

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

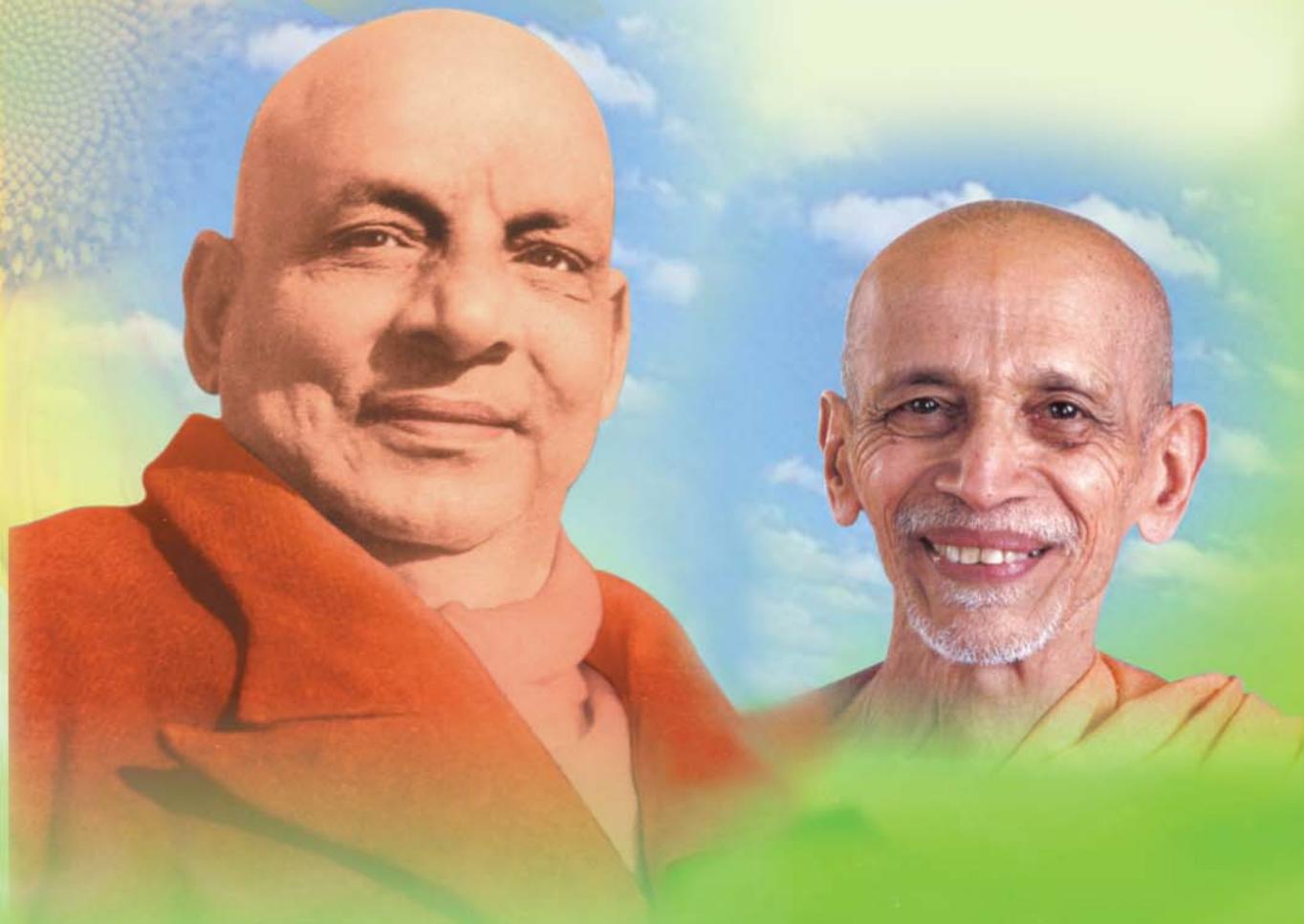
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૪ અંક - ૬ જૂન-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/-



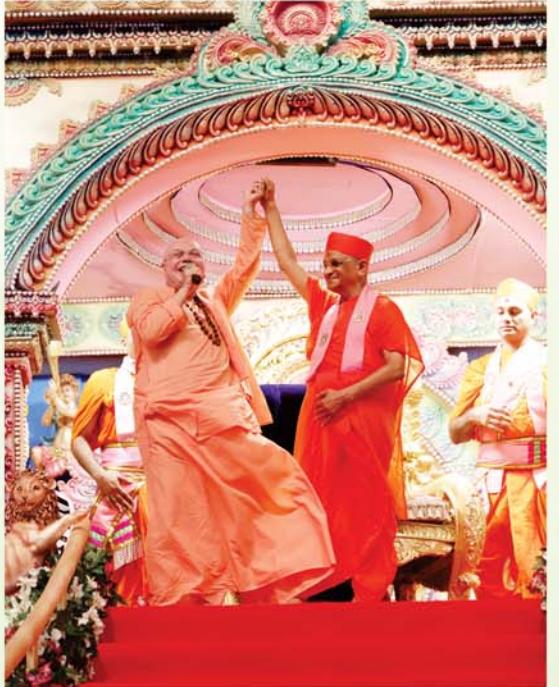
શાશ્વત સુખાનંદ

હકીકતમાં જોતાં તો એક આની મોજશોખ આનંદમાં પંદર આની દુઃખ ભળેલું જ હોય છે, જે મોજશોખ આનંદમાં દુઃખ, ભય અને ચિંતાઓ ભળેલાં હોય તે બિલકુલ આનંદ જ નથી. જો આપણે આ એક આની આનંદનું પણ બારીકાઈથી પૃથક્કરણ કરીશું તો જણાશે કે તે પણ ક્ષીણ થતાં હવાની માફક શૂન્ય બની જશે. આ તો આખરે મનની રમત-ચાલબાળ છે. તેથી કરીને એ બિલકુલ નિશ્ચિત છે કે શાશ્વત સુખાનંદ દુનિયાના વિનાશી અને અંતવાળા પદાર્થોમાંથી મળી શકે જ નહિ.

- સ્વામી શિવાનંદ



જામનગરના સુપ્રસિદ્ધ અન્નદા બાવાશીના આશ્રમના
મહંત પૂજયશ્રી ટેવપ્રસાદ બાપુશ્રી સાથે પૂજય સ્વામીજી
(તા. ૨૭-૫-૨૦૧૭)



Happy Birthday to You!



મહિનગર શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાઢી સંસ્થાનના વર્તમાન આચાર્ય પરમ પૂજય શ્રીમત્ પુરુષોત્તમપ્રિયદાસજી મહારાજનો
૭૫મો પ્રાગટ્ય મહોત્સવ - સદ્ભાવ અમૃત મહોત્સવ પર્વ તા. ૨૮-૫-૨૦૧૭ના રોજ ઘોડાસર (અમદાવાદ) ખાતે ઉજવાયો.
તે પ્રસંગે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ પૂજય P. P. સ્વામીજીનું અવિસ્મરણીય સન્માન કર્યું.

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૪

અંક : ૬

જૂન-૨૦૧૭

સંસ્કૃત અને આધ્યાત્મિક :

ભાગ્યીન શ્રી સ્વામી પાઠાવલ્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યક્ષ)

સંપદક પુણી :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યક્ષાનંદજી (ફો)

ડૉ. મહાનાનંદ જી. પટ્ટી

શ્રીમતી શ્રીમતી મધુયુદ્ધર

○
તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યક્ષાનંદજી

દૈનિક અંકસંખ્યાનું ચરણાંશુઃ

શિવાનંદ આધ્યાત્મિક, જોખપુર ટેક્ની,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○
મુખ્ય કાર્યક્રમ :

‘દિવ્ય જીવન’ વાર્ષિક, તેરું કાર્યક્રમ :

સ્વામી શિવાનંદ સર્વલોકનાનિ.

ઉત્તર પત્રલક્ષ્માર અને મધ્યમાંનું કાર્યક્રમ :

શ્રી પદ્માંબાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સાર

શિવાનંદ આધ્યાત્મિક,

જોખપુર ટેક્ની, હેઠેલાઈટ માર્ક,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪૪

ટેલિક્રેન્સ્ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○
E-mail :

shivananda_sahram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

બાળકમ

બાળકમ	બાળક વાયાજમ	બાળક વાયાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	પેઢન વાયાજમ	પ્રૂણ-ન્યાય	વિદેશ પાત્ર (અરે રેટિંગ)	વાર્ષિક (અરે રેટિંગ)	બુનોછક વાયાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) મેડ/ક્લાન્ફ (અમદાવાદ) દ્વારા
	ર. ૧૫૦/-	ર. ૧૫૦૦/-	ર. ૩૦૦૦/-	ર. ૧૫/-	ર. ૧૨૦૦/-	ર. ૧૫૦૦૦/-	

ॐ

સ હોવાચ પિતરું તત કરસ્મી મા દાસ્તાવીતિ ।

દ્વિતીય તૃતીય ત્રૈ હોવાચ મુત્ખ્યે ત્વા દબાવીતિ ॥

કલોષનિવદ્ધ-૫

આ નિષ્ઠાપ કરીને એકો (નિયિકેતાએ) પોતાના પિતાને કહું :

‘પિતાજી ! હું પણ તમારું ધન છું, તમે મને કોને આપશો?’ પિતાએ કોઈ ઉત્તર આપ્યો નહીં ત્યારે નિયિકેતાએ ફરી કહું - ‘પિતાજી ! મને કોને આપો છો?’ પિતાએ આ વખતે પણ ઉપેક્ષા દર્શાવી, પરંતુ પર્મભીરું અને પુત્રનું કર્તિવ જ્ઞાનનાચ નિયિકેતાએ રહેવાયું નહીં. એકો નીચું વખત ફરીથી એ જ કહું: ‘પિતાજી ! તમે મને કોને આપો છો?’ હવે જાણિને કોષ્ટ આવ્યો અને એમકો આવેશાંભાં આવીને કહું: ‘તને મૃત્યુને આપું છું.’

શિવાનંદ જાણી

ઉચ્ચતમ શાન

આ દુનિયાની ધ્માદ અને ધાંખલથી ભરેલી કિંદળીમાં પણ કોઈ વાર આચામ અને શાંતિની પણો આવે છે ત્યારે મન થોડી સાંસો માટે પણ દુન્યવી કચરા જેવી મેલી વસ્તુઓ ઉપરથી ઉઠીને જાંચ કરે છે અને જીવનના ઉચ્ચતમ કૂટપણો જેવા કે આ કિંદળી શા માટે છે, આ વિશ્વાણ રિષ્યાનો કોષ્ટો શો છે વગેરે વિચારોમાં દીન ઘાય છે. તે પરમ સત્યને સમજવા અને શોધવાનું શરૂ કરે છે. પૃથ્વી પરસ્ની દરેક બાંસિના જીવનમાં આ વિવેકની ધન્ય પણ આવવા સજ્જયેલી છે. દરેક બાંસિને વૈરાગ્ય, અકાગ્રતા, ધ્યાન અને મન તથા શરીરની પવિત્રતા કેળવવી જોઈએ અને પરિક્ષામે પોતાની જીત બાબત ઉચ્ચતમ શાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

આનુકૂળ

૧. કદેપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુકૂળ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તત્ત્વી	૫
૪. વિષય ફલક પર 'યોગ દિવસ'	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદશા	૬
૫. વૈગણ્ય કેવી રીતે તેથેવાળો	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદશા	૭
૬. જેવા છો તેવા દેખાતું પરંદે કરો	શ્રી સ્વામી શિવાનંદશા	૧૦
૭. પૂજાત્મા માટે મધ્યમાં	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદશા	૧૨
૮. આત્મશોષ-૨	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદશા	૧૪
૯. નાનાયાંક વિસ્તારોની વિનાયક ગંગાયે	શ્રી સ્વામી ઉદ્ઘોરીનાનંદશા	૧૭
૧૦. મામનુરસ્મર મુખ્ય ચ	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદશા	૧૯
૧૧. યોગ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદશા	૨૧
૧૨. શિવાનંદ કથામૂત્ત	ગુરુદેવના સંચારસી શિખ્યો	૨૩
૧૩. જીવનપ્રભાત - ૧	શ્રી સ્વામી શિવાનંદશા	૨૭
૧૪. પંચકોષ	શ્રીમતી દૃપા મહિષદાર	૩૦
૧૫. કૃતાંત	૩૨

તહેવાર સૂચિ

જૂનાઈ-૨૦૧૭	
૧૮ વિસ્તિ (સાનુક સૂચિ)	
૧	૧૧ દેવસાની ચેતનાદી
૨	૧૩ પરીમ પૂજા, રાતરાંતરી કાળ અંદર
૩	૧૪ શ્રી મુરુ પૂર્ણિમા, શ્રી માયારૂપ, શ્રી મુરુપૂરુષ, રાતરાંતરી કાળ અંદર (સાનુક સૂચિ)
૪	૧૬ ચ મદુરાદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદશા અંગરાજનો પરાયો અધ્યાત્માના દિવસ
૫	૧૮ ૧૦/૧૧ કલેક્શન ચેતનાદી
૬	૨૧ ૧૩ પોરાણ
૭	૨૩ ૩૦ દેવસાની, અધ્યાત્મા (સાનુક સૂચિ)
૮	૨૪ ૧ પરીમ કાળ પાથ પરીમાલ
૯	૨૬ ૪ નાનાયાંક
૧૦	૨૮ ૫/૬ ચીપા ૧૬
૧૧	૨૯ ૬/૮ શીતળા કાળ
૧૨	૩૦ ૯ ચાંદુલાલીયાસ ચર્ચાની

“આનુરોધ-અભિલાષા” આહકોને :

- આનુરૂધ પત્રવિવધારનું ચરનાનું રિન્કોડ ખાંદે સંપૂર્ણ હોય તે ટ્યુલ ખાતાના નાથ નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેવી ચરનામાની ચોક્કાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી દેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની ગ્રાપિત સંબંધી કોઈ પણ પત્રવિવધાર કરતી દેખા ગ્રાહક નંબરનો ઉદ્દેશ વહીવટી સરળતા સર્જા રહે છે.
- ચામાન્ધાત : દર ચાલની પાંચથી તારીખે એક પ્રથીદ ચયા બાદ તેની રેવાનગીનું ક્રમ થાય છે. અત્યા કોઈ પણ કારકોનાર પ્રાણનાની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીચે પણ જો આપને એક ન મળે તો સ્થાનિક ટ્યુલ ક્રેરીમાં તપાસ કર્યું બાદ વહીવટી કાર્યાધિકારને જશાવતું. ચિલ્ડરમાં છોટો તો બીજો એક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની ચાચળી આપને ગમી છે. તેથી હવે આપનાં પરિવિત વર્તુળોઓ પણ તેની ચરણલાંઘ શાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કરસહયોજ અભને મળજો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અભાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોને પોતાનું લયાજન પ્રફર્માન મનીમોર્દરથી જ મોકલાશે.

દિવ્ય સુસૂંદિગ્દિ

ઈશ્વર

બાલ અવકાશમાં તમામ પદાર્થો ઈશ્વરની અમલાકથામાં ખૂબ જ વેગાથી ફરે છે. એક ઈશ્વર સિવાય ત્યા ભીજો કોઈ પણ સ્થિર પદાર્થ નથી. તે સર્વત્ર કેન્દ્રસ્થાને હોય છે. અને તેનાથી તમે કોઈ પણ દિશામાં જઈ શકો નહીં, કારણકે તે બધી જ જગ્યાએ હોવાથી તે ત્યા પહેલાંથી જ છે, તે સર્વત્ર વિદ્યમાન છે.

- સ્વામી રિસામા

સંપાદકીય

શિવારના આશ્રમ, અમદાવાદ જાતે અનેક વર્ષ સુધી આપણો બાળકો માટે આવાસીએ શિલ્પિર કરતા હતા. સવારે વહેલું ઊઠવાનું, વહેલું એટેથે છ વાગ્યે. પછી સાતથી સાડા આડ વાગ્યા સુધી ગ્રાર્થના, ઘાન અને છણનો ઘોગાભ્યાસ. ત્યારબાદ એક કલાક ચા-નાસ્તો, સાડા નવથી સાડા દશ વાગ્યા સુધી પૂજાય સ્વામીજી બૌધિક વાતો કરતા. ત્યારબાદ અદ્યો કલાક મૃત્યુજય મંત્ર અને અન્ય શિષ્ટ ચાહિયા. અગિયારથી બાર વાગ્યા સુધી કોઈ અતિચિ-વક્તાનું ઉદ્ભોધન. તેઓ જેંગલની, ગ્રહૃતિ સંરક્ષણની, વૈજ્ઞાનિક શોધનોથોની વાતો કરતા.

બધોરે બાર વાગ્યાથી બે વાગ્યા સુધી ભોજન અને વિશ્વાસ. ફરીથી બે થી જાણ વાગ્યા સુધી વાતાઈ કરવામાં આવે અને બાળકો પણ વાતાઓ કરે. જાણથી સાડા બાર વાગ્યા સુધી સંગીત-ચિત્રકામ. ત્યારબાદ ફરીથી બધોરે તાજી ફળોનો રસ અને કંઈક છણનો નાસ્તો. સાંજે પાંચ થી છ વાગ્યા સુધી કચ્ચે. છ થી સાત વાગ્યા સુધી રમતગમત. સાત વાગ્યે લોજન. સાડા આડથી સાડા નવ વાગ્યા સુધી ગ્રાર્થના, દ્વારા વાગ્યે વિશ્વાસ.

એક સાથે દોઢસો બાળકોને સાચવવાં એટથે મુહૂર્લી હતી, છાંસ દર વીચ બાળકે એક ગૃહમાતા પજી હોય. પહેલા દિવસે બે-ચાર બાળકો “મામી પાસે જઈ છે” કહીને રડે. દશમા દિવસે “ધરે નથી જખું” કહીને રડે. બાળકોમાં સંસ્કારનું સિંચન થતું. બાળકો ધરે જીય ત્યારે ગ્રાર્થનાનો અત્યાસ ધરમાં પ્રવેશતો, જીસે ગાડ અંધકારમાં પ્રકાશ પણ રાખ તેતું.

પરંતુ પછીથી મુહૂર્લી વધી. અદ્ધાથી દુષ્ટ બાળકોને જુજગતી વાચતો-લખતો ન આવડે. તેમના માટે શૂદ્ધનાપત્ર, ગ્રાર્થના પુસ્તક અંગ્રેજમાં પણા. જુજગતી અને અંગ્રેજ વિભાગ વચ્ચે જેંગલાજ ચાલ્યી.

બાળકોને ભાગડીય શાન પહેલાં માતા-પિતા પાસેથી, પછી મિત્રો પાસેથી અને શાળાનો ઉપરાંત ટીવી-વીડિયોના માધ્યમો દ્વારા ગ્રાપ્ત થાય છે.

દેનમાં કોણમાં હું મુખ્યાકારી કરતો હોઉં, બાળક જુજગતીમાં રહેતું હોય ત્યારે તેની મમ્મી અંગ્રેજમાં ખાકાવતી હોય છે. અંગ્રેજ ભાગાનું શાન હોતું જરૂરી છે, પરંતુ તેથીએ વધુ પ્રત્યેક બાળકને પાયામાંથી પોતાની માતૃભાગાનું શાન હોતું વધુ જરૂરી છે.

શ્રી ગુજરાવત શાહે તેમના પુસ્તક ‘કેકટસ કલ્યાફર’માં લખ્યું છે, “એક જગ્યાનામાં આપણી આ નાનકડી પૂણી પર કુલ પેદર હજાર જેટલી ભાગાઓ બોલાતી હતી. આજે માત્ર છ હજાર ભાગાઓ બગ્યી જવા પાણી છે. પુનિવર્સિટી ઓફ અધ્યાત્મા (કેરનેન્ડસ)ના ભાગાવિદ્ય પાઈકલ કોસ કરે છે કે આ છ હજાર ભાગાઓમાંથી અડધી જેટલી ભાગાઓ થોડાંક જ વર્ષમાં મરી પરવારશે. આમ ધવાનું કારણ શું? શ્રી માઈકલભાઈ કહે છે કે જે ભાગા બાળકોને શિખવાડવામાં આવતી નથી તે ભાગા બચતી નથી.”

મારે કથિકટથી પચાસ ડિ.મી.ના અંતરે કેરાણાના કોણુંર ગામે જવાનું ચેણું. ત્યાં વેઢાંત અને કિન્ફુ પર્મસલાનાં મોટો ઉત્સવ હતો. સવારે મને એક ‘દુનાલય’માં લઈ જવામાં આવેલો. ત્યાં નાનાં નાનાં બાળકો મુજાતો હતાં. તેઓનો દોષ હતો કે અંગ્રેજ માધ્યમની શાળામાં તેઓ તેમની માતૃભાગ મલયાલમાં વાતચીત કરતાં હતાં. તેથી માથે મુંડન અને પાંચસો રૂપિયા દડાં! ચારે પર્મસલામાં બધું અંગ્રેજમાં ચાલ્યું! હું જુજગતથી આવ્યો છું. તેથી મને રોટલી, ધણ-ભાત ટેલબ- ખુરથી ઉપર પીરસવામાં આવ્યાં. જુમના માટે છરી-કાંઠો પજી આપાયો. આપણે ભાગને જ ભૂલી રહ્યા નથી. સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિનો પજી વણતો પણી કરી રહ્યા છીએ. માતા અને માતૃભાગાનું સન્માન જરૂરી છે. સંકારી સત્રે થશે એમ માનવાના બદલે આપણે સૌ આપણા બ્યક્ટીઝન્ટ કુવનમાં, પરિવાર અને સમાજમાં સાબદાં બદ્ધિમે તો જનની અને જન્મભૂમિ સુરક્ષિત તથા વિરંજન રહી શકે. કેં શાંતિ.



૧૯૮૮૨૦૧૭

વિશ્વ ફલક પર 'યોગ દિવસ'



અભિનંદના ૨૧ જૂન 'વિશ્વ યોગ દિવસ' પર અભિનંદન ! સૌનાં શરીર સ્વભાવ રહે, મન પ્રસાન રહે, પરસ્પર ગ્રેમ રહે, પરસ્પર સંદૂચાવ રહે. પરસ્પર સંમાન કેવાય તે માટે અનેકશાસુનોઝાઓ.

આપણા માનનીય વડા પ્રશાન મી નરેજ યોગીશ્વરે એ 'વિશ્વ યોગ દિવસ'નું સૂર્યન કર્યું તે સુલ્ય છે. યોગનો અર્થ આપણે માત્ર યોગના આસનો કે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જ ચાર્ચિતા ન કરવો જોઈએ. યોગનો અર્થ સમર્પણ છે. જીવનમાં ચંતુલન દોષ, ચાબ-દોષ, કામ-કોષ, લોલ અને યોગનો દંદ ન દોષ ત્યાં જ યોગિક જીવનના સાર્વકારા. યોગ માટે કહેવામાં આવ્યું છે, 'યોગઃ કુર્બસ્ય ક્રીણાશમ્ય'. આપણે આપણા પ્રત્યેક કર્માં કુશાય બનીએ. કર્માં કુશાય એટથે ખાગી વગરના કર્મો. જીવન એક સરળ સાહીચીલી રેખા નથી. અનેક પ્રકારના આરોગ્ય-અવરોધથી જરૂરી જીવન વથે આપણે સમર્પણ કે ચંતુલન જીવિ થકીએ; નાચીપાસ ન થઈએ. મનોજીવી બનાએ અને ગ્રાન્યેક કંને સારી રીતે કરીએ ત્યાં જ યોગનું સાર્વકાર.

