

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૪ અંક - ૪ એપ્રિલ-૨૦૧૭

Postal Registration No. GAMC 1417/2015-2017 Valid up to 31-12-2017 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



## આજ્ઞાપાલનનું મૂલ્ય

પ્રત્યેક સામાન્ય કાર્યમાં ઘણા જ પરિશ્રમની જરૂર પડે છે. તેથી અધ્યાત્મમાર્ગમાં માણસે પોતાની જાત ઉપર કોઈ પણ પ્રકારનો સંયમ રાખવા તૈયાર રહેવું જોઈએ અને ગુરુ પ્રત્યે આજ્ઞાપાલનનો ભાવ કેળવવો જોઈએ. આજ્ઞાપાલન એ અમૂલ્ય ગુણ છે, કારણ કે જો તમે આજ્ઞાપાલનનો ગુણ કેળવવાનો પ્રયત્ન કરશો તો આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગમાં રહેલો સૌથી મહાન શત્રુ - અહંભાવ ધીમે ધીમે નિર્મૂળ થઈ જશે.

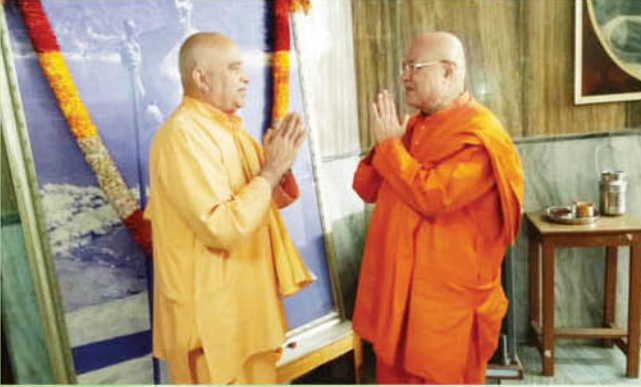
- સ્વામી શિવાનંદ



‘શિવલોક’ (આબુ)ના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી ઈશ્વરાનંદગિરિજી મહારાજનાં શ્રીચરણોમાં



ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી H.Q.ના પ્રમુખશ્રી પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં, શિવાનંદનગર (હધીકેશ, તા. ૨-૩-૨૦૧૭)



ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી H.Q.ના ઉપપ્રમુખશ્રી સ્વામી યોગસ્વરૂપાનંદજી મહારાજના સાંનિધ્યમાં (હધીકેશ, તા. ૨-૩-૨૦૧૭)



પૂજ્યશ્રી સ્વામી માધવપ્રિયદાસજી મહારાજનું દિવ્ય સાંનિધ્ય (હરિદ્વાર, તા. ૪-૩-૨૦૧૭)



ચાર મળે ચોસઠ ખીલે. પૂજ્ય સ્વામી અવધેશાનંદગિરિજી મહારાજ અને પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ (હરિદ્વાર તા. ૩-૩-૨૦૧૭)



શિવાનંદ આશ્રમ, કેન્દ્રપાડા (ઓડિશા)

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૪

અંક : ૪

એપ્રિલ-૨૦૧૭

સંસ્થાપક અને આઘાતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
સંપાદક મંડળ :  
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)  
ડૉ. મહતભાઈ જે. પટ્ટણી  
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

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

E-mail :  
sivananda ashram@yahoo.com  
Website : <http://www.divyajivan.org>

## લવાજમ

ભારતમાં  
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)  
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-  
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-  
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)  
વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

તં હ કુમારં સન્તં દક્ષિણાસુ  
નીચમાનાસુ શ્રદ્ધાવિવેશ સોઽમન્યત ॥૨॥

કઠોપનિષદ્

એ સમયે ગૌ-ધન જ પ્રધાન ધન હતું અને વાજશ્રવસ ઉદ્દાલકના ઘરમાં આ ધનની પ્રચુરતા હતી. હોતા, અધ્યયુ, બ્રહ્મા અને ઉદ્દગાતા આ ચાર પ્રધાન ઋત્વિજ હોય છે; એવું માનવામાં આવે છે, એમને સૌથી વધારે ગાયો આપવામાં આવે છે. પ્રશાસ્તા, પ્રતિપ્રસ્થાતા, બ્રાહ્મણાચ્છંસી અને પ્રસ્તોતા - આ ચાર ગૌણ ઋત્વિજોને મુખ્ય ઋત્વિજોની અપેક્ષામાં અડધી, અચ્છાવાક, નેષ્ટા, આગ્રીધ્ર અને પ્રતિહર્તા - આ ચાર ગૌણ ઋત્વિજોને મુખ્ય ઋત્વિજોની અપેક્ષામાં ત્રીજા ભાગની તેમજ શ્રાવસ્તુત, નેતા, હોતા અને સુબ્રહ્મણ્ય - આ ચાર ગૌણ ઋત્વિજોને મુખ્ય ઋત્વિજોની અપેક્ષામાં ચોથા ભાગની ગાયો આપવામાં આવે છે. નિયમ અનુસાર જ્યારે આ સૌને દક્ષિણાના રૂપમાં આપવા માટે ગાયો લાવવામાં આવી રહી હતી એ સમયે બાળક નચિકેતાએ તે જોઈ લીધું. એમની દયનીય દશા જોતાં જ એના નિર્મળ અંતઃકરણમાં શ્રદ્ધા-આસ્તિકતાએ પ્રવેશ કર્યો અને તે વિચારવા લાગ્યો.

## શિવાનંદ વાણી

### ગૃહસ્થોને સંદેશ

આજકાલના સંસારની જડ અવિદ્યા તથા નિતાન્ત જડવાદમાંથી જાગો અને સત્સંકલ્પથી યોગાભ્યાસનો પ્રારંભ કરો. આસન પ્રાણાયામના નિયમપૂર્વકના અભ્યાસથી ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય બનાવો. ઈશ્વરના નામનું સંકીર્તન કરો, ઉદાર હૃદય, વિશાળ સહિષ્ણુતાનો વિકાસ કરો. મનનો નિગ્રહ કરો. બ્રહ્મચર્ય તથા નિયમપૂર્વક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. તમારાં બધાં કાર્યોને ભગવાનની પૂજા સમજીને કરતા રહો અને એ પ્રકારે આદર્શ ગૃહસ્થી જીવન ગુજારો. તમે આ સંસારમાં જળમાં કમળ રહે છે તે રીતે માયા અને મોહના પ્રભાવથી નિર્લેપ થઈને રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

## અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ .....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ .....	૪
૩. સંપાદકીય તંત્રી.....	૫
૪. વૈરાગ્ય ઉપર પ્રકાશ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૭
૫. તમે જુઓ અને પસંદ કરો : ઈશ્વર કે માયા શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૧૦
૬. આત્મબોધ શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.....	૧૨
૭. રચનાત્મક ભાવનાથી શી રીતે વિચારવું શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્ભ્યાનંદજી ....	૧૯
૮. બીતી તાહિ બિસાર દે શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી.....	૨૨
૯. શિવાનંદ કથામૃત ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો.....	૨૫
૧૦. શ્રેષ્ઠને પકડો કનિષ્ઠ છૂટી જશે શ્રી પરમાનંદ ગાંધી .....	૩૧
૧૦. વૃત્તાંત .....	૩૨

## તહેવાર સૂચિ

મે - ૨૦૧૭	
તા.	તિથિ (વૈશાખ સુદ)
૧	૬ ગુજરાત રાજ્ય સ્થાપના દિન, શ્રી રામાનુજાચાર્ય જયંતી
૨	૭ મંગોત્પત્તિ-ગંગા પૂજન
૩	૮ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૩મો પ્રાકટ્યદિન
૪	૯ જાનકી નવમી
૬	૧૧ ચોહિની એકાદશી
૮	૧૩ ભોમ પ્રદોષ,
૧૦	૧૫ બુદ્ધ પૂર્ણિમા, વૈશાખી પૂનમ (વૈશાખ વદ)
૨૦	૯ શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિર પાટોત્સવ
૨૨	૧૧ અપરા એકાદશી
૨૩	૧૨ ભોમ પ્રદોષ
૨૫	૩૦ દેવપિતૃકાર્ય અમાવાસ્યા, (વજ્રેષુ સુદ)
૨૬	૧ ગંગા દશહરા પ્રારંભ
૩૧	૬ સ્કંદ ષષ્ઠી

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

#### યોગ

યોગ એ ઈન્દ્રિયોને કેળવવાની, તેમને કાબૂમાં રાખવાની અને મનને બહારના કાવાદાવા તથા ખટપટી રમતોથી ભરેલા વિશ્વ તરફ જતું અટકાવવા માટેની વૈજ્ઞાનિક તાલીમ છે. યોગ મનને પોતાની અંદર જોતું અને જતું કરવાની પદ્ધતિસરની કેળવણી છે, જેનાથી મનની અંદર જ્યાં સાચું સુખ રહેલું છે ત્યાં તે પહોંચી શકે અને સ્થિર થઈ શકે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

પાનખર પૂરી થઈ. વસંત આવી. સંત અને વસંતમાં એક સમાનતા છે. વસંત આવે ત્યારે પ્રકૃતિમાં નિખાર આવે અને જ્યારે સંત આવે ત્યારે સંસ્કૃતિમાં સુધાર આવે, પરંતુ ચૈત્ર માસનો પ્રારંભ થતાં જ સંત અને વસંતનું સહિયારું આગમન થાય. ચૈત્ર શુકલ પ્રતિપદાથી વસંત નવરાત્રીનો પ્રારંભ થાય. પહેલી એપ્રિલે દોલોત્સવ કે શ્રી પંચમી અને એપ્રિલની પાંચમી તારીખે શ્રી રામનવમી તથા આઠમી તારીખે વામન દ્વાદશી. ચૈત્ર શુકલ ત્રयोदशीએ હાટકેશ્વર જયંતી અને ચતુર્દશીએ શ્રી નૃસિંહ દોલોત્સવ તથા પૂર્ણિમાએ શ્રી હનુમાનજયંતી.

નવરાત્રી ચાર છે. મહાનવરાત્રી, ચૈત્ર નવરાત્રી, અષાઢ નવરાત્રી અને આશ્વિન નવરાત્રી. ઋતુ પરિવર્તનની સાથે જ નવરાત્રીનું આગમન સ્વાસ્થ્ય સંરક્ષણ માટેનું પર્વ પણ ખરું. મહા, અષાઢ અને આશ્વિન નવરાત્રીમાં શક્તિ ઉપાસના થાય. જ્યારે ચૈત્ર નવરાત્રીમાં બ્રહ્મ-પરબ્રહ્મની ઉપાસના થાય. શ્રી રામચરિત નવાન્હ પારાયણ શ્રી રામનવમી સુધી થાય. આ પારાયણોના પાઠ જ ક્રમે કરીને આપણી ગતિ અને મતિને સન્માર્ગે પ્રેરે છે. વાત આખી માનસ ચિંતનની છે. જેવો વિચાર તેવું વર્તન અને વ્યવહાર. વિચારોમાં પાવિત્ર્ય હોય તો વાણી, વર્તન કે વ્યવહાર પણ શીલ-લજ્જ અને મર્યાદાસભર હોય.

પારાયણ મંત્ર અને જપમાં અપાર શક્તિ છે. જપ અને મંત્રોચ્ચારના સાતત્યમાં આપણી સમગ્ર સેરિબેલમ સિસ્ટમ જાગ્રત રહે છે. સેરિબેલમ અને સેરિબ્રમની જાગૃતિથી જ એડ્રિનલ અને પિચ્યૂટરી તથા પિનિયલ ગ્લાન્ડ્સની કાર્યક્ષમતા વધે છે. ચેતનાતંત્રનાં જાગરણથી શરીરની સમગ્ર પ્રતિક્રિયાઓ જેવી કે શ્વસનતંત્ર, રુધિરાભીસરણ તંત્ર, પાચનતંત્ર, ઉત્સર્ગતંત્રમાં વિશિષ્ટ કાર્યસરણી પ્રદીપ્ત થાય છે. એક માત્ર અસ્થિતંત્રનો લાભ

ત્યારે થાય જ્યારે દીર્ઘકાળ સુધી એક આસનમાં બેસીને દરરોજ જપ કરવાની ટેવ પડે તો કરોડરજજુ, થાપાનાં હાડકાં અને ઘૂંટણની ઢાંકણી વગેરેમાં વિકાર થતો નથી.

વર્ષમાં ચાર વખત નવરાત્રી સમયે, પ્રત્યેક નવરાત્રીમાં ૨૪,૦૦૦થી ૧,૨૫,૦૦૦ મંત્ર જાપ કરવાથી ચહેરામાં નિખાર, ત્વચાનું સૌંદર્ય, આંખોમાં તેજ, મેઘાશક્તિ અને સ્મરણશક્તિનો પણ વિકાસ થાય છે. આમ, આપણે પ્રત્યેક નવરાત્રીને ઉમળકાથી આપણી આધ્યાત્મિક સાધનાની યાત્રા માટે વધાવવી જોઈએ અને આવકારવી જોઈએ.

ચૈત્ર મહિનો બેસતાં લીમડાનાં ફૂલાં પાન અને તેનાં ફૂલ ખાવાની પરંપરા છે, પરંતુ બંગાળ અને ઓરિશામાં બારેય મહિના લીમડાનાં પાન વાટી વધારીને જેવી રીતે મેથી-રીંગણનું શાક કરીએ તેમ લીમડાનાં પાન અને રીંગણનું શાક અથવા લીમડાના પાનનાં મેથીનાં થેપલાં કે મૂકિયાં જેવી વાનગી ખાવાની પરંપરા છે. તેઓ ભાત અને મિષાઝ પ્રચુર માત્રામાં ખાય છે, છતાં આ લીમડાનાં પાનનો નિયમિત પ્રયોગ તેમને ડાયાબિટીસ ન થવામાં મદદરૂપ થાય છે.

જ્યાં સુધી રામચરિત પારાયણનો પ્રશ્ન છે. શ્રી રામને તો આપણે પ્રતિપળ વાગોળવા જ પડશે. તેઓ આદર્શ પુત્ર છે. આદર્શ ભાઈ, પતિ, મિત્ર કે શત્રુ પણ છે. કુંભ રામાયણે કહ્યું છે કે મેઘનાથની સ્મશાનયાત્રામાં રામ ગયા હતા અને તેની માતા મંદોદરીનું આર્કંદ સાંભળીને રામને ચક્કર આવતાં રાવણે બાથ ભરીને તેમને પડતાં અટકાવ્યા હતા. આ બધી કથાઓને કાલ્પનિક કહીએ તો પણ અહીં માનવતાની મહેંક મઘમઘે છે. શ્રી રામ કથા નથી તે જીવન-વ્યથામાંથી મુક્તિનો માર્ગ છે. શ્રી રામનું જીવન અનુકરણીય છે. તેઓએ વ્યક્તિગત જીવનથી વિશેષ

રાજ્ય, પ્રશાસન અને પ્રજાનાં હિતનો વધુ વિચાર કર્યો છે અને વધુ મહત્વ પણ આપ્યું છે. હનુમાનનું જીવન સેવાના સાતત્યનો બેનમૂન ચહેરો છે. આમ, આ ચૈત્ર માસ

(એપ્રિલ) આપણાં જીવનને વિશિષ્ટ ક્ષમતા સંપન્ન વાસ્તવિક દિવ્ય જીવન પ્રત્યે અગ્રસર કરે છે. ઠેક શાંતિ.  
-સંપાદક

## શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના વાર્ષિકોત્સવની ઉજવણીનો શુભારંભ

તા. ૨૧ એપ્રિલ, ૨૦૧૭ થી તા. ૩ મે, ૨૦૧૭ દરમિયાન શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના વાર્ષિકોત્સવની ઉજવણીના પાવન પ્રસંગે અત્યંત હર્ષ તેમજ ગૌરવની લાગણી અનુભવીએ છીએ. આ મહોત્સવના ઉપલક્ષ્યમાં ધર્મ-વિષયક, લોકકલ્યાણલક્ષી તેમજ આધ્યાત્મિક પ્રગતિલક્ષી કાર્યક્રમોનું આયોજન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવામાં આવેલ છે.

- તા. ૨૧ એપ્રિલ, ૨૦૧૭ થી ૨૭ એપ્રિલ, ૨૦૧૭ સુધી પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે, જે નિમિત્તે નક્કી કરવામાં આવેલ ન્યોછાવર :
- મુખ્ય યજમાન - ૧,૧૧,૧૧૧
- પોથી યજમાન - ૩૧,૦૦૦
- દૈનિક યજમાન - ૧૧,૦૦૦
- મુખ્ય આરતી - ૫,૧૦૦
- સર્વાંગ આરતી - ૫૦૧
- કૃષ્ણજન્મના યજમાન - ૨૫,૦૦૦
- રુક્મિણી વિવાહના યજમાન - ૫૧,૦૦૦
- એક દિવસના ભોજન પ્રસાદના દાતા - ૬૦,૦૦૦
- એક દિવસના પ્રસાદના દાતા - ૫,૦૦૦

આપ સહુ ભક્તોને નમ્ર નિવેદન છે કે આ દિવ્ય પ્રવૃત્તિને સાથ-સહકાર તેમજ પ્રોત્સાહન આપવા વિનંતી. આપની ઉદાર હાથે કરાયેલી દાનવૃષ્ટિ આ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની પાવન ઉજવણીને સફળ તેમ જ સાર્થક બનાવશે.

ટ્રસ્ટી મંડળ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

## વૈરાગ્ય ઉપર પ્રકાશ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતી. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી પછીના દશ વર્ષો એટલે ચિદાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

વૈરાગ્ય એ સત્ય અને અસત્ય, નિત્ય અને અનિત્ય, તત્ત્વ અને અતત્ત્વ વચ્ચે વિવેક કેળવવાથી પેદા થાય છે. અનેક પૂર્વજન્મોમાં કરેલી નિષ્કામ સેવા, પૂજા, આરાધના અને ઈશ્વરકૃપાથી વિવેક ઉદ્ભવે છે. વિવેકમાંથી જન્મે છે વૈરાગ્ય. તેનાથી આધ્યાત્મિક શક્તિ મળે છે.

વૈરાગ્યમાં સ્થિત મનુષ્યને સંસાર માટે આસક્તિ હોતી નથી. તે સંસારને તણાવવાની જેમ તુચ્છ ગણે છે; માટે વૈરાગ્ય એ સાધકોની સર્વોપરી અખૂટ સંપત્તિ છે. વૈરાગ્યથી ચિત્તની એકાગ્રતા અથવા સમાધાન પેદા થાય છે અને તેમાંથી જન્મે છે જ્વલંત મુમુક્ષુત્વ એટલે કે મુક્તિ અથવા મોક્ષની તીવ્ર ઝંખના.

રાગ એટલે વિષય પદાર્થો પ્રત્યેની આસક્તિ. જ્યાં જ્યાં સહેજ પણ સુખ અથવા આનંદ હોય છે ત્યાં ત્યાં રાગ હોય છે. જ્યાં જ્યાં સહેજ પણ દુઃખ હોય છે ત્યાં ત્યાં દ્વેષ હોય છે. રાગ અને દ્વેષ વાસ્તવમાં તો એક જ છે. મહર્ષિ પતંજલિના મત અનુસાર રાગ અને દ્વેષ એ અગત્યના કલેશ છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા અથવા અહંકાર, રાગ-દ્વેષ, અભિનિવેશ અથવા જિજ્ઞાસિયા આ પાંચ કલેશ છે. સૌપ્રથમ છે અજ્ઞાન અથવા મૂળ અવિદ્યા. અવિદ્યામાંથી જન્મે છે અહંકાર અથવા અસ્મિતા અને અસ્મિતામાંથી જન્મે છે રાગ-દ્વેષ અને રાગ-દ્વેષથી અભિનિવેશ અથવા જિજ્ઞાસિયા જન્મે છે.

વૈરાગ્ય જુદી જુદી કક્ષાનો અથવા પ્રકારનો હોય છે જેમ કે મૂદુ, મધ્યમ અને તીવ્ર. તીવ્ર વૈરાગ્ય જ સાધકને આ માર્ગે વળગી રહેવામાં મદદ કરશે. જો વૈરાગ્ય કેવળ સ્મશાન અથવા પ્રસવ વૈરાગ્યના જેવો મંદ પ્રકારનો હશે તો મન તેણે ત્યજી દીધેલા પદાર્થો ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાની

માત્ર રાહ જોઈને જ બેસી રહેલું હશે. આથી ઊલટું સાધકનું અધઃપતન થશે અને તે પહેલાં જેટલી ઊંચાઈએ પહોંચ્યો હશે તેટલે પણ ફરી પહોંચવામાં શક્તિમાન થશે નહિ. માટે સાધકે ખૂબ જ સાવધાન રહેવું જોઈએ. શરૂઆતમાં ભલે વૈરાગ્ય મંદ પ્રકારનો હોય, પરંતુ સાધકે તેને પરિમિત બનાવવો જોઈએ, પછી તેને વિષય પદાર્થોની ખામીઓનાં દર્શન થતાં તેનામાં તીવ્ર વૈરાગ્ય પેદા થશે. વિષયસુખ એ સાચું સુખ નથી. તે ભ્રામક, ક્ષણિક અને અનિત્ય છે તે દુઃખમય છે. માટે ફરીફરીને વિષયસુખના દોષોનું દર્શન થતાં વૈરાગ્યનો ઉદય થશે. આ વૈરાગ્યને શાસ્ત્રોના અધ્યયનથી સત્સંગથી, વિચારથી અને ચિંતનથી દઢ બનાવવો જોઈએ.

