

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય



જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૭ અંક - ૪ જૂન - ૨૦૨૦

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 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/-

ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનો
પાટોલસવ (તા. ૨૦-૫-૨૦૨૦)

શ્રી શ્રી આટલક્ષ્મીભવનનો ૨૦મો ભ્રાહ્મોલસવ (તા. ૨૬-૪-૨૦૨૦)

શ્રી રામનવમી ઉત્સવ
(તા. ૨-૪-૨૦૨૦)



કોરોના 'કોવિડ-૧૯' સમયમાં શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા વિનમ્રભાવે નારાયણ સેવા (અન્નદાન) તા. ૨-૪-૨૦૨૦થી



કોરોનાશ્રસ્ત રોગીઓની સેવામાં ગુજરાતના વિભિન્ન જિલ્લાઓમાંથી આવેલા ડૉક્ટરોનો શિવાનંદ આશ્રમમાં નિવાસ.

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ભણારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭

અંક : ૪

જૂન-૨૦૨૦

સંસ્થાપક અને આધ્યત્ત્માની :

ભાગ્યીન શ્રી સ્વામી પાશવલ્લયાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્થુણ)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○
તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

બેં મોકલ્લદવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોખપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○
મુખ્ય કાર્યાલય :

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તરુણ લઘાજમ :
સ્વામી શિવાનંદ સર્વજ્ઞવિશેવાનિષિ
ઉત્તર પત્રવિવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી પદેશાલ્લઈ ટેચાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંખ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોખપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
એલેક્ટ્રિક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

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

લઘાજમ

આસ્તરમાં

વાર્ષિક લઘાજમ	રૂ. ૧૫૦/-
શૂલેશ્વક લઘાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લઘાજમ	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ગ (ઓર મેરીલ)	રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (ઓર મેરીલ)	રૂ. ૧૫૦૦૦/-
શૂલેશ્વક લઘાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ફ્રાન્ક (અમદાવાદ) દ્વારા	રૂ. ૧૫,૦૦૦ યોગદાન પ્રાપ્ત થયેલ છે.

૩૦

ન નરેણાવરેણ પ્રોક્ત એષ, સુવિજ્ઞેયો બહુધા ચિન્ત્યમાનઃ ।
અનન્યપ્રોક્તે ગતિરત્ર નાસ્તિ, અણીયાનુ હૃતકર્યમણુપ્રમાણાત् ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૨-૮

પ્રકૃતિપર્યત જે પણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ તત્ત્વ છે, આ આત્મતત્ત્વ એનાથી પણ સૂક્ષ્મ છે. આ એટલું શહન તત્ત્વ છે કે જ્યાં સુધી એને યથાર્થરૂપે સમજનાર કોઈ મહાપુરુષ ના મળે ત્યાં સુધી મનુષ્યનો એમાં પ્રવેશ કરવો અત્યેત મુશ્કેલ છે. અલ્યાસ સાધારણ જ્ઞાનવાળા મનુષ્ય એના વિશે જ્ઞાન આપે છે અને એ અનુસાર કોઈ વિવિધ સ્વરૂપે એના ચિંતનનો અલ્યાસ કરે છે, તો એનું આત્મજ્ઞાનરૂપે પરિજ્ઞામ નથી મળતું, આત્મતત્ત્વ સહેજ પણ સમજમાં આવતું નથી. બીજા પાસેથી સાંભળ્યા વગર માત્ર પોતાની જ્ઞાતે તર્ક-વિતર્કયુક્ત વિચાર કરવાથી પણ આત્મતત્ત્વ સમજમાં આવતું નથી. માટે એના વિશે સાંભળ્યાં આવશ્યક છે પણ સાંભળ્યાં એની પાસેથી કે જે એને યથાર્થરૂપે જ્ઞાનનાર મહાપુરુષ હોય તારે તર્કથી અત્યંત શહન વિષયનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે.

શિવાનંદ વાણી

મહામંત્રનો જ્ય

હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ, હરે હરે

હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ, હરે હરે.

દ્વાપર યુગના અંતે નારદજી બ્રહ્મા પાસે ગયા અને તેમને પૂછ્યું : 'ભગવનું પૃથ્વી ઉપર ભટકતો એવો હું આ કણિયુગને શી રીતે તરી જઈશ ?' ત્યારે બ્રહ્માજીએ ઉત્તર આપ્યો : 'નારદજી ! તમે ટીક પ્રશ્ન કર્યો. કણિયુગમાં સંસાર તરી જવાનો ઉપાય છે તે સાંભળો. શ્રુતિઓમાં (વેદોમાં) પણ એ નિગૂઢ રહેલો છે. તે ઉપાય આ છે : કલિયુગમાં આદ્ય પુરુષ નારયણનું નામ લેવાથી મનુષ્ય માત્ર તરી જશે.' નારદજીએ પૂછ્યું : 'તે નામ કયું ?' તેના ઉત્તરમાં બ્રહ્માજીએ કહ્યું :

હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ, હરે હરે.

હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ, હરે હરે.

નારદજીએ પૂછ્યું : 'ભગવાન, આના માટે શા નિયમો પાળવાના છે ?' બ્રહ્માજીએ ઉત્તર આપ્યો કે એના માટે કોઈ નિયમો નથી. જે કોઈ પવિત્ર કે અપવિત્ર અવસ્થામાં પણ હમેશાં આ મંત્રનો જ્ય કરશે તે બ્રહ્માલોકમાં જશે અગર બ્રહ્મારૂપ બની જશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી શંકરસિંહ ચંડેલ (વડોદરા) દ્વારા દિવ્ય જીવન માસિકના મુદ્રણ માટે રૂ. ૧૫,૦૦૦ યોગદાન પ્રાપ્ત થયેલ છે. પરમાત્મા એમનું બહુવિધ મંગલ કરો.

અનુક્રમ

૧. કશીપણિષદ્દ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય તત્ત્વી	૫
૪. ધ્યાનયોગ સાધના ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૭
૫. તમારા મનનું મોકષદાતામાં રૂપાંતર કરો શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૦
૬. યંત્રની સમજણ શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી	૧૨
૭. માનવતાનું દિવ્ય સ્વરૂપ : સ્વામી શિવાનંદ શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૪
૮. એકાશતા અને નિયમિતતા શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી ...	૧૬
૯. ગુરુદેવ સાથેની યુગ્મપવર્તક ચાત્રા ડૉ. શ્રી શરદયંત્ર બેહરા....	૧૮
૧૦. આરોગ્ય - સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ શ્રીમતી રૂપા મજુદાર	૨૧
૧૧. મારી એક માત્ર આરાધના-૨ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૨
૧૨. 'મા' રિસાય તો આખી દુનિયા ભીસાય... કાજલ ઓજા વૈધ	૨૩
૧૩. મા એક બહુ જ મોટી સુરક્ષા બની રહે છે... મોરાર્થિબાપુ	૨૪
૧૪. મારા પ્રત્યુત્તર ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૨૭
૧૫. મારું સબકી બેર ! શ્રી બાબુભાઈ સોંકડી 'રંકેશ'	૨૮
૧૬. વુતાંત	૩૦

તહેવાર સૂચિ

જુલાઈ - ૨૦૨૦

૧. તિથિ (અધ્યાત્મ સુદ)	૧	૧૧ દેવશયની એકાદશી,
૨. પ્રદોષપૂજા	૨	ચાતુર્માસ પ્રારંભ
૩. શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા,	૩	શ્રી બાસ પૂજા
૪. શ્રી ગુરુરૂદેવ શ્રી	૪	(અધ્યાત્મ વદ)
૫. સદ્ગુરૂરૂદેવ શ્રી	૫	સદ્ગુરૂરૂદેવ શ્રી
૬. સદ્ગુરૂરૂદેવ શ્રી	૬	સદ્ગુરૂરૂદેવ શ્રી
૭. મહારાજનો પહોળો	૭	મહારાજનો પહોળો
૮. આરાધના દિવસ	૮	આરાધના દિવસ
૯. કામિકા એકાદશી	૯	કામિકા એકાદશી
૧૦. પ્રદોષપૂજા	૧૦	હરિયાળી અમાવાસ્યા
૧૧. ગોસ્વામી તુલસીદાસ જયંતી	૧૧	(શ્રાવણ સુદ)
૧૨. પુત્રદાયકિની એકાદશી	૧૨	

“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 નોંધો લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતા: દર માસની પાંચભી તારીખે અંક પ્રાસીદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ પાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ ક્રેચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જાગ્રાવતું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસ્લાષ્ણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અભાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજન પ્રાફિટ અગર મની ઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ

તમે ધન્ય છો - તમે ધન્ય છો. ઈશ્વરે તમને આ દુર્લભ અવસર આપ્યો છે. ભક્તો સાથેનો સત્સંગ તમને ઈશ્વર તરફ લઈ જશે. આ સત્સંગમાં રહેવાથી તમારા આસુરી સ્વભાવનું દિવ્ય સ્વભાવમાં રૂપાંતર થઈ જશે. માટે સંતો તથા ભક્તોના સત્સંગમાં રહેવાનો સદા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ

આભાર - પ્રકાશક

કીરોના - કીર્વિડ - ૧ દિને કારણે અથી મહિના કર્ડક લોક ડાઉનને કારણે એપ્રિલ - મે, ૨૦૨૦ના અંકો પ્રકાશિત કરી શકાયા નથી. દરગુજર કરવા પ્રાર્થના.

સંપાદકીય

અત્યારે આંખ ખૂલે ત્યારે દૈનિક વર્તમાનપત્રો, મોબાઈલ, આઇપીડી, ડેસલુક, વોટ્સ એપ, ટ્રિવટર, ઇન્સ્ટાગ્રામ કે યુટ્યુબ ચોપાસથી કોરોનાનો જ કક્ષાટ છે અને જગતાં, સૂતાં, હરતાં-ફરતાં આપણા મનમાં એકમાત્ર ભયનું ભૂત ભરાઈને બેસી ગયું છે. દુભાઈએ આપણે કોરોના એટલે 'વાઈરસ' રોગ-મહામારી જેવી જ સમજજાની જીળમાં ફસાઈને રહ્યા છીએ.

આપણે ભારતીય છીએ. વૈધિક વાંઝમય એ આપણી મહામૂડી છે; જેથી આપણે કોરોનાના નકારાત્મક અર્થ કે જે માત્ર ભય ઉપજાવે છે, તેથી સંપૂર્ણપણે અલગ સકારાત્મક અર્થને સમજવો જરૂરી છે.

લેટિન ભાષામાં કોરોનાનો અર્થ CROWN એટલે મસ્તકનો મુગટ થાય છે. આપણા સૂર્યની જે આભા છે, તેને પણ કોરોના જ કહેવાય છે. જ્યારે અમાવાસ્યાને દિવસે સૂર્યગ્રહણ સમયે સંપૂર્ણ તેજોવલયનું દર્શન થાય છે તે કોરોના.

આપણે ત્યાં ટાઈફોન્ડ, મેલેરિયા, ઊટોટિયું, એપીલોએસી, માયાકાર્ડિયાક ઇન્ઝિનિયરન, લાભોરેટીલ પેઠન, સર્વાઈકલ સ્પોન્ટિલોરીસ, ડાયાબિટીસ, હાઈબિલ્ડપ્રેશર કે લક્કો અથવા આર્થરાઈટિસ જેવાં અનેક દર્ઢી સમાજ વ્યાધિગ્રસ્ત છે તો આ કોરોનાનો આટલો બધો ઊહાપોહ શા માટે? જે લોકોને આમાંના કે કેન્સર હત્યાહિ રોગ છે તેવા વૃદ્ધો જ કોરોનાના ભોગ બન્યા છે. બાકી જેમનાં મૃત્યુ થયાં તેમાંના મોટા ભાગના લોકો ભયના કારણે મરે છે.

કોરોનાની પરિસ્થિતિમાં સકારાત્મક જીવન જીવીએ, આપણા છે, વિટબણા છે, ભૂખમરો છે, માનસિક ત્રાસ છે ત્યારે અને શ્રમિકો જ્યારે બળતા અંગાર વરસાવતા તરફ ઉપર ભરકે બળતી ખુલ્લી સરક પર ઉધાડ પગે ચાલે છે, ત્યારે તેમનાં દાંજી ગયેલાં

પગનાં તળિયાં જોયાં છે. શ્રવણ તેનાં માતા-પિતાને ટોપલામાં બેસાડીને લઈ જતો આપણે સાંભળ્યો છે, વાંચ્યો છે, આજે આવા અગણિત શ્રવણ માતા-પિતાને ખબે કે ત્રાજવા જેવા ટોપલામાં બેસાડીને યાત્રા કરી રહ્યા છે, પીવા માટે પાણી નથી. ભૂખ્યાં થયાં હોય તો ભોજન નથી ત્યારે વિચાર આવે કે શું ભગવાન નથી? પ્રભુ તો દ્યાનો સાગર છે. કરુણાનિધાન છે તો તેની દ્યાનો દરિયો સુકાઈ ગયો?

જ ના! એવું નથી. પ્રભુએ બધું શાંત, સ્વસ્થ અને આપણાને અનુકૂળ આપ્યું હતું ત્યારે આપણે કદીયે ભગવાનને યાદ નહોતા કર્યા. હવે ભગવાન ક્યાંથી યાદ આવ્યો? ‘હુઃખમાં સૌ યાદ કરે પ્રભુને સુખમાં કદીયેનહીં, પરંતુ જો સુખમાં પણ પ્રભુસેવા કરે તો હુઃખ ક્યારેય નહીં.’

ભગવાનને મંદિર-મસ્જિદ-ગીરજાધર કે દેરાસરમાં ન બાંધી રાખો. તમારી ચોપાસ ઈશ્વર સતત ભૂખ્યાં, હુઃખી અને આર્ત છે તેની સેવા કરો. પશુ, પંચી, ઝાડ-પાન, નઢીઓ-પણાડો બધાં પ્રત્યે માફૂતિક પ્રેમ રાખો. વિકૃતિ નહીં થાય. હુઃખ પણ પ્રભુનો પ્રસાદ જ લાગશે. યાદ રાખો - કશુંયે શાશ્વત નથી. ‘યહ ભી ગુજર જાયેગા.’

કોરોના શબ્દના ભયથી મુક્ત બનીએ છતાં આવશ્યકતા એટલી કે એકમેકના શાસોચ્છવાસથી દૂર રહીએ. હંડો ખોરાક કે પાણી કે પીણાં પીવાનું ટાળીએ.

દિવસમાં ત્રણ-ચાર વિટર પાણી પીવાની ટેવ પાડીએ. ગરમ પાણીમાં લીંબુ, આહુ, હળદર, કળાં મરી અને સીધવ મીહુ (સીંધાલું) નાખીને દિવસમાં ત્રણ-ચાર જ્વાસ - તે પાણી પીઓ તથા તેનાથી કોગળા પણ કરીએ.

લોકડાઉન ઊઠ્યો. કોરોના રહેશે. માટે

આત્મસંયમ કેળવવો જ પડશે. ઓછી આવશ્યકતાઓ કરવી.

સાથે જીવન જીવતાં શીખીએ. આવશ્યકતા હોય તેટલું જ બહાર જવું. દૂધ, શાકભાજી, અનાજ-કરિયાણું, ઓનલાઈન મળતું હોય તે લેવું. ઘરમાં અને એકલાં હોઈએ ત્યારે માસ્ક બાંધી રાખશો નહીં, ઓક્સિજન ઓછો થઈ જશે.

અગોસ્-પડોસ, ઓળખાણવાળા કે વગરના આપણી જીણમાં આવે કે તેઓ મુશ્કેલીમાં છે તો સત્તવે અનાજ, પાણી, દેનિક જરૂરિયાત અને આર્થિક મદદ

બહેનો બહુ બધાં ઘરેણાં, મોટાં પર્સ, મોટા મોબાઇલ લઈ બહાર મોલ કે બજારમાં જાય નહીં. પુરુષો ATMમાંથી પૈસા જાહેરમાં ગણે નહીં. શાંત-એકાંત વિસ્તારમાંથી એકલા નીકળવું નહીં, જાહેર રાજમાર્ગો પરથી જ જવું. વાતો ઘણી છે, આપણે જાણીએ પણ છીએ, પરંતુ ગ્રામાણિકપણે તેનો જીવનમાં વિનિમય કરીએ અને SAFE રહીએ. અં શાંતિ.

- સંપાદક

ગંગારામ હોસ્પિટલ - હિલ્ડીનું જાહેર નામું

૧. પરદેશ યાત્રાનો કાર્યક્રમ બે વર્ષ સુધી મોકુઝ રાખો.
૨. ઘરની બહાર એક વર્ષ સુધી કંઈ ખાવું કે જમવું નહીં.
૩. લગ્નો કે અન્ય સમારંભોમાં દેખાવ માટે પણ જવું નહીં.
૪. અકારણે દેશમાં પણ આમતેમ યાત્રા કરવી નહીં.
૫. ઓછામાં ઓછું એક વર્ષ સુધી ભીડ વચ્ચે કે તેવા સમારંભોમાં જવું નહીં.
૬. ‘સોશિયલ ડિસ્ટન્સ’ નું પૂરેપૂરું પાલન કરો.
૭. ઉધરસવાળા લોકોથી દૂર રહો.
૮. ઘરની બહાર માસ્ક પહેરીને જ જવું. પરંતુ એકલા હો ત્યારે એરકંડીશન કારમાં માસ્ક પહેરીને બેસવું નહીં.
૯. શાકાહારી ખોરાક જ ખાવો. હંડા પીણાં - ખોરાક ન ખાવો.
૧૦. સિનેમા, મેળાવડા કે ઉત્સવોમાં હ મહિના સુધી જવું નહીં. હેર કટિંગ સલૂનમાં પણ કાળજી રાખવી.
૧૧. ઈમ્યુનિટી વધારો.
૧૨. બહારથી આવી પગરખાં ઘરની બહાર ઉતારવાં.
૧૩. બહાર જાઓ ત્યારે ઘડિયાળ, વીટી, ગળામાં ચેન વગેરે પહેરવાં નહીં.
૧૪. બહેનોએ ઘરેણાં પહેરીને મોટાં પર્સ લઈને બહાર નીકળવું નહીં.
૧૫. સમય જોવા માટે મોબાઇલનો ઉપયોગ કરવો.
૧૬. ATM માં પૈસા જાહેરમાં ગણવા નહીં.
૧૭. ગલી કે શોર્ટ કર છોડી જાહેર રસ્તા પર જ શ્રાઈવ કરવું.

જૂન મહિનાની ૭ તારીખ, રવિવારથી દર રવિવારે સવારે ૮.૦૦ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ગીતામૃતમ્
“આરંભસે આજતક” કાર્યક્રમ પ્રસારણ કરવામાં આવશે. Subscribe : AMDAVAD TAK

દ્યાનયોગ સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

એક કહેવત છે કે ‘ઊરુ’ વહેંચાઈ જાય ત્યારે ગણિકાને લાભ થાય. ઊરુનો તમીળ ભાષામાં અર્થ થાય છે ગામ. કોઈ એક ગામમાં એક જમીનદાર રહેતો હતો. તેના કબજામાં આપું ગામ હતું. તે સમયે ત્યાં એક ગણિકા આવતી અને જમીનદારને પોતાના નાચયણથી પ્રસન્ન કરી બેટ-સોગાઢ મેળવતી. કણકમે જમીનદારનું મૃત્યુ થયું અને તેની બધી સંપત્તિ તથા ગામ તેના બે પુત્રોમાં સરખા હિસ્સે વહેંચાઈ ગયા. ફરી પેલી ગણિકા આવી ત્યારે તેણે ગામને વહેંચાયેલું જોયું. થોડોક વિચાર કરી તે મોટાભાઈ પાસે ગઈ. ત્યાં પોતાની કણા બતાવી તેની પાસેથી સાંચું એવું ઈનામ પ્રાપ્ત કર્યું. પછી તે નાના ભાઈ પાસે ગઈ અને તેને પણ પોતાની કણાથી પ્રસન્ન કર્યો. હવે મિથ્યાભિમાનને વશ થઈ નાનાભાઈએ મોટાભાઈ કરતાં પણ અધિક ધન નર્તકીને આપ્યું. આ રીતે નર્તકીને બેવડો ઉપરાંત લાભ થયો. આથી કહેવાય છે કે ગામ વહેંચાઈ જાય તો ગણિકાને લાભ થાય. આ છે તેનો સાધારણ અર્થ.

આ કહેવત ઉપરથી એટલી જ શિખામણ મળે છે કે કુટુંબનું વિભાજન ન કરવું જોઈએ; નહિ તો ત્રીજી વક્તિ એ બંને ભાગોનો નાશ કરી દેશે; પરંતુ હવે જો આપણે આ કહેવતનો સાચો અર્થ જાણી લઈએ તો પછી ઉપર જેવા ઘટાવેલા અર્થ ઉપર આપણને હસવું આવશે.

