



દિવ્ય જીવન સંઘ, ગોપરી (વડોદરા)ના શિવરાત્રી ઉત્સવ પ્રસંગે જાહેર સત્સંગ (૨૮-૨-૨૦૧૧)



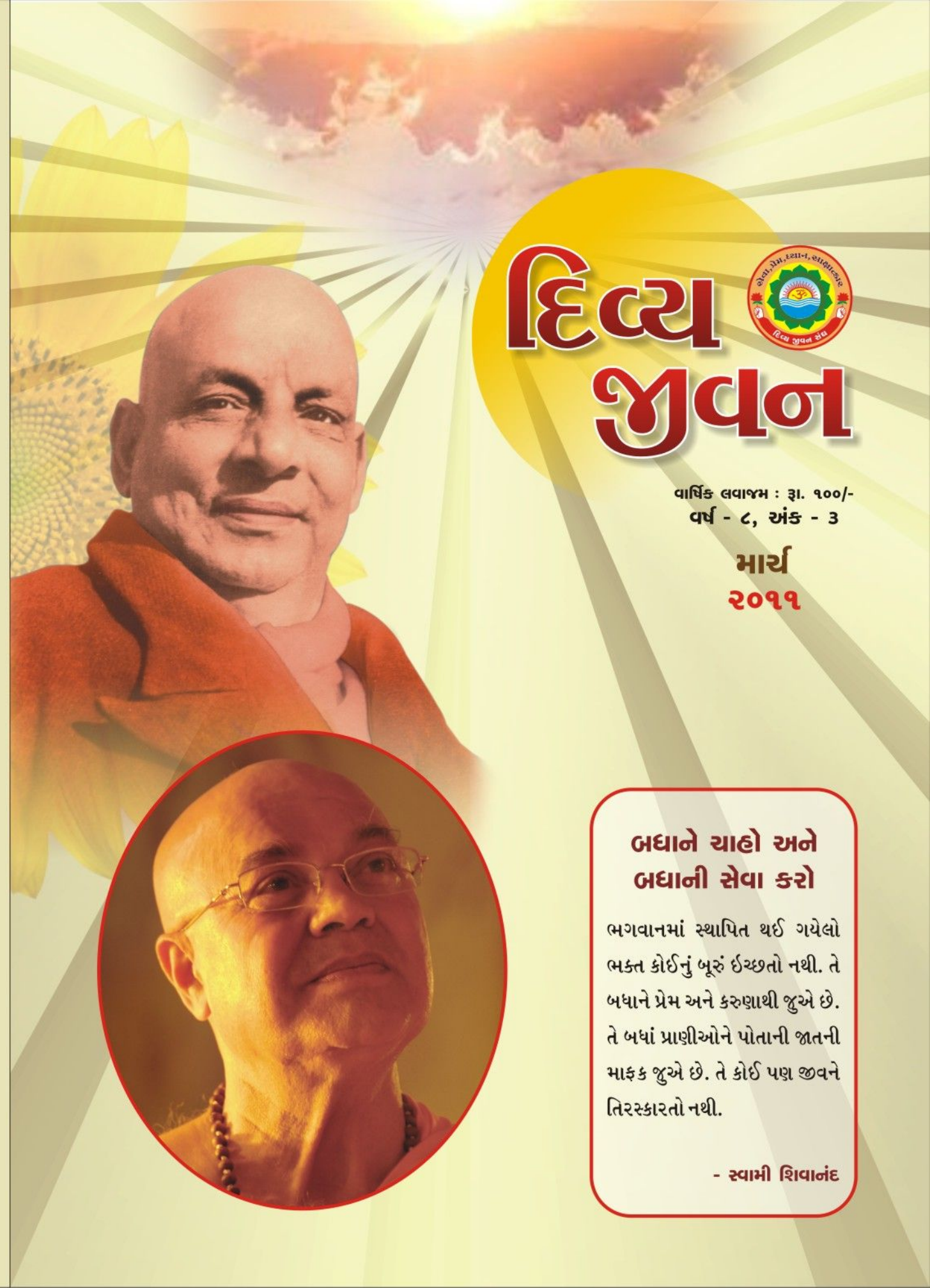
ગાંધીધર દેથલીમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું સ્વાગત (૨૭-૨-૨૦૧૧)

દિવ્ય જ્ઞાન

તમારા જ્ઞાનથી કુલાઈ ન જાઓ. નમ્ર બનો. બ્રહ્મવિદ્યા-આત્મજ્ઞાન શીખો. આ વિજ્ઞાન માત્ર વિનમ્ર લોકોથી જ જાણી શકાય છે. તમારે ખોટા ભણતરના નશા સહિત બધા જ નશા છોડી દેવા જોઈએ. તમે જે ભણ્યા છો, તે માત્ર એક ખોબા જેટલું છે. તમારે હજુ સાગર જેટલું ભણવાનું છે. તમારે પરમજ્ઞાન મેળવવાનું છે. માત્ર આ બ્રહ્મવિદ્યા જ તમને અમર બનાવી શકે છે. માત્ર તે જ તમને બળ આપી શકશે. હમણાં જ તેનું બીજ વાવી દો. - સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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



દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-
વર્ષ - ૮, અંક - ૩

માર્ચ
૨૦૧૧

બધાને યાહો અને બધાની સેવા કરો

ભગવાનમાં સ્થાપિત થઈ ગયેલો ભક્ત કોઈનું બૂરું ઈચ્છતો નથી. તે બધાને પ્રેમ અને કરુણાથી જુએ છે. તે બધાં પ્રાણીઓને પોતાની જાતની માફક જુએ છે. તે કોઈ પણ જીવને તિરસ્કારતો નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૩

માર્ચ-૨૦૧૧

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

લેખ મોકલવાનું સરનામું :
તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

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

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

લવાજમ

ભારતમાં	
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૦૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૨૫૦૦/-
છુટક નકલ	: રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૦૦૦૦/-

ॐ

નિર્ગુણો નિષ્ક્રિયો નિત્યો નિત્યમુક્તાઽહમચ્યુતઃ ।
નાહં દેહો હ્યાસદ્રૂપો જ્ઞાનમિત્યુચ્યતે બુદ્ધૈઃ ॥
નિર્મલો નિશ્ચલોઽનન્તઃ શુદ્ધોઽહમજરોઽમરઃ ।
નાહં દેહો હ્યાસદ્રૂપો જ્ઞાનમિત્યુચ્યતે બુદ્ધૈઃ ॥
સ્વદેહે શોભનં સન્તં પુરુષાઠ્યં ચ સમ્મતં ।
કિં મૂર્ખ્ણં શૂન્યમાત્માનં દેહાતીતં કરોષિ ભોઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૩૭, ૩૮, ૩૯

હું (માયાના સત્વાદિ ત્રણ) ગુણોથી રહિત, (સર્વ પ્રકારની) ક્રિયાઓથી રહિત, વિનાશ વિનાનો, ત્રણે કાલમાં બંધથી રહિત અને અચ્યુત (ક્યારેય ચલાયમાન નહીં થનાર) એવો (હું). મિથ્યાસ્વરૂપવાળો દેહ હું નથી, (આ) જ્ઞાન છે એમ જ્ઞાનીઓથી કહેવાય છે.

હું નિર્મલ, નિશ્ચલ, અનંત, શુદ્ધ, અજર (અને) અમર (હું), મિથ્યાસ્વરૂપવાળો દેહ હું નથી, (આ) જ્ઞાન છે એમ જ્ઞાનીઓથી કહેવાય છે.

હે અજ્ઞાની ! મંગલરૂપ, પુરુષ નામવાળા, સંમત, પોતાના શરીરમાં રહેલા, (અને) શરીરથી પર આત્માને શા માટે શૂન્યરૂપ કરે છે ?

શિવાનંદ વાણી

સાધન અને અંત : સાધન અને અંત અનિવાર્યપણે સમાન છે. કોઈ માણસ સાચો અંત લાવવા ખોટો ઉપાય કરી શકે નહિ. પદાર્થના હેતુનો નિર્ણય તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે લગાડેલી રીતના લક્ષણ ઉપરથી લઈ શકાય. કોઈ માણસ દેખીતી રીતે બહાર બદમાશ કે અંદરથી સંત હોતો નથી. તેથી તમારી રીતભાત અને કાર્યને પ્રેરણા આપતા ગુપ્ત આવેશથી હંમેશાં સાવધાન રહો. સાચા હેતુને બર લાવવા ખોટા ઉપાયની યોગ્યતા બાબતમાં તમારી જાતને ભ્રમમાં ન નાખશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરૂણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧. શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આઘ શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. કર્મ અને પુનર્જન્મ-દ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. જગદીશ-જગત-જાત સાથે આપણો સંબંધ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬. શાંત જીવન-૧	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી	૮
૭. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૧
૮. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૩
૯. આચારંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૧૫
૧૦. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૬
૧૧ અમૃતપુત્ર	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૧૮
૧૨. ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ	૨૧
૧૩. મહાશિવરાત્રિ	શ્રી પરમાનંદ ગાંધી	૨૪
૧૪. સફળતાનો કોઈ શોર્ટકટ નથી	ડૉ. હરીશ દિવેદી	૨૬
૧૫. વૃત્તાંત	૨૮

તહેવાર સૂચિ

માર્ચ, ૨૦૧૧

તા. તિથિ (મહા વદ)

૨ ૧૩ પ્રદોષપૂજા,
શ્રી મહાશિવરાત્રી

૪ ૮/૩૦ અમાવાસ્યા

(ફાગણ સુદ)

૧૬ ૧૧ એકાદશી

૧૭ ૧૨ પ્રદોષપૂજા

૧૮ ૧૫ પૂર્ણિમા, શ્રી ગૌરાંગ
મહાપ્રભુ જયંતી, હોળી

(ફાગણ વદ)

૨૦ ૧ ધૂળેટી

૩૦ ૧૧ એકાદશી

૩૧ ૧૨ પ્રદોષપૂજા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

ગીતાનો સાર : જે ભગવાનને માટે જ કર્મ કરે છે, જે પોતાના હૃદય અને આત્માથી ભગવાનની સેવા કરે છે, જે ભગવાનને પોતાનું સર્વોચ્ચ લક્ષ્ય સમજે છે, જે ભગવાનને દરેક વસ્તુમાં જુએ છે, જેને દુન્યવી જગતમાં આસક્તિ નથી, જે બીજું કશું નહિ, માત્ર ભગવાનને જ શોધે છે, તે તેમની સાથે એકાકાર થઈ જાય છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

નિઃસ્વાર્થ સેવા : નિઃસ્વાર્થ સેવા હૃદયને પવિત્ર કરે છે. કોઈ ધાર્મિક કે સામાજિક સંસ્થામાં જોડાઓ અને યથાશક્તિ માનદ સેવા આપો. તમારા હૃદયને પવિત્ર કરો અને આત્મસાક્ષાત્કાર કરો. માણસને માણસથી અલગ પાડતી બધી જ વાડો દૂર કરો. આંખો બંધ કરીને માત્ર ‘શિવોડહમ્’ બોલવું એ તમારું કંઈ ભલું નહિ કરી શકે. રાગ-દ્વેષના પરસ્પર વિરોધી પ્રવાહો દૂર કરવા જોઈએ. પછી જ દિવ્ય પ્રકાશ તમારી ઉપર ઊતરશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

ઋતુ પરિવર્તન થયું છે. ઠૂંઠવતી ઠંડી ગઈ. વસંત આવશે પરંતુ તે પૂર્વે પાનખરનો આસ્વાદ અવની માણી રહી છે. દિવસે ઉકળાટ અને રાત્રે ઠંડી એવી ઓતરી-ચીતરી ઋતુની લહાણ વચ્ચે વિક્રમ સંવત પૂરું થવામાં છે. માટે જ ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજી કહે છે;

દિનમપિ રજની સાયં પ્રાતઃ શિશિરવસન્તૌ પુનરાયાતઃ ।

કાલઃ કીડતિ ગચ્છત્યાયુસ્તદપિ ન મુચ્યત્યાશાવાયુઃ ॥

સૃષ્ટિકર્તાનાં નિયંત્રણે દરેક પળ, ઘડી, સેકંડ, મિનિટ, કલાક, દિવસ, રાત્રી, સપ્તાહ, પક્ષ, માસ, ઋતુઓ, અયન અને વર્ષો આવે છે અને જાય છે. ગ્રીષ્મ પછી વર્ષા, શરદ, હેમંત, શિશિર, વસંત અને ફરી પાછી ગ્રીષ્મ. આમ જીવનનાં વર્ષો કે જીવનની પળો જ વ્યતિત થતી નથી; જીવન ક્ષણે ક્ષણે ઓછું થઈ રહ્યું છે, આમ જે જાણે અને જીવે તે જ ખરું જીવ્યો અને જગ જીત્યો છે.

સમય-કાળનું ચક્ર સતત ચાલ્યા જ કરે છે. કોઈનાયે માટે થોભતું નથી. તે કોઈના પણ બંધનમાં નથી. માટે જ કહેવાય છે કે મોત 'લાંચ-રિશ્વત' લેતું નથી. કાળચક્રનાં આવાગમનમાં નવાં હોય તે જૂનાં થાય છે જૂનાં હોય તે ફરી નવાં થાય છે. પાનખરમાં ઠૂંઠવાયેલી ડાળખીઓ ફરીથી નવપલ્લવિત થશે, ગુલાબની કળીઓ શૂન્યવત્ સ્મશાનને ભરખી ગઈ હોય તેવી ઉદાસ છે, પરંતુ તેમાં ઢબૂરાયેલી નવપલ્લવિત થવાની ક્ષમતા, ઓજસ, તેજસ અને અંતઃચેતનાનું પ્રસ્ફુરણ કાળે અને ક્રમે કરીને પ્રસ્ફુટિત થશે, વિકસશે, મઘમઘશે, વાતાવરણને સુરભિત કરશે અને પછી એક એક કરીને બધી જ તે ગુલાબના ફૂલની પાંખડીઓ ખરી પડશે. તે પુષ્પ થોડું જીવ્યું, પરંતુ સુગંધ પ્રસરાવી ગયું. આપણાં આયખાનો હિસાબ શું ?

આપણો માનવ જન્મ, આપણને મળેલું આ માનવ જીવન ફરીથી આ જન્મ મૃત્યુ જરા વ્યાધિ દુઃખ દોષ કે અનુબંધના ચક્રવ્યૂહમાંથી બહાર નીકળવા માટેનો અવસર છે. Now; it's all upto us. What we should do with it ? આ સ્વર્ણતકનો ઉપયોગ કરવો કે ઉપભોગ ? સંઘર્ષ તો કરવો જ પડશે. કારણ સંઘર્ષ એટલે જીવન. સ્થગિતતા એટલે મૃત્યુ. Struggle struggle struggle is SINE QUA NON of Life and stagnaron is death. જે બંધાઈ જાય તે ગંધાઈ જાય. માટે મહેનત તો કરવી જ પડશે; ત્યારે જ જીવન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ સંભવી શકે. માટે જીવનની પ્રત્યેક પળેપળનો સદુપયોગ કરો. તમારી અંદર પેલી ઠૂંઠવાઈ ગયેલી ગુલાબની કળીમાં ઢબૂરાયેલી વિકાસની ક્ષમતા જેવી અક્ષુણ્ણ શક્તિનો સ્ત્રોત છે. તમારી અંદર વિકાસ માટેની અદ્ભુત અને અનેકાનેક ઊર્જાઓ અને સામર્થ્યની ગંગોત્રી વહી રહી છે. ભગીરથ બનો ! નવજીવન ! દિવ્ય જીવન જીવવા માટેની એક પણ પળ વ્યર્થ ન વ્યતિત કરો. એક અવસર મળ્યો છે, વ્યર્થ ગુમાવશો નહીં; માટે, મહામાનવ બનો ! મહાન યોગી બનો, મહાપુરુષ બનો !

સમયનું મૂલ્ય સમજો. સમય બહુ જ કિંમતી છે. જીવનની પ્રત્યેક પળે પળનો ઉપયોગ કરો, ક્ષણ ક્ષણ લાભપ્રદ જ હોવી જોઈએ. જીવનનો પ્રત્યેક વિચાર, વાણી, વ્યવહાર સ્વાર્થથી દૂર - પરમાર્થથી પરિપૂર્ણ અને એકમાત્ર પ્રભુ પ્રીત્યર્થે જ જીવાય તે માટે સાબદા બનો. સાવધાન ! કાલનો ભરોસો નથી. જીવનનો પ્રત્યેક શ્વાસ અંતિમ શ્વાસ જ છે; તેમ જાણી પ્રત્યેક શ્વાસ સેવા, પરોપકાર અને પ્રભુસ્મરણથી ભરી દો ! વ્યર્થ વિનોદ, વાર્તા કે ગપગોળામાં સમય વ્યર્થ ન કરો. અહંકાર ટાળો. આજસ અને પ્રમાદનો સમૂળગો નાશ કરો. ભૂતકાળને વાગોળવાનું છોડો, જૂની-અનાવશ્યક વાતોને ફંફોસવાનું ત્યાગો. મહાન ભવ્ય અને દિવ્ય ભવિષ્યની ચાવી તમારા હાથમાં છે અને તે એ કે અત્યારની પ્રત્યેક પળનો સદુપયોગ, સેવાપરાયણતા અને પ્રભુપરાયણતાથી સભર જીવન એટલે જ ભાવિ જીવનની સદ્ધરતા, દિવ્યતા અને ભવ્યતા ! ઐ શાંતિ. - સંપાદક

કર્મ અને પુનર્જન્મ-૬

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પુનર્જન્મ ઘણાં ગૂઢ રહસ્યોની સમજ આપે છે

વાચન, શ્રવણ અને બીજી ક્રિયાઓ એ અનુભવો છે. આ અનુભવો દ્વારા આપણે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. આ રીતે, ઘણા જન્મોના સમયગાળામાં આપણે જ્ઞાન એકઠું કરીએ છીએ. આ જ્ઞાન થોડા સમય માટે વિલીન થઈ જાય, પણ તે કદાપિ નાશ પામતું નથી. અમુક ક્ષેત્રનું વારંવાર એકઠું થયેલું જ્ઞાન, ભવિષ્યમાં કોઈ જન્મમાં સંપૂર્ણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. હવે, તમારી જાતને જ પૂછો કે એક જ જીવન દરમિયાન કોઈ પણ કળા કે વિજ્ઞાનમાં પારંગત બનવાનું શક્ય છે ?

પાંચ વર્ષનો હેન્ડલ આટલી પૂર્ણતાથી પિયાનો કેવી રીતે વગાડી શકે ? બ્રિટાનિકા વિશ્વકોષના જુદા જુદા પુસ્તકોની તમામ વિગતો જાણવાની અદ્ભુત યાદશક્તિ સ્વામી વિવેકાનંદમાં ક્યાંથી આવી ? જ્ઞાનદેવ અને શ્રી શંકરમાં નાની વયમાં ધર્મનાં પુસ્તકો સમજવાની નિપુણતા ક્યાંથી આવી ? આનંદમયી મામાં તેમની બાલ્યાવસ્થાથી જ બધા સાથે એકતા અનુભવવાનું કેવી રીતે શક્ય બન્યું ? સ્વામી શિવાનંદજીમાં, તેમની દાક્તરી કારકિર્દી દરમિયાન તેમ જ પાછળથી પણ અદ્ભુત ચિત્રાત્મક યાદદાસ્ત ક્યાંથી આવી ? સાત વર્ષનો બાળક ગીતાજીમાં જોયા વગર આખીયે ગીતા-શરૂઆતથી તે અંત સુધી કેવી રીતે મોઢે બોલી જતો હતો ? જર્મન કવિ ગોથે ૧૭ ભાષાઓ ઉપર પ્રભુત્વ ધરાવતો હતો - કેવી રીતે ? તમે ધારો છો કે દિવ્ય બુદ્ધિ-પ્રતિભાવાળા આ માનવીઓએ એક જ જન્મમાં આ અલૌકિક સિદ્ધિ મેળવી હશે ? ના - તેમના પાછલા જન્મોમાં તેમણે જરૂરી શિસ્ત પાળી હોય અને તેના પરિણામરૂપે તેઓ આ જન્મમાં આવા અલૌકિક જ્ઞાન અને વિશિષ્ટ પ્રકારના ગુણો સાથે જન્મ્યા હોય.

પાછલા જન્મો કેમ યાદ રહેતા નથી

આ એક રસપ્રદ સવાલ છે. કોઈ આ પ્રશ્ન ખૂબ સારી રીતે પૂછી શકે કે આપણો ભૂતકાળ

આપણને કેમ યાદ નથી ? ત્રણ અઠવાડિયા પહેલાં તમે સંધ્યાકાળના ભોજનમાં શું જમ્યા હતા ? તમને યાદ છે ? ચાલુ જન્મની બાલ્યાવસ્થામાં તમે શું કર્યું હતું તે તમે શું ઝીણામાં ઝીણી વિગત સાથે યાદ કરી શકો ? ખરેખર ન જ કરી શકો. કારણ કે એ બધું યાદ રહી શકતું નથી. તમે શું એમ કહેશો કે બાલ્યાવસ્થામાં મારું અસ્તિત્વ જ નહોતું. આપણી યાદદાસ્ત ધીમે ધીમે ક્ષીણ થતી જાય છે અને તેથી જ આપણે બધું યાદ રાખી શકતા નથી. પણ અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે જો ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની આપણી શક્તિ અતિશય પ્રબળ હોય તો આપણે આપણા પૂર્વ જન્મના ભૂતકાળને સહેલાઈથી ચોકસાઈપૂર્વક આપણી નજર સમક્ષ ખડો કરી શકીએ. જો આપણે આપણો ભૂતકાળ જાણીએ તો આપણું જીવન ખરેખર, ખૂબ ગૂંચવાડાભર્યું અને અસ્તવ્યસ્ત બની જાય. તેથી જ, પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ ખૂબ ડહાપણપૂર્વક એના પર પડદો ઢાળી દીધો છે.

‘મૃત્યુ પછી આત્માનું શું થાય છે’- એ નામના સ્વામી શિવાનંદજીના પુસ્તકમાં સ્વામીજીએ ભૂતકાળની ચોકસાઈભરી વિગતો આપતાં કેટલાંક બાળકોનાં દૃષ્ટાંતો આપ્યાં છે. પ્રખ્યાત વિદ્વાનોએ આવી ઘટનાઓની કાળજીપૂર્વક તપાસ કરેલી અને તે સંપૂર્ણ સાચી માલૂમ પડી હતી. વર્તમાનકાળમાં પણ, પોતાના તાજેતરના પૂર્વ જીવનની વિગતો આપતી વ્યક્તિઓનો અહેવાલ વર્તમાનપત્રોમાં પ્રગટ થાય છે. મૃત્યુ પછી તરત જ કે ટૂંકા સમય બાદ ફરીથી જન્મનાર આત્માની યાદદાસ્ત હજુ પણ તાજી હોય છે અને તે તેના પૂર્વ જીવનની તમામ વાતો ફરીથી જણાવવા શક્તિમાન હોય છે.

આ જન્મમાં જેઓ દયાળુ, માયાળુ, પરોપકારી, સહાયરૂપ, ક્ષમાશીલ, મૈત્રીભાવવાળા હોય છે, તેઓએ આ બધા સદ્ગુણોનો વિકાસ તેમના અગાઉના જન્મોમાં કર્યો હોય છે. એ જ રીતે, તમારી આ જન્મની

મનગમતી પ્રવૃત્તિ સારી કે ખરાબ તમારા નવા જન્મમાં તમારી સાથે જ આવે છે. જેમ દિવસ પછી રાત આવે છે તેમ જન્મ પછી મૃત્યુ આવે છે. આ સનાતન કાયદો છે. આ જ પુનર્જન્મનો કાયદો છે.

નવો જન્મ કેવી રીતે નક્કી થાય છે

જે લોકો, મૃત્યુ પામવાની તૈયારીમાં હતા પણ સદ્ભાગ્યે પાછા જીવિત થયા છે તે બધા એવું જણાવે છે કે, મૃત્યુની આ કટોકટીની પળોએ સિનેમાના પડદા ઉપર જેમ દૃશ્યો એક પછી એક દેખાય છે તેમ, તેમના જન્મથી માંડીને મૃત્યુની ક્ષણ સુધીનાં તમામ દૃશ્યો, તેમના મનશ્ચક્ષુ સમક્ષ ખડાં થાય છે અને પછી વધુમાં વધુ મહત્વના દૃશ્ય પર એમનું ધ્યાન ખેંચાઈ મન તેના પર સ્થિર થાય છે. ડૂબી ગયા પછી અથવા હૃદયરોગનો હુમલો થયા પછી જે લોકો જીવિત રહ્યા હોય છે, તેઓ પણ આવા જ અહેવાલો આપે છે. સંતોની આ અંગેની વાણી સાથે આ બંધબેસતું છે. તેઓ કહે છે, મરણની છેલ્લી અવસ્થાએ જે ખૂબ આગળ પડતી ઘટના વાસના કે આદત એના અંગત જીવનમાં બની હોય તે તરફ વ્યક્તિનું ધ્યાન ખેંચાય છે અને આ વાસના જ તેના નવા જન્મનો પ્રકાર નક્કી કરે છે. આ જ રીતે, રાતે પથારીમાં સૂતી વખતે મનમાં જે છેલ્લો વિચાર હોય છે, તે જ વિચાર બીજા દિવસે, તેના મન પર વર્યસ્વ જમાવતો હોય છે. તેથી, નિદ્રા પણ એક જાતનું ક્ષણિક મૃત્યુ જ છે.