નગ્નાવસ્થામાં રહેવું, લીમડાનાં પાન ખાવાં કે ગાયનું ઝરણ પીવું એ કાંઈ વૈરાગ્ય નથી. વિચાર, વિવેક અને ચિંતનથી જન્મે તે જ સાચો વૈરાગ્ય. આથી મન વિષય સુખોથી વિમુખ થાય છે અને દોરી જેવું પાતળું બને છે અને ત્યારે જ વૈરાગ્ય ટકે છે. ફરી ફરીને તમારે આંતરિક તપાસ કરવી પડશે. શારીરિક નગ્નતા અને આ બાહ્ય બાબતો એ સાચો વૈરાગ્ય કહેવાતો નથી. આ બધા પદાર્થો આપણને શાશ્વત સુખ આપી શકતા નથી; ઊલટું તે તો આપણને દુઃખ અને વ્યગ્રતામાં ખેંચી જાય છે. સતત ચિંતનથી નિત્ય વૈરાગ્ય પેદા થાય છે; તે જ સાધકની સાચી સંપત્તિ છે. તેનાથી સાચી સાધના કરવામાં મદદ થાય છે. તેનાથી મન અંતર્મુખ બને છે. વૈરાગ્યથી મનની બહિર્મુખ પ્રવૃત્તિ રોકાય છે. જો કદાચ મન બાહ્ય પદાર્થો પાછળ દોડે તો તરત જ વૈરાગ્ય એ નિર્દેશ કરીને ચેતાવશે કે ત્યાં તો દુઃખ છે અને વિષય સુખો તો પુનર્જન્મ અને પ્રબળ પીડાનું મૂળ કારણ છે.

આથી મન ખૂબ જ ડરી જાય છે અને ધીમે ધીમે તીવ્ર સાધનાથી તે સાચા, નિત્ય, પુષ્ટ અને તીવ્ર વૈરાગ્યમાં સ્થિત થાય છે.

વૈરાગ્યના બે પ્રકાર છે-એક પરવૈરાગ્ય અને બીજો અપર વૈરાગ્ય. પરવૈરાગ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કર્યા પછી આવે છે. આખું જગત પછી તેને તૃણવત્ લાગે છે. આ છે તીવ્ર આધ્યાત્મિક શક્તિ. તે જ પરવૈરાગ્ય.

વૈરાગ્ય વિના આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થઈ શકે નહિ. વેદાંતમાં તે જ એકમાત્ર મૂળભૂત આવશ્યક સાધના છે. જો તમારામાં વૈરાગ્ય હશે તો બીજા બધા ગુણો તમારામાં આપોઆપ જ આવી મળશે. મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે, “અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ” - એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી મનનો નિરોધ કરી શકાય છે. અમરત્વના ઊંચા ધામમાં પહોંચવા માટે સાધક માટે આ બે પાંખો છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પણ તે જ વાત કહે છે, “અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય, વૈરાગ્યેન ચ ગૃહ્ણતે” - એટલે કે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી, હે કૌન્તેય, તેને (મનને) કાબૂમાં લાવી શકાય છે. વૈરાગ્યથી મન અનાસક્ત બને છે, જે અનાસક્ત થઈને કામ કરે છે તેને કર્મ બંધનકર્તા થતાં નથી. માટે વૈરાગ્યનો આ સદ્ગુણ કેળવવો એ સાધકની પરમ ફરજ છે.

નિઃશંક વૈરાગ્ય એક એવી માનસિક સ્થિતિ છે કે જેમાં મન વિષય સુખોની ખીણમાં દોડતું નથી. વૈરાગ્યથી તે આત્મા અને પરમાત્મા તરફ દોડે છે. રાણી ચુડાલા રાજ્ય કરતી હતી છતાં તેનામાં (સંપૂર્ણ) પરવૈરાગ્ય હતો. સંસારનાં પ્રલોભનોની વચ્ચે પણ તેનામાં વિચાર અને જ્ઞાનના કારણે માનસિક વૈરાગ્ય હતો. તેથી આકર્ષક સંસારી પદાર્થોની તેના મન પર કશી અસર થતી નહોતી. જ્યારે તેમના પતિ શિબિધ્વજ રાજ્યનો ત્યાગ કરીને જંગલમાં ગયા હતા છતાં તેમનામાં વૈરાગ્ય દૃઢ થયો નહોતો, કારણ કે તેમને તેમના શરીર માટે, અરે! તેમના કમંડળ માટે પણ આસક્તિ હતી.

તમે એક વૈરાગીને જુઓ. તેણે આખા શરીરે ભસ્મ ચોળેલી હશે, પરંતુ જો તે તમને બીજા કોઈ

વૈરાગીને એક રૂપિયો આપતાં જોઈ જશે તો તે તમારી સાથે ઝઘડો કરવા તૈયાર થઈ જશે. આવી છે તેના મનની સ્થિતિ. તેથી બાહ્ય દેખાવ ઉપરથી કહી ન શકાય કે અમુક વ્યક્તિમાં વૈરાગ્ય હશે કે કેમ. વૈરાગ્ય તો માનસિક સ્થિતિ છે. તે જોઈ શકાતી નથી. શ્રી રામાનુજ આવા અંતિમ પ્રકારના કમર સુધી કફની પહેરતા વૈરાગી નહોતા. તે વૈભવમાં રહેતા હોવા છતાં પણ તેમનું મન દૂષિત થયું નહોતું. તેમનામાં તો વિવેકજન્ય વૈરાગ્ય - સંપૂર્ણ અનાસક્તિયુક્ત માનસિક સ્થિતિ - હતી.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે હું પણ આવા અંતિમ પ્રકારના વૈરાગ્યવાળા સંન્યાસનો હિમાયતી નથી.

कर्णायन्तः शरीरस्थं भूतग्राममचेतसः ।

मां चैवान्तःशरीरस्थं तान्विन्द्यासुरनिश्चयान् ॥  
(ગીતા ૧૭-૬)

“તેઓ શરીરનાં બધાં જ તત્ત્વોને દારુણ દુઃખ દે છે અને તે રીતે તેમના શરીરમાં રહેલા ‘મને’ પણ દુઃખ પહોંચાડે છે.”

ભગવાન બુદ્ધે પણ શરૂઆતમાં પોતાની જાતને ખૂબ કષ્ટ પહોંચાડ્યું હતું, પણ પાછળથી તેમણે જાણ્યું કે તેથી કંઈ ખાસ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થઈ નથી અને તેથી તેઓ સોનેરી ‘મધ્યમ માર્ગ’ ઉપર આવ્યા. માટે આપણે પણ હંમેશાં મધ્યમ માર્ગે જ જવું જોઈએ. આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે આ શરીર એક સાધન છે. તમારે શરીરને વધારે કષ્ટ નહિ આપવું જોઈએ. શરીર માટે જે કંઈ જરૂરી હોય તે તમારે લેવું જોઈએ. શરીરને અતિશય ઠંડીમાં ખુલ્લું રાખવું ન જોઈએ. પરમાત્માએ આપણને સામાન્ય બુદ્ધિ આપી છે, તેથી તમારે સામાન્ય બુદ્ધિની સાધના કરવી જોઈએ. સારો અને પોષક ખોરાક લેવામાં કશો વાંધો નથી. દરેક માણસનું શારીરિક બંધારણ અને તેની શારીરિક પ્રકૃતિ અલગ અલગ હોય છે, તેથી તમારી સાધનામાં તમારી સામાન્ય બુદ્ધિ અથવા સમજનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.



જો તમારું શરીર નબળું હોય અને તમે એકધારા એક આસનમાં લાંબો સમય બેસી ન શકતા હો તો તમારે અવનપ્રાશ લેવો જોઈએ અથવા થોડાં ફળ ખાવાં જોઈએ. આંતરિક રીતે તમારામાં તીવ્ર વૈરાગ્ય હોવો જોઈએ અને સાથે-સાથે બાહ્ય રીતે તમારે મધ્યમ માર્ગ અપનાવવો જોઈએ.

ઘણીવાર સાધકો કહે છે, “મેં છત્રીનો ત્યાગ કર્યો છે, હું એક ટંક ભોજન લઉં છું, મેં પહેરણનો ત્યાગ કર્યો છે, મેં સ્વેટર છોડી દીધું છે, મેં જોડા છોડી દીધા છે, હું ફક્ત દાળ-રોટલી ઉપર જીવું છું.” આ રીતે તેમની સાધના “મેં છોડી દીધું છે”-માં જ આવી જાય છે. સાચા આધ્યાત્મિક જીવનમાં આવું કશું ત્યજી દેવાનું કે પ્રહણ કરવાનું હોતું નથી. મુખ્ય વાત અને એક જ વાત એ છે કે તમારે મનને જરા પણ છૂટ આપવી જોઈએ નહિ. જો સવારમાં તમને ખૂબ ભૂખ લાગી હોય તો એક-બે ભાખરી અને પ્યાલો દૂધ લો. વૈરાગ્ય તો માનસિક સ્થિતિ છે, પણ જો તમે મનને છૂટ આપશો કે તેને ઢીલું મૂકશો તો તે તમને પાડી દેશે. માટે હંમેશાં સાવધ રહો અને સદા સજાગ રહો.

અત્યારે ગંગોત્રીમાં સ્વામી શ્રી કૃષ્ણાનંદજી છે : તેઓ એક મહાન વૈરાગી છે. છેલ્લાં કેટલાંયે વર્ષોથી તે બરફમય પ્રદેશમાં વગર કપડે રહે છે અને કેટલીક વાર તો બરફ ઉપર સૂઈ જાય છે. શ્રી રાયબહાદુર મોદીએ તેમનું સુંદર વર્ણન કર્યું હતું. તેમને તેઓ એક આશ્ચર્યકારક વ્યક્તિ લાગ્યા અને તેમણે તેમને ગુરુ માન્યા.

અવધૂત કેશવાનંદ એક બીજા વૈરાગી છે. તેઓ હૃષીકેશમાં રહેતા હતા. શ્રી માલવિયાજીને તેમના પ્રત્યે ખૂબ જ આદર હતો. એક વાર શ્રી માલવિયાજી તેમને પોતાની સાથે મસૂરી લઈ ગયા; ત્યાં તેઓએ ધાબળા ઉપર સૂવાની ના પાડી અને વરસાદ વરસતો હતો છતાં પોતાની હરહંમેશની ટેવ મુજબ ઘાસ ઉપર જ સૂઈ ગયા. તેઓ પણ વૈરાગી હતા. વૈરાગીઓનો પોતાનો એક સંપ્રદાય છે. આપણા રામકુમાર પણ આવા જ વૈરાગી સંપ્રદાયના છે. તેઓ શરીરે રાખ ચોળીને વાળને સોનેરી જેવા બનાવે છે અને કમરે જાડું દોરડું બાંધે છે. આ છે વૈરાગ્ય-સંપ્રદાય.

લક્ષ્મણજૂલામાં એક સંન્યાસી છે તે પંચાગ્નિ તપ કરે છે.

બીજા એક મહાન વૈરાગી છે સેન્દ મંગલમ્ બ્રહ્મેન્દ્ર સ્વામી. તેઓ ગોમુખ-વૃત્તિ ઉપર જીવતા હતા. તે બીજા લોકો જમીને જે પતરાળાં ફેંકી દે તેમાં જે ખોરાક છંડાયેલો હોય તેના ઉપર જીવે છે. અવધૂતો નગ્ન રહે છે. તેમને કપડાં કે ઘરબાર હોતાં નથી. જેણે પોતાના મનમાંથી વાસનાઓને દૂર કરી છે તે જ સાચો વૈરાગી. જ્યારે બધી જ વાસનાઓનો ક્ષય થાય ત્યારે ‘મનોલય’ થાય છે. બ્રહ્મેન્દ્ર સ્વામી ખૂબ જ કઠોર જીવન જીવતા હતા. તેઓ સ્વામી કૃષ્ણાનંદના ગુરુ હતા. એક વખત તેમના આશ્રમમાં ખૂબ સરસ રસોઈ બનાવવામાં આવી ત્યારે તેમણે બધી જ રસોઈ ગાયોને પીરસી દેવાનો આદેશ આપ્યો. તે કડક કસોટી કરતા. શંકરાનંદ સ્વામી પણ તેમના જ શિષ્ય છે. તેમનું શરીર બહુ જ સુદૃઢ છે અને તે પણ ઘણું કઠોર જીવન જીવતા.

દરેકે પોતાના શરીરના બંધારણ અને શક્તિ પ્રમાણે સાધના કરવી જોઈએ. એક જે કરે તે બીજાને અનુકૂળ ન પણ થાય.

બીજા એક વૈરાગી નારાયણ સ્વામી સ્વર્ગાશ્રમમાં રહેતા હતા. તેઓ કેટલોક સમય કેવળ દૂધ લેતા તો કેટલોક સમય કેવળ દાળ લેતા. ધાબળા તરીકે તેમની પાસે કેવળ બે પડ ઘાસ હતું. તેઓ કઠી ધાબળો વાપરતા નહિ જોકે ખરી બુદ્ધિશાળી રીતે એ છે કે ઘાસના બદલે એક નાનો ધાબળો વાપરવો જોઈએ. વૈરાગ્યની જરૂર છે, પરંતુ તેના અતિરેકથી શરીર ક્ષીણ થઈ જાય છે. તમારી સાધનામાં આથી પ્રગતિ નહિ થાય. માટે તમારી સામાન્ય બુદ્ધિ વાપરો. આ છે મારો સિદ્ધાંત. જો તેઓ દહીં અને ભીંડા લે તો તેમના શરીરની ચરબી ઘટાડી શકે છે અને આખું શરીર તેમના સંપૂર્ણ કાબૂમાં આવે છે. તેઓ એક મહાન વૈરાગી છે. બીજા પણ ઘણા વૈરાગીઓ છે. સાધનામાં વૈરાગ્ય ખૂબ જ મદદગાર છે.

□ ‘સાધના’માંથી સાભાર

## તમે જુઓ અને પસંદ કરો : ઈશ્વર કે માયા

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આ જગત, જેમાં તમે રહો છો, તમને ઘેરીને જે વસ્તુઓ રહેલી છે, તે એકસાથે બે વાત કરે છે. પ્રથમ છે માયા, જે છેતરામણી, આકર્ષક, લોભામણી, તમને બહાર ખેંચતી, તમારી સાચી દિશામાંથી ખેંચી જતી જૂઠા દેખાવોના મોહક બજાર જેવી છે. જે તમારા ધ્યેયને ચુકાવી દે છે. સાથોસાથ તે ઈશ્વર સિવાય કશું નથી, ઈશ્વર અનેક રૂપોમાં દર્શન આપે છે; તે એક મહાન ભવ્ય રહસ્યનું પ્રગટીકરણ અને વૈશ્વિક અભિવ્યક્તિ છે.

અને વિરોધાભાસ તો એ છે કે આપણાં શાસ્ત્રો આ બંને બાબત જાહેર કરી તેને સમર્થન આપે છે. એક સ્થળે ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે, “મારી માયા ઘણી કઠણ અને અઘરી છે, ત્રણ ગુણની તે રચના છે, તેથી તેને ઓળંગી પાર કરી શકાતી નથી. ઘણા ખરા લોકો તેનાં આકર્ષણોને તાબે થઈ જાય છે. સાચો રાહ ચૂકી જાય છે અને જન્મ-મરણની જાળમાં ફસાય છે.” તે જ ગીતા જ્ઞાનોપદેશમાં તેઓ અર્જુનને અગિયારમા અધ્યાયમાં કહે છે : “આ વિશ્વની વાસ્તવિકતાનાં દર્શન કર.” અર્જુન જુએ છે અને તેને બધે ફક્ત ઈશ્વર દેખાય છે, સર્વત્ર ઈશ્વર જ ઈશ્વર.

તમારે આ વિરોધાભાસમાં જીવવાનું છે. તેનો તમે શું અર્થ કરશો? તેથી તમે શું સમજશો? તમે ઈશ્વરમાં જીવો છો કે તમને બધી બાજુથી માયાએ ઘેર્યાં છે અને માત કરી દીધા છે? સત્ય શું છે? તમારે નિર્ણય કરવાનો છે. જેને ખરી દૃષ્ટિ હશે તે જોઈ શકશે. જેને કાન હશે તે સાંભળશે.

વિરોધાભાસ રહેશે, પરંતુ વિરોધાભાસમાં વિરોધ નહિ રહે. ઉપર જે કહ્યું તેનો એટલો જ અર્થ છે કે બ્રહ્મ અને માયા એકસાથે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ઈશ્વર અને તેની મોહિત કરતી શક્તિ એકસાથે રહે છે. તમે જે ઈચ્છો તેની પસંદગી તમારે કરવાની છે. ઉપનિષદો મુંજ ઘાસની સરખામણી આપે છે. આ ઘાસના બહારના પડમાંથી

અંદરનો ગભરિસો ખેંચી કાઢી શકાય છે. જો આ વાતનું ભાન ન હોય તો તમે બહારના પડને જ જોતા રહેશો.

આ જ પ્રમાણે બધી વસ્તુની બહારની બાજુ છેતરામણી, ટળવળાવતી, લોભાવતી માયા હોય છે, પરંતુ અંદરની બાજુ એક સર્વવ્યાપી, હંમેશ-વર્તમાન, દિવ્ય વિશ્વરૂપ વાસ્તવિકતા હોય છે. તેથી તમારી દૃષ્ટિ તમે કઈ બાજુ જોડશો તેનો તમારે નિર્ણય કરવાનો છે. જે પ્રકારે જોશો તેવું તમને દેખાશે. જો તમે અવિવેક દૃષ્ટિથી જોશો તો તમને ફક્ત બાહ્ય દેખાવ જ દેખાશે. જો વિવેક દૃષ્ટિથી જોશો તો તમને છૂપો રહેલ ભગવાન નજરે પડશે.

તમારે વિશિષ્ટ આંખથી જોવું જોઈએ, ગીતાના અગિયારમા અધ્યાયમાં ભગવાન સ્પષ્ટ કહે છે : “હે અર્જુન તારાં ચર્ચચક્ષુથી તું જોઈ શકીશ નહિ.” અને તેથી તેઓએ તેને અસાધારણ દૃષ્ટિ પ્રદાન કરી, તે જ પ્રમાણે આ સૈકામાં આપણને સાચી દૃષ્ટિ આપવા ગુરુદેવ આપણા સમયમાં અવતર્યા, આપણને દિવ્ય દૃષ્ટિ આપવા આવ્યા, બાહ્ય દેખાવો પાછળ રહેલી છૂપી દિવ્ય વાસ્તવિકતાનું અવલોકન કરવાની દૃષ્ટિ આપવા આવ્યા. તેમનાં લખાણો વડે તેમના ઉપદેશ દ્વારા તેમના જ્ઞાનના પ્રયોગથી તેમનું જીવન તેઓ જે પ્રકારે જીવ્યા તેનાં દર્શનથી આપણને સાચી અવલોકનશક્તિ પ્રદાન કરવા તેઓએ યત્ન કર્યો.

તમે ઈશ્વરનું દર્શન કરો છો કે માયાનું તે તમારા પર નિર્ભર છે. બંને એકસાથે રહે છે. તે બંનેને અલગ પાડી ન શકાય. દર્શન માટેની સમજણ કેળવવી તે તમારા હાથની વાત છે. આંતરજાગૃતિને કેળવવી, વિવેકબુદ્ધિ વાપરવી અને સારતત્ત્વનું દર્શન કરવું કે આભાસથી મોહિત થઈ તેના તાબે થઈ જવું તે તમારા હાથની વાત છે. જો વિવેકપુરઃસર જીવશો તો જગત

દરેક ક્ષણે તમને ઉત્કૃષ્ટ ઊંચાઈએ ઉઠાવીને મૂકશે. તે જીવનવિધિમાં તમને પ્રેરણા અથવા નાની ઉન્નતી કરવાની દિવ્યતાથી ભરી દેવાની શક્તિ અંતર્નિહિત પડી છે.