સંભવ છે કે તમે ઉર્વશીના જન્મની વાત જાણતા હશો. ભગવાન નાચયણ કેટલાંથે વર્ષથી હિમાલયમાં તપશ્ચર્યા કરતા હતા. ઈન્દ્ર મહારાજે નાચયણની તપશ્ચર્યામાં વિન્દ નાખવાનું વિચાર્યુ અને નાચયણને મોહિત કરવા માટે ઘણી બધી અભિરાને મોકલી. તે બધી નાચયણની પાસે આવીને પોતાની સંમોહન જાળ ફેલાવવા લાગી. હવે નાચયણને તેની ખબર પડી ગઈ. તેમણે આંખો ખોલી તો આસરાઓને મરણિયો મ્રયાસ કરતી જોઈ. તેમની મૂર્ખતા ઉપર તેઓ હસ્યા. તેમના

દેખતાં તેમણે પોતાની જમણી જંધ ઉપર હાથથી તાલી પાડી. તરત જ અસરાઓની લાવણ્યમયી સેના નીકળી પડી. આ આસરાઓએ ઈન્દ્રે મોકલેલા દેવતાઓને મોહિત કરી દીધા. એ બધા જ પોતાનું કર્તવ્ય ભૂલી ગયા. ઈન્દ્રે ઘણી જ રાહ જોઈ. છેવટે નિરાશ થઈ વિલંબનું કારણ જાણવા કેટલાક હૂટ મોકલ્યા. આ દેવો પણ નાચયણની સૃષ્ટિથી મોહિત થઈ ગયા. આથી ઈન્દ્રને જાતે આવીને સાચી વસ્તુસ્થિતિનું જ્ઞાન મેળવવું પડ્યું. જો મહર્ષિની કૃપા ન હોત તો ઈન્દ્ર પણ આ સીઓની કામુક દાસ્તિનો શિકાર બની જત. પછી પોતાની કમજોરી જોઈ ઈન્દ્ર મહારાજ નાચયણના ચરણોમાં પડ્યા અને માઝી માગવા લાગ્યા. અને રખેને એમના દેવગણ નાચયણની સૃષ્ટિમાં હતા ન હતા થઈ જાય તે અથથી તેમણે ભગવાન નાચયણની પ્રાર્થના કરી કે હે ભગવન્! હવે આ તમારી સૃષ્ટિ સંકેલી લો. ઋષિએ બધી સીઓને જેચી લીધી પણ એકમાત્ર ઉર્ધ્વશી બચ્ચી ગઈ. આ ઉર્વશીને તેમણે ઈન્દ્ર સાથે મોકલી દીધી.

આ જ ઊરુનો અર્થ છે. કહેવતનો અર્થ આમ થાય છે કે જંધ અલગ થતાં નર્તકીઓને સગવડ મળી.

એક વાર પાર્વતીએ શંકર સાથે નૃત્યની હરીફાઈ કરી. ભગવાન શંકર ખૂબ લાંબા સમય સુધી નાચતા રહ્યા; પરંતુ તેમની જીત ન થઈ શકી. એકએક તેમના મગજમાં એક અનોખો તુકડો સુજથ્યો. તેઓ એક પગ ઊંચો ઉઠાવીને નાચયા લાગ્યા. કોઈપણ કુણવાન સ્ત્રી આ પ્રમાણે ન કરી શકે. આથી પાર્વતીએ હાર કબૂલી લીધી. આ કહેવત એ વાતની યાદ આપે છે કે જો જંધ અલગ કરવામાં ન આવતો નૃત્યમાં જીત પણ ન થાત.

એક કહેવત છે, જેનો સામાન્ય અર્થ છે - “સ્મશાનધાર ત્યારે જ જાણી શકાય છે કે જો મનુષ્યનું મૃત્યુ પહેલાં થઈ ચૂક્યું હોય.” આ તો નિરર્થક જ માલૂમ

પડે છે. સ્મશાનધારને ઓળખવા માટે પહેલાં મૃત્યુ ગ્રાપ કરવાની શી જરૂર છે? મરેલો માણસ તો જીણતો નથી કે તેને કયાં લઈ જવામાં આવે છે. આથી મરેલા માણસ માટે તો સ્મશાનધાર જીણવો તો અસંભવિત જ છે.

પરંતુ આ કહેવતનો સાચો અર્થ આ પ્રમાણે છે - સ્મશાનધારનો અર્થ છે વિનાશ અથવા જે બાળે છે તે. આપણે બધા જીણીએ છીએ કે મનુષ્યમાં જે પહેલી વસ્તુ છે તે તેની અહંતા અથવા અહંકાર. તે પછી બીજી વસ્તુ છે મમતા. મમતા પોતાની જીણ ફેલાવીને અહંકારને તેમાં બાંધી હેઠે છે. આ મિથ્યાભિમાનને દૂર કર્યા સિવાય મનુષ્ય મુજિત્ત ગ્રાપ નથી કરી શકતો. તમીણ સંતોષે આ જ ધોખણા કરી છે કે હે મૂર્ખ, જ્યારે પહેલી વસ્તુ અહંકાર મરી જશે ત્યારે જ મન જ્ઞાન-ધાર સુધી પહોંચી શકશે અને અજ્ઞાનનો નાશ થશે. કેટલો ઉન્નત વિચાર છે; પરંતુ વિચારહીન મનુષ્યના હાથે તેની કેટલી વિફૂલિ થઈ છે!

તમે બધા જ મહાન કહેવતોના તાત્પર્યને સમજો અને તેમને તમારા નિત્ય જીવનમાં આચરણમાં મૂકો.

ધ્યાનના અસ્થ્યાસ માટે લાયકાત

તમારા મનને બ્રહ્મવિચારથી સંતુષ્ટ કરતા પહેલાં દ્વિદ્વિ વિચારોનું પાચન કરવું પડશે. પહેલાં પાચન પછી સંતુષ્ટિ અને તે પછી જ વિના વિલંબે આત્મસાક્ષાત્કાર. માટે આ ત્રિપુરીને યાદ રાખો-પાચન-સંતુષ્ટિ-સાક્ષાત્કાર.

અવિક આત્મચિંતન, વાસનાક્ષય, ઈન્દ્રિયદમન તથા આંતરિક જીવન દ્વારા તમારે તમારું આત્મબળ મજબૂત કરવું જોઈએ. રવિવાર અને રજાના દિવસની પ્રત્યેક ક્ષણનો સદ્ગુપ્યોગ કરો.

તમે કલકતામાં રસગુલ્બાનો સ્વાદ એક મહિનો ચાખ્યો હોય તો પછી રસગુલ્બા પ્રત્યે તમને માનસિક આસક્તિ થઈ જશે. બરાબર તેવી જ રીતે જો તમે સંન્યાસીઓના સંસર્ગમાં રહો, જો તમે યોગ, વેદાન્ત વગેરે પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય કરશો તો તમારા મનમાં ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર પ્રત્યે માનસિક આસક્તિ પેદા થશે.

કેવળ માનસિક આસક્તિ જ તમને અવિક લાભ નહીં આપે. જીવલંત વૈરાગ્ય, જીવલંત મુમુક્ષુત્વ, આધ્યાત્મિક સાધના માટે યોગ્યતા, ઉગ્ર તથા સતત સંલગ્નતા તથા નિદિધ્યાસનની આવશ્યકતા છે તો જ આત્મજ્ઞાન સંભવિત બને.

આત્મસાક્ષાત્કાર માટે સદાચારમય જીવન વિતાવવું તેટલું જ પૂરતું નથી. સતત ધ્યાનની પણ તેટલી જ જરૂર છે. સદાચારમય જીવન મનને ધારણા તથા ધ્યાન માટે અનુકૂળ બનાવે છે. ધારણા તથા ધ્યાન જ છેવટે આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ લઈ જાય છે.

ગીતામાં આ શબ્દો તમને ધ્યાણિવાર મળશે. ‘મનમઃ મતરઃ’ એનો અર્થ એ છે કે તમારે તમારું મન સંપૂર્ણ રીતે સોએ સો ટકા લગાવવું જોઈએ ત્યારે જ તમને આત્મસાક્ષાત્કાર ગ્રાપ થઈ શકે. જો મનની એકાદ વૃત્તિ પણ વિષય તરફ ભટકતી હશે તો ઈશ્વરચૈતન્ય ગ્રાપ કરવું અસંભવ છે.

જેવી રીતે ગંધ પાણીમાં ફટકડી નાખી તેને નિર્મળ બનાવી શકાય છે તેવી રીતે મેલા મનને પણ બ્રહ્મચિંતનથી નિર્મળ બનાવી શકાય છે. મન વાસનાઓ તથા સંકલ્પોથી મલિન બનેલું છે. તે મલિનતા દૂર થશે ત્યારે જ તમને વાસ્તવિક જ્ઞાન ગ્રાપ થશે.

ફળપ્રાપ્તિ માટે અધીરા નહિ બનવું જોઈએ. એક છોકરીએ સંતાનપ્રાપ્તિની ઈન્દ્રિયથી એક પીપળાના વૃક્ષની એકસો આડ વખત પ્રદક્ષિણા કરી અને પછી પોતાના પેટ ઉપર હાથ મૂકી અનુમાન કરવા લાગી કે બાળક છે કે નહિ. આ તો નરી મૂર્ખતા છે. તે માટે તો તેણે કેટલાક મહિના રહે જોઈએ. આ પ્રમાણે તમે થોડો સમય ધ્યાન કરો તો તમારું મન પરિપક્વ બની જાય તથા તમે આત્મસાક્ષાત્કાર ગ્રાપ કરી શકો. ઉત્તાવળથી તો નુકસાન જ થાય.

ઉન્નત ગૃહસ્થ સાધકોએ ધ્યાનમાં ઉન્નતિ કર્યા પછી મુજિત્ત ગ્રાપ કરવા માટે બધા જ સંસારી વ્યવહાર બંધ કરી દેવા જોઈએ. જો તેઓ પરેખર સાચા હશે તો

તેઓ આપોઆપ જ કર્મત્યાગ માટે વિવશ બનશો. ઉન્નત સાધકો માટે કર્મ એક નહિતર છે. આ જ કારણથી ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે યોગપ્રાપ્તિ માટે કર્મને સાધન કહે છે પણ યોગારૂઢ થઈ ગયા પછી શમને સાધના કહે છે. યોગારૂઢ થયા પછી કર્મત્યાગાનું અને ક્ષારની જેમ પ્રતિકૂળ બની જાય છે.

તમારે હંમેશાં તમારાં વૈરાગ્ય, ધ્યાન તથા ધૈર્ય, લગની, કરુણા, પ્રેમ, ક્ષમાતથા શુદ્ધિ વગેરે ગુણોની વૃદ્ધિ કરવી જોઈએ. વૈરાગ્ય તથા સદ્ગુણાધ્યાનથી સાત્ત્વિક ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે. સર્વવ્યાપક બ્રહ્મભાવના રાખો. મર્યાદિત શરીરને આભાસમાત્ર સમજો. આ ભાવના સદા જગ્યાત રાખો.

ધ્યાન કરતી વખતે તમે આંખો કેમ બંધ કરો છો? આંખો ખુલ્લી રાખી ધ્યાન કરો. શહેરના કોલાહલમાં પણ તમારા મનનું સમતોલન જીળવી રાખો. આમ કરી શકો તો જ તમે સંપૂર્ણ કહેવાઓ. શરૂઆતમાં મનના વિક્ષેપને દૂર કરવા માટે ભલે તમે આંખો બંધ કરો, કારણ કે તમે બહુ જ દુર્બળ છો; પરંતુ પછી હરતાં-ફરતાં પણ ધ્યાન કરી શકો છો. ગંભીરતાપૂર્વક વિચાર કરો કે આ જગત મિથ્યા છે. જગત છે જ નહિ આત્મા જ છે. આંખો ખુલ્લી રાખીને પણ જો તમે આત્મા ઉપર ધ્યાન કરી શકો તો તમે સબળ છો. પછી તમે જલ્દી અશાંત નહિ બનો. જ્યારે તમારું મન બધી જ ચિંતાઓથી મુક્ત હશે ત્યારે જ તમે ધ્યાન કરી શકશો. ધારણા તથા ધ્યાન માટે તમારે તમારા મનને અનેક રીતે શિસ્ત અને સંયમમાં લાવવું પડશે. આમ કરશો. ત્યારે જ સ્થૂળ મન સૂક્ષ્મ બની શકશે. જપ તથા ધ્યાન કરતી વખતે કોષ, દેષ, ઘૃણા વગેરે બધી વૃત્તિઓ સૂક્ષ્મરૂપ ધારણા કરે છે. તે બધી ‘તનુ’ બની જાય છે. સમાધિ દ્વારા તેમનો વિનાશ કરો તો જ તમે પૂરેપૂરા સુરક્ષિત બનશો. પ્રસુત વૃત્તિઓ પ્રગટ થવા માટે અવસરની શોધમાં જ હોય છે, માટે તમારે સદા સાવધાન અને સતર્ક રહેવું જોઈએ. નિયમિત ધ્યાનથી રજોગુણ અને તમોગુણ જેવી વિરોધી અને અધોગામી શક્તિઓનું દમન કરવું જોઈએ. સ્પષ્ટ

તથા શિસ્તબદ્ધ વિચાર દ્વારા મનને નિરર્થક ભટકતું રોકો. મનના ખોટા અવાજને ન સાંભળો. આંતરિક દાઢિને ઈશ્વરીય કેન્દ્ર તરફ વાળો. તમારી યાત્રામાં તમારે ઘણી મુશ્કેલીઓ ઉઠાવવી પડશે, પરંતુ તેથી ગભરશો નહિ, વીર બનો. વીરતાપૂર્વક આગળ વધતા જાઓ. છેવટે તમે નિત્ય સુખના કેન્દ્રમાં વિશ્રામ પામશો.

મોટાં શહેરમાં રાત્રે આઢેક વાગે ખૂબ કોલાહલ હોય છે, જ્યારે નવ વાગે તેટલો કોલાહલ હોતો નથી. દસ વાગે કોલાહલ તેથી પણ વધુ શાંત પરી જાય છે. અગિયાર વાગે તેનાથી પણ ઓછો થઈ જાય છે અને રાત્રે એક વાગે સર્વત્ર શાંતિ છાવઈ જાય છે. એવી રીતે યોગસાધનમાં શરૂ-શરૂમાં મનમાં અનેક વૃત્તિઓ હોય છે, મનમાં અધિક આવેગ અને વિક્ષેપ હોય છે. ધીરે ધીરે આ વૃત્તિઓ વિલીન થવા લાગે છે. છેવટે બધી વૃત્તિઓનો નિરોપ થઈ જાય છે અને યોગી પરમ શાંતિનો અનુભવ કરે છે.

મોટાં શહેર અથવા બજારમાંથી પસાર થતી વખતે તમે નાના નાના અવાજ નથી સાંભળતા પણ પ્રાત:કાળમાં મિત્રો સાથે સમૂહધ્યાનમાં બેસતી વખતે તમે આવા નાના અને ધીમા અવાજ પણ ઓળખી શકો છો. ધ્યાનમાં બેસતી વખતે જો ખરાબ વિચાર આવે તો તેથી ગભરાવું નહિ. ઉશ્ર જપ તથા ધ્યાન કરો. સહેલાઈથી આવા વિચારો વિલીન થઈ જશે. ધ્યાન કરતી વખતે ઈન્દ્રિયોના કારણે ઉત્પન્ન થતા વિચાર-તરંગોની અવહેલના કરો. મનની સમગ્ર શક્તિને ઈશ્વર અથવા આત્મા ઉપર જ લગાવી દો.

યોગના સાધકે પોતાની પાસે અધિક ધન નહિ રાખવું જોઈએ, કારણ કે તેનાથી તે સાંસારિક પ્રલોભનમાં જેંચાઈ જશે. શરીરની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે તેણે થોડા પૈસા જરૂર રાખવા જોઈએ, કારણ કે આર્થિક સ્વતંત્રતા હોવાથી મન ચિંતામુક્ત રહે છે તથા સાધક અભાયિત ગતિથી સાધના કરી શકે છે.

□ ‘સાધના’ માંથી સાભાર

તમારા મનનું મોક્ષદાતામાં રૂપાંતર કરો

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પવિત્ર પૂજાઈ અને ખારા ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીને પ્રેમપૂર્વક પ્રણામ. તેમનો સૌભ્ય કૃપાકટાક હંમેશાં તમારા તરફ હો. તમારા પૂર્વના અવતારમાં કોઈ અકથનીય અને અગાધ કર્મ સંબંધો તેમની જોડે તમને જોડતા હોવા જોઈએ. કર્મના સંબંધો ન હોય તો જીવાત્માઓ આ જગત પર કોઈ જીતના સંબંધોમાં જેચેના નથી. અતિ મહાન, ખૂબ મંગળમય અને ધન્ય સંબંધ, સર્વોચ્ચ પ્રકારનો સંબંધ ભગવાન અને ભક્ત વર્યેનો, જિજ્ઞાસુ અને સંત વર્યેનો ગણાય, કારણ આ એકમાત્ર એવો સંબંધ છે, જે મોક્ષ અપાવે છે.

બીજા બધા સંબંધો, દુઃખ, અશાંતિ અને બેચેનીના પ્રચુર બંધનમાં નાખતા ઝોત છે. અસ્થાયી, ઐહિક, નાશવંત, અલ્પકાલીન વસ્તુઓ સાથેના સંપર્ક અને સંબંધમાંથી જન્મતા અનુભવો દુઃખના ઉદ્ગમસ્થાન ગણાય છે. “યે હિ સંસ્પર્શજી ભોગાઃ દુઃખ્યોનય એવ તે-સ્પર્શાં જન્મતાં સુખો દુઃખની યોગ્નિ છે.”

બધી અલ્પજીવી વસ્તુઓ સાથેનો નાતો દુઃખભર્યો છે. આ પાયાનું સત્ય જ્યારે માણસ સમજે છે ત્યારે જ આપણી શાશ્વત તરફની યાત્રા શરૂ થાય છે. આમ જુઓ તો દુઃખનું પણ પ્રયોજન હોય છે. ગુરુદેવે દુઃખને આંખ ઉધારી નાખનાર કહું છે. તે ભૂલની શોધ અને સુધારણા તેમજ શોકના કારણ તરફ દોરી જ્યા છે.

અલ્પજીવી વસ્તુઓ સાથે સંબંધ બાંધવાથી શોક ઉદ્ભવે છે અને મન જ સાપેક્ષ વસ્તુઓ તરફ વિચાર દોડાવીને સંબંધોનું સર્જન કરે છે. બધું માનવીય બંધન, બધું માનવીય દુઃખ ફક્ત વિચારના લીધે જ પેઢા થાય છે અને વિચિત્ર વિરોધાભાસ એ છે કે માણસને જે બંધન વિચારના લીધે પેઢા થયું હોય તેનાથી ફક્ત વિચાર મારફત મુક્તિ પામી શકે છે. વિચારો અમુક દિશામાં ગતિ કરે. તેથી જે સ્થિતિ થાય તેના પર પ્રભુત્વ મેળવવાનો

એકમાત્ર રસ્તો એ છે કે મન મુક્તિદાતા બને તે દિશામાં મન જ્યા તેવું વીરતાભર્યું કાર્ય ઈરાદાપૂર્વક હાથ ધરવું જોઈએ. તેમ કરવાથી શોક પીછેહઠ કરવા લાગે છે અને અંતે તે ભુંસાઈ જ્યા છે અને અદશ્ય થઈ જ્યા છે; તેની જગાએ શાંતિ પથરાય છે અને છેવટે મોક્ષ મળે છે.

સાપેક્ષતરફ નહિ પણ નિરપેક્ષ પ્રતિ, અશાશ્વત તરફ નહિ પણ શાશ્વત તરફ વિચારને ઈરાદાપૂર્વક વાળવાનું કાર્ય હાથ ધરવું તે શોકનિવારણનું રહસ્ય છે. આ સંબંધ મોક્ષ લાવે છે.

આ વાત સમજું જિજ્ઞાસુ અનુભવે છે : “મારાં મન અને મારા વિચારોને સમજું-બૂજીને દિવ્યતા તરફ મારા સ્વભાવના ઝોત તરફ નજીકતમથી પણ નજીક મારા કરતાં પણ મારી વધુ પાસે જે પુરુષ બધે જ છે તેના તરફ મારા સ્વભાવના ખાસ કેન્દ્રમાં પરમ વાસ્તવિકતા અંદર વસી રહી છે તેની હાજરી તરફ દોરી જવા તે જ માર્ગ છે. મારી ઈન્જિયો જે તરફ ગતિ કરે તે વસ્તુ-વિષયમાં પણ દિવ્યની ઉપસ્થિતિ ઓળખવા માટે મનને તૈયાર કરું.”

આ રીતે પોતાના અંત:કરણનું સર્વાંગી પરિવર્તન લાવી મનને નવી દિશિ આપીને માણસ, માનસિક સ્તરે ભગવદ્-ભાવનાની સ્થિતિમાં અને મનના સ્તરે ભગવત્-સભાનતાની સ્થિતિમાં આડું થાય છે. આ નવી દિશિમાં નામ-રૂપ ન નીરખતાં અને ઈશ્વરની અંતર્વાસી વિઘમાનતાને ન ભૂલતાં ઊલટાનો નામ-રૂપનો અસ્વીકાર કરીને અંતરવાસી વાસ્તવિકતા તરફ તમારું ધ્યાન વાળીને આ દર્શનની નવી રીતને અર્થપૂર્ણ રીતે કામે લગાડવાની છે. ઈશ્વરની અહીં અને અત્યારે જ (આપણામાં અને સર્વ વસ્તુઓમાં) સભાનતાની નવી રીત, જેમાં એક અને એકમાત્ર યથાર્થતા ત્યાં જ છે તેમ સમજવાનું છે.

