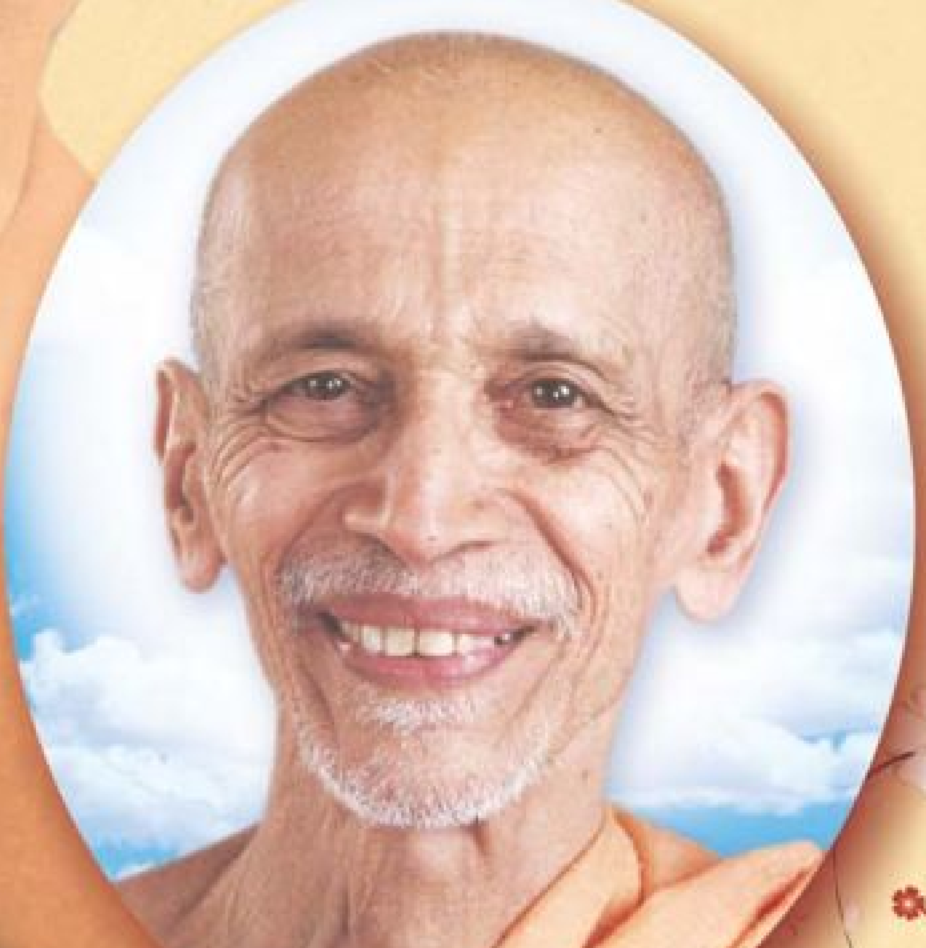
દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૦૦/-

એપ્રિલ-૨૦૦૯

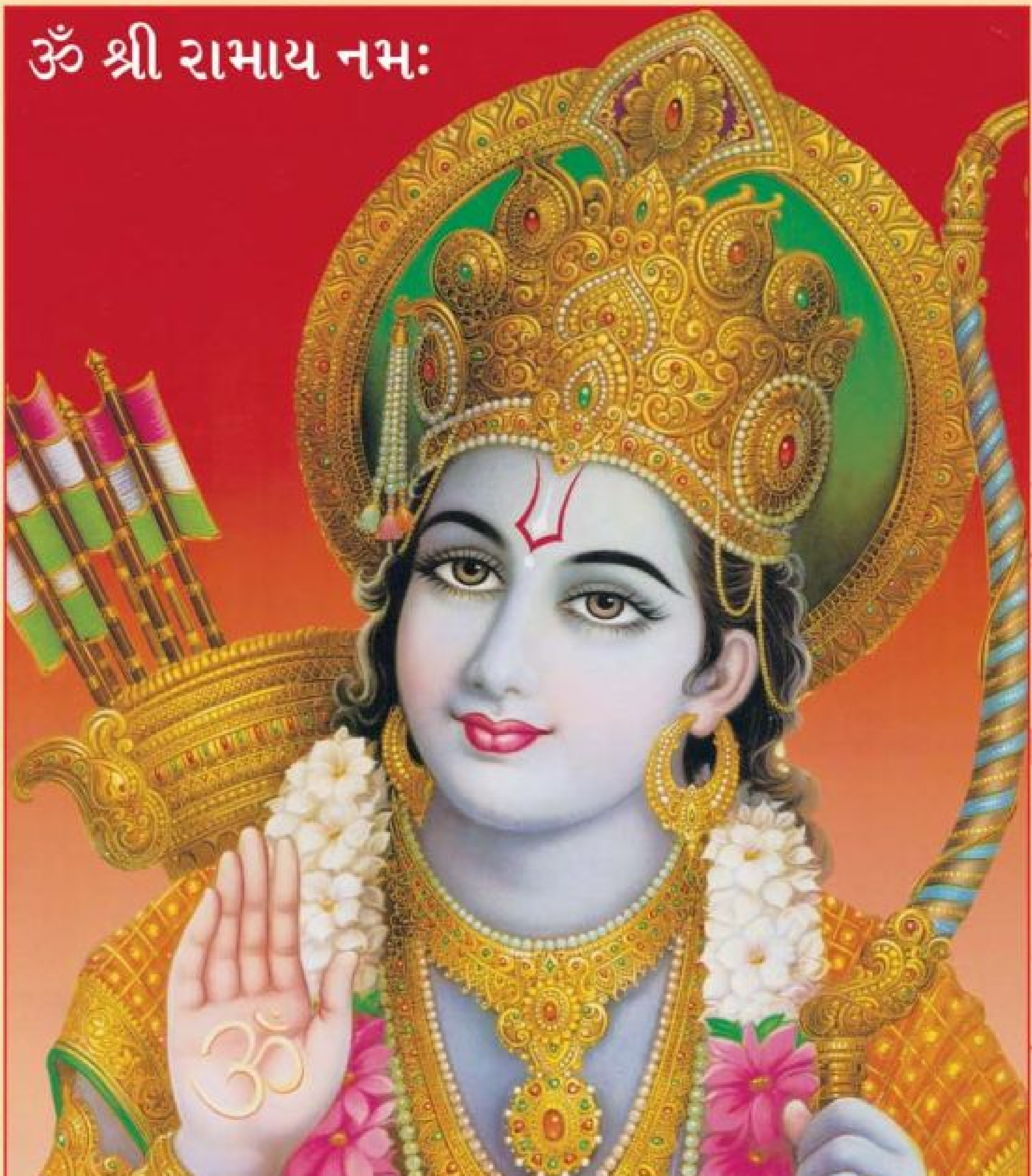


તમે મુક્ત છો

તમે પહેલેથી જ મુક્ત છો. તમારે માત્ર આ સત્ય જાણવાનું છે અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે. તમે સત્સ્વરૂપ પરમાત્માની સાથેના તમારા એકત્વનો સાક્ષાત્કાર કરો. અધિચેતનાની સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરો. શરીરની ભ્રાંતિ દૂર થશે. એક સાધુ માટે જગત અદૃશ્ય થઈ ગયું છે. તે જગતના ભલા માટે કર્મ કરે છે, પણ નવાં કર્મો ઉમેરતો નથી. સાધુએ જગતરૂપી મૃગજળને ઓળખી લીધું છે. તે હવે તેનાથી છેતરાતો નથી. સાધુ માટે જગત ફરી પાછું આવી શકે, પણ તે દુઃખ અને શોકવાળું નહિ. તમે તેવા ઋષિ બનો!

- સ્વામી શિવાનંદ

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



સ્ત્રીઓની કેળવણી

સ્ત્રીઓ દવાઓ, કાયદો, જીવશાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનનું જ્ઞાન પોતની જાણકારી માટે મેળવી શકે છે. નહિ કે નોકરી મેળવવા માટે. તે ગરીબોની સેવા માટે તેમ જ પોતાના પરિવાર માટે ડૉક્ટર બની શકે છે. તે પોતાનાં બાળકોને તથા આસપાસનાં ગરીબ બાળકોને ભણાવવા માટે શિક્ષિકા બની શકે છે. સ્ત્રીને યોગ્ય લાઈનનું જ્ઞાન મળી શકે તે માટે તેને ચોક્કસ ભણાવવી જ જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૬ અંક : ૪ એપ્રિલ-૨૦૦૯

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

•

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

•

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

•

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

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

ॐ

एतस्माज्जायते प्राणो, मनः सर्वेन्द्रियाणि च ।
खं वायुर्ज्योतिरापश्च, पृथ्वी विश्वस्य धारिणी ॥
निर्गुणो निष्क्रियो नित्यो, निर्विकल्पो निरञ्जनः ।
निर्विकारो निराकारो, नित्यमुक्तोऽस्मि निर्मलः ॥
अहमाकाशवत्सर्वबहिरन्तर्गतोऽच्युतः ।
सदा सर्वसमः शुद्धो, निःसङ्गो निर्मलोऽचलः ॥

आत्मबोधः-३४,३५,३६

આ પરમાત્માથી પ્રાણ, મન, સર્વે ઇન્દ્રિયો, આકાશ, વાયુ, તેજ, જલ અને સમગ્રને ધારણ કરનારી પૃથ્વી ઉત્પન્ન થાય છે.

હું નિર્ગુણ, નિષ્ક્રિય, નિત્ય, નિર્વિકલ્પ, નિરંજન, નિર્વિકાર, નિરાકાર, નિત્ય મુક્ત ને નિર્મલ છું.

હું આકાશની જેમ સર્વની અંદર અને બહાર રહ્યો છું, અચ્યુત છું, સર્વદા સર્વમાં સમભાવે રહ્યો છું, તથા શુદ્ધ, અસંગ, નિર્મલ અને અચલ છું.

શિવાનંદ વાણી

માત્ર કાર્યરતતા વખતે જ મનુષ્ય તેના અંદરના સ્વભાવના મોઢામોઢ આવે છે. જ્યારે મનુષ્ય યુદ્ધક્ષેત્રથી દૂર હોય, ત્યારે તેની આંતરિક પ્રકૃતિ સુષુપ્ત હોય છે. જ્યારે અનુકૂળ તકો આવે, ત્યારે તેની આંતરિક ખાસિયતોને વ્યક્ત થવાની તક મળે છે. 'બીજો માણસ જે કહે છે, તેમાં કંઈક સત્ય હોવું જોઈએ' આ વલણનો દરેક સાધકે સ્વીકાર કરવો જોઈએ. પછી બેસો, ચિંતન કરો, તમારી જાતનું પૃથક્કરણ કરો અને બીજા માણસે તમારા જે લક્ષણનો નિર્દેશ કર્યો છે, તે લક્ષણ શોધી કાઢો.

- સ્વામી શિવાનંદ

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

અનુક્રમ

૧.	શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય	૧
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૨
૩.	સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪.	ગુરુ અને શિષ્ય-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫.	ભજ ગોવિંદમ્	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૮
૬.	આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૧૧
૭.	મનાચે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૨
૮.	શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૫
૯.	મન : બંધન અને મોક્ષનું કારણ	શ્રી યોગેશ્વર	૧૮
૧૦.	રામનવમીને દિવસે	શ્રી વિનોબાજી	૧૯
૧૧.	યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૨૦
૧૨.	ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ	૨૩
૧૩.	શ્રી અષ્ટાવક્રગીતા-તત્ત્વાવલોકન	ડૉ. કલાબહેન પટેલ	૨૬
૧૪.	વૃત્તાંત		૨૯

તહેવાર સૂચિ

માર્ચ, ૨૦૦૯

તા.	તિથિ	(ચૈત્ર સુદ)
૩	૯	શ્રી રામનવમી શ્રી સમર્થ રામદાસ જયંતી
૫	૧૧	એકાદશી
૭	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૯	૧૫	પૂર્ણિમા, હનુમાન જયંતી
૧૪		મેશ સંક્રાન્તિ
		(ચૈત્ર વદ)
૨૧	૧૧	એકાદશી
૨૨	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૨૪/૨૫	૧૪/૩૦	અમાવાસ્યા
		(વૈશાખ સુદ)
૨૭	૩	અક્ષયતૃતીયા, પરશુરામ જયંતી
૨૯	૫	શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય જયંતી
૩૦	૬	શ્રી રામાનુજાચાર્ય જયંતી

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

ભગવાન વિષમતાનું સર્જન કરતા નથી. તે એક માણસને દુઃખી અને બીજાને સુખી બનાવતા નથી. તે આ બધાના મૂક સાક્ષી છે. માણસે તેના પૂર્વજન્મોમાં જે વાવ્યું છે તેનું કારણ તે પોતે છે. કાર્ય-કારણના નિષ્ઠુર કાનૂનનું કાર્ય દુઃખ અને સુખ લાવે છે. દુઃખ એ પૂર્વનાં દુષ્કર્મોનું વિશુદ્ધીકરણ છે. મનુષ્યને પાઠ ભણાવવા માટે પ્રકૃતિમાતા તેને શિક્ષા કરે છે. તે જરાય નિર્દય નથી. બાળકને તેનું ચારિત્ર્ય સુધારવા માટે માતા મારે તો માતાને તમે દોષ આપશો ? **- સ્વામી શિવાનંદ**

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

પ્રાર્થના - પ્રારંભ અને અંત : પ્રાર્થના એ દિવ્ય સત્તા સાથેના વિચારવિનિમયનું સાધન છે. પ્રારંભિક તબક્કામાં જ્યારે ગંભીર ભક્ત ભગવદ્‌પ્રાપ્તિ માટે ઝંખે છે, ત્યારે તે પ્રાર્થના કરે છે કે, 'હે નાથ ! મને આપનું દર્શન આપો. આપની હાજરીનો સતત અનુભવ કરાવો' તે ભક્તનું હૃદય ભગવાન સાથે એકાકાર થવા ઝંખે છે, તેમની સાથે અતૂટ સંપર્ક ઈચ્છે છે અને આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા તડપે છે. **- સ્વામી ચિદાનંદ**

સંપાદકીય

આ પત્રિકા આપના હાથમાં આવશે ત્યારે શ્રી રામનવમી ઉત્સવ સમાપન થયો હશે; અને શ્રી હનુમાન જયંતી પર્વ ઉજવવાનું હશે. શ્રીરામ કરતાં શ્રી હનુમાનનાં મંદિરો અને દેરીઓ વધુ છે. 'રામ તે હોય અધિક રામ કર દાસા' શ્રી રામના દાસનો મહિમા શ્રીરામથી વિશેષ છે. મહિમા સેવાનો છે. શ્રી હનુમાન સેવા મૂર્તિ છે. તેમનું જીવન અહંશૂન્ય અને સમર્પિત જીવન છે. તેથી જ કદાચ હનુમાન એક કાલ્પનિક પાત્ર હોય તો પણ પ્રેરણાસ્પદ ચરિત્રથી સમ્પન્ન વ્યક્તિત્વ છે.

આજે સમગ્ર દેશ ચૂંટણીને ત્રિભેટે ઊભો છે. જેટલી વ્યક્તિ તેટલા પક્ષો. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ કહેતા, 'જેતો મત તેતો પથ' જેટલા મતમતાંતરો, તેટલા પથો; પરંતુ આ બધા જ પથનું ગન્તવ્ય એક જ હતું. આપણે આપણું ગન્તવ્ય માત્ર રાષ્ટ્રભક્તિ, રાષ્ટ્રઉત્કર્ષ અને રાષ્ટ્રઅભ્યુદય જ હોવું જોઈએ.

આપણે આપણો ધર્મ છોડવો નહીં. આપણો ધર્મ એટલે રાષ્ટ્ર ધર્મ. 'સ્વધર્મે નિધનં શ્રેયઃ પરમધર્મ ભયાવહઃ' પોતાના ધર્મમાં રહીને સમર્પિત જીવનનું મૂલ્ય પારકા ધર્મનાં ઘી-કેળાંથી વિશેષ મૂલ્યવાન છે. કારણ આ ઘી-કેળાં તો માત્ર આપણને લલચાવવા માટે જ છે; અન્યથા ઘી-કેળાં આપનાર વ્યક્તિનું ઝનૂન આપણો હ્રાસ અને તેનો પોતાનો અંગત સ્વાર્થ સિદ્ધ થાય તે જ હોય છે. માટે જાગૃત થઈએ. જાગૃતમાં જાગૃત, સ્વપ્નમાં જાગૃત અને સુષુપ્તીમાં જાગૃત. વ્યક્તિ પૂજાની વૃત્તિને છોડી, રાષ્ટ્ર પ્રત્યે સમર્પિત બનીએ.

એપ્રિલ મહિનાની સાતમી તારીખે શ્રી મહાવીર જયંતી, દસમી તારીખે ગુડફ્રાઈડે અને પચ્ચીસમી તારીખે બ્રહ્મલીન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજ તથા ઓગણત્રીસમી તારીખે શ્રીમત્ આદિ શંકરાચાર્યજીના પ્રાગટ્ય દિવસ છે. આ સર્વે ભવ્ય વિભૂતિઓનાં જીવન ત્યાગ અને તપશ્ચર્યાનાં જીવન હતાં. શંકરાચાર્યજીએ દેશની એકતા, અખંડતા અને સાર્વભૌમત્વ માટે જીવન સમર્પિત કર્યું. શુદ્ધ અદ્વૈત વેદાંતના પ્રહરી હોવા છતાં તેમનાં જીવનનું મહત્ કાર્ય રાષ્ટ્રીય એકતા, પરસ્પર પ્રેમ અને સદ્ભાવ જ હતાં, કે જેથી તેમણે સ્થાપેલ ચારેય મઠો, પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર, દક્ષિણની યાત્રા ભારતના પ્રત્યેક નાગરિકને ભારતની ભવ્યતા અને ગૌરવ-ગરીમાનો બોધ આપે.

આજે જ્યારે ચોપાસ ધર્મ પરિવર્તનનો હોબાળો સંભળાઈ રહ્યો છે, ત્યારે આપણે ગંભીરપણે ભગવાન ભાષ્યકાર શ્રી આદિ શંકરાચાર્યજીના જીવનમાંથી બોધપાઠ લેવો જ પડશે. તેઓ વારાણસીની યાત્રામાં હતા. માર્ગમાં એક સફાઈસેવક સફાઈકામમાં નિમજ્જ હતો. શ્રી શંકરના શિષ્યોએ તેને માર્ગમાંથી હટી જવા કહ્યું. પરંતુ તે હટ્યો નહીં. તેણે જ શ્રી શંકરને પ્રશ્ન પૂછ્યા હતા. કોણ કોને હટાવે છે ? આ દેહ ક્ષુદ્ર છે ? જો દેહ નાશવાન અને મિથ્યા હોય તો તેને આટલું મહત્ત્વ આપવાનું કારણ શું ? પ્રધાનતા આત્માને આપો. આત્મા જ જો નિત્ય સત્ય શુદ્ધબુદ્ધ અજર અમર નિર્વિકારી હોય તો દેહના પ્રપંચ માટે આટલી વ્યથા શા માટે ? શ્રી શંકરે અનુભવેલું કે તે ચાંડાલ નથી સ્વયં ભગવાન કાશી વિશ્વનાથ તેને બોધ આપી રહ્યા છે.

આપણે 'મનોબુદ્ધ્યહંકારચિત્તાનિ નાહં... ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽહમ્'નું ગાયન વર્ષોથી કરીએ છીએ, પરંતુ જે ચિદાનંદ તમારા દેહમાં છે, તે સર્વત્ર સર્વવ્યાપક સર્વાન્તર્યામિ છે તે કેમ ભૂલી જઈએ છીએ ?

આદિ શંકરાચાર્ય જયંતી માત્ર તેમના જીવનના પ્રસંગો વાગોળીને સંતોષ માનવામાં સાર્થક નથી. આપણા સમાજમાં આપણા જ લોકોને આપણા પોતાનાં મિથ્યા જ્ઞાન અને મિથ્યા અહંકાર તથા જડતાને કારણે ઉપજેલાં કે ઉપજાવેલા વિતંડાવાદથી મુક્ત થઈએ. સૌની સાથે હળીમળીને રહીએ. સૌને આપણાં હૃદયના શુદ્ધભાવનો પ્રેમ આપીએ; મનની મિથ્યા દંભી કડવાશને દૂર કરીએ, જીવન સૌરભથી આપણાં જીવન વાસ્તવિક દિવ્ય જીવનનાં મૂર્ત સ્વરૂપ બને તદર્થે પ્રમાણિક બનીએ, ત્યાં જ જીવન સાર્થક્ય. ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

ગુરુ અને શિષ્ય-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

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

ઈશ્વરની રહસ્યમય મદદ :

અહીં કેટલાંક ઉદાહરણો આપેલાં છે જેમાં ભક્તોને ઈશ્વરની ગેબી મદદ મળેલી છે.

(૧) એકનાથે આકાશમાંથી અવાજ સાંભળ્યો. તેણે કહ્યું, 'જનાર્દન પંત દેવગિરિમાં છે તેમને મળ - જે તને ચોક્કસ જરૂરી માર્ગદર્શન આપશે.' એકનાથે એ જ પ્રમાણે કર્યું અને એમને ગુરુ મળી ગયા.

(૨) તુકારામે તેમના સ્વપ્નમાં મંત્ર મેળવ્યો, 'રામકૃષ્ણ હરિ.' આ મંત્રનું તેમણે સતત રટણ કર્યા કર્યું અને તેના દ્વારા પંઢરપુરના વિઠોબા (ભગવાન કૃષ્ણ)નો સાક્ષાત્કાર કર્યો.

(૩) ભગવાન કૃષ્ણે મલ્લિકાર્જુનના સંન્યાસી દ્વારા નામદેવને ઉચ્ચ સંન્યાસની દીક્ષા અપાવી.

(૪) ચુડાલા રાણીએ કુંભ મુનિનો પરિવેશ લીધો અને તેમના પતિ શિખિધ્વજ કે જે જંગલમાં તપ કરતા હતા, પરંતુ કોઈ પ્રકારની પ્રગતિ સાધી શક્યા નહોતા, તેમની સમક્ષ હાજર થયાં અને તેમને આત્માનાં રહસ્યો સમજાવ્યાં.

(૫) કવિ મધુરે સળંગ ત્રણ દિવસ આકાશમાં પ્રકાશપુંજ જોયો અને તેને અનુસરીને તેઓ તિંનેલવેલીમાં આંબલીના ઝાડ નીચે બેઠેલા તેમના ગુરુ નમ્માલવર પાસે પહોંચ્યા.

(૬) બિલ્વમંગલ નૃત્ય કરતી છોકરી ચિન્તામણિને જોઈ આકર્ષાયો. ભગવાને અજાયબ રીતે કામ કર્યું અને બિલ્વમંગલે ચિન્તામણિને તેની ગુરુ બનાવી.

(૭) તુલસીદાસને અદશ્ય શક્તિ દ્વારા હનુમાનજીનાં દર્શનની માહિતી મળી અને હનુમાનજી દ્વારા તેમને શ્રીરામનો સાક્ષાત્કાર થયો.

યોગ્ય લાયકાત ધરાવતા શિષ્યને કદી યોગ્ય ગુરુની શોધ કરવી પડતી નથી. સાક્ષાત્કાર પામેલા આત્માઓ કંઈ ઓછા નથી. પરંતુ સામાન્ય અજ્ઞાની મનુષ્યો તેમને સહેલાઈથી ઓળખી શકતા નથી. સાક્ષાત્કાર પામેલા આત્માઓને સમજી શકે તેવી શુદ્ધ અને દિવ્ય સદ્‌ગુણો ધરાવતી વ્યક્તિઓ બહુ થોડી હોય છે અને એમને સમજનાર થોડી વ્યક્તિઓ જ તેમના સત્સંગનો લાભ મેળવી શકે છે.

જ્યાં સુધી આ વિશ્વ છે, ત્યાં સુધી મુશ્કેલીઓ ધરાવતા આત્માઓને તેમના સ્વની ઓળખાણ માટે માર્ગદર્શન આપનારા ગુરુઓ પણ હોય જ. આ અંધકારના યુગમાં ભલે તેમની સંખ્યા ઓછી હશે તેમ છતાં પણ ઉત્સુક આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુઓ માટે તેઓ હંમેશાં મદદરૂપ થશે જ. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની શક્તિ અને સમજણને અનુરૂપ માર્ગ પસંદ કરવો જોઈએ. તેમને તેમના ગુરુ વહેલા કે મોડા - યોગ્ય સમયે મળશે જ.

શિક્ષા-ગુરુ અને દીક્ષા-ગુરુ :

આ પૃથ્વી પર આપણી બે મુખ્ય ફરજો છે. જીવનની રક્ષા (માત્ર પોતાના જીવનની નહીં) અને સ્વની ઓળખ.

