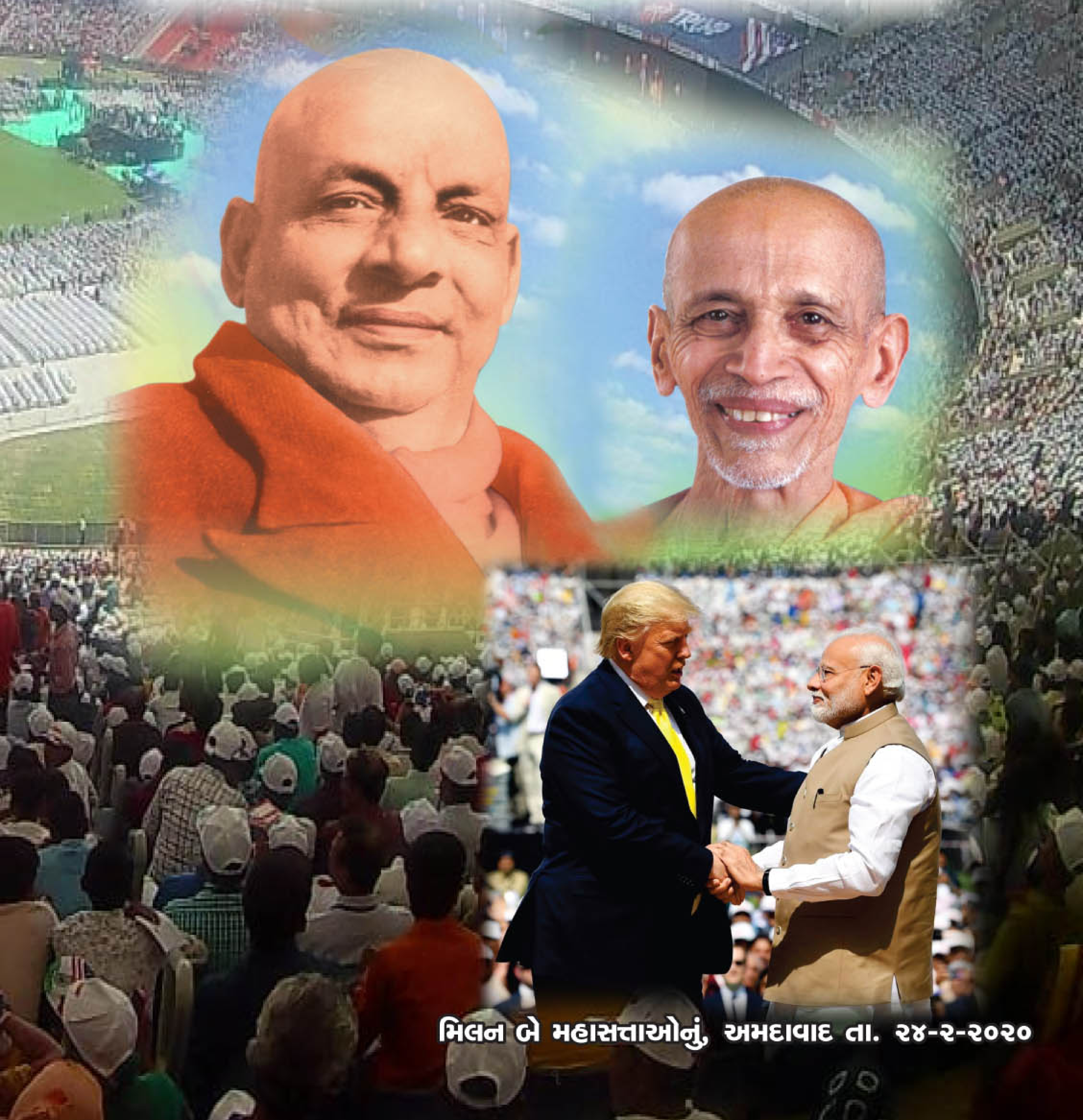
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૭ અંક - ૩ માર્ચ-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/-



મિલન બે મહાસત્તાઓનું, અમદાવાદ તા. ૨૪-૨-૨૦૨૦

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ (તા.૨૧-૨-૨૦૨૦)

શ્રી ઉમિયા માતાજીનાં ૪૩૧' ઊંચા મંદિરનો શિલાન્યાસ વિધિ, અમદાવાદ (તા.૨૯-૨-૨૦૨૦)

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજનો અશીત્યબ્દપૂર્તિ સમારોહ (તા.૨-૨-૨૦૨૦)

શ્રી શ્રી તિરુપતિ બાલાજીની યાત્રાર્થે શિવાનંદ આશ્રમનું ભક્તમંડળ (તા.૨૪/૨૫-૨-૨૦૨૦)

ભારતીય કમ્પની સેક્રેટરીઝ સંસ્થાનું વાર્ષિક સંમેલન, અમદાવાદ (તા.૧૪-૨-૨૦૨૦)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત
દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭ | અંક : ૩ | માર્ચ-૨૦૨૦

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

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

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

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

श्रवणायापि बहुभिर्यो न लभ्य : श्रुण्वन्तोऽपि बहवो यं न विद्यु : ।
आश्चर्यो वक्ता कुशलोऽस्य लब्धाऽऽश्चर्यो ज्ञाता कुशलानुशिष्टः ॥

कठोपनिषद : १-२-७

આત્મતત્ત્વની દુર્લભતા બતાવવા માટે યમરાજે કહ્યું,

''નચિકેતા ! આત્મતત્ત્વ કોઈ સામાન્ય વાત નથી. જગતમાં મોટાભાગના લોકો એવા છે, જેમને આત્મકલ્યાણની વાત સુધ્ધાં સાંભળવા મળતી નથી. તેઓ એવા વાતાવરણમાં રહે છે કે જ્યાં સવારે જાગવાથી લઈ રાત્રે સૂવા સુધી માત્ર વિષય-ચર્ચા જ થાય છે, જેના કારણે તેમનું મન આઠે પ્રહર વિષય-ચિંતનમાં જ ડૂબેલું રહે છે. એમના મનમાં આત્મતત્ત્વ સાંભળવા-સમજવાની કલ્પના પણ નથી આવતી અને ભૂલથી ક્યારેક એવો કોઈ પ્રસંગ આવે છે ત્યારે એમને વિષય-સેવનમાંથી સમય જ નથી મળતો. કેટલાક લોકો એવા હોય છે, જેઓ સાંભળવું-સમજવું ઉત્તમ સમજીને સાંભળે તો છે, પરંતુ એમના વિષયાભિભૂત મનમાં એની ધારણા થઈ શકતી નથી અથવા મંદબુદ્ધિના કારણે તેઓ તેને સમજી શકતા નથી. જે તીક્ષ્ણબુદ્ધિ પુરુષ સમજી લે છે, એમાં પણ એવા આશ્ચર્યમય મહાપુરુષ કોઈ વિરલ જ હોય છે, જે એ આત્મતત્ત્વનું યથાર્થરૂપથી વર્ણન કરનારા સમર્થ વક્તા હોય. ઉપરાંત એવા પુરુષ પણ કોઈ એક જ હોય છે, જેમણે આત્મતત્ત્વને પ્રાપ્ત કરી જીવનમાં સફળતા સંપન્ન કરી હોય અને તેને વ્યવસ્થિત સમજાવી વર્ણન કરનારા સફળ જીવનના અનુભવી આત્મદર્શી આચાર્ય દ્વારા ઉપદેશ પ્રાપ્ત કરી એ પ્રમાણે મનન-નિદિધ્યાસન કરતાં-કરતાં તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરનાર પુરુષ પણ જગતમાં કોઈ વિરલ જ હોય છે. માટે આમાં સર્વત્ર દુર્લભતા જ છે.

શિવાનંદ વાણી

કારણ અને કાર્યનો નિયમ

ઈશ્વરના કારણ અને કાર્યના નિયમને સ્પષ્ટપણે સમજો. આ નિયમ કઠોર અને અફર છે. જેવું વાવશો તેવું લણશો. તમારાં ભૂતકાળનાં કર્મ તમારા ચાલુ જીવન દરમિયાન ફળશે. યાદ રાખો કે તમારાં વર્તમાન કર્મ ભવિષ્યમાં અનિચ્છનીય ફળ ન આપે તેમ તેમને ગોઠવવામાં તમે પૂર્ણ મુક્ત છો. જો તમે કારણ અને કાર્યના નિયમને બરાબર સમજશો તો તમે તમારી જાતને મોટા દુઃખમાંથી મુક્ત રાખી શકશો.

- 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.	કઠોપનિષદ્		૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	....	૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી........................	૫
૪.	સોઽહમ્ સાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી......	૭
૫.	જે હોય તેનો સર્વોચ્ચ અને ઉત્તમ ઉપયોગ કરો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૧
૬.	આતમની ઓળખ	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી ..	૧૩
૭.	મનોનિગ્રહ - કઠિન પણ શક્ય	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી...	૧૫
૮.	ગુરુદેવનું અંતિમ પર્વ	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા....	૧૭
૯.	જપ જપો	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૧૯
૧૦.	મારી એક માત્ર આરાધના	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૧
૧૧.	શું તમે બ્રેડ ખાઓ છો ?		૨૩
૧૨.	ઉત્સવ ત્રિવેણી		૨૪
૧૩.	મન એવ મનુષ્યાણામ્ -	શ્રી અતુલ પરીખ...	૨૬
૧૪.	મારા પ્રત્યુત્તર	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૨૮
૧૫.	વૃત્તાંત	....	૩૦

તહેવાર સૂચિ

એપ્રિલ - ૨૦૨૦

તા.	તિથિ	(ચૈત્ર સુદ)
૨	૯	શ્રી રામ નવમી, પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો સંન્યાસ દિવસ
૪	૧૧	કામદા એકાદશી
૫	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૬	૧૩	શ્રી મહાવીરજયંતી
૮	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી હનુમાનજયંતી
		(ચૈત્ર વદ)
૧૪	૭	ડૉ. આંબેડકરજયંતી
૧૮	૧૧	વરૂથિની એકાદશી
૨૦	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૨૨/૨૩	૩૦	દર્શ અમાવાસ્યા
		(વૈશાખ સુદ)
૨૬	૩	અખા ત્રીજ, અક્ષય તૃતીયા
૨૮	૫	શ્રી શંકરાચાર્યજયંતી
૨૯	૬	શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિપીઠનો ૨૦ મો પાટોત્સવ
૩૦	૭	ગંગા સપ્તમી

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

પ્રસન્નતા

તમે માનવ છો. માનવને છાજે એવું યોગ્ય વર્તન કરો. નિર્ભય તથા સાહસિક બનો. જીવનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી પ્રસન્નતા માટે બીજા પર આધાર ન રાખો. આત્મનિયંત્રણ, આત્મનિર્ભરતા, નિઃસ્વાર્થ સેવાવાળું આદર્શ જીવન વ્યતીત કરવામાં જ પ્રસન્નતા રહેલી છે. ભૂતકાળને ભૂલી નવા આદર્શો અને નવા વિચારો પ્રમાણે તમારું જીવન ગોઠવો. તમને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

આપણું સદ્ભાગ્ય છે કે આપણા પોતાના વડા પ્રધાન આપણને મળ્યા છે. તેમને દેશ માટે તો દાઝ છે જ, પરંતુ ગુજરાત અને તેમાં પણ અમદાવાદ તેમના હૈયે સદૈવ પ્રમુખસ્થાને રહ્યું છે. જાપાનના વડા પ્રધાન આદરણીય સીન્જો આબે પણ ભારત આવ્યા ત્યારે છેક ટોકિયો (નિપ્પોન)થી સીધા જ અમદાવાદ આવ્યા હતા. આપણી સાબરમતી-નર્મદાના તટે રિવરફ્રન્ટ પર શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી અને શ્રી સીન્જો આબેએ ખૂબ જ હળવા હૈયે લટાર મારી હતી. હિંડોળે બેઠા હતા અને ગુજરાતી જમણ પણ જમ્યા હતા. તેમનાં સન્માનનીયા ધર્મપત્ની અકી માટ્સુઝાકી પણ નદી કિનારે ફર્યાં અને અમદાવાદની પોલ્યુશન વગરની હવા, ખુલ્લું નીલું-ભૂરું આકાશ અને ગગનમાં ઊડતાં પંખીઓને માણી સાંજે સીદી સૈયદની જાળી જોઈને સમીપસ્થ આશિયાના હોટલમાં જમ્યાં હતાં.

પરંતુ જે જબરું મોટું કામ થયું તે અમેરિકાના આદરણીય પ્રેસિડેન્ટ શ્રી ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ આપણા અમદાવાદમાં આવ્યા. અમેરિકાથી સીધા અમદાવાદમાં જ ઊતર્યા, સાથે ધર્મપત્ની શ્રીમતી મિલેનિયા તથા દીકરી ઈવાન્કા અને જમાઈ જેઅર્ડ કુશનર્‌ને પણ લઈ આવ્યા. સૌથી મોટી વાત એ છે કે તેમની અમદાવાદની મુલાકાત સમયે ભારેભીડ હોવા છતાં અને માનવમહેરામણ તથા અસહ્ય ગરમી હોવા છતાં તેમના ચહેરા ઉપર ક્યાંય ક્યારેય વ્યગ્રતા દેખાઈ નથી.

ભલે બાર મિનિટ માટે સાબરમતી આશ્રમ પધાર્યા, પરંતુ આ ચરખાને ચલાવીને તેના હૃદયમાં પણ સૂતર કંતાયું કે પોતડી પહેરલો કાચા સૂતરના તાંતણે, ચપટી મીઠું ઉપાડી અને મુખમાં માત્ર રામનામ લઈ અંગ્રેજી સામ્રાજ્યના વાવટા વીંટાળી શકે છે.

રામચરિતમાનસમાં પ્રભુ શ્રીરામ કહે છે, મોહે છલ છિદ્ર ન ભાવા-મને નિર્મળ હૃદયનો ભક્ત ગમે, છળ છિદ્ર કરવાવાળો નહીં. મહાસત્તાઓના બે બહુમૂલ્યવાન મહાબલીઓ હસ્તધૂનન કરે તે તો સમજી શકાય, પરંતુ ઉત્સાહ અને ઉમળકાથી આલિંગન કરે તે બંને નેતાઓ વચ્ચેની મૈત્રીભાવનાનું પુણ્યાસ્પદ સૂચન છે.

પ્રેસિડેન્ટ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પની અમદાવાદ યાત્રાનો મિશ્ર પ્રતિભાવ છે, પરંતુ મને લાગે છે કે આપણે સૌએ સકારાત્મક વિચાર કરતાં શીખવું જ જોઈએ. આપણા ભારતમાં, આપણા ગુજરાતમાં, આપણા અમદાવાદમાં શ્રી ટ્રમ્પનું આગમન થયું તે જ સૌથી મોટી વાત છે.

તાજમહેલની મુલાકાતે તેમના મુખમંડળ પરથી નિઃસૃત થતી અને ટપકતી પરમ સંતોષની લાગણીનું દર્શન દેખાડે છે કે તેઓ ભલે મહાસત્તાના સ્વામી હોય અંતે તો માનવહૃદયને જ માણનારા છે. પાર્લામેન્ટ હાઉસમાં પ્રવેશ કરતાં પૂર્વે આદરણીય મોદીસાહેબે ઘૂંટણિયે પડીને તે મંદિરને પ્રણામ કર્યા હતા. અહીં મુખ્ય દ્વારમાં પ્રવેશ કર્યા બાદ તાજમહેલનું પ્રથમ દર્શન થતાં જ શ્રીમતી મિલેનિયા અને ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે દ્વારમાં ઊભા રહીને જ આંખો બંધ રાખીને તાજમાં ધરબાયેલી ભારતીય સંસ્કૃતિ-સંસ્કાર સૌજન્યને મૂક પ્રણામ કર્યા હતા.

અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ પ્રજ્ઞાચક્ષુ હેલન કિલરે તાજની દીવાલોને તેના હાથ વડે સ્પર્શ કરીને તેના સૌંદર્યને માણ્યું હતું. તેઓ બોલ્યાં હતાં, 'તાજના સંગેમરમરના પથ્થરોમાં કંડારેલી પ્રેમકથાને વાંચી રહી છું.' શ્રી ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે પણ પ્રત્યેક દીવાલને, પ્રત્યેક બારણાને, પ્રત્યેક કોરિડોરને માત્ર આંખોથી હૃદયમાં નહોતી ઝીલી, પરંતુ હૈયું છલકાય તેટલી ક્ષણો સુધી તેઓ આ ભવ્ય કલાકૃતિને હૃદયંગમ કરીને ગયા. તેમનાં પુત્રી અને જમાઈ પણ કોઈ પણ પ્રકારના આડંબર વગર સાધારણ બાંકડાઓ ઉપર બેસીને ફોટા પડાવતાં દેખાયાં.

"મોદી મારા મિત્ર છે, પરંતુ ભારતના અમેરિકા સાથેના વ્યવહારથી હું ખુશ નથી." આ મંતવ્ય આદરણીય વડા પ્રધાન શ્રી મોદીસાહેબના હૈયે ભારત પહેલાં, દેશ પહેલાં, સમાજ પછી અને સ્વાર્થ તો કદીયે નહીંના સૂત્રની સાર્થકતા સૂચવે છે. આપણે બંને મિત્રો છીએ, પરંતુ મારે મન મારો દેશ, મારા દેશનું હિત, મારા દેશનું ગૌરવ, ગરિમા અને કલ્યાણ પ્રથમ સ્થાન ધરાવે છે. મોદીસાહેબને શ્રી ટ્રમ્પ કે બીજું કોઈ આપણી આંતરિક વ્યવસ્થામાં માથું મારે તે પસંદ નથી. તેથી તેઓ હા-માં-હા કરવા ટેવાયેલા નથી. બાકી માનનીય ટ્રમ્પે કાશ્મીર મુદ્દે ભારતને અભિનંદન આપ્યાં છે. તેઓ આપણા દેશની રગેરગને જાણતા હોય તેમ આપણા બોલિવૂડ અને ક્રિકેટના રમતવીરોને વખાણતાં પણ ભૂલ્યા ન હતા. ભારત અને પાકિસ્તાન વચ્ચે પુલવામાકાંડ બાદ કેપ્ટન અભિનંદનને પાકિસ્તાનનાં જડબાંમાંથી છોડાવવા આંતરરાષ્ટ્રીય હ્યુમન રાઈટ્સના નિયમો અનુસાર માત્ર ૩૬ કલાકમાં કેપ્ટન અભિનંદનને છોડવા માટે અમેરિકી રાષ્ટ્રપ્રમુખ ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પે જ ફોન કરીને પાકિસ્તાની વડા પ્રધાન ઈમરાનખાન પર દબાણ કર્યું હતું અને કેપ્ટનનો સમયસર છુટકારો પણ થયો હતો, અન્યથા આ પાકિસ્તાનીઓ આપણા સૈનિકો ઉપર કેવો અને કેટલો ત્રાસ ગુજારે છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે.

આમ, ટ્રમ્પ આવ્યા-ગયા. એક સુગંધ, એક મૈત્રીભરી સ્મૃતિઓની સરવાણી અને ભારતની મહેમાન નવાઝી માણીને ગયા છે. જગતમાં કંઈ પણ મિથ્યા નથી. વહેલી સવારે કોઈને એક મધુર સ્માઈલ તો કરી જુઓ તેનો આખોયે દિવસ આનંદથી ભર્યો ભર્યો રહેશે. અહીં તો પ્રેમની મુસ્કાનથી વધુ પ્રેમની ઝપ્પીઓ ભરાઈ છે, મિથ્યા નથી. દરેક વસ્તુ વિષય વિચાર અને વાણીનો પરિપાક સમય થતાં જ થતો હોય છે. આપણે ઈચ્છીએ પ્રાર્થીએ માત્ર અમેરિકા જ નહીં, સમગ્ર વિશ્વમાં ભારત સદૈવ શિરમોર છે અને રહેશે. આપણે ત્યાં અનેક રાષ્ટ્રપુરુષો આવ્યા છે, છેક ચીનથી આવેલો યાત્રી હ્યુઆન સંગ હોય કે અમેરિકી રાષ્ટ્રપ્રમુખ શ્રી ડોનાલ્ડ ટ્રમ્પ. ભારત અધ્યાત્મની ભૂમિ છે અને પ્રત્યેક મુલાકાતી જાણ્યે-અજાણ્યે વૈદિક વાંગ્મયનાં અમૃતબિંદુઓ લઈને જ જાય છે.

- સંપાદક

(મન એવ મનુષ્યાણામ્ પાન નં ૨૭ ઉપરથી ચાલુ)

મહાત્મા ગાંધીના જીવનમાં વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એકાત્મકતા હતી અને તેમનું જીવન સરળ, સહજ, નિખાલસ, નિષ્કપટ અને પરોપકારી હતું. જીવનમાં જો સરળ, સહજ અને હકારાત્મક અભિગમ હશે તેમજ તમારા સંકલ્પ અડગ હશે તો તમારા ધ્યેયને પામવાના માર્ગમાં આવતી અડચણો સરળતાથી પાર પાડી શકશો. તેનાથી તમારો આત્મવિશ્વાસ અને કાર્યદક્ષતામાં વધારો થશે. આંતરિક ચૈતન્યશક્તિ તમારા ધ્યેયને પાર પાડવા તમારી સાથે જોડાઈ જશે અને તમે સહજતાથી સફળતાનાં શિખરને પાર કરી શકશો. સ્વામી શિવાનંદે કહ્યું છે કે, "Be kind to virtues and be blind to vices" એટલે કે "બીજાના સદ્‌ગુણો તરફ સારી દૃષ્ટિ કેળવો અને અવગુણોને ન જુઓ." બીજામાં રહેલ સદ્‌ગુણો, કુશળતા તરફ દૃષ્ટિ કેળવવાથી જીવનમાં વિવેક અને નમ્રતા વધશે, અહમ્ ઘટશે અને જીવન હળવાશ અને આનંદથી માણી શકશો. પરોપકાર અને શ્રદ્ધા દ્વારા મન શાંત અને પ્રફુલ્લિત રહેશે તેમજ ઈશ્વરની અનંત કૃપાને પ્રાપ્ત કરી શકશો.