યોગની વ્યાખ્યા મહત્વિં પતેજાલિએ એ કર્યી તેરંનું કર્યું: વિજના વૃત્તિઓનો નિરોપ એટથે યોગ. મનના વિચળતાનું થમન થાય. દીનદિનોનું થમન થાય, માનવ જરા અર્થાત્ 'મનુષ્યાના ઉપદેશને સમજો. માર્દ-તર્દા, ઊંઘ-વીચના કલેશોથી મુક્ત થાય. ત્યારે યોગિક જીવનનો પ્રારંભ થયો કહેવાય.

યોગમય જીવન એટથે મનને આત્મારૂપ જોડ્યાનું જીવન. જ્યારે મનનું જોડ્યાનું મનનો યોગ આત્મા સારે થાય ત્યારે ઈંદ્રાઓનું થમન થાય છે. ક્રમનારૂપોનો વાસનાઓનો થાય થાય છે. વાસના વિષયી જ મનોનાશ થાય અને મનોનાશ એટથે જ મોક્ષ.

આ બધું યોગનું ગજીન તરત છે. અત્યારે એ આવરણકાઢ તે એકે માધ્યમસ ભાષસને આકારં થીએ. માધ્યમસ ભાષસને માધ્યમસની જેમ જૂને. અહીં આપણા વસ્યેના બેદના રેખાઓનો વિચ્છેદ થાય. એકોએકના કદ્ય-કુદ્યા એકોએકને હેઠાને ઉરખાય. આપણા જીવન 'અમૃતસ્ય પૂર્વા' એમ વૈદિક વાગ્મયે કર્યું તેતું આનંદપૂર્વ જીવન છે. આનંદ આપણો જ માનાત હક છે. આનંદમાં રહીએ - આનંદ આપીએ - દુઃખી થઈએ નહીં, દુઃખી કરીએ નહીં, દીધરની સત્તાની વિશ્વુતિ કરીએ નહીં. આ વાસ્તવિક યોગદર્શન છે.

યોગનો અર્થ 'જોડ્યતું એવો થાપ હું કે તથે આપણે સૌ મહાન ચાદ્રના નાયરિએ થીએ. મારો દેશ મહાન છે. હું મહાન ચાદ્રનો નાયરિક હું. ગંગા-હિમાય અમારું જીવન છે, ઋષિ-મુનિઓ અને વેદ આપણી પોતી પરોહર છે. આપણી ચંદ્રુત્તિ અને ચંદ્રમારથી આપણે સભા છીએ. આ સત્યને જીવાતું-માન્યતું અને તે પ્રાપ્તાને જીવાતું તે જ આપણી જીતને વિરિમારીથી સમાચિયાં જોડવાનો વિનિમય ગ્રહણ એટથે યોગ.

તમારી જતને વામજી સમજશો નહીં. માત્ર યોગિક આસનો કરીને રાણપો કેળવશો નહીં. પ્રાણાયામ અવસ્થ કરજો. પ્રાણાયામથી દુઃખુષ્ણું વિશર્જન થાય છે. ધ્યાનથી સંદ્રશ્યુષ્ણું ઉપર્જન થાય છે. આમ, યોગ આસનો, પ્રાણાયામ તથા ધ્યાનના અભ્યાસથી આપણા સૌનાં જીવન ઉન્નત બને, ઉંદરત બને, ધન્ય બને, સાર્વક બને, એ જ આ વિશ્વ ફલક પર યોગ દિવસના ઉત્સવની સાર્વકારા. અભિનંદન ! તમારાઓ રહેલા યોગમાને જીગૃત કરો. તમારી આંતર-ચેતનાને સભળ કરો. નિરાસ અંગ્રેઝ-તેજસ અને પ્રાણથી પરિપૂર્ણ બન્નો અને બન્નાનનો. ઊંઘજનપોના આશીર્વાદ ગૈનું મળજા કરો. જ્યાથી.

દેરાગ્ય કેવી રીતે કેળવવો?

ગુરુહેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પ્રોફ્ઝેન ગુરુહેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહાસાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-ચિહ્ન પુરુમ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક એવી અને ગ્રાન્ટેક ભાસ સાધના જ હતા. તેમનાં જન્મ શત્રાજી પછીના દશ વર્ષો એટલે શિવાનંદ હિંદુ દશક ગ્રસંગે આપણી સમજી 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં પૂછ્ય આનંદ છે.]

જીવનનાં દુઃખ અને દીખો જોવાની તથા વૈગાય વિરોનાં પુસ્તકોનું, કેંતપુરુષોનાં જીવનગરિઓનું, ભર્તુલહિના વૈગાયશાતકનું અને યોગવાસિઓના વૈગાય પ્રકરણનું અધ્યયન કરવાથી વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આ અધ્યયનથી મોકા માટેની તમારી ઉત્કંઠા અને આધ્યાત્મિક જીવન વિરેની તમારી દુઃખ માન્યતા અથવા વિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ થશે. શ્રી રામચંદ્ર લાલસા, ધન-સમૃદ્ધિ, જન્મ અને બાધપક્ષનાં દુઃખો વગેરેની ભયાનક અસરોનું વર્ણન કરે છે. યોગવાસિઓના વૈરાગ્ય પ્રકરણમાં સુંદર વર્ણન આપ્યું છે. દરેક તે વાંચતું જ જોઈએ. દરેક વૈગાય વિરેનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવો જ જોઈએ. આગળ વધેલા વિદ્યાથીઓએ એમ ન માની લેતું જોઈએ કે અમે આત્મસાધાત્કાર ગ્રાન્થ કર્યા છે, તેથી અમારે હવે વૈગાય વિરેનાં પુસ્તકોનું અધ્યયન કરવાની કશી જરૂર નથી. આ પુસ્તકો તો નવા શિખાઉં, મધ્યમ કશાના અને ઉચ્ચ કશાના એમ બધા જ સાધકો માટે ખૂબ જ અગત્યનાં છે. તમારે 'વૈગાયમાણ' અને 'વૈરાગ્યપ્રાપ્તિ' જેવા પુસ્તકો વાંચવાં જોઈએ. જો તમે વૈગાયમાણ સ્થિત થયા હો તો સમાધિનું સર્વોપરી સ્વરૂપ, ઋતંભરાપ્રણાત્મ સહેલાઈથી નિર્માણ થઈ શકશે. જો તમે કેટલાક શ્લોકો યાદ રાખી શકો તો તેથી તમને ઘણ્ણો ફાયદો થશે. ગીતામાં આ શ્લોકો છે. "અનિત્યમ् અસુखમ् દુઃખાલયમ् અશાશતમ्". આંખનાં બસો હઈ છે. આખા શરીરનાં તો પચાસ હજાર કરતાં પછ વધુ દુદ્દ છે; જે શરીરનું આપણે આટલું બધું જતન કરીએ છીએ, જેનું આટલું બધું સંન્યાન કરીએ છીએ તે શરીર તો વ્યાપ્તિ-મંદિર છે. "યેહિ સંસર્જા મોગાઃ, દુઃખ યોનય એવ તે" દરશેજ જીવારમાં

તમારે આ શ્લોકનો પાઠ કરવો જોઈએ. તે પછી તમારે ધ્યાનમાં બેસંતુ જોઈએ.

ઇન્દ્રિયાદેશુદૈરાગ્યમનાંકાર એવ ચ ।

જન્મમુખ્યુદ્યાસાધ્યાધિકુદ્ધારોદાનુદ્ધારનમ् ॥ (અન્તા ૧૩-૮)

જન્મ દુઃખમય છે. મૃત્યુ દુઃખમય છે. વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખમય છે. રોગ દુઃખમય છે. આ શ્લોક ઉપર વારેવાર તમારે ધ્યાન કરવું જોઈએ. જો તમારામાં વૈગાય આવે તો તમારી સાધના પૂરી ર્થી જીજાજો. વત્તદયે અમૃતમિવ પરિણામે વિષોપમમ् શરૂઆતમાં વિષયશુભો અમૃત જેવાં ભાસે છે પરંતુ અતો તો તેઓ જેર જેવાં જ છે. ખાડનું અતિશય સેવન કરવાથી ભખુગ્રભેદ થાય છે. વધુ માંસભસ્ય કરવાથી પેશાભમાં આલદ્યુભીન જ્ઞાય છે. ઘણ્ણા ચલાચિત્રો જોવાથી મોતિઓ આવે છે. અતિશય વિષય મુખ્યી નભળાઈ અને નપુસકતા આવેછે.

જન્મદુઃખં, જરાદુઃખં, જાયાદુઃખંપુનઃ પુનઃ ।

સંસારસાગરં ચુરખં, તસ્માત્જાપ્ત જાગ્રત ॥

જન્મ દુઃખ છે, વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખ છે, પત્ની દુઃખ છે, સંસારસાગર પક્ષ દુઃખ છે, માટે જગ્યો, જગ્યો. માતા નાસ્તિ, પિતા નાસ્તિ, નાસ્તિબન્ધુઃ સંશોદઃ । અર્થાનાસ્તિ ગૃહીનાસ્તિ, તસ્માત્જાપ્ત જાગ્રત ॥ માતુ દેબો મદ । પિતુ દેબો મદ । વગેરે તો જેમનામાં વૈગાય નથી તેવા સંસારી લોકો માટે છે; પરંતુ જ્યારે વૈગાયનો ઉદ્ય થાય છે ત્યારે તો માતા નાસ્તિ । પિતા નાસ્તિ । - નથી ભાતા કે નથી પિતા, નથી ભાઈ કે ચલોછર, નથી ધન કે નથી ધરે માટે જગ્યો. યદહરેખ દ્વારેતું તદહરેખ પ્રદ્વાજેતુ । જે કણો વૈગાયનો ઉદ્ય થાય તે જ કણો

સંસારનો ત્યાગ કરો અને શિવચાત્રિ પહેલા આર્નદ કુટીર આવતા રહો.

આશાય બબ્ધવોલોકો કર્મણા બહુભિનના.

આયુઃ જીવન જાનાતિ, તસ્માત् જાગ્રત જાગ્રત ॥

મન હજારો બંધનોથી, આશાઓથી, કામનાઓથી અને ચિંતાઓથી બંધાયેલું છે, પણ તે જાણતું નથી કે આપુષ્ય શીખ થતું જાય છે. જીવન આગળ વાયે છે તેમ જિંદગી રૂકી થાય છે. માટે જાગો, જાગો.

“વૈરાગ્ય દિવસ” એ સાધક માટે ખૂબ જ મહદુમાર છે. પણ જાણ્યિ મહાર્થિ કહે છે, “સર્વ કુરુક્ષ વિવેકિનઃ ।” વિવેકી અથવા જ્ઞાનીને મન બધું જ દુઃખમય છે. રસાસ્વાદ પક્ષ તેને અડયારારૂપ છે. પોતે આત્મસાધારણ જ્ઞાનો છે તેમ જ્ઞાનીને તે ખોટો સંતોષ માને છે અને સાધના બંધ કરી દે છે. ડેવલ નિવિકલ્પ સમાધિમાં જ સૌથી મોઢું સુખ રહેલું છે. બીજી બધા સંતોષ તો હુનરજનક છે. માટે આપણે આ બધાં હુનરાનું સમર્પણ કરીએ અને વિવેક તથા વિચારજન્ય જ્ઞાનો પરવૈરાગ્ય કેળવીએ. જો આમ નહિ થાય તો તમે અર્થદંશ સાધક બનશો.

વૈરાગ્યનો અર્થ એ નહિ કે તમારે સ્ટેટર ન પહેરતું. “સામાન્ય બુદ્ધિની સાધના” ખૂબ જ જરૂરી છે. દાક્તર કહેરો કે આ ન લેશો ને તે ન લેશો; પરંતુ તમને કોઈ ખાસ વસ્તુ ગ્રત્યે તુચ્છ હોય તો તમે જરૂર તે વો. તમારા મનોવેગો બધું મોટેથી બોલે છે. તે તમારું માર્ગદર્શક છે. દાક્તર બહે તમને કહે કે તમે દૂધી ન ખાશો, પરંતુ તમે તે ખાશો, કારણ કે તમે જાણો છો કે તેનાથી તમને શક્તિ અને તુલિંગ મળે છે.

વૈરાગ્ય એકમાત્ર સાધન છે; બીજી બધી બાબતો નહિ. જો તમારામાં વૈરાગ્ય પેદા થશે તો બીજી બધી વસ્તુઓ તમને આવી મળશે, જેમકે મનોનાશ, તરફશાન વગેરે.

પરમાત્મા તમને પરવૈરાગ્ય અપોં તમે બધા

વૈરાગ્યમાં સ્થિત જાઓ. જેનું સ્વરૂપ નિવૃત્તિ છે તેવા પોતાના આત્મસ્વરૂપ સંચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત થવા માટે બધા જ સાધકો માટે પરવૈરાગ્ય જ એક માત્ર આવશ્યક અને મૂળભૂત સાધન છે.

આવો, જુઓ અને સાંભળો. અમરતાના ધામનો એક માર્ગ છે પરમ સુખનો એક માર્ગ છે. તુરીયાવસ્થા અથવા બતુર્ય અવસ્થા (સ્વભાવ, જગત, સુખસ્તિ અને તુરીયા)નો એક માર્ગ છે. બતુર્ય પરિમાણનો એક માર્ગ છે. આ માર્ગને અનુસરો. આ માર્ગ છે વૈરાગ્ય, શુદ્ધિ, સેવા, પ્રેમ, દાન, ધ્યાન, આત્મસાધારણાર. લલાબન્નો. લલુ કરો. દયાળુ બનો. વૈરાગ્યપ્રાણોત્તરી

ઘોણપિયે કહું, ‘હે ગુરુહેવા મને વૈરાગ્ય વિશે ઉપદેશ આપો.’

ગુરુજીએ કહું, ‘હે વહાલા ઘોણપિય, વૈરાગ્ય એવેટે મનાસ્યકિનિ. કામનાચહિતપણું. સમાપ્તિ. અથવા આત્મસાધારણાર પ્રાપ્ત કરવા માટે વૈરાગ્ય એક અગત્યનો સહાયક અથવા સાધન છે. વૈરાગ્ય એ રાગ અથવા આસક્તિની વિરુદ્ધનો જુલા છે. રાગથી મનુષ્ય સંસારના બંધનમાં પડે છે; વૈરાગ્ય મનુષ્યને સંસારના બંધનમાંથી મુક્ત કરે છે. વિભાગી જીવનનાં દુઃખ-જન્ય, મૂલ્ય તથા તેનાં બીજાં આનુભંગિક દૂષણો વૃદ્ધાવસ્થા, કષ, દર્દ, લય, ચિંતા, દુઃખ વગેરે જુઓ. બીજે બીજે મનમાં વૈરાગ્યનો ઉદ્ય થશે. જાત્ય અને અસત્યના વિવેકથી જન્મેલો વૈરાગ્ય તમારી સાધનમાં મદદગાર થશે અને કાયમી ટકશે. નિરાશા, નુકસાન અને સંબંધીના મૂલ્યથી જન્મેલો કારણ વૈરાગ્ય કાંઈક હશે અને તે ગમે તે સમયે છોડી જશે. એક વખતે તથેલા વિભય પદાર્થો કરીથી પ્રાપ્ત કરવાની તકમાં જ તે હશે. તે ઠિકર, ઓમોનિયા કે કલોરોફોર્મની છેમ સહેલાઈથી બાણીબવન પામે તેવો છે. ખન એ જ દુઃખનું મૂળ છે. તેનો સ્વભાવ કાંઈક છે. કામનાની આજ માણસને

સુણગપાવે છે. આ શરીર રોગો અને અશૂદ્ધિઓનું ધ્યામ છે. યુવાની તો શૂલની જેમ સહેલાઈથી કરમાઈ જાય તેવી, વીજળીની જેમ તરફાક લુખ થઈ જાય તેવી ચંચળ છે. આ સંસારમાં પ્રત્યેક વસ્તુ સંચિક છે. વૈરાઘ્ય સર્વોપરી અખૂટ સંપત્તિ છે. વૈરાગીને મન આપો સંચાર તૃપ્તિ છે. સંતો અને યોગીઓના સમાગમમાં એકાંતમાં રહો. વૈરાઘ્યમાણનું વારંવાર અભ્યયન કરો. બીમે બીમે તમારામાં વૈરાઘ્ય પેદા થશે.

મોષાપ્રિય : “વૈરાઘ્યનો સ્વભાવ કેવો છે?”

ગુરુ : “સાચો વૈરાઘ્ય જીવનમાં અસહિતા પ્રાપ્ત કરવાથી નથી આવતો પક્ષ તે તો વિવેકજ્ઞન્ય છે. સાચો વૈરાઘ્ય પદ્ધાર્થીની વાક્યિત્વાના અને વિષય પદ્ધાર્થોમાં સૂખ નથી તેવા જીબન અથવા અનુભવનું અને ચંત્ય તથા આભાસના તથાવતના જીબનનું પરિણામ છે. વૈરાઘ્ય છેક મહાન અદ્ભુત ગ્રહભૂવ જીમાન બ્રહ્મલોક સૂધી પહોંચી જાય છે અને છેવટે તેને પક્ષ એક ચૂકા તથાખલાની જેમ છોડી દે છે. બીજી રીતે કહીએ તો વૈરાઘ્ય એટલે જે કાંઈ પાર્શ્વિક છે તે ચંચળી બાબતો પ્રત્યે અનુભિન્દુનાં હશે.”

“વૈરાઘ્ય એટલે અન્યાસકિંતિ, નિષ્પૂહતા અથવા વાસનારહિતપદ્ધું, વૈરાઘ્ય મનુષ્યને સંચારના બંધનમાંથી

મુક્ત કરે છે, કારણ - વૈરાઘ્ય અને વિવેકજ્ઞન્ય વૈરાઘ્ય વર્ણનો તફાવત સમજો. વિષયી જીવન, ધન-સંપત્તિ અને કામનાઓની ખાગીઓનું નિરીક્ષણ કરો. સંતોના સમાગમમાં રહો. વૈરાઘ્ય એ શેષ સદ્ગુણ છે.”

વૈરાઘ્ય વિના આધ્યાત્મિક પ્રગતિ રજુમાત્ર પક્ષ શક્ય નથી. જો વૈરાઘ્ય નહિ હોય તો શરીરનાં બિન્ન બિન્ન છિદ્રોમાંથી શક્તિનું સુધારણ થશે; જેમે તેટલી જીબના કરવા છતાં પક્ષ યોગની નિષ્કરસીનાં પગથિયાં ચઢી શકશે નહિ. હે મોષાપ્રિય! સર્વ દિવ્ય અદ્ભુતોમાં વૈરાઘ્ય જરૂરશે છે. વૈરાઘ્ય એ શાશ્વત જીબન અથવા નિર્વિકલ્પ સમાધિની સ્થિતિના શિખરે તમને બાઈ જવા માટેની એકમાત્ર જીબના છે. વધુમાં વધુ વૈરાઘ્ય કેળવો. જ્ઞાત રહો. તમે જીવનનુંક્રિતી પ્રાપ્ત કરી છે તેવા યોગ્ય જ્ઞાનમાં પડીને તમારા મનને જરા પક્ષ દીલું ન પડવા દી. જો તેમ થશે તો તમારી લયંકર નિરાશાનજ્ઞ અધોગતિ થશે અને તમે કરી કરી જીબા નહિ થઈ શકો. જીવધાના જીવધાના જીવધાના! જાંચારિકતાની સંગતિ તલું દી વૈરાઘ્ય કેળવો!

□ ‘જીબના’માંથી જીવધાર

(બોલ પણા નં. ૩૮ ઉપરલી ખાતુ)

કરો. તમને થાક લાગે તેટલું ના કરશો. ખીરે ખીરે સંખ્યા વધારતાં જરું.

ગરભીની ઋતુમાં શીતલી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો. એથી લોહી શુદ્ધ થશે, શરીરમાં શીતળતા આવશે.

કદીની ઋતુમાં ભિન્નિકા પ્રાણાયામ કરો. આના અભ્યાસથી જીય, દમ વજેરે રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં ‘ॐ’ અથવા ‘રામ’ નામનો ભાનસિક જીપ કરવો. ભિત્તાલારી બનો. આમ કરશો. તો તમને અનેક લાભ થશે.

પ્રાણ અને મન એકબીજી જીવને નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. જો તમે પ્રાણને કાબુમાં લઈ લો તો તમારું મન

આપોખાપ જ તમને વશ થઈ જશે. જ્ઞાનનો સંબંધ મન સાથે છે. મન દ્વારા તેનો સંબંધ સંકલ્પશક્તિ સાથે છે અને સંકલ્પશક્તિ દ્વારા જીવાત્મા જીવાત્મા સાથે તેમજ જીવાત્મા દ્વારા પરમાત્મા સાથે છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આજથી જ શરૂ કરી દી. સંખ્યાઈપૂર્વક એનો અભ્યાસ કરો. જ્ઞાસને વશ કરી એને શાંત બનાવો. જ્ઞાસ સ્થિર કરી સમાધિમાં પ્રવેશ કરો. જીવનના દમનથી આયુષ્ય વધે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા યોગ્ય બનો તેમજ શાંતિ, શક્તિ, આનંદ અને સુખનું અનુરૂપ જીબનો.

યોગાલ્યાસ દ્વારા તમે પૂર્ણ યોગીકૃપે ગ્રહાણિત બનો. એ વડે તમને શાંતિ આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

જોવા છો તેવા દેખાતું પસંદ કરો

- શ્રી સ્વામી પિતાનંદા

ઈથરે તમને જે જગતમાં મોકલ્યા છે તેમાં તમારા જીવનના ગાળા દરમિયાન તમે શું પ્રદાન કરોશો? મોતીની છીએ તેનાં બે પડ વચ્ચે મોતી ખારજ કરતી હોવાથી તે મોતીનું પ્રદાન કરી શકે છે. ચોનાની ખાણના પેટાળમાં સોનું સંખરાયેલું હોવાથી તે સોનું આપે છે. તમારા પોતાના વ્યક્તિત્વમાંથી, તમારા સ્વભાવમાંથી, તમારી વ્યક્તિનિષ્ઠ વિશિષ્ટતાના જીવાનમાંથી તમે શું બેટ ખરશો? જગતને તમારું તરફથી શો ઉપહાર આપશો? આ બાબત તમારી પસંદગીની છે. તમે આ પસંદગી કરવા સલામ છો. આ મહાન અર્થકોત્તમાં જીવવા તમને અવસર મળેલ છે, મોકો મળેલ છે અને તમે જે છો તે બન્ની રહેવા અસીમ અવકાશ અને સ્વતંત્રતા છે ત્યારે તમે થોડું પસંદગી કરી જીવન જીવી જીશો.

વ્યક્તિ પોતાના પ્રકાશની અભિવ્યક્તિ કરવા પૂરી અંતઃશક્તિ પરાવે છે ત્યારે ઈથરે પોતાની જીતનાં તેજસ્વી કિરણને, પોતાના જ અંશને, પોતાના વિશિષ્ટ પ્રગટનાને, અંધકાર ફેલાવવા તો મોકલ્યું ન જ છોય. ઈથરે પોતાનાં પ્રેમ, પવિત્રતા, શાંતિ, દ્વાર્યાપુષ્ટા, કુરુક્ષા, તેની પોતાની સર્વચદ્રગુણભરી હિંબતાની અભિવ્યક્તિ માટે જ પોતાના વહાલાં બાબકોને મોકલ્યા છે. જે બધું સજાગતમક, મંગળ, ધર્મ અને સુંદર છે તે ઈથરમાં અંતર્નિહિત છે અને તેના અલોકિક, પૂર્ણ, આદિકાલીન સ્વભાવકુપે દર્શિમાન છે. ઈથર તમારી અંદર વસે છે, અહીં તે તમારું રૂપે પ્રગટ થાય છે. તમે પસંદગી કરો; ઈથરની બધી વિશિષ્ટતાઓને તમે છુપી રાખશો-દાબાવી રાખશો-કે બબ્યતાથી પ્રદર્શિત કરોશો.