જીવનની રક્ષા માટે આપણે કામ શીખવું જોઈએ અને દરરોજની રોટી મેળવવી જોઈએ. આ મેળવવા માટે આપણે વિવિધ પ્રકારનાં વિજ્ઞાન અને કળાઓ શીખીએ છીએ. દા.ત. આ માટે યુનિવર્સિટીમાં શિક્ષણ લઈ આપણે ડૉક્ટર, એન્જિનિયર, વકીલ અથવા વૈજ્ઞાનિક બનીએ છીએ. જેઓ આપણને આ શીખવાડે છે, તે આપણા પ્રાધ્યાપકો અને અધ્યાપકો આપણા શિક્ષણ આપનાર ગુરુ છે. આથી આપણે જેટલી જુદી જુદી વસ્તુઓ શીખીએ તેટલા આપણા શિક્ષા-ગુરુઓ હોય.

હવે સ્વને ઓળખવા માટે આપણે સેવા, પ્રેમ, ત્યાગ, શુદ્ધિ અને ચિંતનના પાઠ શીખવા પડે, આ બધું કેવી રીતે કરવું તેનું શિક્ષણ અને છેલ્લે મોક્ષ સુધીના માર્ગદર્શક તે દીક્ષા-ગુરુ કહેવાય છે. દીક્ષા-ગુરુ એક જ હોય અનેક નહીં. દરેક વ્યક્તિ પોતાના દીક્ષા-ગુરુ નક્કી કરી શકે છે, અને એકવાર ગુરુ નક્કી કર્યા પછી જીવનભર તેમને વળગી રહેવું જોઈએ. ગુરુ

અને શિષ્ય વચ્ચેનો સેતુ એ પતિ-પત્નીના સંબંધ કરતાં પણ ઘણો વધારે પવિત્ર અને મજબૂત હોય છે.

ગુરુ એક જ હોય :

એક જૂની ઉક્તિ તમે જાણો છો 'એક ડૉક્ટર તમને દવા સૂચવશે. બે ડૉક્ટર તમને સલાહ આપશે પણ ત્રણ ડૉક્ટર ભેગા થશે તો તમને અગ્નિસંસ્કારે પહોંચાડશે.'

આમ આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે આપણે ઘણા બધા ગુરુ બનાવીશું તો આપણે અનિશ્ચિત બની જઈશું અને આપણે ખરેખર શું કરવું જોઈએ તે નક્કી કરી શકીશું નહિ. એક ગુરુએ આપણને સોહમ્‌ના જપ કરવાના કહ્યા, બીજા તમને શ્રીરામના જાપ કરવાની સલાહ આપશે. ત્રીજા વળી કહેશે કે, આપણા જ શરીરમાં સંભળાતા અવાજોને સાંભળો. ચોથા વળી કોઈ ચોક્કસ પ્રકારના ધ્યાનની સલાહ આપશે. અંતે તમે સંપૂર્ણ દ્વિધા અને મૂંઝવણમાં પડી જશો કે આ બધામાંથી ખરેખર શું કરવું. પરિણામે હતોત્સાહ બની ગયેલા તમે સાધનાની આ સમગ્ર વાત છોડી દેશો.

આથી આપણે એક જ ગુરુને વળગી રહીને તેમનું જ માર્ગદર્શન મેળવવું જોઈએ. બધાનું સાંભળો ખરા, પરંતુ અનુસરો માત્ર એકને જ. સૌનો આદર કરો, પરંતુ ભક્તિ માત્ર એકની જ કરો. જ્ઞાન સૌની પાસેથી ગ્રહણ કરો, પરંતુ અનુસરો માત્ર એક જ આધ્યાત્મિક ગુરુને. આ ઝડપી અને ચોક્કસ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટેનો માર્ગ છે.

એક દિવસ એક ખેડૂત પોતાના ખેતર માટે પાણી મેળવવા અંગેની સલાહ લેવા એક વૈજ્ઞાનિક પાસે ગયો. વૈજ્ઞાનિકે જમીનની તપાસ કરી અને કહ્યું, '૭૦ મીટર ઊંડું ખોદો એટલે પાણી મળશે.' ખેડૂત પાછો ફર્યો અને એણે ખોદકામ શરૂ કર્યું, પરંતુ તેને પાણી મળ્યું નહીં આથી તે વૈજ્ઞાનિક પાસે ગયો અને કહ્યું કે, 'તમારા કહ્યા મુજબ મેં ૭૦ મીટર ખોદ્યું છતાં પાણી મળ્યું નથી.' વૈજ્ઞાનિકને પોતાની ગણતરીમાં ભૂલ હોય તેમ લાગ્યું નહીં, આથી તે તપાસ કરવા ખેતરમાં ગયો. ખેડૂતે જે રીતે ખોદ્યું હતું તે બતાવ્યું. 'જુઓ, સાત કરતાં વધારે ખાડા પાડ્યા નથી અને દરેકને બરાબર દસ મીટર સુધી ખોદેલા છે. એટલે કુલ ૭૦ મીટર થયા ને ! હજી કેટલું ખોદકામ કરું ?' વૈજ્ઞાનિક ખૂબ હસ્યો અને કહ્યું કે, 'આ રીતે પાણી ના મળે. તમારે એક જ ખાડો કરવાનો અને તેને ૭૦ મીટર સુધી ઊંડો ખોદવાનો તો જ પાણી મળશે. ખેડૂતે એ પ્રમાણે કર્યું અને તેને પાણી મળ્યું. એ જ પ્રમાણે આપણે ગુરુ બદલ્યા કરીએ તો આપણે દિવ્ય જ્ઞાનરૂપી પાણી મેળવી શકીએ નહીં. તેમ જ આપણી શ્રદ્ધા અને ધ્યેય પણ નબળાં પડતાં જશે. આથી હંમેશાં ગુરુ એક જ કરો.'

ગુરુ-પરંપરા :

ગુરુ શિષ્યને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન આપે છે. શિષ્ય એના શિષ્યોને આપે છે. એમ આખી પરંપરા ઊભી થાય છે. આ રીતે કીમતી આધ્યાત્મિક જ્ઞાન એક પેઢી દ્વારા બીજી પેઢીને અનંત પ્રવાહ દ્વારા અપાય છે. અને એ કાળાંતરે પણ જીવિત રહે છે. આ ગુરુ-શિષ્ય દ્વારા થતી આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની અનંત આપ-લેને ગુરુ-પરંપરા કહે છે.

હિન્દુ રિવાજોમાં કુટુંબના ઇતિહાસનું સ્થાન અગત્યનું છે. આપણને એ જાણવાનો રસ હોય છે કે આપણા પૂર્વજો કોણ હતા અને તેમના સંસ્કાર શું હતા ! જો કુટુંબરૂપી વટવૃક્ષમાં પહેલાંની પેઢીમાં કોઈ સંતનો જન્મ થયો હોય, તો તેમનાં પગલાંને અનુસરવાની લાગણી કેવી પ્રેરણાદાયી બને ! સ્વામી શિવાનંદજી આવા જ એક કુટુંબમાં જન્મેલા હતા. તેમનો જન્મ પ્રસિદ્ધ સંત અપ્પૈય્યા દિક્ષિતના કુટુંબમાં થયો હતો. આ સંતના જીવનમાંથી સ્વામીના બાલ્યકાળમાં જ તેમને ઘણી પ્રેરણા મળી હતી. આધ્યાત્મિક કૌટુંબિક વૃક્ષ -પેઢી-એ સામાન્ય પેઢી કરતાં વધુ પવિત્ર અને કીમતી હોય છે. ગુરુ-પરંપરા એ ભારત દેશની એક આગવી લાક્ષણિકતા છે.

મંત્ર-દીક્ષા, તેનો અર્થ :

દીક્ષા એટલે યોગની એક ચોક્કસ શાખાના અભ્યાસ માટે શિષ્યને પ્રવેશ આપવો. ભક્તિવાળા સ્વભાવની વ્યક્તિને ભક્તિમાર્ગની દીક્ષા આપવી. જ્ઞાનીને જ્ઞાનમાર્ગ એટલે કે વેદાન્તના તત્ત્વજ્ઞાનનું જ્ઞાન આપવા માટે દીક્ષા આપવી. તેમ જ રાજયોગી, રાજયોગી બનવા માટે બીજાને દીક્ષા આપે.

પરંતુ, શ્રી શંકરાચાર્ય જેવા સંત, વ્યક્તિની લાયકાત નક્કી કરી તે માર્ગની તેને દીક્ષા આપી શકે. આવા સંત, શિષ્યનો ઝીણવટભર્યો અભ્યાસ

કરી તેની રુચિ અને શક્તિઓને શોધી કાઢશે અને ત્યારબાદ તેને માટે વધુ યોગ્ય માર્ગ કયો છે તે નક્કી કરશે. જો શિષ્યનું મન હજી પણ અશુદ્ધ જણાય, તો સંત નિઃસ્વાર્થપણે વર્ષો સુધી તેને શિક્ષણ આપશે અને ત્યારબાદ તેને યોગ્ય આધ્યાત્મિક શિક્ષણ આપશે.

દીક્ષાનો અર્થ એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિના કાનમાં મંત્ર ગણગણે તેવો નથી. જ્યારે તમે બીજાના વિચારોની અસર તળે મહદ્અંશે આવેલા હો ત્યારે તમે તેમની પાસેથી દીક્ષા ગ્રહણ કરી છે તેવું કહેવાય. જો તમે સત્યના માર્ગ ઉપર ચાલવા માટે અથવા તેના અભ્યાસ માટે કોઈ એક સંતે લખેલાં પુસ્તકો વાંચીને તેના શિક્ષણને અનુસરો તો એ સંત એ નિશ્ચિત તમારા ગુરુ જ છે. આવા કિસ્સામાં ગુરુએ પુસ્તકોના સ્વરૂપમાં તમને દીક્ષા આપી કહેવાય.

આધ્યાત્મિક શક્તિનું પ્રસારણ :

ગુરુ દ્વારા દીક્ષા લેવાનું ખૂબ અગત્યનું છે એનું એક કારણ એ છે કે દીક્ષા આપતી વખતે ગુરુ આધ્યાત્મિક શક્તિનું શિષ્યમાં આરોપણ કરે છે. આથી ઉન્નત બની શિષ્ય આધ્યાત્મિક માર્ગે સ્થિર થાય છે. તેનો અર્થ એવો નથી કે શિષ્યે એટલાથી સંતોષ માની બેસી રહેવું. તેણે તો હજી વધુ પૂર્ણતા માટે તેમ જ વધુ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે વધુ ઘનિષ્ઠ આધ્યાત્મિક તાલીમ લેવી જોઈએ.

જેમ તમે તમારી પાસેથી નારંગી કોઈને આપો છો તે જ રીતે ગુરુ આધ્યાત્મિક શક્તિ બીજાને આપે છે. જેને શક્તિસંચાર કહે છે. આ પ્રક્રિયામાં ગુરુ પોતાનામાંથી ચોક્કસ પ્રકારના આધ્યાત્મિક તરંગો શિષ્યના મગજમાં મોકલે છે.

ઠંડીના દિવસોમાં તમારા પિતાજીને ગાડી ચાલુ કરવામાં તકલીફ પડે છે. પરંતુ આવા સંજોગોમાં કેવી રીતે તે ચાલુ કરવી. તે અંગે તેઓ જાણે છે તેઓ તે માટે 'ક્વીક-સ્ટાર્ટ' નામના રસાયણનો ઉપયોગ કરે છે અને તરત જ એન્જિન ચાલુ થાય છે અને બળતણની ચાવી દ્વારા તેઓ ગાડી ચાલુ કરી દે છે. ગુરુએ શિષ્યને આપેલી આધ્યાત્મિક શક્તિ લગભગ આ જ પ્રમાણે કાર્ય કરે છે, જ્યારે સાંસારિક મુશ્કેલીઓએ સાધના-આધ્યાત્મિક શિક્ષણ-ને ધીમી પાડી દીધી હોય અથવા તેને નિરુત્સાહી બનાવી દીધો હોય ત્યારે ગુરુની શક્તિની જરૂર પડે છે. તે એની સુષુપ્ત આધ્યાત્મિક શક્તિને ફરી પાછી જાગૃત કરે છે. એકવાર એ જાગૃત થયા પછી, તેને જાગૃત રાખવાની જવાબદારી શિષ્યની રહે છે.

શિષ્યની યોગ્યતા મુજબ ગુરુ આ શક્તિને શિષ્યમાં દાખલ કરે છે. યોગ્ય સમયે ગુરુ પોતાની દૃષ્ટિ દ્વારા, સામાન્ય સ્પર્શ દ્વારા, વિચાર અથવા શબ્દ દ્વારા અથવા માત્ર ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા, આધ્યાત્મિક શક્તિ શિષ્યને આપે છે.

પ્રભુ ઈસુએ સ્પર્શ દ્વારા પોતાના કેટલાક શિષ્યોને આધ્યાત્મિક શક્તિનું પ્રસારણ કર્યું હતું. સમર્થ રામદાસના શિષ્યે તેના તરફ કામવાસનાથી આકર્ષાયેલી એક નૃત્યાંગનાની છોકરીમાં આધ્યાત્મિક શક્તિનું આરોપણ કર્યું હતું. શિષ્યે તેની તરફ નજર સ્થિર કરી અને તેની વાસના અદૃશ્ય થઈ ગઈ ! ત્યારબાદ તે ખૂબ જ ધર્મિષ્ઠ અને આધ્યાત્મિક ભાવનાવાળી બની ગઈ !

એક વખત ગૌરાંગ મહાપ્રભુ તેમના ભક્તો સાથે કીર્તન કરી રહ્યા હતા. ધીમે ધીમે ગામના કેટલાક લોકો પણ કીર્તનમાં જોડાઈ ગયા. ભાવાવેશમાં આવી જઈ, ગૌરાંગ મહાપ્રભુએ ગામના એક માણસનો હાથ પકડ્યો અને એ માણસ પણ ભાવાવેશમાં આવી જઈ બીજાઓની સાથે નાચવા લાગ્યો. તરત જ ગામના બધા જ સભ્યો પણ ઊભા થઈ નાચવા લાગ્યા. ગૌરાંગ મહાપ્રભુની કેવી આધ્યાત્મિક શક્તિ !

સ્વ-પ્રયત્ન અને ગુરુકૃપા :

ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર એ કંઈ ગુરુએ કરેલ જાદુ દ્વારા આપણે મેળવીએ છીએ એવું નથી. વળી, આધ્યાત્મિક માર્ગે જવા માટેનો કોઈ ટૂંકો રસ્તો પણ નથી. દરેકે પોતાની જાતે સખત પરિશ્રમથી આધ્યાત્મિક તાલીમ લેવી પડે છે. માત્ર કૉલેજમાં હાજરી આપવાથી જ ડિગ્રીનું સર્ટિફિકેટ મેળવી શકાતું નથી. તે માટે આપણે સખત મહેનત કરવી પડે છે. તે જ પ્રમાણે, માત્ર ગુરુની હાજરીથી આપણું જીવન આધ્યાત્મિક જીવન બની જાય છે તેવું નથી. માટે, આપણે કદાચ એવું માનતા હોઈએ કે ગુરુ દિવ્ય શક્તિ દ્વારા આપણને દિવ્ય જ્ઞાન

આપશે તો એ વાત આપણે મગજમાંથી તદ્દન કાઢી નાખવી જોઈએ. એને માટે આપણે અથાગ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, મનને શુદ્ધ કરવું જોઈએ અને પ્રાર્થના કરવી જોઈએ; ત્યારબાદ ગુરુની કૃપા વડે આપણને સાક્ષાત્કાર થઈ શકે.

આજના યુગમાં, લોકો એવું ઈચ્છે છે કે સંન્યાસી પાણીના કમંડળમાંથી પાણી આપે અને તે પીવાથી તરત જ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય ? જે રીતે આપણને 'ક્ષણમાં કૉફી' મળે છે તે જ રીતે ક્ષણમાં ઈશ્વર મળે ! તેવું લોકોને જોઈએ છે. આ ગંભીર ભૂલ છે. આવા લોકો કોઈ પણ પ્રકારની નિયમિતતા કે શિસ્ત મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરી શકતા નથી. તેમને તો 'જાદુઈ ગોળી' જોઈએ છે, જે ગળવાથી એ દિવ્ય સુખમાં સરી જાય.

ભૂખ્યા માણસે જાતે જ ખોરાકની શોધ કરવી પડે. ખંજવાળ આવતી હોય તો એ જગ્યાએ માણસે જાતે જ ખણવું પડે. તે જ રીતે ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો મનુષ્યે જાતે જ પ્રયત્ન કરવો પડે.

તેમ છતાં, સૌથી સૌથી ઊંચું પદ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણા એકલાના પ્રયત્નો કામ લાગી શકે નહીં. આવા પ્રયત્નો એ આપણી આતુરતા અને નિષ્ઠા માટે ખરેખર જરૂરી છે, પરંતુ સ્વામી રામદાસના કહેવા મુજબ, ''માત્ર મનુષ્ય પ્રયત્ન એકલો નકામો છે એવું સમજવા અથવા જાણવા માટે જ મનુષ્ય પ્રયત્ન જરૂરી છે.'' મોક્ષ માટેની ચાવી તો ગુરુના હાથમાં જ છે. જ્યારે તેઓ આપણી નિષ્ઠા અને એકાગ્રતાવાળી ભક્તિ જોઈને ખુશ થાય છે ત્યારે એ જ્યાં હોય ત્યાંથી આપણે માટે મોક્ષના દરવાજા ખોલી નાખે છે અને આ ગુરુ-ચાવી એટલે ગુરુકૃપા એ ઈશ્વરની કૃપા સમાન જ છે.

આધ્યાત્મિક જીવનમાં ગુરુકૃપા એ અતિ મહત્ત્વનાં અંગોમાંની એક છે. તમારે એને બરાબર સમજવી પડશે. ગુરુની કૃપા વગર આપણે અંતિમ લક્ષ્ય અને પરમ શાંતિ પામી શકીએ નહીં. આપણને ઈશ્વર સાથે જોડવા માટે દિવ્ય કૃપા અત્યંત જરૂરી છે. આપણા તમામ દિવ્ય જ્ઞાનપ્રાપ્તિના પ્રયાસોમાં ગુરુની કૃપા કેવી રીતે મેળવવી એ મુખ્ય બાબત છે. અને આપણે એ પણ સ્પષ્ટ રીતે સમજી લેવું જોઈએ કે ગુરુની કૃપા અને ઈશ્વરની કૃપા એ બંનેમાં કોઈ જ તફાવત નથી.

કૃપા એ આત્મસમર્પણ સાથે અવિભાજ્ય રીતે સંકળાયેલી છે. આપણે ગુરુને શરણે જેટલા વધારે જઈએ તેટલી તેમની કૃપા આપણે વધુ મેળવી શકીએ. જે શિષ્ય સંપૂર્ણપણે ગુરુને સમર્પિત થઈ જાય છે તેને સહેલાઈથી ગુરુની કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મસમર્પણના પાઠમાં ગુરુની કૃપા તેની સાથે કેવી રીતે સંકળાયેલી છે તે અંગે ઊંડાણથી જોઈશું.

ગુરુની કૃપા બધું જ કરી શકે છે એ નિઃશંક છે. પરંતુ આ કૃપા મેળવવી કેવી રીતે ? તેમને બધી રીતે પ્રસન્ન કરીને. ગુરુ પ્રસન્ન ત્યારે જ થાય કે જ્યારે તેમના આદેશ પ્રમાણે સંપૂર્ણપણે વર્તીએ. આથી ગુરુ જે પ્રમાણે આદેશ આપે તે જ પ્રમાણે સંભાળીને કામ કરો. સહેજ પણ ગાફેલ રહ્યા વગર કામ કરવું જોઈએ. તો જ તમને એમની કૃપા પ્રાપ્ત થશે. એટલું જ નહીં તો એમની કૃપા તમારા પર ભરપૂરપણે વરસશે. આમ તેમની કૃપા તમારે માટે બધું જ મેળવશે.

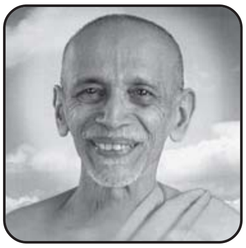
આ વિભાગને પૂરો કરતાં પહેલાં આપણે જણાવીએ કે ભારતમાં અમને દિવ્ય જ્ઞાન આપનાર અમારા આધ્યાત્મિક ગુરુને જ વંદનીય ગણીએ છીએ એવું નથી, અમે તો અમને શાળામાં ભણાવે છે તે શિક્ષક સાહેબને પણ પૂજ્ય ગણીએ છીએ. એમણે આપેલું જ્ઞાન એ દિવ્ય જ્ઞાન હોય કે ધર્મનું હોય, જો અમે નિર્દોષ હોઈએ અને આજ્ઞાપાલન કરતા હોઈએ તો એ જ્ઞાન ખૂબ સહેલાઈથી અને મુક્તપણે મેળવી શકીએ છીએ. જો આપણે કહ્યાગરા હોઈએ તેમજ આપણી શાળાના શિક્ષકોને માન આપતા હોઈએ, તો આપણે તેમની સાથે તાદાત્મ્યતા કેળવી શકીએ છીએ. પરિણામે એ આપણને જે માહિતી આપે છે તેને આપણે સહેલાઈથી ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ. જૂના જમાનામાં, વિદ્યાર્થીઓ પૂજ્યભાવ અને આદર સાથે શિક્ષકો પાસે જતા હતા. અમારા શિક્ષકો અમને કદાચ શિક્ષા કરે તો તે જરૂરી હશે તેમ માનતા હતા, કારણ કે તેઓ અમારા માતા-પિતા સમાન હતા. આ રીતે જ અમારી ખામીઓ સુધરે અને અમે જ્ઞાનના અધિકારી બની શકીએ.

☐ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

ॐ શ્રી સદ્‌ગુરુપરમાત્મને નમઃ

ભજ ગોવિંદમ્

પ્રવક્તા : શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી



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

ધ્રુવપદ

પુનરાવર્તન પામતું ધ્રુવપદ છે : "ભજ ગોવિંદમ્, ભજ ગોવિંદમ્, ભજ ગોવિંદમ્" આ મૂર્ખ માણસને તેને ઈશ્વરે આપેલું જીવન, સમય અને બુદ્ધિનો વ્યાકરણના સૂત્રને ગોખવા જેવાં તુચ્છ વસ્તુમાં ઉપયોગ કરતો જોઈ તે ક્ષણે પ્રોત્સાહિત થઈ શંકરાચાર્ય કહે છે :

ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં
ગોવિન્દં ભજ મૂઢમતે ।
સંપ્રાપ્તે સન્નિહિતે મરણે
નહિ નહિ રક્ષતિ 'ડુકૃઞ્કરણે' ॥
ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દમ્ । (ધ્રુવપદ)

ઓ મૂર્ખ માણસ ! તારી જાતને ઈશ્વરને સોંપી દે, ઈશ્વરના નામનું ગાન કર, ઈશ્વરનો આશ્રય લે, ગોવિંદને શોધ. જ્યારે અનિવાર્ય મૃત્યુ તારો કબજો લે છે ત્યારે વ્યાકરણનું સૂત્ર 'ડુકૃઞ્કરણ' તને બચાવી શકશે નહિ (ધ્રુવપદ)

આ પ્રાસ્તાવિક ઉપદેશ સમજાવે છે : 'જ્યારે મૃત્યુ આવે છે ત્યારે આ જ્ઞાન તને બચાવી શકતું નથી. માટે, ઈશ્વરનું ભજન કર. તે તને જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત કરશે અને હંમેશ માટે તને તેના અંધકારમુક્ત ધામમાં જ લઈ જશે.'

યદ્‌ગત્વા ન નિવર્તન્તે તદ્‌ધામ પરમં મમ - ત્યાં ગયા પછી ત્યાંથી પાછા આવવાનું નથી, એવું મારું પરમ ધામ છે. - ગીતા ૧૫.૬. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રવૃત્ત થા. હે માનવ !

દુર્લભં ત્રયમેવૈતદ્ દેવાનુગ્રહહેતુકમ્ ।
મનુષ્યત્વં મુમુક્ષુત્વં મહાપુરુષસંશ્રયઃ ॥

આ ત્રણ ફક્ત દેવોની કૃપાથી જ મળી શકે છે : માનવતા, મોક્ષ માટેની ઈચ્છા અને (આધ્યાત્મિક રીતે) મહાપુરુષનું માર્ગદર્શન-

વિવેકચૂડામણિ-૩

'પોતાનું ભરણપોષણ અને આજીવિકા રળવા માટે તે કેટલી અદ્‌ભુત તક ગુમાવે છે. શાશ્વત અને ક્ષણભંગુર વચ્ચેના વિવેક કરવાને બદલે તે તેને ભગવાને આપેલી બુદ્ધિનો ઉપયોગ અને તેના મન તથા હૃદયને ફક્ત આ વ્યાકરણના સૂત્રને ગોખવાના કામમાં જ કરી રહ્યો છે.' શંકરાચાર્યમાં દયા ઉદ્‌ભવે છે અને કહે છે : 'આ જુઓ ! આ ઠીક છે. પણ ઈશ્વરનું ભજન કરો. તમારા મનને ઈશ્વરમાં જોડો. તેમાં જ તમારું મહત્તમ કલ્યાણ સમાયેલું છે.'