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥

મન જ બંધન યા મોક્ષનું કારણ છે. જો મન વિષયાસક્ત હોય તો જીવનને બંધનમાં રાખે છે અને જો એ નિર્વિષયી હોય તો મન જીવન મુક્ત બને છે.

(સૌજન્ય : નવગુજરાત સમય)

સોઽહમ્ સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સોઽહમ્‌નો અર્થ છે, હું તે છું અથવા હું બ્રહ્મ છું. સઃનો અર્થ છે 'તે' અને અહમ્‌નો અર્થ છે 'હું'. આ સૌથી મોટો મંત્ર છે. આ એક અભેદ બોધવાક્ય છે, જેનો અર્થ છે-જીવ તથા બ્રહ્મની એકતા.

સોઽહમ્ વાસ્તવમાં તો 'ૐ' જ છે. 'સ' અને 'હ' વ્યંજનોનો નિષેધ કરો તો તમને 'ૐ'ની પ્રાપ્તિ થશે. સોઽહમ્ ૐનું જ રૂપાંતર છે. સોઽહમ્ ઉપર ધ્યાનનો અર્થ છે – ૐ ઉપરનું ધ્યાન. સોઽહમ્ સાધના કરતાં પહેલાં 'નેતિ નેતિ'નો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શરીર તથા અન્ય કોષોનો તમારે નિષેધ કરવો જોઈએ. नाऽहमिदं शरीरम्। अहम् एतत् न॥ હું શરીર, મન અથવા પ્રાણ નથી, હું તે જ છું. તે જ છું. તે હું સોઽહમ્, સોઽહમ્.

જીવ ચોવીસ કલાકમાં ૨૧,૬૦૦ વખત આ મંત્રનો અજાણે જ જપ કરતો હોય છે. ઊંઘમાં પણ સોઽહમ્‌નો જપ ચાલુ જ હોય છે. શ્વાસનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરવાથી આ સમજી શકાશે. શ્વાસ લેતી વખતે 'સો' એવો અવાજ થાય છે અને ઉચ્છ્વાસ વખતે 'હમ્' એવો અવાજ થાય છે. આ જ છે અજપા મંત્ર.

આ મંત્રનો માનસિક જપ કરો. પૂરા હૃદયથી એવું અનુભવો કે હું સર્વવ્યાપક, સર્વશક્તિમાન, સુખપૂર્ણ બ્રહ્મ અથવા આત્મા છું. યંત્રવત્ જપથી તમને ખાસ ફાયદો નહિ થાય. અનુભૂતિ દ્વારા જ વધુ ને વધુ લાભની અપેક્ષા રાખી શકાય છે. જો બુદ્ધિ એવી ભાવના કરવા પ્રયત્ન કરે કે હું બ્રહ્મ છું, હું સર્વશક્તિમાન છું, પરંતુ ચિત્ત એવો અનુભવ કરે કે હું અમુક વ્યક્તિ છું, હું દુર્બળ છું, હું નિઃસહાય છું; તો સાક્ષાત્કાર સંભવ નથી. તમારે બધા ખરાબ સંસ્કાર, ખોટી કલ્પનાઓ, દુર્બળતા, અંધવિશ્વાસ તથા ભયનો નાશ કરવો જોઈએ. તમારે અવિદ્યાનો પણ નાશ કરવો જોઈએ. મન દ્વારા જ મનુષ્યને દેહાધ્યાસના આ બંધનમાં નાખવામાં આવ્યો છે. અવિદ્યાનું આવરણ ભેદી નાખો. પંચકોષોને ભેદી નાખો. અવિદ્યાના પડદાને ઉઠાવી લો. 'સોઽહમ્ સાધનાની શક્તિથી તમારા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ જાઓ. નિશ્ચય કરો, 'હું બ્રહ્મ છું.' ઘોષણા કરો, 'તે તું છે.'

ગાઓ :-

હું શરીર અને મનથી પર છું, હું છું અંતરાત્મા સોઽહમ્
હું છું ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી, પરમ અસ્તિત્વ સોઽહમ્
હું છું ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી, પરમ ચૈતન્ય સોઽહમ્
હું છું ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી, પરમ આનંદ સોઽહમ્.
સોઽહમ્, સોઽહમ્, શિવોઽહમ્, સોઽહમ્,
સોઽહમ્,સોઽહમ્, શિવોઽહમ્ સોઽહમ્
આ શરીર હું નથી, નથી શરીર મારું
આ પ્રાણ હું નથી, નથી પ્રાણ મારા
આ મન હું નથી, નથી મન મારું
આ બુદ્ધિ હું નથી, નથી બુદ્ધિ મારી
હું છું, તે જ હું છું. હું છું તે જ હું છું,
હું છું તે જ, હું છું તે જ, હું છું તે જ,
સોઽહમ્ સોઽહમ્, શિવોઽહમ્ સોઽહમ્, સોઽહમ્
સોઽહમ્ શિવોઽહમ્ સોઽહમ્
નિત્ય, શુદ્ધ, બુદ્ધ, સચ્ચિદાનંદ હું.
ચિદાનંદ, ચિદાનંદ, ચિદાનંદ હું.
હર હાલમાં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું,
નિર્ભય ને નિર્દ્વંદ્વ ચિદ્‌ઘનાનંદ હું.
સ્વયં પ્રકાશ હું, શાંતિ સ્વરૂપ હું.
ન કર્તા ન ભોક્તા, અસંગ સાક્ષી,
પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ હું,
તત્ત્વમસિ અયમાત્મા બ્રહ્મ, સત્યં જ્ઞાનં અનંતં બ્રહ્મ,
એકમાત્ર અદ્વિતીય સર્વ ખરે બ્રહ્મ,
ૐૐૐૐ, ૐૐૐૐ,ૐૐૐૐૐૐૐ;

શરીરભાવનાનું નિરાકરણ કરી બ્રહ્મભાવના દ્વારા તમારા સાચા સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરો. સદા સોઽહમ્‌નો માનસિક જપ કરો. સચ્ચિદાનંદ અદ્વૈત બ્રહ્મનું ધ્યાન ધરો.

બોલતાં, ચાલતાં, ખાતાં, પીતાં, બેસતાં, ઊઠતાં મૌન સોઽહમ્‌નું ઉચ્ચારણ કરો તથા શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરો. ધારણા માટે આ બહુ જ સુગમ વિધિ છે. સોઽહમ્ ભાવ તમારો સ્વભાવ બની જવો જોઈએ.

સોઽહમ્ સાધના આધ્યાત્મિક માર્ગે આગળ વધેલાઓ માટે જ યોગ્ય છે; ખાસ કરીને જે લોકો અદ્વૈત વેદાંતના સાધકો છે તેમને માટે તે વધુ યોગ્ય છે. છતાં પણ મનુષ્યે પ્રારંભિક અવસ્થાઓમાંથી પસાર થવું જોઈએ. તેણે યોગની નિસરણી ઉપર એક પછી એક પગથિયું ચઢવું જોઈએ. જ્યાં સુધી હૃદય શુદ્ધ નહિ હોય, જ્યાં સુધી મનનો મળ દૂર નહિ થયો હોય, જ્યાં સુધી કર્તાપણાનું અભિમાન તથા અહંકાર પૂરેપૂરાં નિર્મૂળ નહિ થયાં હોય, ત્યાં સુધી મનુષ્ય સોઽહમ્ સાધનાના માર્ગે વિશેષ ઉન્નતિ નહિ કરી શકે.

વિચાર સાધના

ઘણું ખરું આપણે મૂળ વસ્તુને મૂકીને તેના પડછાયાની પાછળ દોડીએ છીએ. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ તો આ સિદ્ધાંત જ બંધનનું કારણ છે. ઈશ્વરની શોધ કરવાના બદલે મનુષ્ય તેની છાયારૂપ આ જગતની પાછળ પડ્યો છે. આ જ છે બધાં દુઃખોનું કારણ.

'ઈશ્વર' શબ્દથી પણ ઘણુંખરું આપણે 'છાયા' વિષે જ જાણીએ છીએ, તે વસ્તુ વિષે નહિ. આ અસત્ય છાયા પાછળ આપણે એટલા બધા મગ્ન બની જઈએ છીએ કે વૃક્ષની ચેતના ભુલાઈ જાય છે અને અરણ્યની સુંદરતા તિરોહિત થઈ જાય છે.

સદ્‌ગ્રંથોના અધ્યયન સંબંધી વિષયમાં પણ આ જ વાત છે. પયગંબર તથા સુધારકોને જનતાની ખોટી ધારણાઓમાં સુધારો કરવા માટે વારંવાર ખૂબ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. સદ્‌ગ્રંથોનું તત્ત્વ ઘણીવાર ખોટી ધારણાઓથી વારંવાર ઢંકાઈ જાય છે. જગતના મોટા ભાગના ધર્મોની ઉત્પત્તિ આ જ પ્રકારના સુધારાનું પરિણામ છે. બધાનું મૂળ એક જ ધર્મ છે. કાલાન્તરે ભ્રમને કારણે લોકોએ તેને મતમતાંતરોથી જુદા જુદા સંપ્રદાયમાં બદલી નાખ્યો. તે વિરોધી ટોળીઓમાં વહેંચાઈ જાય છે. દરેક ધર્મ પોતાને જ સાચા ધર્મનો અનુયાયી બતાવે છે ત્યારે એક સુધારાની જરૂર પડે છે. જે જ્ઞાનસાગરમાં ડૂબકી લગાવી સત્યના મોતીને બહાર લાવે છે. કેટલાક તેને અનુસરે છે જ્યારે બીજા પોતાના જ તાનમાં મસ્ત રહી ઊંધો જ રાગ છેડતા હોય છે. નવો દ્રષ્ટા પોતાના અનુયાયીઓનું જૂથ એકઠું કરે છે જે તેના ઉપદેશોનો પ્રચાર કરે છે અને તેઓ નવા ધર્મની સ્થાપના કરી બેસે છે. આ જ લીલા યુગ-યુગાંતરથી ચાલી આવી છે.

ધર્મગ્રંથોના ઉપદેશ ઉપરાંત બધા ધર્મમાં તેમના પયગંબરના ઉપદેશો છે. તે બધા ઉપદેશો કહેવતોનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ કહેવતોમાં જે આધ્યાત્મિકતા છે, તેમનો અર્થ ગૂઢ છે તથા તે ધર્મગ્રંથનાં વાક્યની માફક જ ગંભીર છે. તેથી ભાવિ સંતતિ તેનો ઊલટો અર્થ ઘટાવે છે. સ્વર્ગીય સંગીતની તાન છેડવાના પ્રયત્નમાં ઘણા નિરર્થક રાગ પણ આલાપવા લાગે છે.

તામિલ સાહિત્યમાંથી કેટલાંક ઉદાહરણ જોઈએ. એક સુંદર કહેવત છે, "જ્યારે કૂતરાને જુઓ છો ત્યારે પથ્થર નથી અને જ્યારે પથ્થરને જુઓ છો ત્યારે કૂતરું નથી." આ કહેવત હવે સસ્તી બની ગઈ છે. લોકો તેનો શાબ્દિક અર્થ જ સમજે છે. કોઈ માણસ ગામના રસ્તે જઈ રહ્યો છે ત્યારે ઘણાં કૂતરાં તેની પાસે ભસતાં ભસતાં આવી પહોંચે છે. તે વિચારે છે - "દુઃખની વાત છે કે આટલાં બધાં કૂતરાં છે પણ પથ્થર નથી, નહિ તો હમણાં કૂતરાંને પણ સ્વાદ ચખાડત." તે જ વ્યક્તિ તીર્થયાત્રા માટે નીકળે છે. ગંગા કિનારે ઘણા પથરા જુએ છે ત્યારે વિચારે છે, 'અહીં આટલા બધા પથરા છે, પરંતુ કૂતરાં નથી કે તેમને આનાથી મારી શકાય.' આ કહેવતનો આવો ખોટો અર્થ ઘટાવવામાં આવે છે. વિચારશીલ પુરુષો એવો અર્થ ઘટાવે છે - જ્યાં ધનની અધિક આવશ્યકતા છે ત્યાં ધનનો અભાવ છે. જ્યાં જરૂર નથી ત્યાં ધનની અધિકતા છે. ભાગ્યે જ કોઈ આ કહેવતનો ગૂઢાર્થ સમજી શકતા હશે.

આ કહેવતના ગૂઢાર્થને સમજતાં પહેલાં

આપણે ઈશ્વર તથા જગત વિષે થોડો વિચાર કરીએ. **"બ્રહ્મ સત્યં જગત્ મિથ્યા જીવો બ્રહ્મૈવ નાડપરઃ"** આ જગત મિથ્યા છે તેનું અસ્તિત્વ જ નથી. ઋષિઓએ આવી ઘોષણા કરી. આપણે આ જગતને દોરડામાં સર્પ, મૃગતૃષ્ણામાં જળ કે છીપમાં ચાંદીની જેમ જોઈએ છીએ. માણસ પોતાના કાર્યાલયમાંથી થાક્યોપાક્યો પાછો આવે છે અને દરવાજામાં પેસતાં જ તેને લાગે છે કે પગ નીચે કોઈ સાપ આવી ગયો હોય. અંધકારના કારણે તે એ વસ્તુની તપાસ નથી કરી શક્તો. આવી સ્થિતિમાં વિચારશક્તિ પણ કામ નથી આપતી. તેનું માથું ભમવા લાગે છે અને તે ભયભીત થઈ જાય છે અને ચક્કર ખાઈને જમીન ઉપર પડી જાય છે. લોકો પણ આજુબાજુમાંથી એકઠા થઈ જાય છે અને બૂમાબૂમ કરી મૂકે છે કે આને સાપ કરડ્યો છે, તેના ખાટલાની ચારે બાજુ લોકોની ભીડ જામી જાય છે. રોકકળ, બૂમાબૂમ, મંત્રમંત્રાદિ વગેરે શરૂ થઈ જાય છે. એટલામાં એક બુદ્ધિશાળી માણસ આવે છે. તે કહે છે, ''જવા દો, જરા રોગીને જોઉં તો ખરો.'' તે શાંતિપૂર્વક રોગીની તપાસ કરે છે અને પછી પોતાની સફેદ દાઢી ઉપર હાથ ફેરવતાં ફેરવતાં પૂછે છે કે ભાઈ સાપે તમને ક્યાં દંશ દીધો છે? ત્યારે પેલા ભાઈ ધીરેથી જવાબ આપે છે કે દરવાજા પાસે. હાથમાં બત્તી લઈ તે વૃદ્ધ પુરુષ જોવા જાય છે. સાપ તો સ્થિર રહેવાવાળો નથી. તે વૃદ્ધ તે સ્થાન ઉપર તેમના કહ્યા મુજબનો સાપ જુએ છે.

અરે, બત્તીના પ્રકાશમાં તે ફૂલની માળા જેવો બની ગયો! વિજયી મુખમુદ્રાથી તે માણસ તે માળા હાથમાં લઈ પેલા મરણાસન્ન ભાઈ પાસે આવે છે અને પૂછે છે કે ભાઈ, શું આ જ સાપ તમને કરડ્યો છે ને? આમાં ઝેર તો છે જ નહિ. ઊઠો, કપડાં બદલો. બસ, આટલું સાંભળતાં જ પેલા ભાઈ તો સ્ફૂર્તિથી ઊભા થઈ જાય છે, તેમનાં દુઃખ અને ભય બંને દૂર થઈ જાય છે અને તે તેમના રક્ષક વૃદ્ધને પગે પડી, ભેટી પડે છે. લોકો પણ અંદર-અંદર વાતો કરતા વિખેરાઈ જાય છે.

આ જ રીત છે આ જગતની પણ. તે બ્રહ્મ ઉપર અધ્યાસ છે. તે જેવું દેખાય છે તેવું તે નથી. જ્યાં સુધી તમે અંધારામાં તેને જોશો ત્યાં સુધી તે સાપ જેવું દેખાશે, પરંતુ જ્ઞાનનો દીવો, પ્રગટાવી જોશો તો દોરડાની જેમ, જગત અદૃશ્ય થઈ જતાં સારતત્ત્વ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થશે. ઘણા ખરા સંત પુરુષોએ પ્રેરણાત્મક કાવ્યો રચ્યાં છે અને તેમાં આ વિચારને વણી લીધો છે. તે ઈશ્વરને જુએ છે તે પંચ મહાભૂતોથી બનેલા જગતને નથી જોતો. જે તત્ત્વોના ખેલમાં નિમગ્ન રહે છે, તે ઈશ્વરનાં દર્શન નથી કરતો.

ઉપરોક્ત કહેવતનો વાસ્તવિક અર્થ સમજવા માટે જે પ્રસંગમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થઈ છે તે પ્રસંગને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ તો જ આપણે તેના તાત્પર્યને સમજી શકીશું.

એક શિલ્પી કોઈ જૂના મંદિરની પ્રદક્ષિણા કરે છે અને તેનાં ચિત્રોની કારીગરીમાં તેનું મન વિલીન થઈ જાય છે. તે એક બિલાડીની પૂંછડી જુએ છે અને બોલી ઊઠે છે, ''અહા, કેટલી સુંદર છે આ ! આ સિંહનું માથું છે તેમાં પથ્થરનો ગોળો છે.'' આ રીતે તે એક પછી એક મૂર્તિઓ જોતો જાય છે. એ પાછો વળે છે અને કહે છે : અહો! આ વિશાળ કૂતરો! જો તેણે મારા ઉપર છલાંગ મારી તો! તેના તીક્ષ્ણ દાંત તો જુઓ અને તેની આ લોહી તરસી જીભ! અરે! આ તો સીધો મારા તરફ જોઈ રહ્યો છે. હે પ્રભુ! હવે હું શું કરું?'' તે ભયથી આંખો બંધ કરી દે છે. એક મિનિટ, બે મિનિટ, પાંચ મિનિટ, હજુ પણ પેલો કૂતરો તો શાંત છે. તે ફરી આંખો ખોલે છે અને વિચારે છે કે શક્ય છે કે કદાચ તેને બાંધેલો હોય. તે એક પથ્થરનો ટુકડો ઉપાડી કૂતરા તરફ ફેંકે છે, છતાં પણ કૂતરો તો જેમનો તેમ ઊભો છે અને ધારીધારીને જોઈ રહ્યો હોય તેમ લાગે છે. પેલો શિલ્પી વિચારે છે, 'અરે, આ તો પૂંછડી પણ હલાવતો નથી, આ તો અનોખો કૂતરો છે.' તે હજુ પણ નજીક જાય છે અને તેની પૂંછડીને અડકે છે. તે એકદમ હસી ઊઠે છે પોતાની મૂર્ખતા ઉપર! તે વિચારે છે કે, 'આ તો પથ્થરનો બનેલો છે, પરંતુ તેની કારીગરી એટલી બધી સુંદર છે કે જાણે તે સાચો કૂતરો હોય તેવો ભાસ થાય છે.' આ જ છે આ કહેવતનું

તાત્પર્ય. જ્યારે કૂતરો છે ત્યારે પથ્થર નથી અને જ્યારે પથ્થર છે તો કૂતરો નથી. કૂતરો જોઈએ છીએ તો પથ્થરનો વિચાર નથી ઉદ્ભવતો અને જ્યારે એમ જાણીએ છીએ કે આ પથ્થર છે ત્યારે કૂતરો વિલીન થઈ જાય છે. આ કહેવતમાં આ વિચારોનો સમન્વય છે. અનેકતા જોતાં એકતા નથી રહેતી. એકતા જોતાં અનેકતા નથી રહેતી. ઈશ્વરસાક્ષાત્કારથી જગત નથી રહેતું. જગતમાં ખોવાઈ જવાથી ઈશ્વર નથી દેખાતો.

આ વિચાર તામિલ સાહિત્યમાં ઘણા દુહાઓના રૂપમાં વ્યક્ત કરવામાં આવ્યો છે. એક કહે છે, 'હાથીએ જંગલ ઉપર પડદો ઢાળી દીધો અને જંગલમાં હાથી અદશ્ય થઈ ગયો.' આ તો આશ્ચર્યજનક લાગે છે. એક ઉદાહરણ જુઓ, એક છોકરાના હાથમાં આંબાના લાકડાનો બનેલો એક હાથી છે. વરંડામાં એક સુથાર કામ કરી રહ્યો છે. બાળક તેની પાસે દોડી જાય છે અને પોતાનો હાથી તેને બતાવે છે ને કહે છે, 'જુઓ, આના પગ કેટલા મોટા છે. તેના કાન કેવા સૂપડા જેવા છે, તેના દાંત તો તમારી છાતી ચીરી નાખશે.' બાળક તેની સાથે એવું રમી રહ્યું છે કે માનો તે ખરેખર જીવતો હાથી ન હોય! સુથાર તે રમકડું લઈને તેની તપાસ કરે છે. પછી કહે છે કે અરે ભાઈ, આ તો બરાબર નથી. બાળક પૂછે છે કે 'કેમ? આ તો મોટો હાથી છે.' ત્યારે સુથાર જવાબ આપે છે કે 'બરાબર છે પણ આ આંબાના લાકડાનો બનેલો છે, માટે જલદીથી બગડી જશે.' સુથારને મન આ હાથી નથી પણ લાકડાનો ટુકડો છે. સંસારી મનુષ્ય અને સંતની દૃષ્ટિમાં આટલો જ ફરક છે. સંસારી વ્યક્તિ જગતને અનેકતાથી ભરેલું જુએ છે.તેને તે સુખ-દુઃખનું મિશ્રણ લાગે છે તથા તેને વિષયોનો ભંડાર સમજે છે. સાધુ તેમાં એ ગુપ્ત સત્તાને જુએ છે કે જેનાથી આ જગત વ્યાપ્ત છે. આ જગત તેના માટે સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મનો આભાસ માત્ર છે.

