Printed and Published by **ARUN DEVENDRA OZA** on behalf of **GUJARAT DIVYA JIVAN SANGH** and Printed at **Print Vision Private Limited**, "Print Vision House", Opp. Old Central Bank of India, Ambawadi, Ahmedabad-380 006 and published from Gujarat Divya Jivan Sangh, Sivananda Ashram, Jodhpur Tekri, Sivananda Marg, Satellite, Ahmedabad-380 015. Editor- **SWAMI ADHYATMANANDAJI**

શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા યોજાયેલ રથયાત્રા (૨૯-૬-૨૦૧૪)

ગુરુકૃપા

જો આપણામાં ગુરુના આદેશ પ્રમાણે જીવન જીવવાની પૂરેપૂરી સમજણ હોય તો આપણે એક વિશાળ માધ્યમ રચી શકીએ, જેના દ્વારા તેની કૃપા આપણા તરફ ધસારો કરે, કૃપાનું પૂર આવે, આપણને પરિતૃપ્ત કરે અને અધ્યાત્મના ઉન્નત સ્તરે આપણને પહોંચાડી દે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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

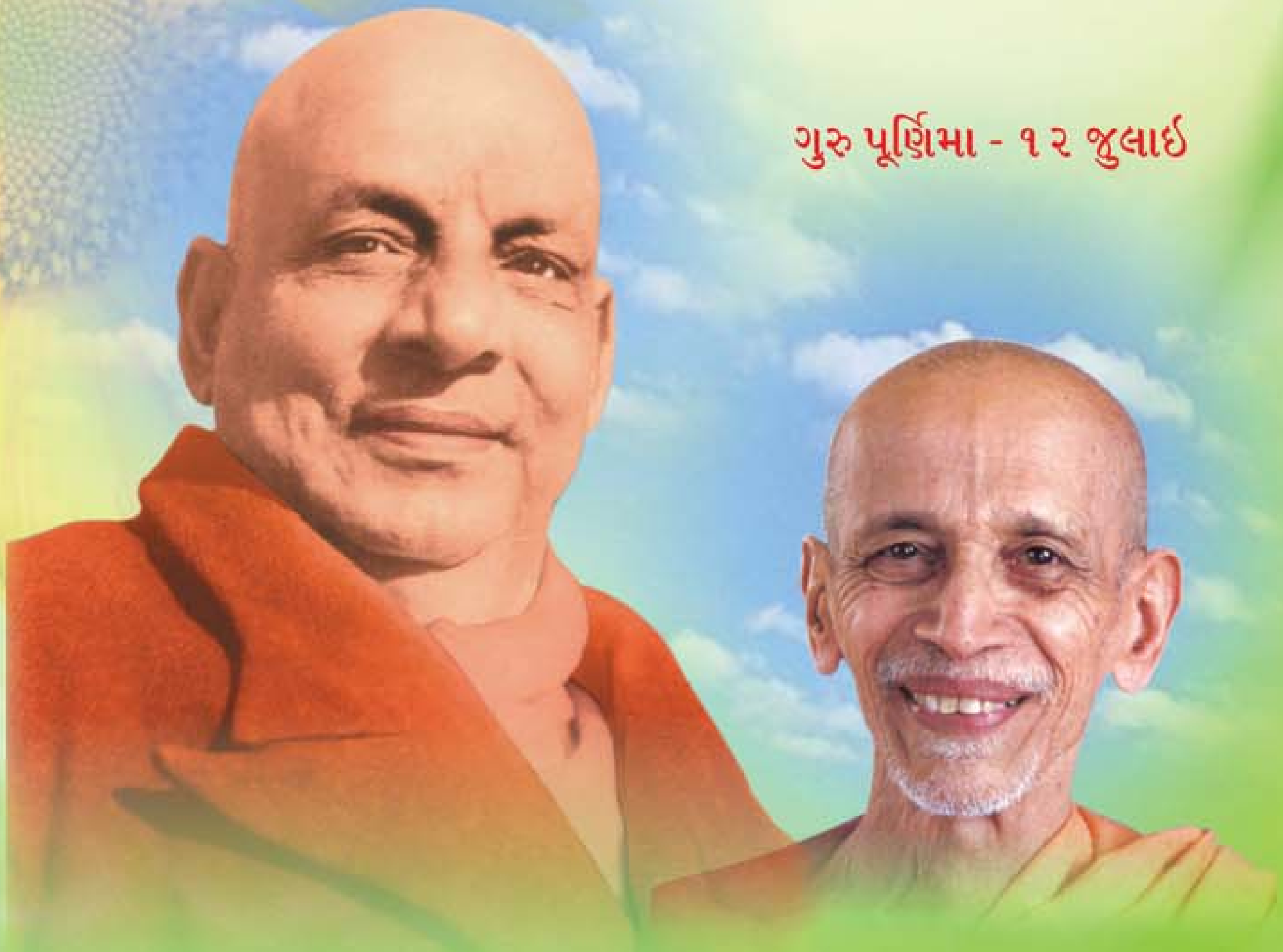
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૧, અંક - ૬ જુલાઈ - ૨૦૧૪

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 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/-

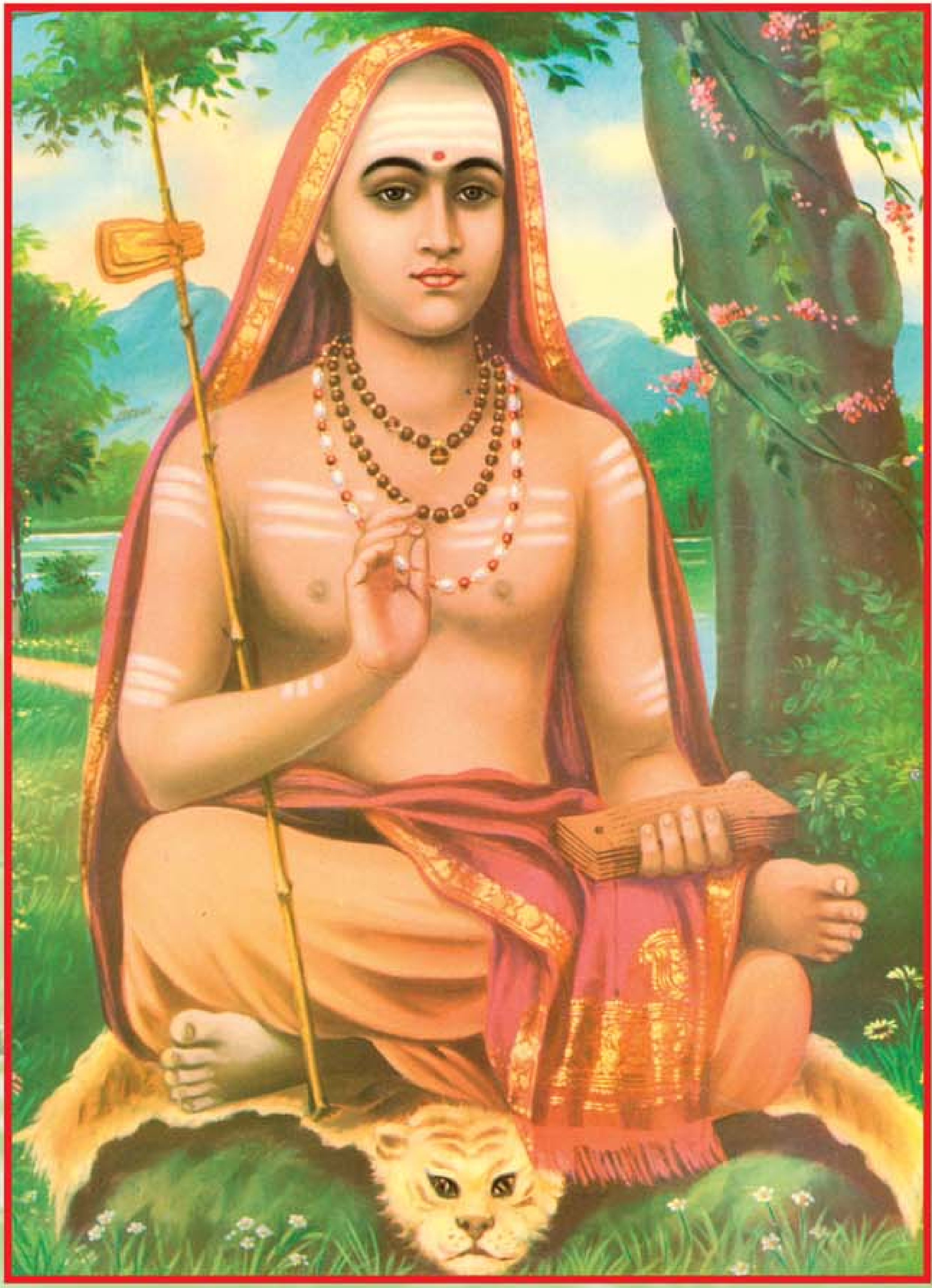
ગુરુ પૂર્ણિમા - ૧૨ જુલાઈ



શ્રદ્ધા

આધ્યાત્મિક સીડીનું પ્રથમ પગથિયું શ્રદ્ધા છે. સત્યનું શોધન કરનારાઓને ભગવતકૃપા મેળવવામાં શ્રદ્ધા તેમને આશા અને પ્રેરણા આપે છે. ભગવાન ઉપર પૂરેપૂરો વિશ્વાસ રાખો. ભય, ચિંતા અને બીકથી મુક્ત બનો. નિશ્ચિત, નિર્વિચાર, નિર્ભય અને નીડર બનો. સંપૂર્ણ આરમથી રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ



ગુરુ પૂર્ણિમા - ૧૨ જુલાઈ

શાંતિધામ આશ્રમ(તીથલ)ની ગૌશાળામાં
ગૌમાતાને પ્રસાદ ખવડાવતા સ્વામીજી

શાંતિનિકેતન અને શાંતિ આશ્રમ ખાતે બંધુ ત્રિપુટીના
આશ્રમમાં સૌ જૈન સંતોના દર્શનાર્થે શ્રીસ્વામીજી

શાંતિમંદિર આશ્રમ(તીથલ)માં યોગશિબિર

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ (વલસાડ) ખાતે
યોજાયેલ સત્સંગમાં શ્રી સ્વામીજી

રોટરી ક્લબ, આણંદ દ્વારા યોજાયેલ પુરસ્કાર સમારંભમાં રોટરી પરિવારના સદસ્યો સાથે શ્રી સ્વામીજી

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧ અંક : ૬ જુલાઈ-૨૦૧૪

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
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
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	:	રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦/-
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

ॐ

प्रकाशोऽर्कस्य तोयस्य, शैत्यमग्नेर्यथोष्णता ।
स्वभावः सच्चिदानन्दनित्यनिर्मलताऽऽत्मनः ॥

आत्मनः सच्चिदंशश्च, बुद्धेर्वृत्तिरिति द्वयम् ।
संयोज्य चाविवेकेन, जानामीति प्रवर्तते ॥

आत्मनो विक्रिया नास्ति, बुद्धेर्बोधो न जात्विति ।
जीवः सर्वमलं ज्ञात्वा, कर्ता द्रष्टेति मुह्यति ॥

रज्जुसर्पवदात्मानं, जीवं ज्ञात्वा भयं वहेत् ।
नाहं जीवः परात्मेति, ज्ञातं चेन्निर्भयो भवेत् ॥

आत्मबोध : २४, २५, २६, २७

જેમ સૂર્યનો પ્રકાશ, પાણીનું શીતલપણું અને અગ્નિનો ઉષ્ણતા સ્વભાવ છે તેમ સત્, ચિત્, આનંદ અને નિત્યનિર્મલતા એ આત્માનો સ્વભાવ છે.

આત્માના સત્ અને ચૈતન્ય અંશ તથા બુદ્ધિની વૃત્તિ આ બંનેને એકત્ર કરીને અવિવેકથી હું જાણું છું એવો પ્રયોગ થાય છે.

આત્મામાં વિકાર નથી અને બુદ્ધિમાં કદી પણ જ્ઞાન નથી. જીવ સર્વ મલને જાણીને હું કર્તા છું, હું દ્રષ્ટા છું એવી રીતે મોહ પામે છે.

દોરડીમાં સર્પની જેમ આત્માને જીવ જાણીને તે ભયનું વહન કરે છે. હું જીવ નથી, પણ પરમાત્મા છું, એમ જો તે જાણે તો તે નિર્ભય થાય.

શિવાનંદ વાણી

● ગુરુ ●

ગુરુ એ મુમુક્ષુને માર્ગદર્શન આપવા માટે સાકારરૂપે પ્રકટ થયેલા સાક્ષાત્ પરમેશ્વર છે. ઈશ્વરની કરુણા જ ગુરુનું રૂપ ધારણ કરે છે. ગુરુનું દર્શન એટલે સાક્ષત્ ઈશ્વરનું દર્શન. ગુરુની ઈશ્વર સાથે એકતા છે. સાધકને એ ભક્તિની પ્રેરણા આપે છે. એમની હાજરી બધાને પાવન કરે છે.

અમૃતસ્વરૂપ પરમાત્મા અને માનવની વચ્ચે ગુરુ કડીરૂપે છે. 'આ' માંથી ઊંચે ચડી તે 'તે' સુધી પહોંચેલ છે, આવી વિભૂતિ તે ગુરુ. મુક્ત રીતે, નિર્વિઘ્ને બંને લોકમાં વિચરનાર ગુરુ જાણે અમરતાના ઊંબરે ઊભા છે અને સંસારમાં મથી રહેલા જીવને નીચા વળી એક હાથના ટેકાથી ઊંચે ઉઠાવી, બીજે હાથે એને તેડી લે છે અને અનંત સત્ય-ચેતનાના શાશ્વત આનંદના સામ્રાજ્યમાં તેને સ્થાપે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧.	શ્લોક - અપરોક્ષાનુભૂતિ	શ્રીમદ્ આદિ શંકરાચાર્ય.........	૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	....	૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી........................	૫
૪.	વિચારશક્તિ-૪	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી....	૬
૫.	તારા સંકલ્પ મુજબ બનો !	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.........	૧૧
૬.	સાધનામાં આહાર	શ્રી યોગેશ્વરજી................	૧૪
૭.	કેન ઉપનિષદ	શ્રી ઊમેશ્વરદેવજી મહારાજના પ્રવચનોનો સાર...........	૧૫
૮.	આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી....	૧૮
૯.	મૈં કહેતા આંખો કી દેખી	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૯
૧૦.	શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો.......	૨૧
૧૧.	શ્રી દ્વારકાધીશની એક વાત - જન્માષ્ટમી નિમિત્તે		૨૫
૧૨.	મિચ્છા મિ દુક્કડમ્	ફાધર વાલેસ................	૨૭
૧૩.	નિત્ય સ્વાધ્યાય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી..........	૩૦
૧૪.	વૃત્તાંત	....	૩૧
૧૫.	જાહેરાત	....	૩૩

તહેવાર સૂચિ

જુલાઇ - ૨૦૧૪

તા.	તિથિ (અષાઢ સુદ)	
૮	૧૧	હરિશયની એકાદશી
૯	૧૨	શ્રી વામન પૂજા, ચાતુર્માસ વ્રત શરૂ
૧૦	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૧/૧૨	૧૪/૧૫	પૂર્ણિમા
૧૨	૧૫	શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા, શ્રી વ્યાસ પૂજા, શ્રી ગુરુપૂજા
	(અષાઢ વદ)	
૧૭	૬	દક્ષિણાયન શરૂ (૮-૩૭) સવારે
૨૦	૯	પૂ. સ્વામી શિવાનંદ મહારાજની પુણ્યતિથિ આરાધનાની ૫૧મી સંવત્સરી
૨૨	૧૧	એકાદશી
૨૪	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૨૬	૩૦	અમાવાસ્યા

"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 રસલ્હાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ભગવાનના ભક્તો અને યોગીઓનો સત્સંગ પ્રાપ્ત કરવો એ શું સાધારણ વાત છે? અરે, એ તો પૃથ્વી ઉપરનું સ્વર્ગ છે. તે તો પ્રભુ પ્રસાદ છે. એ તો તેનો અપાર પ્રેમ છે, જે તમારી ઉપર વરસી રહ્યો છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

એક શાળાના એક નવા પ્રધાન અધ્યાપકે પદભાર ગ્રહણ કર્યા બાદ પોતાની શાળાના તમામ શિક્ષકોને એક પત્ર લખ્યો;

મારા વહાલા શિક્ષકબંધુ ભગિનીગણ!

અહીં મારી નિમણૂંક થઇ તે પૂર્વે હું એક યુદ્ધબંદી યાતના શિબિરનો બંદી રહી ચૂક્યો છું. મેં ત્યાં જે બધાં અત્યાચાર અને પીડા પ્રદાયક દારુણ દૃશ્યો જોયાં છે, તેની તમો કોઇ કલ્પના પણ કરી શકો તેમ નથી. શિક્ષિત એન્જિનિયરોએ ત્યાં વિષાક્ત ગેસનાં ચેમ્બર બનાવ્યાં હતાં. પ્રશિક્ષિત ડૉક્ટરોએ લોકોને તડપાવી તડપાવીને મારે તેવાં ઇન્જેક્શનો તૈયાર કર્યાં હતાં. પ્રશિક્ષિત નર્સો નવજાત શિશુને મોતને ઘાટ ઉતારતી હતી. નિર્દોષ યુવાનો, મહિલાઓ અને બાળકોને હાઇસ્કૂલ કે કોલેજોમાં કહેવાતા ભણેલા સૈનિકોએ ગોળીઓથી વીંધી નાખ્યાં હતાં.

હવે હું વર્તમાન શિક્ષણપદ્ધતિને સંદેહથી જોવા લાગ્યો છું. મારી વિનમ્ર પ્રાર્થના છે કે વિદ્યાર્થીઓને માનવતાનું શિક્ષણ સૌથી પહેલાં આપજો. તમારી મહેનત શિક્ષિત અને પ્રશિક્ષિત દાનવ અને મનોરોગીઓ નિર્માણ કરવામાં ન ખર્ચાવી જોઇએ. વિદ્યાર્થીઓનું શિક્ષણ ત્યારે જ સફળ બનશે કે જ્યારે તેઓ ખરા અર્થમાં મનુષ્ય બને.

આપનો શુભેચ્છક મિત્ર!

અને વાત પણ ખરી જ છે. શિક્ષણનો અર્થ ડિગ્રી, ડિપ્લોમાનાં કોઇને દેખાડી શકાય કે રોજી-રોટી મેળવવા માટેનાં પ્રમાણપત્ર કદીયે ન હોવો જોઇએ.

શિક્ષણનો અર્થ જ જીવન પ્રત્યેનું આપણું વલણ (attitude) કેવું છે? આપણી કામ કરવાની રીત, આપણી ભાષા કે જે તમો બીજા લોકો સાથે વાતચીત કરવામાં વ્યવહાર કરો છો; તમારી રીતભાત અને તમારો જનસંપર્ક તથા પ્રતિભા.... તમારા વાસ્તવિક જીવનમાં આ બધાનો વિનિમય કેવી રીતે કરો છો તેના પરથી તમો કેટલા શિક્ષિત છો તે સમજી શકાય.

અત્યારે તમો જે કંઇ જન્મથી લઇને આવ્યા તે તમોને તમારાં માતાપિતા તરફથી મળેલી ભેટ છે. બાકી તમો હવે જે જીવન જીવી અને જે કંઇ ઉપલબ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરો તે તમારી તમારાં માતા-પિતાને અને તમારા રાષ્ટ્રને અપાયેલી તમારી ભેટ છે.

આ વાતને આપણે થોડી વધુ સ્પષ્ટતાથી સમજી શકીએ.

એક ૧૨-કે-૧૩ વર્ષના છોકરાને બહુ જ ગુસ્સો આવતો હતો. તેના પિતાએ તેને થેલી ભરીને લોઢાની મોટી ખીલીઓ આપી. પછી કહ્યું, ''તને જ્યારે પણ ગુસ્સો આવે ત્યારે આમાંથી એક ખીલી આ ઝાડમાં ઠોકી દેજે.'' પહેલા દિવસે તે છોકરાએ ઝાડમાં ત્રીસ ખીલીઓ ઠોકી દીધી. પરંતુ ધીરે ધીરે એક દિવસ એવો આવ્યો કે તેણે હવે ઝાડમાં ખીલીઓ ઠોકવાનું બંધ કર્યું. એકાદ અઠવાડિયું આમ જ વિત્યા પછી તેના પિતાએ કહ્યું, ''હવે આ બધી ખીલીઓ ઝાડમાંથી બહાર ખેંચી કાઢ.'' છોકરાને આ બધી ખીલીઓ ખેંચી કાઢવાનું બહુ જ ભારે પડ્યું. પરંતુ તેણે બધી જ ખીલીઓ ખેંચી કાઢી. હવે તેના પિતાએ કહ્યું, ''જો; ખીલીઓ તો બહાર નીકળી ગઇ, પરંતુ ઝાડ કેટલું કદરૂપું થઇ ગયું? એવી જ રીતે તું કે કોઇ પણ ક્રોધમાં, આવેશમાં, અહંકારમાં, મદમાં કોઇના ઉપર અશ્લીલ, અભદ્ર, અવિવેકી વ્યવહાર કરે કે અપશબ્દો બોલે ત્યારે સામેવાળી વ્યક્તિના મનમાં કેટલા બધા ઊંડા અને દુઃખદ ઘાવ પડતા હશે તેનો તેં કદી વિચાર કર્યો?

વાત આ છોકરા પૂરતી જ સીમિત નથી. આપણે કહેવાતા ભણેલા-ગણેલા અને ઉંમરમાં મોટા થઇ ગયેલા લોકોની પણ આ જ સમસ્યા છે, આપણે બેહૂદું વર્તન, વ્યવહાર કે વાણીવિલાસ કરીએ છીએ તે આપણો અધિકાર છે, તેમાં વળી શું? એમ કહીને પોતે પોતાની જાતને જ પ્રમાણપત્ર આપતા ફરીએ છીએ.

સાવધાન થઇએ! યુગપરિવર્તન થઇ રહ્યો છે. સત્યના નામે જુઠ્ઠાણાં, ભ્રષ્ટાચાર નાબૂદીના નામે જ ભ્રષ્ટાચાર અને સુસંવાદિતાના નામે મિથ્યા અહમ્‌ને પોષનારાં તત્ત્વોનું હવે સમાજમાં વધુ સમય સુધી અસ્તિત્વ નહીં રહે.

ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના શબ્દોમાં કહીએ તો ''સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત બનો. નિડર બનો. અસત્ય સામે વજ્રની જેમ અડગ ખડક સમાન અવિચળ પદે સ્થિર રહો.'' માટે યાદ રાખો; 'સત્યમેવ જયતે નાઽનૃતમ્' જય સદા સત્યનો જ થાય છે. અનૃત-અસત્યનો કદીયે નહીં. ફતેહ કરો. પવિત્ર ચારિત્ર્યના હિમાયતી બનો. દંભ અને જુઠ્ઠાણાં તથા સ્વાર્થનાં પડળોને ભેદી કાઢો અને દિવ્ય જીવનના મુક્ત ગગનમાં વિહાર કરો. - **સંપાદક**

વિચારશક્તિ-૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

વિચારશક્તિનો વિકાસ

હવે આપણે આ પાઠના વ્યવહારુ ભાગ પર જઈએ. તમે નિમ્નલિખિત પદ્ધતિઓ અને વિધિઓના ઉપયોગથી વિચારની શક્તિ કેળવી શકો. જેવી રીતે તમે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા કસરત કરો છો, ક્રિકેટ અને ટેનિસ જેવી રમત રમો છો તેવી જ રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા સારા વિચારો આપવા જોઈએ. શુદ્ધ આહાર લેવો જોઈએ, માનસિક આરામ કરવો જોઈએ, કામનો પ્રકાર બદલવો જોઈએ. સારા અને ઉદાત્ત વિચારોને આવકારવા જોઈએ અને આનંદી સ્વભાવ કેળવવો જોઈએ. વિચારના ઘડતરનું આ રહસ્ય છે.

વિચારશક્તિનો વિવિધ રીતે વિકાસ કરી શકાય.

૧. નૈતિક શુદ્ધિ દ્વારા : જે વ્યક્તિ નૈતિકતાના ચાર સિદ્ધાંતોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરે છે તે નૈતિક શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. આ ચાર નિયમો છે-અહિંસા, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય અને અસ્તેય. જેણે લાંબા અભ્યાસ પછી ક્રોધશમન કર્યું છે તેની પાસે પ્રચંડ વિચારશક્તિ હોય છે. નૈતિક રીતે સંપન્ન વ્યક્તિ જ્યારે એક શબ્દ પણ બોલે છે ત્યારે તેની બીજાના માનસ પર ઊંડી છાપ પડે છે. પ્રામાણિકતા, પ્રેમ, ભલાઈ અને ક્ષમા જેવા ગુણો વિચારશક્તિના ઉત્તમ સ્રોત છે. પવિત્રતા જ્ઞાનમાં અને સમ્યક્ દૃષ્ટિમાં પરિણમે છે.

૨. એકાગ્રતા : મનુષ્યના વિચારની શક્તિ અમર્યાદિત છે. જેમ મન વધુ ધારણામય બને છે તેમ વિચારના કેન્દ્રબિંદુ ઉપર વધુ શક્તિ નિષ્પન્ન થાય છે. સારું ધ્યાન કરવા માટે તમારે સાવધાની રાખવી પડશે, મનની શાંતિ જાળવવી પડશે અને હંમેશાં આનંદી રહેવું પડશે. તમે તમારી ઈચ્છાઓ અને કામનાઓ ઘટાડીને, મૌન જાળવીને, તમારી લાગણીઓને નિયંત્રિત કરીને અને ઇન્દ્રિયોનાં સુખોને ત્યજીને તમારું ધ્યાન પ્રદીપ્ત કરી શકો.

૩. સંકલ્પશક્તિ : વિચારશક્તિને કેળવવા માટે સંકલ્પ ખૂબ ખૂબ મદદકર્તા છે. તમે અંતરથી જેને ખોટું કામ સમજો છો તેનાથી તમે દૂર રહી શકો તે તમારી સંકલ્પશક્તિનું સૂચક છે. આ જરૂરી છે. મજબૂત સંકલ્પશક્તિ કેળવવાથી તમે જે ઈચ્છા રાખો તે મેળવવામાં મદદ થશે.

જેમ ઈચ્છાઓ ઓછી તેમ વિચારશક્તિ અને સંકલ્પશક્તિ મજબૂત બને છે. દાખલા તરીકે તમે જો મીઠાઈ ખાવાનું ઓછું કરી દો તો તેટલે અંશે તમે સ્વાદેન્દ્રિય પર કાબૂ મેળવી શકો છો. તમે તેની લાલસામાંથી તરત મુક્તિ મેળવી શકો છો. આ રીતે તમને શાંતિ મળી શકે છે કારણ કે તમારે મીઠાઈ કેવી રીતે મેળવવી તેને માટે કષ્ટ લેવાની જરૂર રહેતી નથી. જે શક્તિ તમે મીઠાઈ અંગેના વિચારોમાં વાપરતા હતા તે હવે સંકલ્પશક્તિમાં પરિણમે છે. તમે આવી પંદર મનોકામના ઓછી કરો તો તમારી સંકલ્પશક્તિ પંદરગણી મજબૂત બનશે. આ વધારાની શક્તિ તમને બીજી મનોકામનાઓને જીતવા માટે બળ પૂરું પાડશે.

૪. સ્પષ્ટ વ્યવસ્થિત વિચારધારા : આપણા વિચારો ઘણુંખરું દ્વિધામય હોય છે. મોટા ભાગના આપણા વિચારો આધાર વિનાના હોય છે. તે કેવળ સ્ફૂરે છે અને ચાલી જાય છે. તે ધૂંધળા, અનિશ્ચિત અને અસ્પષ્ટ હોય છે. તમે એકાગ્ર બની ધ્યાનનો અભ્યાસ કરશો તો તમે મજબૂત અને સુગ્રથિત માનસિક પ્રતિકૃતિ કેળવી શકશો.

અસ્તવ્યસ્ત વિચાર કરવાનું છોડી દો. કોઈ એક વિષય લો અને તેનાં વિવિધ પાસાં અને વિગતોનો અભ્યાસ કરો. તમારા જાગ્રત મનમાં બીજો કોઈ વિચાર ન પ્રવેશવા દો. મન જ્યારે પણ બીજા વિષયમાં ભટકવા લાગે ત્યારે તેને મૂળ વિષયમાં લઈ આવો.

૫. કેવળ સારાં સૂચનો સ્વીકારો : બીજાનાં

અયોગ્ય સૂચનોથી પ્રભાવિત ન થાઓ. મન સાવધ રાખો. આપણે બધા સૂચનોની દુનિયામાં જીવીએ છીએ. આપણે જેની પ્રશંસા કરીએ છીએ તેનાં કર્મોનું અજાણતાથી પણ અનુકરણ કરીએ છીએ. આપણે દરરોજ જેના સંપર્કમાં આવીએ છીએ તેમનાં સૂચનો સ્વીકારીએ છીએ. કમજોર મનવાળી વ્યક્તિ મજબૂત મન ધરાવતી વ્યક્તિનાં સૂચનોને તાબે થઈ જાય છે. સેવક હંમેશાં તેના માલિકનાં સૂચનોની અસરમાં હોય છે. પત્ની તેના પતિનાં સૂચનોની અસરમાં હોય છે. વિદ્યાર્થી તેના શિક્ષકના પ્રભાવમાં હોય છે.

આપણા રિવાજો પણ સૂચનોની પેદાશ છે. આપણો પહેરવેશ, આપણી રીતભાતો, આપણી વર્તણૂંક અને આપણો ખોરાક પણ સૂચનોની ફલશ્રુતિ છે. કુદરત પણ વિવિધ રીતે આપણને સૂચવે છે. વહેતી નદીઓ, ચમકતો સૂર્ય, સુગંધ પ્રસરાવતાં ફૂલો અને વિકાસ પામતાં વૃક્ષો આપણને સતત હકારાત્મક સૂચનો આપતાં હોય છે.

વહાલાં બાળકો! વિચારોની શક્તિને સ્પષ્ટ રીતે સમજો અને જાણો. તમારી સુષુપ્ત શક્તિઓને બહાર લાવો. આંખો બંધ કરો. ધ્યાન ધરો. મનની ઉચ્ચ ભૂમિકાનું અન્વેષણ કરો. તમે દૂરના પદાર્થો જોઈ શકશો, દૂરના અવાજો સાંભળી શકશો અને દૂરની વ્યક્તિને સાજી કરી શકશો અને આંખના પલકારામાં દૂર સુધી જઈ શકશો.

બિનજરૂરી વિચારો પર વિજય

તમારા બધા વિચારોને સાવધાનીપૂર્વક તપાસો. બધા બિનઉપયોગી, અનુચિત વિચારોને ઓરડામાંના કચરાની જેમ વાળીને ફેંકી દેવા જોઈએ. જો આ વિચારો બાબતમાં તમે ગંભીરતાપૂર્વક કંઈ પણ નહીં કરો તો તે એકઠા થઈ તમારી વિચારશક્તિ કેળવવામાં ગંભીર અવરોધ ઊભો કરશે.

કોઈ તમારી લાગણીઓને અવરોધે અને ઠેસ પહોંચાડે તો તમે હતાશામય વિચારોથી ઘેરાઈ જશો અને વિષાદ અનુભવશો. ચાનો કે દૂધનો એક કપ પીવો. શાંતિથી બેસો. તમારી આંખો બંધ કરો અને તમારી હતાશાનું કારણ શોધી કાઢો અને તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે હતાશાના વિચારોથી વિરુદ્ધ ગુણ આનંદીપણાનો વિચાર કરો. આનાથી મન ઊર્ધ્વગામી થશે. એવું અનુભવો કે તમે આ ગુણને ધારણ કરો છો. મનથી વારંવાર ૐનો અનુભવ કરો. આનંદ અનુભવો કે હું આનંદમય છું. હસતા રહો અને ગાઓ. આનાથી તમે તરત ઉપર ઊઠશો. હતાશા દૂર કરવામાં ગાવાની ક્રિયા બહુ મદદકર્તા છે. ૐનું વારંવાર ગાન કરો. હતાશા ચાલી જશે. આનો અભ્યાસ કરો. તમે નિષ્ફળ જાઓ છતાં તેનો અભ્યાસ ચાલુ રાખો. તમે સફળ થશો.

તમે બીજા નકારાત્મક વિચારો અને ભીતિઓને આ રીતે જ દૂર કરી શકો છો. જો તમારામાં ક્રોધનો ઉદ્‌ભવ થાય તો પ્રેમનો વિચાર કરો. જો અપ્રામાણિકતા પ્રવર્તે તો પ્રામાણિકતાનો વિચાર કરો. જો કંજૂસાઈ પ્રવર્તે તો ઉદારતા અને ઉદાર વ્યક્તિઓનો વિચાર કરો. જો હતાશા પ્રવર્તે તો તમે જોયું હોય તેવા પ્રેરણાદાયી દૃશ્યનો વિચાર કરો. જો કાયરતા પ્રવર્તે તો હિંમતનો વિચાર કરો. જો અહંનો ભાવ પ્રવર્તે તો નમ્રતાનો વિચાર કરો.

વિચાર-નિયંત્રણની પ્રક્રિયા શરૂઆતમાં તમને ખૂબ મુશ્કેલ લાગશે. તમારે તમારા વિચારોની વિરુદ્ધ ઝઝૂમવું પડશે. વિચારો કહેશે : "આ મનના મહેલમાં રહેવાનો અમને સંપૂર્ણ હક્ક છે. સ્મરણાતીત સમયથી આ જગ્યા પર રહેવાનો અમારો અબાધિત અધિકાર છે. હવે અમે અમારું પ્રભુત્વ કેમ છોડીએ? અને અમારા જિન્મસિદ્ધ હક માટે છેવટ સુધી લડી લઈશું !"

આ વિચારો તમારી ઉપર હિંસક રીતે તૂટી પડશે. તમે જ્યારે ધ્યાન કરવા બેસશો ત્યારે બધા પ્રકારના અનિષ્ટ વિચારો ઊગી નીકળશે. જેમ પ્રકાશ સામે અંધકાર ટકી શકે નહીં, ચિત્તો સિંહનો સામનો કરી શકે નહીં તેવી જ રીતે આ પ્રગાઢ નકારાત્મક વિચારો સુખ અને શાંતિના શત્રુ એવા શુદ્ધ, ઉદાત્ત અને દિવ્ય વિચારો સામે ટકી શકે નહીં.

તમારા મનમાંથી બધા નિરર્થક, બિનજરૂરી અને નુકસાનકર્તા વિચારોને દૂર કરી દો. તમે જ્યારે નિરર્થક વિચારોને ઉત્તેજન આપો છો ત્યારે તમે ઈશ્વરથી વિમુખ થઈ જાવ છો. તમને મદદકર્તા અને ઉપયોગી હોય તેવા વિચારોને જ સ્થાન આપો. મન પર ચાંપતી નજર રાખો. હંમેશાં સાવધાન રહો. ક્યારે પણ મનમાં ઈર્ષ્યા, ચીડ, ક્રોધ, ઘૃણા કે કામનાના વિચારો જાગવા ન દો. દુન્યવી વિચારો ધ્યાન, શાણપણ અને શાંતિના શત્રુ છે.

જેવી રીતે દુશ્મન કે આગંતુકને પ્રવેશદ્વાર પાસે રોકવો સહેલો છે તેવી રીતે દુન્યવી વિચારને તે જાગ્રત થાય ત્યારે જ અટકાવવો સહેલો છે. તેને ઊગતો જ દાબી દો. તેને મૂળ નાખવા દેશો નહીં.

તમે જ્યારે કામમાં વ્યસ્ત હો ત્યારે તમને અશુદ્ધ વિચાર નહીં સ્ફૂરે પણ તમે જ્યારે આરામ કરશો અને મનને ખાલી મૂકી રાખશો ત્યારે અશુદ્ધ વિચારો પ્રવેશવાનો પ્રયત્ન કરશે. મન જ્યારે વિરામાવસ્થામાં હોય ત્યારે તમારે ખૂબ સાવધાની રાખવાની જરૂર છે. તમે જ્યારે સૂતા હો અને મન ઉપયોગી અને ઉદાત્ત વિચારથી સભર ન હોય ત્યારે સચેત રહેવાની ખાસ જરૂર છે.

પુનરાવર્તન થવાથી વિચારો સબળ બને છે. તમે એક વખત સારો કે નરસો વિચાર કરો તો તે પાછો ફરવાની પ્રકૃતિ ધરાવે છે. જેમ પીંછાવાળાં પંખી સાથે જ ટોળામાં ઊડતાં હોય છે તેમ વિચારો એકઠા થઈ સાથે રહેતા હોય છે. તેથી તમે એક અશુદ્ધ વિચારને ઉત્તેજન આપશો તો બધા પ્રકારના અશુદ્ધ વિચારો તેની સાથે જોડાશે અને તમારી પર હુમલો કરશે. તમે એક સારા વિચારને ઉત્તેજન આપશો તો બીજા બધા સારા વિચારો તેની સાથે જોડાઈ તમને મદદ કરશે.

જ્યારે કોઈ પણ અશુભ વિચાર મનને પજવતો હોય ત્યારે તેને હલ કરવાની એક ઉત્તમ રીત તેને અવગણવાની છે. આપણે અશુભ વિચારને કેવી રીતે અવગણી શકીએ ? આનાથી કંઈ જુદું જ, કંઈક રસપ્રદ, કંઈક ઉદાત્ત, કંઈક પ્રેરણાત્મક વિચારવાથી આપણે તેમ કરી શકીએ. આને પ્રતિસ્થાપનની ક્રિયા કહેવાય અને તે મન ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરવામાં બહુ ઉપયોગી છે.

આપણે જોયું કે અનિષ્ટ વિચાર નાશ કરવાની ઉત્તમ રીત મનમાં ઉદાત્ત અને ઉમદા વિચારોને લઈ આવવાની છે. આ નિયમથી અજ્ઞાત હોવાથી આપણે ક્રોધ, વેરભાવ અને કામવાસનાના શિકાર બની જઈએ છીએ અને નબળી ઈચ્છાશક્તિવાળા અશક્ત થઈ મનના ગુલામ બની જઈએ છીએ.

પ્રેરણાત્મક પુસ્તકો અને માનસિક રાહતનું મૂલ્ય

તમે જો વિચારશક્તિ કેળવી તમારા વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરી મહાન બનવા ઈચ્છતા હો તો પ્રેરણાદાયી અને પ્રકાશવંતા વિચારો પ્રગટ કરતાં પુસ્તકો તમારી સાથે રાખો અને જ્યાં સુધી તે તમારા જીવનનો અંતર્ગત ભાગ બની જાય ત્યાં સુધી વારંવાર તેનો અભ્યાસ કરો.

મોટા ભાગના લોકોને જેની આસપાસ પોતાના ખ્યાલોને વાગોળી શકાય તે માટે નક્કર વસ્તુ જોઈએ છે. મનનો આ સ્વભાવ છે. તેથી મનને સ્થિર કરવા માટે આધ્યાત્મિક વિચારોનું વાતાવરણ જરૂરી છે. તમારે ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચી આધ્યાત્મિક ખોરાક પૂરો પાડી મનને વ્યવસ્થિત રીતે કેળવવું જોઈએ. તમારે ઉપયોગી વિચારોથી મનને ભરી દેવું જોઈએ.

તમારે શાંત થવા માટે શરીરને આરામ આપવાની જરૂર છે. આરામ કરવાથી તમે મનને, થાકેલી ચેતાઓને અને કામ કરી થાકી ગયેલા સ્નાયુઓને આરામ આપો છો. તમને મનની પ્રગાઢ શાંતિ શક્તિ અને જોશ પ્રાપ્ત થશે. તમે જ્યારે પણ શરીર કે મનનો આરામ કરી રહ્યા હો ત્યારે મગજમાં કોઈપણ પ્રકારના ઢીલા અસંબદ્ધ વિચારોને પ્રવેશવા દેવા નહીં.

પંદર મિનિટ માટે સરળ સ્વસ્થ સ્થિતિમાં બેસો. તમે આરામખુરશીમાં પણ બેસી શકો. આંખો બંધ કરો. બાહ્ય વિષયોમાંથી મનને ખેંચી લો. મનને શાંત કરી દો.

તમે જો મનનો કાળજીપૂર્વક અભ્યાસ કરશો તો તમને જણાશે કે વિચારોમાં સાતત્ય નથી હોતું. મન ચોક્કસ હેતુ વિના ભટક્યા કરે છે. તમારા મિત્રો,

શાળાનું કામકાજ, શરીર, ખોરાક, માતાપિતા, આશા, ક્રોધ વગેરેના વિચારો એક પછી એક મનમાં આવ્યા જ કરે છે. તમારા મનને કેવળ એક જ વસ્તુનો વિચાર કરવા કેળવો.

વિકસતી વિચારશક્તિનાં લક્ષણો

જ્યારે મનમાં અનિષ્ટ વિચારો આવે ત્યારે તમે ક્યારેક ધ્રૂજી ઊઠો છો. આ પ્રગતિની નિશાની છે. તમે આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસ પામી રહ્યા છો.

તમે જ્યારે ભૂતકાળના અનિષ્ટ કાર્યોનો વિચાર કરો છો ત્યારે તમે ભારે સંતાપ અનુભવો છે. જ્યારે આદતના જોરે તમને કોઈ ખરાબ કાર્ય ફરી કરવાની ઈચ્છા થઈ આવે ત્યારે તમે ધ્રૂજી ઊઠો છો. આ આધ્યાત્મિક પરિવર્તનની નિશાની છે. તમે આ વિચારો અને કાર્યોનું પુનરાવર્તન કરશો નહીં. તમારી આધ્યાત્મિક સાધના પૂરા જોશ અને નિષ્ઠાથી ચાલુ રાખો. અનિષ્ટ કર્મો, અનિષ્ટ વિચારો અને અનિષ્ટ ઉત્તેજનાઓ આપોઆપ નાશ પામશે. તમે સંપૂર્ણ પવિત્રતા અને શાંતિમાં સ્થિત થશો.

તમે જ્યારે પણ વિચાર-નિયંત્રણનો અભ્યાસ કરશો ત્યારે બધા પ્રકારના અનિષ્ટ વિચારો મનમાં ઉદ્ભવશે. તમે જ્યારે સારા વિચારો કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે આમ કેમ થાય છે? તમે જો વાંદરાને હાંકી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરો તો તે વેરભાવથી તમારી ઉપર તૂટી પડશે. તેવી જ રીતે જ્યારે સારા અને દિવ્ય વિચારો કરવાનો પ્રયત્ન કરશો ત્યારે અનિષ્ટ વિચારો તમારા પર બમણા વેગથી ત્રાટકશે. તમારા ઘરમાંથી તમે જ્યારે અણગમતા મહેમાનોને ઘરની બહાર મોકલવા ઈચ્છો છો ત્યારે તે જક્કી બની જઈ પ્રતિકાર કરે છે. પ્રતિરોધનો આ નિયમ છે. આવું થાય ત્યારે હતાશ થઈ જશો નહીં. તમારો અભ્યાસ ઉત્સાહપૂર્વક ચાલુ રાખો.અનિષ્ટ વિચારો ઓગળવા માંડશે અને ધીમે ધીમે કાયમને માટે નિર્મૂળ થઈ જશે. હકારાત્મક વલણ હંમેશાં નકારાત્મક પર વિજય મેળવે છે. આ કુદરતનો નિયમ છે. માટે કદી હતાશ થશો નહીં.

જ્યારે અનિષ્ટ વિચાર મન પર ફરકે છે અને તમે ગમગીન બની જાઓ છો તે જ બતાવે છે કે તમે આધ્યાત્મિક રીતે આગળ વધી રહ્યા છે.

મનની શાંતિનું સૂત્ર

ઓછી ઈચ્છાઓ તેમ ઓછા વિચાર. સંપૂર્ણ ઈચ્છાવિહીન થવા પ્રયત્ન કરો. તો મનનું ચક્ર સદંતર બંધ થઈ જશે. તમે તમારી ઈચ્છાઓ ઘટાડી દો. તમે તમારી બધી જ ઈચ્છાઓ પૂરી ન કરો અને તમે એક પછી એક ઈચ્છાઓને નિર્મૂળ કરવા પ્રયત્ન કરશો તો વિચારોની સંખ્યા અને લંબાઈ ઘટી જશે, પ્રતિમિનિટ ઉદ્ભવતા વિચારોની સંખ્યા ઘટી જશે.

જેમ ઓછા વિચારો તેમ શાંતિ વધુ. હંમેશાં આ સૂત્ર યાદ રાખો. ધંધાની બાબતોમાં પ્રવૃત્ત સમૃદ્ધ માણસ અનેક સુખાકારી હોવા છતાં તેનું મન અશાંત હોય છે. જ્યારે સંત કે એકાંતમાં રહેનારના મનના વિચારો સંપૂર્ણ નિયંત્રિત હોય છે અને તે ગરીબ હોવા છતાં ખૂબ સુખી હોય છે.

જેમ વિચારો ઓછા તેમ માનસિક શક્તિ વધારે. દાખલા તરીકે તમારા મનમાં પ્રતિકલાક સો વિચાર ઉદ્ભવતા હોય અને તમે તેને ઘટાડીને નેવું કરી દો તો તમને દસ ટકા એકાગ્રતામાં ફાયદો થયો કહેવાય.

