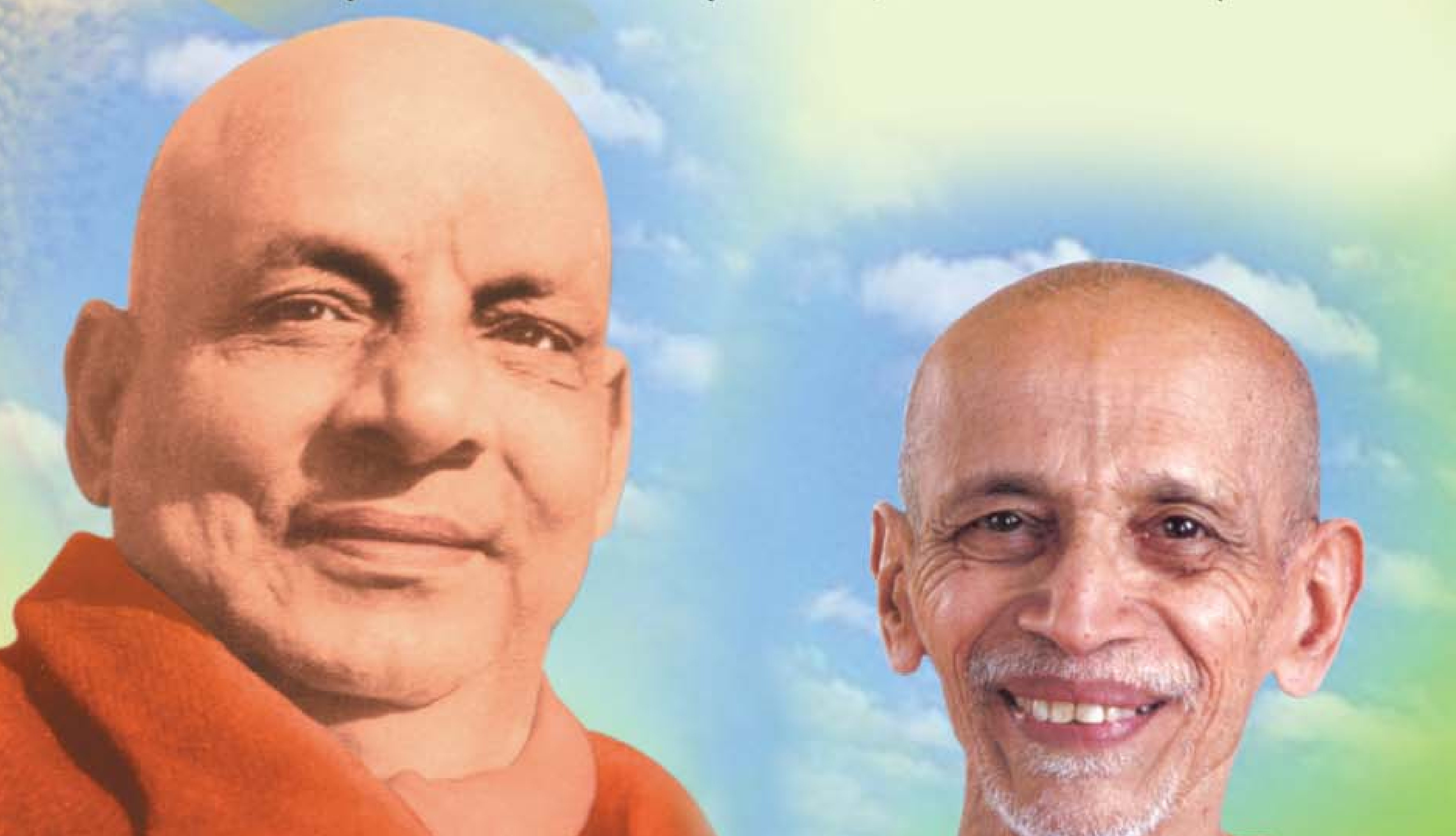
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૬ અંક - ૪ એપ્રિલ-૨૦૧૯