અર્થપૂર્ણ રીતે, બુદ્ધિપૂર્વક, સમજાણપૂર્વક, વિશેક વાપરીને સાચી પસંદગી કરવી તે આ પૃથ્વીના ગ્રહ પરનાં ગ્રાશીઓમાંની એક જ જીતિનો વિશિષ્ટાધિકાર છે અને તે છે માનવજીતિ. આ વિશ્વ પર બરાબર વિતન

કરો અને આ આંતરિક હીકીત સાથે સંવાદિત રહી કાર્યરીત બનનો.

જ્યારે તમારું જીવન સુંદર કરી શકતા હો તો પછી તેને કદરાંથું શા માટે કરવું? જ્યારે તમારા જીવનને અદ્ભુત સ્વરૂપિત કરી શકો છો તો એઈ વિશુદ્ધ પરિબળ તેની સુગંધ બગાડે તેનું શા માટે થવા હેતુ? જો તમારા જીવનને પ્રકાશમય, ઊજજવણ અને તેજસ્વી કરી શકતા હો તો આ હક તમે શા માટે નકારો છો? જો તમે તમારું જીવન સરસ, માંગલિક અને સુંદર કરવા શક્તિમાન છો તો તેમ કરી બધાંને આશીર્વાદ રૂપકેમન બનવું?

કારણ આ જન્મઅત હક તમારો છો, તેની માગણી તમે જરૂર મૂળી શકો. માટે, આપો દિવસ દિંબતા જ પસંદ કરતા રહો, કારણ તે જ તમે ખરેખર જે છો તેનું પ્રભાન છે. દરેક શાખ જે તમે બોલો, તમારા મનમાં જે એઈ વિચાર સેવો, તમારા દદ્ધયમાં જે મનોભાવ તે ભાવના તમે ભાલો, તમે જે કામમાં લાગેલા રહો તે દ્વારા તમે જે પવિત્રતા, ઊર્ધ્વસ્ત્રા, ધન્યતા, માંગલિકતા અને તેજસ્વિતા છો, તેને દર્શાવો અને સહિત રીતે અભિવ્યક્ત કરો.

આ જીવન કેવો મોટો આશીર્વાદ, કેવો મોટો હક છે! આ દશિબે જીવનને જોતું નહિ તે એક કરુણતા છે, માટે મનમાં ગાંધ વાળો કે દરરોજ, દરેક શકો, દરેક પગલે, તમારી અંદરના સત્તને પ્રભાટ કરવાની તમારી પસંદગી રહેશે અને તે સિવાય અન્ય કણાની રૂચિ નહિ રહે. હરેશ સર્વોત્તમ, ઊચ્ચતમ જવાનું પસંદ કરો. તમે ખરેખર જે છો તે હોવાનું - રહેવાનું - દેખાવાનું પસંદ કરો. ધન્યતાનો ભંડાર બનનો.

આ વરણીમાં તમારું તો સર્વોચ્ચ ભાલું છે જ, પરંતુ ગ્રાશીમાત્રાનું તેમાં ભાલું રહેલું છે. તમે જે જગતમાં રહો છો તે સમજાલીન જગતનું પણ પરમ કલ્યાણ રહેલું

છે. આ સત્ય છે અને આ અવસર તેમજ તક છે. તમારા આજ્ઞા જીવનમાં દરેક દિવસે તમારું શાશ્વપદ સાચિત કરવાની આ કષા છે.

તમે જે ગરિમા છો, જે ભવ્યતા તમારી ખરી પિણજામાં છે, સર્વોત્કૃષ્ટ ઉન્નતિ અને ઉમહાપણું જે તમારું ખરું માપ છે તેને પ્રગટ કરવાનું પસંદ કરો. જુરુદેવના ઉજ્જ્વલ શાન્દોપદેશથી જે દિવ્યતા પ્રદર્શિત કરવા તમે સમાન થયા છો તે પ્રગટ કરવા ઈંઝો અને તેવી જ રીતે તમને અર્હી જન્મ આપનાર દિવ્યતા, જે તમારા ફદ્દયની અંદરની શુફામાં એક અકાશોના પણ પ્રકાશ, બધા અધ્યકારથી પર, તમારામાં વાસ કરે છે, જેણે તમને જીવનની અનુભૂતિ તે દિવ્યતાને પ્રગટકરવાનાકારી કરો.

આ અમૃત્ય ઉપહાર અને આ અનોખો વિશિષ્ટાધિકાર, જ્યારે ઈશ્વરે અને જુરુદેવે તમને આપ્યો છે ત્યારે શું તમે તેના તરફથી મોં ફેરવી લેશો, તેને

અવગાશશો, તે સ્વીકારવા નકારશો? કે તેને તેને ઉત્સુકતાથી જરૂરી લેશો અને તમારું જીવન ઉત્કૃષ્ટ બનાવશો? આવી પસંદગી તમારા જીવનમાં કયારેક કરવાનો એકાદ અવસર નથી. આ જાતની પસંદગી તો સતત થતી અવિયત પ્રક્રિયા છે. જે દિન-ગ્રતિહિન, વણે - વણે, દરેક કાર્યમા-માનસિક, મૌખિક કે શારીરિક કાર્યમાં-તમારા જીવનની જીવનપ્રણાલી જ બની રહેછે.

આ પસંદગી સતત કરતા જ રહેવાનું હોય છે અને દરેક કષા અને દરેક પગણું ખરી પસંદગી ધન્યતા, દિવ સિદ્ધ અને મોદાની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ પર દોરી જતા પ્રકાશપૂર્ણ ઘદરના પરાયિયાં સમાન બની રહેછે. પરમ ધૈર્ય તરફ દોરી જતી પ્રકાશિત સીતી ઉપરનું આરોહણ દરેક દિવસની દરેક કષા બની રહે. આનું તમારી જાતની અંદર નાકી કરો અને ધન્યતાનો તાજ પહેરો।

□ ‘અનુક્રિતપદ’માંથી સામાર

આગામી કાર્યક્રમો

- તા. ૧.૬.૨૦૧૭ : ગુરુ અભ્રવાન શ્રીમતુ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો છેરમો સંન્યાસ દિવસ રાને ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ વિશેષ સત્કષણ
- તા. ૧.૬.૨૦૧૭ થી તા. ૭.૬.૨૦૧૭ સુધી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વાસપારી ‘આત્મબોધ’ (શક્યાચર્ય કૂત) પ્રવચન : સમય સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્ય સુધી.
- તા. ૨૧.૬.૨૦૧૭ : વિશ્વ યોગ દિવસ સવારે ૫.૩૦ થી ૬.૪૫ સામુહિક યોગવર્ગ અને અન્ય કાર્યક્રમો
- તા. ૨૫.૬.૨૦૧૭ : રથયાત્રા ઉત્સવ આશ્રમમાં રથયાત્રાનું આયોજન સાંજે ૪.૩૦ વાગ્યે થશે, સૌને ધાલ લેવા આમંત્રણ છે.
- તા. ૬.૭.૨૦૧૭ : શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ જુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર પ્રસંગે સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૦૦ શ્રી શ્રી ચિહાનંદ ધ્યાન-યોગ-મંહિર ખાતે જુરુપાહુકાપૂજન, સત્કષણ થશે. તારબાદ લંગરો-મહાપ્રાસાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.
- તા. ૧૭.૭.૨૦૧૭ : આરાધના દિવસ. સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજનો આરાધના દિવસ હોવાથી સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૦૦ જુરુપાહુકાપૂજન, સત્કષણ થશે, સૌને ધાલ લેવા વિનંતી.

પૂર્વિતા માટે મથામણ

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

આપણને સૌને લીતરમાં સૂક્ષ્મ રીતે સ્વતંત્ર રહેવા - બનવાની અને જેમે તે ભોગે જગતમાં પરિતુલથ થવાની આકાશા હોય છે. આપણા મનની સપાઈ પર સલ્લાન રીતે આ આકાશા નથી આવતી પણ મુળમાં માનવપ્રાણીઓ સ્વાધી છે જ. કેવળ માનવ-પ્રાણીઓ જ નહીં, જગતનાં બધાં ગ્રાણીઓ પણ પોતાના શરીરના વળગણની જ્ઞાનવજીની ધારણી અનુભવે છે અને મોતાના ભયને સૌથી મોટો ભય માને છે; શવનતરફના પ્રેમને સૌથી મોટો પ્રેમ માને છે. પોતાના જીવન તરફનો પ્રેમ અને પોતાના મોતાનો ઉરુંએ બને એકબીજામાં સમાયેલાં તત્ત્વો છે અને તે દુ઱્કિ સિદ્ધ કરે છે કે આપણે શરીરને જ આપણું સર્વસ્વ માનીએ છીએ. આપણા સર્વ સંપત્તિ એટલું જ નહીં આપણે પોતે પણ, એ (શરીર)-ભય છીએ, એમ માનીએ છીએ. આપણા સામાજિક સંબંધો વ્યાવહારિક રીતે ભૌતિક સંબંધો જ છે, અને માનસિક જોર મણે છે અને ઢીતિકારની પ્રક્રિયામાં કુદરતે રજૂ કરેલાં આવાગમનવાળાં દશ્યદૃપોનાં અનુકૂલનો થયા કરે છે. જગતને જેમાંથી પસાર થવું પડે છે એવી અબીન્દિક પ્રક્રિયાઓ સાથે રોજબરોજનાં આ વિશેષ પ્રકારના અનુકૂલનો વડે ગમે તે રીતે આપણે જગતમાં જવવાની વ્યવસ્થા કરતા રહીએ છીએ. આપણે હંમેશાં કેવળ પ્રકૃતિના જગત સાથે જ અનુકૂલન સાખતા નથી, પણ ભયંકર તકદીકો અને મન પર જબરદસ્ત ભાર સાથે આપણાથી બીજી લોકો સાથે આપણું અનુકૂલન સાખતું પડે છે. અને ખરેખર આ પરિશ્રમ એક મોટું કઠિન કામ છે. આપણે બહારના આ પર્યાવરણના અનુકૂલનવાળી આ સમાત કિંદબીજી એટલા બધા ટેવાઈ ગયા છીએ કે આ પ્રયત્નને પોતાને જ આનંદ અને સંતોષના એક પ્રકાર તરીકે માની લીધો છે. રોગની કાયમી સ્થિતિને જ આરોગ્યની સામાન્ય સ્થિતિ માની લીધી છે. માણસ

‘હોય છે’ એમ કઢી કહેવાતું નથી, પણ માણસ બને છે એમ હંમેશાં કહેવાય છે. આપણે બોડી વજ્ઝો માટે પણ ચંતા ‘આપણે પોતે’ રહેતા હોતા નથી. જેમ ભજવાન બુદ્ધે આબાર્યજનક સંદેશ આપ્યો છે, તે રીતે બધું જ પરિવર્તનશીલ છે, બધું જ કાશિક છે. બધું જ એક અંકોડાનું બીજી અંકોડા સાથેના જોગણ જેતું છે. જગત ઘટનાઓની યાગ્રા છે અને કોઈ વસ્તુ સ્વાચ્છ હસ્તીવાળી નથી. જો આપણે આ પરિવર્તનશીલ જગતના એક ભાગરૂપ - અંબરૂપ જ હોઈએ તો સાચી છસ્તી જેતું કશું હોઈ શકે નહીં. કદાચ આ જ કસરો બૌદ્ધ તરફણાનીઓ ‘આત્મા’ જેવી કોઈ વસ્તુ સ્વીકારતા નથી. એનાથી આપણે પરિવર્તનાન આત્માને સમજુએ છીએ. એ તથાકથિત ‘આત્મા’ કે જેને વસ્તુસ્વભાવની આપણા નભણી સમજજણના લાયે, આપણે પોતાનું સાચું સ્વરૂપ સમજુએ છીએ, આપણે પોતાને ‘શરીરમનો ભય’ સમજુએ છીએ. કોઈક રીતે શરીર અને મનનું જોગણ આપણામાં થયું છે અને આ કહેવાતા આત્માને ખરેખર આપણા સાચા આત્મા તરીકે ન જ માનવો જોઈએ કસરાં કે એ આપણા પ્રકૃતિનો એક ભાગ માત્ર છે અને તે કુદરતના કાનૂન પ્રમાણે ચાલે છે અને તેથી જ અને જ ના પણ છે અને મરણો પણ છે. ઉત્કાન્તિના પ્રક્રિયાઓ બીજું કરી નથી પણ બધી વસ્તુઓનાં જન્મ અને મરણની અવિચિન્ન સંકણનું આપણે આપેલું એક નામ છે. એક ઘટનાના જન્મ અને બીજી ઘટનાના મરણનું બીજું નામ જ ‘ઘટયાળ’ છે. એ ‘ઘટયાળ’ દુરેક ઘટના કે વસ્તુની અપૂર્ણતાનું સૂચન કરે છે. ભૌતિક કે માનસિક રીતે જે કરી અપૂર્ણ છે તે પોતાની અપૂર્ણતાથી ઉપર ઉકવા માટે બીજી અપૂર્ણતા ઉપર મીટ મારે છે, બીજી અપૂર્ણતા જને છે ! અને એવી આશા મનમાં સેવે છે કે વજ્ઝી અપૂર્ણતા બેગી મળીને એક પૂર્ણતા બને છે ! એટલા જ માટે

આપણે વિષયોને ચાહીએ છીએ. અને મનમાં ધારીએ છીએ કે બે (કે વધારે) વિષયો ભેજા મળીને વિષયોની અપૂર્ણતા દૂર કરી દેશે પણ એવું બનતું નથી કારણ કે બે અપૂર્ણતાઓ મળીને એક પૂર્ણતા બનતી નથી ! અરે ! કરોડો અપૂર્ણતાઓ ભેજી મળીને પણ એક પૂર્ણતા બનાવી શકતી નથી, કારણ કે પૂર્ણતા એ ‘પરમ સત્ત્વ’ છે. અપૂર્ણતાને વર્ણવતો લક્ષણો પૂર્ણતાને વર્ણવી શકતી નથી. એ પૂર્ણત્વ કઈ એવો જથ્યો નથી કે ગાંધીજિતિક નિયમોથી માર્ગી શકાય, પરંતુ આપણી હન્દિયો તો દેખકાણના ગણિત દ્વારા કામ કરે છે આપણા તકો અને દલીલો તો છેવટે ગાંધીજિતિક છે અને આપણે જથ્યારે આ ઘટનામય ભીષણમાં અને પર્દીલ સમજણમાં દૂણી જઈએ છીએ ત્યારે એવા વખતે આપણે આધ્યાત્મિક જંખના માણસા, સંસારથી ઊપર ઉઠવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ પરંતુ એ બધું તો સંસાર સાથે સાપેક્ષ જ છે. જગતની અપૂર્ણતાથી પર જવાની આપણી આકાંક્ષા જગતની અપૂર્ણતા, જગતની પોતાની અપૂર્ણતાથી જ દોરવાયેલી રહે છે. આપણે દુષ્કલમાં, ચકાયેલમાં ભર્મી રહ્યા છીએ અને

વારેવાર એક જ સ્વણે આવતા રહીએ છીએ. અને વસ્તુઓની ઘરેફાથી બહાર નીકળી શકતા નથી. આપણે સંસાર સાથે સંકલાયેલા હોય એવા ઈશ્વરને આપણા સ્વાર્થ માટે ચાહીએ છીએ. પૂર્ણતા તરફની આપણા ગ્રેમની પદ્ધતિના પણ શારીરિક હસ્તીની અપૂર્ણતાને પાર કરવાની અને શોકમય સંસારને એવંગી જવાની વાંચા પડેલી હોય છે. પૂર્ણતવની આપણી જંખના પણ અપૂર્ણતા; ન્યાય દ્વારાવા માટે હોય, એમ જણાય છે. હન્દિયોએ બનાવેલી વસ્તુઓને ચાચી દ્વારાવા માટે જ એ જંખના દેખાય છે. સામાજિક મૂલ્યો, માનવિક અને શારીરિક મૂલ્યો આપણા ઈશ્વર-સાધાતકારના આદર્શને પણ સાપેક્ષ બનાવતી બાબતો છે. જનસમાજ માટે, પ્રકૃતિની દુનિયા માટે, આપણી અહંકૃતિના સંતોષ માટે જ આપણે ઈશ્વરને શાહીતા હોઈએ એમ લાગે છે. અર્હુન આ જવનસંગ્રહમાંથી વૈયક્તિક કે અન્ય પ્રકારના સંબંધોવાલી દુનિયા સાથેની લગઢિમાંથી આશર્યકારક રીતે અટકી પડ્યો હતો.

□ ‘પ્રીતાર્થન’માંથી સાભાર

(બહારનાત્મક વિચારોની વિનાશક અસરો પાઠન નં. ૧૮ ઉપરથી ચાટુ)

કદમ્પૂર્વક અત્યાસ કરો. તમારા રોજબરોજના કામમાંથી નિર્યાત મળો ત્યારે પુરાણોના મધુર જીતોથી મનને ભરી દો. આશામ અને નિર્યાતના સમયે મનને અવિચારીપણે ભરકુંન રાખો.

સૂર્યાં પહેલાં તમારું મન રચનાત્મક વિચારોથી ભરપૂર કરી દો. જથ્યારે નિદ્રામાંથી જગૃત થાં ત્યારે મનમાં રચનાત્મક વિચારોને પણ જાગૃત કરો.

અગવાન રામના અભોદ્ધ બાધાની જેમ પવિત્ર વિચારો તેની પાંખો ફેલાવીને માર્ગ કરે છે. તે કંઈ તેના લખણી નિર્ઝળ જતા નથી; તેને દિવ્ય સંકલયાંકિત, પીડલણ મળે છે. બોજન વેતાં પહેલાં તમારા વિચારોના સરને ઉન્તત બનાવો. સાના કરતી વખતે પ્રાર્થનાનો ભાવ ડેણાનો. તમારા જગતની આ કષોમાં તમારું

અર્થજગૃત મન ખૂબ જ ગ્રહણશીલ હોય છે.

જેમ જેમ તથે ધોગમાર્ગાં પ્રગતિ કરો તેમ આત્માના સાહાર્દીક પ્રકારણનું અનુસરણ કરો છો. પ્રત્યેક સમયે તમારું મન દિવ્ય દાણ હાય ગ્રાપા તેજસ્વી પાર્શ્વ ભૂભિકાના નિર્યતર અંકૃતમાં રહે છે. જગણતા સૂર્યની સામે અંધકાર શી રીતે ટકી શકે ?

રચનાત્મક વિચારની કળાના વિકાસ હાચા તમે આધ્યાત્મિક જવનની સમૃદ્ધિનો આનંદ લઈ શકશો. તમને આત્મસાધાતકાર માર્ગની દોરવાણી મળશે અને તમામ વિચારો ચરિયાતા બન્ની જરો. તમારા અસ્તિત્વનું આ જ લક્ષ્ય છે.

ઈશ્વર તમારું કલ્યાણ કરો !

□ ‘રચનાત્મક વિચારસીલી’માંથી સાભાર

આભિજોધ - ૨

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદુ

અમારું આચાર્ય પુરુષશ્લોક પરમાત્મા સ્વરૂપ કૃષ્ણાનંદજી મહાગંજને અમે શુદ્ધ વેદાંતિક જીવનયાપન કરતાં જોયા છે. જીવો ખરી નાપરા: | બ્રહ્મ સત્ય છે, જગત મિથ્યા છે - આ સત્યનું અમે એમના જીવનમાં ફર્હન કર્યું છે. તેઓ જગતમાં રહેવા જતાં જગતથી પર હતા. આકાંક્ષા, મોહ, રાગ-દેખ રહિત જીવન અને ભગવાનીતાવમાં સ્વિટ સ્વિટ જોયા છે.

આભિજોધની શુદ્ધલાભમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ ત્યારે વસ્તુ વિષયને સમજ્ઞાનું આવશ્યક છે. માનવજીવનના દુઃખનું કરાસ શું છે? અસંતોષ, તૃપ્તિ નથી, વરસાદ નથી તો કહીશું દુઃખ છે. યોગે વરસાદ પડે તો કહીશું યોગેક જ વરસાદ છે અને વરસાદ વધારે પડે તો કહીશું, બસ હવે જરીયા કરે તો સારું. ડરિદ્રારમાં BHEL મોહું સંહુલ છે. ત્યાં જઈને રહેવાનું દર વર્ષ ચૌભાગ્ય મળે છે. ત્યાં કર્મચારીઓને દર વર્ષ પ્રમોશન મળે, એક વ્યક્તિને ૨૮ વર્ષ સંન્દર્ભ પ્રમોશન મળ્યું. રલમા વર્ષ ના મળ્યું તો આતી કૂટીને કહે 'બેઈમાની છે, બાચાચાર છે.' એક વર્ષ પ્રમોશન ના મળ્યું તેનું દુઃખ છે અને જેને પ્રમોશન મળ્યું તેને પણ દુઃખ છે કે દર ચાલ મળે છે એમાં નંતું શું છે? આપજાને કોઈ પરિસ્થિતિમાં આનંદ વેતાં આપકર્તૃનું જનન્યી.

પતંજિ યોગસૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિને અધ્યાત્મયોગનાં પહેલાં બે પગથિયાં તરીકે યમ અને નિયમ આચા છે. યમનાં પાંચ મહાપ્રત છે - અહિસા, સત્ય, અસત્ય, બ્રહ્મચાર, અપરિગ્રહ. નિયમનાં પાંચ મહાપ્રત છે- શૌય, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈચ્છા પ્રક્રિયાન. નિયમનું બીજું મહાપ્રત છે-સંતોષ. આપજા જીવનમાં સંતોષ નથી. પ્રત્યેક ગ્રવૃત્તિમાં દુઃખ જોતું એ મનુષ્યમાત્રના દુઃખનું કરાસ છે. આપણું સંકારત્મક

સ્વિટન નથી. Negative thinking છે. એમાંથી બહાર કેવી રીતે આવી શકાય?

શ્રીમદ્ ભગવાનુંપીતા મોશશાશ છે. અજૂન નિરાય બેઠો છે. ભગવાન કહે છે - જીવનની દરેક પરિસ્થિતિ પર શોક કરનો, દુઃખની અનુભૂતિ કરની યોગ્ય નથી. જીવનની નિરિષિષ્ટ કામતાની સહજ સમજ તો એ છે કે વસ્તુતાઃ દુઃખ જેતું તરત જ નથી. આપણે કહીએ છીએ.-

ॐ પૂર્ણામદ: પૂર્ણામિદ: પૂર્ણાત્પૂર્ણમુહુર્યાતે ।

પૂર્ણસ્ય પૂર્ણામાદય પૂર્ણામેવાવશિષ્યાતે ॥

(શુક્લ પજૂર્ણે, ઈશોપનિષદ)

તે પૂર્ણ છે, આ પૂર્ણ છે, પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ ઉપજે છે. પૂર્ણમાંથી પૂર્ણ બાદ કરતાં પૂર્ણ જ રહે છે.

॥ અં શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ: ॥

વસ્તુતા: બધું પૂર્ણ જ છે તો આપણે અપૂર્ણ કેવી રીતે કોઈ શકીએ?

