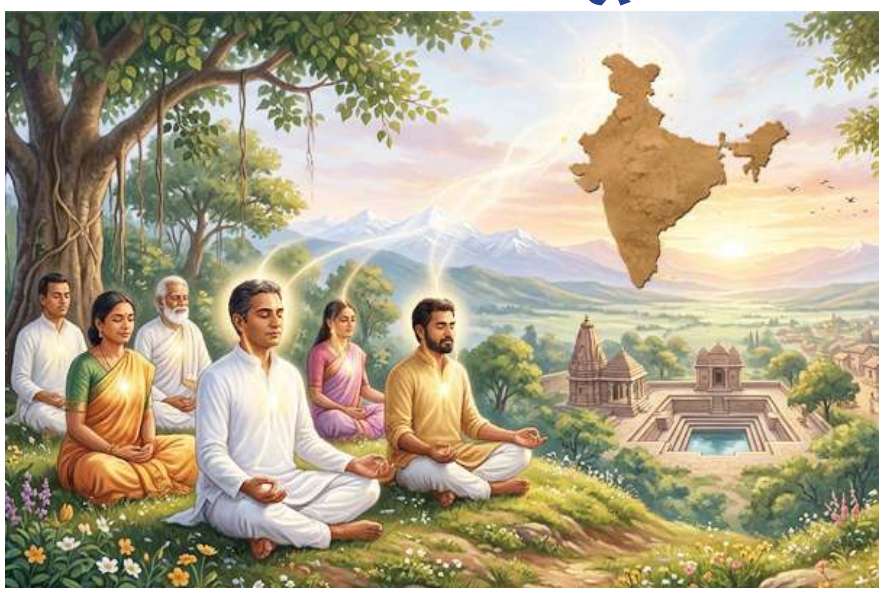
રાજયોગની શિક્ષણભૂમિ-ભારત



દુનિયામાં એ વાત પ્રચલિત છે કે યોગ-વિજ્ઞાનનો ઉદ્ભવ પ્રથમ ધર્મ અથવા આસ્થા પ્રથાના જન્મથી પણ ખૂબ પહેલાં ભારતમાં થયો હતો, ભારત દેશ પોતાના પ્રાચીન યોગને કારણે ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ છે. દેશ-વિદેશમાં આજે યોગ ખૂબ જ પ્રચલિત થઈ રહ્યા છે. ઘણા યોગ ગુરૂએ વિદેશોમાં જઈને યોગનું જ્ઞાન આપ્યું છે ને ઘણાં વિદેશીઓ અહીં ભારતમાં યોગ શીખવા માટે આવે છે. કારણ કે, તેઓ જાણે છે કે યોગ દ્વારા તન રોગ મુક્ત અને મન મૂંઝવણ રહિત બને છે. યોગ મનના સ્વાસ્થ માટે લાભદાયક છે. મન અને બુદ્ધિથી પરમાત્માને યાદ કરવાના છે. યોગાસન શારિરીક સ્વાસ્થ માટે લાભદાયક છે. જેમાં શારિરીક હઠ ક્રિયાઓને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે.

દરેક વ્યક્તિએ પોતાની દિનચર્યા યોગથી શરૂ કરવી જોઈએ. જેનાથી મન અને શરીર બંને સ્વસ્થ રહી શકે. યોગને મોટાભાગે શરીરના સ્વાસ્થ સાથે જોડાવામાં આવે છે. પરંતુ યોગ ફક્ત શરીર સાથે સંબંધિત નથી, પરંતુ આત્મા અને પરમાત્મા સાથે પણ સંબંધિત છે. યોગ આત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન કરાવે છે. યોગનું સ્વરૂપ તો અતિ વિસ્તૃત છે. પરંતુ વર્તમાનમાં યોગને લોકોએ ફક્ત આસન, પ્રાણાયમ સાથે જોડી દીધો છે. વાસ્તવમાં, જે યોગી છે તે ફક્ત શરીર પર ધ્યાન નથી રાખતાં, પરંતુ પોતાના મનને નિયંત્રિત કરી ઈશ્વર સાથે જોડે છે. મન સ્વસ્થ બને છે. તો શરીર સ્વતઃ સ્વસ્થ બને છે. જીવનમાં યોગાસન પણ ચોક્કસ કરી શકીએ છીએ પરંતુ યોગાસનમાં હઠ ક્રિયા હોવાથી ઘણીવાર નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો કે બિમાર વ્યક્તિ કરી શકાતાં નથી, પરંતુ રાજયોગને સહયોગ કહેવાય છે, કારણકે તે દરેક વ્યક્તિ કરી શકે છે.

જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

રાજયોગનું પ્રથમ કાર્ય છે મનને શક્તિશાળી બનાવવું. વ્યક્તિની ભાવનાઓ અને વિચારોમાં શુદ્ધિકરણ થવા લાગે છે. નિરાશા, ચિંતા, નકારાત્મક વિચારો ઉપર નિયંત્રણ કરવું સહજ બને છે. યોગ કરનાર વ્યક્તિ થોડા જ દિવસોમાં પોતાના શરીરને રોગમુક્ત, અધિક સ્વસ્થ અને ઉર્જાવાન અનુભવ કરે છે. કારણ કે, જેનું મન તંદુરસ્ત તેનું શરીર પણ તંદુરસ્ત. સાથે સાથે વ્યક્તિને આધ્યાત્મિકતા સાથે જોડે છે. જો વ્યક્તિ આ અનુભવ સુધી પહોંચી જાય છે તો તે સંસારમાં રહેવા છતાં સાંસારિક બંધનોથી મુક્ત હોય છે અને પરમાત્માના ધ્યાનમાં લીન થઈ જાય છે. આ સ્થિતિ તેને એવી અવસ્થામાં લઈ જાય છે કે જ્યાં ઈશ્વરીય આનંદ જ આનંદ છે.

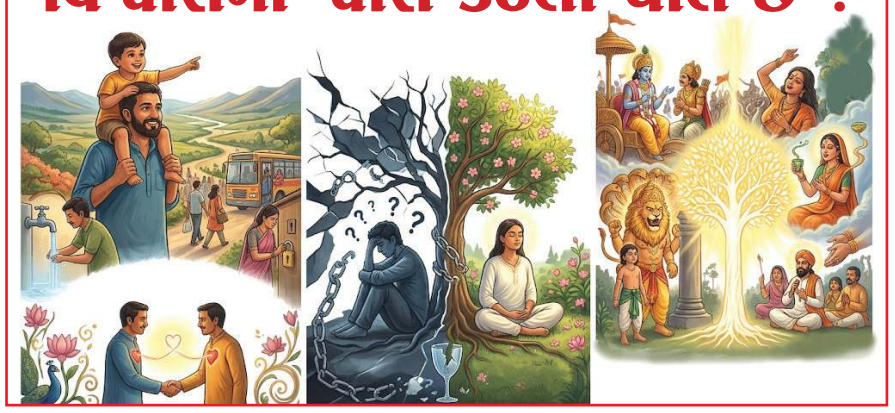
મોહ-માયામાં ફસાયેલા લોકોનું આંધળું અનુકરણ કરીને જીવન જીવવાની હોડમાં આપણે આપણો અમૂલ્ય વારસો ભૂલી ગયા છે. જ્યારે વિદેશીઓએ વિસ્મૃત થયેલા યોગનો માર્ગ સ્વીકાર્યો ત્યારે આપણા બુદ્ધિના દરવાજા ખૂલ્યા અને આપણે યોગને પુનઃ અપનાવા લાગ્યા. જેવી રીતે વાંદરાના ગળામાં પટ્ટો નાંખીને મદારી તેને નાચ નચાવતો હોય છે, પરંતુ જેવો આ પટ્ટો વાંદરાના ગળામાંથી નીકળે છે, વાંદરો આઝાદ બને છે; એવી જ રીતે આજે આપણા ગળામાં પણ આપણે આ પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના આંધળા અનુકરણનો પટ્ટો બાંધીને ફરી રહ્યા છે, આઝાદ રહી શક્તાં હોવા છતાં આઝાદ નથી. કદાચ શરીરથી આઝાદ છીએ, પરંતુ મનથી આઝાદ નથી. કારણ કે ભારતીય સંસ્કૃતિને ભૂલ્યા, યોગ-વિજ્ઞાનને ભૂલ્યા. ભારતની સંસ્કૃતિ તો શાંતિની સંસ્કૃતિ છે. આજની આધુનિકતાની દોડમાં મનુષ્યના મન અશાંત અને ઉદાસ છે. શાંતિની સંસ્કૃતિના વારસદારો આજે અશાંત શા માટે ? આજે વિદેશી આત્માઓ ભારતના આ અમૂલ્ય વારસાને અપનાવી રહ્યા છે. તેની ખુલ્લા દિલથી પ્રશંસા કરી રહ્યા છે અને જ્યારે આ પ્રશંસાનો પડઘો ભારતની દિવાલ પર પડે છે. ત્યારે ભારતના સૂતેલા કુંભ કરણો જાગે છે. આ જોઈને ક્યારે મસ્તક શરમથી ઝૂકી જાય છે. કારણ કે ભારત એટલે કુંભકર્ણની ભૂમિ નહીં, પરંતુ ભારત એટલે

> જીવનમાં યોગાસન પણ ચોક્કસ કરી શકીએ છીએ પરંતુ યોગાસનમાં હઠ ક્રિયા હોવાથી ઘણી વાર નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો કે બીમાર વ્યક્તિ કરી શકતાં નથી

જાગરણની ભૂમિ, પરિવર્તનની ભૂમિ. યુધ્ધની ભૂમિ નહીં પરંતુ બુદ્ધિની ભૂમિ.