દરેક વિચારનો ઘટાડો તમારા મનની શક્તિ અને શાંતિમાં વધારો કરે છે. એક વિચારનો ઘટાડો પણ મનની શાંતિ અને શક્તિ આપે છે. તમને શરૂઆતમાં આ સમજાશે નહીં, કારણ કે તમારી પાસે સૂક્ષ્મ બુદ્ધિમત્તા નથી પણ તમારી અંદર એક આધ્યાત્મિક થર્મોમીટર છે. જે કેવળ એક વિચારનો ઘટાડો પણ નોંધી લે છે. તમે એક વિચાર પણ ઘટાડશો તો આનાથી પ્રાપ્ત થયેલી શક્તિ તમને બીજા વિચારને ઘટાડવામાં મદદ કરશે અને આમ ઉત્તરોત્તર લાભ થયા કરશે.

આદર્શવાદ અને વિચારશક્તિ

વહાલાં બાળકો! તમારા મનરૂપી દીપકમાં સારા વિચારોરૂપી તેલ પૂરો. સાચાં દૃષ્ટિબિંદુ તમારા પથને ઉજાળતી મશાલ બની રહો. ફૂલોની સુવાસ

પવનની દિશાની વિરુદ્ધ નથી પ્રસરાતી, પણ બ્રહ્મનિષ્ઠ સંતની મધુર સુવાસ સર્વત્ર ફેલાય છે. સંત તેમના વિચારો દ્વારા સર્વત્ર વ્યાપ્ત છે. તેઓ ઊંચા હિમાચ્છાદિત પર્વત જેવા હોય છે, જે દૂરથી જોઈ શકાય છે.

તમારી દૃષ્ટિને સાચી દિશા આપો અને સાચા નિયમોને અનુસરો. હકારાત્મક ઉદાર વિચાર વહેતા કરો. તમારું લક્ષ્ય યાદ રાખો. તેમાં બહુ સહેલાઈથી ફેરફાર થઈ જાય છે, પણ આમાં હતાશ થવાની જરૂર નથી. પ્રકાશ અંધારાને પાર કરી શકે છે. માનવીની દરેક જરૂરિયાતનો ઉદાત્ત જવાબ છે. જેઓ ઈશ્વરમાં માને છે તેને માટે બધું જ શક્ય છે.

ભગવદ્‌ગીતામાં હતોત્સાહી થયેલ અર્જુન ભગવાન કૃષ્ણને કહે છે કે મનને અંકુશમાં રાખવું બહુ મુશ્કેલ છે. તે પવનને નિયંત્રણમાં રાખવા જેવું મુશ્કેલ કામ છે. ભગવાન કહે છે કે તે સાચું હશે પણ સતત અભ્યાસથી સફળતા મળે છે. આપણે પુનરોચ્ચાર કરીએ: ''સતત અભ્યાસ એ મન પર પ્રભુત્વ મેળવવાનું રહસ્ય છે.''

સાચે જ કહ્યું છે કે સૌથી મુશ્કેલ વસ્તુ મનનું નિયંત્રણ છે અને સૌથી સહેલી વસ્તુ પણ મનનું નિયંત્રણ છે. આનો અર્થ એ થયો કે મન જ્યારે કેળવાયેલું હોતું નથી ત્યારે તેના પર પ્રભુત્વ કેળવવું બહુ દુષ્કર છે, પણ આખરે જ્યારે મન વશ થઈ જાય છે ત્યારે મન સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં રહે છે અને આપણને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર થાય છે. જેમ આપણે ઝાડ ઉપરથી એક પાન તોડી નાખી દઈએ તેમ વિચારને પણ આપણે ખંખેરી શકીએ છીએ. મન ઉપર સંપૂર્ણ પ્રભુત્વ ધરાવનાર યોગી પુરુષો પાસે ઊંડી ધારણાશક્તિ હોય છે, તેના દ્વારા તેઓ યુદ્ધના મેદાનની વચ્ચે બોમ્બ, તોપગોળા અને બંદૂકોના અવાજની વચ્ચે પણ ધ્યાન ધરી શકે છે.

સમાપન, એક નવી સંસ્કૃતિ

તમામ નવી શોધખોળો અને સંશોધનોની પાછળ, તમામ ધર્મો અને ફિલસૂફીની પાછળ, તમામ જીવનરક્ષક અને જીવનવિનાશક સાધનોની પાછળ વિચારોની શક્તિ રહેલી છે. માનવજાતિએ નિષ્પન્ન કરેલા વિચારો દ્વારા જ સંસ્કૃતિનું ઘડતર થાય છે.

માનવજાતિને શાંતિ આપે, સમાજમાં સમૃદ્ધિ લાવે અને વ્યક્તિમાત્રનું સ્વાતંત્ર્ય લાવે તેવી સંસ્કૃતિનું નિર્માણ આપણે કેવી રીતે કરીશું?

આપણે શુદ્ધ વિચારબળોનું સર્જન કરીને આમ કરી શકીએ. તેનાથી મનુષ્યને મનની શાંતિ મળે, તેના હૃદયમાં કરુણા જેવા દિવ્ય ગુણોનું સિંચન થાય તેના સહકાર્યકરોની સેવા કરવા પ્રેરાય, ઈશ્વર પ્રત્યે પ્રેમ ઊભરાય અને તેને પામવાની તીવ્ર ઈચ્છા પ્રગટ કરે.

નવી સંસ્કૃતિ મનનું નિયંત્રણ કરવાની રીતો, ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર, ધર્મ અને જીવનોપયોગી ઉમદા વસ્તુઓના સંશોધનમાં વેગ આપશે. આ સંસ્કૃતિ આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓને અને માનવજાતિના સાચા સહાયક સંતોને ટેકો આપશે. તે આધ્યાત્મિક સાહિત્યના અભ્યાસને પ્રોત્સાહન આપશે અને સારા અને ઉમદા વિચારોનો પ્રસાર કરશે.

યુવાનોના વિચારોને પ્રદૂષિત કરનારા સાહિત્ય પર પ્રતિબંધ મૂકશે. તે યુવાનોના મનને તંદુરસ્ત વિચારો, દૃષ્ટિબિંદુઓ અને આદર્શોથી સભર કરી દેશો. યુવાનોના મનમાં હિંસક વિચારનું સિંચન કરનાર ઘાતક શિક્ષિત વ્યક્તિનો ગુનો સામાન્ય ચોરીના કે છેતરપિંડીના ગુના કરતાં વધુ ગંભીર પ્રકારનો છે. તે દેશની સર્વોચ્ચ સંપત્તિરૂપ તેના જ્ઞાનનું અવમૂલ્યન કરે છે. તે મીઠા અમૃતના નામે ઝેર આપી દુનિયાને છેતરે છે. નવી સંસ્કૃતિના નિયમો આવી ક્રૂર વ્યક્તિઓ સાથે કડક હાથે કામ લેશે.

મહાન રાષ્ટ્રના નિર્માણ માટે, નવી સંસ્કૃતિનાં ફળો પામવા પ્રયત્ન કરવો પ્રશંસનીય છે. આ સંસ્કૃતિમાં માનવ સાચું જીવન જીવવાની ઝંખના કરશે. તેના સાથીદારોની સેવા કરવા ઉત્સુક હશે અને તેની પાસે જે છે તે બીજાની સાથે વહેંચશે અને ઈશ્વર બધામાં વસે છે તેમ સમજી બધાંને ચાહશે.

આ બધા આદર્શો છે. તેમને મૂર્તિમંત કરવા માટે વહાલાં બાળકો તથા યુવાનો! તમે પણ વિરાટ વિચારશક્તિ ઊભી કરવા સતત પ્રયત્ન આરંભો.

☐ **'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર**

તારા સંકલ્પ મુજબ બનો !

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આપણે રહીએ છીએ તેવાં અબજો-અસંખ્ય વિશ્વોમાં ચોતરફ વ્યાપ્ત અને પ્રસરેલ દિવ્ય વિશ્વવ્યાપક આત્માને ભક્તિભાવપૂર્વક શ્રદ્ધાંજલિ!

બધાં સર્જનમાં વસેલા, નાનામાં નાની અને સૌથી મોટી વસ્તુઓમાં પણ એક સરખા પ્રમાણમાં વ્યાપ્ત તથા બધી વસ્તુઓને શ્રદ્ધાવંત અને પવિત્રતા બક્ષતા, આપણા જીવનના વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં આદરપાત્ર અને ગણનાપાત્ર એવા પરમતત્ત્વ પર, ચાલો આપણે ચિંતન કરીએ.

પ્યારા અને પૂજ્ય પવિત્ર ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીની આધ્યાત્મિક ઉપસ્થિતિને પ્યારભર્યા પ્રણામ! બધાં નામરૂપોમાં ઈશ્વરનાં જ દર્શન કરવાની તેમણે આપણને શીખ આપી. આ સર્વ નામ-રૂપો દ્વારા ભગવત્સેવા કરવાનું શીખવ્યું. ક્ષણભંગુર દુન્યવી દેખાવોમાં ભગવાનને જ સદાસર્વદા યાદ કરવા કહ્યું. તેનાં હંમેશ ગુણગાન ગાવા કહ્યું. તેનું સર્વશુદ્ધિકર, સર્વ પવિત્રકર, મુક્તિદાતા દિવ્ય નામને હંમેશ રટતા રહી, તેનામાં જ હરહંમેશ દૃઢમૂળ થવા અનુરોધ કર્યો.

દિવ્ય ગુરુ ઈસુએ જેવી રીતે પ્રાર્થના કરવા શીખવેલ તેવી રીતે ગુરુદેવે પણ પ્રાર્થના કરવા બતાવ્યું. જેમ એક બાળક તેના પિતાને સંબોધીને કહે, તે જ રીતે આપણને પણ સીધા જ આપણા શાશ્વત સ્રોત અને ઉદ્‌ગમને સંબોધન કરવા શીખવ્યું. ‘‘સ્વર્ગમાં વસતા હે મારા પિતા, તારા નામમાં શ્રદ્ધા જાગો. તારું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તો. સ્વર્ગમાં જેમ છે તેમ પૃથ્વી પર પણ તારા જ સંકલ્પને અનુરૂપ બધું બનો. તારી ઈચ્છા અમારા દિલમાં, અમારાં મન અને બુદ્ધિમાં પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરો. આજે અમારી ભૂખ સંતોષજે. અમે માફ કરીએ છીએ તેમ તું પણ અમારાં અતિક્રમણોને માફ કરજે અને અમને પ્રલોભનોમાં પડવા ન દઈ, અમને પાપમાં પડતા બચાવી લે જે, કારણ સામ્રાજ્ય તારું છે, સત્તા અને ગૌરવ હંમેશ માટે તારાં જ છે.’’ ભગવાન ઈસુએ આપણને આમ પ્રાર્થના કરતાં શીખવ્યું. હવે આજે, આપણા જમાનામાં, ગુરુદેવે પણ તે મુજબની જ પ્રાર્થના બતાવી.

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ!
તને નમસ્કાર હો! નમસ્કાર હો!
તું સચ્ચિદાનંદઘન છે.
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તર્યામી છે.
અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.
શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.
અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ કે જેથી અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.
અમને અહંકાર, કામ, ક્રોધ, લોભ ને દ્વેષથી મુક્ત કર.
અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.
હંમેશાં તારું જ રટણ કરીએ.
તારું જ સ્મરણ રહે, તારો જ મહિમા ગાઈએ,
કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે,
અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.
હરિઃ ૐ તત્સત્

આમ, આપણા સમયના સદ્‌ગુરુએ શીખવ્યું કેઃ એક બદલાતા રહેતા પ્રપંચના આભાસો વચ્ચે અપરિવર્તનશીલ, હંમેશ અસ્તિત્વ ધરાવતી શાશ્વત સત્તા, અનિત્ય, અલ્પજીવી, નાશવંત શરીરોમાં રહેલું પરમતત્ત્વ છે; આપણાં હાલક-ડોલક થતાં, સદા ચંચળ મન વચ્ચે રહેલ પરમતત્ત્વ- ‘ચંચલ મન મેં સુસ્થિર તત્ત્વ વહ એક અંતર્યામી’ - નો આપણે સીધો સંપર્ક કરીએ ‘ઈશ્વરઃ સર્વભૂતાનામ્ હૃદ્દેશેઽર્જુન તિષ્ઠતિ (હે અર્જુન, ઈશ્વર બધાના હૃદયમાં બિરાજે છે.) આ અસ્થિર અને ચંચળ મન વચ્ચે વસતા સતત સ્થિર, સદા પ્રશાંત, આધ્યાત્મિક મૂળતત્ત્વ અને સત્ત્વની સીધી પ્રાર્થના કરવા

ગુરુદેવે શીખવ્યું.

તે પરમતત્ત્વની આ બુદ્ધિમાં રહેલ સદા પ્રકાશમય ઉપસ્થિતિ છે. ક્યારેક તે બુદ્ધિ, વિવેક, આધ્યાત્મિક પરિપ્રશ્ન અને સતર્કતાથી પ્રકાશતી હોય છે તો ક્યારેક આધ્યાત્મિક ઉપેક્ષાના અંધકારથી ઘેરાઈ, મૂર્ખાઈને લીધે, વિવેકહીન અને આધ્યાત્મિક વિસ્મૃતિ, અવિચાર, અવિવેકથી પ્રકાશહીન લાગે છે. આવાં મન અને બુદ્ધિની વચ્ચે પેલું મૂળતત્ત્વ તો હંમેશ પ્રકાશવંત હોય છે :

'જ્યોતિષાં અપિ તદ્જ્યોતિસ્ તમસઃ પરં ઉચ્યતે;
જ્ઞાનં જ્ઞેયં જ્ઞાનગમ્યં હૃદિ સર્વસ્ય વિષ્ઠિતમ્'

તે, જ્યોતિઓની જ્યોતિ, અંધકારથી પર ગણાય છે; જ્ઞાન, જ્ઞેય અને જ્ઞાનનું ધ્યેય, બધાંના હૃદયમાં વસે છે.

આ છે અંતરનું ઈશ-સામ્રાજ્ય. એ છે - અંદરના સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય. તે છે ઈશ્વરીય તત્ત્વ, આ શરીરરૂપી ગૃહમાં સદા જ્વલંત જ્યોતિ; મંદ ન પડતો પ્રકાશ, આ માનવવ્યક્તિત્વમાં હંમેશ પ્રકાશતો અતિ સુંદર ઉલ્લાસ.

આ બન્નેએ આપણને તે સારતત્ત્વને સીધી પ્રાર્થના કરતા શીખવ્યું ''હે સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ... તું સર્વાન્તર્યામી છે.'' ''હે મારા પિતા... જેમ સ્વર્ગમાં તારા સંકલ્પ મુજબ થાય છે તેમ પૃથ્વી પર પણ બનો.'' - આ પૃથ્વીના પટ પર 'તારા' સંકલ્પનું પ્રભુત્વ પ્રસરો. તારા સંકલ્પનું બળ અમારી ઈન્દ્રિયો પર પ્રભુત્વ મેળવી તેમને દોરવણી આપો. અમારી ઈન્દ્રિયો માટે તમારા સંકલ્પ અનુસાર તમારું માર્ગદર્શન મેળવીએ, તમારો આધ્યાત્મિક આદેશ પાળીએ. અમારું શરીર, અમારી રુચિ, અમારી પ્રવૃત્તિ અને અમારું મન તમારી ઈચ્છાને અનુરૂપ વર્તે, તમારા આદેશોનો અમલ કરે.''

અહીં અને અત્યારે જ ઈશ-સમ્રાજ્ય સ્થાપવાની વાતની પ્રાસંગિકતા ઉપલી વાતમાં રહેલી છે. જગત એટલે જગતનાં માનવીય વ્યક્તિત્વો અને તેમના વલણ પર દિવ્યની ઈચ્છાનું પ્રભુત્વ સ્થપાય અને લોકો પોતાની ક્ષુલ્લક, અર્થહીન ઈચ્છા મુજબ વર્તે નહિ પણ ઈશ્વરની ઈચ્છા પ્રમાણે માર્ગદર્શન લે અને તે મુજબ વર્તન કરે તેમજ ભ્રમથી કે મોહથી અન્ય લોકોની ગુલામી વહોરી લીધી હોય, તેમની ઈચ્છા પણ આપણને દોરવે નહિ, જેથી આપણે તેવાઓના હાથમાં રમકડું બની ન રહીએ. તો પછી ઈશ્વરના પ્રભુત્વને બદલે આપણે મોહનું પ્રભુત્વ થાય છે. આવા કિસ્સામાં ઈશ્વરનું આધિપત્ય નહિ પણ આપણી પોતીકી ઈચ્છા કામ કરતી ગણાય. સ્વાર્થને લીધે વ્યક્તિ પોતાનું ધાર્યું કરે છે અથવા મોહથી તે ગુલામ થઈ, બીજાની દુન્યવી ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલે છે.

એક રાજદ્વારી નેતા તેમને જે સત્તામાં પીઠબળ આપે, તેના હોદ્દાને નિભાવે, તેની ખુરશી કાયમી રાખે તેનો ગુલામ બની રહે છે. તે ગુલામીને લીધે અપ્રામાણિક થાય છે. સાચું શું છે તે જાણવા છતાં ખોટું કરે છે. પક્ષ અને મતદારોના બંધનમાં બંધાય છે, કારણ તેઓ તેને સત્તા અને અધિકારની ખુરશી પર બેસાડે છે. તેઓ જે ખેંચતાણ કરે તે તેને સહન કરવી પડે, તે સત્તાધારી જણાય પણ ખરી સત્તા કોઈક બીજાઓની પાસે હોય છે.

તેવી જ રીતે સાધુઓ, સ્વામીઓ, મઠાધીશો, મહામંડળેશ્વરો તેમણે રચેલી સંસ્થાઓ, સંગઠનો, આશ્રમો જેવા કૃત્રિમ સંગઠનના માળખામાં ગુલામ બની જાય છે. દુન્યવી માણસને તો દુનિયાની અસરથી મુક્ત રહેવું ખરેખર મુશ્કેલ છે. રાજનૈતિક નામધારી શાસક તેના રાજદ્વારી ટેકેદારોથી છૂટો પડી શકતો નથી અને બેશક એક આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ હોવા છતાં એક આશ્રમનો વડો, પોતાની સંસ્થાનાં દબાણોથી મુક્ત રહી શકતો નથી, પોતાની માનાર્હ સત્તાનું સ્થાન અને સન્માન તથા પ્રતિષ્ઠાનું સ્થળ તે છોડી શકતો નથી, પોતાના હૃદયની સાદગી જાળવી શકતો નથી, પોતાના વૈરાગ્યની અખંડિતતા નભાવી શકતો નથી, પોતાની અનાસક્તિનું રક્ષણ કરી શકતો નથી. ખરેખર મુશ્કેલી તો છે જ!

આમ, એક સંસ્થાકીય વ્યવસ્થા તંત્ર વચ્ચે રહીને તે ઈશ્વરની કૃપા હોય તો આશ્રમની જીવનપદ્ધતિની પ્રમાણભૂતતા જાળવી શકે. ઈશ્વરની કૃપા હોય તો જ રાજકીય નેતા માટે પોતાનાં રાજકીય જીવન અને કાર્ય વચ્ચે રહીને ઉચ્ચ નૈતિક સિદ્ધાંતો અને સદાચારી આદર્શો જાળવવાનું શક્ય બની શકે. અલબત્ત, સામાન્ય દુન્યવી વ્યક્તિને તો જગતની

બાબતોની અસરોથી ઉપરવટ થવું મુશ્કેલ જ છે. પોતાના અંદરના અવાજ મુજબ કામ કરવું, પોતાની હૈયાસૂઝ કે પૂર્વજોએ ચીંધેલા ઉચ્ચ આદર્શો મુજબ જીવવું, દુન્યવી માણસને માટે ખરેખર દુષ્કર છે જ.

આ જ જીવનનો સંઘર્ષ છે, આ જ પડકાર છે, આ જ સાચો અભ્યાસ છે, જેમાં આપણા માનવીય વ્યક્તિત્વની રચનાને અસર કરતાં આ પરિબળો સામે થવું પડે છે અને ઈન્દ્રિયો અને ઈચ્છાઓ, તરંગો, કલ્પનાઓ, રુચિઓ, લાલસાઓ તેમજ મહેચ્છાઓથી સભર મનની આંટીઘૂંટીઓની વચ્ચે આપણા મૂળભૂત સ્વભાવના અસલીપણાને અકબંધ જાળવવાનું હોય છે.

એ જ સાધના છે, એ જ અભ્યાસ છે, જેમાં દિવ્યતામાં દૃઢમૂળ રહેવું, દિવ્યતાનું માર્ગદર્શન લેવું, દિવ્યતાની સત્તા સ્વીકારવી, એટલું જ નહિ દિવ્યતાની સત્તા સ્વીકારવાની સાથે દિવ્ય સિવાયની બીજી બધી બાબતોને ગૌણ સ્થાન આપવાનું છે. આ માટે બળ મળે તે માટે પ્રાર્થના કરવાની છેઃ અમને દોષથી છોડાવ. દિવ્ય સિવાયની વસ્તુઓ, તારા આદર્શથી અલગ બાબતો, તારા ધ્યેયની દિશાથી વિરુદ્ધની દિશાઓનાં ખેંચતાણ અને દબાણો, અસરોને વશ થઈ પડવાની લાલચોમાં અમે ન લપટાઈએ તેવું પ્રભુ, તું કરજે!

ઘણી ખેંચતાણો અને વિવિધ દિશાઓમાંથી આવતાં અનેક દબાણો વચ્ચે તમને ઈશ્વર જેમ બનાવવા ચાહે તેમ બનવાનું છે. ઈસુ ખ્રિસ્તે તમને જેવા બનાવવા ઈચ્છ્યું છે તેવા બનવાનું છે અને ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીએ તમને કેવા થવું તે સ્પષ્ટપણે કહ્યું છે. આ બધું તમારી આધ્યાત્મિક અને નૈતિકતાની વિશ્વસનીયતા તેમજ વિશુદ્ધતા માટેનો કસોટીપથ્થર છે, કસોટી છે, અગ્નિપરીક્ષા છે. તે શાનો સામનો કરી શકે છે, તે શેનો પ્રતિકાર કરી સફળ થઈ શકે છે, તે શેને જીતી શકે છે અને છતાં તે જે છે તે જ રહેવા શક્તિમાન છે - આ છે અગ્નિપરીક્ષા.

દેવળ કે બાઈબલના શબ્દો જ ઈસુના ઉપદેશની પ્રસ્તુતતા દર્શાવતા નથી. ઈસુના ઉપદેશની પ્રસ્તુતતા એ વાતમાં છે કે સદા-વિદ્યમાન સાન્નિધ્ય છે, તે શાશ્વત સાક્ષી છે, આપણો હમ-સફર છે, આપણી જોડે જીવે છે અને આપણો દરેક વિચાર, આપણું દરેક હલન-ચલન, અંદરથી તેમજ બહારથી જુએ છે. તેના દિવ્ય વ્યક્તિત્વની આ હાજરી તેના પોતાના સમકાલીન સમયથી ખૂબ લાંબું ટકી ગયેલ છે અને હજુય શક્તિભરી ઉપસ્થિતિ ધરાવે છે.