આ વિશિષ્ટ ઉપદેશમાં હૃદયદ્રાવક સ્વાભાવિકતા અને સ્વયંસ્ફૂર્તિ રહેલાં છે. તે વૈશ્વિક અપીલ છે, કારણ કે દેખીતી રીતે જ શંકરાચાર્યના કાનોનું ધ્યાન જે વિદ્યાર્થીના રટણે ખેંચ્યું તેણે હજી જીવનમાં પ્રવેશ મેળવ્યો નહિ હોય પણ જીવનમાં પ્રવેશ પામવાની તૈયારી કરતો કોઈ યુવાન માણસ હોવો જોઈએ અને જીવનનો એવો તબક્કો છે કે તે સમયે તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. 'ભજ ગોવિંદમ્'ની રચનાનું આ નિર્ણાયક મહત્ત્વ છે. આ માર્ગદર્શન યુવાન માણસને તે જીવનની શરૂઆત કરે છે તે સમયે આપવામાં આવ્યું હતું. શંકરાચાર્યે વિચાર્યું હોવું જોઈએ : 'આ જ એવો ખરો સમય છે જ્યારે મનુષ્યને તેના માનવજીવનના ઉચ્ચતર હેતુ માટે, તેના ગંભીર મહત્ત્વ પ્રત્યે અને અહીં તેને, આ ધરતી પર શા માટે

મોકલવામાં આવ્યો છે તે માટેના મહાન કારણ અને લક્ષ્ય પ્રત્યે સભાન-સજાગ કરી દેવો જોઈએ.'

જો તે જીવન વિશેની યોગ્ય સમજ સાથે જીવનમાં પ્રવેશે તો : 'હું અહીં શા માટે આવ્યો છું ? તેને ઈશ્વરે કયા હેતુ માટે અહીં મોકલ્યો છે ?' આ બધા પ્રશ્નો તેને સમજાયેલા હશે. તે આધ્યાત્મિક જીવન તરફ બેધ્યાન થયા સિવાય સાંસારિક જીવનને અનુસરશે. જ્યારે તે યુવાન છે ત્યારે જ તેને જગાડવાની જરૂર છે. તેણે જાણવું જોઈએ કે જીવન એટલે ફક્ત ખાવું, પીવું, ઊંઘવું, કમાવું, થોડાક પૈસા બચાવવા, કુટુંબનું ભરણપોષણ કરી સંસારની માયાની જાળમાં ફસાઈ રહેવું એવું નથી; તેમાં જ જીવન પૂરું થઈ જતું નથી. આ ઉપરાંત ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે તેનું મહત્ત્વનું ઉચ્ચતર લક્ષ્ય છે જ તેની સમજણ આપવામાં આવેલી હશે તો તે અજ્ઞાનમાં મરણ પામશે નહિ. અજ્ઞાનમાં જન્મીને આખું જીવન અવિચાર, અવિવેકમાં ગાળીને તેનું મરણ પણ અજ્ઞાનમાં થાય છે.

બે પ્રકારની જ્ઞાન-વિદ્યા

ઉપનિષદોમાં જ્ઞાન વિશે ખૂબ સ્પષ્ટતાથી કહેવામાં આવ્યું છે : 'વિદ્યાના બે પ્રકાર છે. અપરા-વિદ્યા-નિમ્નતર જ્ઞાન અને પરા-વિદ્યા-ઉચ્ચતર જ્ઞાન. અપરા-વિદ્યા તમને ફક્ત થોડીક ક્ષણભંગુર સુવિધાઓ અને સુખચેન આપી શકે અને તમારી સાંસારિક જરૂરિયાતો જેવી કે ભોજન, રહેઠાણ અને કપડાંની સુવિધા આપી શકે પણ તે તમને શોક કે મૃત્યુમાંથી બચાવી શકે નહિ. તે તમને સંસારના દુઃખોથી બચાવી શકે નહિ. તે તમને તાપત્રય-આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક, ત્રણ પ્રકારના તાપ-જેમાં ધરતી પરના બધા જ આત્માઓ શેકાઈ રહેલા છે, તેમાંથી બચાવી શકે નહિ. અપરા-વિદ્યા તમને દુઃખ, શોક, વેદના, નુકસાન વેઠવું, લડાઈ, દ્વેષ, સ્વાર્થ, હિંસા વગેરેમાંથી બચાવી શકે નહિ.'

આમ, ઉચ્ચતર જ્ઞાન -પરા વિદ્યા-પ્રાપ્ત કરવી વધુ યોગ્ય છે. તે તમને જન્મ-મૃત્યુ-જરા-વ્યાધિનાં દુઃખોમાંથી મુક્ત કરી શકે છે. તે તમને શાંતિ અને આનંદની અવર્ણનીય, અવિચારણીય અને અજોડ સ્થિતિ નિત્ય તૃપ્તિ આપશે. તે અપરા વિદ્યા કરતાં વધુ મેળવવા યોગ્ય થશે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં મહાન નારદ ઋષિની એક વાત છે : એક વાર નારદ ઋષિને લાગ્યું કે તેમને મનની શાંતિ ન હતી. તેઓ સતત ઈશ્વરના વિચારમાં રત રહેતા દેવર્ષિ હતા અને છતાં તેમને મનની શાંતિ ન હતી એટલે તે આ મહાન સંત સનત્કુમારને મળે છે અને કહે છે :

નારદ : 'મને મનની શાંતિ નથી.'

સંત : 'તમે મનની શાંતિ મેળવવા માટે શું શું કર્યું છે ?'

નારદ : 'મેં બધા જ ધર્મશાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યો છે.'

સંત : 'તમે શું શીખ્યા છો ?'

નારદ : 'મેં બધી જ વિદ્યાઓ, કસબો, બધા જ આધ્યાત્મિક ગ્રંથો પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કર્યું છે.'

સંત : 'આ બધાનો તમે ક્યાં અભ્યાસ કર્યો છે ? તેનો અનુભવ મેળવવા તમે કેવો પ્રયત્ન કર્યો છે ?'

નારદ પાસે આનો કોઈ જવાબ ન હતો. એટલે તેઓ નમ્રતાથી જણાવે છે : 'મેં એવું સાંભળ્યું છે કે 'તરતિ શોકમાત્વવિદ્-આત્માનો જાણનાર શોકથી પર બને છે.' (છાંદો. ઉપ. ૭,૧,૩). મહેરબાની કરી મને તે માર્ગ બતાવો.'

સંતે નારદને પરાવિદ્યા બતાવી અને છેલ્લે તેમને કહ્યું : 'આત્મૈવેદં સર્વમ્ - આ બધું ફક્ત આત્મા જ છે તેમ જાણો' (છાંદો. ઉપ. ૭,૨૫,૨). તમે જે કંઈ મેળવ્યું છે તે ફક્ત એક મોટા બોજા સમાન છે. તેને બાજુમાં ફેંકી દો. સારભૂત ફક્ત એક જ વાત છે અને તે છે ઈશ્વરની હાજરીની, ઈશ્વરની સત્યતાની સભાનતા પામવાની, બાકીનું બધું નકામું છે. ફક્ત ઈશ્વર જ સત્ય છે. આ જગત તો ક્ષણભંગુર દેખાવ માત્ર છે. હું ઈશ્વરથી કદી ભિન્ન નથી. ઈશ્વર મારામાં છે અને ઈશ્વર મારી અંદર છે. હું ઈશ્વરમાં છું. આ સિવાયનું બાકીનું બધું જ્ઞાન નકામું છે, બોજા સમાન છે.

'ગધેડો અમૂલ્ય સુખડ, કપૂર, કસ્તુરી, કેસરનો

ભાર વહન કરે તેના જેવું છે. તેને તો ફક્ત ભારનો જ ખ્યાલ છે. ગધેડા પર શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાવાળું સુખડ, કપૂર, કસ્તુરી કે કેસર લાદ્યું હોય છતાં તેને તો ફક્ત વજનનો જ ખ્યાલ છે. તેને પોતાની પીઠ પર લદાયેલી વસ્તુના મૂલ્યનો કોઈ જ ખ્યાલ નથી. તે જ પ્રમાણે જે લોકો ધર્મગ્રંથો, વિદ્વત્તા કે જ્ઞાન અથવા નામ અને કીર્તિ અથવા ફિલસૂફી અને ઓળખાણ પાછળ લાગેલા છે, તેઓ આ ભારે લાદેલા પશુ, જે તેમાં શું ભરેલું છે તેનાં ઊંચાં મૂલ્યો જાણતા નથી, તેમના જેવા છે.'

માટે શંકરાચાર્ય કહે છે : 'હે ભાઈ, તું સાંસારિક જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યો છે, ઓ મંદ બુદ્ધિવાળા મૂર્ખ, આ બધું તને કશા જ કામમાં નહિ આવે. ફક્ત એક જ વસ્તુ કામમાં આવશે અને તે છે ઈશ્વર પ્રત્યેની સભાનતા, જે તમારી જાતને તેની સાથે જોડે છે અને તેની સાથેના જોડાણનો વિકાસ કરે છે. આ અસાર સંસારનું એટલું જ સાર-તત્ત્વ છે. આ ક્ષણભંગુર દેખાવની દુનિયાનો તે એકલો જ સાચો સિદ્ધાંત છે.'

શંકરાચાર્ય કહે છે : 'સાંભળો, આ ગોખણપટ્ટી તમને શું આપશે ? શું તે તમને શોક અને દુઃખોના સાગર એવા સંસારમાંથી તેના મૃત્યુ, પુનર્જન્મ અને સદા આવતા શોકોમાંથી મુક્ત કરી શકશે ?'

પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં
પુનરપિ જનની-જઠરે શયનમ્ ।
ઈહ સંસારે બહુદુસ્તારે
કૃપયાઽપારે પાહિ મુરારે ॥

ફરી જન્મ, ફરી મરણ અને ફરી ગર્ભાશયમાં સ્થાન ! આ ભયાનક અને પાર કરવા મુશ્કેલ એવા સંસારમાંથી હે પ્રભુ, મારું દયા કરીને રક્ષણ કર. (ચર્પટ-પંજરિકા-૯)

અપરાવિદ્યા તમને મુક્તિ આપી શકશે નહિ. હવે જાગ ! તમારી સમગ્ર જાત-તમારા હૃદય, મન, બુદ્ધિ - ને તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે જોડ-પ્રયત્ન કર. માટે,

તમેવ શરણં યચ્છ સર્વભાવેન ભારત ।
તત્પ્રસાદાત્ પરાં શાંતિ સ્થાનં પ્રાપ્સ્યસિ શાશ્વતમ્ ॥

હે ભારત, સર્વ ભાવથી તેને જ શરણે જા. તેની કૃપાથી તું પરમ શાંતિ અને શાશ્વત પદ પ્રાપ્ત કરીશ. (૧૮,૬૨)

જ્યારે શંકરાચાર્યે આ છોકરાને ઉપરના લક્ષ્યને પૂરેપૂરું ચૂકીને અને ફક્ત સફળ પંડિત કે વિદ્વાન થવામાં જ પોતાની જાતને તલ્લીન કરતો જોયો ત્યારે તેમણે કહ્યું : 'આ શા કામનું છે ? એક દિવસે તમારે જવાનું જ છે. તમે ઈશ્વરસાક્ષાત્કારનું લક્ષ્ય ચૂકી જશો. હું સંસાર કે આજીવિકા મેળવવાના કામને નકામું કે બિનજરૂરી ગણતો નથી. ઠીક છે. તેને કરો. પણ સાથે સાથે ઈશ્વરનું સ્મરણ પણ કરો. હંમેશાં લક્ષ્યને જાળવી રાખો. પ્રપંચ (સંસાર) અને પરમાર્થ (ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય) બંને પ્રવાહોને સાથે રાખો અને તમારા જીવનને ઈશ્વર તરફ વહેતું બનાવો. તમારાં સાંસારિક કામ કરો, તમારી ફરજો બજાવો, તમારાં કર્તવ્યો અદા કરો અને સાથે સાથે ઈશ્વર તરફ આગળ ધપવાની અને બધા પ્રકારે ઈશ્વર પ્રાપ્ત કરવા માટેના ઉત્કટ પ્રયત્ન જેવી ઉચ્ચતમ ફરજ પણ બજાવતા રહો.'

તેટલા માટે તે કહે છે : 'આ બાજુ ધ્યાન આપો. તમારી પ્રથમ અને સૌથી વધુ મહત્ત્વની અગ્રતા છે : ભજ ગોવિંદમ્, ભજ ગોવિંદમ્, ભજ ગોવિંદમ્ - ગોવિંદનું ભજન કર.'

અહીં, તે એક વિદ્યાર્થીને ચાલુ અપરાવિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતો જુએ છે. એટલે તે કહે છે, 'ઓ મૂર્ખ ! તું મૂઢાત્મા છે ! વિદ્યાર્થી પોતાના વિકાસ માટે ગંભીરપણે મહેનત કરતો છોકરો હોવા છતાં શંકરાચાર્ય તેને 'મૂઢમતિ' કહે છે !' તેઓ કહે છે કે તમારા મગજમાં અપરાવિદ્યાનું સાંસારિક જ્ઞાન ભરો તેનો વાંધો નથી, પણ તેની સાથે જ તમને જન્મમૃત્યુ-આવાગમન-ના ચક્રમાંથી છોડાવનાર પરાવિદ્યાના જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉત્કટ પ્રયત્ન કરતા રહો. જો તેમ નહિ થાય તો ઢગલાબંધ પ્રાપ્ત કરેલું સાંસારિક જ્ઞાન મોટા મીંડા સમાન થઈ જશે, કંઈ જ કામનું નહિ રહે.

ભગવાન શંકરાચાર્ય તેમની વિવિધ પ્રકારના જીવનના માનવ અનુભવોની અંતઃપ્રેરણાથી આપણી

સમક્ષ ચિંતન માટે કેટલાંક સાદાં જીવન સત્યો મૂકે છે. જે ખરેખર ચિંતન કરવા જેવાં છે. જો આપણે આ ઉપદેશોના માર્ગદર્શન પ્રમાણે જીવન ગાળીશું અને તેણે વારંવાર સૂચવેલા મહાન લક્ષ્યના કથન 'ઓ ભાઈ ! તારા મનને ઈશ્વર તરફ દોર, અને સંસારમાં રહીને પણ તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્ન કર' તરફ દોરીશ તો જીવનમાં અનિવાર્યપણે આવતા શોકના પ્રસંગો તારા પર હુમલો કરી શકશે નહીં.

ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં
ગોવિન્દં ભજ મૂઢમતે ।
સંપ્રાપ્તે સન્નિહિતે મરણે
નહિ નહિ રક્ષતિ 'ડુકૃઞ્કરણે' ॥
ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં....

ઓ મૂઢ બુદ્ધિવાળા ભાઈ ! તું ઈશ્વરને શરણે થઈ જા, ભગવાનના નામનું ગાન કર, ભગવાનનો આશ્રય લે ! ગોવિંદનું ભજન કર. જ્યારે અનિવાર્ય મૃત્યુ તારી પાસે આવશે ત્યારે વ્યાકરણ સૂત્ર 'ડુકૃઞ્-કરણે' કદી પણ તારું રક્ષણ કરી શકશે નહિ.

અહીં 'ડુકૃઞ્કરણે' એટલે કોઈ પણ સાંસારિક વસ્તુ. ટૂંકા સમયના ધ્યેયવાળી કોઈપણ સાંસારિક વસ્તુ આ સાંસારિક જીવનના અનિવાર્ય શોકોને દૂર કરવા માટે મદદરૂપ થઈ શકશે નહિ. ફક્ત જો તું તારા સાંસારિક જીવનની સાથે તારા જીવનના આધ્યાત્મિક પરિમાણની આંતરિક શોધને જોડીશ તો જ પ્રપંચમાં અને સંસારનાં સુખદુઃખોમાં તું સર્વદુઃખનિવૃત્તિ 'પરમાનંદપ્રાપ્તિ' નિત્યતૃપ્તિ - બધાં જ દુઃખમાંથી મુક્તિ, પરમાનંદની પ્રાપ્તિ અને શાશ્વત સંતોષની પ્રાપ્તિ કરી કૈવલ્ય મોક્ષ સામ્રાજ્ય અવસ્થા - અંતિમ મોક્ષની સ્થિતિ - પ્રાપ્ત કરી શકીશ. જીવનનું આ જ લક્ષ્ય છે. સામાન્ય માણસ માટે, દરેક માણસ માટે શંકરાચાર્યના આ 'ભજ ગોવિંદમ્'ની રચનાનો હેતુ છે. તે દરેક મનુષ્યની વેદાંતની ફિલસૂફી છે. તે દરેક મનુષ્ય માટે જીવનનું માર્ગદર્શન, જીવનના મહાપથ પર ચાલવા માટે તેને માટેનો પ્રકાશ છે.

☐ 'Bhaja Govindam'માંથી સાભાર અનુવાદ

नैव विश्वसितव्यं स्तोकेऽपि कषायशेषे...

વિશેષાવશ્યક ભાષ્ય

આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

કબૂલ,
ચિનગારી બહુ નાની છે પણ એટલા માત્રથી એનાથી અસાવધ રહેવું પરવડે તેમ નથી; કારણ કે એનામાં દાવાનળ પેદા કરવાની પાશવી ક્ષમતા પડી છે.

કબૂલ,
શરીરમાં પેદા થયેલો રોગ સાવ મામૂલી છે પણ એટલા માત્રથી એના પ્રત્યે આંખમીંચામણાં કરવાં પરવડે તેમ નથી; કારણ કે એ મરણની આમંત્રણ પત્રિકારૂપ બની શકે તેમ છે.

કબૂલ,
કષાય આજે નાનકડી માત્રામાં છે, પાપનું કદ આજે બહુ નાનું છે, પ્રમાદનું સેવન આજે અત્યંત અલ્પ છે છતાં એની ઉપેક્ષા કરવા જેવી નથી, કારણ ? એ નાનકડો કષાય પણ મરણ વખતની સમાધિ બગાડી શકે છે, સદ્ગતિની સંભાવના પર પૂર્ણવિરામ મૂકી શકે છે, અનંત સંસાર પરિભ્રમણનું રિઝર્વેશન કરી શકે છે !

પ્રભુ !

આપે સાપોલિયા જેવા નાનકડા કષાય સેવનની પણ ના પાડી છે, અને અમે કોબ્રા સર્પ જેવા જાલિમ કષાયોના ખોળામાં મસ્તક મૂકીને નિશ્ચિંતતાથી સૂઈ ગયા છીએ ! આપની કરુણા નજર જ અમને આ ત્રાસમાંથી છુટકારો અપાવી શકે !

☐ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

મનાચે શ્લોક - મનોબોધ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

આપણે ભલે શરીરને નાશવાન, ક્ષણભંગુર, અનિત્ય, અશાશ્વત વગેરે કહીએ; પરંતુ આ શરીરમાં જ આપણો આત્મા વસેલો છે. આ આત્માથકી જ આપણે ઉજળા છીએ. આત્માને રાગ-દ્વેષ કે કામ-ક્રોધ નથી. વિષય કે વાસના નથી, પરંતુ આપણે તો છે જ ! ત્યારે આત્માથી પૃથક્ આપણું જે અસ્તિત્વ છે, તેને જાણવું જોઈએ. તે કોણ જાણે ? તેને આત્મા જ જાણે. ભર નિદ્રામાં આવેલાં સ્વપ્નને જ સાચું જાણી સ્વપ્નમાં જ કોણ સુખી કે દુઃખી થાય છે ? તે આત્મા જ થાય છે ? ના આત્મા તટસ્થ છે. તે આ બધી માયાજાળથી ભિન્ન છે. છતાં આપણે માન અપમાન દંભ કે કપટના તાણાવાણા વચ્ચે વિંટળાઈ જઈએ છીએ. આ બધાંની સમજ ગીતાના તેરમા અધ્યાય ક્ષેત્રક્ષેત્રજ્ઞવિભાગ યોગમાં આપી છે. ક્ષેત્ર એટલે આ શરીરક્ષેત્ર. ક્ષેત્રજ્ઞ એટલે આ શરીરને જાણનારો.

અહીં આ અધ્યાયમાં આઠમાથી બારમા શ્લોકમાં સાધકની સાધના માટે આવશ્યક પાયાની વાતો કરવામાં આવી છે. કહ્યું છે, 'માનની ઈચ્છાનો લોપ, દાંભિકતાનો અભાવ, અહિંસા (પ્રાણીમાત્રને કોઈ પણ રીતે ન સતાવવું તે), ક્ષમાભાવ-શાંતિ, (મન અને વાણીની શાંતિ) સરળતા, આચાર્યોપાસના શ્રદ્ધા-ભક્તિ સહિત ગુરુની સેવા, અંતર્બાહ્ય પવિત્રતા (સત્યતાપૂર્વક શુદ્ધ વ્યવહારથી દ્રવ્યના અને દ્રવ્ય વડે ખરીદાયેલા અન્નથી, આહારથી તેમ જ યોગ્ય રીતભાતથી અને વર્તનથી, આચરણોની અને પાણી તતા માટી વગેરેથી કરાયેલી શરીરની શુદ્ધિને બહારની શુદ્ધિ કહે છે. રાગ દ્વેષ, કપટ વગેરે વિકારોનો નાશ થઈ અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય, તેને અંતરની શુદ્ધિ કહેવામાં આવે છે.) સ્થિરતા, અને આત્મ સંયમ.'

'વિષયોમાં વિરક્તિ, અહંતાનો અભાવ, તેમ જ જન્મ, મૃત્યુ, જરા(વૃદ્ધત્વ) તથા શરીરવ્યથામાં દોષદૃષ્ટિથી જોવું.'

'સર્વત્ર ઉદાસીનતા, પુત્ર, સ્ત્રી, ગૃહ ઈત્યાદિમાં પૂર્ણ અનાસક્તિ અને ઈષ્ટ કે અનિષ્ઠ કાંઈ પણ પ્રાપ્ત થાય, તો પણ પોતાના ચિત્તનું સમાધાન નિરંતર અવિચળ રાખવું.'

'ઈશ્વરમાં અનન્ય ભાવયુક્ત નિર્દોષ ભક્તિ હોવી, એકાંતવાસ પર પ્રેમ અને લોકસમુદાયમાં રહેવા પ્રત્યે અપ્રીતિ હોવી.'

'અધ્યાત્મજ્ઞાનમાં નિમગ્ન રહેવું તથા પારમાર્થિક જ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર થવો; આ લક્ષણો જ્ઞાનપ્રાપ્તિ કરાવી આપનારાં છે. એટલા માટે એમને જ્ઞાનનિષ્ઠની સંજ્ઞા પ્રાપ્ત થઈ છે. તેથી વિપરીત જે કંઈ હોય તેને અજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે.'

ગીતાના બારમા અધ્યાયમાં ભક્તનાં લક્ષણોનું વર્ણન કરતાં પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કૃપા કરીને કહે છે કે, 'જે કોઈનો પણ દ્વેષ કરતો નથી, જે સર્વ ભૂતમાત્રનો મિત્ર છે, જે દયાળુ છે; જે મમત્વશૂન્ય છે, જે નિરહંકાર છે; જેને સુખ અને દુઃખ એ બંને - ઊભય સમાન છે, તથા જે ક્ષમાવાન છે. જે સર્વદા સંતુષ્ટ છે, જે સ્થિર ચિત્ત છે, જેના મનનો સંયમ થયેલો છે, જેનો નિશ્ચય બળવાન છે; અને જેણે પોતાનું મન તથા બુદ્ધિ મને અર્પણ કર્યાં છે, એવો જે મારો ભક્ત છે, તે મને પ્રિય છે.'

'જેનાથી લોકોને ઉદ્વેગ થતો નથી, તે ન મળવાથી ખેદ પામતો નથી, તેનો વિયોગ થતાં શોક કરતો નથી અને તેની પ્રાપ્તિની ઈચ્છા ધરાવતો નથી તથા શુભાશુભ કર્મોનો ત્યાગ કરે છે અને મારી ભક્તિ કરે છે, તે મને પ્રિય છે.'

'જે ઈષ્ટ વસ્તુના લાભથી હર્ષ પામતો નથી, તે ન મળવાથી ખેદ પામતો નથી, તેનો વિયોગ થતાં શોક કરતો નથી અને તેની પ્રાપ્તિની ઈચ્છા ધરાવતો નથી તથા શુભાશુભ કર્મોનો ત્યાગ કરે છે અને મારી ભક્તિ કરે છે, તે મને પ્રિય છે.'

