

તના આમ માનવનાં શોધવાં થાય? સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી માને છે કે યોગની પ્રક્રિયા હિમાલયમાં રહેતા સાધુઓ માટે ઈચ્છા પ્રાપ્તિની શોધનું અગત્યનું સાધન કદાચ હોય પણ આજના સમાજમાં સંઘર્ષમય, સ્પર્ધામય, તનાવમય, તીવ્ર ગતિશીલ જીવન જીવતા સામાન્ય માનવીના માનસિક અને શારીરિક આરોગ્ય માટે યોગનો વિનિયોગ અને ઉપયોગ થવો જોઈએ. 'માનનારા' તો ઘણા હોય છે પણ જે માનતા હોય તે 'કરનારા' કેટલા? સ્વામી અધ્યાત્મનંદ 'માનનારા' અને 'કરનારા' પણ છે. તેમણે માત્ર ગુજરાતમાં જ નહિ, સમગ્ર ભારતમાં યોગનો સ્વસ્થ રીતે (આ વાત ઘણી મહત્ત્વની છે!) શાસ્ત્રીય ઢબે અને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી અમલ કર્યો છે.

સ્વામી ચિદાનંદ સાચું જ કહે છે કે તેઓ શરીરરચનાશાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્રનું સારું જ્ઞાન ધરાવે છે અને તેથી યોગના ફાયદા વૈજ્ઞાનિક રીતે સમજાવી શકે છે.

અમદાવાદસ્થિત ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કિડની ડિસીઝ એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટરના નિયામક ડો. એચ. એલ. ત્રિવેદી કહે છે કે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી સમાજ માટે 'કંઈક કરી છૂટવાની સમજણ, શક્તિ અને કૌશલ ધરાવે છે.

સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ દ્વારા ૧૯૩૬માં ૫ ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી (દિવ્ય જીવન સંઘ)ની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના અત્યારના પ્રમુખ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના પ્રિય શિષ્ય છે.

તેમણે એક યાચક તરીકે ૧૯૭૧માં બિભાવૃત્તિનું જીવન સ્વીકાર્યું હતું.



યોગ મુદ્રામાં સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી. (કાઈલ ફોટો)

૧૯૭૪માં તેમણે પોતાના ગુરુદેવની આજ્ઞાનુસાર સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યો હતો. એ વખતથી તેઓ પોતાના ગુરુના આદેશનું પાલન કરવા માટે ભારતીય શાસ્ત્રોનો ઉપદેશ તથા પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિના અમૂલ્ય જ્ઞાનવારસા તથા વિજ્ઞાનના વારસાનો યોગ, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન દ્વારા વિશ્વમાં પ્રસાર કરવામાં પ્રવૃત્ત છે.

વિશ્વભરમાં અત્યાર સુધીમાં તેમણે ૬૬૦ યોગશિબિરોનું આયોજન કરેલું છે. હમણાં પોતાની ડાયમંડ જ્યુબિલીની ઉજવણી વખતે તેમણે ગરીબ, બીમાર તથા કચડાયેલા લોકો માટે રક્તદાન શિબિરનું આયોજન કર્યું હતું. આ રક્તદાન શિબિરોમાં તેમણે ૬૯,૫૪૨

કવરસ્ટોરી

રમેશ તળા

રક્તદાતાઓની મદદથી ૨,૦૮,૬૨,૬૦૦ સી.સી. રક્ત એકત્ર કર્યું હતું. તેમના પર્યાવરણ પ્રત્યેના ઊંડા પ્રેમને કારણે અત્યાર સુધી તેમણે સમગ્ર વિશ્વમાં ફરીને ૭૦,૦૦૦ કરતાં પણ વધુ વૃક્ષ વાવ્યાં છે.

તેમની જીવનયાત્રા દરમિયાન ભગવદ્

ગીતા, ઉપનિષદ, શ્રીમદ્ ભાગવત સહિતના વિષયો પરનાં તેમનાં સાદાં સીધાં રસપ્રદ ઉપદેશ અને પ્રવચનોને કારણે તેમણે ૩૫ વર્ષમાં લાખો ભાવકોને પ્રેરણા આપી છે. આધુનિક યુવાનોને નશીલા પદાર્થોની લતમાંથી છોડાવવાના તેમના સંનિષ્ઠ પ્રયાસોને કારણે તેઓ પૂર્વ અને પશ્ચિમના જગતમાં ઘણા જાણીતા બન્યા છે.

સહાનુભૂતિ અને સદ્દેયી ભાવથી તથા પવિત્ર સ્પર્શથી આ સંતે વિનાશ તરફ ધકેલાઈ રહેલા યુવાનોના અંધકારમય જીવનમાં નવું પ્રભાત ખીલવ્યું છે. તેમણે મેદાનપ્રદેશોમાં વિશ્વવિદ્યાલયો, કોલસાની ખાણો, ભારતીય લશ્કરી દળો તથા ભારતીય સનદી સેવાઓથી માંડી લેહ, કાર્ગિલ, પૂંચ જેવા પર્વતાળ પ્રદેશોમાં યોગશિબિરો દ્વારા રાષ્ટ્રની સેવામાં મહત્ત્વનું યોગદાન આપ્યું છે.