શ્રીમદ્ ભાગવતમાં જડભરતની કથા આ જ વાત કરે છે. તે મહાન સંત હતા અને તપ, ધ્યાન વગેરે કરતા હતા પણ હજુ તેમણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી ન હતી. એકવાર આ ભરત ઋષિએ હરણના એક અનાથ બચ્ચાને ડૂબતું બચાવ્યું; અને ખૂબ પ્રેમ અને મમતાથી તેને ઉછેર્યું. પણ સમય જતાં, આ બચ્ચા તરફની એમની આસક્તિ એટલી બધી વધી ગઈ કે તે તેમનો પ્રભુ-પ્રેમ તથા જપ, તપ, ધ્યાન વગેરે સંપૂર્ણ ભૂલી ગયા. એમના મૃત્યુ વખતે, એમના અતિ વહાલા હરણના બચ્ચાના જ વિચારે એમના મનનો કબજો લીધો હતો. તેથી, જડભરતને બીજા જન્મમાં હરણ તરીકે જન્મ લેવો પડ્યો. પરંતુ, અગાઉના જન્મમાં એમણે જે જપ,

તપ, ધ્યાન વગેરે કર્યા હતાં તેથી તેમને પોતાની દિવ્ય દૃષ્ટિથી ખબર પડી ગઈ હતી કે મરતી વખતે એમની વાસના હરણમાં રહી ગઈ હતી તેથી તેઓ હરણની યોનિમાં જન્મ્યા હતા. તેથી હરણની યોનિમાં એમણે ફરીથી આવી ભૂલ ના થાય એની ખૂબ કાળજી લીધી હતી. એક સાદીસીધી વ્યક્તિ તરીકે તેઓ વર્તતા હતા, પણ એમનું મન તો હંમેશાં ઈશ્વરમાં જ પરોવાયેલું રહેતું. તેથી, આખરે તેમને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થયો અને જીવનનું ધ્યેય સિદ્ધ થયું.

આપણાં ધર્મશાસ્ત્રો જણાવે છે કે માનવને મૃત્યુ પછી તેનાથી નીચી કક્ષાના પ્રાણીઓના ગર્ભમાં પ્રવેશવાનું ગમતું નથી. આનું કારણ તદ્દન સહેલું છે. પ્રાણીઓ કરતાં માનવ એનાં કર્મોનું ઋણ ચૂકવવામાં ઘણો જ ઝડપી છે. વળી, ઉત્ક્રાંતિ હંમેશાં પરમાત્મા તરફ જ આગળ ને આગળ પ્રગતિ કરાવે છે અને આત્મા પણ એ જ ગતિએ આગળ વધે છે.

માનવ, ધીમે ધીમે-ડગલે ડગલે-ઊંચી ને ઊંચી યોનિમાં આગળ ધપતો જાય એવી અપેક્ષા આપણે રાખીએ છીએ. આખરે તે ઈશ્વર સમીપ પહોંચી જાય ત્યાં સુધી, તે વધારે ને વધારે પૂર્ણ બનતો જાય એવી અપેક્ષા પણ આપણે તેની પાસે રાખીએ છીએ. પરંતુ, કોઈ પણ ક્ષણે તેનું પતન થઈ શકે છે; આ અસામાન્ય નથી, પણ આવું ભાગ્યે જ બને છે. જો માનવ, માત્ર પશુ જેવું જ વર્તન સતત કર્યા કરે, તો બીજા જન્મમાં માનવ તરીકે અવતરવાની લાયકાત એ ગુમાવે છે. આવો માનવ વરુ, ડુક્કર, કૂતરો, વાંદરો, ગધેડો જેવી પશુ-યોનિમાં જન્મ લે છે. આવી ઘટનાઓ જો કે, ખરેખર ખૂબ વિરલ હોય છે. અરુણાયલના મહાન ઋષિ શ્રી રમણ મહર્ષિનું જીવન-ચરિત્ર વાંચો. પશુઓનાં શરીરમાં વસતા માનવ-આત્માઓ વિશે એમણે ઘણીવાર ઉલ્લેખ કરેલો છે. આવા બનાવોનાં કારણો કેટલીકવાર અપવાદરૂપ હોય છે.

સત્ય ઘટનાઓ

કેટલાંક વર્ષો પૂર્વે, દિલ્હીની શાંતિદેવી નામની એક નાની બાળાએ તેના પૂર્વ જીવનનો સ્પષ્ટ હેવાલ આપેલો. ભારતના સંયુક્ત પ્રાંતોમાં આ ઘટનાએ

બળભગાટ મચાવી મૂકેલો. ઘણા લોકો એની પાસે એના પૂર્વ જન્મની વાતો સાંભળવા આવવા લાગ્યા. પૈસા ક્યાં રાખવામાં આવ્યા હતા એ જગ્યા તથા એના ઘર નજીક ઢાંકી દીધેલો એક જૂનો કૂવો પણ એણે બતાવ્યો. વિશ્વાસપાત્ર પ્રાધ્યાપકો, ન્યાયાધીશો તથા વકીલોએ આ બાળાએ કહેલી તમામ વાતો તદ્દન સાચી હોવાની સાબિતી મેળવી હતી. તેને મથુરા લઈ જવામાં આવી હતી અને ત્યાં તેણે તેના પૂર્વ જીવનના પતિને ચોક્કસપણે ઓળખી બતાવ્યો હતો. થોડા વર્ષો પૂર્વે, વેરુલમ (દક્ષિણ આફ્રિકા)ની એક નાની બાળાનો અહેવાલ વર્તમાનપત્રમાં પ્રગટ થયો હતો. આ બાળા પણ તેના પૂર્વ જીવનની સત્ય ઘટનાઓ કહેતી હતી. આ બાળાએ પણ ઘણા લોકોનું ધ્યાન ખેંચ્યું હતું. દિવ્ય જીવન સંઘના સ્વામી સહજાનંદે આ બાળાને પોતાના આશ્રમમાં આમંત્રિત કરી હતી. ત્યાં તેણે સત્સંગ માટે એકત્રિત થયેલા મહાનુભાવોને તેના પૂર્વ જીવનની કેટલીક ઘટનાઓ કહી હતી. તે એટલી બધી સાદી અને નિખાલસ હતી કે તેણે જે કંઈ વાતો કરી તે માનવા સિવાય છૂટકો જ નહોતો.

વડોદરામાં છ વર્ષના એક જૈન બાળકે એના પૂર્વ જીવનની ઘટનાઓ કહીને સૌને આશ્ચર્યચકિત કરી દીધાં હતાં. તેણે કહ્યું હતું કે પૂર્વ જીવનમાં તે પૂનામાં રહેતો હતો; પણ તેના માતા-પિતા પૂનાથી વડોદરા આવ્યાં હતાં. તેનું નામ કેવલચંદ્ર હતું અને ત્યાં તે જરીના કાપડની દુકાન ચલાવતો હતો. પાટણના કેટલાક વેપારીઓ સાથે તેને ધંધાના સંબંધો હતા. તેને છ પુત્રો હતા. તેમાંથી એકનું નામ રમણલાલ હતું. જ્યારે આ બાળક અને તેની માતા પુના અને પાટણ પહેલી જ વાર ગયાં ત્યારે ત્યાં તેમણે આ બાળકની પૂર્વ જન્મની વાતોના ખરાપણાની ચકાસણી કરી હતી. આવી બીજી કેટલીએ ઘટનાઓ રંગૂન, સીતાપુર અને બીજાં કેટલાંયે સ્થળે બની હતી.

માનવ-જન્મની મહત્તા

માનવ-જન્મ ખૂબ મૂલ્યવાન છે, કારણ કે માત્ર માનવ-જન્મમાં જ આપણે પ્રભુ-મિલન માટે સખત પરિશ્રમ કરી શકીએ છીએ. ઋષિઓએ જણાવ્યું છે

કે દેવતાઓ પણ આ પૃથ્વી પર આવવા આતુર છે, કારણ કે મનુષ્ય-જન્મ દ્વારા જ પૂર્ણ ઈશ્વરત્વ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તેથી આ મૂલ્યવાન જીવનનો સારામાં સારો ઉપયોગ આપણે કરવો જોઈએ. વારંવાર, ભારપૂર્વક કહેવામાં આવે છે કે માનવ-જન્મનો હેતુ ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો જ છે. આપણને ગમે કે ના ગમે, આપણે આ વાત જાણતા હોઈએ કે ન જાણતા હોઈએ, પરંતુ બધા જ, આ ઉમદા લક્ષ્ય તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ અથવા બળપૂર્વક આગળ વધવાની ફરજ પડશે જ. માત્ર ત્યાર પછી જ આત્મા શાશ્વત આરામ, શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ કરી શકશે. સર્વશક્તિમાન પરમાત્મા જે બધા અનુભવો આપણને કરાવે છે તે માત્ર આ એક જ હેતુસર કરાવે છે. આપણને પ્રભુ સમીપ લઈ જઈ તેમના પ્રેમાળ ખોળામાં સ્થિત કરવાનો છે. ત્યાં શાશ્વત પરમ સુખ આપણી રાહ જોઈ રહ્યું છે. આ લક્ષ્યને પહોંચવા માટે સતત પરિશ્રમ અને સંગ્રામ જરૂરી છે.

આ પૃથ્વીની સપાટી પર માત્ર માનવ જ એક એવું પ્રાણી છે કે જેને શ્રેષ્ઠ બુદ્ધિ, વિવેકશક્તિ અને વિચારશક્તિનું વરદાન મળેલું છે. શું સાચું અને શું ખોટું એનો વિવેક કરવા માનવ જ શક્તિમાન છે. પશુમાં પણ બુદ્ધિ, યાદદાસ્ત અને જ્ઞાન છે પણ તે માત્ર અમુક હદ સુધી જ. તેથી પશુ-યોનિમાં જન્મ લેવાનું ઈચ્છનીય નથી.

આ પછીના જીવનમાં તમે કઈ યોનિમાં જન્મ લેશો એની ચિંતા કરશો નહિ. તેના કરતાં, ચાલુ માનવ-જીવનનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરો, લાભ થાય એ રીતે એનો ઉપયોગ કરો અને જન્મ-મરણના બંધનમાંથી મુક્ત થાઓ. પ્રભુ-ભક્તિનો વિકાસ કરો. ક્ષુદ્ર વાસનાઓ તજી દો. હંમેશા બીજાનું ભલું કરો, સેવા કરો, બધાં તરફ માયાળુપણે વર્તો. તમે આમ કરશો તો આજ જન્મમાં તમારા ધ્યેયને પહોંચી શકશો.

જીવન-મરણના સતત ફરતા રહેતા આ ચક્રમાંથી તમે મુક્ત થાઓ. આ જ જન્મમાં તમે અમરત્વનું સુખ મેળવો. પ્રભુ તમને સુખી કરે.

□ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

જગદીશ-જગત-જાત સાથે આપણો સંબંધ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આ પૃથ્વીના ગ્રહ પર આપણે આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓ હોવાથી દરરોજ ચાર બાબતો સાથે કામ પાર પાડવું પડે છે તેમજ સંબંધ ધરાવવો પડે છે. આપણા મનની શાંતિ, એકાગ્રતા અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિનો આધાર આ ચાર બાબતો સાથે આપણે કેમ પનારો પાડીએ છીએ તે પર નિર્ભર છે. આ ચાર બાબતો શી છે અને પવિત્ર ગુરુદેવે તેમના ઉપદેશમાં તે ચાર સાથે કઈ રીતે વર્તવા કહ્યું છે ?

પહેલી બાબત છે વસ્તુનું જડ જગત - અસંખ્ય, વિવિધ, ભડકામણાં નામ-રૂપો-પર્વતો, સમુદ્રો, તારાઓ, ગ્રહો, સૂર્ય, ચંદ્ર, નદીઓ, જંગલો, વેલાઓ, ધાતુઓ, વરસાદ, પવન વગેરે.

બીજી બાબત છે, ચેતન જીવસૃષ્ટિ - જીવડાં, સર્પો, પક્ષી, પશુ અને આપણાં માનવભાંડુઓ. બીજી તરફથી આપણે અસંખ્ય અભિગમો અને આક્રમણોનો સામનો કરવો પડે છે, બીજાંઓનાં અસંખ્ય સ્પંદનો તથા અસંખ્ય પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે.

ત્રીજું અંગ તમે પોતે છો. તમે તમારી જાત સાથે કેવો વહેવાર કરો છો ? દરરોજ તમારે તમારી જાત સાથે વહેવાર કરવો પડે છે - તમારો આત્મા, તમારો અંતરાત્મા, મન-તેની ભાવનાઓ, મનોભાવો, આકાંક્ષાઓ, કલ્પનાઓ, મનસૂબાઓ, ડરો, ચિંતાઓ, તાણો, લાલસાઓ, દુશ્મનાવટો, નારાજગીઓ, હતાશાઓ, સ્મૃતિઓ, વિરહો - એક વ્યક્તિનિષ્ઠ સમસ્ત આંતરિક જગત જેમાં તમારે તમારી પોતાની જાત સાથે પનારો પાડવાનો હોય છે.

અને ચોથું, તે તત્ત્વ જેણે આ બધી બાબતો સર્જી છે તે જગદીશ. તે સર્વજ્ઞ છે. આપણે તો આપણા વિશ્વને જ જાણીએ છીએ.

આપણી પાસે કોઈ નિરૂપણ છે ? ગુરુદેવે કોઈ માર્ગદર્શન કર્યું છે. આપણે આ ચાર અંગો

સાથે કેમ વર્તન કરવું તે માટે આપેલ છે ? હા ચોક્કસ !

આપણો પ્રત્યક્ષ સંબંધ આપણા જાત-ભાઈઓ - માનવ વ્યક્તિઓ અને જે સઘળાં પ્રાણીઓ જેની સાથે લાગેવળગે છે તે : વાંદરા, કૂતરાં, મચ્છર, કીડી વગેરે સાથે છે. તમારો સંબંધ જે સિદ્ધાંતોથી નિયંત્રિત કરવો જોઈએ તેને નકારાત્મક અને સકારાત્મક બંને પાસાં છે : કોઈ વ્યક્તિ કે પ્રાણીને કદી નુકસાન ન પહોંચાડો અને તમે બને તેટલું ભલું કરો, જીવંત પ્રાણીઓ જેટલાં હોય તે સૌનું, તમને સૂઝે તેવી રીતે, બધી જ રીતે, સ્થળે, સંજોગોમાં થઈ શકે ત્યાં. તમારા ફરતું જે જગત છે તેને તમે કેટલું ભલું, કેટલી મદદ, કેટલો લાભ કરી શકો તે સકારાત્મક પાસું છે. તેથી તમે જીવો ત્યાં સુધી તમારી આસપાસના દરેક જોડે ગુરુદેવે સેવાવૃત્તિ - ઉમદા, ઉત્કૃષ્ટ નિઃસ્વાર્થપણું અને સેવા - એ સોનેરી સિદ્ધાંત આપ્યો.

બીજું, જડ સર્જન તમને વાસ્તવિકતાના આભાસથી તમારું ધ્યાન બીજે દોરી જઈ, ભ્રાંતિ ઉપજાવે છે તેની સાથે તમે કેમ સંબંધ પાડશો : 'જોવું એટલે માનવું. મારી આસપાસ હું જગત જોઉં છું. આ જ એક વાસ્તવિકતા હું જાણું છું. પેલે પાર-અન્ય જગતમાં કોઈ બીજી અસલિયત છે તેવી કલ્પના કરવાનું ગાંડપણ હું નહિ કરું. તે બધું અંધવિશ્વાસ છે.' આ રીતે તમારા તર્ક અને બુદ્ધિવાદને લીધે, અશાશ્વત, ચલિત, અલ્પજીવી, ક્ષણભંગુર, ક્ષણિક, અનિત્ય આભાસો જે તમારી ચેતના પર કબજો જમાવી બેઠા છે તેની દેખીતી વાસ્તવિકતાની જાળમાં તમે ફસાઈ જાઓ છો.

આ આભાસોએ તમને કબજે કરી લીધા છે, તમને મા'ત કરી દીધા છે અને તમે તે વસ્તુઓની અસલિયતનો ભાવ સ્વીકારી લીધો છે. તે અવાસ્તવિક છે, તે સ્વપ્નની વસ્તુઓ છે, તે આભાસ-માત્ર છે.

ઊંડું અધ્યયન, ગહન વિચાર, સાચા ગાઢ દિલનો સત્સંગ, તાત્વિક વિશ્લેષણ અને તત્ત્વવિચાર દ્વારા દૃશ્ય જગતની વાસ્તવિકતાની મનગઢિત કથાનો તમારે તાગ મેળવવો જોઈએ.

આ નામ-રૂપના દેખાવોના જગતને, આ આકર્ષક બાહ્ય આભાસ માત્રને વેદાંતના એટમ-બૌંબ વડે તપાસો. એમ કહો, 'તમે કશું નથી; તમે શૂન્ય છો, નગણ્ય વ્યક્તિ છો; તમે મને ઉલ્લુ બનાવી ન શકો.' આ રીતે જ્ઞાન વડે, ઊંડી જાણકારી અને અંતરદષ્ટિ વડે, વેધક વિવેક વડે અને વિશ્લેષણ વડે તમારી જાતને સાંકળવી જોઈએ અને તે માન્યતામાંથી સહેજ પણ ડગવાની ના પાડો. આ વિનાશશીલ અલ્પજીવી નામરૂપના આભાસમ જગત પાછળ અને તેનાથી પર અલૌકિક ઉચ્ચતર વાસ્તવિક-સત્તા પરના તમારા કેન્દ્રિત થયેલા ધ્યાનને ખસેડવાની ના પાડો.

એક સાચા વેદાંતીએ જેણે લોકાતીત ઉચ્ચતર વાસ્તવિક-સત્તા, જે એક જ સત્ય છે, શાશ્વત, અનાદિ અને અનંત છે, અસીમ, બધી વસ્તુનો દૃઢ આધાર, આદિથી અંત સુધી, સ્ત્રોત, ઉદ્ગમ, આધાર અને બધી વસ્તુનું અંતિમ લક્ષ્યને જાણી ચૂકી છે. તેની સરખામણીમાં સર્વ વસ્તુ અસ્તિત્વ વગરની, અવિદ્યમાન, શૂન્ય, એક પરપોટો માત્ર છે. આ નાશવંત માયાજાળની વાસ્તવિકતાની અસહ્ય સમજણથી આ દૃઢ સમજણ તમને મુક્ત કરશે. તે કશું નથી. રણમાં દેખાતું મૃગજળ છે. આ નામરૂપના બાહ્ય વિશ્વની સાથે એક ડાહ્યો તત્ત્વજ્ઞ, એક ડહાપણભર્યો વેદાંતી આ રીતે વર્તે છે.

ત્રીજું અંગ, તમારો આત્મા, તમારો પોતાનો આત્મા, તમારું પોતાનું હોવાપણું - તેનો વ્યક્તિનિષ્ઠ સંબંધ શું હોય ? એક શબ્દમાં - 'આત્મ-પ્રભુત્વ' - તમારે તમારા પર નિયંત્રણ - સ્થાપવું જોઈએ. તમારે તમારી ઈન્દ્રિયો અને ઈન્દ્રિયોની ભૂખ પર પ્રભુત્વ મેળવવું પડે. તમારા મનને વશ કરી, તેની ભાવનાઓ, મનોભાવો અને ઈચ્છાની અનિયંત્રિત માગને કાબૂમાં લેવી જોઈએ. કલ્પનાઓના રૂપમાં મનની તમારી અસાર ભવિષ્યની બેલગામ સહેલને

દબાવી, જેનું અસ્તિત્વ જ નથી, જે વહી ગયેલ છે, જે વીતી ગઈ છે તે ભૂતકાળની તદ્દન અફળ સહેલ છે તેને રોકવી જોઈએ. ભૂતકાળ તમારા પર આધિપત્ય જમાવે અને ભવિષ્ય તમને ગુલામ બનાવે તે સૌથી મોટું કમનસીબ છે, મોટામાં મોટી મૂર્ખાઈ છે.

તેથી, તમારે આત્મશાસન કરવું પડે. આત્મસંયમ, આત્મનિયંત્રણ, આત્મવ્યવસ્થાના સિદ્ધાંતથી તમારે તમારી જાત સાથે સંબંધ ધરાવવો જોઈએ. તમે સત્તાધારી હો અને મન, વાંછના, વિચારો, મનોભાવો, ભાવનાઓ, સ્મૃતિઓ, કલ્પનાઓને તમારા પર સત્તારૂઢ થવા ન દો તે આવશ્યક છે. આ બધાં તમને રમકડાં ન ગણે, તેમના રાગે તમે નાચો નહીં, તમને એક નિરાધાર, દયનીય 'જંતુ' ગણી તેમની દયા પર નિર્ભર ન બનાવે તે જોવાનું છે. પરમાત્મા સાથે આપણા સંબંધનો આ એકમાત્ર રસ્તો છે.

આપણે જોયું કે પ્રેમાળ પવિત્ર ગુરુદેવે, આ ઈશ્વરસર્જિત જગતમાં જીવન જીવવાની અંતરદષ્ટિ આપી છે; ઈશ્વરે પેદા કરેલ જીવો સાથે રહેવાની, આપણાં જીવન ઉત્કૃષ્ટ કરવાની, એક નીરસ, સામાન્ય, ફિક્કા સ્તર પરથી ઉત્કૃષ્ટ, ઉમદા, આધ્યાત્મિક સ્તર- દિવ્ય સ્તર - પર લઈ જવા આ અંતર દષ્ટિ આપી છે.

આ પ્રમાણે, આત્મસંયમ, ઊંડી ભક્તિ, કરુણા અને જ્ઞાનદષ્ટિ દ્વારા; તમારી જાતને આત્મનિયંત્રિત કરો. ઈશ્વર તરફ ઊંડી ભક્તિ અને પરમ પ્રેમ દર્શાવો, અને પૂર્ણ ભલાઈ, કરુણા, સંવેદના અને નિઃસ્વાર્થ ઈચ્છાથી આપણા માનવ ભાઈઓ સહિત બધાં જ પ્રાણીમાત્રની સેવા કરો. આમ કરશો તો તમે જીવનના મહાન ધ્યેયથી એક તસુ પણ રસ્તો ચાતરી જશો નહીં. યાદ રાખો કે આ જગત એક કાલ્પનિક વાર્તા છે. ઉપરછલ્લો દેખાવ માત્ર છે, તે કોઈ અસલિયત નથી. સૂત્ર 'બ્રહ્મ સત્યમ્ જગન્મિથ્યા - બ્રહ્મ જ એક સત્ય છે. જગત મિથ્યા છે' - ને જ્ઞાન અને સર્વોચ્ચ તત્ત્વજ્ઞાનની સમજણથી જોતા થાઓ.

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

શાંત જીવન-૧

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

પરમાત્માની કૃપાથી આપણને દેવ દુર્લભ એવા માનવ-જીવનની બક્ષિસ મળી છે. દેહની અંદર છુપાયેલી અનંત સંભાવનાઓને બહાર કાઢીને આપણે પોતાનું જીવન કેવા પ્રકારનું બનાવી શકીએ છીએ; સુખી બની શકીએ છીએ, શાંત અને સાર્થક જીવન જીવતાં જીવતાં આનંદના ઉદ્દગમ પરમાત્માની સાથે ઐક્યની અનુભૂતિ કરી શકીએ છીએ, તે માટેનાં સાધનો પર આપણે થોડુંક ચિંતન કરી રહ્યા છીએ.

