪-૩-૨૦૧૦	શ્રી રામનવમી સ્નાન
(૬)	૩૦-૩-૨૦૧૦	ચૈત્ર પૂર્ણિમા પર્વ સ્નાન
(૭)	૧૪-૪-૨૦૧૦	મેષ સંકાંતિ-મહાપર્વ મુખ્ય શાહી સ્નાન
(૮)	૨૮-૪-૨૦૧૦	વૈશાખ અધિકમાસ પૂર્ણિમા

દિવ્ય સ્કુલિંગ

આધ્યાત્મિક પ્રગતિનાં લક્ષણો : મિથ્યાભિમાન, ચિંતાગ્રસ્તતા અને ખરાબ મિજાજ એ આધ્યાત્મિક વિકાસની નિશાની નથી. તેમાં ભવિષ્યની ચિંતા રહેતી નથી. જેમ જેમ તમે આધ્યાત્મિક માર્ગ આગળ વધશો, તેમ તેમ તમારામાં વિશ્લાંય અને ઉમદા ગુણોનો વિકાસ થતો જશે. સંકુચિતતા અને બિનતા આધ્યાત્મિક સાધક માટે પરાયાં થઈ જાય છે. જે સાધક પોતાને આ પૃથ્વી ઉપર પ્રગતિ કરેલો માનતો હોય, પોતાને મોટો માનતો હોય, જે બીજાઓને તુચ્છ નજરે જોતો હોય, જો લોકો તેનાથી સંકોચાતા હોય, તો માની લેજો કે તે લક્ષ્યથી ઘણો ઘણો દૂર છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

પ્રિય આત્મસ્વરૂપ !

ॐ નમો નારાયણાય.

શેખ સાઈના જીવનની એક પ્રેરક કથા છે. શેખ સાઈ દરરોજ મસ્લિન્દમાં પાંચ પાંચ નમાજ અદા કરવા આવતા હતા. તેમનાં પગરખાં બધી બહુ જગ્યાએથી ફાટેલાં હતાં. એક દિવસ એક અમીર ઉમરાવ નમાજ પઢવા મસ્લિન્દમાં આવ્યો. તેનાં પગરખાંમાં સોનાનું ભરત ભરેલું હતું. સોનાની કાંગરી અને સોનાની ઘુઘરીઓની હારમાળ. શેખ સાહેબે પેલા અમીર ઉમરાવના પગરખાં બહુ કૃતૂહલતાથી જોયાં. પછી પૂછ્યું, ‘આપને અહીં આ પૂર્વે ક્યારેક જોયા હોય તેવું યાદ નથી આવતું.’ અમીરે ખૂબ જ ખાનદાની અને વિનપ્રતાથી કહ્યું, ‘શેખ સાહેબ ! ક્ષમા કરજો. હું તો વરસે દહાડે જ એકાદ વખત નમાજ પહું છું.’ હવે શેખ સાહેબના મનમાં ગડમથલ ચાલી. નમાજ તો યંત્રવત્ થઈ, પરંતુ બિસ્મીલ્હાહને બદલે અલ્હાહ શરીફ તરફ આડોશ જ ઠલવાયો. હું પાંચ નમાજ અદા કરું છું. અને આ ! વરસે એકાદવાર; તે પણ ભાગ્યે જ ! અને તેના જોડા સોને મહેલા; અને મારી જુતી સાવ ફાટેલી ? હે અલ્હાહ ! આ તારો ન્યાય ?’ ત્યાં તે સમ્પે એક વિકલાંગ વગર પગનો માણસ શરીરમાં ઢસડાતો ઢસડાતો મસ્લિન્દમાં આવ્યો. વજુ કરીને નમાજ પઢવા લાગ્યો. તેને જોતાંની સાથે જ શેખ સાઈનું હદ્ય કરુણા અને વાત્સલ્યથી તરબોળ થઈ ગયું. અલ્હાહ ! નેકદિલ ! શુક્રિયા ! મને ભલેને ફાટેલી જુતી હોય પણ પગ તો છે ન ? આ કંઈ ઓછું છે ?

વાત સાવ સાચી છે; સમ્પર્નાની સાથે આપણી તુલના કરીએ તો દુઃખ અને વિપર્ણાની સાથે તુલના કરીએ તો સુખ.

અને બીજી મહત્વની વાત ઈશ્વરે જે આપણને આપ્યું છે; તે માટે આપણે ઈશ્વરના આભારી નથી. જેને માટે આપણી યોગ્યતા છે તેટલું તે આપે જ છે. પરંતુ જેને માટે આપણી લાયકાત નથી તેટલું મળતું નથી.

અને છેલ્લે વધુ મહત્વની વાત !

આપણાં જીવન દુર્ભાગ્યે નકારાત્મક વધુ અને સકારાત્મક કદીયે નહીં. નકારાત્મક ચિત્તન, વિચાર, વિમર્શ અને વ્યવહારને કારણે આપણે તો માનસિક તનાવમાં રહીએ છીએ અને આપણાં વ્યક્તિગત પારિવારિક અને સામાજિક સમાજ કે જેની સાથે આપણે સંકળાયેલા છીએ તે બધાને આપણે દુઃખના દાવાનગમાં ધકેલીએ છીએ. આવું થવાનું કારણ શું ? પ્રમુખ કારણ આપણા વ્યક્તિગત અહંકાર છે. ‘હુ’ પદ છે. ‘મેં કહ્યું ! હું કહું છું ! મને ?’ આ જે વર્થ-મિથ્યા ‘EGO’ છે તેને કારણે જ કલેશ ઉત્પન્ન થાય છે. જે કંઈ થઈ રહ્યું છે, તે બધી જ પરિસ્થિતિને સકારાત્મક રીતે વિચારતાં શીખીએ તો બધું સરળ અને સહજ બની શકે.

સકારાત્મક ચિત્તન હોય, વિચાર હોય તો જ સકારાત્મક વાણી અને વ્યવહાર સંભવી શકે. આપણા પાયામાં અધ્યાત્મ જ નથી. આપણે અધ્યાત્મને ભૂંસીને ‘હુ’ને સ્થિર કરવા માગીએ છીએ. અધ્યાત્મ તો હોવું જ જોઈએ. તેથી જ સરળતા, સહજતા અને નિર્જપટા સંભવી શકે.

માટે જીવનમાં પ્રાર્થના, જપ અને ધ્યાનને મહત્વ આપીએ. જપ એ આપણી સૌથી મોટી મૂડી છે અને નિઃસ્પૃહતા એ જીવનનું સૌથી મોટું સદ્ગ્ભાગ્ય છે. આપણે જ આપણાં જીવનના ઘડવેયા છીએ. જીવનમાં જપ, પ્રાર્થના અને ધ્યાનને અનિવાર્ય અવિભાજ્ય અંગ બનાવીએ. જપ, પ્રાર્થના અને ધ્યાનની જ જીવનમાં સંવાદિતતા આવશે. વિચાર વાણી અને વ્યવહારશુદ્ધિ થશે. આપણાં જીવન વાસ્તવિક રીતે ઉપયોગી બનશે. સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા અને પવિત્રતાનાં મૂર્ત સ્વરૂપ બનશે. Better Late than never. ઈશ્વર આપણી યોપાસ છે. તેને જીવાનો પ્રયત્ન કરીએ. સંતોષે કહ્યું છે, ‘જીન ખોજી તીન પાઈઓ’ આવશ્યકતા છે; સકારાત્મક ચિત્તનની. સકારાત્મક જીવનની. Think Positive. Rest will follow. અને ક્યારેય ન ભૂલીએ નાનક દુખિયા સબ સંસાર, સો સુખિયા જિસ નામ આધાર. અંત શાંતિ.

- સંપાદક

સ્વાસ્થ્ય-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પરિચય :

આ શરીર અને જીવનના સર્જક, સાક્ષાત જીવન સમા, આ શરીર અને જીવનની અંદર વાસ કરી, તેનું સંચાલન કરનાર, પ્રાણીમાત્રના રક્ષક, ભગવાનને પ્રશ્નામ.

પોતાની ભામક શક્તિ-માયા-વડે ભગવાન પોતે શરીર, મન, પ્રાણ (જીવનશક્તિ), અવયવો, કોશો, પેશીજાળ, માંસપેશીઓ અને જીવનતંતુનું રૂપ ધરે છે.

હુનિયાનું સૌથી તાજુબીભર્યું તંત્ર-શરીર છે. ભગવાન શરીરનું ચાલક બળ છે કારણ તે પ્રાણશક્તિને પોતાને બળ પ્રદાન કરે છે. આ શરીર ભગવાનનું હરતું-ફરતું મંદિર છે. દેવો પણ માનવશરીર ધારણ કરવા ઈચ્છે છે કારણ મોક્ષ કે ભગવત્-સાક્ષાત્કાર માનવશરીર દ્વારા જ પ્રાપ્ત કરી શકાય. તેથી જ સંતો આ શરીરને આગામું મહત્વ આપે છે.

આ સંસારસાગરને તરવા માટે શરીર એક નાવ છે. આ નાવ વડે જ શંકર, બુદ્ધ, ગૌરાંગ અને બીજાઓ આ વિશાળ સાગર તરી ગયા.

પ્રકૃતલ સ્વાસ્થ્ય :

સ્વાસ્થ્ય આપણો જન્મજાત અધિકાર છે, રોગ નહિ. જન્મ જેટલી કુદરતી કિયા છે એટલી જ સ્વસ્થ રહેવાની કુદરતી કિયા છે. સ્વાસ્થ્ય માતા પ્રકૃતિની કે ભગવાનની ભેટ છે. પ્રભુ જીવનપોષક બળ છે.

સુવર્ણ, સંપત્તિ કે બીજા કોઈ ખજાના કરતાં વધુ કીમતી સ્વાસ્થ્ય છે. સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો તે મનોભાવને વિસ્તૃત કરે છે અને સઘળી સુષુમ શક્તિઓને જગાડે છે. ઉપનિષદ્દી કહે છે, ‘નબળા અને રોગી ઈશ્વર પ્રામિ કરી શકતા નથી.’

અમેરિકન ફિલસ્ફૂઝ - રાલ્ફ વાલ્ડો ઈમરસન કહે છે, ‘પહેલી સંપત્તિ સ્વાસ્થ્ય છે. એક સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ દિવસ મને આપો તો શહેનશાહોનો ભપકો હાસ્યાસ્પદ બનાવી દઉં.’

શ્રી રામલિંગ સ્વામી, દક્ષિણ ભારતના સંત

ગાતાં ગાતાં કહે છે, ‘મને તો ગમે સ્વસ્થ અને નિરામય જીવન.’

જીવનની પહેલી જરૂર છે : સારું સ્વાસ્થ્ય. જીવનના દરેક આનંદોના ઉપભોગ માટે આ મહત્વની જરૂરિયાત છે.

સ્વાસ્થ્યનો આધાર વ્યક્તિના કર્મ પર પણ છે. સદ્ગુણી પુલષ સામાન્યપણે લાંબી જિંદગી અને સારું સ્વાસ્થ્ય ભોગવે છે. દુષ્ટ માણસ ધારીવાર ખરાબ તબિયત ધરાવતો હોય છે. મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે, ‘માણસના આયુષ્ણનો ગાળો, જ્ઞાતિ, સુખચેન- આ બધાં તેના કર્મ પર આધારિત છે.’ માટે સત્કર્મ કરો, દુષ્કર્મ તજો.

શરીરિક સ્વાસ્થ્ય કરતાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વધુ મહત્વનું છે. ધ્યાન ખરા રોગો મનમાં પહેલાં પેદા થઈ, પછી શરીરને અસર કરે છે. શરીર, મન અને આત્મા સમગ્રનો માનવી બનેલો છે માટે તે સઘળાં સ્વસ્થ રહેવાં જોઈએ.

સ્વાસ્થ્ય સુંદરતાનાં જરણાંનું ઉદ્ગમસ્થાન છે. દરેક આનંદ જે આપણા હૃદયને જીવંત રાખે છે તે સ્વાસ્થ્યને લીધે ઉદ્ભવે છે. રાષ્ટ્રો સ્વસ્થ હોય તો ફૂલેફાલે. સ્વાસ્થ્ય સિવાય સંપત્તિ નિરૂપયોગી છે. અપચો હોય તો અતિ સ્વાદિષ્ટ વાનગી પણ આનંદપ્રદ લાગતી નથી. નાનાં બાળકોની તબિયત સરસ હોય તો તેઓ નાચી ઊઠે છે.

તબિયત સારી હોય તો સરખું જમાય, બરાબર ઊંઘ આવે, મહેનતપૂર્ણ કામ થઈ શકે અને આપણી તકલીફીનો ઉત્સાહપૂર્વક સામનો કરી શકીએ. માટે કુદરતી જીવન અજમાવી શરીર સારું રાખવું.

કુદરતી જીવન :

કુદરતના કાયદા સાથે તાલ-મેલથી જીવનું તેને કુદરતી-પ્રાકૃતિક-જીવન કહે છે. પ્રકૃતિ સાથે સુસંવાદિતાથી જીવવાથી સ્વસ્થ તબિયત, આનંદ અને સંતોષ રહે છે.

સ્વસ્થ જીવનની પાયાની જરૂરિયાતો છે : સૂર્યપ્રકાશ, શુદ્ધ જળ, ચોખ્ખી હવા, કસરત, સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને પૌષ્ટિક ખોરાક તેમજ ગાઢ ઉંઘ. સૂર્યકિરણોમાં સ્નાન કરો, ચોખ્ખું પાણી પીવો અને ચોખ્ખી હવા શાસમાં લો. સવારે કસરતમાં નિયમિત રહો. શુદ્ધ અને પૌષ્ટિક આહાર લો. મન અને શરીરને પૂરતો આરામ આપો. તમારું આયુષ્ય લાંબું થશે.

સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યના નિયમો પાળો. કુદરત કોઈ બહાનાં સ્વીકારતી નથી કે નથી માફી આપતી. ભૂલશો નહિ કે તમે જે કોઈ અન્ય રોકાણો કે પ્રવૃત્તિઓ કરો તે સધળાં તમારી સારી તબિયત પર આધારિત છે.

પૃથ્વીમાં વિપુલ પ્રમાણમાં ધારણાશક્તિ છે. શહેરના ફેશનવાળા ઇંલ-બટાઉઓ કરતાં બેડૂતો અને મજૂરો વધુ ખડતલ હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે પાંચ તત્ત્વો તેમના શરીર પર સીધી અસર કરતાં હોય છે. નાગા બાવા પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય ભોગવે છે, કારણ તે કુદરતી રીતે રહે છે. તેમના મજબૂત બાંધાને લીધે તેઓ નીડર હોય છે તેથી સિંહો સાથે પણ તેઓ રમે છે.

ચામડી, વાળ અને ટાલ માટે સૂર્યકિરણો સારું પોષક તત્ત્વ પૂરું પાડે છે. કુદરતે આપેલ તે સૌથી સસ્તનું અને જંતુનાશક તત્ત્વ છે. શરીરને તે વિટામિન ‘ડી’ પૂરું પાડે છે. પ્રકાશવંતા સૂર્યકિરણો તેના ગરમાવા અને શક્તિથી આપણા શરીરમાં સ્વાસ્થ્ય પ્રેરે છે.

આજકાલ લોકો ચુસ્ત પોખાકમાં સજજ દેખાય છે, પરિણામે છિદ્રો વાટે હવા અંદર જતી નથી જેથી પાચનશક્તિ નબળી પડે છે. આ કારણે માણસ પ્રાકૃતિક પ્રાણદાયક તત્ત્વો ઓછાં લે છે. સમય જતાં આપણા શરીરનું કદ અને શક્તિ ઘટી રહ્યાં છે. શરીરને હવાથી ખૂબ બળ મળે છે. શ્રી હનુમાન અને ભીમ કેવા બળવાન અને શક્તિમાન હતા !

રાત્રે અને સવારે એક જ્લાસ પાણી પીઓ, પાયક તંત્ર આથી ધોવાશે. ચામડીનો મેલ કાઢવા ખરબચડા દુવાલથી જોરથી ધસો. આંતરડાં, મૂત્રપિંડો, ફેફસાંઓ અને ચામડી દ્વારા કચરો કાઢવાની ખૂબ કાળજ લો.

વહેલા સૂવો, છથી આઠ કલાકની ઊંઘ લો,

ચિંતા છોડો, નિયમિત શારીરિક કસરત કરો, માફકસર જમો, ચોખ્ખી હવામાં રહો, ખોરાકને બરાબર ચાવો, ઈષ્ટ અને કોધનું નિયંત્રણ કરો, બ્રહ્મચર્ય પાળો, વાતો ઓછી કરો, મધુર બોલો, હળવેથી બોલો, પ્રામાણિક બનો, સૌભ્ય બનો, સારા સ્વાસ્થ્ય માટે આ બધું જરૂરી છે.

મોડી રાત્રે જમશો નહિ. યોગ્ય સમયગાળો રાખી જમો. સૌથી મહત્વની વાત છે : શિથિલીકરણ શીખો. આમ તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકશો. આ રીતે સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જીવન ગાળી શકાય. કુદરતી રીતે જીવવાનો સાર આમાં આવી ગયો.

નૈસર્જિક જીવનના ફાયદા :

નૈસર્જિક જીવન જીવવાના નિયમો અને આરોગ્યના નિયમો એક જ છે. સારું સ્વાસ્થ્ય ટકાવવું હોય તો આરોગ્યના નિયમોનું પૂરું જ્ઞાન હોવું જરૂરી છે.

આરોગ્યશાખ શીખવે છે : ખુલ્લામાં રહો. તાજી હવા શાસમાં લો. ચોખ્ખું પાણી પીઓ. પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવ. ચોખ્ખા પરિઆવરણમાં સાફસૂધરા ધરમાં, સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ જગામાં રહો. ખોરાકને માખોથી બચાવો. પૂરતી કસરત કરો.

કીટાશુનાશ બાબત સારું જ્ઞાન જોઈએ. અમુક જલદ વાસવાળું સુગંધી દ્રવ્ય છાંટીને વાસ કાઢી નાખવી તે કીટાશુનાશ ન ગણાય. સડો થયેલ અને બગડેલા ભાગને કાઢી નાખવાની જરૂરી પ્રક્રિયા કરી, તેના પર નભતાં બધાં કીટાશુઅનોનો નાશ કરવો પડે.

માખીઓ દ્વારા રાંધેલા ખોરાક પર જંતુનો પ્રવેશ થાય છે. તેથી ખાસ કરીને રોગચાળો ફેલાય ત્યારે અને સામાન્યપણે પણ ખાદ્ય પદાર્થને ઢાંકી રાખો. હંડી જગામાં રાખવાથી ખોરાકમાં જંતુ પડવાની શક્યતા ઘટે છે.

પથારીઓ, દરદીના પહેરવેશ, તેનાં થૂંક-ગળફા અને દૂષિત પાણી જંતુ આપનાર સામાન્ય ઊગમ છે. રોગિઓ દરદીઓ રહેતા હોય ત્યાં જંતુ વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે. ખોરાક અને પીણાં દ્વારા તે અંદર જાય છે. માટે દરદીઓનાં વાસણો, કપડાં, ગાંદાં, ગજરનું

વાસણ વગેરેનો સ્પર્શ કરતી વખતે ખાસ કાળજી લેવી.

સૂર્યમકાશ શક્તિશાળી જંતુવિરોધક અને જંતુદ્ધન છે. સૂર્યમકાશમાં કપડાં, જાજમો, ગાઢલાં અને રાચર્ચીલું તપાવવાથી રોગ પેદા કરનાર જંતુઓનો તરત નાશ થાય છે.

ગરમીથી પણ કીટાણુઓ નાશ પામે છે. જો ખોરાક બરાબર રંધાયો હોય અને વાપરતા પહેલાં પાણી ઉકાળ્યું હોય તો જંતુ નાશ પામે છે.

ચોખ્ખી હવા એ ત્રીજો નૈર્સર્જિક જંતુદ્ધન છે. ઓરડાઓમાં ખૂબ હવાની અવરજવર થવા દો. સૂવાના ઓરડાની બારી હંમેશ ખુલ્લી રાખવી. ઊંડા શાસની આદત પાડો. દોડવું, પર્વતારોહણ, તરવું- વગેરે કસરતોથી ફેફસાં વાયુસંચારિત થાય છે.

ધેયકિંતક આરોગ્ય :

આપણું શરીર, ખોરાક, શાસની હવા, પાણી અને નિજ ઉપયોગની ચીજોની ચોખ્ખાઈ સાથે નિજ આરોગ્યને સંબંધ છે.

દૈનિક સ્નાન જરૂરી છે. ચામડીની જાળવણી ખૂબ મહત્વની છે. આમ ન કરીએ તો છિદ્રો મેલથી ભરાઈ જાય. માથાના વાળ અને બગલ બરાબર ધોઈ સાફ કરવાં જોઈએ.

ખોટાં ખાદ્યાશ સાથે તેમજ સરેલ દાંત દ્વારા કરોડો જંતુ મૌના પ્રવેશદ્વાર મારફત દાખલ થાય છે. દરરોજ બે વખત દાંત સાફ કરવા જોઈએ. દાંત વચ્ચે ભરાઈ રહેલું અનાજ દાંત-ખોતરણીથી કાઢી નાખવું જોઈએ. મીડાવાળું ગરમ પાણી કે મૌન સાફ કરવાના પ્રવાહીથી જમ્બા પછી દરેક વખતે કોગળા કરવા જોઈએ.

ઉલિયાથી જીભ દરરોજ સાફ કરવી. નખ સાફ, કાપેલા રાખવા. નખના મેલમાં ચેપી જંતુ થાય છે. જમતા પહેલાં હાથ ધોવા. બીજા લોકોનાં દાંત-બ્રશ, દાંતિયા, રાત્રિ-પહેરવેશ કે પ્રસાધનો વાપરવાં નહિ.

ઘરને લગતું આરોગ્ય :

ઘરને લગતા આરોગ્યમાં મુખ્યત્વે રસોડાની, પાથરણાંની, કપડાં અને ગાઢલાંની ચીવટથી ચોખ્ખાઈ તેમજ ઘરની સામાન્ય સ્વચ્છતા આવે.

ઘરનો સૌથી મહત્વનો ઓરડો રસોડું છે. જાજરુ નજીક કે ખૂબ વપરાતા રસ્તા સામે તેનાં બારી-બારણાં ન પડવાં જોઈએ. કારણ કે ધૂળ અને કચરો તેમાંથી આવે. તે બરાબર વાયુ સંચારિત હોય તેમજ ધૂમાડો નીકળી જવાની ખાસ વ્યવસ્થા હોય તે ધ્યાન રાખવું. ધૂમાડો ઘરના અન્ય ભાગોમાં ન જાય તેની વ્યવસ્થા વિસ્તારવી. કારણ ધૂમાડાથી આંખ ચચરે અને આંખનાં દર્દો થાય.

રસોડાની ભૌંય કઠણ હોય તેમજ ટાઈલ્સ કે પ્લાસ્ટિકની સાદગી પાથરેલ હોય તેનો જ્યાલ રાખવો. તેનાં બારી-બારણાંમાંથી માખી-જંતુ ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું. દાણાદુણી, મરી-મસાલા, વાસણો વગેરે માટે યોગ્ય કબાટ રાખવાં. સારી, ચોખ્ખી ધોવા-ઉટકવાની વ્યવસ્થા રાખવી.

દરેક વખતે, વપરાશ પછી, રાંધવાનાં વાસણો ઉટકી, ધોઈ સાફ રાખવાં. ગરમ પાણીમાં વારંવાર ઉકાળી જંતુનાશ કરવો. જે વાસણોમાં અન્ય વાસણ ઉકાળો તેને રાંધવાના ઉપયોગમાં લેવાં નહિ. વાસણ સાફ કરવામાં મસોતાં ખૂબ ભયકારક છે. દરરોજ ધોવાં અને ડાઘ પડે પછી વપરાશમાં ન લો. જે શાક-ભાજી કાચાં ખાવાનાં હોય તે વાપરતાં પહેલાં બરાબર ધોવાં, શાક-ભાજી અને ફળો પર અનેક જાતનાં પર-જીવી જીવડાં અને ચેપી રોગોનાં જંતુ ચોંટી રહે છે. સરેલ ભાગ કાપી નાખવો.

પેટીઓ અને કબાટોમાં રાખી મૂકેલ કપડાં ભેજવાણાં અને જંતુગ્રસ્ત થઈ જાય છે; માટે વારંવાર તડકામાં મૂકવાં, ખુલ્લી હવામાં પહોળાં કરવાં. જીવડાં કપડાં ખાઈ જાય છે, તેમાં કાણાં પાડે છે, સૂવાની પથારી પણ વારંવાર તડકે મૂકવી અને ઘરમાં દરદી હોય ત્યારે દરરોજ આમ કરવું. આ સાવચેતીને ગણકારીએ નહિ તો ચેપી રોગો ફાટી નીકળે છે.

એક જ થાળીમાં બે અથવા વધુ લોકો જમે તે ખરાબ ટેવ છે. આવા સંપર્કથી દાંતમાં પરુ કે ક્ષય જેવાં દર્દો એકમાંથી બીજામાં પ્રવેશે છે. ખુલ્લા ધોડામાં ફળ અને શાક-ભાજી રાખો તો માખી તેની પર ન જાય તેવી જાળી રાખવી.