મન પોતાની પૂરેપૂરી ભૂમિકા અહીં બદલી નાખે છે; બંધન તરફ લઈ જવાના બદલે હવે તે મોક્ષ અને મુક્તિ તરફ ગતિ આપનાર સાધન બની જાય છે. ‘‘મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં બંધ મોક્ષયો: - માનવ વ્યક્તિનાં બંધન અને મોક્ષનું કારણ ફક્ત મન જ છે.’’ ‘‘ઈશ્વર અહીં, અને અત્યારે જ છે’’ આ રીતે વિચારશો તો તમે ઈશ્વરમાં વાસ કરશો. ‘‘આ જગતમાં હું ફસાયેલો છું.’’ જો જગત વિષે આ પ્રકારે વિચારશો, તો જગતમાં ખરેખર ફસાયેલા રહેશો.

ખરેખર તમારે હવે તમારા મનને ઈશ્વરની બેટ બનાવવી છે કે તમને તરફાં મરાવનાર તથા ફસાવનાર એવી જીણ બનાવવી છે તેનો નિર્ણય કરવાનો છે. સમજું લોકો મનનો ઉપયોગ કરી બંધન, અંધકાર અને દુઃખમાંથી પોતાને મુક્તિ આપાવે છે. જે લોકો અણસમજું છે, જે મૂર્ખાઈમાં રાચે છે તેઓ મનને પોતાની જીતનો ઉપયોગ કરવા હે છે અને આમ આ ઈશ્વરીય બક્ષિસ સંતાપનો ભંડાર તેમજ આપણી મહત્તમ સમસ્યા બની જાય છે.

તેઓ તેને પ્રભુની બક્ષિસ માને છે, કારણ કે તે સર્વોચ્ચ બેટ છે. મન વડે વિચારવાની, લાગણી પ્રદર્શિત કરવાની અને સાચાખોટાનો વિવેક જીણવાની ક્ષમતા મળવાથી આપણે જેવા છીએ તેવા બની શક્યા છીએ. મન વગર આપણે માનવીય સ્તર પર જાણું ટકી શકીએ નહીં. આપણે પતન પામી પ્રાણીની નિઝન કક્ષામાં પહોંચ્યા હોત. પરંતુ મન, પ્રભુની બક્ષિસ હોય છતાં જો આપણે તેના વશમાં આવી જઈએ, કાબૂમાં આવી જઈએ તો તે ભાર્દુપ બની જાય છે. તે ઈશ્વરની સાચી બક્ષિસ તો જ બની શકે જો આપણે તેને કાબૂમાં રાખીએ અને તે આપણને તેની સાથે મહાન મોક્ષ પ્રતિ લઈ જાય.

આ સંબંધ છે આપણો આપણા મન સાથેનો, આપણા મનનો આપણી સાથેનો, કારણ કે આપણે મન અને તેના વિચારો વડે જ બધા સંબંધનું સર્જન કરીએ છીએ. આપણે મન તેને ફાવે તેમ સંબંધો બાંધે તેમ કરવા દઈશું કે પછી મન ઈરાદાપૂર્વક, મર્ત્ય અમર બને, માણસ અહીં, અત્યારે જ, આ શરીરમાં જ મુક્તિ મેળવે તેવો એક

મહાન પરમોચ્ચ સંબંધ ઊભો કરે તેવું આપણે કરીશું?

આપણે આ બાબત નિર્ણય કરવાનો છે અને જે યોગ્ય નિર્ણય લેશે તેને ધન્ય છે. આપણે બધા ખરો નિર્ણય કરીએ તે માટે ભગવાન આશીર્વાદ આપે! આપણે ખૂબ ધન્ય છીએ, સદ્ગારીબ છીએ કે ભગવાને આપણાને એક સિદ્ધ, પવિત્ર આધ્યાત્મિક ગુરુ સાથે સંબંધ બાંધી આપ્યો છે. આ ગુરુએ ક્યો સંબંધ બાંધવો અને કઈ રીતે સંબંધ ઊભો કરવો તેના પર ખૂબ પ્રકાશ ફક્યો છે.

આપણે કૃતકૃત્ય છીએ. આ આશીર્વાદને ઓળખીએ, તેનો ઉપયોગ કરીએ, દુઃખથી પર થઈએ અને પરમાનંદ, શાંતિ, પૂર્ણતા અને મુક્તિમાં સ્થિત થઈએ!

મન-બુદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક જીવન

મન અને બુદ્ધિ આપણી બહુ મોટી સમસ્યા છે. આપણા ધણા મોટા અવરોધ અને બંધન હોવા છતાં આપણી પાસે મહાન પરમતત્વની સમીપ પહોંચવા માટે તે જ એકમાત્ર સાધન છે; આ એક વિશ્વિત આધ્યાત્મિક વિરોધાભાસ છે. આ વિરોધાભાસ કબૂલ કરવો પડે તેવો છે. આ વિરોધાભાસનો ઉકેલ આવી શકે તેમ નથી તેની તો પેલી પાર જતું પડે. નીચેની ત્રણ સાધનાનો સતત ઉપયોગ કરીને મન અને બુદ્ધિથી પર થવું ઘટે:

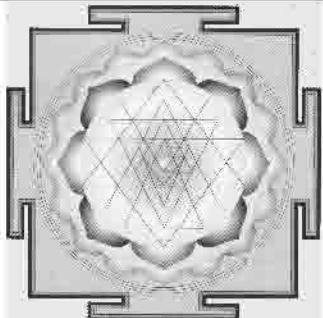
૧. હું કોણ હું તેનો અને જો મારું જીવન અસલી અને યથાર્થ બને તેમ ઈચ્છા હોઉં તો તે કેવું જોઈએ તેનો તત્ત્વ વિચાર,
૨. આત્મચીર પર આધારિત વિવેકબુદ્ધિ અને
૩. ગંભીર અને સતત તત્ત્વ વિચાર તેમજ વિવેકબુદ્ધિમાંથી પરિષમતો સાચો વૈરાગ્ય -

આ ત્રણ સાધનાઓ આધ્યાત્મિક જીવનના આત્મચીર છે. આ ત્રણ સાધનાઓ આધ્યાત્મિક જીવનનો મર્મ છે; તે બીજી બધી સાધનાઓના અનિવાર્ય આધારચીર છે.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર.

યંત્રની સમજણ

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી



પૂર્ણયોગ એ સંપૂર્ણ-સુખધિત-યોગ છે અને પૂર્ણયોગયંત્ર પણ સંપૂર્ણ છે. તે સમસ્ત બ્રહ્માંડનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. કેટલીક વાર અમુક દિવ્ય વિચારો અને ગુણોને દર્શાવવા કે મૂર્તિમંત કરવા માટે ધ્યાન તેમજ પૂર્ણમાં બહારનાં હૃપકો-મૂર્તિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જ્યારે મંત્રો અથવા દિવ્ય વિચારો પર ધ્યાન ધરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી કેટલીક કલ્પના-મૂર્તિઓ ઉદ્ભવે છે. આ હિંયા પ્રવાહીમાંથી ઘન સ્ફટિક બનવાની કિયા સાથે સરખાવી શકાય. આ ભૂમિતીય આકૃતિઓ ખરેખર તો ઘનીભૂત મંત્રનાં સ્વરૂપો છે. યંત્ર એ મંત્રની ભૌતિક અભિવ્યક્તિ છે. મંત્ર એ ધ્વનિનાં આંદોલનના સ્વરૂપમાં દર્શાવાતું દિવ્ય સ્વરૂપ છે, યંત્ર ભૂમિતીય સ્વરૂપમાં દર્શાવાતું દિવ્ય સ્વરૂપ છે.

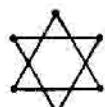
સાદી ભાષામાં કહીએ તો મેં ઉપર કહું તે પ્રમાણે આપણું પૂર્ણ યોગયંત્ર સમસ્ત સૃષ્ટિનું દર્શન કરાવે છે. યંત્રનો દરેક ભાગ બ્રહ્માંડના બિન્ન બિન્ન પાસાને વ્યક્ત કરે છે. યૌગિક વિચારધારા પ્રમાણે ઈશ્વર અથવા બ્રાહ્મિક ચેતના મૌલિક રીતે અપ્રગટ હોય છે. જ્યારે ઈશ્વર પ્રગટ થવાનું વિચારે છે ત્યારે તેની પ્રથમ અભિવ્યક્તિ નાદનાં આંદોલન દ્વારા થાય છે. આ ઘટનાને સમજાવતાં બાઈબલ કહે છે. “શરૂઆતમાં શબ્દનાદ હતો અને નાદ ઈશ્વર સાથે હતો અને નાદ ઈશ્વર (નાદ-બ્રહ્મ) હતો. અહીં નાદ એટલે અવાજ એમ સમજવાનું છે.”

સંસ્કૃતમાં પણ આ જ પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે

પણ તેથી આગળ વધીને “નાદ, બિંહુ, કલા” - અવાજ પછી ટપકું, પછી કલા કે કિરણો. જો ઈશ્વર નાદ તરીકે પ્રગટ થાય તો તમે સાંભળી શકો પણ કંઈ જ જોઈ શકો નહિ. જોઈ શકાય તેવી નાનામાં નાની અભિવ્યક્તિ કઈ છે? બિંહુ અથવા ટપકું. તે શક્ય તેટલો લઘુતમ કણ હોવો જોઈએ. તે એટલું નાનું હોય કે આપણે તેને જોઈ ન શકીએ. યંત્રમાં તેને મોટાં ટપકાંથી કેન્દ્રમાં દર્શાવ્યું છે. આમ, બિંહુ પ્રથમ ભૌતિક અભિવ્યક્તિ-બ્રહ્માંડનાં હાઈ-ને પ્રસ્તુત કરે છે. આ જ બિંહુ-ટપકું-પછીથી કલા તરીકે અભિવ્યક્ત થાય છે. કલાનો અર્થ છે - વિવિધ પાસાંઓ, સામાન્ય અર્થ પ્રમાણે વિવિધ કિરણો અથવા વિવિધ કલાઓ.

ત્યાર પછી બિંહુની આજુબાજુ વિવિધ રૂગનાં ગ્રાસ વલયો છે. તેઓ ગ્રાસ ગુણો-સત્ત્વ (સંતુલન), ૨૪૪ (સક્રિયતા) અને તમસ (નિષ્ક્રિયતા)-નું સૂચન કરે છે. યૌગિક વિચારધારા પ્રમાણે આ વિશ્વમાની દરેક વસ્તુ પોતપોતાની વિશિષ્ટ રીતે પ્રગટ થાય છે, કારણ કે તે આ ગ્રાસ ગુણોના વિશિષ્ટ સંયોજનથી અવિર્માવ પામે છે. જગતમાં નજરે પડતી અસંખ્ય વિવિધતા આ ગ્રાસ મૂળભૂત ગુણોની બિન્નતાની વિવિધ માત્રાના લાંબી હોય છે.

પછી તમે ગ્રાસ વલયોની આજુબાજુ એક પદ્મકોણ જુઓ છો. તેને વિજ્ઞાનના ઉદાહરણ દ્વારા સારી રીતે સમજાવી શકાશે. તમે જો કોઈ સ્ફટિકનો ફોટો લેશો તો તેનો સામાન્ય આકાર પદ્મકોણ જેવો હશે. એટલા માટે જ કેન્દ્રની આજુબાજુ યંત્રમાં ઇ ત્રિકોણ છે. તે દર્શાવે છે કે દ્રવ્યનો પ્રથમ કણ સ્ફટિકની માફક ખૂબ જટિલ હોવો જોઈએ.



ઉપર દર્શાવિલ ઇ ત્રિકોણ ખરેખર તો બે મોટા ત્રિકોણનું સંયોજન છે; એકનું શિરોબિંહુ

નીચે અને બીજાનું ઉપર હોય છે. જ્યારે એક ત્રિકોણ બીજામાંથી પસાર થાય છે ત્યારે આપણાને આવી છ બાજુવાળી આકૃતિ મળે છે. ઉપર શિરોબિંહુવાળો ત્રિકોણ ઘનાત્મક અથવા પુટિલંગી પાસું દર્શાવે છે. નીચે શિરોબિંહુવાળો ઊંધો ત્રિકોણ ઋણાત્મક અથવા સ્વીકિંગી પાસું ખરાવે છે. સંસ્કૃતમાં આ કલ્પનાને શિવ-શક્તિની કલ્પના કહેવામાં આવે છે. તે સમાન પ્રતિનિષિત્વવાળું પુરુષ અને સ્ત્રીનું સંયોજન છે, તેમાંથી કોઈ ઉચ્ચતર કે નિભન્તર નથી. તેઓ સમાન રીતે એકબીજામાં મળી જાય છે. તમે યંત્રને ગમે તે દિશામાંથી જોશો તો પણ તે એકસરખું જ લાગશે. આમ, તે પૂર્ણ અંડ બને છે અને તે પરમેશ્વરના સંપૂર્ણ નિર્ગુણા (અપ્રગટ) અને સંપૂર્ણ સગુણા (પ્રગટ) પાસાને દર્શાવે છે.

ત્રિકોણો જ્યારે એકબીજાની નાલ આવી જાય છે ત્યારે પટ્ટકોણ કંઈક બીજું પણ પ્રસ્તુત કરે છે. છ પાયાનાં તત્ત્વો-પાંચ ઈન્જિયો અને છહું મન-જ બાજુવાળા આવા સ્ક્રિટિક દ્વારા પોતાની મૌલિક શક્તિ અને દ્રવ્યની

વૃદ્ધિ થતાં બહાર પ્રગટીકરણ દર્શાવે છે. આનું શા માટે અને કેવી રીતે થાય છે? પ્રેમના લીધે, ત્રિકોણોની બહાર ગોઠવાયેલી કમળની સુંદર પાંખડીઓ પ્રેમસભર પ્રગટીકરણને દર્શાવે છે.

પાંખડીઓને નીચેની રીતે પણ સમજાવવામાં આવે છે. અંદરની આઈ પાંખડીઓ સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનું સૂચન કરે છે અને બહારની સોળ પાંખડીઓ તેમના સ્થળ પ્રગટીકરણનું સૂચન કરે છે.

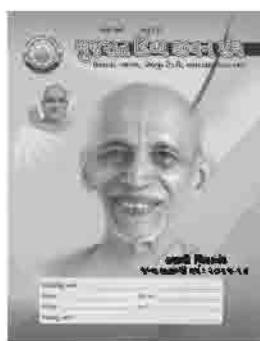
કમળની આજુબાજુ દોરેલાં ત્રણ મોટાં વર્તુણ તેઓ તમને આ તત્ત્વોને ત્રણ લોક-કારણ, સૂક્ષ્મ અને સ્થળ-ની રીતે વ્યક્ત કરી શક્ય છે તેમ સૂચવે છે. પણ આ કેઈ અંત નથી. દિવ્ય અભિવ્યક્તિ અનંત છે. આ દર્શાવવા માટે વર્તુળોની બહાર એક ચોરસ મૂક્યું છે, તેમાં બહાર જવાનાં ચાર દ્વાર છે, જે સૂચિની અનંતતા દર્શાવે છે.

ઉં શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

પીપળો હવામાંથી ૧૦૦% અને વડ ૮૦% તથા લીમડો ૭૫% કાર્બનડાઇઝેક્સાઇડ લઈ લે છે. જ્યારે યુકેલિપ્ટસ જમીનનું પાણી બેંશીને જમીનને બિનઉપજાઉ બનાવે છે. શુલમહોર સુંદર છે પરંતુ વાયુ મંડળને શુદ્ધ કરતું નથી. જો ભારતનો પ્રત્યેક નાગરિક એક એક પીપળાનો છોડ રોપે અને ઉછિરે તો થોડાં જ વર્ષમાં ભારત પ્રદૂષણ મુક્ત થઈ શકે.

પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



દર વર્ષની જેમ આ જીનથી શરૂ થતી શૈક્ષણિક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડીની ભાગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૯-૨૦ પૂર્ણ સ્વામી ચિંહાનંદજીના દિવ્ય દર્શકના ઉપલબ્ધયાં મુખ્યપૂર્ક ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઽપ્રેશ્નીના ગુરુ પૂર્ણ સ્વામી શિવાનંદજીના પણ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર સાથે અંકિત કરવામાં આવશે. ભારતીય સંસ્કૃતિનાં માનવ જીવનની ઉત્કૃતિમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉજાગર કરતો પૂર્ણ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરક્ષાદાયક સંદેશ ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કારની બાર રિષ્ટિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વપાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુજ્ય મંત્ર અર્થ સાથે આપવામાં આવશે. ‘Song of Eighteen Ities’ પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાશ્યામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરક્ષાદાયી સંદેશાઓ પ્રશિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાભાવી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

આપનું અમૂલ્ય યોગદાન “ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંદ્ધ” નામના ચેક અથવા બેન્ક ડ્રાફ્ટ દ્વારા, અધ્યક્ષ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંદ્ધ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ - ઉચ્ચોન્ન, ગુજરાતના સરનામે મોકલવા પ્રાર્થના. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંદ્ધને આપવામાં આવતું દાન ઈન્કમટેક્સ અધિનિયમની કલમ ૮૦-જ અન્વયે કરમુક્તિને પાત્ર છે.

માનવતાનું દિવ્ય સ્વરૂપ : સ્વામી શિવાનંદ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પહેલી જૂન એટલે ગુરુંદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો સંન્યસ્ત હિવસ.

તાજોર મેડિકલ કોલેજમાં અભ્યાસ કરીને તેઓ જ્યારે મલેશિયા ગયા, ત્યાં જોહરબાદુની રબર કંપનીની હોસ્પિટલમાં તેઓ સેવા નિરત થયેલા. તેમની સેવાની સુંગંધ એટલી પ્રખર હતી કે સમિપસ્થ બીજી હોસ્પિટલના બધા જ દરદીઓ અહીં આ ડૉ. કુપ્પુસ્વામી (સંન્યાસ પૂર્વનું નામ) પાસે ઊભરાવા લાગ્યા. જે હોસ્પિટલમાં તેઓ કાર્યનિરત હતા, તેમની પાસે આ વધારાની ભીડને સાચવવાની સુવિષા ન હતી. તેથી ડૉ. કુપ્પુસ્વામીજીએ પોતાની હોસ્પિટલ ઉપરાંત બીજી હોસ્પિટલમાં પણ સેવા કરવાનું સ્વીકાર્યું.

ઠી., વરસાદ કે અધી રાની આ બધાની સાથે ડૉ. કુપ્પુસ્વામીજીને કોઈ સંબંધ જ ન હતો. ક્યારેક તો દૂરના કોઈ બધામાં ભખરતે ભયંકર વરસાદ વચ્ચે કોઈ પ્રસૂતાની પ્રસૂતિ વેદનાને નિવારવા અને જ્યાં સુધી સુખ પ્રસવ ન થાય ત્યાં સુધી તેની સેવામાં બેરી રહેવાનું તેમને મન સહજ હતું.

દરદીઓને તેઓ માત્ર દવા જ આપતા ન હતા. તેમની આર્થિક પરિસ્થિતિ જાણીને તેમને ફળ, દૂધ અને પારિવારિક ગૃહજીવન યાપન માટે પૈસા પણ આપતા હતા.

પોતાના માટે નવો સૂટ તૈયાર કરાવે તો પોતાના રસોઈયા માટે પણ સૂટ બનાવી લાવવો તે તેમના જીવનની આગવી શૈલી હતી.

આપણા ભારતમાં સરકારશી તરફથી જે કંઈ પણ પુરસ્કાર મળે છે તેવો મલેશિયાની પ્રજા જ ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને ‘માનવભૂષણ’ નામથી નવાજતી હતી.

પોતાના એકિટિવા ઉપર દરદીને જોવા આજુબાજુના ગામમાં તેઓ જતા હોય અને સમાંતર માર્ગ રેલવેના પાથ હોય તો ટ્રેન ઊભી રહેતી. ડૉ. કુપ્પુસ્વામીજીને તેમના એકિટિવા સાથે સંન્યાસપૂર્વક બેસાડીને જ આગળ વધતી.

આ સેવાયક મધ્યે કોઈ બીમાર સંતની પોતાના ઘેર રાખીને સેવા કરતાં તેમની પાસેનો એક ગ્રંથ વાંચીને તેમને વિચાર આવ્યો. આ હુંખનું કારણ શું? બુદ્ધે પણ વૃદ્ધ, રોગી, મૃતદેહ અને સંન્યાસીને દેખ્યા હતા અને હઠયમાં સ્પંદનોનો જુવાળ ઊઠ્યો હતો. આ જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાવિના વિષયક માંથી મુજિતો માર્ગ શું? ડૉ. કુપ્પુસ્વામીને લાગ્યું કે દવા તો માત્ર શારીરિક રોગોનું નિવારણ કરેશે. શાશ્વત શાંતિ, ચિરંતન શાંતિ, અધ્યાત્મ આનંદ અને પરમાનંદની ગ્રાન્ઝિનું સાધન શું?

