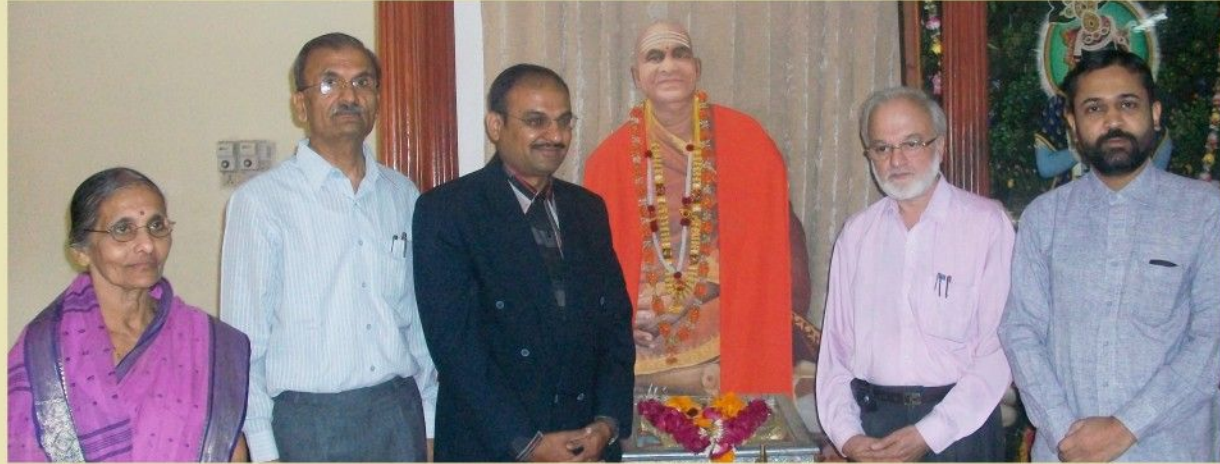




શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ, શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી દ્વારા (તા.૨૬.૧.૨૦૧૧), શ્રી અશ્વિન પાઠકજી દ્વારા (તા.૩૧.૧.૨૦૧૧)



સ્વામી અધ્યાત્માનંદ યુવા કલ્યાણનિધિ દ્વારા આયોજિત અમદાવાદની કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ માટેની વક્તૃત્વ સ્પર્ધાના નિર્ણાયકો તથા આશ્રમના સંચાલકો. (તા. ૩૦.૧.૨૦૧૧)

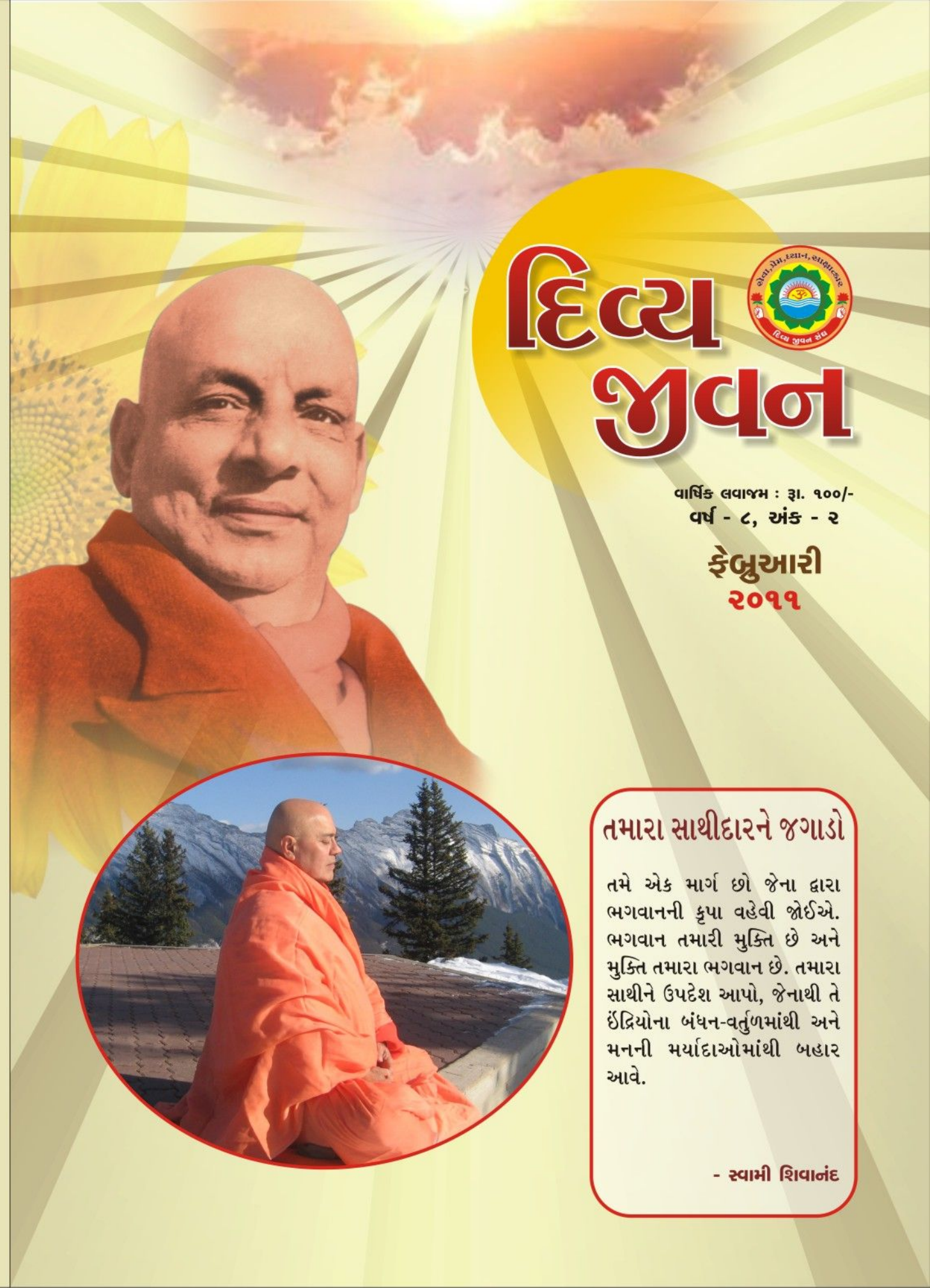
સ્ટોક મેળવો

પથારીમાં સૂતાં પહેલાં તમારા આખા દિવસ દરમિયાન કરેલાં વિચારો, વાણી અને કર્મોનો સ્ટોક મેળવો. શોધી કાઢો કે, 'કયા દુર્ગુણ ઉપર મેં આજે કાબૂ મેળવ્યો? કયાં પ્રલોભનોનો મેં સામનો કર્યો? કઈ સદ્વૃત્તિમાં મેં આજે વૃદ્ધિ કરી? કઈ ઈન્દ્રિયને મેં આજે વશ કરી?' આમ કરીને તમે જલદી વિકાસ પામશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

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

Print Vision

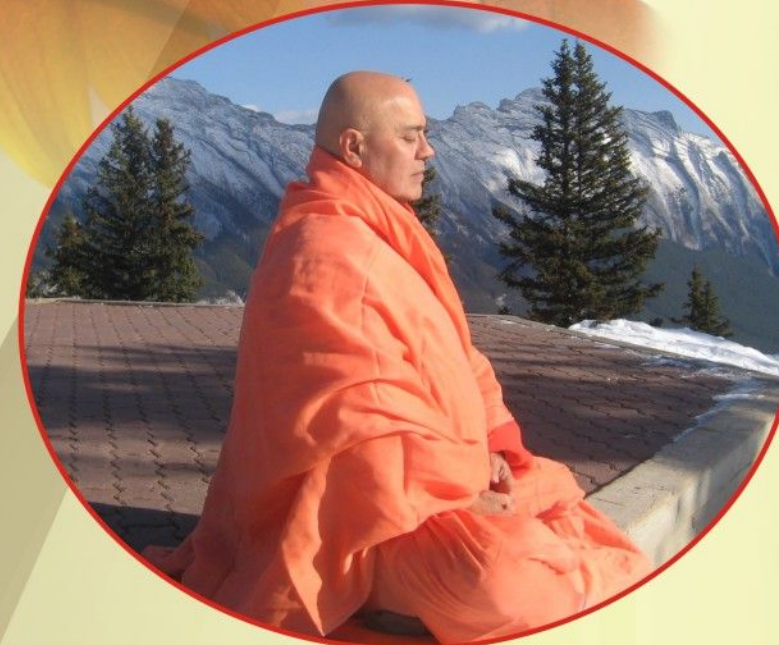


દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-
વર્ષ - ૮, અંક - ૨

ફેબ્રુઆરી
૨૦૧૧



તમારા સાથીદારને જગાડો

તમે એક માર્ગ છો જેના દ્વારા ભગવાનની કૃપા વહેવી જોઈએ. ભગવાન તમારી મુક્તિ છે અને મુક્તિ તમારા ભગવાન છે. તમારા સાથીને ઉપદેશ આપો, જેનાથી તે ઈન્દ્રિયોના બંધન-વર્તુળમાંથી અને મનની મર્યાદાઓમાંથી બહાર આવે.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮

અંક : ૨

ફેબ્રુઆરી-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/-
છૂટક નકલ	: રૂ. ૧૦/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)	
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	: રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૦૦૦૦/-

ॐ

બ્રહ્મૈવાહં સમઃ શાન્તઃ સચ્ચિદાનન્દલક્ષણઃ ।
નાહં દેહો હ્યાસદ્રૂપો જ્ઞાનમિત્યુચ્યતે બુદ્ધૈઃ ॥
નિર્વિકારો નિરાકારો નિરવદ્યોઽહમવ્યયઃ ।
નાહં દેહો હ્યાસદ્રૂપો જ્ઞાનમિત્યુચ્યતે બુદ્ધૈઃ ॥
નિરામયો નિરાભાસો નિર્વિકલ્પોઽહમાતતઃ ।
નાહં દેહો હ્યાસદ્રૂપો જ્ઞાનમિત્યુચ્યતે બુદ્ધૈઃ ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૨૪, ૨૫, ૨૬

હું સમ, શાંત અને સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ બ્રહ્મ જ (છું), મિથ્યારૂપવાળો દેહ હું નથી, (આ) જ્ઞાન છે એમ જ્ઞાનીઓથી કહેવાય છે.

હું નિર્વિકાર, નિરાકાર, નિર્દોષ (ને) અવ્યય (છું), મિથ્યાસ્વરૂપવાળું શરીર હું નથી, (આ) જ્ઞાન છે એમ જ્ઞાનીઓ વડે કહેવાય છે.

હું સર્વ રોગોથી રહિત, આભાસ વિનાનો, સર્વ કલ્પનાઓથી રહિત (અને) વ્યાપક (છું), મિથ્યાસ્વરૂપવાળું શરીર હું નથી, (આ) જ્ઞાન છે એમ જ્ઞાનીઓથી કહેવાય છે.

શિવાનંદ વાણી

સ્વાસ્થ્ય અને યોગ : એક મહાન વિચારકે કહ્યું છે કે, 'મને તંદુરસ્તી આપો અને હું સમ્રાટોના દમમને હાંસીપાત્ર બનાવી દઉં.' તંદુરસ્તી વિનાનું મનુષ્યનું જીવન દુઃખદાયી છે, ભલે તે આખી ધરતીનો માલિક હોય ! તંદુરસ્તીથી આપણે ચારેય પુરુષાર્થો (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ) સિદ્ધ કરી શકીએ છીએ. જો તમે સદાચારી કર્મો કરો, તો તમને ધન મળશે અને તમે દુન્યવી ઈચ્છાઓ પૂરી કરી શકશો. પછી તમે આત્મસાક્ષાત્કાર કરશો.

- સ્વામી શિવાનંદ

અંક સૌજન્ય

સ્વર્ગસ્થ પુણ્યશ્લોક નિરુબેન પી. બુચના સ્મરણાર્થે
તેમના ભાઈશ્રી કુલિન પી. બુચ, અમદાવાદ દ્વારા

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 આદ્ય શંકરાચાર્ય	૧
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૨
૩. સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪. કર્મ અને પુનર્જન્મ-પ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫. સફળતાપૂર્ણ જીવનમાં		
પરમકૃપા અને પુરુષાર્થનું સ્થાન	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬. સુખી જીવન-૨	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી	૮
૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૨
૮. યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૫
૯. અમૃતસ્ય પુત્રા:	શ્રી સ્વામી પરમાનંદ ભારતીજી	૧૯
૧૦. તનાવમુક્ત જીવન માટે		
અનુશાસન અનિવાર્ય	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૨૦
૧૧. ઉપનિષદ-યાત્રા	શ્રી ગુણવંત શાહ	૨૨
૧૨. આચાર્ય ગોવિંદજી	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૨૪
૧૩. જનકપુર	શ્રી ભાણદેવ	૨૫
૧૪. સંસારમાં સાધના	શ્રી યોગેશ્વરજી	૨૬
૧૫. વિશ્વ : એક રંગમંચ	ડૉ. હરીશ દિવેદી	૨૭
૧૬. વૃત્તાંત	૨૮

તહેવાર સૂચિ

ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૧

તા.	તિથિ (પોષ વદ)	
૨/૩	૩૦	અમાવાસ્યા
		(મહા સુદ)
૮	૫	વસંતપંચમી
૧૦	૭	રાધાસપ્તમી
૧૧	૮	ભીષ્મ અષ્ટમી
૧૨	૯	માધવ નવમી
૧૪	૧૧	ભીષ્મ એકાદશી
૧૬	૧૩	પ્રદોષપૂજા
૧૭/૧૮	૧૪/૧૫	પૂર્ણિમા
		(મહા વદ)
૨૮	૧૧	એકાદશી

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

ભગવાનની સર્વવ્યાપકતા : તરંગો પાણીમાં ઉત્પન્ન થાય છે, પાણી ઉપર આધાર રાખે છે અને પાણીમાં ઓગળી જાય છે. આખા જગતનો એકમાત્ર આધાર ભગવાન છે. આ બાબતનો સાક્ષાત્કાર કરીને તથા ભગવાનની સર્વવ્યાપકતાની અનુભૂતિ કરીને જ્ઞાની મનુષ્ય તેમને ભક્તિથી પૂજે છે તથા સર્વ સ્થળોમાં તેમની હાજરીનો અનુભવ કરીને દરેક સ્થળને ભજે છે. બધા જ દેશોમાં અને સર્વ સમયે તે જ એક ભગવાન - સર્વોત્તમ 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

ભગવત્સાક્ષાત્કારનું રહસ્ય : ભગવાનના આશીર્વાદ હંમેશાં તેમના જે ભક્તો તેમનાં મધુરાં નામોનું ગાન કરે છે અને જગતની ફરજો ભગવાનના સાધન બનીને કરે છે તેમની સાથે હોય છે. ભગવાનને તમારા હૃદયના સિંહાસન ઉપર બેસાડો. તમારી જાતને તેમના ચિંતનમાં એકાકાર કરી દો. ભગવાનનું સતત સ્મરણ એ જીવનમાં સફળતા અને ભગવદર્શનનું રહસ્ય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

આ વર્ષે મકર સંક્રાન્તિ ૧૫મી જાન્યુઆરીએ આવી. બ્રહ્મલીન પૂજ્ય ચરણ શ્રીમત્ સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજના પ્રાગટ્ય પર્વે મકર સંક્રાન્તિનું પર્વ ૧૪૯ વર્ષ પૂર્વે ૧૨મી જાન્યુઆરીએ હતું. દોઢસો વર્ષના અંતરે સૂર્ય અને પૃથ્વી બંને પોતપોતાની ધરા ધૂરામાં થતી પરિક્રમામાં પણ અંતરાળે ગયાં છે.

ઈ.સ.૨૦૧૦ના વર્ષમાં સમગ્ર વિશ્વે અસહ્ય ગરમીનો અનુભવ કર્યો અને આ ૨૦૧૦-૨૦૧૧ના સંધિકાળમાં ભયંકર ભૂકંપ, પૂર, હિમવર્ષા અને પ્રકૃતિનાં તાંડવમાં અમેરિકા પણ અકળાઈ ઊઠ્યું છે. પ્રકૃતિને પ્રાકૃતિક સ્વરૂપમાં આપણે સાચવી તો નથી શકતા પરંતુ તેના સમત્વમાં અસંતુલન ઊભું કરીને તેના વિકૃત સ્વરૂપના ભોગ બનીએ છીએ.

સૃષ્ટિની સંતુલનામાં તડ પાડનારો આપણો સમાજ પણ આશ્ચર્ય પમાડે તેવો જ છે. જે માણસ બે મણ ઘઉં ઉપાડી શકે તે બે મણ ઘઉં ખરીદી શકતો નથી અને જે ખરીદી શકે છે તે ઉપાડી શકતો નથી.

સૃષ્ટિને ત્રાજવે આ જ માનવતા મૂલવવાની છે. આપણી સઘળી સમ્પત્તિ એક બાજુ રાખો અને સામે પક્ષે આપણી માનવતા ! શું માનવતા મૂલવી શકાશે ?

દરિયાની રેતીમાં લટાર મારીએ તો માત્ર છીપલાં જ હાથ લાગે. મોતી મેળવવા તો મરજીવા થઈને દરિયાના પેટાળમાં પગરવ કરવો પડે. આ છીપલાં પણ દુર્ભાગ્યે છીપલાં જાણીને ભેગાં કરાતાં નથી; સૂરજને તડકે તપીને ચળકતું છીપલું ચાંદીનું હોય તેવું ભાસે છે. છીપમાં ચાંદીનો અધ્યાસ ! ચાંદીની ભ્રાન્તિ. મૃગજળની પાછળ દોડતા હરણિયાને કદીયે આ જળ આંબતું નથી અને મૃગતૃષ્ણા વણ-છીપાયેલી જ રહે છે. માનવ પણ સૃષ્ટિમાં કુદરતી જીવ થઈને આવ્યો, પરંતુ અ-કુદરતી જીવન જીવીને દુઃખ, ભોગ, કલેશ, આતંક અને યાતનાનો ભોગ બને છે.

સોમાલિયાના ચાંચિયાઓ તેમની ખાડીમાંથી પસાર થતી તમામ સ્ટીમરોને લૂંટી લે છે. અઢળક ધન ભેગું કર્યું છે, તે ચાંચિયાઓએ; અને તેમની પાસે અમેરિકન ડોલર ગણવાનાં મશીન છે; નોટો સાચી છે કે ખોટી તે જાણવાની વ્યવસ્થા પણ છે. તેઓ સૂટ-બૂટ ટાઈનો ઠઠારો કરીને મોંઘીદાટ મોટરોમાં ફરે છે, તેવા સમાચાર છે. આજથી દશકા પૂર્વે આ જ સોમાલિયાની પ્રજા વચ્ચે, અન્ન અને વિદ્યાભ્યાસ વગરની ટળવળતી પ્રજા કહેવાતી હતી. હાથમાં રોટલાનો ટુકડો આવે તે પૂર્વે બંદૂક હાથમાં લઈને ફરનારી આ સોમાલિયન પ્રજાને ચાંચિયાગીરીનો મંત્ર મળ્યો છે.

અર્થ શું થયો ?

શારીરિક સુખ, સમ્પત્તિ અને જાહોજલાલી પામવી હોય તો આતંકવાદ જ એક ઉત્તર છે ? આતંકવાદ જ એક સમાધાન છે ? આજના વિશ્વની આ સળગતી સમસ્યા છે.

સંક્રાન્તિકાળમાંથી અત્યારે વિશ્વ પસાર થઈ રહ્યું છે. ત્યારે જો ક્ષણભર પણ સૌ શાંતિથી બેસીને વિચાર કરે તો આ બધાનો એક જ પ્રત્યુત્તર છે. પ્રાકૃતિક બનીએ. કુદરતી બનીએ. પારદર્શક બનીએ. સરળ અને સહજ બનીએ. આકાશ જે મુક્ત અને વિશાળ હૃદયવાળા, ગંગા જેવા પવિત્ર નિર્મળ ચરિત્રવાળા, પુષ્પો જેવા મધમધતા, કોયલ જેવા ટહુકતા અને મોરલા જેવા થનગનતા થઈએ. આ અસંભવ નથી. આવશ્યકતા માત્ર અહંશૂન્ય થવાની છે. સ્વાર્થના કુંડાળાંમાંથી બહાર પારમાર્થિક જીવન જીવવાની છે. દંભ, ઇળ, કપટ અને હિંસાથી મુક્ત જીવન જીવવાની છે.

કુદરતી કોપ વધ્યો છે. અમેરિકા, ઓસ્ટ્રેલિયા, જર્મની અને આખુંયે યુરોપ ઘોડાપૂર, ભારે હિમવર્ષા, દાવાનળો અને ભૂકંપ તળે દબાઈ રહ્યાં છે, ત્યારે આંખ આડા કાન કરવાથી નહીં ચાલે. પ્રકૃતિનું સંરક્ષણ કરીએ. વનસંપદાનો વિસ્તાર કરીએ. પશુપંખીઓની માવજત કરીએ, માનવતાનાં વહેતાં પાણીને અટકાવીએ, અને ફરી પાછાં જીવનમાંગલ્ય કરી ધન્ય થઈએ. ઐ શાંતિ.

- સંપાદક

કર્મ અને પુનર્જન્મ-૫

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

પ્રતિકારનો કાયદો

જે કાંઈ કર્મ તમે કરો છો એની છાપ મન પર પડે જ છે. આ છાપને સંસ્કાર કહેવામાં આવે છે. જે કાંઈ તમે જુઓ છો, સાંભળો છો, અનુભવો છો, સૂંઘો છો કે સ્વાદ લો છો એના સંસ્કાર મન પર પડે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા, વિચારવાની ક્રિયા, ઈચ્છવાની ક્રિયા, અનુભવવાની ક્રિયાની છાપ પણ મન પર પડે જ છે; અને આ છાપ સદા જીવંત રહે છે.

માનવીનું મન એ વાસનાઓનો ભંડાર છે. આ વાસનાઓ જ માનવીને નામ અને રૂપવાળી આ ભૌતિક દુનિયા પર વારંવાર લાવે છે. આ બધી વાસનાઓ માનવીનું ચારિત્ર્ય ઘડે છે. શુભ વાસનાઓ એની પાસે શુભ કર્મો કરાવે છે અને અશુભ વાસનાઓ અશુભ. જો તમારી પાસે શુભ વાસનાઓની મોટી મૂડી હશે તો તમે અશુભ કર્મ કરશો જ નહીં. એક સારા માણસ-સજ્જન-તરીકે તમે સ્વીકારાશો. શેતાન તમારું કશું જ બગાડી શકશે નહીં.

સંબંધિત કર્મ જેમ વારંવાર થતું રહેશે તેમ તેમ તેવું કર્મ કરવાની તમારી વૃત્તિ વધારે ને વધારે બળવત્તર બનતી રહેશે. આમ માનવી જેવાં કર્મ કરે છે તેવું એનું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. કર્મ એના સંકલ્પને આધીન છે. તેથી, મજબૂત સંકલ્પ મજબૂત ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરે છે અને નબળો સંકલ્પ નબળા ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરે છે.

એવું કહેવાય છે કે ટેવ એ બીજો સ્વભાવ જ છે. સ્વામી શિવાનંદજી કહે છે કે ટેવ એ જ સંપૂર્ણ સ્વભાવ છે. ટેવો પરનો કાબૂ એ સ્વભાવ પરનો કાબૂ જ છે. શુદ્ધ અને મજબૂત મનોકામના વડે જૂની કુટેવો તંદુરસ્ત અને ઈચ્છનીય ટેવોમાં બદલી શકાય છે. નબળો અને આળસુ માનવી ટેવોનો ગુલામ છે. તે, હંમેશાં, એવું જ ધારે છે કે આ ટેવો જન્મજાત હોય છે અને જીવન દરમિયાન બદલી શકાતી નથી. આ દુઃખદ ભૂલ છે. જો તમારે તમારી કુટેવો બદલવી હોય

તો તમારે સખત જહેમત ઉઠાવવી પડે. જૂની ટેવો, પાછી આવવા ઝઝૂમશે, વિરોધ કરશે અને હઠીલી બનશે. નવી અને જૂની ટેવો વચ્ચે માનસિક સંઘર્ષ થશે. તેથી, પ્રત્યેક ક્ષણે આપણે સાવધ અને જાગ્રત રહેવું જોઈએ. ફરજ પરના સૈનિક જેટલી નિષ્ઠાથી જાગ્રત રહેવું પડે.

જૂની ટેવ ભારપૂર્વક દલીલ કરશે કે - ‘ઓ મારા વહાલા મિત્ર, મારી મારફત તેં ઘણીવાર આનંદ ભોગવ્યો, મજા કરી. હવે તું મને હાંકી મૂકવા શા માટે તૈયાર થયો છે? તું ઘણો કૂર છે. તારી સાથે જ રહેવાનો મને હક્ક છે.’