શાળામાં આરોગ્ય

શાળાનાં મેદાનોનું યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય-રક્ષણ, વર્ગના ઓરડા સારા હવા-ઉજાસવાળા હોવા, શાળા દ્વારા ચેપી રોગો ન ફેલાય તે માટે આરોગ્ય વિશે નિયમિત દાક્તારી તપાસ, રમત-ગમત અને શારીરિક કસરત માટે પૂર્તી સગવડ અને શાળાનાં છાત્રાલયોની ચોખ્ખાઈ- આ વિષયો શાળાના આરોગ્યમાં આવરી લેવાય.

શાળાનાં આરોગ્યનાં ધોરણો વિદ્યાર્થીઓ જેટલા પ્રમાણમાં પાળે તે પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓના મનનું સ્વાસ્થ્ય વધે. શાળામાં બાળકોને સ્વાસ્થ્યનું જે શિક્ષણ અપાય તેની કાર્યક્ષમતા પર રાઝ્ઞની પ્રગતિ, વ્યક્તિનું કલ્યાણ અને સમાજનું સામાન્ય ભલું નિર્ભર છે.

વિદ્યાર્થીઓ અયોગ્ય ઢંગથી બેસે નહિ તે જરૂરી છે. વાંકા વળી બેસવું અસ્વાસ્થ્યકર છે. તેનાથી દાઢિ ટૂંકી થાય છે, છાતી સંકડાય છે, કરોડરજજુમાં વળાંક આવે છે. આ કારણે સપાટ મેજનો ઉપયોગ ઠીક નથી. મેજ ૧૫ અંશ જેટલાં ઢળતાં હોવાં જોઈએ.

ઉચ્ચ જીવનશક્તિ વગરના ખોરાક વિદ્યાર્થીએ તજવા જોઈએ. નુકસાનકારક વાનગીઓ માટે વલખાં ન મારવાં. વધારે પડતી મેદ-વર્ધક કેઈક, મીઠાઈઓ અને ચા નુકસાનકારક છે.

વિદ્યાર્થીઓનો પોખાક ચુસ્ત ન હોવો જોઈએ કારણ યોગ્ય વૃદ્ધિ અને શ્વસનક્ષયામાં એ બાધક છે.

યુવાનોની તંદુરસ્તીનો આંક નીચે સરતો જ્યા છે તેનું એક કારણ નીતિમત્તાનું પ્રમાણ ઘટી રહ્યું છે. યુવાનો અનેક જીતની જીતીય ચારિશ્યાહીનતાથી પીડાય છે. કામવાસના અને જીતીય બાબતોવાળું સાહિત્ય વાંચવું ન જોઈએ. જે નાટકો કે ફિલ્મો કામવાસના ઉર્દુરે તે જોવાં ન જોઈએ. પ્રેમ સંબંધોની વાતો વાંચવાથી અને નાટક તેમજ ફિલ્મોમાં આવાં દર્શ્યો જોવાથી છોકરા-છોકરીઓના મનમાં શારીરિક ભૂખ સંતોષવાની લાગણી જાગે છે. સમય જતાં ઈચ્છા વધુ ને વધુ ઊંડાં મૂળ નાખે છે.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર



તદેવાશનાદિકં સફલં
યત્સુપાત્રેષુ વિનિયોગં
યાતિ

પ્રવચન સારોધાર
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂર્યિજી

બિયારણ તંદુરસ્ત ! મૂરખ ખેડૂત
સડક પર નાખીને અને વેડફી નાખે છે,
મંદબુદ્ધિ ખેડૂત અને પેટમાં
પધરાવવા દ્વારા વાપરે છે,
પણ સમજુ ખેડૂત અને કાળી ફળદ્રુપ
જમીન પર નાખીને વાવી દે છે.
ટૂંકમાં, બિયારણની ગતિ ત્રણ
કાં વેડફો, કાં વાપરો અને કાં વાવો !

પ્રભુ !

આપે અમને સરસ રસ્તો બતાવી દીધો છે.
પુષ્યયોગો અમને જે કાંઈ મળ્યું છે,
વખ, પાત્ર, સંપત્તિ, ભોજન, પાણી
એ તમામને જો અમે સફળ અને સાર્થક
બનાવવા માગીએ છીએ તો
એનો એક જ વિકલ્પ છે,
એ તમામનો વિનિયોગ અમારે
સુપાત્રમાં જ કરવાનો છે એટલે કે એ તમામને
અમારે સુપાત્રને ચરણે જ ધરી દેવાનું છે.

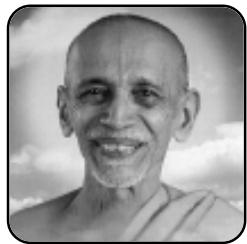
પ્રભુ !

કાળી માટીમાં બિયારણનું વાવેતર કરીને ખેડૂત
તો કદાચ શ્રીમતં જ બને છે પણ સંપત્તિ વગેરેનો
સુપાત્રમાં વિનિયોગ કરવા દ્વારા તો અમે ખુદ
સુપાત્ર બની જવાના છીએ. આપ અમને એવી
સદ્બુદ્ધિના સ્વામી બનાવો કે અમે સુપાત્ર સિવાય
બીજે ક્યાંય વિનિયોગ ન કરીએ.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર



ॐ श्री सद्गुरुपरमात्मने नमः



भज गोविंदम्

प्रवक्ता : श्री स्वामी चिदानंदज्ञ

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

શ્લોક - ૧૦

વयसि ગતे ક: કામવિકાર:

શુષ્કે નીરે ક: કાસાર:

ક્ષીણે વિત્તે ક: પરિવારો

શાતે તત્ત્વે ક: સંસાર:

॥ ૧૦ ॥
ભજ ગોવિંદં ભજ ગોવિંદં...

યુવાની ગયા પછી કામવૃત્તિ ક્યાંથી હોય? પાણી જ ન હોય પછી સરોવર કેમ ગણાય? સંપત્તિ જ ન હોય પછી મિત્રો અને સંબંધીઓ ક્યાંથી હોય? જે સત્યનું જ્ઞાન થાય તો સંસાર ક્યાં રહે? ગોવિંદને ભજ, ગોવિંદને ભજ...

વયસિ ગતે ક: કામવિકાર: - યુવાની ગયા પછી કામવૃત્તિ ક્યાંથી હોય? શંકરાચાર્ય કહે છે : ‘જ્યારે યુવાની હોય, જ્યારે લોહી ગરમ હોય ત્યારે કામવૃત્તિ, કામવાસના, ભોગવૃત્તિ હોઈ શકે, કારણ કે બધી જ ઠંડિયો તોફાની હોય છે. પણ જ્યારે વૃદ્ધાવસ્થા આવે ત્યારે કામવૃત્તિ ઓસરી ગઈ હોય છે.

શુષ્કે નીરે ક: કાસાર: - પાણી ન હોય પછી સરોવર કેમ ગણાય? જ્યાં સુધી સરોવરમાં પાણી હોય ત્યાં સુધી તેમાં વિવિધ જણચરો-માછલીઓ, દેડકાં, કાચબા વગેરે હોય છે. શંકરાચાર્ય થોડાક વિનોદમાં કહે છે : ‘વહાલા ભાઈ, જ્યારે તમે વૃદ્ધ અને નિર્બળ થઈ જશો ત્યારે તમને ઈચ્છા હશે પણ ઈચ્છા પૂરી કરવાની શક્તિ નહિ હશે’ માટે કોઈના પર પણ આધાર રાખશો નહિ.

ક્ષીણે વિત્તે ક: પરિવાર: - સંપત્તિ જ ન હોય પછી મિત્રો અને સંબંધીઓ ક્યાંથી હોય? દરેક જણ તમારી પાછળ નહિ, પણ તમારી પાસે શું છે તેની પાછળ હોય છે.

શાતે તત્ત્વે ક: સંસાર: ॥ સત્યનું જ્ઞાન થાય તો સંસાર ક્યાં રહે? કાવ્યની આ મહત્વની પંક્તિ છે. સંસાર કલ્પના છે, સંસાર એક લાંબું સ્વમ છે, તેની સમજ માટે તાત્ત્વિકતા, તત્ત્વજ્ઞાનનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. એક વાર તમને તાત્ત્વિકતાનું જ્ઞાન થાય, પછી તમે તમારી મૂર્ખીં પર હસી પડશો : ‘આ અસ્તિત્વ ન ધરાવતા સંસારની કલ્પનામાં હું કેવી રીતે ફસાઈ ગયો? હું કેટલો મૂર્ખ હતો! આમ શંકરાચાર્ય ધીમે ધીમે આપણને તત્ત્વજ્ઞાન મેળવવાનું મહત્વ સમજાવે છે, જેથી સંસાર તમને ફરી લલચાવી તેમાં બાંધવા અશક્ત બની જતાં તમે સદા પરમ તત્ત્વમાં જ સ્થિત રહો.

શ્લોક - ૧૧

મા કુરુ ધન-જન-યૌવન-ગર્વ

હરતિ નિમેષાત્ કાલઃ સર્વમ् ।

માયામયમિદમખિલં હિત્વા

બ્રહ્મપદં તં પ્રવિશ વિદ્ધિત્વા ॥ ૧૧ ॥

ભજ ગોવિંદં ભજ ગોવિંદં...

સંપત્તિ, યુવાની અને માણસો (તમારા અધિકાર નીચેના)નો ગર્વ કરીશ નહિ. કાળ (મૃત્યુ) દરેક વસ્તુનો જોતાજોતામાં નાશ કરે છે, માયાની અસરરૂપ આ બધાનો ત્યાગ કરીને જ્ઞાન દ્વારા પરમાત્મ સ્થિતિમાં પ્રવેશ કર. ગોવિંદને ભજ ગોવિંદને ભજ... (૧૧)

મા કુરુ ધન-જન-યૌવન-ગર્વ હરતિ નિમેષાત્ કાલઃ સર્વમ् । - સંપત્તિ, યુવાની અને માણસોનો ગર્વ કરીશ નહિ. કાળ (મૃત્યુ) દરેક વસ્તુનો જોતાજોતામાં નાશ કરે છે, જીવનમાં પ્રવેશ કર્યો નથી એવા એક યુવાન વિદ્યાર્થીને સંબોધીને શંકરાચાર્યજી આ પ્રમાણે કહે છે. કદાચ વિદ્યાર્થી આ બધું પૂરેપૂરું સમજતો ન હોય અને તેથી કહે, ‘આ બધું શું છે? આ સંસારમાં

હું ધારું કરી શકું તેમ છું. તમને માર્ગયા વગરનાં સ્વમ હોઈ શકે. મારે માટે સંસાર સ્વમ નથી. તે વાસ્તવિકતા છે.' એટલે શંકરાચાર્યજી કહે છે 'સાંભળ, એવું ન માનતા કે હું તમને કંઈક અર્થહીન કહી રહેલો મૂર્ખ માણસ છું. તમે હાલ યુવાન છો અને યુવાન ગરમ લોહી તમારી નસોમાં વહી રહ્યું છે, તમે શક્તિ અને જોમથી ભરેલા છો. પણ તમારી યુવાની અને આ બધું અદશ્ય થઈ જશે.' યુવાની ઉનાળાના પુષ્પની માફક કરમાઈ જશે. યુવાની સ્થાયી રહેતી નથી.

મા કુરુ ધન-જન-યૌવન-ગર્વ હરતિ નિમેષાત્
કાલ: સર્વમુ । - સંપત્તિ, માણસો અને યૌવનનો ગર્વ કરીશ નહિ. કાળ (મૃત્યુ) દરેક વस્તુનો જોતજોતામાં નાશ કરે છે. તમારી યુવાની, સંપત્તિ અને તમારા હાલના જીવનમાં મળેલી આ વસ્તુઓનો ગર્વ કરીશ નહિ. મૃત્યુ ગમે તે પળે આવી શકે છે અને તમારું જીવન પૂરું થાય છે.' આ બધું જ નાશ પામશે.

માયામયમિદમખિલં હિત્વા બ્રહ્મપદં ત્વં પ્રવિશ વિદિત્વા । - માયાની અસર આ બધાનો ત્યાગ કરીને જ્ઞાન દ્વારા પરમાત્મ સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરો. મળેલી તકનો લાભ લો. લોખંડ ગરમ હોય ત્યારે જ તેને ઘડો. આ એવો સમય છે જ્યારે તમારી પાસે બળ છે, યુવાની છે. તમને મળેલી આ સુવિધાઓનો ઉપયોગ મહાન તાત્ત્વિકતાનો સાક્ષાત્કાર કરવામાં અને તમારા જીવનને હંમેશ માટે ધન્યતાથી મદ્દી લેવા માટે કરી શકો છો. યુવાન વયનાં અભિમાન અને ધમંડને પરિણામે તમારી શક્તિઓનો ખોટા માર્ગે ઉપયોગ કરશો નહિ કે જેથી પાછળથી તમારા દિવસો ખોટા પશ્ચાત્પમાં વિતાવવા ન પડે. હાલ ખૂબ મહેનત કરવી અને પછી આનંદમાં રહેવું એ વધુ સારું છે. હાલ, જો તમે ગમે તેમ ફક્ત આનંદ કરવામાં જ સમય વિતાવતા હશો તો તમારે વૃદ્ધાવસ્થામાં સદા માટે પશ્ચાત્તાપ કરવાનો રહેશે. તમને તમારી યુવાની માટે અભિમાન ન કરવા માટેની અને તમારી બધી જ શક્તિ અને બધું જ પરમ તાત્ત્વિકતાને પ્રામ કરવા માટે આપી હંમેશ માટે સમર્પિત થવા માટે આ ચેતવણી છે. એટલે તેઓ કહે છે : 'મારા વહાલા યુવાન ! તમારા ઉચ્ચતમ કલ્યાણ માટે કાર્યશીલ થવાનું મુલતવી રાખશો નહિ. સમય અને ભરતી કોઈની રાહ જોતાં નથી. તમે એમ વિચારો કે પછીથી કરીશ, નિવૃત થયા પછી માળા ફેરવીશ અને

સત્તસંગ કરીશ તો તેવો સમય કદી આવશે નહિ. એકવાર તમે સંસારમાં પડ્યા કે પછી તેમાંથી કદી બહાર નીકળી શકશો નહિ. પછી આખું જીવન સંસારમાં ખૂંપેલા જ રહેશો અને સંસારમાં જ દેહ છોડશો.

શ્લોક - ૧૨

દિનમપિ રજની સાયં પ્રાતઃ

શિશિરવસન્તો પુનરાયાતઃ ।

કાલઃ કીડતિ ગચ્છત્યાયુ-

સ્થાપિ ન મુંચત્યાશાવાયુઃ ॥ ૧૨ ॥

ભજ ગોવિન્દ ભજ ગોવિન્દ...

દિવસ, રાત્રિ, સાંજ, સવાર, શિયાળો અને વસંત ફરી ફરી આવ્યા કરે છે. અને આગળ તેઓ કહે છે : કાળ નાચે છે, જીવન ધીમે ધીમે પૂરું થાય છે. છતાં પણ આશાની પરંપરા તૂટતી નથી. (૧૨)

ગોવિન્દને ભજ, ગોવિન્દને ભજ...

આ જીવનને વળગી ન રહો. તે તો ઝડપથી વહી જ્ઞે અને તમે જેમના તેમ રહી જશો. પણ કોઈ આને ગણકારતું નથી અને જીવનને વળગ્યા રહે છે અને છેલ્લે શોક અને પશ્ચાત્તાપ કરવાનું જ રહે છે. આવા ન બનો શાણા બનો. હમણાં જ કરો.

એક બીજો પાઠ પણ છે :

દિનયામિન્યૌ સાયં પ્રાતઃ

શિશિરવસન્તો પુનરાયાતઃ ।

કાલઃ કીડતિ ગચ્છત્યાયુ-

તદસ્પિ ન મુંચત્યાશાવાયુઃ ॥ ૧૨ ॥

ભગવાન બુદ્ધનો મહાન બોધ છે : સંસારના બધાં દુઃખોનું મુખ્ય કારણ શું છે ? સંસારી જીવનને વળગી રહેવું તે. લોકો જીવનને છોડવા માગતા નથી. તેઓ જાણતા નથી કે તે તો ગૌણ ઘટના, વચ્ચગાળાની સ્થિતિ માત્ર છે.

શ્લોક - ૧૩

આ બાર શ્લોકો પછી તેમના ઉપદેશ - દ્વાદશ મંજરિકા-ની પૂર્ણાહૃત નીચેના શ્લોકથી થાય છે :

દ્વાદશમંજરિકાભિરેષઃ

કથિતો વૈયાકરણસ્યૈવઃ ।

ઉપદેશોડભૂદ્વિદ્યાનિપુણો:

શ્રીમદ્યંકરભગવચ્ચરણો: ॥ ૧૩ ॥

આ બાર શ્લોકોની આ પુષ્પમાળા દ્વારા પરમાત્મા (અનુસંધાન પાના નં. ૧૫ ઉપર)

મનાચે શ્લોક - મનોભોદ્ધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શ્રી રામાનુજાચાર્યજીની શિષ્ય પરંપરામાં સ્વામી રામાનંદજી શ્રી સ્વામી રાઘવાનંદજીના શિષ્ય હતા. આ સમ્પ્રદાયની માન્યતા પ્રમાણે તેમનો પ્રાદુર્ભાવ વિકિત સંવત ૧૩૫૬ની પોષ વદ સાતમ, ગુરુવારના રોજ પ્રયાગ ખાતે થયો હતો. તેઓ કાન્યકુળજ બ્રાહ્મણ હતા. તેમના પિતા પુરુષસદન અને માતા સુશીલા હતાં. સન્યસ્ત પૂર્વે તેમનું નામ રામદાત હતું. કાશીમાં તેમણે દર્શન શાસ્ત્રનું અધ્યયન કર્યું હતું અને શ્રી રાઘવાનંદજી પાસેથી વૈષ્ણવ દીક્ષા લીધી હતી.

વૈષ્ણવ સમાજનો એક મહાન ધાર્મિક ઉત્સવ હતો; ત્યારે તેમના શ્રી ગુરુદેવે તેમને એકાંતમાં બેસાડીને તેમના કાન્યમાં કહ્યું હતું, ‘હું તને જે મંત્ર આપું છું, તે પરમાત્મ પ્રાપ્તિ આપી શકે તેમ છે.’ તેને કોઈને કહેવાનો નહીં. ગુરુ રાખવાનો અને ખૂબ જપ કરવાના. જો કોઈને કહીશ તો ગુરુ આજ્ઞાનું ઉત્લંઘન કરવા બદલ ધોર નરકની યાતના ભોગવવી પડશે.’ પછી તેને અષ્ટાકશરી મંત્રનો ઉપદેશ આપ્યો. ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરતાંની સાથે શ્રી ગુરુદેવને દંડવત્ પ્રણામ કરી, તેઓ મંદિરના ગોપુરમું ઉપર ચઢી ગયા અને જોર જોરથી બુમો મારી મેળામાં ભેગાં થયેલાં લોકોને બોલાવવા લાગ્યા, કહે, ધનશ્યામ હા રામ લાવણ્યરૂપી।

મહા ધીર ગંભીર પૂર્ણપ્રતાપી ।

કરી સંકટી સેવકાંચા કુડાવા ॥

પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતિત જાવા ॥ ૬૭ ॥

આ રામ લાવણ્યનો ભંડાર છે. મેઘ સરખા ઉદાર રામ મેઘશ્યામ-મેઘના જેવા વાણિના છે. તે મહા ધીર, ગંભીર અને પૂર્ણપ્રતાપી

સંતોષે ગાયું છે;

શ્રીરામ જીવન હમારા, શ્રીરામ પ્રાનધાર હૈ ।
શ્રીરામ દુઃખકા વિનાશક; શ્રીરામ સર્વાનંદ હૈ ।
શ્રીરામ હી બલતેજ ધારી; શ્રીરામ કરુણાનંદ હૈ ।
શ્રી રામ પૂર્ણ હૈ હમારે; હમ શ્રીરામ કા પૂજન કરે ।
શ્રીરામ કી હી શરણ લે કર, શુદ્ધ અપના મન કરે ।
શ્રીરામ કે જપ સે હમારા જ્ઞાન બદલતા જાયેગા ।
અંતમે યહ શ્રીરામ કા નામ હી, મુક્તિપદ દિલાયેગા ।
શ્રીરામ કર્તા, ભર્તા ઔર હૈ વિધાતા જગત કા;
આઓ પ્રારે, ભજો રામ નામ, શ્રીરામ હી પાલનહાર હૈ ।
વળી બીજા એક શ્રીરામપ્રેમીએ ગાયું છે;

‘આવો આવો ! સાંભળો ! મારા ગુરુએ મને શક્તિશાળી મંત્ર આપ્યો છે. શ્રી ગુરુદેવે કહ્યું છે ‘જે આ મંત્ર જપશે, તેને ઈશ્વર દર્શન અવશ્ય થશે. માટે સાંભળો ! આ અષ્ટાકશરી મંત્ર ! અને ખૂબ જપો. જીવન સાર્થક કરો.’

આ વાતની તેના ગુરુદેવને જ્ઞાન થતાં જ તેઓ બહાર દોડી આવ્યા. શ્રીરામાનંદજીને નીચે ઉત્તરવાનું કહ્યું. જ્યારે શ્રી રામાનંદજી નીચે આવ્યા, ત્યારે શ્રીગુરુદેવે પૂછયું, ‘તને ના પાડી હતી; કહ્યું હતું કે કોઈને આ મંત્ર કહીશ નહીં; તે કેમ કહ્યો ? તે ગુરુઆજ્ઞાનું ઉત્લંઘન કર્યું છે, હવે તારું અકલ્યાણ થશે.’ શ્રી રામાનંદજીએ ખૂબ જ વિનભ્રમાવે કહ્યું, ‘ગુરુદેવ હું સો જન્મ લઈશ, ધોર નર્કમાં જઈશ. પણ આપનો આ દિવ્યમંત્ર કરોડો લોકોને ભગવાનલાભ તો કરાવશે ને ?’

આજ મહાન સંતના મહાન શિષ્યો થયા, સંત કબીર, સંત રૈદાસ, સેન નાઈ, ધમા જાટ. આ બધા જ નિઝ જાતિના હતા. પરંતુ આ બધા જ પ્રભુપ્રેમના અમૃતતત્ત્વને પાચ્યા હતા. મંત્ર નાનો છે કે મોટો, તે વાત ગૌણ છે, પરંતુ પ્રભુનામ સ્મરણમાં શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ અને અનન્ય ભક્તિ હોય એટલે બેડો પાર. માટે જ સંત રામદાસજી તેમના મનોબોધ-મનાચે શ્લોકોમાં કહે છે,

ધનશ્યામ આ રામ લાવણ્યરૂપી,

મહા ધીર ગંભીર પૂર્ણ પ્રતાપી;
સદા રક્ષી લે ભક્તને કષ્ટકાળે,

પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી લે.

છે. સંકટમાં પોતાના ભક્તોનું રક્ષણ કરનારા અને ભક્ત વત્સલ છે. આવી રીતે શ્રીરામનું થાન કર.

શ્રીરામના શુદ્ધ પ્રેમીને, નિગમનાં જ્ઞાન ઓછાં છે.
ન પરવા માનની તેને; બધાં સન્માન ઓછાં છે.
શ્રીરામના નામે તરી જાવું છે બહુ સહેલું;
છે મુશ્કેલ દૂબવું જેમાં, શ્રીરામરસની સરિતાથી
ગંગા સનાન પણ ઓછાં છે.
શ્રીરામ ભક્તિમાં હદ્યે વહે બહુ આંસુ;
ધરી લે ધ્યાન શ્રીરામનું; જીવન વહ્યું ખાસ્સું,
અમુલખ એક છે આ નામ શ્રીરામનું
તે સામે સમગ્ર જીવનનાં દાન ઓછાં છે.
શ્રીરામ શુદ્ધ પ્રેમીને, નિગમનાં જ્ઞાન ઓછાં છે.
ન પરવા માનની તેને; બધાં સન્માન ઓછાં છે.

અને નાનકવાણી કહે છે- (રાગ-માલકંસ)
 સંત જુના મીલ રામ જસ ગાવો
 કોઈ જનમ કે દુઃખ મીટાવો.
 જો ઈશ્વરો સો હી ફલ પાઓ,
 રામ રામ નિત ધ્યાન લગાઓ. સંત...

જ્યાં સુધી રામરસામૃતનો સ્વાદ ચાંચ્યો નથી, ત્યાં
 સુધી આ જગતની ઝક્કમાળમાં મન આટપાટા રમે છે.
 પરંતુ એકવાર જ્યારે શ્રીરામનામમાં પ્રીતિ થઈ ગઈ, બસ !
 પછી બધું કરવું લાગશે. જ્યારે જ્યારે મન શ્રી રામનામમાં
 તન્મય થઈ જશે; પછી જગતને તમો મૂર્ખ, પાગલ, અક્કલ
 વગરના અથવા તો તમો ભોગા છો, તમને શી ખબર પડે !
 વગેરે ભાવથી નવાજવામાં આવશે. પરંતુ આવું થવાનું
 કરશ છે કે જગત આન્તિમાં જવે છે અને આન્તિ જ સત્ય
 માનીને અજ્ઞાન અંધકારમાં અથડાય છે.