તેથી જુઓ અને વાસ્તવિકતાનાં દર્શન કરો. તમારા મનને આત્માસથી દોરવાઈ જવા ન દેશો. તમારું જીવન સમજણ અને વિવેકભર્યું બનાવો. જાગ્રત દષ્ટિ, સારતત્ત્વને ચૂક્યા સિવાયની સમજણ રાખી દરેક ક્ષણે વાસ્તવિકતાનાં દર્શન કરતા રહી જીવન ગાળો. ભગવાને કહ્યું છે:

સમં સર્વેષુ ભૂતેષુ તિષ્ઠન્તં પરમેશ્વરમ્ ।  
વિનશ્યત્સ્વવિનશ્યન્તં યઃ પશ્યતિ સ પશ્યતિ ॥

(ગીતા : ૧૩:૨૭)

બધા જીવોમાં પરમેશ્વર એકસરખો રહેલો છે એમ જે જુએ છે તે (સાર્યું) જુએ છે - વિનાશશીલમાં અવિનાશી તત્ત્વને જેમ જોવાય તેમ.

માટે, જો તમે વિવેકભરી દષ્ટિથી જોશો તો તમે પણ કહી શકશો, “ઈશ્વરમાં મારી જાતને રાખી હું જીવું છું, હરું-ફરું છું” ઈશ્વર તમારા માટે મહત્તર વાસ્તવિકતા બની રહેશે. માયા ભુંસાઈ જશે અને પાછળ રહી જશે અને તમે ઈશ્વરનું સાંનિધ્ય અનુભવશો. દિવ્ય સાંનિધ્યથી તમને લાભ થશે. જીવન જ તમારા માટે ઉપનિષદ બની રહેશે. આમ તમે જીવન જીવી હંમેશ માટે ધન્ય બનો !

### તમારી પસંદ

તમને બેવડી સભાનતાની ધન્યતા મળી છે, એક છે નિમ્નકોટીની સભાનતા, જે અજ્ઞાન છે અને બીજી ઉચ્ચતર સભાનતા જે સત્ય છે, સાચી સભાનતા છે. આ વિસ્મયકારક હકીકત તમને બે વિશિષ્ટાધિકારો આપે છે. (૧) તમારી જાતને, બંધનો, સીમાબદ્ધતા અને તમારી અલ્પજીવી, અનિત્ય માનવ વ્યક્તિમત્તાની અપૂર્ણતાઓનાં સાધન બનવાનો, (૨) તમારો ખરો, તાત્ત્વિક દિવ્ય સ્વભાવ જે બધી પરિપૂર્ણતાઓના કારણે બનેલો છે તેને વ્યક્ત કરવા અને પ્રગટ કરવાનું સાધન બનવાનો.

તમને આ પસંદગી કરવાનો હક મળેલ છે: હું મારી માનવીય અપૂર્ણતાઓનો નહિ પણ મારી દિવ્ય સિદ્ધિનું સાધન બનીશ. હું ઈશ્વરનું કેન્દ્ર બનીશ. ઈશ્વરમાં સિદ્ધિ, સુંદરતા, સત્ય, પવિત્રતા, સહનશીલતા, કરુણા, ક્ષમા, ડહાપણ, સંવાદિતા, પ્રેમ, શાંતિ, મિત્રતા, મદદકર્તાપણું અને દિવ્યતાનું મારી જાતને કેન્દ્ર બનાવીશ.

ટૂંકમાં, હું પસંદ કરીશ અને જે બધું ઉચ્ચ, ઉમદા અને ઉત્કૃષ્ટ છે તેનાં સાધન બનવાનો મને મહાન હક છે તેને કામે લગાડી વાપરીશ. જગતને જેની ઊણપ છે તે હું જગતને પૂરી પાડીશ.

આકાશમાં, હું વધુ વાદળાં ઉમેરીશ નહિ, તેના બદલે હું સૂર્યપ્રકાશનું એક કિરણ લાવીશ !

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર

ગુજરાતી માધ્યમમાં

૩૮મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૦૫-૨૦૧૭ થી ૩૦-૦૫-૨૦૧૭ સુધી ૩૮મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે; અને બીજાને શિખવવા ઈચ્છે છે અને ગુજરાતી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે. જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વ્યસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકનાં શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત તજજ્ઞ તબીબો દ્વારા શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન, રેઈકી ડિગ્રી-એક અને બેનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવવામાં આવશે. આ ગુજરાત યુનિવર્સિટીની માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થા દ્વારા કરેલો સર્ટિફિકેટ કોર્સ છે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ ૩૦ એપ્રિલ પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું. પ્રવેશપત્ર ‘divyajivan.org’ પરથી મેળવી શકાશે.

## આત્મબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના દિવ્ય દશક નિમિત્તે તા. ૧૯ માર્ચ, ૨૦૧૭ થી તા. ૨૬ માર્ચ, ૨૦૧૭ સુધી 'આત્મબોધ' પ્રવચન શ્રેણી અંતર્ગત તા. ૧૯ માર્ચના રોજ થયેલ પ્રવચનનો સાર)

માનવ પૂર્વનો હોય કે પશ્ચિમનો, માનવમાત્રના જીવનનું એક જ લક્ષ્ય છે - મને સુખ મળે, શાંતિ મળે, પરંતુ આપણે જે સુખની કલ્પના કરીએ છીએ એ વાસ્તવિક રીતે દુઃખનો પ્રારંભ છે, પછી એ શારીરિક હોય, માનસિક હોય, આધિભૌતિક હોય, આધિદૈવિક હોય કે આધ્યાત્મિક હોય. પ્રત્યેક સુખ એક ભ્રાંતિ છે. Illusion છે અથવા તો અહંકારને પોષવો છે. આપણે હું પુરુષ છું, હું સ્ત્રી છું, હું ડોક્ટર છું, વકીલ છું, પ્રોફેસર છું અમે અમુક ગુરુના શિષ્ય છીએ. અમારા ગુરુ મોટા, તમારા ગુરુ નાના. દુર્ભાગ્ય છે આવું બધું થઈ રહ્યું છે તેની પાછળનું એકમાત્ર કારણ અજ્ઞાન છે. અજ્ઞાન શું છે? આત્મબોધ નથી. અહીં બૌદ્ધિક સમજણની ક્ષતિ છે, ખામી છે, ઓછપ છે, ત્યાં આત્મા નામના વિષયનું અસ્તિત્વ જ નથી.

ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજીનું પ્રયોજન છે - આ અજ્ઞાનમાંથી મુક્ત કરવા માટે જ આ પ્રકરણ ગ્રંથ 'આત્મબોધ'ની રચના કરી છે. એમનું અવતરણ માનવ-જીવમાત્રને વાસ્તવિક આત્મતત્ત્વની ઉપલબ્ધિના માર્ગે દોરવા માટે થયેલ છે.

પુનરપિજનનં પુનરપિ મરણં  
પુનરપિ જનની જહરે શયનમ્  
ઈહ સંસારે ખલુ દુસ્તારે  
કૃપયાપારે પાહિ મુરારે

એમનું પ્રયોજન આપણને જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ, આવાગમનમાંથી મુક્ત કરવાનું છે.

આપણે સવારથી સાંજ દોડીએ છીએ, રાત્રે થાકીપાકીને સૂઈ જઈએ છીએ. મોટા ભાગના લોકો સૂવાના નામે આળોટે છે. તેઓ સુખેથી ખાઈ શક્તા નથી, સુખે ઊંઘી શક્તા નથી, સુખે જીવી શક્તા નથી, સુખે

જીવવા દેતા નથી. આ સુખ શબ્દનું કારણ છે - attitude - વ્યવહારનું કારણ, વૃત્તિઓનું કારણ, માનસિક ગતિ-મતિનું કારણ. આપણે ફરીથી ભગવાન કૃષ્ણની ગીતાને ઢંઢોળવી પડશે.

મન એવ મનુષ્યાણાં કારણાં બંધમોક્ષયો :

પ્રત્યેક માનવના કહેવાતા સુખ કે અનુભવજન્ય દુઃખનું એકમાત્ર કારણ આપણું પોતાનું મન છે. આપણે વિચાર કરીએ કિડનીમાં પથરી શા માટે થાય છે? નળમાંથી પાણી ધીમું કેમ આવે છે, કારણ કે ક્ષાર થાય એટલે. કિડનીમાં પણ ક્ષાર થાય. આપણે ભોજન ખાઈએ છીએ, ભોજન પચે એટલે એનો રસ થાય. એમાંથી રક્ત થાય, રક્તનું પરિભ્રમણ થાય, રક્તનું શુદ્ધીકરણ થાય. ફેફસાં કાર્યશીલ છે. કિડની પણ કાર્યશીલ છે, ક્યારો બહાર નીકળી જાય, પરંતુ આપણા જીવનની કાર્યશીલી, પાણી પીવાની ઓછપ, માનસિક તણાવ-

‘હું કરું હું કરું’ એ જ અજ્ઞાનતા  
શકટનો ભાર જેમ સ્થાન તાણે  
સૃષ્ટિ મંડાણ છે સર્વ એણી પરે  
યોગી યોગેશ્વરા કંઈક જાણે

આ બધા કારણસર શારીરિક ક્ષમતા અક્ષમ થઈ કાર્યાન્વિત થાય છે. શરીરનાં બધાં અંગો આપણે જોઈ શકીએ છીએ, મન-આત્મા દશ્યમાન નથી. આપણે જીવને આત્મા સમજીને જીવીએ છીએ. જીવ કાર્યશીલ છે. તેને કર્મ છે, કર્મનો ભોગ અને વિપાક છે, જીવને સુખદુઃખ છે, પુનર્જન્મ છે, ઊર્ધ્વગતિ કે અધોગતિ છે. આત્માને આની સાથે સંબંધ નથી.

ન જાયતે મિયતે વા કદાચિ  
ન્નાયં ભૂત્વા ભવિતા વા ન ભૂયઃ ।

અજ્ઞો નિત્યઃ શાશ્વતોઽયં પુરાણો  
ન હન્યતે હન્યમાને શરીરે ॥

(ગીતા ૨:૨૦)

નિત્ય, સત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, અજર, અમર, અવિનાશી, અચિંત્ય, અનન્ય વિશેષણો આત્મા માટે કહેવામાં આવ્યાં છે. યુગોથી નાનાં ગામડાંમાં રહેતાં દાદીમા ખેતરમાં નિંદામણ કરતાં હોય, જેમને વેદ-ઉપનિષદનું કોઈ જ્ઞાન નથી તે પણ જાણતા હોય છે -

આત્મા સો પરમાત્મા. પણ તેમને બોધ નથી, માટે જ નરસિંહ મહેતાએ સ્પષ્ટપણે કહ્યું છે -

‘જ્યાં લગી આત્મતત્ત્વ ચિંતવ્યો નહીં  
ત્યાં લગી સાધના સર્વ જૂઠી.’

સાધના શું છે? કર્મયોગ, ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, નાદયોગ, સ્વરયોગ, કુંડલિનીયોગ, સંબંધયોગ - આ તમામ યોગની અંદર સંતુલન હોવું જોઈએ તો આત્મબોધની સ્થિતિ, ચિંતન, આવિર્ભાવ સરવાણીમાં આહવાન થાય. પછી સદ્ગુરુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહે છે.

In all condition, I am bliss,  
bliss, bliss absolute.

હર હાલમ્ અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદહ્મ્।

કેવલ્ય કેવલ કૃટસ્થ આનંદહ્મ્।

આપણા જાણીતા કવિ શ્રી ગિજુભાઈ બધેકાએ ‘આનંદી કાગડો’ કવિતા લખી છે, તેને આત્મબોધનો પ્રારંભ ચોક્કસ કહી શકીએ. પરિસ્થિતિ વિષમ હોય છતાં આપણે સમ રહી શકીએ, એ સ્થિતિ ત્યારે જ સર્જાય જ્યારે મન આત્મામાં સ્થિર હોય. દુઃખ શરીરને છે, મનને પણ છે. ઉઘાડા પગે ચાલવાથી પગ દાઝે છે. દાળમાં મીઠું નથી, સ્વાદ જીભને છે. પાંચ તન્માત્રાઓ સંબંધ આપે છે, સંબંધ વિચ્છેદ કરે છે. પાંચ પ્રાણ-પ્રાણ, અપાન, ઉદાન અને વ્યાન, સમાન પાંચ તત્ત્વ - પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ, અંતઃકરણ ચતુષ્ટય - મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર. આ બધાં તત્ત્વ શરીર સાથે સંકળાયેલાં છે. ભાષ્યકાર ભગવાન આદિ શંકરાચાર્યજી કહે છે - મનોબુદ્ધચહંકાર ચિત્તાનિ નાહં, ન ચ શ્રોત્ર જિહ્વે ન ચ

દ્રાણ નેત્રે, ન ચ વ્યોમ ભૂમિનિજો ન વાયુર - પણ એવું નથી કહ્યું મારે હૃદય નથી, લીવર નથી. શરીરને ભૂખ-તરસ છે. રાગ- દ્વેષ છે. ગમો-અણગમો છે, ઉચિત-અનુચિત છે. આ બધાંથી પર મારું જીવન -

આનંદોહં આનંદોહં આનંદં બ્રહ્માનંદમ્ સત્યં જ્ઞાનં અનંતં બ્રહ્મ - આ સમજ આત્મબોધ માટે પાયાનું આવશ્યક તત્ત્વ છે.

આત્મબોધમાં ૬૮ શ્લોકો છે. એની અંદરની ચેતના જાણી જ શકાય. જે અજ્ઞાનરૂપી અંધકારને ભેદીને પ્રકાશનો માર્ગ બતાવે છે. સંસારના દાવાનળમાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ છે. આપણો હાથ પકડીને બહાર કાઢવા શંકરાચાર્યજીએ આ ગ્રંથની રચના કરી.

આત્માનું સ્વરૂપ શું છે? આત્મા કાર્યશીલ નથી, એને કાર્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી, એનું અસ્તિત્વ માત્ર છે. એના અસ્તિત્વ માત્રથી જગત કાર્યશીલ છે.

ન તત્ર સૂર્યો ભાતિ ન ચંદ્ર તારકં

નેમા વિદ્યુતો ભાન્તિ કુતોઽયમગ્નિઃ ।

(ક.ઉ.૨.૨.૧૫)

એક એવું તત્ત્વ જ્યાં સૂર્ય પ્રકાશિત થતો નથી, ચંદ્રમાની શીતળતા નથી, તારાઓની ઝિલમિલાહટ નથી, અગ્નિની દાહકતા નથી, એના શબ્દમાત્રથી, એના અસ્તિત્વથી બ્રહ્માંડ ટકી રહ્યું છે. જ્યાં વિદ્યુતશક્તિ દેખાતી નથી, એની ઉપસ્થિતિ માત્રથી પંખા ચાલે છે, દીવા બળે છે.

અણોરણિયાન્ મહતો મહિયાન્।

આત્મા સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ છે. વિરાટથી વિરાટ છે.

આત્મા સર્વથી પૃથક્ છે, નિર્વિકાર છે.

ગુજરાતી કવિ કહે છે -

સુખ દુઃખ મનમાં ન આણીએ, ઘટનાં સાથે રે ઘડિયાં ટાળ્યાં તે કોઈનાં નવ ટળે, રઘુનાથનાં જડિયાં

જન્મ છે તો મૃત્યુ છે, સૂર્ય ઉદય છે તો અસ્ત પણ છે. સાગરમાં ભરતી છે તો ઓટ પણ છે, ઋતુઓમાં વસંત છે તો પાનખર પણ છે. આ પ્રકૃતિ છે. વસંત એટલે પ્રકૃતિમાં નિખાર આવે અને સંત એટલે

સંસ્કૃતિમાં સુધાર આવે. વિશિષ્ટ ક્ષમતા સંપન્ન ઋતુ એટલે વસંત. અત્યારનાં નાટકોમાં વિશ્વની તમામ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેમાં નદી વહેતી હોય, વાદળાં ચાલતાં હોય એવું દેખાય. વાદળા ચાલે છે તો ચંદ્રમા ચાલે છે એવું દેખાય. હવામાં ગતિ હોય તો વાદળાં ઝડપથી ચાલે છે તો ચંદ્રમા દોડતા હોય તેવું લાગે. જે ગતિમાં જોઈએ છીએ તે વાદળાંની છે, ચંદ્રમાની નથી. એ જ રીતે આ દેહ અને ઈન્દ્રિયોનો આત્મા પર અધ્યારોપ કરીએ છીએ. આત્માને રુચિ-અરુચિ નથી. અવિવેક, અજ્ઞાન, અભોધ, સુખ-દુઃખ આત્માને કંઈ નથી. એ તો સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ છે.

ગુરુમહારાજ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રાર્થના છે - તમે સચ્ચિદાનંદ છો, શાશ્વત છો, ચિરંતન છો, પૂર્ણ આનંદ છો, દેહિપ્યમાન ચૈતન્ય છો.

અંધકારમાં પડેલા દોરડાને આપણે સર્પ કહીએ છીએ, ઝાંઝવાંનાં જળ, Ghost in the Post, સૂકું ઝડ ભૂત નથી પણ અંધારામાં એવું ભાસે છે. પ્રકાશ આવે, જ્ઞાન થાય, આલોક પથરાય, આંતરચેતના વિકસિત થાય ત્યારે મિથ્યાત્વ દૂર કરી સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવાનું કામ આત્મબોધથી થાય.

સૂર્ય જોજનો દૂર છે છતાં તેની ગરમી અહીં સુધી બાળી શકે છે. ચેતના ત્યાં છે, ગતિ અહીં પણ છે. આપણે અવિદ્યાના કારણે 'હું આ શરીર છું' એમ માનીએ છીએ.

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા -

ઈસ દેહકો મૈં માનના સબસે બડા પાપ હૈ।  
સબ પાપ ઈસ કે પુત્ર હૈ; સબ પાપકા યે બાપ હૈ।  
વેદોએ કહ્યું છે -  
અમૃતસ્ય પુત્રાઃ।

જો મુમુક્ષુ સતત આત્માનું અનુસંધાન કરે, હું દેહરહિત છું એવી અનુભૂતિ કરે, શરીરના ધર્મમાં રહેવા છતાં શરીરથી પર રહે તેને આત્મબોધ થઈ શકે. શરીર એક વ્યવહારિક સત્તા છે, તે આધ્યાત્મિક, આત્મિક સત્તાથી જુદી છે.

ગુરુ ભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજને એક વાર તાવ આવ્યો. તેઓ જમીન પર શેતરંજી પાથરી તેના પર ચાદર પાથરી સૂઈ રહ્યા. અંતે નક્કી કરવામાં આવ્યું કે એમના શરીરને દહેરાદૂનથી દિલ્હી પ્લેનમાં લઈ જઈ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા. તેમના શરીરમાં બિલકુલ શક્તિ જ નહોતી માટે એમને નીચે સુધી લાવવા કેવી રીતે? એ વિચારણા ચાલી રહી હતી, ત્યાં તો ગુરુમહારાજ શાલ ઓઢીને પગથિયાં ઊતરીને નીચે આવી રહ્યા હતા. જે પોતે પડખું ફરી શક્તા નહોતા, જાતે ખાઈ-પી શક્તા નહોતા તે એકદમ સ્વસ્થ વ્યક્તિની જેમ નીચે આવ્યા, એ કેવી દેહાતીત અવસ્થા!

એકવાર ગુરુમહારાજ અમદાવાદ પધાર્યા.

તેમનાથી શ્વાસ પણ લેવાતો નહોતો.

તેમના કહેવાથી તેમના નાકમાં ષડ્બિંદુ તેલનાં ટીપાં નાખ્યાં અને તેમની હાલત ખૂબ ખરાબ થઈ ગઈ. પાણીમાંથી માછલી કાઢી લીધી હોય અને કેવી હાલત હોય તેવી થઈ ગઈ. ડોક્ટરને બોલાવ્યા. તેમણે જોયું તો નાકથી ગળા સુધી તરબૂચ જેવું લાલધૂમ થઈ ગયું હતું. તેમણે દવાનાં ટીપાં નાંખ્યાં અને સંપૂર્ણ આરામ કરવાનું ફરમાવ્યું. બોલવાનું નહીં અને ઘરની બહાર નીકળવાનું નહીં. ડોક્ટર ગયા. સમય થયો એટલે ગુરુમહારાજ ઊભા થયા. સોલા ભાગવત વિદ્યાપીઠમાં સાધના શિબિરમાં ગયા, ત્યાં ખૂબ સત્સંગ કર્યો. આ છે શરીરમાં રહીને પણ શરીરથી પૃથક્કની સ્થિતિ. પીડા હોવા છતાં પીડારહિત સ્થિતિ. હું ઈન્દ્રિયરહિત છું એવી અવસ્થા. આંતરચેતનામાં જ્ઞાન, આલોક, જ્યોતિ બધું છે, આવરણ દૂર થવાથી તેની અનુભૂતિ થાય અને તેનું જ્ઞાન કરાવે તેનું નામ વિદ્યા. જેમ મણિધર નાગ મણિ મૂકીને ફરે. મણિ પકડવાવાળા લોકો તે સમયે મણિ પર છાણ મૂકી દે અને તેના પર કાંટાળી ડાળીઓ મૂકી દે. નાગ પાછો ફરે ત્યારે તેને મણિ દેખાય નહીં, કારણ કે હવે તેના પર આવરણ છે. પરમતત્ત્વથી વિમુખ થઈ આ મારું-તારું, હું-તું કરવાથી અજ્ઞાનનું આવરણ પથરાય

છે. તે દૂર કરવાથી જ ભવરોગથી મુક્તિ મળે છે.