આખી દુનિયા ટેવો મારફત જ ચાલે છે. ટેવો જ તેનું સંચાલન કરે છે. ટેવને કારણે જ છોકરાઓ ચા, કોફી, બીડી-સિગારેટ, ચલચિત્રો, નવલકથાઓ, જુગાર, પત્તાં રમવાં વગેરે ટેવોને વળગી રહે છે. ટેવ કહે છે, ‘હું તને છોડીને જવાની નથી અને તારે પણ મને છોડવી ન જ જોઈએ.’ આ પ્રતિકારનો કાયદો છે.

જો કુટેવને દૂર કરવાના પ્રયત્નમાં તમે નિષ્કાળજી કરશો, તો તે ફરી દેખા દેશે. તમારી કુટેવને દૂર કરવામાં તમારે સહેજ પણ ઢીલાશ રાખવી નહીં. પ્રયત્ન ચાલુ જ રાખવો. છેવટે કુટેવ નમતું જોખશે અને નવી સારી ટેવ, કુટેવને, મારી હઠાવશે. મક્કમ રહો. વિજય ચોક્કસ છે. અને આ જ જન્મમાં તમે સંત બની શકશો. મન હોય તો માળવે જવાય. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, માયા, મમતા, આસક્તિ જેવા દુષ્ટ વિચારોથી જો આપણે ડગી ગયા તો આપણી બુદ્ધિ સદ્ગુણના પથ પરથી નીચે ઘસડાઈ જશે. આપણે અનેક પ્રકારનાં દુષ્ટ કર્મો કરીશું. સ્વાર્થ અને લોભથી આપણી બુદ્ધિ કલુષિત થશે અને આપણે શું કરી રહ્યા છીએ તેની ખબર પણ નહીં પડે. થોડા સમય માટે આપણે આપણી સ્મૃતિ પણ ખોઈ બેસીશું અને છેવટે આપણે પસ્તાઈશું.

આપણે આપણા દૈનિક જીવનમાં કાર્ય-કારણનો કાયદો, સજાનો કાયદો, તથા આઘાત-પ્રત્યાઘાતનો કાયદો આ બધાને પ્રત્યેક ડગલે અને પગલે અને પ્રત્યેક ક્ષણે યાદ રાખવા જોઈએ. આપણા વિચારો અને આપણી વાસનાઓ ઉપર આપણે કાબૂ રાખવો જોઈએ. માત્ર આમ વર્તીશું તો જ, આપણે કોઈ ખોટું કામ કરીશું નહીં.

પ્રારબ્ધ ભોગવે જ છૂટકો. પૂર્વગ્રહ રાખ્યા વગર ઋણ ચૂકવવું જ પડે. જો હવે પછી આપણે, સુખી, શાંતિભર્યું અને સંતોષી જીવન જીવવું હોય - કોને આવું જીવન જીવવું ગમતું નથી ? - તો વર્તમાન ક્ષણોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ. જ્યારે આપણી પાસે સમય અને સારું સ્વાસ્થ્ય હોય ત્યારે આપણે આપણાં તન, મન અને આત્મા સાચા માર્ગને વળગી રહે એવો દરેક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ઈશ્વરના હાથમાં આપણી જાતને સોંપી દો. આપણે જે કાંઈ કર્મ કરીએ તે માત્ર ઈશ્વર માટે જ કરીએ. આપણાં સત્કર્મો, નિઃસ્વાર્થ સેવા, જપ, ધ્યાન ઈશ્વરને જ સમર્પિત કરીએ. આ ખૂબ અગત્યનું છે. કર્મના કાયદા પર આધિપત્ય જમાવવા બધાં જ કર્મોને આધ્યાત્મિક બનાવો. બધાં જ કર્મો ભગવાનને માટે જ કરો. જો તમે આ પ્રમાણે વર્તશો તો, તમે નિઃશંકપણે, શાશ્વત શાંતિ અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરશો. ગૌતમ બુદ્ધ, ગુરુ નાનક, શ્રી શંકરાચાર્ય, શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુજી, રામકૃષ્ણ પરમહંસ, દિવ્ય ગુરુ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી તેમ જ બીજા બધા મહાન સંતો અને સ્વામીઓની માફક બદનસીબને પણ હિંમતપૂર્વક સહન કરી લો. આથી આપણું ભવિષ્ય, આપોઆપ જ, આપણા અલૌકિક-દિવ્ય-સ્વભાવને પ્રગટ કરશે અને તે પ્રકાશ અને પ્રેમના માર્ગે દોરી જશે. ટૂંકમાં, ભવિષ્યમાં દુષ્ટ કર્મો નહીં કરવાની કાળજી સાથે આપણે આપણા પૂર્વ જીવનનાં દુષ્ટ કર્મોનો સામનો કરવો જોઈએ.

કર્મના કાયદાની પેલે પાર

વિશ્વની શુભ અને અશુભ રહસ્યમયી સમસ્યાઓ માત્ર કર્મનો સિદ્ધાંત જ સમજાવી શકે. પીડિત અને હતભાગી લોકોમાં આશ્વાસન, સંતોષ, શાંતિ અને

શક્તિનો સંચાર માત્ર કર્મનો સિદ્ધાંત જ કરી શકે. આ સિદ્ધાંત જ આપણા જીવનની મુસીબતો અને સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવી શકે. માત્ર આ સિદ્ધાંત જ નિરાશ થયેલા અને અનાથ બનેલાઓને પ્રોત્સાહન આપી શકે. માનવને સારી વાણી, સાચા વિચાર અને સાચા વર્તન તરફ આ સિદ્ધાંત જ દોરી શકે. આ સનાતન કાયદા અનુસાર જીવનાર માનવીનું ભાવિ તેજસ્વી થાય અને પ્રત્યેક માનવ ઈશ્વર-સાક્ષાત્કારના માર્ગના પરમોચ્ચ શિખરે પહોંચી શકે. આ કાયદો સમજનાર અને તે અનુસાર જીવન જીવતો માનવી ખરેખર ભાગ્યશાળી છે, કારણ કે તે થોડા સમયમાં જ પરમાત્મા સાથે એકાત્મતા સાધે છે. જ્યારે આ એકતા સધાય છે ત્યારે કર્મનો કાયદો એને અસર કરતો નથી અને તે દુન્યવી દુઃખ અને વ્યથાઓથી મુક્ત બને છે.

પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત

જ્યારે મૃત્યુ થાય છે, ત્યારે માત્ર શરીરનો જ નાશ થાય છે. પણ શરીરની ચેતન-શક્તિ જે આત્મા તરીકે ઓળખાય છે તે નાશ પામતી નથી. તે તો અજર-અમર છે. આ આત્મા, કર્મો અને સંસ્કારોના સંગ્રહને શરીર છોડતી વખતે પોતાની સાથે લઈ જાય છે; અને ભગવાને નક્કી કરેલા સ્થળે અને સમયે, જન્મ લેનાર બાળકના શરીરમાં પુનઃ પ્રવેશ કરે છે. આ પુનઃ પ્રવેશ જ બીજો જન્મ કે પુનર્જન્મ તરીકે ઓળખાય છે.

આત્મા પોતાની સાથે કર્મોનાં બીજ લઈ જાય છે. ભૂતકાળનાં કર્મોનાં આ બીજ શરીરની સાથે નાશ પામતાં નથી; તેમનું મૃત્યુ નથી. કર્મોનાં બી સાથે આત્માનો નવા શરીરમાં પુનઃ પ્રવેશ, એ જ પુનર્જન્મ છે.

કોઈપણ બાળક તદ્દન કોરા મન સાથે જન્મતું નથી. બધાં જ નવાં જન્મેલાં બાળકોનું પૂર્વ-જીવન તો હોય છે જ. ભૂતકાળના અને વર્તમાનકાળના તમામ ઋષિઓ અને સંતોના પ્રત્યક્ષ અનુભવ દ્વારા આ સત્ય પુરવાર થયેલું છે.

મોટા ભાગની માનવ-જાત પુનર્જન્મમાં માને છે. કરોડો હિન્દુઓ, બૌદ્ધો અને જૈનોએ પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતને

તેમના તત્ત્વજ્ઞાનનો પાયો બનાવ્યો છે-આધાર બનાવ્યો છે. તેમના ધર્મનો, સત્તાનો અને સામાજિક જીવનનો આ સિદ્ધાંત જ મુખ્ય આધાર છે. ઈજિપ્તની પ્રાચીન સંસ્કૃતિનો આધાર પણ આ સિદ્ધાંત જ છે. ગ્રીક તત્ત્વજ્ઞાનીઓ- પ્લેટો, પાયથાગોરસ, વીરજીલ અને ઓવિડ- આ સિદ્ધાંતમાં જ માનતા હતા. પર્શિયાનો ઉનાગી પણ એમાં માનતો હતો. સુપ્રસિદ્ધ જુલીઅસ મુલર, ડોનર અને એડવર્ડ બીચર પણ આ કાયદામાં માનતા હતા. ઈસુ ખ્રિસ્ત જેવા પણ આ પુનર્જન્મના કાયદામાં માનતા હતા. બાઈબલમાં તેમણે લખ્યું છે : ‘પહેલાં અબ્રાહમ હતો, હવે હું છું.’ શરૂઆતના ખ્રિસ્તી ચર્ચે પણ આત્મા એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે તેનો સ્વીકાર કર્યો હતો. એવું કહેવાય છે કે ઈલિજા જ જોન બેપ્ટીસ્ટ તરીકે ફરી જન્મ્યો હતો. આજે તે બર્મિઓ, સીઆમીઓ, ચીનાઓ, જાપાનીઓ અને તિબેટીઓ પર રાજ કરે છે. માનવજાતના બે તૃતીયાંશ લોકો આ પુનર્જન્મના સિદ્ધાંતમાં માને છે. પશ્ચિમના દેશોમાં પણ હજારો લોકો, પુનર્જન્મમાં હવે માનવા લાગ્યા છે અને આ સંખ્યા ક્રૂદકે અને ભૂસકે વધતી જ જાય છે.

પુનર્જન્મની સાબિતીઓ

કોઈને મરવું ગમતું નથી. વહેલા કે મોડા મૃત્યુ તો આવે છે જ છતાં, દરેક જણ પૃથ્વી ઉપરના જીવનને વળગી રહે છે. ભૌતિક જીવનને વળગી રહેવાની આ ઈચ્છા ક્યાંથી આવી ? એનું કારણ એ છે કે પહેલાં જીવન હતું, હાલ પણ છે અને ભવિષ્યમાં પણ આવવાનું જ છે. આમ, જીવન શાશ્વત છે, અનંત છે. જીવન ખૂબ મૂલ્યવાન છે. તેથી માનવી જીવવા ઝંખે છે અને મૃત્યુથી ડરે છે. આપણે કેટલાક લોકો તરફ આકર્ષાઈએ છીએ અને બીજાઓ તરફ આકર્ષાતા નથી. એનું કારણ શું ? આથી આપણે વિચાર કરતા થઈએ છીએ ખરુંને ? કેટલાક સાથે આપણે સંપૂર્ણ આરામથી હળીએ-મળીએ છીએ અને બીજાઓ સાથે સહેજ પણ ફાવતું નથી. ઘણીવાર આપણને એવી વિચિત્ર લાગણી થાય છે કે તેમનામાંના કેટલાકને દૂર-દૂરના ભૂતકાળમાં ખરેખર મળ્યા હોઈએ. દાખલા તરીકે, તેમની ધર્મપત્નીએ પાછલા જન્મમાં તેમના તરફ ખૂબ માયાળુપણું

બતાવ્યું હતું એવું ભગવાન બુદ્ધે તેમની પત્નીને કહ્યું હતું. બીજા લોકોના પૂર્વ જીવનની ઘણી બધી હકીકતો તેમણે અનેકવાર જણાવેલી.

બતકના બચ્ચાને તરતાં કોણ શીખવે ? બાળકને સ્તન-પાન કરતાં અને હસતાં કોણ શીખવે છે ? આ બંનેને જન્મતાં પહેલાં જ આ ક્રિયાઓનો અનુભવ હોવો જોઈએ. આ સિવાય બીજો ખુલાસો હોઈ શકે ? તેમને પૂર્વ જીવન હોવું જ જોઈએ. તે જ ક્રિયાઓ વારંવાર કરવાનું સ્મરણ તેમને હોવું જોઈએ. આ ક્રિયાઓની છાપ ઉત્તરોત્તર વધારે દઢ બનતી જાય છે. અને આ છાપોમાંથી વૃત્તિઓ બને છે અને તેમાંથી ટેવો બની જાય છે. સંતો કહે છે કે જન્મ થયા પછી પૂર્વ જીવનની આ ટેવોનું સ્મરણ થોડો સમય રહે છે અને પછી જતું રહે છે.

આ રહી તમારા પોતાના જ અનુભવની સાબિતી. અમુક કાર્ય કરવા તમને કોણ પ્રેરે છે ? રમવું અથવા ન રમવું એનો નિર્ણય કરવા તમને કોણ દબાણ કરે છે ? આપણાં પૂર્વ જીવનોમાં આપણે જે બધું કર્યું હોય છે તે ઊંડે ઊંડે આપણા મનમાં સંઘરાયેલું હોય છે. જે વસ્તુ હાલ આપણા જીવનમાં બને છે તે આપણા મનમાં ઊંડે ઊંડે સંઘરાયેલી વસ્તુઓની માફક પ્રગટ થતી હોય છે. આવી દરેકે દરેક ઊર્મિ આપણા ભૂતકાળના અનુભવનું જ પરિણામ હોય છે.

આ ભૌતિક શરીર સ્થૂળ છે. તેમાં એક સૂક્ષ્મ શરીર હોય છે. ભૌતિક શરીર મૃત્યુ પામે છે ત્યારે આ સૂક્ષ્મ શરીર તેની તમામ ટેવો અને છાપો સાથે બહાર નીકળી જાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર ખુલ્લી આંખે દેખાતું નથી. આ સૂક્ષ્મ શરીર જ સ્વર્ગમાં જાય છે. ફરીથી પાછું તે ભૌતિક શરીરમાં પ્રવેશે છે. સૂક્ષ્મ શરીરનું ભૌતિક શરીરમાં પરિવર્તન થવાની ક્રિયાને પુનર્જન્મ કહે છે. ભલે તમે આ નક્કર હકીકતનો ઈન્કાર કરો પણ તે સત્ય ઘટના છે જ. આ ઘટનાને કોઈ પણ કદી બદલી નહીં શકે. જો તમે આ હકીકત સ્વીકારો યા ના સ્વીકારો, પણ હકીકત નક્કર જ છે. આ હકીકત સો ટકા સત્ય છે જ. આ તો ઘુવડ જેવું થવું. સૂર્ય પ્રકાશનું અસ્તિત્વ છે જ, ઘુવડ સ્વીકારે યા ના સ્વીકારે. □ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર

સફળતાપૂર્ણ જીવનમાં પરમકૃપા અને પુરુષાર્થનું સ્થાન

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આપણો શાશ્વત ઉદ્દગમ, આપણો વર્તમાન, અદૃશ્ય આધાર અને આપણું અંતિમ લક્ષ્ય, પરમ સર્વવ્યાપક વિશ્વવ્યાપી ઉપસ્થિતિ, જેને પ્રાપ્ત કરીને આપણાં જીવન ફળદાયી થાય છે તેને ભક્તિભરી શ્રદ્ધાંજલિ ! તે મહાન સત્તા આપણું હમણાંનું ખરું નિવાસસ્થાન છે તેને ભક્તિમય ભાવાંજલિ ! તે હંમેશાં રહ્યું છે અને ‘યાવચ્ચંદ્રદિવાકરૌ’ આપણું નિજધામ, સ્વસ્થાન અને અસલી રતન રહેશે. તેના સારતત્ત્વરૂપી દિવ્યકૃપા આપણા જીવનવ્યવહારમાં દિન-પ્રતિ-દિન જે પ્રવૃત્તિ કરીએ તેમાં દોરવણી આપે !

દિવ્ય કૃપા તમારાં પગલાંને પથદર્શન આપે, તમને આગળ જવા પ્રેરે, જેથી અંતિમ પ્રાપ્તિ અને હાજરાહજૂર દિવ્યસારના અનુભવ માટે તમારું જીવન એક અર્થસભર અને લાભદાયી પ્રક્રિયા બની જાય. ફક્ત આ પ્રાપ્તિ અર્થે જ તમને આ અતિ વાંછનીય, પરમ અમૂલ્ય માનવદેહની ભેટ મળી છે. આ સ્થિતિ ખરેખર સુખના પ્રદેશનું દ્વાર છે, મુક્તિ માટેનો રાજમાર્ગ છે, દિવ્ય સિદ્ધિનો મૂળ ધોરી રસ્તો છે. વિશ્વવ્યાપી આત્માએ આવું વ્યક્તિનિષ્ઠ જીવન આપીને મહાન કૃપા કરી છે.

આ પ્રમાણે જ, આપણા જીવનમાં વૈશ્વિક પુરુષ કૃપા કરીને પૂજનીય અને પ્યારા ગુરુ તરીકે પધાર્યા તે મહા વરદાન છે. કારણ અંતિમ વિશ્લેષણ કરતાં, ગુરુ એ કૃપાની મૂર્તિ છે. જિજ્ઞાસુ જીવ પાસે વૈશ્વિક પુરુષ ગુરુ બનીને કે આધ્યાત્મિક આચાર્ય બનીને દિવ્ય કૃપા રૂપે આવે છે અને આ રીતે કૃપા દર્શાવી, તે આપણને લક્ષ્ય ભણી દોરી જાય છે. તેથી કહેવાય છે : ‘ગુરુ બ્રહ્મા છે, ગુરુ વિષ્ણુ છે, ગુરુ શિવ છે, ગુરુ અંતિમ, લોકોત્તર વ્યક્તિ, પરમ પુરુષ છે.’ એક યા બીજી રીતે જ્યારે વ્યક્તિને પ્રેરિત કરી તેને આધ્યાત્મિક પથ પર લાવવામાં આવે છે અને તે જ્યારે મુમુક્ષુ બને

છે ત્યારે તેવી દરેક વ્યક્તિનું જીવન કૃપાથી જરૂર ભરાઈ જાય છે. કારણ મુમુક્ષુત્વ પણ કૃપાનું જ પ્રગટીકરણ છે.

એક જિજ્ઞાસુ જીવને આધ્યાત્મિક પથ પર લાવતાં તે એક સિદ્ધ, જ્ઞાની, પ્રકાશવંત સંત અને ઋષિના સીધા આધ્યાત્મિક સંપર્કમાં મુકાય છે. આ તો અંતિમ કૃપા છે : જે કંઈ કરવું જોઈતું હતું તે કરી દીધું. હવે જિજ્ઞાસુએ, સાધકે, મુમુક્ષુએ, અન્વેષક જીવે, યોગીએ આ કૃપાને ઓળખી, તેનો ઉપયોગ કરવા મંડી પડવું જોઈએ. માટે જ પુરુષાર્થ કે સાધના એ વ્યક્તિના જીવનમાં વધુ મહત્ત્વનું પરિબળ બની રહે છે.

અનેક રીતે આ સત્યનો રહસ્યસ્ફોટ આપણને થયો છે પણ કોઈ જગાએ તો એટલો ઉપયોગી રૂપથી નથી કહ્યો જેટલો ૨૦-સુવર્ણમય નિપુણતાની નીતિકથામાં આવ્યો છે. આ નીતિકથામાં માલિક લાંબી યાત્રા પર જતાં પહેલાં પોતાના ત્રણ સેવકોને કહે છે. ‘હું લાંબા સમય માટે બહારગામ જાઉં છું. તમારામાંના દરેકને હું વીસ સોનેરી શિખામણ આપું છું. તેનો સદુપયોગ કરજો.’ અને માલિક જાય છે. આપવાનું હતું તે અપાઈ ગયું. કશું ખૂટતું નથી; કૃપા સંપૂર્ણ રીતની મળી ગઈ.

આ કૃપાનો સદુપયોગ કરવો તે આધ્યાત્મિક જીવનનો સાર છે. જે મળ્યું તેનું મૂલ્ય સમજવાનું છે, સર્વોચ્ચ અને સર્વોત્તમ ઉપયોગમાં લાવવાનું છે - આમ સાધના સંસ્થાપિત થાય. જ્યાં કૃપા, તેની સ્વીકૃતિ, યોગ્ય સમજણ અને પુરુષાર્થ એક સાથે હોય ત્યાં પૂરી ધન્યતા, પૂર્ણ વિજય, સર્વશ્રેષ્ઠ સંપત્તિ અને પરમ પ્રાપ્તિ થાય છે.

આ જ સત્ય શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના જ્ઞાનોપદેશની અંતિમ શ્લોકધારામાં કહેવાયું છે, તે છે સાધના દ્વારા પૂર્ણ કૃપા અને તેનો જ મહત્તમ વિનિયોગ, પ્રયોગનું સહઅસ્તિત્વ આ અંતિમ શ્રેય

છે. ગીતાના આ છેલ્લા શ્લોકનું ચિંતન જરૂરી છે.

ગીતાનો પહેલો અધ્યાય વ્યક્તિનિષ્ઠ જીવ આધ્યાત્મિક જીવનની શરૂઆત કરે તે પહેલાંની આંતરિક પરિસ્થિતિને વર્ણવે છે : એક વ્યક્તિના હૃદયમાં બે પ્રકારની ખેંચતાણ, બે સામસામી દિશાની ખેંચતાણની પરિસ્થિતિ દિવ્ય અને આસુરી, આધ્યાત્મિક અને દુન્યવી, પરમ અલૌકિક અને ફક્ત લૌકિક છે. આમ સામસામેનાં વિરુદ્ધ બે પરિબળો છે. આધ્યાત્મિક જીવનની શરૂઆત કરતાં પહેલાં તથા વ્યક્તિના જીવનમાં સાધનાએ પદાર્પણ કર્યા અગાઉ માનવ-હૃદયમાં આવી પરિસ્થિતિ હોય છે.

પરંતુ જ્યારે એક સદ્ભાગી જાગૃત માનવ-વ્યક્તિમાં આવી પરિસ્થિતિનો ઉત્તમોત્તમ પ્રકારે તોડ આવ્યો હોય, વ્યક્તિના સર્વોચ્ચ કલ્યાણ અને સદ્ભાગ્યનું સૌથી વધુ પ્રેરક રીતે નિરાકરણ થયું હોય ત્યારે આવી પૂર્ણ કૃપા અને તૈયાર, તત્પર અને અવિચ્છિન્ન પુરુષાર્થની અંતિમ સ્થિતિનો આવિર્ભાવ થાય છે- પરમકૃપા અને પુરુષાર્થ જોડાય છે. આ છે સફળતાપૂર્ણ જીવન.

બંને પરિબળોનું સંગમ, સંયોજન અને કૃતિશીલ અસ્તિત્વ જરૂરી છે. એટલે કે કૃપા સાથે પુરુષાર્થ જોડાય, કૃપાને પુરુષાર્થથી જોશ મળે, કૃપાને દૃઢ નિશ્ચય પુરુષાર્થ મળે તો સાધકને ખાતરી થશે કે કૃપા બેકાર નહિ જાય, વેડફાઈ નહિ જાય અને તો તે કૃપા ઉચ્ચતમ ભાગ્યશાળી થવાનું ફળ આપશે.

આ બાબતે ચિંતન કરો અને ઊંડી સમજણ કેળવો. કારણ આપણે બધા કૃપાપાત્રો છીએ, મહાન સોનેરી સંપત્તિ ધરાવીએ છીએ. આપણાં જીવનો સમૃદ્ધ થયાં છે અને આ બધું ભેટ ધરનાર ઈશ્વર આપણા પ્રતિભાવ માટે ઈંતેજારીપૂર્વક રાહ જુએ છે. જ્યારે આ પ્રતિભાવ થાય ત્યારે આધ્યાત્મિક જીવન બને. તેને સાધના, આકાંક્ષા અને અભ્યાસ કહેવામાં આવે છે. તેને યોગ કહેવાય.

માટે તમને મળેલી કૃપામાં તમારી અસલી આધ્યાત્મિક આકાંક્ષા, તમારી પોતાની ભક્તિ અને

આધ્યાત્મિક જીવનના આદર્શને કરેલા સમર્પણને ઉમેરો. કૃપા અને વરદાનમાં ગંભીરતા, નિખાલસતા તથા પુરુષાર્થને ઉમેરતાં જ્ઞાન-પ્રકાશ મળે છે. જો આમ દરરોજ પુરુષાર્થ કરવામાં આવે, જો સતત પરિશ્રમ કરતા રહીએ અને દિવ્ય કૃપા અને ગુરુના આશીર્વાદની માફક સતત ચાલુ રહે તો આ સાદું સત્ય જ બની રહે.

આ શરત છે. આપણા તરફથી સતત સમર્થન અને આધ્યાત્મિક જીવનને આપણા સમર્પણના પુષ્ટીકરણની આવશ્યકતા છે. દરરોજ અને હંમેશા, ચાલુ અને અનવરત આ થવું જોઈએ. પછી ચમત્કાર દેખાશે. પછી તમને રોકવાની કોઈની તાકાત નથી.