ઈસુ ખ્રિસ્ત મર્યા નથી. બુદ્ધ નિર્વાણ પામી જતા રહ્યા નથી. મહાન આત્માઓ બ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે, તે મરતા નથી. તેઓ ભૌતિક પાર્થિવ શરીર છોડી દે છે અને જે લોકો તેની સાથે સંબંધ હોવાનું સમજે છે તેની સાથે સમસ્ત અંતરિક્ષમાં પ્રસરી રહી, હાજરી પૂરે છે. દિવ્ય ગુરુઓ શાશ્વત છે. દિવ્ય ગુરુઓ અનંત છે. ઈસુ અને તેમણે પ્રબોધેલ ખ્રિસ્તી ધર્મની પ્રસ્તુતતા તેમની પોતાની હાજરી, દિવ્ય ઉપસ્થિતિ, અહીં અને અત્યારે જ તેમજ વિશ્વમાં અનંતપણે છે તે દ્વારા સમજી શકાય છે.

માટે જે શિષ્ય ગણાવા માગે છે, જે તેનામાં માનતો હોય છે, ''મને અનુસરો''ના તેના આદેશને જે પોતાના જીવન, શબ્દો અને કર્મો દ્વારા પાલન કરવા માગે છે, એનો જે અનુયાયી છે, તે પોતા પાસે નીચેની કસોટીથી તેની સાચી પરખ આપે છે : ''જો ઈસુ મારી પાસે હોય કે હું તેની જોડે ચાલતો હોઉં તો આ સંજોગોમાં હું શું કરું ? આવી ક્ષણે, આવી પરિસ્થિતિમાં તે શું ઈચ્છે? હું કેમ વર્તું તેમ તે ઈચ્છે? તમારું જીવન અને જીવનની રહેણીકરણી આ પ્રશ્નના જવાબને અનુરૂપ હોવાં જોઈએ. આ માપદંડના આધારે માણસે પોતાનાં ચારિત્ર્ય અને વર્તણૂંક ઘડવાં જોઈએ, તેનું જીવન અને કાર્ય તેને અનુરૂપ રહેવાં જોઈએ. આ છે ખ્રિસ્તીધર્મનું સારતત્ત્વ. ખરી માન્યતાનું આ હાર્દ છે અને આજ્ઞાંકિતતાનો ખરેખર શ્વાસ અને પ્રાણ છે.

નાતાલ આવી ત્યારે તેની પૂર્વસંધ્યાએ આ સત્ય પર મનન કરજો. આપણા જીવનમાં ઈસુ એક જીવંત પરિબળ બની રહે તો જરૂર નાતાલ એક સંક્રાન્તિબિંદુ બની રહેશે. એક પ્રકાશ અને જ્ઞાનના નવા જીવન માટેનો અર્થસભર પ્રવેશ-કાળ બની રહેશે. ''ઊઠો અને મને અનુસરો'' ઉત્તિષ્ઠત, જાગ્રત, પ્રાપ્ય વરાન્ નિબોધત'' - ઊઠો,જાગો, જ્ઞાની પાસે જઈ, જ્ઞાનવાન બનો.''

☐ **'સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ'માંથી સાભાર**

સાધનામાં આહાર

- શ્રી યોગેશ્વરજી

સાધનામાં આહારનું અગત્યનું સ્થાન છે. એને વિશે સાધના અથવા સંસ્કૃતિના ઉષ:કાળથી જ વિચારવામાં આવ્યું છે. આહાર-शुध्दौ सत्त्वशुद्धिः । 'આહાર શુધ્ધ હોય તો અંત:કરણની શુધ્ધિ થાય છે' એ અને 'અન્ન એવો ઓડકાર' તથા जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन' જેવાં સૂત્રો આહારના સાધનાત્મક ને સમગ્ર જીવન પર પડનારા પ્રભાવનું જ સૂચન કરે છે. એ પ્રભાવ કેટલો બધો શકવર્તી છે એના પ્રત્યે એમાં અંગુલિનિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. એના પરથી એક વાત તો સુસ્પષ્ટ છે કે આહાર નું સ્થાન આત્મવિકાસની સાધનામાં સાધારણ નથી. એની ઉપેક્ષા કર્યે ચાલે તેમ નથી.

આહારનો પ્રભાવ તન, મન અને અંતર પર પડે છે. એ સ્વભાવના ઘડતર તથા ગઠનમાં પણ ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. એ દૃષ્ટિએ એની સર્વોપયોગી ઉપલક વિચારણા કરીએ તો ઉપયુક્ત જ લેખાશે.

સાધકે સાધનાના અનુષ્ઠાનમાં મદદ મળે તે માટે સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો જોઈએ તે વિશે સઘળા સત્પુરુષો એકમત છે. મસાલા, મરચાં તથા અન્ય ગરીષ્ઠ પદાર્થોનો પરિત્યાગ એને માટે આવશ્યક છે. હઠયોગના સાધકે તો એ ત્યાગ અનિવાર્ય રીતે કરવો જ જોઈએ. એના સિવાય પ્રાણાયામાદિ સાધનાનું અનુષ્ઠાન સફળતાપૂર્વક ન જ થઈ શકે. હઠયોગ તથા રાજયોગમાં અમુક કક્ષા સુધી આગળ વધેલા અભ્યાસીઓ દૂધ અથવા દૂધ ને ભાત પર રહે તો સારો વિકાસ કરી શકે છે એવું પણ સૂચવાયું છે.

સાધકને માટે શાકાહારી થવાનું અનિવાર્યરૂપે આવશ્યક છે. માંસાહારનો પ્રભાવ તન તથા મન પર ખૂબ જ પ્રતિકૂળ પડે છે. બીજાની હિંસાના પરિણામે પ્રાપ્ત થયેલા પદાર્થોનું સેવન સાચો સાધક નથી કરી શકતો. એનું મન એમાંથી આપોઆપ ઊઠી જાય છે.

સાધનામાં સૂક્ષ્મ આહારની જેને ઉપયોગિતા ઘણી મોટી છે. વધારે પડતી લાલસાથી ભરપૂર હોય એ આદર્શ સાધક ન બની શકે. સ્વાદેન્દ્રિયને સંયમમાં રાખવાની આવશ્યકતા છે. સાચો સાધક રસનાનો ગુલામ નથી હોતો. એ શરીરને ટકાવવા અને એના દ્વારા સાધનામાં મદદ મેળવવા માટે આહાર કરે છે. આહારની પસંદગી એના ગુણવત્તાના અથવા એના પોષકતત્ત્વોના આધાર પર કરવાનો આગ્રહ રાખે છે.

સાધકે રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરી શકાય તો કરવો જોઈએ. એવો ત્યાગ ન જ કરી શકાય તો રાતનું ભોજન જેટલું બને તેટલું વહેલું અને સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ. જેટલી રુચિ હોય એનાથી એક ચતુર્થાંશ જેટલું ભોજન કરવાનું સાધકને માટે સારું છે. રાતે વહેલું ને થોડું ભોજન કરવાથી સહેલાઈ થી વહેલા ઊઠી શકાય છે, પેટ હલકું રહે છે, ને સાધનામાં મનને પરોવવામાં મદદ મળે છે. રાતે ખરાબ સ્વપ્ન નથી આવતાં ને ઊંઘ સારી આવે છે. રાતે ભારે ને વધારે પ્રમાણમાં ભોજન કરવાથી સવારે બ્રાહ્મમુહૂર્ત માં વહેલા ઊઠવાનું અને સાધના કરવાનું કાર્ય કઠિન બને છે.

સાધક આવશ્યકતા પ્રમાણે કોઈ વાર ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ઉપવાસ કરે છે એ બરાબર છે; પરંતુ સામન્ય રીતે તો મિતાહારી બને એ જ બરાબર છે. સાધનાના કોઈક વિશેષ હેતુને માટે ઉપવાસ કરવાનું આવશ્યક અથવા અભિનંદનીય મનાય, પરંતુ એ સિવાય ઉપવાસની અનિવાર્ય આવશ્યકતા નથી રહેતી.

કારમી મોંઘવારીના જમાનામાં અરવલ્લી જિલ્લામાં શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા જરૂરતમંદ બાળકોને ચોપડા વિતરણ

ગુજરાત સમાચાર તા. ૧૩-૬-૧૪

કળીયુગની કારમી મોંઘવારીના જમાનામાં પુણ્ય કઇ રીતે કમાવવું તે પણ એક પ્રશ્ન છે, પરંતુ આ પ્રશ્નનો હલ પણ સેવાભાવી લોકો ગમે ત્યાંથી શોધી કાઢે છે. સેવાભાવના અને ધર્મકાર્યમાં ફૂલ નહીં તો ફૂલની પાંખડી સમાન કાર્ય કરતી અમદાવાદની એક સંસ્થા 'દિવ્ય જીવન સંઘ' તથા 'શિવાનંદ આશ્રમ'માંથી અરવલ્લી જિલ્લાના મોડાસા તથા આસપાસના અંતરિયાળ વિસ્તારોમાં આર્થિક રીતે પછાત બાળકોને શાળાના અભ્યાસક્રમમાં જરૂરી એવાં નોટબુક- ચોપડાનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું, જેનો કાર્યભાર મોડાસાના નવીનભાઈ કે. ત્રિવેદીને સોંપવામાં આવ્યો હતો. નવીનભાઈએ મોડાસા તથા આસપાસના વિસ્તારોમાં બને ત્યાં સુધી પહોંચી જઇ આવાં પછાત બાળકોને નોટબુક-ચોપડા અર્પણ કરી સેવાનું ઉત્તમ ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું છે. આખાય જિલ્લાનાં વિવિધ સ્થળોએ નોટબુક-ચોપડાનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું અને આ બાળકોને શિક્ષણમાં સહયોગ પ્રાપ્ત થયો હતો, જેમની પ્રવૃત્તિને સમાજના અગ્રણીઓએ બિરદાવી અભિનંદન પાઠવ્યાં હતાં.

કેન ઉપનિષદ

- શ્રી ઊમેશ્વરદેવજી મહારાજનાં પ્રવચનોનો સાર

આ ઉપનિષદ પ્રશ્નાત્મક છે, એમાં એ પૂછવામાં આવ્યું છે કે જે મન વગેરે ઇન્દ્રિયોને પોતપોતાના કાર્યમાં વળગાડે છે અર્થાત્ જેણે પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયનું કાર્ય નિશ્ચિત કર્યું છે અને આ નિયમ બનાવ્યો છે કે આંખ કેવળ જોવાનું કાર્ય કરે, રસનું કાર્ય ન કરે તે આ ઇન્દ્રિયોનો નિયામક-અધિષ્ઠાતા કોણ છે?

જોકે આ બધી ઇન્દ્રિયો તેની જ આપેલી શક્તિથી પોતપોતાનાં કાર્યો કરે છે, છતાં પણ તે પોતે એના બંધનથી મુક્ત છે અર્થાત્ જીવાત્માની જેમ તે જોવા માટે આંખ, સાંભળવા માટે કાન અને મનન કરવા માટે મનની અપેક્ષા રાખતો નથી, પરંતુ એ બધા પોતપોતાનું કાર્ય કરવામાં તેની અપેક્ષા રાખે છે, તેથી જ તે કાનોનો કાન, મનોનું મન વગેરે છે. અર્થાત્ તેની સહાયતા વગર આ જડ ઇન્દ્રિયો કંઇ પણ કરી શકતી નથી. એવો જે ધીર મનુષ્ય તે બ્રહ્મને જાણે છે, તે આ સંસારનાં બંધનોથી મુક્ત બનીને મોક્ષનો અધિકારી બને છે.

દરેક ઇન્દ્રિય પોતાના વિષય સિવાય બીજી ઇન્દ્રિયનું કાર્ય કરવા માટે અસમર્થ છે. તે પછી જે વસ્તુ ઇન્દ્રિયાતીત છે તેમાં ઇન્દ્રિયોની ગતિ કેવી રીતે થઇ શકે? આ સંસારમાં જે કંઇ પણ જ્ઞાન મેળવીએ છીએ તે ઇન્દ્રિયો દ્વારા મેળવીએ છીએ તો પછી આ પરિમિત જ્ઞાન કેવી રીતે તેમાં અમાપ, અસીમ, અનંત બ્રહ્મને જાણવા માટે પર્યાપ્ત હોઇ શકે છે? પર્યાપ્ત ન જ હોઇ શકે. એ જ કારણ છે કે આપણે બ્રહ્મને વિશેષ તો શું સામાન્ય રીતે પણ જાણી શકતા નથી અને જ્યારે આપણે પોતે જ અબોધ છીએ - જાણતા નથી - તો બીજાને તે વિશે કેવી રીતે ઉપદેશ કરી શકીએ? આપણે જે કંઇ જાણ્યું છે, બ્રહ્મ તેનાથી ભિન્ન છે અર્થાત્ આપણા જાણવા માટે બાકી જ રહે છે અને સદા બાકી જ રહેશે અને જે કંઇ આપણે જાણ્યું નથી તે તેનાથી પર છે અર્થાત્ અજ્ઞાત વિષયમાં બ્રહ્મ પ્રધાન છે. આપણું ભવિષ્યનું જ્ઞાન બીજા અજ્ઞાત વિષયોથી ભલે વધારે થઇ જાય, પરંતુ બ્રહ્મની વાતો - ''કલાં નાહંતિ ષોડશીમ્''- સોળમા ભાગની કળાને પણ જાણી શકતા નથી અથવા તે બ્રહ્મ આ કાર્યરૂપી જગતથી જુદું જ છે અને કારણરૂપી પ્રકૃતિથી ઉપર છે અર્થાત્ તેનું અધિષ્ઠાતા છે.

જે વાણી બ્રહ્મથી પ્રકાશિત થઇ છે તે વાણી તે બ્રહ્મને કેવી રીતે પ્રકાશિત કરી શકે છે? જોકે મહાત્માઓએ બ્રહ્મનું નિરૂપણ વાણી દ્વારા કર્યું છે, છતાં પણ વાણી કેવળ શબ્દ અને અર્થનો સંબંધ બતાવી શકે છે. એ બ્રહ્મજ્ઞાન માટે ઉપયોગી હોય છે, પરંતુ પ્રત્યગાત્મવૃત્તિ (જે ધ્યાન અને સમાધિથી પ્રાપ્ત થાય છે) વગર બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થઇ શકતો નથી. તેથી વાણી તેનું વર્ણન કરવામાં અસમર્થ છે. શ્રી ભાગવતના બીજા સ્કંધમાં પણ આની પુષ્ટિ કરવામાં આવી છે, જેમ કે 'જે લોકો શબ્દને જ બ્રહ્મ જાણે છે તેમનો એ પંથ છે - રીત છે કે - જે અર્થશૂન્ય નામોનો જ પાઠ કરે છે તે આ માયામય સંસારમાં વાસનામાં બંધાયેલા શબ્દોના ચક્રમાં ફર્યા કરે છે. જાણવા યોગ્ય બ્રહ્મ સુધી પહોંચી શકતા નથી.

જે મન સ્વભાવથી જ ચંચળ છે, તે નિશ્ચલ બ્રહ્મને કેવી રીતે જાણી શકે છે? **''ન હિ ધ્રુવાણિ અધ્રુવૈઃ પ્રાપ્યન્તે''** અસાર સાધનોથી સાર પદાર્થની પ્રાપ્તિ થઇ શકતી નથી.

આંખથી આપણે રૂપને જોઇ શકીએ છીએ. બ્રહ્મ રૂપ વગરનું છે તો પછી આંખ એને કેવી રીતે જોઇ શકે છે? હા, આ આંખો તેની આપેલી શક્તિથી જોવામાં સમર્થ બને છે, નહિ તો જડ હોવાથી એનામાં જોવાની શક્તિ ક્યાં છે? હા, આ આંખો તેની આપેલી શક્તિથી જોવામાં સમર્થ બને છે, નહિ તો જડ હોવાથી એનામાં જોવાની શક્તિ ક્યાં છે?

આપણે કાનથી શબ્દ સાંભળીએ છીએ. બ્રહ્મ તો શબ્દ વગરનું છે. તેને કાન કેવી રીતે સાંભળી શકે છે? હા, આ કાન તેણે આપેલી શક્તિથી શબ્દને સાંભળવા સમર્થ બને છે, નહિ તો જડ હોવાથી એમાં સાંભળવાની શક્તિ ક્યાં છે?

જે આપણા જીવનનો આધાર છે તે બ્રહ્મની જ ધારણાત્મિકા શક્તિવાળી બનીને ચેષ્ટા વગેરે પોતાનો

વ્યવહાર કરે છે. જો બ્રહ્મની શક્તિ તેને ચલાવનાર ન હોય તો જડ પ્રાણ કંઇ પણ ન કરી શકે તેથી તે શક્તિનો (જે આ પ્રાણને ચલાવે છે) જે આધાર છે. તે જ આપણો ઉપાસ્યદેવ છે અને જડ પ્રાણ નહિ, જે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસરૂપે આવે છે અને જાય છે.

અહીં રૂપ શબ્દ આંખના વિષય માટે વપરાયો નથી, પરંતુ વસ્તુની સત્તાનો બોધક છે. જેવી રીતે બ્રહ્મને સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ કહે છે, સત્, ચિત્, આનંદ - આ ત્રણેયમાંથી એક પણ આંખનો વિષય નથી, પરંતુ આ ત્રણેય મળી જાય ત્યારે બ્રહ્મની સત્તા કે મહિમાની ખબર પડે છે. તે બ્રહ્મ તત્ત્વ કેવળ જડ પ્રકૃતિનું જ અધિષ્ઠાતા નથી, પરંતુ (અધ્યાત્મ) ચેતન જીવાત્માઓનું પણ નિયન્તા છે, જે મનુષ્ય - 'હું સારી રીતે જાણું છું'' એમ માને છે, તે બ્રહ્મને સહેજ પણ જાણી શકતો નથી. હા, જે તેને સાંભળી શકાય એવું, મનન કરી શકાય એવું, નિદિધ્યાસન કરી શકાય એવું જાણીને તેના શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરી શકાય એવું જાણીને તેના શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનમાં તત્પર રહે છે.

ઈન્દ્રિયોથી જે વિષયનું જ્ઞાન થાય છે તેને બોધ કહે છે અને ઈન્દ્રિયોને વિષયમાંથી અટકાવીને આત્મામાં બુદ્ધિની વૃત્તિઓને જોડવાથી જે જ્ઞાન થાય છે તેને પ્રતિબોધ કહે છે. એક પરમાત્મા પાસેથી બળની પ્રાપ્તિ અને બીજી વિદ્યાથી મોક્ષની પ્રાપ્તિ. જ્યાં સુધી મનુષ્યને પોતાના આત્માનું જ્ઞાન હોતું નથી, તે સાંસારિક બળવાળો હોવા છતાં પણ પોતાને નિર્બળ માને છે. નિર્બળ કોણ છે? જેને ભય છે. તે શત્રુથી ભય પામે છે, રોગ તેને શાંત થવા દેતા નથી, ઘડપણ પોતાની ભયંકરતા બતાવે છે, અને મૃત્યુનું તો નામ સાંભળીને પણ તે ધ્રુજવા લાગે છે. બીજી બાજુ જ્ઞાતિ ભય, ધનનો ભય, માનનો ભય, સ્ત્રી ભય વગેરે તેના ઉપર આક્રમણ કર્યા કરે છે. જે મનુષ્ય ચારે બાજુ ભયથી ઘેરાયેલો છે, તે શું કોઇ દિવસ પોતાને બળવાન બનાવી શકે છે? જ્યાં સુધી મનુષ્યને પોતાના આત્માનું જ્ઞાન હોતું નથી ત્યાં સુધી જ તેને આ બધા ભય પોતાનો પ્રભાવ બતાવે છે. આત્મજ્ઞાન થતાંની સાથે જ તે બધા ભય એવી રીતે દૂર થઇ જાય છે, જેવી રીતે સૂર્યના ઉદયથી અંધકાર દૂર થાય છે. તે સમયે મનુષ્યને તે મહાન બળ પ્રાપ્ત થાય છે, જેની આગળ સંસારના બધા શોક, મોહ વગેરે હારી જાય છે.

હવે મોક્ષથી વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવાની વાત. દુઃખનું કારણ જન્મ છે. જન્મનું કારણ પ્રવૃત્તિ. પ્રવૃત્તિનું કારણ દોષ અને દોષનું કારણ મિથ્યા જ્ઞાન છે. મોક્ષ માટે સૌ પહેલાં મિથ્યા જ્ઞાન દૂર કરવાની જરૂર છે. જે આ બંધનું કારણ છે આ બાબતમાં કોઇને શંકા નથી. વિદ્યા, યથાર્થ જ્ઞાન જ મોક્ષ અપાવનાર છે.

સત્ય તેને કહેવામાં આવે છે જે બધે બધા કાળમાં એકરસ હોય છે. અર્થાત્ જેમાં દેશ, કાળના ભેદથી કોઇ વિકાર કે પરિણામ થઇ શકતો નથી એવો કેવળ આત્મા છે, અને તેની સામે આખું જગત વિનાશી છે, તેથી તે અસત્ય છે અર્થાત્ દેશ અને કાળના ભેદથી વિકારી અને પરિણામી થયા કરે છે. આ નાશવાન જગતમાં જેમને આત્માનું યથાર્થ જ્ઞાન છે તે શરીર વગેરેના નાશ થવા છતાં પણ આત્માની સત્યતામાં શંકા કરતા નથી, પરંતુ વિનાશથી તેની પૃથક્તા જાણે છે. એનાથી વિરુદ્ધ જે આત્મતત્ત્વને જાણતા નથી તે શરીર વગેરેના નાશમાં પોતાનો જ વિનાશ થયો છે એમ માને છે. તેથી ધીર લોકો બધા પદાર્થોમાં આત્માને જ સત્ય માનીને અને તેના પ્રભાવથી પ્રાકૃતિક બંધનોને તોડીને અમૃત બને છે.

કારણરૂપી અગ્નિ વગેરે ભૂતો અને તેના કાર્યરૂપ આંખ વગેરે ઈન્દ્રિયો દેવ સંજ્ઞાવાળી છે, આ બધું જડ હોવા છતાં બ્રહ્મની આપેલી શક્તિથી પોતપોતાનું કામ કરે છે. કોઇ કોઇ સમયે એમનામાં અભિમાન પેદા થાય છે કે અમે સ્વતંત્ર છીએ. અમે જ આ સંસારમાં કામ કરીએ છીએ, તેથી આ બધો અમારો જ મહિમા છે.

તેમના અભિમાનને દૂર કરવા માટે બ્રહ્મ યક્ષનું રૂપ ધારણ કરીને પ્રગટ થયું અર્થાત્ એક પ્રકાશ ઉત્પન્ન થયો. જેને તે ઈન્દ્રિયો ઓળખી શકી નહિ કે - આ કોણ છે? યક્ષ શબ્દનો અર્થ પૂજનીયતમ છે.