'સાધના' માંથી સાભાર

(ગુરુદેવનું અંતિમ પર્વ-૨ પાન નં ૧૮ ઉપરથી ચાલુ)

સમર્પણબુદ્ધિ આપીને કરેલો અનુગ્રહ કદીય પાછો ના ખેંચી લે.'

'દિવ્ય જીવન સંઘ'ના ઈતિહાસમાં ૧૯૪૩થી ૧૯૬૩ સુધીના બે દાયકા સાચે જ અત્યંત મહત્ત્વના છે. પવિત્ર ગંગા નદીને કિનારે, દિવ્યતાએ એની ભવ્યતા વિવિધ આકારમાં પ્રગટ કરી; એક ગતિશીલ ચૈતન્યસભર ગુરુદેવરૂપે અને બીજી સમર્પિત શિષ્યરૂપે. ભારતવર્ષની આ પવિત્ર ભૂમિ પર અસંખ્ય વખત સદ્ગુરુરૂપે દિવ્યતા સાકાર થઈને પ્રગટ થતી આવી છે. પરંતુ સમર્પિત અને સુયોગ્ય શિષ્યો વિરલા જ પ્રગટ થયા છે. સ્વામી ચિદાનંદ એક એવા વિરલ પુષ્પોમાંના એક છે, જેઓ પોતાની ભીતર સુગંધનો એક એવો ઘટ ભરીને આવ્યા, કે જે ગુરુદેવનાં કિરણોના સ્પર્શ માત્રથી છોળાઈને સર્વત્ર ફેલાઈ ગયો અને આ જગતને પોતાની માધુરીથી મઘમઘાવી દીધું. આવો એક શિસ્તબદ્ધ અનુશાસિત સમર્પિત અનુયાયી આત્મા આગળ ઉપર જગતભરમાં ફેલાયેલા અસંખ્ય જિજ્ઞાસુઓના જીવનપથનો પવિત્ર ગુરુ, સદ્ગુરુ, સન્મિત્ર, તત્ત્વવેત્તા અને માર્ગદર્શક બનીને ખીલી ઊઠે તેમાં કશી નવાઈ નથી. ગુરુદેવના જીવનનું એક જ રહસ્ય તેમણે આત્મસાત્ કરી લીધું છે કે, 'તારી જાતને તું ખાલી કરી નાખતો રહે, હું તને ભરતો જઈશ.' સ્વામી ચિદાનંદ એ સાક્ષાત્ શરણાગતિ અને ગુરુભક્તિની સગુણ સાકાર પ્રતિમા છે, જે પોતાના ગુરુદેવથી અભિન્ન છે અને ગુરુએ આપેલા માનવતાના પાઠને પોતે પણ શીખવતા રહે છે કે 'પ્રભુ જ છે સર્વોચ્ચ પરમ ગુરુ, વિશ્વસદ્ગુરુ ! આ જગત એ પ્રભુનું સાક્ષાત્ તાદશ સ્વરૂપ છે. એટલે જગત પોતે જ ગુરુ છે અને જીવન એ શિષ્યત્વ છે, માટે આ જગતની સેવા કરવા જીવવું જોઈએ. અને જગત પાસેથી જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. આ જ છે ધર્મ, જે મોક્ષ સુધી પહોંચાડે છે.'

☐ **'કરુણા સાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર**

જે હોય તેનો સર્વોચ્ચ અને ઉત્તમ ઉપયોગ કરો

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પશ્ચિમમાં એક સૂત્ર છેઃ ''ચલાવી લો.'' તેનો અર્થ એ છે કે તમારી પાસે સારું, ખરાબ જે કંઈ હોય તેનો સર્વોત્તમ ઉપયોગ કરી લેવો. તમારી પાસે જે કંઈ હોય તેનાથી નભાવી લો અને તમારી પાસે જે ન હોય તે માટે શોક ન કરો. હવાઈ કિલ્લા બાંધી ઈચ્છતા હો કે કોઈ દિવસ તમારું ધાર્યું મળશે અને તમે મોટા ગણાશો તેના બદલે ખરી હકીકતોનો સામનો કરો, દુન્યવી યથાર્થતા સમજો અને જે તમારી પાસે હોય તેનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરો. બધું સંપૂર્ણ હોય તેવા કાલ્પનિક ભવિષ્યની રાહ જોઈ બેસી ન રહેશો. બધું જ આદર્શ હોય એવા સમયની રાહ જોવી તે મનની એક ત્રુટી છે.

બીજી એક અર્થસભર કહેવત છેઃ ''જેની પાસે હોય તેને ભગવાન છલકાઈ જાય તેટલું આપે છે.'' તેનો ગર્ભિત અર્થ એ છે કે જો ઈશ્વરે તમને જે આપ્યું છે તેનાથી ચલાવી લેશો તો પરમપૂર્ણ તમને વધુ ને વધુ આપવા લાગશે, કારણ તમારી પાસે જે કંઈ હાલ છે તેનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરતા હોવાથી તમે એવી પરિસ્થિતિ પેદા કરી છે કે તમને વધુ આપવામાં આવે અને તમે વધુ સ્વીકારો. કોઈક ગહન વૈશ્વિક નિયમ કાર્યશીલ બને છે અને તમને વધુ ને વધુ પૂરું પાડતો રહે છે, કારણ તમને જે મળ્યું છે તેનો ઉત્તમ અને ઉચ્ચોચ્ચ ઉપયોગ કરીને તમે વધુ માટે લાયકાત દર્શાવી છે.

તમે લાપરવાહ થયા નથી. તમને જે આપવામાં આવ્યું છે તેને તમે અપર્યાપ્ત આદરથી સ્વીકાર્યું છે. તેને તમે યોગ્ય સ્વીકૃતિ આપી છે, યોગ્ય માન આપ્યું છે, યોગ્ય મૂલ્યાંકન કર્યું છે અને બનતી સારી રીતે તેનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છો, જેનો અર્થ એ થાય કે વૈશ્વિક પુરુષે તમને જે કંઈ આપ્યું છે તેની કિંમત તમે સમજ્યા છો. આ કોઈ નાનીસૂની બાબત નથી!

માટે આપણી પાસે સારું કે નરસું જે હોય તેનું સર્વદિશીય રીતે મૂલ્યાંકન કરી, બધું સાથે ગણી આપણે આપણી હાલની પરિસ્થિતિનો અંદાજ કાઢીએ, આપણી, હાલની દેણગીઓ, શક્તિઓ, ક્ષમતાઓ અને કાર્યશક્તિઓનો હિસાબ ગણીએ અને કહીએ, ''હા, હાલની તકે હું આટલું ધરાવું છું. ઈશ્વરની પોતાની શાશ્વતતામાં, હું આટલામાં છું. હું આ છું અને મારી પાસે આટલું છે, માટે બને તેટલી બધી હૃદયપૂર્વકની ભાવનાથી તીવ્ર રસ લઈને આતુરતાપૂર્વક સમર્પણભાવથી તેમજ ઉત્સાહપૂર્વક, હું તેનો સર્વોચ્ચ અને સર્વોત્તમ ઉપયોગ કરું.'' જો આમ કરો, તો તમે શું ન પામી શકો? એવું કશું નથી, જે તમે પ્રાપ્ત ન કરી શકો.

શરૂઆતથી જ તમે પ્રગતિ કરતા થશો, આગળ ધપતા જશો. તમે કશાની મળી જવાની આશા રાખી બેસી નહિ રહો, પરંતુ તેના તરફ આગળ ધપશો. આ મોટી બાબત છે, જે કરવી જોઈએ. આને જ કૃપા મળી કહેવાય. ભારતીય ફિલસૂફીના સંદર્ભમાં આ પુરુષાર્થ કહેવાય.

તો પછી આ સત્યની દૃષ્ટિએ આપણી પાસે જે છે તેના તરફ આપણી દૃષ્ટિ કેવી હોય? તેની અવજ્ઞા ન કરાય, તેના તરફથી મોં ન ફેરવાય, પરંતુ સર્વગ્રાહી રીતે જોવું જોઈએ. ''ઠીક છે. મારી પાસે આટલું છે. ઈશ્વરે તેનાં વિવિધ સકારાત્મક અને નકારાત્મક પાસાઓવાળું આ જીવન મને ભેટ કર્યું છે. જેવું હોય તેવું મને મળ્યું છે. માટે ચાલો, બેઠો થાઉં અને મારી જાત અને મારા જીવનનો કઈ રીતે સર્વોત્તમ ઉપયોગ કરી શકાય તે વિચારી લઉં.''

આનો અર્થ એ થયો કે વસ્તુસ્થિતિ પ્રત્યેની મારી દૃષ્ટિ તદ્દન જુદી છેઃ ''મેં જે અભિગમ અપનાવવા હવે નક્કી કર્યું છે તે દૃષ્ટિએ જે કંઈ હું છું અને મારા માટે જીવનમાં જે લખ્યું છે તેનો કશોક અર્થ છે એટલે જીવનને હું હવે વધુ સમય મદદકર્તા અને બિનમદદકર્તા, સાધના અને અ-સાધના, આધ્યાત્મિક અને અનાધ્યાત્મિક એવું વિશ્લેષણ કરી ન વહેંચું. ના, હું મારા જીવનના સો ટકા

લઈ તપાસીશ કે તેનો એકેએક ટકો મારા જીવનના લાભ માટે ઉપયોગ કરી શકું, જીવન તરફ બદલાયેલ દૃષ્ટિ પ્રમાણે તેમાં આત્મ-પ્રગટીકરણ, પ્રકાશ અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટેના લક્ષ્યને કેવી રીતે સાકાર કરી શકું? હું વસ્તુઓનું વર્ગીકરણ નહિ કરું કે ન તો વિવિધ પ્રકારમાં અલગ પાડીશ કે નહિ હું કોઈક વસ્તુને ફેંકી દઈ કે નામંજૂર કરીશ કે તેની સામે લડીશ પણ નહિ. હું જીવનને સમગ્ર રીતે જોઈશ અને તેમાંની દરેક વસ્તુને મને મદદરૂપ થવા માટે ઈશ્વરે તેની સર્વગ્રાહી બુદ્ધિથી એક શક્ય વિધાયક પરિબળ તરીકે રાખી છે તેમ માનીશ.

''બેશક, જ્યારે હું કોઈ મોટી ભૂલ કરી બેસું અને મારે ભૂલના ભોગ થવું પડે ત્યારે પણ હું તે બાબતનો ઉપયોગ કરીશ : ''હા, હવે હું સમજું છું કે મારે શું કરવું જોઈતું ન હતું અને આવતી કાલે આવી જ પરિસ્થિતિ પેદા થાય તો મારે શું કરવું જોઈએ તે હવે મને ખબર છે.'' આમ, ભૂલોએ તમને જીવનમાં મૂલ્યવાન આંતરસૂઝ આપી અને તમને નવા જ્ઞાનથી સજ્જ કર્યા. આમ, તમને લાગે કે કોઈ એક બાબત માટે ખૂબ પસ્તાવો કરવો પડે અને એક ખૂબ કમનસીબ ઘટના બની ગઈ હોય છતાં ભવિષ્યમાં તે ખૂબ મૂલ્યવાન નીવડી શકે. આમ, જે બાબત માટે અત્યાર સુધી તમે સભાન ન હતા તેને માટે તમે બરાબર સભાન થઈ ગયા છો. તેની પણ વિધાયક દૃષ્ટિ છે, તેનો સકારાત્મક આશય છે અને તે રીતે તમારા આધ્યાત્મિક જીવનને મદદકર્તા થઈ પડશે, વિરુદ્ધમાં જશે નહિ.

આ રીતે સઘળું, 'તમે જે છો' તેનો સરવાળો અને તમને જે 'લાગે છે' તેનો સરવાળો-આ દૃષ્ટિથી દરેકને જોવાનું છે. આ બંને પરિબળો (તમે જે છો અને તમને જે લાગે છે તે) સાથેનો આપણો સમસ્ત વ્યવહાર આ દૃષ્ટિએ જોવાનો છે. બંને સાથેનો સમસ્ત વ્યવહાર એમ કહું છું ત્યારે હું માનું છું - તે જ કહું છું કે તમે જીવનથી કશુંક વધુ છો. આ ''હું''થી તમે કશુંક અલગ છો, જોકે હાલ તો આ 'હું' જ તમારી પાસે જે કંઈ છે તે છે.

માટે જ્યારે તમે જાણો કે તમે આ 'હું'થી કશુંક અલગ છો ત્યારે તમે ''હું''માં - 'મારા'માં પકડાતા નથી અને ''હું'' એમ કહેતા નથી. તમે સમજો છો કે આ પણ એક ઈશ્વરી ભેટ જ છે, પછી તમે વિચારવા લાગશો કે આ 'હું'નો અને મારા જીવનનો કેવો ઉપયોગ કરું. આ બંને પરિબળો એવાં છે, જેનો તમે, વાસ્તવિક તમે, શાશ્વત તમે, સારભૂત તમે ઉપયોગ કરી શકો.

આ સમજણ થતાં જ તમે અંતમાં મહાન કહેવત વિચારી શકો, ''તમારું મન જે છે તે તમે છો''. આમ, જો તમે આ માનસિક વલણ લો, આ નવી દૃષ્ટિ, વસ્તુઓ પ્રત્યે જોવાની નવી રીત અને નવો અભિગમ લો ત્યારે તમે કોઈ વસ્તુને નકારશો નહિ, કારણ બધી વસ્તુઓ નવા અર્થ સાથે તમને દેખાશે. દરેક વસ્તુ એક વિધાયક પરિબળ છે અને તમારે તે વસ્તુઓ સાથે એવો વ્યવહાર કરવો જોઈએ, જેથી તે નિધિ બની રહે, મૂડી બની રહે - જવાબદારી કે સમસ્યા ન બને. તમે વસ્તુઓનો આમ ઉપયોગ કરો.

આ વસ્તુસ્થિતિ થતાં તમારી વિચારસરણીને તમારા તર્ક તથા બુદ્ધિના શાણપણને મદદ મળવાની આવશ્યકતા ઊભી થાય છે. થોડાં ચિંતન બાદ, થોડી વિવેકબુદ્ધિ વાપરવાથી નકારાત્મકતાને સકારાત્મકતામાં પલટાવી શકશો તે બાબતને નકારાત્મક હોવાનું વિચારી પણ શકશો નહિ. ''આ વિધાયક દૃષ્ટિ છે. આ ક્ષણે હું વિધાયક મર્મ જોઈ શક્તો નથી, પરંતુ આ દેખીતી નકારાત્મક પરિસ્થિતિમાં, મારી અંદર તેમજ જે જીવનમાં હું છું તેમાં - બંનેમાં હું સકારાત્મક મર્મને ક્યાં ઓળખી શકું તે તપાસવા દો.''

આમ, સમજુ, વિવેકી, જિજ્ઞાસુ અને સાધકનો જીવન જીવવા પ્રત્યે આવો અભિગમ હોવો જોઈએ. ઈશ્વરની કૃપા અને ગુરુદેવની આશિષ તેમજ શુભેચ્છા તમને આ અભિગમની ચાવી આપે, તમારાં પગલાંને દિશા આપે, દરેક પગલે તમારું મન અજવાળે.

- 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર.

આતમની ઓળખ

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

ઘણા લોકો પૂછે છે કે તેઓ પરણેલા હોવાથી તાંત્રિક યોગનો અભ્યાસ કરી શકે કે કેમ ! તેઓ માનવા લાગે છે કે તેને કામવૃત્તિ સાથે સંબંધ હશે. તાંત્રિક યોગ વિષેની આ મોટી અણસમજ છે. કારણ કે તેમાં કામવૃત્તિ દ્વારા મેળાપની વાત જ નથી. પ્રાચીન તાંત્રિક ગ્રંથો કોઈ શારીરિક જોડાણની વાત કરતા જ નથી, તેમાં કેટલીક વાર અમુક આધ્યાત્મિક વાતોને જોડવા-સમજાવવા માટે તે પ્રકારના શબ્દોનો ઉપયોગ કરાતો હશે.

ખ્રિસ્તી પરંપરામાં તમે એમ કહી શકો કે નનસિસ્ટર - ઈશ્વર અથવા દેવળને પરણેલી છે અથવા તમે કહી શકો કે પવિત્ર જ્યૂ-યહૂદી-ટોમને પરણેલો છે. છતાં આ કોઈ કામવૃત્તિના હેતુવાળાં લગ્ન છે એવું નથી જ. તાંત્રિક યોગમાં આવું જ છે. જે જોડાણ થાય છે તે શિવ અને શક્તિનું છે, આપણા દરેકમાં રહેલાં પુલ્લિંગી અને સ્રીલિંગી કંપનો અથવા પ્રભાવને શિવ અને શક્તિ નામ આપવામાં આવ્યું છે. જે પ્રભાવ સર્જન કરે છે અને પ્રગટ થાય છે તે શક્તિ છે. જે કારણરૂપ અથવા પાયારૂપ સ્થિર ભાગ છે તે શિવ છે. શરીરમાં શિવનો પ્રભાવ નાભિથી ઉપરના ભાગમાં અને શક્તિનો પ્રભાવ નાભિથી નીચેના ભાગમાં પ્રવર્તે છે.

તમને જે વસ્તુ નીચે-નિમ્ન દિશામાં-ખેંચતી હોય તેને ઉપર ખેંચવી જોઈએ, જેથી સૂક્ષ્મ બળ- સર્જકશક્તિ - જે તમને ઈન્દ્રિયોના પ્રદેશમાં ખેંચતી હોય તેમને ઊંચે ચઢાવવી જોઈએ. ઊંડા ધ્યાનમાં મન સ્તબ્ધ થાય છે. તમારામાં સ્થિતિ શક્તિ- થોડીક હૂંફ ઉદ્ભવે છે, તે શક્તિ છે. તે ધીમે ધીમે ઊંચે ચઢીને મસ્તક-શિવ તરફ જાય છે. ત્યાં બન્નેનું જોડાણ થાય છે. તમારા નિયમિત ધ્યાનના અભ્યાસથી તમે કરોડરજ્જુના નીચલા છેડે સંગ્રહિત તે મહાન શક્તિને જાગ્રત કરો છો. તે શક્તિને આપણે સામાન્ય રીતે કુંડલિનીશક્તિ કહીએ છીએ. તમારું મન જ્યારે ઊંડા ધ્યાનમાં એકાગ્ર થઈ જાય છે ત્યારે આમ બને છે.

શક્તિ અને શિવનું તે જોડાણ લાક્ષણિક છે. આધ્યાત્મિક શિક્ષણ ઘણીવાર સાંકેતિક ભાષામાં આપવામાં આવે છે. એવું નહિ માનતા કે દરેક વ્યક્તિ બાઈબલ કે પોતાના ગ્રંથ વાંચે છે અને તેને સમજે છે. બધા જ પ્રાચીન ધર્મગ્રંથ ગૂઢ અથવા આંતરિક અર્થ ધરાવે છે. અહીં તાંત્રિક અથવા આધ્યાત્મિક જોડાણને સ્રીલિંગી પાસા અને પુલ્લિંગી પાસા વચ્ચેના જોડાણ અથવા શિવ અને શક્તિ વચ્ચેના જોડાણ તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. જોડાણની આ ભાષા સરળતાથી શારીરિક જોડાણ તરીકે ગેરસમજ ઊભી કરે તેવી છે.

કેટલાક લોકો તાંત્રિક ગ્રંથોમાંની ભાષાનો લાભ ઊઠાવે છે, ''હું તમને તાંત્રિક યોગ શીખવું છું'' તેઓ કહે : ''આવ મારી સાથે સૂઈ જા.'' ભારે હૃદયે હું તમને જણાવું છું કે કેટલાક કહેવાતા ગુરુ આ પ્રમાણે કરે છે અને તેમને હું કહું છું : ''જો તમારે કામવાસના તૃપ્ત કરવી હોય તો તેને ખુલ્લા દિલથી વ્યક્ત કરો.'' તેને કહો : ''બાળક, મારા ભક્ત હું તને ચાહું છું, ચાહું છું.'' ''તમે તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે વર્તો પણ કોઈ વસ્તુ શીખવવાનો ડોળ કરીને ધર્મગ્રંથોને વચ્ચે નહિ લાવતા.'' અરે! આજે તો શેતાન પણ ધર્મગ્રંથનો આધાર ટાંકે છે.

આમ, આ વસ્તુઓ સંબંધી ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ગેરસમજણ પ્રવર્તે છે. તમે તાંત્રિક યોગનું કોઈ પુસ્તક વાંચશો તો તેમાં મદ્ય-દારૂ કે લીકર-આપવાની વાત હોય છે. કોઈ કહેશે : ''તું મારી દેવી છે, હું દેવ છું. આપણે મદ્ય લઈએ, બરાબર પીએ અને પછી કામવાસના તૃપ્ત કરીએ.'' ઉપદેશોમાં કહેલું પીણું આ દારૂ કે લીકર નથી જ. મદ્ય એ શરીરની અંદર રહેલા કેટલાક હોર્મોન-અંતઃસ્રાવ-ને આપેલું નામ છે. ચોકસાઈથી કહીએ પિચ્યુઈટરી અને પીનિયલ ગ્રંથિઓ તથા તેમની પાછળ અને આજુબાજુ રહેલા બળ દ્વારા

ઉદ્ભવતો આ સૂક્ષ્મ માનસિક હોર્મોન છે. જ્યારે તે કુંડલિની અથવા સર્જનાત્મક બળ ઊંચે ચઢે છે ત્યારે આ ગ્રંથિઓને હૂંફ આપે છે અને તેમાંથી આ હોર્મોન ઝરવા માંડે છે. આ હોર્મોનનો કોઈ ડૉક્ટરે હજી સુધી કસનળીમાં કસોટી કે અનુભવ કર્યો નથી. આ હોર્મોનને મદ્ય કહેવામાં આવે છે. જે શિવ અને શક્તિનું જોડાણ થાય ત્યારે ઝરતું અમૃત છે. તેને ચાખતાં જ તમે ઉલ્લાસિત થઈ જાઓ છો. તે અમૃત ચાખીને આધ્યાત્મિક કેફમાં તમે મત્ત બની જાઓ છો.