'જે શત્રુ અને મિત્રની સાથે સમાનતાથી વર્તે છે, જે માન અને અપમાનને સમાન ગણે છે. જે શીત અને ઉષ્ણ તથા દુઃખ કે સુખને એક જ સરખાં માને છે, છતાં કોઈ પણ વસ્તુમાં આસક્તિ દરાવતો નથી.'

'જેને નિંદા અને સ્તુતિ સમાન છે, જે મૌન

ધારણ કરે છે, યદચ્છયા જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય તેથી જ સંતુષ્ટ રહે છે, જેનું કોઈ પણ સ્થાન નિશ્ચિત હોતું નથી, જેની બુદ્ધિ સ્થિર હોય છે અને જે મારી ભક્તિ કરે છે તે મનુષ્ય મને પ્રિય છે.' (ગીતા : અધ્યાય ૧૨ : શ્લોક ૧૩ થી ૧૯)

આ જ ઉપરોક્ત સર્વે વાતોનો સાર મનાચે શ્લોકોના આ ક્રમમાં શ્લોક ૫૦ થી ૫૬ સુધી વર્ણવવામાં આવેલો છે.

નસે અંતરી કામકારી વિકારી
ઉદાસીન જો તાપસી બ્રહ્મચારી ।
નિવાલા મનીં લેશ નાહીં તમાચા
જગીં ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાચા ॥૫૦॥

નહિ અંતરે કામ નાના વિકારી
ઉદાસીન જે તાપસી બ્રહ્મચારી;
કર્યો ચિત્ત ના લેશ તિમિરનો તો
જગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો.

તેના અંતઃકરણમાં અનેક વિકાર ઉત્પન્ન કરનાર કામ નથી હોતો. તે ઉદાસીન હોય છે, બ્રહ્મચારી હોય છે; તેમ જ તેના ચિત્તમાં અજ્ઞાન તો લેશ પણ ન હોઈ તે ઠરેલો છે; અર્થાત્ તે પરમ સમાધાન પામેલો હોય છે.

મદેં મત્સરેં સાંડિલી સ્વાર્થબુદ્ધિ
પ્રપંચીક નાહીં જયાતેં ઉપાધી ।
સદા બોલણેં નમ્ર વાચા સુવાચા
જગીં ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાચા ॥૫૧॥

છૂટ્યો સ્વાર્થથી મત્સરેથી મદેથી,
નહિ કલેશ જેને પ્રપંચી ઉપાધિ;
સદા બોલતો નમ્ર ને મિષ્ટ વેણો
જગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો.

તે મદ, મત્સર અને સ્વાર્થબુદ્ધિથી છૂટેલો હોય છે; જેને પ્રપંચવાળી ઉપાધિ હોતી નથી, તે સર્વ સાથે નમ્ર અને મધુર વાણી બોલે છે.

કમી વેળ જો તત્વચિંતાનુવાદેં
ન લિંપે કદા દંભવાદેં વિવાદેં ।
કરી સૂખસંવાદ જો ઉગમાચા
જગીં ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાચા ॥૫૨॥

વહે આયુ તો તત્વચિંતાનુવાદે,
કરી લિપ્ત ના દંભવાદે વિવાદે;
કરે સુખસંવાદ માયાપતિનો,
જગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો.

તે તત્ત્વચિંતન અને તેનો અનુવાદ એટલે વ્યાખ્યાન-પ્રવચન કરવામાં પોતાનું આયુષ્ય નિર્ગમન કરે છે; દાંભિકપણાનો વાદ અથવા વિતંડાવાદનો તો તેને સ્પર્શ પણ નથી. માયાપતિ એટલે મૂળ પુરુષ-બ્રહ્મના સંબંધમાં તે શાંતપણે સુખરૂપ સંવાદ કરે છે.

સદા આર્જવી પ્રીય જો સર્વ લોકીં
સદાસર્વદા સત્યવાદી વિવેકી ।
ન બોલે કદા મિથ્ય વાચા ત્રિવાચી
જગા ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાચા ॥૫૩॥

સદા આર્જવી પ્રિય જે સર્વમાંહી,
સદાસર્વદા સત્યવાદી વિવેકી;
ન મિથ્યા ત્રિવાચા કદી બોલવાનો,
જગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો.

તે સદા આર્જવી, સર્વને પ્રિય, સદા સત્યવાદી, વિવેકી, ત્રિ એટલે ત્રણ વાર એ ત્રિશબ્દ દૃઢપણું, નિશ્ચિતપણું બતાવવાનો અર્થ છે. તે કદી પણ મિથ્યા વાણી બોલતો નથી.

સદા સેવિ આરણ્ય તારુણ્યકાળીં
મિળેના કદા કલ્પનેચેન મેળીં ।
ચળેના મનીં નિશ્ચયો દૃઢ જયાચા
જગીં ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાચા ॥૫૪॥

અરણ્યે વસે નિત્ય તારુણ્ય કાળે,
ભળે ના કદી કલ્પના સંગ મેળે;
ચળે ના મને નિશ્ચયે જે દૃઢાણો
જગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો.

તે પોતાની તરુણ-અવસ્થામાં સદા અરણ્યે એકાંતમાં વસે છે અને તે કલ્પનાના સંગરૂપી મેળામાં અર્થાત્ અનેક દેવો વિશેની કલ્પના કરવામાં ભળતો નથી; તે સદા નિર્વિકલ્પ બ્રહ્મના ચિંતનમાં જ મગ્ન રહે છે, તેનો પરમાત્માના સ્વરૂપ સંબંધી નિશ્ચય અટળ હોય છે.

નસે માનસીં નષ્ટ આશા દુરાશા
વસે અંતરીં પ્રેમપાશા પિપાશા ।

નહિ મંનમાં દુષ્ટ આશા નિરાશા
વસે અંતરે પ્રેમ આશાપિપાસા.

ઋણી દેવ હા ભક્તિભાવેં જ્યાચા
જગીં ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાચા ॥૫૫॥

તેના મનમાં સ્વાર્થની ક્ષુદ્ર આશા હોતી નથી, તે ભગવત્પ્રેમનો તૃષાતુર હોય છે અને તેનો ભક્તિભાવ

દિનાચા દયાળુ મનાચા મવાળુ
સ્નેહાળુ કૃપાળુ જનીં દાસપાળુ ।
તયા અંતરી ક્રોધ સંતાપ કૈચા
જગીં ધન્ય તો દાસ સર્વોત્તમાચા ॥૫૬॥

તે દીનજનો પ્રત્યે દયાળુ, મનમાં માયાળુ એટલે સૌમ્ય કે નમ્ર, સ્નેહ, કૃપા, અનુકંપા એ સર્વ તેને હોય છે. સુખ-શીતળ આવા

ગીતાજીનો સોળમો અધ્યાય દૈવાસુર સંપદ વિભાગ છે. તેમાં દૈવી ગુણોનું વર્ણન પ્રથમ અઢી શ્લોકમાં કરવામાં આવ્યું છે.

અભયં સત્વસંશુદ્ધિર્જ્ઞાન-યોગ-વ્યવસ્થિતિઃ ।
દાનં દમશ્ચ યજ્ઞશ્ચ સ્વાધ્યાયસ્તપ આર્જવમ્ ॥
અહિંસા સત્યમક્રોધસ્ત્યાગઃ શાન્તિરપૈશુનમ્ ।
દયા ભૂતેષ્વલોલુપ્ત્વં માર્દવં હ્રીરચાપલમ્ ॥
તે જ ક્ષમા ધૃતિઃ શૌચમદ્રોહો નાતિમાનિતા ।
ભવન્તિ સમાહં દૈવીમભિજાતસ્ય ભારત ॥

(ગીતા ૧૬:૧.૨.૩)

આ દૈવી ગુણો છે. સંત રામદાસજીએ મનાચે શ્લોકના આજના આખ્યાનમાં આ દિવ્ય ગુણોનું વહન

ઋણી દેવ આ ભક્તિ ભાવેથી જેનો;
જગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો.

એવો તો ઉત્કટ હોય છે કે જેના બળે દેવ તેના ઋણી થાય છે.

દીનોનો દયાળુ મનેથી માયાળુ,
કૃપા સ્નેહધારી જને દાસ વાળુ;
ઉરે તેહને ક્રોધ સંતાપ શાનો ?
જગે ધન્ય તે દાસ સર્વોત્તમીનો.

અંતઃકરણમાં ક્રોધ સંતાપનો ઉષ્ણ વાયુ ક્યાંથી હોય ? આવા સર્વોત્તમ શ્રીરામના ભક્તને ત્રણે લોકમાં ધન્ય છે.

કરવાની જ હાકલ કરી છે. સંત પૂર્વના હોય કે પશ્ચિમના. બાષા મરાઠી હોય કે ગુરુમુખી. આ બધા સંતોનું કથન એક જ હોય છે. કારણ સત્ય એક જ છે. શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં ધર્મનાં લક્ષણ અને કપિલોપાખ્યાનમાં કથિત યમનિયમનું વિવેચન અથવા તો શ્રીરામચરિત માનસના તુલસી એક જ વાત કહે છે...

કામકોહ મદ માન ન મોહા, લોભ ન છોભ ન રાગ ન દ્રોહા ।
જીનકે દંભ કપટ નહીં માયા તિનકે હૃદય બસહું રઘુરાયા ॥

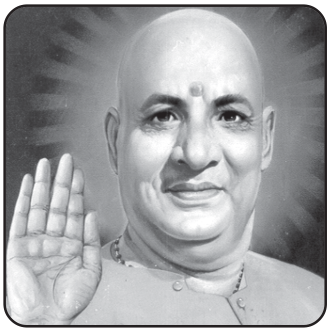
શ્રીરામજીએ પણ માનસમાં કહ્યું છે, 'મોહે છલ ચીદ ન ભાવા.' માટે સરલ બનીએ, સરસ બનીએ અને ધન્ય થઈએ. ૐ શાંતિ. (ક્રમશઃ)

૧૮મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર તા. ૧૧ મેથી ૩૦ મે, ૨૦૦૯

(૧) જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમનું વય ૨૦થી વધુ હોય ૬૦થી ઓછું હોય - અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે, તે માટેની તૈયારી હોય, ગ્રેજ્યુએટ થયેલા હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગશિક્ષણ-શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે.
(૨) તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે.
(૩) તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે.
(૪) યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ, ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજીસ્ટ, ઓર્થોપેડિક સર્જન, ડાયાબિટોલોજીસ્ટ, પેથોલોજીસ્ટ, ગાયનેકોલોજીસ્ટ, ડાયેટીશિયન, ફિઝિશિયન, મેનેજમેન્ટ એક્ષપર્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રૈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. તેની લેખિત-પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષાઓ થશે. પ્રશિક્ષણને અંતે ગુજરાત યુનિવર્સિટીને માન્ય પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવશે.
(૫) રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂા.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૦૫મી મે ૨૦૦૯ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી રહેશે. પ્રવેશપત્ર વેબસાઈટ પરથી મેળવી લેવું. www.divyajivan.org સંપર્ક સેક્રેટરી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫. E-mail : sivananda_ashram@yahoo.com

શિવાનંદ કથામૃત

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



અંતર્નાદ

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

કથાનક-૨ (ii)

આસક્તિ

એક વૃદ્ધ માણસ આશ્રમમાં વાનપ્રસ્થ તરીકે રહેતો હતો. એક દિવસે તેને એવો તાર મળ્યો કે તેની સૌથી મોટી પુત્રી ખૂબ માંદી હતી. તે ગુરુદેવ પાસે ગયો અને કહ્યું : 'સ્વામીજી, મને હમણાં જ સમાચાર મળ્યા છે કે મારી મોટી પુત્રી ગંભીર માંદગીમાં છે. મારે તેને જોવા માટે જવું છે.'

ગુરુદેવે સ્મિત કરતાં કહ્યું : 'બર્લીનમાં ઘણી પુત્રીઓ માંદી છે.' અને પોતાના બોલવાની તે વૃદ્ધ ઉપર શું અસર થાય છે તે જોઈ ગુરુદેવે ઉમેર્યું : 'પણ તમને બર્લીન જવાની ઈચ્છા થતી નથી.'

વૃદ્ધ માણસ ગુરુદેવને સમજી શક્યો નહિ. ગુરુદેવે સમજાવતાં કહ્યું : 'આ છોકરી જેને તમે તમારી માંદી પુત્રી કહો છો, તેવી ઘણી છોકરીઓ દુનિયાના વિવિધ ભાગોમાં માંદગીના બિછાને છે. તમે તેમની કોઈ ચિંતા કરતા નથી, પણ તમે આ જ છોકરી (તમારી દીકરી)ની ચિંતા કરો છો. શા માટે ? કારણ કે તમારી જાતની ઓળખાણ શરીરના સંબંધ દ્વારા છે અને તમને લાગે છે : 'હું તેનો બાપ છું, તે મારી પુત્રી છે.' આ અજ્ઞાન છે. આ મોહ છે.'

તે પુરુષે કબૂલ કરતાં કહ્યું : 'હા, સ્વામીજી, મને આસક્તિ છે.'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'આ આસક્તિ જ જન્મ-મરણનું કારણ છે.'

માનસિક શાંતિ માટે દિવ્ય નામ

શ્રી બ એ ગુરુદેવને તેમને માનસિક શાંતિ નથી તેવી ફરિયાદ કરી અને તે માટે ઉપાય પૂછ્યો.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'જપ કરો.'

શ્રી બ એ કહ્યું : 'હાલ હું કેટલાંક વર્ષોથી જપ કરતો આવ્યો છું.'

ગુરુદેવે જવાબ આપતાં કહ્યું : 'તો પછી તેનો તમને કોઈ ફાયદો મળવો જોઈએ.' ગુરુદેવે આગળ કહ્યું : 'ઈશ્વરમાં તમારી શ્રદ્ધાને દૃઢ કરો. જપ વધુ ગંભીરતાથી કરો. દિવ્ય નામ બધાં દુઃખોને નિવારવા માટે અને શાંતિ આપવા માટે પૂરતું શક્તિશાળી છે. જપ ચાલુ રાખો. ભગવાન તમને આશીર્વાદ આપે. બધું જ સરસ થઈ જશે.'

શબ્દોથી મુક્કા તરફ

આશ્રમના બે સભ્યો ગરમ શબ્દો દ્વારા ઝઘડતા હતા. ગુરુદેવે તે જોયું, ધીમેથી ટીકા કરતાં કહ્યું : 'હાલ તેઓ શબ્દોથી લડે છે, પછી તેઓ એકબીજાને મુક્કા મારી લડશે.' અને હસી પડ્યા.

મંત્રમાં શ્રદ્ધા જરૂરી

એક માણસ તેના પુત્ર સાથે આશ્રમમાં આવ્યા

અને એક રાત્રી રહ્યા. બીજા દિવસે સવારે બંને ઑફિસમાં ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આવ્યા. પિતાએ ગુરુદેવને લાંબા સમયથી ફેફરુ રોગથી રીબાતા પોતાના પુત્રના રોગને નિવારે એવા કોઈ યોગી માટે પૂછ્યું. અત્યાર સુધીમાં કરેલી કોઈ દવા ઉપયોગી નીવડી નથી તેમ જણાવ્યું. તેણે ગુરુદેવને પણ આ રોગ માટે ઉપાય શોધવા વિનંતી કરી.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'હું આવા કોઈ યોગીને જાણતો નથી, પણ હું તમને એક મંત્ર જપ કરવા માટે આપું છું. તે સર્વોત્તમ દવા છે. તેનાથી ફક્ત તંદુરસ્તી અને લાંબું જીવન જ મળશે તેવું નથી, સાથે મુક્તિ પણ અપાવશે. તે ભગવાન શિવનો મંત્ર છે.'

પછી ગુરુદેવે મહા મૃત્યુંજય મંત્ર લખેલી પત્રિકા આપી અને પોતે બે વાર મંત્ર બોલી ગયા.

આગંતુક ભાઈએ તેનો આદરપૂર્વક સ્વીકાર કર્યો. છતાં, થોડા સમય પછી તેમણે ફરીથી ગુરુદેવને તેના રોગની દવા માટે કોઈ યોગી માટે પૃચ્છા કરી.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'હું જાણતો નથી. મહા મૃત્યુંજય મંત્રનો પ્રયોગ કરો. તમે તેનું રટણ કરી શકો છો. તમારો પુત્ર પણ કરી શકે છે.'

પછી ગુરુદેવ મૌન રહ્યા. પિતા-પુત્રે ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા અને નીકળી ગયા.

પાછળથી ગુરુદેવે કહ્યું : 'કદાચ તેને મંત્રમાં શ્રદ્ધા ન હતી. લોકોને શ્રદ્ધા હોતી નથી અને જ્યારે તેઓ સાજા થતા નથી ત્યારે મંત્રનો વાંક કાઢે છે. ફક્ત જેમના પર ભગવાનની કૃપા છે અને ભગવાન જેને સારા કરવાનું ઈચ્છે છે તેમને જ શ્રદ્ધા થાય છે અને તેઓ અદ્ભુત રીતે સારા પણ થઈ જાય છે.'

સાચો માર્ગ

એક યુવાન આવ્યો અને ગુરુદેવને નમન કરી તેમની પાસે ઊભો રહ્યો.

ગુરુદેવ : 'તમે ક્યાંથી આવો છો ?'

યુવાન : 'બેંગલોરથી.'

ગુરુદેવ : 'તમે વિદ્યાર્થી છો કે ઑફિસર છો ?'

યુવાન : 'મેં માઈસોર યુનિવર્સિટીની ઈન્ટરમિડીયેટ પરીક્ષા પાસ કરી છે. મારે અહીં થોડાક દિવસ રહેવું છે અને જો મને આ જગા અનુકૂળ લાગે તો મારે અહીં કાયમ માટે રહેવું છે.'

ગુરુદેવ : 'પાછા જાઓ અને તમારો અભ્યાસ ચાલુ કરો.'

યુવાન કંઈ બોલ્યો નહિ. તેને આશ્રમમાં રહી સાધના કરવાની કોઈ દૃઢ ઈચ્છા ન લાગી. તેના ચંચળ સ્વભાવને અગમ્ય રીતે જાણી ગુરુદેવે તેને સાચો માર્ગ બતાવ્યો.

આગલા જન્મના સંસ્કાર

કોઈ એક છોકરો ઘેરથી નાસીને શિવાનંદાશ્રમ આવ્યો હતો. થોડાક દિવસ પછી તેના પિતા પણ આશ્રમમાં તેની શોધમાં આવ્યા.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'ઘરમાંથી કોઈ જતું રહ્યું હોય તો લોકો માની લે છે કે તે શિવાનંદ આશ્રમ ગયું હશે અને તેની શોધ માટે અહીં આવે છે.'

છોકરાના પિતા તરફ ફરીને ગુરુદેવે પૂછ્યું : 'તમે કેવી રીતે જાણ્યું કે તમારો પુત્ર અહીં છે ?'

પિતાએ કહ્યું : 'ફક્ત ઈશ્વરની કૃપાથી, તેને આપનાં લખેલાં પુસ્તકો વાંચવાની ટેવ હતી.'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'તો મને લાગે છે કે મારે ગમે તેને પુસ્તકો મોકલવાં જોઈએ નહિ.'

પિતાએ કહ્યું : 'સ્વામીજી, આપનાં પુસ્તક સિકંદરાબાદમાં વ્હીલરના બુકસ્ટોલ પર વેચાય છે.' વધુમાં તેમણે કહ્યું : 'મારા પુત્રે ઇન્ટરમિડિયેટની પરીક્ષા આપી છે અને તે તેજસ્વી વિદ્યાર્થી હોવાથી તેને બે સ્કોલરશીપ પણ મળે છે.'

પછી ગુરુદેવે કહ્યું : 'મેં તેને ક્યારનુંયે ઘેર પાછા જઈ ભણવાનું ચાલુ કરવાનું કહી દીધું છે. છતાં, તમારા પુત્રના નિમિત્તે તમને પવિત્ર ગંગામાં સ્નાન કરવાનો લાભ મળ્યો છે.'

પિતાએ કહ્યું : 'ફક્ત ગંગા સ્નાનનો જ નહિ, આપના દર્શનનો પણ લાભ મળ્યો.'

છોકરા તરફ ફરી ગુરુદેવે આદેશ આપ્યો : 'જાઓ અને તમારો અભ્યાસ પૂરો કરો, તમારાં માબાપની સેવા કરો.'

છોકરાના પિતાએ વચ્ચે જ કહ્યું : 'સ્વામીજી, તેને પોતાનાં માબાપની સેવાનું મહત્ત્વ સમજાવો. માબાપ પછી જ ગુરુ આવે છે - માતૃ દેવો ભવ, પિતૃ દેવો ભવ, આચાર્ય દેવો ભવ - માતા તારો ભગવાન છે, પિતા તારો ભગવાન છે, ગુરુ તારો ભગવાન છે.'

સ્વામીજીએ તેનો સ્મિત સાથે જવાબ આપતાં કહ્યું : 'હું પણ માતા નાસ્તિ, પિતા નાસ્તિ - તમારે પિતા નથી, માતા નથી એમ શીખવું છું પણ તે ત્યાગની ભાવનાથી આવેલા આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુ માટે છે.'

પછી છોકરા તરફ ફરીને ગુરુદેવે કહ્યું : 'માતા નાસ્તિ, પિતા નાસ્તિ-ની આજ્ઞા ફક્ત જેને વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત થયો હોય તેને માટે છેલ્લે છે, હાલ નહિ. માટે પાછા જાઓ અને તમારાં માબાપની સેવા કરો.'

છોકરાના પિતાને ઉદ્દેશીને ગુરુદેવે કહ્યું : 'જ્યાં સુધી તે ધંધે ન વળગે ત્યાં સુધી તેને પરણાવવાની ઉતાવળ કરશો નહિ, કારણ કે તે આમ પાછો નાસી જાય તો તો સામો પક્ષ તમને દોષ આપે. લોકો તેમના આગલા જન્મોના સંસ્કાર પ્રમાણે વર્તતા હોય છે. જો છોકરા પર સંન્યાસનાં સંસ્કાર હશે તો તેને ગૃહસ્થી બનાવવાનો આગ્રહ કરવાનો કોઈ અર્થ નથી.'

ઈશ્વર માટે સમય રાખો

એક પ્રૌઢ વયના પત્ની સાથે આવેલા ગૃહસ્થને ગુરુદેવે પૂછ્યું : 'તમે જપ કરો છો ?'

તેણે કહ્યું : 'હા સ્વામીજી, હું દરરોજ દસ મિનિટ જપ કરું છું.'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'દિવસમાં કેટલા કલાક છે ? અને તમે તો ઈશ્વરને ફક્ત દસ મિનિટ જ આપો છો.'

ગૃહસ્થે કહ્યું : 'મારે ઓફિસમાં નોકરી કરવાની હોય છે. હું ઘેરથી સવારે ૯-૦૦ વાગે નીકળી જાઉં છું અને સાંજે બરાબર ૮-૦૦ વાગે પાછો આવું છું.'

ગુરુદેવ : 'ધારો કે આમાંથી થોડોક સમય ઈશ્વર માટે આપો તો.'

ગૃહસ્થ : 'હું કુટુંબની સેવા કરું છું.'

ગુરુદેવે તેમની પત્ની તરફ જોઈને પૂછ્યું : 'તે એમ કહે છે કે તે તેમના કુટુંબની સેવા કરે છે.'

પત્ની : 'હા, તેઓ કુટુંબની સેવા કરે છે, પણ હું ઈશ્વરની સેવા કરું છું. હું જપ અને પ્રાણાયામ કરું છું.'

ગૃહસ્થ તરફ જોઈને ગુરુદેવ બોલ્યા : 'તો પછી તમારા કરતાં તે વધુ ધાર્મિક છે ! તેના પુણ્યનો તમને પણ ભાગ મળશે. આજે આવી આધ્યાત્મિક રુચિવાળી પત્ની ભાગ્યે જ મળે છે.'

ગુરુ પાસે જવું

'પ્રાચીન સમયમાં શિષ્યો આધ્યાત્મિક ગુરુના પાસે તેમના હાથમાં પવિત્ર યજ્ઞના સમિધ લઈને ખૂબ નમ્રતાપૂર્વક જતા. હવે સમય બદલાયો છે અને વિદ્યાર્થીઓ આજે તે સમયના જેવા નમ્ર અને ગંભીર રહ્યા નથી. જ્યારે પોતાના ગુરુની સાથે વાત કરતો હોય છે ત્યારે આજનો યુવાન તેના બંને હાથ બે ખીસામાં રાખે છે અને પોતાની લાયકાતને હાવભાવ સાથે દર્શાવવા પ્રયત્ન કરે છે. તેનામાં નમ્રતા, ભક્તિ અને નેકતાનો ભાવ હોતો નથી. આવા લોકોને પણ હું સૂચનો - ઉપદેશ આપું છું.'