આ બધા દેવો તે પ્રકાશને જોઇને નવાઇ પામ્યા અને બધાંએ મળીને અગ્નિને પ્રાર્થના કરી કે તું એને જાણી લાવ કે આ કોણ છે?

યક્ષે જ્યારે અગ્નિને પૂછ્યું કે - તું કોણ છે? ત્યારે તેણે અભિમાનથી કહ્યું કે હું અગ્નિ છું, હું જાતવેદા છું. અર્થાત્ મારાથી જ આ જ્ઞાનનો પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાય છે. જો હું ન હોઉં તો આ જગત અંધકારમય થઇ જાય. પછી

કોઈને કોઈપણ પદાર્થનું જ્ઞાન જ ન થાય.

પછી યક્ષે અગ્નિને કહ્યું કે - તારામાં કેવું બળ છે? અગ્નિએ કહ્યું કે - આ પૃથ્વીમાં જે કંઇ છે તે બધાંને હું બાળી શકું છું.

યક્ષે તે અગ્નિ આગળ એક તણખલું મૂક્યું અને કહ્યું કે એને બાળી નાખ. અગ્નિએ બાળવા ઘણો પ્રયત્ન કર્યો પણ તે બાળી શક્યો નહીં. જ્યારે અગ્નિ તણખલાને બાળી શક્યો નહિ તો શરમાઇને કહે છે કે એને બાળવામાં હું અસમર્થ છું. આ સંવાદનો સાર એ છે તે અગ્નિમાં જે બાળવાની શક્તિ છે તે શક્તિ બ્રહ્મની યોજનાથી જ છે. તેની સત્તા વગર તે જડ હોવાથી તે કંઇ કરી શકવા સમર્થ નથી.

જ્યારે અગ્નિ હારી ગયો તો બધા દેવોએ વાયુને અગ્નિ કરતાં વધારે બળવાન માનીને યક્ષ પાસે મોકલ્યો.

વાયુએ પણ યક્ષના પૂછવાથી અભિમાનથી કહ્યું કે હું અત્યંત વેગવાળો હોવાથી વાયુ છું. અંતરિક્ષમાં વિચારવાથી હું માતરિશ્વા છું.

પછી યક્ષે વાયુને કહ્યું - તારામાં કઇ જાતનું બળ છે? વાયુએ કહ્યું - આ જે કંઇ પૃથ્વીમાં છે તે બધાંને હું ઉડાડી શકું છું.

યક્ષે વાયુ આગળ તણખલું મૂક્યું અને કહ્યું એને ઉડાડી દે. વાયુએ ઉડાડવા માટે ઘણો પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ ઉડાડી શક્યો નહીં અને શરમાઇને કહ્યું કે એને હું ઉડાડી શક્યો નથી. જ્યારે વાયુ તણખલાને ઉડાવી શક્યો નહિ ત્યારે શરમાઇને બોલ્યો - હું એને જાણવા અસમર્થ છું.

"ઈરામન્નં દદાતિ દધાતીતિ ઈન્દ્રઃ" ઈરા એટલે અન્ન. તેને આપનાર કે ધારણ કરનાર જે છે તેને ઈન્દ્ર કહે છે. એવો સૂર્ય છે અને જીવાત્માનું નામ પણ 'ઈન્દ્ર' છે. પાણિનીના સૂત્ર પ્રમાણે ઈન્દ્રિય શબ્દ બને છે. ઈન્દ્ર જીવાત્માની નિશાની કે સાધનને ઈન્દ્રિય કહે છે. જ્યારે કારણરૂપે અગ્નિ અને કાર્યરૂપથી આંખ અને ચામડીરૂપી ઈન્દ્રિય તેને જાણી શક્યાં નહિ ત્યારે બધા દેવોએ મળીને સૂર્ય કે જીવાત્માને કહ્યું કે તમે તેને જાણો. જીવાત્મા તથાસ્તુ કહીને તે તેજપુંજની પાસે ગયો, પરંતુ તેની પરીક્ષા કરવા માટે તે કોઇ ઉપાય કરે છે એટલામાં તે તેજ અદશ્ય થઇ જાય છે.

જીવાત્માએ જ્યારે યક્ષનો પ્રકાશ જોયો નહિ પરંતુ પોતાને અવિદ્યાના અંધકારમાં જાણ્યો ત્યારે તે બુદ્ધિના શરણે ગયો. બુદ્ધિ ઉમા નામની બ્રહ્મવિદ્યાથી ઉત્પન્ન થાય છે. એનો પ્રકાશ થતાંની સાથે હૃદયનો બધો અંધકાર નષ્ટ થઇ જાય છે. અને જેની સહાયતા વગર આ મન વગેરે સાધનો હોવા છતાં પણ બ્રહ્મને જાણી શકાતું નથી. જેવી રીતે સૂર્ય કે અગ્નિની સહાય વગર, આંખ વગર ઈન્દ્રિયો હોવા છતાં પણ જીવ કંઇ પણ જોઇ શકતો નથી. જીવાત્મા તે બુદ્ધિની પાસે જઇને પૂછે છે - આ યક્ષ કોણ છે?

આ બુદ્ધિ દ્વારા જીવાત્માએ તે યક્ષને (જેને અગ્નિ અને વાયુ જાણી ન શક્યા) ઓળખીને દેવોને કહ્યું કે આ જ બ્રહ્મ છે, એના જ મહત્ત્વમાં તમારો મહિમા છે. અર્થાત્ એની આપેલી શક્તિથી જ તમે બધા પોતપોતાનું કામ કરો છો. હવે આ વાત સમજીને અભિમાનનો ત્યાગ કરો અને એની મહાનતામાં તમારી મહાનતા માનો.

જ્યારે મનુષ્ય પોતાની બાહ્ય ઈન્દ્રિયોને અટકાવીને અંતરાત્મામાં લીન બનાવી દે છે અને તે મનને (જેનો શમ, દમ વગેરે સાધનોથી ચંચળતાનો નાશ કરવામાં આવ્યો છે) કેવળ બ્રહ્મના જ ચિંતન અને સ્મરણમાં જ લગાવી દે છે ત્યારે તે પ્રત્યગાત્મદર્શી કહેવાય છે અને એને જ અધ્યાત્મ કહે છે.

મનુષ્ય, ઋષિ, દેવ આ બધાનો કેવળ બ્રહ્મ જ ઉપાય છે. જે લોકો અનન્ય ભાવથી તેની ઉપાસના કરે છે તે જગતમાં બધા માટે માનનીય અને કામનીય (ઈચ્છવા યોગ્ય) છે.

શિષ્યે આચાર્યને પ્રશ્ન કર્યો હતો કે બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપાય કહો. તેના જવાબમાં આચાર્ય કહે છે - તમારી જિજ્ઞાસા પ્રમાણે બ્રહ્મવિદ્યા સારી રીતે કહી છે. હવે શું ઇચ્છો છો?

બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ માટે તપ, દમ અને કર્મ આ ત્રણ મુખ્ય સાધનો છે. જે મનુષ્ય બ્રહ્મવિદ્યાને જાણે છે અર્થાત્ જેની વૃત્તિ બ્રહ્મમાં લીન થઇ ગઇ છે, તે લાંબા સમય સુધી સંચિત પાપમય વાસનાઓને છિન્ન-ભિન્ન કરીને બ્રહ્મના અનામય પદમાં પ્રતિષ્ઠિત થાય છે. છેલ્લો શબ્દ 'પ્રતિષ્ઠિતિ' બે વખત કહ્યો છે એનો અર્થ એ છે કે આ ગ્રંથ સમાપ્ત થાય છે.

આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સોનેરી ચાવી-સહનશક્તિ

તમે તમારા વાતાવરણને અનુકૂળ કેમ થઈ શકતા નથી ? કારણ કે તમે ટીકા, અપમાન અને આઘાત સહી શકતા નથી. તમે તમારા જીવનને યુદ્ધમાં ખપાવી દેવા તૈયાર છો; તમે મધરાતે નિર્ભય થઈને જંગલમાં જવા તૈયાર છો; તમે બહાદુર અને હિંમતવાન છો; તમે સંસારનો ત્યાગ કરી, સંન્યાસ ધારણ કરી તપ કરવા પણ તૈયાર છો; પણ તમે અપમાન સહી શકતા નથી. એક શબ્દ માત્ર, એક ધ્વનિ માત્ર, અવકાશમાંનું એક આંદોલન માત્ર તમને ભયંકર વ્યથા પહોંચાડે છે. જ્યારે તમારું અપમાન થાય ત્યારે તમે જો મનની સમતુલા જાળવી શકો, તમે અપમાન અને આઘાતને હસી કાઢો તો જ તમે શાંતિનો માર્ગ શોધી શકશો. તો જ તમે જીવનમાં કંઈ ઈચ્છવા યોગ્ય વસ્તુ સિદ્ધ કરી છે તેમ કહેવાય.

કોઈ તમારું અપમાન કરે ત્યારે કહો, ''આ માત્ર હવામાં થયેલું આંદોલન છે. કોણ કોનું અપમાન કરે છે ? કોણ કોને ઈજા પમાડે છે? માત્ર ભગવાનનું જ અસ્તિત્વ છે. શરીર અને મન તો માયાની ભ્રામક પેદાશો છે.'' હવે તમે ઉદ્વેગ નહીં પામો. તમે સદાય સુખી અને શાંત રહેશો. તમારી શાંતિને કોઈ ખલેલ નહીં પહોંચાડે. કોઈ તમારી સમતુલાને વિક્ષિપ્ત નહીં કરે તેવા શાંત મનમાં ઈશ્વરનો પ્રકાશ ઉતરશે. તમે માનવ અસ્તિત્વનું ધ્યેય ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પામશો.

વૈશ્વિક પ્રેમ કેળવો

સેવા, સેવા અને સેવા જ કરો. તમારે વિશ્વપ્રેમ કેળવવો જોઈએ. એવું અનુભવો કે બધા લોકો તમારા સંબંધીઓ છે. અનુભવો કે આખું જગત તમારું ઘર છે. સર્વમાં ઈશ્વર દર્શન કરો.

જ્યારે તમે ફળ આપો ત્યારે તમારા નોકરોને સૌથી સારાં આપો. તેમને તમારા સમાન ગણીને તેમની સાથે વ્યવહાર કરો. જ્યારે રસ્તા ઉપર કોઈ માંદો માણસ પડ્યો હોય ત્યારે તમે તેની તમારા પિતાની માફક સેવા કરશો? જો તમે કરશો તો તમારું હૃદય વિશાળ થશે અને ઈશ્વરનો પ્રકાશ તમારા ઉપર ઊતરશે.

આ બધાં સેવાનાં કામ તમારે હમણાં જ કરવાં પડશે. ખૂબ પૈસા કમાઓ અને ખૂબ સેવા પણ કરો. તમારે ગરીબોની સેવા કરવી જોઈએ. તમારે સમજવું જોઈએ કે તમારી પાસે જે ધન છે તેના તમે ટ્રસ્ટી છો તો જ તમે ઈશ્વરકૃપારૂપી સાચું ધન પ્રાપ્ત કરશો. તમે સાચો આનંદ અને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરશો. તમે સર્વમાં આનંદ અને સુખનું વિતરણ કરશો.

સમદૃષ્ટિ રાખો

એવું ન વિચારો કે તમે અન્યથી ચઢિયાતા છો. જો તમે તેમ માનશો તો મુશ્કેલી આવશે. જ્યારે ગુરુતાગ્રંથિ આવે છે તમે તમારી જાતને અન્યથી અલગ કરો છો.

દુષ્ટ માણસને પણ નમસ્કાર કરો. તે પણ ભગવાનનું સ્વરૂપ છે. દારૂડિયો પણ ભગવાનું જ રૂપ છે. તેમના પ્રત્યે નીચતાના ભાવથી ન જુઓ. દુષ્ટતા અને ભલાઈ બે અલગ અસ્તિત્વ નથી. તેઓ એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ છે. દુષ્ટતા ભલાઈની મહત્તા વધારવા હયાતી ધરાવે છે. કુરૂપતા સૌંદર્યની શ્રેષ્ઠતા દર્શાવવા માટે છે. સત્યની કીર્તિ ગવાય તે માટે અસત્ય છે. આ વિચારો ઉપર ધ્યાન કરો. બધું જ શ્રીકૃષ્ણમય જુઓ.તમને સર્વના પ્રત્યે પ્રેમ અને માન હોવાં જોઈએ- પક્ષીઓ, પ્રાણીઓ અને જંતુઓ પ્રત્યે પણ, પછી ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર એની મેળે તમારી પાસે આવશે.

જો સંન્યાસી એમ માને કે તે ગૃહસ્થીથી ચઢિયાતો છે તો તે સંન્યાસી નથી. તેનો સંન્યાસ માત્ર ભિક્ષા મેળવવાનું સાધન માત્ર છે. જેમ ગૃહસ્થી તેનાં પત્ની, બાળકો અને સંપત્તિ પ્રત્યે આસક્ત હોય છે તેમ સંન્યાસીને પણ તેના આશ્રમ અને અનુયાયીઓ પ્રત્યે આસક્તિ હોઈ શકે. તેથી માણસને માણસથી જુદા પાડતી વાતોને સંભાળથી દૂર કરો.

☐ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

મૈં કહેતા આંખો કી દેખી

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શ્રી સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના શતાબ્દી પર્વમાં આ ઉત્સવ એકસો દિવસ સુધી ઊજવાયો હતો. પહેલી જૂન એટલે ગુરુદેવનો સંન્યસ્ત દિવસ અને આઠમી સપ્ટેમ્બર એટલે ગુરુદેવનો પ્રાકટ્ય દિવસ. આમ, આ સો દિવસ દરમિયાન વાલ્મીકિ રામાયણ, શ્રી રામચરિતમાનસ, શ્રીમદ્‌ ભાગવત કથા, ગીતા અષ્ટાદશાહ, ઉપરાંત અન્ય ઉપનિષદો-વેદાંત પ્રવચનો વચ્ચે પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્‌ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીને દરરોજ દોઢેક કલાક એમ શ્રી સદગુરુ શિવાનંદ કથા સપ્તાહ કરવા માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવેલી. આ સપ્તાહ મધ્યે અનેક વાતો જે પુસ્તકોમાં ન હોય તેવી વાતો ક્યારેક રૂંધાયેલ કંઠે પણ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે કહેલી. તેમણે જે કંઇ કહ્યું તે સ્વાનુભૂતિનો પડઘો હતો. ''મૈં કહેતા આંખો કી દેખી''નો આ દિવ્ય આસ્વાદ હતો. તેમણે કહેલું: ....

હિમાલયમાં ઊંચાઇ છે; ઊંડાણ નથી અને પેસિફિકમાં ઊંડાણ છે; ઊંચાઇ નથી, પરંતુ ગુરુદેવ (સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ)માં ભક્તિની પરમોચ્ચ ઊંચાઇ અને જ્ઞાનનું અગાધ ઊંડાણ હતું. તેઓ ચતુર્થ આશ્રમમાં બિરાજતા સંન્યાસી હતા, છતાં ગૃહસ્થીઓના વ્યવહારમાં પણ પરમ કુશળ હતા.

તેમના ભૌતિક શરીરના નિવાસસ્થાન આનંદ કુટીરને અડકીને જ એક વરસાદી પાણીનું નાળું હતું, જે માત્ર વરસાદમાં જ પ્રાણવાન રહેતું. બાકી દિવસોમાં તે સૂકું જ રહેતું. તે નાળા પછી મુનિ-કી-રેતીનું પોલીસ સ્ટેશન હતું. ત્યાર બાદ એક નાનકડી ઓરડીમાં ઉત્તર પ્રદેશ સંચાલિત આયુર્વેદિક દવાખાનું અને તેના વૈદ્યજીનો નિવાસ હતો. આ દવાખાનાનું ઉદ્‌ઘાટન તત્કાલીન ઉત્તરપ્રદેશના ગવર્નર શ્રી ક.મા.મુનશીજીએ કરેલું.

આ દવાખાનાના વૈદ્યજી ગઢવાલી હતા. તેમને ત્રણ બાળકો હતાં. એક નાની દીકરી અને બે દીકરાઓ. આ બધાં બાળકો સાત, પાંચ અને ત્રણ વર્ષની ઉંમરનાં હતાં. તે દિવસોમાં આશ્રમ એક નાની પાઠશાળા પણ ચલાવતો. શ્રીરામરતનજી (ઝુમરીતીલૈયા-કોડરમા) તે શાળાના અધ્યાપક હતા. આ શાળામાં જતાં-આવતાં વૈદ્યજીનાં ત્રણેય બાળકો પૂજ્ય ગુરુદેવની કુટીરમાં અવશ્ય દર્શન કરીને જતાં. આ ત્રણેય બાળકો ઉપર આનંદ કુટીરમાં કદીયે પ્રવેશ સંબંધી પ્રતિબંધ ન હતો. ક્યારેક તો નાની દીકરી શ્રી ગુરુદેવના પેટ ઉપર બેસીને તબલાં પણ વગાડતી.

એક દિવસ વરસાદની મોસમમાં પહાડમાંથી ધસમસતું આવતું પહાડી નાળું પુરપાટ પાણીથી વેગવંત હતું. તે સમયે શાળાએ જતાં પૂર્વે પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે આવતાં પૂર્વે સામેથી કોઇ ગાય દોડીને આવતાં ગભરાયેલી નાની દીકરી અચાનક આ નાળામાં પડી ગઇ. સત્વરે પોલીસ સ્ટેશનમાં ઉપસ્થિત એક પોલીસે નાળામાં કૂદી જઇને ગંગામાં ડૂબી જતાં પૂર્વે આ દીકરીને બચાવી લીધી, પરંતુ પહાડી વરસાદી નાળાના પાણીના પ્રવાહમાં તે દશ-બાર- ફૂટ ખેંચાઇ ગઇ હતી. તેનો રંગ બ્લ્યુ થઇ ગયો હતો, આંખો ઊંચે ચઢી ગઇ હતી. શ્વાસ રૂંધાઇ ગયો હતો. સત્વરે તેની માતાએ આ બાળકીને લઇને શ્રી ગુરુદેવના દ્વારને હચમચાવી નાખ્યું. શ્રી ગુરુદેવ આકસ્મિક બહાર આવ્યા. માતાએ બાળકીને શ્રી ગુરુદેવના હાથમાં સોંપી દીધી.

જાણે માતા પરમમાતા-પરમાત્માને શરણે

જુહાર લગાવતી હોય! ''તેરી શરણ તજી કૌન શરણ જાઉં!'' ક્ષણભર તો તે બાળકીની અવસ્થા જોઇને શ્રી ગુરુદેવની આંખો પણ ભીની થઇ ગઇ. હૃદય વધુ જોરથી ધડકવા લાગ્યું. હાથ ધ્રુજવા લાગ્યા. ક્યાં ''દેહો નાઽહમ્ જીવો નાઽહમ્''. હું દેહ કે જીવ નથી... ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽહમ્‌ની આહલેક જગાડનારા પરમ વેદાંતી સંત શિવાનંદજી મહારાજ અને ક્યાં ભાવ, ભક્તિની ભદ્રતાની આતૃપ્ત સંત શિવાનંદજી મહારાજ!

પરંતુ એક જ ક્ષણમાં શ્રી ગુરુદેવ સ્વસ્થ થઇ ગયા. તાત્કાલિક તે બાળકીને લઇને આશ્રમનાં દવાખાનાંમાં લઇ ગયા. આવશ્યક તમામ ઉપચાર સત્ત્વરે થયા અને બાળકીને પુનર્જીવન મળ્યું.

આ જ પંડિતજી (વૈદ્યરાજ)ની સ્ત્રી તેની ચોથી પ્રસૂતિમાં મરણ પામી. ગઢવાલમાં તો વળી એવો નિયમ કે જે વ્યક્તિની પત્ની મરણ પામી હોય, સ્મશાનમાં ગંગાતટે તે અગ્નિદાહ પછી વ્યક્તિ સ્નાન કરે અને તેનાં ભીનાં વસ્ત્રો જે નીચોવી આપે, એટલે તેનો અર્થ થયો કે મારી કન્યા હું તમોને આપું છું. આ વાતની જાણ શ્રી ગુરુદેવને થઇ, પરંતુ તે પૂર્વે પંડિતજીના પત્નીના દેહાવસાનના દિવસથી જ દરરોજ સવારે અને સાંજે આશ્રમના રસોડામાંથી પંડિતજીના પરિવાર અને ખરખરે-કાણે-મોકાણે આવનારા શોક પ્રદર્શન કરવા આવનારા તમામ લોકો માટે ભોજન પહોંચાડવામાં આવતું. બે બાલદી દાળ, બે બાલદી શાક, બે બાલદી ભાત, બે બાલદી રોટલી, બે બાલદી છાશ ઉપરાંત સવારે અને સાંજે ચા, ઉપમા - પોંગલ વગેરે.

હવે બે-ચાર દિવસ પછી ફરીથી બાળકો શાળાએ જવા લાગ્યાં ત્યારે શ્રી ગુરુદેવે તેમને ત્રણેયને પાસે બોલાવીને કહ્યું. ''જુઓ! તમારા પપ્પા તમને પૂછશે; તમારા માટે નવી મમ્મી લઇ આવીએ? તો તમારે કહેવાનું ''ના''. મારું નામ આપશો નહીં કે મેં આ પ્રમાણે શીખવ્યું છે, અને ખરેખર બાર-પંદર દિવસ વિત્યા પછી એક સાંજે પિતાએ બાળકોને પૂછ્યું, ''ગુડિયા! તુમ્હારે લિયે નઇ મમ્મી લાયેંગે !'' તો નાની દીકરી બોલી. ''નહીં!'' આવો સજ્જડ જવાબ સાંભળીને પંડિતજી હેબતાઇ ગયા. થોડા દિવસ પછી ફરીથી તેમણે ત્રણેય બાળકોને પૂછ્યું. તો ત્રણેય બાળકોએ એકસાથે જવાબ આપ્યો, 'નહીં! નહીં! નહીં!'' અને પંડિતજી વિફર્યા! ''આવું ઊંધું બોલતાં તમને કોણ શીખવે છે?'' અને નાની દીકરી રડી પડી કહે, ''ગુરુદેવને શિખાયા હૈ!'' અને પંડિત તાડૂકતા શ્રી ગુરુદેવ પાસે આવ્યા કહે; ''મારા અંગત પારિવારિક જીવનમાં દખલ કરવાનો તમોનું શું અધિકાર છે?'' શ્રી ગુરુદેવ હસ્યા! કહે, ''વાહ! તારી પત્નીનાં દેહાવસાનથી આજ સુધી હું તમો બધાં અને તમારા મહેમાનોને જમાડું છું, તે દખલમાં તને વાંધો ન પડ્યો અને હવે સાચી સલાહ આપું છું ત્યારે તે દખલ કહેવાય!''