દુર્ભાગ્યે આ બધાનો સાંસારિક રીતે ખોટો અર્થ કરવામાં આવ્યો છે. કેટલાક લોકો ''તાંત્રિક યોગ'' શીખવે છે, પણ આ જ જોડાણ તમારા નિયમિત ધ્યાન દરમિયાન થશે જ. કોઈપણ ઊંડા ધ્યાન દરમિયાન જ્યારે તમે તમારાં મનને લાંબો સમય માટે નિઃસ્તબ્ધ રાખ્યું હશે ત્યારે તાંત્રિક જોડાણ થાય છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે તેની સાબિતી આપી શકાય. જ્યારે શરીર પૂર્ણ રીતે ગતિહીન હોય છે ત્યારે હૂંફનો અનુભવ થાય છે, કારણ કે, તેમાં કોઈ પ્રકારનો બગાડ થતો નથી. કન્ડેન્સરમાં તમને વીજપ્રવાહની જે હૂંફ લાગે છે તેની માફક શક્તિ સ્થિર થતી હોવાથી આમ બને છે. તમને બેટરીની હૂંફ લાગે છે, કારણ કે તેમાં વીજપ્રવાહ સંઘરાયેલો હોય છે, વહેતો હોતો નથી. ધ્યાન દરમિયાન તમે તમારી જૈવિકશક્તિ એવા સમસ્ત પ્રાણનો શરીરમાં સંગ્રહ કરો છો. ધ્યાન દરમિયાન કોઈ માનસિક હિલચાલ કે મનમાં ઉદ્ભવતા ખલેલ કરતા કોઈ વિચારો હોતા નથી. પરિણામે મનને અસ્થિર કરવા માટે વપરાતી શક્તિનો થોડો જથ્થો પણ બચી જાય છે. આમાંથી સ્થિતિશક્તિ મળે છે, જે હૂંફનું સર્જન કરે છે.

જ્યારે તમે આવા અનુભવ માટે ધ્યાનમાં ખૂબ ઊંડા ઊતરો ત્યારે તમારું શરીર તેને સહન કરવા માટે ક્ષમતાવાળું હોવું જોઈએ, નહિતર જેમ નબળા કન્ડેન્સરમાં ખૂબ વીજપ્રવાહને સંઘરવાનો પ્રયત્ન કરતાં તે ફાટી જાય છે તેમ શરીરનું પણ બને. એટલા જ માટે યોગના અભ્યાસથી શરીરને પ્રથમ ખડતલ બનાવવું જરૂરી છે.

માટે નિર્મળ, મજબૂત અને લચીલું શરીર બનાવો. પછી તમારામાં આ બળનો વિકાસ કરો. તમારાં ઊંડા ધ્યાન દ્વારા તેને વિકસાવો. સ્થિતિ પ્રભાવને તમારી કરોડરજ્જુમાંથી પસાર થઈ ખોપરી તરફ ચઢવા માટે પ્રવૃત્ત કરો. તે છે મેરુ, હિમાલય, ઊંચાઈ, સ્વર્ગ. આ ક્ષણે તમે આધ્યામિક શિવ અને શક્તિના જોડાણ દ્વારા ઉદ્ભવતા અમૃતને ચાખશો અને તે મહાન અનુભવના કેફથી તમે મત્ત બની જશો.

☐ 'આતમની ઓળખ'માંથી સાભાર

પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ

દર વર્ષની જેમ આગામી જૂનથી શરૂ થતા શૈક્ષણિક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડીની માગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૯-૨૦ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના દિવ્ય દશકના ઉપલક્ષ્યમાં મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઓશ્રીના ગુરુ પૂ. સ્વામી શિવાનંદજીના પણ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર સાથે અંકિત કરવામાં આવશે. ભારતીય સંસ્કૃતિનાં માનવ જીવનની ઉત્ક્રાંતિમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉજાગર કરતો પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક સંદેશ ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વપ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર અર્થ સાથે આપવામાં આવશે. 'Song of Eighteen Ities' પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાભાવી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

આપનું અમૂલ્ય યોગદાન ''ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ'' નામના ચેક અથવા બેન્ક ડ્રાફ્ટ દ્વારા, અધ્યક્ષ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫, ગુજરાતના સરનામે મોકલવા પ્રાર્થના. ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘને આપવામાં આવતું દાન ઈન્કમટેક્ષ અધિનિયમની કલમ ૮૦-જી અન્વયે કરમુક્તિને પાત્ર છે.

મનોનિગ્રહ - કઠિન પણ શક્ય

શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

મનને કાબૂમાં રાખવું કેટલું કઠિન છે ? સ્વામી વિવેકાનંદજી દ્વારા તેને હડકાયા વાંદરા સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે એ બરાબર જ છે. એક હતો વાંદરો - સ્વભાવે જ ચંચળ જેમ બધાં વાંદરાં હોય છે તેમ. એટલું બસ ન હોય તેમ કોઈએ તેને ખૂબ દારૂ પાયો અને પછી વાંદરાંને વીંછીએ ડંખ માર્યો એટલે એ વાંદરાંની સ્થિતિ તો ચંચળતાની ટોચે પહોંચી અને તે પછી દુઃખની માત્રા પર કળશ ચડાવવા માટે તેનામાં ભૂતનો સંચાર થયો. પછી એ વાંદરાંની કાબૂ બહારની ચંચળતાને કઈ ભાષામાં વર્ણવી શકાય ? માણસનું મન વાંદરાં જેવું છે, સ્વભાવે જ નિરંતર ચંચળ, પછી એ ઈચ્છારૂપી દારૂ ઢીંચીને ટૅ થાય એટલે એની ચંચળતાની માત્રા ખૂબ વધી જાય; ઈચ્છાએ તેને કબજામાં લીધો એટલે પછી, આવે બીજાઓની ફતેહથી થતી ઈર્ષ્યાના વીંછીનો ડંખ; અને છેલ્લે અભિમાનનું ભૂત તેના મનમાં ભરાઈ બેસે એટલે એ પોતાને સર્વશ્રેષ્ઠ માને. આવા મનને કાબૂમાં લેવું કેટલું કઠણ છે !

કઠણ હોવા છતાં આ કાર્ય અશક્ય નથી. નિરાશ થવાની જરૂર નથી. મહાન વ્યક્તિઓ માટે પણ મનને વશ કરવું કઠણ હતું, તો આપણા માટે તો સ્વાભાવિક રીતે આ કાર્ય વધારે કઠણ હોય જ. પણ મનને વશ કરવાના ઉપાયો જાણીને તે પ્રમાણે કરવાથી અશક્ય પણ ધીરે ધીરે શક્ય બનશે. ગીતા (૬.૩૪)માં અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને પૂછે છેઃ

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

'હે કૃષ્ણ ! મન ચંચળ, વિહ્વળ કરનાર, બળવાન અને દૃઢ છે; મનનો નિગ્રહ વાયુની પેઠે હું અતિ દુષ્કર માનું છું.' અર્જુન જેવા મહારથીના મોઢેથી આ શબ્દો સાંભળીને શ્રી કૃષ્ણ તેને ઠપકો આપતા નથી પણ તેની વાતનું અનુમોદન કરીને મનને વશ કરવાનો મહામંત્ર આપે છે -

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥
(ગીતા - ૬.૩૫)

'હે મહાબાહો ! ખરેખર, મન ચંચળ છે અને તેને વશ કરવું મુશ્કેલ છે તો પણ હે કૌન્તેય, અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય વડે તે વશ કરાય છે.'

મનોનિગ્રહના ઉપાયો - અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય

સાડા ત્રણ અક્ષરના એ જાદુઈ મંત્ર 'અભ્યાસ' દ્વારા અશક્ય લાગતાં એવાં કાર્ય પણ શક્ય બને છે.

૧૫ નવેમ્બર, ૧૮૮૨ના રોજ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ ભક્તો સાથે કોલકાતામાં વિલ્સન સર્કસ જોવા ગયા. સર્કસમાં કેટલીયે વાર સુધી તરેહ તરેહના ખેલ તેમણે જોયા. ગોળ રિંગમાં ઘોડો દોડી રહ્યો છે. ઘોડાની પીઠ પર છોકરી એક પગે ઊભેલી છે. વળી, વચ્ચે વચ્ચે સામે મોટી મોટી લોઢાની રિંગની નીચે થઈને દોડે છે, ત્યારે એ છોકરી ઘોડાની પીઠ પરથી કૂદકો મારીને રિંગની અંદર થઈને ફરી પાછી ઘોડાની પીઠ ઉપર એક પગે ઊભી થઈ રહે છે. સર્કસ પૂરું થયા પછી શ્રીરામકૃષ્ણદેવ મેદાનમાં ગાડીની પાસે ઊભાં ઊભાં વાતો કરવા લાગ્યાઃ 'જોયું ને ? છોકરી કેવી એક પગે ઘોડા ઉપર ઊભી હતી, અને ઘોડો જોશથી દોડ્યો જાય છે ! કેટલું કઠણ ! કેટલાક દિવસ સુધી અભ્યાસ કર્યો હશે ત્યારે એમ કરી શકતી હશે ને ?અભ્યાસ દ્વારા અશક્ય જેવાં કાર્યો પણ શક્ય બને છે. મનને વશ કરવું જાણે ઘોડા પર સવારી કરવા જેવું છે. આ ઘોડો આપણને પહેલાં તો પોતાની પીઠ પર બેસવા જ નથી દેતો, વારંવાર પછાડી દે છે. માંડ માંડ સવાર થયા તો, કાં તો નિષ્ક્રિય થઈ બેસી રહે છે અથવા ચંચળ થઈ ફગાવી દે છે. પણ, અભ્યાસ દ્વારા ધીરે ધીરે મનના આ ઘોડાની પીઠ પર એક પગે ઊભા રહેવું પણ શક્ય બને છે.

પૂનમની રાત હતી. ચાર દારૂડિયાઓએ નક્કી કર્યું કે આજ નાવ ચલાવી નદીને પેલે પાર દૂર એક જગ્યાએ સહેલ કરવા જઈશું અને ખૂબ મજા માણીશું. તેમણે ખૂબ દારૂ ઢીંચ્યો અને નાવમાં બેઠા. જલદીથી પેલે પાર પહોંચવા માટે આખી રાત હલેસાં માર્યાં. છેવટે

તેઓને લાગ્યું કે હવે કિનારો આવ્યો છે જ્યારે દારૂનો નશો થોડો ઓછો થયો ત્યારે સવારના અજવાળામાં તેઓએ આશ્ચર્યથી જોયું કે, નાવ તો જે ઘાટ પરથી તેઓ ચડ્યા હતા ત્યાં જ હતી ! આમ કેમ બન્યું ? છેવટે ખબર પડી કે, આટલાં બધાં હલેસાં માર્યા છતાં નાવ તો એક તસુ પણ આગળ વધી નહોતી, કારણ કે દારૂના નશામાં તેઓ લંગર ઉઠાવવાનું જ ભૂલી ગયા હતા ! આપણા બધાની પણ આવી જ અવસ્થા છે. મનને એકાગ્ર કરવાના, વશ કરવાના પ્રયત્નો તો ખૂબ કરીએ છીએ, હલેસાં તો ખૂબ મારીએ છીએ, પણ મનની એકાગ્રતારૂપ નાવ એક તસુ પણ આગળ ચાલતી નથી, કારણ કે સાંસારિક કાર્યોના નશામાં આપણે આસક્તિનું લંગર ખોલવાનું જ ભૂલી જઈએ છીએ. જ્યાં સુધી અનિચ્છનીય વસ્તુઓ પ્રત્યેની આસક્તિનાં બંધન આપણે નહિ છોડીએ, અનાસક્તિ અને વૈરાગ્યનો ભાવ આપણાં જીવનમાં નહિ આવે ત્યાં સુધી ઈચ્છનીય વસ્તુઓમાં ચિત્તને ચોંટાડવું. મનને એકાગ્ર કરવું આપણા માટે અશક્ય બની જશે.

એક વિદ્યાર્થી દસમા ધોરણમાં ખૂબ જ સારા માર્ક્સ મેળવીને ઉત્તીર્ણ થયો પણ બારમા ધોરણની પરીક્ષામાં વારંવાર નાપાસ થવા લાગ્યો. વાલીઓને, શિક્ષકોને, તેના મિત્રોને બધાને આશ્ચર્ય થયું કે આટલો તેજસ્વી વિદ્યાર્થી અચાનક આમ મનની એકાગ્રતા કેમ ગુમાવી બેઠો ? પછીથી જાણવા મળ્યું કે આ સમય દરમિયાન તેને વિડીયો ફિલ્મ જોવાની એવી આદત લાગી ગઈ હતી કે દરરોજ ગંદી ફિલ્મો જોવામાં તેનો સારો એવો સમય જતો. બાકીનો સમય જ્યારે તે ભણવામાં લગાડતો તે પણ ફિલ્મોના ચિંતનમાં જ પસાર થતો, ભણવામાં તેનું ચિત્ત ચોંટતું નહિ. આવી પરિસ્થિતિમાં તે કેવી રીતે સફળ થઈ શકે ? જ્યાં સુધી તે વિવેકબુદ્ધિ દ્વારા વિચાર કરી, સંકલ્પ કરી, વિડીયો ફિલ્મો પ્રત્યે વૈરાગ્યનો ભાવ નહિ કેળવે ત્યાં સુધી તેના માટે એકાગ્રતા કેળવવી અશક્ય બની જશે.

એક ખેડૂત ખૂબ પરિશ્રમપૂર્વક પોતાના ખેતરમાં પાણી સીંચતો. દરરોજ તે કૂવામાંથી પાણી ઉલેચીને ખેતરમાં પાણી પાતો પણ ખેડૂતને આશ્ચર્ય થયું કે તોયે પાક સુકાઈ જાય છે ! છેવટે તેને કારણ જાણવા મળ્યું. ખેતરની પાળમાં ઉંદરે ઘણાં છિદ્રો કર્યાં હતાં. આ છિદ્ર વાટે બધું પાણી બહાર નીકળી જતું હતું.

આમ, એકાગ્રતા કેળવવા માટે, મનને વશ કરવા માટે, અભ્યાસની સાથે-સાથે વૈરાગ્યની આવશ્યકતા છે. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને મનને વશ કરવા માટે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની આવશ્યકતાની વાત કરે છે.

☐ 'સફતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વ્યક્તિત્વ વિકાસ'માંથી સાભાર

---

75 Years of Dedication

યોગાસન શિબિર - ૮૧૪

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ''અમૃત મહોત્સવ વર્ષ'' નિમિત્તે તા. ૨૦-૪-૨૦૨૦, સોમવાર થી તા. ૨૯-૪-૨૦૨૦ બુધવાર સુધી જાહેર યોગસત્રનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. જેનું સંચાલન શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કરશે. આપનું નામ સત્વરે નોંધાવવા વિનંતી.

સ્થળ : શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ.

સંપર્ક : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

ગુરુદેવનું અંતિમ પર્વ-૨

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

ગુરુદેવને મળી લઈને અંતરસ્થ મનઃસ્થિતિમાં જ સ્વામીજી ગુરુદેવની કુટિરમાંથી બહાર આવ્યા. એ જ દિવસે આશ્રમમાંથી છેલ્લી વાર પોતાની યાત્રાએ નીકળી જવા માટે તેઓ તૈયારી કરવા માંડ્યા. અચાનક તે દિવસે ભારે વરસાદ પડ્યો એટલે એમને ફરજિયાત એક દિવસ વધારે રોકાઈ જવું પડ્યું. બીજા દિવસે સ્વામી કૃષ્ણાનંદજીએ એક માણસ પાસેથી ગેરકાયદેસર એક મકાન હડપી લેવા અંગેની કેટલીક કાનૂની બાબતમાં મદદ કરવાની વિનંતી કરી. મહામંત્રી તરીકે સ્વામીજીની આ જવાબદારી હતી. એમણે તરત જ કાયદા અને વ્યવસ્થા ખાતાના અમલદારોની મદદ લીધી અને લાગતાવળગતાને દેખાડી આપ્યું કે કાયદાના નિયમો સાધુને પણ લાગુ પડે છે. એક પ્રશ્ન તો પતી ગયો અને હવે જવામાં કશો અંતરાય નહોતો એટલે ફરી પાછી તૈયારી કરવા લાગ્યા. હજુ તો તેઓ પોતાની ઓરડીમાં હતા, ત્યાં કોઈએ 'ૐ નમો નારાયણાય' બોલીને બારણું ખખડાવ્યું. એમણે બારણું ખોલ્યું તો ત્યાં એક વૃદ્ધ ઓળખીતા સાધુ હતા, જેઓ ડૉ. દેવકી કુટ્ટી પાસેથી સારવાર પોતાને મળે તે માટે સ્વામીજીની મદદ લેવા આવ્યા હતા. સ્વામીજી તરત જ તેમને કુટ્ટી માતાજીના ઓરડે લઈ ગયા. તેઓ પોતાનું વાળુ કરતાં હતાં એટલે સ્વામીજી પેલા સાધુ સાથે બહાર ઊભા રહ્યા. ડૉ. કુટ્ટીએ બહાર આવીને સ્વામીજીને આમ ઓસરીમાં ઊભા રહેલા જોઈ આશ્ચર્ય થયું. સ્વામીજીએ પેલા સાધુ અંગે વાત કરી, પાછા જવા માટે પગ ઉપાડ્યા પણ પોતે પેલા સાધુને તપાસી દવા આપે ત્યાં સુધી રોકાઈ જવા માતાજીએ વિનંતી કરી. એ કામ પતાવીને સ્વામીજી પોતાની તૈયારીઓ પૂરી કરવા પોતાની ઓરડીમાં જવા માટે ઊઠવા જતા હતા ત્યાં આશ્રમના કેટલાક વરિષ્ઠ સાધકો અને ગુરુબંધુ ત્યાં આવી પહોંચ્યા અને એમને લગભગ તાણીને ખેંચી ગયા. સાયં-સત્સંગમાં જોડાઈ એમનાં ભજનોની મધુર લહાણી કરવા તથા એક વર્ષથી પણ વધારે વખતથી તેમની વાણી સાંભળવા નહોતી મળી એટલે તેમને પ્રવચન આપવા પણ સૌએ જાણે એમને ફરજ પાડી. સ્વામીજી તેમને ના ન પાડી શક્યા એટલે આખરે ભજનગૃહ તરફ વળ્યા.

એ સાંજે સ્વામીજીએ પોતાનાં મધુર ભજનોના સૂર રેલાવીને આખું વાતાવરણ નવાં સ્પંદનના ગુંજનથી ભરી દીધું. પાછળથી તેઓ જ્યારે પોતાનો વાર્તાલાપ આપી રહ્યા હતા ત્યારે અચાનક એમણે ડૉ. કુટ્ટી માતાજીને ચિંતાતુર ચહેરે સત્સંગ છોડી જતાં જોયાં. વાર્તાલાપ પૂરો થયો ત્યારે તેમની સમક્ષ બેઉ હાથ જોડીને માતાજી ઊભાં રહ્યાં અને આર્ત સ્વરે બોલી ઊઠ્યાં : 'સ્વામીજી ! તમે હવે કોઈ રીતે જઈ ના શકો. ગુરુદેવ પર હૃદયનો હુમલો થયો છે.' શબ્દો સ્વામીજીને જાણે આરપાર વીંધી ગયા. એમને પણ એટલો બધો આઘાત લાગ્યો કે તેઓ કશું જ બોલી ના શક્યા. પોતાની જાતને વધુ ઓળખવા માટે સદંતર એકાંતવાસમાં જવા સિવાય બીજી કોઈ ઈચ્છા અંતર્મુખી સ્વામીજીમાં હતી નહીં અને એટલે હવે આશ્રમ છોડીને હિમાલયના કોઈક અજ્ઞાત સ્થળે જઈ તપસ્વીનું જીવન જીવવાનો નિર્ણય થઈ ચૂકેલો, પરંતુ એક સંનિષ્ઠ શિષ્ય તરીકે તેમણે તરત જ એ નિર્ણય બદલ્યો. પોતાનું આયોજન બદલવા માટે તેમને કોઈને પૂછવાનું તો હતું નહીં. એમણે રોકાઈ જઈ ગુરુદેવની સેવામાં લાગી જવાનો નિર્ણય કર્યો. આ ક્ષણે તો એમની આટલી જ ફરજ હતી કે પોતે ગુરુદેવ માટે ખડેપગે ગમે ત્યારે ઉપલબ્ધ રહે. અત્યંત દૃઢતાપૂર્વક અને આત્મનિષેધપૂર્વક એમણે એકાંત સાધનાની પોતાની આકાંક્ષાને ક્ષણભરમાં દૂર કરી દીધી અને ફરી પાછી

બ્રહ્મચારીની જેમ પોતાની જવાબદારીઓ ઉપાડી લીધી. તરત જ સામે આવીને ઊભેલું કામ એમને માટે ઉત્કૃષ્ટ પ્રાર્થના અને સાધના બની ગયું. પછી ભલેને પાછળથી પોતાનું આયોજન ફરી અમલમાં મૂકે, પરંતુ આ ક્ષણે તો કર્તવ્ય સ્પષ્ટ હતું. એમણે પોતે જ કહ્યું છે : 'જે દિવસે હું પાછો જવાનો હતો તે જ દિવસે ગુરુદેવની ઘાતક માંદગી શરૂ થઈ. એમને માંદગીની પથારીએ તો છોડીને હું જઈ ના શકું એટલે મારું જવાનું મોકૂફ રાખી હું રોકાઈ ગયો, એ ભરોસે કે તેઓ સાજા થઈ જશે પછી હું જઈ શકીશ પણ પછીનું તો તમે જાણો છો ! મારા બદલે, એમણે વિદાય લેવાનું નક્કી કર્યું હતું અને દાક્તરો કહેતા રહ્યા કે તેમની તબિયત સુધરી રહી છે પણ ચોવીસ કલાકમાં એમની સ્થિતિ બદલાઈ ગઈ અને છેવટે સમાપ્તિ આવી....'