આ જગત એક ગોળાકાર ઓરડા જેવું છે. જેમાંથી
 બહાર નીકળવાનો એક જ માર્ગ છે. શ્રીરામસ્મરણ,
 શ્રીરામભજન, શ્રીરામરટણ. શ્રીરામકીર્તન. પરંતુ જેવી
 રીતે ગોળાકાર ઓરડામાં એક અંધળો માણસ નીકળવાનો
 પ્રયત્ન કરે; તો કેવી રીતે નીકળે ? તેણે દીવાલ ઉપર હાથ
 મૂક્યો અને ચાલવા લાગ્યો. સમજણ તો સાચી હતી.
 દીવાલમાં જ્યારે બારણું આવશે; ત્યારે બહાર નીકળી
 શકાય. પરંતુ તેના દુઃખિયે જ્યારે બારણું નજીક આવતું
 ત્યારે તેને વાંસામાં-બરડામાં જોરદાર ખરજ આવતી. તે
 બરડો ખંજવાળતો, અને ચાલ્યા પણ કરતો. બસ બારણું
 હાથમાં આવતું નહીં. આપણી અવસ્થા તે દણ્ણિહીન
 માણસથી કંઈ વધુ સારી નથી. દિવ્ય જીવનના માર્ગ ચાલવું
 છે, શ્રીરામના માર્ગ આગળ વધવું છે; પરંતુ સત્તા અને
 સમ્પત્તિ, અહંકાર અને મમકારનું ખરજવું આપણને આ
 અંધકારમર્યાં-અજ્ઞાનમર્યાં આવરણને ઉલેચવા દેતું નથી.
 સંતોને સંતના રૂપમાં જોઈ ન શકાય, તેમનાં સાન્નિક
 જીવનને સમજી, સ્વીકારી કે અનુસરી ન શકાય તો બધું
 મિથ્યા- સુખમણિ સાહેબે (શીખબ્રથમાં) કહ્યું છે,

સંતકી મહિમા ઊંચ તે ઊંચી;
 સંતકા સંગ વડભાગી પાઈએ
 સંતકા કચ્છા કથયા ન જાય અદાકર
 સંતકી મહિમા ઊંચ તે ઊંચી
 સંતકી મહિમા મૂંચ તે મૂંચી.

અને તેનાથી વિશેષ આપણું રામ નામ ઓઠે-
 હોઠેથી આવે છે, ડેયેથી નહીં. આપણને શ્રીરામમાં
 શ્રદ્ધા કેટલી ? વિશ્વાસ કેટલો ! અરે !

મુર્દું કો બી દેત હૈ; લકડી કપડા આગ;
 જીતે નર ચિંતા કરે; કુટે ઉસકે ભાગ.

મુડદાંને પણ ખાપણ લાકડાંને આગની વ્યવસ્થા
 શ્રીરામ કરે જ છે, તો આપણે દુઃખિયે ચિંતાની ચીતા
 ખડકીએ, અને દાઢીએ તો તેનો વળી શું ઉપાય ? એક
 રામનો ભરોસો. એક રામની આશા. એક રામમાં
 વિશ્વાસ. એક રામ સિવાય બીજી કોઈ ઈશ્વરા, તૃષ્ણા
 કે વિચાર જ નહીં. ‘‘ચાહ ગઈ ચિંતા મીટી, મનુવા
 બેપરવાહ; જનકો કથુ નહીં ચાહિયે, વહ શાહન કે
 શાહ ।’’ માટે જ શ્રીરામતીર્થને લોકો રામબાદશાહ
 કહેતા હતા. માટે શ્રીરામને ચાહો. શ્રીરામને ગાઓ
 અને શ્રીરામને પાઓ (પ્રામ કરો). More hope,
 more pain, No hope, more pece.

બાકી શ્રીરામ તો સર્વત્ર છે. તેને પૂર્વ પદ્ધિમ
 ઉત્તર દક્ષિણ કે ઉપર નીચેનાં બંધન નથી.

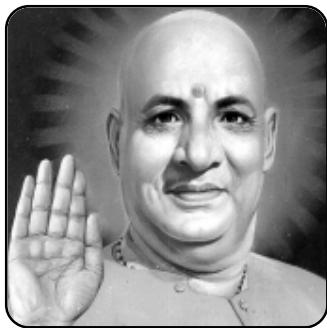
તૂ પરમાત્મા સે દૂર નહીં. તેરા ભી કસૂર નહીં.
 દેખને વાલી આંખે હી નહીં, તો ખુદા ક્યા કરે ?

It is all quition of demand and supply. It
 you appy. He will reply. માટે ચાહો, એક માત્ર રામને.
 શ્રીરામ નયણે આવ્યો, સખી કાજળ ક્યાંથી આંજુ !

...શ્રીરામદાસજી કહે છે કે શ્રીરામ લાવણ્યરૂપી...
 આપણું લાવણ્ય પેરીક્યોર, મેનીક્યોર વેક્સીંગ અને
 ફેસીયલ કે બ્રાઇડલનાં તાણાવાણાઓ વચ્ચે જ અટવાયેલું
 છે. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ કહે છે, ‘‘જગતેર મન
 નાભી લીંગ ગુદાથેકે ઉપરે આસબેના !’’ આ જગતનું મન
 નાભિ (solar plexus)ની નીચે જ છે. શું ખાંધું, ગેસ
 થયો છે. પેટ સાફ આવતું નથી. અર્થાત્ અન્મય કોષમાં
 જ અટવાયેલા છીએ. અન્મરસેનૈવ ભૂત્વા - અન્મરસેનૈવ
 વૃદ્ધિ સમાયઅન્મરૂપ પૃથિવ્યાં એવ વિલિયતે-સઃ અન્મય
 કોષ : । અન્મય કોષ પૃથ્વી તત્ત્વથી ઉપર ઉત્ત્રતિ થતી
 જ નથી. પ્રભુનામ સ્મરણ હરિનામ સ્મરણ, શ્રીરામ
 નામસ્મરણના સાતત્યથી આપણે અન્મય, પ્રાણમય,
 મનોમય, વિજ્ઞાનમય કોષોથી પૃથ્વી પાર જઈને એકમાત્ર
 આનંદમય કોષમાં પ્રવેશ કરી શકીએ છીએ. ત્યાં
 અવિદ્યાનો નાશ થશે. વિદ્યાની, જ્ઞાનની, પરમાત્મતત્વની
 ઉપલબ્ધિ થશે, એકમાત્ર શ્રીરામની કૃપાનું મંગલમય
 વરદાન વરશે. માટે જ શ્રી રામદાસજી કહે છે,
 ‘‘ભક્તોના રક્ષણ દ્વારા શ્રીરામ મહાધીર ગંભીર પૂર્ણ
 પ્રતાપી છે, તેનું પ્રભાતે ધ્યાન કર.
 પ્રાતઃ સ્મરામિ રહ્યુનાથ મુખારવિંદમ્... ઊં શાંતિ. (કમશઃ)

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હબિકેશમાં ભળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાથે રહેતા સંચાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘડી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હદ્યાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]



અંતનાઈ

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

કથાનક-૫

હુન્યવી તાવણીનો ઉપાય

ગુરુદેવે આ સવારે દર્શન આપ્યાં. જ્યારે તેઓ ઓફિસ જવા માટે નીકળતા હતા ત્યારે એક ભક્ત આવ્યો અને તેમને દંડવત્ત પ્રશ્નામ કર્યા.

ગુરુદેવે તેમને પ્રેમપૂર્વક પૂછ્યું : ‘કેમ છો, મહાશય ?’

તેમણે તેમની હુન્યવી મુશ્કેલીઓ કહેવાનું શરૂ કર્યું. અને ‘સ્વામીજી, હવે હું પાણી બહાર કાઢી નાખેલી માછલી જેવો છું.’ એમ કહી વાત પૂરી કરી.

ગુરુદેવે સૂચયું : ‘તો પછી પાણીમાં જાઓ.’ ‘સ્વામીજી, એટલા જ માટે અહીં આવ્યો છું. તમે દ્યાના સાગર છો. હવે હું બરાબર થઈ જઈશ.’

માબાપની સેવા

એક વૃદ્ધ માણસ એક યુવાન છોકરા સાથે આવ્યો અને ગુરુદેવને પ્રશ્નામ કર્યા.

ગુરુદેવે છોકરાને પૂછ્યું : ‘આ તારા પિતાશ્રી છે ?’

‘હા, સ્વામીજી.’

‘તમારા પિતાશ્રીની સારી રીતે સેવા કરો. પિતા એ ધરતી પરના દશ્ય ભગવાન છે. તેમની આજ્ઞા ઉઠાવો અને પૂજા કરો.’ ગુરુદેવે શીખ આપી.

પોતાના પુત્રને ગુરુદેવે આપેલ શીખ જાહીને વૃદ્ધ

માણસને ખૂબ આનંદ થયો.

માનવરૂપમાં ભગવાન

સાંજના ચાર વાગ્યા હતા. એક મજબૂત યુવાન માણસને શિવાનંદ જનરલ હોસ્પિટલમાં સ્ટ્રેચરમાં નાખીને લાવવામાં આવતો હતો. તે ગંભીર રીતે ઘવાયો હતો. તેના આખા ચહેરા ઉપરથી લોહી દંડતું હતું અને ચહેરા પર સોજો આવી ગયો હતો. તેની સાથે બે પોલીસ અને લોકોનું ટેણું આવી રહ્યું હતું.

પોલીસના માણસો ડોક્ટર વિશે પૂછતા હતા. ડૉ. પ્રહૂલાદ અને ડૉ. પંજાબી થોડાક સમયમાં આવી ગયા અને દરદીની સારવારમાં લાગી ગયા. પ્રાથમિક મદદ આપવામાં આવી. તેના ઘા પર પાટા બાંધવામાં આવ્યા. તે લગભગ બેબાન જ હતો.

પછી પોલીસે ઘવાયેલા માણસની વાત કહી.

‘તેનું નામ ડી.કે. રોય છે. તે લુંટારુ હતો. રસ્તા ઉપરનાં વૃક્ષોની ઘટામાં વટેમાર્ગની રાહમાં તે છુપાઈ રહેતો. છી કે પુરુષ, યુવાન કે વૃદ્ધ - જે આ રસ્તે એકલું પસાર થાય તેની ઉપર તે કૂદી પડતો, ગભરાવી નાખી અને ધમકાવી તેની પાસેથી જે કંઈ હોય તે લુંટી લેતો હતો.’

‘આ તેનો નિયમિત ધંધો હતો. કાલે એવું બન્યું કે તે રસ્તેથી પસાર થતા એક ગામડાના પ્રૌઢ માણસ

સાથે તેણે આમ જ કર્યું. પ્રૌઢ માણસ ગમે તેમ તેના હાથમાંથી છટકી ગયો અને તેના ઉપર હુમલો કરવા માટે બીજા ત્રણ માણસો સાથે પાછો આવ્યો પણ આ શબ્દે ડાળીઓમાં છુપાઈ રહીને તેમના ઉપર પથરો ફેંક્યા અને પેલા માણસો નાસી છૂટ્યા. તેઓએ આ વાત પોલીસને કરી. પછી ગામડાના લોકો અને પોલીસે ભેગા થઈ તેને પકડવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પણ તે ગમે તેમ કરી નાસી છૂટ્યો અને પાછળ પડેલા પોલીસ અને લોકોથી દૂર ભાગ્યો.’

‘પણ છૂટવા માટેની દોડ દરમિયાન તે કમભાઈએ બાજુના વીસ ફૂટ ઊંડા ખાડામાં પડી ગયો. તેના છ દાંત તૂટી ગયા અને આ શરીર પર સખત ઘા પડ્યા.

ગામડિયાઓએ ખાડો શોધી કાઢ્યો, તેને બહાર કાઢ્યો અને અહીં લાવ્યા. અમે જ્યારે અહીં હોસ્પિટલે પહોંચ્યા ત્યારે તે બેભાન થઈ ગયો.’

પોલીસે પોતાની વાત પૂરી કરી, કુતૂહલવક્ષી લોકોનું ટોળું વીખરાવા માંડયું અને પોતાના રસ્તે પડ્યું.

તરત જ સમાચાર બધે પ્રસરી ગયા અને દિલીપકુમાર રોય પ્રદર્શનની વસ્તુ બની ગયો. દરેક જણો આવીને તેને માટે તે લાયક હતો અને તે ઘવાયેલા બેભાન માણસ માટે વિવિધ પ્રકારની ટીકાઓ કરી.

સાંજના આઠ વાગ્યા હતા. ગુરુદેવ કુટીરમાંથી બહાર નીકળી સત્સંગહોલ તરફ જતા હતા. લૂંટારાના સમાચાર આપવામાં આવ્યા. તેમણે શાંતિથી સાંભળ્યા અને આગળ વધ્યા. રસ્તામાં હોસ્પિટલમાં - તે ઘાયલ માણસ હતો તે વોર્ડમાં - તેઓ દાખલ થયા. તેઓ તેની પાસે આવ્યા અને થોડાક સમય ઊભા રહ્યા. ત્યાં ભેગા થયેલા બધા લોકો ગુરુદેવના આ બાબતમાં અભિપ્રાય અને તેમના શબ્દો સાંભળવા ખૂબ આતુર હતા.

ગુરુદેવ થોડીક મિનિટ શાંતિપૂર્વક ઊભા રહ્યા અને પછી કહ્યું : ‘ચાલો આપણે દિલીપકુમાર રોયના સ્વાસ્થ્ય તેમ જ જલદી આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે મહા મૃત્યુંજ્ય મંત્રનો ઘોષ કરીએ.’

એમ કહેતાં જ તેમણે મંત્રના ઘોષની શરૂઆત કરી.

મંત્રઘોષ પૂરો થયા પછી ગુરુદેવે કોઈને તેમની કુટીરમાંથી બિસ્કિટનું એક ટિન લાવવાનું કહ્યું. ગુરુદેવે ટિનને તેની પાસે મૂક્યું.

‘ભગવાન નારાયણ આ સ્વરૂપમાં આવ્યા છે. તેને સવારમાં ચા કે દૂધની સાથે આ બિસ્કિટ આપજો.’ આમ કહીને ગુરુદેવે સ્વસ્થતાપૂર્વક સત્સંગહોલ તરફ પ્રયાણ કર્યું.

ઉપદેશ પહેલાં સ્વની સુધારણા

આજે રાત્રિના સત્સંગ પછી શ્રી આત્મારામ એક સ્વામી વિશે વાત કરતા હતા. તે આખા ભારતમાં ફરી ભક્તો પાસેથી પૈસા ભેગા કરી અમેરિકા જવા ઈશ્ચતો હતો. તેના જીવનની આ જ એક મહત્વાકંક્ષા હતી.

ગુરુદેવે વાતચીત સાંભળી નીચે પ્રમાણે ટિપ્પણ કર્યું : ‘હમણાંથી જિજ્ઞાસુઓમાં આ એક રોગ ફાટ્યો છે. તેઓ સંન્યાસ લે છે, ઉપનિષદ્દો અને ગીતામાંથી કંઈક શીખે છે, માનસશાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનનાં થોડાંક પાનનો અભ્યાસ કરે છે અને પછી અમેરિકા ઉપદેશ આપવા માટે ઊડી જાય છે. જીવનમાં તેમની આ એક જ મહત્વાકંક્ષા છે. તેમને એમ લાગે છે કે હવે તેમણે તેમને જ કંઈ જોઈનું હતું તે બધું જ પ્રામ કરી લીધું છે. તેમને પોતાના આંતરિક વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં રસ નથી, તેમને આંતરિક આધ્યાત્મિક બળ પ્રામ કરવાની પડી નથી, તેમને બીજાઓને સુધારવા પહેલાં પોતાની જતને ચેતનાપૂર્ણ બનાવી સુધારવામાં કોઈ રસ નથી.

સમાજની આ વધુ પડતી પ્રવૃત્તિનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે તેઓ તેમણે પ્રામ કરેલી આધ્યાત્મિક કારકિર્દિને લીધે જે કંઈ થોડીક પ્રાપ્તિ મેળવેલી હતી તે પણ ગુમાવી બેસે છે. તેમના શબ્દો ખાલી ગોળી સમાન થાય છે. ખાલી શબ્દોમાં મનુષ્યનું રૂપાંતર કરવાની ક્ષમતા હોતી નથી, સિવાય કે તે હૃદયમાંથી, સાચા અનુભવમાંથી આવતા હોય. માટે જિજ્ઞાસુઓએ આ પ્રકારની મહત્વાકંક્ષાને મૂળમાંથી જ છેદી નાખવી જોઈએ, નહિતર તેઓ જ માર્ગ જઈ રહ્યા છે તે માર્ગ બીજા કોઈ માર્ગ નહિ પણ વિનાશના માર્ગ દોરશે.’

ભારતનો વારસો

તે એક રમણીય સાંજ હતી. સૂર્ય ધીમે ધીમે પણ્ણેમની ટેકરીઓ તરફ ઠળતો જતો હતો.

ડૉ. કે.એન. ગોઈરોલા, ટેહરી-ગઢવાલના આરોગ્યપ્રધાન ગંગાકિનારે મળેલા એક પ્રચંડ સંમેલનને સંબોધવાના હતા. સ્થાનિક લોકોએ આશ્રમની સામે એક રાષ્ટ્રીય ઊભા કર્યો હતો અને પ્રધાનશ્રીને તેને

પોતાના હસ્તે ફરકાવવા માટે આમંત્રણ આપ્યું હતું.

પોતાના અનિવાર્ય રાજકીય પ્રવચન વચ્ચે ડૉ. ગેરીરોલાએ ગુરુદેવ સંબંધી હદ્યસ્પર્શી વિગતો આપતાં કહ્યું કે તેમના જેવા સંતોની હાજરીથી સમગ્ર રાજ્યને મહત્ત્વ પ્રાપ્ત થઈ છે અને ગુરુદેવે લોકો પર ગૂઢ આધ્યાત્મિક અસર પ્રવર્તાવી છે. પોતાનું પ્રવચન પૂરું કર્યા પછી ડૉ. ગેરીરોલાએ ગુરુદેવને સંદેશ આપવા વિનંતી કરી.

ધ્વજના ફરકાવવાની સાથે જ ગુરુદેવે ગર્જના કરી : ‘ઓમ્, ઓમ્, ઓમ્.’

આખો માનવસમૂહ તેમની સાથે ઓમ્ના નાદમાં જોડાયો અને એવું લાગ્યું કે જાણે પ્રશ્નવ-ગાનના સમર્થ પ્રવાહે ધ્વજને ઊંઘો ચઢાવ્યો ન હોય !

‘વંદે ભાતરમ્, વંદે ભાતરમ્, વંદે ભાતરમ્,
જ્ય હિંદ જ્ય હિંદ જ્ય હિંદ જ્ય હિંદ,
જ્ય જ્ય જ્ય જ્ય હિંદ.’

ગુરુદેવે ગાન કર્યું અને જનસમુદ્દાયે તેનો પડધો પાડયો.

પછી ગુરુદેવે બોલવાનું શરૂ કર્યું : ‘ભારત માતાનો જ્ય હો. દુનિયાના કોઈ પણ રાષ્ટ્ર ભારતના જેવા સપૂતો આપ્યા નથી. દુનિયાનું કોઈ પણ રાષ્ટ્ર આવા પ્રસિદ્ધ સંતો અને ઋષિઓને જન્મ આપ્યા હોવાનો દાવો કરી શકે તેમ નથી, દુનિયાનું કોઈ પણ રાષ્ટ્ર આવા બુદ્ધિશાળી પુરુષો અને રહસ્યવાદીઓ આપી શક્યું નથી, જેઓ આટલી આધ્યાત્મિક ઊચાઈએ પહોંચી શક્યા હોય, જેઓ આવું અંતર્દૂર્તિથી પ્રાપ્ત કરેલું જ્ઞાન પ્રગટ કરી શક્યા હોય અને જેઓ શ્રેષ્ઠ પ્રબંધોનો આવો કીમતી વારસો પાછળ મૂકી ગયા હોય. ભારતના ઋષિઓએ જે અસરકારક રીતે સમજ આપી તેમ દુનિયાના કોઈ પણ દેશનો ફિલસૂઝ સર્જનની સમસ્યા, જન્મ અને મરણનું રહસ્ય અને જીવની પોતાની સમસ્યા જેવા કૂટ પ્રશ્નોની સમજ આપી શક્યો નથી.’

‘આવા આધ્યાત્મિક રીતે સમર્થ રાષ્ટ્ર પોતાનું રાજકીય સ્વાતંત્ર્ય પણ અપૂર્વ રીતે મેળવ્યું છે. અહિસાના મહાન પુરસ્કર્તા મહાત્મા ગાંધીજીનો ખૂબ ખૂબ આભાર. ભારતે માનવજીતને નિર્ણયાત્મક રીતે સાબિત કરી આપ્યું કે અહિસામાં અવાર્ણનીય સામર્થ્ય રહેલું છે.

ગાંધીજીએ દુનિયાને બતાવી આપ્યું કે પ્રેમ એ જ સાચું સામર્થ્ય છે અને પ્રેમ જ જીતે છે. આધ્યાત્મિક શક્તિનો આવો ચોખ્યો પુરાવો દુનિયાના કોઈ પણ બીજા રાષ્ટ્રમાં શક્ય બન્યો ન હોત. પણ્ચમના રાષ્ટ્રીય નેતાઓએ હવે શાંતિથી બેસી વિચારવું જોઈએ; તેમણે અહિસાના બોધપાઠને શીખવો જોઈએ અને બધાં જ સ્વરૂપમાં હિસાને તજી દેવી જોઈએ. હિસાનો માર્ગ વિનાશ તરફ દોરી જાય છે; પ્રેમનો માર્ગ શાંતિ, વિપુલતા અને આભાદી તરફ દોરે છે.’

‘આપણા રાષ્ટ્રીય બધા નેતાઓ ગાંધીજીના વિશ્વાસુ અનુયાયીઓ છે. માતૃભૂમિની મુક્તિ કાજે તેમણે પોતાના સર્વસ્વનો ત્યાગ કરેલો છે. તેમણે ભલે સંન્યાસ ન લીધો હોય છીતાં હદ્યથી તેઓ સાચા સંન્યાસી છે. દેશભક્તિ એ સર્વહિતવાદનું પ્રથમ સોપાન છે. વ્યક્તિનો પોતાના રાષ્ટ્ર તરફનો પ્રેમ ધીમે ધીમે વૈશ્વિક પ્રેમ કે ઈશ્વર તરફના પ્રેમ તરફ દોરે છે. મુખ્ય જરૂરિયાત છે નિભન, હલકી સ્વાર્થપરાયણતાને કચડી નાખવાની. રાષ્ટ્રનો નિઃસ્વાર્થ સેવક ટૂંક સમયમાં માનવતાનો સેવક બની જશે. તે જલદીથી પોતાના વ્યક્તિગત અહંકો ત્યાગ કરશે અને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરશે.’

પછી ગુરુદેવે મહામંત્ર કીર્તન કર્યું. તેમણે ડૉ. ગેરીરોલાનો ભગવાનનું નામ લેવાની તક આપવા માટે આભાર માન્યો. પછીથી પ્રધાનની મંડળીને આશ્રમમાં લઈ જવામાં આવી અને તેમને ચા આપી સ્વાગત કરવામાં આવ્યું.

ગુરુ-પૂજા

જ્યારે ગીતા પ્રેસ, ગોરખપુરના શ્રી જયદ્યાલ ગોયેન્કાળ ગુરુદેવનાં દર્શને આવ્યા ત્યારે ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ધર્મશાસ્કોએ કયેલા મહાન શાખા પર સતત મનન અને વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને બધા જ પદાર્થો અવાસ્તવિક અને ક્ષતિથી ભરેલા છે તેવી માન્યતાનો વિકાસ કરવાથી સાચા વૈરાગ્યના વિકાસમાં મદદ થશે.’

જેવા શ્રી જયદ્યાલાલજી દાખલ થયા કે ગુરુદેવે જોયું કે તેમના પગ પર એક ઘા હતો. તેમણે તરત જ દવાખાનામાંથી જરૂરી વસ્તુઓ મંગાવી ઘા પર પાટો બાંધી દીધો.

શ્રી દયાલજી અને તેમની મંડળીના સત્યો

ગુરુદેવની કુટીરમાં ગુરુદેવના ભક્તિ, યોગ, જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય પરના ઉપદેશને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહ્યા હતા.

મંડળીના એક સત્યે ગુરુદેવની સેવાઓનાં ખૂબ વખાણ કર્યો અને કહ્યું કે શ્રેષ્ઠ રીતે સંપાદિત Diamond Jubilee Commemoration Volume -હીરક મહોત્સવ સ્મારક ગ્રંથે- ગુરુદેવના સંદેશને દૂર અને વ્યાપક રીતે પ્રસાર થવા માટે શક્તિમાન કર્યો હતો. તેમાંથી ગુરુપૂજાની ચર્ચા જાગી.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'કેટલાક કહે છે કે જીવંત સંતની પૂજા કરવી ન જોઈએ, પરંતુ શાશ્વત લોકો કહે છે કે જેમ વ્યક્તિએ કોઈ સંતના જન્મદિનની ઉજવણીની પોતાની ઈચ્છા પાર ન પડે તો જન્મની ન બનવું જોઈએ, તેમ જ ઉજવણી ન થાય તો તે પણ સ્વીકારી લેવું જોઈએ. જેમને ઉજવણી કરવી હોય તેમને કરવા દો. ગમા અને અણગમાથી પર થયેલ સંન્યાસી કે સંતને આવી ઉજવણીના વિચાર તરફ નફરત હોઈ શકે. દુન્યવી માલમિલકતના અહંના જેવો જ વૈરાગ્યનો અહં જોખમકારક છે.'