પંડિતજીની દલીલ હતી; બાળકો નાનાં છે, તેમની સારસંભાળ કોણ લેશે? તેમનાં ભણતર, જીવનઆચરણ, લગ્ન બધું કોણ કરાવશે? શ્રી ગુરુદેવનો ઉત્તર હતો, 'હું' કરીશ. આ બાળકો શિવાનંદ આશ્રમની અનામત થાપણ છે અને પંડિતજી તો બે-ત્રણ વર્ષમાં ગુજરી ગયા. આ બાળકોને શ્રી ગુરુદેવે ભણાવ્યાં, મોટાં કર્યાં, પરણાવ્યાં અને તેમનાં જીવનને નવી સુદૃઢ દિશા આપી.

ગુરુનો અર્થ માત્ર મંત્રદીક્ષા આપે તે જ નથી. તે જીવન દિશાનો પણ સુકાની છે, આપણું અહોભાગ્ય છે કે આપણને શ્રી ગુરુદેવ શિવાનંદ સમાન અતુલનીય ગુરુ મળ્યા. સાક્ષાત્ નારાયણ સમાન ગુરુભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજી મળ્યા. આ ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર પર્વે સર્વે સદ્‌ગુરુઓનાં શ્રી ચરણે કોટીશઃ વંદના. **ૐ શાંતિ.**

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર ઋષીકેશમાં 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.]

ગુરુદેવનું ઓમ્ તત્ સત્

સ્વામી નિત્યાનંદ ગુરુદેવને પુસ્તકનાં પેકેટ એક પછી એક બતાવતા હતા. ગુરુદેવ દરેક પેકેટ પરનું સરનામું તે બરાબર છે તેની અનુમતિ 'ઓમ્ તત્ સત્' બોલીને આપતા. પછી સ્વામી નિત્યાનંદ અનુમતિ માટે ગુરુદેવને બીજું પેકેટ આપતા.

કાઉન્ટેસ મેયો ગુરુદેવની સામેની ખુરશી પર બેઠાં હતાં અને આ જોઈ રહ્યાં હતાં. તેમણે ગુરુદેવને પૂછ્યું: ''સ્વામીજી, 'ઓમ્ તત્ સત્'નો શું અર્થ થાય?''

'ઓમ્' અલૌકિક તાત્ત્વિકતા, સર્વવ્યાપી આત્માનું સૂચક છે, 'તત્'નો અર્થ થાય 'તે' એટલે આત્મા અને 'સત્' એટલે જે કાયમ અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે, સત્ય. ઓમ્, તત્ અને સત્ બધાનો સમાન અર્થ છે. કંઈ પણ કાર્ય કર્યા પછી જો વ્યક્તિ આ સૂત્ર બોલે તો તે કર્મના બંધનમાં આવે નહિ. આવું કર્મ મનનું શુદ્ધીકરણ કરે છે અને વ્યક્તિને મુક્તિ આપે છે. હું 'ઓમ્ તત્ સત્' બોલી સરનામાં બરાબર છે તેની અનુમતિ આપું છું, નહિતર મારે મોં ખોલ્યા વગર 'ઉમ્' કે ટેબલ પર અવાજ કરી અનુમતિ છે તેમ જણાવવું પડે.''

ગુરુદેવની યાદદાસ્ત અદ્ભુત હતી. તેમના શિષ્યોમાંના મોટા ભાગનાનાં સરનામાં તેમને મોઢે હતાં. ઓફિસનો સ્ટાફ ઘણી વાર તેમનાં પુસ્તકોના પાર્સલના સરનામામાં ભૂલ કરતો ત્યારે વરસો સુધી તેમના છેલ્લા દિવસો સુધી તેઓ સુધારી લેતા.''

''ગુરુદેવને દરેક વસ્તુને આધ્યાત્મિક પાસ આપવાનો શોખ હતો. થોડાક દિવસો પહેલાં તેમની કુટીરમાં જ જમણ ગોઠવ્યું હતું. જ્યારે સંભાર પીરસવાવાળો આવ્યો ત્યારે તેમણે પીરસનાર વ્યક્તિને સૂચના આપી કે તેણે ફક્ત 'સંભાર' કહેવાને બદલે 'સંભાર ભગવાન' કહેવું, જ્યારે કોઈ પ્રવચન કે કીર્તન પૂરું કરવું હોય ત્યારે તેઓ પ્રવક્તા કે ગાયક તરફ જોઈ 'ઓમ્' કહેતા. ઓમ્ જાણે કે તેમની કાર્યક્રમ બંધ કરવાની છેલ્લી ચેતવણી હોય.''

ઇન્દ્રિયોને જીતો

પ્રખ્યાત આંખનાં સર્જન અને ભાવિક શિષ્યા ડૉ. એલામ્માં ગુરુદેવનાં દર્શન કરવા આવ્યાં હતાં. રાત્રિના સત્સંગ પછી પોતાની કુટીર તરફ પાછા વળતાં ગુરુદેવે ડૉ. એલામ્માનો નિર્દેશ કરતાં કહ્યું: ''તેમણે ઘણી આંખોને કાપી (ઑપરેટ કરી) હશે, મને લાગે છે કે આપણે આપણાં નેત્રો, કાન અને જીભને કાપી નાખવાં જોઈએ!''

ગુરુદેવ દેખીતી રીતે માની રહ્યા હતા કે આપણે બધી જ ઇન્દ્રિયો પર ''અનિષ્ટ ન જોવાનો, અનિષ્ટ ન સાંભળવાનો અને અનિષ્ટ નહિ બોલવાનો'' કાબૂ રાખવો જોઈએ.

દલીલો કરવાનું ટાળો

શ્રી સૌરભ નામના એક મુલાકાતીએ ગુરુદેવને પ્રશ્ન કર્યો: ''શું રામ અને કૃષ્ણ ભગવાન હતા કે પછી માત્ર મહાપુરુષ જ હતા?''

ગુરુદેવે તરત જ કહ્યું: ''તમને જેમ ઠીક લાગે તેમ લો.'' પછી તેમણે આજુબાજુ બેઠેલા શિષ્યો તરફ જોઈને સ્મિત સાથે કહ્યું: ''અહીં વાત પૂરી થઈ જાય છે!''

વિરુદ્ધોથી વ્યાપ્ત જગત

એક સવારે ગુરુદેવે પોતાનું આસન લીધું કે તરત જ તેમણે નીચેનાં અવલોકનો બધાં સમક્ષ મૂક્યાં.

''આ સવારે જગતમાં હું શાંતિની સમસ્યા અને અનિષ્ટની સમસ્યા વિષે વિચારતો હતો. જગતભરમાં આ સમસ્યાઓ લોકો અને નેતાઓનાં મનને ક્ષુબ્ધ કરી રહી છે.''

''ઘટનાઓથી પૂર્ણ આ વિશ્વમાં શું યુદ્ધવિહીન પરિસ્થિતિ શક્ય છે? વિરુદ્ધ વિચારોના આ વિશ્વમાં ફક્ત સુખ જ મળે તે શક્ય છે?''

''ધર્મને વિભાજન કરનારું પરિબળ, યુદ્ધોને સર્જતું પરિબળ માનવામાં આવે છે. દુનિયાની હાલની અસ્તવ્યસ્ત પરિસ્થિતિ માટે ધાર્મિક માન્યતાઓના ભેદો અને ઈશ્વરને પહોંચવાના માર્ગોના ભેદોને જવાબદાર ગણવામાં આવે છે. પણ ધારો કે આપણે આજે 'એક ધર્મ માનવતા' લાવવામાં સફળ થયા, પછી શું યુદ્ધો મટી જશે? ના, કારણ કે આ વૈશ્વિક ધર્મમાં, આ વૈશ્વિક ભાઈચારામાં વિચારોના, વિવિધ જાતિઓના અને પેટાજાતિઓના વિવિધ પંથો ઉદ્ભવશે. મૂળમાં હિંદુ ધર્મ આવો વિશ્વધર્મ છે, પણ તમે જુઓ છો કે કેટલા બધા વિચારોના પંથ અને કેટલા બધા સંપ્રદાય ઉદ્ભવ્યા છે! બ્રાહ્મણોને અબ્રાહ્મણો ગમતા નથી અને વૈષ્ણવો શૈવો સાથે જમતા નથી.''

''આ જ પ્રમાણે, વૈશ્વિક ધર્મ હોય છતાં ઉઘાડા શરીરવાળા ભક્તોને ઓવરકોટ પહેરીને ભક્તિ કરતા લોકો ગમશે નહિ; શાકાહારીઓ બિનશાકાહારીઓને ધિક્કારશે. આ તફાવતો ફક્ત માનસિક સર્જનો જ છે. જ્યાં સુધી મનુષ્ય પર મનનું આધિપત્ય છે, જ્યાં સુધી માણસની પ્રવૃતિ અહંના માર્ગદર્શન પ્રમાણે થાય છે ત્યાં સુધી અભિપ્રાયના ભેદ, દષ્ટિબિંદુના ભેદ અને તેથી ઈશ્વર સંબંધી માન્યતા અને તેને પ્રાપ્તિના માર્ગ વિષે ભેદ રહેવાના જ.''

''ઈશ્વરનિષ્ઠ સાધકની બીજા માણસને સમજવાની ફરજ છે. બદરીનાથમાં પૂજારી જ્યારે ભગવાનની પૂજા કરે ત્યારે તેને ઓવરકોટ પહેરવાની જરૂર પડે છે. તે જ માણસને ત્રિવેન્દ્રમના મંદિરમાં પૂજા કરવાની હોય તો બધાં કપડાં ફેંકી દઈ ફક્ત એક ધોતિયું વીંટાળી પૂજા કરવાનું પસંદ કરશે. બદરીનાથ બરફ જેવું ઠંડું છે ત્યારે ત્રિવેન્દ્રમ ખૂબ ગરમ છે. અનિવાર્ય પરિસ્થિતિને લીધે આવા ફેરફાર કરવા પડે છે, પણ બન્ને જગાએ પૂજા કરવાની આંતરિક વૃત્તિ સમાન હોય છે. આપણે આ સમજવું જોઈએ.''

''વિવિધ પ્રકારના લોકોને અનુકૂળ આવે તે માટે વિવિધ ધર્મો જરૂરી છે. લોકોની વિવિધ ટેવોને પોષવા વિવિધ ધાર્મિક ક્રિયાઓ પણ જરૂરી છે. હવામાનની જુદી જુદી પરિસ્થિતિ પ્રમાણે વિવિધ પોશાક પણ જરૂરી છે. લોકોના વિવિધ નિયમોને અનુરૂપ જુદી જુદી જ્ઞાતિઓની જરૂર છે. આ દ્વંદ્વતા અને અનેક વિવિધતાની દુનિયામાં બધા એક રીતે વિચારે તે શક્ય નથી. જો તેઓ એકસરખું વિચારતા હોય તો પછી વિચારવાની જરૂર જ નહિ રહે. લોકોએ સહનશીલતા અને સમજદાર હૃદયનો વિકાસ કરવાની જરૂર છે.''

''સમજદાર હૃદયનો વિકાસ કરવા માટે તમારા અભિપ્રાયને બીજા પર લાદવાની શેતાની ટેવવાળા તમારા અહંને કચડી નાખવાની જરૂર છે. તમે પણ બીજા માણસ જેવા જ છો, તેની મુશ્કેલીઓ અને પરિસ્થિતિને સમજી તેને માટે લાગણી દર્શાવવી જોઈએ. દરેક માનવની આ ફરજ છે. ફક્ત આ સાધનાથી જ અહંનો નાશ થઈ હૃદય વિશાળ થશે.''

''પણ કેટલાક એવા આસુરી લોકો હોય છે, જે આ કરી શકે નહિ. તેઓ ઈચ્છે છે કે બધા તેમનું કહ્યું કરે. તેમને બીજા પર સત્તા ચલાવવી છે. તેમને બધા પર વર્ચસ્વ ધરાવવું છે. આવા લોકો તોફાનો અને યુદ્ધ સર્જે છે. તેમનામાં શાંતિ અને સંવાદિતા હોતી નથી એટલે

તેઓ અસંવાદિતા સર્જે છે.''

''આવી દુનિયાની પ્રકૃતિ છે; તેમાં દિવ્ય પરિબળોની સાથે આસુરી પરિબળો પણ રહેવાનાં જ છે. આપણે પુરાણો અને રાષ્ટ્રોના ઇતિહાસમાંથી આ શીખીએ છીએ. ભગવાનની લીલાનો આ સાર છે. તે આસુરી પરિબળોનો એક પળમાં નાશ કરી શકે છે, પણ તેમના અવતારોમાં પણ ભગવાને ઉચ્ચતમ જ્ઞાન તો ફક્ત થોડાકને જ આપ્યું છે, થોડાકની બુદ્ધિને જ પ્રકાશિત કરી છે અને પાછળ તેમની લીલાના ભવ્ય પ્રસંગો અને ઉપદેશ મૂકતા ગયા છે, જેથી સામાન્ય લોકોને ભવિષ્યમાં ફાયદો થાય અને અમુક પ્રમાણમાં ઉત્ક્રાંતિ પણ થાય. ટૂંકમાં, મહાન અવતારો અને બધા દેશોમાં થઈ ગયેલા મહાન સંતો અને ઋષિઓએ દુનિયામાં ફક્ત સત્ત્વનો ઉમેરો કર્યો છે. તેમણે ધરતી પરથી અનિષ્ટને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો નથી.''

''આમ આપણે જોઈએ છીએ કે આ જગતમાં દિવ્ય અને આસુરી પરિબળોનું અસ્તિત્વ એકસાથે રહેલું છે. દિવ્ય બળો લોકોમાં સંપ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરશે અને શાંતિ અને સંવાદિતા લાવશે; આસુરી બળો કુસંપ, લડાઈ, મારામારી અને યુદ્ધ લાવશે. કોઈ વાર એક જીતશો તો કોઈ વાર બીજું જીતતું જણાશે. સંતો, ઋષિઓ અને અવતારો વારંવાર આવશે અને દુનિયામાં દિવ્ય પરિબળોને વધારશે. તેઓ દુનિયામાં સત્ત્વનો ઉમેરો કરશે. જે થોડા લોકો પૂરેપૂરા પકવ થઈ ગયા હશે તેમને તેઓ મુક્તિ આપશે. તેઓ સામાન્ય રીતે લોકોની મોટી સંખ્યાને ઉન્નત કરશે.''

તમારે હંમેશ દિવ્ય પક્ષે રહેવું જોઈએ, કારણ કે તે ભગવાનનો પક્ષ છે. તમો બધાએ શાંતિ અને સંવાદિતા વધારવામાં મદદ કરવી જોઈએ, કારણ કે તેમ કરવાથી તમે ભગવાનની ઇચ્છાને અનુમોદન આપો છો? તમારે અહંકારશૂન્ય થવું જોઈએ અને તમારા હૃદયમાં વૈશ્વિક પ્રેમનો વિકાસ કરવો જોઈએ; કારણ કે તે ભગવાનની પ્રકૃતિ છે. જો તમે આમ કરશો તો તમને જલદી આત્માસાક્ષાત્કાર થશે અને જગતને આપી શકો તેવી તે મોટામાં મોટી સેવા હશે. સંત તરીકે તમે બધે જ શાંતિ, પ્રેમ અને સંવાદિતા ફેલાવશો.

ચિંતાને દૂર કરવા કામ કરો

એક મહિલા ગુરુદેવની પાસે આવ્યાં અને તેમની દીકરીના અશુભ મરણની વાત કરી, તેનાથી તેમને કેટલું દુઃખ થયું હતું તેની વાત કરી.

ગુરુદેવે તરત જ કહ્યું: ''તમારે કામ કરવું જોઈએ.''

દુઃખોનું મૂલ્ય

ગુરુદેવ એક મુલાકાતીને એક આશ્રમવાસીને પહેલાં કેટલાંયે કૌટુંબિક દુઃખો હતાં અને તેમનાથી છૂટવા તેને સંસાર છોડી આશ્રમમાં આવવાનો વિચાર થયો તેની વાત કહી રહ્યા હતા.

''જે કંઈ દુઃખો આવે તે આપણા ભલા માટે જ હોય છે. તે આપણને દિવ્ય બનાવે છે.''

આત્મસમર્પણ

એક જિજ્ઞાસુએ ભક્તિ વિષે સૂચનો આપવા વિનંતી કરી.

ગુરુદેવે કહ્યું: ''તમારા શરીરને તે (ઈશ્વર)નું સાધન માનો. ભાવ સાથે પ્રાર્થના કરો:

''હું તારો છું, બધું તારું છે, તારું જ ધાર્યું થશે.'' આત્મસમર્પણ માટેનો આ શ્રેષ્ઠ મંત્ર છે.

સાધનાના અનુભવો

યોગના ઉત્સાહી વિદ્યાર્થી, શ્રી અનંતનારાયણન્ સાંજના સત્સંગ વખતે ગુરુદેવને મળ્યા. તેમણે ગુરુદેવને તેમણે કરેલી સાધના અને તેમણે મેળવેલી સંમોહનવિદ્યાની સિદ્ધિઓ વિષે વિગતો આપી.

''સ્વામીજી, પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમિયાન મને કરોડરજ્જુના નીચેના ભાગમાં

ઝણઝણાટી થતી હોય તેમ લાગે છે. કોઈ વાર તે ઝણઝણાટી આખા કરોડરજ્જુમાં ફેલાઈ જાય છે. પછી શરીર ગરમ થઈ જાય છે. આ બધું શું છે તેની મને સમજણ નહિ પડવાથી મેં પ્રાણાયામ કરવાનું છોડી દીધું'' અનંતનારાયણને વિગત આપી.

ગુરુદેવે કહ્યું: ''આ બધું પ્રાણનાં કંપનોથી થાય છે. તમારા શરીરમાં નવા પ્રાણના પ્રવાહો ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે આવી વિવિધ સંવેદનાઓ થાય છે પણ તેનો અર્થ કુંડલિની જાગ્રત થઈ છે એવો નથી.''

''સ્વામીજી, તે અટકી જશે? અને હું આગળ પ્રગતિ કરી શકીશ?''

''હા, અહિંસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યનું આચરણ કરો. પછી તમારી જલદી પ્રગતિ થશે.''

''સ્વામીજી, અહિંસા અને સત્યનું પાલન મારે માટે શક્ય છે, પણ ગૃહસ્થ હોવાથી હું બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતો નથી.''

''તો પછી ભક્તિનું આચરણ કરો. ભગવાનના નામનું રટણ કરો. તેને ગમે તેમ ન કરો પણ મનને પૂરું એકાગ્ર કરીને નિયમિત વ્યવસ્થિત રીતે કરો. ભગવાનની કૃપા અને મંત્રશક્તિ કુંડલિની જાગ્રત કરશે. આખો દિવસ મંત્રનું રટણ કરતા રહો.''

''સ્વામીજી, હું બજાર જેવી ઘોંઘાટવાળી જગ્યા હોય તો પણ થોડીક સેકંડો માટે મનને એકાગ્ર કરી શકું છું. પણ સ્વામીજી, મને એ સમજ નથી પડતી કે ધ્યાન પૂરું થયા પછી મારું મન વધુ શુદ્ધ થયાને બદલે મને એમ લાગે છે કે વધુ કામાતુર બને છે.''

''તે પ્રથમ તબક્કો છે. તમે મન પર કાબૂ મેળવવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો. તમે અનિષ્ટ અસરોનો નાશ કરવા માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો. તે અસરો બળવો કરે છે, તમને હરાવી દેવા પ્રયત્ન કરે છે. તમારી સાધનાને વળગી રહો. તે ધીમે ધીમે નાશ પામશે. બીજો તબક્કો પૂર્ણ શુદ્ધિનો છે. તમારું મન સત્ત્વથી ભરાઈ જશે. આખું જગત ભગવાનનો આવિર્ભાવ છે તેમ અનુભવો. શું એવી કોઈ ચીજ છે જ્યાં ભગવાન ન હોય? તો પછી કોનો ધિક્કાર કરવાનો, કોની નફરત કરવાની કે કોનાથી ભય પામવાનો? બધામાં ભગવાનને જુઓ.''

''એક વધુ બાબત, સ્વામીજી, હું જ્યારે અઢાર વર્ષનો છોકરો હતો ત્યારે મેં એકાગ્રતાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો હતો. કોઈને પણ ત્વરિત સંમોહિત કરી શકું છું, કોઈ પણ મૃત માણસના પ્રેતાત્માને હું બોલાવી શકું છું. પ્રેતાત્મા સંમોહિત વ્યક્તિમાં પ્રવેશ કરે છે અને મેં પૂછેલા બધા પ્રશ્નોના જવાબ આપે છે. ઘણી વાર મેં જોયું કે પ્રેતાત્મા બધા પ્રકારની ખોટી વાતો પણ કરે છે.''

''ઓજી, આ પ્રેતાત્માના કામને છોડી દો! પ્રેતાત્માઓ સારા પણ હોય છે અને ખરાબ પણ હોય છે. તેમની પાછળ તમે તમારી શક્તિનો ખોટો વ્યય કરો છો. તે શક્તિનો ધ્યાનમાં ઉપયોગ કરો.''

''શું પ્રેતાત્માઓમાં પણ સારા ખોટા હોઈ શકે?''

''હા, હા, સારા પ્રેતાત્માઓ તમને મદદ કરવાનો પ્રયત્ન કરશે અને તમને આધ્યાત્મિક રીતે ઉન્નત બનાવશે. ખરાબ પ્રેતાત્માઓ તમને ગેરરસ્તે દોરે, છેતરે અને તમને નુકસાન પણ કરે, પણ તેની કોઈ ચિંતા કરશો નહિ.''

''ના, સ્વામીજી, હવેથી હું આ પ્રેતાત્માની સાથેની વાતચીતની બાબતમાં પડીશ જ નહિ. હું મારી બધી માનસિક શક્તિનો આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં જ ઉપયોગ કરીશ. સ્વામીજી, આપની સાથે પત્રવ્યવહાર કરું તો મને આપ માર્ગદર્શન આપશોને?''

''હા, ચોક્કસ! ઓમ્ નમો નારાયણાય! ઈશ્વરના તમારા પર આશીર્વાદ હો!''

□ 'શિવાનંદ કથામૃત'માંથી સાભાર

શ્રી દ્વારિકાધીશની એક વાત-જન્માષ્ટમી નિમિત્તે

સ્વર્ગમાં વિચરણ કરતાં
મળ્યાં શ્યામ અને રાધા
અચાનક નંદનવનમાં
અને ટહુક્યાં રાધા!
કેમ છો દ્વારિકાધીશ !!

શ્રી રાધાના શ્રીમુખે
સંબોધન પામીને
દ્વારિકાધીશ થોડું
સંકોચાયા દીનાનાથ!
અને
વિલામણે મોઢે બોલ્યા
અરે રાધે! તેવું ન
બોલાયું મુખેથી, પરંતુ
કરી ગયું ઘાયલ આ
વેણ શ્રી રાધાનું પ્રભુના
હૈયે જાણે વાગ્યું તીર!