અસતો મા સદ્ગ્રભય
તમસો મા જ્ઞાતિર્ગ્રભય ।
મૃત્યોમર્માદમૃતં ગ્રભય ॥

જગતમાં અસત્ય છે જ નહીં, પૂર્ણ સત્ય છે અથવા અપૂર્ણ સત્ય છે. અસત્ય સમજ્ઞાનું જીવનની વાચિછે.

આપજી સુભસ્યાનાં ઘણાં કારસ્ય હોઈ શકે. વ્યક્તિગત સુભસ્યા, પારિવારિક સુભસ્યા, આમારિક સુભસ્યા, રાખ્યીય સુભસ્યા, આંતરરાખ્યીય સુભસ્યા. સુભસ્યા વચ્ચે સંખર્ષ કરવો પડે છે એમાં શાંતિ હણ્ણઈ જ્ઞાપ છે. મનુષ્યમાત્રના જીવનમાં અપેક્ષા છે, આકાંક્ષા છે. પોતાની ઈંઝા પ્રમાણે જ જગત ચાલતું જોઈએ, પરંતુ, જરૂરી નથી એ જ પ્રમાણે વાય. મનુષ્ય જ્ઞાપે એની ભીતર છે ભાવના છે તેને ફિલે ત્યારે અનુભવ

ધ્યાને. સ્વયં વિચારો - આપણાં જીવનમાં આનંદ છે?

'આપ મુજબ કિર રૂભ ગઈ હુનિયા।' છીએ ત્યાં સુધી હુઃખ છે, પરી ગયા પછી હુઃખ નથી. આપણે રોજ મરીએ છીએ. આપણે સૂઈ જઈએ છીએ ત્યારે હુઃખ નથી, કારણ તે સુષુપ્ત જીવન્યા છે. જીવત-સહાનતામાં સુખ-હુઃખ છે. માનસિક સ્થિતિ બદલવાની જરૂર છે.

'॥ આત્મસંસં મનઃ ફૃત્વા ॥' (ગીતા : ૬ : ૨૫) મનને આત્મામાં જોડી દો. મન આત્માથી બાદાર છે તો ઈચ્છા, કામના, વાસના છે પણ આત્મામાં સિદ્ધ થઈ ગયું પછી કરી નહીં. અંદરીને પૂતળીને સમૃદ્ધમાં નાંખો, પાછી આવતી નથી, વિલીન થઈ ગઈ. આપણે ખાઈએ છીએ, પીએ છીએ એ જીવૃતિ નથી. એ સુખ હુઃખ નું કારણ છે. આત્મસં થઈ જઈએ પછી હુઃખ નથી. વસ્તુતા: મજૂર્ય સમજે કે 'હું પૂર્ણ હું' પછી હુનાન નથી.

એક વ્યક્તિ રોજ નમાજ પડે છે, એ ગરીબ છે, એનાં કપડાં ફટેલાં છે, એ મનમાં વિચારે છે - હું રોજ નમાજ પહું છું તો ય મારી આ સિદ્ધિ છે અને બીજો માનસ વર્ષમાં એક વાર નમાજ પડે છે તો ય તે સમૃદ્ધ છે. મુદ્દાના રાજ્યમાં અંધેર ચાલે છે. એટલામાં ગીરુ વ્યક્તિ ત્યાં આવે છે, જેને બને પગ જ નથી ત્યારે તેને જ્યાથ આવ્યો કે માર્ગ સિદ્ધિ તો બણી આરી છે. જ્યાં અપેક્ષા છે ત્યાં હુનાન છે. સતત વિચાર્ય કરોડે મારા જીવનમાં આ ઘોટ છે તો હુઃખ જ પેઢા થવાનું. સ્વખનમાં રહીએ તો શોક જ ઉત્પન્ન થાય છે. પૂર્ણતાની ગ્રાન્ઝિ માટે સંવર્ધશીલ થતું જ પડશે. આત્મઉપલબ્ધિ, ગ્રાન્ઝિ, બોધ સંવર્ધ ભત્તાવે છે. સંવર્ધ જ જીવન છે. સ્વતિતતા મૃત્યુ છે. If you rest, you rust.

જીવનનું ધોય સ્પષ્ટ હોય, મનની શાંતિ ગ્રાપ કરવા જે ગ્રવૃત્તિ કરવાની છે તે માટે ગ્રયત્નશીલ હોઈએ, 'જીવત મેં જીવત, સ્વખનમે જીવત, સુષુપ્તિ મેં જીવત'ની સિદ્ધિ હોય તો આત્મબોધતરફ અગ્રસર છીએ.

હુઃખ નિવૃત્તિ થશે તો સુખગ્રાન્ઝિ થશે એ આવશ્યક નથી, કારણ કે હુઃખ છે જ નહીં અને સુખ કેવું પણ કરી છે નહીં. સુખ આત્માનો સ્વભાવ છે.

આનંદોહસ્મુ, આનંદોહસ્મુ, આનંદ જીવનનંદમુ આ આપણો સ્વભાવ છે, ગ્રદૂતિ છે. વિસ્તારપૂર્વક આની અર્થા કરીએ તો સુખ-હુઃખ અસેતોપનું કારણ છે, જે આપણી અંદર છે, બહાર નથી. આપણી અપૂર્ણતાને જોવી પડશે, વસ્તુતા: પૂર્ણતા પ્રતિ જીવાની ગ્રેસણ પ્રાપ્ત થશે. જે પરિસ્થિતિમાં આપણે એમ સમજાએ કે હું સુધી છું તો તમે આગળ પગાતિ નહીં કરી શકો. માતું ધર, પત્ની, બાળક, ધંધો કુપંહુકતા છે. ઊંચી ઉડાન ભરવી પડશે. જો મિથા સંતોષ થઈ ગયો તો આપણા જીવનમાં કાતિ નહીં થાય. અલ્યુટય માટે મારા જીવનનો હેતુ છું છે, દાખ્ય શું છે, ગતિ શું છે - કષેસંતું પડશે.

શ્રીમદ્ ભગવાન ગીતાનો પ્રારંભ છે - ધર્મક્ષેત્રે કુઠુંબો ... હિન્દીભાષા, આપણે કહીએ - 'મૈ જી રહા હું' પરંતુ તેને 'હું મૈ જી રહા'ના કહેવાય. ગુજરાતીભાષા કહીએ - 'હું જઉ હું', પરંતુ તેને 'હું હું જઉ' ન કહેવાય, સંસ્કૃતમાં તેવું નથી - કહીએ - 'અહં ગંગુણામિ' અથવા 'ગંગામિ અહમ્' પણ કહેવાય. 'ધર્મક્ષેત્રે કુઠુંબો'ને પણ 'બેતે બેતે હું ધર્મ' કહી. શક્ય આપણા પ્રત્યેક વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં ધર્મને આપજ કરો. ધર્મ એટલે કર્તવ્ય, આચરણ. ધર્મ જીવનવ્યવહાર છે.

ભગવાન ભાષ્યકાર ભગવાન ભાદરાયણ દુપમાં અવતરિત થયા અને પ્રસ્તાવનત્રયીની રૂચના કર્યી. વેદના ચાર ભાગ કર્યા - ભ્રાહ્મણ, સંહિતા, આરણ્યક અને ઉપનિષદ. અંતિમ ભાગને ઉપનિષદ કહે છે જેમાં કર્મકાડાને જ્ઞાનકાડ બને છે અને બનેની જરૂર છે.

દ્વારિદ્રે વેદિતાઓ પરાશીલ અપચાચા.

માનવમાત્રના જીવનમાં એક જીવ પણ કર્મ વિના વ્યતીત થતી નથી, પરંતુ અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે જે કર્મ કરીએ છીએ તે ચાગ-દેખથી મુક્ત કરે છે. પોતાના

કર્તવ્યાં ઈશ્વરની આગધના કરવાથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થશે. અધ્યાત્મ તત્ત્વને ઉજ્જ્વલ કરવા માટે આત્મબોધ તરફ અગ્રસર થતું જ પડશે.

માનવમાત્રાને જીવમાત્રાને ગ્રેમ જોઈએ છે. 'આઈ અસર ગ્રેમકા પહેલો પાંડિત હોય'. અમેરિકાનું નિઃસેતાન દુપતી મેળામાંથી સિંહ ખરીદી લાભ્યું. સિંહ મોટો થથો ત્યારે વનગાંધીમાં છોરી દીધો. વાણી સમય પછી એમને સિંહની યાદ આવી તો તેઓ એ જંગલમાં ગયાં. એમની સુગંધથી સિંહ ઢોકતો આવ્યો અને તેનાં પાલક માત્રાપિતાને ભેટી પડ્યો. ખૂખાર પશુનું જીવન હિંસા છે છતાં પણ ગ્રેમ મણ્યો તો આજો સ્વભાવ બદલાઈ ગયો. નિષ્ઠપટ ગ્રેમ જીવન બદલી શકે છે. ગ્રેમ આપણો સ્વભાવ છે. જ્યા ગ્રેમ છે ત્યાં રાગ-દ્રેષ, ક્રમ-કોષ, આસંક્રિતિ, ન્યાય-અન્યાય નહીં થાય. ત્યા ગ્રેમ પારિયક્ય થઈ જશે. ગ્રેમ છીછરો નથી. સમુદ્રના કિનારે મોજું અવાજ કર્યો, ગેરેચાઈમાં અવાજ નથી. જ્યા હિંદ્ય ગ્રેમ છે ત્યા આનંદના ઉપખંચિ છે, એ માટે અંતઃકરણની શુદ્ધિ આવશ્યક છે.

માનવજીવનમાં પુરુષાર્થ-સંખર્થ કરવાનો છે. લક્ષ્ય પ્રતિ આરોહણ કરવાનું છે. લક્ષ્ય એકમાત્ર મોશ છે, જે બંધન નથી એ મોશ છે. હું-મારું, હું-ત્યારું બંધન છે. ઉજ્જ્વલામાં કોઈ એક વ્યક્તિ જ વાસ્તવિક રૂપે સંખર્થ કરે છે. પોતાનો વાસ્તવિક ધર્મ નિભાવી પરમતત્ત્વ તરફ અગ્રસર થાય છે. આ જીનાને પ્રતિપાદિત કરવા માટે 'આત્મબોધ'નો ઉપદેશ કર્યો છે. મોશ માટે સહજ ભાષામાં વ્યાખ્યા કરી છે -

ભાજકનો જન્મ થાય ત્યારે તેની સૌથી પહેલી આવશ્યકતા જ્ઞાસ છે. આપણે જ્ઞાને જ ખબર છે કે આપણે એક મિનિટમાં કેટલા જ્ઞાસ લઈએ છીએ.. નિયમિત ગ્રાન્થાયામનો અભ્યાસ સ્વસ્થ અને દીર્ઘ જીવનનો રાજ્યમાર્જિ છે.

તમો જે જ્ઞાસ લો છો તે તમારી ચોપસનની હવા નથી. તે હવા મૃહૃતિની પ્રાણશક્તિ છે. આમ અનુભવો કે તમારી અદર આવતો મન્ત્રેક જ્ઞાસ એક નવી ઊર્જા, ચેતના, સ્ફર્તિ, આત્મવિશ્વાસ, ઉમંગ, શક્તિ, જ્ઞાન, ગ્રાન્થ અને વિકસ લઈને આવે છે.

તોરા મન દર્શન કરેલાએ

દર્શનમાં આપણું પ્રતિર્ણિબ જોઈ શકીએ, પણ આપણે છબી ક્યારે જોઈ શકીએ? જ્યારે દર્શન સરછુ હોએ ત્યારે. જરમ પાણીથી નહાયા પછી અરીસા પર વરાળ આવી ગઈ હો તો તે સાફ કરવી પડ્યો. મન દર્શન ત્યારે જ પણ જ્યારે તેના પર આવરજા નહીં હોય. વાઈપર લગ્યાવવાની મહિયા એ જ આત્મબોધનાં પ્રવચનો. શાસના રહસ્યને સમજો. પાણિનિના બાકરજાનાં સૂત્રો મોકે કરવાથી લાભ નથી. શ્રી શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ કહેતા - 'તમે તબદ્દિયાં તાલ બોલી શકો, વગાડી નહીં શકો; જ્ઞાન વાણીમાં વ્યક્ત પણ પણ આગરજામાં ક્યાં? માટે જ શાસોનું નિયમિત અધ્યયન કરો, સાંભળો, મનન કરો, આવરજા કરો. 'લગા લે ગ્રેમ ઈશ્વર સે.' ઈશ્વર સાથે અનુસંધાન એ જ આપણું ઘેય છે. અધ્યાત્મ ગીતામાં કહ્યું છે -

મહિ મોશ ઈશ્વરિ બેદતાત
વિષયાનુવિષવત્તુંત્યજેત્વા
બદ્ધાયર્થ અહિસાંય
સત્યપિદ્યુષવત્તુંભજે॥

જો મોશની ઈશ્વરાં છે તો વિષયો - શબ્દ, સ્વર્ણ, રૂપ, રસ, ગંધને જેર માફક છોડો. બ્રહ્માયર્થ, અહિસાનું આચરજા કરો. કળિષુયમાં લોકોનું મન ભણિપુર નીચે રહેશે. ન્યાલિની નીચે રહેશું મન સહભારજા ક્યાંથી આવશે? આ તમામ વસ્તુવિષયને સમજવા, ઈશ્વરગાન્દિ માટે આત્મબોધ છે.

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્મમાનંદશ

નકારાત્મક વિચારોની વિનાશક અસરો

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્ભવાંદેશ

વિચારને પ્રાજ્ઞ સાથે ઘનિક સંબંધ છે. બધ, વિકાર, જમગીની, હતાથા વગેરેનો નકારાત્મક વિચાર માનવીના વ્યક્તિત્વની પ્રાજ્ઞ-પ્રવૃત્તિઓને અસમતોલ કરી ખૂબે છે. આને પરિણામે શરીરનું ચસાયસિક સમયેલપણું વિશેપ અનુભવે છે; નિષેધાત્મક વિચારોના ફળસ્વરૂપે અનેક રોગો પેદા થાપ છે.

રચનાત્મક વિચાર ચહેરાને આનંદથી પ્રકૃષ્ટિત કરીને શરીરમાં અપ્રતીમ જોગ ઉત્પન્ન કરે છે તો નિષેધાત્મક વિચાર વ્યક્તિત્વના ચેતનાપાત્રમાં ઉદાશીનતા ભરી દઈને તેનો ચહેરો ફુલભર્ય, આંખો ભૂલી ઉત્તરી જમેલી અને કાળાશ રહેલી અને (શરીરનો) સુભગ દેખાવ ફુરુપત્તા તથા નકારાત્મક વલશાથી બદલી નાએ છે.

હિંસા, વિકાર, ફૂલતા, દ્રોષ, કિન્નાખોરી, અભિમાન, જૂઝાપણું, અનિયંત્રિત વિકારો અને વાલસા વગેરેના નિષેધાત્મક વિચારો માનવીના વ્યક્તિત્વમાં વિનાશ સર્જે છે અને તે જ્યારહે છે એ જગતમાં પણ વિનાશ સર્જે છે.

હિંસાને લગતા વિચારો તો બમજ્ઞા વેગથી તેવા વિચાર કરનાર પ્રતિ પાછા ફુલાય છે. બીજાઓ પ્રતિ મોકલાયેલા નિષેધાત્મક વિચારો નકારાત્મકતાના વધુ આવેગપૂર્વક મોકલનારતરફ પાછા કરશે.

જો કોઈ વ્યક્તિ રચનાત્મક વિચારોની કળા શીખે નહીં તો તેની અદર રહેલી ગૌરવપૂર્ણ શક્યતાઓની શક્તિ પર દ્વિષ્પાત કરી શકશે નહીં. એ વિશ્વની પ્રક્રિયાઓના કણશમાં ફૂલતો જરો.

નિષેધાત્મક વિચારના લીધે મનુષ્ય અનેક પ્રકારની નબળાઈનો ભોગ બને છે. બુદ્ધિ બહેર મારી જ્ઞાન છે, મનની નિર્બિજજ ચીતભાત વડે આત્માના ચદ્દગુણો ફુલાઈ જ્ઞાન છે. શરીર નશીલા વિકાસક્રમથી

બરાઈ જ્ઞાન છે. સંતાપોમાંથી ઉત્પન્ન બતા વિચારો નકારાત્મક હોય છે. ‘અવિદ્યા’નો નાશ કરવાની કળા પોતી આધ્યાત્મિક અનુશાસનનાં વિવિધ સ્વરૂપો દ્વારા શીખે છે. (અવિદ્યા એટલે અશ્વાન, અંહકાર, વણગુણ, વિકાર, જીવન પ્રત્યેની આસક્તિ).

મનુષ્યના અસ્તિત્વમાં જે કંઈ પ્રતિકૂળ, બેડોળ, ખૂલ નાચજગીભર્યા અને અસુચિકર તત્ત્વ છે, તેના કારણમાં નિષેધાત્મક વિચારો છે. આવા વિચારોને રચનાત્મક વિચારો દ્વારા ચામનો કરીને કાઢવા જોઈએ.

રચનાત્મક વિચારો માટેની ખૂબનાખો

સારી સંભત તમારા અવ્યક્ત અંતરને આધ્યાત્મિક આંદોલનોથી ભરી દે છે. નિષેધાત્મક વિચારસરણી માટે એ શક્તિશાળી સાધન છે.

જગતના ભધાન સંતો અને ધોગીઓના લખેલાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરો. તમારું મન આધ્યાત્મિક આદર્શવાદની મધ્યાદ્ધિને સર કરો.

તમારી જીત પર ધાન-મનન કરવાની કળા શીખો. તમારી પ્રદૂષશક્તિ તથા અભિરુચિ પ્રમાણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. તમારા આંતર્મનને ધ્યાનનો નિયમિત અભ્યાસ મધુર આંદોલનોથી ભરી દેશે.

તમારા વિચારોનું વચ્ચેસ્થિત નિયોજન કરો. ઠન્ડિયોની સામાન્ય સૂઝા પાછળ તમારો સમય બગાડો નહીં, પછી તેના બદલે તમારા વિચારોનાં સુખવચ્ચેસ્થિત આયોજન માટે ચોક્કસ સમય લાણવો. નિયમિત રીતે આધ્યાત્મિક વિશ્યો પર કંઈક લખો અથવા તો તમારી અભિરુચિ મુજબ કાબ્ય રચના કરો. તમારા મનની શક્તિના મુક્ત વહન માટે કોઈ પછી લાલિતકળા કે સર્જનશીલ કાર્ય શીખો.

તમારું મન કંઈ પછી આજસ્ય અને ખાલી ન રાખો. આતુરું મન એ ભૂતનું કારખાનું છે.

सत्यवादीपक्षानो अन्यास करे अने विशुद्ध अंतरात्माना मालिक बनो. तभे शक्तिशाली अने विशेषात्मक विचारो डेवलपमांशक्तिमान थाए.

ઈचर प्रत्येनी भक्तिनो विकास करे. बधा ज रथनात्मक विचारोनु आ रहस्यछ.

आध्यात्मिक खोज अने आत्म विश्वेषण द्वारा 'अहम् वाही' विचारोनु भूमि शोषणा प्रयास करे. तभाम रथनात्मक विचारो भाटेनु आ लक्ष्यछ.

ब्रह्मन् (ब्रह्मकारवृत्ति) विधेनो घास ऐ सर्वश्रेष्ठ सहविचारनु स्वरूप छे. ऐ भनुधने अंतरात्माना आत्मसाक्षात्कार प्रतिदीरी ज्ञयछ.

दररोज जप, ग्राहना अने आश्रममा निःस्वार्थ सेवाना नियमित अन्यास द्वारा विचारो भाटेनी सात्त्विक पार्श्वलूभिकानो विकास करे.

तभार्य छवनभाँ सत्कर्मोने उत्तेजन आपवानु शीघो. सत्कर्मो अनुकूल संज्ञेगोने विकसित करी तभार्य विचारोनो उत्कर्ष करे छे.

नियमनयुक्त छवन छवो. दररोजना छवन-व्यवहारभाँ पूर्ण योगनी क्षणानु अनुसरकरो.

जपारे तभार्य भन पर निषेधात्मक विचारो हुमधो करे त्यारे तभारे तेनी साथे युद्ध कर्तु ज्ञेईमे नहीं. ऐम करवायी तक्षाव उत्पन्न थाए अने तभारो संकल्प निर्भर्ण थाए. तभार्य चेतनाकृपी आकृशमा धर्मयाई आवतां भननां कलां वाहणोने अनासक्त लावथी रुओ.

तभे तभार्य निषेधात्मक विचारो प्रत्ये ध्यान नहीं आपो तो ऐ आपभेने ज झोगणी ज्ञ.

प्रतिपक्ष-लावनानी कला शीघो-गेट्वे के प्रतिकूल, उपयोगी सहगुणानो स्वीकार करवो. आना अन्यास भाटे त्रावा रीतो छे. प्रथम : ऐक्कार जेवा निषेधात्मक विचारस्थी आविस्त रहेवा प्रयत्न करो; शीर्जुः तभानु भन ग्रेम अने समजालाना विचारो प्रत्ये डेन्ड्रित करो, उद्धरता द्वारा ग्राप थता आनंद-उद्घासनो विचार करो. तभार्य भन समझ भूतकाणना अने वर्तमान

गौरवशाणी महापुरुषोना दृष्टो खड़ो करो; शीर्जुः जपारे तभानु भन ग्रेम जेवा विषेधात्मक सहगुणानी ज्ञेताने स्वीकाररो त्यारे निषेधात्मक विचारोनो अंधकार विलीन थई ज्ञे-निषेधात्मक विचारो साथे संबंधित शक्तिनु आध्यात्मिक कल्पनाशक्तिमां उभ्यकिरण थई ज्ञे.

ग्राहना, जप, ध्यान, पुराणोनो अन्यास अने भानवज्ञातानी निःस्वार्थ सेवाना संतात अन्यास द्वारातभारा अंतर्भनने डेवलो.

योगसाधनाना अन्यास द्वारा आविल्लौ विषेधात्मक प्रभावने भननी निषेधात्मक असरोना स्थाने विचारकमान करो.

तभारी ज्ञताने रथनात्मक सूचनो करवानी कणा शीघो. तभारा भनभाँ नवजा विचारो कायम करवाना बहावे नीये भूजुबना रथनात्मक सूचनो करो.

"हुं भारा लाविनो वडवैधो छुं"

"भारभाँ अस्मितानो अनंत ग्रोत छे."

"हुं दिन-प्रतिदिन वधु ने वधु संकल्पभण मेलतु छुं."

"भने शान्ति अने संतोषनो अनुभव थई रह्यो छे."

"हुं भारा भन, शुद्धि अने ईन्ड्रियोनो स्वाभी छुं."

"निरंतर परमसुखमय ईश्वरभाँ हुं वसी रह्यो छुं."

"हुं निःशक्तपक्षे सत् त्रितु आनंद अस्तित्व, शान अने परमसुख छुं."

"हुं सर्वोत्तम रीते विमुक्त आत्मा-आत्मन् छुं."

उपनिषद, वार्षिकी, गीता तथा विश्वना अन्य आध्यात्मिक अंधोभाँथी विषेधात्मक विचारोनु संकलन करो. सुविकसित पुण्यभाँथी भेषजेवा भपथी खुश थठ्ठने तेनी आसपास धूमती भपमाजीनी भाक्क आवा विचारो फरते भनने धूमतु राखो. विश्वना भहापुरुषो अने संतोषे उपदेशेवा उदात लावनाओ अने विचारो द्वारा तभार्य भनने पोखणा आपो.