ભારત શબ્દનો શાબ્દિક અર્થ પણ જોઈએ તો ભા+રત. ભા અર્થાત્ પ્રકાશ જેમ કે આભા, પ્રભાત, ભાસ્કર, ભાનું વિગરે. રત અર્થાત્ મગ્ન, અગ્રેસર, કાર્યરત, જોડાયેલું-તપસ્યામાં, સાધનામાં મગ્ન. ભારત અર્થાત્ એવી ભૂમિ જેના લોકો જ્ઞાન પ્રકાશની શોધમાં કાર્યરત છે અને બીજો અર્થ-ભારત અર્થાત્ અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ અગ્રેસર. આપણા માટે ગર્વની વાત છે કે આ શ્રેષ્ઠ ભારત ભૂમિ રાજયોગની શિક્ષણ ભૂમિ છે. સ્વયં શિવ પરમાત્મા આ ભૂમિ પર અવરિત થઈને રાજયોગનું શિક્ષણ આપી રહ્યા છે અને સ્વર્ણિમ ભારતની રચના કરે છે. વર્તમાન સમયે પરમાત્મા શિવ પ્રજાપિતા બ્રહ્માના સાકાર માધ્યમ દ્વારા સર્વ ધર્મની આત્માઓને ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને સહજ રાજયોગનો આત્મિક અનુભવ કરાવી રહ્યા છે. જેનાથી મનુષ્ય આત્મા સુખ, શાંતિ, પવિત્રતા અને આધ્યાત્મિક આનંદનો અનુભવ કરી રહી છે. મિત્રો, આવો આપણે પણ આપણા સહપરિવારને આવો અલૌકિક અનુભવ કરાવવા પ્રેરણાસ્ત્રોત બનીએ. ઓમશાંતિ...

વિશ્વાસનો શ્વાસ કેટલો ચાલે છે ?



વિશ્વાસ એટલે કોઈના શબ્દો પર જ નહીં પણ હૃદયની નિષ્ઠા પર મૂકેલો ભરોસો. વિશ્વાસ એ અદશ્ય સંબંધ છે, જે બે હૃદયોને જોડે છે, સંબંધોને મજબૂત બનાવે છે અને જીવનને સુરક્ષિતતાનો અનુભવ કરાવે છે. જ્યાં વિશ્વાસ હોય ત્યાં શંકાને સ્થાન નથી, ભયને કોઈ અવકાશ નથી. વિશ્વાસ હોય ત્યાં પ્રેમને અભિવ્યક્તિ માટે શબ્દોની જરૂર પડતી નથી. વિશ્વાસ માત્ર કોઈની વાત સાચી માનવી નથી પરંતુ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ તેની સાથે અડગ ઊભા રહેવાની ભાવના છે. ખરેખર, વિશ્વાસ જ માનવનો શ્વાસ છે, જેના પર જીવન ટકેલું છે.

જીવનની પ્રત્યેક પળ વિશ્વાસ પર ચાલે છે. આપણું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે છતાં વિશ્વાસ છે કે, 'બીજી પળે હું જીવતો જ હોઈશ'. જેમ, સવારે બાથરૂમમાં જઈએ તો નળમાં વિશ્વાસ છે કે આમાંથી પાણી જ નીકળશે. રસોઈયા પર વિશ્વાસ છે કે જમવામાં ઝેર નહીં જ નાખી દે. બસ કે ટ્રેન પર વિશ્વાસ છે કે સહીસલામત નિશ્ચિત સ્થળે પહોંચાડશે. બહારગામ જઈએ ત્યારે તાળાં પર વિશ્વાસ છે કે આપણું ઘર સાચવશે. આવી તો આ સૃષ્ટિની કેટલીયે બાબતોમાં આપણે વિશ્વાસથી જીવન વિતાવી રહ્યા છીએ. છતાં સંબંધોમાં અને વિચારોમાં આપણે ઘણા અવિશ્વાસી છીએ અને આ જ બાબત આપણને દિવસે દિવસે ચિંતામાં રાખે છે.

જીવનની વચ્ચોવચ્ચ
શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ

વિશ્વાસ એટલે આંખ બંધ કરીને ચાલવું નહીં પણ આંખ ખુલ્લી રાખીને પણ હૃદયથી સ્વીકારવું. જ્યાં વિશ્વાસ છે ત્યાં સંબંધો શ્વાસ લે છે, જ્યાં વિશ્વાસ તૂટે છે ત્યાં સંબંધો જીવતા હોવા છતાં મરી જાય છે. વિશ્વાસ કોઈ દલીલથી ઊભો થતો નથી, તે અનુભવથી પેદા થાય છે અને અનુભવ એ પણ એક દિવસનો નથી; તે અનેક પ્રસંગોની નિષ્કપટતા, નિષ્ઠા અને સચ્ચાઈના સંગ્રહથી જન્મે છે.