ગુરુદેવ માટે આ પરમ સંતોષની બાબત હતી કે છેલ્લી ક્ષણે એમનો સુપુત્ર એમની પાસે હાજર હતો. મહાસમાધિના બે દિવસ અગાઉ ચિદાનંદ સામે આંગળી ચીંધીને ગુરુદેવે ડૉ. કુટ્ટીને કહ્યું : 'મારો પટ્ટશિષ્ય !' બે વખત આ વાતનું પુનરાવર્તન કર્યું. ઠેઠ ૧૯૪૦ના દાયકામાં એમણે ભવિષ્ય ભાખ્યું હતું કે રાવજીસાહેબ એમનો વારસો સંભાળવાના છે. મહાસમાધિની સાંજે એમણે ચિદાનંદજીના પોતાના પટ્ટશિષ્ય હોવા નીચે ફરી વાર લીટી દોરી આપી. જ્યારે ગુરુદેવના પ્રાણોત્સર્ગનો અંતિમ સમય ઝડપભેર નજીક આવી રહ્યો હતો ત્યારે એમનો સર્વોચિત ઉત્તરાધિકારી શિષ્ય એમની પાસે બેસીને અત્યંત ગંભીરતાપૂર્વક ઉપનિષદનાં મહાવાક્યનું રટણ ચલાવી રહ્યો હતો. છેવટે ૧૯૬૩ની ૧૪ જુલાઈ મધરાતે જ્યારે અંતિમ ઘડી આવી ચૂકી ત્યારે ગુરુદેવની કુટિરમાંથી બહાર આવીને ત્યાં ઊભેલા આશ્રમના અંતેવાસીઓને જણાવ્યું કે, 'તેઓ એક સુંદર જીવન જીવી ગયા અને એને લીધે અનેક જીવન સુંદર બન્યાં.'

જગદ્ગુરુએ પોતાનું જીવનકાર્ય પૂરું કર્યું હતું અને હવે પોતે શાશ્વતમાં લીન થઈ ગયા હતા. ગુરુદેવનાં બાળકોમાં જયેષ્ઠ હોવાના લીધે ચિદાનંદે મહાસમાધિના પ્રસંગે નામસ્મરણનો આરંભ કર્યો. બે દિવસ બાદ ૧૯૬૩ની ૧૬ જુલાઈએ અત્યંત ગંભીરતાપૂર્વક તથા પ્રસંગોચિત ઉદાસી સાથે શ્રી ગુરુદેવના પાર્થિવદેહને પવિત્ર સમાધિભૂમિમાં ઉતારવામાં આવ્યો. ત્યાર પછી ચિદાનંદજીના વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન હેઠળ સોળ દિવસની સમાધિવિધિ આચરવામાં આવી. ગુરુદેવની માંદગી દરમ્યાન અને ત્યાર બાદ મહાસમાધિ પછી બધી મહત્ત્વની વ્યવસ્થા જોવાની જવાબદારી ચિદાનંદજી પર આવી પડી હતી. આંસુનું એક પણ ટીપું સાર્યા વગર, અત્યંત ગંભીર ચહેરે અંતર્મુખી વલણ રાખીને તેઓ બધી જવાબદારીઓ પાર પાડતા રહ્યા અને આશ્રમના સાધકોના દુઃખી પરિવારને દિલાસો આપતા રહ્યા. બીજાઓની નજરે તો તેઓ હંમેશની જેમ શાંત, સ્વસ્થ અને વિચારમાં ડૂબેલા રહ્યા.

૧૪ જુલાઈ, ૧૯૬૩થી ૧૮ ઓગસ્ટ સુધી તો આશ્રમમાં દેખીતી રીતે જ એક શૂન્યાવકાશ જાણે સર્જાઈ ગયો. પોડષી પૂજા થઈ ગયા બાદ દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટીઓ પોતાના નવા અધ્યક્ષની વરણી માટે ભેગા થયા તે વખતે સ્વામીજી આ બધાથી અલિપ્ત રહીને શાંત મૌનમાં ડૂબેલા રહેતા હતા. સંઘના ટ્રસ્ટી મંડળના બોર્ડની ઈચ્છા હતી કે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે હવે ગુરુદેવનું સ્થાન લેવું જોઈએ. ગુરુદેવનું નામ આગળ ધરીને સૌએ અક્ષરશઃ એમને આ જવાબદારીમાં ધક્કો મારીને ધકેલ્યા. હંમેશની જેમ નમ્રતા તથા અત્યંત સહજતાપૂર્વક બોલ્યા : બોજો ઉપાડ્યો છે તો હવે તે પાર પાડવો જ રહ્યો !' ૧૯૬૩ની ૧૮ ઓગસ્ટે તેઓ 'દિવ્ય જીવન સંઘ'ના અધ્યક્ષ તરીકે વિધિવત્ ચૂંટાયા. અધ્યક્ષપદ ગ્રહણ કરતી વખતે તેમણે પોતાની બાળવત્ પ્રાર્થના ગુરુદેવના ચરણોમાં નિવેદિત કરી : 'ગુરુદેવનાં અમર આત્માને મારી આટલી જ પ્રાર્થના છે કે હું નિષ્ઠાપૂર્વક, કર્તવ્યપૂર્વક મારી સેવાઓ બજાવી શકું અને તેઓ આ સેવક પાસેથી તેમણે પોતે નમ્રતા, નિઃસ્વાર્થમયતા કે

અનુસંધાન પાન નં. ૧૦ ઉપર

જપ જપો

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહે છે, **'પ્રભુ તેના સ્વર્ગમાં છે અને સ્વર્ગ તમારા હૃદયમાં છે. તમારા હૃદયમાં પ્રભુની શોધ કરો, તે તમને ત્યાં જ મળશે. એ માટે ઉત્તમ રસ્તો જપછે.'**

શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં કહ્યું છે - 'સતયુગમાં પ્રભુનું ધ્યાન, ત્રેતાયુગમાં યજ્ઞયાગાદિ, દ્વાપરયુગમાં પ્રભુનું પૂજન-અર્ચન અને કલિયુગમાં ભગવદ્ નામ-સ્મરણ શ્રેષ્ઠ છે.' નામ-સ્મરણ એટલે જપ. જપ એટલે એક જ મંત્રનું વારંવાર રટણ કે પુનરાવર્તન કરવું. જપ શબ્દનો સાદો અર્થ લઈએ તો 'જ' એટલે 'જન્મ' અને 'પ' એટલે 'પાપ', જે કરવાથી જન્મોજન્મનાં પાપકર્મ દૂર થાય તે જપ. જપમાં કોઈ પણ ભગવાનનો મંત્ર લેવામાં આવે છે. 'મં' એટલે 'મનન' અને 'ત્ર' એટલે 'ત્રાણ' (સંસારબંધનમાંથી મુક્તિ). મંત્રથી મનુષ્યના ચાર પુરુષાર્થ - ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ સિદ્ધ થાય છે.

જપ કરવાથી ચાર લાભ તો તરત જ થાય છે :

૧. આસનસિદ્ધ થાય છે. ૨. મનની ચંચળતા દૂર થાય છે અને મન સ્થિર થાય છે. ૩. સહજ પ્રાણાયામ થાય છે. ૪. પ્રભુનું નામ જેટલું અંદર જાય છે એટલા પ્રભુ બહાર પ્રગટ થાય છે, જેથી શાંતિ અને આનંદ મળે છે. નિયમિત જપ કરવાથી મન, મંત્ર અને મહેશ્વર - ત્રણેય એકરૂપ - એકાકાર બની જાય છે, પછી એવી ક્ષણ આવશે કે એક ઝબકારો થશે. તમે પરમતત્ત્વની ઝલકને પામશો, આનંદથી ઝૂમી ઊઠશો અને ચિન્મય ચૈતન્યના અંશ બની જશો.

ગોસ્વામી તુલસીદાસજી કહે છે, **'તુલસી પીછલે પાપ સોં, હરિચર્ચા ના સોહાય, જૈસે જ્વર કે અંશ સે ભૂખ બિદા હો જાય.'** જેમ શરીરમાં તાવ ભર્યો હોય તો ભૂખ લાગતી નથી તેવી જ રીતે પાછલા જન્મનાં પાપકર્મ આડાં આવતાં હોય તો પ્રભુનું નામ લેવાનું - જપ કરવાનું મન થતું નથી. અનેક જન્મનાં પુણ્યકર્મ સંચિત થયાં હોય ત્યારે જ પ્રભુભજન, કીર્તન, સત્સંગ, નામ-સ્મરણનો લહાવો પ્રાપ્ત થાય છે.

વાદળમાં રહેલાં જળનાં બિંદુઓ ક્રિસ્ટલ જેવાં શુદ્ધ હોય છે. વાદળમાં ક્ષોભ થતાં વરસાદરૂપે એ વરસતા હવામાંના વાયુઓ એમાં ભળે છે. જમીન પર પડતાં મલિન બને છે. આ જળબિંદુઓ ઘસડાઈને નદીમાં, ત્યાંથી દરિયામાં જાય છે. સૂર્યના તાપથી એ તપે છે અને બાષ્પીભવન થઈ ઉપર તરફ જાય છે અને પાછાં પોતાનાં મૂળ શુદ્ધ સ્વરૂપને પામે છે. તેવી જ રીતે પરમાત્મામાંથી છૂટો પડેલો આ જીવ 'હું' 'મારું' 'તું' 'તારું' જીવભાવથી મલિન બને છે પણ ભગવદ્ નામ સ્મરણથી શુદ્ધ બને છે, ચેતના ઊર્ધ્વગામી બને છે અને જીવ પોતાના મૂળ સ્વરૂપ - સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપને પામે છે. જ્યારે તમે બેચેન, નિરુત્સાહી કે નિરાશ હો ત્યારે પણ જપ કરો. તમારામાં તરત જ નવો ઉત્સાહ, શક્તિ અને બળનો સંચાર થશે. તમે ઉદાત્ત, નવીન અને આનંદથી પૂર્ણ બની જશો. તમને સરસ વિચારો આવશે અને તમે જે કંઈ કરતા હશો તે પ્રેરક, શક્તિશાળી અને મૂળભૂત બની રહેશે.

તમારામાં શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ હોવાં જોઈએ. તમારે આ ત્રણેયનો ધીમે ધીમે વિકાસ કરવો જોઈએ. જેનામાં આધ્યાત્મિક બળ હોય છે એ ગમે તેટલી મુશ્કેલીઓ કે દુઃખો સહન કરી શકે છે. તે સદા મનની શાંતિ જાળવી શકે છે. ઉપનિષદો બળ વિશે વાત કરે છે. શ્રુતિ ભારપૂર્વક જણાવે છે, **'આત્માનો અનુભવ નિર્બળ મનુષ્ય કરી શકતો નથી.'** દરેક વસ્તુના ઉગમ એવા ઈશ્વરના સ્મરણ-જપથી આધ્યાત્મિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે, 'યજ્ઞનામ

જપયજ્ઞોઽસ્મિ । યજ્ઞમાં હું જપયજ્ઞ છું.' કલિયુગમાં ફક્ત જપ જ શાશ્વત શાંતિ, સુખ અને અમરતા આપે છે. જપથી રજોગુણ અને તમોગુણ દૂર થાય છે. મન ધારણા માટે તૈયાર થાય છે. તે શરીરના રોગો દૂર કરી કોષો, તંતુઓ અને નાડીઓને સજીવન કરે છે. યાદશક્તિ અને બુદ્ધિશક્તિ વધારે છે. તે મન અને ઈન્દ્રિયોની બહિર્મુખ વૃત્તિઓને રોકે છે. ચિંતા, ઉદ્વેગ, ક્રોધ, નિરાશા, ભય અને કામવાસના વગેરે મનોવિકારનું સમાધાન જપ દ્વારા સરળતાપૂર્વક કરી શકાય છે. જેમ અરીસા પરની ધૂળ દૂર કરવાથી અરીસામાં સ્પષ્ટ પ્રતિબિંબ આપવાની શક્તિ આવે છે, તે જ પ્રમાણે જપથી મનનું શુદ્ધીકરણ થાય છે, જેથી મન આધ્યાત્મિક સત્યનું પ્રતિબિંબ પાડવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.

સદ્‌ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહે છે, 'મંત્ર એ ધ્વનિની બંધ પેટીમાં પુરાયેલા પ્રભુ છે. જેમ ઍટમ બૉમ્બમાં અનેક પ્રચંડ શક્તિઓ છુપાઈને બેઠેલી હોય છે. ઍટમબૉમ્બ ફાટતાંની સાથે જ શક્તિઓ બહાર નીકળે છે અને સક્રિય બને છે, એ જ પ્રમાણે જ્યારે મંત્રોચ્ચાર કરવામાં આવે છે ત્યારે મંત્રમાં વસેલા પ્રભુ બહાર આવી પ્રગટ થાય છે. જપમાં આવી મહાન શક્તિ છે.'

પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કહે છે, 'તમે સમગ્ર યશના યશ છો, સૂર્યના સૂર્ય છો, પ્રકાશના પ્રકાશ છો, દિવ્યતાની દિવ્યતા છો, મહારાજાઓના મહારાજા છો, દેવોના દેવ છો. તમારા બ્રહ્મસ્વરૂપ મહિમાને ઓળખો અને આધ્યાત્મિક મુક્તિનો અનુભવ કરો. પ્રકાશ, જ્ઞાન, પ્રેમ, શાંતિ, આનંદ અને પરમસુખના સાગરમાં સ્થિત બનો. એ માટે જપ કરો.'

ગુરુદેવને પ્રાર્થના કરીએ કે, 'ભગવાનના નામનો જપ સૌને માફક આવે એવી સાધના છે, જે અમે નિયમિતરૂપે જાગ્રતતાપૂર્વક ભાવથી કરીએ અને સદાય તમારી દિવ્ય ચેતનામાં અવગાહન કરી સંપૂર્ણ શાંતિ અને પરમ આનંદથી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરીએ.'

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં યોજાનારા આગામી કાર્યક્રમો

● તા. ૨૫-૩-૨૦૨૦થી બુધવાર થી તા. ૨-૪-૨૦૨૦ ગુરુવાર	: શ્રી રામનવમી સુધી ચૈત્રી નવરાત્રિ નિમિત્તે શ્રી તુલસીકૃત રામાયણનું નવાન્હ પારાયણ **સમય :** દરરોજ સાંજે ૪-૦૦ થી ૭-૦૦
● તા. ૨-૪-૨૦૨૦ ગુરુવાર	: શ્રી રામનવમી નિમિત્તે શ્રી રામ-દુ:ખભંજન હનુમાન મંદિરમાં શ્રીરામ પ્રાગટ્યોત્સવ અને હવન **સમય :** સવારે ૮-૦૦ થી ૧૧-૦૦
● તા. ૮-૪-૨૦૨૦ બુધવાર	: શ્રી હનુમાનજયંતી નિમિત્તે મારુતિ યજ્ઞ **સમય :** સવારે ૮-૦૦ થી ૧૧-૦૦
● તા. ૨૮-૪-૨૦૨૦ મંગળવાર	: શ્રી શંકરાચાર્યજયંતી નિમિત્તે વિશેષ સત્સંગ
● તા. ૨૯-૪-૨૦૨૦ બુધવાર	: શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠનો ૨૦મો બ્રહ્મોત્સવ સવારે ૭-૦૦ થી બપોરે ૧૨-૩૦ સુધી નવચંડી યજ્ઞ બપોરે ૧૨-૩૦ વાગ્યે મહાપ્રસાદ-ભંડારો
● તા. ૨૯-૪-૨૦૨૦ બુધવાર અને તા.૩૦-૪-૨૦૨૦ ગુરુવાર	: વિશ્વનૃત્યોત્સવ નિમિત્તે ભારતના શ્રેષ્ઠ નૃત્ય કલાકારો દ્વારા શાસ્ત્રીય નૃત્યોનો દર્શનીય કાર્યક્રમ (સૌજન્ય : જે. જી. સ્કૂલ ઑફ પરફોર્મિંગ આર્ટસ) સમય : રાત્રે ૮.૩૦ થી ૧૦.૦૦

મારી એક માત્ર આરાધના

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

બેંગલોરથી આવેલા એક ભક્તને ગંગાજીમાં સ્નાન કરવાથી શરદી અને તાવ ચઢી ગયાં, આ સમાચાર મળતાં જ સ્વામીજી રાતના સમયે તેમના ઉતારે રોગીનો હાલ પૂછવા જાતે જ ગયા. તપાસ કરી કે તેમને યોગ્ય દવા મળી કે કેમ? તેણે દવા લીધી કે નહીં, અને હવે તેની તબિયત કેમ છે? હજુ હમણાં થોડા દિવસો પહેલાં જ એક દર્શનાર્થી કોઈ કારણસર વિવશ અસ્વસ્થ હતો અને તે તેના ઓરડામાં જ હતો. શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરની સંધ્યા આરતી અને પૂજા પછી પોતાના રૂમના બારણામાં આકસ્મિક કોઈ આરતીનો થાળ લઈને ઊભેલું જોઈને તે ડઘાઈ જ ગયો.

સ્વામીજી કોઈ પણ એકેય વાતને ભૂલતા નથી. તે જ કારણ હતું કે તે રોગી માટે એક સેવકની વિશેષરૂપે નિમણૂક કરવામાં આવી, તેને સમજાવવામાં આવ્યું કે આરતીના થાળ સાથે કપૂરની એક ગોટી પણ લઈ જવી. (આરતી ઠરી જવામાં હોય તો તેમાં કપૂરની ગોટી મૂકી દેવાથી ફરીથી આરતીની જ્યોત પ્રગટ કરી શકાય) ધ્યાન આપવાની જે મુખ્ય વાત એ છે કે અનેક વાર દર્શનાર્થીઓમાં કેટલાક તો એવા અપરિચિત લોકો પણ હોય છે કે જેઓ આશ્રમમાં થોડા સમય માટે નિવાસ કરે પછી જીવનભર તેમની કદીયે મુલાકાત થતી નહીં.

સ્વામીજીની આ પ્રકારની હાર્દિક અતિથિ સત્કારની ભાવનાની પરાકાષ્ઠા દેખીને દર્શનાર્થી વિસ્મિત થઈ જઈને કહેતો હોય છે, ''આ બાબતમાં સ્વામીજીની સામે અમે તો ખૂબ જ લજ્જા અનુભવીએ છીએ. તેઓ અમો ગૃહસ્થીઓને અતિથિસત્કારનો સાચો પાઠ ભણાવે છે. આતિથ્યસત્કારની કળામાં સ્વામીજી સ્વયં પરિપૂર્ણ છે. અમને લાગે છે કે અમારે તેમની પાસેથી અનેક પ્રકારનું શિક્ષણ મેળવવાનું છે. ગૃહસ્થી થઈને અમે તો એવું જ વિચારીએ છીએ કે બસ; અમારે તો હવે કંઈ પણ શીખવાનું બાકી છે જ નહીં, પરંતુ સ્વામીજીના આતિથ્યસત્કારનો આદર્શ દેખીને અમે એવું અનુભવીએ છીએ કે અમારે આ પરમ આદર્શમૂર્તિનું પૂર્ણરૂપે અનુકરણ કરવું જ જોઈએ.''

આશા રાખું છું કે વિષયાંતર માટે વાચકો મને ક્ષમા કરશે; કારણ કે આ વિષયની ચર્ચા કરવાનું હું જરૂરી સમજું છું. આ ઉદાહરણથી એક આદર્શ આપણી સમક્ષ આવે છે જે પ્રત્યેક ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ માટે પણ અનુકરણીય છે. જનસાધારણ માટે શિષ્ટતા, પ્રેમ અને વિનમ્રતાનો વ્યવહાર કરવામાં આવે તો સર્વ સાધારણ લોકો માટે તે અનુકરણીય આદર્શ બની જશે અને આ બધી સંસ્થાઓનો મૂળ ઉદ્દેશ પણ આ જ છે. માટે જનતાના સેવા-સહયોગ માટે જનતાને જ પ્રભાવિત કરવાની છે જેથી સંસ્થાઓના મુખ્ય કાર્ય - જેવું કે જન-સાધારણના હૃદયમાં આધ્યાત્મિકતાનું બીજારોપણ અને નાસ્તિકતા તથા પ્રમાદનું વિનષ્ટીકરણ (નાબુદી)-સહેલાઈથી થઈ શકે.

ધાર્મિક સંસ્થાઓના નિષ્કામ સેવકોએ વિનમ્ર અને સ્નેહાળ થવું જોઈએ કે જેથી નાસ્તિક અને આલોચકોનાં હૃદય પણ પરિવર્તન પામે. આ હાર્દિક સદ્‌ભાવનાના આદાન-પ્રદાનમાં જ આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓનાં દિવ્ય કાર્યોનો વૈભવ છે; પરંતુ જ્યારે આ સંસ્થાઓ પ્રસિદ્ધિ મેળવી લે છે ત્યારે તે પોતાના આદર્શોને ભૂલી જતી હોય છે; અને આમ થવાથી પરિણામ સ્વરૂપ જનતા પ્રતિ સહૃદયતા પણ સમાપ્ત થઈ જાય છે. આશ્રમવાસી દર્શનાર્થીઓની અવહેલના કરવા લાગે છે અને કેવળ ધનાઢ્ય સંપન્ન અતિથિઓનું જ હાર્દિક સ્વાગત થાય છે અને આનાથી સમદર્શિતાના આદર્શો પણ ભૂંસાઈ જાય છે.