પરિવારની ભાવનાનો વિકાસ કરો

સુખી જીવન જીવવા માટે એક 'ત્રિકોણ' પર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત થવું જોઈએ, તે ત્રિકોણ છે. પોતાનું શરીર, પરિવાર અને કાર્યનું સ્થળ જેનો આપણે જીવન વ્યતીત કરવા માટે ઉપયોગ કરીએ છીએ. આ ત્રિકોણને જો પૂરી રીતે સમજવામાં ન આવે, સાવધાની રાખવામાં ન આવે તો સુખી થવાના આપણા બધા જ પ્રયાસ નિષ્ફળ જશે. શરીર તરફ સજાગ રહ્યા, પરિવારના સભ્યો તરફના વહેવારમાં પણ સાવધાની હોય છતાં જ્યાં આપણે કમાવા માટે દરરોજના આઠ-દસ કલાક રહીએ છીએ ત્યાંના લોકો સાથે મેળ ન આવ્યો તો આપણું સુખ અધૂરું જ રહી જશે. આપણે કાર્ય-સ્થળ પર સમાજના વિભિન્ન સ્વભાવના લોકોના સંપર્કમાં આવવું પડે છે. હું સમાજની વાત કરું છું. દેશ અને માનવજાતની વાત કરું છું. તે વાતો ખૂબ મહત્ત્વની છે. એ સાચું છે કે મારે આખા દેશની સાથે લેવાદેવા નથી, સમગ્ર માનવજાત સાથે મારો સંપર્ક થતો નથી છતાં કાર્ય-સ્થળ પણ જે લોકોની સાથે હું કામ કરું છું, અનેકોના સંપર્કમાં આવું છું, તેમની સાથે મારો વહેવાર કેવો છે તેની પર સુખી જીવનના પાયાનો મોટો ભાગ આધાર રાખે છે. અહીં આપણો વહેવાર કેવો હોવો જોઈએ તે આપણે યોગ-વાસિષ્ઠ કે જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ પાસેથી શીખી લઈએ, તેઓ કહે છે- 'સમગ્ર સંસાર એક પરિવાર જ છે.' 'વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્'ની ભાવના મૂળથી જ ભારતના ઋષિઓએ આપેલી ભેટ છે. સાધનાની ઉચ્ચતર અવસ્થામાં તે સ્તરે

પહોંચાય છે, પરંતુ ત્યાં તો જ્યારે પહોંચીએ ત્યારે ખરા, આપણે તો આજે જે સ્થિતિમાં છીએ તે સ્થિતિમાંથી શરૂઆત કરવાની છે. સુખી થવાનો પ્રયત્ન કરતી સામાન્ય સ્તરની વ્યક્તિ, સમગ્ર સંસારને પોતાનો પરિવાર માનવાની લાંબી છલાંગ એકદમ લગાવી શકતા નથી. પણ, જે વ્યક્તિઓ સાથે તે દરરોજ સંપર્કમાં આવે છે તેમની સાથે પારિવારિક ભાવના તો વિકસાવી શકે છે જ. આવી ભાવના તેને આગળ લઈ જાય છે.

બેવડો માપદંડ ન રાખો

ગીતામાં ભગવાને 'યોગી'ની વ્યાખ્યા આપતાં એક ખૂબ સુંદર શબ્દ 'પરમ યોગી'નો ઉપયોગ કર્યો છે. એકાંતમાં બેસીને આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે કરવામાં આવે છે, તેને 'યોગ'નો અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે, પરંતુ 'પરમ યોગ' એટલે 'યોગની ઉચ્ચતમ સ્થિતિ'. તેમાં જે દૃષ્ટિથી હું મારી જાતને જોઉં છું, તે ભાવ, તે દૃષ્ટિથી બીજાઓને પણ જોવાનું શીખી લેવાનું છે. હાલ, હું સંસારના બધા લોકોને જોવાની વાત કરતો નથી, પરંતુ પરિવારના સભ્યો તરફ તમારી દૃષ્ટિ 'પોતાના' તરફ જેવી દૃષ્ટિ છે તેવી દૃષ્ટિ રાખવાની ચર્ચા કરી રહ્યો છું. જ્યારે ડબલ સ્ટેન્ડર્ડ-બેવડા માપદંડ-રાખવામાં આવે છે એટલે કે પુત્રી અને પુત્રવધૂ વચ્ચેના વહેવારમાં દૃષ્ટિનો ફરક પડી જાય છે ત્યારે મનની મલિનતાનાં બીજ વવાઈ જાય છે. તેટલા માટે ગીતામાં ભગવાને 'આત્મોપમ્પેન' દૃષ્ટિનું અત્યંત સુંદર સૂત્ર બતાવ્યું છે. હું જેવી રીતે મારી તરફ જોઉં, તે જ નજરથી બીજાઓને પણ દેખું, પછી તે ઘર હોય કે આપણું કાર્ય-સ્થળ. આપણી જ નજરમાં સમતાની સુગંધ હોવી જોઈએ. પછી સુખ જ હશે દુઃખનો પડછાયો પણ નહિ હશે.

કલહનાં કારણો રોકો

સમર્થ ગુરુ રામદાસજી મહારાજના કથન પ્રમાણે જેવી રીતે બીજાઓ તરફથી આપણને કરેલા અપમાન, તિરસ્કાર, નુકસાન, ચોરી, બેઈમાની છળ-કપટ, જૂઠ-

છેતરપિંડી, શારીરિક-માનસિક દુઃખ વગેરે સારાં લાગતાં નથી, તેવી જ રીતે આપણે તેમની સાથે તેવું વર્તન કરીશું તો તેમને પણ ઘણું ખરાબ લાગશે. આ તથ્યને ધ્યાનમાં રાખીને જો આપણે બીજાઓ સાથે વહેવાર કરીશું તો દુઃખદાયી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ જ નહિ થાય અને સુખની જ અનુભૂતિ અનુભવાશે. આપણે જેમ બીજા લોકો તરફથી આપણા પ્રતિ પ્રેમની અપેક્ષા રાખીએ છીએ, કોઈ ભૂલ કે અપરાધ થઈ ગયો હોય તો ક્ષમાની આશા રાખીએ છીએ, તેમ બીજાઓ પણ આપણા તરફથી એવી જ ઉમેદ રાખે છે. આ સૂત્રને બરાબર સમજવું જ જોઈએ, નહિતર વૈચારિક મતભેદ ઉત્પન્ન થતાં કલહ-કટૂતા અને ઝઘડાનું કારણ બની શકે છે. આપણા વહેવારમાં સુધારો કરીને કલહનાં કારણોની ઉત્પત્તિને રોકી શકાય છે.

વિશ્વાસની સંપત્તિ મેળવો

પરિવારમાં એકબીજા સાથે વિશ્વાસની દૃઢતા એ એક મોટી શક્તિ છે. તે હોય તો ઝઘડાની બધી જ શક્યતાઓ સમાપ્ત થઈ જાય છે. ભગવાન રામે વાલીના પુત્ર અંગદને પોતાનો દૂત બનાવીને મોકલ્યો હતો. જે ઘટનાઓ બની રહી હતી તેને લક્ષમાં લેતાં અંગદ સંબંધ બદલે તેની બધી સંભાવનાઓ હતી. રાવણે અંગદના પિતા સાથે પોતાની મિત્રતા અને રામે જે કંઈ કર્યું તેની વાતો કરીને તેને તોડવાનો પૂરો પ્રયાસ કર્યો હતો, પરંતુ રામ અને અંગદ વચ્ચે વિશ્વાસનો એવો સુદૃઢ સેતુ બનેલો હતો કે રાવણ તેને તોડી શક્યો નહીં.

રામજીના ચરિત્રનું આ એક વિશિષ્ટ પાસું હતું કે તેઓ કોઈ પણ નિર્ણય લેતા પહેલાં પોતાના સહયોગીઓ સાથે વિચાર-વિમર્શ કરી તેમને વિશ્વાસમાં લેતા હતા. બધાને તેમની અસ્મિતાનો અનુભવ કરાવી દેતા હતા. બધાને સાંભળતા હતા. આજે નિર્ણય લેવામાં ફક્ત પોતાનો જ અધિકાર ગણી નિર્ણય લેવાથી પરિવારના સભ્યોના મનમાં વિશ્વાસનાં બીજ ઊગેલાં ન હોવાથી આપણાં ઘરોમાં તોડફોડ થાય છે. ઘરોમાં અને દિલોમાં જુદાઈ ન થાય એવું જો ઈચ્છતા હો તો વિશ્વાસની સંપત્તિનું ઉપાર્જન કરો-એક બીજા વચ્ચે વિશ્વાસ કેળવો. વિશ્વાસમાં જ મજબૂતાઈ છે, કોઈ પ્રકારની વિવશતા

ન રાખો. બધાને સાથે રાખીને ચાલો.

આપણાં ઘરોમાં ભણેલા-ગણેલા યુવાન પુત્રો, વહુઓ, પુત્રીઓ કુટુંબનાં સભ્યો હોય છે. મુખ્ય હોવાથી લોકો પોતાની જાતે નિર્ણય લઈ લે છે. બાળકોને આમાં કંઈ પૂછવાનું ન હોય તેમ માનવાથી બાળકો ઉપેક્ષાનો અનુભવ કરે છે, અને પોતાના વડીલો તરફ પોતાના મનમાં પ્રતિરોધી દૃષ્ટિકોણ ધરાવતા થઈ જાય છે. પ્રતિકૂળતાનું તોફાન શરૂ થાય છે અને એક દિવસ એકબીજા પ્રત્યેની મર્યાદાનો ઉચ્છેદ થાય છે. આપણા જ કુટુંબના સભ્યો વચ્ચે પારકા હોવાની દીવાલ ખડી થઈ જાય છે. આ તોફાન રોકવાનો એક જ ઉપાય છે કે આપણે બધાંને સાથે રાખીને ચાલવું જોઈએ. સહકાર તથા સમભાગિતાના આદર્શનું સ્થાપન કરો. નાના-મોટા બધાને પોતાનું સન્માન જોઈએ છે. તેમને દરેક કાર્યમાં, ચર્ચાઓમાં સહભાગી કરશો તો તેઓ ઘરના સભ્યરૂપે પોતાની ઉપસ્થિતિનો સંતોષ પામી ગૌરવ અનુભવશે. સંસાર-ગાડી આરામથી કશા જ અવરોધ વગર ચાલતી રહેશે. સુખી જીવન માટે આપણે ‘આત્મૌપકય’ દૃષ્ટિનો વિકાસ કરીએ તે જરૂરી છે અને તો જ પરિવારના લોકો અને આપણા કાર્ય-ક્ષેત્રના બીજા લોકો આપણી સાથે જોડાયેલા રહેશે. ભગવાન અમે આ આદર્શ સ્થાપ્યો હતો. પશુ-પક્ષી, નર-વાનર બધાંને પોતાના ધર્મ અને પ્રેમની દોરીથી બાંધી રાખ્યા હતા.

અનુભૂતિ, કરુણા અને સહયોગ - આ ત્રણેની ભાવના આપણા દિલમાં જેટલી વધુ માત્રામાં હશે, તેટલા જ વધુ પ્રમાણમાં આપણને સુખની અનુભૂતિ થશે. આમ ન કરનાર, ફક્ત પોતે તથા પોતાના પરિવારના કલ્યાણ-આનંદ પૂરતી સીમિત રહેનાર, સામાન્ય સુખની વ્યાખ્યામાં એક સુખી વ્યક્તિ માની શકાય, પણ સાચા સુખની શીતળ લહેરોથી તે વંચિત રહેશે. રાવણે પોતાની દુષ્ટતાના બળ પર લોકોને પોતાની સાથે રહેવાની ફરજ પાડી હતી, જ્યારે બીજા બાજુ રામજીએ માનવતાના સુંદર દૃષ્ટાંત દ્વારા વિરોધી પક્ષના લોકોને પણ પોતાના પ્રશંસક બનાવી દીધા હતા. (ક્રમશઃ)

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ભર્તૃહરિએ તેના વૈરાગ્યશતકમાં પ્રારંભથી જ સંસારનાં દુઃખોનું વર્ણન કર્યું છે. તેઓ કહે છે :
 ન સંસારોત્પન્નં ચરિતમનુપશ્યામિ કુશલં
 વિપાકઃ પુણ્યાનાં જનયતિ ભયં મે વિમૃશતઃ ।
 મહસ્ત્વિઃ પુણ્યૌષૈશ્ચિરપરિગૃહીતાશ્ચ વિષયાઃ
 મહાન્તો જાયન્તે વ્યસનમિવ દાતું વિષયિણામ્ ॥
 (ભ.વૈ.શ.૩)

આ સંસારમાં ઉત્પન્ન થયેલાં કોઈપણ કર્મને હું કલ્યાણકારી જોતો નથી. વિચાર કરતાં, પુણ્યોનું પરિણામ પણ મારામાં ભય ઉત્પન્ન કરે છે, (કારણ કે) ઘણા પુણ્યથી લાંબા કાળ સુધી સ્વીકારાયેલા અનેક વિષય પદાર્થો વિષયી લોકોને જાણે કે દુઃખ આપવા માટે જ નિર્માયા છે. (એમ લાગે છે કે વિષય પદાર્થોનો ભોગ કરતાં ઈન્દ્રિયો ક્ષીણ થાય છે અને પછી જ્યારે તેનો ત્યાગ વશે કે કવશે કરવો પડે છે, ત્યારે પણ દુઃખ થાય છે.)

ઉત્ભાતં નિધિશંક્યા ક્ષિતિતલં ધ્માતા ગિરેર્ધાતવો

ન વેંચે કદા ગ્રંથિંચે અર્થ કાંઠીં
 મુખે નામ ઉચ્ચરિતાં કષ્ટ નાહીં ।
 મહાધોર સંસાર શત્રુ જિજ્ઞાવા
 પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥૭૨॥

નામસ્મરણ કેટલું સુલભ છે તે જુઓ. નામ લેતાં ગાંઠના પૈસા ખર્ચાતા નથી અને નામ લેતાં કશું કષ્ટ પણ થતું નથી. આવા સુલભ તથા સર્વ સાધ્ય નામસ્મરણરૂપી

દેહે દંડણેંચે મહાદુઃખ આહે
 મહાદુઃખ તેં નામ ઘેતાં ન રાહે ।
 સદાશીવ ચિંતીતસે દેવદેવા
 પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥૭૩॥

જપ, તપ, તીર્થયાત્રા, પ્રતાનુષ્ઠાન ઇત્યાદિ હરિપ્રાપ્તિનાં અનેક સાધનો છે, તેમાં દેહને દંડ એટલે કષ્ટ બહુ થાય છે, પરંતુ નામસ્મરણમાં દેહદંડનું દુઃખ

નિસ્તીર્ણ સરિતાં પતિનૃપતયો યત્નેન સંતોષિતાઃ ।
 મન્ત્રારાધનતત્પરેણ મનસા નીતાઃ સ્મશાને નિશાઃ
 પ્રાપ્તઃ કાણવરાટકોઽપિ ન મયા તુષ્ણેઽધુના મુંચમામ્ ॥
 (ભ.વૈ.શ.૪)

‘અહીં ગુપ્ત ખજાનો દાટેલો હશે’ એવી શંકાથી પૃથ્વીનું તળિયું ખોદી નાખ્યું. પર્વતની ધાતુઓને (અગ્નિમાં) ફુંકીને ગાળી નાખી. દરિયો પાર કર્યો, રાજાઓને પ્રયત્નપૂર્વક સંતોષ્યા. મંત્રનું આરાધન કરવામાં પરાયણ મન વડે સ્મશાનમાં રાતોની રાતો વિતાવી, પરંતુ એક ફુટી બદામ પણ મને મળી નહિ, માટે હે તૃષ્ણા, મને છોડ.

આ શરીર છે, ત્યાં સુધી મન રહેવાનું, અને જ્યાં સુધી મન છે, ત્યાં સુધી તૃષ્ણાઓ, કામનાઓ, ભોગવિલાસ, ઐન્દ્રિયજન્ય આનંદ ઉપભોગ પણ રહેવાનાં, આવું દુઃખ મહાત્મા ભર્તૃહરિએ વ્યક્ત કર્યું છે.

સંત રામદાસજી પણ સાવધાન કરતાં તેમના મનોબોધમાં કહે છે :

નહિ ગાંઠનું દ્રવ્ય ખર્ચાય કાંઈ,
 નહિ નામ ઉચ્ચારતાં કષ્ટદાઈ;
 મહાધોર સંસાર શત્રુ ઝીકી દે,
 પ્રભાતે મનીં રામને ચિંતવી લે ॥૭૨॥

પરમ સાધનથી મહાભયંકર એવા સંસાર-શત્રુને જીતી લે. નામ સ્મરણનો આવો પરમ લાભ હોવાથી પ્રભાતમાં શ્રીરામનું હૃદયમાં ધ્યાન કરી લે. આગળ ઉપર કહ્યું છે;

તનુ દંડવાથી મહાદુઃખ થાયે,
 મહાદુઃખ તે નામ લેતાં વિલાયે;
 સદાશિવ દેવેશના ધ્યાનમાં રહે,
 પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી લે ॥૭૩॥

અને કષ્ટ તો નથી જ. શ્રીરામનું સ્મરણ પરમ યોગેશ્વર સદાશિવ પણ નિરંતર કરે છે. માટે પ્રભાતે હૃદયમાં શ્રીરામનું ધ્યાન કરી લે.

બહૂતાંવરી સંકટો સાધનાર્થી
 વ્રતે દાન ઉદ્યાપને તીં ધનાર્થી ।
 દિનાયા દયાળૂ મનીં આઠવાવા
 પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥૭૪॥

તીર્થયાત્રાદિ અનેક સાધનો છે તેમાં બહુ કષ્ટ અને
 અનેક સંકટો રહેલાં છે. સંસારીઓની તેમાં અનેકવિધ
 અડચણો છે. વ્રતો, દાનધર્મો, ઉદ્યાપનો એ બધાં ત્રાસકારક
 સમસ્તામર્થે સાર સાચાર આહે

કળેના તરી સર્વ શોધૂન પાહે ।
 જિવા સંશયો વાઉગા તો ત્યજાવા
 પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥૭૫॥

સર્વ સાધનોમાં નામ સ્મરણ એ ખરેખર સારભૂત-
 શ્રેષ્ઠ સાધન છે. આ કહેવું તને સાચું ન લાગતું હોય,
 તો વેદો, શાસ્ત્રો, પુરાણો અને સંત વચનો એ બધું તું
 નહીં કર્મ ના ધર્મ ના યોગ કાંડી

નહીં ભોગ ના ત્યાગ ના સાંગ પાહીં ।
 મ્હણે દાસ વિશ્વાસ નાખીં ધરાવા
 પ્રભાતે મનીં રામ ચિંતીત જાવા ॥૭૬॥

કળિકાળમાં કર્મ, ધર્મ, યોગ, યાગ, ભોગ અને
 ત્યાગ યથાર્થ થઈ શકતાં નથી. આથી માત્ર એક જ સાધન
 આમ સંત રામદાસજી અનેક ઉદાહરણો આપીને
 એક જ વાત દૃઢતાપૂર્વક સમજાવવા માગે છે કે હે મન !
 પ્રભુ રામનું સ્મરણ કર.

આપણે આજના સંદર્ભમાં આ વાતને આ પ્રમાણે
 સમજી શકીએ. તમો અમેરિકા ન ગયા હો તો સિનેમા
 કે ન્યૂઝમાં તો જોયું જ હશે કે અમેરિકામાં ટ્રાફિક જામ
 થાય ત્યારે આ જામ ભયંકર હોય તેની મુક્તિ કેમ થાય.
 જે પોતે જ જામમાં ફસાયો હોય તે માઈલો સુધી ક્યારેક
 તો ૫૦થી ૧૦૦ માઈલ સુધી જામ થઈ જાય. ત્યારે
 આકાશમાર્ગે હેલિકોપ્ટરમાં ટ્રાફિક પોલીસ આવે-ઉપરથી

બહુ સંકટો સાધનોમાં રહ્યાં છે,
 વ્રતો દાન ઉદ્યાપનો દ્રવ્યનાં છે;
 દીનોના દયાળુ મનેથી સ્મરી લે,
 પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી લે ॥૭૪॥

હોઈ દ્રવ્ય સાધ્ય છે. નામસ્મરણમાં કષ્ટ નથી અને તેમાં
 દ્રવ્યની જરૂર પડતી નથી. સર્વસુલભ સાધન એટલે દીન
 દયાળુ ચરણમાં દીન થઈને નામસ્મરણ કરવું એ જ છે.

બધા સારમાં સાર સાચો જ આ છે,
 કળાયે નહિ તો બધું શોધી જોજે;
 ઉરે વ્યર્થ શંકા રહી તે ત્યજી દે
 પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી લે ॥૭૫॥

બરાબર તપાસી જો. તારા મનમાં રહેલો વ્યર્થ સંશય
 તું છોડ અને પરમ સાધન નામસ્મરણ કરી પ્રભાતમાં
 શ્રીરામનું ધ્યાન કર.

નહિ કર્મ કે ધર્મ કે યોગ કાંઈ,
 નહિ ભોગ કે ત્યાગ વિધિથી ભાઈ;
 કહે દાસ વિશ્વાસ નામે ધરી લે,
 પ્રભાતે મને રામને ચિંતવી લે ॥૭૬॥

જે બાકી રહ્યું તે નામસ્મરણ છે. તેમાં તું દૃઢ વિશ્વાસ
 રાખી નામસ્મરણ કરતાં કરતાં પ્રભુનું ધ્યાન ધરતો રહે.
 જુએ; પછી રેડિયો દ્વારા બધાંની કારમાં સંભળાય તેવી
 રીતે સૂચનાઓ આપે, આમ તેમ અલગ અલગ રસ્તા
 પર સૌની વ્યવસ્થિત દોરવણી કરે, અને બસ ! દસ
 પંદર મિનિટમાં બધું પૂર્વવત્. જે જામથી બહાર હોય,
 છતાં આખાયે જામની પરિસ્થિતિને સમજી શકે તે જ
 જામ છોડાવી શકે. આમ આપણે પણ આ દુનિયાના
 જામમાં ફલાયેલા છીએ, પેલા ઉપરવાળા રામને
 બોલાવવો જ પડશે. માટે જ ગીતા કહે છે, ‘મયિ એવ
 મન આધસ્વ, મયિ બુદ્ધિં નિવેશય,’ તારા મન અને
 બુદ્ધિ મને સોંપ એટલે બેડો પાર. ઠું શાંતિ.

નિમંત્રણ

શ્રીશ્રીશ્રી મા અષ્ટલક્ષ્મી માતાજીનો અગિયારમો બ્રહ્મોત્સવ તા.૨૯-૪-૨૦૧૧ને શુક્રવારથી શ્રીમત્ સ્વામી
 અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૬૭મા પ્રાકટ્યોત્સવ તા.૩-૫-૨૦૧૧ મંગળવાર સુધી નવચંડી, સત્સંગ, આયુષ્યહોમ
 અને નારાયણ સેવાથી સમ્પન્ન થશે. આ પ્રસંગનો લાભ લેવા માગતા સર્વે ભક્તોએ અગાઉથી સૂચના આપવા
 યોગ્ય કરવું.
 - શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર 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.]

કથાનક-૧૧

સાચું રોગનિદાન

વિષ્ણુ સ્વામીજીની આંખો લાલ હતી. બપોર પછી તેઓ ઓફિસમાં આવ્યા કે ગુરુદેવે તે જોયું.

‘ઓ વિષ્ણુ સ્વામીજી, તમારી આંખો લાલ કેમ છે ?’ વિષ્ણુ સ્વામીજી મૌન રહ્યા.

‘ઓ જી, ત્રાટક વધુ પડતું કરશો નહિ. આ લાલાશ તેને લીધે છે, ખરું ને ?’

‘હા, સ્વામીજી.’

‘માફકસર બનો. આ ક્રિયાઓ વધુ પડતી કરી આંખોને બગાડવી એ સારું નથી. આંખો પર બોરિક લોશન લગાડી દો.’

ગુરુદેવનો પ્રભાવ

ભરતમંદિર હાઈસ્કૂલના પ્રિન્સિપાલ ગુરુદેવને મળ્યા.

‘સ્વામીજી, મારે આપને ખૂબ ગમતા સમાચાર આપવાના છે. મેં સ્કૂલ માટે એક શિક્ષકની જાહેરખબર આપી હતી. મને ઉચ્ચ યોગ્યતાવાળા સેંકડો ઉમેદવારોની અરજીઓ મળી છે. કદાચ નહિ માનો, પણ લગભગ બધી અરજીઓમાં ઉમેદવારે જણાવ્યું છે કે સ્વામી શિવાનંદના સાન્નિધ્યમાં રહેવાની તેને ઈચ્છા હોવાથી તેણે આ સ્કૂલ પસંદ કરી છે. એ ખૂબ અદ્ભુત છે કે આપની કીર્તિ અને આધ્યાત્મિક પ્રભાવ આટલે દૂર અને વ્યાપક રીતે કેવી રીતે પ્રસર્યો છે અને દરેક જણ આપની પાસે રહેવાની અને સ્વયં આપની પાસેથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણ લેવાનું શા માટે ઈચ્છે છે ?’