શ્રીસ્વામી વિવેકાનંદજી એમની કથામાં કહેતા-  
એક રાજા પાસે એક સંન્યાસી આવ્યા. રાજાએ સંન્યાસીને પૂછ્યું, 'ગૃહસ્થધર્મ શ્રેષ્ઠ કે સંન્યાસધર્મ શ્રેષ્ઠ? સંન્યાસીએ કહ્યું, 'તમે થોડા દિવસ રાજકાજ બીજાને સોંપી મારી સાથે ચાલો'. રાજા સાધારણ વસ્ત્રોમાં સંન્યાસી સાથે ગયો. એક નગરમાં પહોંચ્યા ત્યાં સમાચાર મળ્યા કે ત્યાંના રાજાનું મૃત્યુ થઈ ગયું છે અને હાથણીએ સંન્યાસી પર કળશ ઢોળ્યો. હવે સાધુ મહારાજ રાજા થયા. તેમને કહેવામાં આવ્યું, 'તમે કુંવરી સાથે પરણો.' સંન્યાસી રાજાએ કહ્યું, 'તેને સન્માનપૂર્વક રાખો, પછી વિચારીશું.' એક મોટો રાજા લશ્કર લઈને આ રાજ્ય પર ચઢાઈ કરવા આવ્યો. સંન્યાસીએ કહ્યું, 'એને આવવા દો.' એ રાજાને રાજસિંહાસન પર બેસાડ્યો, કુંવરી પરણાવી અને નીકળી પડ્યા. સંન્યાસી અને રાજા જંગલમાં રહ્યા. ત્યાં ઝાડ પર ચકલી, ચકલો અને તેમનાં બચ્ચાં રહેતાં હતાં. ચકલી બોલી, 'રાજા ઠંડીમાં કેવી રીતે રહેશે?' ચકલો ક્યાંકથી બળતું તણખલું લઈ આવ્યો. ચકલીને વિચાર આવ્યો આ લોકો ભૂખ્યા કેવી રીતે રહેશે એટલે તેણે અગ્નિમાં પડવાની તૈયારી બતાવી, જેથી એમને ભોજન મળે. આ સાંભળી ચકલો અને બચ્ચાં પણ ચકલી સાથે આગમાં કૂદી પડ્યાં. આ જોઈ સંન્યાસીએ રાજાને કહ્યું - આ છે તમારો જવાબ, સંન્યાસી રાજા થાય તો પણ સંન્યાસી સ્વભાવ નહીં જાય. ગૃહસ્થ પોતાનો ધર્મ નહીં ભૂલે. પ્રત્યેક ધર્મ શ્રેષ્ઠ છે. યોગી જ્ઞાનના ચક્ષુથી જુએ છે. એ શ્રેય-પ્રેય, યોગ્ય-અયોગ્યને સમજે છે. મોહના સાગરને પાર કરવાની નૌકા આત્મબોધ છે.

જ્યારે આ પૃથ્વી નહોતી, સૂર્ય-ચંદ્ર નહોતા. એકમાત્ર ક્ષીરસાગર હતો, જેમાં વિષ્ણુ ભગવાન પોઢેલા હતા. એમના કાનમાંથી બે રાક્ષસો પેદા થયા. મધુ અને કેટભ. બ્રહ્માજીએ મહામાયાને પ્રાર્થના કરી કે વિષ્ણુને જગાડો. વિષ્ણુ ભગવાન જાગ્યા, ૫૦૦૦ વર્ષ યુદ્ધ ચાલ્યું. બંને રાક્ષસોએ વિષ્ણુ ભગવાનને કહ્યું, 'તમે વરદાન માગો' વિષ્ણુ ભગવાને કહ્યું, 'તમે મારા હાથે મરો'.

માર્કંડેયપુરાણમાં દુર્ગાસપ્તશતીમાં કહે છે જ્યારે પૃથ્વી, સૂર્ય, ચંદ્ર નહોતાં ત્યારેય આતંકવાદ હતો.

મહર્ષિ પતંજલિ કહે છે-

મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા, ઉપેક્ષા.

સારા લોકો સાથે મૈત્રી રાખવી, દુઃખી પ્રત્યે કરુણા દાખવવી, સારું કામ કરે તેને જોઈ પ્રસન્ન થવું તે મુદિતા અને સમજાવવાથી પણ સમજે નહીં તેના તરફ ઉપેક્ષા દાખવવી. આવું ક્યારે થઈ શકે? જ્યારે અંદર સંતુલન હોય ત્યારે.

દત્તાત્રેય ભગવાનના ૨૪ ગુરુઓમાં એક ગુરુ વાયુ હતો. વાયુ કોઈથી લેપાતો નથી. આકાશને બંધન નથી. આકાશમાં સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, મેઘધનુષ્ય, આંધી, તોફાન બધું હોવા છતાં નિત્ય મુક્ત છે. આપણી અંદર પણ ચિદાકાશ છે. આપણને પણ બંધન નથી. આપણે ટીવી પર ફિલ્મ જોઈએ, તેમાં આગ લાગે, લોહી પડે, ધાંધલ-ધમાલ થાય પણ ટીવી બંધ કરો તો પડદો ચોખ્ખો. તેને કંઈ સ્પર્શતું નથી તેવી રીતે આત્માને પણ કંઈ જ સ્પર્શતું નથી. સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજે એમના અંત સમયે લખી આપ્યું-

Detach - Attach

જગતથી detach અને આત્માથી attach. પાણીમાં પાણી ભળી જાય, તેજમાં તેજ ભળી જાય. માટીનો ઘડો નદીમાં ડુબાડો. પાણીથી ભરાઈ ગયો. હવે માટલાને પાણીમાં જ તોડી નાંખો. બહારની દીવાલ તૂટી ગઈ, પાણી પાણીમાં ભળી ગયું. મહાકાશ બહાર છે, મહાકાશ અંદર છે. ભેદ તોડવાનો છે તેનું નામ આત્મબોધ. આત્માનો બોધ થાય એટલે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, છળ-કપટથી પર થવાય. જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પછી બીજું કંઈ કરવાનું રહેતું નથી. ખાંડ દૂધમાં મેળવો, મળી ગઈ, મીઠાશ વ્યાપી ગઈ. આ મળવાની પ્રક્રિયા એ આત્મબોધની પ્રક્રિયા છે. ત્યાં ઉપર-નીચે અપૂર્ણતા નથી. સકલમાં બ્રહ્મની સમજણનો પ્રારંભ થાય.

વેદાંત વિચાર નથી, વ્યવહાર છે. જ્ઞાન પરિપક્વ હોવું જોઈએ. એક જ સત્ય છે - સર્વં બ્રહ્મમયમ્।  
ૐશાંતિ

## શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

- ચૈત્ર નવરાત્રી ઉત્સવ : તા. ૨૮ માર્ચથી તા. ૫ એપ્રિલ શ્રી રામનવમી સુધી સમ્પન્ન થશે. દરરોજ બપોરે ૪.૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રીરામચરિતમાનસના નવાહન પારાયણ ઉપરાંત શ્રી રામનવમીના પવિત્ર દિવસે શ્રી રામ પ્રાગટ્ય ઉત્સવ-અર્ચના વગેરે થશે.
- તા. ૧૧-૪-૨૦૧૭, મંગળવાર શ્રી હનુમાનજયંતી સવારે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી મારુતિ યજ્ઞ.
- તા. ૧૩-૪-૨૦૧૭ ગુરુવાર થી તા. ૧૫-૪-૨૦૧૭ શનિવાર સુધી શ્રી રામચરિતમાનસ કથા.  
સમય : સવારે ૮.૦૦ થી ૧૨.૦૦ અને બપોરે ૩.૩૦ થી ૬.૩૦ વાગ્યા સુધી.  
વ્યાસપીઠ પર પૂજ્યા રમાબેન હરિયાણીજી બિરાજશે.
- તા ૨૧-૪-૨૦૧૭ થી તા. ૨૭-૪-૨૦૧૭ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત કથા. સમય : દરરોજ સાંજે ૫.૦૦ થી ૮.૩૦ વાગ્યા સુધી. વ્યાસપીઠ પર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજશે.
- તા. ૨૮-૪-૨૦૧૭, શુક્રવાર યજ્ઞ : સમય : સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦ ત્યારબાદ ૧૨.૦૦ વાગ્યે ભંડારો. રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૦.૩૦ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ. (શ્રી વલ્લભાચાર્ય. સંગીત-નૃત્ય સભર નાટક શ્રી વલ્લભ જીવન દર્શન)
- તા. ૨૯-૪-૨૦૧૭, શનિવાર શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિપીઠનો ૧૭મો બ્રહ્મોત્સવ.  
સવારે નવચંડી યજ્ઞ : સમય સવારે ૭.૦૦ થી ૧૨.૦૦ સુધી, સાયં આરતી સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યે. ભંડારો : ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી. રાત્રે ૮.૩૦ થી ૧૦.૦૦ ભક્તિ સંગીત (શ્રી પ્રહર વ્હોરા અને કુ. સંપદા દેસાઈ દ્વારા)
- તા. ૩૦-૪-૨૦૧૭, રવિવાર : ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન.  
સમય : સવારે ૮.૦૦ થી ૧૨.૦૦ અને બપોરે ૨.૩૦ થી ૬.૦૦ સુધી.  
(ફોર્મ આ અંકમાં આપેલ છે.)  
સાંજે : ૬.૩૦ થી ૭.૪૫ પ્રવચન વક્તા : ડો. અનીલ સૂચક, (અંગદાનનું મહત્વ) મલાડ, મુંબઈ  
૭.૪૫ થી ૯.૩૦ ઓડિશી નૃત્ય રાત્રે : ૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦ મહાપ્રસાદ
- તા. ૧-૫-૨૦૧૭, સોમવાર, સમય : સાંજે ૬.૦૦ થી ૬.૩૦ પ્રાર્થના, ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ પ્રવચન  
પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ (રામકૃષ્ણમિશન, વડોદરા)  
વિષય : 'તેન ત્યક્તેન ભુંજથા.'  
૭.૩૦ થી ૮.૦૦ આશીર્વાદ : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ. ત્યારબાદ પ્રસાદ
- તા. ૨-૫-૨૦૧૭, મંગળવાર સમય : સાંજે ૬.૦૦ થી ૬.૩૦ પ્રાર્થના, ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ પ્રવચન  
પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ (હેરંજ)  
વિષય : 'કર્મણ્યે વાધિકારસ્તે'  
૭.૩૦ થી ૮.૦૦ પ્રવચન આશીર્વાદ : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ. ત્યારબાદ પ્રસાદ  
૮-૦૦ થી ૯.૩૦ વાગ્યા સુધી એક સંધ્યા કથક નૃત્યોની કલાકાર- મૌલિક શાહ, ઈશીરા પરીખ, નૃત્ય  
અકાદમી આનર્ત ફાઉન્ડેશન (મીડીયા પાર્ટનર - D.D. Girnar દૂરદર્શન  
કેન્દ્ર, અમદાવાદ)
- તા. ૩-૫-૨૦૧૭, બુધવાર : પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૩મો પ્રાકટ્યોત્સવ  
કાર્યક્રમો : સવારે ૫.૩૦ થી ૧૨.૩૦ ધ્યાન, પ્રાર્થના, પાદુકાપૂજન, આયુષ્ય હોમ, દરિદ્રનારાયણ સેવા  
સાંજે : ૬.૩૦ થી ૮.૩૦ સંત સમાગમ રાત્રે : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ ભોજન-પ્રસાદ  
૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦ ભક્તિ સંગીત-પંડિત નિરજ પરિખ દ્વારા, સત્સંગ, મહાનિશાધ્યાન - આરતી અને પ્રસાદ
- તા. ૨૯-૫-૨૦૧૭ સોમવારથી તા. ૭-૬-૨૦૧૭ બુધવાર સુધી ૭૮૭મો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન  
શિબિર સમય : સવારે : ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ (ભાગ લેનારા મુમુક્ષુઓએ આગળથી નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.)





**ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ**  
શિવાનંદ આશ્રમ, ઈસરોની સામે, સેટેલાઈટ રોડ, શિવાનંદ માર્ગ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

તા. ૧૪-૩-૨૦૧૭

**પરિપત્ર ૧ : સંમેલન**

દિવ્ય આત્મનું,  
જય શિવાનંદ, કુશળ હશે.

દર વર્ષની જેમ તા. ૩૦ એપ્રિલ, ૨૦૧૭ના રોજ આપણા સંઘની ગુજરાતમાં આવેલી શાખાઓના પ્રતિનિધિઓનું પ્રાદેશિક સંમેલન યોજનાર છે, જેમાં શિવાનંદ પરિવારના તમામ પરિજનોનું સ્વાગત છે.

આ વર્ષના સંમેલનની વિશેષતા એ છે કે અલગ વિષયો આધારિત સત્રમાં વક્તા તરીકે શ્રી કેશવ કુમાર (IPS), શ્રી શિરીષ કુલકર્ણી (કુલપતિ : સરદાર વલ્લભભાઈ યુનિવર્સિટી, વિદ્યાનગર), શ્રી પંકજ જાની (કુલપતિ : ડો. આંબેડકર યુનિવર્સિટી), પદ્મશ્રી શ્રી કુમારપાળ દેસાઈ આમંત્રિત છે. આ સંદર્ભમાં વિસ્તૃત વિગતો જેવી કે સત્રનો સમય - વક્તાનો વિષય આ 'દિવ્ય જીવન'ના અંકમાં જોવા મળશે.

આ જ દિવસે સાંજે ૬.૪૫ કલાકે ડૉ. અનિલ સૂરક (અધ્યક્ષ : દિવ્ય જીવન સંઘ, મલાડ, મુંબઈ) "મારી દિવ્ય જીવનની યાત્રા અને અંગદાનની મહત્વતા" વિષય ઉપર વ્યાખ્યા આપનાર છે. ત્યારબાદ ઓડિશી નૃત્યો થશે.

સંમેલનમાં પ્રતિનિધિ તરીકે ભાગ લેનાર ભક્તો માટેની આવશ્યક સૂચનાઓ આ પરિપત્રની પાછળ આપવામાં આવી છે. આ સંમેલનમાં વધુમાં વધુ પ્રતિનિધિઓ દરેક શાખામાંથી આવે, વક્તાઓના જ્ઞાનનો લાભ લે તેવી અપેક્ષા છે. આપની ઉપસ્થિતિ ગુજરાતમાં દિવ્ય જીવન સંઘની પ્રવૃત્તિઓને દઢિભૂત કરવામાં ઉપયોગી બની રહેશે

**અરુણ ઓઝા**  
ટ્રસ્ટી-સંમેલન સંયોજક

**યજ્ઞેશ દેસાઈ**  
મહામંત્રી

નોંધ :- આ પાનાની ઝેરોક્ષ કરાવી દરેક પ્રતિનિધિ દીઠ પત્રક ભરી ૨૦ એપ્રિલ પહેલા મોકલી આપવું.

**પ્રતિનિધિ નોંધણીપત્રક**

નામ : ..... ઉંમર વર્ષ : .....

સરનામું (પિનકોડ નં. ખાસ લખવો) .....

ઈ-મેઈલ : ..... ટેલિ. નં. ....

વ્યવસાય : ..... શૈક્ષણિક લાયકાત : .....

રુચિનો વિષય .....

કેટલા વર્ષથી દિવ્ય જીવન સંઘ કે તેની પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલ છો? .....

કઈ પ્રવૃત્તિઓમાં સેવા આપી શકો તેમ છો? .....

વિશેષ ઉલ્લેખનીય આપ સંદર્ભની માહિતી : .....

સ્થળ : .....

તારીખ : .....

સહી : .....

પ્રવાસની વિગતો

આગમનની તારીખ : .....

સમય : .....

પ્રસ્થાનની તારીખ : .....

સમય : .....

**સંમેલનમાં ભાગ લેનાર પ્રતિનિધિઓ માટે આવશ્યક સૂચનાઓ :**

- (૧) પ્રતિનિધિઓએ તા. ૨૯-૪-૨૦૧૭ના રોજ રાત્રે ૮ વાગ્યા પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પહોંચવાનું રહેશે, જે પ્રતિનિધિઓ અનિવાર્ય કારણસર તા. ૨૯-૪-૨૦૧૭ના રોજ ન આવી શકે તેમ હોય તો પૂર્વ સૂચના આપી તા. ૩૦-૪-૨૦૧૭ના રોજ સવારે ૮ વાગ્યા પહેલાં પહોંચવાનું રહેશે.
- (૨) સંમેલનના દરેક સભ્યએ દરેક સત્રમાં હાજરી આપી ભાગ લેવો અત્યંત આવશ્યક છે.
- (૩) બહારગામથી આવનાર ભક્તો માટે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે રહેવાની તથા ભોજનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે, માટે પૂર્વ નોંધણી પરિપત્રના નીચેના ભાગનું ફોર્મ ભરી કરાવવી આવશ્યક છે. ફોર્મ તા. ૨૦-૪-૨૦૧૭ પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમના કાર્યાલયમાં પરત મળે તે રીતે મોકલવાનું રહેશે. ઓળખ પત્ર અસલ બતાવી નકલ કાર્યાલયમાં આપવા સાથે રાખવી.
- (૪) પ્રતિનિધિ તરીકે ભાગ લેનાર ભાઈઓ તથા બહેનોએ શિવાનંદ આશ્રમની ગરિમાને અનુરૂપ વસ્ત્રો પહેરવાં.
- (૫) કોઈ કીમતી વસ્તુઓ સાથે લાવવી નહીં. ફક્ત જરૂરિયાત પૂરતાં જ કપડાં, ટુવાલ, સાબુ, તેલ, જરૂરી હોય તેવી દવાઓ તથા અન્ય જરૂરી વસ્તુઓ જ લાવવી. નિજ આગવી વસ્તુઓ તથા કીમતી વસ્તુઓની સંપૂર્ણ જવાબદારી માત્ર પ્રતિનિધિઓની રહેશે.
- (૬) સંમેલનનાં સત્ર દરમ્યાન મોબાઈલ, આઈપેડ તથા અન્ય ઇલેક્ટ્રોનિક સાધનો અવાજ કરી ખલેલ ન પહોંચાડે તે રીતે રાખવાં. પ્રવચનોની નોંધ રાખવા નોટબુક-પેન અવશ્ય સાથે રાખવાં.
- (૭) અમદાવાદના પ્રતિનિધિઓએ તા. ૩૦-૪-૨૦૧૭ના રોજ સવારે ૮ વાગ્યા પહેલાં સંમેલન સ્થળે આવી જવું, કારણ કે નિવાસની વ્યવસ્થા બહારગામના પ્રતિનિધિઓ માટે જ કરેલ છે.

**ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ**

તા. ૩૦-૪-૨૦૧૭, રવિવાર

સવારે ૮.૦૦ વાગ્યે	આગમન, જલપાન, રજીસ્ટ્રેશન
સવારે ૯.૦૦ થી ૯.૩૦	જય ગણેશ પ્રાર્થના અને સ્વાગત (શ્રી અરુણ ઓઝા દ્વારા)
સવારે ૯.૩૦ થી ૧૦.૩૦	પ્રવચન : વહીવટમાં માનવતા પ્રવક્તા : શ્રી કેશવ કુમાર, (IPS)
સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૦.૪૫	ભક્તિ સંગીત
સવારે ૧૦.૪૫ થી ૧૧.૪૫	પ્રવચન : પ્રભુદ્વ જીવન પ્રવક્તા : શ્રી શિરીષ કુલકર્ણી (ઉપકુલપતિ : સરદાર વલ્લભભાઈ યુનિવર્સિટી, વિદ્યાનગર)
સવારે ૧૧.૪૫ થી ૧૨.૦૦	મધ્યાહન ધ્યાન
બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૨.૩૦	પ્રસાદ અને વિરામ
બપોરે ૨.૩૦ થી ૩.૦૦	શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ - સામૂહિક પાઠ
બપોરે ૩.૦૦ થી ૩.૩૦	શ્રી અરુણ ઓઝા (પ્રાસંગિક)
બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	શ્રી પંકજ જાની (ઉપકુલપતિ : ડો. આંબેડકર યુનિવર્સિટી) વિષય : આધુનિક માનવી શાંતિની શોધમાં.
બપોરે ૪.૩૦ થી ૪.૪૫	જલપાન
સાંજે ૪.૪૫ થી ૫.૪૫	પ્રવચન : પદ્મશ્રી શ્રી કુમારપાળ દેસાઈ જીવન મહેક-સકારાત્મક ચિંતન
સાંજે ૫.૪૫ થી ૬.૦૦	ધ્યાન અને પ્રાર્થના
સાંજે ૬.૩૦ થી ૬.૪૫	પ્રાર્થના
સાંજે ૬.૪૫ થી ૭.૪૫	ડો. અનિલ સૂચક (અધ્યક્ષ : દિવ્ય જીવન સંઘ, મલાડ, મુંબઈ) મારી દિવ્ય જીવનની યાત્રા અને અંગદાનની મહત્વતા My journey of the divine life and organ donation awareness
રાત્રે ૭.૪૫ થી ૯.૩૦	ઓડિશી નૃત્ય, ગુરુ શ્રી સુપ્રભા મિશ્ર (ઓમ આર્ટસ એકેડમી, અમદાવાદ દ્વારા)
રાત્રે ૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦	મહાપ્રસાદ

## રચનાત્મક ભાવનાથી શી રીતે વિચારવું

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી

વિચારથી મહાન બીજી કોઈ શક્તિ નથી. માનવી પોતે જ પોતાના વ્યક્તિત્વને આકાર આપે છે અને પોતાનું ભાવિ ઘડે છે.

બધા જ 'કાર્મિક' પ્રકારોનો મૂળભૂત પાયો વિચાર છે. બધી જ ક્રિયાઓની પાછળ વિચારનું પ્રભુત્વ છે. દરેક પ્રકારના ભૌતિક કે માનસિક વિકાસનું મૂળ વિચાર છે. સર્વ રોગો તથા મૂળમાં વિચાર છે. વિચાર બધી જ આબાદી અને ઉપલબ્ધિઓની ચાવી છે. 'તમે જેવું વિચારશો તેવા થશો' એ ઉક્તિ અગાધ ડહાપણ પર આધારિત છે. એક બીજી કહેવત પણ છે, "વિચારનું બીજ વાવો અને તેનું ફળ મેળવો." ક્રિયારૂપી બીજ વાવો અને સારી ટેવ પામો; સારી ટેવને વાવો અને સદ્ગુણોનો પાક મેળવો; સદ્ગુણોરૂપી બીજ વાવીને સારું ચારિત્ર્ય પામો; સત્ચરિત્રનું બીજ વાવો અને તમારા ભાવિને લક્ષો."

વૈદિક તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે આ જગત વૈશ્વિક મનનો નકશો છે. એ વૈશ્વિક આત્માસ પર આધારિત વિચારો અને આદર્શો પર અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એ નક્કર હકીકત તરીકે હસ્તી ધરાવતું નથી.

જ્યારે સાહજિક સૂઝથી જોઈએ ત્યારે સામાન્ય વિષય એક દંતકથા છે. એ માનસિક સારતત્ત્વ વડે મિશ્રિત છે. આમ, મનુષ્યમાં રહેલું મન વૈશ્વિક સ્રોતમાંથી વિપુલ શક્તિ મેળવી શકે છે; વિષયોની દુનિયામાં તે અદ્ભુત પરિવર્તન લાવે છે.

વ્યક્તિનું મન એ વૈશ્વિક મનમાંનું મોજું છે, અજ્ઞાન અને અહંકાર દ્વારા નિર્મિત મર્યાદાઓથી પર જઈને વ્યક્તિ વૈશ્વિક મન સાથે પોતાના મનને એકાકાર કરી શકે છે. આ યૌગિકક્રિયાની યથાર્થતા છે.

જ્યારે મન અહંકારયુક્ત વળગણો અને

આકાંક્ષાઓથી મુક્ત હોય ત્યારે તે વૈશ્વિક મન સાથે તાદાત્મ્ય સાધે છે. એ વિધેયાત્મક વિચારના માર્ગને અનુસરે છે અને શ્રેષ્ઠ રચનાત્મક વાસ્તવિકતા પ્રાપ્ત કરે છે - 'બ્રહ્મન્' અથવા તો અખંડતા પ્રાપ્ત કરે છે.

### વિચારનું ઉદ્દગમસ્થાન

તળાવમાં ઊંડતા તરંગોની માફક માનવ મનમાં વિચારો ઉદ્ભવે છે. એ સતત ઊઠી-ઊઠીને શમી જાય છે અને મનુષ્ય જીવનની હસ્તીમાં આનંદ અને કષ્ટના વિભિન્ન અનુભવો કરાવે છે.

અહંકારી વિચાર એ તમામ માનસિક વિચારોનું કેન્દ્ર છે. મનુષ્ય સ્વભાવની ઉત્કટ આકાંક્ષા પોતાના આવશ્યક સ્વભાવને 'સચ્ચિદાનંદ' રૂપે શોધ કરવાની છે એટલે કે અસ્તિત્વ, જ્ઞાન અને પરમસુખની શોધ. અવિદ્યા અથવા અજ્ઞાનને લીધે મન તેના મૂળ સ્રોત તરફ જઈ શકતું નથી. ઊલટું એ ઈન્દ્રિયોની બાહ્ય પ્રક્રિયા તરફ ગતિ કરે છે અને અગણિત નામો અને સ્વરૂપોની દુનિયામાં ગરકાવ થઈ જાય છે.

જ્યારે કોઈ સાધક મનને આંતર્મુખ કરવાની કળા શીખે છે ત્યારે તેને અહંકારી વિચારોના અજ્ઞાન મૂળનું જ્ઞાન થાય છે. ખરેખર તો એ પોતાના હૃદયમાં રહેલ આત્માની ગૌરવશાળી અસ્તિત્વની અભિવ્યક્તિ છે, પરંતુ મનની બાલિશ ટેવોને લીધે તે અહંકારનો આત્માસી કેન્દ્રના રૂપમાં મનોભૂમિ પર દેખાય છે. જ્યારે મન ઈચ્છાઓથી મુક્ત બને ત્યારે તે આત્માના સ્રોત તરફ ગતિ કરે છે અને વિશાળ ગગનમાં ભળી જતા વાદળની માફક આત્મા સાથે એકાકાર થાય છે.

જે વિચારો આત્માની ઓળખ તરફ દોરી જાય એ રચનાત્મક વિચારનું મહત્તમ સ્વરૂપ છે. જે વિચારો આત્મા વિષેની સમજણમાં અવરોધરૂપ બને તે વિચારો

નિષેધાત્મક સ્વરૂપના હોય છે. તે વિષાદ કષ્ટ અને જન્મ-મરણના ગોળ-ગોળ ફરતાં ચક્રના પુરોગામીઓ છે.

### રચનાત્મક વિચારો

જે વિચારો ભક્તિ અને ડહાપણને પોષે છે એ ઘણો જ વિષેયાત્મક હોય છે. એવો વિચાર અખંડ વ્યક્તિત્વ તથા પરિશુદ્ધ થયેલા મનમાંથી જ ઉદ્ભવે છે.

શુદ્ધ વિચારોને 'સત્કામ' અને 'સત્સંકલ્પ' કહેવામાં આવે છે. એ યોગીઓ, સંતો અને મહાત્માઓના મનનું ઉદ્દગમ સ્થાન બને છે.

પવિત્ર વિચારો ભગવાન રામના અમોઘ બાણની જેમ તેનો રસ્તો કાપે છે. તે તેના લક્ષ્યથી પાછળ રહી શકતા જ નથી. તેને દિવ્ય ઈચ્છાનું બળ પ્રોત્સાહિત કરે છે.

અમોઘ તીરથી ભરેલાં ભાથાંનું ભગવાન રામનું રહસ્યમય સ્વરૂપ એવાં વિશુદ્ધ મનને પ્રતીકરૂપે આબેહૂબ ઉપસાવે છે. એ દ્વૈતરૂપી રાક્ષસનો ઘાસ કરે છે. આવા શુદ્ધ વિચારો વિશુદ્ધ ચિત્તરૂપી કદી ખાલી ન થનાર ભાથામાં ચિરસ્થાયી રહે છે.

શુભકામનાઓવાળા, સમજણપૂર્વકના, સહાનુભૂતિ કે દયાથી ભરેલા, આધ્યાત્મિક પ્રેમ તથા સંવાદિતાભર્યા વિચારો એ વિષેયાત્મક વિચારો છે. તે મનુષ્યના વ્યક્તિનું ઊર્ધ્વીકરણ કરે છે અને તેને દિવ્ય બનાવે છે.

જે વિચારો વિશુદ્ધ અંતરાત્માના અવાજને અનુસરે છે અને યમ-નિયમના સિદ્ધાંતો પર આધારિત હોય છે તે વિષેયાત્મક ગણાય છે. આ વિચારો વ્યક્તિને તેના આંતરિક સ્રોતનો રાહ શોધવા માટે શક્તિશાળી માધ્યમ બને છે.

રચનાત્મક વિચારો ખીલતા પુષ્પમાંથી પ્રસરતી મુગંધ જેવા છે. એ સ્વયં - સ્ફૂરણા, મનની સૌમ્યતા,

નિરંકુશતા તથા નિરામય આનંદની માત્રામાં ઉત્તરોત્તર વધારો કરે છે.

રચનાત્મક વિચારો એ આત્માનું સ્વાભાવિક યોગદાન છે. એ બાહ્યવાસ્તવિકતાના અવલંબન પર વિકસી શકતા નથી. તે કૃત્રિમ નહીં, પરંતુ કુદરતી છે.

વાદળો વિખરાય ત્યારે નીલું આકાશ આપમેલે જ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. એ જ પ્રમાણે, જ્યારે માનસિક મૂંઝવણ તથા નિષેધાત્મક વિચારો રચનાત્મક વિચારધારાની શક્તિથી દૂર થાય ત્યારે અનેકવિધ સદ્ગુણોના રૂપમાં આત્માનું ગૌરવ આપોઆપ બહાર આવે છે.

સાધકે દરેક પ્રત્યે રચનાત્મક વિચારો જ મોકલવા જોઈએ. આ જગતમાં તેણે કોઈ પણ જીવ પ્રત્યે ઈર્ષ્યા કે રોષ નહીં રાખવાં જોઈએ.

### રચનાત્મક વિચારોની શક્તિ

રચનાત્મક વિચારો મનુષ્યના આદર્શ ગુણોને બહાર લાવે છે. એ જીવાત્માના હાથોનું અતિશક્તિશાળી સાધન છે.

રચનાત્મક વિચારોના બળ વડે મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સમૂળગું પરિવર્તન કરી શકે છે. રચનાત્મક વિચારની શક્તિ દ્વારા પ્રાપ્ત ન કરી શકાય એવી કોઈ ચીજ આ જગતમાં નથી.

જ્યારે તમે વિષેયાત્મક રીતે વિચારો છો ત્યારે તમારાં ભૂતકાળનાં સારાં કર્મો તમારી તરફેણમાં સ્પંદિત થવા લાગે છે. આથી તે શક્તિશાળી બને છે અને ફળદાયી કર્મોમાં આવિર્ભાવ પામે છે, પરંતુ જો તમે નિષેધાત્મક વિચારોને સંઘરી રાખો તો તેથી તમે તમારા ભૂતપૂર્વ નિષેધાત્મક કર્મોને આગળ લાવીને તમારા રોજિંદા જીવનની હકીકત બનવા માટેનું પ્રોત્સાહન આપો છો.

મૃત્યુ સમયે તમારો અંતિમ વિચાર તમારા

ભવિષ્યના સ્વરૂપને નિશ્ચિત બનાવે છે. તેથી મરણ સમયે જો મન વિધેયાત્મક હોય તો મનુષ્ય મુક્તિ પામે છે અને ફરી જન્મતો નથી.

પરંતુ અંતિમ વિચાર કંઈ આકસ્મિક રીતે આવતો નથી. પોતાના દૈનિક જીવનમાં રચનાત્મક વિચારના સતત અભ્યાસ વડે યોગી રચનાત્મક વિચારના ઉદ્ભવ માટે અર્થજગત પૃષ્ઠ ભૂમિનું સર્જન કરે છે; આને લીધે મરણ વખતે પણ તેનું પતન થતું નથી.

ઘણા મહાપુરુષો અતિશય કષ્ટમય અને ગરીબ સ્થિતિમાં જન્મ્યા હતા. તેઓએ રચનાત્મક વિચારના બળ વડે ઉચ્ચ સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી. વાલ્મિકિ ઋષિ તેના જીવનના અગાઉના વર્ષોમાં એક મોટો લુંટારો જ હતા. તેઓનું સત્સમાગમની શક્તિ વડે જ પરિવર્તન થયું. મહાન શંકરાચાર્ય અત્યંત ગરીબાઈમાં જન્મ્યા હતા. તેમના રચનાત્મક વિચારોને લીધે તેઓ વેદાન્તના તત્ત્વજ્ઞાનના જૂસ્સાદાર ભાષ્યકાર બન્યા.

વિચાર એ ક્રિયાનું મૂળ છે. તેથી જ્યારે મન

સદ્વિચારથી ભરેલું હોય ત્યારે વ્યક્તિના કાર્યો મહાન ગુણવત્તાભર્યા અને શ્રેષ્ઠ રીતે અસરકારક બને છે.

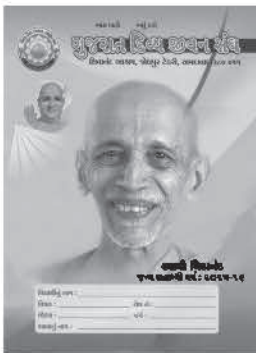
રચનાત્મક વિચાર ધરાવનાર પુરુષ મહાન કાર્યોનો શક્તિશાળી સર્જક બને છે. તેના કાર્યો સંવાદિતાને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને વિશ્વમાં શુભેચ્છાઓનું પ્રસારણ કરે છે. તેના સત્કાર્યોને લીધે સૈકાઓ સુધી લોકો તેને યાદ કરે છે.

રચનાત્મક વિચાર હમેશાં સત્યની મહોર મારે છે. તેથી, તેની અસર અચૂક હોય છે, પરંતુ નિષેધાત્મક વિચાર અસત્યને છાવરે છે. તે સમયની કસોટીને સહિષ્ણુતાપૂર્વક પાર કરી શકતો નથી.

રચનાત્મક વિચારોના બળથી મનુષ્ય બિમારીના ધાવ રુઝાવી શકે છે, વધુ સારી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરી શકે છે, સારા મિત્રો મેળવી શકે છે, આબાદી અને સફળતાને વરી શકે છે અને આત્મ-સાક્ષાત્કારના રૂપે મનુષ્ય જન્મના અસ્તિત્વનું મહાન ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

□ 'રચનાત્મક વિચારશૈલી'માંથી સાભાર

## પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓની સહાય માટે વિનમ્ર અપીલ



દર વર્ષની જેમ આગામી જૂનથી શરૂ થતા શૈક્ષણિક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડીની માગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૬-૨૬ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના દિવ્ય દશકના ઉપલક્ષ્યમાં મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઓશ્રીના ગુરુ પૂ. સ્વામી શિવાનંદજીના પણ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર સાથે અંકિત કરવામાં આવશે. ભારતીય સંસ્કૃતિનાં માનવ જીવનની ઉત્ક્રાંતિમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉજાગર કરતો પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનો વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક સંદેશ ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વપ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર અર્થ સાથે આપવામાં આવશે. 'Song of Eighteen Ities' પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાભાવી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

આપનું અમૂલ્ય યોગદાન "ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ" નામના ચેક અથવા બેન્ક ડ્રાફ્ટ દ્વારા, અધ્યક્ષ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫, ગુજરાતના સરનામે મોકલવા પ્રાર્થના. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘને આપવામાં આવતું દાન ભારત સરકારના ઈન્કમેટેક્સ અન્વયે ૮૦-ઈને પાત્ર છે.

## બીતી તાહિ બિસાર દે

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરનંદજી

એક જગ્યાએ લગ્ન હતાં. મંડપમુહૂર્ત થઈ ગયું હતું. દીકરીની જાન આવવાની હતી. તેના માટેની બધી તૈયારીઓ થઈ રહી હતી. ત્યાં વૃદ્ધ માતાએ પુત્રને બોલાવીને કહ્યું, 'બેટા, ચાલને મારી સાથે. તારાં કાકા-કાકીને તેડી આવીએ.' 'મા, એ વાત નહીં બને. તમને ખબર તો છે કે બાપુજીના મૃત્યુનો મલાજોય કાકાએ રાખ્યો ન હતો. ત્યારે જેમ ફાવે તેમ બોલીને જુદા થઈ ગયા. આપણે હવે એમની સાથે કંઈ લેવાદેવા નહીં. અત્યારે કામ ઓછું છે કે ત્યાં સમય બગાડવા જાઉં? પાછા ત્યાં જઈનેય એમનાં કઠોર વચનો સાંભળવાનાં? ના, મા. અત્યારે એ વાત કરો જ નહીં.'

'દીકરા, એને જે કહેવું હોય તે કહે, પણ હું મોટી છું. આપણા ઘરે આ પહેલો પ્રસંગ છે. તારા બાપુજી હોત તો તેમને તેડી આવ્યા હોતને? જો તું નહીં આવે તો મારે એકલીએ પણ જવું પડશે. ગઈ ગુજરી ભૂલીને એમને મનાવી લેવાનો આ શુભ પ્રસંગ છે. જો ચૂકી જઈશું તો ક્યારેય મન મેળ નહીં સધાય. તારી માની આ એક ઈચ્છા પૂરી કરી દે. તું મારી સાથે ચાલ.' કચવાતા મને પુત્ર માતા સાથે કાકાના ઘરે ગયો. મનમાં હતું કે જો કાકા ફાવે તેમ બોલશે તો માનો હાથ પકડીને તુરત જ પગથિયાં નીચે ઊતરી જઈશ. પણ તેના ધાર્યા કરતાં ઊલટું જ બન્યું. તેનાં કાકીએ કહ્યું. 'તેઓ તો ક્યારનાય ઊંચાનીચા થાય છે અને કહે છે કે પોતાના ઘેર લગ્ન છે, પણ કોઈ તેડવા નથી આવ્યું તો હવે કેમ જાઉં?' અને એના આશ્ચર્ય વચ્ચે એના કાકા પોતાનાં ભાભીના પગમાં પડીને રડવા લાગ્યા. આ દૃશ્ય જોઈને એની આંખમાં પણ પાણી આવી ગયાં. એને થયું કે માની શાણી સલાહ ન માની હોય તો ખરેખર આવો સુમેળ જોવા ન મળત ! પોતાની સાથે જ કારમાં તે કાકા-કાકીને તેડી લાવ્યો. આ સત્ય ઘટના એમ બોધ આપે છે કે ભૂતકાળમાં કોઈએ કહેલાં વચનો પકડીને બેસી રહેવાથી તો મતભેદ, વૈમનસ્ય અને સંઘર્ષ વધે છે, પણ ભૂતકાળની વાતોને ભૂલીને - જો વર્તન કરવામાં આવે તો

ફ્લેશ કે મતભેદ લાંબા ટકતા નથી અને જીવનને ખળભળાવી દેતા નથી. આથી જ હિંદીમાં કહેવત છે કે 'બીતી તાહી બિસાર દે, આગેકી સુધ લેઈ' - એટલે કે જે વીતી ગયું છે તેને ભૂલી જાવ અને આગળનું વિચારો.

પરંતુ માણસનું મન ભૂતકાળને પકડી રાખે છે, એમાં પણ કોઈએ કરેલું અપમાન કે કડવાં વેણ જિંદગીભર મનમાં સંગ્રહી રાખે છે. જાણે કે મન આવી દુઃખદાયી વસ્તુઓને સંગ્રહવાનું સ્થળ ન હોય ! જો મનમાં બધાંના આવા કટુ શબ્દો જ સંગ્રહાયેલા હોય તો એ મનમાં સુખ શાંતિ આવે ક્યાંથી? જીવન તો વહેતા પ્રવાહ જેવું છે અને તે સતત વહેતું રહે તો જ નિર્મળ અને સ્વચ્છ રહે છે. જેમ નદીના પ્રવાહમાં ઊભા રહીએ તો તેનું પાણી કાણે કાણે બદલાય છે, એવું જ કાળના પ્રવાહમાં જીવનનું છે. તે કાણે કાણે બદલાય છે, કાણ પહેલાં મનુષ્યની ચેતનાની જે સ્થિતિ હોય છે, તે કાણ પછી નથી હોતી. એટલે થોડા સમય પહેલાં ગુસ્સા અને આવેગમાં આવેલા મનુષ્યે જેમ તેમ શબ્દો બોલી નાખ્યા. બહુ ટેન્શન થઈ ગયું છે અને જે વાંચે છે તે હવે યાદ રહેતું નથી. બસ, આખો દિવસ ચિંતા કર્યા કરે છે કે 'હવે પરીક્ષામાં હું શું કરીશ?' રામકૃષ્ણ મિશનના એક વરિષ્ઠ સંન્યાસી પાસે માતા પોતાની ટી.વાય.બી.કોમ.માં ભણતી પુત્રીને કંઈક માર્ગદર્શન મળે અને તેનું ટેન્શન દૂર થાય એ હેતુથી લઈ આવી. સ્વામીજીને બધી હકીકત જણાવી.