ગુરુદેવ આ શબ્દો આકસ્મિક બોલ્યા હતા. તેમાં વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના ગુરુ પાસે પૂર્ણ આદર અને નેકતાપૂર્વક જવું જોઈએ એવું સૂચન છે.

સાબાશી

શ્રી સુરેશ અને તેની ધર્મપત્ની સોહિણી પોતાનાં બાળકો સાથે આશ્રમમાં મહેમાન તરીકે રહેતાં હતાં. એક રાત્રે, સત્સંગ સમયે ગુરુદેવે શ્રી સુરેશને કીર્તન કરવા કહ્યું. શ્રી સુરેશ ઊભા થયા અને કહ્યું : 'સ્વામીજી, હું કોઈ કીર્તન જાણતો નથી.'

ગુરુદેવ : 'કહો, રામ, રામ.'

સુરેશ : 'મારો અવાજ નીકળતો નથી.'

ગુરુદેવ : 'ઈશ્વરને સારા અવાજની જરૂર નથી.'

સુરેશ : 'મને શરદી થઈ છે એટલે હું ગાઈ શકતો નથી.'

ગુરુદેવ : 'તમને શરદી થઈ છતાં તમે જમવાનું ટાળ્યું નહિ. આજે તમે જમ્યા તો છો. પછી શા માટે કીર્તન કરતા નથી ?'

સુરેશે પછી 'રઘુપતિ રાઘવ રાજારામ'નું કીર્તન ગાયું.

કીર્તન પૂરું થયા પછી સાબાશી આપતા ગુરુદેવે કહ્યું : 'અદ્ભુત.'

સુરેશ : 'સ્વામીજી, આ મારો પ્રથમ પ્રયત્ન છે. આ પહેલાં મેં જાહેરમાં કદી કીર્તન કર્યું નથી.'

ગુરુદેવ : 'આ કીર્તન પ્રથમ વારનું હતું ? પણ તમારું કીર્તન ખરેખર સરસ હતું.'

બીજા દિવસે, જ્યારે શ્રી સુરેશ ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આવ્યા ત્યારે ગુરુદેવે કહ્યું : 'કાલનું તમારું કીર્તન ખરેખર ખૂબ સુંદર હતું. તમારો અવાજ સરસ છે.'

☐ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

મન : બંધન અને મોક્ષનું કારણ

શ્રી યોગેશ્વર

મન બંધનનું કારણ કેવી રીતે છે ? અહંતા તથા મમતાથી બંધાયેલું અને આસક્તિથી ઓતપ્રોત થયેલું મન માનવને કેટલો બધો કલુષિત કરે છે, ને કલેશ કે કષ્ટમાં નાખે છે, તે આપણે જાણીએ છીએ. મન જ્યારે રાગથી રંગાય છે તથા દ્વેષના દાવાનળથી દગ્ધ બને છે, ત્યારે પણ સુખ અને દુઃખના સાધનરૂપ બનીને ભારે અનર્થનું કારણ થઈ પડે છે. કામ ને ક્રોધ, મદ ને મત્સર, તેમ જ તૃષ્ણા ને ભયના સકંજામાં જ્યારે તે સપડાય છે, ત્યારે પણ શું થાય છે ? એમનો અતિરેક થતાં, એમની અશુભ અસર નીચે આવીને સ્વસ્થતા ખોઈ બેસે છે, અને એની શાંતિનો નાશ થાય છે. સ્થિરતા કે પ્રસન્નતા એને માટે સ્વપ્નવત્ બની જાય છે. ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિરૂપી નટીના સંકેતાનુસાર એ સૂધબૂધ ભૂલીને નાચે છે. અને ઘડીમાં સત્ત્વગુણની અસર નીચે આવીને આનંદે છે, ઘડીમાં રજોગુણી બનીને રાગ તથા તૃષ્ણાયુક્ત બની જાય છે, તો વળી ઘડીમાં તમોગુણની વિષવરાળથી અજ્ઞાનવશ, જડ ને પ્રમાદી થઈ રહે છે. સંકલ્પવિકલ્પ કરીને, ભાવુક કે લાગણીવશ થઈને, અને કેટલાક સંજોગોમાં ભ્રાંત થઈને, એ જે કર્મો કરે છે તે એને અને એની પાછળના જીવાત્માને કરોળિયાના જાળાની જેમ જકડી લે છે. જીવન દરમિયાન તો એ અવનવા ખેલો ખેલે છે જ; પરંતુ અંતકાળે પણ સંકલ્પવિકલ્પ અથવા તો વાસનામાં બંધાઈને તેની પૂર્તિ કે સંતૃપ્તિ માટે નૂતન દેહમાં દાખલ થાય છે; અને ત્યાં પાછું પોતાની પુરાણી પ્રકૃતિને અનુસરીને અવનવા ખેલો કર્યા કરે છે. કર્મોના સૂક્ષ્મ સંસ્કારોને એ બીજા જન્મમાં પણ પોતાની સાથે લઈ જાય છે. વળી નવી અસરો નીચે આવીને નવાં કર્મો કરે છે અને એવી રીતે જન્મ ને મરણનું ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. જીવનની નવીનવી આવૃત્તિઓ નીકળ્યા કરે છે. એનો કે જીવાત્માનો છુટકારો નથી થતો. એને શાંતિ પણ નથી મળતી. કેવી રીતે મળી શકે ? શાંતિને માટેની યોગ્ય દિશામાં એ પ્રગતિ કરે છે જ ક્યાં ?

એ મન પરમ શાંતિ, પૂર્ણતા કે મોક્ષનું કારણ ક્યારે થઈ શકે ?

અહંકારને ઓગાળી નાખીને જ્યારે તે નમ્રાતિનમ્ર બની જાય, મમતાના સ્થૂલ કે સૂક્ષ્મ, નાના કે મોટા, રુચિકર કે અરુચિકર તાંતણાને તોડી નાખે, આસક્તિનો અંત આણે, રાગ અને દ્વેષની વિષવરાળમાંથી મુક્તિ મેળવીને સ્નેહ અને સમતાના રાજપથ પર પગલાં માંડે, ભયને ભાંગી નાખે, તૃષ્ણાનો ત્યાગ કરે, મદ અને મત્સરને મારી નાખે તેમ જ કામ ને ક્રોધની અતિશયતાથી અલિપ્ત રહેવાની કળા શીખી લે. પ્રકૃતિરૂપી નર્તકીના ઈશારા પ્રમાણે નાચવાનું મૂકી દઈને જ્યારે પોતાનો સંયમ કરે. સત્ત્વગુણની શુભ, રજોગુણની શુભાશુભ તથા તમોગુણની અશુભ અસરથીયે અલિપ્ત રહીને પોતાની સ્વસ્થતાને સાચવી રાખે. અનેક પ્રકારના વિકૃત સંકલ્પવિકલ્પોનો ત્યાગ કરે, સ્વાર્થને બદલે નિઃસ્વાર્થતાને ધારણ કરે, અને પોતાના અસલ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરવા કટિબદ્ધ બને. એ ઉપરાંત, વાસનાની ગ્રંથિને તોડી દઈને જીવાત્મા અવિદ્યામાંથી મુક્તિ મેળવીને એ સાક્ષાત્કારની સિદ્ધિ કરે ત્યારે માનવનું જીવન ધન્ય થાય, એ સનાતન શાંતિનો સ્વામી થાય, પરમાનંદનો પીયૂષપ્રવાહ એના પ્રાણના પ્રત્યેક પરમાણુમાંથી પ્રકટ થઈને એના અંગેઅંગને આપ્લાવિત કરતાં બધે ફરી વળે. બંધનો તૂટી જાય. પ્રકાશ પથરાઈ જાય. પરમતૃપ્તિની પ્રશાંત વીણા વાગી ઊઠે. અને કૃતાર્થતા અથવા તો જીવન-સાફલ્યની પરિસીમાએ પહોંચી જવાય. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે એવા કૃતકામ મહામાનવને માટે જ કહ્યું છે કે तस्य कार्यं न विद्यते। તેને જીવનની મુક્તિ કે કૃતાર્થતા માટેનું કોઈ કર્મ બાકી નથી રહેતું. જીવનનો સદુપયોગ કરીને જે સાધવાનું છે તે તેણે સાધી લીધું છે. તેનું જીવન સફળ થયું ! મુક્ત કે કૃતકૃત્ય બની ગયું. વિશ્વની અંદર અને બહાર રહેલી પરમ સત્તાનું દર્શન એને થઈ ગયું.

★

એ અલૌકિક અવસ્થાની અનુભૂતિ માટે જ આ મનુષ્યજીવન છે. મનુષ્યજીવન સિવાયના બીજા કોઈ જીવનમાં એની અનુભૂતિ અને એ અનુભૂતિ માટેની સાધના નથી થઈ શકતી. મનુષ્યજીવનમાં જ એની શક્યતા છે. પોતાની ને બીજાની ઉન્નતિ અને સુખાકારીની આ જીવન જ આધારભૂમિ છે. એના પરથી આ જીવનની કિંમત સમજાશે. છતાં પણ કેટલી બધી ઓછી સંખ્યાના માણસો એ સમજે છે ને જીવનનો સદુપયોગ કરે છે તે વિચારવા જેવું છે.

રામનવમીને દિવસે

શ્રી વિનોબાજી

રામનવમી એટલે ચૈત્ર માસની નવમી, રામનો જન્મ-દિવસ. મેં જોયું છે કે રામનવમીએ મારી બા બપોરે બાર વાગે 'રામજીનો જન્મ થઈ રહ્યો છે' એવા ખ્યાલથી ધ્યાનમાં બેસી જતી. એની આંખોમાંથી આંસુની ધારા વહેવા માંડતી. હું એને વિનોદમાં પૂછતો, 'કેવો જન્મ થયો આજે રામજીનો ? એ ક્યાંય દેખાતા તો નથી !' ત્યારે એ કહેતી, 'બેટા, દેખાશે, તને પણ દેખાશે.' આજે કહેતાં મને અત્યંત આનંદ થાય છે કે મારી માના આશીર્વાદ મને ફળ્યા છે.

રામજીનો જન્મ ભીતર થાય છે. રામજી અંતર્યામી છે. ભારે રૂપાળા, અતિ સુંદર ! એમનાથી વધારે રમણીય ચીજ કોઈ જ નહીં. રામજીનો નિત્ય નિરંતર ખેલ ચાલી રહ્યો છે. રામજી પ્રત્યેકના હૃદયમાં છે. પ્રત્યેકનું અંતસ્તલ રામજીની જન્મભૂમિ છે.

આવા અંતર્યામી રામજીનો જન્મ-દિવસ કોઈ એક ન હોઈ શકે. તેઓ પ્રતિક્ષણ જન્મે છે. એ ત્યારે જન્મે છે, જ્યારે માણસને સર્વોત્તમ વિચાર સૂઝે છે. જે ક્ષણે માણસ અંતરાત્મામાં લીન થઈ ગયો, જે ક્ષણે માણસના અંદરના વિકાર મટી ગયા, તે ક્ષણે એના હૃદયમાં રામજીનો જન્મ થઈ ગયો એમ સમજવું. દરેકે દરેક માણસના હૃદયમાં ક્યારેક ને ક્યારેક તો રામજીનો જન્મ થાય જ છે, અને એ થતાંની સાથે જ એની કાયાપલટ થઈ જાય છે, એનું જીવન બદલાઈ જાય છે. એક ક્ષણ માટે પણ રામજી પ્રગટ થઈ જાય, તો તે ક્ષણે વિચારો બદલાઈ જાય છે, જીવનને નવી દિશા મળી જાય છે.

ખૂબ પ્રાચીનકાળમાં એક મહામનુષ્ય પેદા થઈ ગયા, જેમના મૃત્યુ પછી પણ ભારતવર્ષને એ સતત યાદ આવતા રહ્યા. ધીરે ધીરે એ મનુષ્ય મટી ગયા. આખા દેશને એમના દ્વારા પરમેશ્વરના ગુણોનો આભાસ મળતો રહ્યો. તો લોકો એમને ભગવાનનો અવતાર, ભગવાનનું સ્વરૂપ માનવા લાગ્યા.

રામકથાથી કોણ અજાણ છે ? ગંગાજળથી જે પાવનતા મળે છે, સ્વચ્છ-નિર્મળ વાયુથી જે પાવનતા મળે છે, તેવી પાવનતા રામકથામાંથી મળતી લોકો અનુભવે છે. પરંતુ તુલસીદાસજીએ એક ભારે મોટો વિચાર આપણને આપ્યો કે રૂપથી નામ મોટું છે, રામ કરતાં રામનું નામ મોટું છે. રામજીનું રૂપ જે એક જમાનામાં પ્રગટ થયું હતું અને જે ભક્તોનાં હૃદયમાં આજે પણ પ્રગટ થાય છે, તે સુંદર છે. પરંતુ એ રૂપથીયે ચઢિયાતું એમનું નામ છે. નામ તો આપણે આપણી જીભે નિરંતર રમતું રાખી શકીએ. જાણે રામજી આપણા હાથવગા જ થઈ ગયા. સૌનું કલ્યાણ કરનારું એ રામનામ જ એવું છે, જેણે કરોડોને તાર્યા છે. રામનામનો મહિમા અપાર છે, અનંત છે.

☐ 'રામાયણ-માનવતાનું મહાકાવ્ય'માંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

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

રૂા.૫૦૦૦/- આપીને કે અપાવીને આપશ્રી આ જ્ઞાનયજ્ઞની સેવા કરી શકો છો. દિવ્ય જીવન માસિકમાં દાતાઓનાં નામ પ્રકટ કરવામાં આવશે. રૂા.૫૦૦૦/- આપનારને 'શિવાનંદ કથામૃત'ની પાંચ પ્રત પ્રસાદી-ભેટ આપવામાં આવશે. આ જ્ઞાનયજ્ઞમાં ભાગ લેવા સત્વરે આપનું ઉદાર ચરિત દાન આપવા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનો સંપર્ક કરવો. સંપર્ક 079-26861234, 26862345, Email : sivananda_ashram@yahoo.com, ચેક કે ડ્રાફ્ટ 'દિવ્ય જીવન સંઘ, અમદાવાદ' C/o શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ના નામે મોકલવો.

ભાગવત સપ્તાહની તારીખો બદલાઈ છે

પૂજ્ય શ્રીચરણ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની વ્યાસપીઠે તા.૧૩-૪ ગુરુવારના બપોરથી તા.૨૦-૪ ગુરુવાર સુધી શ્રીમત્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. કથાશ્રવણનો સમય દરરોજ બપોરે ૩-૦૦ થી સાંજે ૭-૦૦નો રહેશે. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા વિનંતી. - શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ફ્લેક્સિબિલિટીસ - સૂક્ષ્મ વ્યાયામ-૧

પ્રાણાયામ અને ક્રિયાઓ પછી હવે આપણે આસનો કરવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે, પરંતુ તે માટે આપણે આપણા શરીરને તાલીમ આપવી પડશે. આસનો કરવા માટે શરીરને કેળવવું પડશે. પરદેશમાં જ નહિ, ભારતમાં પણ હવે પલાંઠી વાળીને બેસવાનું ભુલાતું જાય છે. બેસણામાં પણ હવે ખુરસીઓ આવી ગઈ. કુદરતી હાજતે જવાનું અંગ્રેજી ઢબનું થયું. તેથી પગના અંગૂઠા, ઘૂંટી, પગની પિંડીઓ, ઘૂંટણ અને થાપાના સાંધાઓ અક્કડ થઈ ગયા હોઈ, પહેલાં આપણે તેમને ફ્લેક્સિબલ કરવા પડશે.

પગ

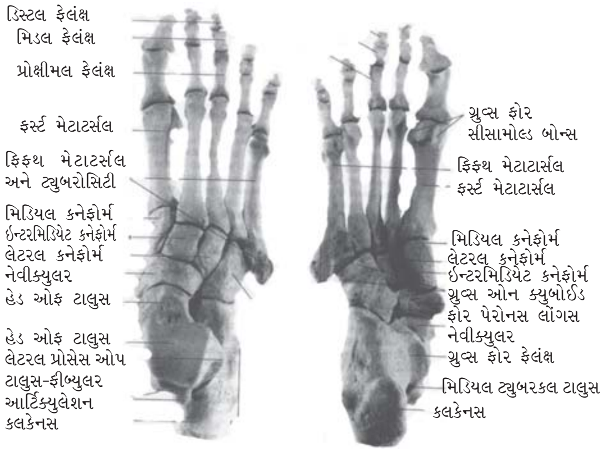
જે બંને પગ ઉપર આપણે આખુંય જીવન ચાલવાનું છે, ઊભા રહેવાનું છે, તે પગની આપણે ભાગ્યે જ કાળજી કરતા હોઈએ છીએ. છોકરીઓ લગ્ન પહેલાં પેડીક્યોર અને મેનીક્યોર કરાવતી હોય છે, પરંતુ હાઈ હિલનાં સેન્ડલોને કારણે તેમની ઘૂંટી, ઘૂંટણ અને થાપાનાં જોડાણમાં જે ભૂત ભરાઈ જતું હોય છે, તેના વિશે તેઓ ભાગ્યે જ સમજણ ધરાવે છે. બાળકનો જન્મ થયો, હજુ મહિના ત્રીસ દિવસનું થયું; ત્યારથી જ બાળકને બૂટ પહેરાવી દેવાની પ્રથાથી પણ પગનું ધનોતપનોત નોતરાય છે, તે વિશે પણ સાવધાની કેળવવી પડશે. બાબલાના મામાએ બૂટ લાવી આપ્યા, એટલે મારો ભાઈ લાવ્યો તે તો પહેરાવવા જ પડે ને ? પણ બૂટ ટાઈટ થતા હોય, ઢીલા હોય, બાળક બોલી શકતું નથી, બાળક રડે છે. તમે કહો છો, 'આ અમારે બૂટ પહેરવાનો ચોર છે.' બાળકને બૂટ પહેરતાં ત્રાસ થાય છે, તેનાં આંગળાં દબાય છે વગેરે વિચાર આપણે કદીય નથી કરતાં.

બાળકની ચાલવા માટેની યોગ્યતા થશે, ત્યારે તે પા પા પગલી કરશે જ. તમે તેમાં પણ ઉતાવળ કરો છો એને કારણે બાળક ફ્લેટ ફૂટનું થતું જાય છે. આંગળી અંગૂઠાઓનો વિકાસ ડાબે જમણે થાય છે.

પાણીમાં છબછબિયાં બાળકો ભલે કરે, પરંતુ પછી તેના પગની આંગળીઓને નીચે, વચ્ચેથી સારી રીતે લૂછી કાઢવી પડે. નહિ તો તેમાં ફંગસ થાય.

પગનો વિકાસ દર વર્ષે થતો હોય છે. ખાસ્સાં વીસ વર્ષની ઉંમર સુધી પગનો વિકાસ થાય છે. એક જ જોડી જોડા કે પગરખાં મોટી ઉંમર થાય ત્યારે બે ચાર વર્ષ ચાલે, છતાં પણ માપ બંને પગનું લેવું જોઈએ, અને દર વખતે માપ પ્રમાણે જ જોડા લેવા જોઈએ, જે પગ માટે ખૂબ જ આવશ્યક છે.

ચાલવાનું હવે 'વૉકર'ના ઉપર જ 'મોનોટોનસ' થઈ ગયું છે. નહિ ચાલવા કરતાં વૉકર ખોટું નથી, પરંતુ કાયમી ધોરણે લાંબે ગાળે સારું પણ નથી. સિમેન્ટ કોન્ક્રીટ અને ડામર-ટારકોલના રસ્તે ચાલવાનું હોય ત્યારે જોડા પહેરીએ તે બરોબર છે, પરંતુ માટી,



કાંકરા અને ઘાસ ઉપર ઉઘાડા પગે જ ચાલીએ તે વધુ લાભદાયક છે. જૂની ગુજરાતી કહેવત છે, 'લાંબું ચાલો અને લાંબું જીવો.'

હું મારી જ વાત કરું. વૈષ્ણોદેવીનો પહાડ હું ચઢ્યો, દોડીને ઊતર્યો. પગમાં તો ખડાઉ જ પહેરવાની ટેવ હતી. આકસ્મિક જોડા પહેર્યા. જતાં આવતાં છવ્વીસ કિલોમીટર ચાલવાનું થયું. સમુદ્ર લેવલથી છ

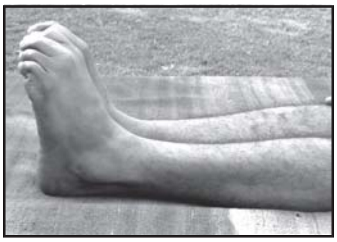
હજાર ફૂટ ઊંચે જવાનું હતું. બાળકની જેમ દોડીને ગયા અને આવ્યા, પરંતુ પગના અંગૂઠાનો ભુક્કો થઈ ગયો. બંને પગના અંગૂઠાના નખનું લોહી મરી ગયું. નખ ઢીલો પડ્યો. નર્મદામાં નહાવા પડ્યા, ત્યાં મૂળ ચામડી અને નખ વચ્ચે રેતી અને પાણી ભરાયાં. ત્યાં પાક થયો. પછી લોકલ એનેસ્થેશિયા લઈને નખ કઢાવી નાખ્યા.

આવું બે વાર થયું. અહીં જે કંઈ લખાય છે, તે બધું જાતઅનુભવનાં સુખ-દુઃખનું ભાથું છે. માટે પગના અંગૂઠા, આંગળાં, તળિયાં, ઘૂંટી, પિંડી, ઘૂંટણ અને થાપાનાં હાડકાંની કસરત તો કરવી જ રહી.

આપણે જ્યારે ચાલીએ છીએ ત્યારે ૧. ટેન્ડોએકેલીસ, ૨. પેરોનિયસ લોન્ગ્સ, ૩. પેરોનિયસ બ્રેવીસ, ૪. એક્ષટેન્સર ડિજીટોરમ બ્રેવીસ, ૫. એક્ષટેન્સર ડિજીટોરમ લોન્ગસની મુવમેન્ટ અને કસરત થાય છે.

ચાલો હવે આપણે ફ્લેક્સિબિલિટીસ એક્સરસાઈઝનો આરંભ કરીએ. આ કસરત આદિકાળથી આરંભાયેલી નથી. અમારા દાદાગુરુ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના એક સંન્યાસી શિષ્ય શ્રી સ્વામી કરુણાનંદજી મહારાજ હતા. તેઓનું શરીર ઓસ્ટ્રેલિયાનું હતું. છ ફૂટ અને પાંચ ઈંચ ઊંચાઈ ધરાવતી તેમની કાયા રબર જેવી હતી. તેઓ મૂળે આર્કિટેક્ટ હતા. હઠયોગી હતા. માત્ર લંગોટી જ બાંધતા. તેમની પાસેથી મને આ ફ્લેક્સિબિલિટી એક્સરસાઈઝનું જ્ઞાન મળ્યું. સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના યોગાસન પુસ્તકમાં પાછળથી ઉપોદ્‌ઘાતનાં પ્રકરણોમાં તેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો. ત્યાર પછી વિશ્વયોગાયતનના સુપ્રસિદ્ધ યોગાચાર્યે આ ફ્લેક્સિબિલિટીસનું નૂતન નામકરણ કર્યું; 'સૂક્ષ્મવ્યાયામ', રાજસ્થાન સ્વાસ્થ્ય રક્ષા પરિષદના સંસ્થાપક શ્રી જશવંત સિંહ સાંઘીએ તેને 'પવન મુક્તાસન કી પચ્ચીસ ક્રિયાયેં' એવું નામ આપ્યું, આરંભમાં આ કસરત ખૂબ જ ઉપયોગી અને આવશ્યક છે.

(૧) જમીન ઉપર એક ધાબળો કે 'યોગમેટ' પાથરવાં. ધાબળો હોય તો લાંબે ગાળે - ચોવડો કરીને પાથરવો. તેની ઉપર લાંબા પગ કરીને બેસો. જમીન ઉપર ન બેસી શકતા હોય તેવા લોકો સોફા કે પલંગમાં બેસીને પણ આ કસરત કરી શકે છે. હવે ધીરેથી ઊંડો શ્વાસ લો અને બંને પગનાં અંગૂઠા અને આંગળાંઓને આગળની તરફ ઝુકાવો. શ્વાસને રોકી રાખો. પછી



ધીરેથી શ્વાસ છોડીને બંને પગનાં આંગળાં અને અંગૂઠાઓને રિલેક્સ કરો. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરો. અહીં ધ્યાન રાખવાનું કે આપણે માત્ર પગનાં અંગૂઠાઓ અને આંગળાંઓને જ આગળની તરફ ઝુકાવવાનાં છે, તળિયાંને નહિ, છતાં આમ કરીએ ત્યારે આપણે પગનાં નાનાંમોટાં ૨૬ હાડકાં, ૧૦૭ લિગામેન્ટ્સ અને ૧૯ મસલ્સની કસરત કરીએ છીએ કે તેમને કસરત આપી છીએ.