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/-



શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદમાં
શિવરાત્રી મહાપૂજા (તા. ૪-૩-૨૦૧૯)

શ્રી સ્વામીનારાયણ મંદિર ગાદી સંસ્થાન, મણિનગર ખાતે
પૂજ્ય સ્વામીજીનું દર્શન શ્રી ગુરુ અને ગોવિંદ સાથે

ભારત સરકારનાં હેકાથોન કાર્યક્રમનો શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં મંગળદીપથી પ્રારંભ કરાવતા
શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા (શિક્ષામંત્રી, ગુજરાત સરકાર) અને (**G.T.U.**) ગુજરાત ટેકનોલોજી યુનિવર્સિટીના કુલપતિ
તથા **ISRO** ના પ્રમુખ અધીક્ષક અને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, ઉપસ્થિત તજજ્ઞો અને વિજેતાઓ (તા. ૨/૩-૩-૨૦૧૯)

અંધજન મંડળ આયોજીત કાર રેલીનો ભવ્ય પ્રારંભ (તા. ૩-૩-૨૦૧૯)

સવા લાખ રુદ્રાક્ષ દ્વારા નિર્મિત ૩૫ ૧/૪ ફુટ ઊંચા શિવલિંગની
પ્રતિષ્ઠા, ઝાઈડસ ગ્રાઉન્ડ, અમદાવાદ (તા. ૨-૩-૨૦૧૯)

મૂક બધિર શાળાનો વાર્ષિકોત્સવ,
નવરંગપુરા, અમદાવાદ (તા. ૫-૩-૨૦૧૯)

આંતર રાષ્ટ્રીય લાયન્સ ક્લબ અમદાવાદના સભ્યો માટે
શિવાનંદ આશ્રમમાં એક વિશેષ યોગસત્ર (તા. ૧૬-૩-૨૦૧૯)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૬ અંક : ૪ એપ્રિલ-૨૦૧૯

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 યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

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

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ	:	રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	:	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	:	રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ)

વાર્ષિક (એર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૮૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

श्वोभावा मर्त्यस्य यदन्तकैतत्, सर्वेन्द्रियाणां जरयन्ति तेज :।
अपि सर्वं जीवितमल्पमेव, तवैव वाहास्तव नृत्यगीते ॥

कठोपनिषद : १-१-२६

હે સર્વનો અંત કરનારા યમરાજ ! તમે જે ભોગ્ય પદાર્થોના મહિમાની પ્રશંસા કરી છે એ બધી ક્ષણભંગુર છે. એ વસ્તુઓ કાલ સુધી પણ રહેશે કે નહિ એ પણ શંકા છે. એના સંસર્ગથી પ્રાપ્ત થનારું સુખ વાસ્તવમાં સુખ છે જ નહીં, એ તો દુ:ખ જ છે (ગીતા ૫:૨૨). એ ભોગ્યવસ્તુઓ કોઈ લાભ તો આપતી જ નથી,ઉપરથી મનુષ્યની ઇન્દ્રિયના તેજ અને ધર્મને હણી લે છે. તમે જે દીર્ઘજીવન આપવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી છે, તે પણ અનંતકાળની તુલનામાં અત્યંત થોડું જ છે. જ્યારે બ્રહ્માદિ દેવતાઓના જીવન પણ અલ્પકાળના છે - એક દિવસ એમણે પણ મૃત્યુ પામવું પડે છે - ત્યારે બીજાઓની તો વાત જ શું કરવી ? માટે હું આ બધું નથી ઈચ્છતો. આ તમારા રથ, હાથી, ઘોડા, આ સુંદરીઓ અને તેમના નાચ-ગાન તમે તમારી પાસે જ રાખો.