ટી.વાય.બી.કોમ.ની પરીક્ષાને પંદર દિવસની વાર હતી અને હવે તેણે વાંચવાનું શરૂ કરતાં કંઈ સમજ પડતી ન હતી. પહેલાં તો સ્વામીજીએ ઠપકો આપતાં કહ્યું, 'આખું વર્ષ મોજમજા કરો અને છેલ્લી ઘડીએ વાંચવા બેસો તો યાદ ક્યાંથી રહે? આગ લાગે ત્યારે ફૂવો ખોદવા જવાય? આખું વર્ષ પહેલાંથી નિયમિત રહ્યાં હોત, રોજરોજનું 'લેશન' રોજ કરતાં

હોત તો આ દશા ન થાત.' આમ તેની પરિસ્થિતિનું ભાન કરાવીને પછી કહ્યું, 'બેટા, હજુ પણ તારા હાથમાં પંદર દિવસ છે. ચિંતા કરવાનું છોડી દે. વર્ગમાં પ્રોફેસરોએ જે અગત્યના મુદ્દાઓ આપ્યા હોય એ બરાબર સારી રીતે તૈયાર કરવા માંડ. નિરાશ થયા વગર એકાગ્રતાપૂર્વક વાંચીશ તો તને યાદ રહી જશે અને તું પરીક્ષામાં સારી રીતે લખી શકીશ.' એ વિદ્યાર્થિની ઉત્સાહ સાથે પાછી ફરી અને એ રીતે તૈયારી કરવા લાગી.

મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ, યુવાન કાર્યકર્તાઓનું વલણ છેલ્લી ઘડીએ કાર્યો કરવાનું હોય છે, જ્યારે હાથમાં સમય હોય છે ત્યારે શું ઉતાવળ છે, નિરાંતે પછી કરીશું એમ કહીને બધાં કામ મુલતવી રાખે છે. પછી બધાં કામ એકસાથે ભેગાં થઈ જાય છે. એમાંનાં કેટલાંક તો તાત્કાલિક કરવાં પડે તેવાં હોય છે અને ત્યારે મગજ ઉપર પ્રચંડ દબાણ આવી જાય છે. હાંફળા ફાંફળાં બની ઉતાવળે બધાં કામો કરે છે, એકસાથે બધાં કામ કરવાથી કામ પણ સારાં થતાં નથી અને મનમાં પણ શાંતિ રહેતી નથી. વળી, કામો પૂરાં ન થાય એટલે સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. ઓફિસર હોય તો પોતાના હાથ નીચે કામ કરનારા માણસો ઉપર ગુસ્સો ઠાલવે છે. ઘરમાં પત્ની અને બાળકો ઉપર ગુસ્સો ઠલવાય છે. આમ, સમયસર કામ ન કરવાના પરિણામે ઓફિસની, ઘરની અને પોતાના મનની શાંતિ ગુમાવાય છે. આથી જ કાર્યના બોજામાંથી જો મનને મુક્ત રાખવું હોય, મનની શાંતિને જાળવવી હોય તો જીવનમાં આ સૂત્ર અપનાવવું જરૂરી છે કે 'કાલ કરે સો આજ કર.' જે કાર્ય આજે થઈ શકે તેમ હોય તે કાલ ઉપર મુલતવી રાખવાં જોઈએ નહીં.

આજના ઝડપી યુગમાં તો માણસને એકસાથે કેટલાં બધાં કામ કરવાં પડતાં હોય છે એટલે માણસે 'ટાઈમ મેનેજમેન્ટ' કરવું જરૂરી છે. ઓછા સમયમાં વધારે ઝડપથી કાર્યો કરવાની શક્તિ આ યુગમાં માણસે વિકસાવવી પડશે. તે માટેનું આ પ્રથમ સૂત્ર છે કે આજનાં કાર્યો આજે જ કરી લેવાં. આવતી કાલ કદી આવતી નથી. જેઓ કાર્યોને કાલ ઉપર ઠેલી દે છે, તેઓ કાળના પ્રવાહ

ઉપર તરી શક્તા નથી, પણ કામના બોજા હેઠળ પછી એ પ્રવાહમાં ડૂબી જાય છે. સમયનું બરાબર વ્યવસ્થિત રીતે આયોજન કરી, મહત્વનાં કાર્યોને પ્રથમ પસંદગી આપી, ઓછા મહત્વનાં કાર્યોને રદબાતલ કરી દેવાથી કાર્યનો બોજો લાગતો નથી. સમય બચે છે શક્તિનો દુર્વ્યય થતો અટકે છે. એથી બીજાં મહત્વનાં કાર્ય પણ વધારે સારી રીતે થઈ શકે છે.

ઓછા સમયમાં ખૂબ વધારે કાર્યો કરવાં હોય અને વળી ઝડપથી કાર્યો કરવાં હોય અને પાછાં કોઈ પણ જાતના તણાવ વગર કરવાં હોય તો કેવી રીતે કરવાં ? આ માટે સ્ટીફન કોવી પોતાના પુસ્તક 'ધ સેવન હેબીટ્સ ઓફ હાઈલી ઈફેક્ટિવ પીપલ' માં સાતમી ટેવ વિશે એક ઉદાહરણ આપીને કહે છે કે 'સ્વયંની ધાર કાઢતા રહો.' એક કઠિયારો લાકડાં કાપતો હતો. કાપતાં કાપતાં તે ખૂબ થાકી ગયો. તેની કુહાડીની ધાર ભુટ્ટી થઈ ગઈ, પણ તોય તે લાકડાં કાપ્યે જતો હતો. કોઈ શાણા માણસે તેને કહ્યું, 'તું ખૂબ થાકી ગયો છે, થોડો વખત વિશ્રામ કરી લે. તારી કુહાડીની ધાર તેજ કરી લે. પછી તું ખૂબ વધારે લાકડાં કાપી શકીશ.' ત્યારે કઠિયારાએ કહ્યું, 'તમારી વાત તો સાચી છે ભાઈ, પણ જુઓ છોને આ ઢગલો કેટલો મોટો છે ! આરામ કરું અને ધાર કઢાવું તો પછી આ લાકડાં ક્યારે કાપું ?' એમ કહીને ભુટ્ટી થયેલી ધારવાળી કુહાડીથી તે લાકડાં કાપતો રહ્યો ! ભારે પરિશ્રમ કરતો રહ્યો પણ ધાર કઢાવવાનો તેને સમય ન હતો. મોટા ભાગના મનુષ્ય આ કઠિયારા જેવા જ છે. બસ, ભુટ્ટી ધારથી લાકડાં નથી કપાતાં તો પણ કાપ્યે જ જાય છે. મનની ધાર સજાવવા માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનની દસ મિનિટનો સમય પણ એમની પાસે નથી. સતત પ્રવૃત્તિ અને દોડધામમાં અને કામના ભારે બોજા હેઠળ એમની આ કુહાડી એવી તો ભુટ્ટી થઈ જાય છે કે પછી લાકડું તો શું પણ એક છોડિયું પણ કાપી શકાતું નથી. તણાવ-ચિંતા, બ્લડ પ્રેશર, નર્વસ બ્રેકડાઉન - આ બધાંથી પછી મન સાવ ખતમ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિ આવે તે

પહેલાં મનની ધાર કાઢવા માટેનો સમય ફાળવી લેવો જોઈએ. પ્રાર્થના, ધ્યાન, જપ-કીર્તન આ બધાં મનની શક્તિ વધારવાનાં અમોઘ સાધનો છે. એની પાછળ થોડો પણ સમય આપવાથી એ સમય બગડતો નથી પણ મનની ધાર સતેજ થતાં ઓછા સમયમાં ખૂબ વધારે ઝડપથી કાર્યો થાય છે. મન શાંત થાય છે, એકાગ્રતા વધે છે. તેથી જે કામને પહેલાં કલાકો લાગતા હતા તે હવે મિનિટોમાં થઈ જાય છે. તેના પરિણામે ચોવીસ કલાકના સમયમાં ચાર કલાક - આ ઝડપથી કામ કરવાને લઈ વધી જાય છે.

મનને નાની વયમાં જ આ રીતે સતત સતેજ કરતાં રહેવું જોઈએ એટલે કે નાનપણથી જ પ્રાર્થના-ધ્યાન વગેરેની ટેવ પાડવી જોઈએ, પણ જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ-યુવાનોને આ વિશે કહેવામાં આવે છે ત્યારે તેમનો જવાબ હોય છે, 'હમણાં તો કેટલું બધું કામ છે બિલકુલ સમય નથી, પછી કરીશું.' પણ 'પછી કરીશું' એ ન કરવા માટેનું એક સરસ મજાનું બહાનું છે. 'સમય નથી' - એ ટ્રમ્પકાર્ડ છે, જે આજના મોટા ભાગના લોકો અપનાવી રહ્યા છે. સ્વામી વીરજાનંદજી મહારાજ 'પરમ પદને પંથે' પુસ્તકમાં કહે છે, 'જીવન તો આજ છે અને કાલ નથી, ઘડીકમાં છે અને ઘડીકમાં નથી, કોણ કહી શકે તેમ છે કે તમે વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જીવવાના અને એ વખતે પછી સમય મળવાનો ! માટે જે કરવાનું હોય તે અત્યારથી જ કરી લો. કાલ સાદુ રાખી મૂક્યે પછી એ કાલ કોઈ કાળે આવવાની નથી.'

મનને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે ભગવાનને દરરોજ ફક્ત પંદર મિનિટ જ આપવામાં આવે તો આ પંદર મિનિટ પછી, સમગ્ર જીવનને બદલી નાખશે, પણ આ પંદર મિનિટ જેટલી શક્ય તેટલી વહેલી ભગવાનને આપવી જોઈએ. આમાં વિલંબ કરવાથી વ્યક્તિને પોતાને કેટલું મોટું નુકસાન જાય છે, તેનો જો વ્યક્તિને ખ્યાલ હોય તો તે એમાં એક ક્ષણનો પણ વિલંબ કરે નહીં. અફસોસની વાત તો એ છે કે એને એનો ખ્યાલ જ નથી ! 'ઈમિટેશન ઓફ કાઈસ્ટ' પુસ્તકમાં થોમસ કેમ્પિસ કહે છે, 'અત્યારનો સમય ઘણો જ કીમતી છે. અત્યારનો સમય તારણનો છે. પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે જે સમયમાં તું

સનાતન જીવન માટે પુણ્યો એકઠાં કરી શકે છે, તેનો વધારે સદુપયોગ કરતો નથી. પછી એવો વખત આવશે કે જ્યારે તું સુધરવા માટે એક દિવસ અથવા તો એક ઘડીની જ ઝંખના કરશે, પણ તે તને મળશે કેમ તે હું જાણતો નથી.' એ જ પુસ્તકમાં આગળ લખ્યું છે. હજુ લાંબું જીવન છે, પછી નિરાંતે ભગવાનનું નામ લઈશું એમ માનનારા મનુષ્યને ઉદ્દેશીને જણાવ્યું છે, 'અરે મૂર્ખ, જ્યાં તને એક દિવસની પણ ખાતરી નથી ત્યાં લાંબું જીવવાનો વિચાર કેમ કરે છે ? કેટલા બધા લોકો આ રીતે ઠગાયા છે અને અચાનક દેહમાંથી ઝડપી લેવાયા છે !... બધા માણસોનો અંત મૃત્યુ છે, માનવીનું જીવન પડછાયાની જેમ ઓચિંતું સરી જાય છે... માટે હે વહાલા, અત્યારે તારાથી થઈ શકે તે બધું અત્યારે જ કરી નાખ, કેમ કે તું ક્યારે મરી જઈશ તેની તને ખબર નથી. મૃત્યુ પછી તારું શું થશે તે પણ તું જાણતો નથી. તને વખત છે. ત્યા સુધીમાં તું શાશ્વત સંપત્તિ એકઠી કરી લે.'

આમ, મનુષ્યને જો શાશ્વત સંપત્તિ, શાશ્વત શાંતિ જોઈતી હોય તો રોજેરોજ ભગવાનનું સ્મરણ કરવું જોઈએ. એમાં 'હમણાં નહીં, કાલે કરીશ' એવી મનોવૃત્તિ નહીં ચાલે. મનનાં અનેક બહાનાં તો તૈયાર જ હોય છે અને વખત તો ચાલ્યો જ જાય છે એટલે

“કાલ કરે સો આજ કર, આજ કરે સો અબ,  
પલમેં પ્રલય હોગા, બહુરિ કરેગા કબ.”

આ પંક્તિને યાદ રાખીને કાલ ઉપર ભરોસો મૂક્યા વગર જો આજથી જ મનને સ્વસ્થ અને શાંત રાખવા ભગવાનની પ્રાર્થના-ચિંતન-મનનમાં જોડી દઈએ તો સંસારનાં દુઃખ, તણાવ, કષ્ટ કે અશાંતિ રહેશે નહીં. શ્રીરામકૃષ્ણદેવના માનસપુત્ર સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે '...તો પછી તમારું જીવન એટલું સુંદર રીતે ગૂંથાઈ જશે કે સંસારનાં દુઃખ, કષ્ટ કે અશાંતિ તમને કોઈ પ્રકારે સ્પર્શી શકશે નહીં. બસ, આનંદ, આનંદ જ રહી જશે. તમે અપાર આનંદના અધિકારી બની જશો.'

□ 'આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં'માંથી સાભાર



## શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુરીર હાથિકેશમાં 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 વ્યંકટેશાનંદજીનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ દહ્યાનંદજી, સ્વામી ચૈતન્યાનંદજી, સ્વામી સંતાનંદજી, સ્વામી ગુરુશરણાનંદજી, સ્વામી પરમાનંદજી તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

### ભગવાનનો માર્ગ

“ભગવાનનો કયો માર્ગ છે?” પોતાના હાથમાં એક ટાઈપ કરેલો કાગળ પકડી રાખીને ગુરુદેવે પૂછ્યું.

તેમણે પોતે જ જવાબ આપ્યો. “દયા એ ભગવાનનો માર્ગ છે. ભગવાનની ભાષા મૌન છે. ભગવાનના સંદેશવાહક ગુરુ છે. ગુરુની ભેટ આત્મજ્ઞાન છે. ભગવાનનું નિવાસસ્થાન ભક્તોનાં હૃદય છે.”

### અનુકૂળતા શોધવાનો બોધપાઠ

આશ્રમમાં એક જ રૂમમાં એક વેદાંતી અને એક ભક્ત સાથે રહેતા હતા. ભક્તને મોટેથી કીર્તન ગાવાની ટેવ હતી. શાંતિચાહક વેદાંતીને તે ટેવ ખલેલ પહોંચાડતી હતી. વેદાંતીએ ગુરુદેવને ફરિયાદ કરી.

બન્નેને સાંભળ્યા પછી ગુરુદેવે કહ્યું: “હા, વધુ પડતો અવાજ બીજાને ખલેલ પહોંચાડે છે. કીર્તન ધીમા સાદે પણ કરી શકાય.”

પછી ગુરુદેવે ભક્તને તે કેવી રીતે થઈ શકે તે બતાવ્યું અને ભક્તને કહ્યું: “તમે આમ કરશો તો તમારા પાડોશીને ખલેલ પહોંચશે નહિ, છતાં જો તમારે કીર્તન મોટેથી કરવું હોય તો મંદિરના પાછળના ભાગમાં કે બીજી કોઈ એકાંત જગામાં જઈ કરી શકો છો.”

વેદાંતીને ગુરુદેવે જણાવ્યું: “જો તમારે શાંતિ અને એકાંત જોઈતાં હોય તો દત્તાત્રેયના મંદિર પાસે જઈ ત્યાં થોડાક કલાક ગાળો. જો માણસ સાચો અને ગંભીર હોય તો તેને કીર્તન કરવા માટે અને ધ્યાન કરવા માટે અનુકૂળ એકાંત સ્થળો મળી જ રહેશે.” માણસે પોતાની પરિસ્થિતિ વિષે ફરિયાદ કરવી નહિ. તમારા પોતાના આંતરિક જગતનું સર્જન કરો અને તેમાં પરમાનંદથી અને

શાંતિપૂર્વક રહો.”

### આત્માને ઓળખો

ફેન્ય મહિલા શ્રીમતી એલને આશ્રમની મુલાકાત લીધી. પિનિયલ ગ્લેન્ડ (મગજની એક ગ્રંથિ)ની જાણકારીમાં તેમને ખૂબ રસ હતો. તેમણે ગુરુદેવને તે વિષે પૂછ્યું.

ગુરુદેવે કહ્યું: “તે આત્માની બેઠક છે. યોગીઓ અને સંતોને આ ગ્રંથિ વિષે સવિસ્તર જ્ઞાન છે.

શ્રીમતી એલને કહ્યું કે થોડા સમય પછી ગુરુદેવ પાસે તે ગ્રંથિ શીખવા માટે આવશે.

ગુરુદેવે તેને કહ્યું: “પિનિયલ ગ્રંથિ વિષે કોઈ ચિંતા ન કરો. આત્માના અભ્યાસમાં સંશોધન કરો. ધ્યાન કરો અને તેનો સાક્ષાત્કાર કરો. નારંગી વાપરો ત્યારે તમે જેમ તેનાં બીજ અને છાલને કાઢીને ફેંકી દો છો અને ફક્ત ગરનો જ ઉપયોગ કરો છો, તે જ પ્રમાણે તમારે બાહ્ય, ભૌતિક વસ્ત્રોને અવગણીને ફક્ત તેના સારરૂપે આત્માને જ સમજવાનો છે.

### આશ્રમનું જીવન

શ્રીમતી કમલામા કેટલાક સમયથી આશ્રમમાં તેમના નોકર સાથે રહેતાં હતાં. તેમણે ગુરુદેવને જણાવ્યું કે તેમના નોકરને આશ્રમમાં રહેવાનું ગમતું નહિ હોવાથી તેને ઘેર પાછા જવું છે.

“કદાચ તે ધૂમ્રપાન કરતો હશે કે સિનેમા જોવાનો શોખીન હશે. એટલા માટે તેને પાછા જવું હશે. આધ્યાત્મિક રસ ધરાવતા લોકોને જ આ સ્થળ ગમશે.”

### પ્રાર્થના બધા માટે આશિષરૂપ

ગુરુદેવ ટાઈપ કરેલા પત્ર પર તેમની સહી

કરાવવા આવેલા શિષ્યને સૂચનો આપી રહ્યા હતા.

“તેમને જણાવો કે તેમના કુટુંબની સુખાકારી અને શાંતિ માટે એક ખાસ પૂજાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. અને પછી છેલ્લે ઉમેરો ‘ભગવાન આપને સ્વાસ્થ્ય, શાંતિ અને સમૃદ્ધિના આશીર્વાદ આપે.’”

થોડુંક થોભીને, ટાઈપિસ્ટ તરફ જોઈને, ગુરુદેવે કહ્યું: “તેનાથી તમને પણ આશીર્વાદ મળી જાય છે. આ જ રહસ્ય છે. પ્રાર્થના જેના માટે કરવામાં આવે છે તે વ્યક્તિ માટે જ સારી છે એવું નથી, તમારા માટે પણ સારી છે, તેનાથી તમારું મન હંમેશાં સતત ઉદાત્ત આધ્યાત્મિક સ્તર પર રહેશે. માટે, હંમેશાં બધાંનાં કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરો.”

### સમદષ્ટિ

એક શિષ્યે ગુરુદેવને ‘સમદષ્ટિ’ પદનો સૂચિત અર્થ પૂછ્યો.

જવાબમાં ગુરુદેવે કહ્યું: “સમદષ્ટિનો અર્થ છે મનુષ્યે બધાં જ સ્વરૂપોમાં આત્માને જોવો. ફક્ત નિરપેક્ષ ભૂમિકા પર જ તે શક્ય છે, સાપેક્ષ ભૂમિકા પર નહિ. આપણે અંગૂઠાને તર્જની (અંગૂઠા પાસેની પહેલી આંગળી) તરીકે વાપરી શકીએ નહિ. સમદષ્ટિ એ માનસિક ભાવ છે. ભૌતિક ભૂમિકા પર બધી બાબતોમાં તેનો ઉપયોગ થઈ શકે નહિ.”