આખા વિશ્વમાં, બધા જૂના અને નવા આધ્યાત્મિક બહેષાંઓના કિસ્સાઓમાં આમ જ બન્યું છે. તેઓ કદી છોડીને બેસી ન ગયા, પડતું મૂક્યું નહિ; વારંવાર તેઓએ તેમની ભક્તિને સમર્થન આપ્યું અને પોતાના આદર્શોમાં દૃઢ નિષ્ઠા ટકાવી. એક કરવા જેવી વાત હોય તો આ છે : વિશ્વનીય ઉત્કંઠા, પ્રામાણિક ઉત્કટ તન્મયતા કે જેનું રોજરોજ અનુમોદન કરીએ, જેને જાળવી રાખીએ અને જેને માટે અવિરતપણે અને અટક્યા સિવાય સતત ઉદ્યમશીલ રહીએ તો ચમત્કાર જરૂર બને.

તમારા જીવનમાં આહ્વાન થઈ ચૂક્યું છે. ઈશ્વરે હાથ તમારા તરફ લંબાવ્યો છે. સજજડ રીતે તેને પકડો, પ્રતિભાવ આપો અને ખુશનસીબી હાંસલ કરો. એક સાધક જિજ્ઞાસુ અને મુમુક્ષુ તરીકેના તમારા જીવનનો આ ખરેખરો સાર છે. જેટલા પ્રમાણમાં અને જેવી રીતે તમે પ્રતિસાદ આપશો, ઈશ્વરનો હાથ દૃઢતાથી ઝાલશો તથા સમય પારખી ઊભા થશો તેટલા પ્રમાણમાં તમારી ધન્યતા જોવા મળશે. કદી અટકશો નહિ, જ્યાં સુધી આ પરમ ખુશનસીબી પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી હરહંમેશ સંઘર્ષ કરતા રહો, આવતા ભવે નહિ પણ અહીં, અબઘડી જ !

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

સુખી જીવન-૨

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

યોગ્યતા માટેની સાધના

શરીર ગમે તેટલું સ્વસ્થ, સુંદર, સુડોળ અને નિરોગી હોય છતાં ઘર બહાર સમાજમાં લોકો સાથે સંબંધ જાળવવાની કળામાં અનભિરી વ્યક્તિ સુખનો અનુભવ કરી શકતી નથી. બહારની વાત તો પછી પણ જ્યાં નાનાં, મોટાં, સમાન વયનાં, જુદા જુદા સ્વભાવવાળાં સ્ત્રી-પુરુષ-બાળકો રહેતાં હોય તે ઘરમાં બધાની સાથે આત્મીયતા દર્શાવી વહેવાર કરવો, વર્તવું એ જીવનની જબરદસ્ત સાધના છે. ખરી રીતે તો તે જ સુખી જીવનની ચાવી છે. ચાર આશ્રમોમાં ત્રણ (બ્રહ્મચર્ય, વાનપ્રસ્થ અને સંન્યાસ)નો આધાર, તેમનો પોષક ગૃહસ્થાશ્રમ જ છે. ઘર-પરિવારમાં રહીને કરેલી 'યોગ્યતા માટેની સાધના' આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના પથ તરફ દોરે છે. પરિવાર સાથે કુટુંબમાં રહેવાથી આત્મનિયંત્રણના અભ્યાસની તક કુદરતી રીતે મળી જાય છે. દોષ, દુર્ગુણો, મુશ્કેલીઓ, મુસીબતોને બનવાની, તેમને દૂર કરવાની અને તેમનો ઉકેલ શોધવાની તક આપતું કોઈ પણ સ્થાન હોય તો તે 'ઘર' જ છે. આ એક 'સાધના' છે એમ સમજીને જો પોતાનાં કુટુંબીજનો સાથે રહેવામાં આવે તો ગૃહસ્થાશ્રમમાં જ મનુષ્યના બહુમુખી વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કે વિકાસ શક્ય બને છે. પણ અફસોસની વાત છે કે શરીરની માફક પરિવારની ઉપેક્ષા પણ આજની જવલંત સમસ્યા બની ગઈ છે. પરિવારમાં કલેશ-મનદુઃખ તેનું દુષ્પરિણામ છે. પરિવારના બધા સભ્યોના હિતોને લક્ષમાં રાખીને પોતાના જીવનમાં સંયમ અને યોગ્યતા સ્થાપવાનો અભ્યાસ જો નિષ્ઠાપૂર્વક કરવામાં આવે તો ઘર પણ તપોવન બની શકે છે. તે જ દિશામાં, તે જ આશય સાથે જો જીવનપથને ઢાળવાનો સતત પ્રયાસ કરવામાં આવે તો સુખમય જીવનની ચોક્કસ પ્રાપ્તિ થાય છે. તેમાં કોઈ પ્રકારનો સંશય નથી. જુદા જુદા સ્વભાવ અને રુચિભિન્નતાવાળા કુટુંબીજનોની સાથે મેળ રાખવા માટે ખૂબ મહેનત તથા ધીરજ રાખવી પડતી હોય છે, પરંતુ

જો અંગત સ્વાર્થ અને અહંને દૂર રાખવામાં આવે તો દરેક પ્રકારની મુશ્કેલીઓનો નિકાલ થઈ મેળ સાધી શકાય છે. સાધનામય જીવનશૈલી અપનાવીને ઘરને તપોવન બનાવી શકાય છે. બધાના સુખમાં સુખી હોવું અને દુઃખોમાં પીડાની અનુભૂતિ કરીને પરિવારના સભ્યો સાથે જોડાઈ રહેવું એ આત્મવિકાસની અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે. આપણે જોઈએ છીએ નંદોત્સવમાં બધા ગોકુલવાસી નાચતા-ગાતા આનંદ કરે છે પણ જ્યારે નંદના બાળક પર મુસીબત આવે છે ત્યારે કોઈ પણ ઘરમાં બેઠું રહેતું નથી, આમ એકદિલીનો નમૂનો જોવા મળે છે. તેને કહે છે 'સહાનુભૂતિ'. તેનું પ્રાગટ્ય ગોવાળોના એક નાનકડા ગામને વિશ્વપ્રસિદ્ધ 'ગોકુલ'ના રૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત બનાવી દે છે. આજે આવા અભિગમ અને દર્શનની જરૂર મનુષ્ય માત્રને છે. સુખી જીવનનું સ્વપ્ન, યોગ્યતાની સાધના દ્વારા જ સાકાર થઈ શકે છે. આવી સાધના દ્વારા સુંદર અને સુખમય ભવિષ્યના ચિત્રમાં મનપસંદ રંગ ભરવા શક્ય બને છે.

રામભાણ ઔષધિ છે - પ્રેમ

સહયોગ, સહાનુભૂતિ અને સેવાની ભાવના, યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવાની સાધનાનું આધારભૂત કારણ છે. તેને પ્રાણવાન બની રહે તે માટે 'પ્રેમ'ના જળનું સિંચન અનિવાર્ય છે. નહિતર ભાવરૂપી વેલ સુકાવા લાગે છે. પ્રેમ એ એવી ઔષધિ છે જે કલહ, કટુતા અને મનદુઃખના ભયાનક રોગને મૂળમાંથી નાશ કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. આજનો જમાનો દેખાવ કરવાનો છે. પ્રેમમાં પણ બનાવટ હોઈ શકે. પરિવારના સભ્યોને કેટલીક જરૂરિયાતો પૂરી કરવી, ફોન ઉપર કુશળતાના સમાચાર પૂછવા જેવી બાબતોને પ્રેમ માનવામાં આવે છે, જ્યારે પ્રેમ એક એવો સુખદ ભાવ-તરંગ છે, જે બંને પક્ષોને સુખ-શાંતિની શીતલ લહેરોથી તરબતર કરી દે છે. પ્રેમ દિલથી પ્રગટે છે અને જો કૃત્રિમ ન હોય તો સામાવાળાના દિલમાં પ્રવેશી તેને પણ તેના સ્પન્દનોથી ઝણકાર કરી દે છે. કુટુંબ એક એવું સ્થાન છે જ્યાં

પથ્થરદિલવાળાનું દિલ પણ પીગળી મુલાયમ બની જાય છે. તે માટે દિલને દિલથી જોડવાની કલા આવડવી જોઈએ. કુટુંબના સભ્યોની તેમની વયને અનુરૂપ જુદી જુદી જરૂરિયાતો હોય છે. એકબીજાની સમીપ આવવાથી તે જરૂરિયાતો સંતોષાય છે. નાનાં બાળકોને સ્નેહ, કિશોરોને સંસ્કાર અને સંરક્ષણ, યુવાનોને અનુશાસિત સ્વતંત્રતા, પ્રૌઢોને સન્માન અને વૃદ્ધોને સેવા આપીને પોતાના હૃદયને પ્રેમવાટિકા બનાવી શકાય છે. વિશાળ કુટુંબમાં રહેવાથી અધ્યાત્મના શિખર (પ્રેમ-ભાવ) સુધી પહોંચવાની શક્યતા છે. એટલું ધ્યાન રાખવું પડે કે પ્રેમના એક છદ્મરૂપ ‘મોહ’માં પડી ન જવાય.

કલહનું કારણ છે - અહંકાર

અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાનનો યોગ્ય રીતે સમન્વય ન થવાથી આજના યુવાન વર્ગમાં સાચા વિચારનો અભાવ જોઈ શકાય છે. સંયુક્ત કુટુંબને બદલે જુદા રહેવાની અપેક્ષા વધી રહી છે. તેના ખરાબ પરિણામરૂપે વૃદ્ધોની ઉપેક્ષા અને તિરસ્કાર વધ્યાં છે અને તેથી તેમનું જીવન દુઃખમય બની ગયું છે. આનું કારણ વિચારીએ તો જણાય છે તેનું મુખ્ય કારણ ‘અહં’ છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાના અહંકારને પુષ્ટ કરવા પ્રયત્ન કરે છે. બીજાઓના વિચારો, ભાવનાઓનો આદર થતો નથી. અને તેથી એકબીજાના સંબંધોમાં-વહેવારમાં ફરક પડી જતો હોય છે અને એકબીજાના દિલ વચ્ચે અંતર પડી જાય છે. કુટુંબના બીજા સભ્યોની શું અપેક્ષાઓ છે, કુટુંબના સભ્યો તમારી પાસે કેવી આશા રાખે છે તેની કોઈ પરવા કરવામાં આવતી નથી. પોતાના વિચાર, પોતાની ભાવના, પોતાની ઉમેદો જ સાચી છે અને તેને જ સર્વોપરી સ્થાન અને મહત્ત્વ અપાવું જોઈએ એવા એક ખતરનાક દુરાગ્રહનો ભોગ ઘણાખરા લોકો બની ગયા છે. બીજાઓને સમજવા જ માગતા નથી કે પોતાની વાત બીજાઓને સમજાવી શકતા નથી. ઘર હોય કે બહાર, આવો વિચાર અને દુરાગ્રહ રાખવાથી કલેશ થાય છે. સંબંધોમાં ચિરાડ પડે છે અને વહાલામાં વહાલા ગણાતા સંબંધોમાં પણ વિચ્છેદની દીવાલ ખડી થઈ જાય છે. પોતાના અહંને પુષ્ટ કરનારી ભ્રામક સમજને જો

સમજવામાં ન આવે, તેનામાં ફેરફાર કરવામાં ન આવે તો મનુષ્ય એક દિવસ એકલો રહેવા માટે વિવશ બની જશે. આ સ્થિતિમાંથી બચવાનો પ્રયત્ન એ આજની અનિવાર્ય સાધના છે. પોતાના અહંનું વિસર્જન કરવું એ સુખી જીવનનો આધારસ્તંભ છે.

સેવા વગર સુખ ન મળે

જે પરિવાર, સમાજ તેમ જ દેશનો પોતે એક ઘટક છે, એક ભાગ છે એમ માનશે તે સુખી થશે. એકબીજાની ભાવનાઓ, જરૂરિયાતોને સમજીને વહેવાર કરવો એ દરેક વ્યક્તિની જવાબદારી અને કર્તવ્ય છે. તેને નિભાવવું કઠણ તો છે પણ અસંભવ નથી. આપણને બીજાઓ તરફથી આશા કરવાની આદત પડી છે. પોતાને માટે કોઈ પ્રકારનું કષ્ટ કે અસુવિધા ભોગવવાનું તમને મંજૂર નથી. તમે ઈચ્છો છો કે તમારી ઈચ્છા પૂરી કરવાના માર્ગમાં કોઈ પણ ન હોય. પોતાની જવાબદારીઓનો બોજ બીજાના ખભા પર નાખી દેવાની ચાલાકીભરી ચતુરાઈ તમે ધરાવો છો. આવું કરીને તમે મનમાં ગમે તેટલા ખુશ થાઓ, પણ શાંતિ અને સુખના અનુભવથી તમે દૂર જ રહેશો. જવાબદારી, સમર્પણ, ત્યાગ, પ્રેમ અને પોતાપણાનો એક પ્રસંગ મહાભારતમાં આવે છે.

પાંડવ વનમાં હતા. શ્રીકૃષ્ણ તેમને મળવા માટે ગયા હતા. તેમની સાથે સત્યભામાજી હતાં. જતાં પહેલાં શ્રીકૃષ્ણે કુંતીને પાંડવોને આપવા જેવો કોઈ સંદેશ હોય તો તે માટે પૂછ્યું તો માતાએ કહ્યું, ‘કેશવ, પાંચે ભાઈઓને હળીમળીને રહેવા તથા તપ કરવા માટે કહેશો. કદી કોઈ બાબતમાં નિર્ણય ન લઈ શકે તો દ્રૌપદીની સલાહ અનુસાર વર્તે.’ સત્યભામાજીને દ્રૌપદીના નિર્ણયને મહત્ત્વ આપવાની વાતથી આશ્ચર્ય થયું. તેમણે શ્રીકૃષ્ણને પૂછ્યું તો શ્રીકૃષ્ણે તે વાતની ચર્ચા ખુદ દ્રૌપદીની સાથે જ કરી લેવાનું સૂચવ્યું. સ્થળ પર પહોંચ્યા પછી શ્રીકૃષ્ણ તો પાંડવો સાથે વિચાર-વિમર્શમાં લાગી ગયા અને તક મળતાં સત્યભામાએ દ્રૌપદીને પૂછી જ લીધું કે તેમની પાસે એવો કયો મંત્ર, તાવીજ કે જાદુ છે જેની મદદથી પાંચે પાંડવ તેમના વશમાં રહે છે અને વધુમાં તેમની સાસુ (કુંતી) પણ

તેમના પર એટલો ભરોસો રાખે છે અને તેમની સલાહને મહત્વની ગણે છે. દ્રૌપદીએ કહ્યું : ‘મેં મારા પાંચે પતિ અને સાસુનો વિશ્વાસ, મારા સમર્પિત જીવન, નિઃસ્વાર્થ કર્તવ્યનિષ્ઠા અને ત્યાગને લીધે પ્રાપ્ત કર્યો છે. હું દરરોજ સવારે બધાથી વહેલી ઊઠું છું. મારા અને મારા પરિવારના બધા સભ્યોનાં દૈનિક કાર્યોમાં તેમને મદદ કરું છું, તેમના અને તેમને મળવા આવનારના સ્વભાવ, રુચિ, આવશ્યકતાનું પૂરું ધ્યાન રાખું છું. બધાને જમાડીને જમું છું અને બધું કામ પતાવીને બધાની પછી સૂઈ જાઉં છું. બધાની સાથે યથોચિત વર્તન કરું છું, હું ફરિયાદમાં નહિ પણ સંપમાં વિશ્વાસ રાખું છું. સેવા કરીને સુખનો અનુભવ કરું છું.’ દ્રૌપદીએ સત્યભામાજીને વશીકરણ મંત્ર બતાવી દીધો. આચારપ્રિયતા સુખનું સાધન નથી. સુખનો રાહ તો દુઃખોની, કષ્ટ-કઠિનતાઓવાળી કાંટાભરી પગદંડી પર ચાલવાથી જ મળી રહે છે.

વર્યસ્વનું મહત્વ

ઘર તથા પરિવારમાં દરેક વ્યક્તિ પોતાનો રોક કાયમ રહે તેમ ઈચ્છે છે. પોતે કોઈથી ઉતરતા છે એવું માનવા ઈચ્છતા નથી. આશ્ચર્ય તો ત્યારે થાય છે જ્યારે આવી વ્યક્તિ પોતાની ‘પસંદગી’ની કોઈ કિંમત ચૂકવવા માગતી નથી. તે ઈચ્છા પ્રમાણે રહે, ઈચ્છા પ્રમાણે કરે, તેને કોઈ ટોકે નહિ, રોકે નહિ અને તેમની ધાકમાં બધાં રહે. આવું ક્યાં સુધી ચાલી શકે. આજે તો એક નાના બાળક પાસેથી પણ કોઈનો ‘રાઠોડી હુકમ’ માને તેવી આશા રાખી શકાય તેમ નથી. પોતાના માટે એક પ્રતિષ્ઠિત-મહત્વપૂર્ણ સ્થાનની ઈચ્છા રાખવી તેમાં કંઈ ખોટું નથી, પણ તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે ઘણું બધું ગુમાવવું પણ પડે છે. બધાની ભાવનાઓનું ધ્યાન રાખવાથી જ તેમનાં સ્નેહ તથા સન્માન મેળવી શકાય છે. મર્યાદામાં રહીને, અનુશાસનબદ્ધ જીવનશૈલી અપનાવીને લોકોને પોતાની તરફ વાળવાનું શક્ય છે. પ્રેમ આપશો તો પ્રેમ પામશો. બીજાઓના હૃદયોમાં પ્રેમનું ખાતું ખોલીને ‘બેલેન્સ’ વધારવાનો પ્રયત્ન તો કરો. જેટલું જમા કરશો, તેનાથી વધુ મેળવશો. ઘરમાંથી બહાર જતાં

અને બહારથી પાછા આવતાં બીજું કંઈ નહિ તો ઓછામાં ઓછું વડીલોને પ્રણામ કરવાની ટેવથી તમે તમારા વડીલોની વધુ નિકટ આવી શકશો. તેમની સાથે વિતાવેલો થોડોક સમય તેમને ખૂબ આનંદ અને સંતોષ આપે છે અને તમારી ઝોળીને તેઓ આશીર્વાદથી ભરી દે છે. વડીલોને નમન કરવાથી કંઈ જ જતું નથી, પણ મળે છે ઘણું. દિલોના તાર પરસ્પર જોડાયેલા રહે છે, જે દ્વારા પ્રેમની ઊર્જાનો પ્રવાહ વહેતો રહે છે. પણ પશ્ચિમની સંસ્કૃતિના સંસર્ગમાં આવવાથી આપણે પોતાની સભ્યતા તેમ જ સંસ્કૃતિની સુગંધથી વંચિત થઈ રહ્યા છીએ. વૃદ્ધાશ્રમોની સંખ્યામાં વધારો થઈ રહ્યો છે અને આપણા પોતાનાઓ સાથેનું અંતર વધી રહ્યું છે. તેમની સેવા કરીને, વૃદ્ધોને સન્માનનો અધિકાર અર્પીને જ, પોતાના વર્યસ્વની આશા રાખી શકાય છે. આપણે આપણા વડીલો સાથે જેવો વહેવાર કરીશું તેવો વહેવાર આપણાથી નાના આપણી સાથે કરશે. માનવીય ગુણોના વિકાસનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા માટે ‘પરિવાર’થી વધુ સારી કોઈ સંસ્થા હોઈ શકે નહીં. ગુણોની જ સર્વત્ર પૂજા થાય છે અને સદ્ગુણી વ્યક્તિનું જ વર્યસ્વ કાયમ માટે ટકી રહે છે.

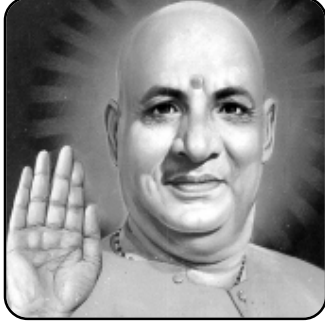
સુખથી પણ આગળ...?

સ્વાસ્થ્ય સારું હોય, પરિવારમાં સુખ-શાંતિ હોય તો પણ હજી ‘કંઈક’ બાકી રહી જાય છે, જેના અભાવથી એક ખાલીપણાનો વિચાર વારંવાર મનને ઢંઢોળે છે. બધું જ મનની ઈચ્છા પ્રમાણે થતું હોવા છતાં જીવનમાં એક એવો સમય આવે છે, જ્યારે મન અશાંત થઈ જાય છે. જે કંઈ અત્યાર સુધી મળ્યું તે અપૂરતું લાગે છે. બધા જ પ્રયત્ન નકામા ગયા હોય તેમ લાગે છે, કારણ કે ત્યારે આપણને એમ લાગે છે કે જે કંઈ મેળવ્યું, તે ઉપરાંત ઘણું બધું મેળવવાનું બાકી રહી ગયું છે અને તેથી મન બેચેન બને છે. સ્વાસ્થ્ય પણ ઠીક, પરિવાર પણ ઠીક, છતાં પણ મનમાં બેચેની, અશાંતિ કેમ ? તે બેચેનીનો શું ઈલાજ છે ? બેચેન મનને કેવી રીતે શાંત કરીશું ? (ક્રમશઃ)

□ ‘ધર્મશ્રી’માંથી સાભાર અનુવાદ

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.]



અંતર્નદિ

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

કથાનક-૧૧

આશ્રમ ચલાવવો

ગુરુદેવે સ્વામી ચિદાનંદજીને સોસાયટીની બાબતોમાં કેમ વર્તવું અને આશ્રમ કેમ ચલાવવો તે વિશે કેટલાંક કીમતી સૂચનો આપ્યાં.

‘આશ્રમમાં કોઈનાં પણ મન ઊંચાં થવાં જોઈએ નહિ. દરેકમાં ઘણી કાર્યનિપુણતાઓ હોય છે. કંઈક ભવ્ય કરવાની ક્ષમતા હોય છે. ઈશ્વરનો સંકલ્પ પણ તેમને દોરે છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે જ્યારે માણસ પોતાનો સંસાર અને ઘર, પોતાનાં સ્ત્રી અને બાળકો, પોતાનાં માબાપ અને સંબંધીઓ, પોતાની સંપત્તિ અને હોદ્દો છોડે છે ત્યારે તેને લાગે છે કે તેને સ્વતંત્ર થવા માટે અધિકાર મળ્યો છે અને કોઈનું વર્ચસ્વ સ્વીકારવા તે ના પાડે છે. આપણે તેની કદર કરીએ અથવા વધુ નહિ તો તેના અસ્તિત્વને સ્વીકારીએ. દરેક જિજ્ઞાસુએ, અંગત રીતે, ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આ સ્વતંત્રતા આગળ વધીને અહંકારમાં ન પરિણમે. જે લોકો આશ્રમ કે સંસ્થા ચલાવે છે તેમણે કોઈની પણ લાગણી ન દુભાય તેમજ તેને એમ ન લાગે કે તેનો તિરસ્કાર થાય છે તે ખાસ જોવું જોઈએ. જ્યારથી તમે દરેક વિભાગ ખાસ વ્યક્તિને સંચાલન માટે સોંપો પછી તેનું કાર્ય લગભગ સ્વતંત્રપણે થવું જોઈએ.’

‘પણ તેમાં એક મુશ્કેલી છે. દાખલા તરીકે, આયુર્વેદિક ફાર્મસી, પ્રકાશન સંસ્થા વગેરે વિભાગ લઈએ. આ વિભાગોમાં વેચવાના પદાર્થો જથ્થામાં રાખવામાં આવે છે. હવે જે લોકો આ વસ્તુઓને સંભાળતા હોય તેમની પર જો માયા પોતાની જાળ પાથરે અને તફડંચી કરવા પ્રેરે તો તેઓનું પતન થાય અને સંસ્થાનું પણ પતન થાય. વ્યવસ્થા ખામી રહિત હોવી જોઈએ અને વારંવાર બરાબર ચાલી રહી છે કે કેમ તે પણ જોવું જોઈએ.’

‘આવું બને ત્યારે શંકાની ગ્રંથિ ન અપનાવાય તે જોવું જોઈએ. વિવિધ વિભાગોના જવાબદાર લોકોને જો એમ લાગે કે તેમને શંકાની નજરે જોવામાં આવે છે તો તેમનો કામમાં રસ અને ખંત મરી જશે. કોઈ વાર તપાસ ચોક્કસ કરો. તેમ કરવાથી સંસ્થાનું ભલું થશે એટલું જ નહિ પણ વ્યક્તિને, અનિષ્ટનો શિકાર થતાં બચાવી લેવાશે.’

‘દરેક આશ્રમવાસીને એમ લાગવું જોઈએ કે આ આશ્રમ તેનું પોતાનું ઘર છે. તેમાં તમારી પોતાની જાતિ, માન્યતા, પંથ કે જૂથનું મહત્ત્વ ન હોય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. તેમને ખરેખર એવું લાગવું જોઈએ કે તેમના લોકો તરફથી ચલાવાતા આશ્રમમાં તેમની જે

ભાળ લેવાય છે, તેના કરતાં અહીં વધુ સારી ભાળ લેવાય છે.’