આ યોગશિબિરોએ વિજ્ઞાનના પ્રસાર અને યોગના સંપ્લેષણ દ્વારા લોકઉત્થાનના કર્મયજ્ઞમાં માનતા સ્વામીજીને જીવનમાં આત્મસંતોષ આપ્યો છે. તેમની જિંદગી સંપૂર્ણતા માટેનો તેમનો સંઘર્ષ છે. તેઓ હંમેશાં જાણીતા અને અજાણ્યા લોકોની સેવા માટે આતુર રહે છે. અત્યારે તેઓ

અમદાવાદસ્થિત શિવાનંદ આશ્રમના તથા ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પણ પ્રમુખ છે.

તેઓ કહે છે કે ગુજરાતને ને ગુજરાતીઓને યોગ પચ્યો છે. તેઓ કહે છે ગુજરાતમાં વર્ષોથી યોગ શીખવવામાં આવે છે. ૬૫ વર્ષ પહેલાં અમદાવાદમાં સ્વામી અનુવર્યજી યોગ શીખવતા હતા. યોગસાધક આશ્રમ ઉપરાંત અખાડાઓમાં પણ યોગની તાલીમ અપાતી હતી. રાજકોટમાં સ્વામી દિગંબર (કૈવલ્યધામ) યોગ શીખવતા. આ ઉપરાંત કૃપાલાનંદજી મહારાજ, શિવાનંદ સ્વામી સ્વામી ભૂમાનંદજી, શિવાનંદ અધ્વર્યુ આમ વિવિધ મહાનુભાવોએ યોગના ક્ષેત્રમાં ઘણું કામ કર્યું છે. હું તો તેમની પરંપરાને આગળ વધારી રહ્યો છું

સ્વામી અધ્યાત્માનંદનું વ્યક્તિત્વ છે પ્રસન્નતાથી ભર્યું ભર્યું! તેઓ હંમેશાં બધાને તાજા લાગે છે. તમે જ્યારે પણ એમને મળો ત્યારે લાગે કે જાણે કે તેઓ હમણાં જ નાહીને આવ્યા છે. અમદાવાદમાં જોધપુર ટેકરા પર આવેલા શિવાનંદ આશ્રમના હરિયાળા માહોલમાં તેઓ સતત કાર્યશીલ રહે છે અને આશ્રમના પોતાના સહકર્મીઓ અને અનુયાયીઓને પણ સતત દોડતા રાખે છે. સતત કર્મ એ જાણે કે તેમનો સ્થાયી

પણ તૈયાર કર્યા છે. આપણે ત્યાં ધર્મના નામે અત્યાર સુધી લાખો સાધુઓ અસ્તિત્વમાં આવ્યા હશે અને તેમણે સમાજ પાસેથી ઘણું લીધું હશે! એટલું જ નહિ પોતે કશું જ કર્મ નહિ કરીને, સમાજ પાસેથી લેવાય તેટલું લઈને પછી તેમણે લોકોના મનમાં અંધશ્રદ્ધાનું પ્રદૂષણ કર્યું હશે તે નફામાં. બધા સાધુઓ કે મહંતો આવા હોય છે તેવું નથી પણ મોટા ભાગના તો આ પંગતમાં બેસે તેવા હોય છે.

આ બધામાં સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી જુદા સાબિત થયા. તેમણે યોગનો વાસ્તવિક ઉપયોગ કરી દેખાડ્યો. તેઓ કહે છે કે આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં યોગનું મહત્ત્વ ઘણું વધારે છે. આજે તનાવ વધ્યો છે ત્યારે યોગ લોકોને ખૂબ મદદ કરશે. તેઓ માને છે કે વિજ્ઞાન ગમે તેટલું આગળ વધશે પણ તેની ઘણી મર્યાદાઓ છે. માનવમનના નિયંત્રણ માટે યોગ અનિવાર્ય છે.

તેઓ ઉત્તમ વક્તા પણ છે. અનેક લોકો તેમને સાંભળવા માટે ઉત્સુક હોય છે. તેમની વિશિષ્ટતા એ છે કે તેઓ ખૂબ હળવી શૈલીમાં પોતાની વાત રજૂ કરી શકે છે.

સ્વામી અધ્યાત્માનંદ 'ગુજરાત ટાઈમ્સ' પરિવારના સભ્ય છે. 'ગુજરાત ટાઈમ્સ'માં અગાઉ તેમની 'યોગ અને આરોગ્ય'નામની કોલમ પ્રગટ થતી હતી જે લોકપ્રિય થઈ હતી. આજકાલ તેઓ અમેરિકાની મુલાકાતે છે. તેમનો વિગતવાર કાર્યક્રમ અને તેમના સંપર્કના માહિતી અન્યત્ર પ્રગટ થઈ છે

દોડતા અને હાંફતા આજના સમયકાળમાં તેમના દ્વારા થઈ રહેલો યોગયજ્ઞ ખૂબ જ મહત્ત્વનો પૂરવાર થશે. ■

લેખક 'સપ્તક'ના સંવાદદાતા છે.