ભારતમાં સાધકના જીવનમાં સંતોની પૂજાને ઓછાવતા પ્રમાણમાં જરૂરી સાધના ગણવામાં આવી છે. ઉપનિષદો પણ જણાવે છે કે જિજ્ઞાસુએ ગુરુ તરફ

ઇશ્વર જેટલી જ ભક્તિ દાખવવી જોઈએ. તેનો અર્થ એ છે કે ગુરુનું સતત ચિંતન કરવાથી જિજ્ઞાસુ સાચા માર્ગ પર આવે છે, ખોટી વસ્તુથી દૂર થાય છે અને પોતાની જાતને પોતાના ગુરુના આદર્શ મુજબ ઘડે છે.'

'આમ, પાંચમા વર્ગના જિજ્ઞાસુ માટે ત્રીજા વર્ગનો ગુરુ પણ પૂજા માટે લાયક ગણાય. જિજ્ઞાસુને ચોક્કસ લાભ થવાનો છે.'

'જ્યારે જિજ્ઞાસુ પોતાના વ્યક્તિગત ગુરુ પર અધ્યારોપણ કરે છે ત્યારે મૂર્તિ-પૂજાની માફક, વ્યક્તિનિરપેક્ષ (ઇશ્વર)ની વિશિષ્ટતાઓ દ્વારા જિજ્ઞાસુની ભક્તિ સર્વોપરી ઇશ્વર સુધી પહોંચી જાય છે. તે અંતર્યામી, જિજ્ઞાસુની ભક્તિને જાણે છે અને તેને યોગ્ય માર્ગ દોરે છે.'

'કેટલીક વાર શાશ્વત માણસો પણ આ ઉદાર દાસ્તિબિંદુને સમજી શકતા નથી અને દલીલ કરે છે કે સંતની માનવઆકૃતિને ઇશ્વરની સમાન ભક્તિથી પૂજા કરવી જોઈએ નાહિ. પણ જેવું ઇશ્વર સાથે તેવું ગુરુ સાથે, અવ્યક્તિગત (ઇશ્વર)ને પહોંચવાનો માર્ગ વ્યક્તિગત (ગુરુ) દ્વારા રહેલો છે.'

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

(ભજ ગોવિંદમું અનુસંધાન પાના નં.૮ ઉપરથી ચાલુ)

વિશેનો આ ટૂંકો ઉપદેશ સર્વજ્ઞ ભગવદ્ગ્રાંત શ્રીમત શંકરાચાર્યાંએક વૈયાકરણીને કર્યો. (૧૩)

આ ઉપદેશ પરાવિદ્યાના મહાન ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યાંએ વૈયાકરણીની ધાતુ 'દુકૂઝ કરણે' ગોખતા એક વૈયાકરણીને કર્યો હતો. ઉપદેશોઽભૂદ્વિવિદ્યા-પરમેશ્વર સંબોધીને અપૂર્વ ઉપદેશ વિદ્યાનિપુણૈઃ-ઉચ્ચતર જ્ઞાનના નિષ્ણાત ભગવદ્ગ્રાંત આચાર્ય શંકરાચાર્યાં કર્યો હતો.

દીતિ શ્રી શંકરાચાર્ય ઉપદિષ્ટ-દ્વાદ્શ મંજરિકાસ્તોત્રં સમામન્મ ।

આમ શ્રી શંકરાચાર્યાંઉપદેશેલું 'દ્વાદ્શમંજરિકાસ્તોત્ર' સમામ થાય છે. ભગવાન શંકરાચાર્ય આપણને વારંવાર મનન કરવાનું કહે છે.

કોડહું કથમિં જાતં કો વૈ કર્તાઙ્સ્ય વિદ્યતો ઉપાદાનં હિમસ્તીહ વિચારઃ સોડયમીદેશઃ ॥

ચિંતન કરવું જોઈએ : 'હું કોણ છું? આ સંસારનું

કેવી રીતે સર્જન થયું? સર્જક કોણ છે? તે માટેનું આવશ્યક કારણ શું છે?' - અમરોક્ષાનુભૂતિ-૧૨

'હું ક્યાંથી આવ્યો? હું કોણ છું? આ સંસાર શું છે? હું ખરેખર કોની સાથે સંબંધ ધરાવું દું? હું થોડા સમય પહેલાં અહીં ન હતો, કે થોડા સમય પછી હું હોઈશ નહીં, તો પછી મારું ઘર અને મુકામ કયાં હશે? અહીં મારું કોઈ નથી, કે નથી હું કોઈનો, મારું સાચું જોડાણ ફક્ત તેની સાથે જ હોવું જોઈએ.

'દ્વાદ્શમંજરિકાસ્તોત્ર' સાથે આદિ શંકરાચાર્યના તેર શિષ્યોએ ખૂબ બોધદાયક વીસ શ્લોકો આપ્યા. તે બધા જ શ્લોકો ગુરુના વિચાર-બોધને પુષ્ટિ આપે છે. આ શ્લોકો 'ચર્પટમંજરિકાસ્તોત્ર' નામે જાણીતા છે. તે 'ભજ ગોવિંદ'નો ઉમેરો છે. કેટલાક તેમને શ્રી શંકરાચાર્ય રચિત માને છે. બંને સ્તોત્ર ભેગાં 'મોહમુદ્ગર સ્તોત્ર' નામે ઓળખાય છે.

□ 'Bhaja Govindam'માંથી સાભાર અનુવાદ

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

સૂર્યનમસ્કાર

વાલ્મીકિ રામાયણનું અનુસંધાન છે કે ઋષિ વસિએ ત્યાં શ્રીરામ અને લક્ષ્મણને સૂર્યનમસ્કારનું તથા અષ્ટાંગ યોગ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાપ્તિ તથા પટ્ટ્યકભેદન, કુંડલિની યોગ ઈત્યાદિનું જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં આવ્યું હતું.

શ્રીરામ ક્યારે હતા ? હતા કે નહિ ? એ વિવાદનો પ્રશ્ન જ નથી. ઓરલાન્ડો-નાસા અમેરિકાના માર્ય, ૨૦૦૩માં આપેલા સમાચાર પ્રમાણે સેતુબંધ-રામેશ્વર ૧૧ મિલિયન જૂનું સ્થળ છે. અર્થાત્ એક કરોડ અને દસ લાખ વર્ષો થયાં. તો આ સેટેલાઈટ ચિત્ર અને સૂચનાને વૈજ્ઞાનિકપણે માનીએ તો શ્રીરામ તેનાથી પણ જૂના થયા. અર્થાત્ સૂર્યનમસ્કારને તેટલી જૂની કસરત કહી શકાય.

ભારતમાં એવું પણ માનવામાં આવે છે કે તાંજોરના મહારાજ સરફરોજ દ્વિતીયે ફરીથી આ સૂર્યનમસ્કારને પુનર્જન્મ આપ્યો હતો. અમારા સદ્ગુરુદેવ પ્રત્યક્ષ પરમાત્મા સ્વરૂપ પૂજ્યચરણ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું વય અત્યારે ૮૨ વર્ષનું છે. તેમને સૂર્યનમસ્કારની કસરત ખૂબ જ પ્રિય છે. તેઓ સદૈવ એવું કહે છે કે મૈસુરનાં દિવંગત મહારાણી નેવું વર્ષનું વય વિતાવ્યા પછી પણ સૂર્યનમસ્કારનાં હિમાયતી હતાં. અને જીવનસંધ્યાને ઓવારે ઊભાં રહીને પણ એક નવયૌવના જેવું પ્રતિભાસંપત્ત યૌવન જાળવી શક્યાં હતાં. અંગ્રેજ હક્કુતને આ રહસ્યની જાણ થતાં તેના અધિકારીઓ પોતાના પરિવાર-સપ્તનીક મળવા આવ્યા, થોડી વાર રાજમાતા મૈસુર (કણ્ણાટક-ભારત) સાથે વાત કર્યા પછી તેમને એમ જ લાગ્યું કે તેઓ રાજીનાં સચિવ કે ADC સાથે વાતો કરતાં નથી ને ? ત્યારે મહારાણીને ફેડ પાડીને કહેલું કે, એવું નથી, તેઓ જ રાજમાતા-રાજરાણી છે, તેમની સીધી કમર, ત્વચાનું સૌન્દર્ય ચહેરા ઉપર કરચલી વગરનું દેહલાલિત્ય જોઈને અંગ્રેજો

પણ દંગ પામ્યા હતા.

સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ સાધારણ રીતે બધાં જ આસનોની પૂર્વે શીખવવામાં આવે છે, કે જેથી આસનોનો અભ્યાસ કરવા માટે યોગ્યતા શરીરમાં કેળવાઈ જાય. સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ અનેક આસનો તથા પ્રાણાયામનો સમૂહ છે. તેમાં નમસ્કારાસન, હસ્તઉત્તાનાસન, હસ્તપાદાસન, અશ્વસંચાલન મુદ્રા, સરલ પર્વતાસન, સાષ્ટાંગ નમસ્કારાસન, ભુજંગાસન, પર્વતાસન વગેરે આઠ આસનો તથા ત્યાર પછી પ્રથમ ચાર આસનોનું વિપરીત કમમાં પુનરાવર્તન થાય છે.

જગતમાં સૂર્ય મહત્તું તત્ત્વ અને પ્રત્યક્ષ દેવતા છે. તેથી જ વેદોના શાંતિ મંત્રોમાં સૌથી પહેલાં ‘હે સૂર્ય, તમે અમારા મિત્ર છો, અમારું શુભ કરો !’ ‘શનો મિત્ર :’ તેવી પ્રાર્થના છે. સૂર્ય પૃથ્વી પરના પ્રત્યક્ષ જરૂર-ચેતનનો પ્રાણસરકાર તથા પ્રાણસરકાર છે. સૂર્ય છે તો આપણે છીએ. સૂર્ય છે તો જીવન છે. સૂર્યથી જ પ્રાણ છે. સૂર્યથી જ સૂષ્ણિનું અસ્તિત્વ છે. સૂર્યનમસ્કારના મંત્રોમાં સૂર્યની પ્રશસ્તિ કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે : હે સૂર્ય, તમે મિત્ર છો, પ્રકાશદાતા આકાશમાં વિચરણ કરનારા, ચૈતન્ય પ્રદાતા, તમારા હૃદયમાં સુવાર્ષ ખોત છે. ઔષધિઓના બંડાર, તમે અદિતિના પુત્ર, મરીચિ ઋષિથી આશીર્વાદપ્રાપ્ત તમે પ્રત્યક્ષ સવિતૃ દેવતા છો. તમે સમગ્ર સૂષ્ણિનો અર્ક કે રહસ્ય છો, હે જ્ઞાનપ્રદાતા અને અંધકારનિવારક પ્રકાશ આપનારા સૂર્ય, તમને વારેવાર પ્રણામ.

(૧) ઊં મિત્રાય નમઃ (૨) ઊં રવયે નમઃ (૩) ઊં સૂર્યાય નમઃ (૪) ઊં ભાનવે નમઃ (૫) ઊં ખગાય નમઃ (૬) ઊં પૂણ્યો નમઃ (૭) ઊં હિરાયગભર્યાય નમઃ (૮) ઊં મરીચયે નમઃ (૯) ઊં આદિત્યાય નમઃ (૧૦) ઊં સવિત્રો નમઃ (૧૧) ઊં અકર્ષિય નમઃ (૧૨) ઊં ભાસ્કરાય નમઃ.

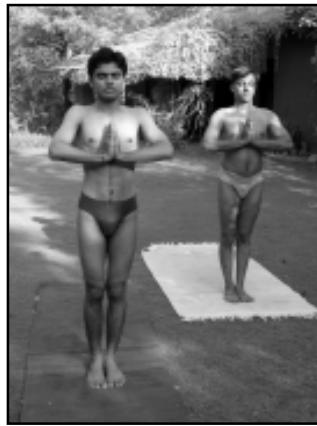
સૂર્યનમસ્કારના અભ્યાસમાં આપણે કુલ બાર

અવસ્થામાંથી પસાર થવાનું છે. પ્રથમ આઈ અવસ્થા કર્યા પછી નવ, દસ, અગિયાર અને બારમી સ્થિતિ તે ચાર, ત્રણ, બે અને એકનું પુનરાવર્તન છે. પહેલી સ્થિતિમાં શાસ સાધારણ છે. બીજી સ્થિતિમાં શાસ અંદર લેવાનો છે, એટલે કે પૂરક કરવાનો. ત્રીજી સ્થિતિમાં શાસ બહાર કાઢવાનો - રેચક કરવાનો છે. ચોથી સ્થિતિમાં ફરીથી શાસ અંદર લેવાનો છે કે પૂરક કરવાનો અને પાંચમી સ્થિતિમાં સરલ પર્વતાસનમાં શાસને રોકવાનો છે કે આંતરુંભક કરવાનો છે. છદ્દી સ્થિતિમાં રેચક કરવાનો અર્થાત્ શાસ બહાર કાઢવાનો છે. હવે સાત આઈ, નવ દસ અને અગિયાર બારમાં શાસ અંદર બહાર અથવા તો પૂરક રેચક એમ કરવાનું થશે. સૂર્યનમસ્કાર બે ચાર છ કે આઈ દસ એમ ઈવન નમ્બર્સમાં કરવા જોઈએ, જેથી બધાં અંગ-ઉપાંગોને એકસરખી કસરત મળી રહે. સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ સવારે સૂર્યદય સમયે પૂર્વાભિમુખ રહીને કરવાથી સૂર્યકિરણોની કૃપા અને લાભ મળે છે, જેથી વિટામિન એ અને ડી નો પણ લાભ અવશ્ય મળે છે. સૂર્યનમસ્કાર ઉપાસના છે, કૃતજ્ઞતા છે તથા કસરત તો છે જ. જેણે જીવન આપ્યું, જીવનને સંરક્ષણ આપે છે, જીવનમાં પ્રાણપ્રદાતા છે તેમના પ્રત્યે આભારપ્રદર્શન પણ આ સૂર્યનમસ્કાર છે.

આપણા ભારતમાં ગણપતિના પૂજાની ગાણપત્ર્ય, શક્તિના પૂજાની શાકત, વિષ્ણુના ભક્તો વૈષ્ણવ અને શિવના પૂજાની શૈવ કહેવાય છે. તંત્રના ઉપાસકો તાંત્રિક તથા મંત્રના સાધકો માંત્રિક કહેવાય છે, તેવી જ રીતે સૂર્યના ઉપાસકો સૌર્યાયણ કહેવાય છે.

સવારે જ્યારે કુદરતી હાજરે ફરી આવ્યા હોઈએ પછી સ્નાન કરીને સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. પૂર્વાભનમાં ભોજન પૂર્વે અથવા તો સંધ્યાકાળે ભોજન પછી સાડા ત્રણથી ચાર કલાક પછી પણ સૂર્યનમસ્કારનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.

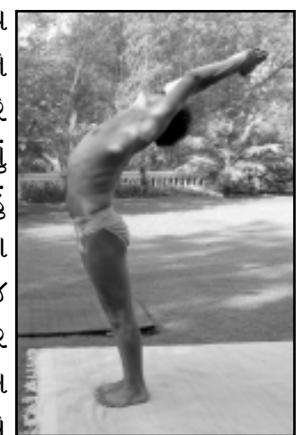
(૧) સૂર્યનમસ્કારના અભ્યાસ માટે ખુલ્લી હવામાં, હવા-ઉજાસ વચ્ચે સ્વચ્છ સમતલ ભૂમિ ઉપર લાંબે ગાળે ધાબળો ચોવડો કરીને પાથરવો અથવા તો યોગમેટ પણ પાથરી શકાય. આ પાથરેલા કપડા ઉપર



એક છેઠે આઈથી દસ ઈચ્છાની જગ્યા છોડીને બંને પગ તથા એડીઓ જોડીને પૂર્વાભિમુખ ઊભા રહેવું. હાથ જોડેલા. છાતી વચ્ચે બંને હાથની હથેળીઓ, આંગળીઓ એકમેકમાં જોડાયેલી, આંગળીઓ હુડી કે દાઢી જોડે સ્પર્શ કરે તેમ રાખવી નહિ,

થોડી નીચે. આંખો બંધ. શાસ સાધારણ. એડી અને પંજા પૂરેપૂરાં એકમેક સાથે મળેલા કે જોડેલાં. શરીર સીધું. ચહેરા ઉપર તનાવ નહિ. મનમાં પ્રાર્થનાનો ભાવ. (નમસ્કારાસન).

(૨) ધીરેથી આંખો ખોલવી. ઉડો શાસ લેવો. બંને હાથ જોડેલી સ્થિતિમાં જ છાતીની સામેથી થઈને માથાની બંને બાજુ બંને હાથ આવે (બંને કાનની બંને બાજુ બે હાથ આવે) ત્યારે બંને હાથ વચ્ચે જ માથું રાખીને ધીરે ધીરે થોડું પાછળની તરફ ઝૂકવું. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા ખૂબ જ શાંતિથી કરવી. સૂર્યનમસ્કાર કે યોગાસનોના અભ્યાસ દરમિયાન કોઈ પણ સમયે



ક્યારેય પણ ઉતાવળ કરવી નહિ. જ્યારે બંને હાથ માથાની બંને તરફ આવે ત્યારે જ પાછળ ઝૂકવું. આ વાત ફરીથી કહેવાની. જો બંને હાથ માથાની બંને બાજુ આવે તે પૂર્વે માથું પાછળની તરફ ઝૂકશે તો પડી જવાનો ભય ખરો, કારણ કે માથું છે તે ગ્રેવિટી (ગુરુત્વાકર્ષણ)નું કેન્દ્ર છે. તે એક્સેન્ટ્રિક થાય તો પડી જવાય, માટે કણજી રાખવી. (હસ્તઉત્તાનાસન)

(૩) ધીરે ધીરે શાસ છોડતાં જવું. બંને હાથ જોડેલા. બંને હાથને ઉપરથી નીચે પગની તરફ લાવવા. નીચે આવીને બંને પગની બંને બાજુ જમીન ઉપર



હાથની હથેળીઓ ટેકવવી. ઘૂંટણ સીધાં. માથાના - કપાળને ઘૂંટણમાં અડકાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો. શ્વાસ બહાર (હસ્તપાદાસન)

(૪) બંને હાથ પર વજન આપી, ડાબા પગને ત્યાં જ રાખી જમણા પગને પાછળની દિશામાં લાંબા ડગલા જેટલો ભેંચવો. પગને

તેના પંજા ઉપર ઉભો રાખવો. જમણું ઘૂંટણ જમીન ઉપર; કમરથી ગળા સુધીનો ભાગ સુંદર કમાન કરેલો. શ્વાસ અંદર - પૂરક કરવો - (અશ્વસંચાલન મુદ્રા)



(૫) શ્વાસ રોકી રાખો. આંતરકુંભક કરવો. ડાબા પગને જમણા પગની સાથે જોટેલો રહે તેમ પાછળ લઈ જાઓ. શરીરની સ્થિતિ - બંને પગના પંજા અને બંને હાથની હથેળીઓ ઉપર સમગ્ર શરીરનું સંતુલન. કમર ઝૂકેલી નહિ, તેમ



કમર વધુ ઊંચકાયેલી પડા નહિ. એરીઓથી માથા સુધીનું સમગ્ર શરીર એક જ લાઈનમાં સીધું, વજન બંને હાથ અને બંને પગના પંજા ઉપર. (સરલ પર્વતાસન).

(૬) ધીરે ધીરે શ્વાસ બહાર કાઢો. રેચક કરો. ત્યાર પછી પહેલાં બંને ઘૂંટણ પછી છાતી અને ત્યાર પછી કપાળને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવો. કમર-નિતંબનો ભાગ થોડો ઊંચો. અહીં બે પગના પંજા, બે ઘૂંટણ, બે હાથની



હથેળીઓ, છાતી અને કપાળ આમ આઠ અંગ જમીનને સ્પર્શ કરે છે, તેથી તેને સાણંગનમસ્કારાસન પડા કહેવામાં આવે છે. સ-અષ અંગ. આઠ અંગ સાથે એવો ભાવ થયો. (સાણંગ નમસ્કારાસન)

(૭) ધીરેથી ઉંડો શ્વાસ લો. પૂરક કરો. બંને હાથની હથેળી ઉપર વજન આપો. ધીરે ધીરે કપાળ માથું છાતી નાભિ સુધી ઊંચાં કરો. પગને પંજા ઉપર જ રાખવા. હાથને



કોણીમાંથી વળેલા જ રાખવા. તેનો આકાર સર્પાસન જેવો થાય છે. (ભુજંગાસન કહી શકાય - ભુજંગમાં પગ પાછળની તરફ બેંચાયેલા હોય છે. અહીં પંજા ઉપર છે. બાકી સ્થિતિ એક જ સરખી છે.)

(૮) ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડો. રેચક કરો. બંને હાથ પર વજન આપો. કમરને ઊંચી કરો. પગની એરીઓ જ મીનાં અડકાડી દો.



માથાને બંને હાથની વચ્ચે રાખો. પર્વતના જેવો - ટ્રાયેન્ગલ - આકાર શરીરનો કરો (પર્વતાસન).

(૯) નવમી અવસ્થામાં યાદ કરો, ચોથી અવસ્થામાં કયો પગ પાછળ હતો. જમણો પગ હતો, તેથી જમણા પગને પાછળ રાખો.



ડાબા પગને બંને હાથની વચ્ચે લાવો. શ્વાસ અંદર. પૂરક કરો. પાછળનું જમણું ઘૂંટણ જમીન ઉપર (અશ્વસંચાલન મુદ્રા અથવા ચોથી અવસ્થા).

(૧૦) ડાબા પગની સાથે જમણો પગ આગળ



(रेचक) (हस्तपादासन-अथवा त्रीजु अवस्था)

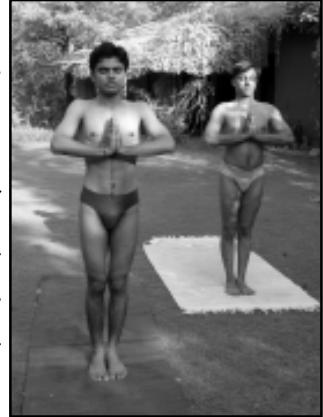
(११) उंडो श्वास लो. पूरक करो. बंने पग

लावीने जोड़ी
देवो. बंने हाथ
बंने पगनी बंने
बाजु, घूंटणा
सीधां, माथुं
घूंटणा उपर.
श्वास बहार

बीज स्थिति).

(१२) धीरे धीरे
श्वास छोडो. रेचक करो.
पछी श्वास साधारण करो.
बंने हाथने जोडेला ज
राखीने फरीथी छातीनी
वच्चे लावो अने त्यार
पछी बंने हाथ शरीरनी
बंने बाजु लઈ जाओ.
(नमस्कारासन

सूर्यनमस्कारनी पहेली स्थिति).



जूकवुं. कोणीओ वाणी नहि. (हस्तउत्तानासन अथवा

(उपनिषद्-यात्रा अनुसंधान

पाना नं. २१ उपरथी चालु)

तेओ नभिंशिख भारतीय छे. अमारी वच्चे जे लांबी
वातो चाली तेनो सार टूंकमां एटलो ज के एकवीसमी
सटीमां विज्ञान अने अध्यात्म एकबीजामां ओतप्रोत
हशे अने मानवज्ञातना कल्याण माटे उपकारक हशे.
मानवीनी समज्ञा जेम जेम सूक्ष्म थती जशे, तेम तेम
अनुं दृष्ट विशाण बनतुं जशे. ईन्टरनेट अने
अंतरनेट वच्चेना समन्वयनी सटी शरु थई चूकी छे.

आत्मानो अवाज दबाई जाय ते न पालवे

आपणो जन्म थयो ते पहेलां ज नाटकनी
वस्तुगूंथणी (स्किप्ट) तेयार ज हत्ती. आपणने कहेवामां
आव्युं के आपणे नर छाइए के नारी. धीरे धीरे आपणने
समज्ञवामां आव्युं के नर तरीके क्यां लक्षणो केणवां
अने सुलक्षणा नारी केवी होय. वज्ञत वीते तेम
आपणने सारो मनुष्य केवो होय ते पण समज्ञवामां
आव्युं. लोकारण्यमां शी रीते हरीफाईनो, हिंसानो,
ठर्झानो अने जूठनो सामनो करवो ते माटे आपणने
तेयार करवामां आव्या. आपणने पीप होइए ए रीते
आपणा मस्तिष्कमां माहिती ठालवामां आवी.