‘અને ત્રાસની પતાવટ તથા ફરિયાદોના નિકાલ માટે ન્યાયપંચ જેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. તે નિયત સમયે મળવું જોઈએ અને જે મતભેદ જણાય તેનું નિવારણ કરવું જોઈએ.’

‘મારા મત પ્રમાણે જે વૃદ્ધ હોય અને જેમણે સંસ્થાની લાંબા સમયથી સેવા બજાવી હોય, એવા જૂના કાર્યકરોની સારી રીતે સંભાળ રખાવી જોઈએ. જો કોઈ જિજ્ઞાસુએ આશ્રમની ત્રણથી ચાર વર્ષ ભક્તિપૂર્વક સેવા કરી હોય અને સંસ્થાને ખૂબ ઉપયોગી નીવડ્યો હોય તો સોસાયટીએ તેના જીવન પર્યંત તેની જરૂરિયાતોને પૂરી પાડવી જોઈએ. સોસાયટીને તેનાથી બને તેટલી સેવા ભલે આપે પણ આવા જિજ્ઞાસુઓ પાસેથી ગમે તેમ કામ કરાવવું જોઈએ નહિ. તેમનું ધ્યાન તથા તેમની સાધનામાં પ્રગતિ થાય તેવાં કામ તેમને સોંપવાં જોઈશે.’

‘પણ આથી તમારામાં બાયલાપણું - યોગ્ય પગલાં લેવામાં ઢીલાશ - ન આવવાં જોઈએ. કેટલાક લોકોનો કાવતરું કરવાનો સ્વભાવ હોય છે. તેઓ મંડળીઓ, ટોળકીઓ અને મુશ્કેલીઓ ઊભી કરે છે. તેમને કહી દો : ‘ઓમ્ નમો નારાયણાય, સ્વામીજી મહારાજ, તમે આશ્રમ છોડી શકો છો.’ આવા દગાબાજ માણસોને વાતાવરણને ઝેરી બનાવતાં અને આંતરિક કુસંપ કરાવતાં અટકાવવા જોઈએ.’

‘આ મારા મનમાં આવેલા કેટલાક વિચાર છે. તેમને મનમાં રાખો, આપણી પોતાની ધારણા કરતાં ખૂબ વધુ આખી દુનિયામાં સંગઠન ફાલ્યું છે. માટે, આપણે કેટલાક સિદ્ધાંતોને વળગી રહેવું એ સારું છે. આખી દુનિયા આપણી તરફ માર્ગદર્શન માટે જુએ છે. તેટલા માટે એ ખૂબ જરૂરી છે કે સંસ્થાના મુખ્ય કેન્દ્રે કાર્યક્ષમ થવું જોઈએ અને વ્યવસ્થિત રૂપરેખા મુજબ ચાલવું જોઈએ.’

‘મને એમ લાગે છે કે આપણે બધા એક વાર અદૃશ્ય થઈ જઈએ તો પણ બીજાં સાધનો દ્વારા ઈશ્વરનો સંકલ્પ કાર્યશીલ બનશે. પરંતુ તેથી આપણને આત્મસંતોષ

થવો જોઈએ નહિ. આપણે તો આપણા ભાગે આવતું કામ ખૂબ મહેનત કરીને ચાલુ રાખવું જોઈએ.’

સંન્યાસ શા માટે

એક યુવાન છોકરાએ તેનું ઘર છોડી દીધું હતું અને આશ્રમમાં આવ્યો હતો. સવારના વર્ગમાં ગુરુદેવે હાજરી નોંધી.

ગુરુદેવે તેને પૂછ્યું : ‘તું અહીં શા માટે આવ્યો છે ? અહીં તારે કેટલો સમય રહેવું છે ?’

‘સ્વામીજી, હું અહીં સંન્યાસી બનવા આવ્યો છું. હું કાયમ માટે અહીં રહીશ.’

‘તારે વળી સંન્યાસ લેવો છે ? શા માટે ? જો તું સંન્યાસ લે તો તને આરામદાયક રહેઠાણ, મફત ખોરાક અને કપડાં મળી શકે એટલા માટે ? તારે મહેનત કર્યાવગર ખાવાનું જોઈએ છે ? તો પછી, તું શા માટે અહીં આવ્યો છે ? તને એવો ભય છે કે કોઈ ઓફિસમાં કામ કરવાથી તને પૂરતી આજીવિકા નહિ મળી શકે. તું માને છે કે સંન્યાસીનાં કપડાં પહેરવાથી તું જગતને છેતરી શકીશ અને તારી આળસને જગત ખવડાવશે. પાછો જા અને કોઈ સ્થળે કામ શોધી લે. પ્રમાણિક માર્ગે તારી આજીવિકા રળ અને સાધનોનો અભ્યાસ કર. તને જલદી મુક્તિ મળી જશે.’

આળસનો ઉપાય

સવારનો વર્ગ પૂરો થયા પછી ગુરુદેવે શ્રી બના રૂમની મુલાકાત લીધી. શ્રી બ પથારીમાં હજી ઘસઘસાટ ઊંઘી રહ્યો હતો. ગુરુએ કરેલા ઓમ્ના ઉચ્ચારણે તેને જગાડી દીધો. પછીથી દિવસ દરમિયાન ગુરુદેવે જણાવ્યું : ‘બ, મને લાગે છે કે તારી કુંડલિનીને જાગ્રત કરવા માટે નવી અને ખાસ તાડનક્રિયાના પ્રકારની જરૂર છે ! મારે નાની લાકડી લઈ તને થોડાક જોરદાર ફટકા મારવા જોઈએ, જેથી તારામાં શક્તિ જાગ્રત થાય. તું ખૂબ યુવાન અને છતાં એટલો જ આળસુ છે, મેં તને વર્ગમાં આવવા માટે ઘણી વાર કહ્યું છે, છતાં તે પર તેં કદી ધ્યાન આપ્યું નથી. પાસેની જ રૂમમાં રહેતો હોવા છતાં તું ઓફિસમાં કીર્તન માટે આવતો નથી. તું ધીમે ધીમે ‘થહાપ્પન સ્વામી’ થતો જાય છે.’

‘થહાપ્પન સ્વામી’ એ ‘અશિસ્તબદ્ધ અને

અનાજાધારક શિષ્ય' માટે વપરાતો રમૂજી શબ્દ છે.

બીજા શિષ્યો તરફ ફરીને ગુરુદેવે કહ્યું : 'કુંડલિની જગાડવા માટે વિવિધ રીતો છે- હઠયોગની ક્રિયાઓ, પ્રાણાયામ, પૃચ્છા, નિષ્કામ સેવા, વગેરે. એક ખાસ ક્રિયા પણ છે, તેનું નામ છે 'તાડનક્રિયા'. તાડનની આ રીતનું ખાસ મૂલ્ય છે. મારી તાડનક્રિયા એ તદ્દન નવી રીત છે. તેમાં સરસ લાકડી લઈ તેનાથી થોડાક ફટકા મારવાનું છે. પછી કુંડલિની જાગ્રત થાય છે અને જિજ્ઞાસુ તેજવાળો થઈ જાય છે.'

શાંત કેમ થવાય

રાત્રીના સત્સંગ પછી ગુરુદેવ સાથે ચિદાનંદજી નીચે આવી રહ્યા હતા. ગુરુદેવે તેમને નીચે આવવાનું કારણ પૂછ્યું.

'સ્વામીજી, હમણાંથી રસોડા પાસે સૂઈ જાઉં છું.' સોસાયટીના જનરલ સેક્રેટરી થયા પછીનો આ પ્રસંગ હતો.

'કેમ ?'

'સ્વામીજી, મને લાગ્યું છે કે લોકોમાં પ્રવર્તતાં ગેરસમજણ અને અનિષ્ટ ભાવનું મૂળ રસોડામાં છે. હાલમાં મારા સમયનો મોટો ભાગ રસોડામાં કે રસોડા પાસે ગાળું છું, જેથી કોઈ પ્રશ્ન ઊભો થાય તો તરત જ તેનું નિરાકરણ થઈ શકે.'

ગુરુદેવે તરત જ કહ્યું : 'ના, ના ચિદાનંદજી. આ બાબતોની તમે કંઈ ચિંતા કરતા નહિ, રસોડું ચલાવવું એ ત્રાસદાયક કામ છે. તમે તમારો કીમતી શક્તિનો નાદાન વસ્તુઓ માટે વ્યય કરો છો. ના, ના, નીચે આવશો નહિ. દરરોજ થોડીક મિનિટો માટે તેની તરફ ધ્યાન ચોક્કસ રાખો. તમારે તો ધ્યાન, અભ્યાસ અને બીજી પ્રવૃત્તિઓમાં રત રહેવું જોઈએ. મને પોતાને રસોડાના કારભારનો અનુભવ છે. પણ હું તે તરફ ઉદાસીન છું. ઈશ્વરની ઈચ્છા પ્રમાણે થશે. જો તેની ઈચ્છા હશે તો માણસો અહીં રહેશે, નહિતર જતા રહેશે.'

'હું હંમેશાં શાંત રહું છું, કારણ કે હું જે કંઈ બને તેને માટે તૈયાર હોઉં છું. જો બધા જ આશ્રમવાસીઓ જતા રહે તો હું સદાપ્રતમાં જઈ અથવા આજુબાજુનાં ઘરોમાંથી મારી ભિક્ષા લઈ આવું અને રૂમમાં રહું...'

મારી પાસે આવતા કેટલાક દરદીઓની હું સેવા કરીશ. જો કોઈ ભક્તને કંઈક છપાવવું હશે તો હું મારાં કેટલાંક લખાણો તેને આપીશ. બાકીનો સમય મારો રહેશે. મને ફક્ત બસો કે ત્રણસો રૂપિયા દર માસે મળે તો હું થોડાક સખત મહેનતુ જિજ્ઞાસુઓ રાખી નાના પાયા પર આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખું. જો લાખો અને કરોડો આવે તો તો પ્રવૃત્તિઓને ગમે તેટલા મોટા પ્રમાણમાં વિસ્તારવા હું તૈયાર છું. હું ગમે તે કરવા તૈયાર છું અને તેથી જ શાંત છું. તમારે પણ આવી વસ્તુઓ પ્રત્યે બેધ્યાન રહેવું જોઈએ. કાલથી તમો તમારા રૂમમાં જ રહો અને પ્રવૃત્તિઓની દેખરેખ રાખો. તમારે નાણાં અને રસોડાની ચિંતા કરવી નહિ.

સંન્યાસી જીવન

રાત્રીના સત્સંગ પછી શિષ્યો નીચે આવતા હતા ત્યારે સંન્યાસ અને શિષ્ય સંબંધી ચર્ચા ઊપડી. ચિદાનંદજીએ પોતાના ગુરુઓ સાથે કે બીજાઓ સાથે ઝઘડો કરતા કેટલાક સંન્યાસીઓના દાખલા આપ્યા.

ગુરુદેવે કહ્યું : 'સંન્યાસ એ કોઈ સહેલી વસ્તુ નથી. મને લાગે છે કે સંન્યાસી જીવનમાં પણ સાંસારિક જીવનમાં જોવા મળતી બધી લીલાઓ - કજિયા અને ઝઘડો, દ્વેષ અને ધિક્કાર, મનોવિકાર અને લોભ- જોઈએ છીએ. ઘણા સંન્યાસીઓ સંન્યાસદીક્ષા લીધા પછી તે છોડીને ગૃહસ્થાશ્રમ તરફ પાછા ગયા છે. કદાચ સંન્યાસ માટે તેઓ યોગ્ય બને તે પહેલાં તેમણે સંન્યાસ લઈ લીધો હોય. તેમાંના કેટલાકે પાછો ફરીથી સંન્યાસ સ્વીકારી પછી ખૂબ સારા સાધુ તરીકે બહાર આવ્યા છે. સત્યસેવાશ્રમ શરૂ કરનાર શ્રી ક આવા એક હતા. અનિષ્ટ અંદર રહેલું છે. મનુષ્યે તે માટે ખૂબ સાવધ રહી તેનો નાશ કરવા માટે મહેનત કરવાની છે. કેટલીક વાર તે અનિષ્ટ વધુ બળવાન હોવાથી મનુષ્યને દબાવી દે છે અને તેને ગેરમાર્ગે દોરે છે. પછી તે ફરીથી જાગ્રત થાય છે, પાછો યોગ્ય પથ પર આવી જાય છે. ભગવાન તેનો ખુલ્લા હાથે સ્વીકાર કરે છે અને તેને સાચા માર્ગે વાળે છે. ફક્ત તેણે ફરીથી પોતે અનિષ્ટ માર્ગે ન જાય તે જોવાનું છે.'

□ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પ્રમુખ આસનો-૪

ભુજંગાસન

ભુજંગ એટલે સર્પ. અંગ્રેજીમાં ભુજંગાસનને કોબ્રાના નામે પણ ઓળખવામાં આવે છે.



લમ્બો સેકલ પેઈન, હન્યબેક પેઈન અને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલોસિસના દરદીઓ માટે ભુજંગાસનનો અભ્યાસ આશીર્વાદસમાન છે.

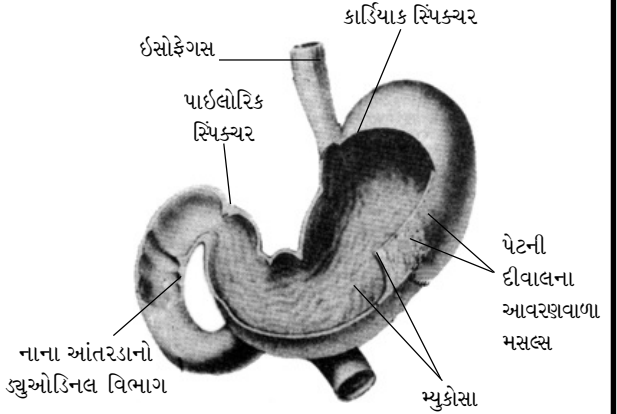
ભુજંગાસનની જે વિશિષ્ટ ક્ષમતા છે તે એ છે કે તેનો ભુજંગ જેવો આકાર શરીર ધારણ કરવાથી આપણી પાચનક્રિયા ઉપર તેની ખૂબ જ સારી અસર થાય છે. ભુજંગ એટલે સર્પસંબંધી ઘણી બધી લોકવાયકા છે કે નાગદેવતા દૂધ પીએ છે વગેરે. ખરેખર આ બધી કિંવદંતી અથવા તો પરંપરાથી ચાલી આવતી વાતો છે. નાગ કે સર્પની કોઈ પણ જાતિ દૂધ પીતી જ નથી. તે સંપૂર્ણપણે માંસાહારી છે. સર્પનો આહાર મુખ્યત્વે પક્ષીઓના માળામાંથી ઈંડાં ચોરીને ખાવાનો છે. સર્પ ઉંદર, દેડકો અને જીવડાં ખાય છે. માદા સર્પ પોતાનાં નવજાત બચ્ચાંઓને પણ ગળી જતી હોય છે, પરંતુ સર્પનો સૌથી મોટો સદ્ગુણ છે, તે પવન આહારી છે. તે મિતાહારી છે. સર્પ ખરેખર ખૂબ જ ઓછો ખોરાક ખાય છે. માટે જે લોકો ખાઉધરા હોય (Glutons and epicurena) તેમને માટે તો ભુજંગાસનનો અભ્યાસ ખૂબ જ આવશ્યક છે, કારણ કે દીર્ઘ કાળ સુધી નિયમિત ભુજંગાસનના અભ્યાસથી ખોરાક પર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે.

આપણું પેટ ઈસોફેગસ (Esophagus) કાર્ડિયાક સ્ફિંક્ટર (Cardiac Sphincter) પાઈલોરિક સ્ફિંક્ટર (Pyloric Sphincter) પેટની દીવાલના આવરણવાળા મસલ્સ (Muscle coats of abdominal wall), મ્યુકોસા (Mucosa) અને નાના આંતરડાનો ડ્યુઓડેનલ વિભાગ

(Duodenal Section of Small Intestine)... વગેરે સાથે સંકળાયેલું છે. આ સિવાય પેટને પાચક રસો પેન્ક્રિયાઝ તથા થાઈરોઈડ ગ્રંથિમાંથી પણ મળે છે.

આપણે અગાઉ પ્રાણાયામના પ્રશિક્ષણ સમયે સમજી ગયેલા કે શીતલી અને શીતકારી પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પાચનક્રિયા સારી થાય છે એનું કારણ એ છે કે જ્યારે શીતલી અથવા શીતકારી પ્રાણાયામ કરીએ છીએ ત્યારે જીભને સીધી ભૂંગળી જેવો આકાર અથવા તો તેને પાછળની તરફ વાળીને આ પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે. અર્થાત્ જીભને વર્ટિકલ રોલ અથવા તો હોરિઝોન્ટલ રોલ કરવાથી જીભ ઉપર રહેલી વેગસ નર્વ છે તેનો મસાજ થવાથી તે વધુ સક્રિય થતાં પાચનક્રિયા સારી થાય છે.

લાભ



ભુજંગાસનના અભ્યાસ સમયે આ ઈસોફેગસનું જોડાણ સ્ટમક સાથે જ્યાં થાય છે ત્યાં તે સ્થળે પણ આ વેગસ નર્વનું અનુસંધાન છે. ભુજંગાસનના અભ્યાસ સમયે વેગસ ઈનેક્ટિવ થાય છે, તેથી ભૂખ ઓછી થાય છે. ભૂખનો સંબંધ વિવિધ આંતરસ્રાવ ગ્રંથિઓમાંથી આવતાં દ્રાવણો સાથે છે. જો તેનો પ્રવાહ વિશેષ હોય તો ભૂખ વધે. પ્રવાહ ઓછો થાય તો ભૂખ ઘટે. અહીં ભુજંગાસનમાં

સમગ્ર વજન બંને હાથ ઉપર અને સાથળો ઉપર તથા પગના પંજા તથા પિંડી સુધી આવે છે, જ્યારે ભુજંગ જેવો શરીરનો આકાર થાય ત્યારે લમ્બરનો પણ મસાજ થાય છે. લોહીનો પુરવઠો મોટા પ્રમાણમાં ત્યાં ધસી જતાં કમરના દુખાવા માટે પણ ભુજંગાસન મહત્ ઉપકારી સિદ્ધ થયું છે. જ્યારે આ જ ભુજંગાસનના અભ્યાસથી ઈસોફ્રેગસ અગ્રેસિવ થતો નથી, ઈનેક્ટિવ રહે છે, આમ ડાયજેસ્ટિવ સિક્કિશનનું પ્રમાણ સ્ટમકને ઓછું મળતાં ભૂખ ઓછી થાય છે.

(૧) સંતુલિત જમીન ઉપર ચોવડો ધાબળો લાંબે ગાળે પાથરો.

(૨) પેટ જમીન તરફ રહે તેમ ઊંધા સૂઓ.

(૩) બંને પગને જોડેલા રાખો. પગના અંગૂઠા જોડેલા. પગની એડીઓ (બંને) જોડેલી. પગને સાપની પૂંછડીની માફક અણિયાળા કરીને નીચેની તરફ ખેંચીને ઊંધા રાખવા.

(૪) બંને હાથની હથેળી છાતીની બંને તરફ જમીન ઉપર ટેકવવી. હાથની આંગળીઓ ખભાના લેવલ કરતાં આગળ નીકળવી ન જોઈએ.

(૫) કોણી એકમેકને સમાંતર અને Pointed towards the sky. આકાશ કે છત તરફ ઊંચી રાખવી.

(૬) કપાળ જમીન ઉપર ટેકવવું. છાતી અને સાથળ પણ જમીનને સ્પર્શ કરશે.

(૭) ઊંડો શ્વાસ લઈને, બંને હાથ ઉપર વજન આપતાં જવું. ધીરે ધીરે શ્વાસ ઊંડો લેતાં જવું, અને માથાને ધીરે ધીરે ઊંચું કરતાં જવું. પહેલાં કપાળ, પછી માથું ત્યાર પછી ગળું, છાતીનો ઉપરનો ભાગ, છેક નાભિ સુધીનું શરીર, સાપ જેવી રીતે તેની ફેણ ઊંચી કરે તેમ ઊંચું કરવું. વજન બંને હાથ ઉપર, સાથળ, પિંડી અને પગના ઉપર સંતુલિત રીતે વિભાજિત રહેશે.

(૮) માથાને જેમ બને તેમ વધુ પાછળની દિશામાં ખેંચીને રાખવું. હાથની કોણીઓ વળેલી જ રહેશે, હાથને સીધા કરવા નહિ.

(૯) જેટલી ક્ષણો સુધી શ્વાસ અંદર રોકીને (પૂરક કર્યા પછી આંતરકુંભક કરીને રહી શકાય) રહી

શકાય તેટલી વાર રહેવું. એમ ન થઈ શકે તો શરીરની પોઝિશન તેમ જ રાખવી, પરંતુ શ્વાસ તો સાધારણ રીતે લઈ શકાય.

(૧૦) પાછા આવતી વખતે ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડીને પૂર્વવત્ કપાળ જમીન સુધી આવીને સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી બધું જ ઉતાવળ વગર કરવું. આ પ્રક્રિયા પૂરી થાય પછી બંને પગને પહોળા કરી નાખવા. પંજા બહારની દિશામાં, એડીઓ સામસામે, પરંતુ જમીનને સ્પર્શ કરે તેમ બંને એડી વચ્ચે દોઢથી બે ફૂટનું અંતર. બંને હાથની અદબ વાળીને માથાની નીચે રાખવા. માથું જમણે અથવા ડાબે ફેરવીને રાખવું. છાતી અને પેટ બધું જ જમીન સાથે સ્પર્શ કરીને રહે તેમ રાખવું. આંખો બંધ. શ્વાસ સાધારણ. આ પ્રકારે વિશ્રાંતિ કરવાની પ્રક્રિયાને મકરાસન કહેવામાં આવે છે. પેટ ઉપર સૂઈને કરવામાં આવતાં આસનો પછી વિશ્રાંતિ માટે મકરાસનનો જ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

ભુજંગાસનના અભ્યાસ સમયે આપણે હાથની હથેળીને છાતીની બંને તરફ જમીન ઉપર સમાંતર અને કોણીઓને વર્ટિકલ - સીધી રાખેલી હતી, તેના વેરિયેશન માટે,

(૧) હાથની હથેળીને જમીનમાંથી ઊંચી રાખો અને ભુજંગાસન કરો.

(૨) હાથને માથાની તરફ સીધા લાંબા કરો અને ભુજંગાસન કરો.

(૩) હથેળી છાતીની બંને બાજુ જમીન ઉપર, પરંતુ હાથને સંપૂર્ણપણે સીધા ઊભા રહે તે પ્રમાણે ભુજંગાસન કરો.

ઓવરીઝ

શલભ એટલે તીડ. આપણે લોકોને એવું કહેતાં સાંભળ્યા છે કે, ‘અરે ખાવા શું બેઠા ? જાણે તીડ પડ્યાં.’ ઘઉંનો ઊભો પાક હોય અને તીડનું ટોળું આવે, (તે સદા હજારોની સંખ્યામાં મોટે ભાગે ઊડતાં હોય છે) અને જો દસેક મિનિટ ખેતરમાં રહે, તો આખું ખેતર-ઊભો પાક બધો જ ખવાઈ જાય.

આપણે આ પૂર્વે ભુજંગાસનની વાત કરી.

ભુજંગાસનના અનેક લાભ વચ્ચે જે પ્રમુખ લાભ છે તે એ કે તે ભૂખ ઓછી કરે છે, જ્યારે આ શલભાસનનો અભ્યાસ ભૂખ જગાડે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવા સિવાય શલભાસનનો બીજો જે અતિ મહત્વનો લાભ છે, તે એ કે તેના અભ્યાસથી બહેનોને ઓવરીઝનો લાભ થાય છે.

સ્ત્રીઓના શરીરમાં તેમના સ્ત્રી સ્વભાવ અને સ્ત્રી પરિચર્યા માટેનું મહત્વનું અંગ આ ઓવરીઝ છે. દરેક મહિલાના શરીરમાં બે ઓવરીઝ હોય છે, જે ખાસ કરીને મહિલાઓનાં પેલ્વિસ (Pelvis)ની બંને બાજુએ લિગામેન્ટ્સ દ્વારા લટકતી હોય છે. ત્રણ સેન્ટિમીટર જેટલી લંબાઈ અને બદામના જેવો આકાર તથા વજન ભાગ્યે જ સાતેક ગ્રામ હશે, આમાંની એક ઓવરીનું.

શરીરનાં પ્રમુખ અંગોમાં ભલે ઓવરીઝની ગણના ન થતી હોય, પરંતુ મહિલાઓના જીવનમાં ઓવરીઝ ખૂબ જ મહત્વનું અંગ છે, જે મહિલાઓની પુખ્ત વયમાં આવ્યાની આલબેલ વગાડે છે. અને મહિલાઓના સ્ત્રીત્વ તરીકેના જીવનમાં ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ઓવરીઝને કારણે જ તેઓ તેમની સાધારણ તબિયત, તેમના ‘મૂડ’ તેમની કામુક ભાવનાઓનો અનુભવ કરે છે. ખરા અર્થમાં બાળપણના ઉંબરેથી યૌવનપ્રવેશની અનુભૂતિ કન્યાકાળમાંથી મુઘ્ધા સ્વરૂપના રૂપાંતરનું પ્રમુખ અંગ આ ઓવરીઝ જ છે.