આમ, આ આત્મચિંતને ડૉ. કુપ્પુસ્વામી મલાયા છોડીને હિમાલય આવ્યા. ઘોર તપ કર્યું. બ્રહ્મમુહૂર્તે સવારના ત્રણ વાગ્યાથી સૂર્યાદ્ય સુધી ગંગાજળમાં ઊભા રહીને જપ તથા ધ્યાન કર્યા. અહીં પણ હથીકેશના લક્ષ્મણ ઝૂલા ખાતે નાનું દવાખાનું ચાલુ કર્યું. કોઈ વખત કોઈની માંદગીના સમાચાર જાણી છે કે આ ઠક્કિલો મીટર ફૂલચાંડી કે ગરુદ્યાંદી સુધી ઊડી જવામાં તેમને મુશ્કેલી ન હતી. તેમનું લક્ષ્ય ‘સેવાની કોઈ પણ તક જતી કરવી નહીં’ હતું.

તેમનાં ત્યાગ-તપશ્ચાર્યા, સેવા અને સમર્પણ સાથે આત્મસાક્ષાત્કારની જંખના દેખીને કાશીના કોઈ અજાણ્યા સંત શ્રી સ્વામી વિશ્વાનંદજી મહારાજે તેમને શાન સંન્યાસ અને પણી હથીકેશ-મુનિ કી રેતીના સુપ્રસિદ્ધ ડેલાસ બ્રહ્મવિદ્યાપીઠના તત્કાલીન આચાર્ય મહામંદલેશ્વર પૂજ્યશ્રી સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજી

મહારાજપાસે તેમનો વિરંગ હોમથયો.

તેમનો સંન્યાસ પ્રમાણી જીવનનો સંન્યાસ ન હતો. તેમણે લોકોનાં હુંખ હેણ્યાં હતાં, સંન્યસ્ત જીવન અંગીકાર કર્યા પછી પણ તેઓ સતત સેવાનું મૂર્તિરૂપ બની રહ્યા.

એક વખત કોઈ એક સંતને ભયંકર શીરોવેદના થયેલી. તેઓ હૃપીકેશના દંડીવાડામાં પીપળધાટ પાસે હતા. તેમની વ્યાવિના સમાચાર જાણતાં જ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ છેક સ્વર્ગાશ્રમની કુટીરથી લક્ષ્મણ જૂલા થઈ હૃપીકેશ આવ્યા. તે સાથુની વ્યથા જાણી-સમજી તેને થયેલ ભયંકર કબજિયાતનો કોઈ ઉપાય ન હેખાતાં સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પોતાની આંગળીથી તે સાથુની કબજિયાતને ખોતરી-ખોતરીને મળદ્વારનું મુખ ખોલી નાખ્યું હતું. તે સાથુ મને સહેવ આ વાત કહેતા, “સ્વામી શિવાનંદ મને નવજીવન આપ્યું, હું અને મારો સમગ્ર ભક્ત પરિવાર સદ્ગ સ્વામી શિવાનંદજીનાં ઋણી રહીશું.”

એક વાર મારે રાખ્રપતિ ભવનમાં તત્કાલીન રાખ્રપતિ મહોદ્ય દિવંગત હો. અઢુલ કલામસાહેબને મળવાનું થયેલું. હું ડિલ્હીમાં હતો. મેં E-mail મોકલાવ્યો. મળવાનું કારણ જણાવ્યું. ત્રણ દિવસ ડિલ્હીમાં હું તે પણ જણાવ્યું, પરંતુ માત્ર અડ્યાજ કલાકમાં ‘આજે સાંજના ચાર વાગ્યે આવીને મળો તે સૂચના મળી.’ પોણા ચાર વાગ્યે પહોંચ્યો તો ઓફિસે કહું, ‘સાહેબ તમારી રાહ જ જુદે છે.’ ખાસ્સો એક કલાક તેમની સાથે બેસીને જ્યારે હું જવાલાગ્યો, રજી માગી ત્યારે તેઓ છેક બહારના દ્વાર સુધી વળાવવા આવ્યા. મેં કહું, “સર! આટલી તકલીફ શા માટે લો છો? આપને રોજાનો ઉપવાસ છે, પછી શ્રમ શા માટે?” તેમણે કહું, “તમો ત્રણ કારણથી સંભાનને પાત્ર છો. (૧) જ્યારે હું ઢારેશાદૂન જાતે નવમા નંબરે સિલેક્ટ થયો અને આઈ લોકોને

નોકરીમાં લેવામાં આવ્યા ત્યારે હું ખૂબ જ નાસીપાસ થયેલો. લોકોએ મને હૃપીકેશ સ્વામી શિવાનંદજીના તાં જીવાની સલાહ આપેલી. મને આશર્ય થયું. તેમણે માંડું ખૂબ જ ઉભાભર્યું સ્વાગત કર્યું અને કહું : “તમારા માટે એક મહાવિશાળ આકાશ પ્રતીક્રિયા કરી રહ્યું છે. માટે સીમિતનો વિચાર છોડો. અસીમની ગ્રાન્ટિનો આનંદ લો.” હું શિવાનંદ આશ્રમમાં સાત દિવસ રહેલો. સૌ સંતો ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ અને આનંદપ્રદાયક વ્યવહાર કરતા હતા. હું શિવાનંદ સ્વામીનો સહેવ ઋણી હું.” (કલામસાહેબના Wings of fire - પુસ્તકમાં આ ઉલ્લેખ છે) આમ તમો શિવાનંદ આશ્રમથી આવો છો તેથી સંભાનને પાત્ર છો. ૨. તમો અમદાવાદથી આવો છો; તે મારા ગુરુ વિકલમસારાભાઈનું ગામ છે, તેથી સંભાનને પાત્ર છો. ૩. તમો તમારી સંસ્થાના પ્રેસીઝિન્ટ છો. હું તો હવે બીજા બે-ત્રણ મહિના જ પ્રેસીઝિન્ટ રહીશ જે જગત જાણે છે. પરંતુ તમો તો તમારી સંસ્થાના આજીવન પ્રેસીઝિન્ટ રહેશો માટે તમો સંભાનને પાત્ર છો. આવી ઉદારતા, સહજતા અને સંભાન આપવાની ભાવના હું સ્વામી શિવાનંદજી પાસેથી શીખ્યો હું. Be humble, Be simple, Be noble. એ સ્વામી શિવાનંદજીની જ શિક્ષા છે.

સ્વામી શિવાનંદજીનું જીવન આવા તો અનેક પ્રસંગોથી સભર છે, સ્વામી શિવાનંદજીનું જીવન. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીએ પરચા કર્યા નથી. પરચાનો પ્રચાર કર્યો નથી, પરંતુ તેઓ સાધારણ માનવમાંથી મહામાનવ એકમાત્ર તેમની સેવા, પ્રેમ, ઉદારતા, ધ્યાન, પવિત્રતા અને આત્મસાક્ષાત્કારની સરવાણીમાંથી બન્યા.

શ્રી શુલજારીલાલ નંદાજીએ લખ્યું છે, સ્વામી શિવાનંદજીનું જીવનચરિત્ર વાંચવા જેવું છે, જાણવા જેવું છે, સંભવ હોય તો જીવવા જેવું પણ ખરું. ઊંશાંતિ.

એકાગ્રતા અને નિયમિતતા

શ્રી સ્વામી નિષ્પિલેશ્વરાંદજી

અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યામ્ તનિરોધः । આ સૂત્ર પરના ભાષ્યમાં વાસદેવ કહે છે કે ચિત્તરૂપી નઢી બે દિશાઓમાં વહે છે; એક વિષયની દિશામાં થઈ પાપ તરફ અને બીજી વિવેકની દિશામાં થઈ કલ્યાણ તરફ. વૈરાગ્ય દ્વારા ચિત્ત નઢીને પાપ તરફ વહેતી અટકાવવામાં આવે છે અને અભ્યાસ દ્વારા તેને કલ્યાણ તરફ વહેવડાવવામાં આવે છે. વૈરાગ્યના અભાવમાં અભ્યાસ આંખળો છે અને અભ્યાસના અભાવમાં વૈરાગ્ય લુલો છે. વૈરાગ્ય સાધનાને દિશા પ્રદાન કરે છે અને અભ્યાસશક્તિ પ્રદાન કરે છે. રાવણા, કુભકર્ષણ, હિરણ્યકશિપુ વગેરે અસુરો અને હિટલર, મુસોલિની જેવી વ્યક્તિઓ આ વાતનું પ્રમાણ છે કે વૈરાગ્ય વગરની એકાગ્રતા કેટલી ખતરનાક નીવડી શકે છે!

અભ્યાસ કોને કહેવાય? પતંજલિ કહે છે - તત્ત્વ સ્થિતૌ યતોऽભ્યાસ: । (પાતંજલ યોગસૂત્ર - ૧/૧૩) મનને સતત ચિત્તવૃત્તિ નિરોધની સ્થિતિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ અભ્યાસ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે - યતો યતો નિશ્ચિરતિ મનશ્રંલમસ્થિરમ् ।

તત્ત્વસ્તો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ બણાન્યેત ॥

(યોગિ - દ.૨૬)

‘અસ્થીર અને ચંચળ મન જે જે વિષય માટે બહાર જાય તે તે વિષયમાંથી હટાવીને તેને વશ કરીને આત્મામાં જ સ્થાપિત કરો.’

આ પ્રકારના અભ્યાસથી શુભ ટેવો થાય છે અને ટેવોનો આ સમૂહ જ ચરિત્ર કહેવાય છે. ટેવો ઊરી થઈ સંસ્કારોનું રૂપ ધારણ કરે છે અને તેઓ અચેતન સ્તર પરથી આપણા જીવનને સન્યાર્ગ લઈ જાય છે.

અભ્યાસમાં દઢ થવા માટે પતંજલિ ત્રણ શરતો મૂકે છે: દીર્ઘકાળ, નૈરન્તર્ય અને સત્કાર.

દીર્ઘકાળનૈરન્તર્યસત્કારાસેવિતોદઢભૂમિઃ । (પાતંજલ યોગસૂત્ર - ૧/૧૪) મનને વશ કરવા માટે નિરંતર

દીર્ઘકાળ સુધી આદરશ્વર્ક પ્રયત્ન કરવો પડશે.

સ્વામી વિવેકાનંદજીના શિષ્ય સ્વામી વિરજાનંદજી (રામકૃષ્ણમઠ અને મિશનના છણી પરમાય્યક) ‘પરમપદને પંથે’ પુસ્તકમાં મનને વશ કરવાનો અન્યક ઉપાય બતાવે છે - ‘વાતમાં કહે છે ને કે, ‘કામ વિનાનું મન એ શેતાનનું કારખાનું !’ એ સાવ સાચી વાત. તેને વશ કરવું હોય તો જોર કરી તેને નિયમોનાં બંધનમાં બાંધવું જોઈએ. વિચાર કરીને એવો એક routine ફેનિક કાર્યક્રમ કરવો કે જેનું પાલન કરી શકાય અને દઢ સંકલ્પ રાખવો કે ગમે તે અવસ્થામાં પડોને, બીજું ગમે તે કામ આવી પડેને, પણ જે નિયમ બાંધ્યો છે તે ગમે તેમ કરીને પાળવો જ. એ પ્રકારની નિષ્ઠા અને દઢતા જોઈએ. આહાર-વિહાર, ભાષાવું ગાંધીનું, વ્યાયામ, નિદ્રા, કામકાજ, ધ્યાનભજન એટલે સુધી કે ખુશી-મજા, રમતગમત એ બધાં કામનો એક નક્કી કરેલો સમય રહે. આરીઅવળી રીતે ફાવે તેવી રીતે દિવસ ગાળવાથી જીવન વૃથા જવાનું. નિયમ બાંધ્યોને મનને દઢ ભાવે હુકમ કરીને કહેવું: ‘અરે, બાપવા તું ઈચ્છે કે ન ઈચ્છે, તારે આ બધા નિયમો માનીને જ ચાલવાનું છે.’ થોડાક દિવસ મન વાંહુ થઈને બેસશે, કોઈ રીતે અંકુશમાં આવવાનું નહિ, આમતેમ નાસભાગ કરવાનું, પરંતુ ત્યારે કોઈ રીતે છોડવું નહિ, એને પકડીને પરાણે કામમાં લગાડવું, સાથે-સાથે તેને સમજાવવું. હિંસક પશુને વશ કરવું અને મનને વશ કરવું એક જ સરખું. અસીમ ધૈર્ય, ખંત અને ઈચ્છાશક્તિ જોઈએ. જ્યારે મન જોશે કે અરે બાપ રે ! કોઈ રીતે બંધન તૂટે એમ નથી. ત્યારે પછી એ પોતાનું અક્કડુપણું છોડવાનું ને ડાઢુંડમણું થઈ જેમ કહેશો તેમ કરશે. આને કહેવાય અભ્યાસયોગ. એના વિના મનને વશ કરવાનો બીજો કોઈ ઉપાય નથી. એમ નક્કી જાણજો.’

આપણું જીવન જેટલું નિયમિત થશે તેટલું આપણા મન પરસું નિયંત્રણ સરળ બનશે અને આપણું મન જેટલું નિયંત્રિત થશે તેટલું એકાગ્રતા મેળવવામાં સહાયરૂપ નીવડશે.

કેટલાંય વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોને જ્યારે પૂછવામાં આવે છે - ‘તમે દરરોજ કેટલા વાગ્યે ઊઠો છો ?’ ઉત્તર મળે છે - ‘કંઈ નક્કી નહિ’. ‘કેટલા વાગે સૂવો છો ?’ ઉત્તર મળે છે - ‘નક્કી નહિ’. જેઓને ઊઠવાનો, સૂવાનો, ભણવાનો, મનોરંજનનો, ખાવા-પીવાનો વગેરેનો સમય નક્કી નથી તેવાં વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો જ્યારે પૂછે, ‘મનની એકાગ્રતા ક્યારે આવશે ?’ ત્યારે તેનો ઉત્તર એહે - ‘નક્કી નહિ’. એકાગ્રતા ‘નક્કી’ આવે તે માટે એક હિન્દયર્યા (routine) નક્કી કરવી આવશ્યક છે, ચોવીસ કલાક માટેનું એક સમયપત્રક નક્કી કરવું આવશ્યક છે.

ધ્યાનમાં સાધકોને એકાગ્રતા આવતી નથી તેનું એક મહત્વપૂર્ણ કારણ છે - નિયમિત અભ્યાસનો અભાવ. આજે અર્ધો કલાક ધ્યાન કર્યું, આવતી કલે એક કલાક ધ્યાન કર્યું, પછી થોડા હોય કે ન હોય, દઢ સંકલ્પશક્તિનો ઉપયોગ કરીને દરરોજ નિયત સમય માટે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો ઘટે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવ મુસલમાનોની નિયમિત નમાજ પદ્ધવાની ટેવને બિરદાવી નિયમિત સાધનાનું મહત્વસમજીવતા.

ધ્યાન લોકો માને છે કે સમયપત્રક પ્રમાણે

ચાલવાથી જીવન કંટાળાજનક Monotonous બની જશે. આ કંટાળાથી બચવા માટે સમયપત્રક વ્યવહારું બનાવવું જોઈએ. આવશ્યકતા પ્રમાણે તેમાં ફેરબદ્ધ કરી શકાય. રંગઓના હિવસો માટે જુદા પ્રકારનું સમય-પત્રક બનાવી જીવનમાં નવીનતા-વિવિધતા લાવી શકાય. ઓછામાં ઓછું સૂવાનો, જાગવાનો, અભ્યાસનો અને સાધનાનો સમય તો નિશ્ચિત કરી લેવો જોઈએ.

કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ શરૂ કરતાં પહેલાં તેમાં મનને પરોવવા માટે થોડો સમય જરૂરી હોય છે, જેમ કે કિકેટ રમતી વખતે બેટ્સમેન સેટલ થઈ જાય પછી જપોતાના શોટ રમી શકે છે. દરરોજ નિયત સમયે એક પ્રવૃત્તિ કરવાથી મન આ પ્રવૃત્તિમાં પરોવવા માનસિક રીતે તૈયાર જ હોય છે, મૂડ બનાવવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

મનની ગતિ તરંગાકાર હોય છે સત્ત્વ, ૨૪૪ અને તમસ - આ ત્રણ ગુણોથી બનેલું મન ઝારેક સત્ત્વશીલ હોય ત્યારે અંતર્મુખ બને છે અને ઝારેક ૨૩૦ગુણ અને તમોગુણના અતિરેકથી નિભાગી અને બહિરૂખી બને છે. જ્યારે મન સત્ત્વગુણી હોય ત્યારે તે અવસરનો લાભ ઊઠાવી ધ્યાનનો વધુ અભ્યાસ કરી શકાય. સવાર અને સાંજના સંખિકણે વિશેષરૂપે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં વાતાવરણમાં શુદ્ધ તરંગો વહેતા હોય છે ત્યારે મન સત્ત્વગુણી બને છે અને સરળતાથી એકાગ્ર બને છે.

□ ‘સર્જિતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ માંથી સાભાર

પાતંજલ સૂત્રોમાં સૌથી પ્રથમ ચરણ કહેછે, “અથ યોગાનુશાસનમ्” યોગનો અર્થ અનુશાસન છે, આત્મ સંયમ કેળવવા માટે ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે “આધ્યાત્મિક હેનાંદિની” Spiritual Diaryનો સુઝાવ આપ્યો છે. દરરોજ લખો કેટલા વાગ્યે ઊઠા, કેટલા જપ, ધ્યાન, આસાન પ્રાણાયામ કર્યા.

કેટલી વાર સ્વાધ્યાય કર્યા. ગીતા વાંચી, કીધ આવ્યો શા માટે ? અસત્ય બોલ્યા શા માટે ? આ બધાં માટે તમે તમારી જાતને સજા કરી ? વગેરે આવું દરરોજ લખવું. અંગત રાખવું. ગુરુ પાસે માર્ગદર્શન મેળવી શકાય. અધ્યાત્મપથ ઉજજવળથશે જ.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ.

ગુરુદેવ સાથેની યુગપ્રવર્તક યાત્રા

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

ભારતનો સાધુ જે આ હૃત્યવી જગતને છોડી નિવૃત્તિમય અવસ્થાજંખતો હતો તે વિધાતાએ આવેલેવા વિધાન મુજબ ધર્મતત્ત્વ બારણો-બારણો પહોંચાડનારો એક અત્યંત પ્રવૃત્તિશીલ પરિપ્રાજક બની ગયો. પોતાના શુરૂના આદેશને માથે ચડાવી ૧૯૮૩ પછી પહેલી વાર ૪ જગતભરના માનવબંધુઓ માટે પવિત્ર સંદેશ પહોંચાડવા પરદેશ જવાનું થયું એવું નહોતું. ૧૯૪૮થી ગુરુદેવના સંદેશવાહક તરીકે દેશમાં તેમજ દેશ બહાર સતત સક્રિય રહેવાનું થયેલું. એમની આ ભૂમિકાના શુભારંભનો પ્રથમ દિવસ શોધવો હોય તો કેઠ ૧૯૪૮ની એ તારીખ પર્યત પાછા હઠવું પડ્યો, જ્યારે ગુરુદેવ એમને ‘દિવ્ય જીવન સંધ’ની બિહારની પ્રાંતીય શાખાના પ્રસંગે પોતાના પ્રતિનિધિ તરીકે જવાનો આદેશ આપેલો. એમની કરુણાસભર નજર, મનમોહક રિસ્મિત, માયાળું શબ્દો, ચહેરા પર છવાયેલું આકર્ષક આભારમણ અને એમની પ્રતાપી વાણીએ બિહારના શ્રોતાજનોને ખળખળાવી દીધા. તે લોકોને એમનામાં તે પ્રથમ કોટિનો સંત દેખાયો અને આવી ઊગતી તેજસ્વી પ્રતિભા સામે સૌ અવશ થઈ ઝૂકી ગયા. ત્યાં એમની એવી જબરદસ્ત અસર પડી કે આશ્રમે પાછા ફરતાંવેત ગુરુદેવે પોતે સામે ચાલીને તેમને અભિનંદન આપ્યા. ગુરુદેવને જાણે લોકસંગ્રહના કાર્ય કાજે કસોટીમાંથી પાર ઊત્તરેલા આ પ્રખર, પ્રતિભાશાળી તથા અત્યંત ના સેવક મળી ગયા હતા.