છતાં પ્રભુ બોલ્યા!
રાધા! તમારે માટે તો
હું કાન્હો જ છું; મને
ન કહો દ્વારિકાધીશ.
આઓ; બેસીએ સાથે
કહો કંઈક તમારા મનની
અને હું વલોવું મારા હૃદયને!

સાચું કહું રાધા
જ્યારે પણ તમારી
સ્મૃતિઓ ફંફોસી
અને યાદ આવી
તમારી, ખર્યાં-સર્યાં
અશ્રુ મારી આંખોએ;

બોલ્યાં શ્રી રાધે;
મને તો આવું કંઈએ
ન થયું; કારણ ન
આવી તમારી યાદ ન
ખર્યાં આંસુ આંખડીએ
કારણ અમો તો તમોને
ભૂલ્યાં જ નથી કે
તમારી કરવી પડે યાદ!

આ આંખોમાં તો તમો
વસેલા છો, તેથી સાચવીને
રાખીએ છીએ કે
અશ્રુઓ સાથે તમો
ક્યાંક વહી ન જાઓ,
કારણ કે અમો તો તમને
ભૂલ્યાં જ ન હતાં કે
કરવા પડે તમોને યાદ!

થોડા કડવા સત્ય પ્રશ્નો
સાંભળી શકશો?
તો સંભળાવું.
ક્યારેક લાગ્યું કે તમારી
આ ઉન્નત્તિમાં તમે કંઈ
પામ્યા કે કંઈ ખોયું,

યમુનાનાં મીઠાં જળ-પાન
કરીને હસ્યા ને
દ્વારકાને ખારે દરિયે
જઈને રડ્યા!
એક આંગળીએ ચાલનારા
સુદર્શનચક્રને ભરોસે રહ્યા
અને દશ આંગળીએ
વાગતી વાંસળીને ભૂલ્યા!

કાન્હા જ્યારે તમો હતા
રંગાયા પ્રેમના રંગમાં
તોળ્યો તો ગોવર્ધન
ટચલી આંગળીએ, જે
કરતી હતી રક્ષા સૌની
વિનાશથી!!!

કાન્હા અને દ્વારિકાધીશમા
ભેદ શું; તે જાણવું છે!
તો કહું જો સમજો શાનમાં

જો હોત તમે કાન્હ તો
જતા તમો ઘેર સુદામાને
સુદામાને દ્વારકા ન
આવવું પડતું!

યુદ્ધ અને પ્રેમમાં
ભેદ જ આટલો.
યુદ્ધમાં તમો વિધ્વંસ
કરીને જીતો છો
અને પ્રેમમાં તમો તમારું
અસ્તિત્વ ખોવો છો

કાન્હા પ્રેમમાં ડૂબેલો
મનુષ્ય દુઃખી થઈ શકે
પણ કદી બીજાને દુઃખ ન
આપી શકે,

તમો તો સોળ કળાએ
સંપૂર્ણ છો પ્રભુ!
સ્વપ્ન દૂરદ્રષ્ટા છો
ગીતા ગ્રંથના પ્રદાતા છો.
પણ તમે! શું નિર્ણય કર્યો?
તમારી આખીયે સેનાને સોંપી
કૌરવોને અને બન્યા સારથિ
પાંડવોના?

સામે સેના તો હતી આપની જ
પ્રજા, તમો હતા રક્ષક
પાલક તો ક્યાંથી થયા ભક્ષક
શું તમે માણી મજા કે
કરીને સૌને સજા?
આપના જેવા મહાજ્ઞાની
જે રથના તમો બન્યા
સારથિ તે રથી હણી
રહ્યો હતો તમારી
પ્રજાને! તે ન દેખ્યું!
તમારી પોતાની પ્રજાને
મરતી જોઈને તમોને
કરુણા ન ઉપજી;

નંદગામનું; માતા યશોદાનું
ઘેલી ગોપીઓનું કૂણું માખણ
આ-હૈયાંને આવું કઠોર કેમ
કરી ગયું! તમો
પ્રેમશૂન્ય બન્યા !
પ્રભો! થોડું પાછા ફરીને
તમારી દ્વારિકાની ધરતીને દેખો
તમારી દ્વારિકાધીશની
છબીને શોધો
શોધતાં પણ નહીં મળે
કોઈ ઘરકે મંદિરમાં
ત્યાં મારી સાથે જ તમોને
ઊભેલા તમો ભાળશો.

આજે પણ માનું છું
લોક વાત કરે છે, તમારા
વિશદ ગીતા જ્ઞાનની.

પણ ધરતીના લોકોને
નથી ભરોસો દ્વારિકાધીશનો
તે સૌ વાગોળે છે કાન્હ તો
રાધાના શ્યામનો.
ભાગવતમાં નામ મારું
ભલે ન હોય કોઈ
તમારા પાને;પણ કથાના
સમાપનમાં શ્યામ વહાલા
નામ તો જપાય રાધે! રાધે!

નાથ તું કહેવાયે શ્યામ
સલૂણો રાધાવર
ગવાયે ગીત રાધાનાં

કાન્હ તું ગયો ભલે
દ્વારિકા, પણ રાધા વિના
તું અધૂરો !
માટે હે દ્વારિકાધીશ
જુહાર અમારા સ્વીકારો
કે કરી કરુણા આપો
ભક્તોને આશિષ!!!

ગુજરાત દિવ્યજીવન સંઘ દ્વારા વર્ષ ૨૦૧૪નું નોટબુક વિતરણ સેવા કાર્ય.

દર વર્ષેની માફક આ વર્ષે પણ ૧,૧૦,૦૦૦ નોટબુક છાપવામાં આવી. આ નોટબુકોમાં સૂર્યનમસ્કાર, આસનો, પ્રાણાયામ, સરસ્વતીમંત્ર, વિશ્વપ્રાર્થના, શ્રી અબ્રાહ્મ લીંકનનો પ્રસિદ્ધ પત્ર, સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો વિદ્યાર્થીઓને સૂચન વગેરે પણ છાપવામાં આવ્યાં.

સરકારી વ્યવસ્થા મુજબ હવે સેમિસ્ટર પદ્ધતિમાં શિક્ષણ થતું હોવાથી નોટબુકોનાં પાનાં ૧૪૪ રાખવામાં આવ્યાં છે.

આ નોટબુકોનું વિતરણ ગુજરાત, મહારાષ્ટ્ર અને રાજસ્થાનની સરહદો તથા આદિવાસી વિસ્તારોમાં વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

દિવ્યજીવન સંઘની ભજપુરા, કડિયાદરા શાખાના પટેલ શ્રી હરિભાઈ વિરાભાઈ એ વડાલી તાલુકાની શાળાઓમાં ૨૫૦૨૦, સાબકાંઠા જિલ્લાના ખેડબ્રહ્મા વિસ્તારની પછાત વિસ્તારની શાળાઓમાં દિવ્ય જીવન સંઘના શ્રી લાલજીભાઈએ ૧૫૦૧૨ નોટબુકોનું વિતરણ કર્યું.

અમદાવાદના અસારવા વિસ્તારના દેવીપૂજક પરિવારોનાં બાળકો માટે શ્રી ભરતભાઈ પટણીના માધ્યમથી ૨૫૦૨૦ નોટબુકોનું જીવણલાલ જેઠાલાલની ચાલી તથા ધન્વંતરી સેવા ટ્રસ્ટના માધ્યમથી વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

દિવ્ય જીવન સંઘ, ભરૂચ અને અંકલેશ્વરની સેવાઓ દ્વારા શ્રી હિતેશભાઈ સોની અને શ્રી પ્રબોધભાઈ દેસાઈ દ્વારા ડેડિયાપાડાના આદિવાસી પરિવારોના બાળકો માટે ૨૫૦૨૦ નોટબુકોનું ત્રીસ શાળાઓમાં વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

તે સિવાય મોડાસા, ઈડર, કડી, ઝાડેસ્વર, વલસાડ તથા ભાવનગરના વિસ્તારોમાં પણ જરૂરિયાતવાળા વિદ્યાર્થીઓને નોટબુકોનું વિતરણ જૂનની ૬થી જૂનની દશ તારીખ સુધી કરવામાં આવ્યું.

તદુપરાંત ગયા વર્ષેની સિલક રહેલી ૨૦૦ પાનાંની છ હજાર નોટબુકો પણ પટણી પરિવારોને આપવામાં આવી. આ સેવા માટે સર્વે દાતાઓ પ્રત્યે ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ આભારી રહેશે. **ૐ શાંતિ.**

મિચ્છા મિ દુક્કડમ્

- ફાધર વોલેસ

સંવત્સરી

ટપાલમાં એક કાર્ડ આવ્યું હતું. આખા વર્ષ માટે જાણ્યે-અજાણ્યે કોઈ અપરાધ થયો હોય તો એ માટે એમાં ક્ષમાયાચના હતી. ખમાવવાની ભાવના હતી. નમ્રતાથી ને વિવેકથી કાર્ડ લખેલું હતું. છાપેલું હતું ને આટલા વર્ષે કોલેજમાંથી પસાર થઈને ધંધે ચડેલા એક જૂના વિદ્યાર્થીની એમાં સહી હતી.

એ વિદ્યાર્થી બરાબર યાદ હતો. હોશિયાર ને ઉદ્યમી ને સાથે પ્રામાણિક ને ચારિત્ર્યશીલ. જૈન ધર્મના શુભ સંસ્કારો ને સુખી કુટુંબનો ઉમદા ઉછેર. એણે મારો કોઈ અપરાધ કર્યો હોય એવું મારા સ્મરણમાં નહોતું. વિચાર આવ્યો કે કદાચ મેં જ એનો અપરાધ કર્યો હશે. જાણ્યે-અજાણ્યે ને એનો નહિ તો બીજાઓનો તો કર્યો જ છે. કોઈને ખોટું લગાડ્યું એટલે અપરાધ થયો. કોઈનું દિલ દુભવ્યું એટલે ગુનો થયો. પૂરા ભાન સાથે થયો કે ખ્યાલ વગર થયો, બૂરી દાનતથી થયો કે ખાલી બેદરકારીથી થયો - પણ મારા હાથે થયો, એટલે ગુનો છે અને મારો છે. વિચાર આવ્યો - અને એ વિચાર સાથે દિલને ખેદ થયો - કે એવા અપરાધ કરી કરીને કેટલાં અનિષ્ટ નોતર્યાં હશે, કેટલું દેવું કર્યું હશે!

આત્માનું દેવું.

ચારિત્ર્યનું ઋણ.

કર્મનું બંધન.

એમાંથી નીકળી શકાય ખરું?

★

અપરાધનો ઉપાય માફીમાં છે.

પાપનું પ્રાયશ્ચિત્ત ક્ષમા છે.

કોઈની લાગણી દુભાવી હોય તો સામે જઈને અને સાચું દિલ બતાવીને માફી માગીએ ત્યારે એ ઉશ્કેરાયેલી લાગણી ઠરી જાય અને સામો માણસ સાચા દિલનો હોય તો ઉમળકાથી આપણને વધાવે અને પહેલાં કરતાં વિશેષ પ્રેમ પણ બતાવે.

કોઈને નુકસાન કર્યું હોય તો ભાન થતાં એની પાસે જઈએ અને નુકસાની ભરીને ક્ષમા માગીને દિલ સાફ કરીએ ત્યારે ઊંડો સંતોષ અને સાત્ત્વિક આનંદ અનુભવીએ છીએ

કર્મનું ઓસડ ક્ષમા છે.

અને કર્મ તો રોજ બંધાય છે, નાના-મોટા અપરાધ રોજ થતા જાય છે, માટે ક્ષમાની ભાવના પણ કાયમની હોવી જોઈએ.

★

ક્ષમાની આડે અભિમાન આવે છે, ઝઘડો તો થયો અને એમાં મારો વાંક હતો જ, પણ સામાવાળાનો દોષ પણ એમાં કંઈ ઓછો નહોતો, અને હું માફી માગવા જાઉં તો એ માનશે કે હું આખો વાંક મારો હોવાનો એકરાર કરું છું એટલે એ સાચો ને હું ખોટો એવું લાગશે ને એ મારાથી તો સહન ન થાય. ઠીક. પણ જો એ જ દલીલ એ ચલાવે તો તે એ જ પરિણામ ઉપર આવશે અને એ પણ મારી પાસે આવશે નહિ. આમ, સમાધાન થશે નહિ ને દિલની કડવાશ ચાલુ જ રહેશે.

જ્યારે ઊલટું. દરેકનો દોષ કેટલો હતો એનું સૂક્ષ્મ માપ કાઢવા બેસવાના બદલે મારો દોષ તો હતો જ ને એનો નિકાલ મારે તરત કરવો છે, માટે હું સામે જાઉં, દિલ ખોલીને દિલગીરી બતાવું, જાણે કશું થયું ન હોય એવી લાગણી ને વર્તન રાખવાની ખાતરી આપું... ત્યારે એની વાત તો એ જ જાણે પણ મારા પોતાના હૃદય પર પ્રસંગે જે દિવ્ય શાંતિ ઊતરી જાય એ જીવનનો એક

અનેરો ધન્ય અનુભવ છે.

જેમ દેહનાં ગંદાં મેલાં થયેલાં અંગો પરથી સ્નાન કરીને મેલ ઉતારતાં તાજગી ને સ્ફૂર્તિનો અંગેઅંગમાં સંચાર થાય તેમ ક્ષમાના પાવક જળપ્રવાહમાં હૃદયનો મેલ ઉતારતાં આત્માના રોમેરોમમાં અપૂર્વ પ્રસન્નતા ને ધન્યતાની લાગણી ફેલાય.

જેના જીવનમાં એવા શુભ પ્રસંગો આવ્યા હોય એ જ આનું પૂરું સત્ય સમજી શકે.

★

એમાં એક મુશ્કેલી આવે છે.

કોઈ વાર કોની પાસે માફી માગવી એ સમજાતું નથી. ગુનો થયો, પણ જેની સામે એ થયો તે હાલ હયાત નથી, કે ગુનો એવો હતો (મનનો છૂપો દ્વેષ કે આંખની ખોટી નજર) કે એ જાહેર કરીએ તો ઊલટો વધે ને મામલો વણસે અથવા તો કોઈની સામે નહિ પણ પોતાની સામે, પોતાના મન, દિલ કે દેહ સામેનો દ્રોહ હતો - ત્યારે કોની પાસે હાથ જોડવા ને માફી માગવી?

મેલ ચોંટ્યો છે, પણ સ્નાન ક્યાં કરવું?

હૃદયમાં ભાર છે, પણ એ ક્યાં ઉતારવો?

અપરાધ થયો છે, પણ ખમાવવાનું કાર્ડ ક્યાં મોકલવું?

ને બીજી એક વધુ સૂક્ષ્મ મુશ્કેલી પણ ઊઠે છે. ગુનો તો ભલે કોઈ નિશ્ચિત વ્યક્તિની સામે થયો હોય અને તેની માફી પણ માગી હોય, છતાં સાચા દિલના માણસને મનમાં હજી વસવસો રહ્યા કરે છે કે કંઈક ખૂટે છે, પૂરો બદલો ન અપાયો. પગ તૂટ્યો ને પગ સંધાયો, પણ પહેલાં જેટલું જોર એમાં નથી. ગુનો કર્યો ને સામે જઈને દંડ ભર્યો, પણ ગુનેગાર તો રહ્યો. સો રૂપિયા ચોર્યા ને સો પાછા આપ્યા; પણ ચોર તો ઠર્યો. મિત્રને ખોટું લગાડ્યું, માફી માગી, એણે માફી પણ આપી; પણ હજી બીજા કોઈની માફી જોઈતી હોય એવો ભાસ ઊંડેઊંડે થાય છે.

અને વાત સાચી છે.

બીજાની માફી જોઈએ.

બીજાની આગળ હજુ દિલગીરી બતાવવાની છે.

આપણે એમ કહીએ છીએ કે 'જનસેવા એ પ્રભુસેવા', અને સાચું કહીએ છીએ. જે કોઈના માટે કર્યું એ તેના પિતા, તેના ભગવાન માટે કર્યું અને એ સરળ સિદ્ધાંત સમાજસેવા ને પરોપકારની પ્રવૃત્તિઓનો પાયો છે.

પરંતુ હવે જો જનસેવા એ પ્રભુસેવા હોય તો જનનિંદા પણ પ્રભુનિંદા થશે ને!

જો માણસ ઉપર કરેલો ઉપકાર ભગવાન સુધી પહોંચે તો માણસે કરેલું નુકસાન પણ અમુક રીતે ભગવાન સુધી પહોંચશે ને!

માણસને માન આપ્યું તે ભગવાને સ્વીકાર્યું તો માણસનું અપમાન કર્યું તે ભગવાનને પણ લાગશે ને!

માનવી માટે ભગવાનને આટલો પ્રેમ હતો. (લોહીની સગાઈ છે ને!) કે એનો (ભગવાનનો) વિચાર કર્યા વગર પણ જો કોઈ માણસ બીજા કોઈ માણસ માટે પ્રેમ બતાવે તો એ પ્રેમ ભગવાન સ્વીકારે, પોતાની પૂજા માને, ધર્મ તરીકે એનું પુણ્ય ગણી લે. પછી કોઈ માણસ બીજા માણસ ઉપર દ્વેષ કરે ત્યારે એ પોતાની સામે જ થયેલું પાપ, અનીતિ, અધર્મ પણ માનશે ને!

'મહેમાન એટલે ભગવાન' એમ આપણે કહીએ છીએ. સાચી ભાવના છે. મહેમાનનો (માનવબંધુનો) આદર-સત્કાર કર્યો તો ભગવાનનો કર્યો. સીધું પુણ્ય છે, પણ એ જ ન્યાયે મહેમાનનો તિરસ્કાર કર્યો ત્યારે ભગવાનનો પણ કર્યો ને!

વાત સાચી છે.

અને એ સરળ સિદ્ધાંત ક્ષમાધર્મનો પાયો છે.

ખરી માફી ભગવાનની જ માગવાની.

ખરી શાંતિ એની રહેમથી મળવાની.

કોઈનો અપરાધ કર્યો હોય તો એની માફી જરૂર માગવાની, પણ જેનો એ ખરો અપરાધ છે એ

ભગવાનની આગળ હાથ જોડીને હૃદયનો પસ્તાવો પણ કરવાનો. માણસ માફી આપે કે ન આપે, ભગવાન હંમેશ આપશે. માણસ માફી આપવા હાજર ન પણ હોય અથવા ગુનો એવો ગુપ્ત ને ખાનગી હોય કે તેને જાહેર કરીને માફી માગી ન શકાય; પરંતુ ભગવાનની આગળ એ હંમેશ વ્યક્ત કરી શકાય, તે હંમેશ ક્ષમા આપવા હાજર છે અને તેની દયાથી જ માનવ-ગુનેગારના હૃદયનું સમાધાન થઈ શકે. બીજી નદીઓનાં પાણી ભલે સુકાય, પણ આત્માના ડાઘ ધોવા એ પતિતપાવન ગંગા સતત વહેતી રહેશે.

★

પણ એમાંય ખરી મુશ્કેલી આવી.

આપણે કહેતાં તો કહી ગયા કે ભગવાન હંમેશ ક્ષમા આપશે.

પણ એની શી ખાતરી?

દિલને શો વિશ્વાસ?

ગુનો કર્યો એની ખાતરી છે. હવે ગુનાની માફી મળી કે કેમ એનું પ્રમાણ દિલની પાસે નથી, પછી એને શાંતિ ક્યાંથી મળે? માણસ કંઈ નહિ તો વાત કરીને, સ્મિત કરીને, હાથ મિલાવીને પોતે ક્ષમા દિલથી આપી છે એની ખાતરી કરાવી શકે, પણ ભગવાન એવું કેમ કરશે?

ભગવાનને પોતાની આગવી ભાષા છે અથવા કહો કે ભાષા વિના પોતાનો મૂક સંદેશ માણસના હૃદયને પહોંચાડવાની કલા એની પાસે છે. ખોટું કરીએ તો ઠપકો આપે. સારું કરીએ તો શાબાશી આપે, ખોટું કર્યા પછી માફી માગીએ તો દિલને ફરી શાંત ને પ્રસન્ન બનાવે. માણસે કાગળ ઉપર કરેલી સહી કરતાં ભગવાને હૃદયમાં કરાવેલી અંતઃપ્રતીતિ ખરો વિશ્વાસ જન્માવે છે.

ભગવાન માફી આપી શકે, જણાવી શકે, એટલું જ નહિ પણ તે માફી આપવા તૈયાર છે, ઉત્સુક છે. આખરે પિતા છે ને! નાદાન છોકરો ભૂલ કરે, પણ પાછો આવે ને મૂક અભિનયથી બાપને પગે લાગે ને આશીર્વાદ માગે તો એ બાપના દિલમાં શું નું શું થઈ જાય! એ શું તેને માફ કરવાની કદી ના પાડી શકશે?

હું શિક્ષક છું, યુવાનોની વચ્ચે રહીને કામ કરવાનું વરદાન છે, પણ એમાં કોઈ વાર એમની ભૂલો થાય છે (મારી પણ થાય છે) ને કોઈ વાર દિલને લાગી આવે અને ગુસ્સો ચડે એવી ભૂલો પણ કેટલાક કરી બેસે તોપણ એવી ભૂલ પછી પણ જ્યારે કોઈ છોકરો પાછો આવે અને બે શબ્દો જેમ તેમ બબડીને કે એક લખેલી ચિઠ્ઠી આપીને કે ખાલી હાથ જોડીને પસ્તાવો બતાવે ત્યારે દિલમાં એવું વહાલ ને વાત્સલ્ય એકદમ ઊભરાઈ આવે કે તેના માથા પર હાથ મૂકીને, સામી લાગણી બતાવીને તેના ઉપર પહેલાં કરતાં હવે અનેક ગણો પ્રેમ છે એની ખાતરી ત્યાં ને ત્યાં એને કરાવ્યા વગર રહેવાતું નથી. માફી આપવાનો સવાલ જ નથી. પણ દિલને દિલ મળતાં નવો ને ઊંડો પ્રેમસંબંધ આપોઆપ બંધાઈ આવવાનો ધન્ય અનુભવ છે.

એટલે પછી જ્યારે કોઈ શંકા ઉઠાવીને પૂછે કે મને ભગવાને માફ કર્યો હશે કે કેમ? ત્યારે મને એને એમ કહેવાનું મન થાય છે (અને કોઈ વાર કહેવાઈ પણ જાય છે) કે જો આપણા ગમે તેવા હૃદયમાં સામેથી માફી માગનાર માટે આટલી લાગણી થઈ શકે તો દયાસાગર સમાન ભગવાનને પણ એવું નહિ થતું હોય?