ગુરુદેવે સ્મિત કર્યું અને બોલ્યા : ‘આ બધી તેની કૃપા છે.’

સંન્યાસનો મહિમા

એક ધાર્મિક સામાજિક કાર્યકર કેટલાક યુવાન જિજ્ઞાસુઓ અને સંન્યાસીઓ આડા માર્ગે જતા હોવાથી થોડાક બેચેન હતા. તેમણે હૃષીકેશની જનતા પાસેથી સંન્યાસીઓની ગેરવર્તણૂક સંબંધી ઘણી વાતો સાંભળી હતી. તેમણે જોયું હતું કે અનન્યપણે ગુરુદેવના આશ્રમમાં જે સંન્યાસીઓ હતા તે લગભગ બધા જ યુવાન હતા.

‘સ્વામીજી, મારા અનુમાન માટે મને માફ કરો, પણ આ લોકોને થોડાક પાકટ થયા પછી તમને આવી પવિત્ર દીક્ષા જેનું પાલન ખૂબ મુશ્કેલ છે, તેને આપવાનું વધુ ઉચિત નહિ ગણાય ? આપને પૂરેપૂરી ખાતરી છે કે આ યુવાન દીક્ષિતોએ આ દીક્ષાની ફરજોના મર્મને બરાબર સમજી લીધો છે અને તેના સિદ્ધાંતોને તેઓ વળગી રહેશે ? મને લાગે છે કે તેમને આટલી વહેલી દીક્ષા આપવી એ એક મોટી ભૂલ ગણાય.’

ગુરુદેવ થોડુંક હસ્યા અને કહ્યું : ‘આ માટે, હું પોતે પણ તમને આ પ્રકારના ઘણા દાખલા આપી શકું તેમ છું. એક યુવાને સંન્યાસ લીધો. તેને ખૂબ વૈરાગ્ય હતો. તેના નમૂનેદાર જીવનથી આકર્ષાઈ બીજા ભાઈએ પણ સંન્યાસ લીધો. થોડા જ સમયમાં તે (પ્રથમ)નો વૈરાગ્ય ઊતરી ગયો. તે પરણ્યો, ઈંડાં અને માંસ ખાધાં. જોકે તેનો ભાઈ દીક્ષાને વળગી રહ્યો. આગળનો ભાઈ તેના ગુરુ સાથે રહ્યો ન હતો. તેની પોતાની સ્વચ્છંદી સાધના હતી. તેણે પોતાની જાતનું એકાંતવાસ અને સત્સંગ દ્વારા રક્ષણ કર્યું ન હતું.’

‘બીજો એક યુવાન સંન્યાસી તામસી સાધનામાં રત હતો. તેણે ઘણા જિજ્ઞાસુઓને પ્રેરણા આપી અને

ઊંચે પણ ચઢાવ્યા. પાછળથી તે પરણ્યો અને હાલ એક બાળક પણ છે. આવું કેમ બન્યું ? તે સંસારીઓ સાથે મુક્તપણે ભળતો હતો. તે સ્ત્રીઓ પાસે તેના પગ દબાવરાવતો હતો. તેનું પતન થયું અને એક બાળક પણ થયું. આવા ઘણા દાખલા છે.’

‘સ્વામીજી, હું તે જ આપને કહી રહ્યો છું, આવું બને ત્યારે યુવાન લોકોને સંન્યાસ આપવો જ નહિ એ વધુ યોગ્ય લાગતું નથી ?’

‘મારા વહાલા ભગતજી, ત્યાં જ તમે ભૂલ કરો છો. તેઓ પડશે અને ફરી ઊભા પણ થશે, છતાં તેઓ તમારા ઊંડા આદરના અધિકારી છે. કારણ કે વધુ નહિ તો એક દિવસ પણ તે સંન્યાસી હતા. તેમનામાં પોતાના હાથ પછાડીને કહેવાની હિંમત હતી : ‘હું ત્રણે લોકનાં સુખોનો ત્યાગ કરું છું.’ સંન્યાસ કેટલો ભવ્ય છે ! ત્રણ લોકનાં સુખોનો આવો ત્યાગ કેટલો ભવ્ય છે !’

‘તેમનામાં પ્રકૃતિનાં સૌથી મહાન પરિબળો - આ સાંસારિક જીવનને ચલાવતાં પરિબળો અને આત્મસંરક્ષણ તથા પ્રજોત્પાદનનાં પરિબળો-નો સામનો કરવાની હિંમત અને છાતી હતાં. પ્રકૃતિના સ્વામી સમાન તેઓ ખડા પગે ઊભા છે. જેના તમે ગુલામ છો એવાં આ પરિબળો દ્વારા નિર્દય રીતે તમે દોરવાઓ છો. એ શક્ય છે કે આ વિરોધ કરતાં પરિબળોના બળને કેટલાક ત્યાગીઓ યોગ્ય રીતે આંકી શકતા નથી. જ્યારે તેઓ થોડાક બેધ્યાન હોય ત્યારે કેટલીક વાર અચાનક સપડાઈ જાય છે. પરંતુ પતનના ભયથી જેઓ કદાપિ ત્યાગ કરતા જ નથી તેઓ કાયર છે; અને તેઓ ત્યાગ કરવો એ શું છે તે કદી સમજી શકતા નથી. તેમનું નાક જાય તેમ માની કદી તેઓ ત્યાગરૂપી યુદ્ધમાં ઊતરવાની હિંમત કરી શકતા નથી. પણ બહાદુર યોદ્ધો આ જખમના ડાઘને ધારણ કરે છે, કારણ કે આ જખમના ડાઘોએ તેને યુદ્ધમાં પોતાનો બચાવ કરવાનું શીખવ્યું છે.’

‘ચર્ચિલ’ જેવા લોકોની સંન્યાસ માટે જરૂર છે ! હારનો સતત સામનો કરીને બહાદુર અને હિંમતવાળા સંન્યાસીઓએ ચર્ચિલનો બોધપાઠ શીખવો

જોઈએ અને અંતિમ વિજય માટે તેમની શ્રદ્ધા અડગ રાખવી જોઈએ. વચ્ચેની મુશ્કેલીઓને તાબે થયા વગર જો તેઓ ફક્ત ટકી રહેશે, ખંતથી કાર્યશીલ રહેશે અને ચીવટથી આગળ વધશે તો ચોક્કસ વિજય તેમનો જ હશે. તેમના હૃદયમાં ઈશ્વરના પ્રકાશનો અજવાશ થાઓ, ભગવાનનાં ચરણકમળોને ચીવટથી વળગી રહેવાની શ્રદ્ધા તેમનું રક્ષણ કરો, વાસનાનાં તોફાન બાહ્ય બાબતોને ભલે ઘસડી જાય, પણ જ્યારે જિજ્ઞાસુ પર ઈશ્વરની કૃપા ઊતરશે ત્યારે બધું શાંત અને સ્વસ્થ થઈ જશે. સંન્યાસ અને સાધનાનો જય હો !’

‘આ બાબતમાંથી જિજ્ઞાસુઓએ બોધપાઠ લેવો જોઈએ. તેઓએ સાવધ અને સાવચેત બનવું જોઈએ. હારી જવાની કોઈ જરૂર નથી. યુવાન સંન્યાસીમાં આવો દરેક બનાવ, તેનામાં એકાંત માટેનો પ્રેમ તથા પોતાના ગુરુ સાથેના સત્સંગની ઈચ્છા જાગ્રત કરે તેમ થવું જોઈએ. જિજ્ઞાસુઓએ કદી પોતાના ગુરુઓનાં સૂચનો વિરુદ્ધ કંઈ જ કરવું ન જોઈએ. તેમણે સદા સાધનામાં ડૂબેલા રહેવું જોઈએ અને તેમના જીવનની પળેપળનો ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.’

‘શાણો માણસ બીજાના અનુભવોમાંથી ધડો લે છે, સામાન્ય માણસ પોતાનામાંથી ધડો લે છે અને મૂર્ખ માણસ કશામાંથી ધડો લેતો નથી. બીજાઓના પતનની વાતોથી તમારે કદાપિ નાસીપાસ થવું ન જોઈએ; તેનાથી તો તમને બોધપાઠ મળવો જોઈએ. તેનાથી તમે સાવચેત બનશો. તમારે સંન્યાસના મહિમાને પુષ્ટિ આપવાની છે. એક માણસ સંન્યાસને નભાવી ન શક્યો એનો એવો અર્થ નથી જ કે યુવાન માટે સંન્યાસદીક્ષા અયોગ્ય છે.’

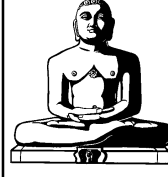
‘મહાન સંન્યાસીઓ - સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામી રામતીર્થ, સ્વામી દયાનંદ અને ભગવાન રમણ મહર્ષિ-વિષે વિચારીએ. આવી રીતે તો તમે જોશો કે બધા જ પ્રખ્યાત સંન્યાસીઓએ જ્યારે તેઓ યુવાન હતા ત્યારે જ સંસારત્યાગ કર્યો હતો. વૃદ્ધ માણસ શું પ્રાપ્ત કરી શકે ?’

‘જ્યારે શ્રવણશક્તિ ગઈ હોય ત્યારે તે શું શ્રવણ કરી શકે ? વૃદ્ધ માણસ માટે કોઈ પણ સાધના કરવી શક્ય નથી. જો તે સંન્યાસ લે તો તે નકલી સંન્યાસ હશે. પછી સંન્યાસ ફક્ત ઔપચારિક વિધિ માત્ર હશે. આજની પરિસ્થિતિમાં વૃદ્ધ માણસ પોતાની જાતને કુટુંબજીવનથી અલગ કરી ન શકાય એવા બની ગયા છે. માટે, એ જરૂરી છે કે યુવાન છોકરાઓએ સંસારનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ગ્રહણ કરવો જોઈએ. તેમને સંસારનાં બંધન ઓછાં હોય છે.

મનુષ્યે પૂર્ણપણે કે અપૂર્ણપણે જીવવા, અસ્તિત્વ ટકાવવા મથામણ કરી હોવાથી આપણે જોઈએ છીએ કે તેની સાથેની અસંખ્ય બીજી જાતિઓ નાશ પામીને અદૃશ્ય થઈ ગઈ હોવા છતાં તે જીવતો રહી શક્યો છે. તે જ પ્રમાણે માણસે પછી યુવાન હોય કે વૃદ્ધ સંસારી જીવન તરફ નફરત થતાં સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યો હોય; પછી સંન્યાસ ગ્રહણ કર્યા પછી પાછળથી શ્રેષ્ઠતાએ પહોંચ્યા હોય કે પાશવી સ્વભાવના શિકાર બન્યા હોય તે બહુ મહત્વનું નથી. છતાં આજે તે ભવ્ય અને ખૂબ પ્રાચીન સંન્યાસ-દીક્ષા જીવી ગઈ છે.’

‘યુવાન સંન્યાસીઓએ પોતાની જાતને જપ, કીર્તન, અભ્યાસ, ધ્યાન અને પૃચ્છા જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં રત રાખવી જોઈએ. તેમણે પોતાના ગુરુના સાન્નિધ્યમાં રહેવું જોઈએ અને ઉગ્ર સાધના કરવી જોઈએ. તેમણે કદી કોઈ શહેરમાં જવું જોઈએ નહિ. શક્ય હોય ત્યાં સુધી તેણે ભીડને ટાળવી જોઈએ. એકાંત એ સંન્યાસી જીવનને સફળ બનાવવાની ચાવી છે. હું હંમેશાં મારા શિષ્યોને પહાડી પ્રદેશ છોડીને મેદાન પ્રદેશમાં જવાની સલાહ આપતો નથી, અને જો તેમને નિષ્કામ સેવા માટે તાકીદનું જવાનું બને તો તે કાર્ય જલદીથી પૂરું કરી પોતાના હિમાલયના ઘર તરફ આવવાનું કહું છું. હિમાલય પર્વત જિજ્ઞાસુઓ અને સંન્યાસીઓનું ઘર છે. જ્યાં સુધી સંન્યાસી ત્યાં હોય છે ત્યાં સુધી તે સલામત છે. સંન્યાસનો જન્મ હિમાલયમાં થયો હતો, તેનો નિવાસ અને હંમેશ માટેનો નિવાસ ફક્ત હિમાલયમાં જ રહેશે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ



કુશશિરસિનીરમિવ
ગલદનિલકંપિતં, વિનય !
જાનીહિ જીવિતમસારમ્ ।

શાંત સુધારસ
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

આકાશમાં રચાયેલું સપ્તરંગી મેઘધનુષ્ય નીરખતાં હૈયામાં ઊભરાતા આનંદનું આયુષ્ય કેટલું? એ મેઘધનુષ્યને વિખેરી નાખતો સૂર્ય આકાશમાં બહાર નથી આવ્યો ત્યાં સુધીનું! મોતીની ભ્રમણા કરાવતું ઘાસના તણખલા પર રહેલા પાણીના બિંદુનું એ સૌંદર્ય ક્યાં સુધી? પવનની એક નાનકડી લહેરખી નથી આવી ત્યાં સુધી!

પ્રભુ!

સાંભળવીય ન ગમે અને છતાં સ્વીકારવી જ પડે એવી કટુ વાસ્તવિકતા આપે અમારી સમક્ષ રજૂ કરીને અમને સાચે જ સચેત કરી દીધા છે. ‘તારા મુખ પર ફરકી રહેલા સ્મિતનું એક માત્ર રહસ્ય જો તારું જીવન જ છે તો કાન ખોલીને સાંભળ તું કે તારું આ જીવન મેઘધનુષ્યના રંગો જેવું જ છે, ઘાસના તણખલા પર રહેલા પાણીના ટીપા જેવું જ છે.’ એક જ રોગનો હુમલો અને તારું જીવન સમાપ્ત! એટલું જ કહીએ છીએ અમે તને કે જીવન સમાપ્ત થઈ જાય એ પહેલાં મરણ સુધરી જાય એવાં સત્કાર્યો તું કરી લેજે.

પ્રભુ!

‘આયુષ્ય ચંચળ છે’ની આપે જણાવેલી વાસ્તવિકતાના સ્વીકાર દ્વારા અમે અમારા જીવનને પાપમુક્ત બનાવવા કટિબદ્ધ બની જઈએ એવા આપ અમને આશીર્વાદ આપજો.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પ્રમુખ આસનો-૫

શલભાસન

હવે શલભાસન માટે પ્રયત્ન કરવો.

(૧) બંને હાથની મુઠ્ઠી બંધ. બંને મુઠ્ઠી જમીન તરફ રહે તે પ્રમાણે સાથળની નીચે. બંને કોણી પેટની નીચે.

(૨) આપણે ઊંધા સૂતેલા છીએ. હવે ધીરેથી પેટને થોડું ઊંચું કરીને કોણીઓને પેટની નીચે વધુ વ્યવસ્થિત રીતે લાવવી.



(૩) માથાને ઠુઠ્ઠી ઉપર રાખવું.

(૪) ઊંડો શ્વાસ લેવો. ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવો. બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળ્યા વગર એકસાથે ઊંચા કરવા. બંને પગ જેટલા વધુ ઊંચા થઈ શકે તેટલા વધુ ઊંચા કરવા, બંને ઘૂંટણ જોડાયેલાં, બંને પગની ઘૂંટી, એડી અને પંજા જોડાયેલાં, શ્વાસ રોકાયેલો, આંતરકુંભક, તકલીફ વગર જેટલો વધુ સમય રહી શકાય તેટલો વધુ સમય ઉપર રહેવું. પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડતાં જવું. (રેચક કરતાં જવું) અને નીચે આવીને મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ કરવી.

ધીરે ધીરે પ્રયત્ન કરીએ બંને પગને છેક માથા સુધી અડકી જાય-સ્પર્શ કરે તેટલી હદ સુધી લાવવા પ્રયત્ન કરવો. આરંભમાં સાધારણ શલભાસન પણ શક્ય નહિ બને, પરંતુ પ્રયત્ન કરતાં રહેવાથી ખૂબ જ સારી રીતે કરી શકાય છે.

અર્ધશલભ અને શલભાસનના અભ્યાસથી ખાસ કરીને હેમસ્પિન્ડલ, થાપાના સ્નાયુ અને બીજાના સ્નાયુનું બળ વધે છે. કમરનો દુખાવો, લમ્બેગો, લમ્બર સ્પોન્ડિલોસિસ તેમ જ સાઈટિકાના દરદીઓને લાભ થાય છે. પેરાવર્ટિબ્રલ મસલ્સ મજબૂત થવાથી કરોડસ્તંભને ટેકો મળે છે. મગજ અને હૃદય તરફ પણ રક્તસંચાર

વધે છે. જઠર અને લીવરની કાર્યક્ષમતા વધવાથી જઠરાગ્નિ તો વધે જ છે છતાં વિશેષ ફાયદો તો આવરીનો જ છે.

પૂર્ણ ભુજંગાસન

(૧) ભુજંગાસન કરો.

(૨) ત્યાર પછી હાથની હથેળીને છાતીની બંને બાજુથી છેક પેટની બંને બાજુ સુધી લાવો.

(૩) નાભિથી નીચે સુધીનું શરીર ઊંચું કરી શકાય તેટલું કરો. માથાને જેટલું પાછળ ખેંચી શકાય તેટલું ખેંચો.

(૪) હવે

પાછળની દિશામાં બંને પગને જોડેલા રાખીને ઘૂંટણમાંથી વાળો. બંને પગની પાનીને છેક માથા સુધી લાવો. બંને પગનાં તળિયાંને અઢેલીને માથું રાખો. આ પૂર્ણ ભુજંગાસન છે.



(૫) શ્વાસ અંદર (કુંભક-આંતરકુંભક) રોકાયેલો. શક્ય ન હોય તો સાધારણ. ધીરે ધીરે પહેલાં પગ, પછી માથાને જમીન ઉપર લાવવાં. જમીન ઉપર આવીને મકરાસનમાં વિશ્રાંતિ કરવી.

લાભ

ભુજંગાસન અને તેના પ્રકારોના અભ્યાસથી પીઠના (Paravertebral muscles) અને ડોકની (ગળાની) પાછળ (Cervical muscles)ના સ્નાયુઓનું સંકોચન થાય છે. ડોકના મણકા (Cervical Spine)નો કુદરતી આકાર જળવાય છે. તેનાથી સ્પોન્ડિલોસિસ, વર્ટાઈગોની તકલીફમાં રાહત મળે છે. ઊંડો શ્વાસ લઈને, આંતરકુંભક સાથે ભુજંગાસનના અભ્યાસથી ફેંફસાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે. ખભાના સ્નાયુઓ (Extensors of shoulder girdle)નું સંકોચન થતાં તેનું બળ વધે છે.

ગુજરાતી લોકોની માર્કેટિંગ વૃત્તિ-અમને સસ્તું, સારું, ટકાઉ અને ઉધાર આપો-ની જેમ આ ભુજંગાસન ઈઝિયેસ્ટ સ્યોરેસ્ટ, સેફેસ્ટ, ક્વિકેસ્ટ, ચીપેસ્ટ-બહુવિધ લાભપ્રદ આસન છે.

સાઈટિકા અને આર્થરાઈટિસ

પ્રકૃતિની કૃતિ અદ્ભુત છે. સૂરજ તપે છે. દરિયાનું પાણી વરાળ થઈ ઊંચે ચઢે છે. વાદળ થઈ ધરતી પર વરસે છે. દરિયાનું ડહોળાયેલું ખારું પાણી કુદરતની કૃપાએ અમૃત થઈને વરસે છે. આ પાણી પહાડો પર પડે, ત્યાંથી ખડક અને શિલાઓ સાથે ભટકાય-અફળાય, તેનું સૌંદર્ય આપણે અતિમનસ અવસ્થામાં માણીએ છીએ. તેને ઝરણાં કે ધોધ-‘ફોલ’ ‘નાયત્રા’ વગેરેનાં સંબોધનો કહીએ છીએ. તેનું દર્શન, સ્પર્શન, ફોટોગ્રાફી, પિકનિક, ઉજાણી અને આનંદ માણીએ છીએ, પરંતુ જે પાણી બંધાઈ જાય, તે ગંધાઈ જવાનું. પહાડો ઉપર વરસેલી વર્ષા ઝરણું બને, તે જનજીવનનો પ્રાણ, આધાર અને આંખો માટે નયનરમ્ય નજરાણું બને છે, પરંતુ જે પાણી પહાડો ઉપર જ ખાબોચિયાં થઈ જાય, તે કોહવાઈ જવાનું. તેમાં સેવાળ થાય, મચ્છર થાય, બેક્ટેરિયા થાય. તે જનજીવન માટે હાનિકારક પુરવાર થાય.

આપણા શરીરનું પણ એવું જ છે. જે હરતોફરતો રહે, ચરતો રહે તે કુદરતને માણે અને કુદરતી-પ્રાકૃતિક જીવનસૌંદર્યનો ઉપભોક્તા બનીને રહે, પરંતુ જ્યાં પ્રમાદ છે, જ્યાં આળસ છે, ત્યાં દુઃખ, યાતના અંધકાર અને મૃત્યુનો અવસાદ જ છે.

આપણા શરીરનાં બધાં જ હાડકાંનાં જોડાણો-સાંધાઓમાં વિષમતા, આરંભમાં આપણે ફ્લેક્સિબિલિટીસ-શિથિલીકરણ, કસરત-સૂક્ષ્મ વગેરે કર્યાં. આ જ શ્રેણીમાં વિશેષ લાભપ્રદ યોગિક કસરત છે ધનુરાસન અને ચક્રાસન. ધનુર્ અને ચક્રાસનમાં કરોડસ્તંભના તમામ મણકામાં વિશદ માત્રામાં રક્તસંચાર થાય છે, જેનો લાભ આપણને ઓછેવતે અંશે મત્સ્ય, હલ અને પશ્ચિમોત્તાનાસનમાં પણ મળી રહે છે, તે આપણે સમજી ચૂક્યા છીએ, પરંતુ ધનુરાસનનો અભ્યાસ ‘અયં વિશેષ:’, કંઈક વિશિષ્ટ ક્ષમતાસંપન્ન છે.

જે લોકો વધુ પડતા આરામપ્રિય છે, જેમનાં જીવન બેઠાડુ છે, જે લોકોનાં શરીર ભારે છે, જે લોકોને કબજિયાત બહુ વધુ પડતી છે, જેમને કોનિક કોલાઈટિસ છે, જેમના મળમાં ચીકાશ આવે છે, મળના વેગ પર નિયંત્રણ નથી તેમને ઘૂંટણનો દુખાવો, કમરનો દુખાવો, આંખોમાં બળતરા, આંખો નીચે કાળાશ, મોઢામાં વાસ-દુર્ગંધ, ચામડી ઉપર ખીલ કે કાળા ડાઘ વગેરેની ફરિયાદ રહે છે. આ બધી સમસ્યાનું સમયસર સમાધાન ન થાય તો ક્રમશઃ લોકો આર્થરાઈટિસ (Arthritis) અથવા તો સાઈટિકા કે જેને આપણે સંધિવા-સાંધામાં જોડાયેલા વાયુને કારણે થતી વેદના-એવાં નામથી ઓળખીએ છીએ.

આ વ્યથા લાખો લોકોની સમસ્યા છે, અને જો આપણે બધા પણ લાંબું અને આરામપ્રિય જીવન જીવીશું તો આર્થરાઈટિસ દેવતાની કૃપાનો પ્રસાદ આપણને પણ ચોક્કસ મળશે જ. આ જીવનવ્યથાની કથાનું રહસ્ય કે જે શરીરમાં અક્કડપણું (Stiffness-સ્ટિફનેસ) અને સાંધામાં અસહ્ય વેદના આપે છે તે પચાસ વર્ષથી ઉપરના લોકોને જ થાય છે તેવું નથી, તે સોળ વર્ષથી નાની ઉંમરનાં અગણિત યુવાનો-યુવતીઓને પણ પીડે છે.

સાઈટિકામાં સાઈટિકા નર્વ, જે સાથળના મૂળમાંથી છેક પગમાં નીચે સુધી જાય છે, તેની વ્યથા છે; જ્યારે આર્થરાઈટિસમાં શરીરના-હાડકાંઓના સાંધા વચ્ચે વાયુ ભરાવાથી સંભવતી વેદના છે, જે મોટા ભાગે અપચા અને ગેસને કારણે ઊપજતી વ્યથા છે. વધતી ઉંમરને કારણે ઉત્પન્ન થતી આ આર્થરાઈટિસની વ્યાધિમાંથી કમે કરીને લોકોને ઓસ્ટિયો-આર્થરાઈટિસ (Osteoarthritis) અને હ્યુમેટોઈડ અથવા રૂહ્મેટોઈડ આર્થરાઈટિસ (Rheumatoid arthritis) થવાની પણ સંભાવના છે.