ગુરુદેવ પોતાના માટે સામે ચાલીને કદી પ્રવાસ ગોઠવતા નહીં. ચોંદ કે તેથી વધારે વર્ષ સુધી એમણે પોતાને આનંદ કુટિર પૂરતા ૪ મર્યાદિત કરી લીધા હતા. એમના અસંખ્ય ભક્તો એમને આપા ભારતનો પ્રવાસ કરવા માટે વારંવાર આગ્રહ કરતા રહેતા હતા, પરંતુ ગુરુદેવ નિર્ણય ઠેલતા રહ્યા. છેવટે ૧૯૮૦માં પોતાના એકાંતવાત્સને સમેટી લઈ ભારતવર્ષના ચારેય ખૂણો

પથરાયેલા પ્રભુપુત્રોને મળવા માટે એમણે નિર્ણય કર્યો. આમ, ૧૯૮૦ની ૮ સપ્ટેમ્બરે, તેઓ આનંદ કુટિરમાંથી બહાર નીકળ્યા ત્યારે પોતાની આ યુગપ્રવર્તક યાત્રા માટે મુખ્ય સંયોજક તરીકે એમણે ચિદાનંદને પસંદ કર્યા. સ્વામી પરમાનંદ અને વંકટેશાનંદ જેવા સમર્થ આ પ્રવાસના વ્યવસ્થાપકીય આયોજક હતા અને એમણે પોતાના આ કાર્યને અત્યંત સુચારુપણે પાર પાડ્યું, પરંતુ આખી સેવાયાત્રા દરમ્યાન ગુરુદેવના અગ્રગણ્ય પ્રતિનિધિદ્વિપે કામ કરતાર હતા સ્વામી ચિદાનંદ. ત્યારથી ૪ તેઓ દિવ્ય જીવનનો સંદેશો લઈ પવિત્ર ભારતભૂમિના ખૂણો ખૂણો કેટલીય વાર ફરતા રહ્યા છે, પરંતુ પૂજ્યપાદ ગુરુદેવના સાંનિધ્ય તથા સેવામાં થયેલી અભિલ ભારતીય યાત્રા તો સાચે ૪ બધી યાત્રામાં સૌથી વધુ યાદગાર નીવડી. ગુરુદેવની સાથે દેશના અસંખ્ય સાખ્કો સમક્ષ તેઓ ગુરુદેવના કેવળ રહસ્યમંત્રી તરીકે નહીં, પરંતુ પોતાના ૪ આત્મતેજે ઉચ્ચ કોટિના પ્રખર આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ તરીકે જળહળી ઊઠ્યા. એમની સાઢી, પરંતુ હદ્યસ્પર્શી શૈલીમાં વેદાંતનાં સત્યને ખોલીને રજૂ કરવા માટે અને પોતાનો ૪ દાખલો રજૂ કરી યોગના અભ્યાસ માટે લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ગુરુદેવનાં વ્યાખ્યાનની પૂર્તિ કરવા માટે તેમને કહેવામાં આવતું. ભસ્યક મેઘની સમક્ષ બોલવાના એમના આ પહેલા ૪ પ્રસંગો હતા, પરંતુ પોતાના પડ્યે ગુરુદેવને પામી તેઓ ક્ષણાર્થ માટે પણ અસ્વસ્થ થતા નહીં, પછી બદેને સામે ગમે તેટલા વિદ્ધાન બેદા હોય કે લોકસાગર ઊમટ્યો હોય. શિવાનંદ મિશનના અમૃત્ય કોહીનૂર દીરાની જેમ તેઓ લોકો સમક્ષ ચ્યમકી ઊઠતા અને હજારો માનવોને આધ્યાત્મિક જીવનના પંથની મેરણા પાતા તેઓ ૪ જતા ત્યાં અગાધ ગુરુભક્તિ પરાવતા. આ સ્વયંસંકૃત પ્રજ્ઞાવાન

પુરુષની લોકોના ચિત્ત પર અમીટ અસર અંકતી. આ યાત્રામાં આદરણીય સ્વામી બંકટેશાનંદ વિશ્વસનીય પ્રેસ-પ્રતિનિધિ હતા, સ્વામી પરમાનંદ કુરુળ આયોજક હતા, નારાયણ સ્વામી અને સ્વામી પૂર્ણબોધેન્દ્ર સહયોગી હતા અને સ્વામી શાશ્વતાનંદ શુલુદેવના પડણાયા સમાં અંગરક્ષક હતા. સ્વામી ગોવિદાનંદ અને સ્વામી પુરુષોત્તમાનંદ શુલુદેવની સગવડો સાચવવા માટે ખેડેપગે હાજર રહેતા. સ્વામી ઊંકારાનંદ આધ્યાત્મિક સાહિત્યના પ્રચારનું કામ સંભાળતા. હિંદીભાષી શ્રોતાજ્ઞનોને સ્વામી સત્યાનંદ સંબોધતા અને વળી શિવાનંદ સાહિત્યના વેચાણમાં સ્વામી દ્યાનંદને મદદ કરતા. છબીકાર તરીકેની નિષ્ઠાત સેવાઓ આપીને પજ્ઞાભને આ યાત્રાને અમર કરી આપી. બીજા અનેક સાથીઓએ અનેક રીતે આ યાત્રામાં મદદ કરી પરંતુ આ નવજગરણ યાત્રામાં સ્વામી ચિદાનંદની સેવા શિરમોખરે રહી. ખુદ શુલુદેવના ચિત્ત પર એમની આ સેવાની એટલી ઊરી અસર પડી કે તેઓ લોકોને તેમના આદર્શ તરીકે ઈશ્વરના આ મહાન ભક્તને અપનાવવા વારેવાર આગ્રહપૂર્વક કહેતા રહ્યા. ઠેડ આજ પર્યત શુલુદેવ આદરોલા સથળા આદર્શના જીવલંત દાખાતુપે કોઈ જીવંત વ્યક્તિ હોય તો તે ચિદાનંદજીએ.

શુલુદેવ પોતાની સાથે દક્ષિણા રામેશ્વરના ભગવાન શંકરના લિંગ પર અભિષેક કરવા માટે ગંગોત્રીથી ગંગાજળ સાથે લીધું હતું. ફેઝાબાદમાં સાધકો સમક્ષ આ વાતનો ઉલ્લેખ કરીને સ્વામી ચિદાનંદે એના ગૂઢાર્થને ખોલીને સમજાયું કે દેખીતી રીતે આ ગંગાજળ છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તો તેઓ આત્મજ્ઞાનની ગંગોત્રીમાંથી જ્ઞાનગંગાને સમગ્ર દેશ સુધી પહોંચાડી રહ્યા છે. આમ, શ્રી શુલુદેવની આ તીર્થયાત્રા એ સાથે જ ભારતવર્ષ તેમજ શ્રીલંકાના લોકો માટે એક મહાન આધ્યાત્મિક સેવારૂપ બની રહી.

શુલુદેવ અને સ્વામીજીના દાખિકોણ સમાન હતા. આ મહાન રાઘ્રની ગ્રાચીન આધ્યાત્મિક સંપદાને

યુવાનો સુધી પહોંચાડવાની તાતી જરૂરિયાત પર બંનેનો સમાન જોક હતો અને આ આખી યાત્રા દરમ્યાન બીજા કાર્યક્રમોના બોગે પણ બંનેએ વિવાથીઓ સમક્ષ પ્રખર વ્યાખ્યાનો આપ્યાં. ફેઝાબાદમાં શુલુદેવના પ્રવચન પહેલાં સ્વામીજીએ ગ્રાંડબિક પ્રવચન આપ્યું. શુદ્ધ ચારિત્રના નિર્માણ માટે, બ્રહ્મચર્યની ઉપાસના અને આ પુરુષભૂમિના ભાગ્યવંતા નાગરિક હોવાના ગૌરવને ખીલવવા માટે હિંદીમાં વિવાથીઓ સમક્ષ કહેવાયેલી વાતોની શ્રોતાવર્ગ પર એટલી જબરદસ્ત અસર થઈ કે સમાના અથક્ષસ્થાને બિરાજેલા લખનૌના ત્યારના કમિશનર શ્રી એસ. એલ. ધરે આ યુવા સંન્યાસીએ ફેલાવેલા અનોખા જાહુ માટે પ્રશંસાની રેલી વરસાવી. આ જ રીતે વારાણસીની હિંદુ યુનિવર્સિટીમાં પણ સ્વામીજીએ વિવાથીજિગતને ગ્રાચીન ભારતીય આદર્શને અપનાવવાની અસરકારક હાકલ કરી. તેમના વિચારપ્રેરક પ્રવચનથી ત્યાંના પ્રમુખ માધ્યાપકો પણ અંગર્દ ગયા.

શુલુદેવના સાચા વારસદાર તથા ગહન જ્ઞાનના શિખરે બિરાજતા સંન્યાસીનુપે તો તેઓ પટશામાં પ્રગટ્યા. સ્થાનિક રોટરી કલબમાં ‘વિશ્વબંધુત્વ’ પર શુલુદેવે પ્રવચન આપ્યું. ત્યાર પછી હંમેશ મુજબ પ્રશ્નોત્તરીનો સમય હતો. તે હિવસે શુલુદેવ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપવા માટે પોતાના બદલે સ્વામીજીને કહ્યું, આ રીતે શુલુદેવે સ્વામીજી સાથે પોતાના સંપૂર્ણ તાદ્દત્યનો સંકેત કરી દીધો. આ પ્રસંગે સાધકોને સમજાઈ ગયું કે સ્વામી ચિદાનંદ એ તરસ્યા સાધકોના જીવનપણે ઉજાળવા માટેના શુલુદેવના વિચારોના વિશુદ્ધ સંવાહક હતા. એક પછી એક એમ કેટલાક સભ્ય સ્વામીજી સમક્ષ પોતાની વિવિધ આધ્યાત્મિક તેમજ નૈતિક સમસ્યાઓને રજૂ કરતા ગયા અને સ્વામીજીએ એ બધા પ્રશ્નોના એવા ઉત્તર આપ્યા તે જાણે તેઓ એ માટે પૂર્વત્યારી કરીને ગયા ના હોય તેવી શંકા જાય. અલ્હાબાદ હાઇકોર્ટના માણ મુખ્ય

न्यायाधीश श्री कमलकृत वर्मा अने एवा बीजा अनेक सुशिक्षित विद्वानों समक्ष तत्काल अपायेला आ प्रत्युत्तरथी श्रोतावर्गना चित्त पर एक दिव्य सत्य तो अभीट अंकर्षि उठवुँ के आध्यात्मिक महेशोनी उंचाईना उंडा भेदाश स्विवाय आ सुवान साधु आवी सुंदर-हृदयंगम अने सचोट रजूआत करी ज ना शકे. ऐमना उत्तरमां ऐमनुं पोतानुं एक आगवुं सौंदर्य तो हतुं ज, तहुपरांत धर्मग्रंथोनां अधिकृत उद्धरणो पश्च हतां. वणी, प्रगल्भ चित्तनी अंतर्दृष्टि पश्च हती, साथोसाथ रोज-ब-रोजना छवननी विश्लेषणात्मक रजूआत अने जीशवट

भरेलां निरीक्षण पश्च हतां. बेठकना अंते सौंदर्य स्वामीछनी वेपकता, समजश्च तथा समजववानी शक्तिनां मुक्त कठे वजाण कर्या. पोलीसभाताना ईन्स्पेक्टर जनरल श्री ए. डे. सिंहाना उद्घारथी ज सभाना पड़धानो ज्याल आवी जशे. सभा पैदी तरत ज चिदानंदश्च पासे पहोची जईने ए बोली उठवा : ‘स्वामीछ ! आप माटे हुं गौरव अनुभवुं हुं.’ आम, आ एक अजाइया संन्यासी पोतानी त्रीसीमां ज सहेलाईथी अंजाई न जाय तेवा भद्र अने विद्वान वर्गना लोकेना प्रेमभाजन बनी गया.

‘कुरुषा सागर चिदानंद’मांथी साभार

(मागुं सबकी ऐर ! पाना नं. २८ उपरथी चालु)

ऐना बे हाथ पकड़ी उठातां बाबा बोल्या : ‘रोठ ! तमारी सामे मारे कोई फरियाद नथी, तमारो कोई अपराध नथी, पछी ... शानी माझी !’

संतो तो दरियाहिल होय छे. ए आजे शेठने समजायुं. ए तो रडवा लायो... रडतां रडतां बोल्यो - ‘बाबा.... ! मारी पासे धन छे पश्च धननो वारस नथी. कूपाकरी मने आशीर्वाद आपो.... वारस आपो....’

बाबाए बे हाथ उंचा करी कांઈक मार्थना करी.... धूषामांथी चपटी भस्म आपी.... बोल्या : ‘जाओ शेठ.... ! बधुं आमां आवी गयुं... तमारी पत्नीने पीवडावी ढेजो... श्रद्धा राखजो, सबूरी राखजो...’

नव मस्तिने शेठ भीठाईनुं परीकु लईने मस्तिदे

आव्या... बाबानां चरणोमां धरी बोल्या : ‘बाबा... ! आपना आशीर्वाद फल्या... मने वारस मण्यो. ऐनी

‘संत परम हितकारी’ मांथी साभार

We are not STUCK at home. We are SAFE at home.

When we change our thinking, everything changes !

The world is closed for renovation, Grand reopening soon.

આરોગ્ય - સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

માનવમાત્ર સુખની ઈચ્છા રાખતો હોય છે. સુખની આ શોધમાં દોડે છે, પરંતુ અંતે દુઃખની જ પ્રાપ્તિ થાય છે. આસુખ-દુઃખના આટાપાટા વરયે આપણું જીવન સંઘર્ષમય બન્યું છે. જીવનમાં ચઢાવ-ઉતાર આવ્યા જ કરે છે, જે માનસિક તણાવ ઊભો કરે છે. આવા સમયે બિનકેળવાયેલું મન અને શરીર કથળી જાય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ સ્થિર-સ્વસ્થ આરોગ્યમય શરીર અને મન આવી પરિસ્થિતિમાં સ્થિતપ્રકાશ રહીને સહજ રહ્યો કાઢી શકે છે.

આપણા જીવનમાં સારું આરોગ્ય એ પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે. આરોગ્ય સર્વ માટે કીમતી મૂરી છે. માટે જ આપણે તન-મન અને આત્માથી આરોગ્યસંપન્ન બનવું જ જોઈએ. ઉત્તમ આરોગ્યથી જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરી શકાય છે. જો આપણે પોતે સ્વસ્થ નહીં હોઈએ તો બીજાને સ્વસ્થ રાખવામાં પણ મદદ નહીં કરી શકીએ.

આરોગ્ય આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. જન્મ લેવો એ જેટલું સ્વાભાવિક છે એટલું જ નીરોળી રહેવું એ કુદરતી છે. આરોગ્ય એ જીવનની પાછળ શક્તિરૂપે રહેલી પ્રકૃતિમાતા તરફથી મળેલી અમૂલ્ય બક્ષિસ છે. દરેક મનુષ્ય પોતે જ પોતાના આરોગ્ય અને અનારોગ્યનો કર્તા છે. રોગ એટલે જીવનમાં આરોગ્ય માટેના શાશ્વત નિયમોની અવગાણનાનું પરિણામ. મહાનમાં મહાન સૂર્યથી મારી સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અણુ સુધીનું સમગ્ર વિશ્વ અમુક નિયમો પ્રમાણે ચાલે છે. આમ, આપા વિશ્વમાં સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા નજરે પડે છે. ભૌતિકશાસ્ત્ર, ખગોળશાસ્ત્ર, ગણિતશાસ્ત્રને પોતાના નિયમો હોય છે, તેવી જ રીતે આરોગ્ય જીવનવા આરોગ્યશાસ્ત્રના પણ નિયમો હોય છે. એનું પાલન કરીએ તો સ્વસ્થ રહી શકીએ.

આપણા જીવનમાં આહાર, વિહાર, વિચાર અને વ્યવહાર સંતુલિત હોય, સંયમિત હોય તો જ સ્વસ્થ

જીવનની પ્રાપ્તિ થઈ શકે. રોજ થોડા સમય ખુલ્લી હવા અને સૂર્યપ્રકાશમાં રહેવાથી, શુદ્ધ પાણી પીવાથી, શુદ્ધ અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાથી, આરોગ્યના નિયમો જીળવવાથી અને નિયમિત યોગાભ્યાસ કરવાથી, જપ-ધ્યાન કરવાથી તમે અદ્ભુત આરોગ્ય, શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ મેળવી શકો છો. ‘શિવાનંદ આત્મગીતા’માં સદગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે લખ્યું છે કે – ‘મારા શરીરની તંહુરસ્તી બચાવર જળવાઈ રહે તે માટે મેં મારા દૈનિક નિત્યક્રમમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને હઠયોગની ક્રિયાઓને મહત્વનું સ્થાન આપ્યું હતું. વધારામાં હું થોડી કસરત પણ કરતો. ખાસ કરીને દોડવાની, સ્વર્ગશ્રિમની મુખ્ય વસાહતથી દૂર એકાંત વિસ્તારમાં નદીકિનારે એકાંત-બે માઈલ ઝડપથી દોડી નાખતો. કોઈ કોઈ વાર દુબેઠક પણ કરતો કે પછી લાંબા અંતર સુધી ઝડપથી ચાલતો. વિવિધ પ્રકારના નિયમિત પ્રાણાયામ કરતો. આમ કરવાથી મને અખૂટ શક્તિ મળી, સારું આરોગ્ય માપ્ત થયું, અસાધારણ ધારશક્તિ પણ માપ્ત થઈ અને મારા અવાજમાં બળ આવ્યું.’

આપણે અનુભવ્યું છે કે નીરોળી માણસ સદા હસતો હોય છે. તે ખુશમિજાજ અને આનંદી હોય છે. પોતાની દૈનિક ફરજો પણ સરળતા અને આરામપૂર્વક બજાવી શકે છે. કારણ કે આરોગ્યમય સ્થિતિમાં આપણે સારી રીતે ઊંઘી શકીએ છીએ, ખોરાક સારી રીતે પચાવી શકીએ છીએ, માનસિક અને શારીરિક શક્તિ અનુભવીએ છીએ અને કોઈ પણ ગ્રકરના રોગ કે બેચેનીથી મુક્ત રહી શકીએ છીએ.

આરોગ્ય એ જ સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ છે. આ શરીર

અનુસંધાન પાનાન. ૨૪

મારી એક માત્ર આરાધના - ૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

સૌથી વધુ મહત્વની અને ધ્યાન આપવાની વાત તો એ છે કે સ્વામીજી પોતાના દ્યાળું વ્યવહારથી વ્યક્તિનું હદ્ય જીતીને તેને પ્રત્યક્ષ રૂપે એક નવીન ઉત્સાહપૂર્ણ રૂપમાં પરિવર્તિત કરીને પાઈ મોકલે છે. તે વ્યક્તિનો દાખિકોણ એકાએક બદલાઈ જાય છે. તેઓ તે વ્યક્તિની સ્થિતિ અને સામર્થ્ય અનુસાર તેનામાં એક અજ્ઞાત શક્તિ ભરીને તેને વિદ્યાય આપે છે. એક બુદ્ધિમાન અને કુશળ વ્યવસ્થાપકની જેમ તેઓ આતિથ્યસેવાની સાથે ચાસણીમાં દુબાડેલી દવા-ગોળીની જેમ તેના આચાર-વિચારમાં માત્ર થોડા જ હિવસોમાં ખૂબ મોટું પરિવર્તન લાવી હેલે.

આ વિલક્ષણ કૃપાનું રૂપ અનોધું જ છે. તે દર્શનાર્થીઓ હવે થોડા કીર્તન-ધૂનો ગણગણવા લાગે છે. થોડાં આસનો અને સાધારણ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી લે છે. થોડા લોકો બેગાથયા હોય તો તેમની સમક્ષ એક-બે પ્રવચનો પણ આપી શકે છે. હવે તેને લિખિત જપ, આધ્યાત્મિક ડાયરી તથા સુવ્યવસ્થિત હિન્દુયાનો થોડો અભ્યાસ કરાવી દેવામાં આવે છે. હવે તે ધ્યાન, સ્વાધ્યાય અને પ્રાર્થનાના વર્ગોના સંચાલનનું પ્રશિક્ષણ પણ પ્રાપ્ત કરી લે છે. સંક્ષેપમાં જ્યાં સુધીમાં તે અતિથિ વિદ્યાય લે છે ત્યાં સુધી ખરા અર્થમાં તે હિવ્ય વિચારો અને આધ્યાત્મિક સાહનોનો પ્રચાર-પ્રસાર કરી શકે તેવું સબળ કેન્દ્ર બનવામાં સમર્થ થઈ જાય છે.

સ્વામીજીનું આ પ્રશિક્ષણ આધુનિક યુગની અધ્યતન યુદ્ધકાળીન પદ્ધતિ સમાન છે માત્ર થોડા જ સમયમાં જ્પાટાબંધ ઊંડાણથી આ શિક્ષણ એવી રીતે મળે છે કે જીણે આક્સિમિક યુદ્ધકાળીન સ્થિતિમાં ટેક્નિકલ પ્રશિક્ષાર્થીઓને વિશેષ કેન્દ્રોમાં વિશેષ પ્રશિક્ષણ પ્રાપ્ત થાય છે. એક સપ્તાહ અથવા દશ હિવસના ટૂંકા સમયમાં

જ અતિથિ સાધક સંક્ષેપમાં, પરંતુ સ્પષ્ટરૂપે ઘણી બધી વાતોનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

આ હૃત(જ્ઞાપી) ‘સધો પૂજા’ કે જેવું મેં આ પૂજાને નામ આપ્યું છે; તેનો ગ્રંથ દક્ષિણ ભારતીય લોકો ઉત્સવો દરમિયાન સ્થાનિક દેવતાની શોભાયાત્રા સમયે કરે છે તેવી પૂજા છે. દેવતાથી શોભતી પાલખી રાજમાર્ગ ઉપર જ્યારે ભક્તોનાં નિવાસસ્થાનો પાસે આવે ત્યારે થોડીવાર માટે ત્યાં જ ઊભી રાખવામાં આવે છે અને ભક્તો થોડીથોડીને આવે થોડું આચમન, બે-ચાર ફૂલ અને સંક્ષિપ્ત આરતી કરે; બસ, પૂજા થઈ... અને હવે પાલખી આગળ વધે.