જ્યાં સુધી કન્યા બારેક વર્ષની થાય ત્યાં સુધી તે સાધારણ સ્વસ્થ સરળ અને બાલસહજ જીવનયાપન કરતી હોય છે. તેનું શરીર પણ સાધારણ જ હોય છે, પરંતુ ત્યારે મોટા ભાગે નાનાં છોકરા કે છોકરીના શરીરમાં બહુ તફાવત હોતો નથી. કામવાસના વિકારનો તો પ્રશ્ન જ ઊભો થવાનો સંભવ નથી, પરંતુ કન્યાકાળની બાલસહજ વયને પાર કરતાંની સાથે જ તેમની પિચ્યુટરી ગ્લાન્ડમાંથી એમને સિગ્નલ મળતાં અર્થાત્ ઓવરીઝને આદેશ મળતાં, ઓવરીઝમાંથી એક વિશેષ પ્રકારનાં હોર્મોન્સનો સ્રાવ આરંભ થવા લાગે

છે, જેને કારણે તેના શરીરસૌષ્ઠ્યમાં પરિવર્તન આવવા લાગે છે. શરીરનાં બંધારણ અને ઘડતરમાં યૌવનનો ઊભાર આવે છે. પેલ્વિસ પહોળાં થાય છે. નિતંબના થાપા બહાર આવવા લાગે છે, છાતીનો વિકાસ થાય છે, સ્તન ઉરોજ ઊપસવા લાગે છે, ગુપ્તાંગોમાં વાળ ઊગવા લાગે છે, અને તેની અંદર-સ્ત્રીત્વની સમજણ તથા કામુકતાની લહેર દોડવા લાગે છે.

હવે પછીનાં બીજાં ૩૫ વર્ષ સુધી ઓવરીઝ ખૂબ જ નિયમિત રીતે-સમયસર દર મહિને સ્ત્રીત્વના ગૌરવસમાં માસિક ધર્મ અને માસિક સ્રાવનું કાર્ય ખૂબ જ નિયમિત રીતે કરે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓ માતૃત્વ ધારણ કરે છે ત્યારે તે માતૃત્વને મેળવવાને માટે જે બે મહત્વનાં તત્વોની આવશ્યકતા હોય છે, તેમાંથી એકની પૂર્તિ - ઈંડાની-આ ઓવરીઝ વડે થાય છે. ત્યાર પછી એટલે કે પચાસેક વર્ષની આસપાસ આ કામ કરવાનું ઓવરીઝ બંધ કરે છે, અને તેની સાથે સ્ત્રીઓને માતૃત્વ પ્રાપ્ત કરવાનો સમય પણ પૂરો થાય છે.

જ્યારે કન્યા તેના અલ્પ ઉંમરના સમયમાં હોય છે ત્યારે પણ બંને ઓવરીઝમાં મળીને આશરે પાંચેક લાખ જેટલાં માઈક્રોસ્કોપિક ઈંડાં હોય જ છે, કે જે Oocytes તરીકે પણ ઓળખાય છે. ભવિષ્યમાં બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે જે કંઈ પણ યોગ્યતા જોઈએ તેમાંની હજારો યોગ્યતા તે સમયે પણ હોય જ છે, જ્યારે સ્ત્રી તેના સંપૂર્ણ સ્ત્રીત્વના સમયમાં હોય છે, ત્યારે ઓવરીઝ દર અઠ્ઠાવીસ દિવસને આંતરે ૪૦૦ જેટલાં ઈંડાં આપે છે કે તેમની પ્રત્યેકની ક્ષમતા ફળદ્રુપ થઈને બાળકના રૂપમાં (પુરુષ વીર્યના સંયોગમાં આવ્યા પછી) પરિવર્તન પામવાની ક્ષમતા હોય છે. ત્યારે એક પ્રશ્ન સંભવી શકે કે તો પછી ૫,૦૦,૦૦૦ ઈંડાંના સેલ્સ શા માટે? તેનો કંઈ પણ જવાબ નથી. આ કુદરતી કમાલ છે કે કુદરતનું એક કારસ્તાન પણ કહી શકાય !

જ્યારે સ્ત્રીના શરીરમાં આટલા બધા એગ્સ સેલ્સ બને છે, ત્યારે તેમાંથી એકાદ ભાગ્યવાન ઈંડું જ ફળદ્રુપ થઈને પુરુષ વીર્યના સંયોગમાં આવીને ફલિત થાય છે, તે એક જ જો થતું હોય તો બીજાં બધાં ઈંડાંની

આવશ્યકતા શી ? તે પણ કંઈ જ કહી શકાય તેમ નથી. આ બધું પ્રાકૃતિક નિયમોને આધારે જ કાર્યાન્વિત થાય છે.

ઓવરીઝમાં જે ઈંડાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેની યોગ્યતા અને પ્રમાણનું ઘણું મહત્ત્વ છે. કન્યાકાળ દરમિયાન ઓવરીઝની જે કાર્યક્ષમતા છે, તેનાથી વિશેષ ક્ષમતા સંપન્નતા વીસથી ત્રીસ વર્ષની ઉંમરમાં હોવી જોઈએ, પરંતુ દરેક સમયે પ્રત્યેક સ્ત્રીને માટે તેવું હોતું નથી. દસથી વીસ ટકા જેટલાં ઈંડાં મોટા ભાગની સ્ત્રીઓમાં તેમના પુષ્ક વયના સમયમાં અયોગ્ય પુરવાર થતાં હોય છે. તેમાં ફળદ્રુપ થઈ વિકસવાની ક્ષમતા ન હોવાને કારણે તેઓ નાશ જ પામે છે, અને શરીરમાં ફરીથી મળી જાય છે, અથવા તેનો નિકાસ કરી દેવામાં આવે છે.

સ્ત્રીઓ તેમની ઉંમરની સાથે આ પ્રકારની આવશ્યક ફળદ્રુપતા સદા ગુમાવતી જ હોય છે. ૪૫ વર્ષની વયે જો તેઓ માતૃત્વ ઝંખે તો તે બાળક સ્વસ્થ હોવાની કોઈ ખાતરી આપી શકાય નહિ, કારણ કે પચ્ચીસથી ત્રીસ વર્ષના ગાળામાં ઓવરીઝની ઉત્પાદકતામાં જે યોગ્યતા હતી તે ક્ષમતા ૪૫ વર્ષે પણ હોય તેવું માનવાની કોઈ આવશ્યકતા નથી. કદાચ બાળક ખોડખાંપણવાળું પણ જન્મી શકે.

આમ આ ઓવરીઝની પ્રજોત્પત્તિની ફળદ્રુપતા સિવાય ઓવરીઝ ઈસ્ટ્રોજન (Extrogen) અને પ્રોજેસ્ટરોન (Progesterone)નું પણ ઉત્પાદન કરે છે. આ ઉત્પાદનનું જો નિયમન ન રાખવામાં આવે અને સંતુલન ન જળવાય તો સ્ત્રીઓમાં ચીડિયાપણું, વધુ પડતી ભાવુક્તા, કંઈક શારીરિક, કંઈક માનસિક વ્યથાઓનો વંટોળ આવે છે. શરીરમાં પાણી ભરાઈ શકે. શરીર ફૂલી શકે. માસિકના દિવસોમાં ખૂબ જ તનાવપૂર્ણ સ્વભાવ થઈ શકે, ઉદાસ, ખિન્ન, વ્યગ્ર અને કદાચ અકસ્માત પણ સર્જી શકે. સદ્ભાગ્યે તબીબો આ સ્થિતિને સંતુલનમાં રાખવા માટે આવશ્યક દવાઓ આપતા હોય છે, પરંતુ આ બધી જ વાતો આપણે જે રીતે વિગતવાર જાણી ત્યાં આ ઓવરીઝ પોતાનું કામ નિયમિત કરે, તેની કાર્યક્ષમતામાં સંતુલન જળવાય તેમાં

શલભાસનનો વિશદ જાણો છે.

બહેનો જ્યારે ૪૫થી ૫૦ વર્ષની વયમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારનો કાળ પણ સુખદ હોતો નથી. ત્યારે માસિક આવવાનું બંધ થાય છે. તે મેનોપોઝ કાળની અત્યારે આપણે ચર્ચા કરવાની નથી, પરંતુ ત્યારે ઓવરીઝ ફરીથી સંકોચાઈ જાય છે. પુષ્ક વયમાં આવતાં પૂર્વેની સ્થિતિમાં તેનું રૂપાંતર થાય છે, અને હોર્મોન્સનું ઉત્પાદન ક્રમશઃ ઘટતું જાય છે. ઈસ્ટ્રોજનની આવક અને ઉત્પાદન બંધ થતાં અનેક પરિવર્તનો સર્જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો આકસ્મિક જણાવા લાગે. ખૂંધ નીકળી શકે. સ્તનનું સૌંદર્ય ચાલ્યું જાય. તે ઢીલાં અને પોચાં પડી જાય. ઈસ્ટ્રોજનને કારણે આર્ટ્રીઝમાં ચરબી જમા થતી નથી અને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ (Coronary Heart Disease) સામે સંરક્ષણ મળે છે, પરંતુ ઉંમર વધતાં ઓવરીઝ ઈસ્ટ્રોજનનું ઉત્પાદન બંધ કરે છે, તેથી હૃદયરોગની સમસ્યાઓ થવાની પૂરી સંભાવના શક્ય બને છે.

મેનોપોઝ (માસિક બંધ થયા પછી) આવ્યા પછી સ્ત્રીઓના શરીરનું સ્ત્રીત્વ ઓછું થતું જાય છે. ચામડી સુકાઈ જાય છે. મસલ્સ સ્ટિફ થઈ જાય છે. શરીરમાંથી કેલ્શિયમનું ધોવાણ થઈ જાય છે અને સ્ત્રીઓ ઓસ્ટિયોપોરોસીસનો મોટા ભાગે ભોગ બનતી હોય છે. ઓવરીઝના ઉપર સૌથી મોટો જો કોઈ ભય હોય તો તે છે, કેન્સર. કેન્સરનું ઓવરીઝ સાથેનું અનુસંધાન ખૂબ જ ખતરનાક હોય છે, કારણ કે તેના અસ્તિત્વની ભાળ ભાગ્યે જ સમયસર મળતી હોય છે. જો નિયમિત મેડિકલ ચેકઅપ કરાવવાની ટેવ હોય તો જ સમયસર તેની સારવાર કરી શકાય છે.

આવો વ્યાધિ બધી જ સ્ત્રીઓને સાધારણ રીતે થાય તેવું જરૂર નથી, કારણ કે તેનું પ્રમાણ પ્રમાણમાં ઘણું જ ઓછું છે, છતાં આ વ્યથાની વેદનાની કથાને નગણ્ય કરી શકાય તેમ નથી. શલભાસનનો અભ્યાસ-નિયમિત અને દીર્ઘ કાળ સુધીનો અભ્યાસ આ વેદનાના વંટોળમાં વીંટળાયા વગર સુરેખ સરળ સ્વસ્થ જીવન જીવવાની બાંધધરી આપે છે.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

અમૃતસ્ય પુત્રા:

- શ્રી સ્વામી પરમાનંદ ભારતીજી

ચકલીના માળામાં એક સમડીનું ઈંડું પડ્યું. ત્યારબાદ આ ઈંડું ચકલીના ઈંડાઓની સાથે જ સેવાયું. સમડીનું બચ્ચું ચકલાંની જેમ ચીં ચીં કરતું ધૂળમાં પડેલા દાણા વીણી ખાતું અને બહુ ઊંચે પણ ન ઊડતું. તેણે એક દિવસે ઊંચે આકાશમાં સમડીને મુક્તમને ઊડતી જોઈ, અને તે સમડીના બચ્ચાંએ પેલાં ચકલાં-પારેવાંનાં બચ્ચાંઓને પૂછ્યું; આ તે વળી ક્યું પંખી? અને ખૂબ જ સાહજકતાથી બચ્ચાંઓ બોલી ઊઠ્યાં, 'અરે ! એ તો સમડી કહેવાય. આ સમડી હોય ને તે ખૂબ ઊંચે ઊડે; આપણાથી તેટલું કઠીયે ન ઉડાય, અને આપણાથી એમ તેમની સામે જોવાય પણ નહીં, નહીં તો તે આપણને ઉપાડી જાય હો !'

અને આ પારેવાં-ચકલાંઓની સાથે ઉછરેલા સમડીના બચ્ચાંએ વધુ વિચાર કર્યા વગર ચૂપચાપ છુપાઈ રહેવાનું જ ઉચિત માન્યું. બચ્ચું મોટું તો થયું, પરંતુ આખુંયે જીવન ધૂળમાં પડેલા દાણા વીણી ખાવા અને ખૂબ જ ઓછી ઊંચાઈમાં આમતેમ ઊડવામાં તેનું આયખું આટોપાઈ ગયું. જન્મ મળ્યો. મૃત્યુ આવ્યું. પરંતુ જીવન મળ્યું નહીં.

આપણે ગંભીર થવું પડશે. પોતપોતાનાં જીવનમાં ડોકિયું તો કરવું જ પડશે. શું આપણે પણ પેલી સમડીના બચ્ચાંની જેમ ચકલાં-પારેવાંઓનું જીવન જીવી મરી જવાનું? ના. કઠીયે નહીં. માટે જ વેદ હાકલ કરે છે ! 'અમૃતસ્ય પુત્રા: !' તમો અમૃતના પુત્ર છો. તમારું જીવન રોવા-ધોવા માટે નથી. કકળાટ માટે તો નથી જ. આ વિશ્વમાં જે કંઈ છે, જે કંઈ દેખાય છે કે અનુભવાય છે, તે બધાંની અંદર અને બહાર એક માત્ર બ્રહ્મનું જ અસ્તિત્વ છે. બ્રહ્મની અંદર જગત નથી. પરંતુ જગતની અંદર બહાર ઉપર નીચે ડાબે જમણે બધે બ્રહ્મ જ છે. પવન તું, પાણી તું, ભૂમિ તું ભૂધરા... કે બ્રહ્મ લટકાં કરે બ્રહ્મ પાસે, તે માત્ર કવિનું કવિત્વ નથી. આ આત્મઅનુભૂતિ છે. ઈશ્વરના આ અનુપમ સ્વરૂપની ઝાંખી નહીં પરંતુ નરી આંખે જોઈ કે અનુભવી શકાતું સનાતન સત્ય છે.

બ્રહ્મ એટલે સત્ય, જ્ઞાન, અનંત અને આનંદ જે ગઈકાલે હતું, આજે છે, આવતીકાલે પણ હશે, જેમાં

પરિવર્તન નથી. સ્વરૂપ કે રૂપ પરિવર્તન થાય તો પણ તેની સત્તા શાશ્વત રહે તે બ્રહ્મ.

બરફ, પાણી કે વરાળ સ્વરૂપ ભેદમાં પેલાં H₂O તો તેમાં શાશ્વત છે. ઘરેણાં અંતે તો સોનાનાં જ છે. પછી તે વીંટી હોય કે બંગડી, ગળાનાં હાર કે કાનનાં લટકણિયાં, આ બધામાં સોનું જ સાચું. તેવું જ આ ઉછળતો દરિયો કે ગરજતાં વાદળાં, મૂશળધાર વરસાદ અને ખળખળ વહેતાં ઝરણાં અને પૂરપાટ દોડતી નદીઓ વચ્ચે એક જ સત્ય કે આ બધું જ બ્રહ્મ જ થઈને રહ્યો છે.

મનુષ્યમાં પ્રવૃત્તિ છે પરંતુ સામર્થ્ય નથી. શક્તિ છે, વિચાર છે, પરંતુ સામર્થ્ય તો ઈશ્વરનું જ સંભવે. આ ઈશ્વર એ જ બ્રહ્મ. આ બ્રહ્મ પણ પ્રવૃત્તિ વગરનું છે. તેથી જ તે હિરણ્યગર્ભનો પ્રસવ કરે છે. આ હિરણ્યગર્ભમાંથી પ્રજાપતિ પછી આકાશ, વાયુ, તેજ પાણી કે ભૂમિ નિપજ્યાં. કમશ: તેમાંથી જ શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ કે ગંધ ઉત્પન્ન થયાં.

મનુષ્યનું જીવન પંચ કર્મેન્દ્રિયો, પંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પંચ પ્રાણ (પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, વ્યાન, સમાન) પંચ તન્માત્રા- શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ અથવા તો પંચમહાભૂત- પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ ઉપરાંત અંત:કરણ ચતુષ્ટય એટલે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારનાં કુલ ૨૮ તત્ત્વોના તાણા-વાણા વચ્ચે વિંટળાયેલું છે. જ્યારે અંત:સ્ફુરણા થાય અને વિવેક વૈરાગ્ય ષટ્સમ્પત તથા મુમુક્ષુત્વ માટે આકાંક્ષા જાગે ત્યારે બધું ભયો ભયો.

આ વિવેક એટલે યોગ્ય અને અયોગ્યનો વિચાર કરવો તે. શ્રેય શું? પ્રેય શું? મારું કલ્યાણ શેમાં છે? મનને, બુદ્ધિ કે ઈન્દ્રિયોને સળવળાટ આપનારા ભોગો તો પારાવાર છે, પરંતુ આ અકાયમી સુખ છે. આ સુખ નિત્ય નથી. આપણાં જીવન બ્રાન્તિભર્યાં છે. આ બ્રાન્તિ એટલે ભટકી જવું તે-અંધારામાં દોરડાંમાં સર્પ જાણીને બૂમ મારી બેસીએ કે ઝાડના ટૂંઠામાં ભૂતપ્રેતનો આભાસ થાય તેવું. આ જગતમાં સુખની બ્રાન્તિ છે,

(અનુસંધાન પાના નં. ૨૧ ઉપર)

તનાવમુક્ત જીવન માટે અનુશાસન અનિવાર્ય

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

આધુનિક જીવનશૈલીએ તનાવને જન્મ આપ્યો છે. વ્યક્તિ દરેક ક્ષેત્રમાં અનુશાસનથી જીવે એ મહત્વનું છે. વ્યક્તિ જો અનુશાસનબદ્ધ થઈને જીવે તો તનાવમુક્ત બની શકે છે. સ્ટ્રેસ કોને છે તે જાણવું પડે ? તે માટે સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ કરવું જોઈએ.

વ્યક્તિ પોતાના જીવનને અનુશાસનબદ્ધ કરે તો તનાવમુક્ત રહી શકે છે. આપણું જીવન અનુશાસનહીન થાય એ તનાવ વધવાનું મુખ્ય પરિબળ છે. વ્યક્તિને પારિવારિક અને સામાજિક જીવનમાંથી જ સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન થતો હોય છે. આ જ કારણે આજે લોકો યોગનો સહારો લેતા થયા છે. યોગનો અર્થ જ અનુશાસન છે. યોગ કરવાથી વ્યક્તિનું જીવન અનુશાસનયુક્ત અને નિયમિત બને છે.

મહર્ષિ પતંજલિ યોગ વિશે કહે છે કે 'અર્થ: યોગાનુશાસન'. પરંતુ આજે દુર્ભાગ્ય એ છે કે આપણે યોગવિદ્યાને યોગાસનો સુધી જ સીમિત કરી દીધી છે. વાસ્તવમાં તો યોગનો અર્થ જ જીવન છે તથા જીવન જીવવાનો પર્યાય જ યોગ છે. આ સંજોગોમાં યોગ કરવાની રીતને જ આપણે યોગ ગણવા લાગ્યા છે. યોગને આઠ વિભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવે છે. જેમ કે, યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. યમને કારણે સામાજિક જીવનમાં અનુશાસન આવે છે તથા અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ એ યમના પર્યાય છે.

સામાજિક જીવનમાં અનુશાસન નિયમને કારણે આવે છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિતા એ નિયમના પર્યાય છે. આસનોના અભ્યાસથી શારીરિક અનુશાસન મળે છે. પ્રાણાયામને કારણે શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર અનુશાસન કરી શકાય છે. ઈન્દ્રિયોનું અનુશાસન પ્રત્યાહારથી મેળવી શકાય છે. મનનું અનુશાસન ધારણાથી અને બૌદ્ધિક અનુશાસન ધ્યાનથી કેળવાય છે. જ્યારે સમષ્ટિગત કોસ્મિક અનુશાસન સમાધિમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્ટ્રેસ દૂર કરવા માટે વ્યક્તિમાં જાગ્રત સ્થિતિ હોવી જરૂરી છે. અર્ધજાગ્રત અવસ્થા, સ્વપ્નમાં જાગ્રત

સ્થિતિ તથા સુષુપ્તિમાં જાગ્રત સ્થિતિ તનાવ નાબુદીનાં મૂળ કારણો છે. યોગનાં આસન અને પ્રાણાયામથી મન હંમેશા જાગ્રત રહે છે. વ્યક્તિમાં રહેલા અહંકારથી તનાવ ઉત્પન્ન થતો હોય છે. ઘણી વ્યક્તિઓને નાણાંનો અહંકાર હોય છે. દરેકને પોતાના ધંધાનો અહંકાર હોય છે. જ્યારે અહંકાર ઘવાય છે ત્યારે સ્ટ્રેસ ઉદ્ભવે છે. સાથે-સાથે અયોગ્ય મૈત્રીથી વિચાર ઘવાય છે. વિચારોથી ઈચ્છા ઘવાય છે અને ઈચ્છાથી અહંકાર ઘવાય છે. જ્યારે અહંકાર ઘવાય છે ત્યારે એમાંથી ગુસ્સો પેદા થાય છે. તેના કારણે વ્યક્તિ અયોગ્ય બોલવા લાગે છે. વ્યક્તિ ન કરવાનું કરી બેસે તથા કોઈક વખત પોતાને યા તો સામાવાળાને મારી પણ બેસે. આમ તનાવનું મૂળ કારણ તો વ્યક્તિનો સ્વભાવ જ છે.

વ્યક્તિમાં રહેલા 'હું'પણાના અહંકારને કારણે જ સ્ટ્રેસ ઊભો થતો હોય છે. આ સાથે મારો મિત્ર પણ હું છું અને મારો શત્રુ પણ હું છું. મારી સમસ્યા અને સમાધાન પણ હું જ છું, તથા મારા સુખ અને દુઃખનું કારણ પણ હું જ છું, એમ માનીને જો વ્યક્તિ 'હું'ને સાવધાન કરે તો જગત એટલું જ સાવધાન થશે. 'હું'પણાનો ભાવ એટલો જ વિનમ્ર, સરળ, તથા સહજ બનશે એટલો જ તનાવ ઓછો થશે. સકારાત્મક ચિંતન તથા સકારાત્મક જીવનશૈલી તનાવનાબૂદી માટેનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

વ્યક્તિના જીવનમાં જ સામાજિક જીવનનો ઉત્કર્ષ રહેલો છે. વ્યક્તિગત જીવનમાં શાંતિ હોય તો સ્ટ્રેસ ઊભો થતો જ નથી. વ્યક્તિથી જ સમાજનું નિર્માણ થાય છે. આમ કર્તવ્યનિષ્ઠ સમાજના નિર્માણ માટે ચારિત્ર્યવાન, પરોપકારી, નિઃસ્વાર્થ અને સુસંસ્કૃત વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ આવશ્યક છે. ત્રિપુંડ કે તિલક, શિખા કે સૂત્ર, કડું કે કિરપાણ અને કોસ કે સુન્નતથી ધર્મ નથી બનતો. આપણે જન્મથી હિન્દુ કે મુસલમાન નથી. આપણો જન્મ એક માનવબાળ તરીકે થાય છે. આથી જ આપણા જીવનમાં સૌથી વધુ મહત્વ ધર્મનું છે. વળી ધર્મ એ જ માનવતા છે અને આવી જ માનવતાથી સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ થાય છે.

ધર્મ એટલે નૈતિક જીવન અને સમાજની દરેક વ્યક્તિનું દરેક પ્રત્યે કર્તવ્ય. કર્તવ્યથી જ દરેક વ્યક્તિ પોતાનો ધર્મ નિભાવી શકે છે. દરેક વ્યક્તિએ સમાજ પ્રત્યેનું કર્તવ્ય હંમેશા વફાદારીપૂર્વક અદા કરવું જોઈએ. વ્યક્તિએ સ્વાર્થી કદી પણ ન બનવું જોઈએ. તનાવથી દૂર રહેવું હોય તો દરેક વ્યક્તિએ સહનશીલતા કેળવતાં શીખવું જોઈએ. વ્યક્તિએ દરેક પરિસ્થિતિને અનુકૂળ બનવું જોઈએ. કોઈએ સંસારને બદલવાની કોશિશ ના કરવી જોઈએ. દરેકે જીવનમાં ઈશ્વરને મહત્વ આપવું જોઈએ પણ ઈશ્વર પાસે કંઈ માંગવાનું નથી કારણ એક જ કે ધર્મ ઈશ્વરને જોડતો સેતુબંધ છે ઈશ્વરનું ધ્યાન ધરવાથી તનાવ દૂર થશે તથા મન શાંત રહેવાના કારણે પણ સ્ટ્રેસમાંથી મુક્તિ મળશે અને આનંદમય જીવન જીવી શકાશે.