ज्ञवन खासुं वीती गयुं त्यारे आपणने समज्ञयुं
के आपणी भीतर पण 'ध्वनि विनाना ध्वनि' जेवुं

कशुंक छे. ए ध्वनिने आपणे 'विचार' कही शकीए.
विचारवानी टेव छूटी जाय तेवा गतानुगतिक
ज्ञवनप्रवाहमांथी आपणे मांड मुक्त थईए त्यारे
विचारवानुं शरु थाय. ए विचार पण आपणा पर वर्षो
सुधी लादवामां आवेला तैयार ढांचानुं फरजंद गाणाय.
थोडीक साधना पछी मांड समज्ञय के भीतर उगेलो
अवाज आत्मानो असल अवाज पण होइ शके छे.
गांधीजी ए पोतानी अनुभूतिने आधारे 'आत्माना
अवाज'नी वात करी हत्ती. ए अवाज मनुष्यमात्रने
उपलब्ध छे. सूक्ष्म आत्मतत्त्व मूँगुं नथी होतुं. ए बोले
छे अने एनो बोल आपणने संभगाय छे. क्यारेक ए
बोल संभगाय त्यारे खूब मोहुं थई गयुं होय छे. बधुं
भणेलुं भूलीए पछी खरुं भाषवानुं शरु थाय छे.

कलाको सुधी ईन्टरनेट पर बेसीने हुनिया
आधीनी माहिती फोलनारो मनुष्य क्यारेक ईन्टरनेट
छोडीने ओरडामां बेसीने ध्यानस्थ चिते पोतानी भीतर
डोडियुं करीने अंतरनेटना अणसारा जीलवा माटे समय
फाणवशे खरो ? एवुं बने ते क्षणे अनुं स्व-इपांतरण
(self-renewal) थवा मांडे एम बने.

□ 'पतंजियानी अमृतयात्रा'मांथी साभार

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુજરાતં શાહ

ઇન્ટરનેટ અને અંતરનેટ વચ્ચે સમન્વય

ऋષિના શબ્દો : અણોરણીયાનું મહતો મહીયાનું આત્મા અસ્ય ।

(કઠોપનિષદ, દ્વિતીય વલ્લી, મંત્ર ૨૦ અને શેતાશતર ઉપનિષદ અધ્યાય-૩, મંત્ર ૨૦)

ભાવાર્થ : સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ એવું આત્મતત્ત્વ, વિરાટથી પણ વિરાટ એવું પરમ સત્ત્વ !

હદ્ય તથી ગુહામાં જળહળ અંતરજ્યોતિ, હરિવરની કૃપા થકી અવિયળ આત્મપ્રતીતિ !

સૂક્ષ્મનો સંકેત પરમ અણુ

સન ૧૯૪૫ની છઢી ઓગસ્ટે સવારે આઈ વાગે હિરોશિમા પર પ્રથમ પરમાણુ બોમ્બ જિંકાયો ત્યારે માનવજીતને પરમાણુમાં પડેલી પ્રચેં તાકાતનો ખ્યાલ આવ્યો. અણુ એટલે મોલેક્યુલ. પરમાણુ (પરમ+અણુ) એટલે એટમ. જાણી રાખવા જેવું છે કે ‘એટમ’ શબ્દનું ગ્રીક મૂળ અને ‘ઈન્નિવિયુઅલ’ શબ્દનું લેટિન મૂળ; બંનેનો અર્થ સરખો છે : ‘જેનું વધુ વિભાજન થઈ ન શકે તે.’

પરમાણુના વિભાજન દ્વારા એટમબોમ્બ સર્જ્યો. એના સર્જન માટે મુખ્યત્વે વિજ્ઞાની રોબર્ટ ઓપનહાઈમર જવાબદાર હતો. વ્યક્તિત્વનું વિભાજન થઈ શકે ? આપણે વાતવાતમાં કોઈ માણસની ‘ઉબલ પર્સનાલિટી’ અંગે ટીકા કરીએ છીએ. જ્યોર્જ ઓરવેલે પોતાની નવલક્ષ્યા ‘૧૯૮૪’માં ‘ઉબલાંથિક’ શબ્દ પ્રયોજિલો. પરમાણુના આ માણસના ભાગલા પડે તેથી સમસ્યાઓ સર્જ્યા છે. વિનોભાજી એટમબોમ્બ સામે આત્મબોમ્બ જ ટકી શકે તેવી વાત કરતા. જે સૂક્ષ્મતિસૂક્ષ્મ છે તેને ઋષિ અણિષ્ટ કહે છે. આપણે ત્યાં યોગની એક સિદ્ધિને અણિમા કહે છે, જેની મદદથી ગમે તેટલું સૂક્ષ્મ રૂપ ધારણ કરી શકાય. ગૃહસ્થો માટેના સુગમ ગ્રતને જૈન પરંપરામાં અણુવત કહે છે. અણુ સૂક્ષ્મનો સંકેત છે.

આત્માનાં જે લક્ષણો

પ્રસ્તુત મંત્રમાં ઋષિ આત્માનાં જે લક્ષણો ગણાવે છે :

(૧) આત્મા સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ છે. (આજો: અણીયાનું)

(૨) આત્મા વિરાટથી પણ વિરાટ છે. (મહત: મહીયાનું)

ઋષિ કહે છે કે આત્મા હદ્યની ગુહામાં વિરાજમાન છે અને તેને કામનારહિત (અકૃતુઃ) તથા શોકરહિત (વીતકશોકઃ) એવો સાધક ઈશ્વરની કૃપાથી (ધતુઃ પ્રસાદાત્) પામી શકે છે. ધાતુપ્રસાદ એટલે જ્ઞાનપ્રસાદ એવો અર્થ પણ વિદ્વાનોએ કર્યો છે. ઋષિઓની જ્ઞાનાની દિશા આત્મતત્ત્વને પામવા ભજીની જ રહેતી. આ મંત્રમાં યમરાજ નચિકેતાને આત્મભાવ પામવાની ચાવી બતાવે છે. સાધક કામ અને શોકથી પર એવું સમત્વ પ્રાપ્ત કરે તો ઈશ્વરકૃપા વગર કશુંય ન વળે.

સૂક્ષ્મ અને વિરાટ અડખેપડખે

આ મંત્રમાં એક પ્રતિર્ક (એન્ટિ-લોઝિક) આપણા જેવા સામાન્ય માણસોને કન્ડે એમ બને. જે સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ હોય, તે વિરાટથી પણ વિરાટ શી રીતે હોઈ શકે ? જટ ગળે ન ઉત્તરે તેવી આ વાત છે. મીરાંના એક ભજનમાં મીરાં પોતાની માતાને લાડમાં કહે છે : હે મા ! તું મને કદી પણ પેલા માવા (માધવ) સાથે પરણાવતી નહીં. એ તો ઘડીકમાં સાવ નાનો અને ઘડીકમાં બહુ મોટો ! એનું વળી ઠેકાણું શું ?

નાનાંનિયો નખ જેટલો,

એનો ઢોલિયો ધરણી ન માય !

મીરાંની પંક્તિઓમાં ઉપરોક્ત ઉપનિષદ મંત્રનો સાર આવી જાય છે. જે અતિસૂક્ષ્મ હોય, તે જ અતિવ્યાપક હોઈ શકે.

પાંચ મહાભૂતો અને પાંચ તન્માત્રાઓ

આપણી પરંપરામાં સૂચિનાં મૂળભૂત ઘટક તત્ત્વોને ‘પંચમહાભૂત’ કહેવામાં આવે છે. આપણું શરીર પાંચ મહાભૂતોનું બનેલું છે એ વાત વૈદિક દર્શનની મૌલિક દેણણી છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદની બ્રહ્માનંદ વલ્લીના પહેલા અને બીજા અનુવાકમાં શરીરની ઉત્પત્તિની વાત

થઈ છે. કહે છે કે પરમાત્મામાંથી સૌ પ્રથમ આકાશતત્ત્વ ઉત્પત્ત થયું. આકાશમાંથી વાયુતત્ત્વ, વાયુમાંથી અજિન, અજિનમાંથી જળ, જળમાંથી પૃથ્વી, પૃથ્વીમાંથી ઔષધિ (વનસ્પતિ), ઔષધિમાંથી અને અન્નમાંથી શરીર ઉત્પત્ત થયું. પાંચે મહાભૂતોના શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ સ્વરૂપને તન્માત્રા કહે છે. શાખોમાં પંચમહાભૂતોની વાતને પંચતન્માત્રાઓના સુમેળ (પંચીકરણ) દ્વારા શરીરની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોની ઉત્પત્તિ સાથે જોડવામાં આવી છે. પાંચેય તન્માત્રાનું ગુણકર્તવ્ય આ પ્રમાણે છે :

તન્માત્રા ગુણકર્તવ્ય

આકાશ શબ્દ.

વાયુ શબ્દ અને સ્પર્શ.

તેજ શબ્દ, સ્પર્શ અને રૂપ.

જળ શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ અને રસ.

પૃથ્વી શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ.

ઉપનિષદના ઋષિઓ આકાશનો સંબંધ શ્રોત્ર (કાન) સાથે, વાયુનો સંબંધ ત્વક્ (ચામડી) સાથે, તેજનો સંબંધ ચક્ષુ સાથે, જળનો સંબંધ જીવ સાથે અને પૃથ્વીનો સંબંધ ગ્રાણ (નાક) સાથે જોડ્યો છે. પિંડ અને બ્રહ્માંડ વચ્ચેના આવા અનુબંધની આટલી સુંદર, તર્ક્યુકૃત અને લાઘવયુક્ત રજુઆત બીજે ક્યાંય જોવા મળે ખરી? માણસને પોતાના અસ્તિત્વના મૂળિયાં પામવામાં રસ ન પડે એવું શી રીતે બને? ઉપનિષદોનું વાચનમનન કોઈ પણ નવલકથા કરતાંય વધારે રસપૂર્ણ બની શકે કારણ કે માણસને પોતાના અસ્તિત્વનું રહસ્ય પામવાની જિજ્ઞાસા હોય છે. હવે પેલા પ્રતિતર્કની વાત પર આવીએ.

સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ ભણીની જીવનયાત્રા

સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ ભણીની યાત્રા પૃથ્વીથી શરૂ થાય છે અને પછી સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમનાં શિખરો સર કરીને છેવટે આકાશને આંબે છે. પૃથ્વી કરતાં જળ વધારે સૂક્ષ્મ છે અને વધારે વ્યાપક છે. જળ પછી તેજ, તેજ પછી વાયુ અને વાયુ પછી આકાશ અધિક સૂક્ષ્મ અને વ્યાપક છે. આમ આકાશતત્ત્વ સૂક્ષ્મતમ છે અને વળી વ્યાપકતમ છે. જે અતિસૂક્ષ્મ હોય તે જ અતિવ્યાપક હોવાનું. સૂક્ષ્મતા અને વ્યાપકતા વચ્ચે આંતરવિરોધ નથી, પણ અનુબંધ છે. પ્રસ્તુત મંત્રમાં એ અનુબંધ

આત્માને આધારે પ્રગટ થયો છે.

આત્મા અતિ સૂક્ષ્મ છે અને અનંત છે. એ જ આ સૂચિનું પરમ તત્ત્વ છે અને અસ્તિત્વનો અર્ક છે. માણસને સદીઓથી એક પ્રશ્ન પણવતો રહ્યો છે : ‘આખરે મારું હોવું (બીઈંગ) શેને આભારી છે?’ આવી ઉધ્ઘર્ભમૂલ પજવણીમાંથી પેઢા થતી બ્રહ્મજિજ્ઞાસા સત્યની શોધનું આરંભબિંદુ ગણાય. ગાંધીજીએ શરૂઆતમાં કહેલું : ‘પરમેશ્વર એ જ સત્ય.’ પાછળથી તેમણે કહ્યું : ‘સત્ય એ જ પરમેશ્વર.’ આ વાત રોમાં રોલાંએ નોંધી છે.

આત્મપરાયણ મનુષ્યને ગીતા આત્મવાનું કહે છે. આત્મવાન હોય તે મનુષ્ય જીવનને આત્મભાવે નિહાળે છે. પાણીના ધોધમાં રહેલી વીજળી સૌને નથી દેખાતી. વિદ્યુતને આપણે ધોધનું સૂક્ષ્મતમ આત્મતત્ત્વ કહી શકીએ. મેથીની ભાજીમાં રહેલું લોહ તત્ત્વ, કોલસામાં રહેલું કાર્બન તત્ત્વ, છાણના પોદળામાં રહેલું નાઈટ્રોજન તત્ત્વ, ચુંબકમાં રહેલું ચુંબકત્વ અને મીઠામાં રહેલું સોડિયમ કલોરાઇડ જોવા માટે વિજ્ઞાનવૃત્તિ જરૂરી છે. લગ્ભગ એ જ રીતે પ્રત્યેક જીવમાં રહેલા આત્મરામને નિહાળવા માટે અધ્યાત્મવૃત્તિ આવશ્યક છે. આવી વૃત્તિ કેળવાય ત્યારે ગીતાની વાત સમજાય : આત્મવત્ત સર્વભૂતેષું। આત્મતત્ત્વ તો આકાશથી પણ સૂક્ષ્મ છે.

ભારતીય અણુવિજ્ઞાની સાથે સ્વિડનમાં સત્તંગ

સ્વિડનના પ્રવાસે જવાનું થયું ત્યારે સ્ટોકહોમમાં ભારતીય અણુવિજ્ઞાની ડૉ. નરેન્દ્ર જમદાંનિને મળવાનું બન્યું. તેઓ હાલ નિવૃત્ત છે. એમની સાથે બે વાર ભોજન લેતી વખતે ખૂબ વાતો થઈ. તેઓ ગીતાના ઊંડા અભ્યાસી છે. એટમબોભના સર્જક ઓપનહાઈમરના અનેક વિદ્યાર્થીઓ સાથે એમણે વિશ્વની વિવિધ યુનિવર્સિટીઓમાં કામ કર્યું છે. ઓપનહાઈમર ગીતાના અભ્યાસી હતા અને મહાભારત પ્રત્યે એમને ભારે આકર્ષણ હતું. નરેન્દ્રભાઈ નિવૃત્તિ પછીય સ્ટોકહોમ યુનિવર્સિટી સાથે કોઈ પ્રોજેક્ટ અંગે જોડાયેલા છે અને કેટલાક નોબેલ પારિતોષિક મેળવનારા વિજ્ઞાનીઓના સંપર્કમાં છે. એમના ઘરમાં પ્રવેશીએ ત્યારે લાગે કે મંદિરમાં પ્રવેશી રહ્યાં છીએ. સંસ્કારે અને સ્વભાવે

(અનુસંધાન પાના નં. ૧૮ ઉપર)

અષ્ટાવકુગીતા તત્ત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ

પ્રકરણ-૧ (VI)

હું કર્તા એ અહંકાર, કાળા નાગથી દંશિત,
અકર્તા એ નિશ્ચિત જાણી, અમૃત પીને સુખી થા ॥૮॥ (પ્ર.૧)

ગુરુ અષ્ટાવકુગીત એવા વ્યક્તિગત અહંકારને કાળા નાગની ઉપમા આપી સાવધાન કરે છે. કાળો નાગ ઉંખ દેતાં જ વિનાશ નોતરે, તેમ તમારા શરીર, મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયોનો અહંકાર તમને મર્યાદિત જનાવી દઈને તમારામાં જ ભેદ સર્જને તમને મર્યાદિત કર્તા-ભોક્તા બનાવી, તમારું સાચું પૂર્ણ સ્વરૂપ ભૂલાવે છે. અને એ રીતે સતત ઉંખ મારતો રહીને તમારો નાશ કરી રહ્યો છે.

નિયમ આધારે તો ‘જે કરે તે ભોગવે’ માટે કર્તા જ ભોક્તા બને. આવો કર્તાભોક્તાભાવ સદા અહંકારયુક્ત જ હોઈ, તે વધુ ને વધુ દૃઢ થતો જઈને આત્મજ્ઞાન માટે સૌથી મોટો મુખ્ય પ્રતિબંધક રહ્યો છે.

હવે, કર્મ આધારે જ જીવન ટકે છે. જો સર્વ કર્મો દેહાભિમાન યુક્ત થઈને જ કરતાં રહો, તો તે કર્મો જ તમારા માટે બંધનકારક છે. માટે જ ગીતામાં ભગવાને કર્મયોગની યુક્તિ બતાવી, સર્વ કર્મો કેવળ ઈશ્વર પ્રીત્યર્થે અને ઈશ્વરને માટે કરવાનાં કહી, એ રીતે તમારા દેહ સાથેનું તાદાત્મ્ય તોડાવી કર્તાભાવ છોડાવે છે.

રાજા પોતે યુદ્ધમાં લડતો નથી. યુદ્ધ તો સૈન્ય લડે છે. જો સૈન્ય જીતે તો રાજા જીત્યો કહેવાય અને સૈન્ય હારે તો રાજા હારે એવું કહેવાય છે. સૈન્યનું કર્મફળ રાજાને પણ મળે, કારણ રાજા સૈન્યથી ઓતપ્રોત છે પરંતુ અહીં કર્મ માટે જરૂરી ૧૮ કરણો આત્માથી યુક્ત હોવા છતાં આત્મા સદા સર્વદા અસંગ, સ્વતંત્ર છે.

ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતાં ભૂલથી પણ બીજાનો સામાન પોતાની ગણતરીમાં લેવાયો તો કેટલીક વાર તેમાં ભરેલી ચીજના તમને માલિક ગણી તમે શિક્ષા કે દંડને પાત્ર ઠરો, તેના જેવું છે.

હું આત્મા ચૈતન્ય સ્વરૂપ, પરંતુ શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ અને જગતના સર્વ પદાર્થો તો જડ હોઈ, પર પ્રકાશય છે. તેને પ્રકાશિત કરનાર મારા સિવાય બીજો

કોઈ નથી. તેમની ચેતના મારા કારણે છે, તેથી તે સર્વ મારે આધીન છે. તો પછી વિચાર તો કરો કે કઈ જડ વસ્તુઓ સાથે ચૈતન્યની એકતા કે તાદાત્મ્યપણું થઈ શકે બરું? સંભવિત જ નથી. આત્મા ચૈતન્ય જ મુખ્ય અને સ્વતંત્ર છે. તેની સાથેનું મનાતું તાદાત્મ્ય તો કેવળ કલ્પનામાત્ર છે, ભાસિત છે. પોતાના સાચા સ્વરૂપના અજ્ઞાનને કારણે જ આ સધળી ગરબડ તીબી થઈ ગઈ છે. દેહાભિમાન, દેહાત્મભુદ્ધિના કારણે પોતાને કર્તાભોક્તા તરીકે મર્યાદિત માની લઈને કેટલા બધા ભેદભાવો, દંદ્રો, સંધર્ષો, સમસ્યાઓ સર્જાએ છીએ? પોતાને જ અનેક નામે ઓળખાવીને રાચીએ છીએ! એ રીતે પોતાના સ્વરૂપને જાણવામાં જૂઠાં પડી જઈએ છીએ! જ્ઞાનન્દિયોથી તાદાત્મ્ય કરી હું દ્રષ્ટા, શ્રોતા તરીકે કર્મન્દિયો સાથે તાદાત્મ્ય કરી હું કર્તા ભોક્તા તરીકે, મન દુઃખી, તો મનથી યુક્ત હું દુઃખી, મન સુખી તો હું સુખી, પ્રાણશક્તિની અછતમાં હું તરસ્યો ભૂખ્યો કહેવાઉં, અને વિચારોમાં મહાત્વાકંક્ષી બની હું વિજેતા, વિદ્વાન તરીકે જાહેર થાઉં, એવી અનેક માન્યતાઓ પોતાના વિશે આપણે ધરાવીએ છીએ. વક્તા, શ્રોતા દ્રષ્ટા, સુખી, દુઃખી, કર્તા, ભોક્તા, ભૂખ્યા, તરસ્યા, જીવાં અનેક નામો અહંકારની ગ્રેણિને કારણે તો અપાયાં છે! મર્યાદિત એવા અહંકારને જ હું આત્મા માનીને જીવીએ છીએ. આ અહંકાર જ તમારા સ્વરૂપને ભૂલાવનાર, કાતિલ નાગના વિષ સમાન છે, એ જ તમારે માટે મુખ્ય બંધનકારક નીવેલ છે.

આત્માને કોઈ દંશ્યવિષય કે પદાર્થ તરીકે જાણવાનો નથી. આત્મા કોઈ જડ પદાર્થ નથી. વિષયરહિત જ્ઞાનને જ આત્મજ્ઞાન કે બ્રહ્મજ્ઞાન કહું છે. સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે! એને જાણવું એ જ મુક્તિ છે.

પોતાના સાચા સ્વરૂપને પોતે જ જાણવાનું છે. જાણનાર પણ તમે, જાણવાનો વિષય પણ તમે જ છો.

બુદ્ધિ તો પ્રકૃતિગત જડ હોઈ ચૈતન્યથી પ્રકાશિત થઈને, પછી જાણે કે જગતને પ્રકાશિત કરે છે.

ચૈતન્યસ્વરૂપ સ્વયં પ્રકાશ તો તમે છો. તમે જ સર્વને પ્રકાશ આપનારા, સર્વનું અધિકાન, અનંત એવા સર્વવ્યાપક સ્વરૂપે છો, પરંતુ એવા જ્ઞાન ગૌરવથી તમે અજ્ઞાન છો. તમને તેની ખબર નથી.

જો તમારે તમારા અવિનાશી શાંત સ્વરૂપ સુખને, આનંદને પામવો હોય તો પ્રથમ અહંકારરૂપી ગ્રંથિ જે કાતિલ વિષસમાન છે, તેનાથી અળગા થઈ જતાં શીખો. તેની સાથેનું તાદાત્ય તોડી તેના જ અધિકાન, તેના જ મૂળને જુઓ. તે ત્યાં છે જ. તે સાક્ષી ચૈતન્યસ્વરૂપ જ મીહું મધુ અમૃત સમાન છે, એવું પુરવાર થઈને રહેશે. કારણ અહંકારને કારણે તો કર્તાભોક્ત્વાના ભાવો છે. અહંકાર નાચ થતાં જ કર્તાભોક્ત્વાના ભાવો ગળાઈ જશે. કેવળ નિરહંકારી, નિર્મિત, નિરૂપાધિક, નિરપેક્ષ, એકમાત્ર સ્વતંત્ર આત્મસ્વરૂપ તું રહેશે. એના સિવાય સર્વનો બાધ થઈ જશે, કારણ કે તે સર્વ કેવળ ભાસિત છે, નામરૂપ આરોપ માફ છે, એટલે બીજું કશું જ રહેશે નહીં.

જો આ રીતે સર્વનો બાધ થઈ જતો હોય, તો પછી ક્યાં રહ્યું બંધન ? ક્યાં રહી મુક્તિ ? તમે જ કેવળ અદ્વિતીય પૂર્ણ, અવિનાશી આત્મા સ્વરૂપે રહો છો. ‘હું છું એક શુદ્ધ બુદ્ધ’, નિશ્ચયરૂપી અગ્નિથી, ગહન અજ્ઞાન બાળી, શોકરહિત સુખી થા ॥૮॥ (પ્ર.૧)

અગ્નિ સ્વભાવે દાહક હોઈ કાચુંપાંકું સર્વ બાળીને ભર્સું કરી નાંખે છે. તું પણ સ્વરૂપે એક માત્ર અદ્વૈત, પૂર્ણ, અખંડ, અવિનાશી, શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિરપેક્ષ શાંતિસ્વરૂપ હોઈ, સર્વનું અધિકાન, સર્વથી અભિજ્ઞ પણ સર્વથી અસંગ એવું સાક્ષીસ્વરૂપ છે. એકવાર એને તું જ્ઞાણી લેશે, તો સામે દેખાતું સર્વ દશ્ય જગત, જે દ્વારાથી ભરપૂર હોઈ ભેદજનક બની ભયજનક અને દુઃખરૂપ નામ આકારે સ્પષ્ટ છે, તેનો જ્ઞાનમાત્રમાં બાધ

કે લય થઈ જશે, તથા તેની સત્યતા ખંડિત થઈ જશે. જગત તેને કેવળ સ્વમ જેવું કલ્પિત ભાસશે. જેમ સ્વપ્રમાંથી જાગી ગયા બાદ સ્વમજગતમાં દેખાતા સર્વ પદાર્થો, તમારું પોતાનું નામ અને આકારરૂપ પણ જ્ઞાનમાત્રમાં અદૃશ્ય થઈ જાય છે. સ્વપ્રમદાર્થો સત્ય મનાતા નથી. તેને કેવળ મનની કલ્પના તરીકે સ્વીકારી લો છો. તેવી જ રીતે આત્માના સાચા સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં જ, દેખાતું સર્વ દેત જગત, કલ્પિત ભાસિતમાત્ર હોઈ, તે પણ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. કેવળ તમે એકમાત્ર અદૈત ચૈતન્યસ્વરૂપે સર્વત્ર પ્રકાશો છો.