महात्मना श्लोको तथा भजनो के गीतोनो

(अनुसंधान पान नं - १३)

મામનુસ્મર શુદ્ધય ચ

- શ્રી સ્વામી નિનિલેખરાનંદજી

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે જીતામાં કક્તા અર્જુનને જ નથી, પણ અર્જુનને પ્રતિનિષિ બનાતીને સમગ્ર માનવાન્તિને જીવન જીવવાની અદ્ભુત કળા જીતાવી છે. તેઓ એમ કહેતા નથી કે જીવનના કુદુશેત્રમાંથી નાચી જાઓ. તેઓ તો એમ કહે છે કે જીવનનું યુદ્ધ લડે અને તે પણ ઉત્તમ રીતે લડે. મનની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી લડે. યુદ્ધના મેદાનમાં સ્વિરતા, સ્વસ્થતા અને શાંતિ કેવી રીતે જીગવવાં ? જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં કઈ રીતે સ્વિર રહેનું? આ માટેનો દિવ્યમંત્ર ભગવાને સ્વભુષે આપ્યો છે કે 'મામનુસ્મર' અને તે પણ સર્વ સમયે. ભગવાને એમ નથી ક્ષણું કે સવારે પૂજા-પાકના સમયે જ તું માતું સ્વરસ્ફ્રાષ કરશે. એમકો તો સર્વ કાળો - એટલે કે તું જે કોઈ કાર્ય કરતો હોય ત્યારે પણ સતત માતું સ્વરસ્ફ્રાષ કર અને યુદ્ધ લડ. આપણે પણ જીવનનું યુદ્ધ જો ભગવાનનું સતત સ્વરસ્ફ્રાષ કરતાં કરતાં લડીએ તો અર્જુનની જેમ યુદ્ધમાં વિજય તો મળે જ છે, પણ સાથે સાથે ભગવાન સ્વયં પણ મળેછે.

ભગવાનનું નામ એ સર્વ મકારના રોગોની દિવ્ય ઔધ્યાષિ છે. ગાંધીજી જ્યારે નાના બાળક હતા ત્યારે તેમને ખૂબ બીક લાગતી હતી. ત્યારે દાસીને બાળક મોહનને કહું, 'તું ચામનું નામ લઈશ, તો ભૂતપ્રેત બધું ભાગી જશો. ચામનામાં એવી શક્તિ છે.' બાળક મોહને શક્તાપૂર્વક આ નામ સ્વીકારી લીધું. આ નામના રટ્ટાથી તેનો ભાય ચાલ્યો ગયો અને પછી તો આ ચામનામ એમના જીવનના અંત સુધી સાથે રહ્યું. અનેક મુઢેલીઓ, કટોકટીઓ, સ્વાતંત્ર્યરંગામ જેવી મહાન લક્ષ્યાં પણ ચામનામે ગાંધીજીને અપાર શક્તિ પ્રદાન કરી. હરિ: ઊં આશ્રમના શ્રીમોટાને ફેલસાંનો રોગ થયો હતો. આ રોગ તેમજે ગુરુએ આપેલા મંત્રના સતત જપ દ્વારા મટાડ્યો હતો. માનસિક દર્દને દૂર કરવાની તો અદ્ભુત શક્તિ નામજીપમાં રહેલી છે.

એક વાર્તા શ્રીમા શારદાદેવી જ્યારમવાટીમાં

શાક સુધારી રસાં હતાં. એક પ્રાણીની શ્રીમાને પત્રો વાંચીને સંભળાવી રહ્યા હતા. એક ભક્તે લઘું હતું, 'આ, મારું મનમાં શાંતિ નથી. માતું મન ઈશ્વરમાં લાગતું નથી.' ત્યારે શ્રીમાને શાક સુધારવાનું બાજુએ મૂકીને લાય લંબાવીને લારપૂર્વક કષું કે તું એને લખી નાખ કે 'શેજ દિવસમાં પંદર-નીસ હજાર વાર ઈશ્વરના જપ કરે અને વોડો સમય આતું કર્પા પદ્ધી જો મનમાં શાંતિ ન થાય તો મને લાભે.' આ, મનની શાંતિ મેળવવાનો સરળમાં સરળ ઉપાય શ્રીમાને નામજીપનો બતાવ્યો છે.

સંગ્રહ વ્યવહારમાં તો અનેક સમસ્યાઓ આવ્યા જ કરે છે. મનુષ નિરાશ થઈ જાય છે. બહી વધત તો ખૂબ મથવા છતાં સમસ્યાઓ હથ પતી નથી અને તેથી હારીને મનુષ આત્મહત્ત્મા જેતું પગલું ભરવા તૈયાર થાય છે પણ જેઠો ભગવાનનું નામ લે છે તેઓ આવી નિરાશામાં પણ ટકી જાય છે. શ્રીમા શારદાદેવીએ સંચારની સર્વ સમસ્યાઓનો ઉંઘ બતાવતાં એક ભક્તને કહું હતું, 'ચૂપચાપ ઈશરનું નામ લેતું, ભગવાનના નામનો જપ કરવો એ જીવનની સમસ્યાઓનો ઉંઘ લાવવાનો સહેલામાં સહેલો અને જીતમાં જીત રહ્યો છે.' જીવનથી ભાગી જવાથી કોઈ સમસ્યાઓ હથ પતી નથી. પણ લોકો જીવનથી કટ્યાનીને કહે છે કે 'અમારે સંન્યાસ લેવો છે, અમારે બધું છોડી દેતું છે, પછી અમારે કોઈ સમસ્યા જ ન રહે' પણ આ તો પલાયનવાદ છે. જીવનથી કટ્યાનીને, હારીને સંન્યાસ લેવાથી કદાચ બહારથી બધું ધૂટી જેથેલું દેખાય, પણ અંદરની સ્વિધતિ બદલવાતી નથી. એટલે બહારથી બધું છોડી દેવાથી કોઈ મનમાં તાત્કાલિક શાંતિ આવી જતી નથી. એના માટે મનની સ્વિધતિ બદલવી પડે છે. મનને ઊરી સ્વિધતિમાં લઈ જવા માટેનું જો કોઈ સરથમાં સરળ અને સહ્ય કોઈ અપનાવી શકે તેનું સાધન હોય તો તેણે ભગવાનના નામનો જપ.

ભાગ્યને બહલી નાગવાની પ્રચંડ શક્તિ ભગવાનના નામમાં રહેલી છે. શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે, ‘વિધાતાને લખેલા વેખને ભૂસવાની શક્તિ પજ્જ નામજપમાં રહેલી છે. વિધાતાને લખેલા વેખ વિધાતા સિવાય કોઈ જ ભૂસી શક્તું નથી, પજ્જ ભગવાનના નામનું સતત રટ્ટા કરનારાના વિધાતાને લખેલા વેખ વિધાતા પોતાના લાખેથી ભૂસી નાખે છે. ચામનામે જે વાણિયા લુટ્ટાયના વિધાતાને લખેલા વેખ ભૂસીને તેને મહાન ઋષિ વાલ્લાની બનાવી દીધા એ કથા તો સર્વવિદ્ધિતાં.

સામાન્ય રીતે તો જ્યારે વિપત્તિ આવે, હુંન આવે ત્યારે જ ભગવાનનું નામ મનુષ્યને યાદ આવે છે. એટલે જ તો કંઈરજ કહે છે કે,

‘હુંનમે સુભિરન સભ કરે, સુખમે કરે ન કોઈ,
જો સુખમે સુભિરન કરે, તો હુંન કાહે કોઈ.’

સુખમાં માણસને ભગવાનનું નામ યાદ આપવું નથી. સુખમાં તો માણસ ભોગવિલાસ અને મોજમજીમાં જરાઓ પણ્યો રહે છે, પજ્જ દુઃખમાં પછી કહેવા લાગે છે કે ‘હું ભગવાન, મને બચાવો.’ ભાવે હુંન અને વિપત્તિમાં પજ્જ જો ભગવાનને યાદ કરે તો ભગવાન જરૂર બચાવી વેલે છે. ‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધન’ નામના પુસ્તકમાં સ્વામી ગ્રહનાંદજી કહે છે, ‘જ્યાં ભગવાનનું નામ આવે છે ત્યાં પાપ ટક્કું નથી અપવિત્રતા રહેતી નથી. ક્રપાસના ડગલાયમાં દીવાસળી મૂક્ખાથી જેમ સમસ્ત ક્રપાસ કાણબરમાં ભસ્મીભૂત યઈ જાય છે તેમ એક કાણમાં બધાં પાપોને ભસ્મીભૂત કરવાની શક્તિ ભગવાનના નામમાં રહેલી છે.’

પરંતુ કંત હુંનમાં જ નહીં પજ્જ સુખમાંથી જો ભગવાનનું નિત્ય સ્મરણ કરવામાં આવે તો મનમાં અદ્ભુત શાંતિ રહે છે અને વિત્ત પ્રસન્ન રહે છે એટથે જ શ્રીગમૃજાદેવ કહે છે કે ‘ઈશરનાં નામ-ગુજરાગાન હંમેશાં કરવાં જોઈએ અને સત્તસંગ, ઈશરના ભક્ત અને સાહુ પણે અવારનવાર જરૂર જોઈએ.’ ઈશરનું નામ લેવાથી ઈશરના સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ સાથે મનુષ્યનું અનુસંધાન

થઈ જાય છે. કેમ કોઈ વિકિતને યાદ કરતાં તેની આદ્ધૂતિ સૂક્ષ્મ રીતે મનના પડદા ઉપર આવે છે અને તે વિકિત સાથે અદ્દશ્ય સંબંધ બંધાઈ જાય છે એ જ રીતે ઈશરનું નામ લેવાથી વિત્તમાં ઈશરની અદ્દશ્ય છળી અંકિત થઈ જાય છે. સૂક્ષ્મ રીતે ઈશર સાથે સંબંધ સાપાઈ જાય છે. ઈશર તો છે સર્વશક્તિમાન, અમની સાથેનો સંબંધ જોડાઈ જતાં પછી અદ્દશ્ય રીતે જ મનુષ્યમાં અદ્ભુત શક્તિ આવે છે. એ શક્તિ આવતાં - એને મૂલ્યવતી સમસ્યાઓ, અશાંત કરી મૂક્તિ પરિસ્થિતિ એટલી વિકિત જાગ્રતી નથી પછી વધુ ને વધુ નામસ્મરણ કરતાં - ભગવાનની શક્તિ - શાંતિ - પ્રેમ - કરુણા - કૃપા, આવી ભગવાનની દેવી બાંધિસો એને મળે છે. એની આત્મિક સ્થિતિ બદલાઈ જતાં પછી કોઈ મુશ્કેલી જાગ્રતી નથી. કોઈ સમસ્યા તેને મૂલ્યવી શકતી નથી. જે વિકિત ભગવાનનું નામસ્મરણ કરતાં કરતાં જીવનના બધાં કાંધો કરે છે એને જીવનમાં પરમ શાંતિ તો મળે જ છે, પજ્જ જે શાંતિના ધર્મ સ્વર્ણ ભગવાન મળે છે એ વાત ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જीતાના ગાઠમાં અધ્યાયના સાતમા શલોકમાં કરી છે:
‘તસ્માત્સર્વૈષુકાલેષુમામનુસ્મરયુદ્ધાચ ।
મબ્યાપિતમનોષુદ્ધિમાયૈષુદ્ધસસંશયમ् ॥’

‘તે માટે સર્વકાળમાં તું મારું સ્મરણ કરતો રહે અને યુદ્ધ કર. મારામાં મનબુદ્ધિ અર્પણ કરવાથી બોક્કસ્તું મને જપામીશ.’

આમ, સીધું-સાહું, સરળ જાગ્રાતું, જીહેલાઈથી ઉભારાતું, કોઈ પજ્જ પરિસ્થિતિમાં વઈ શકતું ભગવાનનું નામ, જેમ સૂર્ય ઘનઘોર કાળાં વાદળાંઓને વિભેરીને ગ્રકાશ પાથરી હે છે તેમ જીવનમાં છવાયેલા હતાશા, નિરાશા, વિત્તા અને મુશ્મીબતોના વાદળાને વિભેરીને ફદ્યમાં એવો દિવ્ય ગ્રકાશ પાથરી હે છે કે પછી એ ગ્રકાશમાં અશાનન્દ કોઈ બળ ટક્તાં નથી અને જીવન આનંદથી ભરપૂર બની રહે છે.

□ ‘આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં માંદી સાભાર

યોગ

- જુલાઈ શ્રી સ્વામી ક્રિંતિનાનદા

યોગ એ આત્મસંસ્કૃતિની પૂર્વ વ્યવહારિક પ્રણાલી છે. એ વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે. શરીર, મન અને આત્માનો સંતુષ્ટિનિત વિકાસ એ યોગનું લક્ષ્ય છે. વિશ્વ-જગતમાંથી ઈન્ડ્રિયોને ખેડ્ચા લઈ તેમને મનની અદ્દર એકુંગ કરવી એનું નામ યોગ છે. યોગ એ આત્મામાં અમર જીવન છે. મન અને તેની વૃત્તિઓનો નિરોધ એ યોગ છે. યોગમાર્ગ એ આંતરિક પથ છે, જેનું પ્રવેશદ્વાર આપણું ફથયશે.

મન, ઈન્ડ્રિય તથા શરીરનો સંયમ એ યોગ છે. શરીરમાં રહેલી સૂક્ષ્મ શક્તિઓનું સંગ્રહ કરી તે ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં યોગ સહાયતા કરે છે. યોગ આપણાને પૂર્ણતા, શાંતિ અને નિત્યમુખ પ્રદાન કરે છે. એ તમારા દુદ્દક વ્યવહારમાં તેમજ દૈનિક જીવનમાં પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. યોગાભ્યાસથી તમારું મન હંમેશાં પ્રશ્નાંત રહેશે. તમને નિર્ણિત શાંત નિદ્રા આવશે તેમજ અધિક બળ, વીર્ય, આધુણ્ય તથા સુંદર સ્વાસ્થ્યની ગ્રાન્નિ થશે. યોગ વડે પાશ્ચાત્યી પ્રકૃતિનું દિવ્ય પ્રકૃતિમાં રૂપીતર થાય છે. યોગાભ્યાસની તમને દિવ્ય પહોંચા તથા જાપોતિના શિખર પર બેસાડી રહેશે.

તમારા મનના આવેગો અને આસાંક્ષિતો ઉપર યોગાભ્યાસથી તમે નિયંત્રણ કરી શકશો. વળી, યોગાભ્યાસ વડે અનેક પ્રલોભનો તેમજ મનમાં થઈ કરી રહેલ રજ્જા-તમસ ગુજારા વિનાશમાં સહાયતા મળશે.

તમારા મનને તમે સહેલ સંતુષ્ટિનિત રાણી શકશો તેમજ થાકુથી બચ્ચી જશો. યોગાભ્યાસ તમને પારવાર શાંતિ તથા અનોખી ધારણાશક્તિ આપશે, જે વડે તમે ઈચ્છરસાધાત્કાર કરવા સમર્થ થઈ શકશો. જીવનનું ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો.

જો તમે યોગમાં પૂર્વ સાફલ્ય પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છાતા હો તો તમારા સર્વ પ્રકારના સાંસ્કૃતિક સુખવૈલયોનો તમારે ત્યાગ કરવો પડશે અને અખેડ બ્રહ્મચર્યનું પરિપાલન કરવું પડશે. તમારા મનને

કુશળતાપૂર્વક તમારે વશીભૂત કરવું પડશે. મનને પૂરેપૂરુષ નિયમિત કરવા માટે સાધનોનો તમારે વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો પડશે. આવા નિયંત્રણ માટે જો તમે મન પર બળજબરી કરવા જરૂરો તો એ અધિક ઉપદ્ધતી અને બંડખોર બની જશો. બળ વડે મનને કદી પણ વશ ન જ કરી શકાય. આમ, કરવા જઈશું તો મન વશારે ને વશારે કુદ્દા મારશે અને ઉછળશે. બળપૂર્વક મનને વશ કરવાનો પ્રયાસ એ મદ્દોન્ભત હાથીને રેશમના ખાગા વડે બાંધવાના પ્રયાસ સમ નિર્ણયક છે.

યોગાભ્યાસ માટે ગુરુશાસ્ત્ર અનિવાર્ય છે. યોગમાર્ગના સાધકે નાના, સરળ, સુશીલ, શિષ્ટ, સહનશીલ, હૃદાણુ અને કરુણામય બનવું જોઈએ. કેવળ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ માટે જો તમે કુદ્દાખલતા સેવશો તો તમે કદી પણ યોગની સક્ષણતા પ્રાપ્ત કરી શકશો નહીં. છ કલાક કે ઓથી વધુ સમય સુધી એક આસને બેસવું, દદ્દય અને નાડીની જરૂરિયો રોકી રાખવી, અહવારિયા કે મહિના જુદી ભૂગલભિંબ દાયારી રહેવું એ યોગનથી.

અહંકૃદ્ધિ, ઉદ્દત્તાઈ, ધૂષા, અભિમાન, વિલાસિતા, પણ, હઠ, મોટાઈનો ભાવ, વિજ્યકામનાઓ, કુસંગતતા, આજસ, અત્યાહાર, અતિશ્રમ, અતિસંસર્જ તથા લાલુ બોલવાપણું, હિંપાદ હુર્મુશો યોગના માર્ગમાં વિજનકરક છે. વિના સંકોચે તમારા ઢોખો કણૂદી લો. આવા હુર્મુશોથી મુક્ત ચંતાં તમને સમ્યાપિની પ્રાપ્તિ થઈ જશે.

ધર અને નિયમનો નિયમિત અભ્યાસ કરો. પદ્માસને અધ્યાત્મા સિદ્ધાસને બેસો. પ્રાણપાદકરો. તમારી ઈન્ડ્રિયોને સંબેદી લો. વૃત્તિઓનું દયન કરો, ધ્યાન કરો, ધારણા કરો અને અસ્ત્રપ્રશાસ્ત એટથે નિર્વિકલ્પસમાપ્તપ્રાપ્ત કરો.

સ્વાસ્થ્ય એ ધન છે. સ્વાસ્થ્ય સ્પૃહક્ષીય-ઈચ્છાવા યોગ્ય વસ્તુ છે. સુંદર સ્વાસ્થ્ય એ તો સર્વને માટે એક વરદાન

સમાન છે. યોગાસનો દ્વારા એ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

આસનના અભ્યાસથી મનના આવેશો પર નિર્ધારણ આવે છે અને માનચિક શક્તિ મળે છે. આસન વડે આખા શરીરમાં ગ્રાસ સમયથી વિતરિત થાય છે તથા અંદરના અંગોના કાર્યમાં સહાયતા આપે છે. પેટની અંદરના બિન્ન બિન્ન અંગો માટે માલિશનું કામ કરે છે. શરીરિક બાધામાં ગ્રાસ બહાર જાય છે, જ્યારે આસનો માં એ અંદર રહે છે. આસનો ના અભ્યાસથી ઘણા રોજોનું નિવારણ થાય છે. એ કુદલિની શક્તિને જાગ્રત્ત કરે છે. યોગાસનના આવા ફાયદા અન્ય પ્રકાશીઓમાં મળી શકતા નથી.

દરોજ ઓછામાં ઓછાં પંદર મિનિટ તો થોડાં આસન કરવા જોઈએ, જેથી ચાંદું સ્વાસ્થ્ય જરૂર મળી જશે. અભ્યાસમાં નિયમિત રહેતું જોઈએ. ‘લુંજં’, ‘શલલ’, ‘ધનુર’, ‘સર્વાંગ’, ‘હલ’ તથા ‘પદ્મમોતાનાસન’નો અભ્યાસ કરો. લુંજં, શલલ તથા ધનુરાસન કબ્બિંદ્યાત તથા કમરના દર્દ દૂર કરે છે. શીર્ષ, સર્વાંગ તથા હલાસન બ્રહ્મચર્યપાલના સહાયક છે અને કમરને લંબાવી બનાવી તેના રોજોનું નિવારણ કરવામાં મદદ કરે છે. પદ્મમોતાનાસનથી પેટની ચરણી ઓછી થાય છે અને પાચનશક્તિની વૃદ્ધિ કરે છે. અતમાં, સર્વાંગાસન વડે શરીરની અંદરના સર્વ અંગોને આપામ મળી શકે છે.

દરોજ ગ્રાતાઃ કાળે અથવા બોજન પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક બાદ ખાલી પેટે આસનો કરવાં જોઈએ. આસનો માટે ગ્રાતાઃ કાળનો સમય સર્વત્તમ છે. આસનની શરૂઆત કરવા અગાઉ ચથ્માં ઉત્તારી નાખવાં જોઈએ.

આસનો ના ગર્ભાસ્તુંઓએ મિત્રાસરી બનતું બધું જરૂરી છે. શરૂઆતમાં દરેક આસન માટે થોડામાં થોડો સમય મુક્કર કરવો. પછીથી થીમે થીમે સમય વધારતાં જરૂરું. આસનના ગ્રાંબ પહેલાં શીચાદિ કાર્ય પતાવી કેનું જોઈએ. દશ વર્ષ અને તેથી ઉપરની વધનાં બાળક કે બાળિકાઓ આસનો ના અભ્યાસ કરી શકે.

ભારતવર્ષને સ્વાસ્થ્યસંપન્ન બાળકોની

આવશ્યકતા છે. આજે આપકો દેશમાં શું જોઈ રહ્યા છીએ? કણિ-મુનિઓ અને મહાન શાનીઓનો આ ભારત દેશ કે જ્યાં લીધ, અર્જુન, ત્રોજ, અસત્યામા, કૃપ, પરશુરામ અને બીજા અનેક વીર યોગીઓએ પેદા થયા હતા, તે દેશ આજે હુંબળ અને કાપર વિકિતાઓથી ઊભરાઈ ગયો છે. સ્વાસ્થ્યના નિયમોની ઉપેક્ષા થઈ રહી છે. સમગ્ર રાજ્યદ્વારાની બની ગણું છે.

આજે તો જગતને એવા અસંખ્ય આધ્યાત્મિક વીર સૈનિકોની જરૂર છે કે જેઓ સત્ય, અહિસા, પ્રેમ તથા અપરિગ્રહથી સંપન્ન હોય.

પ્રાણાયામ એક વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે. અસંખ્યાંગનું એ ચોણું મંગ છે. પ્રાણાયામ એટથે શાસ્ત્રનું નિયમન અને પ્રાણનો નિરોપકરવો તે.

પ્રાણાયામ મનને સ્થિર કરે છે, જફચાન્દિ પ્રદીપાંકે છે, સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે, રજોગુણ અને તમોગુણનો નાશ કરે છે. એ બધા રોગોને દૂર કરે છે. સર્વ મ્રકાસની સુસી દૂર કરી શરીરને હલકું બનાવે છે અને કુદલિનીને જાગ્રત્ત કરે છે.

જ્યારે પેટ ખાલી હોય ત્યારે જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ અભ્યાસમાં સદ્ગાનિયમિત રહેતું જોઈએ. પ્રાણાયામ કર્યા પણી તરત સાના કરવું નહીં. પ્રારંભમાં કુલભકનો અભ્યાસ ન કરવો. હલકા પૂર્ક અને રેચકનો થારે થારે અભ્યાસ શરૂ કરવો. શક્તિ ઉપરાંત વધારે મહેનત ન કરવી.

પૂર્ક, કુલભક તથા રેચકમાં ૧:૪:૨નું પ્રમાણ રાખલું. ખાસ થારે થારે છોડવો જોઈએ.