આ આશ્રમનો અતિથિઓ તથા દર્શનાર્થીઓ

પ્રત્યેનો વ્યવહાર લોકોની આંખો ઉઘાડે તેવો છે, આ વાતમાં લેશ માત્રેય અતિશયોક્તિ નથી. આશ્રમવાસીઓ તથા તેમની સાથે સંબંધિત બધા જ લોકો આ બાબતનું ગૌરવ અનુભવે છે. આ વાતનું સૌ નિષ્પક્ષતાથી સમર્થન કરે છે. સ્વામીજી જાતે પણ આ બાબતનું કડક નિરીક્ષણ કરે છે અને ધ્યાન પણ રાખે છે. તેઓ હંમેશાં પોતાના સાધકોને દર્શનાર્થીઓ પ્રતિ વિનમ્ર રહેવાની શિક્ષા આપે છે તથા શીખવે છે કે સેવા-ભાવમાં સદા સજાગ રહો, દયાળુતા,મૃદુતા તથા તત્પરતા દેખાડો અને તેનાં પરિણામ સ્વરૂપ અહીં અતિથિઓનું સહર્ષ સ્વાગત થાય છે તથા તેમની સાથે સ્નેહપૂર્વક વ્યવહાર પણ કરવામાં આવે છે.

સ્વામીજી હંમેશાં કહે છે - ''જો તમો સૌમાં આત્મભાવ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો છો અથવા સૌમાં તે વાસુદેવનાં જ દર્શન કરો છો (**'વાસુદેવઃ સર્વમિતિ'**) અને **'સર્વં વિષ્ણુમયં જગત્'**ના સિદ્ધાંતમાં વિશ્વાસ રાખો છો તો તમારા આચરણમાં આ ભાવનું જ પ્રકટીકરણ કરો; અન્યથા આ બધું નકામું હોય તો જ લાગે છે જે તમો ઉચ્ચ આદર્શોથી તમારું મસ્તક ભરપૂર રાખો, પરંતુ આચરણ સમયે હાથોને ખીસ્સામાં જ પૂરી રાખો તેનો શું અર્થ?

''અહીં આવીને રહેવાવાળા ભક્તોને આધ્યાત્મિકતાની પ્રાપ્તિ થાય કે ન થાય; પરંતુ જ્યાં સુધી તેઓ અહીં રહે, તેમને વાસ્તવિક શાંતિનો આનંદ અવશ્ય થવો જ જોઈએ; કારણ કે અહીંથી ગયા બાદ જ્યારે પણ તેઓ અહીં પ્રાપ્ત થયેલા દિવ્ય આનંદ અને દિવ્ય પ્રેમ તથા દયાનું સ્મરણ કરશે; ત્યારે તેમને આ આશ્રમથી સંબંધિત દિવ્ય શાંતિ, મા ગંગા, સંકીર્તન તથા આધ્યાત્મિક ઉપદેશોનું જાતે જ સ્મરણ થશે. માટે સૌની ભાવપૂર્વક સેવા કરો. ધાર્મિક સંસ્થાઓ અને મઠોએ સાત્ત્વિક ભાવ, નિષ્કામ સેવા અને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનો આદર્શ પ્રસ્તુત કરવો જોઈએ.''

એમાં સંદેહ નથી કે એક એવી વ્યક્તિ કે જેના હૃદયમાં યોગી અને સંન્યાસી માટે માત્ર પારંપરિક અથવા તો પુસ્તકીય કલ્પના છે, તેમને તો બધું વિચિત્ર જ લાગશે. સ્વામીજીની આતિથ્યભાવના અને આદર્શ-આચરણનો મર્મ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો તો સ્પષ્ટ થઈ જશે કે તેઓ આમાંનું કશુંયે લોકાચાર માટે નથી કરતા, શિષ્ટાચારનો ભાવ તો કેવળ પ્રસંગવશ છે. પ્રધાન તથ્ય તો એ છે કે ઉચ્ચ આદર્શો જ તેમની સેવા-પૂજા-કાર્યોના પ્રેરક છે, કર્મકાંડીની પૂજાની જેમ તેમની આરાધના પણ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ ભાવને કારણે જ થાય છે અને તેથી જ તેમનામાં કોઈ પણ પ્રકારની અસાવધાની કે કુશળતા સંબંધી કોઈ ભૂલ જોવામાં જ નથી આવતી.

□ **'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર**

દિવ્ય જીવન

પત્રિકાની માલિકી અને અન્ય બાબતોનું વિવરણ

ફોર્મ-૪

(નિયમ - ૮ મુજબ)

(૧)	પ્રકાશનનું સ્થળ	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
(૨)	પ્રકાશન તારીખ	: દરેક માસની ચોથી તારીખ
(૩)	પ્રકાશકનું નામ	: અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
	રાષ્ટ્રીયતા	: ભારતીય
	સરનામું	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
(૪)	મુદ્રકનું નામ	: અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા
	રાષ્ટ્રીયતા	: ભારતીય
	સરનામું	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
(૫)	પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ	: પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા.લિ.
	સરનામું	: પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬
(૬)	તંત્રીનું નામ	: શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી
	રાષ્ટ્રીયતા	: ભારતીય
	સરનામું	: શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.
(૭)	પત્રિકાની માલિકી	: ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ, (ટ્રસ્ટ) શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

હું અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની માહિતી મારી માન્યતા અને જાણકારી મુજબ ખરી છે.

- અરુણ દેવેન્દ્ર ઓઝા

તા.૦૪-૦૩-૨૦૨૦

શું તમે બ્રેડ ખાઓ છો ?

બ્રેડ મેંદામાંથી બને છે એ તમને ખબર હશે. આપણે white બ્રેડની વાત કરીએ છીએ. ઘણી વખત આપણે મેંદાયુક્ત ખોરાક બનાવતા હોઈએ છીએ, જેમાં બ્રેડ પણ સામેલ છે. તમે પણ જો બ્રેડ અવારનવાર ખાતા હો તો આ લેખ પૂરેપૂરો વાંચી લેજો. ઘણી વખત આપણે એવું કરતા હોઈએ છીએ કે કોઈ પણ વ્યક્તિ બીમાર થઈ જાય તો તેને ખોરાક ન ભાવતો હોય તો બ્રેડ આપીએ છીએ, પરંતુ જણાવી દઈએ કે આ વસ્તુ ખરેખર સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર કરે છે. આવા સમયે એટલે કે બીમારીમાં તો ક્યારેય બ્રેડનું સેવન ન કરવું.

ઘણી વખત આપણે સવારે નાસ્તામાં બ્રેડ લઈએ છીએ, પરંતુ આ સારો વિકલ્પ નથી. કારણ કે બ્રેડ અને મેંદો બંને શરીર માટે હાનિકારક છે. બ્રેડમાંથી બનતી સેન્ડવિચ તેમજ જંક ફૂડ પણ શરીરને નુકસાન કરે છે. મેંદાને શરીરમાં પચતાં વાર લાગે છે. જો બ્રેડ નિયમિત ખાવામાં આવે તો તેનાથી વજન વધે છે. બ્રેડ મેદસ્વિતા લાવે છે.

બ્રેડમાં ગ્લૂટોન વધારે માત્રામાં હોય છે, જે અમુક રોગોનું કારણ બને છે. ઘણા લોકોને ગ્લૂટોન પચવાની સમસ્યા હોય તો બ્રેડ ખાધા બાદ તેનું પેટ ખરાબ થઈ શકે છે, જેનું કારણ ગ્લૂટોનનું શરીરમાં ઈંટોલરન્સ જવાબદાર છે. બ્રેડમાં પોષક તત્ત્વો ન હોવાના કારણે હેલ્ધી ખોરાક નથી. બ્રેડમાં વધુ પ્રમાણમાં સોડિયમ હોવાના કારણે બ્લડપ્રેશર વધારે છે અને હૃદયરોગની બીમારીઓ પણ વધારી શકે છે. બ્રેડમાં રહેલ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ લિવરને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. ઘણા લોકોને બ્રેડ ખાવાથી કબજિયાત પણ રહેતી હોય છે અને જો આ પછી પણ બ્રેડનું સેવન ચાલુ રાખે તો બીમારીઓ મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરવા લાગે છે.

જો તમારાથી બ્રેડ છૂટતી ન હોય તો વ્હાઈટની જગ્યાએ હોલ્ગ્રેન બ્રેડ શરૂ કરી દો, થોડા સમય પછી એ પણ બંધ કરી દો.

ઘઉં (wheat) બ્રેડમાં પણ કોઈ પોષક તત્ત્વો હોતાં નથી, કારણ કે આ બનાવવાની પ્રોસેસમાં ઘઉંનાં બધાં પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. આ સિવાય ઘઉંના સારા ગુણ પણ ખતમ થઈ જાય છે. આથી ઘઉંની બ્રેડ ખાઈ શકાય છે, પરંતુ માત્ર અમુક વખતે જ કારણ કે આ બ્રેડ પણ શરીર માટે કંઈ ફાયદાકારક છે નહીં અને જો મેંદાની બ્રેડ ખાઓ છો તો ઘઉંની બ્રેડ કરતાં વધારે નુકસાન કરે છે.

આપણે શાકાહારી છીએ, શાકાહારી ભોજન પાંચ કલાકમાં પચી જાય છે; માંસાહારી ખોરાકને પચતાં ચોવીસ કલાક લાગે છે. શાકાહારી લોકોને દિવસમાં ત્રણવાર ભૂખ લાગે છે; જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓ માત્ર એક શિકાર કરી ચોવીસ કલાક પછી ફરીથી ખોરાકની શોધમાં જાય ચે. જ્યારે મેંદો કે મેંદાની બનાવેલી વાનગીઓ પીઝ્ઝા, પાસ્તા, ન્યુડલ, મેગી, બ્રેડ બજારનાં સમોસાં કે મેંદાથી બનેલા ખાખરા, મઠડી આ બધું ચોવીસ કલાક પછી પચવાનું ચાલું કરે છે. ચોવીસ કલાકમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણ વખત તો ખાઈએ જ છીએ તેથી પહેલાં અપચો પછી ગેસ ત્યારબાદ કબજીયાત, ક્રોનીક કોલાઈટીસ બહેનોને લ્યુકોરીયા, ઘૂંટણ કમરના દુઃખાવા, આંખમાં બળતરા આ બધું એક પછી એક આવે છે. બ્રેડ આપણો ખોરાક નથી. બ્રેડ ખાનારા પરદેશીઓ દરરોજ જાજરૂ જતા નથી, તેમનાં મોઢામાં તથા શરીરમાં ગંદી વાસ આવે છે, તેથી તેઓ સ્પ્રે યુડીકોલનનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. માટે આપણાં બાળકોને નાસ્તા – ટીફીનમાં પણ બ્રેડ આપવી નહીં.

(સંકલિત)

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનો વાર્ષિકોત્સવ, શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિપીઠનો ૨૦મો બ્રહ્મોત્સવ અને પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૭૫મા પ્રાગટ્ય વર્ષનાં સમાપન પર્વે અમૃત મહોત્સવ - ત્રિવેણી ઉત્સવ નિમિત્તે તા. ૧૩-૪-૨૦૨૦ થી તા. ૪-૫-૨૦૨૦ સુધી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં વિશેષ કાર્યક્રમોની સૂચિ -

તા. ૧૩-૪-૨૦૨૦ સોમવાર થી તા. ૧૯-૪-૨૦૨૦ રવિવાર	: નિરંજન પીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ આચાર્ય મહામંડળેશ્વર **શ્રીમત્ સ્વામી પુણ્યાનંદજી મહારાજ** દ્વારા પ્રવચન સવારે ૭-૦૦ થી ૮-૦૦ માંડુક્ય ઉપનિષદ સાંજે ૭-૦૦ થી ૮-૩૦ યોગવાશિષ્ઠ

(નીચેના બધા કાર્યક્રમોનો સમય સાંજે ૭-૦૦ થી ૮-૩૦ રહેશે. ત્યારબાદ મહાપ્રસાદની વ્યવસ્થા છે.)

દરરોજ સવારે ૯.૩૦ થી ૧૧.૦૦ સામૂહિક મહામૃત્યુંજય જપ

તા. ૨૦-૪-૨૦૨૦ સોમવાર	: ઉદ્‌ઘાટન ઉદ્‌બોધન : પૂજ્યપાદ **શ્રીમત્ માધવપ્રિય સ્વામીજી મહારાજ**, આચાર્ય શ્રી S.G.V.P., અમદાવાદ આશીર્વચન : મહાનિર્વાણીપીઠાધીશ્વર ૧૦૦૮ આચાર્ય મહામંડળેશ્વર **શ્રીમત્ સ્વામી વિશોકાનંદજી મહારાજ**, સંન્યાસ આશ્રમ, અમદાવાદ
તા. ૨૧-૪-૨૦૨૦ મંગળવાર	: પ્રવક્તા : **પૂજ્યપાદ સ્વામિની અનંતાનંદ માતાજી**, 'દિવ્યધામ,' વહેલાલ વિષય : **'યાત્રા અનંતની'**
તા. ૨૨-૪-૨૦૨૦ બુધવાર	: પ્રવક્તા : **પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણમણિજી મહારાજ**, પરમાચાર્ય શ્રી ૫, નવતનપુરી, જામનગર. વિષય : **'તારતમ્ય સાર'**
તા. ૨૩-૪-૨૦૨૦ ગુરુવાર	: પ્રવક્તા : પૂજ્યપાદ **શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ**, 'જ્ઞાનવિહાર આશ્રમ,' હેરંજ વિષય : **'અધ્યાત્મ પથ અને ગુરુતત્ત્વ'**
તા. ૨૪-૪-૨૦૨૦ શુક્રવાર	: પ્રવક્તા : **પૂજ્યા સ્વામિની વિદ્યાપ્રકાશાનંદ માતાજી**, 'તત્ત્વતીર્થ,' અમદાવાદ વિષય : **'ઉપનિષદોનું રહસ્ય'**
તા. ૨૫-૪-૨૦૨૦ શનિવાર	: પ્રવક્તા : **પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી પરમાત્માનંદજી મહારાજ**, આર્ષ વિદ્યામંદિર, રાજકોટ (સચિવ આચાર્ય સભા) વિષય : **'સૃષ્ટિ સર્જનનું દર્શન'**
તા. ૨૬-૪-૨૦૨૦ રવિવાર	**ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું પ્રાદેશિક સંમેલન** સવારે ૯.૩૦ થી સાંજે ૫.૩૦ સુધી (વિગત આવતા અંકમાં છપાશે.) સૌ સભાસદોને ઉપસ્થિત રહેવા માટે સાદર નિમંત્રણ.
તા. ૨૭-૪-૨૦૨૦ સોમવાર	: પ્રવક્તા : **પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજ**, અધ્યક્ષ : 'તત્ત્વતીર્થ,' અમદાવાદ વિષય : **'કરિષ્યે વચનં તવ'**
તા. ૨૮-૪-૨૦૨૦ મંગળવાર	: પ્રવક્તા : પૂજ્યપાદ **ડૉ. શ્રી સ્વામી મુક્તાનંદજી મહારાજ**, અલવર, રાજસ્થાન વિષય : **'અજન્મા કા જન્મ'**

તા. ૨૯-૪-૨૦૨૦ બુધવાર	:	પ્રવક્તા : પરમ પૂજ્ય શ્રીમત્ દેવપ્રસાદજી મહારાજ, મહંતશ્રી આણદાબાવા આશ્રમ, જામનગર વિષય – 'શ્રી રામચરિતમાનસમાં શરણાગતિ'
તા. ૩૦-૪-૨૦૨૦ ગુરુવાર	:	પ્રવક્તા : પરમ પૂજ્ય શ્રીમત્ ગોસ્વામી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ, કલ્યાણ ષષ્ટમ્ પીઠાધીશ્વર, વડોદરા વિષય : 'પુષ્ટિમાર્ગમાં શરણાગતિ'
તા. ૧-૫-૨૦૨૦ શુક્રવાર	:	પ્રવક્તા : પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ, અધ્યક્ષ : શ્રી રામકૃષ્ણ આશ્રમ, રાજકોટ વિષય : 'એકમ્‌સત્ વિપ્રા બહુધા વદન્તિ'
તા. ૨-૫-૨૦૨૦ શનિવાર	:	પ્રવક્તા : શ્રી પંચદશનામ જૂના પીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અવધેશાનંદગિરિજી મહારાજ વિષય : 'સત્ય કી ખોજ મેં'
તા. ૩-૫-૨૦૨૦ રવિવાર	:	પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો પ્રાગટ્યોત્સવ સવારે : ૫-૩૦ થી ૭-૦૦ પ્રાર્થના, ધ્યાન, અભિવાદન ૭-૩૦ થી ૮-૩૦ અલ્પાહાર ૮-૩૦ થી ૧૨-૩૦ મંદિર દર્શન, શ્રી ગુરુદેવનું પાદુકાપૂજન અને આયુષ્યહોમ – મહાપ્રસાદ – નારાયણ સેવા. સાંજે ૬-૦૦ થી ૬-૩૦ પ્રાર્થના, ભજન રાત્રે ૬-૩૦ થી ૮-૩૦ સંતોના આશીર્વાદ, મહાપ્રસાદ (ભંડારો) રાત્રે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ રાત્રે ૧૨-૦૦ થી ૧-૦૦ મહાનિશાધ્યાન અને પ્રસાદ વિતરણ
તા. ૪-૫-૨૦૨૦ સોમવાર	:	સવારે ૧૧-૦૦ વાગ્યે સંતો દ્વારા સત્સંગ અને સંતો માટે ભંડારો સાંજે ૭-૦૦ થી ૮-૩૦ સમાપન સમારોહ – **પરમ પૂજ્ય સંત ભગવંત શ્રી સાહેબદાદા અને અનુપમ સંતો-મુક્તો પરિવાર**

આવશ્યક સૂચના

આ તમામ પ્રસંગોનો લાભ લેવા સૌને આમંત્રણ છે. આ દિવ્ય પ્રસંગો દરમિયાન બહારગામથી આવતા જે ભક્તો આશ્રમમાં આવી નિવાસ કરવા ઈચ્છતા હોય તેમણે અગાઉથી લેખિત સૂચના મોકલીને આવવું. જેથી આપના સૌના માટે આવાસ-નિવાસ માટે ઉચિત પ્રબંધ કરી શકાય. બહારગામથી આવનાર ભક્તો, જેઓ આશ્રમમાં નિવાસ કરવા ઈચ્છતા હોય તેમણે પોતાનું ઓળખપત્ર સાથે રાખવા વિનંતી.

આશ્રમના ઉત્સવો માટે આપનું દાન આવકાર્ય છે. તમારા ચેક 'દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ'ના નામના આશ્રમના સરનામે મોકલવા. આપનું દાન આયકર અધિનિયમની કલમ ૮૦-જી અન્વયે કરમુક્તને પાત્ર છે.

મન એવ મનુષ્યાણામ્

- શ્રી અતુલ પરીખ

સંસ્કૃતમાં 'મનસ્' શબ્દ ઉપરથી 'મન' શબ્દ ઊતરી આવેલ છે. 'મનસ્' શબ્દનો વિસ્તૃત અર્થ જુદા જુદા દર્શનશાસ્ત્રમાં અલગ અલગ કરવામાં આવ્યો છે. શિવદર્શનશાસ્ત્રમાં મનસ્‌નો અર્થ મન કે જે અહંકારથી અવતરણ પામેલ છે.

યોગશાસ્ત્રમાં મનસ્‌નો અર્થ મન કે જે વિચારોનું કારક છે. મનનું અસ્તિત્વ વિચારોને આધીન છે. મનસ્ શબ્દ ઉપરથી માણસ શબ્દ બનેલ છે. હિંદુશાસ્ત્રમાં શૈવિઝમ, યોગશાસ્ત્ર, પુરાણ, વૈશેષિકા, ન્યાય તેમજ બુદ્ધિઝમ તેમજ જૈનિઝમમાં મનસ્ શબ્દની વ્યાખ્યા કરવામાં આવેલ છે.

અંગ્રેજીમાં મનને 'માઈન્ડ' કહે છે અને તે શબ્દ આપણા રોજબરોજના શબ્દપ્રયોગમાં વણાઈ ગયો છે. યોગશાસ્ત્રમાં દેહાત્મક અસ્તિત્વને પંચકોષીય શરીર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે : ૧. અન્નમય કોષ કે જે પંચમહાભૂતનું શરીર, જેને સ્થૂળ શરીર કહેવાય છે. ૨. પ્રાણમય કોષ, ૩. મનોમય કોષ અને ૪. જ્ઞાનમય કોષને સૂક્ષ્મ શરીર કહેવાય છે. ૫. આનંદમય કોષને કારણ શરીર તરીકે ઓળખાય છે. સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીરને આપણે જોઈ શકતા નથી. પ્રાણમય શરીર એ સ્થૂળ શરીર તેમજ મનોમય શરીરને જોડતી કડી છે. આપણા યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે માનવ અસ્તિત્વ મુખ્યત્વે ૨૪ તત્ત્વમાંથી બનેલ છે. પાંચ ભૌતિક તત્ત્વ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ પ્રાણ તેમજ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. બુદ્ધિનું કાર્ય વિશ્લેષણ યા તાર્કિક અનુસંધાન દ્વારા નિર્ણય લેવાનું છે. બુદ્ધિ દ્વારા મન ઉપર અંકુશ કેળવી શકાય. ચિત્ત એ જીવાત્માના પૂર્વજન્મના સંસ્કારોનું બીજ છે કે જે આ જન્મ તથા પૂર્વજન્મના સંસ્કારની યાદ તેમાં સંગ્રહિત છે. ચિત્ત ડેટા સંગ્રહ કરી યાદશક્તિના સ્વરૂપમાં કાર્ય કરે છે. અહમ્ એ જીવાત્માને 'હું કોણ છું'ના અસ્તિત્વનો સાપેક્ષ યા સંબંધિત પરિચય આપે છે. મનનું ભૌતિક શરીરમાં કોઈ એક વિશેષ સ્થાન નથી, પરંતુ તે શરીરના દરેક કોષમાં સમાયેલ છે.