લોકો આર્થરાઈટિસ વિશે કંઈ જાણે કે ન જાણે, ગેરસમજણો કેળવે, પરંતુ આર્થરાઈટિસ વિશ્વના ચારેય ખૂણે જંગલના દાવાનળની જેમ પ્રસરેલો છે. ખાસ કરીને જ્યાં વાદળિયું વાતાવરણ વધુ છે, ત્યાં લંડન-ઈંગ્લેન્ડ વગેરેમાં સાંધાઓના દુખાવાની સમસ્યા કંઈક વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. મેડિકલ ચેકઅપની પારાશીશીમાં કંઈ દેખાતું નથી, પરંતુ વેદના તો છે જ.

હવે કંઈ વળવાનું નથી. શું કરીએ ? એમ હાથ ઉપર હાથ રાખીને બેસી રહેનાર લોકોની આર્થરાઈટિસની સમસ્યા મોટા ભાગે વધુ વણસતી હોય છે અને તેઓ અકારણ અથવા તો પોતાની મિથ્યા સમજણને કારણે જ જીવનભર દુઃખ ભોગવવાને માટે બંધનમાં બંધાય છે. આ સિવાય સમાજનો એક એવો મોટો દુર્ભાગી વર્ગ છે કે જે અંધશ્રદ્ધા અથવા તો અયોગ્ય કે તદ્દન ખોટી સારવારને કારણે આજીવન આ યાતનાના ભોગ બની રહે છે. તેઓ તાંબાનાં કડાં (Copper Bracelets) પહેરે છે, સર્પનાં ઝેરને જંગલી વનસ્પતિ અને જડીબુટ્ટીઓ સાથે ખાય છે; (Snake Venom to bizarre diets and herbs)!!! કેટલું મોટું દુર્ભાગ્ય ? પરંતુ તેમાં તેઓ દોષી નથી. તેઓ વેદનામુક્ત થવા માગે છે-માર્ગદર્શન યોગ્ય નથી. માટે જ ખોટે રસ્તે ભટકાય છે. તેથી આર્થરાઈટિસ સમાજનો દસ ટકા ભાગ આજીવન સમસ્યાનો સમાધાન વગરનો રહે છે. જોકે તબીબી ઈલાજ, દવાઓ, ફિઝિયોથેરાપી, નેચરોપથી, એક્યુપ્રેશર વગેરે ઓલ્ટરનેટિવ મેડિસીનથી આજે સારવારનું વિશ્વ સમૃદ્ધ થયું છે, છતાં સૌ એકઅવાજે એક કોમન કબૂલાત તો કરે જ છે કે જો કંઈ ખરેખર કારગત નીવડે તેવો ઈલાજ હોય તો તે કસરત જ છે, કે જે રોગીને ‘અપંગ’ થતો અટકાવે છે.

સાધારણ રીતે હાડકાંનાં જોડાણોમાં સોજો આવવાથી (Inflammation of the joints) આર્થરાઈટિસ થવાની શક્યતા નકારી શકાય તેમ નથી. આપણા દરેક સાંધાની પોતપોતાની કાર્યક્ષમતા અલગ અલગ હોય છે. કોણીનું જોડાણ ૧૮૦° સુધી ફરતું હોય છે, જ્યારે આપણા હાથનો અંગૂઠો ૯૦° જ માત્ર ફરતો હોય છે. આપણા શરીરનાં હાડકાંનાં તમામ જોડાણની ચોપાસ રહેલાં ટેન્ડન્ટ્સ અને લિગામેન્ટ્સના માધ્યમે મસલ્સનાં ખેંચાણ અને રિલેક્સેશન વડે કાર્યનિરત હોય છે. મસલ્સ પણ તેની સાથે જોડેલાં લિગામેન્ટ્સ અને ટેન્ડન્ટ્સની ક્ષમતા ઉપર જ પોતાની કાર્યપ્રણાલીનો આધાર રાખે છે.

જ્યારે આ જોડાણોમાં આર્થરાઈટિસ થાય છે, ત્યારે સોજો તો આવે જ છે, ટિસ્યુ ડેમેજ થાય છે અને તેને કારણે સ્ટિફનેસ (અક્કડતા) આવે છે, ઉપરાંત

દુખાવો ભયંકર થાય છે. તેથી હાથપગ પૂરા લાંબા ટૂંકા થતા નથી. આગળ ઝૂકવાનું દુષ્કર બને છે. ઊઠવા-બેસવાની પૂરી તકલીફ થાય છે, તેથી જ મોટા ભાગના લોકો ટોઈલેટ-જાજરૂ માટે દેશી પદ્ધતિ છોડીને એન્જલો ઈન્ડિયન કે પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિની સિસ્ટમના ભોગ બને છે. દુર્ભાગ્યે તે તેમની લાચારી છે, જ્યારે સાંધાઓને કોઈ કસરત મળતી નથી અને મસલ્સ કામ વગરના થઈ જાય છે ત્યારે તેમાં સંકોચન આવે છે, તેને કારણે મસલ્સ નબળા પડી જાય છે. મસલ્સ નબળા પડી જવાથી ટેન્ડન્ટ્સ ગમે ત્યારે તૂટી જવાનો, પડી-આખડી જવાનો પૂરો ભય રહે છે, અને ફળરૂપે આર્થરાઈટિસ વકરે છે-વ્યથા અને વેદના વધુ દુઃખદાયક બને છે. હાડકાં ભાંગવાની દહેશત આ પરિસ્થિતિમાં પૂરેપૂરી ખરી જ.

આર્થરાઈટિસમાંથી ઓસ્ટિયો-આર્થરાઈટિસ કે રૂહ્મેટોઈડ આર્થરાઈટિસને કારણે હાડકાંના છોડે આવેલાં કાર્ટિલેજ પેડ (Cartilage Pads)ની નાકામયાબી છે. આ અવસ્થા અતિશય વેદનાપૂર્ણ હોય છે. જેવી રીતે મોટા ઘરનો દરવાજો જો તેનાં મજગરામાં આવશ્યક લુબ્રિકેશન - ઓઈલિંગ વગરનો હોય, બેચાર વર્ષ ખૂલ્યો ન હોય તો તેમાં કાટ લાગી જાય-ઓઈલિંગ વગરનો હોય, બેચાર વર્ષ ખૂલ્યો ન હોય તો તેમાં કાટ લાગી જાય- અને ખોલતાં-બંધ કરતાં જે ત્રાસ થાય, ઉં ઉં ઉં કાં કાં કાં અવાજ કરે, તેવું જ આ જોડાણોનું પણ છે અને તકલીફ મોટા ભાગે ઘૂંટણ, કમર અને કરોડસ્તંભમાં થતી હોય છે, અને તે પણ પચાસ વર્ષની આસપાસ પહોંચતાં, શરીરમાં અક્કડપણું વધતાં આર્થરાઈટિસનો ભોગ લોકો થતા હોય છે. આમાં પણ રૂહ્મેટોઈડ આર્થરાઈટિસ તો બહુ જ દુઃખદાયક હોય છે. રૂહ્મેટોઈડ આર્થરાઈટિસના ભોગ થયેલા લોકોને શરીરની સ્ટિફનેસ સિવાય, આખા શરીરનો દુખાવો, મસલ્સનું પથ્થર જેવું થઈ જવાનું, ભૂખ ન લાગવી અને વજન ઓછું થઈ જવાની તકલીફ થાય છે. આંગળીઓના સાંધા, પગની આંગળી અંગૂઠા, હાથનાં કાંડા, ઘૂંટણ, ખભા, કમરનો થાપો (Hip joint), કોણીઓ, ઘૂંટી વગેરેમાં આ વ્યાધિ વિશેષરૂપે થાય છે અને જ્યારે (અનુસંધાન પાના નં.૨૦ ઉપર)

અમૃતપુત્ર

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

[‘અમૃતપુત્ર’ના અંશો પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમક્ષ લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઠી લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડેએ કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર દિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તૂત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

(૧)

પ્રભાતની શાંત અને પ્રસન્ન વેળા હતી. ગંગા શાંતિથી વહી રહી હતી. ગંગાને કિનારે એક ભવ્ય શિલાખંડ ઉપર એક કાષાય વસ્ત્રધારી કૃષકાય સંન્યાસી ધ્યાનમગ્ન હતા. સમગ્ર વિશ્વ પણ આ સંન્યાસીની પ્રગાઢ શાંતિ સમ્પન્ન સમાધિમાં ખલેલ ન પડે માટે શાંતિ જાળવવા જાગ્રત હતું. પક્ષીઓનો કલરવ નિ:શબ્દ હતો, અને ગંગાનો ખળખળ નિનાદ નિતાંત શાંતપણે વહી રહ્યો હતો. આ નિ:સ્તબ્ધતામાં જ સમય પણ સ્થિર થઈ ગયો હતો. સૂરજથી પણ વિશેષ તેજસ્વી પરંતુ અણુમાત્ર પણ દાહકતા વગર શીતળ શાંત સ્વસ્થ આ જ્ઞાનરવિનાં દર્શન કરવા માટે નભોમંડળમાં ઉષા અવતરી રહી હતી. ત્યાં ધીરે ધીરે પક્ષીઓનો કલરવ મુખરિત થયો. સંન્યાસીના નેત્રકમળ ધીરે ધીરે ખુલ્યાં. તેણે હાથ જોડ્યા. પોતાના મધુર સ્વરે, સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ સાથે પ્રાર્થના કરી.

હે પ્રભો ! મને શાંતિનું વાહન બનાવ.
જ્યાં ઘૃણા હોય, ત્યાં સ્નેહ સિંચન કરું;
જ્યાં આઘાત હોય, ત્યાં ક્ષમા
જ્યાં વિસંવાદ હોય, ત્યાં એકાત્મતા
જ્યાં શંકા હોય, ત્યાં શ્રદ્ધા
જ્યાં નિરાશા હોય, ત્યાં વિશ્વાસ
અને જ્યાં દુ:ખ હોય ત્યાં શાશ્વત ચિરંતન આનંદ.
હે સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રભો, વરદાન આપો
હું એટલી પણ આશા ન રાખું, સાંત્વનાની કે
જ્યાં સાંત્વના કરવાની હોય,
જેટલી સમજ લોકો કરે, તેથી વિશેષ સમજી
લેવાની, કારણ કે;
બીજાઓને આપવામાં જ અમોને જે કંઈ મળે છે;
બીજાઓને ક્ષમા આપવામાં જ અમોને ક્ષમા મળે છે,
અને મૃત્યુથી જ ચિરંતન જીવન પ્રાપ્ત થા છે.
‘સેન્ટ ફ્રાન્સિસ’ ! પશ્ચિમનો વાયરો બોલ્યો !

‘ઈસુ’ ! આફ્રિકન દેશોએ કહ્યું !

‘પરવર દિગાર’ ! અરે ! આ તો ખુદા !’ ઈસ્લામી રાષ્ટ્રો બોલ્યાં !

‘જી ના ! આ તો સ્વામી ચિદાનંદ’ ગંગા સમગ્ર વિશ્વમાં કહી રહી હતી.

‘એ તો ભારતના સંત ! સ્વામી ચિદાનંદ ! ફરીથી આ પુણ્યભૂમિ ભારતમાં પ્રભુનું પરમ પવિત્ર પ્રાગટ્ય થયું. ૮૪ વર્ષ વિત્યાં. હું કેટલી ખુશનસીબ કે મારાં હુંફાળા તટ પર તમોએ નિવાસ કર્યો. પરંતુ ધન્ય તો તે નેત્રાવતી છે કે તેના તટે તમારાં સુકોમળ ચરણોએ પા પા પગલી કરી. એ ૮૪ વર્ષ જૂનાં પવિત્ર સંસ્મરણો કે જે નેત્રાવતીને તટે ખેલાયાં તેને ગંગા વાગોળતી રહી...’

(૨)

ભાદરવા વદ બારસનો એ દિવસ. વર્ષાઋતુના વાદળો પાસેથી આકાશે પણ તે કૃષ્ણવર્ણ માગી લીધો હતો. મેંગલોરમાં નેત્રાવતી કલકલ નિનાદ સાથે વહી રહી હતી, અને પોતાને જ કિનારે ઊભેલ ‘મનોહર વિલાસ’ની અટ્ટાલિકા પર આંખ માંડીને દેખી રહી હતી.

આ પુનિત ભવનમાં સરોજિની દેવી પ્રસૂતિ વેદનાઓથી પીડિત હતાં.

અને એ પવિત્ર પળનો ઉદય થયો. વાદળોના ઘૂંઘટને હટાવીને સૂરજને ધરતી ભણી મીટ માંડી. આ પુણ્ય પ્રાસાદની ચોપાસ મંદ મંદ પવન વહી રહ્યો હતો. સમગ્ર વાતાવરણ પુલકિત હતું... સવારના દસ વાગીને પાંત્રીસ મિનિટનો સમય હતો અને અંત:પુરમાંથી નવજાત શિશુનાં રૂદનનો અવાજ આવ્યો. પરંતુ પ્રસૂતાના કક્ષની બહાર ઊભેલ શ્રી શ્રીનિવાસજીએ તો અનુભવ્યું કે ચોપાસથી અગણિત ઝુંકારનું ગૂંજન થઈ રહ્યું છે. પ્રસૂતાની સહાયકે એક કમળ સમાન કોમળ બાળકને માતા સરોજિનીદેવીની બાજુમાં સુવરાવ્યું. ક્ષણભર તો માતા ભાવવિભોર થઈ ગયાં, જાણે કે કૌશલ્યાજીએ

શ્રીરામનાં દર્શન કરીને આત્મીય આહ્વાદકતા કેમ ન અનુભવી હોય ? પરંતુ તેમની થાકેલી અને હર્ષસભર આંખોની પાંપણો સહેજે ઢળી ગઈ... અને નેત્રાવતીનો વેગ સાગર ભણી વધ્યો. તે કહેવા માગતી હતી...’ અરે ! આવા તો સાત સાગર પાર જેનું નામ આકાશને આંબવાનું છે, તેનું પ્રાકટ્ય થયું છે. ૨૪ સપ્ટેમ્બર, ૧૯૧૬નો આ ધન્ય દિવસ દિવ્ય જીવનનો દિવ્ય સંદેશવાહક બન્યો.

ધન્ય પળોની ધન્યતા વધતી ચાલી. શ્રીનિવાસરાવ સરોજિની દેવીના કક્ષમાં આવ્યા. તેમનો ચહેરો શાંત પરંતુ તૃપ્ત હતો. હજુ સુધી મોતીઓની લડીઓ જેવાં પ્રસ્વેદબિંદુ ચળકતાં હતાં. નવ માતૃત્વ પ્રાપ્ત જનનીનાં સૌંદર્ય ઉપર હવે માતૃત્વના ભારનાં દર્શન થતાં હતાં. શ્રીનિવાસજીને દેખીને તેમણે ઉઠવાનો પ્રયાસ કર્યો, પરંતુ તેમને બેઠાં ન થવા માટે હાથોથી જ ઈશારો કરી શ્રીનિવાસજીનાં ડગ નવજાત શિશુ ભણી આગળ વધ્યાં. માતાની કાખમાં ચંદ્રમાનો ટુકડો પડ્યો હોય તેવું આહ્વાદક દર્શન હતું. તેમણે પોતાના પુત્રને મન ભરીને જોયો અને સત્વરે જ તેઓ સુવિખ્યાત જ્યોતિષીને ત્યાં ગયા. જનમકુંડળી કરો તાત !

જ્યોતિષીએ ટીપણું ખોલ્યું. લેખાં માંડ્યાં ! વારંવાર એકની એક ગણતરી ફરી ફરીને કરવા લાગ્યા ! તેના પ્રભાવશાળી મુખારવિંદ પર ન કળાય

તેવી રેખાઓ આટાપાટા રમતી હતી.

‘કેમ ? શું થયું ?’

‘આ અપાર વૈભવસમ્પન્ન પરિવારનો આ બાળક યોગી થશે. વૈભવ-વિલાસનો ત્યાગ કરશે. માટે જ વિચારું છું કે ક્યાંય ભૂલ તો નથી થતી ને ?... પણ...ના...ના... ભૂલ નથી જ... કારણ કે આ ત્રીજા ઘરમાં રાહુ, છઠ્ઠા ઘરમાં ગુરુ, શુક્ર અને કેતુ નવમા ઘરમાં છે... આ બધાં તો જીવનમુક્ત મહાપુરુષનાં લક્ષણ છે. પ્રભો ! આપને ત્યાં એક મહાન સંતનું અવતરણ થયું છે. મારો વરસો જૂનો અનુભવ અસત્ય નહીં ઠરે ! ‘શ્રીરામ’ એમ કહીને શ્રીનિવાસરાવે નેત્રો બંધ કરી લીધાં.

તેમણે આ વાત સરોજિની દેવીને પણ કરી. તેઓ બંને દિવ્ય માતૃત્વ અને પિતૃત્વનો આનંદ માણતાં રહ્યાં. સરોજિની દેવીએ પોતાના અક્ષરોમાં કુંડળીની પ્રતિલિપી તૈયાર કરી. દેવનાગરી લિપિમાં મોતી જેવા મરોડદાર અક્ષરો જ્યારે કાગળ ઉપર આકાર લેતા હતા ત્યારે તેમના મનમાં અનેક શમણાં સાકાર થઈ રહ્યાં હતાં. ‘આ મારો લાલ ! સમગ્ર વૈભવ, સુખ સાહ્યબીનો ત્યાગ કરશે. પરંતુ તેનો ગમ નથી. હા ! વૈભવ તો મારા પિતાશ્રીને ત્યાં પણ છે, અને શ્વસુર પક્ષે પણ ! પરંતુ પરિવારોમાં કોઈને પણ આ વૈભવનો મોહ નથી. સૌનાં જીવન કમળપત્ર સમાન અલિપ્ત છે ! શુદ્ધ ! નિર્મળ !! (કમશઃ)

મૂળ મરાઠી પુસ્તકમાંથી અનુવાદ-સંપાદક

(યોગ એ જ જીવન અનુસંધાન પાના નં.૧૮ ઉપરથી ચાલુ)

આર્થરાઈટિસ ખૂબ જ વધુ ખરાબ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે હાથ પગ ઠરડાઈ મરડાઈ જાય છે અને ઉપયોગ વગરના નકામા થઈ જાય છે. લાંબા ગાળે એકમેક સાથે સંકળાયેલા ટિસ્યુ અને અંગ-ઉપાંગો સાથે જોડાઈને તેની અસર આંખો, નર્વસ, ફેફસાં અને હૃદય ઉપર પણ થાય છે.

રૂહ્મેટોઈડ આર્થરાઈટિસના તો એવા પણ રોગી હોય છે કે તેઓ ધીરે ધીરે તેમના પગની શક્તિ ખોઈ બેસે છે, પછી હાથ અને અંતે હૃદય પણ ખોરવાઈ જતાં એકમાત્ર મૃત્યુને જ પામતા હોય છે. અનેક આર્થરાઈટિસના સંજોગોમાં તેઓ સવારે ખૂબ જ પીડા ભોગવતા હોય છે, જ્યારે દિવસે તેઓ સ્વસ્થ દેખાતા હોય છે. વળી ક્યારેક તો અઠવાડિયાં-દસ દિવસ સુધી

કંઈ ન થયું હોય તેવા મજાના હોય છે, જ્યારે ક્યારેક મહિનાઓ સુધી કેવળ માત્ર દુઃખ અને યાતના વચ્ચે જ તેઓ ઝૂરતા રહે છે.

સમયસરની જો સારવાર કરવામાં આવે તો નાનાં બાળકો તેમના યૌવનમાં પ્રવેશ કરતાં પૂર્વે સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાનો અનુભવ ચોક્કસ કરતાં જ હોય છે.

આપણે આગળ કહ્યું તેમ ધનુરાસનનો અભ્યાસ આ બધાં જ ઉપરોક્ત-કથિત જોડાણોમાં રક્તસંચારનો જબરો જુવાળ લાવે છે, અને તેથી જેઓ નિયમિત રીતે ધનુરાસનનો અભ્યાસ કરતા રહે, તેમને ભવિષ્યમાં કદીય આ આર્થરાઈટિસ કે સાઈટિકાની વેદનાનો ભોગ થવું પડતું નથી.

□ ‘યોગ એ જ જીવન’માંથી સાભાર

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

પ્રજ્ઞા પામવી એ આપણો પ્રાણસિદ્ધ અધિકાર છે

ઋષિના શબ્દો : પ્રાણ એવ પ્રજ્ઞાત્મા આનંદઃ અજરઃ અમૃતઃ ।

(કૌષીતકિ ઉપનિષદ, અધ્યાય ત્રીજો, મંત્ર-૮)

ભાવાર્થ : પ્રજ્ઞારૂપ કહ્યો પ્રાણ, અવ્યયાનંદ રૂપ જે;
પ્રજ્ઞાત્મ કહ્યો જેને, નિત્ય અમૃત શાશ્વત.

પ્રજ્ઞા એટલે વિવેકબુદ્ધિ

કૌષીતકિ ઉપનિષદ સાથે જોડાયેલો પ્રસંગ છે. દિવોદાસના પુત્રનું નામ પ્રતર્દન હતું. તેણે યુદ્ધમાં મોટું પરાક્રમ કર્યું. એ સ્વર્ગમાં ગયો ત્યારે એના પરાક્રમથી પ્રસન્ન થયેલા ઈન્દ્રે એને વરદાન માંગવા કહ્યું. પ્રતર્દને કહ્યું : ‘મનુષ્ય માટે જે અત્યંત કલ્યાણકારક હોય તેવું વરદાન તમે મને આપો.’ જવાબમાં ઈન્દ્રે પ્રતર્દનને જે ઉપદેશ આપ્યો તે કૌષીતકિ ઉપનિષદના ત્રીજા અધ્યાયમાં રજૂ થયો છે.

વૈદિક ઋષિએ પ્રાણને બ્રહ્મનો દરજ્જો આપ્યો છે. તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં કહ્યું : ‘પ્રાણો બ્રહ્મેતિ વ્યજાનાત્.’ ઐતરેય ઉપનિષદમાં પ્રજ્ઞાને બ્રહ્મ કહ્યું છે. કૌષીતકિ ઉપનિષદમાં પ્રાણ અને પ્રજ્ઞાને એકરૂપ ગણાવીને ઋષિએ એક મૌલિક શબ્દ પ્રયોજ્યો : પ્રજ્ઞાત્મા, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને પ્રજ્ઞાન જેવા ત્રણ શબ્દો ઉપનિષદીય ઋષિઓના અત્યંત પ્રિય શબ્દો છે. ‘પ્રજ્ઞા’ એટલે બુદ્ધિ, સમજણ, ડહાપણ, વિવેકબુદ્ધિ અને અલૌકિક જ્ઞાન. પ્રજ્ઞા એટલે ધી+ધૃતિ+સ્મૃતિ. જ્ઞાન તો રાવણ પાસે પણ હતું. પરંતુ તેની પાસે શાણપણ (વૈદગ્ધ્ય) ન હતું. પ્રજ્ઞા એટલે શાણપણયુક્ત વિવેકબુદ્ધિ. વિનોબાજીએ પોતાના ‘જીવનદૃષ્ટિ’ (૧૯૪૯) પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં એક યાદગાર વિધાન કરેલું : ‘જ્ઞાન કરતાં પણ દૃષ્ટિ મહત્ત્વની હોય છે.’ અહીં દૃષ્ટિ એટલે કેમ જીવવું તેની સાચી સમજણ અથવા જીવનદૃષ્ટિ.