એક બાળક પિતાના ખભા પર બેઠું છે. તે ઊંચાઈથી ડરે નહીં કારણ કે તેને ઊંચાઈ પર વિશ્વાસ નથી, તેને પિતાના હાથ પર વિશ્વાસ છે. જીવનમાં પણ આપણે ઊંચાઈઓ અને ઊંડાણોથી નહીં પરંતુ આપણા આધાર પરના વિશ્વાસથી જીવીએ છીએ.

હા, વિશ્વાસ એક દિવસમાં જીતાતો નથી પણ એક ક્ષણમાં ગુમાવી શકાય છે. તે કાચ જેવી વસ્તુ છે, એક વાર તૂટી જાય પછી ફરી જોડાય, પણ દાગ રહી જાય. આજના યુગમાં માણસ વધુ સમજદાર બન્યો છે પણ વિશ્વાસમાં ગરીબ થયો છે કારણ કે આપણે શબ્દોથી વધુ છબીઓમાં જીવવા લાગ્યા છીએ. આપણે સત્ય કરતાં દેખાવને વધારે મહત્ત્વ આપ્યું છે. પરિણામે, સંબંધોમાં શંકા વધી છે અને વિશ્વાસ ઘટ્યો છે. વિશ્વાસ એ અતિ અનિવાર્ય આધ્યાત્મિક મૂલ્ય છે. જ્યારે માણસ ભગવાન પર વિશ્વાસ રાખે છે ત્યારે તે પોતાના જીવનનાં તોફાનોમાં પણ શાંતિ અનુભવે છે. વિશ્વાસ વગરની પ્રાર્થના ફક્ત શબ્દો છે; વિશ્વાસ સાથેની પ્રાર્થના જીવંત સંવાદ છે. વિશ્વાસ રાખવો એટલે જોખમ લેવું પરંતુ વિશ્વાસ વગર જીવવું એટલે જીવન જ ગુમાવી દેવું કારણ કે જ્યાં વિશ્વાસ નથી ત્યાં પ્રેમ નથી અને જ્યાં પ્રેમ નથી, ત્યાં જીવનનો અર્થ નથી. પણ જ્યાં કશું જ ન હોય પણ વિશ્વાસ હોય તો જીવન ફરી ઊભું થાય છે.

અર્જુનને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પર વિશ્વાસ હતો એટલે જ તો મહાભારતના યુદ્ધ દરમ્યાન ભીષ્મપ્રતિજ્ઞા જાણ્યા પછી પણ શાંતિથી સૂઈ શક્યા હતા. નારીભક્ત

> આજના યુગમાં માણસ વધુ સમજદાર બન્યો છે પણ વિશ્વાસમાં ગરીબ થયો છે કારણ કે આપણે શબ્દોથી વધુ છબીઓમાં જીવવા લાગ્યા છીએ

મહારાણી મીરાંબાઈને આપવામાં આપેલું ઝેર પણ ભગવાન પર વિશ્વાસથી અમૃત બની ગયું હતું. બાળભક્ત પ્રહલાદને ભગવાન વિષ્ણુ પર વિશ્વાસ હતો, એટલે જ તો પ્રત્યેક વિઘ્નોમાં સ્વયં ભગવાન તેની રક્ષાએ પહોંચી જતા હતા.

વિશ્વાસથી પોતાનું જીવન સ્વસ્થ, સુખથી, શાંતિથી અને નિર્ભય રહીને જીવી શકાય છે. ભગવાન સ્વામીનારાયણના પરમહંસ અખંડાનંદ સ્વામી ભગવાન પર વિશ્વાસથી ચાર વાઘ સામે પણ સ્વસ્થ અને નિર્ભય રહી બચી શક્યા હતા. ભગવાનમાં વિશ્વાસીને મૃત્યુનો ભય નથી લાગતો. મહાસાગર સમા અંતસમયે પણ તે આનંદથી પોતાનો દેહત્યાગ કરે છે. પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ ઘણી વાર કહેતાં કે આપણે કોઈ નાનું મોટું કાર્ય ઉપાડીએ, તેમાં ભગવાનને યાદ કરીએ તે ભગવાનમાં આપણને વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા છે તે બતાવે છે. પૂર્ણ વિશ્વાસી ભક્તને મોટાં મોટાં અઘરાં કાર્યોમાં પણ કોઈ વસ્તુનો ભાર રહેતો નથી. તે સુખ અને સંતોષનો સદા અનુભવ કરી શકે છે.