જ્યારે કોઈએ વિનોદમાં આ પ્રકારના પ્રશિક્ષણની સમાનતા આક્સિમિક યુદ્ધ વ્યવસ્થાના પ્રશિક્ષણ સાથે કરી ત્યારે તો સ્વામીજી સત્તવરે બોલી ઊઠાયા - “હા! હા! શા માટે નહીં? આજના જમાનામાં સંક્ષિપ્ત અને સરળ નીતિ જ અપનાવવી જોઈએ. પરંપરાગત પવિત્રતાનો તો લોપ થઈ ગયો છે. સમયના અભાવને કારણે લોકો એ પરંપરાનો નિભાવ કરી શકતા નથી. પરિસ્થિતિને અનુકૂળ જ પ્રત્યેક વિષયનો વિનિમય થતો રહેવો જોઈએ. જીવન ક્ષણભંગુર છે. હિવસો અને વર્ષો ક્યારે વીતી જાય છે તેની કંઈ ખબર પડતી નથી. માટે હું મારી પાસે આવનારા ભક્તોને તેમના સ્વભાવને અનુકૂળ તથા તેમની સ્થિતિની પરિસ્થિતિ અનુસાર જેટલું બને તેટલું જરૂરી તેમને પ્રશિક્ષિત કરું છું.” □ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

તમે જ્યારે સકારાત્મક જીવન જીવો છો, ત્યારે તમારું જીવન એક વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન જીવન બની રહે છે.

**Think Positive. Act Positive.
Stay Positive.**

‘મા’ રિસાય તો આખી દુનિયા ભીસાય

કાજલ ઓળા વૈદ

દૂધ અને દવા સિવાયની બધી હુકાનો બંધ રહેશે. સાંજે પાંચ વાર્ષે સરકારે જાહેરાત કરી, દોડાદોડી થઈ ગઈ. સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ ભૂલી જવાયું, લોકો બેગા થઈ ગયા. એક અઠવાડિયાની જરૂરિયાતો કેટલી હોય? આપણો ડિસાબમાં કાચા છીએ! આપણો એક અઠવાડિયાના સંગ્રહ માટે મહિનાની વસ્તુઓ જોઈએ છે, નહીં હોય તો? વિચાર અકળાવી-ગમ્ભરાવી મૂકે છે, પરંતુ સત્ય તો એ છે કે નહીં હોય તો એના વગર ચાલી જ જશે. અત્યાર સુધી કેટલીયે વસ્તુઓ વગર ચાલ્યું છે. બહાર ગયા વગર, તમાકુ, સિગારેટ, શરાબ, રેસ્ટોરાં, સિનેમા, પાર્ટી-સમારૂંભો વગર ચાલ્યું જ છે તો સાત દિવસ વસ્તુઓ વગર નહીં ચાલે? નવાઈની વાત એ છે કે આટલી બધી હુકાનોની બહાર કતારબંધ ઊભેલા લોકો ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગને સંપન્ન ધરના હતા. જેમને લાગ્યું કે, ‘નહીં ચાલે!’

જે લોકો પાસે સંગ્રહ કરવાના વધારાના પૈસા નથી એ લોકો જો ચલાવી શકતા હોય તો આપણો કેમ નહીં? આજે મધ્યરસને તેના દિવસે મારે બધી જ ‘મોએ’, ‘મમ્મા’, ‘મમ્મી’ ઓને પૂછ્યવું છે કે થોડા દિવસ તમારું બાળક તકલીફમાં રહે, વસ્તુઓ વગર ચલાવે તો એમાં ખોટું શું છે? સત્ય તો એ છે કે હવે વધુ ને વધુ ખરાબ સમય આવવાનો છે. જો આપણો નહીં સમજીએ, નહીં સુધરીએ તો કુદરત હજુ વિફરવાની છે. જે મા પોતાના સંતાનને સાચે જ પ્રેમ કરતી હોય એણે પોતાના સંતાનને લક્જરીની વસ્તુઓ વગર ચલાવતાં શીખવતું જોઈએ. ચીજ વગર, બ્રેડ વગર, મેળી વગર, લીલાં શાકભાજ વગર, પિઝા કે પાસ્તા વગર આજ સુધી કોઈ મર્યાદા નથી. મોટા ભાગની મમ્મી ‘બિચારા’ બાળકોની દ્વારા ખાય છે (આ બાળક ૧૬, ૧૭, ૨૭ કે ૨૪ વર્ષનું હોઈ શકે!) માના હદ્યમાં સંતાન માટે પ્રેમ હોય એ સ્વાભાવિક છે, માને કોઈ પણ ઉમરે

પોતાનું સંતાન ‘બાળક’ લાગે એ પણ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ જે મા પોતાના સંતાનને સમય-સંજોગો અને સમસ્યા સાથે લડતાં શીખવે એ મા પોતાના સંતાનને એક ઉદ્ઘવળ અને સારા ભવિષ્ય માટે તૈયાર કરે છે.

છેલ્લાં દસ વર્ષમાં આ દુનિયાએ કેટલા રોગ જોયા? નામ પણ નહોતાં સાંભળ્યા એવા સવાલો જગત સામે આવીને ઊભા રહ્યા. આવા સમયમાં જે મા પોતાના બાળકને મજબૂત બનાવે છે એ એનો સાચો ઉછેર કરી રહી છે એટલું નક્કી. માનો પ્રેમ ઔધ્ય જેવો હોવો જોઈએ. ભલે સ્વાધમાં ક્યારેક કડવો લાગે, પરંતુ અંતે એના ગુણ સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી આપે છે. આજથી થોડાં વર્ષ પહેલાં માનો ઉછેર કદક માનવામાં આવતો. બાળકને સંસ્કાર આપવાનું, સજજ કરવાનું એને એક સારી વ્યક્તિ બનાવવાનું ક્રમ માનું છે એમાં કોઈ શકા નથી. હવે સવાલ એ છે કે જે સંતાન સાત દિવસ થોડી વસ્તુઓ વિના ન ચલાવી શકે એ સંતાન જિંદગીમાં આવનારી સમસ્યાઓનો સામનો કેવી રીતે કરશે?

આજે તો ‘મમ્મી’ છે અને એ લોકો લાઈનમાં ઊભી રહીને ‘બિચારા’ સંતાન માટે સગવડો ઊભી કરશે, પરંતુ આ મહામારી અહીંથી પૂરી થવાની નથી. પોઝિટિવલી વિચારીએ તો પણ કુદરતે બતાવેલા રૈદ્ર સ્વરૂપની આ શરૂઆત છે. સરકાર નહીં, કુદરત ઈઞ્ચે છે કે આપણે ધરમાં રહીએ. જેને આપણો તધ્બાખી નિર્ણય કરીએ છીએ તે કર્ય વગર છૂટકો હતો ખરો? શાકભાજની લારી પાસે ટોળે વળતા લોકો અને એક યા બીજા બહાને રોજ ખરીદી કરવા નીકળતી આપણી અણાસમજુ જનતાને બચાવવી હોય તો બીજું શું થઈ શકે એમ હતું? થોડું ઓછું સુખ મળે તો ચલાવતાં શીખીએ જ આપણી ઈચ્છા, મરજ અને સગવડ

પ્રમાણે નહીં થાય એ શીખવવા માટે કદાચ કુદરતે આ સમય બતાવ્યો છે. જો હજુ નહીં જાગીએ, નહીં સમજાએ તો કુદરત હજુ રૈદ સ્વરૂપ ધારણ કરશે એમાં શંકા નથી. આમાં ચાઈનાનો વાઈરસ કે અમેરિકાનું પડ્યેંત્ર તો માત્ર નિમિત્ત છે. આપણી જિંદગી તો પુષ્ટળ સગવડો અને જરૂરિયાતોના બદલે ઈચ્છાઓથી દોરવાતી થઈ ગઈ. કુદરતે આપણાને જરૂરિયાતો સાથે રહેતાં શીખવવાનું નક્કી કર્યું છે તો એને સરેન્ડર કરવું એ જ સાચો રસ્તો છે. કુદરત પણ મા છે. મધર નેચર, બીજી કોઈ પણ માની જેમ એને પોતાનાં સંતાનોની ચિંતા છે. એનું સંતાન એટલે માત્ર માણસ નહીં, બીજી કોઈ પણ મભી જેમ પોતાના બુદ્ધિશાળી, સફળ, સંપત્તિ, સંતાન વિશે ઓછી ચિંતા કરે, પરંતુ નબળા, બીમાર કે ઓછી આવક પરાવતા સંતાનની વધુ ચિંતા કરે એવી જ રીતે આ મધર નેચર, કુદરત નામની મભીએ એનાં શ્રેષ્ઠ સંતાનોને સંયમમાં રહેવાની નોટિસ આપી છે. એનાં બીજાં સંતાનો હવા, પાણી, પૃથ્વી, પ્રાણીઓ અને વૃક્ષોને પણ સુખેથી જીવવાનો અધિકાર મળવો જોઈએ એ કહેવાનો મયાસ આ મધર નેચરે કર્યો છે. શ્રેષ્ઠ અને બુદ્ધિશાળી સંતાને હવે સગવડવિના ચલાવતાં શીખવું જોઈએ એવું મધર નેચરને લાગે છે ! જેમ પોતાનાં સહુ સંતાનો સુખી હોય અને

આપસમાં હળીમળીને રહેતાં હોય ત્યારે માને સંતોષ અને નિરાંત થાય એવી જ રીતે મધર નેચર ઈચ્છે છે કે એનું સંતાન બીજાના ભાગની સગવડ અને સુખ પચાવી ન પાડે! સર્વને સર્વ કાંઈ મળી રહે એ જ એક માનીજંયના હોય...

આપણે બધાં એકબીજાની સામે ઊભાં રહ્યાં, સાથે નહીં. પરિવારના કોઈ સારા કે ખરાબ પ્રસંગ જેમ બધાં જ સંતાનો સાથે મળીને એકબીજાનાં સુખ-હુદા વહેંચે તેવી જ રીતે આ એક પારિવારિક પ્રસંગ છે. સુખનો નથી, માન્યું પરંતુ આપણે એક પરિવાર છીએ એને આપણે નકરી શકીએ નહીં. પરિવાર પર આવી પડેલી આ આઇતમાં જો બધાં સંતાનો સાથે મળીને સામનો કરશે તો ગુસ્સે ભરાયેલી કુદરત બીજી કોઈ પણ વહાલસોથી મભીની જેમ શાંત થઈ જશે. આ સાત દિવસ ઘોડાઢોરી કરવાનો કે ધાંધા થવાનો સમય નથી. જે છે તેમાં ખુશ રહેવાનો, જે નથી તેના વગર ચલાવવાનો સમય છે. મધર નેચરને, કુદરતને સોરી કહેવાનો સમય છે. આપણી રિસાયેલી માને મનાવવાનો સમય છે....માં શાંત થઈ જશે, ફરી સ્નેહ વરસાવશે. એને આપણે જ શાંત કરી શકીશું, કારણ કે એરિસાઈ છે પણ આપણે લીધે જ.

(સૌજન્ય : દિવ્ય ભારકર)

(આરોગ્ય - સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ પાના નં. ૨૧ ઉપરથી ચાલુ)

આપણાને ધ્યેય સુધી લઈ જનાર ઘોડારૂપ છે. જો ઘોડો પડી જાય તો આપણે ધ્યેયસ્થાને પહોંચી શકીએ નહીં. આરોગ્ય વિના આપણે કોઈ પણ સેવા કે નિર્જામ કર્મયોગ સિદ્ધ કરવા સમર્થ થઈ શકીએ નહીં. આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ માટે પણ આરોગ્ય સૌથી પ્રથમ જરૂરિયાતની વસ્તુ છે. આરોગ્ય વિના જીવનરૂપી વિશાળ મહાસાગરની ઊંડાઈમાં દૂબકી મારવા અને મોક્ષરૂપી અમૃત તત્ત્વ પ્રાપ્ત

કરવા શક્તિમાન થઈ શકીએ નહીં. આરોગ્ય વિના આપણે ઉદ્ઘૂરખલ ઈન્દ્રિયો અને ઉત્પાતિયા મન સાથે મુદ્ધ કરવા શક્તિમાન થઈ શકીએ નહીં. આરોગ્ય એ ધન છે. સુંદર આરોગ્ય એ સર્વ માટે વરદાન છે.

આપણે ગુરુહેવને પ્રાર્થના કરીએ કે આપણે આરોગ્યરૂપી સર્વોત્તમ સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ થઈએ અને સદ્ગ પ્રસન્ન રહીએ.

મા એક બહુ જ મોટી સુરક્ષા બની રહે છે

મોરારિબાપુ

મા એક બહુ જ મોટી સુરક્ષા બની રહે છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં માતૃશક્તિનો ધણો બધો મહિમા કરવામાં આવ્યો છે. શાસ્ત્રોમાં એકવીસ જેટલા માના સગોત્રી શબ્દો યોજ્ઞાને એના બિન્ન-બિન્ન અર્થ પણ દર્શાવાયા છે. ‘મા’ શબ્દનો એક અર્થ થાય છે - આકાશ. મા અને માતૃત્વ આકાશની જેમ ઉદાર અને અસીમ હોય છે.

માની આરાધના કર્યા વિના પરમતત્વને પામી શકતું નથી. કોઈ સીધા પહોંચી જાય તો સારું છે, પરંતુ કોઈ આધાર તો જોઈએ જ. રુક્મિણી સીધી કૃષ્ણ પાસે ન જઈ શકે. એણે લખ્યું, ‘હે વાસુદેવ, હું પત્ર મોકલું છું. મારા નગરની બહાર મા જગંબાનું મંદિર છે. ત્યાં હું સખીઓ સાથે ગૌરીપૂજા માટે જઈશ અને આપ આવીને મને લઈ જશો.’

‘ભાગવત’નો એક પ્રસંગ છે. એક ગોપીજને કૃષ્ણ સાથે રાસ રમવા માટે પહેલાં દેવીની પૂજા કરી, પછી અને વરદાન મળ્યું કે હવે હું તને મળીશ.

શામચરિતમાં જનકી પહેલાં ગૌરીપૂજા કરવા ગઈ. હુગાએ આશીર્વાદ આપ્યા કે તેને કરુણાનિધાન રામ વરના રૂપમાં પ્રાપ્ત થશે. બધાં શાસ્ત્ર પ્રમાણ છે. ચાલો, આ દેવીઓને પ્રણામ કરો. ભવાની જ શદ્ધા છે. ‘શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા’એ કહું, ‘શદ્ધાવાન લભતે જ્ઞાનમ्, શદ્ધાવાન જ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તુલસીદાસજીએ જ્ઞાનને પુરુષ કહ્યો છે.

તો માનો સહારો લેવો પડશો. મા વિના બાપ પાસે નથી જઈ શકતું. મા જ બાપનો પરિચય કરાવે છે. ભક્તિ પણ મા છે. ભક્તિથી ભગવાન મળશે. તેમે જો મને પૂર્ણો કે આપ કોઈ દેવી ઉપાસના કરો છો ? તો હું કહીશ, ના, પરંતુ મૂળમાં તો સાવિત્રી મા, અમૃત મા છે. મૂળમાં છે ‘રામાયણ’ મા. એણે જ મને રામનો પરિચય

કરાવો.

માતૃશક્તિ વિના શક્તિને પામી નથી શકતી. કોઈ તો જોઈએ જ. પોતાની માની પૂરા દિવથી સેવા કરો તો એ વૈષ્ણોદેવીની પૂજા છે. પોતાની પત્નીની સેવા કરો તો પણ ચાલશે. કૃષ્ણએ રાધિકાના પગ દબાવ્યાછે. કૃષ્ણને શોધવા સાધક ગયાતો એ ગોકુળમાં ન મળ્યા. ન વૃદ્ધાવનમાં, ન સાકેતમાં કે ન ગોલોકમાં મળ્યા. શોધતાં શોધતાં સાધક કુંજગલીમાં જાય છે તો કૃષ્ણ રાધિકાના ચરણોની સેવા કરતા દેખાય છે ! કોઈ પણ માતૃશરીરની સેવા કરો, ધણ સમાજમાં મા-બાપ દીકરીને ચરણસ્પર્શ કરવા નથી દેતાં. ખલીલ જિથાનતું એક વાક્ય છે કે સંતાનો તમારા દ્વારા આવ્યાં છે, તમારાં નથી. તુલસી બોલ્યા, ‘જન્મ હેતુ તહું કહું પિતુ-માતા.’ કોઈ ચેતના મા-બાપ દ્વારા આવે છે, પરંતુ એ હોય છે પરમની.

મારું મૂળ કહેવું એ છે કે માણસને શ્રદ્ધારૂપી મા દ્વારા કે ભક્તિરૂપી મા દ્વારા પરમતત્વનો પરિચય પ્રાપ્ત થશે અથવા ધરતી પર આવીએ તો આપણી મા જ હુર્ગા છે. હુર્ગા એટલે કિલ્લો. હુર્ગમાં જે આશ્રિત હોય છે અને સીમિત આશ્રય મળે છે. હુર્ગમાં સુરક્ષા સીમિત છે, પરંતુ જે હુર્ગ પાસે પહોંચી જાય છે એમની સુરક્ષા અસીમિત છે. મા એક બહુ જ મોટી સુરક્ષા બની રહે છે.

પર્વત પર બિરાજમાન મા, અંબાજ હોય, બહુચરાજ હોય, ગિરનારની અંબા હોય, એ તો પરામ્બા છે જ, પરંતુ પોતાના ધરમાં કન્યાના રૂપમાં, વહુના રૂપમાં, સાસુના રૂપમાં, દાઢીના રૂપમાં એમ કોઈ પણ રૂપમાં છે એ માછે. એમની અવહેલના કરીને પરમતત્વ પાસે પહોંચવું મુશ્કેલ છે. ધણ લોકો માની અવહેલના કરે છે! માને મળવું હોય તો ધરની માથી શરૂ કરો. તો માનો મહિમા છે.

પરમાત્મા તો બધી જગ્યાએ હોય છે, પરંતુ ક્યારેક ક્યારેક હરવા-હરવા માટે વૈષ્ણોહેવી જવું પડે છે. વૃદ્ધાવન, બદ્ધીનાથ, નાથદ્વારા, દ્વારિકા, સોમનાથ, અયોધ્યા, ચિત્રકૂટ જવું પડે છે. તીર્થની આલોચના ન કરો. ગુરુનાં ચરણોમાં અડસઠ તીર્થ છે એવું કહેવાય છે, પરંતુ એ ગુરુ જ કહેશે કે તમે તીર્થમાં જાઓ. દેવતાઓના હાથમાં હથિયાર હોય છે એના પણ આપણે ખોટા અર્થ કર્યા છે! ગંજેરી લોકે શંકરને પોતાના આદર્શ માનીને ગાંજો પીએ છે!

મારા દાઢા કહેતા હતા, પરમને પામવા હોય તો પાંચ નિષ્ઠા જગ્યાવી રાખવી. પહેલી, નામનિષ્ઠા, તમારા ઈષ્ટદેવનું નામ કે જેના પર શ્રદ્ધા હોય એમના નામની નિષ્ઠા.

બીજી, ગુરુનિષ્ઠા, જે સ્વયં માર્ગદર્શક બન્યા પછી આપણા માર્ગની બાધા ન બને એવા ગુરુની નિષ્ઠા.

ત્રીજી, ઈષ્ટ ગ્રંથની નિષ્ઠા. ચોથી, શબ્દનિષ્ઠા, સર્જકોને, કવિઓને, શબ્દસેવીઓને ઈશ્વરના પર્યાય ગણવામાં આવ્યા છે.

પાંચમી, શિવનિષ્ઠા, જ્યાં સુધી શિવનિષ્ઠા ન હોય ત્યાં સુધી કદાચ ઉપરની ચારેય નિષ્ઠા ફિલિત નથી થતી. મહાદેવ એટલે વિશ્વાસ.

‘શ્રી દુર્ગાસ્પતશતી’માં માનાં જે રૂપો અને મૂર્તિઓનો ઉલ્લેખ કર્યો છે એમાં એક રૂપ છે બ્રહ્મચારિણી. બ્રહ્મચર્ય અને બ્રહ્મચારિણીના શાસ્ત્રીય અર્થ જોવા પડશે. ‘બ્રહ્મચારી’ અને ‘બ્રહ્મચારિણી’ શબ્દ લગાવ્યા પછી પણ બની શકે કે એ બ્રહ્મચારી ન પણ હોય! અને ક્યારેક ક્યારેક ‘બ્રહ્મચારી’ કે ‘બ્રહ્મચારિણી’

શબ્દોન લગાવ્યા હોવા છતાં પણ બ્રહ્મચારી હોય છે.

ઓશોએ તો બ્રહ્મચારીનો અર્થ એવો જ કર્યો કે જે નિરતર બ્રહ્મમાં રમમાણ રહે છે એ બ્રહ્મચારી. એવી રીતે માતૃશરીર બ્રહ્મચારિણી ગૃહસ્થ હોય તો પણ ચિદાનંદ બ્રહ્મ પાસે પહોંચવાનો કેમનો સ્વભાવ હોય એમને બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

તુકારામ જે ગૃહસ્થ હતા, પરંતુ એમનું કાર્ય હતું જીવને બ્રહ્મ પાસે પહોંચવાનું, એટલા માટે તેઓ ગૃહસ્થ હોવા છતાં પણ બ્રહ્મચારી છે. બુદ્ધપુરુષ બ્રહ્મચારી જ હોય છે. શીલના નાતે તેઓ બ્રહ્મચારી છે. કોઈ પણ માતૃશરીર પોતાના શીલથી પરિવારોને બ્રહ્મ તરફ અભિમુખ કરે તો એ પણ બ્રહ્મચારિણી છે.