ઋષિઓ દ્વારા પ્રજ્ઞાનો મહિમા

પ્રજ્ઞાનો મહિમા કરનારાં કેટલાંક ઋષિવાક્યો

સાંભળીએ :

- પ્રજ્ઞા નામ દેવતા ! (કૌષીતકિ ઉપનિષદ)
- પ્રજ્ઞા કુર્વાતિ બ્રાહ્મણઃ । (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ)
- પ્રજ્ઞયૈવ ધિયો વિજ્ઞાતવ્યમ્ । (કૌષીતકિ ઉપનિષદ)
- પ્રજ્ઞયા સત્યં સંકલ્પમ્ । (કૌષીતકિ ઉપનિષદ)
- પ્રજ્ઞયા હિ વિપશ્યતિ । (કૌષીતકિ ઉપનિષદ)
- પ્રજ્ઞા વા એષા તસ્ય સામ્નઃ । (જૈમિનીય ઉપનિષદ)
- પ્રજ્ઞાનેત્રો લોકઃ । પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ ॥ (ઐતરેય ઉપનિષદ)

ઇન્દ્ર દ્વારા પ્રાણનો મહિમા

ઇન્દ્ર પ્રતર્દનને કહે છે : ‘પ્રાણ જ આયુષ્ય છે અને પ્રાણ જ અમૃત છે. જ્યાં સુધી આ શરીરમાં પ્રાણ ટકે છે ત્યાં સુધી જ આયુષ્ય ટકે છે. એ પ્રાણ જ પ્રજ્ઞાસ્વરૂપ છે. જે પ્રાણ છે, તે જ પ્રજ્ઞા છે અને જે પ્રજ્ઞા છે તે જ પ્રાણ છે. એ બંને મનુષ્યના દેહમાં સાથોસાથ રહે છે. મૃત્યુની ક્ષણે એ બંને જ દેહને ત્યજીને ચાલી જાય છે.’ આમ બધી ઈન્દ્રિયોમાં પ્રાણ જ મુખ્ય છે. માણસ એકાદ બે ઈન્દ્રિયો વગર પણ જીવી જાય છે, પરંતુ પ્રાણ નીકળી જાય પછી જીવી શકતો નથી. માણસ જ્યારે નિદ્રાધીન થાય ત્યારે તે પ્રાણની સાથે એકરૂપ બને છે. તે વેળાએ એની સર્વ ઈન્દ્રિયો વિષયો સહિત પ્રાણમાં લય પામેલી હોય છે. માંડૂક્ય ઉપનિષદમાં સુષુપ્તિઅવસ્થામાં નિઃસ્વપ્ન નિદ્રાનો પ્રસાદ પામેલા એકરૂપ પ્રાણ માટે પ્રજ્ઞાનઘન શબ્દ છે. એ અવસ્થાને જાણકારોએ આનંદમય અને ‘ચેતોમુખ’ (પ્રકાશ જેનું મુખ છે એવી) કહી છે. જેવો એ જાગે ત્યાં ઈન્દ્રિયો ફરી પાછી વિષયો ભણી સક્રિય બને છે. ‘મૃત્યુ પામે ત્યારે માણસ પ્રાણની સાથે એકરૂપ

બને છે. એની આસપાસ બેઠેલાં સ્વજનો કહે છે : એ કશુંય સાંભળતો નથી, જોતો નથી, બોલતો નથી અને વિચારતો નથી. મૃત્યુ પામે ત્યારે પ્રાણ ચાલી જાય તેની સાથે નાક, કાન, જીભ અને મન પોતપોતાના વિષયો છોડીને પ્રાણાત્મામાં લીન થાય છે.’

ઋષિ કહે છે કે આપણી ઈન્દ્રિયો તો પ્રજ્ઞાના જ એક અંશ જેવી છે. તે ઈન્દ્રિયો પ્રજ્ઞા વિના પોતપોતાનું કામ નથી કરી શકતી. ઋષિ કહે છે :

- પ્રજ્ઞા વિના આંખ જોઈ ન શકે.
- પ્રજ્ઞા વિના કાન સાંભળી ન શકે.
- પ્રજ્ઞા વિના નાક ગંધ પામી ન શકે.
- પ્રજ્ઞા વિના ત્વચા સ્પર્શ-સંવેદના પામી ન શકે.
- પ્રજ્ઞા વિના મન વિચારી ન શકે.

..... પ્રજ્ઞાત્મા જેવો મૌલિક શબ્દ પ્રયોજીને પ્રજ્ઞા તથા પ્રાણની સમજ આપે છે.

સમજણયુક્ત જીવનદષ્ટિ એટલે પ્રજ્ઞાનેત્ર

લગભગ શિક્ષકની અદાથી ઋષિ કહે છે કે ઈન્દ્રિયોના વિષયોને જાણવા કરતાં એ વિષયોના જાણનારને જાણવો રહ્યો. કર્મોને જાણવા કરતાં કર્તારને જાણવો રહ્યો. મનને જાણવા કરતાં મનન કરનારને જાણવો રહ્યો. પ્રાણ અને પ્રજ્ઞાના સંગમ જેવો એ પ્રજ્ઞાત્મા આનંદસ્વરૂપ છે. એ અજર છે. એ ઘરડો થતો નથી અને વળી જીર્ણ-વિશીર્ણ થતો નથી. એ પ્રજ્ઞાત્મા જ સર્વેશ્વર છે અને એ જ આત્મા છે. આવી સમજણ ખીલે ત્યારે જે જીવનદષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય તેને ઋષિએ પ્રજ્ઞાનેત્ર કહીને બિરદાવી છે. માણસ જે જુએ તે ખરેખર તો ત્યારે જ જુએ, જ્યારે એ પ્રજ્ઞા પામે. કૌષીતકિ ઉપનિષદમાં તેથી કહ્યું : ‘પ્રજ્ઞયા હિ વિપશ્યતિ ।’

ઘણા લોકો બસ જીવ્યે રાખે છે. તેઓ બસ ખાધે રાખે છે અને પીધે રાખે છે. તેઓ વિચારવાની તકલીફ લેવા તૈયાર નથી. ઘણાખરા લોકો ઈન્દ્રિયાધીન હોય છે. શું ખાવું, કેટલું ખાવું અને ક્યારે ખાવું તેનો નિર્ણય એમની જીભ કરતી હોય છે. કેટલાક લોકો મનાધીન હોય છે. મનફાવે તેમ

કરવું અને મનફાવે તે રીતે જીવવામાં તેઓ એટલા તો રમમાણ હોય છે કે મનની સરમુખત્યારશાહી તેમને સદી જાય છે. મન અત્યંત મૂલ્યવાન બાબત છે. મનની અવગણના કરવાથી ભૂંડી પ્રતિક્રિયાઓ જન્મે છે, પરંતુ જો મનને ફાવે તેમ નિર્ણય લેવાની છૂટ આપવામાં આવે તો તે બ્રેક અને સ્ટિયરિંગ વ્હીલ વગરની મોટરગાડીની માફક તે મહા અનર્થ સર્જી શકે છે. રોજ આવા તો અસંખ્ય અનર્થો સર્જાતા રહે છે અને મોટે મથાળે અખબારોમાં પ્રગટ થતા રહે છે. કોઈ પણ અખબાર વાંચીએ ત્યારે થાય છે કે જો મનના અનર્થોની સંખ્યા ઘટી જાય તો અખબારો ચાલે ખરાં ! ભગવદ્ગીતાએ સ્પષ્ટ ચેતવણી આપી છે :

ઈન્દ્રિયો વિષયે દોડે, તે પૂંઠે જે વહે મન,

દેહીની તે હરે બુદ્ધિ, જેમ વા નાવને જળે. (૨,૬૭)

ઋષિઓ ઉત્તમ શિક્ષકો હતા

ઋષિની કરુણા તો જુઓ ! પ્રજ્ઞાત્મા જેવી ગૂઢ સંકલ્પના આપણા જેવા લોકોને સમજાય તે માટે એમણે પોતાની વાતો સરળ શૈલીમાં સમજાવી. આ પ્રજ્ઞાત્મા શું આનંદવિહોણો છે ? ઋષિઓ ક્યારેય આનંદને વિસારે પાડતા નથી. સોગિયું અધ્યાત્મ એમને મંજૂર નથી. આનંદવિરોધી ધર્મ એમને માન્ય નથી. તેઓ માનવજાતને ખરા આનંદની ભાળ મળે તે માટે મથનારા મનીષીઓ છે. જ્યાં જીવનદષ્ટિ ન હોય ત્યાં આનંદવૃષ્ટિ ન હોય. જગતમાં જીવી ખાનારા ઘણા, પરંતુ જીવી જનારા કેટલા ? આપણા ઋષિઓ ઉત્તમ શિક્ષકો હતા. તેઓ શિક્ષકો હતા માટે કરુણાવાન હતા. એમની શૈલીની સરળતા થકી એમની કરુણા પ્રગટ થતી જણાય છે.

દારા શિકોહ, વિલિયમ જોન્સ અને શોપનહોઅર

થોડા સમય પર નોબેલ પારિતોષિક પ્રાપ્ત કરનારા ભારતીય અર્થવિદ્ શ્રી અમર્ત્ય સેને સુંદર વાત કરી. (જેનું નામ જ ‘અમર્ત્ય’ હોય તે મનુષ્ય અસુંદર વાત કરી શકે ?) ઔરંગઝેબનો મોટો ભાઈ દારા શિકોહ સંસ્કૃતનો બહુ મોટો પંડિત ન હતો.

એણે હિંદુ વિદ્વાનોની મદદ લઈને સંસ્કૃત શીખી લીધું અને ઉપનિષદોના કેટલાક ભાગોનો ફારસીમાં અનુવાદ કર્યો. એ અનુવાદ વિલિયમ જોન્સ જેવા ભારતવિદ્ (ઈન્ડોલોજિસ્ટ)ના વાંચવામાં આવ્યો. પરિણામે એ વિદ્વાનને ભારતમાં અને હિન્દુ ધર્મમાં ઊંડો રસ જાગ્યો. એમને પ્રતાપે યુરોપના અન્ય વિદ્વાનોનું ધ્યાન હિંદુ શાસ્ત્રો ભણી આકર્ષાયું. એવો એક જર્મન વિદ્વાન હતો શોપનહોઅર. એ વિચારક તો ઉપનિષદના પ્રેમમાં જ પડી ગયો એમ કહીએ તો ચાલે. આમ આપણાં ઉપનિષદો પશ્ચિમમાં પ્રસાર પામ્યાં તે માટે મુખ્યત્વે એક મુસલમાન જવાબદાર હતો. ઔરંગઝેબે જો મોટા ભાઈ દારાનું ખૂન ન કર્યું હોત તો ભારતનો ઇતિહાસ જુદો હોત. ઉપનિષદોનું વાચન આપણને જીવનદષ્ટિ અર્પે છે. જીવન એ વેડફી મારવાની ચીજ નથી. ઋષિ કહે છે : પ્રજ્ઞા નામ દેવતા । પ્રજ્ઞા પામવી એ આપણો જીવનસિદ્ધ અધિકાર છે.

આજની કેળવણી માહિતીની સીમા ઓળંગીને જ્ઞાનના પ્રદેશમાં અને વળી જ્ઞાનની કક્ષાએથી શાણપણની કક્ષાએ વિદ્યાર્થીને પહોંચાડવામાં નિષ્ફળ જતી જણાય છે. ભલભલા ભણેલા માણસોમાં જીવનદષ્ટિનો સદંતર અભાવ જોવા મળે છે. કોઈ ડોક્ટર તમાકુનો વ્યસની હોઈ શકે ? કોઈ હોસ્પિટલ અસ્વચ્છ હોઈ શકે ? યુનિવર્સિટીની હોસ્ટેલોમાં વ્યસનનું સામ્રાજ્ય હોઈ શકે ? કોઈ સાધુ ધનલોભી, કીર્તિલોભી અને કામપીડિત હોઈ શકે ? જીવનદષ્ટિ વિના જ્ઞાન નકામું છે. પ્રજ્ઞાનેત્ર એટલે જીવનદષ્ટિ. ઉપનિષદ આપણને જીવનદષ્ટિ આપે છે. સ્થૂળ આંખ, કાન અને વાણી ગુમાવી ચૂકેલી હેલન કેલર કહે છે :

દુનિયામાં સૌથી દયનીય વ્યક્તિ તે છે,
જેની પાસે આંખ તો છે,
પરંતુ જીવનદષ્ટિ નથી.

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

૨૧મો યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧મી મેથી તા.૩૦ મે દરમિયાન ૨૦મો આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર યોજનાર છે. જેમને યોગાસનો આવડતાં હોય, નિયમિત કરતા હોય અને બીજા લોકોને વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિસર શિખવવામાં રુચિ હોય, જેમની વય ૨૦ થી વધુ અને ૬૦ થી ઓછી હોય, અંગ્રેજી માધ્યમમાં શિક્ષણ અપાશે તે માટેની તૈયારી હોય, સ્નાતક હોય, તેઓ સૌ આ આવાસીય યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં જોડાઈ શકે છે. તા.૧૦મી મેની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પહોંચી જવાનું રહેશે. તા.૩૦મી મેની સાંજે પૂર્ણાહુતિ પછી જઈ શકાશે. યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ ઉપરાંત શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કાર્ડિયોલોજી, પેથોલોજી, ઓર્થોપીડીક, ડાયાબિટોલોજી, ઈતર શરીરવિજ્ઞાન, આયુર્વેદ, મેનેજમેન્ટ, પાતંજલ યોગદર્શન, ગીતા, રેઈકી વગેરેનું પ્રશિક્ષણ દરરોજ અધિકારી શિક્ષકો દ્વારા આપવામાં આવશે. રહેવા, અભ્યાસક્રમ અને ભોજન પેટે રૂ.૭૫૦૦/- આપવાના રહેશે. તે જમા કરાવીને તા.૩૦ એપ્રિલ ૨૦૧૧ પહેલાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવી લેવું જરૂરી છે. પ્રવેશપત્ર આશ્રમની વેબસાઈટ www.divyajivan.org પરથી મેળવી લેવું. સંપર્ક : મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, ઈસરો સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫ Email : sivananda_ashram@yahoo.com

શ્રી હરિવદન અંતાણીના ૮૦મા જન્મોત્સવે અર્પણાંજલિ

શ્રી સદ્ગુરુને ચરણે અર્પણ થાવું, એ જ જીવનનું ધ્યેય રહ્યું
હરિ ચરણોમાં ચિત્ત રાખીને, સત્ કર્મે જોડાઈ રહ્યા
રિઝવવા શ્રી રામ પ્રભુને, પવનપુત્રને પ્રાર્થો છો
વહે ‘દિવ્ય જીવન’ની ગંગા, સવારથી તે સાંજ સુધી
દયા હૃદયમાં નિત્ય વસે છે, સૌ જેને સન્માને છે
નથી એવી કોઈ અપેક્ષા, પદ પ્રતિષ્ઠા પૈસાની
ભાવ ભક્તિનો ગુરુને ચરણે, નિત્ય નિરંતર રાખો છો
ઈશ્વરકૃપાની અમોઘ વર્ષા, એમના પર વરસતી રહે
સૌ મિત્રોની એ જ કામના, શિવાનંદને ચરણે છે
‘દિવ્ય જીવન’ની અમ સૌની યાત્રા, આપના સથવારે છે.

લિ. સમસ્ત દિવ્ય જીવન સંઘ, રાજકોટ

મહાશિવરાત્રિ

(શિવમહાપુરાણ)

શ્રી પરમાનંદ ગાંધી

શિવલિંગતયોદ્ભૂતઃ કોટિસૂર્ય સમપ્રભઃ ।

‘કરોડો સૂર્યના પ્રભાવ જેવું શિવલિંગ પ્રગટ થયું.’

શિવરાત્રિનું હાર્દ

ભગવાન શંકરની આરાધનાનો પ્રમુખ દિવસ એટલે મહાશિવરાત્રિ - મહાવદ યૌદસ. ભગવાન શિવજી જ એક એવા છે કે જેની આરાધના માટે રાત્રિનું જાગરણ અને ઉપવાસનું મહત્ત્વ છે. તેની પાછળ એક તાત્ત્વિક કારણ છે.

એ તો સુવિદિત છે કે ભગવાન શંકર એ સંહારના દેવતા છે, તમોગુણના અધિષ્ઠાતા છે. તેથી સ્વાભાવિક છે કે તેમના કાર્ય માટે રાત્રિનો સમય વધુ અનુકૂળ છે.

રાત્રિ એ સંહારકાળની પ્રતિનિધિ છે. તેથી બાળકોને તથા અન્ય સહુને રાત્રિનો સહજ ડર રહે છે.

રાત્રિનું આગમન થતાં પ્રથમ પ્રકાશનો સંહાર થાય છે. પશુપક્ષી માનવ ઈત્યાદિ બધા જ જીવોની કર્મચેષ્ટાનો સંહાર થાય છે અને નિદ્રા દ્વારા ચેતનનો પણ સંહાર થાય જ છે ને ? નિદ્રાને આધીન થયેલો માણસ બધું જ ભાન ભૂલી જાય છે અને સમગ્ર વિશ્વ એ સંહારિણી રાત્રિની ગોદમાં અચેતન થઈ પડી રહે છે. તેથી પ્રાકૃતિક દૃષ્ટિએ પણ વિચાર કરતાં શિવની આરાધના માટે રાત્રિનો સમય જ ઉચિત ગણાય.

શિવરાત્રિ કૃષ્ણ પક્ષમાં ઉજવાય છે તો તેની પાછળ પણ એક વિશેષ દૃષ્ટિ છે. શુકલ પક્ષમાં પૂનમે ચંદ્રમા પૂર્ણ હોય છે. અને કૃષ્ણ પક્ષમાં તે ક્ષીણ થતો જાય છે. તેથી ચંદ્રની વૃદ્ધિ સાથે રસવાન પદાર્થોમાં વૃદ્ધિ થાય છે.

અને કૃષ્ણપક્ષ શરૂ થતાં અમાવાસ્યાએ તે સંપૂર્ણ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને ભૂમંડલ ઉપર પ્રાણીઓમાં તેનો પ્રભાવ પડે છે અને જે જન્મતઃ તામસ પ્રકૃતિના છે તેમના અંતઃકરણમાં તામસી શક્તિઓ પ્રબુદ્ધ થાય છે અને અનેક પ્રકારની નૈતિક તેમ જ સામાજિક અપરાધોનું કારણ બને છે. આ રીતે પ્રવૃત્ત થયેલી શક્તિને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ ભૂતપ્રેત ઈત્યાદિ કહે છે અને શિવ

તેના નિયામક છે.

દિવસમાં તો જગતનો આત્મા જે સૂર્ય ગણાય છે તેના પ્રભાવના લીધે આત્મતત્ત્વની જાગરુકતાને કારણે તેવી શક્તિઓનો વિશેષ પ્રભાવ હોતો નથી. પરંતુ ચંદ્રવિહીન અમાવાસ્યાની રાત્રિનું આગમન થતાં આવી પ્રવૃત્તિઓ પોતાનો પ્રભાવ દેખાડે છે.

‘પાણી આવતા પહેલાં પાણ બાંધવી’ એ કહેવત અનુસાર સંપૂર્ણ ચંદ્રક્ષયની તિથિ એટલે કે અમાવાસ્યા આવતાં પહેલાં જ તામસી વૃત્તિના ઉપશમનાર્થ આ પ્રવૃત્તિના અધિષ્ઠાતા માત્ર ભગવાન શિવ હોવાથી તેની આરાધનાનું વિધાન શાસ્ત્રકારોએ આપ્યું છે. તેથી કૃષ્ણ ચતુર્દશીની રાત્રિએ શિવની આરાધનાનું મહત્ત્વ છે. તે સમયે તેના આદર્શ ચરિત્રનું કીર્તન અને પારાયણ કરીને તેના ગુણોમાંથી એકાદ ગુણ પણ ગ્રહણ કરીશું તો ન કેવળ આપણા સંપર્કમાં આવનારા બધા લોકોનું કલ્યાણ થશે સામે આપણા જીવનને ખોખલી કરનાર સ્વાર્થ-પરાયણતા અને અહંતાથી મુક્ત થઈ આપણે ત્યાગ અને તપોમય જીવનનો સાચો આનંદ માણી શકીશું.

ઉપવાસનું મહત્ત્વ

એ દિવસે ઉપવાસનું પણ વિશેષ મહત્ત્વ છે. થોડુંક તાર્કિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરીશું તો અન્નમાં પણ એક પ્રકારની માદકતા છે. અને બધાનો જ અનુભવ છે કે ભોજન કર્યા પછી શરીરમાં આળસ અને નિદ્રા આવે જ છે.

અન્નમાં એક પ્રકારની પાર્થિવ શક્તિ છે કે જેનો પાર્થિવ શરીર સાથે સંયોગ થતાં તે બમણી થાય છે. શાસ્ત્રકારો આ શક્તિને આધિભૌતિક શક્તિ કહે છે. આ શક્તિની પ્રબળતામાં આધ્યાત્મિક શક્તિ કે જેને આપણે ઉપાસના દ્વારા સંગ્રહિત કરવા માંગીએ છીએ તે શક્ય નથી બનતું. આ તથ્યનો તો મહર્ષિઓએ અનુભવ કર્યો અને સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક અનુષ્ઠાનોમાં ઉપવાસને પ્રથમ સ્થાન આપ્યું.

ગીતામાં કહ્યા મુજબ વિષયા વિનિવર્તન્તે દેહિનઃ ।
(ભ.ગી. ૨/૫૮)

તે મુજબ ઉપવાસ એ વિષયનિવૃત્તિનું અચૂક સાધન છે. કારણ કે પેટમાં રોટલા પડ્યા પછી જ સંસારના વિષયોભોગમાં મન જાય છે. ભૂખ્યા પેટે સંસારની હરવા ફરવાની, સિનેમા નાટક ઇત્યાદિ જોવાની રુચિ જ થતી નથી. તેથી તો પેલી કહેવત લોકોએ ઠોકી બેસાડી કે ‘ભૂખે પેટ ન હોય ભજન ગોપાલા’ (જો કે આ સિદ્ધાંત નથી.) તેથી આધ્યાત્મિક શક્તિનો આશ્રય લેવા માટે એ જરૂરી છે કે પહેલાં તેના માટે સ્થાન ખાલી કરવું જોઈએ અને તે ઉપવાસથી જ શક્ય થઈ શકે.

રાત્રિ જાગરણ શા માટે ?

રાત્રિ જાગરણ પણ એ આ વ્રતની વિશેષતા છે. વ્યવહારુ દૃષ્ટિથી પણ વિચારવાનું હોય તો આપણે કહીએ જ છીએ કે અમુકેક કામ કરવા કેટલાય ઉજાગરા કરવા પડ્યા છે. તો પછી ભગવાન શિવની આરાધના કરી તેને પ્રાપ્ત કરવા ઊજાગરા કરવા ન પડે ? પણ કામધંધા માટે આપણે કોઈએ ઇન્ટરવ્યૂના આપેલા સમયે જ જઈએ છીએ ને ? તો જ્યારે તમોવૃત્તિના નિશાયરોના નિયામક શિવ તેમનું નિયમન કરવા અંધકારમાં વિચરણ કરવા નીકળતા હોય અને આપણે તેમને મળવા તેમના દર્શન કરવા ઇચ્છુક હોઈએ તો જાગીને તેમની પ્રતીક્ષા કરવી ન જોઈએ ?

સાચું પૂછો તો સાચા દિલથી આપણે શિવવ્રત કરી પ્રાણીમાત્રનું હિત કરવા માંગતા હોઈએ ત્યારે તો ભૂખ તરસ-ઊંઘ બધું જ એના મેળે જતું રહે છે. આપણે કોઈ લગ્ન જેવા મોટા કાર્યમાં સંલગ્ન થઈએ છીએ ત્યારે ભૂખ અને નીંદ આપોઆપ હરામ થઈ જાય છે અને જ્યાં સુધી કાર્ય પૂરું થતું નથી ત્યાં સુધી આરામથી આપણે ભોજન પણ કરી શકતા નથી અને ચેનથી ઊંઘી પણ શકતા નથી. એનો ગંભીરતાથી વિચાર કરીએ તો એવું નથી લાગતું કે રાત્રિનો સમય જ વધુ ઉચિત છે ? મહત્વપૂર્ણ અભિયાનો અને સંશોધનો પાછળ એ બધા મહાનુભાવોને ઊજાગરા કરવા જ પડ્યા છે ને ? અને આ તો જ્યારે ભગવાન શિવજીની આરાધના કરી તેમને પ્રાપ્ત કરવા હોય તેમના સુધી પહોંચવું હોય તો રાત્રિનો સમય જ અનુકૂળ છે ને ?

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી વિચાર કરવાનો હોય તો શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં પણ ભગવાને કહ્યું જ છે ને કે યા નિશા સર્વભૂતાનામ્ તસ્યાં જાગર્તિ સંયમી ।

યસ્યાં જાગ્રતિ ભૂતાનિ સ્સા નિશા પ્ષયતો મુનેઃ ॥ (ભ.ગી.૨/૬૮)

‘બધાં પ્રાણીઓની જે રાત્રિ છે, તેમાં ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કરી આત્મજ્ઞાનની ઇચ્છાવાળો પુરુષ જાગે છે. અને સર્વ પ્રાણીઓ જેમાં જાગે છે તે આત્મજ્ઞાનની રાત્રિ છે.’

સામાન્યતઃ જ્યારે બધા લોકો સંપૂર્ણ અચેતન થઈ નિંદ્રાની ગોદમાં સૂઈ જાય છે ત્યારે જે સાધક છે, સંયમી છે, તેવા લોકો જાગતા હોય છે અર્થાત્ તેનો આધ્યાત્મિક અર્થ જુદો છે. પણ તાર્કિક દૃષ્ટિએ પણ વિચારવાનું હોય તો શિવરાત્રિએ ઉજાગરો કરી આરાધના કરવી વધુ ઉચિત છે.