(૨) પાથરેલા ધાબળા કે યોગમેટ ઉપર જ લાંબા પગ કરીને બેસવાનું છે. કમર સીધી રાખીને બેસવું. આરંભમાં ઓશીકા ઉપર બેસવાનું સહેલું થશે. હવે ઊંડો શ્વાસ લઈને બંને પગની વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને આગળની તરફ એકદમ ખેંચો. જર્ક આપવાનો નથી. પગને સામેની બાજુ ખેંચવાના છે. શ્વાસ રોકીને મનમાં દસથી

પંદરની ગણતરી કરો. હવે શ્વાસ છોડીને પગને ધીરેથી રિલેક્સ કરો. આમ આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરો. ત્યાર પછી બંને પગની વચ્ચે થોડું અંતર રાખીને પોતાની તરફ ખેંચો. પાછળની તરફ વાળો. આ પ્રક્રિયા કરતાં શ્વાસ અંદર લેવો. દસથી પંદરની ગણતરી કરી બંને પગને ધીરેથી રિલેક્સ કરવા. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

સાધારણ દેખાતી આ પ્રક્રિયામાં પિંડીના મસલ્સ

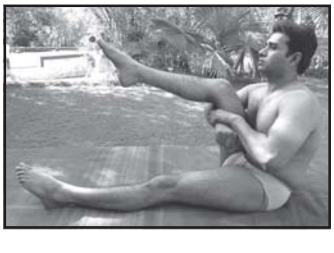
અને ઘૂંટણની ઢાંકણીની કસરત થાય છે. અર્થાત્ પગમાં લેગબોન, લિગામેન્ટ્સ, પગના મસલ્સ, ટેન્ડન્સ, પગનાં હાડકાં ઉપરાંત વાસ્ટસ લેટલેરીલ, લિયોટિબિયલ ટ્રેક્ટ, બાયસેપ્સ, ફેલોરીસનાં ટેન્ડન, ફીબ્યુલાનું હેડ, ટિબિયાની બાજુ, પેરોનિયસ લોન્ગસ, ગેસ્ટ્રોકનેમિયસ, સોલિયસ, એક્ષટેન્સર ડિજિટોરમ લોન્ગસ અને પેરોન્યુઅસ લોન્ગસની પણ સારી એવી કસરત થાય છે.

બેસવા ઊઠવા કે ચાલવાની આળસમાંથી ઘૂંટણ ત્રાસ આપતું હોય તો માત્ર આટલી જ કસરત દિવસમાં ત્રણચાર વાર થાય તો પણ જે તે રોગીનું મહત્ કલ્યાણ થાય છે.

(૩) જેમ પગ લાંબા કરીને બેઠા છો તેમ જ બેસો. બંને પગને જોડેલા રાખો. એડીને ફલક્રમ કરો. કેન્દ્ર કરો. હવે બંને પગને એકસાથે ધીરે ધીરે ગોળ ગોળ ફેરવો. પહેલાં ક્લોકવાઈસ અને પછી એન્ટી-ક્લોકવાઈસ. અહીં પણ પગ આગળ જાય ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લેવો અને પોતાની તરફ કે પાછળ આવે ત્યારે ધીરેથી શ્વાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા બંને તરફ આઠથી દસ વખત કરવી.

(૪) હવે જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો. બંને હાથથી સાથળની નીચેથી પકડો. જમણા પગને ઊંચો કરો. હવે તેને ઘૂંટણમાંથી ગોળ ગોળ ફેરવો. પહેલાં ક્લોકવાઈસ અને પછી એન્ટી-ક્લોકવાઈસ. હવે આ જ પ્રક્રિયા બીજા પગથી પણ કરો. જ્યારે પગ ઉપર આવે ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લેવો. નીચે જાય ત્યારે શ્વાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા બંને પગે આઠથી દસ વખત કરવી.

(૫) બંને હાથની હથેળી નિતંબની પાછળ જમીન ઉપર ટેકવવી. આંગળાં બધાં જોડેલાં રાખવાં. અંગૂઠો જુદો રાખવો. અંગૂઠા અને આંગળાં વચ્ચે જે ચંદ્રાકાર ઘાટ થાય તેને નિતંબ સાથે જોડીને રાખવો. બંને હાથનાં કાંડાંથી કોણી સુધીનો હાથ જમીન ઉપર ટેકવવો. કોણીથી ખભા સુધીનો હાથ સીધો ઊભો રહેશે. ખભા અને માથું સીધાં રાખવાં. હવે બંને પગને એકસાથે ઊંચા કરો. બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો અને પછી હવામાં દોડવાનું ચાલુ કરો. જાણે સાઈકલ ચલાવતાં હોઈએ તે પ્રમાણે પહેલાં વર્ટિકલ સામેની દિશામાં પછી તેનું રિવર્સ પાછળની દિશામાં દસથી પંદર વખત બંને દિશામાં દોડવું.



(૬) આટલું કર્યા પછી બંને પગ સીધા હવામાં ઊંચા રાખવા, તેમને બંનેને સાથે રાખીને છેક સાથળના મૂળમાંથી પહેલાં ક્લોકવાઈસ અને પછી એન્ટી-ક્લોકવાઈસ દસથી પંદર વખત ગોળ ગોળ ફેરવવા.

'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

દિવ્ય જીવન

ધી રજિસ્ટ્રેશન ઓફ ન્યુઝ પેપર્સ સેન્ટ્રલ રૂલ્સ (૧૯૫૬) અન્વયે દિવ્ય જીવન પત્ર અંગેની માહિતી ફોર્મ નંબર-૪ (જુઓ રૂલ નં.૮)

(૧) **પ્રકાશનનું સ્થળ :** ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, શિવાનંદ માર્ગ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

(૨) **પ્રકાશનની સામયિકતા :** માસિક

(૩) **મુદ્રકનું નામ :** પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા.લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬

(૪) **રાષ્ટ્રીયતા :** ભારતીય

(૫) **પ્રકાશકનું નામ :** શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

(૬) **તંત્રીનું નામ :** ડૉ. એમ.જે. પટણી (સંપાદક મંડળ વતી) હું સુમંતરાય સી. દેસાઈ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી આથી જાહેર કરું છું કે ઉપર જણાવેલી વિગતો મારી વધુમાં વધુ જાણ અને માન્યતા મુજબ સાચી છે.

તા.૩૧-૦૩-૨૦૦૯ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, અમદાવાદ

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

ઉપનિષદ, પર્યાવરણ અને ઇકોલોજી

ઋષિના શબ્દો : मधु वाता ऋतायते मधु क्षरन्ति सिन्धवः । (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, અધ્યાય-૬, બ્રાહ્મણ-૩, મંત્ર-૬)

ભાવાર્થ : મંદ મંદ વહે વાયુ, સરિતાઓ સ્રવે મધુ !

હે દેવ ! મને સ્વચ્છ હવા આપો

વહેલી સવારે ચાલવા માટે નીકળી પડેલા માણસને ભાગ્યે જ ખ્યાલ હોય છે કે પોતે શ્વાસમાં કયા કયા ઝેરી વાયુઓ લઈ રહ્યો છે. મહાનગરોમાં માર્ગો પર લાલ લાઈટ થાય ત્યારે ટ્રાફિક અટકી જાય છે. ટ્રાફિક લાઈટ આગળ ઊભેલી રિક્ષામાં બેઠેલા માણસની સાવ નજીક ઊભેલી મહાકાય ટ્રકની પાઈપમાંથી કાળો ઘટ્ટ ધુમાડો વછૂટતો રહે છે. એનાં ફેફસાંમાં ઝેરી વાયુ ઠલવાતો રહે છે. મહાનગરમાં બધું મળે પણ સ્વચ્છ હવા ન મળે. સિમેન્ટ-કોંક્રીટના અડાબીડ જંગલમાં બિચારો પવન પણ અટવાઈ જાય છે. તથાકથિત વિકાસની ભુલભુલામણીમાં ખોવાઈ ગયેલા માણસની પ્રાર્થનાના શબ્દો આવા હશે : 'હે દેવ ! મને શ્વસવા લાયક હવા આપો. વિષમય વાયુઓથી મારી રક્ષા કરો.'

જગતની બહુ ઓછી નદીઓ હવે સ્નાન કરવા લાયક રહી છે. ગંગા અને યમુના પણ એમાં અપવાદરૂપ નથી. કમ્મરપૂર પાણીમાં ઊભા રહીને ઊગતા સૂર્યને અર્ઘ્ય આપતા બ્રાહ્મણનું દૃશ્ય હવે ઝટ જોવા નથી મળતું. એ દૃશ્યની એક ખાસ ખૂબી નોંધવા જેવી છે. એ કદાચ એવી એકમાત્ર અવસ્થા છે, જેમાં માણસ એકસાથે પાંચે પાંચ મહાભૂતોના સીધા સંપર્કમાં આવે છે. નદીને કાકાસાહેબે લોકમાતા કહી છે. ભૂમિપુત્રોને લોકમાતામાં વહેતું પાણી પીતાં પહેલાં સો વાર વિચાર કરવો પડે એવી પરિસ્થિતિ આપણે પ્રગતિના નામે ઊભી કરી છે. તથાકથિત પ્રગતિના મોઘમ પ્રહારો વેઠીને બેવડ વળી ગયેલા માણસની પ્રાર્થનાના શબ્દો આવા હશે : 'હે વરુણદેવ ! મને પીવાલાયક પાણી આપો. પાણીમાં ભળેલાં ઝેરી રસાયણોથી મારી રક્ષા કરો.'

જરથોસ્તી ધર્મમાં પાણીને પ્રદૂષિત કરવું એ પાપ ગણાય છે

બૃહદારણ્યક ઉપનિષદમાં મંથભક્ષણ-વિધિમાં પહેલે કોળિયે બોલવાના મંત્રની પંક્તિઓમાં આજના પર્યાવરણ-ધર્મને સમજવાની ચાવી પડેલી છે :

મધુ વાતા ઋતાયતે
મધુ ક્ષરન્તિ સિન્ધવઃ ।
માધ્વીર્નઃ સન્ત્વોષધીઃ ।

ઋષી કહે છે : મધુર મધુર પવન મંદ ગતિએ વહી રહ્યો છે; નદીઓ મધુરસનો સ્રાવ કરી રહી છે. અમારા માટે વનસ્પતિ મધુર થાઓ.

જરથુષ્ટ્રે સ્થાપેલા ધર્મમાં પાણીને પ્રદૂષિત કરવાની ચેષ્ટાને સૌથી મોટું પાપ ગણાવવામાં આવ્યું છે. નદીના જળને મધુરસ કહેવાની જીવનદૃષ્ટિ તો ઋષિ જ ધરાવી શકે. અસ્વચ્છ પવન મધુર ન હોઈ શકે. પ્રદૂષિત જલ મધુર ન હોઈ શકે. ઝેરી રસાયણો દ્વારા પ્રદૂષિત થયેલી ધરતીમાં ઉગેલી વનસ્પતિ મધુર ન હોઈ શકે. ફિક્કાંફચ શાકભાજી અને ફળોમાં મધુરતા ક્યાંથી હોય ? ઉપનિષદના ઋષિએ અન્નને ઔષધિનો દરજ્જો આપ્યો છે (તસ્માત્ સર્વૌષધમ્ ઉચ્યતે । બ્રહ્મવલ્લી, દ્વિતીય અનુવાક, તૈત્તિરીય ઉપનિષદ). છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું : 'ઔષધિનાં પુરુષો રસઃ ।' ઔષધિનો આત્મા રસ છે. ઉપરોક્ત મંત્રમાં ઋષિએ એકસાથે વાયુ, જળ અને વનસ્પતિ (આહાર) અપ્રદૂષિત હોય તેની સાથે મધુરતાને જોડી આપી છે. પ્રદૂષણ જીવનના માધુર્યને ખતમ કરે છે કારણ કે પર્યાવરણ ખોરવાય તે સાથે જીવનનો લય ખોરવાય છે. આજના માણસની એક

વિચિત્રતા લગભગ હાસ્યાસ્પદ છે. એ પ્રકૃતિમાં રહેલા સહજ સંતુલન (ઇકોલૉજી)ને ખોરવીને પોતે સંતુલિત (સ્વસ્થ) રહેવાની ઇચ્છા રાખે છે. વાયુ, જળ અને વનસ્પતિ ખલેલ પામે ત્યારે ખલેલ પમાડનાર પોતે ખલેલમુક્ત રહી શકે ખરો ? ખલેલ એટલે જ અશાંતિ. ગીતા કહે છે : 'સુખ ક્યાંથી અશાંતને ?' આજના માણસ પાસે સુખી થવાની આતુરતા છે, પણ પાત્રતા નથી.

ડીપઇકોલોજી વિશ્વની મનો-આધ્યાત્મિક ચળવળ છે

ઇકોલૉજીમાં માત્ર ભૌતિક પર્યાવરણની સ્વચ્છતા કે એના સંતુલનનો જ સમાવેશ થતો નથી. એમાં માત્ર જીવશાસ્ત્રીય સંતુલન (બાયો ડાઈવર્સિટી)ની વાત નથી. ઇકોલૉજીની સંકલ્પનામાં સ્વસ્થ માનવના નિર્માણ માટે જરૂરી એવા માનસિક અને આધ્યાત્મિક સંતુલનનો પણ સમાવેશ થઈ શકે. ઇકોલૉજીમાં આવો અખિલાઈભર્યો (holistic) અભિગમ અપનાવાય ત્યારે તેને 'ડીપ ઇકોલૉજી' કહેવામાં આવે છે. ડીપ ઇકોલૉજીમાં જૈવ-ભૌતિક(બાયો-ફિઝિકલ) સંતુલન ઉપરાંત મનો-આધ્યાત્મિક(સાઈકો-સ્પિરિચ્યુઅલ) સંતુલન પર પણ ભાર મુકાય છે. ડીપ ઇકોલૉજીની સંકલ્પના સૌ પ્રથમ નોર્વેના વિચારક આર્ને નેસ તરફથી મળી. 'ડીપ ઇકોલૉજી' કદાચ આવતી શતાબ્દી કે સહસ્રાબ્દીનો નૂતન વિશ્વધર્મ બની રહે તો નવાઈ નહીં. વિશ્વના અનેક દેશોમાં ડીપ ઇકોલૉજીના વિચાર માટે ચળવળ ચાલી રહી છે અને કેટલાક કર્મશીલો એમાં જોડાયા છે. ડીપ ઇકોલૉજી એટલે સ્વસ્થ માનવ અને સ્વસ્થ વિશ્વની શાંતિ જળવાઈ રહે તે માટેની વિજ્ઞાનમૂલક તથા અધ્યાત્મમૂલક જીવનદૃષ્ટિ પર આધારિત ભાવિ વ્યૂહરચના. આવનારાં વર્ષોમાં આ શબ્દો વધારે ને વધારે સાંભળવા મળશે. વિશ્વશાંતિ એટલે યુદ્ધનો અભાવ નહીં. વિશ્વશાંતિનો ખરો આધાર મનની શાંતિ છે. ડીપ ઇકોલૉજીની ચળવળના પ્રણેતા આર્ને નેસને ગાંધીજી અને ગીતા તરફથી પ્રેરણા મળી હતી.

વિશ્વવિખ્યાત કાર્ડિયોલૉજીસ્ટ ડૉ. બી.એમ. હેગડે દવામુક્ત કે ઇંજેક્શનમુક્ત સારવાર પર અને યોગ્ય આહાર તથા વ્યાયામ પર ભાર મૂકે છે. તેઓ કહે છે કે હાઈટેક દવાઓ અતિ ખર્ચાળ બની ગઈ છે. પરિણામે એ દવાઓ આરોગ્યની ખાતરી ન આપી શકે. દર્દીની સામાન્ય સારવાર માટે તેઓ ભારતીય આયુર્વેદની હિમાયત કરે છે. તેઓ પોતાની વાત વિગતે સમજાવતાં કહે છે : 'આ(પૃથ્વી) ગ્રહ પર માણસ છેલ્લાં નવ લાખ વર્ષોથી રહ્યો છે. અદ્યતન થેરપી(ઔષધતંત્ર) માત્ર પચાસ વર્ષથી પ્રચલિત છે. જો માનવવસ્તીને રોગના કારણે મૃત્યુથી બચાવવા માટે આ વ્યવસ્થા જરૂરી હોત તો આપણે સૌ ઘણી પેઢીઓ પૂર્વે ખતમ થઈ ચૂક્યાં હોત. હકીકત એ છે કે માનવજાત દવાઓને કારણે ટકી ગઈ તેવું નથી, પરંતુ ટકી જવાની એની જન્મજાત તાકાતને પ્રતાપે બચી ગઈ છે. આપણને ખરી જરૂર સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ વાતાવરણ અને પૂરતા આહારની છે.' ડૉક્ટર હેગડેના આ છેલ્લા વાક્યમાં સાવ જ સહજ રીતે મધુર પવન(મધુ વાતા), મધુર સરિતાજળ(મધુ સિન્ધવઃ) અને મધુર વનસ્પતિ(માધ્વીર્નઃ ઔષધીઃ)ની ઉપનિષદ કથિત ત્રણે બાબતો આબાદ વણાઈ ગઈ છે. ડીપ ઇકોલૉજીનો મેડિકલ સૂચિતાર્થ ડૉ. હેગડેના શબ્દોમાં અનાયાસ પ્રગટ થતો જણાય છે. પૂર્વ અને પશ્ચિમ વચ્ચે રચાતું આવું સમન્વયતીર્થ આશા જગાડે તેવું રળિયામણું છે.

સૃષ્ટિમાં સંતાયેલી પરમ એકતા

સમગ્ર સૃષ્ટિમાં રહેલી પ્રચ્છન્ન એકતાની વાત હવે વિશ્વના વિજ્ઞાનીઓ કરતા થયા છે. એને કેટલાક દર્શકોએ 'ક્વૉન્ટમ ઇન્ટરકનેક્ટેડનેસ' તરીકે પ્રમાણી છે. બધા જીવો પરસ્પર સંકળાયેલા છે. કોઈ એક યોનિ નષ્ટ થાય, ત્યારે સૃષ્ટિનું વિરાટ નેટવર્ક ખોરવાય છે. પૃથ્વી પરથી વાઘનું નિકંદન નીકળી જાય તે ન પાલવે. સમગ્ર જંતુસૃષ્ટિ વચ્ચે પરસ્પરાવલંબી સંબંધ (સિમ્બિયોટિક રિલેશનશીપ) રહેલો છે. બધા પ્રકારનાં પશુપંખીઓ અને જીવજંતુઓ પોતપોતાના યથાયોગ્ય સ્થાને ગોઠવાયેલાં ('યાથાતથ્યતોઽર્થાન્', ઈશોપનિષદ) જણાય છે. પોતાના જીવન થકી સમગ્ર સૃષ્ટિ (કૉસ્મોસ)માં ઓછામાં ઓછી ખલેલ પહોંચે એ રીતે જૈન સાધુઓ જીવતા હોય છે. ડીપ ઇકોલૉજી જાળવીને

જીવવાની દૃષ્ટિનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ જૈન શ્રમણો પૂરું પાડે છે. જૈન ધર્મ ડીપ ઈકોલૉજીનું જીવનદર્શન પ્રગટ કરનારો ધર્મ છે. ડીપ ઈકોલૉજીનું કાળજું અહિંસા છે અને અહિંસાના પાયામાં સૃષ્ટિની પ્રચ્છન્ન એકતાની સમજણ રહેલી છે. આવી સમજણને આધારે વિજ્ઞાની ફ્રીટજોફ કાપ્રાએ સુંદર પુસ્તક લખ્યું છે : 'ધ વેબ ઑફ લાઈફ.' એમાં સૃષ્ટિમાં રહેલી કૉસ્મિક એકતા પર આધારિત વિરાટ અને ગહન નેટવર્કની વાતો થઈ છે.

વેદમંત્રમાં ઇકોલૉજી

ડીપ ઈકોલૉજીને સમજવામાં એક વેદમંત્ર ખાસ ઉપકારક બને તેમ છે. સમજણો થયો તે પહેલાં જ અમારા પરિવારમાં રોજ બોલાતી પ્રાર્થનામાં આ મંત્ર સતત કાને પડેલો. આ મંત્રનું ધ્વન્યાત્મક (ફ્રોનેટિક) સૌંદર્ય પણ કાનને ભાવવિભોર કરે તેવું છે.

ૐ દ્યૌઃ શાંતિરન્તરિક્ષં શાંતિઃ ।
પૃથિવી શાંતિરાપઃ શાંતિરોષધયઃ શાંતિઃ ।
વનસ્પતયઃ શાંતિઃ વિશ્વેદેવાઃ શાંતિઃ ।
બ્રહ્મ શાંતિઃ સર્વં શાંતિઃ શાંતિરેવ શાંતિઃ ।
સા મા શાંતિરેધિ, ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ ॥

વૈદિક ઋષિ પ્રાર્થના કરે છે :

હે પરમાત્મા !
આકાશ, અંતરિક્ષ અને પૃથ્વી
અમારે માટે શાંતિદાયક થાઓ.
જળ, ઔષધીઓ, વનસ્પતિઓ અને સર્વ દેવો
અમને શાંતિ આપે.
બ્રહ્મમાં સમગ્રપણે શાંતિ જ વ્યાપ્ત હો.
સાચી હોય એવી શાંતિ અમને પ્રાપ્ત હો.
ૐ ! તનની, મનની અને માંહ્યલાની
ત્રિવિધ શાંતિ અમને પ્રદાન કરો.

પર્યાવરણ, ઈકોલૉજી અને શાંતિનો મહિમા કરનારો આ વેદમંત્ર દક્ષિણ આફ્રિકાના પ્રત્યેક હિંદુ પરિવારમાં (રાષ્ટ્રગીતની માફક) સૌને કંઠસ્થ હોય છે. મંદિરોમાં કે પ્રવચનોના પ્રારંભે આ વેદમંત્રનું સમૂહગાન અચૂક સાંભળવા મળે છે. દુઃખની વાત છે કે આ મંત્ર ભારતના બહુસંખ્ય હિંદુઓ માટે લગભગ અજાણ્યો છે.

☐ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર

ગૌરવાન્વિત પ્રસંગ

"હું ચાઈના યોગ એસોસીએશન અને જાપાનથી પધારેલ સર્વે યોગીઓનું સ્વાગત કરું છું.

તમો બધાએ અહીં રાજભવનમાં પધારીને તથા ખાસ કરીને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તથા તમો સૌનું સન્માન કરવાનું મને સૌભાગ્ય આપ્યું તેથી રાજભવનનું ગૌરવ વધ્યું છે.

આજે જ્યારે સમગ્ર સમાજ ભાવતોલ અને યેનકેન પ્રકારેણ હુંસાતુંસીના વાતાવરણમાં ઝંઝાવાતે ચઢ્યો છે, ત્યારે માનસિક તનાવ અને શાંતિ તથા વ્યક્તિગત અને સામાજિક ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય માટે યોગ એક અમોઘ ઉપાય છે. હું સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનો પ્રેમી છું. કારણ કે તેઓ નિઃસ્વાર્થ અને પરોપકારી સમર્પિત જીવનયાપન કરનારા યોગી છે. તમો સૌ છેક તાઈવાન અને જાપાનથી અત્રે ભારતભૂમિમાં યોગ પ્રશિક્ષણ માટે આવ્યાં અને ખાસ કરીને સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પાસે શિવાનંદ આશ્રમમાં આવ્યાં, તે ઘણું જ ઉચિત કાર્ય કર્યું છે. તમો સૌ અભિનંદનને પાત્ર છો."

આ હૃદયોદ્‌ગાર આદરણીય મહામહિમ રાજ્યપાલ શ્રી નવલકિશોર શર્માજીએ રાજભવન ખાતે ચાઈના યોગ એસોસીએશનના યોગ મુમુક્ષુઓનું સન્માન કરતાં ઉચ્ચાર્યા હતા.

અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ, ગુજરાત યુનિવર્સિટીને માન્ય યોગપ્રશિક્ષણ સત્ર ચલાવે છે. ૧૭મા યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરનું સંચાલન તા.૧૧મી ફેબ્રુઆરીથી ૧લી માર્ચ સુધી કરવામાં આવ્યું. તે પ્રસંગે બોલતાં ચાઈના યોગ એસોસીએશનનાં અધ્યક્ષા મેડમ યુ શુ ચુએ કહ્યું, "અમો આ પૂર્વે અનેક યોગ સંસ્થાનોમાં ગયાં છીએ. શિવાનંદ આશ્રમનાં પ્રશિક્ષણે અમને યોગ વિચાર નહીં યોગ આચાર છે, તેવી નવી દૃષ્ટિ આપી છે. અમો સદૈવ સ્વામીજી તથા શિવાનંદ આશ્રમના આભારી રહીશું."

આ પ્રસંગે તાઈવાન યોગ એન્ડ સ્પોર્ટ્સના અધ્યક્ષા લો સ્યો પાઉ હાઈસંગ તથા યોગી વુ ચીંગ ચુનું "યોગ પ્રચાર રત્ન" બિરુદ આપી સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું.