બુદ્ધિની શુદ્ધિ માની કૃપાથી થાય છે. ‘ભગવદ્ગીતા’નો સંદર્ભ લઈને કહીએ તો માનું નામ સ્વાહા, સ્વધા છે. તો મા યજ્ઞાદ્યપ બની જાય છે. મા જેવું દાતાર બીજું કોણ છે? મા દાન દ્વારા બુદ્ધિ શુદ્ધ કરે છે અને માનાતાપનું તેજ પણ હોય છે એટલે માતે જરૂર છે. મા યજ્ઞોધરા છે. માનું ઉદ્દર્યજ છે તો દાન છે માનું દૂધ. દુનિયામાં દાન દેનારા જ મહાન હોય છે, પરંતુ મા એક એવી દાતા છે કે બાળકને દૂધ પીવડાવે છે તો બાળક મોટું થઈ જાય છે. જે દાન સ્વીકારનારા છે એને મોટા કરીને દુનિયા સામે મૂકી હે એનાથી મોટું દાની કોણ? અને માનું તેજ, માનો ચહેરો એ કરુણા અથવા તપ છે. મા સદાય તેજસ્વી લાગે છે. બધાને એવું થાય છે કે મારી માતા જેવું બીજું કોઈ નથી. આ બધાનું સત્ય છે અને એ સ્વીકારવું જોઈએ.

(સૌજન્ય : દિવ્ય ભાસ્કર)

ચાર વસ્તુ માટે શરમ કરશો નહીં.

૧. જૂનાં કપડાં - કારણકે તમારાં કપડાં તમારી વિદ્વતાનાં વખાણ કરતાં નથી.
૨. ગરીબ ભિત્રો - ભિત્ર એટલે ભિત્ર. તેમાં મોભાદાર ભિત્ર જ હોવો તે જરૂરી નથી.
૩. વૃદ્ધ માતા પિતા - કારણકે આજે તમો જે કંઈ છો. તે તેમનાં કારણે જ છો.
૪. સાદગીભર્યું જીવન - તમારી સફળતાનો આધાર તમારો બાબુ દેખાવ કે ઠાડ કદીયે નહીં બની શકે.

મારા પ્રત્યુત્તર

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

જોવાનાં સ્થળો માટેની સહેલ કે ઓફિસકામની સહર કરતાં યાત્રાને શા માટે ખૂબ પવિત્ર ગણવામાં આવે છે?

યાત્રાએ નીકળવાનો ફક્ત વિચાર જ તમારું મનને ઊંચા ગ્રહણશીલ તેમજ ભજિતમય મિજાજમાં લાવી હો છે. તે મનની સાંસારિક ધરેડને અટકાવી હો છે. તમારું ઓફિસનું છીવન તેમે તમારી ઓફિસમાં જ મૂકી હો છો. તેમે જ્યારે તમારું ગામ કે શહેર છોડો છો. ત્યારે જ સામાજિક છીવનરૂપી નકામા વખતનો ત્યાગ કરો છો. તેમે તમારું કુટુંબ સાથે યાત્રા કરતા હો તો પણ ધીમે ધીમે તેમે કુટુંબના સભ્યોને પોતાના ખાસ સંબંધીઓ ન ગણતાં સહયોગીઓ ગણતાં થાઓ છો. તેમે એકલા હો ત્યારે તમારી પોતાની આધ્યાત્મિક હુનિયામાં વસતા હો છો, જ્યાં કુટુંબની જંજણ કે ચિંતા હોતી નથી. આ માનસિક સ્થિતિ આધ્યાત્મિક તરંગોની મહત્તમ ગ્રહકતા માટે અનુકૂળ હોય છે. ઉત્તરાખંડ જેવા પવિત્ર પ્રદેશમાં આવા તરંગો તમને વીટળાઈ વળે છે. જે મનુષ્ય યાત્રી તરીકે જાય છે તે આધ્યાત્મિક અનુભવો મેળવવાના પવિત્ર થ્યેય માટે જાય છે. તે આ વાતથી બરાબર સભાન હોય છે અને તેથી યાત્રાને વધુમાં વધુ લાભ - આશિષ - તેને મળે છે. જ્યારે તે યાત્રામાંથી પાછો આવશે ત્યારે તે પૂર્ણ રીતે બદલાઈ ગયેલો મનુષ્ય હશે.

યાત્રા કરવાથી લોકોને કેવી રીતે ફાયદો થાય?

આ પ્રશ્નનો જવાબ ખરેખર તો દરેક યાત્રિકે આપવો જોઈએ. આધ્યાત્મિક લાભ હંમેશાં વ્યક્તિની શ્રદ્ધા પર આધાર રાખે છે. શ્રદ્ધા એ મનુષ્યની ચેતનાનો છીવન-પ્રાણ છે. શ્રદ્ધા વગર કોઈ પણ આધ્યાત્મિક માપ્તિ અશક્ય છે. જો યાત્રિક હદ્યપૂર્વક એમ માને, તેને ખાતરી થાય કે તેનાં બધાં જ પાપ યાત્રા કરવાથી ધોવાઈ જશે અને મોક્ષની ગ્રાન્તિ કરી સંસારના ચકમાંથી મુક્ત થશે તો આમ ન બને તેવું માનવાનું કોઈ પણ કારણ નથી. બદરીનાથની યાત્રા જેવી મુસાફરી જો તમને તેના મહિમામાં દંડ શ્રદ્ધા હશે તો તમારાં બધાં પાપનો નાશ કરી

તમને મહાન લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર તરફ ગતિ કરવાની શક્તિ બધે છે પરંતુ, યાદ રાખો આ શ્રદ્ધાની કસોટી તેમે યાત્રાથી પાછા ફર્યા પછી કેવા રહો છો તેના પર છે. જો યાત્રામાંથી પાછા આવ્યા પછી તેમે તમારાં બધાં પાપમાંથી મુક્ત થઈ શકું બન્યા હશો, તેમે જે નદીઓમાં સ્નાન કર્યું તેમના પવિત્ર જગથી તમારા બધા ખરાબ સંસ્કાર ધોવાઈ ગયા હોય અને તેમે અનુભવેલા ઉદાત્ત વાતાવરણનાં આધ્યાત્મિક આંદોલનથી તેમે તૃપ્ત થયા હો અને હવે જો તેમે સચ્યાઈ, ભજિત, સત્ય, પ્રેમ અને પવિત્ર છીવન છીવતા હો તો તમારો સાચે જ મોક્ષ થયો છે. યાત્રાનો પરમ હેતુ સહિત થયો તેમ કહી શકાય.

બહુ જ ઓછા પણ કેટલાક યાત્રાનું આવી આધ્યાત્મિક ઊંચાઈએ ચોક્કસ પહોંચે છે. હા, તેઓ તેમની પ્રાપ્તિનું કરી પ્રદર્શન કરતાનથી.

ઈશ્વર પરોપકારી, ભલો તથા દ્યાળું હોવા છતાં તે શા માટે નેક મનુષ્યને મદદ કરી સુધી કરતો નથી? શા માટે તેને પૂર્વ કર્મની દ્યાપણ પર છોડી હો છે?

કર્મને ચકની સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. તેને ભોગવ્યે જ છૂટકો. કારણ કે ચકની ગતિ આપનાર બળને નાખું કરવું જ રહ્યું. કર્મ એ કિયા અને પ્રતિક્રિયાનું ચક છે. શિકારીને એમ લાગે કે તેણે ખોટા લક્ષ્ય ઉપર ધનુષમાંથી બાણ છોડ્યું છે, છતાં એક વાર છૂટેલું બાણ પાછું ખેંચી શકાતું નથી. પ્રારથ્ય કર્મ આગલા જન્મમાં કરેલાં કર્મનું ફળ છે અને તે આ જન્મમાં ભોગવા આવ્યું છે. આ કર્મને કોઈ પણ રીતે મિથ્યા કરી શકાય નહીં.

ઈશ્વર ભક્તને કેવી રીતે મદદ કરે છે?

દ્યાળું ઈશ્વર ભક્તની ઈશ્ચાશક્તિ તેમજ સહનશક્તિને મજબૂત બનાવી કર્મના ફળને હસ્તા મોઢે સહન કરવાનું બળ આપે છે. ભક્તને તેનાં પૂર્વ કર્મ પર ચોક્કસ છોડી દેવામાં આવતો નથી પણ ઈશ્વરની ફૂપારૂપી દ્વારા તેનું રક્ષણ કરે છે. જેવી રીતે ખરાબ શિયાળામાં અને પ્રચંડ તોફાન હોવા છતાં તેમે તમારા

ઘરમાં ગરમ કપડામાં પૂર્વી સલામત હો છો તે જ રીતે ઈશ્વરના સાંનિધ્યમાં હું જની કોઈ જ અસર થતી નથી તે તો સદા સુખી અને આનંદી હોય છે, પછી ભલે બહારના લોકોને તે ગરીબ, માંદી અને હુંઝી લાગતો હોય.

મારા અનુભવ ઉપરથી હું એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યો છું કે લોકો સાથે ભલાઈ રાખવાથી કોઈ લાભ થતો નથી. પછી જો ભલાઈની યોગ્ય કદર થતી ન હોય તથા તેનો યોગ્ય બદલો ન મળતો હોય તો ભલા થવાનો તેમજ ભલું કરવાનો શો અર્થ છે?

ભલાઈ તમને ભૌતિક રીતે લાભ આપે કે ન આપે છતાં સદા ભલા બનો અને ભલું કરો. એવું બને કે હુન્યવી વિચારવાળા લોકો સામાન્ય રીતે આવા આદર્શ ભોગાં લોકોનો પોતાના સ્વાર્થ માટે ઉપયોગ કરે અને છેતરે પણ છતાં આનો કાઈ જ વાંધો જ નથી, કારણ કે ઈશ્વર સદા ધર્મિષ અને પ્રભુપરાયણ ભલા અને નેક માણસોના પક્ષમાં હોય છે. ધર્મનિષા ઈશ્વરથી ઈરીને ચાલવાની વૃત્તિ જેવા સદ્ગુણો સિવાયની વક્તિ ભલી ગણી શકય નહિ. ભલાઈ અને ધાર્મિકતા હંમેશાં એકસાથે હોય છે.

ભલો માણસ હંમેશાં આ હુનિયામાં રહેતો હોવા છતાં આધ્યાત્મિક વલણવાળો હોય છે. તે વ્યવહારિક પુરુષ કરતાં જુદો હોય છે. ભલા થવાથી મનની નિર્મણતા તથા ઈશ્વર તરફની ભક્તિ સારા પ્રમાણમાં વધે છે. ભલા

થવું અને બદલામાં ભલાઈ પામવી. જો કોઈ ભલું કામ કરવામાં આવે તો તેના બદલામાં તમે ઈચ્છો કે ન ઈચ્છો છતાં મધુર ફળ મળે છે. જો જરાબ કામ કરવામાં આવે તેનું ફળ તમે ઈચ્છો કે ન ઈચ્છો છતાં કરું અને તમારા હિતમાં નહિ હોય. ભલાઈની કદર થાય કે ન થાય છતાં તમારા જીવન દરમિયાન સદા ભલા બનો અને ભલું કરો. આ એકલો સદ્ગુણ જ તમારા ચિત્તને નિર્મણ જનાવવા બસ છે અને સાથે-સાથે આત્માનું જ્ઞાન પણ આવશે. જેમને આત્માનું જ્ઞાન હોતું નથી તેવા હુન્યવી લોકો ભલાઈથી ધીમે ધીમે વિકાસ થાય છે તેવું સ્વીકારતા નથી, પરંતુ આધ્યાત્મિક લોકો તો પૂર્ણપણે જ્ઞાનો છે કે ભલા બનવાથી તેમ જ લોકોનું ભલું કરવાથી ઈશ્વરસાક્ષાત્કારનું લક્ષ્ય સાચી શકાશે.

યાદ રાખો કે ઈશ્વર હંમેશાં ભલા લોકો અને ભલાં હૃત્યની કદર કરી યોગ્ય બદલો આપે છે. તે આવા લોકોમાં વાસ કરે છે. ભલા માણસો સાચે જ પોતાનામાં તેમ જ આજુબાજુ બબે ઈશ્વરની હાજરી નિઃશંકપણે અનુભવે છે. જ્યારે ભલાઈની બરાબર કદર ન થાય કે તેનો બદલો ન મળે ત્યારે ભલા બનવા તેમજ ભલા થવામાં શું ફાયદો એવો પ્રશ્ન ઊભો થતો નથી, કારણ કે મનુષ્યનો ફક્ત કર્મ કરવાનો જ અધિકાર છે તેના સારાં કે ખોટાં ફળનો નહિ.

□ ‘મારા પ્રત્યુત્તર’ માંથી સાચાર

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના જૂન-જુલાઈના આગામી કાર્યક્રમ

તા. ૨ ૧-૬-૨૦૨૦, રવિવાર : વિશ્વ યોગ દિવસ : સવારે ૫.૩૦ થી ૮.૪૫ સામૃદ્ધિક યોગ વર્ષ

તા. ૨ ૩-૬-૨૦૨૦, મંગળવાર : રથયાત્રા ઉત્સવ : આશ્રમમાં ‘રથયાત્રા’નું આયોજન સાંજે ૪.૩૦ વાગ્યે થશે. સૌને લાભ લેવા આમંત્રણ છે.

તા. ૫-૭-૨૦૨૦, રવિવાર : શ્રી ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ : શ્રી શુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર પ્રસંગે સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૦૦ શ્રી શ્રી ચિદાનંદ ધ્યાન-યોગમંદિર ખાતે પાહુકાપૂર્જન, સત્સંગ થશે. ત્યારબાદ ભંડારો-મહાપ્રસાદનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

તા. ૬-૭-૨૦૨૦, સોમવાર થી તા. ૧ ૩-૭-૨૦૨૦, સોમવાર સુધી : સાધના સપ્તાહ : (શારીરિક રીતે સશક્ત લોકોને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે.)

તા. ૧ ૪-૭-૨૦૨૦, મંગળવાર : સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ૫૭મી પુષ્યતિથિ - આરાધના પર્વ : શ્રી ગુરુપાહુકાપૂર્જન, સત્સંગ સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦

ખાસ નોંધ : સરકારશ્રીની ૪ વ્યક્તિથી વધુ ભેગાં થવાની અનુમતિ હશે તો જ આ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવશે. આ બાબત ધ્યાનમાં લેવા વિનંતી.

માગું સબકી ઐર !

- શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી 'રાકેશ'

પૂનાથી લગભગ પચાસ-સાડ માઈલ દૂર એક નાનકડું ગામ. નામ શિરડી. એ જમાનામાં તો એ 'ધૂળિયું ગામ' ગણાય. એના પાછરમાં એક ખંડેર મસ્ટિછદ. ન કોઈ નમાજ પઢવા આવે, ન કહી મૌલવી બાગ પોકારે. એ ખંડેર મસ્ટિછમાં એક ઓલિયો રહે... બે લુંગી, બે કફની, માથે બાંધવાનો ધોળો પટકો, પાણી પીવા ટીનનું એક ઉબલું, રોટી ખાવા એક તાસક. બસ, આ એનો માલ-અસબાબ... ! એ ક્યાંથી આવ્યા... ? શી એની નાત-જાત.... ? કોઈને કાંઈ ખબર નથી પણ એની સાઢગી, સૌના ભલા માટેની બંદળી અને સરળ સ્વભાવના કરણે સૌ એમને 'સાંઈબાબા' કહેતા.

મસ્ટિછ પાસેથી પસાર થનારને કોઈ વાર 'અલ્લા માલિક... અલ્લા માલિક...' તો કોઈ વાર 'ઉં નમ: શિવાય...' નો જાપ સંભળાય. અખાડમાં રીમજીમ વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે મસ્ટિછ બહાર બે હાથ ઊંચા કરી 'રથે.... રથે....' ગાતા-નાચતા હેઠાય... !

સવાર-સાંજ ગામમાં આંટો મારે. કોઈ મુસ્લિમનું ઘર જોઈ ઊભા રહે... - 'હે ખુદા કે નામ પર....' બોલી તાસક પરે. જે મળે તેથી ચાચ. 'ખુદા સબકી ઐર કરે...', બોલી આગળ વધે. કોઈ બ્રાહ્મણના ઘર સામે 'જ્યુભોલે...' નો નાદ ગજવે... રોટી મળતાં સૌને પ્રણામ કરે. આમ, ભિક્ષામાં જે દાલ-રોટી મળી જાય એથી શરીરને ભાંસું આપી મસ્ટિછની સામેના જાડ નીચે ઓટલા પર આડાપડે. કોઈ પાથરણું નહિ, હાથ એ જ ઓશીંકું... !

મસ્ટિછના એક ખૂલ્લામાં ખૂલ્લો પખાવ્યો હોય... આસપાસથી ડાળાં-અંકરાં વીણા લાવી ખૂલ્લામાં નાંખતા જાય... ટાઢમાં તાપતા જાય. કોઈ દીન-દુષ્યિયાં આવે તો ખૂલ્લામાંથી ચપટી ભસ્મ આપે. બે હાથ ઊંચા કરી પ્રભુને એના માટે પ્રાર્થના કરે. તાવવાળાનો તાવ ઊતરી જાય, લક્વાવાળો ચાલતો થાય, કોઢિયો રૂપાળો થાય. આબાર

માનવા આવનાર સૌને આંગળી ઊંચી કરી - 'નારાયણ... નારાયણ....' બોલી પ્રણામ કરે.

સાંજ પડે ગામમાં ભિક્ષા માગી, છેલ્દે એક વણિક વેપારીની દુકાને જાય. વણિક એમને એક ડબામાં તેલ આપે. આવીને મસ્ટિછ પર હારબંધ કોડિયામાં તેલ પૂરી, દીવા પ્રગટાવે, અંધારે અજવાળાં કરે. સૂતાં પ્રાર્થના કરે - 'પ્રભુ.... ! આમ જ સૌનાં જવન અજવાળજે... !'

વણિકે ઘણા દિવસો તેલ આપ્યું. એક દિવસ એ કંટાળી ગયો અને કહી દીધું - 'ખાડુ થયું... હવે તેલ નથી. જાઓ...'

'હે ઉસકા ભલા... ન હે ઉસકા ભલા...' બોલી બાબા કશા રંજ કે રોષ વગર મસ્ટિછ તરફ ચાલ્યા... એમને ખબર નથી... પાછળ-પાછળ કોઈક આવી રહ્યું છે.... ! મસ્ટિછના ઓટલે બેસી, દાલ-રોટી જમી-પરવારી, પેલા તેલના ખાલી ઉબલામાં પાણી ભરી, મસ્ટિછનાં પગથિયાં ચન્દ્યા. ઉપર જઈ બધા દીવામાં પાણી રેઝયું... બે હાથ ઊંચા કરી કાંઈક પ્રાર્થના કરી. જ્યાં દીવાસળી ચાંપી ત્યાં... ... દીવા જળહળ પ્રગટ્યા... ઉપરવાળાની મહેર જોઈ બાબા મલકાયા. મનોમન બબજ્યા - 'હેખા તેરા કરિશમા... !'

નીચે ઊભો હતો પેલો વણિક. એણે બાબાને ઉબલામાં પાણી ભરતા જોયા હતા. મસ્ટિછના જળહળતા દીવા જોઈ ભારે અંચબો પાખ્યો... ! પાણીથી દીવા પ્રગટાવે એ કોઈ સામાન્ય ફકીર કે બાબો ન હોય... ! આજે એક સાચા ઓલિયાને ઈનકાર ક્યાનો એને પસ્તાવો થયો. જ્યાં બાબા મસ્ટિછ પરથી નીચે ઊતર્યા ત્યાં... વણિક એમનાં ચરણોમાં લેટી પડ્યો - 'મને માફ કરો બાબા.... ! હું આપને ઓળખી ન શક્યો... મને માફ કરો... !'

અનુસંધાન પાના નં. 20

વृतांत

● તા. ૧-૩-૨૦૨૦, રવિવાર, અમદાવાદ

અચલા એજ્યુકેશન ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ દરવર્ષે શિક્ષા, શિક્ષણ, શિક્ષાર્થીની શિક્ષણો વિષયક શ્રેષ્ઠ પુસ્તકોનું વિમોચન અને તેમના લેખકો તથા દૂરદરશકનાં શામંડાંઓના પછાત વિસ્તારમાં બાળકોને શિક્ષણ, દૈનિક જીવનચર્ચા, વ્યવસાયલક્ષી - બુનિયાદી શિક્ષણ આપતા હોય તેવા સારસ્વતનું સંન્યાન કરે છે.

આ વર્ષ આ કાર્યક્રમ પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનાં અધ્યક્ષપદે થયો. સવારથી કુલ ચાર બેઠક થઈ. રાષ્ટ્રીય નવી શિક્ષણનીતિના કાર્યાન્વયન વિષયક ખૂબ જ વિસ્તારથી ચર્ચા કરવામાં આવી.