એટલા માટે જ મુક્તિનો માર્ગ, આત્મજ્ઞાન વિશે બુદ્ધિમાં નિશ્ચય કરી લેવાનો કહ્યો છે. આત્મજ્ઞાન વિશુદ્ધ પવિત્ર જ્ઞાન છે. તે કોઈ વિરોધ પદાર્થ જ્ઞાન જેવું નથી. તે સર્વ વિષયોના જ્ઞાનને ભસ્મીભૂત કરી શકે છે. માટે જ, આત્મજ્ઞાન મુખ્ય અને મૂળ જ્ઞાન છે, બાકીનું સર્વ જ્ઞાન ગૌણ છે. ફક્ત અદૈત એવા આત્માના જ્ઞાન માત્રથી બાકીનું સર્વ જ્ઞાન મિથ્યા હોઈ બાધિત થઈ શકે છે. જેમ માટીના જ્ઞાનથી નામરૂપ ઘડાનું જ્ઞાન બાધિત થઈ જાય છે તેમ. સોનાના જ્ઞાનથી નામરૂપ આભૂષણાનું જ્ઞાન બાધિત થઈ જાય છે તેમ. મિથ્યાજ્ઞાન તેને કહેવાય, જે મગજની એક નસમાં રૂકાવટ થતાં તેનો નાશ થઈ જાય. આત્મજ્ઞાન શાશ્વત ટકે છે. તેનું કદી વિરમણ કે અભાવ થવો સંભવ નથી. તેને કદી નકારી શકાતું નથી.

ટૂંકમાં પોતાના વિશેની બ્રાંતિજનક સર્વ માન્યતાઓનો નાશ, કેવળ આત્માના સાચા સ્વરૂપના જ્ઞાનમાત્રથી થઈ શકે છે. તે નિત્ય પ્રામ હોઈ તેના દ્વારા સંપૂર્ણ આત્માંતિક દુઃખોની, સમસ્યાઓની, નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. તેથી તેને એકમાત્ર મુખ્ય જ્ઞાન કર્યું છે. જીવનમાં તેને પ્રથમ પ્રામ કરી, પછી પોતાની રીતે જીવન જીવો. (કમશઃ)

સાચું સુખ

શ્રી ક્રિશોરભાઈ દાદીયા

‘૬’

‘દ’
ઈજારાશાહીનો ઈતરાજ-સાથ ઈતકાર.
ઈચ્છાપૂર્વક ઈચ્છાશક્તિનો ઈસ્તેમાલ.
ઈન્સાનીયતના ઈન્સાફને ઈજાજત.
ઈન્દીહામ હોય જો આવો તો મળો ઈજાજત અને ઈજન.
ઈમાનદારીનો ઈરાદો માત્ર ઈન્સાનનો ઈલાજ.

ઉતાવળીયા ઉશ્કેરાટ, ઉતપાત કે ઉકળાટનો ઉન્માદ ઉધ્યતાઈથી કોઈને ઉખેડવા કે ઉજડવાને બદલે ઉદારતા જ ઉકળાટમાંથી ઉગારી શકે. ઊંચ-નીચના ઉપજાવેલા ઊંધા-સીધા ઉપદ્રવથી ઉપરવટ જઈએ. ઊભા રહીએ; સૌની સાથે ઉચ્ચતમ કરીએ ઉચ્ચિત ઉપચાર. ઉતમ ગતિ પામીએ અને થાય મહત્તુર ઉપકાર (કમશઃ)

વેદાંતના અભ્યાસની શરૂઆત કરનારાઓ માટે...

શ્રી નીતિનચંદ્ર જ. ડેસાઈ

આપણામાંથી ધણાઓએ આધ્યાત્મિક વાંચન કર્યું હશે ! ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ વગેરે શબ્દો વાંચ્યા હશે ! જ્ઞાનયોગ એટલે વેદાંત.

આ યોગ કયાંથી અને કેવી રીતે શરૂ કરવો એની વિટંબણા હંમેશા બધાને હશે ! આને માટે આપણે “વેદાંત વિમર્શ વર્ગ” શરૂ કર્યા છે. સાથે સાથે માર્ગદર્શન મળી રહે એ હેતુથી આપણા ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધ દ્વારા પ્રકાશિત માસિક “દિવ્ય જીવન” દ્વારા પુ. શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી દ્વારા લિખિત અંગ્રેજી પુસ્તક “VEDANT FOR BEGINNERS”નો ગુજરાતી અનુવાદ પ્રગટ કરવાનો પ્રયાસ છે. જેના દ્વારા અભ્યાસુઓને માર્ગદર્શન તેમ જ કેટલાક વેદાંતિ મુદ્રાઓનું સ્પષ્ટીકરણ મળી રહે એવો હેતુ છે !

વેદાંતના પ્રાથમિક અભ્યાસીઓ માટે પ્રસ્તાવના

વેદાંતનો સાહિત્યિક અર્થ, વેદોનું સમાપન, વેદોનો ઉપસંહાર અથવા વેદોની પરાકાણ એવો થાય છે. એમાં ઉપનિષદો સમાવિષ્ટ છે. એ આત્મા અથવા બ્રહ્મજ્ઞાનના અનુભવાતીત વિજ્ઞાન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. એ આત્માની પ્રકૃતિનું પ્રતિપાદન કરતો દાશનિક ભાગ છે જ્યારે વેદોનો પ્રથમ ભાગ, કર્મ-કાર્ડ, ધાર્મિક પ્રથા અને યજ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વેદાંત સ્વની સાચી પ્રકૃતિનું પ્રતિપાદન કરે છે; જાહેર કરે છે કે ઈશ્વર એક જ સત્ય છે, આ જગત અને તેની વિવિધ ઘટના મિથ્યા છે અને વ્યક્તિગત જીવાત્મા અને બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા એકરૂપ છે. ઉપનિષદ અને બ્રહ્મસૂત્ર એ વેદાંતનું સૌથી અધિકાર ધરાવતું કર્ય ફલ છે. આ જટિલ મુખ્યપાઠ ઉપર ધણાબધા દળદાર અને ગુંયવશભર્યા ભાષ્યો મહાન આચાર્યો, જેવા કે શંકરાચાર્ય, રામાનુજ, માધવાચાર્ય, નિર્બિક, વલ્લભાચાર્ય વગેરેએ લખ્યા છે. આ ભાષ્યો ધણાં કઠિન અને લંબાશપૂર્વક છે અને ભાષા પણ અધરી સંસ્કૃત છે. આથી વેદાંત તત્ત્વજ્ઞાનના મૂળ સિદ્ધાંતોની સ્પષ્ટ સમજણ, સહેલી અને સરળ રીતે મળી રહે તે હેતુથી કેટલાક પાઠ આધ્યા છે. તે સર્વેમાં વેદાંત તત્ત્વભાનનું વિવરણ અને સત્ય એવી રીતે રજુ કર્યું છે જેથી તે સહેલાઈથી વાંચી અને સમજ શકાય અને તકલીફ વગર યાદ રાખી શકાય. આ વેદાંત તત્ત્વજ્ઞાનની રૂપરેખાનો સારો ખ્યાલ આપશો, જેની વધુ ઊંઘણમાં

વિગતો વધારે ગઢન અભ્યાસ દ્વારા મેળવી શકાશે. આ ફક્ત વેદાંતના ઊંઘણના અભ્યાસ માટેનું પાયાનું કાર્ય છે. તે વિદ્યાર્થીને વેદાંતના પ્રાથમિક જ્ઞાનથી સજજ કરે છે.

પરિચય

વેદોની પરાકાણ વેદાંત છે. એ બ્રહ્મના અભ્યાસનું પ્રવેશદ્વાર છે. એ સંસારજગતથી ઉપર લઈ જનાર વિજ્ઞાન છે. આ નિરપેક્ષ, અનાદિ, અનંત સર્વોચ્ચ ઉપર મનન કરવાની બુદ્ધિ સંપત્ત પદ્ધતિ છે. વેદાંત એ માનવ અનુભવની પરાકાણ છે અને વિચાર કરવાની ક્ષમતાનો અંત છે. એ સૌથી મહાન અને સર્વોચ્ચ જ્ઞાન છે. આ પ્રજ્ઞા પ્રાચીન મુનિઓમાં પ્રગટ થઈ.

પ્રાચીન ઋષિ-મુનિઓએ ધ્યાન પદ્ધતિમાં અખતરાઓ અને સંશોધનો કરી તેઓના આધ્યાત્મિક અનુભવો દુનિયાને આધ્યા. આ સર્વે અધિકારપૂર્ણ છે. પ્રાથમિક અખતરાઓ ફરીથી કરવામાં વધારે સમય ન બગાડે. આ સર્વે અખતરાઓ અને સંશોધન કરવા માટે તમારી આખી જિંદગીનો સમય પણ પૂરતો નથી. ઋષિ-મુનિઓના અનુભવો આપણે માટે તૈયાર દવાની ટીકડીઓ જેવા છે. તમારે ફક્ત તેઓની સૂચનાઓનું કોઈ પણ પ્રશ્ન કર્યા વગર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી પાલન કરવાનું છે. તો જ તમે આધ્યાત્મિક માર્ગ પર પ્રગતિ કરી જિંદગીનું ધ્યેય હાંસલ કરી શકશો.

સંપૂર્ણ મુક્તિ (મોક્ષ) માટેનો અભ્યાસ કરવા માટે સાધનાની શરૂઆતમાં જ સાધનાની પદ્ધતિ અને તેની યુક્તિઓ જાણવી જોઈએ. બંધનનો પ્રકાર, બંધનનું કારણ અને તેમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ જાણી લેવો જોઈએ અને જીવનનો સંશોધનાત્મક અભ્યાસ કરી તેની ગૂઢતા જાણવી જરૂરી છે.

કર્મ

તમારા પૂર્વ જન્મોના કર્મોના ફળસ્વરૂપે તમે આ પૃથ્વી પર જન્યા છો. આ શરીર અને આ માનસિક અવસ્થા, પૂર્વ જન્મોના કર્મોની અસરના ફળસ્વરૂપે છે ? કર્મ શું છે ?

વાસના અથવા ઈચ્છા (તૃષ્ણા) ઉદ્ભબે છે. પછી તે વસ્તુ પ્રામ કરવા પ્રયત્ન કરો છો. આ કર્મ છે. વિચાર પોતે જ વાસ્તવિક કર્મ છે. ભૌતિક કિયાઓ

તો ફક્ત તેનું પ્રગટીકરણ છે. પછી તમે એ વસ્તુને ભોગવો છો. આ જ ભોગ છે. આ ભોગ વાસનાને વધુ મજબૂત બનાવે છે અને વિસ્તારે છે. વાસના, કર્મ અને ભોગનું ચક નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે. ભોગનો ત્યાગ કરો. ત્યાગ, વિવેક અને વિરક્તિ કેળવો. અવિનાશી એવા બ્રહ્મજ્ઞાન દ્વારા અજ્ઞાનને જડમૂળથી ઉભેડી વાસનાનો નાશ કરો. ત્યારે જ આ સંસારને બાંધી રાખતું ચક ફરતું બંધ થશે, ત્યારે જ તમે આત્મવાન અથવા આત્માના જાણનાર થશો.

આત્માનો હત્યારો કોણ ?

ઈન્દ્રિયજન્ય આનંદમાં મજન થઈ આત્માને ભૂલી જવું એ જ આત્માની હત્યા છે. કોઈપણ રીતે આ વિરલ, મોક્ષની સહજ વૃત્તિવાળો, મનુષ્ય જન્મ મેળવ્યા પછી આત્માના મોક્ષ માટે પ્રયાસ કરતો નથી તે આત્માનો હત્યારો છે. તે આત્મવાન નથી પણ આત્મહર છે.

ત્યાગ

લાખો જન્મોમાં તમે ઈન્દ્રિયસુખના પદાર્થો ભોગવ્યા છે. તમે આ જન્મમાં પણ પ્રયાસ વર્ષથી ઈન્દ્રિયસુખના પદાર્થો ભોગવ્યા છે. જો આજ સુધી તમને સંતોષ ન થયો હોય તો ક્યારે થશે ? આવા પદાર્થરૂપી મૃગજળ પાછળ દોડો નહીં. આ ઈન્દ્રિયો તમોને બહેકાવે છે. અનાસક્તિ અને ત્યાગને કેળવો. તમારા આત્માને અનુભવો. ત્યારે જ તમને મળશે શાશ્વત સંતોષ, કાયમી શાંતિ અને અવિનાશી પરમ આનંદ.

જ્યારે પહેરેલાં કપડામાં આગ લાગે છે ત્યારે તમારે તે બુઝાવવા પાણી તરફ દોડવું પડે છે, તેવી જ લાગણી તમારે સંસારની આગ બુઝાવવા માટે અનુભવવી પડે. સંસારની આગમાં તમે શોકાતા હો એવું તમારે અનુભવવું પડે ત્યારે વૈરાગ્ય અને મુમુક્ષુત્વ તમારામાં પ્રગટ થશે.

ભોગ વિલાસથી વાસનાઓ અને તૃષ્ણાઓ મજબૂત બને છે. અને મનને વધુ અશાંત બનાવે છે. ઉપભોગ ઈચ્છાઓનો સંતોષ લાવી શકતો નથી. વધુમાં તૃષ્ણા તમારી શક્તિ હણી લે છે અને તમારી ઈન્દ્રિયોને નબળી બનાવે છે.

જ્યારે તમે સ્વમ જુઓ છો ત્યારે તમે પ્રયાસ વર્ષના બનાવો એકાદ કલાકમાં જુઓ છો. તમે એવું અનુભવો છો કે પ્રયાસ વર્ષ પસાર થઈ ગયાં. સાચું શું છે ? એક કલાકની જાગ્રત ચેતના કે પ્રયાસ વર્ષની સ્વમ ચેતના ? બંને સાચાં છે. જાગ્રત અવસ્થા અને

સ્વમાવસ્થા બંને એક પ્રકારની છે. બંને સમાન છે. ફરક ફક્ત એટલો જ કે જાગ્રત અવસ્થા દીર્ઘસ્વમ છે. જયારે પરબ્રહ્મની અનુભૂતિ થશે ત્યારે પૃથ્વી ઉપરનું આ જીવન મનનું એક અદ્ભુત સ્વમ છે એવું જણાશે.

ઉપાસના

ઉપાસના ઘણા પ્રકારની છે, જેવી કે પ્રતિક ઉપાસના, પ્રતિમા ઉપાસના (મૂર્તિ ઉપાસના), પાંચ દેવતાઓની ઉપાસના (ગણેશ, શિવ, વિષ્ણુ, હુર્ગા અને સૂર્ય), રામ, કૃષ્ણ જેવા અવતારોની ભક્તિ અને અહંમગ્રહ ઉપાસના.

અહંમગ્રહ ઉપાસના એટલે નિર્ગુણ ઉપાસના. ઉપાસક બ્રહ્મ તરીકે પોતાના ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તે આત્મા અને પરમાત્મા અથવા બ્રહ્મમાં એકરૂપતા જુએ છે. પાંચ કોણના શરીરમાં ધૂપાયેલા હુંને બહાર કાઢવાની કોણિશ કરે છે. તેથી ‘અહંમગ્રહ’ ઉપાસના નામ સાર્થક બને છે.

‘અત્ર બ્રહ્મ છે’, ‘આકાશ બ્રહ્મન્ન છે’, ‘સૂર્ય બ્રહ્મ છે’, ‘મન બ્રહ્મ છે’, ‘પ્રાણ બ્રહ્મ છે’. આ સર્વે ઉપનિષદોના ઉપાસના વાક્યો છે. આ સર્વે પ્રતીક ઉપાસના છે. પ્રતીક બ્રહ્મનું ચિહ્ન છે. આ પ્રતીકોની ભક્તિથી બ્રહ્મને અનુભવી શકાય છે. તમારે અનુભવવું પડશે કે પ્રતીકોમાં બ્રહ્મ છે. તમારે એવું વિચારવું પડશે કે આ પ્રતીકો બ્રહ્મનું અધિકાન છે.

ઇન્દ્રિય નિગ્રહ

બ્રહ્મ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે ઈન્દ્રિયો પૂર્ણ રીતે નિયંત્રિત કરવી જરૂરી છે. આંખ અને કાન પણ જીબ જેટલાં જ ચંચળ અને તોફાની છે. અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાતચીત દરમ્યાન સાંભળેલા નવા પદાર્થો, નવાં ચિત્રો, નવાં દશ્યો અને નવી જગ્યાઓ આંખોને કાયમ જોવાં છે. તમે કાશ્મીર ન જોયું હોય અને જેઓએ કાશ્મીર જોયું છે તેની પાસે સાંભળો કે ‘કાશ્મીર સુંદર સ્થાન છે, ઝરણાં અને દશ્યો આહ્લાદક છે.’ તો તમે જ્યાં સુધી કાશ્મીર જાતે જુઓ નહીં ત્યાં સુધી આંખો મનની મદદથી તમને ઉશ્કેરશે, આંખ અને કાનની આ ઈચ્છાઓ બંધ થવી જોઈએ.

બુદ્ધિને સૌથી વધુ ડેરાન કરનાર બે ઈન્દ્રિયો જીબ અને ઉપસ્થ છે. જેઓને જીબ અને ઉપસ્થની તૃષ્ણા છે તેઓ વેદાતિક સાધના માટે અયોજ્ય છે. સાધનાના આ ચારે સાધનો કેળવ્યા પછી જ જેઓ પારંગત બને છે તેઓ જ વેદાતિક સાધના કરી શકે છે.

મિલે સૂર મેરા તુમ્હારા

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

“હે ભગવાન તારું નામ
સાંભળતો રહું ચારે ઠામ,
ગગને, પવને, ભવને વનવન
ખળખળ જરણો તારું નામ.”

નાનાં બાળકોની આ કેવી સુંદર પ્રાર્થના છે ! બાળમંદિરમાં ભણતા હતા ત્યારે એ શીખવવામાં આવતી અને ઘરેથી મુખપાઠ કરી લાવવાનું ગૃહકાર્ય આપવામાં આવતું. થોડા દિવસોમાં આવી અને ‘ઓ, ઈશ્વર ભજાએ તને’ જેવી કવિતા સહુ કડકડાટ યાદ પણ કરી લેતા અને વર્ગમાં બધાની વચ્ચે બોલી બતાવવામાં મોહું ગૌરવ ગણાતું. ત્યારે એના સરળ શબ્દો યાદ રાખવાની પણ ભારે મજા પડતી. નાના-મોટા સહુના મનને સ્પર્શી જાય તેવા સુંદર એના શબ્દો છે !

નાનપણમાં શીખવવામાં આવતી આવી કવિતાઓ મોટા થતાં થતાં સાવ વિસરાઈ જતી હોય છે. ક્યારેક અને યાદ કરી એને વિશે થોહું વિચારીએ તો એ સીધાસાદા લાગતા શબ્દોમાં રહેલું અર્થસૌંદર્ય પણ આપણા મનને સ્પર્શી જાય તેવું હોય છે. નાના હોઈએ ત્યારે આપણે મન શબ્દોનું જ મહત્વ વિશેષ હોય છે. અહીં તો એનો અર્થ પણ એટલો જ સુંદર છે.

સર્વત્ર પ્રભુનું નામ સાંભળવાની વાત અહીં કરવામાં આવી છે અને આપણી “નજર જ્યાં જ્યાં પડે... યાદી ભરી ત્યાં આપની..” સર્વત્ર પ્રભુની યાદી ભરપૂર મળી આવે છે. અને એ ક્યાં નથી સમાયેલો ? જરા આંખો ઊંચી કરીને ખુલ્લા આકાશ તરફ મીટ માંડીએ ત્યારે નરસિંહ મહેતા કહે છે તે પ્રમાણે ‘નીરખને ગગનમાં કોણ ધૂમી રહ્યો તે જ હું તે જ હું શબ્દ બોલે’ એ પરમ તત્ત્વનો વિસ્તાર જ બધે થયેલો દાણિગોચર થાય છે; એ બધાને વ્યાપીને રહેલું પરમતત્ત્વ છે. ‘પવન તું પાણી તું ભૂમિ તું ભૂધરા, વૃક્ષ થઈ કૂલી રહ્યો આકાશો.’

પવનની મંદ મંદ વહેતી લહેરોમાં, પાણીનાં ખળખળ વહેતાં જરણાંઓમાં, રિમજિમ વરસતા વરસાદમાં પ્રભુના નામનું ગીત-સંગીત સાંભળી શકાય છે. એટલે દૂર જવાની પણ જરૂર નથી. આપણા હદ્યની ધડકનમાં પણ એનો ધબકાર સાંભળી શકાય છે. કેટલી તાલબદ્ધ એની ગતિ છે ! આપણો

શાસોચ્છ્વાસ પણ કેવી લયબદ્ધ રીતે ચાલતો હોય છે ! આ બધું આપણાને સહજમાં ઉપલબ્ધ થઈ ગયું છે, એટલે એ તરફ આપણું ખાસ ધ્યાન પણ જતું નથી. બાકી આપણા જીવનની પ્રત્યેક ધડકનમાં, એના શાસ-પ્રશ્નસમાં એક પ્રકારનો લય, ગતિ અને તાલ રહેલાં હોય છે !

જીવનના આ મૂળભૂત લય, ગતિ અને રીધમને આપણે સાવ ભૂલી ગયા છીએ. પરિણામે જ્યાં જઈએ ત્યાં બધે જ વિસંવાદિતાના બેસૂરા અવાજે સાંભળવા મળે છે. લય, ગતિ અને તાલ વિનાના ધોંઘાટ અને કોલાહલથી વાતાવરણ આજે વિક્ષુબ્ધ થયેલું છે. આ બધાની વચ્ચે પ્રભુના નામનું ગીત અને સંવાદિતાનું સૂરીલું સંગીત સાંભળવું કઈ રીતે ?

હવા અને પાણીના પ્રદૂષપણ પછી વીસમી સદીનું ત્રીજું મોહું પ્રદૂષપણ છે તે અવાજનું પ્રદૂષપણ !! ધોંઘાટ અને કોલાહલ આપણા રોજ-બરોજના જીવનના અનિવાર્ય અંગ બની ચૂક્યા છે. અને એ બધાથી આપણે એટલા તો ટેવાઈ ગયા છીએ કે એના વિના આપણને ચાલતું નથી અને ગમતું પણ નથી. આ રીતે જ્યારે આપણે શબ્દના સંગીતને પણ સાંભળવા તૈયાર નથી, ત્યારે પ્રકૃતિમાં વ્યાપીને રહેલા મૌનના મહાસંગીતને ક્યારે સાંભળી શકીશું ?

તો પછી હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે, આવા ધમાલિયા, ધોંઘાટમય, બેસૂરા, બેતાલા અને ગતિશૂન્ય બની ગયેલા જીવનને શાંત, સૂરીલું, તાલબદ્ધ અને સંવાદી બનાવવું કઈ રીતે ?

એને માટે આપણે સહુએ પોતપોતાના કેન્દ્ર પર પાણ આવવું પડશે. જીવનની મૂળ ગતિ, લય અને તાલને પકડવાં પડશે. આવા ભારે શબ્દોથી ગભરાવાની જરૂર નથી. થોહું અધરું જરૂર છે પણ એ અશક્ય નથી. એક વાર જીવનની એ ગતિ અને લયને આપણે પકડી પાડીશું પછી તો સાવ સહેલું છે. આજે જીવનમાં સહુ કોઈને સુખ, સંવાદિતા અને શાંતિ જોઈએ છીએ. એને માટે સહુપ્રથમ તો આપણે કવિ કલાપીએ કહ્યું છે તે પ્રમાણે ‘આ દમબદ્ધ બોલી રહી જીણી સિતારી આપની’ એ શાસ-પ્રશ્નસમાં ચાલી રહેલી જીણી સિતારીના લય અને ગતિને આપણે જાણવા પડશે. પછી

આપણું કામ સરળ છે. આપણા એ જીવન-સંગીતનાં લય અને ગતિને આપણો પ્રકૃતિમાં ચાલતા વિશ્વ સંગીતનાં લય અને ગતિની સાથે મિલાવી દેવાનાં છે. બસ પછી આપણો બીજું કંઈ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

"We have to be in tune with infinite."

અર્થાત્ આપણો સૂર આપણે અનંતની સાથે મિલાવી દેતાં શીખવાનું છે. જ્યારે વ્યક્તિનો સૂર સમાચિના સૂરની સાથે એક બની જ્યાય પછી બીજું જોઈએ પણ શું? જીવનની આ તો મોટામાં મોટી સાધના છે.

એક વાર આપણને પોતાના નાનકડા 'હું'નો સૂર પ્રકૃતિમાં વ્યાપીને રહેલા ચૈતન્યના શાશ્વત સૂરની સાથે મિલાવી દેતાં આવડી જ્યાય, એનો લય એ આપણો લય બની જ્યાય, એની ગતિ અને તાલ આપણા ગતિ અને તાલની સાથે એકરૂપ બની જ્યાય - પછી આપણો કંઈ જ કરવાનું રહેતું નથી. એની સાથે આપણું તાદાત્મ્ય સધાઈ જવું જોઈએ. પછી તો એનો શાસ એ જ આપણો શાસ બની જશે. એની ધડકન એ જ આપણી ધડકન, એટલું જ નહીં એની ઈચ્છા એ જ આપણી ઈચ્છા બની જશે. આ સંદર્ભમાં જ કોઈ ભક્તાહંદ્યે કહ્યું હશે : 'બલીયસી કેવલમ્ભુ ઈશરેચ્છા'- હરિ ઈચ્છા બળવાન અથવા તો 'હરિ કરે સો હોઈ.'