### વિધવાને આશ્વાસન

એક મહિલાના પતિનું લગભગ એક વર્ષ પહેલાં અવસાન થયું હતું; છતાં તેના મનને શાંતિ વળતી ન હતી, તે ગુરુદેવનાં દર્શને આવી હતી.

ગુરુદેવે તેને પૂછ્યું: “તમે જપ કરો છો?”

તે મહિલાએ જવાબ આપ્યો: “હા, સ્વામીજી.”

“તો તમે સાચો માર્ગ પકડ્યો છે. એકાદ માસ અહીં આવો અને રહો. દરરોજ સત્સંગમાં આવો અને સવારના વર્ગ ભરો. તમને મનની શાંતિ થઈ જશે.”

“શું તમારા પતિના અવસાનથી તમને મોટો

આઘાત થયો છે?”

“ના, કારણ કે એક દિવસ દરેકને મરવાનું જ છે” તેણે કહ્યું.

“એટલે તમે વેદાંતી છો એમ મને લાગે છે” ગુરુદેવે કહ્યું.

“સ્વામીજી ધરતી પરના જીવન પછી શું છે તે મારે જણવું છે” મહિલાએ કહ્યું.

ગુરુદેવે કહ્યું: “જ્યારે પોતાનાં વહાલાં સગાં, ખાસ કરીને જેમના તરફ ખૂબ આસક્તિ હોય તેવાં મરણ પામે છે ત્યારે કેટલાક લોકોને આઘાત થાય છે. તમે ભાગવત અને રામાયણનો અભ્યાસ કરેલો હોવાથી તથા સત્સંગમાં ગયેલાં હોવાથી તમને આઘાત નથી લાગ્યો, નહિતર આવી ખોટને સહન કરવી ખૂબ મુશ્કેલ બની જાય છે.”

થોડુંક થોભીને ગુરુદેવે આગળ કહ્યું: “ગીતાના બીજા અધ્યાયનો અભ્યાસ કરો. તેમાં આત્માની અમરતા વિષે જણાવેલું છે. તમને શાંતિ થશે. મૃત્યુ એ પોતાનાં કપડાં બદલવા જેવી કે નવા ઘરમાં પ્રવેશવા જેવી ઘટના છે. તે ઉત્કાન્તિને મદદ કરે છે ને ઉત્કાન્તિ ક્રિયાના એક ભાગરૂપ છે, જ્યારે શરીર વધુ ઉત્કાન્તિ માટે લાયક રહેતું નથી ત્યારે ભગવાન આપણને નવું શરીર આપે છે. તમારા પતિને વધુમાં વધુ મદદ તમે તેને પ્રાર્થના દ્વારા કરી શકો છો. રુદન અને છાતી ફૂટવાથી તો તેની આગળ થતી પ્રગતિ ફક્ત ધીમી જ પડશે.”

“બીજી વાર તમે જ્યારે આવો ત્યારે તમારાં બાળકોને પણ લેતાં આવજો, અને ગંગાના કિનારા પર બેસી જપ કરજો. અહીંનું વાતાવરણ આધ્યાત્મિક કંપનોથી ભરેલું હોય છે.”

### સેવાની જરૂરિયાત

ગુરુદેવ ઉત્તરકાશીમાં ચાર વર્ષ રહેલા એક શિષ્ય સાથે વાત કરી રહ્યા હતા. તેણે ચારેક વર્ષનો

સમય ફક્ત ધ્યાન માટે જ આપ્યો હતો, હાલ તે આશ્રમના પત્રવહેવારના વિભાગમાં કામ કરી રહ્યો હતો.

“મને લાગે છે તમે હાલમાં જે જીવન જીવો છો તે ઉત્તરકાશીના જીવન કરતાં તદ્દન ભિન્ન હશે.”

“હા, સ્વામીજી તે જીવન તદ્દન જુદું જ હતું” શિષ્યે કહ્યું.

“પણ તમને એમ લાગતું નથી કે તમે ધ્યાન કરી શકતા નથી?” ગુરુદેવે પૂછ્યું.

“હું ધ્યાન કરવાનું ગુમાવું છું એવું મને જરા પણ લાગતું નથી, કારણ કે અહીં પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ હું કરું જ છું.”

ગુરુદેવે કહ્યું: “તમે અહીં કામ કરો છો તેથી હજારો જિજ્ઞાસુઓને લાભ થાય છે. તમે હજારોની સેવા કરો છો અને તેમને ઉન્નત પણ કરો છો. ધ્યાન કરતાં પણ આ વધુ છે. હું બાર વર્ષ માટે એકાંત જગ્યાઓમાં ફક્ત ધ્યાનમાં વ્યસ્ત રહેવામાં માનતો નથી. સક્રિય જીવન જીવવાથી દિવ્યની પ્રાપ્તિ થઈ શકે નહિ એવું ધારવું એ ખોટું છે. ફક્ત તમે સેવાના ક્ષેત્રમાં હશો ત્યારે જ તમે કેટલાક સદ્ગુણોનો વિકાસ કરી શકશો અને ટીકા - નિંદા તરફ બેપરવા થશો. એકાંતમાં રહી જપ અને ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિની કોઈ ટીકા કરશે તો તે તરત જ તે સ્થાન છોડી દેશે. જ્યારે તમે લોકોના સંપર્કમાં હો ત્યારે જ તમે સહનશીલતા, અનુકૂળ થવાની વૃત્તિ, પ્રશંસા કે ટીકા તરફ બેપરવાઈ અને બીજા સદ્ગુણોનો વિકાસ કરી શકો છો, પણ જ્યારે તમે સેવાના ક્ષેત્રમાં હો ત્યારે પણ તમારે ધ્યાન કરવાનું ચૂકવું ન જોઈએ. સવારમાં બે કે ત્રણ કલાકનું ધ્યાન અને દિવ્ય ભાવ સાથે કરેલી સેવા તમારી ઉત્ક્રાન્તિને ત્વરિત બનાવશે. બે વરસે એક વાર તમે ઉત્તરકાશી કે બીજા એકાંત સ્થળે જપ તથા ધ્યાન માટે જઈ શકો અને કેટલાક સમય પછી તમે પાછા મેદાન પ્રદેશમાં આવી સેવા અને ધ્યાનમાં ડૂબી જાઓ. મેં સેવામાંથી છટકીને અને જેની પોતાની તૈયારી નથી હોતી તેની ફક્ત જપ અને ધ્યાનની પ્રવૃત્તિ કરનાર ઘણા જિજ્ઞાસુઓને

તામસી થઈ જતા જોયા છે.”

ધ્યાન શું છે ?

ગુરુદેવે ન્યૂયોર્કથી આવેલાં એક શિષ્યાને પૂછ્યું: “ધ્યાન શું છે?”

તેણે જવાબ આપ્યો: “ધ્યાન એ ઈશ્વર સાથેનો સંબંધ છે.”

તરત જ ગુરુદેવે સુધારો કરીને કહ્યું: “ધ્યાન એ ઈશ્વર સાથે એકત્વ સ્થાપવાનો પ્રયત્ન છે. ઈશ્વર સાથેના એકત્વને સમાધિ કહેવામાં આવે છે.”

ગુરુદેવે પૂછ્યું: “ધ્યાનના કેટલા પ્રકાર છે?”

“ત્રણ પ્રકાર: મૂર્ત ધ્યાન, અમૂર્ત ધ્યાન અને ઓમ્ પર ધ્યાન.”

ગુરુદેવે કહ્યું: “ધ્યાનના બે પ્રકાર છે: મૂર્ત અને અમૂર્ત. ઓમ્ પરનું ધ્યાન મૂર્ત અને અમૂર્ત બન્ને હોય છે, જ્યારે તમે ઓમ્ના સ્વરૂપ પર ધ્યાન ધરો ત્યારે તે મૂર્ત ગણાય અને જ્યારે તમે ઈશ્વરના લાક્ષણિક ગુણો જેવા કે અનંતતા, સર્વશક્તિમત્તા અને પરમાનંદ જે ઓમ્થી સૂચિત થાય તેમના પરનું ધ્યાન અમૂર્ત ધ્યાન ગણાય.”

“કોણ ધ્યાન કરી શકે ?” ગુરુદેવે પ્રશ્ન પૂછ્યો. તેમણે પોતે જ જવાબ આપતાં કહ્યું: “દરેક જણ ધ્યાન કરી શકે છે.”

“ધ્યાન માટે કઈ લાયકાત જોઈએ ?” બીજા પ્રશ્ન પુછાયો.

“જે ઈશ્વરમાં માનતો હોય અને જે શુદ્ધ હોય તે ધ્યાન કરી શકે.”

ગુરુદેવે ઉત્તરમાં ઉમેરો કરતાં જણાવ્યું: “જે વ્યક્તિને ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવાની આકાંક્ષા હોય, જે કામવાસના અને અહં જેવી અશુદ્ધિઓથી મુક્ત હોય તે ધ્યાન કરી શકે. જેને અહં હોય તે પણ ધ્યાન કરી શકે છે. ધીમે ધીમે તેનો અહં પીગળી જશે.

“એકાગ્રતા અને ધ્યાન વચ્ચે શું તફાવત છે?” ગુરુદેવે પૂછ્યું.

ફરીથી તેમણે જ જવાબ આપ્યો: “એકાગ્રતા એટલે મનને એક બિંદુ કે એક વિચાર પર સ્થિર કરવું. જ્યારે મન એક બિંદુ કે એક વિચાર પર લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહે ત્યારે તેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે.”

“ધ્યાનનું શું ફળ છે?”

“ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર” શિષ્યે જવાબ આપ્યો. “અદ્ભુત!” ગુરુદેવે શાબાશી આપી અને પૂછ્યું: “આપણે શા માટે ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર કરવો જોઈએ? ઈશ્વરે આપણને સત્તા અને મિલકતો પણ આપી છે, તો પછી ધ્યાન કરવાની શું જરૂર?”

ફરીથી તેમણે પોતે જવાબ આપતાં કહ્યું: “શાશ્વત સુખની પ્રાપ્તિ માટે. સંસારનાં સુખની સાથે દુઃખ અને શોક મિશ્ર હોય છે. તમને આખી દુનિયા મળે તો પણ હજી વધુ મેળવવાનું બાકી રહે છે. ગમે એટલા શૂન્ય (૦) મૂકો પણ તેનું કંઈ જ મૂલ્ય નથી. જો તેની આગળ ૧ કે બીજો કોઈ અંક મૂકીએ તો જ તેનું કંઈક મૂલ્ય બને છે. જો સંસારના જીવનમાં આત્માનો ઉમેરો થાય તો જ તેનું મૂલ્ય આવે.”

“ધ્યાનમાં કયા અવરોધો છે?”

“કામનાઓ, અહં અને ભય” શિષ્યે હિંમતપૂર્વક કહ્યું.

“આળસ, રોગ અને કામવાસનાવાળું મન. મન એકદમ સાંસારિક ઉપભોગોને છોડી શકતું નથી. તેને એકાગ્ર કરીને ધીમે ધીમે કેળવવું પડે છે. જ્યારે તેને એકાગ્રતાથી થોડીક શાંતિનો અનુભવ થાય છે, પછી તેને એકાગ્રતા મૂકવી મુશ્કેલ બની જાય છે. જો તમે મીઠાઈનો સ્વાદ એક વાર ચાખો તો પછી તેને ભૂલી જવાનું મુશ્કેલ બની જાય છે. તે જ પ્રમાણે જો તમે એકાગ્રતાના ધ્યાનના પરમાનંદનો એક વાર સ્વાદ ચાખો તો પછી એક વખત પણ તેને છોડી દેવાનું મુશ્કેલ લાગે” ગુરુદેવે છેલ્લે કહ્યું.

ગળાનું ભરાઈ જવું

સત્સંગ પછી જ્યારે ગુરુદેવ તેમની કુટીર તરફ આવી રહ્યા હતા ત્યારે તેમની પાછળ આવતા એક ભક્ત

તરફ ફરીને તેમણે પૂછ્યું: “તમારું ગળું હવે કેમ છે?”

ભક્તે જવાબ આપ્યો. “થોડુંક સારું છે.” પછી ગુરુદેવે કહ્યું: “તમારા ગળાને સાફ કરવા માટે તમારે ઉજ્જયથી પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. બન્ને નસકોરાંથી ધીમેથી એકધારી રીતે શ્વાસ લો. જ્યાં સુધી અનુકૂળ રહે ત્યાં સુધી રોકી રાખો અને બન્ને નસકોરાંથી બહાર કાઢો. શ્વાસ લેતાં અને બહાર કાઢતાં શ્વાસદ્વારને આંશિક બંધ રાખો કે જેથી મંદ અને એકસરખો અવાજ થાય. આને ઉજ્જયથી કહે છે.” પછી ગુરુદેવે તે કેમ કરી શકાય તે બતાવ્યું.

તેમણે આગળ વધતાં કહ્યું: “ભ્રમરી પ્રાણાયામ પણ કરો, તેમાં શ્વાસ લેતી વખતે મોટો સાંભળી શકાય તેવો અવાજ થાય છે પણ શ્વાસ બહાર કાઢતાં કોઈ અવાજ થતો નથી. તેનાથી તમારુ ગળું સાફ થશે અને તમારો અવાજ પણ સુધરશે.”

આ પ્રાણાયામના નિર્દેશન પછી ગુરુદેવે કહ્યું: “ઓમ્નો ઉચ્ચાર કરો. છેલ્લો ભાગ ‘મ્’ને શ્વાસ જેટલો બને તેટલો વધુ લાંબો ચાલે તેટલો લંબાવો પણ ખાસ શ્રમ ન પડવો જોઈએ” ગુરુદેવે ઓમ્કારનું પણ નિર્દેશન કર્યું.

પોતાની સલાહને ટૂંકમાં તેમણે કહી: “આમ ઉજ્જયથી, ભ્રમરી અને ઓમ્નું ઉચ્ચારણ કરો. તમારું ગળું સાફ થઈ જશે અને તમારો અવાજ પણ સુધરી જશે.”

દાંતની સાફસૂફી

પોતાના શિષ્યો સાથે વાત કરતાં ગુરુદેવે કહ્યું: “હમણાંથી પશ્ચિમનું અનુકરણ કરીને, મોઢું સાફ કર્યા વગર, વહેલી સવારે લોકો ‘બેડ કોફી - પથારીમાં કોફી’ લે છે. ઊંઘ દરમિયાન જ્યારે મોં સતત કેટલાક કલાકો સુધી બંધ રહે છે ત્યારે મોંમાં ઝેરી પદાર્થો ઉદ્ભવે છે એટલે મોંને સાફ કર્યા વગર ચા કે કોફી લેવાથી મોંનું ઝેર પણ શરીરમાં દાખલ થાય છે. ગળાના કાકડાના સોજાનું આ એક કારણ છે, તે દરદ હમણાંથી વધુ ને વધુ પ્રસરતું

દેખાય છે. તમે જ્યારે ઊંઠો ત્યારે તરત જ મોં અને જીભને બરાબર સાફ કરી નાખવાં જોઈએ. તેનાથી તમે તંદુરસ્ત અને ગળાના કાકડાના સોજાથી મુક્ત રહેશો.”

### વિવિધ અગ્નિઓ

ગુરુદેવ પોતાના કેટલાક શિષ્યોને સમજાવી રહ્યા હતા. “કામવાસના અગ્નિ છે. ક્રોધ પણ અગ્નિ છે, દ્વેષ અગ્નિ છે, લોભ અગ્નિ છે. આ બધામાં કામાગ્નિ વધુમાં વધુ પાયમાલી કરનાર છે, પણ એવા બે અગ્નિ છે, જે

કામાગ્નિ, લોભ, ક્રોધ, દ્વેષ અને બીજા બધા દુર્ગુણોનો નાશ કરે છે. તેઓ છે યોગાગ્નિ અને જ્ઞાનાગ્નિ. માટે તમારા હૃદયમાં આ બન્ને અગ્નિઓને પેટાવા માટે દરરોજ તેમને જપ, કીર્તન, ધ્યાન, પ્રાણાયામ, આસનો, નિષ્કામ સેવા, સત્સંગ અને ધાર્મિક પુસ્તકોના અભ્યાસથી પ્રજ્વલિત રાખો. તેમનો વિકાસ કરો, પછી તમારા બધા જ દુર્ગુણ બળી જશે.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’ માંથી સાભાર

## શ્રી હરકાંતભાઈ ઘનશ્યામલાલ વચ્છરાજનીની વસમી વિદાય



શ્રી ઘનશ્યામલાલ વચ્છરાજની અને શ્રીમતી સુકન્યાબેનના બે પુત્રો અને ત્રણ પુત્રીઓના પરિવારમાંના જ્યેષ્ઠ પુત્ર શ્રી હરકાંતભાઈનો ૮૧ વર્ષની વયે ૮ માર્ચ, ૨૦૧૭, બુધવાર ને ફાગણ સુદ અગિયારસના રોજ

સ્વર્ગવાસ થયો. સંપૂર્ણ કુટુંબવત્સલ સ્વભાવ અને સદા બધાંને સાથે રાખીને ચાલતા. જેના કારણે તમામ કુટુંબીજનો અને મિત્રવર્તુળમાં તેઓ આદરભર્યું સ્થાન પામેલા. ઈજનેરી અભ્યાસ કરવાના કારણે મગજ પણ દરેક રીતે કાર્યકુશળ અને કોઈ પણ કાર્યને ચલાવી લેવાની કે કરવા ખાતર કરવાની ભાવનાથી નહિ પણ તે કાર્યનો ઉચ્ચ હેતુ બર આવે એવી ઉદાત્ત ભાવનાથી શાંત ચિત્તે કરતા.

તેમનાં પત્ની શ્રીમતી દેવ્યાનીબેન અને બે પુત્રીઓનો એમનો પરિવાર. એમની હયાતી દરમ્યાન તેમને પોતાનાં માતા-પિતા, જ્યેષ્ઠ પુત્રી અને અંતે પત્ની, તમામની વિદાય જોવી પડેલી, પણ જીવનની પાછલી

અવસ્થામાં પણ તેઓ તેમનાં મનગમતાં કાર્યોમાં રચ્યાપચ્યા રહેતા અને આજીવન તેમણે સેવા, સાતત્ય અને કાર્યક્ષમતાને પ્રાધાન્ય આપેલું અને તેઓ જીવનપર્યંત અધ્યાત્મના રંગે રંગાયેલા હતા. દિવ્ય જીવન સંઘ અને અમદાવાદ સ્થિત શિવાનંદ આશ્રમના સાંનિધ્યમાં તેમણે તેમના જીવનનો મહત્તમ સમય ગાળ્યો અને ખૂબ સેવાઓ આપી અને તેમની કાર્યદક્ષતાનો લાભ પણ આપ્યો.

મામાના હુલામણા નામે શિવાનંદ આશ્રમના પરિવારમાં તેમની ઓળખ હતી. તેમની કાર્યસૂઝ, કોઈ પણ કાર્ય કરવામાં અંતરના ઉમળકાનો ભાવ, શ્રી ગુરુ ભગવાન સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પ્રત્યેની તેમની નિષ્ઠા, એક દિવ્ય ઉદાહરણ હતું. તેમણે જીવનલીલા સંકેલતાં પૂર્વે એક નાની માંદગીનો અનુભવ કર્યો. બાકી સમગ્ર જીવન સેવા, પ્રેમ, પવિત્રતા, ઉદારતા, ધ્યાન અને પરમ પંથે યાપન કર્યું. વહાલા હરકાંતમામાના આત્માની આત્મશાંતિ માટે પ્રાર્થના. ૐ શાંતિ.

-શિવાનંદ આશ્રમ, પરિવાર

## વહાલા પૂજ્ય ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી સાહેબનું મહાપ્રયાણ



ચરોતરના વસઈ ગામમાં પિતાશ્રી જેસીંગભાઈ અને માતાશ્રી શાંતાબેનના ત્રણ પુત્રોમાં જયેષ્ઠ પુત્ર એ મફતભાઈ. પહેલાં પ્રાથમિક શાળામાં વસઈ ખાતે અને પછી મોસાળ જઈ પાટણ ખાતે માધ્યમિક અને ઈન્ટર સુધીનો

અભ્યાસ કર્યો. ખૂબ જ ગરીબ પરિવારમાંથી આવેલા મફતભાઈ છાત્રાલયમાં રહેતા ત્યારે છાત્રાલયની ફી એક કે બે પૈસા હતી. બ્રાહ્મણ છોકરાઓ જે બે મૂઠી ધાન માગી લાવે તેમના માટે એક પૈસો અને અ-બ્રાહ્મણો બે પૈસા આપવાના. નહાવા નદીએ જવાનું, પરંતુ મફતભાઈ તેમની નાની વયે જ ભણવામાં હોશિયાર. ઈન્ટર પછી આગળ ભણવાની તેમની હોશ તેમના પિતાશ્રી પૂરી કરી શકે તેમ ન હતા. આટલું ભણતર પણ શિષ્યવૃત્તિઓમાંથી જ થયું, પરંતુ પાટણ કોલેજના પ્રધાન આચાર્યશ્રીએ અડધી ફી આપી, અડધી માફ કરાવી અને મફતભાઈએ મહારાજા સયાજીરાવ યુનિવર્સિટીમાંથી વિજ્ઞાન પ્રવાહમાં પહેલાં અનુસ્નાતક અને પછી ડોક્ટરેટની ઉપાધિ મેળવી.