સભાની ગ્રીજા બેઠકમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહું, “આપણી નવી શિક્ષણનીતિમાં સ્વાસ્થ્યપરક અને વ્યવસાયલક્ષી શિક્ષણને ખૂબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે, જે ઉત્તમ છે, પરંતુ Value based education અને નૈતિક શિક્ષણની ક્યાંય વાત થતી નથી—નીતિના નામમાં અનીતિનો રાફાંગે ફાટેલો છે, સમગ્ર ભારતમાં આર્થિક સ્થિતિ ખૂબ જ દયનીય છે ત્યારે વેપારના તમામ ક્ષેત્રે અધિકારી વર્ગ વેપારીઓનું શોષણ કરીને હુંઘના દુંગર ઊભા કરી રહ્યા છે તેની ફરિયાદ કરવી કોને? (એક સારસ્વતે ઊભા થઈને કહું, ગાંધીનગર સાંભળનું નથી) (ત્યારે પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહું, “હિલ્ડી સાંભળે છે ?”) આપણે સરકારને દોષ આપીએ તેનો કોઈ અર્થ નથી. સૌથી પહેલાં નૈતિક શિક્ષણ બાળકને માતાના ગર્ભમાંથી જ મળવું જોઈએ. ત્યારબાદ પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓ અને ઉચ્ચતમ શિક્ષા સંસ્થાનો, ગ્રીજો પક્ષ - સાધુ-સંતો, મહિતો, દેવળના પાદરીઓ કે ગુરુદ્વારાના ગ્રંથીઓ અને મદરેસાના મૌલવીઓએ પ્રત્યેક યુવકને રાષ્ટ્રીય, રાષ્ટ્રપ્રેમ, સેવા, સમર્પણ, કર્તવ્ય અને નિષ્ઠાનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ અને અંતે આપણા રાજીનીતિજોની પણ મોટી ફરજ છે કે આવનારી પેઢી

જીવનમાં દેશને ચાહતાં શીજે નહીં કે વ્યક્તિગત જીવનની ધન્યતાપત્રિ ઉન્મુખ હોય.”

ગોથી બેઠકની સભામાં આદરશીય શ્રી પી.કે. લહેરીસાહેબ (નિવૃત્ત આઈએએસ) અને વિવિધ ક્ષેત્રે કટાર લેખક શ્રી દેવેન્દ્ર પટેલે પણ પોતાના મનોભાવ વ્યક્ત કર્યા હતા. સભામાં સાબરમતી ગુરુકુળના બે શતાવ્ધાની-૬૪ કણાના જ્ઞાતા વિદ્યાર્થીઓનું પણ બહુમાન પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ્દ હસ્તે કરવામાં આવ્યું હતું. શિવાનંદ આશ્રમ સંચાલિત ઐન્વાન્સ યોગ ટીચર્સ ટ્રેનિંગના જ્યાપમાસત્રાના તાઈવાનથી આવેલ મુમુક્ષુઓના પ્રમાણપત્ર પણ અહીં વિતરણ કરવામાં આવ્યાં.

● તા. ૪-૩-૨૦૨૦, ખુખ્યવાર, અમદાવાદ

આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનાં અધ્યક્ષપદે થયો. સિદ્ધબારી યાત્રાએ રેલમાર્ગ રવાના થયું.

● તા. ૫-૩-૨૦૨૦, ગુરુવાર, અમદાવાદ

આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી તથા અન્ય ભક્તોનું એક મંદળ હવાઈ માર્ગ શ્રી વૈષ્ણોહેવી અને સિદ્ધબારીની યાત્રાએ રવાના થયું.

● તા. ૬-૩-૨૦૨૦, શુક્રવાર, કટરા (હિમાયલ પ્રદેશ)

આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમના સમસ્ત ભક્ત મંદળ શ્રી શ્રી મા વૈષ્ણોહેવીનાં દર્શન કર્યાં. અહીં અમદાવાદ ઉપરાંત હેંદરાબાદથી બે અને અમેરિકા-એડિઝિસ (કિલાડેઝ્કિયા) કૂલ કમલયોગ ફાઉન્ડેશનનાં આચાર્યા સંનાનીયા સ્વામિની શ્રદ્ધાનંદ માતાજી પણ જોડાયાં.

● તા. ૮-૩-૨૦૨૦, રવિવાર, સિદ્ધબારી

બ્રહ્મલીન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ ચિન્મયાનંદ સ્વામીજી મહારાજનું આ સમાધિસ્થાન છે. ચિન્મય મિશનના ગૂતન બ્રહ્મચારીઓ માટે હિન્દી ભાષામાં અધ્યયન - અધ્યાપન અહીં થાય છે. આશ્રમમાં પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી ચિન્મયાનંદ સ્વામીજી મહારાજની પવિત્ર

समाधिनां दर्शन अने सत्संग उपरांत सौ श्री छलाई लामाछना आश्रम, परमशाला पश्च गया.

● ता. ६-३-२०२०, सोमवार, सिद्धपीठोनां दर्शन

सिद्धबारीथी पठाणकोटना मार्जे श्री शीर्यी माता (सिद्धपीठ, अहीं जगद्भानी जमङ्गी ट्युली आंगणी पडी हती), कांगडामाता अथवा वजेश्वरीमाता (सिद्धपीठ, अहीं जगद्भानो जमङ्गो स्तन पड्यो हतो) तथा ज्वालाठेवी (सिद्धपीठ, अहीं माताछनी छब पडी हती.) अहीं अग्नियार स्थाने जगमांथी अग्निज्वाणा प्रगट थाय छे. सआट अक्षरे पश्च अहीं आवीने मातारानीनी सेवामां सोनानुं छत्र धरायुं हतुं. आ पवित्र स्थानोनां दर्शन करी अत्यंत आत्मीय हर्ष अने आनंदनी अनुभूति करी. सिद्धबारी खाते चामुङ्गाठेवीनां दर्शन पश्च थया. आ तमाम मंडिरोमां पूज्य स्वामी श्री अध्यात्मानंद्छ महाराजनुं बहुमान करवामां आयुं, तथा दर्शन माटे विशेष प्राथमिकता साथे व्यवस्था पश्च करवामां आवी.

● ता. १०-३-२०२०, मंगलवार, दिल्ली

आजरोऽपूज्यपाद श्रीमत् स्वामी अध्यात्मानंद्छ दिल्ली खाते रहा. वरिष्ठ IAS अधिकारीओनी कोलोनीमां पूज्य स्वामीछनो सत्संग थयो. पूज्य स्वामीछ गुજरात राज्यना निवृत महामहिम राज्यपाल श्री ओमप्रकाश कोहलीछने पश्च मणवा गया.

● ता. ११-३-२०२०, खुदवार, हैदराबाद

गुजराती समाज, हैदराबाद खाते पूज्य स्वामीछनो सत्संग आयोजयो. उपरांत शिवानंद आश्रम अने विशेषरूपे पूज्य स्वामीछना भक्त परिवार श्री अजित शाहना पारिवारिक उत्सवमां पश्च स्वामीछअे उपस्थित रही सौने आशीर्वान कर्या.

● ता. १३-३-२०२०, शुक्रवार, पटेश्वा (बिहार)

हैदराबादथी पूज्य स्वामीछ आज मध्यान्हने पटेश्वा एरपोर्टथी सीधा कुकुराग गया. त्यां एक हुँधी परिवारने त्यां जई सौने सांत्वन आपी, सत्संग अने

भिक्षा पश्च लई स्वामीछ पटेश्वा-भागवपुर थई मोडी सांझे कहलगाम पधार्या.

अहीं 'मैं ही' संप्रदायनुं १०८मुं महासंमेलन हतुं. आ पूर्वे पश्च पूज्य स्वामीछने आवी रीते तेओ तेमना संमेलनमां निमंत्रित करी चूक्या छे. संस्थाना अध्यक्ष श्री डॉ. रामचंसिंहसाहेब शिवानंद आश्रम, अमदावाद आवी चूक्या छे. छेक २००३थी तेओ पूज्य स्वामीछने नियमित रीते आवां संमेलनमां निमंत्रित करे छे. कहलगाम खाते अढीथी त्राश लाज भक्तोनी भव्य उपस्थिति थवानी हती, परंतु खूब ज भारे वरसाइ तथा कोरोना प्रकोपना करारे सत्संग मोक्ष रहो हतो.

● ता. १५-३-२०२०, रविवार, पटेश्वा-दिल्ली

मोडी सांझे पटेश्वा आश्रमन पश्ची संतमतना अध्यक्ष डॉ. रामचंसिंहना निवासस्थाने तेमना दर्शने स्वामीछ गया. तेओनुं आंतरदु सरी जतां कपावी नापवुं पड्युं हतुं. तेमना सुखद स्वास्थ्यनी प्रार्थना करी राते दिल्ली जवा रवाना थया. ता. १६-३नी सांझे दिल्लीथी अमदावाद आवी पहोँच्या.

● ता. १८-३-२०२०, गुरुवार, वडोदरा

आहरणीय डॉ. मृगांक मर्यान्द द्वारा आयोजित कार्यक्रममां पूज्य स्वामीछअे उपस्थित रही सौने आशीर्वान कर्या.

● २५-३-२०२०, अमदावाद

आजथी पवित्र चैत्र नवरात्री (वसंत नवरात्री) नो मंगल प्रारंभ थयो. श्री श्री अष्टलक्ष्मी भवनमां पंडित श्री कमलेश जा द्वारा श्री रामचरितमानस नवान्त पारायण करवामां आयुं.

● २-४-२०२०, अमदावाद : आजरोऽ पवित्र श्री चामनवमी निमिते आश्रमना श्री चाम-हनुमान मंडिरमां मध्यान्हने अर्चना, पूज्ञन अने भोग-आरती थयां.

● ८-४-२०२०, अमदावाद

शिवानंद आश्रम, अमदावादनां श्री हुँधंजन

હનુમાન મંદિર ખાતે મારુતિ યજ્ઞ થયો. હવનનું બીજું આશ્રમના અંતેવારી પૂજ્ય સ્વામી શ્રી નારાયણાનંદજી મહારાજે હોયાં.

● ૧૩-૪-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આજરોજ ચૈત્ર વદ છ્ઠ. પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ભૌતિક શરીરનાં ઉપ વર્ષ પૂરાં થયાં. પૂજ્ય સ્વામીજીએ સવારે શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ ખાતે અભિષેક તથા આયુષ્ય હોમ કર્યો.

● ૧૫-૪-૨૦૨૦, અમદાવાદ

અંગેજ ક્લેન્ડર પ્રમાણે આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનો રૂમનો પ્રાગટ્ય ઉત્સવ હતો. શિકાગો-અમેરિકા સ્થિત પૂજ્યાં ડો. મીનળબહેન અને ડો. ભરતભાઈ નાયકે 'જૂમ' કેમેરા સાથે સવારે આઠથી સાડા નવ સુધી અમેરિકા, કેનેડા, ઈંગ્લેન્ડ અને ભારતના ભક્તો સાથે ખૂબ જ સહજ અને અવિરમરણીય સત્તસંગ કરાવ્યો. આ પ્રસંગે પૂજ્ય શ્રી સ્વામીજીનો તેમના પ્રાગટ્ય પર્વ નિમિત્તે જૂમ એપ પરથી અંગેજમાં અને 'અમદાવાદ તક' ચેનલના માધ્યમથી હિન્દીમાં પ્રેરણાસ્પદ સંદેશ પ્રસારિત કરવામાં આવ્યો. આ સુંદર સુવિધા ઉત્પન્ન કરવા માટે પૂજ્ય સ્વામીજીના ભક્તો સહેવ ડો. મીનળબહેન, ડો. ભરતભાઈ (શિકાગો) અને શ્રી હર્ષનાથ (અમદાવાદ તક)ના આભારી રહેશે.

● ૨૦-૪-૨૦૨૦, અમદાવાદ

શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરનો આજરોજ રૂમો પાટોટ્સવ ખૂબ જ શાંતિથી-એકાંત સેવન સાથે અભિષેક, શુંગાર, મહાઆરતી અને અભિષેકાત્મક તથા હોમાત્મક દુદ્રયજ્ઞ સાથે સંપન્ત થયો.

● કોરોના - સેવાયજ્ઞ ●

૧. ચૈત્ર નવરાત્રીના પ્રથમ દિવસથી જ ઝૂંપુપહૃતી વિસ્તારમાં અને ખૂબ જ ત્રસ્ત એવા ફૂટપાથ પર રહેતા પરિવારોને અને અમદાવાદથી દૂરના વિસ્તારોમાં ૩૧૦૦ પરિવારોને તૃપ્તિથી જમી શકે તેટલા ચોખા,

તુવેરદાળ, મગ, ખાદ્ય તેલ, મસાલા, બટાકાં તથા હુંગળીનું વિતરણ આશ્રમના યોગશિક્ષકોની સહાયથી કરવામાં આવ્યું.

૨. ગાંધીનગર ધોળેશ્વરના મહંતશ્રી પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી રામસ્વરૂપાનંદજી મહારાજશ્રી છેક પ્રથમ ચૈત્ર નવરાત્રીથી આજરોજ સુધી દરરોજ ચાર હજાર લોકોને ભોજન આપે છે, તેમાં આશ્રમ તરફથી ખૂબ જ વિનાયક સેવા કરવામાં આવી.

૩. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના અમૃત મહોત્સવ પર્વની સ્મૃતિમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કુષ સેવાશ્રમ, રાજેન્ડ્રનગર ચોકડી, હિમતનગરની ખૂબ જ વિનાયક સેવા કરી.

૪. અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનની પ્રાર્થનાથી કોરોનાગ્રસ્ત દર્દીઓ અને હોસ્પિટલમાં સેવાથી ગુજરાત રાજ્યના અલગ અલગ જિલ્લાઓ માંથી તા. ૧૧-૪-૨૦૨૦ થી તા. ૨૫-૫-૨૦૨૦ સુધી ૭૦ ડોક્ટરો શિવાનંદ આશ્રમાં આવીને રહ્યા તેમના ભોજન અને નિવાસની સુંદર વ્યવસ્થા આશ્રમના 'ચિદાનંદમ્ય' ભવનમાં કરવામાં આવી. કોરોનાની ભયાવહ સ્થિતિમાં તેમની સમક્ષ સેવા નિર્ણત આ ડોક્ટર યોદ્ધાઓની સેવા કરવાની તક આપવા બદલ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનનો સહેવ આભારી રહેશે.

● ૨૧-૩-૨૦૨૦થી આશ્રમના મંદિર જાહેર જનતા માટે બંધાયે.

● ૨૧-૩-૨૦૨૦થી આશ્રમ સંચાલિત તમામ યોગવર્ગો અને રેઈડ્કીના વર્ગો પણ બંધ રાજ્યવામાં આવેલાયે.

● કોરોનાથી સંરક્ષણ અને ભયથી મુક્ત થવા માટેના કાર્યક્રમોમાં અમદાવાદ દૂરદર્શન, TV9, ETV ભારત અને 'અમદાવાદ તક' ચેનલોએ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૧૨ કાર્યક્રમ રજૂ કર્યાયે.



સાચ્યવણ સુંદરતાની સુંદર અલંકારથી

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller



શ્રી. જી. રાડ
નેશનલ પ્લાટિનમન્ટ, લાલ બગાંઠોની રામે
શ્રી. જી. રાડ, અમદાવાદ - ૬
+91 99 2490 2223
SUNDAY CLOSED

સેટેલાઈટ
વિલસ આમેરીયસ, કોંપ્લેક્સ ચાર રસ્તા,
BRTS નિસ વ્યોપણી રામે,
સેટેલાઈટ પોર્ટફુર્ઝ, અમદાવાદ - ૧૫
+91 63 5600 2300
SUNDAY OPEN

મદીનગર
TGB બેકરીની રામે,
મદીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮
+91 63 5600 2200
SUNDAY OPEN

www.suvarnakala.com



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



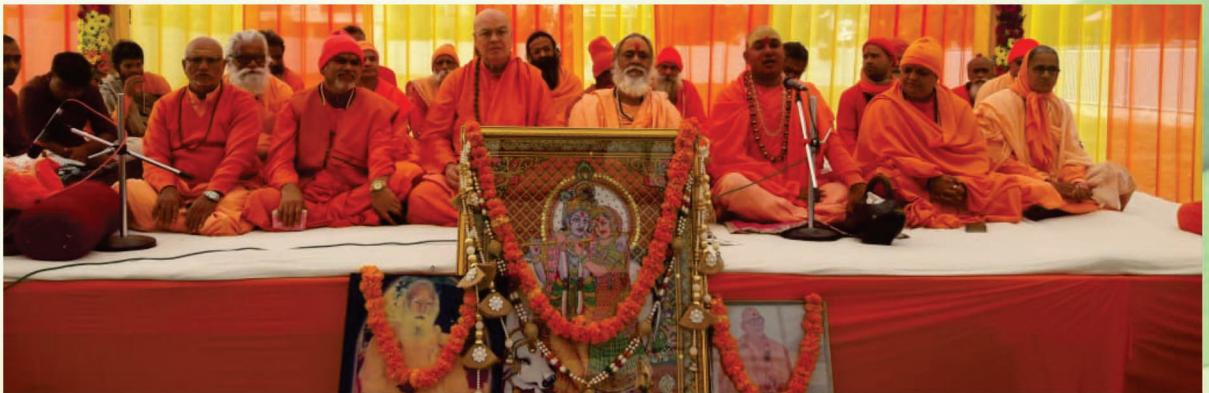
મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



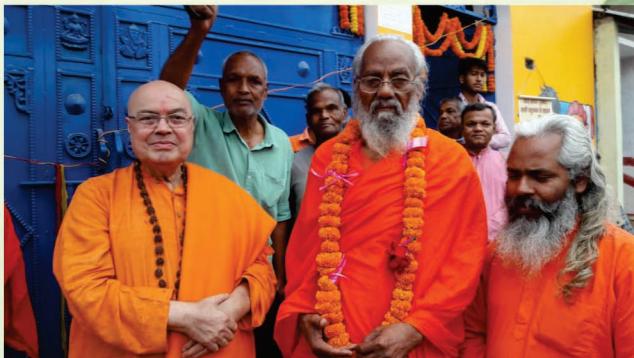
રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.
સ્પાઇસ વર્ક્ષ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



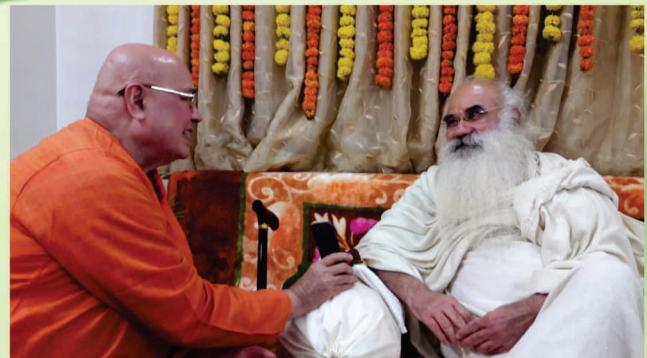
Identity



લંબે હનુમાન ખાતે વાર્ષિક ભાગવત કथાનું ઉદ્ઘાટન અને સંત સમાગમ પૂજ્ય સ્વામીજીની અધ્યક્ષતામાં (તા. ૨-૩-૨૦૨૦)



કહલગામ (બિહાર) સંતમત મહાસંમેલન ખાતે 'મેં છી' સત્સંગ સભાના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્ય શ્રીમત ચતુરાનનબાબાજીના સાંનિધ્યમાં (તા. ૧૪-૩-૨૦૨૦)



હિમાલય નિવાસી સંત પૂજ્યશ્રી અભિરામદાસત્યાગીજીના સાંનિધ્યમાં (અમદાવાદ) (તા. ૧૭-૩-૨૦૨૦)



અચલા એજયુકેશન ફાઉન્ડેશનના અધ્યક્ષ શ્રી ડૉ. મહિતભાઈ પટેલ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન (તા. ૧-૩-૨૦૨૦)



ગુરુકુળના શતાવધાની છાત્રનું અભિવાદન



વાર્ષિક અહેવાલનું વિમોચન



શ્રીશ્રી દલાઈ લામાજીના આશ્રમ થેક્યેન ચોઈલિંગ-ધરમશાળા
(હિમાયલ પ્રદેશ) પૂજ્ય લામાઓના સાંનિધ્યમાં (તા. ૮-૩-૨૦૨૦) રક્તદાન શિબિર - ૨૮ યુનિટ (નવસારી-વલસાડ) તા. ૩-૫-૨૦૨૦



શ્રી ચિન્મય મિશન સિદ્ધભારી ખાતે
આશ્રમના અંતેવાસીઓ સાથે
પૂજ્ય સ્વામીજી અને ભક્તો (તા. ૮-૩-૨૦૨૦)

કાંગડાટેવી (હિમાયલપ્રદેશ) ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીની
માતારાની માટે સંગીત સેવા અને મંદિરના મહંતશ્રી દ્વારા
પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન (તા. ૯-૩-૨૦૨૦)



શ્રી વૈષ્ણોદેવીની યાત્રાર્થે શિવાનંદ પરિવારનું ભક્તમંડળ કટરા (હિમાયલ પ્રદેશ) (તા. ૯-૩-૨૦૨૦)

રામનામ

રામનામમાં અખૂટ શક્તિ છે. તે બધા જ રોગીનું ઔષધ છે. માટે ભગવાનનું પવિત્ર નામ સદા તમારા હોઠ પર રાખો. ભગવાનનું નામ એવી અસરકારક આધ્યાત્મિક શક્તિ છે કે જે સાધકના ધ્યાન તથા પ્રાર્થનાના આંતરિક પથ ઉપર ઉદ્ભવતા અવરોધોનો સામનો કરી નાશ કરી શકે છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