જીવનમાં આ લય, ગતિ અને તાલની સમજા આવી ગયા પછી તો બધેથી આપણો એ સનાતન

સંગીતના સંવાદી સૂરો સાંભળી શકીશું. એને પામવા માટેની આ પૂર્વ શરત છે. સૂચિના વૈવિધ્યમાં ભગવાનનો સ્પર્શ તો બધે જ છે. પૃથ્વીમાં એની સુગંધ છે, જળમાં એનું પ્રતિબિંબ છે, હવામાં એનો સ્પર્શ અનુભવી શકાય છે. એનાં કેટકેટલાં રૂપો છે ! એનાં અનંત રૂપો છે અને અનંત નામો છે. પરંતુ એ બધાની પાછળ તત્ત્વ તો એકનું એક જ રહેલું છે. ખૂબ મજા પડી જ્યાય તેવી વાત છે ખરું ને ? અને ગમત સાથેના જ્ઞાનની આ વાત પણ એટલી જ સાચી છે. પ્રકૃતિનાં બધાં જ તત્ત્વોમાં પૃથ્વી, જળ, વાયુ, તેજ અને આકાશમાં એનો સ્પર્શ રહેલો છે, સર્વત્ર એનો ધબકાર સાંભળી શકાય છે.

આ સંદર્ભમાં જ આપણે ત્યાં 'યથા પિંડે તથા બ્રહ્માંડે'ની વાત કરવામાં આવી છે. જે કંઈ સૂચિમાં ચાલી રહ્યું છે તેવું જ આપણી અંદર પણ ચાલી રહ્યું છે. અંદર અને બહાર બંને જ્યારે એકરૂપ બની જશે પછી આપણા એ રૂપ, રસ, ગંધ, સ્વાદ અને સ્પર્શ બધું જ દિવ્ય બની જશે. આપણા રોમેરોમમાં એનો સ્પર્શ આપણો અનુભવી શકીશું અને ત્યારે ભગવાનનું નામ ચારેઠામ સાંભળવાની એ પ્રાર્થના જીવનમાં પૂરેપૂરી ચરિતાર્થ બનશે. જ્યારે સર્વત્ર પ્રભુના હસ્તાક્ષર વાંચતા આપણને આવડી જશે ત્યારે જીવન પ્રેમ-સંગીત, સુખ-શાંતિ અને આનંદ-મસ્તીના ખળખળ વહેતા જરણાંના જેવું બની જશે.

૨૦મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧મી મેથી તા.૩૦ મે દરમ્યાન ૨૦મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજાનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પ્રદ્રવ્યિતિસર શિખવવામાં રૂચિ હોય, જેમની વય ૨૦ થી વધુ અને ૬૦ થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાંહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, કિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ક્રમાં કાર્ડિયોલોજીસ્ટ, પેથોલોજીસ્ટ, ઓર્થોપેડીક સર્જન, ડાયાબિટોલોજીસ્ટ, ફિઝિશિયન, ડાયેટિશિયન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ એક્સપર્ટ, પાતંજલ યોગદર્શિન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૦ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ www.divyajivan.org પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫ Email : sivananda_ashram@yahoo.com



વહાલા સુમનકાકાની વસમી વિદાય

'દિવ્ય જીવન' માસિકના મુદ્રક અને પ્રકાશક તથા ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી, દિવ્ય જીવન સંધ, ભરૂચના મંત્રીશ્રી શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈના સ્વર્ગવાસના સમાચાર જાપી પારાવાર હુંબ થયું છે. શ્રી ઉછરંગરાય

સ્વાદીયાજીની સાથે છેક જામનગર, રાજકોટ, સુરેન્દ્રનગર, અમદાવાદ, વડોદરા, મીયાંગામ-કરજાણ, ઈટોલા, કીમ, ભરૂચ, સુરત, નવસારી અને વલસાડથી વેસ્ટર્ન રેલવેના અનેક કર્મચારીઓ શિવાનંદ આશ્રમ હૃષીકેષ આવતા થયા હતા. તેમાંનું એક મોદું ધરેણું આપણા આ સુમનકાકા હતા. છેક ૧૯૭૫થી ખૂબ જ નિયમિત રીતે પહેલાં ગુરુપૂર્ણિમા, સાધના સમાઝ અને આરાધના પર્વ પર અને ત્યારબાદ છેલ્લાં દસ વર્ષોથી દિવાળી-બેસતા વર્ષ દરમિયાન દસ દિવસ અચૂક તેઓ શિવાનંદ આશ્રમ સપરિવાર જતા.

દિવ્ય જીવન સંધ, ભરૂચ શાખાના મંત્રીપદ પર તેઓશ્રી ૧૯૭૫માં નિમાયા. ધોળીકૂર્દી વિસ્તારમાં તેમના ધરે પૂજયકી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજશ્રીએ ૩૦મી ઓક્ટોબર ૧૯૭૫ના રોજ વિધિવત્તુ દિવ્ય જીવન સંધ, ભરૂચની સ્થાપના કરી હતી. કાઢીયાવાડીમાં સભાને સંબોધન કરતાં કહું હતું કે, 'ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી કહેતા કે... 'ખોદવા માંડો... માલ નીકળશે જ' અને શ્રી ગુરુદેવના વાક્યોમાં અખૂટ શ્રદ્ધા ધરાવતા શ્રી સુમનકાકાએ ભરૂચ પ્રગતિ સોસાયટી નં. ૨માં એક પ્લોટ ખરીદેલો હતો. તેમાં શિવાનંદ ભવનનું નિર્મિણ કર્યું. આદરણીય મોરારીબાપુની કથાનું આયોજન કર્યું. ફલશ્રુતિ નગરમાં દિવ્ય જીવન સંધ, ભરૂચ સંચાલિત હોસ્પિટલનું નિર્મિણ કર્યું. તેમાં દાંતનો વિભાગ, ફિલ્યોથેરાપી, જનરલ સર્જરી અને છેલ્લે છેલ્લે ઈન્ટેન્સીવ કાર્ડિયક કેર યુનિટ (ICU) પણ ડિસ્પ્લેન્સ કર્યું.

પૂર્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની યોગશિબિરો

અને ગીતાજ્ઞાન પ્રવચનો છેક ૧૯૭૫થી ૨૦૦૮ સુધી નિયમિત રીતે આયોજન કરતા. દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખશ્રી મહેન્દ્રભાઈ શ્રોદ અને શ્રી સુમનકાકાની અણનમ જોડીએ સેકડો નેત્રયજ્ઞો, તબીબી શિબિરો, આદિવાસી પ્રજા માટે અનેક પ્રકારના લોકહિત કાર્યો છેલ્લા ૪૦ વર્ષોમાં કર્યા. તેથી કરીને ભારત સરકાર દ્વારા રાષ્ટ્રના સંનાનનીય નાગરિક, ગુજરાત સરકાર દ્વારા 'ગુજરાતનું ગૌરવ' અને દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધ દ્વારા 'શિવાનંદ સેવા રત્ન'નાં બિરુદ્ધ ઉપરાંત બીજાં અનેક સંનાનો તેમને મળ્યા હશે. પરંતુ નામ યશ કે શીર્તિથી પૃથ્વી જીવનના અંતિમ શાસ સુધી તેમણે ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના શાનયજ્ઞની સેવા કરી. આપણા ગુજરાતી 'દિવ્ય જીવન' માસિકના તેઓ પ્રકાશક, મુદ્રક તથા માલિકના નામે ઉઘડતા પાને પ્રગટ થતા હતા. પરંતુ દિવ્ય જીવનના ગ્રાહકો કેમ વધે તદર્થે તેઓ સહેવ જાગૃત હતા. તેમણે ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને દિવ્ય જીવન સંઘની પ્રવૃત્તિઓનું પરિચય આપતું ખૂબ જ ઉમદા પ્રદર્શન તૈયાર કર્યું હતું. જે તેમણે ગુજરાતની અનેક શાખાઓમાં, મુંબઈ ખાતે મિલેનિયમ ઉત્સવમાં તથા શિવાનંદ શતાબ્દી સમયે શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેષમાં પણ રજુ કર્યું હતું. તેમનાં શ્રીમતી ભાનુબેન, તેમના સુપુત્રો ચિ. શૈલેષ અને ચિ. પરેશ ઉપરાંત શ્રીમતી રેણૂકા તથા શ્રીમતી હેમુ તથા કુટુંબીજનો તેમની પાછળ શોકગ્રસ્ત છે. મહાશુકલ તેરસને ગુરુવારે તેમણે શિવાનંદ હોસ્પિટલ, ભરૂચમાં છેલ્લા શાસ લીધા. અમદાવાદથી ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા, શ્રી મરુતભાઈ દવે તથા શ્રી તપન મંડેડી તેમના અંતિમસંકાર સમયે હાજર રહ્યા. પૂર્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તેમના દક્ષિણ આઙ્કિકાના પ્રવાસે છે, તેમણે સુમનકાકાના પરિવારનાં સર્વે પરિજનો સાથે વાત કરી સૌને આશ્વાસન આપ્યું. ખરેખર શિવાનંદ ચરણો તેઓ સુમન હતા. તેઓ ખરેખર સુ-મન હતા. પુષ્પ ખર્બું છે, પરંતુ સુગંધ કદી વિસ્મૃત થશે નહીં. ઊં શાંતિ.

શદ્ધાંજલિ

સ્વ. પરમ આદરણીય રત્નિકાંતભાઈ રી. ગજજર (કાકા, પ્રમુખશ્રી દિવ્ય જીવન સંધ, સુરત શાખા)નું તા. ૨૩-૧-૨૦૧૦ના દિને શનિવારે નિધન થયું છે. સુરત દિવ્ય જીવન સંધ અને સમગ્ર શાખાના સભ્યો તરફથી તેમને માટે પ્રભુને પ્રાર્થના છે કે આ વિભૂતિના આત્માને શાંતિ મળે અને સાચી શદ્ધાંજલિ એ છે કે તેમના સદ્ગુરુનો, આદર્શોમાંથી આપણે કંઈક અપનાવીએ.

સુરત શાખાના સભ્યો તથા અન્ય ભક્તોને જ્ઞાનમૂત્તનું પાન કરાવનાર વિભૂતિ આપણી વચ્ચે નથી. સુરત માટે જાણે એક જ્ઞાનમૂત્તનું પાન કરાવનાર ગઢ તૂટી પડ્યો. સર્વેને તેમની ખોટ લાગશે. પણ ઈશ્વર ઈશ્વરા આગળ આપણું કંઈ ચાલે નહીં. તે આપણી સાથે સ્થૂળ દેહસ્વરૂપે નથી પણ જ્ઞાનસાગર, કલ્યાણમૂર્તિ પરોપકાર જેવા ગુણ સ્વરૂપે તો આપણી સાથે જ છે, હતા અને રહેશે. તે પ્રેરણાના સ્કોત જેવા હતા.

યાદગાર મ્રસંગ : બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્યાનંદજી (પૂ. બાપુજી) અને એની સાથેના ડોક્ટરો સુરત આંખના કેમ્પ માટે આવતા ત્યારે તેમની સાથે રત્નિકાંતભાઈ ખરેપગે રહી સાથ સહકાર આપતા. સવારના પાંચ વાગ્યાના કેમ્પવાળા સભ્યો સાથે રહેતા તે રાતના સુવાના સમય સુધી સતત હાજરી આપતા. બ્રહ્મલીન બાપુજી સાથે રાત્રે ગમત સાથે જ્ઞાન મળે તેવી આનંદ-પ્રમોદની વાતો કરતા અને તેમાં પણ બધા સભ્યો હાજર રહેતા. ખૂબ મજા આવતી. ખેર, યાદ રહી ગઈ લિસોટા ચાલ્યા ગયા. પરમાત્મા તેમના પરિવારને આ આધાત-દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ અને હિંમત આપે.

વृतांત

દિવ્ય જીવન સાંકુનિક સંધા, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પ્રાર્થભિક અને દૈનિક યોગાસન વર્તો, રેઈકી પ્રશિક્ષણ, રોગ નિવારણ સંબંધી યૌગિક સલાહ કેન્દ્ર, નારાયણ સેવા મારફતે બાળકોને આડાર વિતરણ અને વિશ્વનાથ સેવા કેન્દ્ર મારફતે ૪૦ ઉપરાંત કુટુંબોને અનાજ વિતરણ, દૈનિક સત્સંગ, દર ગુરુવારે શ્રીગુરુપાહુકાપૂજાન, દર શનિવારે સુંદરકંડ પારાયણ, પૂનમના રોજ શ્રી લલિતાસહસ્રનામ પારાયણ અને શ્રી સત્યનારાયણ કથા અને મંદિરોમાં પૂજા અર્થના નિયમિત કરવામાં આવ્યા.

પૂજય શ્રી સ્વામીજી મહારાજ પ્રવાસમાં હોવા છતાં પરમ આદરણીય મહામંડલેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ આશ્રમમાં આવી સૌને સત્સંગનો લાભ આપી લાભાન્વિત કર્યા હતા.

કારોબારી સભ્યોની બીજા અને પાંચમા રવિવારે ભિટિંગ નિયમિત રીતે મળી, આશ્રમના સરળ વહીવટ અંગે ચર્ચા કરી નિર્ણયો લેવામાં આવ્યા. બીજા રવિવારની ભિટિંગ પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રમુખસ્થાને મળી જેમાં તેઓની યાત્રા-સાધના અને નવીન વિદેશ યાત્રા વિશે સૌને માહિતી આપી. આ ભિટિંગ બાદ પૂજય સ્વામીજી મહારાજની નિશ્ચાર્માં સત્સંગ અને ભજિત્રસંગીતના કાર્યક્રમ બાદ ૩૦૦ જેટલા ભક્તો પ્રસાદ લઈ છૂટા પડ્યા. બીજા દિવસે સાંજે પૂ. સ્વામીજી મહારાજ હિલ્ડી જવા રવાના થયા.

વૈદિક સત્સંગ : હષ્ઠીકેશ પરમાર્થનિકેતનના ૧૦૭ વર્ષના વયોવૃદ્ધ પરમ આદરણીય દરીસ્વામી પૂજયપાદ શ્રી હંસાનંદજી મહારાજનો તા. ૧૬, ૧૭, ૧૮ જાન્યુઆરીના રોજ સાંજે હી થી તુંધી નિર્દિષ્ટસીય દિવ્ય વૈદિક સત્સંગ થયો. પૂજય સ્વામીજીએ જીવનના ઉદ્દેશ અને તેમાં વેદાંતની આવશ્યકતા ઉપર વિસ્તૃત ધ્યાનવટ કરી. નાણે દિવસ ભાવિક ભક્તોએ ખૂબ જ ઊરો રસ દાખલ્યો.

શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી માતાજી પ્રત્યેની અર્થીમ આસ્થા ભાગરૂપે ભક્તો દ્વારા વસ્તંપંચમી નિમિત્તે શ્રી લક્ષ્મીખોમ સંપત્ત થયેલ.

પ્રજાસત્તાક પર્વ : સ્વતંત્ર ભારતના હુમા પ્રજાસત્તાક પર્વની ઉજવણીના ભાગરૂપે આશ્રમમાં સવારે આશ્રમના મંત્રીશ્રી રાજીવભાઈ શાહના વરદહસ્તે ઘ્યજવંદન કરવામાં આવ્યું. જેમાં મૌલી સંખ્યામાં યોગના તાલીમાર્થિઓ, આશ્રમના અંતેવાસીઓ, કાર્યકરો તેમ જ સેટેલાઈટ વિસ્તારમાં આવેલ એ-વન સ્કૂલના બાળકો પણ હાજર રહી ભાગ લીધો જેના પરિણામે સૌ કોઈનો ઉત્સાહ વધ્યો.

શ્રી દુઃખભંજન હનુમાનજી મંદિરના છઢા પાટોત્સવ નિમિત્તે સવારે ૮ થી ૧૨ દરમિયાન આઠ દંપતીઓ દ્વારા શ્રીમાર્ત્રતિયજ્ઞ સંપત્ત થયો ત્યારબાદ અગિયારસ હોવાથી ફરાલી વાનગીઓના બંડારામાં આશરે ૩૦૦ ભાવિકોએ લાભ લીધો. સાંજે હી ૧૦ દરમિયાન શ્રી અજ્યભાઈ યાણ્ણિકના મધુર કંઠ સંગીતમય સુંદરકંડ પારાયણ થયું. અને ઉલ્લેખનીય છે કે શ્રી હનુમાન મંદિરના નવીનીકરણના પ્રથમ પાટોત્સવથી શ્રી અજ્યભાઈ યાણ્ણિક દર વર્ષે પાટોત્સવ દિવસે સુંદરકંડ પારાયણ માટે અવશ્ય હાજર રહી કાર્યક્રમ આપે છે. જે તેઓની સ્થાનિક શિવાનંદ આશ્રમ સાથેની તેમ જ પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રયેની અપાર શ્રદ્ધા અને લાગણી દર્શાવી છે. અનેક ભાવિક ભક્તોએ લાભ

લીધો. આ પાઠના પ્રસાદીના યજમાન શ્રી અશ્વિનભાઈ પંચોલી રહ્યા હતા.

તા. ૩૧ મી જાન્યુઆરીના રોજ પાટોત્સવના ભાગરૂપ છેલ્લા પાંચ વર્ષથી શ્રી અશ્વિનભાઈ પાકડાના સંગીતમય સુંદરકંડ પારાયણનું પડા આપોજન થાય છે. શ્રી અશ્વિનભાઈ પાકડ અવિરત સુંદરકંડ છેલ્લા ધણા વર્ષોથી કરે છે. તેના ભાગરૂપે તેમનો ઉપરાંત મો આશ્રમ ખાતે યોજાયો. શ્રી પાકડ જ્યાં પણ પારાયણ થાય તાં પૈસા, ફુલ, શાલ કે ભેટ સ્વીકારતા નથી. પરંતુ આપણા આશ્રમમાં પ્રસાદીના ભાગરૂપે કુલહાર અને શાલ સ્વીકારતાં હાજર રહેલ સૌ ખુશ થયા. આ પાઠના પ્રસાદીના યજમાન શ્રીમતી દામીનીબેન ગૌતમભાઈ ભાવસાર રહ્યા હતા.

શ્રદ્ધાંજલિ : તા. ૩૧ જાન્યુઆરીના રોજ દિવ્ય જીવન સંધની કારોબારીમાં દિવ્ય જીવનની પ્રવૃત્તિ સાથે સર્વશ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ, સર્વશ્રી રત્નિકાંતભાઈ ગજજર તથા પૂજયા પરબ્રહ્માનંદ માતાજ્ઞાના દુઃખદ અવસાનની નોંધ લઈ તેઓની આત્મશાંતિ માટે પ્રાર્થના કરી શોક પ્રસ્તાવ કરવામાં આવેલ.

ઉસ્માનપુરા શાખા, અમદાવાદ : અત્રોથી રાજકોટ ખાતે ૧.૩ સભ્યો 'સાધના શિબિર'માં હાજર રહ્યા હતા. શિબિરમાં ડૉ. સી.સી. રાવલે ગુરુજીને હાથે કાંતેલી શાલ ઓફાડી. બધા ભિત્રો સાથે સારો સત્સંગ થયો. દેરેકને Man to Godનું આફિક્રા બ્રાન્ચ એક પુસ્તક ભેટ મળી. પૂ. શિવાનંદજી સ્વામી તથા પૂ. ચિદાનંદજી સ્વામીના ફોટો દેરેકને ભેટ આય્યા. ગુરુ પાદુકા પૂજા જપ્તયીબેને તા. ૩-૧૨-૨૦૦૯ના રોજ ઉસ્માનપુરા યોગ કેન્દ્રમાં કરાયું.

હરિદ્વાર : તા. ૧ થી ૮ જાન્યુઆરી સુધી પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ હરિદ્વાર ખાતે સમસરોવર-સમર્પિત માર્ગ શ્રી રામકુટિરમાં મૌન ધાન અને એકાંત માટે રહ્યા. તા. આઠમીના રોજ સમન્વય ટ્રસ્ટ અને શ્રી ભારતમાતા મંદિરના સંસ્થાપક નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય મહામંડલેશ્વર ૧૦૦૮ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજશ્રીના આગાહી ભારતસદન ખાતે તેમની સંસ્થા દ્વારા કુંભ મહાપર્વ-૨૦૧૦ના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા. આ પ્રસંગે ઉત્તરાંદ્રાંજના મુખ્યમંત્રી શ્રી રમેશશંક્ર પોખરીયાલ (નિઃશાંક) સહિત અન્ય અનેક મંત્રીઓ તથા અનેક આશ્રમોના અધ્યક્ષો, મધામંડલેશ્વરો તથા મહંતો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. આ પ્રસંગે આગામી કુંભમેળાના સર્વે સફાઈ કર્મચારીઓનાં પાંચસો પરિવારોને ગરમ ધાબળાઓનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું. પાંચસોથી વધુ સાધુઓને તથા સ્વામી સત્યમિત્રાનંદ ઈન્ટરકોલેજના ધાત્રોને મીઠાઈનાં બોક્સ ઉપરાંત પચાસ-પચાસ રૂપિયાનું વિતરણ પણ કરવામાં આવ્યું. તા. નવમીની બપોરે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અમદાવાદ આવવા રવાના થયા.

દિલ્હી : તા. ૧૨ જાન્યુઆરીથી ૧૫ જાન્યુઆરી સુધી પૂજયશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દિલ્હી ખાતે નિવૃત્ત ડાયરેક્ટર ઓફ સેફટી-એર ઈન્ઝિયાને તાં રહ્યા. આ પ્રસંગે ચીફ ગ્રાઉન્ડ એન્જિનિયર એર ઈન્ઝિયા-શ્રી રજનીશ કશ્યપ તથા ડાયરેક્ટર એમ્પ્લોયમેન્ટ એક્સસ્ચેન્જ ગવનર્મેન્ટ ઓફ ઈન્ઝિયા-શ્રીમતી અનિતા શ્રીવાસ્તવ તથા ડાયરેક્ટર ટેક્સિએલ્સ, ગવનર્મેન્ટ ઓફ ઈન્ઝિયા-શ્રી અંજનીનંદન શરણજી તથા ડૉ.

કર્નલ મધુસુદન (નિવૃત્તા)ને ત્યાં સત્સંગો ઉપરાંત પૂજયશ્રી સ્વામીજી હિરોહોન્ડાના મેનેજંગ ડાયરેક્ટરની પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં રાખી તેમની સંસ્થામાં પણ ગયા. તા. ૧૬મીની વહેલી સવારે પૂજય સ્વામીજી મહારાજ તેમની દક્ષિણ આફિકાની એક માસની યાત્રામે ગયા.

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો દક્ષિણ આફિકાનો પ્રવાસ

જોહાનીસભાગ : દિલ્હીથી દુબઈ થઈને શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું ઓ.આર. ટેલ્ફોન ઠિકાને શનલ એરપોર્ટ જોહાનીસભાગ બાટે શ્રી રામેશ્વર મહારાજ મંદિર અને દક્ષિણ આફિકા-પાટીદાર સમાજ તથા એટની જનરલ ઓફિચિલ કોર્પોરેશન વિનાયક વિનાયક સાથી આફિકા વગેરે દ્વારા દબદબાપૂર્વક તા. ૧૬મીની રાત્રે સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. એરપોર્ટ પર જ પ્રાર્થના અને પ્રસાદ વિતરણ બાદ પૂજય સ્વામીજી લેનેશિયા જવા રવાના થયા.

ફીરંગીઓના કબજામાંથી મુક્ત થયા બાદ સમગ્ર અશિયન ક્રોષ્ટુનિને નવેસરથી વસાવવામાં આવી તે લેન્ટ-અશિયા હવે લેનેશિયાના નામે ઓળખાય છે.

૧૭મી જાન્યુઆરીની બપોરે પૂજય સ્વામીજીના સ્વાગતમાં એક પ્રીતિભોજન રાખવામાં આવ્યું. જેમાં શહેરના સૌ વરિષ્ઠ અગ્રણીઓ ઉપરાંત મૂળ ભારતીય પરંતુ હવે ધૂઘાર્થે આફિકામાં જ સ્થિર થયેલા વરિષ્ઠ નાગરિકો ઉપસ્થિત રહ્યા. જેમાં આફિકા સહારા શ્રુપના સંસ્થાપક અને મેનેજર ડાયરેક્ટર શ્રી અતુલ ગુમા પ્રમુખ હતા. અને 'રાઈઝિંગ સન' સમાચારપણે પૂજય સ્વામીજીનો સાક્ષાત્કાર કર્યો અને પદ્ધી આ પ્રસંગની વિગતો ગુરુવારે ૨ ૧-૧૬ સામાન્ધિક સમાચારપત્રમાં પ્રગટ કરવામાં આવી. સાંજે જોહાનીસભાનિની ગાંધીયી સ્ક્રેચર ખાતે જઈને પૂજય સ્વામીજીએ પૂજય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજી પ્રતિ પોતાની સદ્ગ્રાવના અર્પજા કરી. આ સ્થળેથી જ પૂજય બાપુજીએ સત્યાગ્રહની ચણવળનો પ્રારંભ કર્યો હતો, જે પાછળથી સમગ્ર વિશ્વમાં અહિસક લડાઈ અને આત્મજાગરણ તરીકે પ્રસિદ્ધ પામેલ.