શ્રી અષ્ટાવક્રગીતા - તત્ત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

અષ્ટાવક્ર કોણ? - ૨

પૂર્વે શ્રી ઉદ્દાલક મુનિની સુપુત્રી સુજાતાનાં લગ્ન પોતાના શિષ્ય એવા જ્ઞાની કહોડમુનિ સાથે થયાં હતાં. સુજાતાનો ભાઈ શ્વેતકેતુ અને પુત્ર અષ્ટાવક્ર આમ બંને મામાભાણેજે પોતાના જ્ઞાનના મહિમા થકી રાજા જનકની યજ્ઞશાળામાં શાસ્ત્રાર્થ કરી પંડિતોના સઘળા તર્કોને ખાળેલા. કેવળ બાર વરસની નાની ઉંમરે તો અષ્ટાવક્રે મિથીલાના પંડિત બંદીનો શાસ્ત્રાર્થમાં પરાજય કરાવી શરત પ્રમાણે જળસમાધિ લેવડાવેલી.

આ રીતે ઉદ્દાલક મુનિના શિષ્ય કહોડ અને પુત્રી સુજાતાના અષ્ટાવક્રજી પુત્ર હતા. પૂર્વ જન્મના પાવન સંસ્કારને પરિપૂર્ણ કરવા જ્યારે અષ્ટાવક્ર માતા સુજાતાના ગર્ભમાં હતા ત્યારે માતા-પિતાના વેદશાસ્ત્રના પઠન પાઠન સ્વરૂપે જે મંત્રોચ્ચાર થતા રહેતા, તે પુત્ર ગર્ભાશયમાં રહીને સાંભળતો અને પઠનમાં થાકને કારણે થતી ભૂલોરૂપી ક્ષતિઓ પર્દાફાસ કરતો. તેના વિશે ધ્યાન આપવા પિતાને વારંવાર ટકોરતો રહેતો. હવે પોતાના શિષ્યો અને પત્ની સુજાતાની વચમાં, પોતાને માટે થતી રહેતી આવી ટકોર પિતા કહોડ સહન ન કરી શક્યા અને ક્રોધના આવેશમાં આઠ વાર બતાવેલી ભૂલો વિશેની ટકોરના પ્રત્યાઘાત રૂપે 'તું આઠ અંગે વાંકો અવતરીશ' એવા શાપ ગર્ભાશયમાં રહેલ પુત્રને આપ્યો. જન્મ પછી તેના આઠ અંગો વક્ર હોવાથી નામ પણ અષ્ટાવક્ર પડી ગયું.

પરંતુ તે જ્ઞાની હતો. તેનો વિષય આધાર તો નિરાકારી, અવિનાશી એવા અસંગ અદ્વિતીય પૂર્ણ પરમ સત્યનો હોવાથી તેનું બીજું નામ અવક્ર પણ હતું.

હવે પુત્ર અષ્ટાવક્રના જન્મ પૂર્વે કહોડમુનિની આર્થિક પરિસ્થિતિ ઘણી નાજુક હતી. પુત્રના જન્મ પછી તેમાં વધારો થયો. પરિણામે આર્થિક તંગીને હલ કરવા ધનપ્રાપ્તિની અપેક્ષાએ તે વખતની વ્યવસ્થા પ્રમાણે રાજા જનકના દરબારમાં કહોડમુનિ ગયા. નિયમ પ્રમાણે જનકરાજાના દરબારમાં પંડિત બંદી સાથે શાસ્ત્રાર્થ થયો. તેમાં કહોડમુનિ હારી જવાથી તેને શરત પ્રમાાણે નદીમાં ડૂબાડી દેવાયા.

આવા દુઃખદ સમાચાર સુજાતામાતાએ કે બીજા કોઈએ પણ બાળક અષ્ટાવક્રને પૂરા ૧૨ વર્ષ સુધી જણાવા દીધા નહિ અને પુત્ર અષ્ટાવક્ર પોતાના મામા સાથે ઉદ્દાલક મુનિને આશ્રમે પહોંચી ત્યાં બાર વર્ષ સુધી રહીને ભણ્યા.

ભણીને આવ્યા પછી માતા પાસેથી પિતાજી વિષયક પૂરી માહિતી જાણી, ત્યારે તેમણે રાજા જનક અને પંડિત બંદીની મુલાકાત લેવા વિચાર્યું. પોતાના મામા શ્વેતકેતુ સાથે જનક રાજાના યજ્ઞ દરબારમાં પહોંચ્યા, ત્યારે દરવાજાના દ્વારપાળે તેમની વેદજ્ઞાનની મહત્તા જાણી લઈને તેને મહત્ત્વ આપી બંનેને પ્રવેશ આપ્યો. પરંતુ સભામાં પ્રવેશતાં જ સભાસદો સાથે રાજા જનક તેમને જોઈ ખડખડાટ હસી પડ્યા. નાના અષ્ટાવક્રે ગંભીર મુદ્રામાં પૂછ્યું કે 'તમે કોને જોઈ હસો છો ? હાડચામને તો ચમાર મોચી જુએ. માટે ચમારોની આ સભામાં શરીરના સર્જનહારની હાંસી ઉડાવનાર સાથે, અજ્ઞાનીઓ સાથે, કદી શાસ્ત્રસંવાદ ન થઈ શકે. નામ અને આકાર તો મિથ્યા છે. સાચું સત્ય તો નામ રૂપથી પર છે' તરત જ પંડિત બંદીને આવાહન કર્યું કે, 'આવી જાઓ મારી સામે શાસ્ત્રાર્થ માટે, જેઓ આજસુધી પરાજિતોને જળસમાધિ લેવડાવતા આવ્યા છે. મારે તેમની સાથે શાસ્ત્રાર્થ કરવો છે.'

પરંતુ રાજા જનકે તે શાસ્ત્રાર્થ શરૂ થાય તે પહેલાં પોતાના પ્રશ્નોના ઉત્તરો આપવા અષ્ટાવક્રને જણાવ્યું. અષ્ટાવક્ર તો તૈયાર હતા જ. તેમણે જ્ઞાની રાજા જનકની પ્રથમ પરીક્ષા પાસ કરી.

રાજા જનકનો પ્રશ્ન :

પ્રશ્ન (૧) કોણ છે જે રાતે ઊંઘતી વખતે આંખો બંધ કર્યા વગર સૂએ છે ?

પ્રશ્ન (૨) કોણ છે જે જન્મ્યા પછી ચાલતું નથી ?

□

પ્રશ્ન (૩) કોણ છે જેને હૃદય હોતું જ નથી?

પ્રશ્ન (૪) કોણ છે જે વેગથી આગળ વધતું જ રહે છે?

અષ્ટાવક્રે જવાબ આપ્યા :

પહેલાંનો જવાબ છે, માછલી.

બીજાનો જવાબ છે, ઈંડું.

ત્રીજાનો જવાબ છે, પથ્થર.

ચોથાનો જવાબ છે, નદી.

બાળકના સાચા જવાબો સાંભળી તુષ્ટ થયેલ રાજા જનકે પંડિત બંદી સાથે શાસ્ત્રાર્થ કરવાનું ઉચિત જાણ્યું અને શાસ્ત્રાર્થ કરવા રજા આપી.

બંને વિદ્વાનોનું વાક્યુદ્ધ શરૂ થયું, અંતે પંડિત મનાતો બંદી પરાજિત થયો.

સંપૂર્ણ સભા રાજી રાજી થઈ ગઈ, પરંતુ પંડિત બંદીની દશા ભૂંડી થઈ ગઈ. જેમણે આજ સુધી અનેકોને હરાવી જળસમાધિ આપેલી એને આજે ડૂબવાનો વારો આવ્યો. તે પોતે વરૂણ દેવનો પુત્ર હોવાથી પિતાજી વરૂણદેવ પાસે પહોંચ્યો. પરંતુ વરૂણદેવની તો કૃપા વરસી પડી. તેઓ તો આજ સુધીમાં જળમાં ડૂબાડી દીધેલા સઘળા પરાજિત પંડિતોને લઈને બહાર આવ્યા, જેમાં કહોડમુનિ પણ હતા. અષ્ટાવક્રે પોતાના પિતાની આદરપૂર્વક પૂજા કરી. પિતાએ હૃદયના આશીર્વાદ આપ્યા. પછી સૌ માતા સુજાતા પાસે પહોંચ્યા.

આપણી મહાન ભવ્યસંસ્કૃતિ એટલી બધી ગૌરવયુક્ત છે કે, અહીં હંમેશા જ્ઞાન અને જ્ઞાનીની પૂજા થઈ છે, સ્તુતિ ગવાઈ છે.

પિતાએ પુત્રને આશીર્વાદ આપી વરદાન આપ્યું, 'તને હવે મન, બુદ્ધિ, હૃદયથી પ્રભાવિત કરે એવી પ્રેમાળ, સુશીલ ઋષિકન્યા પરણો.' વરદાન્ય ઋષિની સુપ્રભા નામની કન્યા સાથે લગ્ન નક્કી થયાં. પરંતુ સુપ્રભાએ પણ અષ્ટાવક્રની કસોટી કરી જોવા અષ્ટાવક્રને જણાવ્યું કે, 'ઉત્તર દિશામાં હિમાલય શિખરે એક વૃદ્ધ સ્ત્રી તપસ્યા કરે છે, તેનાં દર્શન કરી આવો, પછી હું તમને પરણું.'

અષ્ટાવક્રે શરત માન્ય રાખી.

વાંકા, ખૂંધા, લૂલા, લંગડા અષ્ટાવક્રને હિમાલય પ્રવાસે પહોંચવામાં અનેક લોભામણી તથા આકર્ષિત મુશ્કેલીભરી કસોટીમાંથી પાર થવું પડ્યું. ધન, સત્તા, સુંદર સ્ત્રીઓ તરફ તેમણે જોયું સુદ્ધાં નહીં. છેવટે વૃદ્ધા સ્ત્રીના સ્વાંગમાં જે તપસ્વી સુંદર વૈભવશાળી સુંદરી હતી, તેના પ્રેમને પણ સુંદર શબ્દોમાં નકાર્યો. પોતે સુપ્રભાની શરત અનુસાર જ 'હવે દર્શન કરીને પાછો વળીશ, મને ક્ષમા કરો' કહી પાછા વળ્યા. પાછા વળતાં પણ અનેક કસોટીમાંથી પાર ઉતર્યા. માતાપિતાએ અને ભાવિ પત્ની સુપ્રભાએ તેમને આવકાર્યા. આવા વીર પરાક્રમી સંયમી અષ્ટાવક્રને જોઈ પિતા કહોડ ગદ્‌ગદિત થયા, પોતાના શાપથી બનેલ કુરુપ અષ્ટાવક્રને જોઈ તેમનું હૃદય પશ્ચાત્તાપથી કંપી ઊઠ્યું. રોમેરોમથી ધન્ય બનેલ પિતાએ આશીર્વાદ આપ્યા કે, 'જા આ મધુબીલા નદીમાં સ્નાન કર, તારાં સર્વ અંગો સીધાં થઈ જાઓ.' આશીર્વાદ ફળ્યા અને અષ્ટાવક્ર સુરુપ અવક્ર બન્યા. લગ્ન થઈ ગયા પછી જનકરાજાને અષ્ટાવક્ર ગીતા સંભળાવી. જે ઉપદેશ આપ્યો તે અમર બન્યો. પછી તો જનક રાજા સાથેની ઘણી આખ્યાયિકાઓ નોંધનીય બનવા પામી જે ગ્રંથોમાં મોજુદ છે. આ પ્રમાણે પોતે પણ શ્રેષ્ઠ ઋષિ તરીકે ભારતીય જીવનમાં આજે પણ અમર છે જ.

છેલ્લે એ મધુબીલા નદીને તીરે જ ઋષિએ આશ્રમ બનાવ્યો અને હજારેક બટુકોને 'ૐ સહનાવવતુ' જેવા વેદ મંત્રો દ્વારા વૈદિક પરંપરા સાથેનું જ્ઞાન આપ્યું. રોજ સૌ એક રસોડે બાજરી જુવારના રોટલા, વિવિધ ફળો અને કંદો સાથે તાજું ગૌશાળાનું દૂધ, માતા સુજાતા અને પત્ની સુપ્રભાના હાથે પ્રાર્થના બાદ જમીને નીરોગી આનંદી બટુકો નદીકિનારે ગામઠી ખેલકૂદોની રમતો રમતાં રમતાં ભણતા રહ્યા. આ ઋષિકુમારો હતા કૌત્સ, વિશ્વામિત્ર, ભરદ્વાજ, પિપ્પલાદ જેઓ આસન પ્રાણાયામથી માંડી ચિત્તની એકાગ્રતા, ધ્યાન, શાંત ચિત્તે ભક્તિ, તપ, સ્વાધ્યાય, હોમ હવન શીખ્યા. દૂર દૂર વનવગડામાં, પહાડોમાં, અજાણી અગોચર ધરતી પર મસ્તી, મજા, ગાન ગાતાં ગાતાં નાચ્યા, રમ્યા. આગળ ગુરુજી પાછળ ઋષિકુમારોની વાનર બટુક ટોળી અને મોટા ઋષિકુમારોએ ભણતા ભણતા જ અનેક પર્યટનો કરી ભારતમાતાના નિત્ય નવીન દર્શનો દ્વારા તેને નવાજી.

(અનુસંધાન પાન-૩૧ પર)

આગામી કાર્યક્રમ

શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય જયંતી નિમિત્તે તા.૨૮ એપ્રિલ, ૨૦૦, મંગળવારના રોજ સત્સંગ સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ સુધી
પૂજ્યા બ્રહ્મચારિણી શ્રી દિવ્ય સ્વરૂપ ચૈતન્ય માતાજી શિવાનંદ આશ્રમ, કેન્દ્રપારા, ઓરિસ્સા)
પરમાદરણીય પૂજ્ય શ્રી સ્વામી મુક્તાનંદજી મહારાજ, ષડદર્શનાચાર્ય, શ્રી હરકેશપુરી આશ્રમ, ટોડાપર, (રાજસ્થાન)
પરમાદરણીય પૂજ્ય શ્રી સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજ - આચાર્ય, તત્ત્વતીર્થ, અમદાવાદ
પરમાદરણીય પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ - અધ્યક્ષ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવન અને શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી ધ્યાન-યોગ મંદિરનો આઠમો બ્રહ્મોત્સવ : તા.૨૯ એપ્રિલ, ૨૦૦૯, બુધવારે સવારે ૭થી ૯ સુધી સામૂહિક શ્રીયંત્ર પૂજા, શ્રી નવચંડીયજ્ઞ સવારે ૯-૩૦થી સાંજે ૬ સુધી, મહાઆરતી સાંજે ૬-૩૦ કલાકે, મહાપ્રસાદ અને ભંડારો સાંજે ૭ કલાકે, શ્રી જગતજનની મા જગદમ્બાનું દિવ્ય જાગરણ શ્રી અજયભાઈ યાજ્ઞિકજીના સ્વરે (માતાકી ચૌકી) રાત્રે ૮-૩૦ કલાકે.

પરમ પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૬૫મો પ્રાકટ્યોત્સવ : તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૦૯, ગુરુવારથી તા.૨જી મે ૨૦૦૯, શનિવાર સુધી શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે દૈનિક સવારે ૯-૩૦થી ૧૧-૩૦ અને બપોરે ૪-૩૦ થી ૬-૦૦ સુધી સામૂહિક મહામૃત્યુંજય મંત્ર જપ કરવામાં આવશે.

તા.૩૦ એપ્રિલ, ૨૦૦૯, ગુરુવારના રોજ સત્સંગ અને પ્રવચન સાંજે ૮-૦૦ કલાકે.
પરમાદરણીય પૂજ્ય શ્રી સ્વામી મુક્તાનંદજી મહારાજ, ષડ્દર્શનાચાર્ય, શ્રી હરકેશપુરી આશ્રમ, ટોડાપર, (રાજસ્થાન)
“નારી” ભરતનાટ્યમ્ ડાન્સ બેલે, નિર્દેશન શ્રી ચંદન ઠાકોર, ડાયરેક્ટર, નૃત્ય ભારતી, અમદાવાદ.

તા.૧લી મે, ૨૦૦૯, શુક્રવારના રોજ સત્સંગ અને પ્રવચન સાંજે ૮-૦૦ કલાકે
પરમાદરણીય પૂજ્યા ડૉ. સ્વામી અનંતાનંદજી માતાજી (વહેલાલ)
શ્રી નયનભાઈ પંચોલી અને પંડિત શ્રી નિરજચંદ્ર પરીખ દ્વારા ભક્તિ અને સુગમ સંગીત.

તા.૨જી મે ૨૦૦૯, શનિવારના રોજ સત્સંગ અને પ્રવચન સાંજે ૮-૦૦ કલાકે આદરણીય શ્રી ભાગવત ઋષિ, ભાગવતાચાર્ય, ભાગવત વિદ્યાપીઠ, સોલા, અમદાવાદ શ્રીમતી તૃપ્તિબેન છાયા અને શ્રી ધર્માંશુભાઈ રાવલ (મુંબઈ) દ્વારા ભક્તિ અને સુગમ સંગીત.

તા.૩જી મે ૨૦૦૯, રવિવારના રોજ ૬૫મા પ્રાકટ્યપર્વ નિમિત્તે આયુષ્ય હોમ સવારે ૭-૦૦થી ૯-૦૦ કલાકે, ભંડારો બપોરે ૧૨-૦૦ કલાકે, પ્રાકટ્યસત્સંગ અને બ્લડ ડોનેશન કેમ્પ સાંજે ૬-૩૦થી...
ભક્તિ સંગીત કુ. હેમાલી વ્યાસ, ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી નવલકિશોર શર્માજીના વરદહસ્તે વિશિષ્ટ પ્રતિભાસંપન્ન વ્યક્તિઓનાં સન્માન અને પુસ્તક લોકાર્પણ તથા કુ. ઐશ્વર્યા મજમુદાર (છોટે ઉસ્તાદ, અમુલ સ્ટાર વોઈસ ઓફ ઈન્ડિયા) દ્વારા “સૂર ઐશ્વર્યા”, ભક્તો દ્વારા પરમાદરણીય પરમ પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું પ્રાકટ્યદિન નિમિત્તે અભિવાદન અને મહાનિશા ધ્યાન, આરતી, પ્રસાદ.

બાળકોની આવાસીય શિબિર : તા.૫ મે ૨૦૦૯ થી ૯ મે ૨૦૦૯ સુધી ૮થી ૧૨ વર્ષનાં બાળકો માટે આવાસીય શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ફોર્મ મેળવવા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

યોગાસન શિબિર : તા.૧૧ મે, ૨૦૦૯, સોમવારથી તા.૨૦ મે, ૨૦૦૯, બુધવાર સુધી દરરોજ સવારે ૫-૩૦થી ૭ સુધી.

શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિરનો ૧૪મો બ્રહ્મોત્સવ : તા.૨૦ મે ૨૦૦૯, બુધવારે પરમ પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના સાંનિધ્યમાં હોમાત્મક લઘુરુદ્ર સવારે ૯-૩૦ થી ૬-૦૦ કલાકે, મહાઆરતી ૬-૪૫, મહાપ્રસાદ - ભંડારો રાત્રે ૭ કલાકે.

મૌન ધ્યાન શિબિર : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, અમદાવાદ દ્વારા તીથલના સમુદ્ર કિનારે તા.૧ જૂન ૨૦૦૯, સોમવારથી તા.૬ જૂન ૨૦૦૯, શનિવાર સુધી આયોજિત કરવામાં આવેલ છે. શિબિરમાં ભાગ લેવા માટે ૨૦ મે ૨૦૦૯ પહેલાં આપનું નામ શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ (૦૨૬૩૨-૨૫૩૨૨૩, ૨૪૪૨૪૬)ને શિબિર શુલ્ક (રૂા.૧૦૦૦/-) સાથે લખાવી નોંધાવવું અતિ આવશ્યક છે. સૌને સત્વરે નામ નોંધાવવા વિનંતી.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : આદરણીય શ્રી જસભાઈ સાહેબનો ૭૦મો પ્રાગટ્યોત્સવ અમદાવાદમાં પહેલી તારીખ રવિવારે ઉજવવામાં આવ્યો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને શ્રી સાહેબજીનું મિલન ગંગા યમુના જેવું મિલન હતું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ સ્વરચિત કાવ્યનું ગાયન કરી સૌને આનંદ આપ્યો. પહેલી તારીખે તાઈવાનથી આવેલ યોગપ્રેમીઓની પરીક્ષા જીતુકાકાના ફાર્મહાઉસ ખાતે બોપલ-આમલી ખાતે થઈ. આ આખોયે સંઘ અને પૂજ્ય સ્વામીજી જ્યારે ફાર્મહાઉસ-'મા' ખાતે પહોંચ્યા ત્યારે ખૂબ ઢોલ-નગારાં દાંડિયા રાસ અને છત્રચામર સાથે સૌનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. છડીદારોએ છડી પોકારી બિરદાવલી ગાઈને સૌનાં હૈયાંમાં હેત આણ્યું. ગ્રીનમેન જીતુકાકાએ તેમના દિવંગત બા શકરીબેનને ગમે-રૂચે અને તેમને હૈયે શાતા વળે તેવું આ ભવ્ય 'મા' ભવન બનાવ્યું છે, તેમાં પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે મૃત્યુંજય મંત્રોચ્ચાર સાથે પગલાં કર્યા. ભવ્ય ભવનના પ્રત્યેક કક્ષ-ગવાક્ષમાં પવિત્ર મંત્રસંસિક્ત જલનો છંટકાવ કર્યો. જયગણેશ પ્રાર્થના, શ્રી હનુમાન ચાલીસા, શનિશ્ચર સ્તોત્ર, શ્રી સુક્તમ્‌નો પાઠ પણ કરવામાં આવ્યો. તાઈવાન મંડળની પરીક્ષા ખાસ્સી લાંબી ચાલી. પછી સૌને ભારતીય તથા ચાઈનીઝ મીષ્ટ ભોજન પીરસવામાં આવ્યું. તાઈવાન-ચાઈના યોગ એસોસીએશન આ મહેમાન નવાજીથી કૃતકૃત્ય થયું.

બીજી તારીખે આખોયે સંઘ ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રીને ત્યાં રાજભવન ખાતે ગાંધીનગર ગયો. ચાઈના યોગ એસોસીએશન તથા તાઈવાન યોગ એન્ડ સ્પોર્ટ્સ એસોસીએશનના પ્રમુખશ્રીઓ તથા વરિષ્ઠ યોગશિક્ષકનું મહામહિમ દ્વારા 'યોગ પ્રચાર રત્ન' બિરુદ આપી વિશેષ સન્માન કરવામાં આવ્યું. સૌને પ્રમાણપત્રનું આદરણીય મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રીના વરદ હસ્તે વિતરણ કરવામાં આવ્યું. હવે પછી દર વર્ષે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તેમના બે સહાયકો સાથે દર વર્ષે તાઈવાન જઈ આ યોગશિક્ષક સત્રનું સંચાલન કરવાનો કરાર આદરણીય મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં કરવામાં આવ્યો. રાત્રે આશ્રમના કાર્યકારી અધ્યક્ષશ્રી પ્રવિણભાઈ પટેલના ફાર્મહાઉસમાં વિદાય સમારંભ થયો.

ત્રીજી માર્ચે તેમનું શિક્ષાસત્ર સમાપ્ત થયું. ચોથી તારીખે વહેલી સવારે સૌને અશ્રુભીની આંખોએ-કૃતકૃત્યતાના ભાવ સાથે વિદાય લીધી.

આદરણીય યોગાચાર્ય ડૉ. સ્નેહલ અમીન સાહેબનો 'બીગીનર્સ કોર્સ' શ્રી સ્નેહલ ભાટિયાની મદદ સાથે તા.૧થી તા.૧૦ ચાલ્યો.

આ જ પ્રમાણે બીજું 'બીગીનર્સ સત્ર' તા.૧૫થી ૨૫ સુધી યોગાચાર્ય સોનલ અને ધારાબહેને સંચાલન કર્યું.

તા.૧૦ તથા ૧૧ના રોજ હોળી-ધૂળેટી સમયે શ્રીશ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુજીના પ્રાગટ્ય મહોત્સવ પ્રસંગે વિસેષ સત્સંગનું આયોજન તથા કેસુડાંનો રંગ સર્વે દેવ મંદિરોમાં છાંટવામાં આવ્યો.