શિવરાત્રિનું મહત્વ ઉપવાસ, જાગરણ ઇત્યાદિ વ્રતની વાતો ધ્યાનમાં આવી. પણ આવી શિવરાત્રિ તો દર મહિને આવવાની જ. પંચાંગમાં તેનો ઉલ્લેખ છે તો પછી આ મહાશિવરાત્રિનું વિશેષ મહત્વ શા માટે ?

તો તે પાછળની એક સમજણ એવી છે કે હેમંત ઋતુની કડકડતી ઠંડી વૃક્ષવનસ્પતિ અને વનની હરિયાળી નષ્ટ કરી મૂકે છે. પ્રકૃતિનું કષ્ટકારી રૂપ આ માસમાં થતું હોય છે. મહા મહિનો પૂર્ણ થવા આવે ત્યારે તે ઉત્સવ ઉજવી શિવનું વ્રત કરીને નિર્મળ થયેલું મન વસંતનો ઉલ્લાસ માણી શકે એ ભાવના પણ આ મહા વદ ચૌદસની શિવરાત્રિ પાછળ છે.

સંહારના અધિષ્ઠાતા હોવા છતાં તે શિવ કહેવાય છે. કલ્યાણકારી કહેવાય છે. તેનું કારણ એ છે કે લયમાં હંમેશા ઉત્પત્તિનું બીજ રહેલું છે. એક વસ્તુનો વિનાશ થયા વગર સંસારમાં બીજી કોઈ વસ્તુ ઉત્પન્ન થતી નથી. કોઈ ઉર્દૂ કવિએ સરસ કહ્યું છે, દાના ખાક મેં મિલ કર ગુલે ગુલજાર હોતા હૈ । તેથી જ્યારે ઉત્પત્તિના માટે સંહાર અનિવાર્ય છે તો સંહાર કાર્ય કરીને પણ સંસારનું કલ્યાણ કરે છે તેથી તો એ ‘શિવ’ કહેવાય છે અને પ્રકૃતિના સ્વભાવ અનુસાર મહા વદ ચૌદસની શિવરાત્રિનું એ મહાન પર્વ દેવાધિદેવ ભગવાન શંકરની આરાધનાનું પ્રમુખ પર્વ છે.

□ ‘આપણો આધુનિક વારસો’માંથી સાભાર

સફળતાનો કોઈ શોર્ટકટ નથી

- ડૉ. હરીશ દિવેદી

આજના 'રેડીમેડ' અને 'ઈન્સ્ટન્ટ'ના જમાનામાં આપણને દરેકે દરેક વસ્તુ તૈયાર અને ઈન્સ્ટન્ટ-તરત મળી જાય એવું જોઈતું હોય છે. હા, સફળતા અને સિદ્ધિ પણ ઈન્સ્ટન્ટ જોઈતાં હોય છે ! એને માટે પૂર્વ તૈયારી અને પ્રતીક્ષા કર્યા વિના જ બધું ફટાફટ મળી જાય એમ આપણે સહુ ઈચ્છતા હોઈએ છીએ. પરંતુ જીવનમાં સફળતા અને સિદ્ધિ માટે ઈન્સ્ટન્ટની એ ફોર્મ્યુલા શક્ય નથી. સફળતા અને સિદ્ધિનો કોઈ શોર્ટકટ હોતો નથી. એને માટેનું જો કોઈ સમીકરણ જોઈતું હોય તો કહી શકાય કે પ્રયત્ન + પરિશ્રમ + પ્રતીક્ષા = સફળતા. આ ત્રણેયની જીવનમાં ખૂબ આવશ્યકતા હોય છે.

જીવનમાં હવે રસ રહ્યો નથી એવું તમને ક્યારેક લાગે છે ? એની એ જ રૂટીન બની ગયેલ રોજિંદી ઘટમાળથી તમને ક્યારેક કંટાળો આવે છે ? તો એથી ગભરાઈ જવાની બિલકુલ જરૂર નથી. એ તો આજની યંત્રવત્ બની ગયેલ જિંદગીમાં જીવતા હોવાનો પુરાવો છે. થાક, કંટાળો, ચિંતા અને ટેન્શન એ તો વીસમી સદીની મોટામાં મોટી દેશ છે. આજે કશું ગમતું નથી, મૂડ સારો નથી એ આપણા સહુની ફરિયાદ છે.

આમાંથી બહાર કાઢવા આપણો હાથ પકડી, કોઈ બે મિનિટ માટે ઊભા રહી વિચારવા માટે કહે તો એને માટે પણ આપણી પાસે સમય નથી. ચાહે કોઈ ડૉક્ટર હોય કે પ્રોફેસર હોય, એન્જિનિયર હોય કે વૈજ્ઞાનિક હોય, વકીલ હોય, ન્યાયાધીશ હોય કે અધિકારી કે પછી સામાન્ય કર્મચારી હોય. સહુ કોઈ આજે અનેક પ્રકારની માનસિક બીમારીઓથી પીડાઈ રહ્યા છે. ચિંતા, ઉદ્વેગ, ટેન્શન અને ડીપ્રેશને સમગ્ર માણસ જાતને ચારેબાજુએથી ઘેરી લીધી છે.

નાનાં-મોટાં સહુના જીવનની આ વાત છે. કોઈક ક્ષણે તે હિંમત હારી નાસીપાસ થઈ બેસી જતો હોય છે. ખૂબ પ્રસિદ્ધિ પામેલા મહાનુભાવોનાં જીવનમાં પણ એવા પ્રસંગો બનતા હોય છે. બ્રિટનના વડાપ્રધાન વિન્સ્ટન ચર્ચિલના એક ખૂબ જ પ્રેરક પ્રસંગની વાત

છે. લગભગ ૬૦ વર્ષની ઉંમર સુધી તેમને કોઈ મોટી સફળતા કે પ્રસિદ્ધિ મળ્યાં નહોતાં. એમના જીવનમાં અનેક નિષ્ફળતાઓ અને વિપત્તિઓનાં વાવાઝોડાં ફૂંકાઈ ચૂક્યાં હતાં. આ બધાથી હારી-કંટાળીને સાવ નિરાશ બની તેઓ બેસી ગયા હતા. જીવનનું કોઈ પ્રયોજન રહ્યું નહીં હોવાથી પોતાની કારકિર્દીનો પણ જાણે અંત આવી ગયો હોય એમ તેમણે માની લીધું હતું. આમાંથી તેઓ કદી બહાર નીકળી શકશે નહિ એમ માની તેઓ સાવ ભાંગી પડ્યા હતા.

ત્યારે ચર્ચિલના જીવનમાં શ્રદ્ધા અને આશાનો દીપ જલતો રાખવા એમના બેટરહાફ એવાં પત્ની કલેમેન્ટાઈને ભગીરથ પ્રયાસો કર્યા હતા. લોકોની સાચી કે ખોટી માન્યતાઓને આપણા જીવનનું સુકાન બનાવી શકાય નહિ. ચર્ચિલને હતાશાના વમળમાંથી બહાર ખેંચી કાઢતાં તેણે સમજાવ્યું કે, 'અત્યાર સુધીના સાવ નિષ્ફળ લાગતાં જીવનનાં વર્ષો એ કંઈ સાવ એળે ગયાં નથી. એ બધાં વર્ષો તો આવી રહેલી સફળતાની પૂર્વ તૈયારીરૂપ છે.' અને એ શબ્દો ચર્ચિલને સ્પર્શી જાય છે. એ પોતાની બધી નિરાશા-હતાશા અને નિષ્ફળતાઓને એક બાજુએ મૂકી ઊભા થઈ જાય છે. ગીતાના શબ્દોમાં કહીએ તો તેઓ 'વિગતજવર' (આપત્તિઓના જવરથી મુક્ત) બની જીવન સંગ્રામમાં યુદ્ધ લડવા કટિબદ્ધ બને છે, અને એ રીતે લગભગ ૬૦ વર્ષની ઉંમર પછી ચર્ચિલના જીવનની સફળ અને જાજવલ્યમાન કારકિર્દીનો આરંભ થાય છે.

વાસ્તવમાં જીવનમાંથી કશુંક પામવા માટે સખત પરિશ્રમ અને પૂર્વ તૈયારીનો બીજો કોઈ વિકલ્પ હોતો નથી. કુદરતનો પણ એ તો નિયમ છે. વરસાદના આગમન પહેલાં, પૃથ્વીને આઠ મહિના સુધી આકરી તપશ્ચર્યા કરવી પડતી હોય છે અને એ પ્રમાણેની ઈન્તેજારીપૂર્વક પ્રતીક્ષા કર્યા બાદ વર્ષાના અમીઠાંટણા થતાં હોય છે. જમીનની અંદર વાવવામાં આવેલાં બીજના અંકુરને ફૂટીને બહાર આવવા માટે ભારે પ્રયત્ન અને પ્રતીક્ષા કરવા પડતા હોય છે. જીવનને

પણ કુદરતનો આ જ નિયમ લાગુ પડતો હોય છે. ઊંચા ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે સખત પરિશ્રમ કર્યા પછી પ્રતીક્ષા કરતા પણ શીખવું પડશે.

આજે જીવનની રોજિંદી ઘટમાળમાં બધું યંત્રવત્ ચાલ્યા કરતું હોય છે. જીવન એટલું બધું રૂટીન બનતું જાય છે કે, આપણે જીવી રહ્યા છીએ એનો અહેસાસ પણ થતો હોતો નથી. સવારે ઊઠીને તે રાત્રે સૂતાં સુધી બધું જ નિશ્ચિત ક્રમ પ્રમાણે સ્વયં સંચાલિત મશીનની માફક ચાલ્યા કરતું હોય છે. ખરેખર જોવા જઈએ તો આપણે જીવતા હોતા જ નથી. આપણાથી માત્ર જીવાઈ રહ્યું હોય છે. બીજી બધી આદતોની માફક જીવવાની પણ આપણને એક આદત પડી ગઈ હોય એમ લાગે છે.

જીવનને એના સાચા અર્થમાં જીવવાની અને માણવાની ક્ષમતા આપણે ધીમે ધીમે ગુમાવતા જઈએ છીએ, કેટલી હદ સુધી આપણું જીવન કૃત્રિમ બની ગયું છે ! ક્યાંય મૌલિકતા કે નવીનતા આજે આપણને જોવા મળતાં નથી. દરેક વસ્તુ કૃત્રિમ બનતી જાય છે. આપણું હાસ્ય પણ આજે કેટલું બનાવટી બની ગયું છે ! કન્સીલ વાયરિંગના જમાનામાં આપણે જીવી રહ્યા છીએ. એની સાથે આપણી લાગણીઓ, ભાવનાઓ બધું જ કન્સીલ બનતું જાય છે. જીવન જીવવાનો આનંદ, તરવરાટ અને પ્રસન્નતા ભાગ્યે જ ક્યાંક જોવા મળતાં હોય છે !

માણસજાતે આજે જ્ઞાન-વિજ્ઞાનના ભંડાર સમા અનેક શબ્દકોષો અને વિશ્વકોષો તૈયાર કર્યા છે, પરંતુ જીવનની સાચી પરિભાષા હજુ તે તૈયાર કરી શક્યો નથી. પછી જીવનને એના મૂળ સ્વરૂપે જોવાની, જાણવાની અને માણવાની દૃષ્ટિ એની પાસે ક્યાંથી હોય ? ખૂબ જ ઝડપથી વિકસી રહેલ દુનિયામાં કેન્દ્રસ્થાને રહેલો મનુષ્ય આજે પોતાના કેન્દ્રથી વધુ ને વધુ દૂર થતો જાય છે. એકવીસમી સદીમાં પ્રવેશવા માટે મનુષ્યજાતે આંધળી દોટ મૂકી છે. પરંતુ એ કોના અને શાના ભોગે ? એ વિચારવાનો પણ આપણી પાસે સમય નથી. પરંતુ આ ક્ષણે જો એ અંગે વિચારીશું નહીં, તો ભવિષ્યમાં એની ભારે કિંમત ચૂકવવી પડશે. આંધળી દોટની

એ સ્પર્ધામાં જિંદગીની અમૂલ્ય ક્ષણો સાવ વ્યર્થમાં વેડફાઈ જતી હોય છે અને છેવટે ખુદ જિંદગીથી જ હાથ ધોઈ નાખવા પડતા હોય છે.

એટલા માટે જ હાથમાં રહેલી વર્તમાનની ક્ષણને ખૂબ જીવંત બનાવી જીવવાની કળા આપણે શીખવી પડશે. જીવન પ્રત્યે એક નવો વિધાયક અભિગમ અપનાવવો પડશે. આ સંદર્ભમાં એક સરસ મજાનું દૃષ્ટાંત છે; જુદી જુદી પ્રકૃતિ ધરાવતા ત્રણ શિષ્યોની પરીક્ષા લેવાનું ગુરુએ મનમાં નક્કી કર્યું. તેઓ દરરોજ જે રસ્તેથી પોતાના ઘરે પાછા જતા હતા, તેને બદલે બાજુમાંથી પસાર થતી સાંકડી પગદંડીના રસ્તે થઈને જવાનો ગુરુએ ત્રણેયને આદેશ આપ્યો. એ સાંકડા રસ્તા ઉપર આગળ જતાં કાંટાની મોટી ઝાડી આવતી હતી અને રસ્તામાં પણ ખૂબ જ કાંટા પથરાયેલા હોવાથી પગમાં વાગી જાય તેમ હતું. પરંતુ ગુરુનો આદેશ હતો. હવે ત્રણેય શિષ્યો શું વિચારે છે અને કઈ રીતે આગળ વધે છે તે જોઈએ.

પહેલો શિષ્ય ગુરુનો આદેશ યથાવત્ શિરોમાન્ય ગણી કંઈપણ વિચાર્યા વિના એ રસ્તે આગળ વધે છે. પગમાં એક પછી એક કાંટા વાગતા જાય છે. કાંટા કાઢે છે અને આગળ વધે છે એ રીતે ભારે મુશ્કેલીથી એ રસ્તો પસાર કરી શકે છે.

બીજાની વિચારવાની પદ્ધતિ થોડી જુદી હતી. એણે વિચાર્યું કે, આ તે કયા પ્રકારના ગુરુ કહેવાય ? અને આવી તે કંઈ કસોટી લેવાતી હશે ? એ તો રોજના રસ્તેથી પાછો ફર્યો અને કોઈ બીજા ગુરુની પાસે જવાનું એણે નક્કી કર્યું.

જ્યારે ત્રીજો શિષ્ય ખૂબ સમજુ હતો. એણે ગુરુના આદેશને તો માન્ય રાખ્યો, પરંતુ એની પાછળનું પ્રયોજન શું હોઈ શકે ? એ વિચારીને તેણે કાંટાની ઝાડી દૂર કરવા હાથમાં દાતરડું અને ઝાડુ સાથે લીધા અને રસ્તામાં પડેલાં કાંટાને દૂર કરતો એ સહેલાઈથી એ રસ્તો પસાર કરી શક્યો. જીવન પ્રત્યેનો આ એક સાચો અભિગમ છે. આપણામાં રહેલી એવી અનેક શક્તિઓને જગાડવાનો સમય આવી પહોંચ્યો છે અને એકવીસમી સદીનું એ નાનકડું છતાં વિરાટ કદમ છે.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ : સદ્ગુરુ ભગવાન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની અનન્ય અને અહેતુકી કૃપા વડે શિવાનંદ આશ્રમની પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ જ શાંતિ, આત્મીય આનંદ અને દિવ્ય જીવનના મંત્રો સેવા, પરોપકાર, પ્રેમ, પવિત્રતા, ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કારનું સાતત્ય જાળવીને ફાલીફૂલી રહી છે.

દર મહિને યોગના નવા મુમુક્ષો માટે યોજાતા પ્રાથમિક વર્ગો શ્રી ડૉ. સ્નેહલ અમીન તા. ૧થી ૧૦ સુધી સવારે અને શ્રીમતી મંજુ નારંગ તથા કુ. સોનલ તા. ૧૫થી ૨૫ સુધી સાંજે નિયમિત રીતે ચલાવે છે. ઉપરાંત શ્રીમતી સુરેખા સોનાર, શ્રી સૂર્યકાંતભાઈ છાટબાર, શ્રી કુ. સંગીતા થવાણી, શ્રી બલરામ સાહા, શ્રીમતી બિન્દુબેન, શ્રી નીતિન, શ્રીમતી નયનાબેન વગેરે યોગશિક્ષકો દ્વારા રવિવાર સિવાય દરરોજ પાંચ વખત યોગના વર્ગોનો લાભ શહેરનો શિષ્ટ સમાજ, નિયમિત રીતે લે છે. ડૉ. અમીન દર બુધવારે તથા શુક્રવારે 'યોગ દ્વારા નિદાન'ની સેવા નિષ્કામભાવે ગુરુ સેવા સ્વરૂપે નિયમિત રીતે કરે છે.

આ સિવાય આશ્રમના મંદિરોની પૂજાઓ, દરરોજ રાત્રી સત્સંગ, રવિવારે સત્સંગ, મંત્રજાપ, શુક્રવારે વેદાંત વિમર્શ વર્ગ અને સામૂહિક શ્રી દુર્ગાસમશતી પારાયણ, શનિવારે શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ, દર પૂર્ણિમાએ શ્રી લલિતા સહસ્રનામ, શ્રી સત્યનારાયણ કથા, શ્રી ગાયત્રી યજ્ઞ, દર મહિનાના પહેલા રવિવારે આવશ્યકતાવાળા પરિવારોને અનાજ વિતરણ, દર મહિનાની ત્રીજી તારીખે નારાયણ સેવામાં (જરૂરિયાતમંદ લોકોના વિસ્તારોમાં જઈને ભોજન આપવાનું) તથા દર ગુરુવારે વિશિષ્ટ પાદુકાપૂજનના કાર્યક્રમોથી આશ્રમ પ્રાણવાન બની રહે છે, પૂજ્ય સ્વામીજીની આશ્રમમાં પ્રત્યક્ષ ઉપસ્થિતિ આશ્રમને વધુ ચેતનવંતો બનાવે છે.

વડાવી : દિવ્ય જીવન સંઘ વડાવી ખાતે વસંત પંચમીના પવિત્ર દિવસે એક વિશેષ સત્સંગ સમારોહનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

નવસારી : શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત સ્વ. શ્રી ભીખુભાઈ દેસાઈનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી નિર્મળાબેન દેસાઈના નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યના સમાચાર જાણી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, શ્રી સ્વામી નારાયણ સ્વરૂપાનંદજી અને ભક્તોનું એક શિષ્ટમંડળ નવસારી તા. ત્રીજી ફેબ્રુઆરીની સવારે પધારેલું. માતૃસ્વરૂપ નિર્મળાબેનની પૌત્રીનું થોડા દિવસોમાં જ લગ્ન હોઈ તેમના પરિવારના સર્વે પરિજનો અમેરિકાથી આવેલાં તે સૌની સાથે બેસીને તેમને ત્યાં સત્સંગ અને પ્રસાદ લેવામાં આવ્યો. દિવ્ય જીવન સંઘ, નવસારીના મંત્રીશ્રી ભૂપેન્દ્ર દરજીના પિતાશ્રીના દેહાવસાનના સમાચાર જાણી તેમના આત્માની શાંતિ અને સદ્ગતિ માટે પણ પ્રાર્થના કરવામાં આવી.

વલસાડ : પૂજ્યશ્રીચરણ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી વેંકટેશાનંદજી મહારાજનાં કૃપાપાત્ર પરિવાર શ્રી પ્રાણજીવન ટેલરનાં પત્ની લંડનથી વલસાડ આવીને રહેલાં, ત્રણેય મોટી ઉંમરની બહેનોનાં શરીર નાદુરસ્ત

હોવાના સમાચાર જાણી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ વલસાડની એક ટૂંકી મુલાકાતે તા.ત્રીજી ફેબ્રુઆરીની ઢળતી બપોરે આવેલા. દિવ્ય જીવન સંઘ, વલસાડના પ્રમુખશ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈની વાડીમાં સત્સંગ અને ઉભાડિયાંના પ્રસાદનો કાર્યક્રમ પણ આયોજાયો. રાત્રે ફરીથી વલસાડમાં હૃષીકેશ ભવનમાં સત્સંગ થયો. તા.૪થીની વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજીએ પ્રયાણ કર્યું.

વડોદરા : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના મહામંત્રીશ્રી ઉપેન્દ્રભાઈ પુરોહિતનાં ધર્મપત્નીને ઈલિયમ અને પેલ્વીક ગર્ડર રિપ્લેસમેન્ટ થયાના સમાચાર જાણી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તેમના નિવાસસ્થાને મિનાક્ષી કોમ્પ્લેક્ષમાં ૪થી ફેબ્રુઆરીની મધ્યાહને પધારેલા હતા. અત્રે ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના કૃપાપાત્ર ભક્ત ડૉ. શ્રીમતી મિનળબેન નાયક, તેમનાં સુપુત્રી અમી તથા શ્રી ગુરુદેવના અન્ય સર્વે ભક્તો સાથે ખૂબ જ આનંદ અને ઉલ્લાસ સાથે સત્સંગ થયો.

રાજકોટ : સંસ્થાના ઉપક્રમે દર ગુરુવાર, શનિવાર અને રવિવારે નિયમિત સત્સંગ યોજવામાં આવેલ છે. તેમાં હનુમાનચાલીસા, ગીતા પઠન અને ભજન-સ્વાધ્યાય કરવામાં આવે છે. શિવાનંદ ભવનમાં બેનોનો યોગાસન વર્ગ અને શિવાનંદ ઉદ્યાનમાં પણ રોજના ધોરણે આ વર્ગો ચાલે છે. સંસ્થાના ઉપક્રમે નિ:શુલ્ક હોમિયોપેથીક અને દંતયજ્ઞ યોજવામાં આવે છે. સોમ, બુધ અને શુક્રવારે હોમિયોપેથીક કેમ્પમાં ૬૦થી ૭૦ દર્દીઓ લાભ લે છે. તેવી રીતે દર મંગળવારે યોજાતા દંતયજ્ઞમાં અત્યાર સુધી ૬૮૦ દર્દીઓએ લાભ લીધેલ છે જેમાંથી ૫૫ દર્દીઓને રાહતદરે નિ:શુલ્ક બત્રીસી ચોકઠાનું વિતરણ કરવામાં આવેલ. તા. ૨૩-૮, ૨૭-૧ અને ૩૦-૧-૨૦૧૧ના રોજ નિ:શુલ્ક નેત્રરક્ષા કેમ્પ યોજવામાં આવેલ. આ કેમ્પ નગર પીપળીયા, જેતપુર અને રાજકોટના ગ્રામ્ય વિસ્તાર આણંદપર-કોઠારીયામાં યોજવામાં આવેલ. કુલ ૬૫ દર્દીઓને નિ:શુલ્ક આંખના ઓપરેશન માટે વીરનગર લઈ જવામાં આવેલ. સંસ્થાના મંત્રી શ્રી હરિવદનભાઈ અંતાણીના જન્મદિવસ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજી તરફથી પ્રસાદ અને ભેટ આશીર્વાદ મળેલ છે.

નડિયાદ : નડિયાદના સુપ્રસિદ્ધ સંતરામ મંદિર ખાતે છેલ્લા બાર વર્ષથી અખંડ શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ જપયજ્ઞ ચાલી રહ્યો હતો, તેની પૂર્ણાહુતિ અને મહામંત્રના અખંડ કીર્તનનો પ્રારંભ તા.૪થી ફેબ્રુઆરીની સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા ૧૬ દિવસ સુધી ચાલનારા આ મહાન જ્ઞાનયજ્ઞનું દીપ પ્રજ્વલન કરીને ઉદ્ઘાટન કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે રામાયણ સિરિયલના સુપ્રસિદ્ધ કલાકાર અને રાવણનું યાદગાર પાત્ર ભજવનાર શ્રી અરવિંદ ત્રિવેદી તથા અનેક સંતો પણ હાજર રહ્યા હતા.

તા.૫થી પૂજ્ય મોરારીબાપુ દ્વારા શ્રી રામકથા, અન્ય સંતો દ્વારા સુંદરકાંડ પારાયણ, સત્સંગો અને રાત્રે શ્રી રામલીલા-શ્રીકૃષ્ણલીલા વૃંદાવનની મંડળીઓ દ્વારા આયોજવામાં આવેલ.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ જય મહારાજ

સાથે કહ્યું કે, 'શ્રી સંતરામ મંદિર એટલે અખંડ કીર્તન અને અખંડ 'કીર્તન' પ્રભુસ્મરણનું સાતત્ય અને અન્નદાનની મહત્ત્વ સેવા આ પવિત્ર આશ્રમનો મહિમા રહ્યો છે. છેલ્લા ૩૫૦ વર્ષથી ચાલતા આ નામજપયજ્ઞ અને સેવાયજ્ઞથી સંતરામ મંદિર માત્ર નડિયાદમાં જ નહીં દેશ-પરદેશમાં વસતા અગણિત ભક્તો માટે 'જયમહારાજ' એક અમોઘ મંત્ર બની રહ્યો છે, વગેરે.