અને મારો પોતાનો ગુનો થાય (અનેક થાય છે) ત્યારે મને ભગવાનને પણ નમ્રતાથી એમ કહેવાનું મન થાય છે (ને કોઈ વાર હૃદયના ઊંડાણમાં કહેવાઈ પણ જાય છે) કે આ છોકરાઓ મારી માફી માગે ત્યારે એમના માટે મારા દિલમાં આટલું વહાલ છૂટે તો હું તારી માફી માગું ત્યારે તને પણ એવું નહિ થતું હોય?

એ સૌમ્ય વિચારથી દિલને અપૂર્વ શાંતિ મળે છે.

અને ક્ષમાધર્મ સાચો જીવનધર્મ બને છે.

☐ **'ધર્મમંગલ'માંથી સાભાર**

નિત્ય સ્વાધ્યાય

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

શાંતિ

જ્યાં શાંતિ છે, ત્યાં સુખ છે. શાંતિ વિના સુખ સંભવતું નથી. અજંપો, ગુસ્સો અને ઉશ્કેરાટ. આ ત્રણેય શાંતિમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. સાદું જીવન શાંતિ તરફ લઈ જાય છે. તૃષ્ણાઓ શાંતિની શત્રુ છે. જેટલી વધુ ઈચ્છાઓ સેવશો, તમારું મન બેચેન બનશે એટલે શક્ય તેટલી ઈચ્છાઓને ઘટાડો. જેટલો ઈચ્છાનો વધારો તેટલો જ તમારા મનના અજંપાનો વધારો. જ્યાં અજંપો હોય ત્યાં શાંતિ કેવી? ઈચ્છા સંતોષાતી નથી તો એ ક્રોધમાં પરિણમે છે અને પછી ક્રોધમાંથી પેદા થાય છે - રાગ અને દ્વેષ.

શાંતિનો બીજો ઉપાય છે - ક્ષમાપના અને વિસ્મરણ. અપમાન-ઈજા થયાં હોય તો ભૂલી જાઓ. એને માથા પર ચઢવા ન દો. એને ભૂલી જાઓ. તમારા મનને એ વળગવા ન દો. બદલાનો તો કદી વિચાર જ ન કરશો. જેવા સાથે તેવા થવામાં તમારા મનની શાંતિ ગુમાવશો. જતું કરો, બસ, જતું કરો. જેટલો મોટો તમારો અહં, તેટલી મોટી તમારા મનની અશાંતિ. મન તમારું જેટલું સીધું-સરળ, તેટલી વધુ શાંતિ તમારી. વધારે માન, આદર, સત્તા, પદ -મોભ્ભો મેળવવા જતાં વધુ અજંપાને નોતરશો. શાંતિ ખપતી હોય તો જરૂરિયાતોને ઘટાડો. ઈચ્છાઓ પર કાપ મૂકો.

ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ. એને વાગોળ્યા ન કરો. ભવિષ્ય માટે તરફડિયાં ન મારો. વર્તમાનમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક, નિઃસંગ બનીને જીવો તો જ તમે શાંતિ પામશો. શાંતિ તો સદા મોજૂદ જ હોય છે, ક્ષણ માટેય એ ક્યાંય ભાગી જતી નથી. એના સ્થાને એ છે જ. પરંતુ આપણે એના પર અજંપો લાદી દઈએ છીએ. બાકી આ દુનિયામાં શાંતિ તો બેઉ કાંઠે છલોછલ ઊભરાતી વહે છે. એ સદા કાળ સર્વત્ર છે જ. આવી સદા સ્થિત પૂર્ણ શાંતિ સાથે એકાકાર બનો, એની સાથે સુમેળ સાધો. શક્ય બને તો શાંતિ પેદા કરો અને શાંતિમાં અભિવૃદ્ધિ કરો.

કદાચ આપણી સાથે આપણે શાંતિમાં હોઈએ, પરંતુ બેચેન લોકોના સંપર્કમાં આવવાથી ક્યારેક અશાંતિનો ચેપ લાગે છે. અશાંતિ આપણા પર લદાય છે. આપણે કાંઈ જગતને તો બદલી ન શકીએ, બધા લોકોના સ્વભાવને તો બદલી ન શકીએ. આપણે તો આપણી જાતના માલિક. તમે તમારું પરિવર્તન કરી શકો. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સંતુષ્ટ રહો. બસ, આનંદ જ આનંદ. જે બને તે બનવા દો ! ઈશ્વરેચ્છામાં પ્રફુલ્લ રહો અને સુખ અનુભવો. કારણ વગર તે કશું બને નહીં. જે કાંઈ થાય તે સારા માટે જીવનનું આ તત્ત્વદર્શન જ શાંતિ સ્થાપી શકશે.

શાંતિ અખૂટ-અપાર ઝરો છે. એનાથી તમારી જાતને દૂર લઈ જવાનો અર્થ છે - અસ્વસ્થતા અને અજંપાની અવસ્થા નોતરવી. તમારું અનુસંધાન પરમતત્ત્વ સાથે રાખો અને પછી શાંતિ તમારા ભણી આવી પહોંચશે અને તમે પરમાનંદ પામશો.

☐ 'નિત્ય સ્વાધ્યાય'માંથી સાભાર

વૃત્તાંત

● **ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ આયોજિત - અધ્યાત્મયાત્રા**

સૌરાષ્ટ્ર, ઉત્તર અને દક્ષિણ ગુજરાત તથા અમદાવાદ-વડોદરાના મળીને નાના-મોટા કુલ ૫૮ સાધકો તા. ૩૧-૫-૨૦૧૪ની વહેલી સવારથી ૩-૬-૨૦૧૪ની મોડી રાત્રિ સુધી તીથલ (વલસાડ) ધરમપુર, ચણવઇ, વશીયર, ધરમપુર, ભરૂચની યાત્રાએ ગયા.

શાંતિમંદિર (મગોદ) તીથલના દરિયાકિનારા પાસે મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી નિત્યાનંદજી મહારાજના આશ્રમમાં નિવાસ અને કેન્દ્રીય કાર્યક્રમો સંપન્ન થયા.

● ૩૧-૫-૨૦૧૪ના રોજ બપોરે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ પ્રાર્થના અને સત્સંગ પછી સૌ તીથલના દરિયાકિનારે શ્રી શિરડી સાંઇબાબાનાં સુપ્રસિદ્ધ મંદિરે ગયા. દરિયે મૌન ધ્યાન પછી રાત્રી ભોજન ઉપરાંત શાંતિમંદિરમાં રાત્રી સત્સંગ અને પ્રાર્થના ૮.૩૦ થી ૯.૩૦સુધી થયાં.

● ૧-૬-૨૦૧૪ શ્રી સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો સંન્યસ્ત દિવસ. બ્રાહ્મમુહૂર્તે શ્રી શિરડી સાંઇબાબાની મંગળા આરતીનાં દર્શન કરીને સૌએ દરિયા કિનારે ધ્યાન અને જપ કર્યા. આજે રવિવાર હતો. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, વલસાડના માધ્યમથી શહેરના સુપ્રસિદ્ધ સભાગાર ડૉ. મોંઘાભાઇ દેસાઇ હોલમાં સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૧.૩૦ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું જાહેર પ્રવચન યોજાયું. શહેરના અગ્રગણ્ય નાગરિકો ઉપરાંત વલસાડ અન્નક્ષેત્રના અધ્યક્ષ શ્રી શિવજી મહારાજ પણ પધાર્યા.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના ઉદ્‌બોધનમાં ''રાષ્ટ્રના વર્તમાન પરિવર્તન સમયે આપણું કર્તવ્ય'' ખૂબ જ માનનીય પ્રવચન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું: રાષ્ટ્રનો ઉદ્ધાર પ્રધાનમંત્રી કે પ્રાદેશિક મુખ્યમંત્રીઓ દ્વારા નહીં, પરંતુ દેશના પ્રત્યેક નાગરિક દ્વારા જ થઇ શકે. યુવાનો સશક્ત બને. દેશપ્રેમી બને. ચારિત્ર્યવાન બને. તેમાં મંદિર મસ્જિદ જાઓ છો કે નહીં તે ગૌણ છે. તમો ખડતલ છો કે નહીં, તમોને દેશદાઝ, રાષ્ટ્રપ્રેમ, દેશ પહેલાં, સ્વાર્થ કદીયે નહીં. આ વાતની ખેવના છે? તો રાષ્ટ્ર વિશ્વમાં શિરમોર અવશ્ય બની શકે. આજે વિશ્વનું સૌથી વધારે યુવાધન ભારતમાં છે. આ વર્ષે સવા કરોડ નવાં યુવા-યુવતીઓએ મતદાન કર્યું છે. તમો સૌ ભાવિ ભારતના કર્ણધાર-સૂત્રધાર બની રહો. તમારા જીવનની અટ્ટાલીકાનું સત્ય, સદાચાર અને સત્ આચરણના પાયા ઉપર મંડાણ કરો, ત્યાં જ તમારા જીવનની ધન્યતા અને અત્યારે આપણું આ જ પ્રમુખ કર્તવ્ય.

બપોરે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ સુધી શાંતિમંદિરમાં સત્સંગ પછી ચણવઇ ખાતે શ્રી યજ્ઞેશભાઇ દેસાઇ (મંત્રીશ્રી અને ટ્રસ્ટી, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ)ની વાડીમાં સત્સંગ થયો અને વનભોજન પણ થયું.

તા.૨.૬.૨૦૧૪ની વહેલી સવારે તીથલના દરિયાકિનારે ધ્યાન તથા પ્રાણાયામના વર્ગનું સંચાલન શ્રીમતી સુરેખાબહેન સોનારે કર્યું. ત્યાર બાદ શાંતિનિકેતન અને શાંતિ આશ્રમ ખાતે બંધુ ત્રિપુટીના આશ્રમમાં સૌ જૈન સંતો શ્રી જિનચંદ્રજી મહારાજ અને શ્રી કીર્તિચંદ્રજી મહારાજનાં દર્શને ગયાં. આ બંને સંતોનો શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ) તથા વિશેષરૂપે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રત્યે સુહૃદભાવ છે, તે દિવ્ય પ્રેમનાં દર્શન સૌ ભક્તોને થયાં

પ્રાત:કાલીન અલ્પાહાર પછી સર્વે મંડળી દૂધની ખાતે મધુવન ડેમની યાત્રાએ ગઈ. તે સિલ્વાસાથી આશરે ૪૦ કિ.મી.દૂર છે. સાંજનો સત્સંગ કન્ટ્રી રિસોર્ટ ખાતે થયો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ એકાગ્રતા માટે રમત રમાડી અને એકાગ્રતા કેમ કેળવી તદર્થે પ્રત્યક્ષ પ્રેરણા આપી. રાત્રી ભોજન કન્ટ્રી રિસોર્ટનાં શ્રીમતી અર્ચનાબહેન અને શ્રી અશોકભાઈ દેસાઈના સૌજન્યથી પીરસાયું. રાત્રી સત્સંગ શાંતિમંદિર ખાતે થયો.

તા.૩.૬.૨૦૧૪નાં બ્રાહ્મમુહૂર્તે ચાર વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શાંતિમંદિરના અંતેવાસી સંતો તથા બ્રહ્મચારીઓ ઉપરાંત શિવાનંદ આશ્રમના યોગશિક્ષકો માટે પ્રાણાયામ અને યોગ આસનોનો વર્ગ સંચાલિત કર્યો. સવારે ૫ થી ૬ વાગ્યા સુધી આશ્રમના ભક્તો માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનનો વર્ગ ચલાવ્યો, અલ્પાહાર પછી સૌ ધરમપુર ખાતે શ્રીમદ રાજચંદ્ર આશ્રમનાં દર્શને ગયાં. મધ્યાહ્ન ભોજન - પ્રસાદ ત્યાં જ ગ્રહણ કર્યા બાદ સૌ અંકલેશ્વર ખાતે ભરૂચ દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી અને માજી પ્રમુખ આદરણીય શ્રી મહેન્દ્રભાઈ શ્રોફની હોટેલ શાલીમાર ખાતે ગયા. ત્યાં સત્સંગ અને અલ્પાહાર પછી મોડી રાત્રે સૌ અમદાવાદ પાછાં આવ્યાં. શાંતિમંદિર તીથલના સુંદર નિવાસ અર્થે સ્વામી કોમલાનંદ માતાજીના સૌ આભારી રહેશે.

★ **આણંદ** તા. ૮-૬-૨૦૧૪ : રોટરી કલબ આણંદ રાઉન્ડ ટાઉન (રોટરી ડિસ્ટ્રિકટ નં.૩૦૬૦) દ્વારા શ્રી સરદાર પટેલ મેમોરિયલ ઓડિટોરિયમ, કરમસદ ખાતે તા.૮ જૂનની સાંજે એક ભવ્ય કાર્યક્રમનું આયોજન થયું. આ સમારોહમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે ડૉ.મોહનભાઈ ઈશ્વરભાઈ પટેલને ચરોતરરત્ન અને શ્રી વિપિનચંદ્ર પી.પંડ્યાને શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ સાહેબ શિક્ષણરત્ન પુરસ્કારથી વિભૂષિત કરવામાં આવ્યા. આ પ્રસંગે શહેરના સુજ્ઞ અને વિદ્વાન્ન સમાજ ઉપરાંત રોટરીના ડિસ્ટ્રિકટ ગવર્નર રોટેરિયન શ્રી દિનેશસિંહ ઠાકોર પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીએ કહ્યું: ''સેવા એ જ માનવ ધર્મ છે. સેવા કરવાની કોઈ તક છોડવી નહીં. સેવા દંભ કે

આડંબર નથી. સેવાનો અર્થ સમર્પણ છે. જ્યાં સુધી આત્મૈક્ય ન સાધી શકાય ત્યાં સુધી સેવા સંભવી, ન શકે. પ્રામાણિકપણે કરેલી સેવા અંતતોગત્વા બ્રહ્મતત્ત્વની પ્રાપ્તિ કરાવી શકે છે.''

★ **ભાવનગર** તા.૧૦.૬.૨૦૧૪ ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી, હૃષીકેશના ટ્રસ્ટી અને દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ ભાવનગરના પ્રમુખશ્રી પૂજ્ય સ્વામી ત્યાગવૈરાગ્યાનંદજી મહારાજને દોઢેક મહિના પહેલાં સ્કૂટર એક્સિડન્ટ થયો હતો, જેનાથી પગ અને હાથમાં ગંભીર ઈજા થતાં બહુ દિવસ સુધી પહેલાં પથારીવશ, પછી વ્હીલચેરમાં ફરવાનું થતું. આ સમાચાર ચિદાનંદ સંદેશ (દિ.જી.સંઘ. ભાવનગરની માસિક પત્રિકા)માં પ્રગટ થતાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને આશ્રમનું એક શિષ્ટમંડળ તેમના દર્શનાર્થે આજરોજ ભાવનગર પધાર્યું હતું. આ મંડળીએ ડૉ. અશોકભાઇ બક્ષી (દિ.જી.સંઘ ભાવનગરના માજી પ્રમુખ અને ડૉ.નરેન બી.જોષી. (દિ.જી. સંઘ) અમરેલીના માજી પ્રમુખને ત્યાં પણ જઈને સત્સંગ દર્શનનો લાભ આપી આશીર્દાન કર્યાં હતાં.

★ ૧૨.૬.૨૦૧૪ અમદાવાદ આજરોજ સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તેમની અધ્યાત્મયાત્રા-૨૦૧૪ના અમેરિકા, કેનેડા અને ઈંગ્લેન્ડના પ્રવાસે ગયા હતા. તેમની વિદાયની સંધ્યાએ સૌ ભક્તોએ મળીને સત્સંગ તથા મૃત્યુંજય મંત્રનો જપ કર્યો હતો.

બ્રહ્મલીન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ ગંગાનંદજી મહારાજની આજરોજ ષોડષી હતી. તે નિમિત્તે ૩૦૦ બાળકોને નારાયણ સેવારૂપે શ્રીખંડ-પૂરીનું જમણ-ઝુંપડપટ્ટીમાં જઈને જમાડવામાં આવ્યું હતું.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યાત્મયાત્રા - ૨૦૧૪ નું વિવરણ

★ તા.૧૨.૬.૨૦૧૪ની સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વિદેશયાત્રા પૂર્વે સત્સંગ આશ્રમમાં આયોજાયો. અમદાવાદ મુંબઈ થઈને પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૧૩/૬ ની બપોરે શિકાગો આવી પહોંચ્યા ત્યાં ડૉ. શ્રીમતી મિનળબહેન અને ડૉ.શ્રી ભરતભાઈ નાયક પરિવાર દ્વારા પારંપરિક સ્વાગત પછી તા.૧૪/૧૫ જૂનના રોજ મેડિસન ગયા.

★ **મેડિસન** તા.૧૪/૧૫ જૂન, ૨૦૧૪ શ્રીમતી મંજુ અગ્રવાલ દંપતીના સાહસના ફળસ્વરૂપે મેડિસન ખાતે બંધાયેલા હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ મેડિસનનું ભૂમિપૂજન, શિલાન્યાસ અને સર્વ દેવદેવીઓની મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદહસ્તે જ કરવામાં આવેલ છે. ગયા વર્ષે આ દેવસભામાં શિરડી સાંઇબાબા અને આ વર્ષે શ્રી સત્યનારાયણ ભગવાનની મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે કરવામાં આવી- આ ઉત્સવ. જૂનની ૧૪ અને ૧૫ તારીખે સંપન્ન થયો - ઉત્સવ સમાપન પછી પૂજ્ય સ્વામીજી શિકાગો પાછા પધાર્યા.

★ **કોર્પસક્રીસ્ટી** તા.૧૭ થી ૧૯ જૂન, ૨૦૧૪ ટેક્સાસ તા. ૧૭/૬ની ઢળતી સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું કોર્પસક્રીસ્ટી ટેક્સાસ ખાતે આગમન થયું. દિવંગત શ્રી રમણભાઈ પટેલ દંપતી શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીના શિષ્ય બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી વેંકટેશાનંદજીનાં શિષ્યો હતાં. તેમની પૂજ્ય શ્રીચરણ શ્રીમત્ ગુરુ ભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજમાં પણ તેમની અનન્ય ભક્તિ હતી. આમ, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ હંમેશાં આ દિવ્ય પરિવારનાં દર્શન માટે સદૈવ આગ્રહ રાખીને કોર્પસક્રીસ્ટી પધારે છે. અહીંથી ૧૯/૬ના રોજ સ્વામીજી લોસ એન્જલસ (કેલિફોર્નિયા) પધાર્યા.

★ **લોસ એન્જલસ** તા.૧૯ જૂનથી ૨૧ જૂન, ૨૦૧૪ એશિયન ડેન્ટલ એસોસિયેશનના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ.વિનોદ રાણા અને શ્રીમતી શચી તથા ડૉ. હેમેન્દ્ર રાણા પરિવારના સ્નેહે પૂજ્ય સ્વામીજી લોસ એન્જલસ પધાર્યા. અત્રે અનેક પરિવારમાં પધરામણી ઉપરાંત દરેક જગ્યાએ સત્સંગ સમારોહ આયોજાયા.

★**સાન જોસ (સાન ફ્રાન્સિસ્કો)** તા.૨૨.જૂનથી ૨૪ ની જૂન ૨૦૧૪ શ્રીમતી નર્તન પટેલ અને શ્રી જયશ્રીબહેન પટેલના ઉત્સાહથી હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ફ્રીમોન્ટમાં પૂજ્ય સ્વામીના યોગધ્યાન પ્રાણાયામના વર્ગો પ્રાતઃકાળે થયા, તદુપરાંત રવિવારે બપોરે વિશાળ સત્સંગનું આયોજન થયું.

★ **એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા)** ૨૫.જૂનથી ૬ જુલાઇ, ૨૦૧૪ સનાતન મંદિર એટલાન્ટાના લાભાર્થે મંદિર આદરણીય ડૉ. પ્રકાશભાઈ દેસાઈના નેતૃત્વમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શ્રીમદ્ ભાગવત કથાનું ભવ્ય આયોજન તા.૨૫. જૂનથી ૧ જૂલાઈ સુધી થયું.

★ ૨૯.૬.૨૦૧૪ અમદાવાદ આજે ભગવાન શ્રી જગન્નાથજીની રથયાત્રા, આજે રવિવાર પણ હતો. તેથી આશ્રમ પ્રાંગણમાં રથયાત્રા નિમિત્તે મોટા માનવમહેરામણ ઊભરાયો આશ્રમના શાસ્ત્રીજી શ્રી વિક્રમ શાસ્ત્રીજીની સાથે મળીને શ્રીમતી રૂપાબહેન અને શ્રી મનીષ મજમુદાર દંપતીએ ભગવાનના રથને સુંદર રીતે સજાવ્યો હતો. આશ્રમના આસપાસના વિસ્તારોમાં આ રથયાત્રા ઢોલ-નગારાંના નાદ અને શંખ ઘંટારવના નિનાદ સાથે ફરી સાંજે હજારેક ભક્તોને માલપૂઆ અને દૂધપાકનો પ્રસાદ પીરસવામાં આવ્યો.

★ હવે આશ્રમની દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં નારાયણ સેવા અઠવાડિયામાં ત્રીજી, આઠમી અને ચોવીસમી તારીખે ઝૂંપડપટ્ટી વિસ્તારોમાં જઇને બાળકોને પૌષ્ટિક ભોજન આપવામાં આવે છે. આ સેવા સંસ્થાના ઉપપ્રમુખ મરુતભાઈ દવે અને કાર્યકારી સમિતિના શ્રી તેજસ મજમુદારની સ્વયંસેવક વૃત્તિથી સંપન્ન થાય છે. દાતાઓનાં દાન, આશ્રમની અન્નપૂર્ણા વ્યવસ્થા અને ભક્તોના ઉત્સાહથી આ સેવા ખૂબ જ સુચારુ રૂપે સંપન્ન થઈ રહી છે. તદુપરાંત દર મહિને ૪૫૦ કિલો ઘઉં અને ૮૦ કિલો મકાઇનું પણ આવશ્યકતા વાળાં પરિવારોને વિતરણ કરવામાં આવે છે.

100% BIS Hallmark Jewellery

આકર્ષક બની ખરીદી, ઘટાડી દાગીનાની મજૂરી.

દાગીનાની મજૂરી ₹ 151* થી શરૂ.

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller

સોના, હીરા અને જડતરનાં દાગીનાની વિશાળશ્રેણી ઉપલબ્ધ.
ઓફર 27 જૂન, શુક્રવારથી શરૂ.

ઓફર મર્યાદિત સમય સુધી જ
અમદાવાદનાં ત્રણેય શો-રૂમ ઉપર ઉપલબ્ધ.

સી. જી. રોડ	જોધપુર ચાર રસ્તા	રતનપોળ
લાલબંગલાની સામે	બી.આર.ટી.એસ બસ સ્ટેન્ડ સામે	મરચીપોળની સામે

*શરતો લાગુ.

Sunday Open

ISO 22000

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષ • 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