આદરણીય શ્રી ડૉ. મ. જે. પટણી સાહેબનો ૮૮મો પ્રાકટ્ય ઉત્સવ શિવાનંદ આશ્રમમાં પ્રાર્થના, ભક્તિ સંગીત સાથે ખૂબ જ શાંતિથી તા.૨૪મીના રોજ ઉજવવામાં આવ્યો. આ પ્રસંગે શિવાનંદ આશ્રમના ઉપાધ્યક્ષ અને ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા, શ્રી મરુતભાઈ દવે અને ટ્રસ્ટી શ્રી પ્રકાશભાઈ સોની વતી તેઓના અગ્રસચિવ શ્રી ધર્મેન્દ્રભાઈ સોનીએ પ્રાસંગિક ઉદ્‌બોધન કર્યા. આ સૌના કહેવાનો મધ્યસ્વર એ હતો કે આપણા ડૉ.શ્રી પટણી સાહેબનું જીવન ગુરુભક્તિ અને ગુરુસેવા પ્રત્યે સમર્પિત જીવન છે. તેઓના પ્રત્યેક શ્વાસ શ્રીરામ ચિંતનમાં સમર્પિત છે. સૌએ સામૂહિક પ્રાર્થના કરી કે સાહેબનું શેષ જીવન પણ આ જ રીતે ઉત્સાહ, જોશ અને ઉત્કર્ષ પ્રેરિત પ્રેરણાસ્પદ બની રહે. આ દિવસે અ.સૌ. મયુરિકાબેન ઓઝાનો પણ જન્મદિવસ હતો. તેઓ આશ્રમની પ્રાર્થનામાં દરરોજ આવે છે અને ભક્તિ સંગીતથી શ્રીપ્રભુને રિઝાવે છે. તેઓ બંનેના આદર સન્માન પછી સૌ ભક્તો આશ્રમના અન્નપૂર્ણામાં મોહનથાળ, ખમણ, ગોટા વગેરેનું મિષ્ટ ભોજન લઈને વિદાય થયા.

તા.૨૭ માર્ચ, શુક્રવારના બપોરથી પવિત્ર ચૈત્ર નવરાત્રી નિમિત્તે સામૂહિક શ્રી રામચરિત માનસ પારાયણ પ્રારંભ કરવામાં આવ્યું છે. જે પવિત્ર શ્રી રામનવમી સુધી ચાલશે.

અન્નદાન, યોગ દ્વારા રોગ નિવારણ, પૂર્ણિમાના રોજ શ્રી સત્યનારાયણ વ્રતકથા તથા શ્રી લલિતા સહસ્રનામ, દર ગુરુવારે વિશેષ પાદુકાપૂજન, દર શનિવારે શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ, દર રવિવારે વિશેષ સત્સંગ તથા મૃત્યુંજય મંત્ર જપ, દરરોજ રાત્રે ૯.૦૦ થી ૯.૪૫ સુધી સત્સંગ નિયમિત રીતે ચાલે છે, જેનો અગણિત ભક્તો લાભ લે છે.

આ મહિને ત્રીજી તારીખે શ્રીમતી પદ્માબેન શાહનાં નેતૃત્વમાં ગાંધી આશ્રમમાં શ્રીખંડપુરીનું જમણ સૌ બાળકોને જમાડવામાં આવ્યું. આશ્રમના સર્વે ભક્તો સાથે તાઈવાનનાં યોગપ્રેમીઓ પણ ગયાં, રૂા.૫૦,૦૦૦ દાન પણ આપી આવ્યાં. સૌને આનંદ થયો.

હિંસા વિરોધક સંઘના ઉપક્રમે ધોરણ ૮ થી ૧૨ના વિદ્યાર્થીઓ માટે જીવદયા-પર્યાવરણને આનુસંગિક વિષયો પર

નિબંધ સ્પર્ધાના ઈનામ વિતરણ સમારંભના હાજર રહેલ તમામ ૨૩૦ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન રૂપે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી લીખિત ''યોગ અને આરોગ્ય'' પુસ્તક આપવામાં આવ્યું આ ઉપરાંત વિદ્યા પ્રચાર મંડળ, ધોળકાની શાળાઓમાં પણ વિવિધ સ્પર્ધાઓ માં વિજેતા વિદ્યાર્થીઓને પણ આ પુસ્તક ભેટ આપવામાં આવ્યું. અત્રે ખાસ ઉલ્લેખનિય છે કે બંને સંસ્થાઓમાં વિતરિત પુસ્તકો દાતાઓ તરફથી આશ્રમમાંથી ખરીદીને ભેટ આપવામાં આવેલ હતા.

ગુડગાંવ : શ્રીમતી નિરજા અને શ્રી વિનોદકુમાર સિંહના આગ્રહથી તા.૪ માર્ચની સાંજે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના સત્સંગનું આયોજન થયું. પુષ્પોની રંગોળી અને દીપમાળથી પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે સુશ્રી ભવાનીજીએ ભક્તિ સંગીત ગાઈ સૌને ભક્તિરસમાં તરબોળ કર્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ હરિરસનો મહિમા સમજાવી સૌને પ્રભુસ્મરણ કરવા પ્રેરિત કર્યા. ભોજન પછી સૌ આનંદરસ વાગોળતાં વિસર્જન થયાં.

દિલ્હી : તા.૪થી માર્ચની સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું પાલમ એરપોર્ટ પર ઈન્ડિયન એરલાઈન્સ(એર ઇન્ડિયા)ના ડાયરેક્ટર ફ્લાઈટ સેફ્ટી, ચીફ ગ્રાઉન્ડ એન્જિનિયર, તેમનાં પરિવારનાં સભ્યો અને આદરણીય શ્રી અજય યાજ્ઞિકજીએ ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કર્યું. પ્રાર્થના બાદ પૂજ્ય સ્વામીજી આર્મી હોસ્પિટલ તથા લાજપતનગર ખાતે વિવિધ રોગોથી પીડિત લોકોને જોવા ગયા. બપોરે આદરણીય શ્રી અજય યાજ્ઞિકજીને ત્યાં સત્સંગ અને પ્રસાદ થયા. ફરીથી પૂજ્ય સ્વામીજી તા.બારમીના રોજ સવારે દિલ્હી પધાર્યા. પટેલનગરમાં પેરેલાઈઝ્ડ પ્રભુભક્ત શ્રી જવાહર પારદાસાનીજીને જોવા ગયા. સાંજે દ્વારકામાં શ્રી તારકેશ્વરક શ્રીવાસ્તવજીને ત્યાં સત્સંગ પછી લખનઉ રવાના થયા. તા.૨૯ના રોજ ફરીથી પૂજ્યશ્રીનું આગમન શ્રી સ્વામિનારાયણ મંદિર ખાતે પૂજ્ય ગુરુજીના પ્રાગટ્યોત્સવમાં ભાગ લેવા માટે થયું હતું.

પાનીપત : તા.૫મીના સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું પાનીપત ખાતે આગમન થતાં, સુપ્રસિદ્ધ શ્રી રામશરણમ્ ખાતે પૂજ્ય માતાજી સાથે સત્સંગ અને સંસ્થા મુલાકાત બાદ ડૉ. બારત મનોચાને ત્યાં સત્સંગ થયો. સત્સંગ બાદ પૂજ્ય સ્વામીજીની મંડળી કરનાલ જવા રવાના થઈ.

કરનાલ : શ્રી કરણયોગમંડલ અને શ્રી નિર્મલધામ આશ્રમના પ્રેમપૂર્વક નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રી કરનાલ પધાર્યા. તા.૫મીની સાંજે સુપ્રસિદ્ધ 'ગોલ્ડન મોમેન્ટસ' ભવ્ય અટ્ટાલિકા ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું 'રાષ્ટ્રના અભ્યુદયમાં આપણું કર્તવ્ય' વિષયક પ્રવચન થયું. આ પ્રસંગે ગોલ્ડન મોમેન્ટ્સના વરિષ્ઠ અધિકારીએ અદ્ભુત રોશનીથી સમગ્ર પ્રાંગણ શણગાર્યું હતું. ખિચોખિચ ભરાયેલા સભાખંડમાં કરનાલના વરિષ્ઠ નાગરિકો સમક્ષ પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન આંતર જાગૃતિ અને દેશભક્તિ પ્રત્યે ઉજાગર કરનારું હતું. પ્રશ્ન ઉત્તર, ધ્યાન અને ભોજન બાદ સૌએ વિદાય લીધી હતી. આ પ્રસંગે નિર્મલ ધામના અધ્યક્ષ શ્રીમત્ સ્વામી અમરીકસિંહજી, ડૉ. સ્વામી ભાસ્કરાનંદજી, શ્રીમત્ સ્વામી હરિહરાનંદજી મહારાજ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

સવારે ગુરુદ્વારામાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગુરુવાણી આધારિત ગુરુમુખી શબદ વાંચીને તેની વ્યાખ્યા કરીને ઉદ્બોધન કર્યું.

અંબાલા : તા.૬ની સવારે ઓમપ્રકાશ શર્માજીના સ્નેહપૂર્ણ નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દિવ્ય જીવન સંઘ, અંબાલા ખાતે પધાર્યા હતા. 'ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી'નું રજીસ્ટ્રેશન ૧૩મી જાન્યુઆરી ૧૯૩૬ના રોજ અહીં અંબાલામાં નમકમંડી ખાતે કચેરીમાં થયું હતું. અહીં પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ તથા ભક્તોને ત્યાં પધરામણી પણ થઈ.

લુધીઆના : શ્રીમતી દર્શન જૈન તથા શ્રી રાજકુમાર જૈન પરિવારનો સ્નેહ સંબંધ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સાથે છેલ્લાં ૩૨ વર્ષોથી છે. તેમનાં પ્રેમપૂર્ણ નિમંત્રણે દર વર્ષે પૂજ્ય સ્વામીજી અત્રે પધારે છે અને તેમના વિશાળ સભાગૃહમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ આયોજાય છે. તા.૭ અને ૮ માર્ચની સાંજે અહીં સત્સંગ આયોજાયો; ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી, પૂજ્યશ્રીએ સૌને આનંદ આપ્યો.

જાલંધર : યોગ પ્રચાર રત્ન શ્રી દેવીંદર અરોરા છેલ્લાં અગિયાર વર્ષથી યોગ પ્રશિક્ષણ આચાર્ય સમાજ ભવન, જાલંધર ખાતે પોતાની સેવા આપે છે. આ પ્રસંગે તા.૯ને સોમવારે સવારે અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું 'યોગનું વાસ્તવિક રહસ્ય અને તેનાં ઉચ્ચતમ મૂલ્યો' વિષયે ઉદ્બોધન થયું. ભક્તોને ત્યાં પધરામણી તથા સત્સંગ પછી પૂજ્યશ્રી અમૃતસર જવા રવાના થયા.

અમૃતસર : તા.૯મી માર્ચ, સોમવારે મધ્યાહ્ન સમયે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને તેમનાં ભક્તમંડળનું અમૃતસર ખાતે આગમન થયું. સુપ્રસિદ્ધ દુર્ગયાણ મંદિર (શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ મંદિર-શિતલમંદિર)નાં દર્શન પછી પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ આદરણીય શ્રી જીયાલાલજી મોહલ્લાજીને ત્યાં પધાર્યા. શ્રી જીયાલાલજી શ્રીગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત છે. તેમનાં શ્રીમતીજીનાં ખૂબ નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યને કારણે આખોય પરિવાર દુઃખી હતો. પૂજ્યશ્રી સ્વામીજી મહારાજે દોઢેક કલાક તેમને ત્યાં રહીને કીર્તન, ભજન, સત્સંગ કરી સૌને આનંદ આપ્યો. (તા.૨૦મી તારીખે શ્રી જીયાલાલજીનાં ધર્મપત્નીનો સ્વર્ગવાસ થયો છે.)

શ્રી હરમંદિર સાહેબ, સ્વર્ણમંદિરનાં દર્શન કરી બધી મંડળી શ્રીમતી મોનિકા અને શ્રી દિપક ખન્નાને ત્યાં આવેલી. મધ્યાહ્ન પ્રસાદ અને સત્સંગ પછી સૌ પચકુલા જવા રવાના થયેલા.

પચકુલા : તા.૧૦મી માર્ચે પચકુલામાં આદરણીય જૈન આચાર્ય સુશ્રી શિવમુનિજી મહારાજના નિમંત્રણે પૂજ્યશ્રી આત્મજૈન ઉપાશ્રયમાં પધાર્યા હતા. બંને સંતોનો સત્સંગ એકાંતમાં દીર્ઘકાળ સુધી ચાલ્યો હતો. આ પ્રસંગે તેમના સર્વે સાધુ શિષ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા અને સંતોના સત્સંગનો ધર્મલાભ લીધો હતો.

શ્રી અશ્વની સુદના નિવાસસ્થાને 'ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ શાશ્વત ચિરંતન ઉપસ્થિત હૈ, હમારી સ્મૃતિયોં મેં - ઉનકા જીવન-દર્શન' વિષય પર વાર્તાલાપે સૌને ગદ્‌ગદ કર્યા હતા. એક સત્સંગ દિવંગત શ્રી અક્ષય ગુપ્તાના નિવાસસ્થાને પણ થયો હતો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી સૌને ધર્મલાભ આપ્યો હતો.

ચંડીગઢ : તા.૧૧મી માર્ચે શ્રી શિવાનંદ ફોટો સ્ટુડિયો, શ્રી કેપીટલ બુક ડીપો તથા ભક્તોને ત્યાં પધરામણી ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામીજી ઝાકીર હુસેન રોઝ ગાર્ડન તથા સુખના તળાવની મુલાકાતે પણ પધાર્યા હતા.

લખનઉ : તા.૧૩, ૧૪, ૧૫મી માર્ચે ૧૧મા અખિલ ભારતીય ભોજપુરી સંમેલનની અધ્યક્ષતા માટે અખિલ ભારતીય ભોજપુરી સમાજના અધ્યક્ષ શ્રી પ્રભુનાથરાયના નિમંત્રણે ચોથીવાર પૂજ્યશ્રી આ સમારોહમાં પધાર્યા હતા. આકાશવાણી લખનઉ, દૂરદર્શન લખનઉ, E T.V. લખનઉ દ્વારા વિસ્તારથી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ઈન્ટરવ્યૂ લીધા હતા અને તેને બ્રોડકાસ્ટ તથા ટેલીકાસ્ટ કર્યા હતા. લખનઉના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્યશ્રીએ અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી હતી, તથા મેનેજમેન્ટ ઈન્સ્ટિટ્યૂટમાં પણ ઉદ્‌બોધન કર્યું હતું.

અખિલ ભારતીય ભોજપુરી સંમેલનમાં ભોજપુરી ચિત્રપટના સુપ્રસિદ્ધ અભિનેતાઓ શ્રી પંકજ કેસરી, શ્રી અમિતરાય તથા અન્ય પાર્શ્વગાયક ગાયિકાઓ તથા ઉત્તરપ્રદેશ વિધાનસભાના અધ્યક્ષશ્રી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. આ ત્રિદિવસીય પરિષદ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે અનેક વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન ડોક્ટરો, એન્જિનિયરો, કલાકારોને ભોજપુરી રતન તથા ભોજપુરી ગૌરવ ઈલ્કાબથી વિભૂષિત કરવામાં આવ્યા હતા.

વડોદરા : તા.૧૯થી ૨૫ તારીખ સુધી પૂજ્યશ્રી 'અધ્યાત્મન્' ખાતે એકાંત નિવાસ હેતુ આવીને રહ્યા હતા.

ભાવનગર : તા.૨૬મીની સાંજે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, ભક્તમંડળ સાથે પધાર્યા હતા. ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી સૌને સત્સંગ લાભ આપ્યો હતો. તા.૨૭મીના રોજ ડૉ. નરેન જોષીના નૂતન નિવાસસ્થાન 'ચિદંબરમ્'નો ગૃહપ્રવેશ કર્યો હતો.

નૈનિતાલ : આર્યસમાજના સુપ્રસિદ્ધ સમાજસેવક આદરણીય શ્રી બાંકેલાલ કંસલજીના ૯૮ના પ્રાકટ્યોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા.૩૦મીની મોડી સાંજે નૈનિતાલ પધાર્યા હતા.

(અષ્ટાવક્ર કોણ-૨....અનુસંધાન પાન-૨૭ પરનું ચાલુ)

એક વેળા શિષ્યો થાક્યા, તરસ્યા અને ભૂખ્યા થયા, ત્યારે પાણીની શોધમાં જે મોટા ઋષિકુમારો હતા તે કોઈ જળાશયની શોધમાં નીકળ્યા. તેઓ પાણીની શોધમાં દૂર નીકળી ગયા - અંતે એક જળાશયમાં પાણી લેવા જતાં યક્ષના પ્રશ્નનો સાચો જવાબ ન વાળી શકવા બદલ યક્ષના શ્રાપનો ભોગ બન્યા.

ઘણો સમય વીતી જવા છતાં ઋષિકુમારો આવ્યા નહીં એટલે તેમનો પત્તો મેળવવા ગુરુજી શિષ્યોના ઝુંડ સાથે નીકળી પડ્યા - જળાશય મળ્યું પણ ઋષિકુમારો બેભાન ચટ્ટાપાટ પડ્યા હતા.

તેમને ઢંઢોળવા, તેમના પર પાણી છાંટવા ગુરુ જ્યાં જળાશયે પાણી લેવા ઉતર્યા કે આકાશવાણી થઈ !

'મારા પ્રશ્નોના ઉત્તર પછી જ પાણી લઈ શકશો.'

ગુરુજીએ તમામ પ્રશ્નોના ઉત્તરો વાળી યક્ષને ખુશ કર્યો - યક્ષ હતો યમરાજા. તેણે સાચા બુદ્ધિમાનની કદર કરી વરદાનમાં સૌ શિષ્યોને બેઠા કર્યા. ગુરુએ સૌને થાબડ્યા, પંપાળ્યા. સૌ કુમારો ચરણે પડ્યા. સાંજની પ્રાર્થનામાં 'ૐ સત્યં વદ, ધર્મં ચર, માતૃદેવો ભવ, પિતૃદેવો ભવ, આચાર્યદેવો ભવ ૐ શાંતિઃ'ના મંત્રો ઝીલાયા. આશ્રમે કદી નોંધપોથીમાં કોઈની હાજરી પૂરી નહોતી. ગુરુજીની આંખ જ નોંધ લેતી હતી.

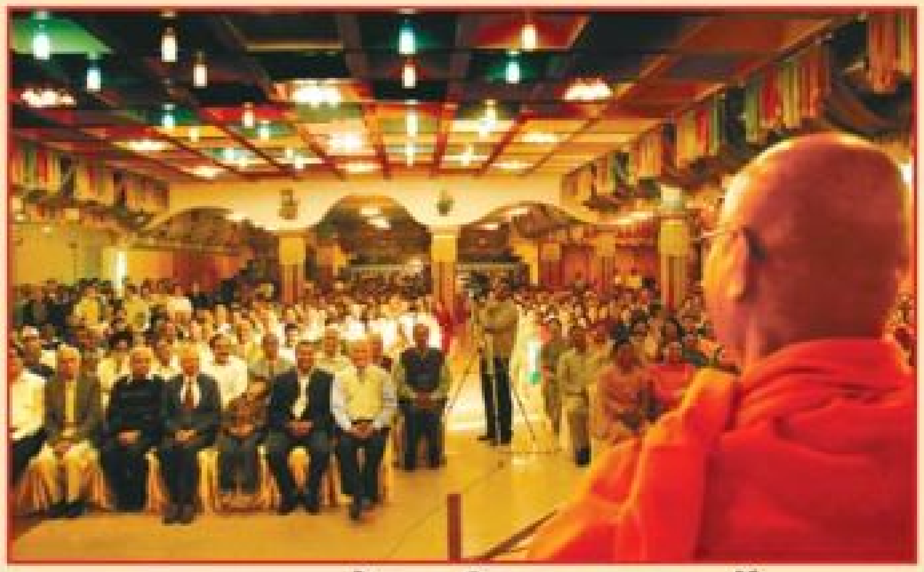
કોઈ પાઠ્યપુસ્તકો હતાં નહીં, ગુરુજીનું હૃદય અને મનબુદ્ધિ જ પાઠ્યપુસ્તક હતાં.

ભણવા માટેનું સ્થળ નદીનો ખુલ્લો તટ અને રેતીનું મેદાન કુદરતી જગા હતી.

ગુરુજીના આશીર્વાદ જ પ્રમાણપત્ર સમાન હતા. એ જ હતું વિશ્વવિદ્યાલય, આધુનિક ભાષામાં અષ્ટાવક્રનગર, અષ્ટાવક્ર દેશ, અષ્ટાવક્ર વિશ્વ.

બોલો વંદે માતરમ્ ! વંદે અષ્ટાવક્રમ્ ! જય જય અષ્ટાવક્રમ્ ! (ક્રમશઃ)

ગાંધીઆશ્રમ ખાતે બાળકોને ભોજન પીરસતા આશ્રમના કાર્યકર્તાઓ



કરનાલ ખાતે 'રાષ્ટ્રીય અભ્યુદય અર્થે જાગૃતિ' પ્રવચન કરતા પૂજ્ય સ્વામીજી

કરનાલ ખાતે સંતમિલન

સર્વત્ર પ્રેમ

યોગની શોધ : તાઈવાન ટુ અમદાવાદ

અદ્ભુત ટ્રેનિંગ...

ઇમ્પ્રેસ થયો ચીન...

होली में जला दो वासना व कामना : अध्यात्मानंद

अध्यात्म

• सेक्टर-12 गोल्डन मूमेंट के सभागार में साहित्यिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक सभा को संबोधित किया।

भास्कर न्यूज. करनाल

शिवानंद आश्रम अहमदाबाद से पधारे स्वामी अध्यात्मानंद ने कहा है कि निजी स्वार्थों, वासनाओं और कामनाओं को इस बार होली में जलाकर भारत का नव निर्माण करो। वासनाएं, कामनाएं और निजी स्वार्थ, आतंकवाद, दुराचार और भ्रष्टाचार की जनक हैं। इनके समूल नाश के लिए भारत की युवा पीढ़ी को आगे आना होगा, तभी भारत का हर व्यक्ति भारत बन सकता है। वे सेक्टर-12 गोल्डन मूमेंट के सभागार में कर्ण योग एसोसिएशन द्वारा आयोजित साहित्यिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक सभा को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि चीन, जापान, जर्मनी की वस्तुएं भारत के उद्योग जगत को इसलिए तबाह कर रही हैं कि भारत में अपने उत्पादन को लेकर गुणवत्ता पर अपेक्षा से कम ध्यान दिया जाता है। खेद का विषय है कि भारत द्वारा उत्पादित किया गया निर्यात का सामान विदेशों से वापस भारत भेज दिया जाता है। इस अवसर पर कर्ण योग एसोसिएशन के महासचिव विनय कोहली ने स्वामी अमरीक देव एवं स्वामी लक्ष्मणानंद का स्वागत किया। एसोसिएशन के अध्यक्ष सतीश गोयल ने स्वामी जी का आभार प्रकट किया। कार्यक्रम का संचालन भारत विकास परिषद के रिपन गुप्ता ने किया। इस अवसर पर भारत विकास परिषद हरियाणा के नव निर्वाचित अध्यक्ष डा. के एल चावला, सरंक्षक डा. जी एस शर्मा, डा. बी एस बेदी, विक्रम कुमार, संजीव मेहता, प्रो. एन के बत्रा, अमित गुप्ता, एसपी गुप्ता, महेश शर्मा, रश्मि मान, गुरविंद्र सिंह, कैलाश गुप्ता, संदीप लाठर, अभय सूद, नगर सुधार मंडल के अध्यक्ष राकेश नागपाल, एच जी खुराना, मदन गुलाटी, विजय कोहली, राजीव मल्होत्रा, एस एस बरगोटा, डा. एस के शर्मा, जे आर कालड़ा, बनारसी दास चावला, नरेश बराड़, अंजू शर्मा के अलावा अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

'योग से उजागर होता है विश्व प्रेम'

जालंधर, 9 मार्च (पांडे) : आज विश्व आतंकवाद को झेल रहा है इसका मुख्य कारण अपने साथ अपनी आत्मा में रहना छोड़ देना है। उक्त शब्द शिवा नंद आश्रम अहमदाबाद से आए स्वामी अध्यात्मानंद ने आर्य समाज मंदिर माडल टाऊन योगाभ्यास शिविर के उपरांत विशेष भेंट के दौरान कहे। उन्होंने कहा कि आत्मा का अर्थ ज्ञान, प्रकाश और विकास है। योग का अर्थ अपने आपको आत्मा में जोड़ने का साधन है। उन्होंने कहा कि योग का अर्थ सुख, शांति, समृद्धि आनंद है। वियोग का अर्थ दुख, यातना, आतंक है। उन्होंने कहा प्राणायाम और ध्यान से विश्व प्रेम उजागर होता है। उन्होंने कहा कि माता-पिता बच्चों में संस्कार उत्पन्न करें। बच्चे को जन्म ही नहीं बल्कि उसे जीवन भी देना चाहिए।

स्वामी अध्यात्मानंद योग पर प्रवचन करते हुए।

શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનનો આઠમો પાટોત્સવ ૨૯-૪-૨૦૦૯