દુનિયામાં કશું પણ અશક્ય કે અસંભવ નથી. આવશ્યકતા એ છે કે આપણે આપણી જાતને વફાદાર બનવું જોઈએ. તનાવમુક્ત થવા માટે દરેક વ્યક્તિએ ‘એડ્જસ્ટ, એડોપ્ટ એન્ડ એકોમોડેટ’નો સિદ્ધાંત અપનાવવો જોઈએ. આ માટે વ્યક્તિએ ટોટલ કોન્શિયસ થવું પડે. વ્યક્તિને જાગૃતિના અભાવે જ સ્ટ્રેસ અનુભવાતો હોય છે.

તનાવમુક્ત જીવનની એક જ ચાવી છે કે આપણે આપણું જ વિચારવું જોઈએ. ઈશ્વરનું નામ કામ, ક્રોધ, મોહ, હતાશા વગેરેનો નાશ કરે છે. જીવનને અમૂલ્ય સમજીને સાધના કરવી જોઈએ તથા પ્રેમ, આનંદ અને શાંતિ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ રીતે તનાવમુક્ત જીવન જીવી શકાય છે.

□ ‘અભિયાન’માંથી સાભાર

(અમૃતસ્ય પુત્રાઃ અનુસંધાન પાના નં.૧૯ ઉપરથી ચાલુ)

મૃગજળ જેવી વાત. સૂર્યકિરણો દૂરદરાજની સડક ઉપર જળનો અધ્યાસ કરાવે તેવું. આ બધું પોકળ. સાચું એક સુખ આત્માનું. ‘જ્યાં લગી આત્મા તત્ત્વચિંતવ્યો નહીં ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી.’ આત્મામાં રહેવું-અનાત્મામાં નહીં. આત્મા શાશ્વત છે, ચિરંતન છે. કાયમી છે. વાસ્તવિક છે, અનાત્મા પોકળ છે. ઢીંગલાનો રાજા કે ગંજીપાનું ઘર. દુઃખદાયક અને કષ્ટો વધારીને ભોગ વિલાસવૃત્તિની જાળમાં ફસાવીને જનમ મરણના ફેરા વધારનારો છે.

માટે વિવેકપૂર્ણ જીવન જીવવું.

જ્યાં લગી વૈરાગ્ય ન આવે ત્યાં લગી આતમના ઓવારા પામી શકાય. અષ્ટાવક ઋષિ કહે છે, યદિ મોક્ષ ઇચ્છસિ ચેત્ તાત વિષયાન્ વિષવત્ ત્યજેત્ । બ્રહ્મચર્ય અહિંસા ચ સત્યં પીયૂષવત્ ભજેત્ ॥

મોક્ષની આકાંક્ષાવાળા એ વિષયભોગોને વિષ-ઝેરની જેમ ત્યાગવા જોઈએ. ‘ત્યાગ ન ટકે વૈરાગ્ય વિના’ આ વૈરાગ્ય હશે તો જ જગબંધનનાં બંધનોથી અળગા રહેવાશે. બાકી ‘પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં તો છે જ’ માટે વિરાગ અને રાગનાં બંધનોથી મુક્ત-પ્રાર્થી ! ઈશ્વરને પ્રાર્થી તો વિતરાગ થવાશે જ.

ષ્ટ સમ્પત્તિ એટલે

શમ, દમ, તિતિક્ષા, ઉપરતિ, શ્રદ્ધા અને

સમાધાન. મનનું શમન, ઇન્દ્રિયોનું દમન, ટાઢ તાપને સહન કરવાં તે તિતિક્ષા, સુખદુઃખ સમ કરી જાણવાં તે તિતિક્ષા, દ્વન્દ્વાતીત જીવન એટલે તિતિક્ષુનું જીવન.

ઉપરતિ એટલે એક માત્ર પરમાત્માના જ વૃત્તિ-શ્રદ્ધા એટલે અખૂટ વિશ્વાસ. અને દ્વન્દ્વ કે ત્રિગુણથી પૃથક્ શાંતદત્તજીવન એટલે સમાધાનનું જીવન.

આ બધું થાય, આટલી તૈયારી હોય તો બ્રહ્મ જિજ્ઞાસાને પામી શકાય. ‘અથાતો બ્રહ્મ જિજ્ઞાસા’ એટલે માત્ર મુમુક્ષુત્વની જ આકાંક્ષા. પછી તેમાં ઘાલમેલ ન ચાલે. અહીં બધું સરળ, સહજ, નિષ્કપટ, નિષ્પાપ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, એક માત્ર એક તું એક તુંની જ ભાવના. આ બધું કેમ સમજાય. વેદોમાં શ્રદ્ધા રાખવી. વેદો અપૌરુષેય છે. સાક્ષાત્ પરમાત્માનું શબ્દ બ્રહ્મ સ્વરૂપ.

બસ, આવી તૈયારી હોય તો બ્રહ્મની જિજ્ઞાસા થાય. કર્મ જિજ્ઞાસા આવશ્યક છે. કર્મ તો કરવું જ પડે. ધર્મ જિજ્ઞાસા પણ આવશ્યક છે. પણ કર્મને ધર્મના પાયા ઉપર ઊભા રહીને કરો. પછી એકવાર જ્યારે બ્રહ્મને સમજ્યા એટલે બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ. અહીં બ્રહ્મમાં અહીં કે ત્યાંના ભેદ નથી. બધું અહીંનું અહીં બ્રહ્મ જ છે. બ્રહ્મ જ સત્યમ્, જ્ઞાનમ્, અનંતમ્ બ્રહ્મ, એકમ્ એવં અદ્વિતીયમ્ બ્રહ્મ, અનંત બ્રહ્મ, આનંદ બ્રહ્મ માટે તેને જાણો, પામો અને માનવજીવન સાર્થક કરો. ઐ શાંતિ. (સંપાદિત)

ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

કાળની શાશ્વત તરંગલીલા

ઋષિના શબ્દો : કાલાત્ સ્વન્તિ ભૂતાનિ કાલાદ્ વૃદ્ધિ પ્રયાન્તિ ચ ।

(મૈત્રાયણી ઉપનિષદ, પ્રપાઠક-દ, મંત્ર-૧૪)

ભાવાર્થ : કાળે કરીને જીવો વહી આવતા, કાળે કરીને સૌ વૃદ્ધિ પામતા.

કાળે કરીને વળી અસ્ત પામે, અરૂપ-રૂપે બસ કાળ છે સદા.

નદીની માફક કાળ વહે છે

બે સરદારજી વાતો કરી રહ્યા હતા. એક બોલ્યો : 'સાંભળ્યું છે કે હવે આપણી પૃથ્વી પાંચ હજાર વર્ષ પછી નાશ પામશે.' બીજાને આ વાત સાંભળીને ભારે ચિંતા થઈ. થોડીક વાર પછી પહેલાએ કહ્યું : 'મારી ભૂલ થઈ ગઈ. પૃથ્વી પાંચ નહીં દસ હજાર વર્ષ પછી નાશ પામશે.' ચિંતામાં પડેલા સરદારજીએ નિરાંતનો દમ લીધો અને કહ્યું : 'તો... ઠીક.'

નદીની માફક કાળ સતત વહેતો રહે છે. મૈત્રેય નામના ઋષિએ વાલખિલ્ય મુનિઓને ઉપદેશ આપ્યો તેમાંથી મૈત્રાયણી ઉપનિષદ રચાયું. અંગૂઠાના કદના સાઠ હજાર દેવતાઓને વાલખિલ્યો કહે છે. તેઓ બ્રહ્માના શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા ગણાય છે અને એવું કહેવાય છે કે તે સૌ સૂર્યના રથની આગળ આગળ જાય છે. એ વાલખિલ્યો ઋષિ મૈત્રેયને પ્રશ્નો પૂછતા ગયા અને બ્રહ્મવિદ્યાનો મર્મ પામતા ગયા.

મૈત્રાયણી ઉપનિષદમાં બ્રહ્મ બે પ્રકારનાં ગણાવ્યાં છે : કાલ (time) અને અકાલ (time-less). સૂર્ય પહેલાં જે સમય હતો તે અકાલ અને સૂર્ય પેદા થયા પછીનો સમય તે સકાલ. એ જ પ્રમાણે બ્રહ્મના બીજા બે પ્રકારો ગણાવ્યા છે : શબ્દબ્રહ્મ (Sound-Brahman) અને અશબ્દબ્રહ્મ (Non-Sound-Brahman). અશબ્દબ્રહ્મને પણ શબ્દ દ્વારા જ પામવાનું છે (શબ્દેનૈવ અશબ્દમાવિષ્કિયતે). બ્રહ્મ બે પ્રકારનાં ગણાવ્યાં તોય અંતિમ વાસ્તવિકતા તો એક જ છે. આ વાત પર ભાર મૂકવા માટે ઉપનિષદના ઋષિએ સ્પષ્ટ કહ્યું : 'એ બ્રહ્મને મન વડે જ જોવું અને જાણવું રહ્યું. તે એક જ છે અને તેનામાં કશા ભેદ નથી. જે કોઈ એનામાં ભેદ જોવું કંઈ જુએ છે તે એક મૃત્યુમાંથી બીજા મૃત્યુમાં અટવાતો ફરે

છે.' (બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, અધ્યાય ૪, પ્રકરણ-૪, મંત્ર ૧૮) આમ, અંતિમ સત્ય એક જ છે અને જે વિવિધતા છે (નરસિંહ મહેતા જેને 'વિવિધ રચના' કહે છે) તે કેવળ માયા (આભાસી વાસ્તવિકતા) છે, તેવી શંકરાચાર્યની વાતને ઉપનિષદનો આધાર સાંપડે છે.

નદી વહી જાય તોય મટી નથી જતી !

કાળ સદાય ઝરતો-ઝમતો-વહેતો રહે છે. કાલચક્ર નિરંતર ફરતું જ રહે છે. સમયને સમજવાનો છે. સંસ્કૃતમાં નદી અથવા ઝરણાંને માટે શબ્દ છે : સ્રવંતી. જે સતત સ્રવી જાય કે વહી જાય તેને વળી કોઈ લેપન હોય ખરું? નદી વહેતી જ રહે છે તેથી તેને ઓવારાની માયા નથી પજવતી. નદીનું સૌંદર્ય એ સતત વહેતી રહે તેમાં રહેલું છે. નદી વહી જાય છે તોય મટી નથી જતી. એ વહી જાય છે, તોય 'છે.' જો માણસ સમય પર વિચાર કરતો જાય તો રાગ-દ્વેષ-ઈર્ષ્યા આપોઆપ ઢીલાં પડી જાય. વૈરાગ્ય કંઈ કેળવવાની ચીજ નથી. એ તો મનની એક અવસ્થા છે. સમય જેવો કોઈ મહાન ગુરુ નથી.

સાધુ તો ચલતા ભલા

સમય નિરવધિ છે, પરંતુ આપણું આયત્નું તો કાલદેવતાની આંખના એક પલકારા જેવું ! જે વહી જતું હોય તેનું વળગણ કેવું ? સમયના વહેણને સાક્ષીભાવે નીરખીએ તો સૃષ્ટિમાં ત્રિઅંકી નાટક ખેલાયા કરતું હોય તેવું લાગે. નાટકના ત્રણ અંકો તે ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય. સમુદ્રમાં એક લહેર ઊઠી અને માંડ ક્ષણાર્ધ માટે ઊંચે રહી ન રહી, ત્યાં તો વિલીન થઈ ગઈ ! જીવનસમુદ્ર એટલે અનંત તરંગરાશિની અહોનિશ ચાલતી ઊછળામણી. સાધુ તે છે, જે સમયને નીરખતો રહે છે. સમય બધું જ ઓહિયાં કરી જાય છે, આપણી પાસે છે શું ? ગીતા કહે છે : વ્યક્તમધ્ય. લહેર ઊઠી

અને વિલીન થઈ તે વચ્ચેનો ગાળો એ જ જીવન-પલકારો ! પલકારાને કાયમી માનવો એ મૂર્ખતા ગણાય. કોઈ પત્રક ભરતી વખતે ખાનામાં કાયમી સરનામું માગવામાં આવે છે. જીવન હંગામી અને સરનામું કાયમી ! તેથી કહ્યું : સાધુ તો ચલતા ભલા. હવે સાધુઓ પણ ઝાઝું ચાલતા નથી.

મૈત્રેય ઋષિ કહે છે : 'કાળ સર્વે જીવોને પચાવી જાય છે (કાલ: પચતિ ભૂતાનિ). જેમાં કાળ પોતે પચી જાય તે બાબત ખરેખર જાણવા યોગ્ય ગણાય (ચિંત્મસ્તુ પચ્યતે કાલો યસ્તં વેદ સ વેદવિત્).' જે કાળનો પણ કોળિયો કરી જાય તે પરમ વાસ્તવિકતા જ ઉપાસનીય છે. બ્રહ્મવિદ્યા એટલે એ એકને પામવાની વિદ્યા.

સમુદ્ર સાદ પાડીને બોલાવે

વિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં કોસ્મોસનો મહિમા કરનાર મહાન દાર્શનિક અને વિદ્યાની કાર્લ સેગન જાણીતો છે. વિજ્ઞાની આકાશમાં વ્યાપેલી અનંત સૃષ્ટિ (કોસ્મોસ)ને નિહાળીને એ વિજ્ઞાની જે અહોભાવ પ્રગટ કરે તે પણ મંત્રની કોટિનો જણાય છે. બધું નથી સમજાતું. જે નથી સમજાતું તે નિહાળીને વિસ્મય જન્મે તોય બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રારંભ થાય એમ બને. આપણા યુગના વિજ્ઞાનર્ષિ એવા કાર્લ સેગનના શબ્દો સાંભળીએ :

પૃથ્વીની સપાટી તો
બ્રહ્માંડનો કિનારો છે.
આજકાલ આપણે લગીર
સમુદ્રમાં ડગલાં માંડ્યાં છે.
આપણા પગનાં આંગળાં
ભીનાં થયાં છે
અને કદાચ
પગની ઘૂંટી પણ ભીંજાઈ છે.
સમુદ્ર-જલ આપણને ઈજન આપે છે
અને
સમુદ્ર સાદ પાડીને બોલાવે છે !

મૈત્રેય ઋષિ કાળને સાકાર (મૂર્તિમાન્) અને નિરાકાર (અમૂર્તિમાન્) ગણાવે છે. રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે ક્યાંક કહેલું કે જેઓ કેવળ સમુદ્રનાં તરંગો જુએ છે તેમને એ તરંગોની નીચેના અતલ ઊંડાણનો ખ્યાલ જ આવતો નથી. રવીન્દ્રનાથની વાત સમજવા જેવી છે.

જે દેખાય છે તે સમુદ્ર તો, જે નથી દેખાતો એવા ગહન સમુદ્રની સપાટી માત્ર છે. એની તરંગલીલા દેખાય છે, સમુદ્રલીલા રહસ્યમય છે. કાળની લીલા સાકાર છે તેથી ભાળી શકાય છે. પરંતુ કાળ પોતે નિરાકાર છે. સમયને કોઈએ જોયો નથી. એ અમૂર્તિમાન છે. આપણે સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત જોઈએ છીએ પરંતુ સૂર્ય પોતે ઉદય-અસ્તથી પર છે. ચંદ્રને સુદ શું અને વદ શું ? કાળને કેલેન્ડર સાથે શી લેવાદેવા ? ઋષિ મૈત્રેય કહે છે કાલ અકલ (ટુકડા વિનાનો) છે અને વળી સકલ (અખિલ) છે. આઈન્સ્ટાઈને સમયને અવકાશના ચોથા પરિમાણ (ડાયમેન્શન) તરીકે પ્રસ્થાપ્યો તેથી આપણને એક નવી સંકલ્પના પ્રાપ્ત થઈ; સમયાવકાશ. એમાં સમય (ટાઈમ) અને અવકાશ (સ્પેસ) એકાકાર થઈ ગયા અને 'ટાઈમ-સ્પેસ' બની રહ્યા. જરાક શાંત ચિંતે વિચારીએ તો સમજાય કે આપણે સૌ વિરાટ સમયાવકાશમાં આમતેમ વિહરતાં-વિચરતાં, અફળાતાં-કુટાતાં અને વળી કથળતાં-કલ્લોલતાં રમકડાં જ છીએ. એક રમકડું પતિ તરીકે ઓળખાય છે, તો વળી બીજું પત્ની તરીકે ઓળખાય છે. આપણો સંસાર મિત્ર-રમકડાં, શત્રુ-રમકડાં, સગાં-રમકડાં, પરાયાં-રમકડાં, મારાંવાળાં રમકડાં (મામકા:) અને સામેવાળાં રમકડાં (પાંડવા:) જેવાં અસંખ્ય જાણ્યાં-અજાણ્યાં રમકડાંનો બનેલો છે. બાજીગર ક્યાંય દેખાતો નથી, પણ જંબૂરિયાને જંપ નથી !

સૃષ્ટિનું કારણ શું ?

શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં પ્રારંભે જ એક પ્રશ્ન ઉઠાવવામાં આવ્યો છે. આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું કારણ શું ? સૌ કારણો પર શાસન કોનું ? શું કાળ સૃષ્ટિનું કારણ છે ? શું નિયતિ સૃષ્ટિનું કારણ છે ? શું યદચ્છા (આકસ્મિક ઘટના, Big-Bang જેવી) સૃષ્ટિનું કારણ છે ? (કાલ: સ્વભાવો નિયતિર્યદચ્છા). આ બાબત પર ચિંતન થવું જોઈએ. ઋષિ તો આગળ વધીને કહે છે કે આત્મા પણ સૃષ્ટિનું કારણ ન હોઈ શકે. આ બધી બાબતો અલગ અલગ હોય કે ભેગી હોય તોય જગતની ઉત્પત્તિનું કારણ ન હોઈ શકે, એ સૌમાં સ્વતંત્ર કાર્ય કરવાની શક્તિ નથી.

ઋષિ પોતાનું ચિંતન આગળ ચલાવે છે અને

કારણ તત્ત્વ આખરે ક્યાં રહેલું છે તેનો અણસાર આપે છે. કહે છે કે ધ્યાનયોગમાં સ્થિર થયેલા (ધ્યાનયોગાનુગતાઃ) ઋષિઓએ પરમાત્માની નિગૂઢ અને ભાળી ન શકાય તેવી (અપશ્યન્) દૈવીશક્તિનો સાક્ષાત્કાર કર્યો અને એમને સમજાયું કે તે એક જ (एकः) એવો પરમેશ્વર બધાં કારણો (નિખિલાનિ કારણાનિ) પર શાસન કરે છે. આમ, કાલ બધી બાબતોને ઓહિયાં કરી જાય, પરંતુ કાલને ઓહિયાં કરી જાય એવી પરમ સત્તા એક જ છે અને તે પરમાત્મા. તે ‘એકમેવાદ્વિતીયમ્’ છે.

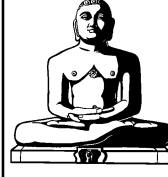
કારણોનું પણ કારણ તે પરમાત્મા શંકરાચાર્યના ‘વેદસારશિવસ્તવ’ નામના સ્તોત્રમાં શિવનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે :

અજં શાશ્વતં કારણં કારણાનાં
શિવં કેવલં ભાસકં ભાસકાનામ્ ।
તુરીયં તમઃપારમાદ્યન્તહીનં
પ્રપદ્યે પરં પાવનં દ્વૈતહીનમ્ ॥

કહે છે : ‘જન્મથી પર, શાશ્વત, કારણોના પણ કારણ એવા, કલ્યાણરૂપ કેવળ, પ્રકાશ આપનારના પ્રકાશક એવા, અંધકારથી પર એવા, આદિ-મધ્ય-અંતથી પર એવા પરમ, પવિત્ર અને અદ્વૈત-સ્વરૂપ (એકમાત્ર) એવા શિવને શરણે જાઉં છું.’ પરમ-તત્ત્વ, પરમ-સત્તા કે પરમ-આત્મા કારણોનું પણ કારણ છે. એનું ચિંતન કરવું એ જ અધ્યાત્મ છે.

આજનો માણસ ઘટમાળ, દોડાદોડ, તાણ અને ભીડમાં ખોવાયો છે. એકાંતને ખોળે બેસીને વિચારે ચડી જવાની ટેવ જ છૂટી ગઈ છે. ધર્મનો કોલાહલ સર્વત્ર સંભળાય છે, પરંતુ વિચારતત્ત્વનો ટહુકો ક્યાંય ઝટ સંભળાતો નથી. વહી જતા સમયને નીરખવો એ પણ ઉપાસના છે. જૈન પરંપરામાં ‘સામાયિક’નું મહત્ત્વ છે. સમય પર ચિંતન કરવાથી આપોઆપ વળગણમુક્તિ થાય છે. માણસ મુક્ત છે, પરંતુ આસક્તિને કારણે એ હાથેપગે બાંધેલાં દોરડાંને પણ મોહભાવે જુએ છે. બંધન પણ કોઠે પડી જાય છે. સમયને સમજીએ તો બધું સમજાઈ જાય છે. આખું આકાશ તારાઓથી ભરેલું છે, તોય પ્રત્યેક તારાનું વિરાટ એકાંત અનવધ છે. કાલદેવતાને નમસ્કાર.

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર



ન હિ હેતુવિનાશં વિના ફલવિનાશઃ ।

**શ્રાવકધર્મવિધિ પ્રકરણ
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી**

ચિનગારીની
માવજત અને
દાહથી બચવામાં સફળતા ?
અસંભવ !

વિષ્ટાનું સાંનિધ્ય
અને દુર્ગંધથી બચી જવામાં સફળતા ?
અસંભવ !

તલવારની ધાર
સાથે ચેડાં અને
લોહીની ધારથી મુક્ત રહેવાની ગણતરી ?
અસંભવ !

પાપનું સેવન
પૂરબહારમાં ચાલુ અને
દુઃખથી બચતા રહેવામાં સફળતા ?
અસંભવ !

બીજા
જીવોને હેરાન કરવાની
વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ પૂરજોશમાં ચાલુ અને
જાતે પ્રસન્ન રહેવાની ગણતરી ?
અસંભવ !

પ્રભુ !

આપની આ સ્પષ્ટ વાત છે. જો કારણ ઊભું છે તો કાર્ય થઈને જ રહેશે. જો હેતુ હાજર છે તો ફળ ગેરહાજર રહેવાની કોઈ સંભાવના જ નથી. મને હવે ખ્યાલ આવે છે કે દુઃખથી બચવા મારે દુઃખને નહીં પણ પાપને જ દૂર કરવાની જરૂર છે. દોષસેવનથી બચવા મારે દોષને નહીં પણ દુર્બુદ્ધિને જ દૂર કરવાની જરૂર છે. વિનંતી કરું છું પ્રભુ આપને કે ગલત કારણોથી દૂર રહેવાનું સત્ત્વ મારામાં આપ પ્રગટાવીને જ રહો, ગલત પરિણામથી હું આપોઆપ બચી જઈશ.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

જનકપુર

શ્રી ભાણદેવ

વસ્તુતઃ જનકપુર હિમાલયનું તીર્થસ્થાન નથી પણ નેપાલના તરાઈ વિસ્તારનું તીર્થસ્થાન છે. પરંતુ નેપાલનાં તીર્થોનું વર્ણન જનકપુરના ઉલ્લેખ વિના અધૂરું ગણાય.

જનકપુર ભારતની સરહદથી બહુ દૂર નથી. બિહારના પટણા તથા સીતામઢી થઈને જનકપુર જઈ શકાય છે. કાઠમુંડુથી બસ તથા વિમાન દ્વારા પણ જનકપુર જઈ શકાય છે.

પ્રાચીન મિથિલાપ્રદેશનો કેટલોક ભાગ વર્તમાન નેપાલમાં પણ છે. જનકપુર ભગવતી સીતાજીના પિતા જનક રાજાની રાજધાનીનું નગર હતું. સીતાજીનું પ્રાગટ્ય સ્થાન તો ભારતના સીતામઢી પાસેના પુનૌરા (પુણ્યારણ્ય)માં મનાય છે. પરંતુ તેમનો બાલ્યકાળ જનકપુરમાં જ વ્યતીત થયો હતો. ભગવાન રામ અને સીતાજીનાં લગ્ન પણ અહીં જનકપુરમાં જ થયાં હતાં એટલે રામભક્તો માટે તો જનકપુર અતિ મહત્વનું તીર્થસ્થાન ગણાય છે. નેપાલમાંથી અને ભારતભરમાંથી મોટા પ્રમાણમાં યાત્રીઓ અહીં આવતા હોય છે.