પદ, સિદ્ધ અગર સુખાસનમાં બેસો. ભાખું, ગરદન અને કાંડરકજું થીથાં રાખો. ડાબી નાસિકાથી થીમે થીમે શાસાલો. શાસને રોકો. પછી જમણી નાસિકા વાટે થારે થારે શાસ છોડો. હવે જમણી નાસિકા દ્વારા શાસને અંદર લો. રોકો. પછી ડાબી નાસિકા વાટે બહાર કાઢો. આ સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ કહેવાય. એકાદ-શી મિનિટથી વધારે સમય શાસને કદી રોકયો નહીં.

તમારી શક્તિ અનુસાર ૧૦ કે ૨૦ પ્રાણાયામ
(અનુસંધાન પાન - ૬)

શિવાનંદ કથામૃત

[જુરુહેન સાચી શિવાનંદન મહારાજાને અપાંગ કુરીર હાઈકેનાર્ય ભગવા માટે અનેક આગ્રહું, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ જુરુહેનને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના ગ્રન્થો પૂજાના. જુરુહેન તેનો પોત્ય જીવાન આપત્તા. આ ગ્રન્થો તથા તેના જીવાન જુરુહેનની સાથે રહેતા સંબંધી વિષયો વીવિધપૂર્વક નોંધી હેત્તા. આ નોંધ એટેથે શિવાનંદ ક્રાયું. તેમણે વહી વાક્તિઓનો કણો છે. મુખ્ય કણો સ્વામી વાંદેશાનંદજીનો છે. આ ઉપરોક્ત સાચી શિવાનંદ દદ્યાનંદજી, સાચી બૈતાનંદજી, સાચી બેનાનંદજી, સાચી પરમાનંદજી તથા વીજાઓએ રેવા માપી છે.]

આનંદજી

જુરુહેને એક શિષ્યને કહ્યું: “વૃષ શાને છે, કષ આપે છે, વૃદ્ધિ કરે છે અને છેલ્લે તેનો અંત આપે છે. પણ પજ્ઞ શાને છે, વૃદ્ધિ કરે છે અને તેનો અંત આપે છે. મનુષ્ય પજ્ઞ શાને છે, સેવા કરે છે, વૃદ્ધિ પામે છે અને છેલ્લે તેનો અંત આપે છે; તો પછી મનુષ્યના જીવન અને પણ તથા વૃષના જીવનમાં શું તથાવત છે? તથાવત એ છે કે પણ તથા વૃષમાં વિવેકશક્તિ, પૂર્ણકરણ અને દલીલશક્તિ હોતાં નથી ત્યારે મનુષ્યને તેની બાધિસ મળેલી છે અને તે શક્તિઓ-સમતાઓની મદદથી તે પોતાની મુક્તિ માટેનો માર્ગ શોધી શકે છે. પણ તે વૃષ વિવેકશક્તિની જેરહાજરીમાં મુક્તિ મેળવી શકતાં નથી.”

શિવ અને વિષ્ણુ

જુરુહેન ભગવાન વિષ્ણુના એક અતિશુદ્ધ ભક્તાની મનોરંજક વાર્તા કરી.

વિષ્ણુનો એક ભક્ત હતો. તે ખૂબ શુદ્ધ (કદ્ર) ભક્ત હતો. કોઈ જો ભગવાન શિવનું નામ બેતો પજ્ઞ તે સહન કરી શકતો નાથી. એક હિવસ આ માણસની જડતાનો જેમને જ્યાલ હતો તેવા એક ભાઈ તેમના બેર આવ્યા અને બેસીને જાણી જોઈને ‘ઓમ્બુ નમ: શિવાય’ આન શરૂ કર્યું. થોડાક સમય પછી તેઓ ભક્તાના બેરથી નીકળી જયા અને પાસેના ધરમાં જઈ તે ભક્તાની પ્રતિક્રિયા જોવા મંદ્યા.

જેવું રેમણે વિષ્ણુ-ભક્તાનું હર છોક્કું કે તે વિષ્ણુ-ભક્તો તેમની પત્નીને મુલાકાતી જે સ્થળે બેઠા હતા તે સ્થળ થોઈ શુદ્ધ કરવા માટે તેના પર જાયના છાણનો લેપ કરવાનું કર્યું. પત્નીએ તેમના આદેશ પ્રમાણે કર્યું.

આ જોઈને મુલાકાતીએ કહ્યું: “બાજુના

ધરમાની દીવાલો પર પણ ‘ઓમ્બુ નમ: શિવાય’ છે. તરત જ તે ભક્તે પોતાના ધરની બધી દીવાલો પર ગાયના છાણનો લેપ કરાવ્યો.

મુલાકાતીએ ફરીથી બૂમ પાડી: “તમારો પત્ની પજ્ઞ ‘ઓમ્બુ નમ: શિવાય’ છે.” તે શુદ્ધ અને ભૂર્ખ વિષ્ણુ-ભક્તો તરત જ તેની પત્ની પર ગાયના છાણમાં પણી ઉમેરી રેખ્યું. હવે મુલાકાતીએ કહ્યું: “તમે પોતે પજ્ઞ ‘ઓમ્બુ નમ: શિવાય’ છો.” તે સાંબળતાં જ તેણે પોતાના શરીર પર ગાયનું છાણ ઘગાવી દીધું।

“કેટથાક લોકો આવા અનુદાર મનના હોય છે. તેઓ ખોટી રીતે બીજાઓની સાથે કણિયા કરે છે; તેઓ એમ માને છે કે તેમના પોતાના ઈષ્ટદેવ જ પૂજન કરવા ચો઱્યું, બીજા કોઈ પજ્ઞ દેવ નહિં.”

“વિષ્ણુને શિવનું ફદ્ય કરેવામાં આવે છે અને જીવને વિષ્ણુનું ફદ્ય કરેવામાં આવે છે, વિષ્ણુ શિવના પરમ ભક્ત છે અને શિવ વિષ્ણુના પરમ ભક્ત છે. પુરાણો જાણવે છે કે કોઈ એમ માને શિવ વિષ્ણુ કરતાં નિઝ છે અથવા વિષ્ણુ શિવ કરતાં નિઝ છે તે નથી વિષ્ણુનો ભક્ત કે નથી શિવનો ભક્ત.”

સંસારનું દશિર્ણિ

માણસભાંથી આવેલા થોડાક મુલાકાતીઓ આશ્વયમાં રોકાયા હતાઃ તે દરમિયાન તેઓ અચ્છાનક એક યુવાન માણસના સંસર્ગમાં આવ્યા હતા. તે માણસ તેના કુંભનો ત્યાગ કરીને ઉત્તરાંડ તપશ્ચર્યા માટે આવ્યો હતો.

જુથારે જુરુહેનને રેમણે આ ઓથભાસની વાત

કરી ત્યારે તેમણે તેના કુંભની વિગતો મેળવી અને ફરીથી ખાતરી કરી લીધી કે તેના જવાથી તેના કુંભના સભ્યોને કોઈ મોટી મુશ્કેલી પાય તેમન હતું.

“સ્વામીજી, તેના સસરા આસા પેસાદાર છે. તેના પિતાજી પણ ચારી રીતે સંપન્ન છે. તેને ઘર છોડવે હોડ વર્ષ પણ છે એટલે કદાચ તેના માટેની વિનિતા અને તેના ખાવા-પીવાની વિનિતા કુંભીઓ માટે હવે લગભગ નહિવતું થઈ ગઈ હશે.”

“પણ પત્નીને તેનો પતિ જોઈએ છે! તે જ મુખ્ય મુશ્કેલી છે! તેને ધન, માબાપ અને બાળકોની સંતોષ નથી. તે તો તેના પતિની પાછળ છે.” ગુરુદેવે જશાયુ.

“સ્વામીજી, અને તેના પિતાજીને અને સસરાને જશાવીએ કે તે અહીં છે? કદાચ તેમની વિનિતાનો ઉપાય મળી શકે.”

“ઓહ છી કેમ નહિ? અને તેઓ અહીં આવે અને તેની હાજરીમાં રુદ્ધ કરે તો પણ તેનો ખાસ વાંશો નથી. જે તેનામાં આંતરિક બધ હશે, સ્થિરનિષ્ઠ હશે તો આ બધું થશે તો પણ તે અહીં રહેશે. તે આધ્યાત્મિક ચંદ્રાચેથી ભરેલો લાગે છે, નહિતર તેનો વૈરાગ્ય વશા વખત પહેલાં જતો રહ્યો હોત અને તેના વેરતે પાછો ક્ષ્યો હોત. અહીં તે ખૂબ કઠોર જીવન કર્યો છે અને છેદ્યા હોડ વરસમાં ખૂબ વેદનાઓ સહન કરી છે, છતાં તે તેના સુકલ્પમાં અદ્ગત છે, ત્યાગ એ કંઈ નાનીસૂની વાત નથી. ભૂતકાળના ગ્રબળ ચંદ્રાચે હોય તો જ તે આચરી શકાય છે.”

“સ્વામીજી, તે આપના પણ પુસ્તકો વાચતો હતો. બરું તો અમને એવી ખાતરી છે કે તે વાચનને પરિશ્ચામે જ તેણે સંસારને આટલો જલદીઓડી હીથે અને તે પણ બુવાન પત્ની તથા બાળકનું આકર્ષણ હોવા છતાં.”

“હા, હા, મેં પણ તેને કહું હતું કે જે તને આટલી આધ્યાત્મિક વૃત્તિ હોવા છતાં તે પરફ્યો શામાટે?”

તેણે કહું કે ધન વધા પછી જ તેણે મારાં પુસ્તકો વાંચવાનું શરૂ કર્યું. ઈચ્છાની એવી ઈચ્છા હશે તેને કોણ ફરવી શકે?”

“સ્વામીજી, આપનાં પુસ્તકો આકળા વંટોણિયાના બળ જેવાં છે. તેઓ તેમના પણ નીચેથી ગ્રહથી પસાર થઈ આધ્યાત્મિક પણ પર તેમને દફ રીતે સ્વિત કરે છે.” ચોકુંક ઓળીને મુલાકાતીએ ઉદ્દેશું: “સ્વામીજી, હું પણ આપનાં પુસ્તકો વાંચુંછું.”

મંડળીમાં આવેલી તે ભાઈની પત્નીએ વચ્ચાં કહું: “અને સ્વામીજી, તે પણ સંસારનો ત્યાગ કરી નાસી જાય તેની આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા છે!”

“પણ, સ્વામીજી, હજુ સુધી મને ત્યાગ કરવાનો કોઈ વિચાર જ આવ્યો નથી.”

ગુરુદેવે તરચું જ કહું: “ફક્ત જ્યારે તણખો વાય ત્યારે જ બદ્ધો થઈ શકે.”

છતાં મુલાકાતીએ તો પોતાના વિચારને વળગી રહેતા કહું: “સ્વામીજી, મને હંમેશાં એમ લાઘું છે કે ગૃહસ્થીઓના જીવન જીવતાં જીવતાં પણ ઈચ્છાનો સાશાંકાર થઈ શકે છે. મને એવું લાગતું નથી કે કૌટુંભિક જીવન કોઈ પણ રીતે આધ્યાત્મિકતામાં અડયશરૂપ થઈ શકે.”

“હા, હા, સંસારમાં રહીને પણ ઈચ્છરસાશાંકાર કરવાનું શક્ય છે પણ જળમાં કમળનું પાન રહે છે તેમતમારે સંસારમાં રહેતું જોઈએ.”

સાધુઓની સેવા કરો

મલભારથી બદરીનાથ જતાં માર્ગમાં બદરીનાથ મંદિરના રાવલ સાડેખ ગુરુદેવની મુલાકાતે આવ્યા. તેમની સાથે કાલીકમલીવાલા બેન્નનો એક સાથું હતો. આવકારની આપદે પછી ગુરુદેવની સામે એક ખૂરશી પર રાવલ સાડેખ બેન્ન પણ જ્યારે ગુરુદેવે સ્વામીને બેન્ચ ઉપર બેસવાનું કહું ત્યારે તેને ખૂબ સંકોચ થયો.

“ના, ખારાજણ, હું દીનો જ રહીશ. મહારાજ, આ વર્ષે બદરીનાથના નિઃશુદ્ધ અનુકોનના રસોડાના સંચાલન માટે ભારે જવાનું છે. હું આપના આચીવિંદ ભાગુંદું” સ્વામીએ કહ્યું.

ગુરુહેવે પોતાના બે હાથ જોડ્યા. આંખો બંધ કરી અને પોતાનું માણું નમાવી બોલ્યા: “ઓઝ, તમે ખૂબ ઉમદા આત્માછો. જેટલા માટે જ ભગવાને તમને આતક આપ્યો છે. ભગવાન તમને આશીર્ય આપે! હું તમને એક વાત કહીશ. ત્યાંના સાખું અને મહાત્માઓની પ્રેમથી સેવા કરજો. અહીં-તહીં, ધનિક લોકોના આવકાર માટે અને તેમની ઠિચાની આલીચાઓ પર સુવિધાઓ જાળવવા માટે દોડયો નહિ, સાથે-સાથે સાખુઓની સાથે ખગબ વર્તન તેમજ તેમની ઉપેક્ષા કરશો નહિ. સાખુઓની સેવા કરજો, તો ઈશ્વર પોતે જ તમારા બંદરામાં સૌનાનો વરસાદ વરસાવશે. આ એક જ સેવાથી તમને શાંતિ અને મુક્તિ પ્રાપ્ત થશે. ભગવાન તમને આચીવિંદ આપે! ઓમ્નિ નમો નારાયણાય.”

દરેક વસ્તુ ઈશ્વર છે

ગુરુહેવ આશ્રમના એક બંધાળી છાત્રને બોલાયો અને ઓફિસમાં બંગાળી ભજુન ગાવા વિનંતી કરી. જ્યારે તે ગાતો હતો ત્યારે ગુરુહેવ કેટલાક શિષ્ય તરફ વળ્યા અને કહ્યું: “આ બજ્જર જેવું લાગે છે. અવાજ છે, સંગીત પણ છે, પણ બધું ઈશ્વર જ છે. કંઈ પણ ત્યાગવાનું નથી, કશું પણ સ્વીકારવાનું નથી. બધું ઈશ્વર છે તેમ અનુભવો. સંગીત ઈશ્વર છે. દરેક વસ્તુ ઈશ્વર છે.”

અમરતાનો પુલ

દેખવે ઈજનેર અને ડેયુરી ચીક ઈજનેર ગુરુહેવના દર્શન માટે આવ્યા હતા. જ્યારે તેમજો તેમની ઓષ્ઠભાષા આપી ત્યારે ગુરુહેવે કહ્યું:

“અમરતાનો પુલ બાંધો, ઈટ અને ચૂનાનો નહિ. અમરતાનો પુલ જ્પ, કીર્તન, પાર્શ્વિક પુરુષોનો અભ્યાસ, સત્સંગ અને ધ્યાન દ્વારા બાંધો. આ પુલ

બોટામાં મોટો પુલ હશે, કારણ કે તે સાગર - સંસારસાગર - ને પાર કરવા માટે છે. કક્ત આ પુલ જ તમને પરમસુખ અને અમરતા આપશે.”

ઈંદ્ર કર્યો તે પહેલાં લાયક બનનો

ગુરુહેવે એક રસિક વાત કહી: “એક વાર એક અભિમાની વાંદરાને તેના માણા પર મુજાટ મૂક્યો અને પોતે ગ્રાસીઓનો રાજી છે એવી બડાઈ મારી. એક ડાઢા શિશ્યાને આ ચાંબલયું અને તેને બોષપાઠ આપવા તેણે વિચાર્યું. શિશ્યાનું વાંદરાને કણથી શક્તાગારેલા છટકા પાસે લઈ રહ્યો અને વાંદરો જ્યારે લોભ કરીને કણ લેવા ગયો કે ત્યારે તે છટકામાં ફ્લાઈ રહ્યો. તે વેદનાથી ચીસો પાડવા માંડ્યો. પછી શિશ્યાને છસવા માંડ્યું અને કહ્યું: “તું ચાજાના શુષ્ણો ધરાવ્યા સિવાય રાજ બનની શકે નહિએ.”

“આધ્યાત્મિક કેત્રમાં પણ જિશાસુઓને સત્તા અને પદ જોઈતાં હોય છે. તેમને પોતાને પરમ આદર કરે તેવા ચાહકોનું વિશ્યાળ મંડળ જોઈએ છે. તેમને બીજાઓના છુફન પર સત્તા ચલાવતા જુણ બનતું છે. પૂર્ણ નાન્તા, નિષ્ઠાભાત્તા, પ્રેમ અને મનની પવિત્રતા જેવા જરૂરી સદ્ગુણો ન હોવા છતાં તેઓ જે આધ્યાત્મિક નેતા બનવાનો પ્રયત્ન કરે તો ઉપરની વાતોમાં વાંદરાની જે દશા ઘરી તેમની પણ દશા થશે.”

“બીજું બાજુ, જે તેઓ પૂરતું આધ્યાત્મિક બળ અને ફદ્યાની શુદ્ધ ધરાવતા હશે તો આપું જગત તેઓ નહિ ઈચ્છે તો પણ તેમનો આદર કરશે. પહેલાં લાયક બનો પછી ઈચ્છા કરો. આધ્યાત્મિક જિશાસુએ તો કશાની પણ ઈચ્છા રાખવી જોઈએ નહિ, પણ તે ફક્ત લાયક હોવો જોઈએ. જે લાયકત ધરાવે છે, જે બધા દિવ્ય સદ્ગુણો ધરાવે છે અને જે બધા હુર્ગુણોમાંથી મુક્ત છે તેને ઉચ્ચતમ આધ્યાત્મિક અનુભવ થશે - નહિ કે જે કક્ત ઈચ્છે છે પણ લાયકતના સદ્ગુણો ધરાવતો નથી તેને.”

અમભાનું અમ

શ્રી ગંગાપ્રસાદ તેમના વિદ્યાર્થીઓની મંડળી સાથે બદરીનાથની જાપી યાત્રા કરીને પાછા આવ્યા હતા. તેમણે રસ્તા પર આવેલાં ડિમાલ્યનાં સ્થળોનાં-ફસ્ટોનાં ઘોંક વોટર-કલર (પાછી અને જુંદર નાખી બનાવેલો રંગ) ચિત્રકામ કર્યા હતાં અને તેમો ગુરુદેવને તે ચારે ભતાવતા હતા.

સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય તે માટે ગુરુદેવે ચિત્રકામ પર તેમની ટોર્ચનો પ્રકાશ હેઠળો.

“આ શું છે? મને તો ફક્ત રંગોનો અવ્યવસ્થિત કરેલો કંગલો જ દેખાય છે!”

“સ્વામીજી, જે તમે ટોર્ચ બંધ કરશો તો જ તમે ચિત્રકામના સૌંદર્યને જોઈ શકશો.”

“ઓહ! અંધારામાં ચિત્રકામ વધુ આકર્ષક દેખાય છો!” ગુરુદેવે કહું અને ટોર્ચ બંધ કરી. આ તો અમભાનું અમ જેણું છે. લોકોને છેતરવાનો આ એક માર્ગ છે. તમે કોઈ દિવસ ચારે પગરાં જરીયાં છો? રાતે તે ચક્કાઝીં લાગે છે. બીજા દિવસે સરવારે જોતાં તમારી જરીદી માટે તમને વરાસો પડશે. કોટામાં કન્યા ખૂબ જુંદર લાગે છે, પણ જ્યારે તમે તેને રૂબરૂ જુઓ ત્યારે તમારો અમ ભાગી જાય છે. આ બધું અમભાનું અમ છે. જો વસ્તુસાં સાચું સૌંદર્ય હોય તો તેને તમે મકાનમાં જુઓ કે છાંધામાં,

તે જુંદર જ દેખાય - જ્યારે તમે આ ચમકતા પદાર્થો પર સાચા જ્ઞાનજીપી ટોર્ચ ફેંકી છો ત્યારે તમને તરત જ તેમના નિષ્પાત્વની સમજજ્ઞાવી જાય છે.”

નરસની લાયકાતો

ડે. સરસ્વતીએ ગુરુદેવને તેમની બહેનની ઓળખાજી આપી અને જ્ઞાનયું કે લાલમાં તે નસ્િંગની તાલીમ વર્દી રહી છે.

ગુરુદેવે તરત જ તેને સલાહ આપતાં કહું: “તમે જ્યારે તમારો કોર્સ પૂરો કરો ત્યારે અહીં આનો અને કામ કરો. હુંતમને ‘વૈન્ડ’નો લિખોમાં આપીશ.”

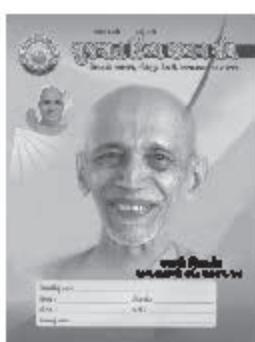
પછી તેમણે કહું: “નરસની કઈ લાયકાતો છે?” અને પોતે જ જીવાબ આપતાં કહું: “તે આનંદી, સધારનભૂતિ ધર્માચારી, અનુષ્ઠાન વાઈ શકે તેવી અને કરુણાળી હોવી જોઈએ. તે અપમાન સહન કરી શકે તેવી હોવી જોઈએ. તેને ઈશરમાં શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ અને મહા મૃત્યુંઝ્ય મંત્રનું રટસ કરતી હોવી જોઈએ.”

પછી ગુરુદેવે મંત્રની છાપેલી એક પ્રત તે બહેનને આપી.

આ મંત્રને તમારી બેગમાં રાખો અને જ્યાં જ્યાં પણ રાખો. તમને સફળતા મળશે.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’ માંથી આધાર

પણાત વિદ્યારના જરીબ વિદ્યાર્થીઓની સહાય માટે વિનામ્ય રાપીલ



દર વર્ષની જોખ આપાયી જૂનાં હારુ કાં દીયાલિક કર્યા હારે ૧, ૨૫,૦૦૦ નોટમુદ્દ અને ૫૦,૦૦૦ રોપીની ખરી આવેલ છે. નોટમુદ્દ વિનામૂલો અંતરિયાન પણત વિદ્યારના જરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૬-૧૭ પૂર્વ સ્વામીશ્રદ્ધા દર્શિન આધ્યાત્મિક સારે તેમોનાં જુઓ પૂર્વ સ્વામીશ્રદ્ધા આધ્યાત્મિક કરવામાં આવતો સારારીય સંસ્કૃતિયાં માનવ કલયની ઉત્કૃષ્ટિયાં અનુભૂત વારસાને ઉદ્ઘાગ કરતો પૂર્વ સ્વામી આધ્યાત્માનંદશરનો વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાધ્યાપક સંદેશ ઉપાયં સૂર્યનામસ્કરણની ખર સિદ્ધિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિષ્ણુવર્ણના, શ્રી પદમાતુંદુર મંત્ર અને સાથે આપવામાં આવતો ‘Song of Eighteen Maa’ માર્ગનાંથે, ધ્યાન-ધ્રાપાદાયામ અને યોગના વાસ અને આવશ્યક સૂર્યનામો અને મહાયુદ્ધાના પ્રેરણાધ્યાપી સંહેદ્ધાઓ પ્રથિત કરવામાં આવતો. આવી ચેવાબાવી પ્રવૃત્તિ હારે આર્થિક સહયોગ આવકાશ છે.

આપનું અમૃતાંશુ યોગદાન “ગુજરાત દિવય ક્ષેત્રન સંચ” નામના ચેક અધિક શ્રુદ્ધ હારા, અધ્યાત્મ, ગુજરાત દિવય ક્ષેત્રન સંચ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોપપુર ટેક્ની, અમાદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫, ગુજરાતના સરનામે મોકલબાપ્રાર્થના ગુજરાત દિવય ક્ષેત્રન સંચને આપવામાં આવતું હાન ભારત ચરકારના ઈન્કમ્પ્રેટ અન્યાયે ૮૦-૮૨ ને પાત્ર છે.