વિશ્વમાં દરેક વ્યક્તિ શાશ્વત સુખ અને આનંદની અનુભૂતિ કરવા ઈચ્છે છે. તે માટે મન હંમેશાં સંકલ્પ તેમજ ઈચ્છાઓ કરે છે અને તે સાકાર કરવા સતત વિચારોના મંથનમાં વ્યસ્ત રહે છે. તે સુખની ઝંખના પાછળ કર્મેન્દ્રિય તેમજ જ્ઞાનેન્દ્રિય દ્વારા બાહ્ય જગતના વિષયો પાછળ મન સતત દોડતું રહે છે. માનવીનું આખું જીવન ઈન્દ્રિયાતીત વિષયોના ભોગમાં અને વસ્તુઓના સંગ્રહમાં પૂર્ણ થાય છે, તેમ છતાં મન આંતરિક અધૂરાપણાની ભાવનાથી પીડાય છે અને અસંતોષ સાથે જીવે છે. મનની પ્રકૃતિ ચંચળ અને વિચારશીલ છે. દિવસ દરમિયાન મનસપટમાં ૪૦,૦૦૦થી ૬૦,૦૦૦ વિચારો પસાર થાય છે. વિચારના તરંગની ગતિ પ્રકાશની ગતિ કરતાં અનેકગણી ત્વરિત છે. આ વિચારો ઉપર મનનો કોઈ અંકુશ નથી હોતો. ૯૫% ઉપરાંત વિચારો પુનરાવર્તિત તેમજ નિરુપયોગી હોય છે. ૮૦% વિચારો નકારાત્મક હોય છે. આ વિચારોનો પ્રભાવ વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં બાધારૂપ બને છે. આપણે સભાનતા સાથે મનમાંથી પસાર થતા વિચારોનું વિશ્લેષણ કરીએ તો સમજાય કે આપણું મન એક વિશાળ કચરાપેટી છે. આપણા સીમિત માપદંડ સાથે દુનિયાને માપીએ છીએ. આપણા મનમાં વસ્તુ અને વ્યક્તિ વિશે પૂર્વગ્રહ તેમજ સીમિત માન્યતાઓ સાથે જિંદગી જીવીએ છીએ, જે આપણા દૃષ્ટિકોણ અને અભિગમને સંકુચિત અને નકારાત્મક બનાવી શકે છે. કુદરત એ ઈશ્વરનું ઘરેણું છે અને તેની તમામ રચના ઈશ્વરની સુંદર સર્જનાત્મક શક્તિની

પ્રતીતિ છે. મનને ખુલ્લા આકાશની જેમ વિશાળ રાખીએ તો જીવન સ્વકેન્દ્રીયમાંથી પરોપકારી અને દિવ્ય બની જાય.

ભગવાન રમણ મહર્ષિ તેમના જીવનસંદેશમાં કહે છે કે, "મન એ વિચારોનું સંગ્રહસ્થાન છે. આ મન જ જીવનની યોગ્ય દશા અને દિશા નક્કી કરે છે. જીવનની સ્થિતિનું નિર્માણ મન દ્વારા જ થાય છે. જીવનને સુખમય યા દુઃખમય રાખવું તે મન દ્વારા જ નિશ્ચિત થાય છે. ઘણીવાર વ્યક્તિને એવો ભાસ થાય છે કે તેના જીવનનો ઘાટ બાહ્ય પરિબળોને આધીન છે, પરંતુ તે ભ્રમ છે. ગમે તે પરિસ્થિતિ યા સંજોગોમાં પણ મન જે સ્થિતિમાં રહે છે તે જ જીવનમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. જીવનનું આંતરિક તેમજ બાહ્ય સ્વરૂપ મન આધારિત છે. મન એ કાલ્પનિક સુખ-દુઃખ યા કાલ્પનિક ભય હેઠળ જીવે છે. સંશયથી ઘેરાયેલું મન આત્મશક્તિનો વિકાસ કરી શકતું નથી."

ગુજરાતીમાં એક કહેવત છે કે, 'મન હોય તો માળવે જવાય.' મન પાસે અગાધ સંકલ્પશક્તિ છે. માણસની વ્યક્તિગત ચેતના અને વૈશ્વિક ચેતના વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી, પરંતુ બંને વચ્ચે ગાઢ અનુસંધાન છે, જેથી માણસ જો કોઈ ઈચ્છા યા સંકલ્પ હૃદયપૂર્વક કરે તો તેને પાર પાડવા વૈશ્વિક ચેતના કાર્યરત રહે છે. આજકાલ માઈન્ડ પાવરના અનેક પ્રોગ્રામ પ્રચલિત છે, જેમાં લોકોની ભૌતિક એષણાઓ પાર પાડવા યા તો તેને ગતિમાન કરવા 'લો ઓફ એટ્રેક્શન' આધારિત વિઝ્યુલાઈઝેશનની ટેકનિક બતાવવામાં આવે છે. આપણા મન પાસે અનંત શક્તિઓનો ખજાનો છે તેમજ તેના વિચારોમાં અમર્યાદિત શક્તિ રહેલ છે. સ્વામી શિવાનંદજીએ તેમના પુસ્તક "MIND - It's Mysteries and Control"માં જણાવેલ છે કે વિચારશક્તિ દ્વારા તમે પર્વતને પણ ડોલાવી શકો છો. નભોમંડળમાં સૂર્ય-ગ્રહો, નક્ષત્ર-તારા અને ગેલેક્સી એમ આખું વિશ્વ સંકલ્પશક્તિનું ફળસ્વરૂપ છે. તેથી જ હંમેશાં જીવનમાં ઉચ્ચ લક્ષ્ય રાખો તેમજ ઉચ્ચ વિચારોનું સેવન કરો. વિશ્વમાં જે લોકોએ સફળતાનાં શિખર હાંસલ કર્યાં છે તે સર્વેએ પોતાના ધ્યેયને ઊંચા રાખેલ અને તેને પ્રાપ્ત કરવા સતત પુરુષાર્થ કરેલ છે.

તા. ૧૨ જાન્યુઆરીએ સ્વામી વિવેકાનંદની ૧૫૬મી જન્મજયંતી ગઈ, જેને આપણે 'યુવા દિવસ' તરીકે ઊજવીએ છીએ. તેમનું એક પ્રેરણાત્મક સૂત્ર છે – "ઊઠો, જાગો અને ધ્યેય હાંસલ ના થાય ત્યાં સુધી સતત પુરુષાર્થ કરો." સ્વામી શિવાનંદે તેમના ઉપર જણાવેલ પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે, "તમે જ તમારી નિયતિના ઘડવૈયા છો. તમે જ તમારા જીવનના એક્ટર, પ્રોડ્યૂસર તેમજ ડાયરેક્ટર છો." માણસ અને તેના વ્યક્તિત્વ અને તેની પ્રતિભાના મૂળમાં તેના વિચારોનો જ પ્રભાવ છે. વિચાર એક તરંગ છે કે જેને વિદ્યુતના તરંગની જેમ ફ્રીક્વન્સી (આવર્તન) હોય છે. શક્તિશાળી વિચારના તરંગોમાં ઊંચાં આવર્તન હોય છે કે જે દ્વારા તમે હકારાત્મક તરંગો તમારી ચોપાસ ફેલાવી શકો છો. નકારાત્મક વિચારો તમારા સર્જનાત્મક વ્યક્તિત્વને હણી નાખે છે.

વિશ્વમાં ૯૦% બીમારી માનસિક હોય છે. તણાવ, સંઘર્ષ, ભય, ચિંતા, અસુરક્ષિતતા અને હતાશા જેવાં કારણો શારીરિક તેમજ માનસિક બીમારી માટે જવાબદાર છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા માટે પતંજલિ અષ્ટાંગયોગમાં જીવનમાં આચાર-વિચારની શુદ્ધિને પાયાની જરૂરિયાત ગણાવી છે. આસનના નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા શારીરિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત થાય છે તેમજ પ્રાણાયામ અને ધારણા-ધ્યાન દ્વારા માનસિક સ્વસ્થતા તેમજ હકારાત્મક અભિગમ કેળવી શકાય છે. અંતઃકરણની શુદ્ધિ તેમજ હકારાત્મક અભિગમ તથા શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા વિના ચૈતસિકશક્તિનો વિકાસ અશક્ય છે.

જીવનમાં વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં અંતર ન હોવું જોઈએ, જીવન આડંબરરહિત હોવું જોઈએ.

અનુસંધાન પાન નં. ૬ ઉપર

મારા પ્રત્યુત્તર

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ગુરુ કે શિક્ષકના માર્ગદર્શન સિવાય પ્રાણાયામ કરવા જોખમી છે?

તમે ગુરુની સહાય વગર સાદા પ્રાણાયામ કરી શકો છો. જો તમે સંભાળપૂર્વક સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને કરો તો પ્રાણાયામ કે આસન કરવામાં કોઈ જોખમ નથી. લોકોને ખોટો ભય રહેલો છે. જો તમે નિસરણીનાં પગથિયાં ઊતરવામાં ધ્યાન ન રાખો તો તમે નીચે પછડાવ અને પગ પણ ભાંગે. શહેરના ભરચક વિસ્તારમાં ચાલવામાં ધ્યાન ન રાખો તો મોટર-કાર કે બીજાં વાહનોની નીચે આવી પણ જાઓ. રેલવે સ્ટેશન ઉપર ટિકિટ ખરીદતી વખતે દરકાર ન રાખો તો તમારું પાકિટ ચોરાઈ પણ જાય. જો ડૉક્ટર દવા આપવામાં બેદરકારીથી ખોટી દવા આપે કે વધુ પડતો ડોઝ આપે તો દર્દીનું મૃત્યુ પણ થાય. તે જ પ્રમાણે જ્યારે તમે પ્રાણાયામ કરો ત્યારે તમારા ખોરાકનું તમારે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. વધુ પડતું ખાવાનું બંધ કરો. તમારે હલકો, જલદી પચે તેવો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જોઈએ. તમારે સંભોગમાં મધ્યમસર રહેવું જોઈએ. શ્વાસ રોકવામાં તમારી શક્તિની મર્યાદા ઉપર ન જવું જોઈએ. પ્રથમ ફક્ત બે કે ત્રણ માસ માટે શ્વાસ લેવા (પૂરક)નો અને શ્વાસ બહાર કાઢવા (રેચક)નો અભ્યાસ કરો, શ્વાસને રોકો (કુંભક) નહીં, પછી ધીમે ધીમે પૂરક : કુંભક : રેચકનો ગુણોત્તર ૧ : ૪ : ૨થી વધારી ૧૬ : ૬૪ : ૩૨ કરો. ઉચ્છ્વાસ ખૂબ ધીમેથી કરો. જો આ નિયમોનું પાલન કરશો તો પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં કોઈ જોખમ રહેશે નહિ.

જો ખૂબ લાંબા સમય માટે કુંભકનો અભ્યાસ કરી અપાનને પ્રાણ સાથે જોડવો હોય તો ગુરુની જરૂર પડે છે. ગુરુ ન મળે તો સાક્ષાત્કાર પામેલા યોગીઓએ લખેલાં પુસ્તકો પણ તમને માર્ગદર્શન આપી શકે, છતાં ગુરુની હાજરીમાં અભ્યાસ કરવો વધુ સલામત છે અથવા ગુરુ પાસેથી માહિતી મેળવી તે પ્રમાણે ઘેર પણ તમે અભ્યાસ કરી શકો છો. તમારે ગુરુની સાથે આ સંબંધી નિયમિત પત્રવ્યવહાર કરવો જોઈએ. તમે ૧/૨ થી ૧ અથવા ૨ મિનિટ સુધી મુશ્કેલી કે જોખમ વગર કુંભક કરી શકો છો. જો તમને યોગ્ય ગુરુ ન મળે તો યોગના અનુભવી જ્ઞાતાને મળતાં તે પણ તમને માર્ગદર્શન આપી શકશે.

મારે એ જાણવું છે કે આપણા બધાની શા માટે ઉત્પત્તિ થઈ અને આ દુ:ખી દયાજનક સ્થિતિમાં મુકાયા? તમે એમ કહો છો કે આપણે ક્યારેય જન્મ્યા પણ નથી અને મૃત્યુ પામ્યા પણ નથી તો પછી આપણે બધા સંસ્કાર અને માયાની જાળમાં સપડાયા સિવાય પરમ શુદ્ધ તેમજ સર્વશક્તિમાન સ્થિતિમાં શા માટે હોતા નથી?

આવા પ્રશ્નોને ગૂઢ પ્રશ્નો કહીશું, જેનો જવાબ તમે લાખો વરસ મગજને કસશો તો પણ મળી શકે નહિ. બુદ્ધિશાળી લોકો આ વિશ્વ સંબંધી 'શા માટે?' અને 'કેમ?' એવા પ્રશ્નો મૂક્તા જાય છે. એક નાનું બાળક તેના પિતાને પૂછે: 'પપ્પા, તમે મને કેવી રીતે ઉત્પન્ન કર્યો?' પપ્પા શું જવાબ આપશે? તે ફક્ત કહેશે 'રાહ જો. તું જ્યારે મોટો થઈશ ત્યારે તને આ સમજાશે.' તમારી અને બીજા ઊગતા સાધકોની આવી જ દશા હોય છે. 'ભેંસ ભાગોળે અને છાશ છાગોળે' જેવી વાત થઈ. પ્રથમ આત્માને ઓળખો. પછી આ બધું તમને સમજાશે. અત્યારે તો તમારી બધી જ શક્તિ પૂર્ણ સાધના તરફ વાળો અને મળ, વિક્ષેપ તથા આવરણને દૂર કરો. આવી બાબતો ઉપર નકામી ચર્ચા તથા દલીલો કરી સમય તથા શક્તિ ન બગાડો. તમે મને ફિલસૂફીના બીજા પ્રશ્નો પૂછી શકો છો. આ પ્રશ્ન તમે જેને પૂછશો તે તમને આ જ જવાબ આપશે.

ઈશ્વરે યુવાન સુંદર સ્ત્રીઓને શા માટે ઉત્પન્ન કરી? આપણે તેમની સાથે આનંદ કરી જેટલી બને તેટલી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી જોઈએ અને વંશ વેલો ચાલુ રાખવો જોઈએ?

આ સુંદર સ્ત્રીઓ અને સંપત્તિ માયાનાં સાધનો છે, તે તમને ભ્રમિત કરી માયાની જાળમાં બાંધી રાખે

છે. જો તમારે નિમ્ન વિચારો તેમજ ચારિત્ર્યને બગાડનાર કામનાઓવાળા સામાન્ય સાંસારિક મનુષ્ય તરીકે રહેવું હોય તો તમે તેમ કરી શકો છો. તે માટે તમને પૂર્ણ સ્વતંત્રતા છે. તમે અનેક સ્ત્રીઓને પણ પરણી શકો છો અને જેટલાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાં હોય તેટલાં કરી શકો છો તેની કોઈ તમને ના પાડશે નહિ, પરંતુ તમને થોડાક વખતમાં જ લાગશે કે આ સંસાર તમને જોઈતો સંતોષ આપી શકતો નથી, કારણ કે બધા જ ભોગ્ય પદાર્થો સમય, સ્થાન અને કાર્ય કારણના સંબંધથી સંકળાયેલ છે. જગત મૃત્યુ, રોગ, વૃદ્ધત્વ, ચિંતા, ભય, ખોટ, નિરાશા, હેરાનગતિ, નિષ્ફળતા, ગરમી, ઠંડી, વીંછીના ડંખ, સાપના ડંખ, ધરતીકંપ, અકસ્માત વગેરેથી ભરેલું છે. એક પળ માટે પણ તમારું મન નિરાંત અનુભવી શકશે નહિ. તમારું મન મનોવિકારી અને અપવિત્ર હોવાથી તમારી સમજણ તદ્દન અસ્પષ્ટ અને બુદ્ધિ વિકૃત થઈ ગઈ છે. દુનિયાનો ભ્રામક સ્વભાવ અને આત્માના અનંત પરમાનંદ વચ્ચેનો ભેદ તમે સમજી શકતા નથી.

મનોવિકારને અસરકારક રીતે કાબૂમાં રાખી શકાય છે. તેના માટેની સમર્થ રીતો છે. મનોવિકાર કાબૂમાં આવતાં જ તમે આત્મામાંથી ઉદ્ભવતો સાચો પરમાનંદ માણી શકશો.

☐ **'મારા પ્રત્યુત્તર' માંથી સાભાર**

કોણ મોટું?

શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી

વશિષ્ઠજીએ વિશ્વામિત્રને પોતાના આશ્રમમાં પધારવા વિનંતી કરી. વિશ્વામિત્ર વશિષ્ઠ - અરુંધતીના મહેમાન બન્યા, બંને વચ્ચે સત્સંગ ચાલ્યો. વાતવાતમાં વિવાદ થયો. વશિષ્ઠ કહે, 'સત્સંગ મોટો.'

વિશ્વામિત્ર બોલ્યા - 'તપ મોટું. મેં હજારો વર્ષ તપ કર્યું છે. તપના બળે મને સિદ્ધિઓ મળી છે. પૃથ્વી અને સ્વર્ગની વચ્ચે મેં નવા સ્વર્ગનું સર્જન કર્યું છે. મારા તપના બળે ઈન્દ્રનું આસન ડોલાવ્યું છે...!'

'વિશ્વામિત્રજી...! એ બધું ખરું પણ... સત્સંગની તોલે કોઈ ન આવે. આ મારો દૃઢ મત છે.'

વિવાદ ઉગ્ર રૂપ ધારણ કરે એ પહેલાં સતી અરુંધતીએ ઉપાય સૂચવ્યો-'એમ કરો... નિર્ણય માટે તમે બંને શેષનાગ પાસે જાઓ, એ તમને સાચો ઉકેલ આપશે, વિવાદનું શમન પણ થઈ જશે.'

બંનેને સતી અરુંધતીનું સૂચન ગમ્યું. ઊઠ્યા. સીધા ગયા પાતાળલોકમાં.. ત્યાં શેષનાગ પાસે જઈ બંનેએ પોતપોતાનો પક્ષ રજૂ કર્યો. ઘડીભર તો શેષનાગ પણ મૂંઝાયા. એમને મનમાં થયું 'બેમાંથી હું એકના પક્ષે ન્યાય તોળીશ તો બીજા મને શાપ આપશે.' વિચાર કરીને બોલ્યા - 'આપ બંને ઋષિજન મારે મન આદરણીય છો. હું આપ બંનેને વંદન કરું છું. સત્સંગ ચઢે કે તપ ચઢે? આપનો પ્રશ્ન અઘરો છે. મારે એના પર ગહન વિચાર કરવો પડે. જ્યાં સુધી આ પૃથ્વીનો ભાર મારા માથે છે ત્યાં સુધી હું શી રીતે વિચારી શકું...? તમે એક કામ કરો, મારા માથેથી પૃથ્વી ઘડીક વાર માટે ઊંચકી લો. પછી હું હેઠે હૈયે ન્યાય તોળું.'

'મારા હજારો વર્ષના તપના બળે હું પૃથ્વીને ઊંચકી લઉં છું.' આમ બોલી વિશ્વામિત્ર પૃથ્વીને ઊંચકવા ગયા પણ પૃથ્વી તસુભાર પણ ન ચસકી. મનમાં ધૂંઆપૂંઆ થઈ બેસી ગયા.

વશિષ્ઠજી બોલ્યા - 'જો મારા એક ઘડીના સત્સંગમાં બળ હોય તો હે પૃથ્વીમાતા અધ્ધર થાઓ.' આમ કહીને બે હાથે પૃથ્વીને ઊંચકી લીધી.

હસીને શેષનાગ બોલ્યા - 'જાઓ... ! થઈ ગયો ન્યાય...!!'

જાગ, જગન, જપ, તપ ને તીરથ,
તેમાં સૌથી મોટો સતસંગ.
एक घडी, आधी घडी, आधी में पुनि आध ।
तुलसी संगत संत की हरे कोटि अपराध ॥

☐ **'સંત પરમ હિતકારી' માંથી સાભાર**

વૃત્તાંત

●તા.૧-૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ

જે.જી. સ્કૂલ્સ ઓફ એક્સલન્સનો વાર્ષિક ઉત્સવ આજરોજ સાંજે એશિયા સ્કૂલ-દૂરદર્શન રોડ ઉપર ઊજવાયો. હવે આ વિદ્યાસંકુલ જે.જી. યુનિવર્સિટી થઈ ગઈ છે, જેમાં એકવીસ કોલેજો અને દશ હજાર વિદ્યાર્થીઓ છે. આ યુનિવર્સિટીના બોર્ડ ઓફ ડાયરેક્ટર્સમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પણ સામેલ કરવામાં આવેલ છે.

આ વાર્ષિકોત્સવ સાંજના ૬.૦૦ થી રાતના ૧૦.૧૫ સુધી ચાલ્યો, જે સમગ્ર કાર્યક્રમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અધ્યક્ષસ્થાને થયો. અહીં આજે પોતાના વર્ગમાં, કોલેજમાં અને આંતર યુનિવર્સિટી સ્પર્ધામાં વિજેતા થયેલાં વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો અને જેમની સેવા દશ વર્ષ કે તેથી વધુ થઈ છે તેવા સર્વે શિક્ષક ભાઈ-બહેનોનું ગૌરવ પુરસ્કાર વડે પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે સન્માન કરવામાં આવ્યું.