જાનકી મંદિર જનકપુરનું મુખ્ય મંદિર છે. આરસમાંથી બનાવેલું આ મંદિર શિલ્પકળાના નમૂનારૂપ છે. આરસમાંથી બનાવેલી મૂર્તિઓ પણ તેટલી જ સુંદર છે. તિકમગઢનાં મહારાણી વિશ્વભાનુકુમારીએ આ મંદિર ઈ.સ.૧૮૧૧માં બંધાવેલું છે. અહીંના સ્થાનિક લોકો આ મંદિરને નૌલખા મંદિર કહે છે કેમ કે આ મંદિરની રચનામાં નવ લાખ રૂપિયાનો ખર્ચ થયાનું મનાય છે. આ મંદિર શીશમહલ તરીકે પણ ઓળખાય છે. રામનવમી તથા વિવાહ પંચમીના દિવસો દરમિયાન અહીં મોટો મેળો ભરાય છે અને ભારત તથા નેપાલમાંથી મોટી સંખ્યામાં માણસો અહીં આવે છે. આ નવું મંદિર હમણાંનું બનેલું છે પરંતુ જનકપુરની તીર્થ તરીકે પ્રતિષ્ઠા તો ઘણી પ્રાચીન છે અને જનકપુરમાં ઘણાં પ્રાચીન મંદિરો પણ છે.

જનકપુરમાં ગંગાસાગર નામનું મોટું સરોવર છે

અને તેમાં સ્નાન કરવાનું વિશેષ માહાત્મ્ય છે.

જનકપુરમાં એક પ્રાચીન રામમંદિર પણ છે અને રામભક્ત યાત્રીઓ માટે તેનું મહત્વ પણ ઘણું છે.

જાનકી મંદિર વિસ્તારમાં એક દેવી મંદિર તથા વિવાહ મંડપ પણ દર્શનીય છે. અહીં ભગવાન રામ તથા ભગવતી જાનકીનાં લગ્ન થયાનું મનાય છે. વળી આ જ સ્થળે લક્ષ્મણ-ઉર્મિલા, ભરત-માંડવી તથા શત્રુઘ્ન-શ્રુતકીર્તિનાં લગ્ન પણ એ વખતે જ થયાં હતાં. લગ્નવેદીમાં તેમની સૌની આરસની સુંદર મૂર્તિઓ મૂકવામાં આવી છે.

અહીંથી થોડે દૂર ધનુષ્યભંગ નામનું દર્શનીય સ્થાન છે. આ સ્થળે ધનુષ્યયજ્ઞ થયો હતો અને ભગવાન રામે પરશુરામજીએ આપેલા શિવધનુષ્યનો ભંગ અહીં જ કર્યો હતો.

જનકપુરના એક વિસ્તારમાં ફૂલવાડી નામનું સ્થાન છે. આ સ્થાનમાં ભગવાન રામ તથા ભગવતી સીતાજીનું પ્રથમ મિલન થયું હતું. ફૂલ ચૂંટવા આવેલાં સીતાજી અને ઉપવન દર્શન માટે આવેલા રામજીએ એકબીજાનાં પ્રથમ દર્શન અહીં કર્યાં હતાં. આ સ્થાન પર મહારાજ જનકનો બગીચો હતો. ઋષિ વિશ્વામિત્ર સાથે રામલક્ષ્મણ અહીં ઊતરેલા તેવો ઉલ્લેખ રામચરિતમાનસમાં છે.

આ ઉપરાંત જનકપુરમાં જનક મંદિર, દશરથ મંદિર તથા દેવી મંદિર પણ છે.

એમ મનાય છે કે જનકપુર તથા આજુબાજુના વિસ્તારમાં ઘણા રામભક્ત સાધુઓ વસે છે. રામભક્તો માટે આ સ્થાન અયોધ્યા અને ચિત્રકૂટ જેટલું મૂલ્યવાન ગણાય છે.

ચિત્રકૂટ અને અયોધ્યાની જેમ જનકપુરની પરિક્રમા પણ થાય છે.

જનકપુર રોડ નામનું એક રેલવે સ્ટેશન છે જે ભારતમાં છે. એક કાળે જ્યારે બસની વ્યવસ્થા ન હતી ત્યારે યાત્રીઓ ટ્રેઈન દ્વારા જનકપુર રોડ સુધી જતા અને ત્યાંથી ચાલીને જનકપુર પહોંચતા.

સંસારમાં સાધના

શ્રી યોગેશ્વરજી

પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી પરમ શાંતિ મળી શકે છે. પરંતુ સંસારમાં શ્વાસ લેનારા, અનેક જાતની દુન્યવી જવાબદારીવાળા, વ્યગ્ર, વ્યથિત કે ચિંતાતુર માનવને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો સમય જ ક્યાં છે ? એને એવી ઈચ્છા પણ કેવી રીતે થાય ? અને ધારો કે કોઈ પ્રબળ પૂર્વસંસ્કારના પરિણામરૂપે થાય તો એનો અમલ પણ એ કેવી રીતે કરી શકે ? સાધારણ માણસ આજે સાંસારિક ઉપાધિઓમાંથી જ ઊંચો નથી આવતો પછી એને પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું ક્યાંથી સૂઝે ?

બરાબર છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કાંઈ ખાલી પેટે ન થઈ શકે. જેને જીવનના નિર્વાહની ચિંતા સતાવતી હોય અથવા તો જેને માથે બીજી ઉપાધિ હોય તે પરમાત્માનો પરિચય કરવાની પ્રવૃત્તિ તરફ ભાગ્યે જ વળે. એને તો સૌથી પહેલાં સાંસારિક સુખાકારી જ જોઈએ. ભૌતિક સમૃદ્ધિ તરફ જ એનું ધ્યાન હોય. દુન્યવી પદાર્થોની પ્રાપ્તિ એ જ એનું જીવનધ્યેય હોય અને એમાં કાંઈ ખોટું પણ નથી. મનુષ્યનો એ સહજ સ્વભાવ છે. એ સ્વભાવની આપણે અવગણના કરવા નથી માગતા. માટે જ સાંસારિક સુખાકારી તથા સમૃદ્ધિને જીવનમાં આવશ્યક માનીએ છીએ. જીવનની શાંતિ માટે એની પણ એટલી જ આવશ્યકતા છે. ‘ભૂખે ભજન ન હોય ગોપાલા’ એ વાત કેટલેક અંશે સાચી ઠરે છે. તોપણ સાંસારિક સુખસમૃદ્ધિની અભીપ્સાથી પ્રેરાઈને પણ માણસ જો પરમાત્માનું શરણ લે, તેમ જ પરમાત્માને ભજતો ને પ્રાર્થતો થાય તો કાંઈ ખોટું

નથી. તેથી પણ તેને સરવાળે લાભ જ થશે. પરમાત્માનું શરણ ને સ્મરણ એક રામબાણ રસાયણ છે અને બધાં જ દુઃખદર્દી પર અકસીર કામ કરે છે. માટે છતવાળા માનવોની જેમ ભૌતિક અછતવાળા માનવોને પણ હું તો પરમાત્માભિમુખ થવાની જ ભલામણ કરીશ.

સુખ તથા શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે આપણે પરમાત્મા જેટલે બહુ દૂર ન જઈએ તોપણ, આપણી આજુબાજુની દુનિયામાં અને આપણા પોતાના જીવનમાં પણ એને માટે ઘણું ઘણું કરી શકાય છે. જીવનમાં જેટલા પ્રમાણમાં પ્રેમ પેદા થશે, મીઠાશ આવશે; નમ્રતા, પ્રામાણિકતા, સેવાભાવ તેમ જ સહકારની ભાવના ખીલશે, તેટલા પ્રમાણમાં સુખ તથા શાંતિનું પુનિત પ્રભાત પ્રગટી શકશે. વિચાર ને વાણી જીવનની અનુકૂળતા ને પ્રતિકૂળતામાં કેટલો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. એટલે એ બંનેને અંકુશમાં રાખવાની જરૂર છે. માનવ મોટે ભાગે એના સ્વભાવને લીધે સુખી કે દુઃખી થતો હોય છે. એ સ્વભાવમાં જો પરિવર્તન કરવામાં આવે તો તે સુખી થાય. એટલા માટે એની અંદરથી ભય, ધિક્કાર, ભેદભાવ, સ્વાર્થ, લાલસા, સંકુચિતતા ને ઈર્ષાવૃત્તિને દૂર કરવાની જરૂર છે. એ વૃત્તિઓ એને પોતાને અને એની આસપાસનાં સહુને દુઃખી કરે છે. ત્યાં એ સુખશાંતિનો સર્વનાશ કરી નાખે છે. એટલા માટે એ વૃત્તિઓને કાબૂમાં લઈને સદ્ગુણ કે સદ્વિચારની મૂર્તિ બનવાની જરૂર છે.

□ ‘સાધના’માંથી સાભાર

આગામી કાર્યક્રમો

- (૧) શ્રી મહાશિવરાત્રી : તા.૨-૩-૨૦૧૧ પૂજા-અર્ચના, રુદ્રી, અભિષેક, લઘુરુદ્ર સવારે ૪-૦૦ થી તા.૩-૩-૨૦૧૧ની સવાર સુધી. રાત્રે ૮-૦૦ થી સવારે ૪-૦૦ સુધી ભક્તિસંગીત. શિવનામ આરાધના. આ પૂજાઓનો લાભ લેવા અથવા આશ્રમમાં આવી રહેનારા ભક્તોએ અગાઉથી કાર્યાલયમાં નોંધ કરાવવા યોગ્ય કરવું.
- (૨) ચૈત્ર નવરાત્રી : તા.૪-૪-૨૦૧૧ થી ૧૨-૪-૨૦૧૧ દરરોજ સાંજે શ્રી રામચરિતમાનસ પારાયણ સમય ૪-૦૦ થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી.
- (૩) શ્રી રામનવમી ઉત્સવ : તા.૧૨-૪-૨૦૧૧ શ્રીરામાર્ચન, વિશેષ પૂજન બપોરે બાર વાગ્યે શ્રી રામપ્રાકટ્ય ઉત્સવ, પ્રસાદ.
- (૪) શ્રી હનુમાન જયંતી : તા.૧૪-૪-૨૦૧૧ શ્રી હનુમાન અર્ચન, શ્રી મારુતિ યજ્ઞ, સુંદરકાંડ પારાયણ સવારે ૮-૦૦ થી બપોરે ૧૨-૦૦. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા વિનંતી.

વિશ્વ : એક રંગમંચ

- ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

અંગ્રેજી સાહિત્યના મહાન નાટ્યકાર શેક્સપિયરે આખા વિશ્વને એક રંગભૂમિ તરીકે વર્ણવ્યું છે. આપણે સહુ એના હાલતાં-ચાલતાં પાત્રો છીએ અને દરેકને સોંપવામાં આવેલો નિશ્ચિત ભાગ એણે સારી રીતે ભજવવાનો છે. ગીતાની પરિભાષામાં વિચારીએ તો આખું વિશ્વ એ એક કર્મભૂમિ છે. એમાં આપણા ભાગે આવેલ કર્તવ્ય કર્મને ફળની અપેક્ષા રાખ્યા વિના કરવાનો આદર્શ આપણી સમક્ષ રાખવામાં આવ્યો છે. હવે સવાલ એ થાય છે કે આ રંગભૂમિ ઉપર આપણે કયો પાઠ ભજવવાનો છે તે આપણે જાણતા નથી. ક્યું નિશ્ચિત કામ કરવા આપણે આવ્યા છીએ તેની આપણને ખબર નથી. તો પછી હવે કરવું શું ? આ સંદર્ભમાં આપણા સહુની દશા દેવળમાં નવા જોડાયેલા પેલા પાદરીના જેવી છે.

ગામમાં સરસ મજાનું એક દેવળ હતું. એમાં એક નવા પાદરીની નિયુક્તિ થઈ. વૃદ્ધ પાદરી એમની અવસ્થાને કારણે પ્રવચન આપી શકે તેમ હતું નહિ. એટલે દર અઠવાડિયે દેવળમાં આપવામાં આવતાં પ્રવચનોમાં આ નવા પાદરીનો વારો જલદીથી આવી ગયો. બિચારા નવા આવેલા પાદરી તો ગભરાઈ જ ગયા. પરંતુ એમના સિવાય બીજું કોઈ પ્રવચન આપી શકે તેમ હતું નહિ.

અને ત્યાં તો રવિવારનો દિવસ આવી પહોંચ્યો. ચર્ચમાં જઈ બધી જ હિંમત ભેગી કરી પ્લેટફોર્મ ઉપર તેઓ બોલવા માટે ઊભા થયા. લોકોને જોતા જ એમના પગ ધ્રૂજવા લાગ્યા અને આગલે દિવસે તૈયાર કરેલું પ્રવચન તેઓ સાવ જ ભૂલી ગયા. તેમણે લોકોને પૂછ્યું કે, આજના સુપ્રભાતે હું તમને શું કહેવાનો છું, એ તમે શું જાણો છો ? લોકોએ ના પાડી માથું ધુણાવ્યું. પાદરીએ કહ્યું હું પણ જાણતો નથી કે મારે તમને શું કહેવું. એટલે આજનું પ્રવચન અહીં જ પૂરું થયું. આપણે પ્રાર્થના કરી છૂટા પડીએ.

બીજા રવિવારે ચર્ચના વૃદ્ધ પાદરીએ ખૂબ હિંમત આપી તેને પ્રવચન આપવા માટે કહ્યું. આ વખતે તો પ્રવચન માટેની પૂરેપૂરી તૈયારી કરી તેઓ દેવળમાં આવ્યા હતા. પરંતુ જ્યાં પ્રવચન આપવા ઊભા થયા

ત્યાં વળી પાછું બધું જ ભુલાઈ ગયું. તેમણે પ્રેમપૂર્વક પૂછ્યું, મિત્રો, આજના આ પવિત્ર દિવસે હું તમને શું કહેવા જઈ રહ્યો છું એ તમે જાણો છો ? ચર્ચમાં હાજર રહેલા લોકોએ જવાબ 'હા'માં જવાબ આપ્યો. પાદરીએ એનો તરત જવાબ આપતા કહ્યું કે, 'મિત્રો, હું શું કહેવા જઈ રહ્યો છું એ તમે જો જાણતા જ હો, તો એની એ જ વાત ફરીથી કહેવાનો કોઈ અર્થ નથી. એટલે પ્રવચન આપણે અહીં જ પૂરું કરી છૂટાં પડીએ.'

દેવળના ઉપરી અધિકારીએ આ નવા પાદરીને દેવળમાં પ્રવચન આપવા માટેની એક વધુ, કદાચ છેલ્લી તક આપવાનું નક્કી કર્યું. ત્રીજો રવિવાર પાદરી માટે ખૂબ જ અગત્યનો હતો. આ પાર કે પેલે પાર. ખૂબ જ તૈયારી સાથે પાદરી મહાશય આવ્યા હતા. પરંતુ દર વખતની જેમ વ્યાસપીઠ ઉપર જઈ પ્રવચન આપવા તેઓ ઊભા થયા અને યાદ કરેલું બધું જ હવામાં ઊડી ગયું. તેમણે પૂછ્યું, વહાલા મિત્રો, આજે તમને હું શું કહેવા જઈ રહ્યો છું, એ તમે શું જાણો છો ? ત્યારે ચર્ચમાં હાજર રહેલા અડધા લોકોએ 'હા' કહ્યું. અને અડધા લોકોએ 'ના' કહી માથું ધુણાવ્યું. પાદરી પ્રવચન આપવાનું ભલે ભૂલી જતો, પરંતુ હતો હોશિયાર ! એણે આ ખૂબ જ નાજુક પરિસ્થિતિનો સરસ મજાનો ઉકેલ આપતા લોકોને કહ્યું કે તમારામાંથી અડધા જાણે છે અને અડધા જાણતા નથી. તો એવા વખતે જેઓ જાણે છે, તેઓ નથી જાણતા એ લોકોને પ્રવચન વિશે કહી દે. જેથી વાત પૂરી થઈ જાય અને આજનું પ્રવચન અહીં સમાપ્ત થાય છે. અને આ રીતે પાદરીએ પોતાના જીવનનું કદાચ છેલ્લું પ્રવચન પૂરું કર્યું. આપણા સહુના જીવનમાં આવું એક યા બીજી રીતે ઘણીવાર બનતું હોય છે.

જીવનમાં એટલા માટે જ સહુપ્રથમ આપણે પોતાનું કાર્યક્ષેત્ર નિશ્ચિત કરી આગળ વધવું જોઈએ. બાકી કોઈ સારા ઉદ્દેશ્ય વિના જીવવાનો કોઈ અર્થ ખરો ? આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુનવૃત્તિએ તો માણસજાત અને પશુઓની વચ્ચે સમાન છે પરંતુ માણસ એથી કંઈક વિશેષ છે. એ વિચારી શકે છે, સારા-નરસાનો વિવેક કરી શકે છે અને એ રીતે પોતે પોતાનો ઉદ્ધાર કરવાની તાકાત ધરાવે છે. આપણો

પોતાનો અંતરાત્મા એ આપણા સહુનો જીવનભરનો સંગી સાથી છે. એક ક્ષણ માટે પણ આપણે એનાથી અલગ રહેવાના નથી. એ આપણા સહુનો ખૂબ જ નજીકનો પ્રિય મિત્ર છે.

આપણો આ સર્વમિત્ર અંતરાત્મા આપણને સહુને સારાં કાર્યો કરવાની સતત પ્રેરણા આપતો હોય છે પરંતુ આપણે સહુ બહારની દુનિયાના ઘોંઘાટભર્યા અવાજોમાં એવા તો ખોવાઈ જતા હોઈએ છીએ કે બિચારા અંતરાત્માનો અવાજ આપણા કાન સુધી પહોંચી શકતો હોતો નથી. ક્યારેક ભૂલેચૂકે આપણને સંભળાઈ જાય, તે પછી પણ એ કહે તે પ્રમાણે કરવાનો આપણને ભારે કંટાળો આવતો હોય છે. આ થાક અને કંટાળો આપણા આધુનિક યુગની મોટામાં મોટી દેણ છે.

અરે ભાઈ, જેમાં આપણા પોતાના સ્વાર્થની કલ્યાણની વાત હોય એમાં કંટાળો અને વિલંબ કર્યે ચાલે? પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિ જીવનમાં થાકની કદી ફરિયાદ કરતી નથી. થોમસ આલ્વા એડિસને 'જીનીયસ'ની વ્યાખ્યા આપતાં સાચું જ કહ્યું છે કે : 'Genius is one per cent inspiration and ninety nine per cent perspiration.'

આમાંથી એક ટકો પ્રેરણા તો આપણને સહુને અવારનવાર મળતી રહેતી હોય છે. પરંતુ પ્રેરણાની જ્યારે આપણને અંતઃસ્ફુરણા થાય અથવા કોઈ નવો વિચાર મનમાં આવે કે તરત જ ઊભા થઈને એને સાકાર બનાવવા નવ્યાણું ટકા પરિશ્રમ કરવાની આપણી તૈયારી હોતી નથી. પરિણામે આપણા સહુમાં રહેલી પ્રતિભા પાંગરી શકતી નથી અને આપણા અસ્તિત્વને એની સુગંધથી આપણે ભરી શકતા નથી.

આ રીતે આપણી પોતાની જ અંતઃસ્ફુરણાને મૂર્તિમંત કરવાના આપણા કર્તવ્યકર્મમાં પણ સાવ નિરુત્સાહી બની બેસી રહેતા હોઈએ છીએ. એમાં પણ આપણે તો પાછા પ્રારબ્ધવાદી. એટલે કોઈ સાધુ-સંત કે ગુરુ-મહાત્મા આવીને કોઈ જાદુઈ લાકડીના સ્પર્શથી આપણો એકદમ ઉદ્ધાર કરી નાખશે એવું માનતા હોઈએ છીએ. આપણી એ ભ્રામક માન્યતામાંથી આપણે વહેલામાં વહેલી તકે બહાર આવી જવું પડશે. વાસ્તવમાં આપણા ઉદ્દેશ્યને પાર પાડવા માટે આપણે સાચા અર્થમાં 'કર્મયોગી' બનવું પડશે. આપણાં બધાં જ કર્મો વિચારોને આધીન છે. આપણે જે કોઈ ક્રિયાકર્મ કરીએ છીએ તેના

દ્વારા આપણા વિચારો અભિવ્યક્ત થતાં હોય છે.

એટલા માટે આપણે જે કંઈ કરતા હોઈએ એ નાનાં-મોટાં સઘળાં કામોને પૂરેપૂરા મનથી અને અંતરની ભાવના સહિત કરવાના છે. આ રીતે જીવનનાં નાનાં-મોટાં બધાં જ કામોને કુશળતાપૂર્વક કરવા એનું નામ જ યોગ. 'યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્' બસ આ એક નાનકડી વાત સમજાઈ જાય પછી બીજો કોઈ ક્રિયાયોગ કે ધ્યાન ધારણા-સમાધિ કરવાની કોઈ વિશેષ આવશ્યકતા રહેશે નહિ. પછી તો આપણે જે કંઈ કરતાં હોઈશું તે બહુજન હિતાય બહુજન સુખાય - સહુના કલ્યાણ માટે જ હશે. પછી તો આપણા એવા પ્રત્યેક કર્મમાંથી આપણને આનંદ મળવા લાગશે. જેટલાં વધુ સત્કાર્ય કરીશું એટલો વધુ આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

પરંતુ આપણું મન ખૂબ જ ચાલાક છે. એ હંમેશા જાતજાતના તરંગો અને કલ્પનાઓના હવાઈ કિલ્લા બનાવતું રહેતું હોય છે. આવા એક નવયુવાનને નોકરી માટેના ઈન્ટરવ્યૂમાં પૂછવામાં આવ્યું કે આ અગાઉ તમે બીજી કોઈ જગ્યાએ નોકરી કરી નથી. તો પછી તમને પાંચ વર્ષનો અનુભવ છે એ તમે કઈ રીતે લખ્યું? પેલા યુવકે ખૂબ જ નમ્રતાપૂર્વક જવાબ આપતા કહ્યું કે સાહેબ, તમારી વાત બિલકુલ સાચી છે. પરંતુ નોકરી માટેની જાહેરાતમાં તમારે ખૂબ જ ઉત્સાહી અને કલ્પનાશીલ વ્યક્તિની જરૂર છે, એવું ખાસ જણાવ્યું હતું. એના અનુસંધાનમાં જ મેં મારી થોડી કલ્પનાશક્તિ કામે લગાડી પાંચ વર્ષના અનુભવ વિશેની વાત લખી છે.

આપણું મન આ રીતે નફો-નુકસાનની ભાષામાં જ હંમેશા વિચારતું હોય છે. હું અમુક પ્રકારનું કામ કરું તો એનાથી મને શો ફાયદો? વાસ્તવમાં કોઈપણ સારું કામ કર્યાનો આનંદ અને એનાથી મળતો આત્મસંતોષ એ જ એનો મોટામાં મોટો ફાયદો છે. અને જે કામ આપણે કરી શકીએ તેમ છીએ છતાં કરતાં નથી; તો એનાથી ભારે બીજું કોઈ નુકસાન નથી. બસ જીવનના આ સાચા નફા-નુકસાનની વાત સમજાઈ જાય પછી કોઈક ગજબની હિંમત આપણામાં આવી જતી હોય છે અને ખૂબ જ અઘરાં લાગતાં ન ધારેલાં કામોને પણ આપણે સહેલાઈથી કરી શકતાં હોઈએ છીએ. કારણ કે ઈમર્સને કહ્યું છે તે પ્રમાણે 'We all are Victory oriented' એટલા માટે ગમે તેવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ કે સંજોગોમાં પણ આપણો વિજય તો નિશ્ચિત જ છે.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ : તા. ૧ થી તા.૩૦ જાન્યુઆરી સુધી શ્રી પ્રણવ ભારતી ફાઉન્ડેશનના પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી પ્રણવાનંદ ભારતીજી મહારાજના આચાર્યપદે એક દિવ્ય જ્ઞાનયજ્ઞનું આયોજન શિવાનંદ આશ્રમમાં થયું. દરરોજ સવારે ૭-૦૦થી ૮-૦૦ અને સાંજે ૬-૩૦થી ૭-૩૦ સુધી ખૂબ જ મનનીય પ્રવચનો થયાં. સવારે બ્રહ્મસૂત્ર પ્રવેશ અને સાંજે વેદાંત પ્રબોધ વિષયક પ્રવચનો થયાં.

તેમણે ભારતીય સંસ્કૃતિ સંસ્કાર, આપણો ધર્મ, આપણાં કર્તવ્ય અને આપણી વૈદિક પરંપરાની ભવ્યતા, ગૌરવ અને ગરિમાની વાતો પણ કરી. તેમણે કહ્યું જે શોધખોળો છેલ્લાં બસો વર્ષોમાં થઈ તેવું અમેરિકા બણગું ફૂંકે છે અને જે તે વૈજ્ઞાનિકોને નોબેલ પ્રાઈઝ પણ આપવામાં આવ્યાં. પરંતુ મોટાભાગની આ બધી જ વાતોનો વેદોમાં ઉલ્લેખ છે જ. તેમણે કહ્યું કે કોઈ કાશી કદીયે ન ગયું હોય અને પહેલીવાર જાય અને કહે કે મેં કાશી શોધી કાઢ્યું. મેં કાશીની શોધ કરી, પરંતુ તમે કાશી ગયા ન હતા, કાશી તમારે માટે નવું હોઈ શકે, પરંતુ તેથી કાશીની શોધનો ઈલ્કાબ તમોને મળે તેવું કંઈ જરૂરી નથી. કોલંબસ અમેરિકા પહોંચ્યો ત્યારે રેડઈન્ડિયન પ્રજા ત્યાં રહેતી જ હતી. તે પ્રજા શિષ્ટ હતી, શાંતિપ્રિય અને પ્રકૃતિપ્રિય હતી. તેને ઉજાડવાનું કામ થયું, તેને શોધ કહેવાય ?