ગુડગાંવ : ડૉ. મીરચંદાની સાહેબના નાનાંબેન 'બેબી'ને કેન્સરથી વ્યથિત જીવનમાં સાંત્વના અને આશીર્વાદ આપવા પરિવારના પરિજનોની ઈચ્છાને માન આપી પૂજ્ય સ્વામીજી ગુડગાંવ પધાર્યા. ચારેક કલાક તા. ૫મીની સવારે તેમને ત્યાં ગાળીને સ્વામીજી દિલ્હી રવાના થયા.

દિલ્હી : શ્રી સંજય મહેતા અને શ્રીમતી વંદના મહેતા પરિવારના આગ્રહે તા. ૫મી ફેબ્રુઆરીના રોજ તેમને ત્યાં કરનાલ (હરિયાણા) જતાં શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ એક રાત્રી રોકાયા. સાંજે સત્સંગમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ, તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધના, ગૃહસ્થ જીવનમાં સાધના અને વૈદિક વાઙ્મયનો દૈનિક જીવનમાં ઉપયોગ વગેરે પ્રશ્નો પર ખૂબ જ મનનીય આધ્યાત્મિક મનોમંથન અને વિચારોનું આદાન-પ્રદાન થયું.

કરનાલ : શ્રીશ્રી ખાટુશ્યામ બિહારી પરિવાર કરનાલના આગ્રહને ધ્યાનમાં લઈ તેના છઠ્ઠા વાર્ષિકોત્સવમાં ભાગ લેવા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. છઠ્ઠી ફેબ્રુઆરીની સવારે કરનાલ પધાર્યા. નિર્મળ આશ્રમના સત્સંગી બાબા અમરીકદેવજીનાં દર્શન કરી તેમના દ્વારા સંચાલિત વૃદ્ધ આશ્રમના વડીલો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગુરુવાણી (ગ્રંથસાહેબ)નો પંજાબીમાં સત્સંગ કર્યો. સૌની ઈચ્છા હોવાથી તા. ૭મીની સવારે ગીતાજીના ચોથા અધ્યાય કર્મસંન્યાસ યોગ પર પણ મનનીય પ્રવચન કર્યું. શ્રી ખાટુશ્યામ દરબારનો સત્સંગ બપોરે ૩-૦૦ થી રાત્રે ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી ચાલ્યો. સુપ્રસિદ્ધ રામાયણી શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી દ્વારા સુંદરકાંડ પારાયણ, પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા સંકીર્તન અને ધ્યાન સિવાય અન્ય ભક્તો અને ભજનમંડળો દ્વારા હરિકીર્તનની હેલી મધ્યરાત્રી સુધી ચાલી. પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા મહાનિશા ધ્યાન કરાવ્યા બાદ સત્સંગ આરતી, પ્રસાદ સાથે સમાપ્ત થયો. આ પ્રસંગનો દસેક હજાર ભક્તોએ લાભ લીધો.

બેંગલોર : તા. ૭ ફેબ્રુઆરીથી ૧૦ સવાર સુધી શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદના ભક્ત અને ભારતીય રેલવેના પૈડાં નિર્માણ કરનારા કારખાનાંના ચીફ મિકેનિકલ એન્જિનિયર શ્રી રાજગોપાલન તેમની સેવાઓમાંથી નિવૃત્ત થતાં એક મહાન સમારંભનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. તે દિવસે શ્રી રાજગોપાલનજી તેમનાં આયુષ્યનાં ૬૦ વર્ષ પણ પૂરાં કરી રહ્યા હતા. દક્ષિણ ભારતની પરંપરા પ્રમાણે આ પશ્ચિમી તેમના ફરીથી લગ્ન (કલ્યાણમ્) દ્વારા સમ્પન્ન કરવામાં આવે, એમ બે દિવસ સુધી શ્રી ગણપતિ હોમમ્, દૈવીહોમમ્, લક્ષ્મી હોમમ્, રુદ્રમ્ આયુષ્યહોમમ્ વગેરે કાર્યક્રમો બેંગલોરના સુપ્રસિદ્ધ શંકર મઠમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીની નિશ્રામાં થયા. રાત્રે દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદપુરમ્ (તાસ્કર ટાઉન)ના ભક્તો સાથે ચેલહંકા ખાતે યાદગાર સત્સંગ થયો. મહાપ્રસાદ પછી સૌ વિદાય થયા.

નિમાપાડા (ઓરિસ્સા) : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના અંતેવાસી અને શ્રી ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના

અનન્ય ભક્તના ગામ નિમાપાડા ખાતે દિવ્ય જીવન સંઘ નિમાપાડાના ભક્તોનો સત્સંગ શ્રી વિરેન્દ્રદાસ અને શ્રીમતી ઉપાલી દાસને ત્યાં આયોજાયો. આ પ્રસંગે અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમના અંતેવાસી શ્રી અશ્વિન પંચોલી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. સર્વે કાર્યક્રમ તા. ૧૦મી ફેબ્રુઆરીની સાંજે થયો. તા. ૧૧મી ફેબ્રુઆરીની સવારે સ્વામીજી અને ભક્તોનું મંડળ શ્રી જગન્નાથજીનાં દર્શને પુરી જવા રવાના થયું.

પુરી : ભગવાનશ્રી જગન્નાથજીના દર્શને વિનમ્રભાવે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૧૧મી ફેબ્રુઆરીની સવારે પધાર્યા. શ્રીશ્રી પ્રભુના નિજમંદિરમાં દર્શન કર્યા પછી શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમના દસમા અધ્યક્ષ બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી વિરેશ્વરાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત શ્રી કેદારનાથ ઘોષ કે જેઓ પુરીમાં એકાંતસેવન કરે છે, તેમનાં દર્શને પૂજ્ય સ્વામીજી ગયા. ત્યાં સત્સંગ પ્રસાદ ગ્રહણ કરી સૌ ભક્તો કેન્દ્રપાડા માટે રવાના થયા.

કેન્દ્રપાડા (ઓરિસ્સા) : ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની અનન્ય ભક્ત તપસ્વીની માતા બ્ર. દિવ્યસ્વરૂપ ચૈતન્યે માતાજીના આગ્રહે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૧૧મી ફેબ્રુઆરીની સાંજે કેન્દ્રપાડા ખાતે પધાર્યા. અત્રે આશ્રમથી દોઢ કિલોમીટર પહેલાં ઢોલ, ખોલ, મૃદંગ, ઝાંઝા પખવાજ અને હારતોરા સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું. શંખવાદનના ભુલંદીનાદો સાથે સમગ્ર શોભાયાત્રા શિવાનંદ વિદ્યામંદિર, શ્રી દિવ્ય સ્વરૂપ અધ્યાત્મિક વિકાસ આશ્રમ, ગરાપુર (કેન્દ્રપાડા) ખાતે આવી.

અત્રે દર વર્ષે શ્રી વિષ્ણુમહાયાગ, શ્રી ભાગવત પારાયણ અને મહામંત્ર કીર્તન (અખંડ) સાપ્તાહિક તથા હરિહાટ (૬૪ ભક્તો સાથે બેસીને ભાગવતજીનો પાઠ કરે તે) અને અન્નદાન (દરિદ્રનારાયણ સેવા) વગેરે ભવ્ય કાર્યક્રમો, તા. ૧૧ ફેબ્રુઆરીથી ૧૮ ફેબ્રુઆરી સુધી ખૂબ જ આનંદ અને ઉત્સાહ સાથે સમ્પન્ન થયા. અનેક મંત્રીઓ, જીલાધીશ અને પ્રશાસન તથા LAW & ORDERના પ્રતિનિધિઓ પૂજ્ય માતાજી પ્રત્યે અનન્ય નિષ્ઠા અને ભક્તિભાવ સાથે તેમનાં દર્શને આવતા. એક જ પંક્તિમાં બેસીને આ સર્વે વરિષ્ઠ અધિકારીઓ અને આદિવાસીઓ કે ભાગ્યે જ એમનાં અંગે પૂરતા કપડાં હોય તેમને ભોજન કરતાં જોઈને પૂજ્ય સ્વામીજીએ ખૂબ જ આનંદ અનુભવ્યો.

સમગ્ર કાર્યક્રમની પૂર્ણાહુતિ વસ્ત્રદાન, વૃક્ષારોપણ, અન્નદાન સાથે અદારમી ફેબ્રુઆરીની રાત્રે કરવામાં આવી.

અંકોલી (ઓરિસ્સા) : અંકોલી ઓરિસ્સાની દિવ્ય જીવન સંઘ, શાખાના શ્રીરામમંદિરની સ્થાપના અને સત્સંગભવનનો શિલાન્યાસ તથા મંદિરમાં શ્રીરામચંદ્ર પંચાયતનની પ્રતિષ્ઠા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા અને શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદના ઉદારચરિત યોગદાન દ્વારા કરવામાં આવેલી. તે સૌ ભક્તોના આગ્રહે કેન્દ્રપાડાથી રાત્રે ૯-૩૦ વાગ્યે રવાના થઈને તા. ૧૮મી ફેબ્રુઆરીની સવારે ૩-૦૦ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું અંકોલી દિવ્ય જીવન સંઘ ખાતે આગમન થયેલું. માઘ માસની પૂર્ણાહુતિ નિમિત્તે અષ્ટ પ્રહરી (૨૪ કલાકનું) અખંડ કીર્તન રાત્રે સ્વામીજીના આગમન સમયે પણ ચાલતું હતું. સાંજે દિવ્ય જીવન સંઘ અંકોલી શાખાના ટોળાબંધ ભક્તોએ ખૂબ જ ઉત્સાહથી ઉમંગભરે પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન કર્યું.

અંકોલીના બુદ્ધિજીવીઓ માટે પ્રશ્નોત્તરીનો એક કાર્યક્રમ

બરહમપુર નગરપાલિકાના કોન્ફરન્સરૂમમાં રાખવામાં આવ્યો. અનેક ભક્તોની પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં લઈ પૂજ્ય સ્વામીજીએ સૌને રાજીપો આપી, તેમને ઘરે પધરામણી કરી. ૨૦મી તારીખે સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી બરહમપુર જવા રવાના થયા.

કલીંગ આશ્રમ (ઓરિસ્સા) : બરહમપુરથી ૩૯ કિ.મી. દૂર સુનામી દરમિયાન અનાથ થયેલા ૪૫ બાળકોને આ કલીંગ આશ્રમમાં વસાવવામાં આવ્યા છે. શ્રી સ્વામી વિષ્ણુપુરીજીના શિષ્ય લક્ષ્મીબાબાજી આ આશ્રમની સારસંભાળ રાખે છે. પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૧૯મીની સવારે અગિયાર વાગ્યે પધાર્યા અને બપોરે ત્રણ વાગ્યા સુધી બાળકો સાથે રહ્યા. બાળકો સાથે પ્રેમથી વાતો કરી, તેમની સાથે રમ્યા, જમ્યા, વૃક્ષારોપણ કર્યું. આ બાળકો સૌરભાષા બોલે છે. ભગવાન પરશુરામજીએ તપ કર્યું તે મહેન્દ્ર પર્વતની તળેટીમાં સ્થિત આ આશ્રમનું જીવન ખૂબ જ દુષ્કર છે, છતાં લક્ષ્મીબાબાજી અને શ્રી રમેશ પંડાજી તથા તિરૂપતી બાલાજીની ત્રિપુટી આ બાળકોને ભાવિ ભારતના ખડતલ અને યોગ્ય નાગરિક બનાવવા ખૂબ જ પ્રયત્નશીલ છે.

બરહમપુર (ઓરિસ્સા) : દિવ્ય જીવન સંઘની નુવા ગુસાયણી ગામની શ્રી જગન્નાથજીના મંદિર સામે, શંકર મઠમાં આ શાખા ચાલે છે. તેમના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૨૦મી ફેબ્રુઆરીની વહેલી સવારે ત્યાં પધાર્યા. પરંપરાગત સ્વાગત પછી સ્વામીજીનો સત્સંગ થયો અને પ્રસાદ જળપાન બાદ સૌ બરહમપુર દિવ્ય જીવન સંઘની મુખ્ય શાખામાં પધાર્યા.

૫૭ વર્ષ જૂની દિવ્ય જીવન સંઘની આ શાખામાંથી અનેક ભક્તો નિપજ્યા છે. બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી ગુરુસેવાનંદજી મહારાજની આ કર્મભૂમિ છે. તેમણે બરહમપુરમાં શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં પૂર્વ આશ્રમનાં જન્મદાત્રી માતા શ્રી સરોજિનીદેવીના નામથી શ્રી સરોજિની ગર્લ્સ હાઈસ્કૂલની સ્થાપના પણ કરી છે; તેનો વાર્ષિકોત્સવ પણ ૧૯મી ફેબ્રુઆરીએ ઉજવાયો હતો.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ પોતાના ઉદ્દેશોધનમાં કહ્યું, ‘ત્રણ વર્ષ પછી દિવ્ય જીવન સંઘ, બરહમપુર શાખા ષષ્ટીપૂર્તિ કરશે. આ પ્રસંગે આપણે થોડું ચિંતન અને મનોમંથન કરવું પડશે. વરસો જૂની સંસ્થાનું પોતાનું અસ્તિત્વ, ગૌરવ, ગરીમા અને અધ્યાત્મનો પક્ષ કેટલો ઊંચો ગયો. શ્રી ગુરુદેવ પ્રદત્ત ૨૦ આધ્યાત્મિક નિયમ, સત્ત સાધન વિદ્યા-સાધના તત્ત્વ અને વિશ્વ પ્રાર્થના, આપણે આપણી વ્યક્તિગત જીવન સાધનામાં આત્મસાત્ કરી છે? શ્રીગુરુદેવ પાસેથી મંત્રદીક્ષા લઈને આપણને કેટલાં વર્ષ થયાં? મારા નીજ જીવનમાં વિકારો ઓછા થયા છે? શું હજુ હું વેર, ઝેર, ઈર્ષ્યા, ટીકા, નિદાના તાણાવાણામાં વિંટળાયેલો છું? માટે જપ કરો. પ્રત્યેક સત્સંગમાં અને પ્રત્યેક દિવસનો પ્રારંભ અને પૂર્ણાહુતિ શ્રીગુરુદેવ લિખિત શિવાનંદ સાહિત્યનો સ્વાધ્યાય કરો. આપણી સાધના વાસ્તવિક બને; સાચા અર્થમાં આપણે જીવનોત્કર્ષ માટે સાધના કરીએ, ત્યાં જ દિવ્ય જીવનની ઉપલબ્ધિ.

ભુવનેશ્વર : દિવ્ય જીવન સંઘ ભુવનેશ્વર અને દિવ્ય જીવન સંઘ કટકના અનેક ભક્તો ભુવનેશ્વર એરપોર્ટ પર પધાર્યા. દોઢેક કલાક જેટલો ગુરુમહિમા અને સાધના વિચારથી સભર સત્સંગ થયો. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી માટે સૌ ભોજન બનાવીને લાવેલા, તે દાબડા ઉજાણી

જેવો મહાપ્રસાદ સૌ ભક્તો અને એરપોર્ટના અનેક પરિચારકોએ માણ્યો. બપોરની ફલાઈટમાં પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રી જગન્નાથ મહાપ્રભુની પવિત્ર ભૂમિને પ્રણિપાત કરીને મુંબઈ ભણી રવાના થયા.

મુંબઈ : રવિવાર તા. ૨૦ ફેબ્રુઆરીની સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનું મુંબઈમાં આગમન થયું. રાત્રીનિવાસ અને સત્સંગ શ્રીમતી પદ્માબેન અને શ્રી અને શ્રીમતી હેમંત સંઘવીને ત્યાં થયો. પ્રાણાયામ તથા ધ્યાન વિશે ચર્ચા અને પ્રત્યક્ષ તાલીમ પણ આપવામાં આવી.

તા. ૨૧મી ફેબ્રુઆરી સોમવારે સવારે પૂજ્યશ્રી સ્વામીજી મહારાજ શ્રી પ્રેમપુરી આશ્રમ પધાર્યા. સવારના સત્સંગમાં ‘આત્મઅનાત્મ વિવેક’ વિષય પર ઉદ્દેશોધન કર્યું. આશ્રમના ટ્રસ્ટીઓએ પૂજ્ય સ્વામીજીનું પુષ્પોથી અભિવાદન કરી ફરી પધારવા નિમંત્રણ આપ્યું.

દેથલી : અમદાવાદ ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ દ્વારા સંચાલિત ગાંધીધર દેથલી ખાતે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીની પ્રતિમાનો અનાવરણવિધિ તા. ૨૭-૨-૨૦૧૧ રવિવાર બપોરે ૩-૦૦ કલાકે કરવામાં આવ્યો. આ પ્રસંગે નવજીવન પ્રકાશન મંદિર અમદાવાદના નિયામકશ્રી જિતેન્દ્રભાઈ દેસાઈ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠના કુલ નાયકશ્રી સુદર્શન આયંગર અને અનેક કુલ સચિવો તથા વિવિધ સંસ્થાના પ્રમુખશ્રીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા.

ભુવા : ભરૂચના દહેજ વિકાસ વિભાગીય ભુવા-વિકાસ વિદ્યાલયની સુવર્ણજયંતી ૨૭મી ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૧ રવિવારે સવારે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રમુખ અતિથિપદે ઉજવવામાં આવી. આ પ્રસંગે અને સાંસદસભ્યો, ધારાસભ્યો, સમાહર્તા સાહેબો, જિલ્લાધીશ, પોલીસ વડાઓ તથા જિલ્લા પંચાયતના પ્રમુખશ્રીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા.

વિકાસ વિદ્યાલય ભુવાના પ્રમુખશ્રી શ્રી સૈયદ સાદીકસાહેબ હેદરસાહેબ અને આચાર્યશ્રી અબ્દુલભાઈ ટેલના રૂબરૂ ખાસ નિમંત્રણને માન આપી પૂજ્ય સ્વામીજી ભુવા પધાર્યા હતા. જિલ્લા શિક્ષણાધિકારીશ્રી ભરૂચ, શ્રી બી.એન. ગોર અને બરોડા બિલ્ડર્સ એસોસીએશન ઓફ ઈન્ડિયાના સંયુક્ત પ્રયાસે આયોજાયેલ આ સમારંભમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના આગમનથી સૌએ ખૂબ જ પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરી હતી.

ગોપરી (જિલ્લો વડોદરા) : દિવ્ય જીવન ગોપરી ખાતે શિવમંદિર નિર્માણ થાય તેવી ભાવના શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે જાતે ગોપરી પધારીને વ્યક્ત કરી હતી. પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના પ્રયત્ને અને ઉદાર ચરિત સખાવતે હવે ત્યાં શિવમંદિરનું નિર્માણ થયું છે. તેમના શિવરાત્રી ઉત્સવમાં ભાગ લેવા તા. ૨૮ ફેબ્રુઆરીની ઢળતી બપોરે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને બીજા અનેક ભક્તોનું એક મંડળ ગોપરી પધાર્યું હતું. ગોપરી આગમન પર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની ઘોડા ઉપર સ્વારી કરાવી છત્ર ચામર અને શંખભેરીનાદ સાથે ગોપરી ગામમાં શોભાયાત્રા ફેરવવામાં આવી હતી. આખી રાત્રી નામ-સંકીર્તન અને ભજન થયાં હતાં. તા. પહેલીની સવારે મહાદેવની પૂજા તથા મહાપ્રસાદ પછી સમગ્ર ભક્તમંડળ અમદાવાદ પાછું ફર્યું હતું.

Everything in Rudraksh
Precious Gems
and
Stones

सौ वर्षों की पहचान
Aslomal Kanhaiyalal

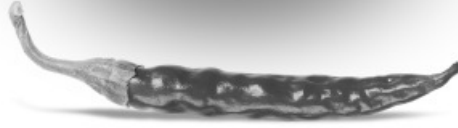
IMPORTERS & EXPORTERS OF :-
RUDRAKSH FROM NEPAL & INDONESIA

Ramgiri Ki Haweli, Bada Bazar, Haridwar-249401
Ph. 01334-222266, 227606

Kanskhar, Chhatta Bazar, Mathura-281001
Ph : (Off.) 0565-2403743
(Showroom) 0565-2402448



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે
હંમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.
એક સરખી પ્રીમિયમ ક્વૉલિટીનું એ જ પ્રોમિસ.



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • પ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

ટાઈટલ-૧

બધાને યાહો અને બધાની સેવા કરો

ભગવાનમાં સ્થાપિત થઈ ગયેલો ભક્ત કોઈનું બૂરું ઈચ્છતો નથી. તે બધાને પ્રેમ અને કરુણાથી જુએ છે. તે બધાં પ્રાણીઓને પોતાની જાતની માફક જુએ છે. તે કોઈ પણ જીવને તિરસ્કારતો નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

ટાઈટલ-૪

દિવ્ય જ્ઞાન

તમારા જ્ઞાનથી કુલાર્થ ન જાઓ. નમ્ર બનો. બ્રહ્મવિદ્યા-આત્મજ્ઞાન શીખો. આ વિજ્ઞાન માત્ર વિનમ્ર લોકોથી જ જાણી શકાય છે. તમારે ખોટા ભણતરના નશા સહિત બધા જ નશા છોડી દેવા જોઈએ. તમે જે ભણ્યા છો, તે માત્ર એક ખોબા જેટલું છે. તમારે હજુ સાગર જેટલું ભણવાનું છે. તમારે પરમજ્ઞાન મેળવવાનું છે. માત્ર આ બ્રહ્મવિદ્યા જ તમને અમર બનાવી શકે છે. માત્ર તે જ તમને બળ આપી શકશે. હમણાં જ તેનું બીજ વાવી દો.

- સ્વામી ચિદાનંદ



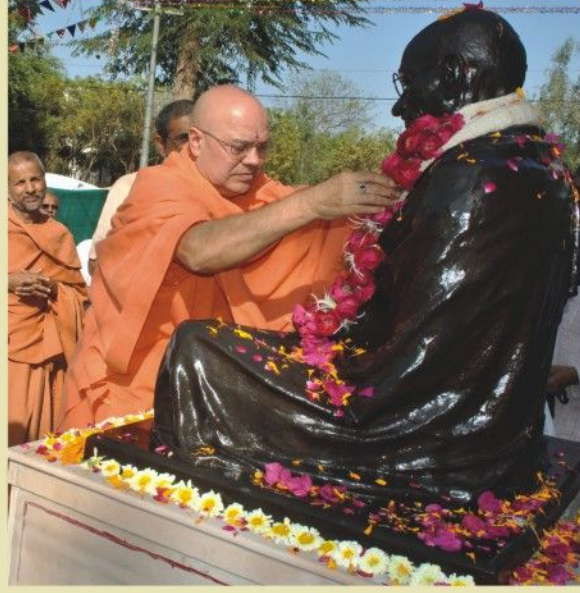
શ્રી સંતરામ મંદિર, નડિયાદના વાર્ષિકોત્સવનો મંગળ પ્રારંભ (૪-૨-૨૦૧૧)



શ્રી ખાટુશ્યામ સમાગમ, ઇલ્હો વાર્ષિકોત્સવ કરનાલ (હરિયાણા) (૬-૨-૨૦૧૧)



શિવાનંદ વિદ્યામંદિર, કેન્દ્રપાડા (ઓરિસ્સા) ખાતે વૃક્ષારોપણ (ઓરિસ્સા) (૧૮-૨-૨૦૧૧)



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ, દેથલી શાખામાં પૂજ્યબાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીની મૂર્તિનું અનાવરણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના શુભ હસ્તે (૨૭-૨-૨૦૧૧)



દિવ્ય જીવન સંઘ, અંકોલી (ઓરિસ્સા)ની મુલાકાતે (૧૮-૨-૨૦૧૧)



કલિંગ આશ્રમ, બરહામપુર (ઓરિસ્સા) દ્વારા આયોજિત સભામાં (૧૮-૨-૨૦૧૧)



શ્રી સ્વામી પ્રજ્ઞાનંદ મિશન, અરૂવા (ઓરિસ્સા) (૧૪-૨-૨૦૧૧)



વિકાસ વિદ્યાલય, ભુવા (દહેજ-ભરૂચ)ના સુવર્ણ મહોત્સવના સોવેનિયરનું વિમોચન (૨૭-૨-૨૦૧૧)