અમદાવાદની એમ. જી. સાયન્સ કોલેજનો પ્રારંભ ૧૯૪૭-૪૮માં થયેલો. આમ, પહેલાં ત્યાં, પછી ભવન્સ કોલેજમાં ૬૪ થી ૭૨ અને ત્યારબાદ સી. યુ. શાહ કોલેજમાં ૭૩ થી ૮૦ સુધી પ્રિન્સિપાલ પદનું વહન કર્યું. શ્રી સુધીરભાઈ નાણાવટીજીના પિતાશ્રી આઈ.એમ.નાણાવટી સાહેબની ઈચ્છા સી.યુ.શાહ શિક્ષા સંકુલમાં હાઈસ્કૂલ કરવાની પણ હતી. આમ, અહીં બાર ધોરણ સુધી શિક્ષાલયનો આરંભ ડૉ. મફતભાઈની દેખરેખ હેઠળ થયો અને છેક ૧૯૮૩ થી ૨૦૧૭ સુધી તેઓ આ શિક્ષા સંકુલના માનદ ડાયરેક્ટર રહ્યા.

શિવાનંદ પરિવારમાં ડૉ. મફતભાઈને લાવનારા પ્રા. કન્હૈયાલાલ પંડ્યા. શિવાનંદ આશ્રમમાં ૧૯૯૪માં પૂજ્ય ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી

ચિદાનંદજી મહારાજ પાસેથી તારકમંત્રની દીક્ષા લીધેલી. ડૉ. મફતભાઈ (પટણી સાહેબ) એવું કહેતા કે “દીક્ષા પછી ત્રણ દિવસ સુધી મારી ચોપાસ પ્રકાશનાં વર્તુળો ફરતાં હોય અને મારી અંદર કંઈક વિશેષ પ્રવાહ વહેતો થયો હોય તેવું હું અનુભવતો હતો.”

વહાલા ડૉ. પટણી સાહેબ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના મુખપત્ર ‘દિવ્ય જીવન’ના તંત્રી પદે વીસ વર્ષ સુધી રહ્યા. અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ (૧) ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ (૨) દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ (૩) અને દિવ્ય જીવન સંઘ (નવરંગપુરા શાખા)નું મથક રહ્યું છે. પૂજ્ય બાપુજી - ડૉ. પટણી સાહેબ આ ત્રણેય સંસ્થાના ટ્રસ્ટી અને મોભી રહ્યા. પિતાતુલ્ય સ્થાને રહ્યા. તેમની સરળતા, સહજતા, બાળક સમાન નિર્મળ હૃદયની ભવ્યતા અને દિવ્યતાને કદી વિસ્મૃત કરી શકાશે નહીં.

તેમનાં દામ્પત્ય જીવનનો પ્રારંભ તેઓ જ્યારે અગિયારવર્ષના હતા ત્યારે થયેલો. તેમનાં પત્ની શાંતાબેન તેમનાં કરતાં છ મહિના મોટાં. પટણી સાહેબને ત્રણ પુત્રો (૧) ડૉ. અરુણભાઈ (પાલનપુર) (૨) ડૉ. નવીનભાઈ (વીસ્કોન્સીન, અમેરિકા) અને (૩) ડૉ. ધીરુભાઈ (અમદાવાદ) ખાતે છે. વહાલા પટણી સાહેબને સાત પૌત્રો, તેર પ્રપૌત્રોનો વિષદ બહોળો પરિવાર છે. પરંતુ તેમનો સૌથી મોટો પરિવાર તેમનાં શિક્ષા સંસ્થાના સહ પ્રાધ્યાપકો અને તેમની પાસે ભણેલા વિદ્યાર્થીઓ કે જે સમગ્ર વિશ્વમાં વિસ્તૃત છે.

દિવ્યજીવન અને શિવાનંદ આશ્રમ તેમની જીવાદોરી હતાં. ૯૪ વર્ષની ઉંમરે મહાપ્રયાણ સુધી તેમણે દિવ્યજીવનની અને શિવાનંદ આશ્રમની સેવા કરી. તેઓએ ત્રિમ્હાપિતામહ જેવું દિવ્ય જીવન જીવ્યું અને સૂર્ય ઉત્તરાયણમાં આવ્યા પછી ૬ માર્ચ ૨૦૧૭ના રોજ મહાપ્રયાણ કર્યું. તેમના પવિત્ર આત્માને અનેકશઃ વંદના. ૐ શાંતિ - શિવાનંદ આશ્રમ પરિવાર

## શ્રેષ્ઠને પકડો કનિષ્ઠ છૂટી જશે

- સંકલન : શ્રી પરમાનંદ ગાંધી

માઓત્સુંગ એક ચિંતક-વિચારક હતા. તે એક ઝૂંપડીમાં - તેમના આશ્રમના એક ખૂણામાં રહેતા હતા. તે મનને સાધવાનો પ્રયત્ન કરતા હતા અને તેમનો ઘણો ખરો સમય મનને સાધવાના અભ્યાસમાં જ વ્યતીત થતો હતો, પણ સાધુ તરીકેની, મહાત્મા તરીકેની તેમની લોકોમાં ચાહના ઘણી હતી. તેથી અવારનવાર લોકો તેમની પાસે જીવનનું માર્ગદર્શન લેવા આવતા, પરંતુ તે તેમની આ સાધનામાં એટલા વ્યસ્ત રહેતા કે આવનારા લોકો તરફ પૂરતું ધ્યાન પણ આપી શકતા ન હતા.

એક વાર તેમના ગુરુ પણ ત્યાં ઓચિંતા આવી ચડ્યા તો તેમના તરફ પણ તે યોગ્ય ધ્યાન આપી ન શક્યા તો ગુરુ આખો દિવસ તેમની સામે જ બેસી રહ્યા અને એક ઈંટ લઈ નાનકડા પથ્થરથી ઘસતા રહ્યા. ઈંટના ઘસાવાનો અવાજ સાંભળી માઓત્સુંગની સાધનામાં વિક્ષેપ પડ્યો અને ધ્યાનથી જોયું તો તેમની સાથે તેમના ગુરુ જ આ રીતે ઈંટને પથ્થરથી ઘસતા જોયા.

તેમણે તેમની આગતાસ્વાગતા કરી. તેમના પ્રત્યે થયેલા બેધ્યાન માટે માફી માગી.

પરંતુ ગુરુજીને આ રીતે પથ્થરના ટુકડાથી ઈંટ ઘસતા જોઈ તેમને આશ્ચર્ય થયું કે ગુરુજીએ આ રીતે ઈંટ ઘસવાનો ધંધો માંડ્યો છે? તેમનું મન સ્થિર તો છે ને? તેમણે પૂછ્યું, “ગુરુજી, આ તમે શું કરો છો?”

ગુરુએ કહ્યું, “આ ઈંટને ઘસીને દર્પણ બનાવી રહ્યો છું” પણ ગુરુજી ઈંટમાંથી દર્પણ ! આ રીતે

જીવનભર ઈંટ ઘસતા રહેશે તો દર્પણ ક્યાંથી થશે?” ત્યારે ગુરુએ હસતાં હસતાં તેને કહ્યું કે, “ત્યારે તું શું કરી રહ્યો છે? માનવીનું મન તો ખૂબ જ ચંચળ છે- દિવસભરની થયેલી પ્રત્યેક કૃતિનો તેના પર પ્રભાવ પડે છે. વિચારોનો સંગ્રહ એટલે મન છે અને તું તે મનને સાધવાનો અભ્યાસ કરે છે? શા માટે? સત્યની પ્રાપ્તિ માટે ને? તો સત્ય તો વિચારોની મનમાં ઊડતી ધૂળથી જ ઢંકાઈ ગયું છે. તેનું તને ક્યાંથી દર્શન થવાનું! માનવી મનમાં આવતા વિચારો બધા બહારથી આવતા ધૂળની રજકણ જેવા છે, પરંતુ મનને અંદર લઈ જવાથી, તેને આત્માભિમુખ કરવાથી તે રજકણો અંદર સુધી આવી શકશે નહીં અને ધૂળના રજકણોથી આવૃત્ત થયેલા ઈશતત્ત્વનું દર્શન સ્પષ્ટ થશે.

એક સામાન્ય માનવીની અનુભૂતિનો આ વિષય છે. માનવીના વિષયાસક્ત મનને ગમે તેટલું વિષયોને છોડવાનું કહેશે તો તે છોડી શકવાનું નથી, પરંતુ તેને વધુ મનગમતી વસ્તુ મળશે તો તેને પકડેલી ઓછી ગમતી વસ્તુ છૂટી જશે તેવું આ ઈશતત્ત્વની અનુભૂતિનું છે. મનને ખોટા વિચારોથી મુક્ત કરવાના નાદમાં ન પડતાં વધુ શ્રેષ્ઠ કે જે ઈશ સિવાય બીજું કંઈ નથી તેમાં જોડી દેવાથી ખોટું છૂટી જશે. મન સનાતન સત્યની અનુભૂતિ માણવામાં મગ્ન થઈ જશે !

□ ‘સરગમ’માંથી સાભાર

### ૭૮૭મો યોગ શિબિર

પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રા તા. ૨૯-૫-૨૦૧૭ સોમવારથી તા. ૭-૬-૨૦૧૭ બુધવાર સુધી સમય સવારે ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી ૭૮૭માં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ભાગ લેવા ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ આગળથી નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.

## વૃત્તાંત

- તા. ૧-૩-૨૦૧૭ થી ૫-૩-૨૦૧૭, હરિદ્વાર : પૂજ્ય ચરણ પદ્મભૂષણ મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના ભારતમાતા મંદિર ટ્રસ્ટ દ્વારા હરિદ્વાર ખાતે શ્રી ગંગામાતા ૫૦૧ કુંડી મહાયજ્ઞનું આયોજન તા. ૧-૩-૨૦૧૭ થી ૫-૩-૨૦૧૭ સુધી થયું.

શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને ૧૭ ભક્તોના મંડળે આ યજ્ઞમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો. હરિદ્વારના નિવાસ દરમ્યાન પૂજ્ય શ્રી સ્વામીજીનો સત્સંગ શિવાલિકનગર, BHEL ખાતે તા. ૫-૩-૨૦૧૭ની રાત્રે આયોજાયો. સૌએ હરિદ્વારમાં અનેક દર્શનીય તીર્થસ્થાનો અને સંતોનાં દિવ્ય દર્શન અને સત્સંગનો લાભ લીધો.

- તા. ૬-૩-૨૦૧૭ થી ૧૪-૩-૨૦૧૭, રાંચી : શ્રીશ્રીમા આનંદમયી સંઘના આંતરરાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને તેમનું ગાયન તથા વાદક મંડળ શ્રી આનંદમયી આશ્રમ, રાંચી આવ્યાં. તા. ૭ માર્ચથી ૧૪ માર્ચ સુધી શ્રીમદ્ ભાગવત કથા અને યજ્ઞ-સાધુભોજ પછી અમદાવાદ પાછાં ફર્યાં.

રાંચીના નિવાસ દરમ્યાન YSS (યોગદા સત્સંગ)ના પ્રણેતા પૂજ્ય શ્રી યોગાનંદ પરમહંસના રાંચી ખાતેના આશ્રમની પણ સૌએ મુલાકાત લીધી.

- તા. ૮-૩-૨૦૧૭, અમદાવાદ : આદરણીય ડો. એમ. જે. પટણી સાહેબના દુઃખદ નિધન બાદ આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમમાં તેમની આત્મશાંતિ માટે પ્રાર્થનાસભા રાખવામાં આવી.
- તા. ૧૭-૩-૨૦૧૭, પેથાપુર (ગાંધીનગર) : શ્રી ભીમનાથ મહાદેવ પેથાપુરના બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી રાજરાજેશ્વરાનંદજી મહારાજની દશમી પુણ્યતિથિ પ્રસંગે આયોજિત વેદાંત સંમેલનમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પધાર્યા હતા.

- તા. ૧૮-૩-૨૦૧૭, રાંચરડા (સાણંદ) : ગુજરાત રાજ્યની સમસ્ત પાંજરાપોળના ગોવંશના જતન અને ગોચરના સંરક્ષણ માટે એક બે દિવસનો કાર્યક્રમ રાંચરડા (સાણંદ) ખાતે આયોજાયો. જેમાં ૬૦૦ પાંજરાપોળના ૧૨૦૫ અબોલ પશુપ્રેમીઓ ભેગા થયા. સત્રનું ઉદ્ઘાટન ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજય રૂપાણીએ કર્યું. અમદાવાદ મહાનગરપાલિકાના મેયર શ્રી ગૌતમ શાહ, પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ, જૈન સાધુ-સાધ્વીજીઓ ઉપરાંત અનેક સંતોએ ઉપસ્થિત રહી આ પવિત્ર સેવાયજ્ઞની અનુમોદના કરી.

- તા. ૧૯-૩-૨૦૧૭, મણિનગર (અમદાવાદ) :
  - મણિનગર સ્થિત ગીતામંદિરના મહંત શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજશ્રી દ્વારા આયોજિત કિડની નિદાન યજ્ઞનું ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા કરવામાં આવ્યું.

આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ ધ્યાનમંદિરમાં પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શ્રી આદિ શંકરાચાર્ય કૃત “આત્મબોધ” પ્રવચન શૃંખલાનો પ્રારંભ થયો જે તા. ૨૬-૩-૨૦૧૬ સુધી ચાલશે.

- ૨૬-૩-૨૦૧૭, અમદાવાદ : અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ સંસ્થા મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ એજ્યુકેશન રિસર્ચ ટ્રસ્ટ દ્વારા અમદાવાદના પદ્મશ્રી ડોક્ટરોનું જાહેર સન્માન પરિમલ ગાર્ડનમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યું.

- ૨૮-૩-૨૦૧૭, અમદાવાદ : આજરોજ ચૈત્ર નવરાત્રી પ્રારંભ થતાં શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન ખાતે શ્રી રામચરિતમાનસ નવાન્હ પારાયણનો પાઠ પ્રારંભ થયો. દરરોજ બપોરે ૪.૩૦ થી સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી આ પાઠ શ્રી રામનવમી સુધી થશે.





દરેક પ્રસંગને  
અનુરૂપ  
નયનરમ્ય  
શણગાર

f



**SUVARNAKALA®**

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery  
BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

સી.જી. રોડ	સેટેલાઈટ
“નેશનલ પ્લોટ”,	“વીનસ એમેડીયસ”,
લાલ બંગલાની સામે,	બેઘપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,
સી.જી રોડ, અમદાવાદ - 6	સેટેલાઈટ, અમદાવાદ - 15

SUNDAY CLOSED



# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.  
ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષા • બ્લેન્ડેડ 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](http://www.ramdevfood.com)





पूज्या श्रीश्रीमा आनंदमयीमांनां पवित्र समाधि मंदिरमां-कनभल, हरिद्वार (ता. ३-३-२०१७)



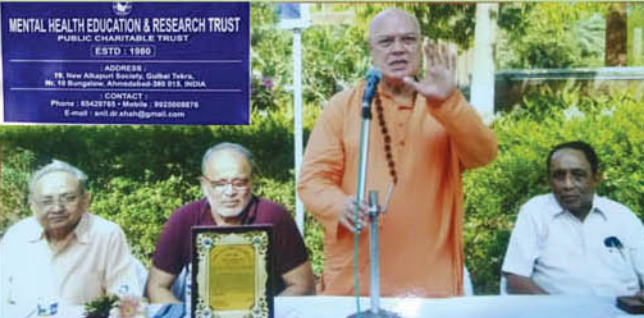
शिवांनंद आश्रमनुं शिष्ट भक्तमंडल जूना पीठाधीश्वर आचार्य मडांमंडणेश्वर १००८ पूज्यपाद श्रीमत् स्वामी अवधेशानंदगिरिज मडाराजनी निश्रामां श्री हरिद्वर आश्रम, कनभल, हरिद्वार (ता. ३-३-२०१७)



श्री भीमनाथ मडादेव, पेथापुर (गांधीनगर) भाते वेदांत संमेलन (ता. १७-३-२०१७)



श्रीमत् स्वामी योगी आदित्यनाथज मडाराज अने श्री स्वामी अध्यात्मानंदज मडाराज, गोरक्ष आश्रम, मुंभई भाते नवोदित मंडंत श्री हरिनाथजनी यादर विधिमां



मेन्टल हेल्थ अन्ड अेज्युकेशन रीसर्च ट्रस्ट द्वारा 'पद्मश्री' अेवोर्ड प्राप्त डॉक्टरोनुं (डॉ. तेजस पटेल, डॉ. देवेन्द्रभाई पटेल साथे ट्रस्टना येरमेन डॉ. अनिलभाई शाह) परिमल गार्डन अमदावाड भाते श्री स्वामी अध्यात्मानंदज मडाराजना वरदहस्ते ज़ाहेर सन्मान (२६-३-२०१७) ३५

**आस्था. मां आनंदमयी आश्रम में कथा वाचन का आयोजन**

## किसी दीन-दुखी की हाय मत लेना : स्वामी अध्यात्मानंद

शुक्रवार २७ मार्च

मेरा मेरा मिशन मां आनंदमयी आश्रम में चल रहे कथा वाचन में शुक्रवार को स्वामी अध्यात्मानंद ने कहा कि कथा कि किसी दीन-दुखी को हाय नहीं लेना चाहिए, कभी भी कथा वाचन है, रिश्ते बनने का कोई भी अवसर न छोड़े, अगर मर जाऊं-पूछो, पेट-पीछे, लीन-दुखी के प्रति मददगार नहीं बनें, कथा के वाचकमा कहीं कहीं संभव नहीं है, जल्द ही मैं मर और अधिकांश को कथा भी सुनके, उम्मीर बरकत कि लालका व तुलना व्यक्तिगत जीवन की वाचक व वाचक है, जो व्यक्ति अपने जीवन में कुछ निमित्त प्रयोग से अक्षर बनता पाता है, पर पर उसकी मर्जीक कृपिणी पर संभव नहीं, कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोग मौजूद थे।

मां आनंदमयी आश्रम में प्रतिदिन टीका २.३० बजे से कथा वाचन होता है.



૫૦૧ કુંડી ગંગામાતા મહાયજ્ઞ-હરિદ્વાર ખાતે મહાત્માઓનું દિવ્ય મિલન, અલભ્ય દર્શન (તા. ૪-૩-૨૦૧૭)  
 ડાબી તરફથી (૧) શ્રી સ્વામી માધવપ્રિયદાસજી (૨) મ. મં જ્ઞાનાનંદજી (૩) મહંત શ્રી બ્રહ્મસ્વરૂપજી  
 (૪) પૂજ્ય સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી (૫) શ્રી બાબા રામદેવજી (૬) શ્રી પ્રકાશ જા (ફિલ્મ ડાયરેક્ટર)  
 (૭) પૂજ્ય સ્વામી ગુરુ શરણાનંદજી (૮) પૂજ્ય સ્વામી અવધેશાનંદજી (૯) શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
 (૧૦) ટ્રસ્ટી ભારતામાતા મંદિર



‘ગોરક્ષા અને ગોચર સંરક્ષણ’ પરિષદ, રાંચરડા, સાણંદ (તા. ૧૮-૩-૨૦૧૭)

### તમે વિશિષ્ટ વ્યક્તિ છો

તમે વિશિષ્ટ અને અદ્વિતીય છો. ઈશ્વરની નજરમાં તમે વિશિષ્ટ છો. ઈશ્વરે તમને જે કાર્ય માટે અહીં મોકલ્યા છે તે કાર્ય કરવા માટે કોઈપણ સ્થળે કે સમયે કોઈ પણ વ્યક્તિ તમારું સ્થાન લઈ શકે નહીં. સ્થળકાળના તે સંદર્ભે તમે એકદમ અનિવાર્ય વ્યક્તિ છો. તેથી ઈશ્વરે તમને કોઈ ચોક્કસ કાર્ય કરવા જ અહીં મોકલ્યા છે એમ સમજીને આનંદથી રહો અને ઈશ્વરનો આભાર માનો.

- સ્વામી ચિદાનંદ