આર્ટેન્ટિકાનો ઉલ્લેખ વેદોમાં કે ભાગવતજીમાં પણ આ પૃથ્વી સમ્પન્ન ખંડમાં વહેંચાયેલી છે તેવો છે, પરંતુ એરોપ્લેનની શોધ થયા પછી જ સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૧ પછી વિશ્વને આર્ટેન્ટિકાના અસ્તિત્વની ખબર પડી. પૂજ્ય સ્વામીજીનું મૂળતઃ કહેવાનું હતું, તમારા ધર્મમાં વિશ્વાસ રાખો. વેદો તમારો જીવનપથ દર્શાવે છે. પશ્ચિમની સંસ્કૃતિમાં વટલાઈ જશો નહીં. તમારી જાતને પ્રશ્ન પૂછો. તમારા શાસ્ત્રોને ફંફોળો. તમારું જીવન મહાન છે. તમો એક મહાન રાષ્ટ્રનાં સંતાનો છો. તમો માત્ર આ નાશવાન શરીર કે ચંચળ મન નથી. તમો બ્રહ્મ સ્વરૂપ છો. બ્રહ્મ એટલે સત્ય, જ્ઞાન અનંત અને આનંદ. તમો આનંદસ્વરૂપ છો. શાંતોડયમ્ આત્મા. આનંદોડયમ્ આત્મા. આ સત્ય એક વખત સમજાય, આત્મસાત્ થાય એટલે સાધક જીવનની સાર્થકતા વગેરે.

ત્રીસમી તારીખે પૂર્ણાહુતિ સમયે આશ્રમના ઉપાધ્યક્ષ અને ટ્રસ્ટીશ્રી અરૂણભાઈ ઓઝાએ ધન્યવાદ જ્ઞાપન કર્યા; પૂજ્ય સ્વામીજીનો આ મહાન જ્ઞાનયજ્ઞ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજવા બદલ પ્રણવ ભારતી ફાઉન્ડેશન અને શ્રી વિનાયક દેસાઈનો પણ આભાર માન્યો.

તા.નવમી જાન્યુઆરીએ ગુજરાત યુનિવર્સિટીના વુમન ડેવલપમેન્ટ સેલમાં સ્ત્રીઓ-સ્વાસ્થ્ય રક્ષા- આવશ્યક પગલાં વગેરે વિગતો બાબત સેમિનાર એપોલો હોસ્પિટલના સહકાર વડે આયોજવામાં આવ્યા. યુનિવર્સિટીના ઉપકુલપતિ આદરણીય શ્રી ડૉ. પરિમલભાઈ ત્રિવેદી અને પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ દીપ પ્રજ્વલન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'તમો તમારા મિત્રો છો, અને શત્રુ પણ

છો. માટે મિત્ર બનો. સૌથી પહેલાં ખોરાક બાબત જાગૃત બનો. મેંદો કે ઠંડાં પીણાં સદતર બંધ કરો. આ પીઝા, પાસ્તા, મેગી, કોક આ બધું લીવરને ખરાબ કરે છે. દર વર્ષે લાખો યુવતીઓ આ બાબતે દુઃખી થાય છે. સૌથી પહેલી વાત આ બધો ફાસ્ટફુડનો કચરો ચોવીસ કલાક સુધી પચતો નથી, તેથી જે ગેસ ઉત્પન્ન થાય તેને કારણે બહેનોને ડિસમેનોરિયા થાય છે; તે વ્યથા ખૂબ જ આત્મઘાતક હોય છે. પઈનફુલ મેન્સ્યુરન્સ પીરિયડના પ્રમુખ કારણોમાંનું આ એક મેંદો કે મેંદાવાળો ખોરાક છે. બીજી વાત તેલ, મરચું, ખટાશ જે લોકો ખૂબ ખાય, દૂધ, દહીં, સલાડ ન ખાય, લસણ-કાંદા ખૂબ ખાય અને કસરત ન કરે તે બધાં બહેનો મોટેભાગે લુકોરીયાનો ભોગ બનતાં હોય છે. પછી કમરનો દુખાવો, ઘૂંટણનો દુખાવો, આંખોમાં બળતરા, મોંઢામાં વાસ આવવી, ચામડી પર ડાઘ પડવા, ઝાડો ચીકાશવાળો આવવો વગેરે સમસ્યા કોનિક કોલાઈટીસથી થાય. માટે ખોરાકમાં સાવચેતી થોડી કસરત અવશ્ય, થોડું પ્રાણાયામ, ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ અત્યારથી જ હોય તો મોટી ઉંમરે મેનોપોઝ સમયે મુશ્કેલી પડશે નહીં.

એપોલો હોસ્પિટલના ડૉ. ઉષા બોહરા (MD-Obs. & Gynec) FRCOG (U.K.) MRCP (Obs. & Gynec) Dublin એ કહ્યું, 'માત્ર નવ મિનિટમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ એટલું બધું તો પાયાનું ભણતર-લેશન આપ્યું છે કે તેને આખોયે દિવસ વાગોળીએ તો પણ સ્વામીજીની વાતોને અમો વિસ્તારથી સમજાવી નહીં શકીએ. ડૉ. શેરૂ જમીનદાર M.D. D.G.O. એ કહ્યું, 'હું ચાળીસ વર્ષથી આ પ્રોફેશનમાં છું. બહેનોને આટલી ગંભીર વાત આટલી સરળતાથી પણ સમજાવી શકાય તે પહેલીવાર જાણ્યું.'

તા.૧૪મીને મકરસંક્રાન્તિની પવિત્ર પૂર્વસંધ્યાએ નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય મહામંડળેશ્વર ૧૦૦૮ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદગિરિજી મહારાજનું આશ્રમમાં આગમન થતાં સૌને હર્ષ થયો. આ મહિનામાં વારાણસીથી શ્રી સ્વામી મંગલમૂર્તિ, કલકત્તા શ્રી આનંદમયી આશ્રમથી શ્રી સ્વામી દુર્ગેશાનંદજી, ચિદંબરમથી શ્રી સ્વામી વેદાન્તાનંદજી, વૈદ્યાનાથ-હિમાચલપ્રદેશથી શ્રી સ્વામી વિષ્ણુ પ્રેમાનંદજી, બેંગ્લોરથી સ્વામી પરમાનંદ ભારતીજી અને વડોદરાથી શ્રી સ્વામી પરમાનંદ સરસ્વતીજી તથા હરિદ્વારથી શ્રી સ્વામી શ્યામ પ્રકાશાનંદજી મહારાજશ્રીએ આશ્રમ પધારી તેમના પુનિત પગલાંથી આશ્રમને ધન્ય કર્યો હતો.

તા.૧૭મી જાન્યુઆરીએ દિવ્ય ભાસ્કર આયોજિત સંત મિલન સમારંભમાં ૩૦૦થી વધુ સંતો એકત્ર થયા હતા. દિવ્ય ભાસ્કર પ્રકાશિત 'શ્રદ્ધા સેતુ' પુસ્તકનું વિમોચન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પુસ્તકમાં ગુજરાતનાં તીર્થધામો અને તેનો ઇતિહાસ ખૂબ જ માહિતીસભર ગ્રંથનું નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે.

તા.૨૦મી જાન્યુઆરીએ પૂજ્યશ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ગુજરાત યાત્રાની પષ્ટિપૂર્તિ ઉત્સવના વિદ્યાર્થીઓને પારિતોષક અને પ્રમાણપત્ર વિતરણનો કાર્યક્રમ આયોજવામાં આવ્યો. આ પવિત્ર અને દિવ્ય પ્રસંગ મુંબઈના

સુપ્રસિદ્ધ સોલિસિટર, સ્વાધ્યાયી અને પ્રખર ચિંતક શ્રી રામદાસ ગાંધીના અતિથિવિશેષપદે આયોજ્યો. સૌ વિદ્યાર્થીઓ સાથે આયોજક શિક્ષકો તથા નિર્ણાયકોનું પણ બહુમાન કરવામાં આવ્યું. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી અરૂણ ઓઝા, શ્રી બાલકૃષ્ણ રાવળ તથા શ્રી મૌલિક શાહ દ્વારા કરવામાં આવ્યું. ઈનામ વિતરણ તથા બધા માટે ભોજન વ્યવસ્થામાં અમારી મહિલા યોગ શિક્ષિકાઓએ ખૂબ જ સારી વ્યવસ્થા કરી.

તા.૨૩મી જાન્યુઆરીના પવિત્ર પ્રભાતે સવારે ૮-૩૦થી બપોરે ૧૨-૩૦ સુધી તમીળ મહિલા સંઘનાં બહેનો દ્વારા શ્રી લલિતાસહજ્ઞાનમનું પારાયણ તથા વિશાળ ભંડારો આયોજ્યાં.

પ્રજ્ઞાસત્તાક દિવસ નિમિત્તે તા.૨૬મી જાન્યુઆરીએ શ્રીમતિ પૂર્ણાબિન રીડાણી (જપયોગી) દ્વારા ધ્વજવંદન કરવામાં આવ્યું. આશ્રમના શ્રી દુઃખભંજન હનુમાનજીનો પવિત્ર સપ્તમ પાટોત્સવ તા.૨૬-૧-૨૦૧૧ના રોજ શ્રી મારુતિ યજ્ઞ, મારુતિ અર્ચનાપૂજા વગેરેથી ઉત્સાહ અને આનંદ સાથે ઉજવવામાં આવ્યો. સાંજે દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ રામાયણી આદરણીય શ્રી અજય યાજ્ઞિકજીના મધુર કંઠે શ્રી સુંદરકાંડનો પાઠ કરવામાં આવ્યો.

૩૦મી જાન્યુઆરીના રોજ સાબરમતી આશ્રમ ખાતે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીનો નિર્વાણદિવસ સર્વધર્મ પ્રાર્થના સાથે પાળવામાં આવ્યો. આ પ્રાર્થનાસભાનું નેતૃત્વ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું.

સ્વામી અધ્યાત્માનંદ યુવા પ્રવૃત્તિના નેતૃત્વમાં અમદાવાદની કોલેજોના વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો માટે શીઘ્ર વક્તૃત્વ સ્પર્ધાનું આયોજન તા.૩૦-૧-૨૦૧૧ રવિવારની સવારે આશ્રમમાં કરવામાં આવ્યું. ૧૩ કોલેજોના કુલ ૨૬ વિદ્યાર્થીઓએ તેમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો. યુનિવર્સિટીના પ્રાધ્યાપકોએ નિર્ણાયકોની સેવા બજાવી. સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન ડૉ. ચિરાગ પંડ્યાએ કર્યું. શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થી તેમ જ કોલેજનો વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન પારિતોષક એનાયત થયા.

પ્રતિવર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ૩૧મી જાન્યુઆરીએ આશ્રમના પટાંગણમાં આદરણીય શ્રી અશ્વિનભાઈ પાઠકની પવિત્ર ઉપસ્થિતિ અને નેતૃત્વમાં ભવ્ય શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણનું આયોજન થયું.

આશ્રમના નિત્ય નૈમિત્તિક, દૈનિક, સાપ્તાહિક, પાક્ષિક અને માસિક કાર્યક્રમો ખૂબ જ સારી રીતે ચાલે છે.

આશ્રમની સુગંધ છેક જર્મની સુધી પ્રસરતાં જર્મનીના હિટલરના ગામ-વાયમરથી એક સંગીતકાર શ્રી સેમ્યુઅલ ક્લેમકે પંદર દિવસ માટે આશ્રમ આવીને રહ્યા. તેરમી તારીખની સાંજે તેમણે ૧૭મી, ૧૮મી અને ૧૯મી સદીની રચનાઓનું ગીટારમાં વાદન કર્યું. જર્મનીના સુપ્રસિદ્ધ સંગીતકાર ‘બાક’ની રચનાઓની પ્રસ્તુતિએ સૌને મંત્રમુગ્ધ કર્યા. તેઓ તા.૧૯મીની સાંજે પધાર્યા હતા અને તા.૧૪મીની સવારે જર્મની પાછા ગયા. તેમનો ધ્યાન, યોગ, ભારતીય ઉપાસના-આરાધના પદ્ધતિમાં રસ અદ્ભુત હતો. તેમણે આશ્રમમાં શ્રી ગાયત્રી યજ્ઞનું અનુષ્ઠાન પણ કર્યું.

ગ્લોબલ પીસ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પૂજ્ય શ્રી સ્વામી

અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને ‘એમ્બેસડર ઓફ પીસ’ એવો એવોર્ડ ફાઉન્ડેશનના આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિનિધિઓની સભામાં આપવામાં આવ્યો. કાર્યક્રમનું સંકલન શ્રી એન.એન. નય્યરે કર્યું.

ઉસ્માનપુરા શાખા : સ્નેહમિલન નવા વર્ષનું તા.૨૧-૧૦-૨૦૧૦ના રોજ શિવાનંદ યોગ કેન્દ્ર, ઉસ્માનપુરા ખાતે રાખેલ હતું. તેમાં શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદાર રેકી માસ્ટરે પ્રભાવી-માહિતીસરસ પ્રવચન કરેલ હતું. ડૉ. મુકુન્દભાઈ મહેતા હાસ્યથી તંદુરસ્ત રહો એના વિશે પ્રવચન આપેલ હતું. આ સભામાં સવારે ગુરુપાદુકા પૂજા કરી અને આશરે ૧૦૦ સભ્યો હાજર હતા. બધાને ‘મેં ભગવાનને ક્યાં જોયા’ તે પુસ્તક આપ્યું. તેમાં પ્રસ્તાવના પૂજ્ય અધ્યાત્માનંદજી સ્વામીએ લખી આપી હતી. તે દરેક સભ્યને અને યોગ અને સ્વાસ્થ્યની પુસ્તિકા જરૂરિયાત પ્રમાણે ભેટ આપી. સૌએ પ્રસાદ લઈ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી. દરરોજ યોગના વર્ગો નિઃશુલ્ક ચલાવવામાં આવે છે જેમાં લગભગ ૧૦થી ૧૨ સભ્યો લાભ લે છે. સવારે જપ-યજ્ઞ ૩૦ મિનિટ કરવામાં આવે છે.

જામનગર : તા.૮મીની વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું જામનગર ખાતે આગમન થયું. સવારે ૭-૦૦થી ૯-૦૦ ડૉ. તન્ના સાહેબને ત્યાં ચંદનના વૃક્ષારોપણના દર્શને, ૯-૦૦થી બપોરે ૨-૦૦ સુધી દિવ્ય જીવન સંઘ જામનગર આયોજિત નેત્રયજ્ઞમાં, ડૉ. વામનભાઈ માંકડ આયોજિત શ્રી ગાયત્રી યજ્ઞમાં, તદુપરાંત કબીર આશ્રમ, શ્રી આણંદાબાવા આશ્રમ અને થોડા લાયન મિત્રોને ત્યાં વૃક્ષારોપણ અર્થે પણ પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા. બપોરે દિવ્ય જીવન સંઘ જામનગર શાખાનો સત્સંગ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના નેતૃત્વમાં થયો તેનો મોટી સંખ્યામાં ભક્તોએ લાભ લીધો.

સાંજે લાયન્સ ક્લબ આયોજિત તેમની ઝોનલ કોન્ફરન્સમાં ‘નીડર બનો, લિડર બનો’ વિષયક ખૂબ જ મનનીય વ્યાખ્યાન આપ્યું. રાત્રે શ્રી બાલાહનુમાનજીનાં દર્શન અને રાત્રી ભીક્ષા પછી મોડી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા આવવા રવાના થયા.

ખેડબ્રહ્મા : દિવ્ય જીવન સંઘ ખેડબ્રહ્મા શાખાના ઉપક્રમે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વાર્ષિક સત્સંગ અને મકરસંક્રાન્તિ નિમિત્તે ખેતરોમાં ગાયોને ઘાસ ચરાવવાનો કાર્યક્રમ ખૂબ જ ઉત્સાહ અને આનંદભરે સમાપન થયો. આશ્રમનું શિષ્ટ મંડળ ખેડબ્રહ્મા, રોજંટા, રામનગર કંપાથી મોટા અંબાજીના દર્શને પણ ગયું. પૂજ્ય બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજના જીવનની અનેક વાતોથી સૌને સાધુજીવનની પ્રેરણા મળી. ઝૂં શાંતિ.

દિલ્હી : આર્ટ ઓફ લિવિંગ અને INRELAના સંયુક્ત પ્રયાસે સર્વધર્મસદ્ભાવ અને ધર્મગુરુઓ દ્વારા કન્યાબ્રૂણહત્યા રોકવા તથા HIV+ગ્રસ્ત લોકોને સમાજ ધિક્કારે નહીં, તેમને પણ જીવવાનો પૂરો અધિકાર છે. તે દિશામાં યોગ્ય શું શું કરી શકાય તદર્થે એક દિવસના વિચાર-વિમર્શ અને કાર્યક્રમની રૂપરેખા સંબંધી મિટિંગમાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઈન્ડિયા હેબીટેટ સેન્ટર, દિલ્હી ખાતે તા.૨૩-૧-૨૦૧૧ના રોજ પધાર્યા હતા.

Everything in Rudraksh
Precious Gems
and
Stones

सौ वर्षों की पहचान
Aslomal Kanhaiyalal

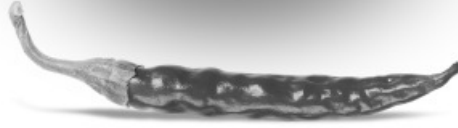
IMPORTERS & EXPORTERS OF :-
RUDRAKSH FROM NEPAL & INDONESIA

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

રામદેવ



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



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષ • 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

તમારા સાર્થીઢારને જગાડો

તમે એક માર્ગ છો જેના ઢ્વારા ભગવાનની કૃપા વહેવી જોઈએ. ભગવાન તમારી મુક્તિ છે અને મુક્તિ તમારા ભગવાન છે. તમારા સાર્થીને ઉપદેશ આપો, જેનાથી તે ઈંદ્રિયોના અંધન-વર્તુળમાંથી અને મનની મર્યાદાઓમાંથી બહાર આવે.

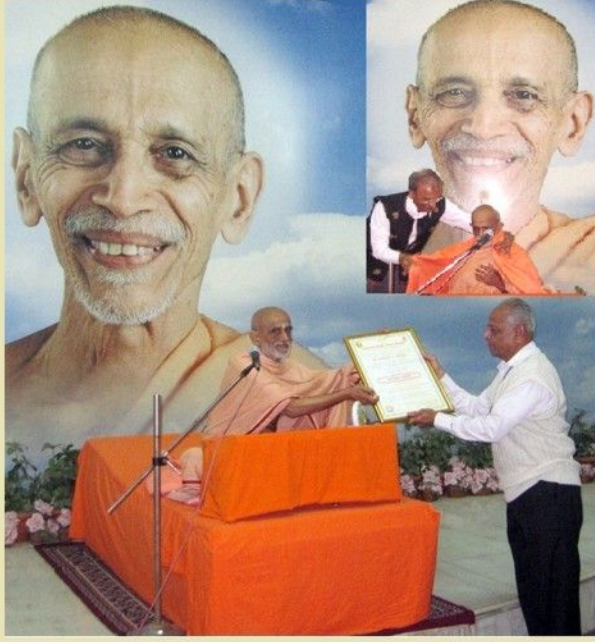
- સ્વામી શિવાનંદ

ટાઈટલ-૪

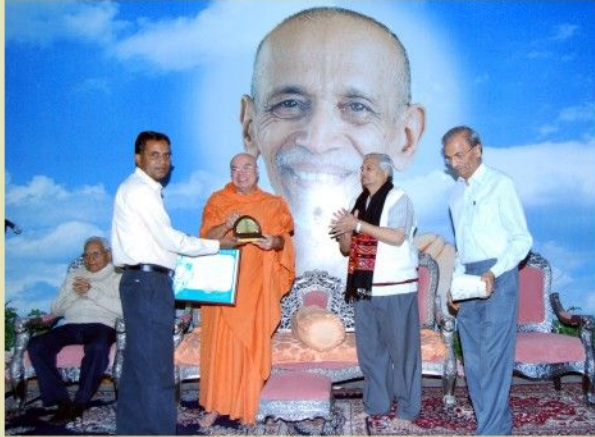
સ્ટોક મેળવો

પથારીમાં સૂતા પહેલાં તમારા આખા દિવસ દરમિયાન કરેલાં વિચારો, વાણી અને કર્મોનો સ્ટોક મેળવો. શોધી કાઢો કે, 'કયા દુર્ગુણ ઉપર મેં આજે કાબૂ મેળવ્યો ? કયાં પ્રલોભનોનો મેં સામનો કર્યો ? કઈ સદ્વૃત્તિમાં મેં આજે વૃદ્ધિ કરી ? કઈ ઈન્દ્રિયને મેં આજે વશ કરી ?' આમ કરીને તમે જલદી વિકાસ પામશો.

- સ્વામી ચિદાનંદ



પ્રા. વાસુદેવ પાઠકને 'સારસ્વત એવોર્ડ'
શ્રી સ્વામી પરમાનંદ ભારતીજીના
વરદ હસ્તે (૩૦.૧.૨૦૧૧)



શ્રી સ્વામી શિવાનંદજીની ગુજરાત યાત્રાના હીરક જયંતી
પર્વ નિમિત્તે-સ્પર્ધાઓમાં શ્રેષ્ઠ શાળા 'અંકુર'નું બહુમાન



'દિવ્ય ભાસ્કર', અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત કાર્યક્રમ 'શ્રદ્ધા સેતુ'માં સંત સમાગમ (તા. ૧૨.૧.૨૦૧૧)



'વુમન ડેવલપમેન્ટ સેલ' ગુજરાત યુનિવર્સિટી દ્વારા
આયોજિત સેમિનાર ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉપકુલપતિ
શ્રી પરિમલ ત્રિવેદી દ્વારા અભિવાદન (૧૧.૧.૨૦૧૧)



લાયન્સ ક્લબ, ઝોનલ કોન્ફરન્સ, જામનગર ખાતે
વિકલાંગ મિત્રોને ટ્રાઈસિકલ્સ અર્પણ (તા. ૮.૧.૨૦૧૧)



શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીને પારિતોષિક પ્રદાન (૨૦.૧.૨૦૧૧)



'સ્વાસ્થ્ય' અને કેડિલા ફાર્માસ્યુટિકલના સંયુક્ત તત્વાવધાનમાં
૪૫૦ ડોક્ટરોના એક દિવસીય ડાયાબિટીસ જ્ઞાન સંપાદન'
શિબિરનું દીપ પ્રજ્વલન (તા. ૧.૧.૨૦૧૧)



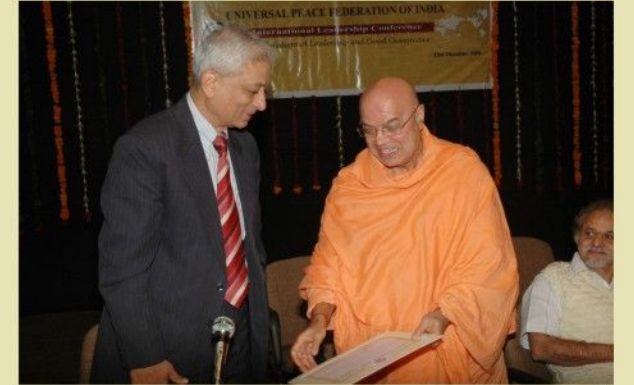
વિશ્વવિખ્યાત ગિટારવાદક શ્રી સેમ્યુઅલ કલેન્કે (વાઈમર, જર્મની)
દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમમાં ગાયત્રી યજ્ઞ (તા. ૧૪.૧.૨૦૧૧)



પ્રજાસત્તાક દિવસ, ધ્વજવંદન, શ્રીમતી પૂર્ણાબહેન રીંડાણી
(જામનગર) દ્વારા (૨૬.૧.૨૦૧૧)



મારુતિધામ, અમદાવાદ ખાતે પૂજ્યશ્રી સ્વામી
સત્યમિત્રાનંદગિરિજી સાથે સત્સંગ (૨૬.૧.૨૦૧૧)



યુનિવર્સલ પીસ ફેડરેશન દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને
'એમ્બેસેડર ઓફ પીસ' એવોર્ડ (તા. ૧૩.૧.૨૦૧૧)



શ્રી મારુતિ યજ્ઞ પૂર્ણાહુતિ, શ્રીમતી પૂર્ણાબહેન અને
શ્રી જ્યોતીન્દ્ર રીંડાણી (જામનગર) દ્વારા (તા. ૨૬.૧.૨૦૧૧)