જીવનગમભાડા-૧

- શ્રી સ્વામી ચિદાંબરાંદાસ

[પૂર્વય ગુરુદેવ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાંદક મહારાજનું જીવાનંદ આશ્રમમાં આગમન થયું. ત્યારથાદ તેઓ શ્રી ગુરુદેવની પ્રત્યક્ષ ઉપસ્થિતિ સાથે રહ્યા હોતાં અવલોકન કરતાં અને પ્રાર્થેક વસ્તુવિષયને દિવ્ય દ્રષ્ટિયી મૂલવિષયના શક્તિના કારણે તેમણે ગુરુ ભવયાન શ્રીમતુ સ્વામી જીવાનંદક મહારાજ વિષયક એક સુંદર વિચાર-ચિત્તન-સંપુર્ણ આવેનન કર્યું. જેનું અંતેક નામ 'LIGHT FOUNTAIN' છતું. આ પુસ્તક વિષે ગુરુદેવ સ્વામી જીવાનંદકાંએ એમ ઉચ્ચાર્થું છતું: 'જીવાનંદ આ પુસ્તકમાં અમર રહેશે.' 'લાઇટ ફાઉન્ટાઈન'ની એટલી બધી પ્રશ્ના હઈ કે જેવી હતે પણ ગુરુદેવ કાતત પુસ્તકો લાગે છે, તેથી આપણા આવેનનથી ગુરુ-ચિદ્ધ વિષે સ્વર્પન જ એવી જોઈએ તેવા હેતુથી પૂર્વય સ્વામીએ મહારાજે બાળ કોઈ પુસ્તક લાગ્યાં નથી.

ડૉ. એમ. એ. પટેલિયાંહેબની પરમ ઈચ્છા હતી કે 'Light Fountain'ને બુજરગતી અનુવાદ વિષે જ જોઈએ અને અનુવાદ વિષે હિન્દુના માધ્યમથી આપણા સુજ્ઞ વાચકેની સેવામાં તેમના આધ્યાત્મિક જીવનામાં પ્રેરણ મળે તે હેતુથી આ પ્રસ્તુતિ વઈ રહી છે. આશા છે શ્રી મુમુક્ષુઓ તેને વિદ્યાર્થી આવકારશે.]

- સંપાદક

“પુરનાં લાલા પારશ્યામાંદી”

વર્ષો પૂર્વે મલાયામાં તબીબી સેવામાં નિરત યુવાન ડેક્ટર કૃપુર્સ્વામીએ પોતાના આ કાર્યકોન્સિન્સ પરિપૂર્ક્તિ પ્રાપ્ત કરી. તેમણે પોતાનું અસ્થિત્વ ઓળખાળી નાખ્યું. તેઓ પોતાની શક્તિ, પોતાની પ્રતિબા અને પોતાના શરીરને પણ પોતાનું સમજતા ન હતા. તેઓ તે બધા લોકોના હતા, જેમને તેમની આવશ્યકતા હતી; જેઓ દુઃખી હતા. તેઓ પોતાની લેશમાત્ર પરવા કરતાન હતા.

એકવારની ઘણા છે. એક અસ્પૃષ્ય ગરીબ મહિલા પ્રસ્તાવીએ હતી. તેની કાળજી કરવાવાળું તે મદદગાર કોઈ ન હતું. સુવિષ્યાત પરિવારનો આ યુવાન પ્રાણશરીરિક-કદયની સમગ્ર કરુણા અને સહાનુભૂતિ સાથે સત્તવે ત્યાં પહોંચ્યો અને વ્યત્ર પરિસ્થિતિમાં તેની એવી અને એટલી ચાકરી કરી કે જોકે તે તેની પોતાની જ બહેન કેમ ન હોય! તેમણે શક્ય તેટલી બધી જ સુવલતો ઊભી કરી અને જરૂરિયાત પ્રમાણે આખીએ ચાત જગરણ કરીને તે મહિલાની ઝુપડીની બહાર પસ્તી ઉપર જ પગ લંબાવીને ચાત પસાર કરી. જ્યારે કાર્ય પૂરું થયું તારે જ તેઓ પોતાના વેર પાછા આવ્યા અને ત્યારે જ તેમનું ધ્યાન પોતાના તરફ દોરાયું.

સૌને નિત્યવદ્ધ ચમજાને દર્દને દૂર કર્યીને, દુઃખને દૂર કરીને આરામ તથા સંત્વના આપવાની તેમની આ

ઉલ્લંઘન જ તેમના જીવનની પ્રાણદાયિની શક્તિ હતી. સાચી નિષ્ઠામતા અને સહાનુભૂતિનો ઉપરોક્ત લાવ તેમના વ્યક્તિત્વના પ્રમુખ લાલા હતાં. આ તે જ હુલ્લબ સદ્ગુણ છે કે જે સુખનું કેન્દ્રીય રહસ્ય છે, જેનાથી તેમનું જીવન પરિપૂર્ણ છતું. સહાનુભૂતિ તથા પ્રેમથી અલિલૂત થઈને જ વ્યક્તિ ‘સ્વ’ (અહ) નું વિસ્મરણ કરી શકે છે.

જે વાચકો મદ્દાસના સંત તુલ્ય ડેક્ટર દ્વારાચાર્યજીના જીવનથી પરિચિત છે તેમને સૌને યાદ હોય કે કેવી રીતે સહાનુભૂતિ અને પ્રેમની લાવના જ તેમના સફળ જીવનના પ્રમુખ સદ્ગુણ હતાં. નિષ્ઠાવિષ્યાત સતરના સુપ્રાચિદ્દ શિક્ષિતસક્ષા કરીક વધુ તેઓ કુશાભય રૂપમાં દાજુશોના કૃતશ ફદ્યમાં પ્રતિક્ષિત થયા હતા. સૌની સપ્રેમ સેવા આટે, પણી બદે આર્ગાંતુક ગમે તેટલો શુદ્ધ અથવા હીન-ચીન કેમન હોય, તેઓ સહેલ તત્પર રહેતા. દાખલા તરીકે એક દિવસ તેમણે તેમનાં બધાં કાર્ય બૂલ્યા જઈને પોતાની કાર ઉનારે ઊભી ચાખીને પ્રસંગ વધાયો પ્રાર્થિત અને ત્યા જઈને તેની સુશુપ્ષા કરી હતી. તે થી નિરાગિત અને નીચ જાતિની હતી. થોટા લાગે તેઓ તેમના દાવાખાનામાં આવા પ્રકારના રોગીઓની થોડા દિવસ સેવા કર્યા પણી તે લોકો ખૂબ સંકોચ ચાખીને જે કિં

થોડી બધી રકમ તેમને આપવા માગતા હતા તેઓ કદીએ તે રકમનો સ્વીકાર કરતા ન હતા. તેના બદલામાં રોગીને ઘરે મોકલતા પહેલાં પોતાની નિશ્ચિત ફીલી બમજી રકમ તેમના આહાર, ફળ, દૂષ અને હવેના હિવસોની પરિયર્ય માટે પોતાના તરફથી ભેટ વેવા માટે તેમને વિવશ કરતા હતા અને રોગીએના તમામ આગ્રહને નકારીને ખૂબ પ્રેમ અને વાતસલ્યભાવથી તેમને વિદ્યાય કરતા હતા.

આવી જ રીતે સ્વામીજી જ્યારે મલાયામાં હતા ત્યારે નિર્ધિન રોગીઓને પોતાના બંશલે રાખતા હતા અને જ્યાં સુધી તેઓ સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેમની દવા, ઉપયાર કે સુશુષ્ણા કરતા હતા. પોતાના તરફથી થોડી ભેટ (પૈસા) વગેરે આપીને તેમને વિદ્યા કરતા હતા, કોઈ પણ ગ્રકારની ઘૃણા વગર અસ્વસ્થ રોગીઓને ગ્રેમસલ્બર વાતસલ્ય પ્રદાન કરતા હતા. જે રોગી પથારીમાંથી બેઠો થવા અસમર્થ હોય તો તેઓ સ્વયં ચહર્યે તેને જિભો કે બેઠો કરીને તેની પથારીની ચાફકુફી કે ચાદર બદદી આપવાની તત્પરતા દાખવતા હતા.

જે વાતને ખાનમાં લેવાની છે તે એ છે કે તેઓ મમતાથી પરિપૂર્ણ તથા સુકોમળ વિત્તના હોવા છતાં આ માતૃવત્ વિશ્વાસોના કારણે તેઓ દુર્ભણ, કાયર કે નબળા મનવાળા ન હતા. આનાથી વિપરીત માતૃવત્ સહાનુભૂતિ, ખાન રાખવાનો સદ્ગુણ અને આગામ તથા સુખ આપવાની તેમની વૃત્તિથી તેઓ આ બધા ગુણોના કારણે 'ફ્લોરેન્સ નાઇટિંગલ' સમાન ભાવપૂર્ણ તથા પ્રેરકપ્રદ હતા. તેમનું પ્રત્યેક કાર્ય સાહસ અને ઉદ્દેશપૂર્ણ છુટું. તેમનું છાવન વીરતાપૂર્ણ, સંકિય અને સાહસિક છુટું.

તેઓ બધા જ સામાજિક સમારોહના, ફેને તેઓ સહર્ય ઉદ્ઘાસ અને સંકિય ડિયાઓ દ્વારા પ્રાણવાન કરતા હતા તેના પ્રાણસંક્રિપ હતા. સોસ્યિટ્યમાં કોઈ મુશ્કેલી ઉલ્લિયાથ, કર્મચારીઓમાં કષારેક અસરોપ ઉલ્લો થાય કે હડતાળની બમજી આપવામાં આવે ત્યારે આ જ યુવાન ડોક્ટર ઘટનાસ્થળે સત્તવે પહોંચી જઈને કાણવારમાં બધું

બિવસ્થિત કરી દેતા હતા. શહેરબરમાંથી કોઈ પણ અપરિચિત વ્યક્તિનો સંપર્ક જે આ યુવાન ડોક્ટર સાથે થઈ જતો તો તે વ્યક્તિની તમામ સમસ્યાઓનું જ્ઞાન સત્તવરે થઈ જતું. તેની જે કંઈ ઈચ્છા હોય તેને કહેતાં પહેલાં જ ઉમળકાભર્યા સ્વાગત સરબરા સાથે તે વ્યક્તિના પ્રસ્થાન પહેલાં તેની સમસ્યાની પતાવટ થઈ જતી અને પતાવટ ન થાય તે પૂર્વે ડોક્ટર તેમને વિદ્યાય આપતા નહીં. આગંતુક વ્યક્તિની સમસ્યાની પતાવટ થાય પછી જ તેને ચાળ મુશ્શી કરીને વિદ્યાય આપવામાં આવતી.

તેમને રમતગમતમાં વિરોધ રક્ષ હતો. તેઓ ખાસ આચ્યોકિત રમતગમત ઉત્સવમાં જોડાતા. મલાયા ટાઈસ સમાચારપત્રમાં તેઓ પોતાના લેખો લખીને મોકલતા. વિકિસા અને સ્વાસ્થ્ય સંબંધી શિક્ષાપ્રદ લખું પુસ્તિકાનું તેઓ આવેબન કરતા. સ્વાસ્થ્ય સંબંધી એક પ્રકાશનનું તેઓ સંપાદન પણ કરતા.

જે આજનો યુવાવર્ગ આવી સેવા માટેની ઉત્કટ ભાવનાથી પ્રેરિત થાય તો તેમના છાવનમાં શોકનો જડમુળથી નાશ થઈ જાય. સંસાર સર્વા બની જાય. ધરતી આનંદથી ઘનગની ઊંડે, ધન્ય બને.

થોડી વર્ષ પછી જ્યારે સ્વામીજી ફેશનેબલ ડોક્ટર નહોત્તા રહ્યા, જ્યારે કષીકેશમાં એકાત્મવાસ કરીને ઘોર તપશ્ચર્યા અને સાધનામાં લીન હતા ત્યારે તેમનામાં પહેલાંની કરુણા અને સેવાની તે જ જૂની પ્રબળ ભાવના ભડકી ઊડી હતી. પરમ તત્ત્વની શોધ માટે સાંસારિક મલોભનોથી વિમુખ થવાનો અર્થ એ ન હતો કે જે શ્રેષ્ઠ ભાવનાઓ જે તેમનો સહજ સ્વભાવ હતો તે દબાઈ જાય અને સદ્ગુણવાનોનો નાશ થાય. તે સદ્ગુણવાનાઓ દિવ્ય નિષ્ઠામતા અને બાપક બેતનાના સંસર્યથી હતી તેના કરતાં પણ વધુ પરિશુદ્ધ થઈ ઉદ્દીપન થઈ હતી.

અહીં અમો એક ઘટનાનું વર્ણન કરીએ છીએ, જે સ્વામીજીના અદ્ભુત વ્યક્તિત્વના આક્ષર્યજનક

પાસાને પ્રકટ કરે છે. સંન્યાસમાં દીક્ષિત થયા બાદ શ્રી બદરીનાથના પાત્રીઓને ઝોડપણિઓ આપી તેમની તથીની સેવા કરવાનું કામ સ્વામીજીનો છાવનક્રમ બન્ની ગયો હતો. ત્યારે બદરીનાથ જવાનો માર્ગ પગે ચાલીને જવાનો હતો. માર્ગ મુશ્કેલીઓથી ભરેલો વિકટ અને ભય ભરેલો પણ હતો. જે પણ પાત્રી સ્વામીજીના સંપર્કમાં આવતા તેમને તેઓ સાત-અઠ આવસ્થક દવાઓનું પરીકું આપવાની સેવા કરતા.

એક સમયની વાત છે કે એક દિવસ ખાંજ ઢબે એક બદરીપાત્રી સ્વામીજીને મળવા આવ્યો. બોડી વાતચીત પછી જપારે તે પાત્રી જવા લાગ્યો ત્યારે સ્વામીજીએ તેને દવાઓનું પરીકું આપ્યું. તેના ઉપરોગની રીત પણ સમજાવી. પાત્રી લખણ ગુદ્ધાના રસ્તે તેના બીજા આગળના પડાવ (ચહી) તરફ ચાલ્યો ગયો. જો બીજું કોઈ હોત તો આટલી સેવા કર્યા પછી શાંતિથી સંતોષ પામીને આનંદની ઊંઘ લઈ સુઈ હતું; પરંતુ સ્વામીજી તો જુદી માર્ગના માનવી હતા. પાત્રીના ગયા પછી સ્વામીજીને બાદ આવ્યું કે આના સિવાય બીજી કંઈક વિશેષ દવા આપવામાં આવત તો તે તેને વધુ લાભકારી નિવારી શકત. સ્વામીજીનું મન વારંવાર ટકોર કરતું રહ્યું કે પથાશક્તિ જેટલી સેવા કરવી જોઈતી હતી તેટલી સેવા થઈ શકી નથી.

બીજા દિવસે સવારે સૂર્યોદય થતાં પૂર્વે જ તેઓ પેલા પાત્રીને દવા આપવા માટે મુરકેલીનાર્યા માર્ગ દોડવા લાગ્યા. જ્યારે તેઓ બીજા પડાવ (ચહી) પર પહોંચ્યા ત્યારે તેમણે જાણ્યું કે પાત્રી પણ ખૂબ વહેલો તેના આગળની યાત્રા માટે નીકળી પડ્યો હતો, પરંતુ સ્વામીજી હતાથ ન થયા. સંત્વરે ગરુડચક્કી પહોંચવા માટેનું વધાડું ચહેરા માર્ગથા. ત્યા પહોંચ્યા તો જણાયું કે પાત્રી હજુ પણ આગળ નીકળી ગયો છે, છતાં સ્વામીજી હતોત્સાહ ન થયા, કૂલચહી પહોંચ્યા. ત્યા પણ પાત્રી ન મળતાં હજુ આગળ જવા નીકળી પડ્યા. બીજા પાંચેક માર્ગથી પછી સ્વામીજીએ તે પાત્રીને પકડી શાસ લીધો ત્યા સુધીમાં નવ બન્નું હતું.

વાગ્યા ગયા હતા. સ્વામીજીએ સત્તવરે પોતાની કુદીરે પણ પહોંચવાનું હતું કે જેથી અન્નથે જઈને પોતાની નિષ્ઠા સમયસર મેળવી શકાય.

આપણે અહી બોડી કાંઠો વિચામ લઈએ અને વિચાર કરીએ કે આ ઘટના શું કહેવા માગે છે? આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે આ ઘટના ઓટલી બધી મૂક અને કોઈ પણ પ્રકારના મદર્દને દેખાવ વચર બની કે જેમા પરસ્પર સંબંધિત બે વ્યક્તિઓ સિવાય બીજા કોઈને પણ આ વાતની ખબર પણ ન પડી અને ખાસ કરીને એ સેવાકાર્ય બેની વ્યક્તિ માટે કરવામાં આવ્યું કે જે વિચ કોઈ પણ પ્રકારનો પરિચય ન હતો, કદાચ તે માણસને કે પાત્રીને પહેલાં ક્યાંય દેખ્યો પણ નહીં હોય. તેઓ નામ માત્રની સેવાથી સંતોષ પામતા ન હતા. જ્યાં સુધી તેઓ પોતાની કામતાપૂર્વક વધુમાં વધુ સેવા ન કરે ત્યા સુધી તેમને બેન પડતું નહીં. તેમનામાં પરોપકારની ઉલ્કટ આકાંક્ષાઓ છલોછલ ભરેલી હતી, જે કાર્ય તેમના લાખમાં આવ્યું તેને તેઓ ખૂબ જ ખુલ્દિ વાપરીને સારી ચીતે પૂરું કરતા હતા. તેમનામાં સેવાની બેની અને ઓટલી વિશુદ્ધ ભાવના હતી કે આધ્યાત્મિક હિન્દુર્યા તથા વ્યક્તિગત સુખઆરામના તમામ વિચારોનું ત્યા બાખ્યાલવન થઈ જતું હતું.

અગત સુખની ભાવના જે એક નિષ્કામ સેવક માટે બોર અવરોધક બની શકે, તેના ઉપર તેમજે વિજ્ઞ મેળવો હતો; અન્યથા છ માર્ગથી સુધી દોડીને જવું તે તેમની નિષ્કપત્રા અને સફદ્ધતાનો પરિચય તો આપે જ છે; પરંતુ આશર્ય પણ ઉપજીવે છે. સાધારણ ચીતે જો કોઈ બીજો માણસ હોય તો શું કરે? જોડે દૂર જયા પછી જો આગળની વ્યક્તિ પાસે ન પહોંચાય તો વાત પડતી જ મૂકે અને મેં તો મારી ફરજ બજીવી લીધી તેવું માન્ય સંતોષ માનતા, પરંતુ આ સમગ્ર ઘટના એક સ્યાદ સમજાશ આપી રહી છે કે તેમનું વ્યક્તિત્વ કરી પાતું

□ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

પંચકોષ

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

એક શહેરમાં સર્કાર આવ્યું. સર્કસમાં સિંહનો ખેલ ખૂબ વખણાય, તે જોવા વિક્કાર મેદની ઉમડી પડી. સિંહનો ખેલ શરૂ થવાની તૈયારીમાં જ હતો અને સર્કસના માલિકને અખર પડી કે ચાર સિંહમાંથી એક સિંહ ખૂબ બીમાર પડી ગયો છે અને તે ખેલ કરી શકે તેમ નથી. તેને ખ્યાલ આવી ગયો કે જો સિંહનો ખેલ નહીં થાય તો દર્શકો તોષન ભગ્યાવી દેશે, એટલે તેણે સર્કસમાં સ્પોર્ટ કરતા માણસને બોલાવીને કહું, ‘દે આ સિંહની ખાલ, પહેરી લે અને સિંહના પીજામાં જતો રહે, ખેલ કરી આવ, માલામાલ કરી દઈશ.’ રસોયો તો પીજામાં તજા સિંહ છે એના બેગા જવાની કલ્પના માત્રથી મુશ્ક ગયો અને પીજામાં જવાની ના પાડવા લાયધો અને આણણ કરવા લાયધો, ‘મારે પત્ની છે, બાળકો છે, મારી જવાબદારી છે. બાકીના સિંહ મને કારી ખાશે તો એ લોકોનું શું થશે? હું નહીં જરૂર.’ અમય વીતતો જતો હતો. સર્કસના માલિકે તેને પગણે સિંહની ખાલ પહેચવી દીખી અને પીજામાં પહેલી દીધો અને સિંહની બીકથી ફક્તા રસોધાને ધીમેશી કહું, ‘ગલબારીની નહીં, બધા સિંહ તારુ જેવા જ છે.’ આ વાસ્તવિકતા છે. સિંહની ખાલ પહેચવીને માણસને સિંહ બનાવી સર્કસમાં લોકો સામે પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે તેવી જ રીતે આપણે પણ આ જગતમાં આપણા મૂળસ્વરૂપ ઉપર પાંચ કોષ ધારણ કરેલા છે. કોષ એટલે પડળ, ફાંકણ, આવરણ. જેમ ઓરીઝિના પર ગાંધેન ચડાવીએ પછી ઓરીઝિના અસલ રંગ ફંકાઈ જાય છે તેવી જ રીતે પંચકોષના આવરણના દીખે તેમાં અધ્યાત્મ થવાથી આત્માનું અસલ સ્વરૂપ ફંકાઈ જાય છે, માટે જ આત્માના બદલે જવાત્મા શન્દ વાપરીએ છીએ.

જવાત્મા તો પરમાત્માનો અંશ છે. સંતુદિત્ત-આનંદસ્વરૂપ છે, પરંતુ પંચકોષમાં એવો તદ્દાકાર થઈ અયો છે કે પોતાના અસલ સ્વરૂપની વિસ્મૃતિ થઈ ગઈ છે. આ કોષ સાબેના તાદ્દાત્્ય સંબંધના દીખે જાવ જવાટવીમાં અટવાઈ

ગયો છે અને પોતાનું શુદ્ધ સ્વરૂપ વીસરી જથો છે.

આ પાંચ કોષ એટલે અન્નમય કોષ, પ્રાણમય કોષ, મનોમય કોષ, વિજ્ઞાનમય કોષ અને આનંદમય કોષ.

અન્નમય કોષ : આપણા દેહને અન્નમય કોષ કહે છે કારણ કે દેહ અન્નનો બનેલો છે. માતા-પિતા જે અન્ન ખાય છે તે અન્નના રજ-વીર્ય બને છે. તેના સંયોગથી જવાત્માનો દેહ માતાના ગર્ભમાં આકાર લે છે અને માતા જે અન્ન ખાય છે તેમાંથી રસકસ મેળવીને ગર્ભ વિકાસ પામે છે. માતાના ગર્ભમાંથી બહાર નીકલ્યા પછી પણ અન્ન ખાઈને આ દેહ મોટો ખાય છે. વૃદ્ધિ પામે છે, યુવાન ખાય છે, વૃદ્ધ ખાય છે. માટે આ દેહને અન્નમય કોષ કહે છે. આ દેહમાં બેઠેલો જવાત્મા દેહથી જિલ્લાલ અલગ છે. અન્ન લાક્ષ્યમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી તે લાક્ષ્ય થતો નથી કે લાક્ષ્ય અન્ન થતું નથી. બેઠના ધર્મ જુદા છે. તેમ દેહમાં આત્મા રહે છે, પરંતુ બનેના ધર્મ જુદા છે, આત્મા દેહ નથી, પરંતુ દેહને ચેતન આપનાર દેહથી તદ્દા જુદો છે. છત્તો દેહના આકારનો અધ્યાત્મ થયો હોવાથી દેહના ગુણધર્મોને પોતાના ગુણધર્મો માને છે અને પોતાના અસલ સત્ત-ચિત્ત-આનંદ સ્વરૂપને બહીને હું જાડો, પાતળો, કાળો, ખોળો, ઊંચો, નીચો, મુવાન, વૃદ્ધ એમ મિથ્યા માની બેસે છે અને એમાં જ આસક્ત રહે છે. સહગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ હંમેશાં કહેતા, ‘શરીર સ્વર્ણ હોવું અત્યંત આવશ્યક છે, પરંતુ શરીરને જ ‘હું’ માની દિવસના ૧૫ થી ૧૮ કલાક તેની પાછળ જ ખર્ચવા એ બહુ મોટી જૂદી છે.’ પુરુષનો આકાર-ઝીનો આકાર તે દેહના આકાર છે, આત્માના નહીં, પરંતુ આપણાને દેખાયાસ દુષ્પોદ્ધરી વળગેલો છે.