પ્રસંગોપાત બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'અભિનંદન. તમો સૌએ અદ્‌ભુત કાર્યક્રમો પ્રસ્તુત કર્યા. તમારામાં શક્તિ છે. સ્ફૂર્તિ છે, ઊર્જા છે, નવા વિચારો છે. આ વિચારોના પ્રસ્તુતિકરણની આવડત છે. આ ચેતનાને સાચવજો. તમારા ભવિષ્યના પાયાનું તમો અત્યારે નિર્માણ કરી રહ્યા છે. પાયો મજબૂત હશે તો ભવિષ્યમાં કદીયે અંધારામાં અથડાવું પડશે નહીં. તમારી રીતભાત, વર્તણૂક, પરસ્પર એકમેકને સમજવાની અને સમયસૂચકતાનું તમોએ પ્રદર્શન કર્યું છે. તમારું વ્યક્તિગત જીવન, ચારિત્ર્ય, નિર્મળ હૃદય, છળ અને કપટ વગરનો વ્યવહાર એ તમારા જીવનની મોંઘી મૂડી છે. તેને સાચવજો. બારમું ધોરણ પાસ કરીને ગયા પછી તમારે એક જુદા જ આકાશમાં ઊડવાનું છે. ત્યાં નવા મિત્રો, નવા સહાધ્યાયીઓ, નવું શહેર કે નવો દેશ. અહીં તમારે તમારી આગવી પ્રતિભાને જાળવી રાખવાની છે. અવાંછનીય તત્ત્વો તમારા પ્રશાંત જીવનને ડહોળી ન નાખે તેના માટે સાવધાન રહેવાનું છે. યાદ રાખજો કે ઐન્દ્રિયજન્ય ઉપભોગો પહેલાં તો સુંવાળા જ લાગતા હોય છે, પરંતુ લાંબા ગાળે તે તમારા ઉપર દુઃખનો પહાડ બની ન જાય માટે સાચવીને-સાવધાનીથી રહેજો. તમારું ભાવિ જીવન પ્રતિભાસંપન્ન અને તમોને ભારત કે વિશ્વના આદર્શ નાગરિક બનાવે એ જ શુભાકાંક્ષા.'

● તા.૨-૨-૨૦૨૦-તા. ૪-૨-૨૦૨૦, દહેરાદૂન, હૃષીકેશ, હરિદ્વાર, રૂડકી

બીજી તારીખે મોડી સાંજે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું હરિદ્વાર ખાતે આગમન થયું. ત્રીજી તારીખે સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી આચાર્ય મહામંડળેશ્વર પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અવધેશાનંદજી મહારાજ તથા શ્રીશ્રીમા આનંદમયી સમાધિસ્થાન અને શ્રી આનંદમયી સંઘના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજનાં દર્શને ગયા. મોડી રાતે રૂડકી ખાતે આયોજાયેલ એક સમારંભમાં ઉપસ્થિત રહ્યા. તે પૂર્વે દિવ્ય જીવન સંઘ, ભેલની શાખા દ્વારા આયોજિત સત્સંગમાં ગયા અને 'રામાયણમાં કૈંકર્યમ્,' 'દાસત્વમ્' ઉપર ખૂબ જ મનનીય ઉદ્‌બોધન કર્યું.

તા.૪-૨-૨૦૨૦ની સવારે શિવાનંદ આશ્રમમાં ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના પવિત્ર સમાધિસ્થાનમાં ગયા અને સંસ્થાના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી યોગસ્વરૂપાનંદજી તથા પરમાર્થનિકેતન ખાતે શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદ (મુનિજી)નાં દર્શને પણ ગયા હતા. ૪-૨ની મોડી રાતે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા પધાર્યા હતા.

●તા.૧૩-૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ

શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો, તાઈપી (તાઈવાન)થી એડ્‌વાન્સ યોગશિક્ષક તાલીમ અર્થે ૧૩ વિદ્યાર્થીઓનું એક મંડળ તા.૧૧ની સાંજે આવી પહોંચ્યું હતું. તા.૧૩થી ૫ માર્ચ સુધી તેમના માટે વિશેષ યોગ પ્રશિક્ષણ કાર્યક્રમ યોજાયો, જેમાં દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ, ત્રાટક, યોગનિદ્રા અને જલનેતી, વમનધૌતી તથા શંખપ્રક્ષાલન (સમગ્ર આંતરડાંની ઉપરથી નીચે સુધી પૂરેપૂરી સફાઈ), રેઈકી, સંસ્કૃત, ગીતા, પાતંજલ યોગસૂત્રો, યોગ-સાઈકોલોજી અને ફિલોસોફી, શરીર વિજ્ઞાન આરોગ્યશાસ્ત્ર ઉપરાંત શ્રી બી. કે. આયંગર

પદ્ધતિનાં યોગાસનોનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવ્યું. તે માટે હૃષીકેશથી યોગી-સુનીલને નિમંત્રવામાં આવ્યા. છેલ્લા બાર મહિનામાં પહેલી વાર ૨૮, હર્ષિકેશ ખાતે ૩૬ અને આ યોગસત્રમાં ૧૩ પ્રશિક્ષાર્થીઓએ ભાગ લીધો.

●તા. ૧૪-૨-૨૦૨૦, કોબા (ગાંધીનગર)

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આધ્યાત્મિક જ્ઞાનકેન્દ્રના સંસ્થાપક અને સંવર્ધક બ્રહ્મલીન પૂજ્ય શ્રી સ્વામી આત્માનંદજી મહારાજ કાળધર્મ પામ્યા છે. તેમની સ્મૃતિમાં ત્રણ દિવસ માટે જ્ઞાનયજ્ઞ-પ્રાર્થના સત્રનું આયોજન તેમના કોબા આશ્રમ ખાતે થયું. આજરોજ બપોરે ૩.૦૦ વાગ્યે તેમની સ્મૃતિમાં બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, સંન્યસ્ત ધર્મ સ્વીકારતાં પૂર્વે તેઓ ડૉ. સોનેજી શિવાનંદ આશ્રમનાં ટ્રસ્ટી ડૉ. વર્ષાબહેન દવે સાથે ખૂબ જ પારિવારિક સંબંધો ધરાવતા હતા. ડૉ. સોનેજી શિવાનંદ સાહિત્યના અભ્યાસુ અને ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ તથા બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજ પ્રત્યે અનન્ય શ્રદ્ધા ધરાવતા હતા.શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે અવારનવાર મૌન સાધના અને ધ્યાન માટે આવીને રહેતા હતા.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર મહારાજના પ્રશિક્ષણે તેમને ત્યાગ, તપશ્ચર્યા અને તિતિક્ષા પ્રત્યે દોર્યા. મૌન, મિતભાષી અને આત્મસ્થ આત્માનંદ સ્વામી સાધક સમાજનું આભૂષણ હતા. તેમનો દેહવિલય મુમુક્ષુઓ માટેના પ્રકાશ પથને હવે તેમની આત્મક્ષમતા અને આત્માની સર્વ વિદ્યમાન સ્થિતિથી આલોકિત કરશે. પૂર્વે તેઓ માત્ર દેહમાં હતા. હવે દેહાતીત બ્રહ્મનિષ્ઠ સર્વત્ર બ્રહ્મમાં સમાહિત થઈ વિશ્વકલ્યાણ અર્થે તેમનો આત્મા સદૈવ સૌની સાથે રહેશે તે નિર્વિવાદ સત્ય છે.

●તા. ૧૫-૨-૨૦૨૦થી ૨૧-૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ:

મુંબઈનાં જયભગવાન ટ્રસ્ટનાં સૌજન્યથી શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં તા. ૧૫ ફેબ્રુઆરી થી તા. ૨૧ ફેબ્રુઆરી સુધી નિઃશુલ્ક એક્યુપ્રેશર કેમ્પનું આયોજન થયું. આ સેવાયજ્ઞમાં ૧૨૯ મુમુક્ષુઓએ એક્યુપ્રેશર થી ટ્રીટમેન્ટ આપવાની તાલિમ લીધી અને ૧૩૩૯ દરદીઓની ટ્રીટમેન્ટ કરવામાં આવી. જયભગવાન ટ્રસ્ટના ગુરુજી તથા તેમની સાથે તેમના સાત સહકાર્યકરો ઉપરાંત અમદાવાદના એક્યુપ્રેશર સેવકોની સેવાથી આ સેવાયજ્ઞ સમ્પન્ન થયો. ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને સમાપન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કમલાનંદજી મહારાજ દ્વારા કરવામાં આવ્યું. આશ્રમ તરફથી આદરણીય પંચોલીમામાએ આ સર્વ સેવાયજ્ઞની સફળતા માટે આવશ્યક સેવાઓ બજાવી.

●તા. ૨૧-૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આજરોજ પવિત્ર શિવરાત્રી ઉત્સવ આશ્રમમાં ખૂબ જ ઉત્સાહથી સંપન્ન થયો. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ૩.૪૫ કલાકે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આશ્રમના શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના મંદિરમાં અભિષેક કર્યો. ત્યારબાદ છેક બીજા દિવસે સવારના ચાર વાગ્યા સુધી અખંડ પૂજાઓ, અભિષેક, ભસ્મ આરતી વગેરે થયાં.

સાંજના ૫.૦૦થી ૭.૦૦ સુધી ડૉ.મોનિકાબહેન શાહ, આરાધના સંગીત અકાદમીનાં ૮૦ વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો સાથે પધાર્યાં અને શિવ આરાધનાર્થે ખૂબ જ દિવ્ય ભક્તિ સંગીત (શાસ્ત્રીય) પ્રસ્તુત કર્યું.

રાતના ૭.૩૦ થી ૧૦ વાગ્યા સુધી સ્વરગુંજન હાટકેશ મંડળના અગ્રણી શ્રદ્ધેય ડૉ. જયંતભાઈ વસાવડાના નેતૃત્વમાં અવિસ્મરણીય ભક્તિસંગીત પ્રસ્તુત થયું. આ કાર્યક્રમનું સંચાલન સુશ્રી રૂપાબહેન મજમુદારે કર્યું.

ત્યારબાદ રાતના ૧૦ થી ૧૨ વાગ્યા સુધી પંડિત નીરજચંદ્ર અને તેમનાં ધર્મપત્ની અમીદેવીએ વિવિધ રાગમાલિકાઓમાં નિબદ્ધ શિવસ્તુતિઓનું ગાયન કરી પ્રભુને રીઝવ્યા.

સવારના ચાર વાગ્યા સુધી સામૂહિક મૃત્યુંજય મંત્રનો જપ થયો, તેનું નેતૃત્વ શ્રીમતી મયૂરિકાબહેન ઓઝા, શ્રીમતી રૂપાબહેન અને શ્રી મનીશ મજમુદારે કર્યું. બ્રાહ્મમુહૂર્તે સવારના ચાર વાગ્યે આરતી પછી સૌને પ્રસાદ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી નારાયણાનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે આપવામાં આવ્યો. મહાશિવરાત્રીના આખા દિવસ દરમિયાન લગભગ ૩૦,૦૦૦ ભક્તોએ શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના દર્શન કર્યાં.

બીજા દિવસે તા.૨૨-૨-૨૦૨૦ના બપોરે ૫૫૫ ભક્તોએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કરી કૃતકૃત્યતાની અનુભૂતિ કરી.

● તા. ૨૨-૨-૨૦૨૦, ગ્રીનપાર્ક (હિંમતનગર રોડ, ગાંધીનગર)

કંપની સેક્રટરીઝના વેસ્ટર્ન ઝોનની બેદિવસીય પરિષદમાં તા.૨૨-૨ના બપોરે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન થયું. આ

પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, 'તમો સૌ તમારી સંસ્થાઓની કરોડરજ્જુ છો. સમગ્ર શરીરનું ચૈતન્ય આ કરોડરજ્જુમાંથી પસાર થતી ચેતાતંત્રની નાડીઓ વડે સંચાર કરે છે. તમો જાણો કે તમો વ્યક્તિ નથી, તમો પોતે જ કોર્પોરેશન છો. તમારું જીવન બે પાંખોએ ઊડે છે. એક તો તમારો અધિકારી વર્ગ કે જેઓ તમારી પાસે અનેક પ્રકારની અપેક્ષા અને કાર્યદક્ષતા માગે છે. બીજી તરફ તમારે તમારી કંપનીની જે તે પોલિસીઓને સમગ્ર કોર્પોરેશનમાં કાર્ય નિરત લોકોને સમજાવી, તેમને આ જે તે નિર્ણયોમાં માત્ર કોર્પોરેશન જ નહીં, સૌનું હિત સમાયેલું છે તે પ્રમાણે કામ લેવાનું છે. આ ઉપરાંત તમારા જીવનની મહત્ત્વની ત્રીજી પાંખ એ તમારો પરિવાર છે. ધ્યાન રાખો પારિવારિક કોઈ પણ બાબત ઓફિસમાં લાવવી નહીં તેમજ ઓફિસની વાતો ઘરે લઈ જવી નહીં. બંને વચ્ચે ભેદ રાખો જ. તમારા પરિવાર, માતા-પિતા, પત્ની, બાળકો, મિત્રો પ્રત્યેના કર્તવ્યથી ક્યારેય વિમુખ થશો નહીં. તેઓ તમારું પીઠબળ છે. તમારી સમગ્ર સમસ્યાઓનું કેન્દ્ર અને તણાવ તે તમારું મન છે. માટે દરરોજ થોડો સમય પોતાની જાત માટે પણ ફાળવો. થોડાં આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, જિમમાં જવું. સવારે બગીચામાં આંટો મારી આવવો તે તમારી આંતરચેતનામાં સદા શુદ્ધ હવા-ઉજાસ આપશે. બંધાઈ જશો નહીં. મુક્ત જીવનના આકાશમાં ઊડજો. તમારી શારીરિક સ્વસ્થતા-માનસિક પ્રફુલ્લતાથી જ તમારું કોર્પોરેશન સમૃદ્ધ બનશે.'

તા. ૨૩-૨-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આજરોજ એડ્વાન્સ યોગશિક્ષક તાલીમ કેન્દ્રના પ્રશિક્ષાર્થીઓ માટે મહાશંખપ્રક્ષાલનનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવ્યો.

● તા. ૨૪-૨-૨૦૨૦ અને ૨૫-૨-૨૦૨૦, તિરુપતિ બાલાજી

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૭૫મા પ્રાગટ્યવર્ષ-અમૃત મહોત્સવ વર્ષમાં પૂજ્ય સ્વામીજીને શ્રીશ્રી તિરુપતિ બાલાજીનાં દર્શને લઈ જવાની ભાવના આશ્રમના ભક્તોની હતી. પંદરેક ભક્તો અમદાવાદ-હૈદરાબાદ-તિરુપતિ હવાઈ માર્ગે જઈને ૨૫ તારીખે રાત્રે પાછા આવ્યા. સમગ્ર યાત્રા અને દર્શન ખૂબ જ વિશેષ કૃપા સંપન્ન અભિભાવથી સંપન્ન થયાં. આ સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન શ્રી પ્રહ્લાદભાઈ મોદી (વડા પ્રધાનશ્રીના નાનાભાઈ) દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવ્યું. ભગવાન શ્રીશ્રીશ્રી તિરુમલા તિરુપતિ બાલાજીના ખૂબ જ અત્યંત નિકટથી દર્શન કરી ધન્યતાનો - સૌને જીવનસાફલ્યનો અનુભવ થયો.

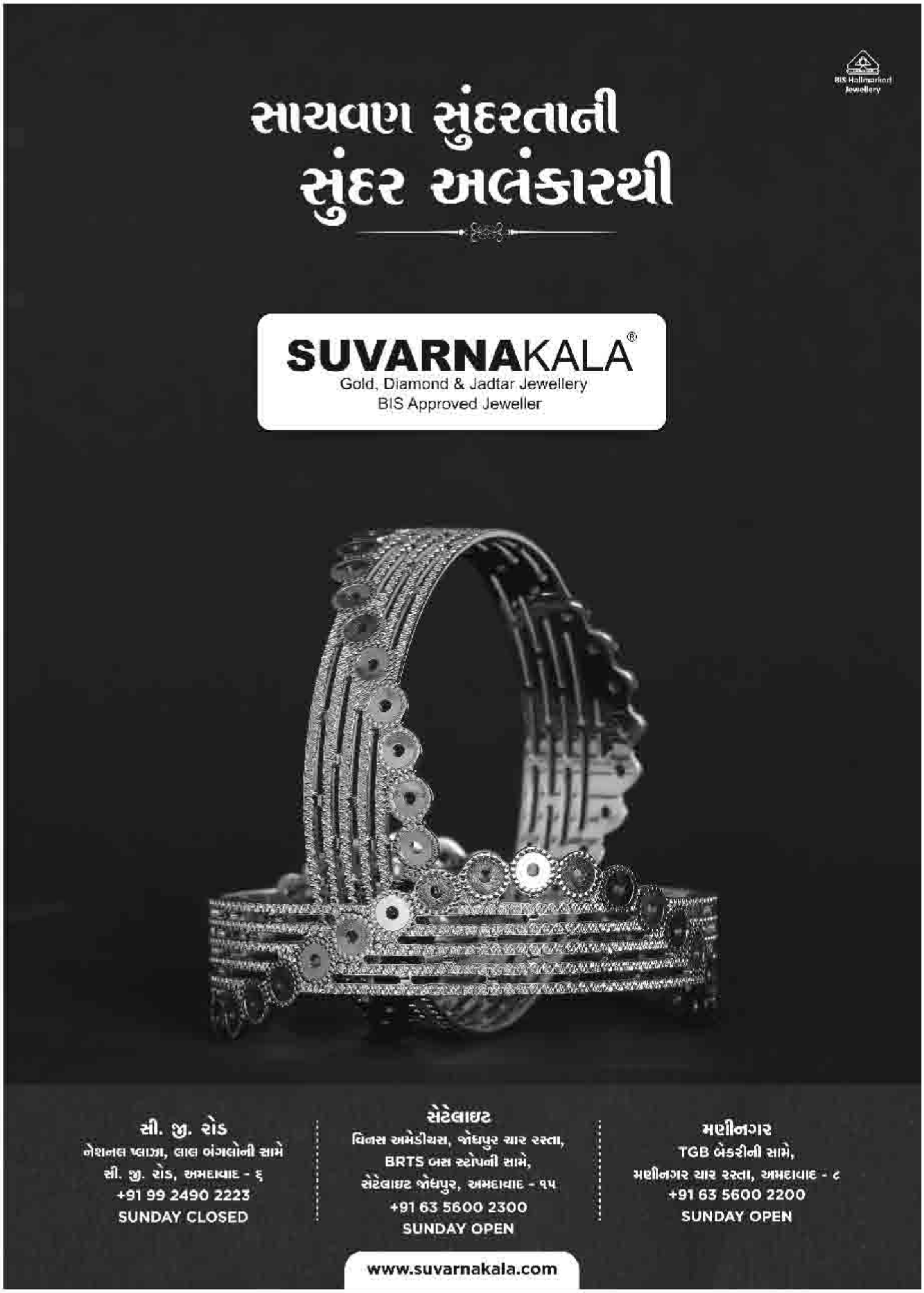
● તા. ૨૯-૨-૨૦૨૦, સોલા, અમદાવાદ

શ્રીશ્રી ઉમિયા માતાજીના વિશ્વના સૌથી ઊંચા મંદિર ૪૩૧ ફૂટનો શિલાન્યાસ આજરોજ ખૂબ જ ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા અને પ્રભુ પ્રીતિના ભાવથી કરવામાં આવ્યો. આ પ્રસંગે ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજય રૂપાણી, નાયબ મુખ્યમંત્રી શ્રી નીતિન પટેલ, પૂજ્યપાદ બાલકૃષ્ણ મહારાજ (SGVP), શ્રીશ્રી રવિશંકર (આર્ટ ઓફ લિવિંગ) ઉપરાંત અનેક સંસ્થાઓ તથા સંતોની ઉપસ્થિતિ રહી. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પણ અતિથિવિશેષની શ્રેણીમાં નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા.

ગુજરાતી માધ્યમમાં ૪૬મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૦૫-૨૦૨૦ થી ૩૦-૦૫-૨૦૨૦ સુધી ૪૬મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે; અને બીજાને શિખવવા ઈચ્છે છે અને ગુજરાતી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે. જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વ્યસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

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


BIS Hallmarked Jewellery
સાચવણ સુંદરતાની
સુંદર અલંકારથી
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
સી. જી. રોડ
નેશનલ પ્લાઝા, લાલ બંગલોની સામે
સી. જી. રોડ, અમદાવાદ - ૬
+91 99 2490 2223
SUNDAY CLOSED
સેટેલાઇટ
વિનસ અમેડીયસ, જોધપુર ચાર રસ્તા,
BRTS બસ સ્ટોપની સામે,
સેટેલાઇટ જોધપુર, અમદાવાદ - ૧૫
+91 63 5600 2300
SUNDAY OPEN
મણીનગર
TGB બેકરીની સામે,
મણીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮
+91 63 5600 2200
SUNDAY OPEN
www.suvarnakala.com

ISO 22000
ફૂડ સેફટી
પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા

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

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.
સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

Identity

હરિદ્વાર/હૃષીકેશ ખાતે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અવધેશાનંદજી મહારાજ,
પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજ (અધ્યક્ષ શ્રીશ્રીમા આનંદમયી સંઘ)
અને શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદ (મુનિજી)નાં દર્શન અને સત્સંગ

Jg School of Excellenceનો વાર્ષિકોત્સવ, અમદાવાદ (તા.૧-૨-૨૦૨૦)

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં નિઃશુલ્ક એક્યુપ્રેશર કેમ્પ (તા.૧૫-૨-૨૦૨૦ થી તા.૨૧-૨-૨૦૨૦)

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

શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિઓ, તાઇપી (તાઇવાન)ના મુમુક્ષુઓ માટે એડવાન્સ (૪૫મું) યોગ શિક્ષક તાલીમ સત્ર (તા. ૧૪-૨-૨૦૨૦ થી ૪-૩-૨૦૨૦)

તાઇવાનના યોગ-પ્રેમીઓ દ્વારા
નિર્વાણષટક્નું ગાયન અને
યોગી જેમ્સ લોનું શ્રી પી. કે. લહેરી (નિવૃત IAS)
દ્વારા સન્માન, અમદાવાદ (તા.૧-૩-૨૦૨૦)

ભગવાન

ભગવાન સર્વત્ર છે. તેની હાજરીનો અનુભવ દરેક સ્થાન ઉપર કરો. તેની આંખો બધું જ જોઈ શકે છે. તેના હાથ બધાની રક્ષા કરે છે. તેનામાં શ્રદ્ધા રાખો. તેના મધુર નામના શરણે જાઓ. તમારે નિરાશ થવાની તથા કોઈ પણ વસ્તુથી ભયભીત થવાની જરૂર નથી.

- સ્વામી ચિદાનંદ