તા. ૧૮મી જાન્યુઆરીની સવારે લેનેશિયા હિન્દુ સમાજના અધ્યક્ષશ્રી હોટુભાઈ ડાયાભાઈ અને ખજાનશ્રી શ્રી રમેશભાઈની સાથે પૂજય સ્વામીજીને 'કુલ ઓક્ષ હુમેનીટી'ની મુલાકાતે લઈ જવાયા. અહીં એવું માનવામાં આવે છે કે દુનિયા ૪.૨ અરબ (બિલિયન) વર્ષ પૂર્વે પ્રારંભી, જેમાં ૧.૪ અરબ વર્ષ પૂર્વે માનવજીતનો આરંભ થયેલો. તેના અવશેષો અશેષી મળેલા છે; તેનું સંગ્રહસ્થાન ઉપરાંત જયાંથી આ અવશેષો મજબૂતી તે ખાણો પણ અહીં છે. સોનાની શોધખાં આ ખાણો જમીનથી ૭૦ મીટર નીચે સુધી ખોદવામાં આવેલી. તેમાંથી સોનું નીકળ્યું ન હતું. ચૂનાની જ આ ખાણો છે, પરંતુ નીચે ૧૨૦ મીટર લાંબું, ૭૦ મીટર પહોંનું અને ત્રીસ મીટર ઊંડું સ્વચ્છ પાણીનું જગાશય છે. આ જગનું તાપમાન બારેય મહિના સાત ઇચ્છા સેલ્બિયસ અને ગુજાનું તાપમાન પંદર ડિચ્ચા ચેલ્બિયસ રહે છે. જોહાનીસભાગથી આશરે ૮૫ ક્રિ.મી. દૂર આવેલી આ ગુજાઓ સ્ટર્ક ફાઉન્ટન કેવ્સ (Sterk fountain caves)ના નામે ઓળખાય છે. અંદર અનેક સ્થળોએ ખૂબ જ ઊંચું ચઢવાનું તો અનેક જગ્યાઓ બાળકની માફક ધૂટણીયે પરીને નમીને જવું પડે છે. આ એક અદ્ભુત અનુભવ હતો. આ સ્થળને કુગર્સડોર્પ (Krugersdorp)ના નામે ઓળખવામાં આવે છે.

સાંજે સુપ્રસિદ્ધ રામેશ્વર મંદિરના સભાગૂહમાં પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું જાહેર સન્માન અને સ્વાગત સમારંભનું

આયોજન થયું. જેમાં શહેરની અનેક ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કાર સાચવતી ધાર્મિક તથા સામાજિક સંસ્થાઓ દ્વારા પૂજય સ્વામીજીનું અભિવાદન હુલહાર-પુષ્પગુઞ્ચો દ્વારા કરવામાં આવ્યું. બાળમંડળના બાળકોએ સંસ્કૃતમાં શ્લોક ગાન-મંત્રોદ્ઘાર કરી સોને મુગ્ધ કર્યા. સોમવાર હોવાથી વિશેષ શિવપૂજન બાદ પૂજય સ્વામીજીએ મૃત્યુંજ્ય મત્રની વાચ્યા કરી સૌંનું જ્ઞાનવર્ધન કર્યું.

તા. ૧૯મી જાન્યુઆરીએ સાંજે આકાશવાણી-લેનેશિયા (જોહાનીસભાગથી) સ્વામીજીનો લાઈંગ ઠિકાને પ્રસારિત કરવામાં આવ્યો, ત્યારબાદ શ્રી સનાતન વેદ ધર્મસભા-શ્રી વિષ્ણુમંદિર ખાતે પૂજય સ્વામીજીનું જાહેર પ્રવચન થયું. જિયાબિય ભરેલ વિશાળ સભાપંડમાં પૂજય સ્વામીજીએ 'સેવાધર્મ' શ્રી હનુમંત ચરિત્રના માધ્યમે કર્યું.

તા. ૨૦મી જાન્યુઆરીએ વહેલી સવારે છ વાયે પૂજય સ્વામીજી અને ભક્તોનું એક મંડળ 'ગેસ્સ પાર્ક'ની મુલાકાતે ગયું. આ રાય્યીય ઉદ્ઘાન એકસો ચોરસ માઈલના જંગલમાં વિસ્તરીત છે. તેમાં હાથી, સિંહ, ચિતા, જરાફ, જીબા, જંગલી ભૂંડ, નીલગાય, આફિકન વાંદરા અને અનેક પ્રકારનાં અગણિત હરણો તથા પક્ષીઓ (ખાસ કરીને આફિકન શાહમુંગ) વગેરે જોવા મજબૂત. બે કલાક ને ૪૫ મિનિટની આ સફારીયાત્રાનો એક રોમાંચક અનુભવ થયો. ત્યાંથી પાછા ફરતાં મેગવાસી (Magwasie) બાટે ગોલદન એરાગ્રૂપ પેકેજનું ની મુલાકાતે પૂજય સ્વામીજીને લઈ જવાયા. આપણે જે ટુથપેસ્ટ, દવાઓ, ખાદ્યસામગ્રી વગેરે બજારમાંથી લાવીએ છીએ, તેનાં ખોખાંઓ, સાત રંગમાં છાપાને તૈયાર કરીને આપવાનું કામ ૪૫૦૦ વર્કસના વિશાળ પરિવાર સાથે આ કંપની કરે છે. ત૨૮ પ્રકારનાં આવાં બોક્સ (નાના-મોટા) બનાવતી આ કંપની દરરોજ ૩૫૦ ટન છાપેલા કાગળ અને છાપેલા પુંઢાની નિકાસ કરે છે. અહીં લોકલ આફિકન પ્રજાતિ સિવાય સમગ્ર ભારતભરની બધી જ ભાષાઓ બોલતા યુવકોને ખૂબ જ ખંત ચીવત અને મહેનતપૂર્વક વફાદારીથી કામ કરતા જોઈને પૂજય સ્વામીજીને આનંદ થયો, તેમના એક વિશાળ સમૂહને પૂજય સ્વામીજીએ 'પ્રોબ્લેસ ઓફ પ્રોડક્શન મેનેજમેન્ટ' અને સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ' વિષયક મનનીય પ્રવચન કર્યું. અલગ અલગ ત્રણ પરિવારોમાં પથરામણી અને ભીકા પદ્ધી રાતો સાડા નવ વાગ્યે સૌ નેલેશિયા પાછા ફયર્સ.

પીટર્સભાગ : તા. ૨૧મીની બપોરે મધ્યાહ્નન ભોજન પદ્ધી સૌ પીટર્સભાગ જવા મોટરરસ્ટે રવાના થયા. આ પૂર્વે તા. ૧૬ની રાત્રીથી તા. ૨૧મીના મધ્યાહ્નન સુધી શ્રીમતી કાસીબા, શ્રીમતી ઉર્મિલાબેન અને શ્રી મહેન્દ્રભાઈ નારાણનું આતિથ્ય માણી હવે સૌ પીટર્સભાગ બાટે શ્રીમતી જ્યોતિબેન અને શ્રી હસમુખભાઈ મિસ્થીને ત્યાં આવી પહોંચ્યા. અહીં ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે 'રેડકર્પેટ' પુષ્પોની ચાદર બિધાવીને વૈટિક મંત્રોદ્ઘાર તથા પુષ્પલાર-તિલક સાથે પૂજય સ્વામીજીનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. સાંજે પીટર્સભાગ હિન્દુ સેવા સમાજના શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિર ખાતે 'દૈનિક જીવનમાં ગીતા' વિષયક પ્રવચન થયું. તે પૂર્વે મંદિરના વિશાળ પ્રાંગણમાં વૃક્ષારોપણ પણ થયું. આ પ્રસંગે યુનાઇટેડ નેશન્સના ડોક્ટરો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. તા. ૨૨મીની સવારે બધું મંડળ જોહાનીસભાગ એરપોર્ટ આવવા રવાના થયું, પરંતુ તે પૂર્વે પીટર્સભાગ હિન્દુ સેવા સમાજ આફિકન પ્રજાતિના બાળકો માટે સંચાલન કરતાં બાળમંડિરની મુલાકાતે પણ ગયા. બાળકો કાળાં હોય, ગોરાં કે ભૂરાં, પણ બાળકો બાળકો જ હોય છે, નિર્દોષ અને નિષ્કપ્ત-સૌને પરસ્પર આનંદ થયો. એરપોર્ટ આવતાં પૂર્વે WITS Universityની મુલાકાતે પણ પૂજય સ્વામીજીને લઈ જવાયા.

કેપટાઉન : તા. ૨૨ જાન્યુ.ના રોજ CAPE હિન્દુ કલ્યરલ સોસાયટી સ્થાપિત અદ્ભુત શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિર ખાતે સાંજે પૂજય સ્વામીજીનું 'જીવનમાં સાધનાની આવશ્યકતા' વિષયક ખૂબ જ મનજીય પ્રવચન બાદ સંસ્થાનાં અગ્રાંશી શ્રીમતી ઉર્મિલાબેન તથા શ્રી જ્યારામભાઈ પેટેલ SIGNAL નામના ઊંચા ડ્રાઇવ પર લઈ ગયા, જ્યાંથી સમગ્ર કેપટાઉન શહેરનું રાત્રીની રોશનીનું મનોરમ્ય દર્શન થયું. આગામી જૂન ૨૦૧૦માં દક્ષિણ આફ્રિકા ખાતે 'SOCUR' ફૂટબોલની આંતરરાષ્ટ્રીય ટૂન્મિન્ટ થવાની છે, તેથી આખુંયે દક્ષિણ આફ્રિકા પાંચેક હજાર અરબ (ટ્રિલીયન્સ) રૂપિયાના ખર્ચે મોટા મોટા સ્ટેડિયમ તેથાર કરી રહ્યું છે, રસ્તા પહોળા થઈ રહ્યા છે, વૃક્ષારોપણ થઈ રહ્યું છે, તેથી લગ્નને માંડવે જતી નવોદાની માફક-કોડભરી કન્યાની જેમ આફ્રિકા શાશગારાઈ રહ્યું છે, તેનું અદ્ભુત દર્શન આ SIGNAL HILL DRIVE દરમિયાન સૌને થયું.

તા. ૨ ઉમીની વહેલી સવારે પૂજય સ્વામીજીને કેપટાઉન શહેરના સુપ્રસિદ્ધ ટેબલ માઉન્ટનની યાત્રાએ લઈ જવાયા. એવું માનવામાં આવે છે કે તે સમુક્રતથી ૧૦૮૬ મીટર ઊંચો છે, અને હિમાલયથી પણ વધુ પુરાતન છે. પહેલાં દરિયા વચ્ચે ૬૦ કરોડ વર્ષ પૂર્વે આ ગ્લેશીયરનું નિર્માણ થયું હતું. જ્યોતોજીકલ સર્વેના અનુમાન પ્રમાણે દરિયો ખસી જતાં હોઈરીકવાગો (Hoerikwaggo) દરિયામાંનો પર્વત-ની શોધ સૌથી પહેલાં અન્યોનીયો તે સાલગાન્ધાએ કરી. આ પર્વતને 'ટાબોઓ તે કાબા' કેપટાઉનનું ટેબલ એવું નામ આપ્યું. પાછળથી ડય લોકોએ અહીં જ થાણું નાખ્યું હતું. અહીં રોપવે-કેબલ કારમાં જવાય છે. આ કેબલ એક સાથે હાપ લોકોને લઈ જઈ શકે છે, એક કલાકમાં ૮૦૦ લોકો ઉપર અને ૮૦૦ લોકો નીચે લાવી શકે છે. તેની વજન ઉપાડવાની ક્ષમતા ૧૮ ટન છે. વિશ્વમાં આવી એક બીજી કેપલ કાર પણ છે કે જે રિવોલ્વિંગ છે, તેથી તમો ગમે ત્યાં ઊભા રહો, એક રાઉન્ડમાં સમગ્ર શહેરનું ચોપાસથી દર્શન કરી શકાય છે. ટેબલ માઉન્ટન ઉપર અનેક પ્રકારના પક્ષીઓ, જીવજીતું અને દિવ્ય ઔષધિઓ છે, તેનું ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક સંરક્ષણ કરવામાં આવે છે. ત્યાં ઉપર બેસીને પૂજય સ્વામીજી અને સૌથીદારોએ પ્રાર્થના અને ધ્યાન કર્યા હતાં. ટેબલ માઉન્ટન પર ઉપર જવા માટે માથાદીઠ ૧૨૦ રેન્ટ લેવામાં આવે છે. (૭૨૦ રૂપિયા)

કેપ ટેબલ માઉન્ટન પરથી ઉત્તર્યા બાદ વોટર ફન્ટ જોઈને આપણા દેશમાં કન્યાકુમારી પાસે જેમ અરબી સમુદ્ર, હિંદ મહાસાગર અને બંગાળનો અભાત ત્રણ દરિયાનો સંગમ છે, તેવું દક્ષિણ આફ્રિકામાં પણ એટલાન્ટિક સમુદ્ર અને હિંદ મહાસાગરનો સંગમ છે ત્યાં ગયેલા. આ જગ્યાએ પહોંચવા માટે પણ ઈડ મી. પહેલાં ૧ ૨ ૨ રેન્ટ્સ (૭૩૨ રૂપિયા) આપવા પડે છે. આફિકન સરકાર દૂરીઝમના માધ્યમે ચીન અને યુરોપિયન યાત્રીઓનાં ગોળાંઓ પાસેસી ધૂમ કમાડી કરે છે.

રાત્રે શનિવાર હોઈ મંદિરમાં શ્રીગણપતિ સત્વન અને શ્રી હનુમાન ચાલીસા પછી 'રામાયણ રહસ્ય' વિષયક પ્રવચન ભક્તોના એક વિશાળ સમુદ્દરી પણ ખૂબ જ રસપૂર્વક માખ્યું. બપોરે ૪ થી ૮ સુધી યોગવર્ગ જાહેર કરાયેલો પરંતુ ખૂબ જ ટ્રાફિક જામ વચ્ચે ત્યાં સમયસર પહોંચી શકાયું ન હતું. પૂજય સ્વામીજી દ્વારા આરતી કરવામાં આવી હતી.

તા. ૨૪મીની સવારે શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિર, કેપ હિન્દુ કલ્યરલ સોસાયટી, કેપટાઉન અને તેમના દ્વારા સંચાલિત એજિયુકેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટના પ્રાંગણમાં પૂજય સ્વામીજી દ્વારા વૃક્ષારોપણ કરવામાં આવ્યું.

શ્રી હરેકૃષ્ણ સમુદ્દરાય દ્વારા આયોજિત રથયાત્રાનો મંગળ પ્રારંભ પૂજય સ્વામીજીએ કરાવ્યો. રથયાત્રાની સમાપ્તિમાં વિશાળ જનમેદનીને 'રથ' વિષયક 'જીવનરથ'ના માધ્યમે ખૂબ જ ગંભીર અને મનજીય પ્રવચન પૂજય સ્વામીજીએ કર્યું. રાત્રી સત્સંગમાં 'ગીતામાં ભક્તિયોગ' વિષયક પ્રવચન થયું.

તા. ૨૪મીની સવારે ભક્તોને ત્યાં પધરામણી પછી પૂજય સ્વામીજી LANTSOWN BOTTELINGની મુલાકાતે પણ ગયા, અહીં ૧૮ પ્રકારનાં શાકભાજ અને ફળોના રસનાં પીણાં એ દરરોજ ૮૦,૦૦૦ બોટલ્સ એટલે ૧૬૦,૦૦૦ લિટર પેયનું ઉત્પાદન કરવામાં આવે છે.

કેપટાઉનની યાદગાર મુલાકાતના આયોજન માટે શ્રીમતી. ઉર્મિલાબેન, શ્રી જ્યારામભાઈ, શ્રી દિર્શનકુમાર તથા શ્રી કીર્તિભાઈ પંજ્યા સૌનો હદ્યપૂર્વક આભાર. પ્રવાસીસ્થાણમાં વિશેષ આતિથ્ય પ્રદાન કરવાના માટે શ્રીમતી રોશનીબેન જીતુભાઈ પેટેલનો પણ હદ્યપૂર્વક આભાર. સાધારણ રીતે એક દિવસના આવા પ્રવાસનું ગાઈરીંગ કરવા માટે તેઓ ૭૫૦ રેન્ટ, જો ડ્રાઇવીંગ કરે તો બીજા ૭૫૦ રેન્ટ અને પોતાની ગાડી લાવે તો ત્રીજા ૭૫૦ રેન્ટ અને ભોજનનો પ્રબંધ કરે તો ચોથા ૭૫૦ રેન્ટ લેતા હોય છે. આદરણીય રોશનીબેન પોતાની ગાડીમાં, જાતે ડ્રાઇવીંગ કરી ભોજનનો પણ શ્રેષ્ઠ પ્રબંધ કરી છેક બધી જ જગ્યાને વિશિષ્ટ સન્માન સાથે આતિથ્યનું આયોજન કર્યું હતું. તથે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ તેમનો વિશેષ ઝાણી રહેશે.

તા. ૨૪મીની બપોરની ફ્લાઈટમાં પૂજય સ્વામીજી પોર્ટ એલિજાબેથ જવા રવાના થયા હતા. એરપોર્ટ જતાં પહેલાં કેપટાઉનના શ્રી ગુરુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજાના ભક્તોની માર્થના અને આગહથી તેમની સંસ્થા આનંદકુટીરમાં પણ પૂજય સ્વામીજીએ દર્શન અને સત્સંગનો લાભ આપી-કૃતકૃત્યતાની અનુભૂતિ કરી હતી.

પોર્ટ એલિજાબેથ : સાઉથ આફિકન એરલાઇન્સ દ્વારા બપોરે ત્રણ વાગ્યે પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું અત્રે આગમન થયું હતું. એરપોર્ટ પર સ્વાગત પછી સ્વામીજીને પોર્ટ એલિજાબેથ-નગરદર્શન માટે પૂજય સ્વામીજીને લઈ જવાયા હતા. સાંજે શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિરમાં 'માનવજીવની સર્વે સમસ્યાઓનું સમાપ્તાન-શ્રીકૃષ્ણ' વિષયક ગંભીર અને મનજીય પ્રવચન થયું હતું. જેમાં ખૂબ જ મોટી સંખ્યામાં યુવાનો પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. રાત્રી સત્સંગ અને વિરામ બાદ એકાદશી અને ૨ વિશેષ ધ્યાન આપી હતી.

હુટનણેગ : સાઉથ આફિકન અત્યારે ઉનાળો ચાલે છે. વધુમાં વધુ તાપમાન અહીં ઉર થી ત્ય ત્ય ડિગ્રી સેલ્સિયસ સુધી જ વધે છે. છતાં જોઈનાસબર્ગમાં ઉનાગામાં મુશળધાર વરસાદ વરસે છે. જ્યારે કેપટાઉનમાં જુલાઈ ઓગસ્ટ મહિનામાં દીઠવતો શિયાળો હોય ત્યારે વરસાદ વરસે છે. જ્યારે હુટનણેગમાં ત્રણ વર્ષથી વરસાદ પડ્યો જ નથી. કારમાદુકાળ જેવી પરિસ્થિતિ છે. અહીં આગમન બાદ ૨ વિશેષ ધ્યાન નિમિત્તે પૂજય સ્વામીજીએ રાણીય ધ્યાજ અને સાઉથ આફિકન ધ્યજવંદન કર્યું. ત્યાર બાદ મેધરાજાને મનાવવા ધૂન કીર્તન-પ્રાર્થના સિવાય યશ-હવન પણ (ભક્તોની પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં રાખીને) કર્યા. સાંજે સત્સંગ અને પધરામણીઓ બાદ તા. ૨૭ જાન્યુઆરીની સવારે સૌ ઈસ્ટલંડન જવા રહ્યા નથી.



“પ્રાર્થના એટલે ઈશ્વર સાથે સીધો વાતાવાપ.”

- દિવ્યાનંદ

“સંજોગો તમારું સર્જન કરે તેને બદલે તમે સંજોગોનું સર્જન કરો.”

- રામકૃષ્ણ પરમહંસ

“સંસારમાં સુખી રહેવાનો એક જ ઉપાય છે અને એ છે તમે તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો.”

- મહાત્મા ગાંધી

શુભેચ્છા કાહ



**એગમાર્કચુક્ત મરતું, હળવર, ધારા, ધારાજુર પાવડર,
પ્રીમિયમ હીંગા, ઉપરાંત પ્રીમિયમ ગરમ મસાલા અને
ઇન્સ્ટન્ટ મિક્સ**

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

● રજુસ્ટર્ડ ઓફિસ અને ફેકટરી ●

સ્પાઈસ વર્ક્સ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર - ૩૮૨ ૨૧૩ જિલ્લો : અમદાવાદ

ઓફિસ ફોન : (૦૨૭૧૭) ૩૦૪૨૦૦, ફેક્સ : ૮૧-૨૭૧૭-૩૦૪૨૦૫

ફેકટરી ફોન : (૦૨૭૧૭) ૩૦૪૩૦૦, ફેક્સ : ૮૧-૨૭૧૭-૩૦૪૩૦૫

Website:www.ramdevfood.com • e-mail : ramdev@ramdevfood.com

● ફ્રાન્ચ ઓફિસ ●

મુંબઈ : ૪૦૩, ગોયલ પલાઝા, રથો માળ, આંધ્રપ્રદીપ વેંક સામે,

મેઈન કસ્ટુરબા રોડ, બોરીવલી (ઇસ્ટ) મુંબઈ - ૬૬

ટેલીફેક્સ : (૦૨૨) ૨૮૦૮૨૮૦૯

ન્યૂ દિલ્હી : એ-૮૦, પહેલો માળ, ઇસ્ટ ઓફ કેલાશ, ન્યૂ દિલ્હી - ૧૧૦ ૦૬૫

ટેલીફેક્સ : (૦૧૧) ૨૬૮૪૬૫૪

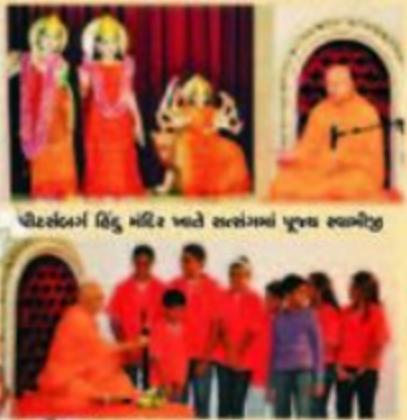
પુષ્ટિ વીજ સમાચાર માનવની દર્શિતા પાત્ર - ૧૦૭૯



કેંપારામન જાતે પૂર્ણારોપણ કરતા પૂર્ણ સમાચાર



કેંપારામન જાતે ઠેરેલા મહિનાની સમાજાના પૂર્ણ સમાચાર



ખેડુલાંગ સિદ્ધ મંદિર જાતે સાંસ્કૃતિક પૂર્ણ સમાચાર



શ્રી રામેશ્વર અહંકાર મંદિર, ખેડુલાંગ જાતે પૂર્ણ સમાચાર

ખેડુલાંગ સિદ્ધ મંદિર જાતે લયકો સાથે
 ખેડુલાંગ કરતા પૂર્ણ સમાચાર

સાંસ્કૃતિક ક્ષમા

સાંસ્કૃતિક ક્ષમા એંબે હેઠળ પરિસરિકાના કાર્યક્રમ પૂર્ણ થાયા, કાંચા નિરીક્ષણ કરા કંઈ દ્વિતીય કાર્યક્રમ સિદ્ધ થાયા. તાજુક અનિષ્ટ રૂપોમાં હતો. તાંત્રે અન્ય કાંચા થાયે નહીં દ્વિતીય કાર્યક્રમ થાયા. તારા સંગ્રહ અનિષ્ટપણી હોય નહીં કુણારીની આનંદમિશ્ર અનુભૂતિ પરંતુ વિના હોય. આ આનંદમિશ્ર અનુભૂતિ રાંગાંદી હોય. આંદોલની કોઈ વાત જાણી થાય થાયે તાજુક કાંચાનું પૂર્ણ બનાવ્યાં હોય.

- કાંચાની નિરીક્ષણ,



સીરાન્દે લક્ષ્મણ, અમનાય નાટે રાત્રિનો
પૂજા ભી સાથે જાગુરન્યાંગ હાજર



સીરાન્દે લક્ષ્મણ, અમનાય નાટે
એક માટેલાંડ પર્સી દ્વિપદી માટે
સાધુદૂત કરતા લક્ષ્મણ નંદી ભી રાઘવાંગ રાંગ.
એ માટે ઉપરિસ્તિ એ-ના રૂપ, લેલોંગાં
સિદ્ધાંતને જાણ ઓન રિફાલું



સીરાન્દે લક્ષ્મણ, અમનાયની મુખ્યતાતો નાર્માદેવજ
પૂજા ભી સાથે જાગુરન્યાંગ મિશિ હાજર



સીરાન્દે લક્ષ્મણ, અમનાય નાટે ૧૦૦ વર્ષના
દોષાની પૂજા ભી જાગુરન્યાંગ હાજરની વેદાત લાંબા



સીરાન્દે લક્ષ્મણ, અમનાય નાટે ભી કાદુનાંગ
નંદિલાં છદ્ર પદોલાં માટે સંગીતાંગ સુંદરાં
પારાવાં કરતા ભી જાગુરન્યાંગ પદ્ધતા



સીરાન્દે લક્ષ્મણ, અમનાય નાટે ભી કાદુનાંગ
નંદિલાં છદ્ર પદોલાં માટે સંગીતાંગ સુંદરાં
પારાવાં કરતા ભી જાગુરન્યાંગ વાર્ષિક