પ્રાણમય કોષ : આ કોષમાં જવાત્માને હું લૂઘ્યો છું, તરસ્યો હું એવી અનુભૂતિ થાય છે. આ

પ્રાણના ખર્ચે, આત્માના નહીં, પરંતુ આત્માને પ્રાણમય કોષમાં અધ્યાત્મ થવાથી ખુદ જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્યએ આવીને સમજાડે કે, ‘અરે જીવ ! તું ભૂષ્યો નથી, તરસ્યો નથી, તું ભૂભન્તરસથી રહિત સત્ત-ચિન્ત - આનંદ સ્વરૂપ છો’ તો પણ દક્ષાણે વળગેલા આ અધ્યાત્મથી જીવાત્મા આ વાત માનવાતેથાર નહીં થાય.

મનોભય કોષ : મનોભય કોષમાં તદ્ગાર થવાના લીપે જીવાત્મા મનના ગુણધર્મોને પોતાના ગુણધર્મો માની બેઠો છે. સૂખ થતું, દુઃખ થતું, રાજ થતું, નારાજ થતું, ચિન્તા કરવી, સંકલ્પ-વિકલ્પ કરવા તે મનના ખર્ચ છે, આત્માના નહીં, પરંતુ મનની ચંગળતાના કારણે પોતાનું સ્વરૂપ સ્વિર હોવા છતાં અસ્વિર અને ડામાડોળ સ્વિરિમાં જુઓ છે. પોતાના શાશ્વત નિત્ય આનંદ સ્વરૂપની વિસ્મૃતિ થવાથી સૂખ દુઃખાદિનો બોક્તા જેવો જીવાત્મા બની જાય છે.

વિજ્ઞાનભય કોષ : આત્મા શુદ્ધ ચૈતન્યરૂપ હોવા છતાં વિજ્ઞાનભય કોષમાં અધ્યાત્મ થવાથી જીવાત્મા પોતાને શાની, અશાની, ગંગો-હાસો માનવા લાગે છે. આ કોષમાં દક અધ્યાત્મ થવાના લીપે પોતાના શુદ્ધ સંચિહાનાંદ સ્વરૂપને માનવાતેથાર થતો નથી.

આનંદમય કોષ : આ કોષ અત્યંત સૂધાતિસૂધમ છે. આ કોષમાં જીવાત્માને અહંકાર દક્ષાણે વળગેલો છે,

કે કેમેય કરીને ગુરુઙુપા સિવાય છૂટે તેમ નથી. આ કોષમાં પ્રબળ અધ્યાત્મ થવાના કારણે જ જીવ પોતાને પરમાત્માથી અલગ માની બેઠો છે. સ્વય પરમાત્માનો જ અંશ હોવા છતાં અહંકારમાં તદ્ગાર હોવાથી હું-માંદું, તું-તાંદુંમાં વસ્ત થઈ ખોવાઈ ગયો છે.

જે આ પાંચેય આવરણ ખસી જાય તો જીવાત્મા પોતે જ પરમાત્માનો અંશ છે તેની ખાતરી થઈ જાય. વેઢોના મહાવાક્યોનો સાશાલ્કાર થઈ જાય, પરંતુ આ પંચકોષ એટથા કલા છે કે તેને ઉખાડવા બહુ જ મુશ્કેલ છે. ગુરુઙુપા વગર આ પડળ જિંડે તેમ નથી. નાના નાની તકલીફોમાં, વિષમ પરિસ્થિતિમાં વિલાપ કરનાર જીવાત્મામાં દેલાધ્યાત્મ છૂટવો જ અત્યંત કઠિન છે તો બાકીના ચાર અત્યંત સૂધાતિસૂધમ કોષોમાંથી અધ્યાત્મ છૂટવાની તો વાત જ કર્યા કરવી?

અનેક જન્મો પસાર કર્યા પછી સંઘરુનો બેટો થાય છે ત્યારે કુચે કુચે વિચાર, મનન અને નિર્દ્ધારણથી જામ ભાગે છે અને જીવાત્મા મુક્ત બને છે. તે સ્વસ્વરૂપનો સાશાલ્કાર કરે છે અને કહે છે, ‘હું’ જીવ નથી પણ સંચિહાનાંદરૂપ કલા હું.’ આપણે તો સંઘરૂપા છીએ કે આપણા પર ગુરુઢેવની અસીમ કૃપા છે, માટે ગ્રાસીએ કે આપણે આ ડિવ્યત્વને પામવા માટે સંશેષ થઈએ.

સ્વરૂપાચાર

પૂજ્યા જ્વામિની ભક્તિપ્રેમાનંદ માતાજીનો નાયરદેહ તા. ૨૩ મેની સાંજે ૮-૨૦ કલાકે મગાફ ચિરનિદ્રામાં પોઢી ગયો.

જગેદી મહારાજ્ઞીયન શાહીજી પરિવારમાં જીનોથી પુષ્પાબહેનનું બણપણ અને યૌવન સંગીત સાહિત્ય અને કલા સભાર જીવન હતું. દાંપત્ય જીવનમાં પગલાં માર્ગજી પછી તેઓ આશીર્વાન રખ્યા.

પૂજ્ય ગુરુ જગન્નાથ શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પાસેથી પઢેલાં તેમની મંત્ર-દીક્ષા અને પાછળથી સંન્યાસ-દીક્ષા પજ થઈ. સંન્યાસ ગ્રહજ પછી તેઓએ બે દ્યાક સૂધી રિવાનાંદ આશ્રમ (દ્વારીકેસ)માં વિવિધ સેવાઓ આપી. નાહુરસ્ત સ્વાસ્થ અને ઉભર પદ્ધતાની સાથે જીવનનાં અંતિમ બે-ત્રણ વર્ષ તેઓ અમદાવાદ ખાતે રહ્યાં.

તેમની સરળતા, સહજતા, નિખાલસતા અને નિર્ભય હાસ્ય સહજ મુદ્દ સ્વભાવના કારણે તેઓ સૌંના દસ્તયમાં ઉચ્ચ સંઘરૂપનું સ્થાન પરચતી હતી. તેમના દેહવિકલ્પથી ગુજરાતમાના શિવાનાંદ પરિવારને મૌરી ખોટ પડી છે, તેમના દિવ્યગત આત્માની સંઘરૂપાત્ર માટે પ્રાર્થના. ઊં શરીરી



-સંપદક

વૃત્તાંત

* એ મહિનાની પહેલી તરફાખ એટલે ભગવાન બાધ્યકાર શીમતું આપ્યું હેઠળચાર્યજીનો ગ્રાહકદ્વારા દિવસ. મશૂરભાઈઓનો -કામદાર દિવસ. ગુજરાત સ્વાપના દિવસ. શ્રી રામકૃષ્ણ -મદ-મિશનનો સ્વાપના દિવસ. આ વર્ષે શિવાનંદ અધ્યાત્મમાં તા. ૨૧ એપ્રીલથી પ્રારંભેલો વર્ષિક ઉલ્લંઘન શીર્ષ મેની ઓર્ફી ચતુના દોડ વાખ્યા સુધી સમાપન સામાંનં માટે ચાલ્યો. સમગ્ર ઉલ્લંઘન દરમિયાન છરિનામ સંકીર્તન, સંતો-વિદ્ધતાજનોનાં મનનીય પ્રવચનો અને ગ્રસુભરણાની ડેલી સર્જાઈ. આગ્રામોની શોભા છિટ-પણરોની અક્ષાંખિકાઓથી નર્ધી, પરંતુ ત્યાં ધર્તી ભગવદ્ગુણાંત્રીને લોકઅખ્યાતાનાં કાંઈથી છે.

* તા. ૧૦.૫.૨૦૧૭ : અમદાવાદ : આજરોજ સાંજથી ઉત્તમ યોગશિક શિખિતના જ્ઞાનયોજનાનો મારંબ થયો. સમગ્ર ગુજરાત અને જીનગુજરાતી - પરંતુ ગુજરાત ભાડાર વસ્તું - ગુજરાતી જ્ઞાનપાર એવા છેક રાજ્યસ્વાન, બાધ્યપદ્ધતિ, કલ્પિક, તાંત્રિકન્દુ અને ગુજરાતના ભીમીને કુલ રૂઠ યોગશિકની માટે આવાસીય જ્ઞાનયોજનારંભાયો.

આ વર્ષ ઓર્ધ્વપીરિક પ્રશિક્ષણ માટે સીમ્યા હોસ્પિટલના ડે. કેયરૂબુદ્ધ અને રાધીશ્રિયન શીમતી કુલબુદ્ધ બુરે આ જ્ઞાનસત્ત્વાં પ્રયત્ન વારસેવાનો આપી.

યોગાસનો, પ્રાણાયમ, ધ્યાન, ઊયા, મુક્તા, શૈખ પ્રકાશન, આટક વગેરેનું પરિશિક્ષણ તથા ગીતા-પાતંજલ યોગસૂનોનો સ્વાધ્યાય પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્મમાંદંદું મહારાજે કરાયો. આદરશીય ડે. વર્ષાભેણ દવે, ડે. અશોક નિર્વિક્ષ, ડે. જ્યાનદીપ ગણ્યાત્રા, પ્રા. સુરેણ પટેલ, રેણી પ્રાન્ત માસ્કર શીમતી રૂપા મનીશ મજૂરુદાર, કુ. સંચિતા વવાસી, તહુપરંતુ સમગ્ર જ્ઞાનયોજન દરમિયાન વ્યવસ્થા, યોગ પ્રદર્શન વગેરે માટે પૂજ્ય શીલા દરભાર, શીમતી શોનથ દવે, શી વિક્રમ મિશ્રી, શી દીપેન શાહ, શીમતી આર્થિકપૂર વગેરેને સેવાનો આપી.

શિક્ષણમાં આવત્તા તમામ વિષયોની વેચિત, મૌખિક અને ગોટિકલ પરીક્ષાઓ વેવામાં આવી. સમગ્ર ક્રોર્દંશ મેલ વિદ્યાર્થીની ડે. શૈલી ભક્તનું વિરિષસનાનાં કરવામાં આવ્યું.

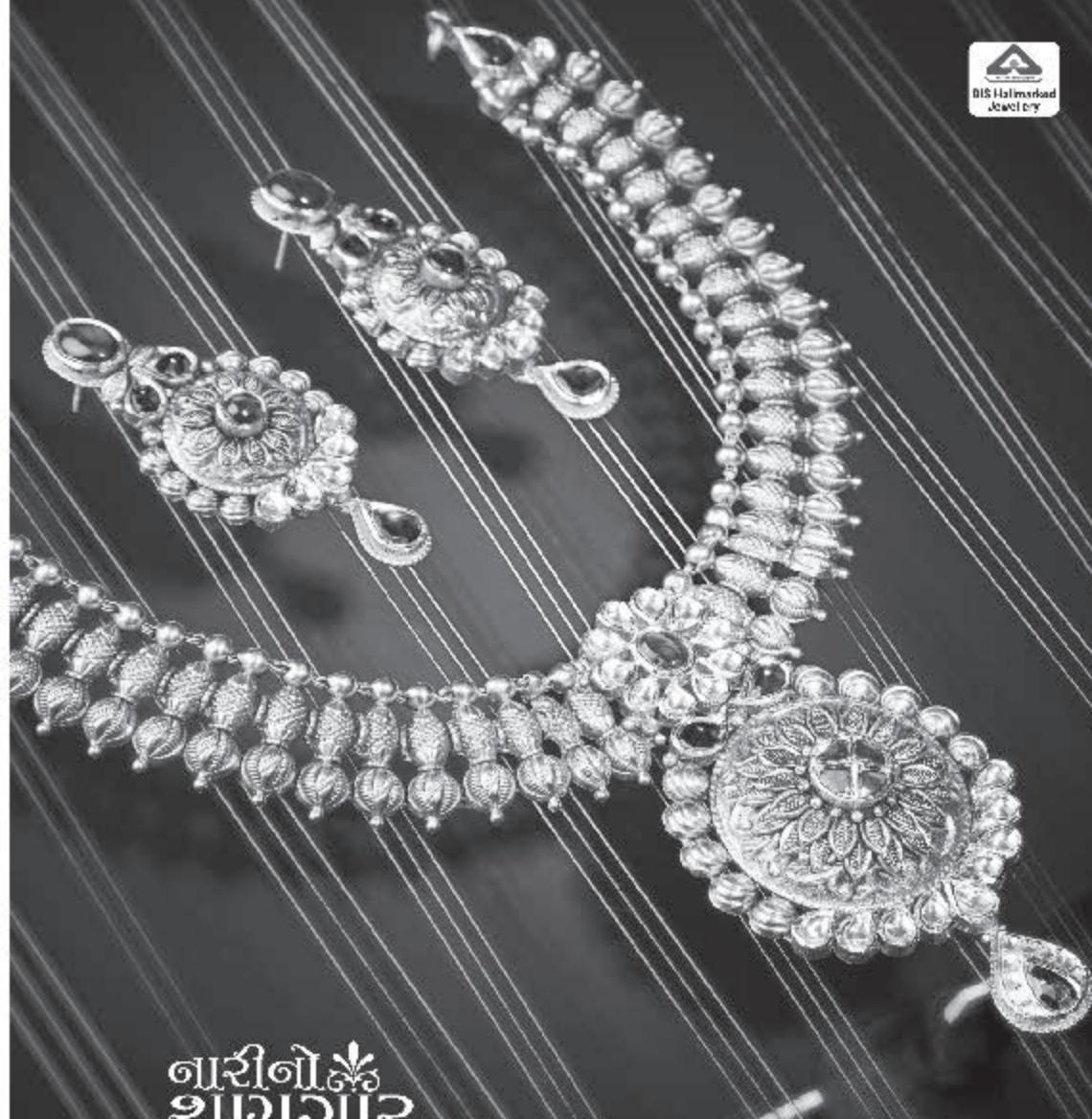
ઉત્તમ યોગ શિક્ષણ જ્ઞાનયોજના સત્રનું સમાપન (મેનેજેન્ટ એક્સાઈ) ઈન્કમટેક્સ સલાહકાર અને જ્યાતનામ વક્તા શી મુક્તેશ પટેલના પ્રમુખપદે કરવામાં આવ્યું. પ્રમાણપત્ર

અને પારિતોષિક વિતરણ સમયે ભોગતા તેમણે કશું, "યોગાસન પ્રશિક્ષણ કેવે પૂજ્ય સ્વામીજીનું યોગદાન ઠિકિયાસમાં સુવર્ણ અશરોએ અંકિત થશે. કોઈ પણ પ્રકારના આંદંબર વગર ખૂબ જ લો પ્રોફેરિટલમાં સેવા-કર્મયોજના દાતા પૂજ્ય સ્વામીજી છે. અમદાવાના શિવાનંદ અધ્યક્ષને તેમણે યોગ શિક્ષણનું વેટિકન બનાવ્યું છે. તેમનાં પુલ્લકો - માલચનો અને તેમના પ્રત્યામણ માર્ગદર્શિનથી તેપાર ધ્યેલા વિશલેષણમાંના કાજારો યોગ શિક્ષણાંતો તેઓ સહેલ શિરંશુદ્ધ રહેશે.

* તા. ૨૦.૫.૨૦૧૭, અમદાવાદ : શિવાનંદ અધ્યક્ષમ, અમદાવાદ ખાતે ભગવાન શ્રી વિશનાય મહારેવનો બાવીસમો પાટોસ્વાપ ખૂબ જ ખામૂલ અને ઉત્સાહપૂર્વક ભક્તિભાવની વિજ્ઞપ્તાયો. સવારે સૂર્યોદયથી આરંભ કરીને મધ્યાಹ્ન અભિજ્ઞત સુલ્લાં સુધી ઢોપાત્મક લાયુદુલનું આચોજન થયું, જેમાં નથી પણમાન દંપતીએ પૂજા અને હવન કર્યો. સાંજે ભગવાનના લભ અને દિવ્ય શુંગાર, દીપમાણ પણી ભલ્ય લભમ આપરતી થઈ. ગાત્રે નંદારો - મહામદ્યાદ અને આ પ્રસંગે વિશેષ સત્ત્વાનું આચોજન પણ થયું.

* તા. ૨૭.૫.૨૦૧૭, જીમનગર : શિવાનંદ અધ્યક્ષમ, અમદાવાદ પરંતે અનન્ય સેવાનિષ્ઠા અને ભક્તિભાવ ધરાવતાં દંપતી શીમતી પૂજારી માતાજી તથા આદરશીય શી જ્યોતીનાનાં રિંગશીલ દ્વારા આજરોજ મહાવિષ્ણુયાગનું લભ આચોજન જીતા વિદ્યાલય, જીમનગરના પવિત્ર પ્રાંતોનાં થયું. પ્રસંગોપાતા આ પવિત્ર દંપતીનાં દર્શને તથા અતિ દિવ્ય મહાવિષ્ણુયાગનો પુષ્પ લાલ વેવા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્મમાંદંદું મહારાજ એક દિવસ માટે જીમનગર પદ્માર્થ અને ઉપસ્થિત વિશાળ ભક્ત સમુદ્રાયને દર્શન તથા સત્ત્વંગનો લાલ આપી ૨૮.૫.૨૦૧૭ ની સવારે અમદાવાદ પણ કશું.

* તા. ૨૯.૫.૨૦૧૭, અમદાવાદ : આજરોજ સવારથી શિવાનંદ અધ્યક્ષમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્મમાંદંદું મહારાજાના નિર્દેશનાં છાટાએ પોતાસન - પ્રાણાયમ-ધ્યાન-પ્રશિક્ષણ શિખિતનો પ્રારંભ થયો. તેનું દીપ પ્રજ્વલન પૂજયથી સ્વામી અંગેનાંદંદું મહારાજ (હેરંગ) દ્વારા કરવામાં આવ્યું. તેનું સમાપન ૭.૬.૨૦૧૭ના રોજ થયો.



બારીનો
શરૂઆત

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Imitation Jewellery
BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

શ્રી. જી. કો.
“સેલાન્કા પદ્મા”
અને સેલાન્કા ટાઈટ
શ્રી. જી. કો., વાનગમાંદાંડ,
મુંબઈ, માનગમાંદાંડ



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



મસાલા • ઈન્સ્ટાન્ટ મિશ્ન • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

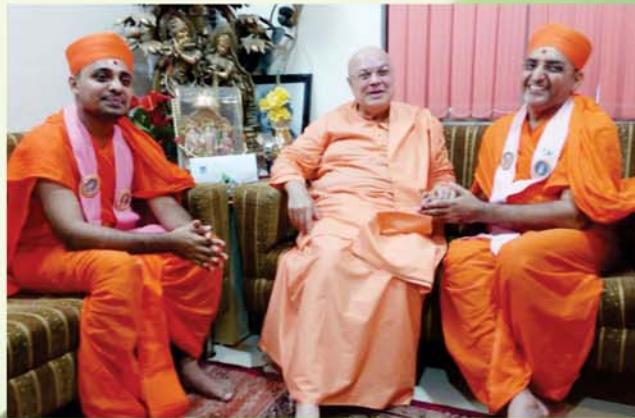
સ્ટારફલ્સ વર્ક્સ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



Identity



શ્રી સ્વામિનારાયણ ગાડી સંસ્થાન, મહિનગરના બ્રહ્મલીન
 સ્વામી મુક્તજીવનજી મહારાજના સ્મૃતિ મંદિરે,
 શ્રીમત્ સ્વામી બ્રહ્મનિધાનનંદજી મહારાજ (પુરી),
 શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનદજી મહારાજ (હેરંજ) તથા
 પૂજ્ય સ્વામીજી (ઘોડાસર - તા. ૨૮-૫-૨૦૧૭)



સ્વામિનારાયણ મંદિર ગાઢી સંસ્થાન, મહિનગરના
કોઈારી સ્વામીજી પૂજય મુનિશ્વરદાસજી મહારાજ
શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાતે પધાર્યા. (તા. ૩૧-૫-૨૦૧૭)



શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદનો
૨૨મો પાટોત્સવ, શુંગાર દર્શન (૨૦-૫-૨૦૧૭)



ઉચ્મા યોગ શિક્ષક તાલિમ સત્રના તાલીમાર્થીઓ દ્વારા
કર્મયોગ (ખૂરશીઓ ધોવાઈ રહી છે.) (૨૮-૫-૨૦૧૭)

નિયમિત યોગાત્માસથી આંતરિક શાંતિની
અનુભૂતિ થાય છે: સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

» ટેક્સ કલ્સ્ટાન્ડ મુકેશ પટેલ
દ્વારા આવાસીય શિબિરના
વિદ્યાર્થીઓને પ્રમાણપત્ર
પિતરણ થયું



A photograph showing a woman in a black hijab and orange outfit sitting on a couch next to a man in an orange robe. They appear to be engaged in a conversation. In the background, there is a large potted plant and a window.

ગીર-સાસણ ખાતેના પાણીંદ્રા ગામનાં સતી આઈમાએ
શિવાનંદ આશ્રમમાં પદ્ધરામણી કરી (તા. ૧૪-૫-૨૦૧૭)

34

ઉત્તમ યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરની શ્રેષ્ઠ પ્રથમ વિદ્યાર્થીની
ડૉ. શૈલી એ. ભંડને મોમેન્ટો પ્રેજાન્ટ કરતા શ્રી મુકેશ પટેલ



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ૭૮મા આવાસીય યોગશિક્ષક તાલીમ સત્રનાં વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો અને શિક્ષકવુંદ
(તા. ૧૧-૫-૨૦૧૭ થી તા. ૩૦-૫-૨૦૧૭)



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ૭૮૭મા યોગધ્યાન પ્રાણાયામ શિબિરનો પ્રારંભ (તા. ૨૯-૫-૨૦૧૭)

પ્રત્યાહાર (ઇન્દ્રિયનિગણ)

તમારા પૂર્વજન્મોના કારણે તમને જે મળેલું છે તેમાં તમે કંઈ ફેરફાર કરી શકો નહીં. જ્ય, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, નિષ્કામ કર્મયોગ વડે તમને તમારે બદલવાં પડે. તે તમારે કરવું જ જોઈએ. તે ધીરે ધીરે કરી શકાય, પરંતુ અત્યારે તમારા ચિંતમાં જે કંઈ છે અને ભવિષ્યમાં આવી શકે તેને તમે મદદ કરી શકો. જ્યારે તમે ઇન્દ્રિય-ભોગ્ય પદાર્થોવચ્ચે જાઓ કે લોકોની વચ્ચે જાઓ ત્યારે તમારે પ્રત્યાહાર (ઇન્દ્રિયનિગણ) કરવો જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