શિવાનંદ વાણી

ઈશ્વર પ્રેમ છે

પ્રભુ પ્રેમ છે; પ્રેમ પ્રભુ છે.
પ્રેમ આનંદમાં ઓગળે છે.
પ્રેમ જ સૌને ટકાવે છે અહીં.
પ્રેમ આપણને બ્રહ્મત્વનું મહાઅધિષ્ઠાન અર્પે છે.
પ્રેમમાંથી જ દુનિયા પ્રગટી છે.
પ્રેમમાં જ એ પ્રવર્તે છે.
પ્રેમમાં જ એ સમાય છે.
પ્રેમ જ આત્મજ્ઞાનના ભુવનની ગુરુચાવી છે.
પ્રેમનું ગતિશીલ રૂપ છે - સેવા તથા દાન.
નિતાંત નિર્વિષયી નિરપેક્ષ પ્રેમ જ અસ્તિત્વ છે.
નિરપેક્ષ પ્રેમ જ પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકના સૌજન્ય દાતા રાશીલરતિ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ
હસ્તે કૌશિકભાઈ અને અર્પિતભાઈ શાહ

અનુક્રમ

૧.	કઠોપનિષદ્	....	૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	....	૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી...	૫
૪.	મહાકાવ્ય તથા પુરાણોની સાધના-૪	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫.	તમારા આત્મામાં જ વસી રહો!	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી...........	૯
૬.	અધ્યાત્મચિંતન-મનોમંથનમાંથી	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી....	૧૧
૭.	વક્તૃત્વ સ્પર્ધા – અહેવાલ	....	૧૨
૮.	એકને જ વળગી રહો - ૧	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી ..	૧૩
૯.	આધુનિક માનવ અને સમન્વયાત્મક યોગ	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી ...	૧૬
૧૦.	શિષ્યત્વનાં વીસ વર્ષ - ૪	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા.......	૧૮
૧૧.	સંસારના સર્વસ્વ-૨	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૦
૧૨.	પહેલો વિચાર	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર...........	૨૩
૧૩.	શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં યોજાનારા આગામી કાર્યક્રમો ...		૨૫
૧૪.	હૃષીકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવત કથા	....	૨૭
૧૫.	વૃત્તાંત	....	૩૦

તહેવાર સૂચિ

મે - ૨૦૧૯

તા.	તિથિ (ચૈત્ર વદ)	
૧	૧૨	ગુજરાત રાજ્ય સ્થાપના દિવસ
૨	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૩	૧૪	પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૫મો પ્રાગટ્યોત્સવ
૪	૩૦	દર્શ અમાવાસ્યા
		(વૈશાખ સુદ)
૭	૩	અખા ત્રીજ, અક્ષય તૃતીયા, શ્રી પરશુરામજયંતી
૯	૫	શ્રી આદિ શંકરાચાર્યજયંતી
૧૦	૬	શ્રી રામાનુજાચાર્યજયંતી
૧૧	૭	ગંગા સપ્તમી, ૪૩મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર શરૂ
૧૩	૯	સીતા-જાનકી નવમી
૧૫	૧૧	મોહિની એકાદશી
૧૬	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૧૭	૧૩	શ્રી નૃસિંહજયંતી
૧૮	૧૫	વૈશાખી-બુદ્ધપૂર્ણિમા
		(વૈશાખ વદ)
૨૦	૨	શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિરનો પાટોત્સવ
૨૬	૭	ભાનુ સપ્તમી
૩૦	૧૧	અપરા એકાદશી, યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર સમાપ્ત
૩૧	૧૨	પ્રદોષ પૂજા

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

સુયોગ્ય જીવન

જીવનમાં તમે કશું પ્રાપ્ત નથી કર્યું અને હજુ મેળવવાનું બાકી છે તેવો કોઈ પ્રશ્ન જ નથી રહેતો, જો તમે પ્રભુ માટે જીવો છો અને નિત્ય-નિરંતર એની મહત્તા અને કીર્તિનાં ગુણગાન કરો છો અને જીવનભર આવું કરતા રહો તો પછી તમારું જીવન મિથ્યા નથી જતું. તમે સાર્થક જીવન જ જીવ્યા છો. આ એક હકીકત છે. પ્રભુનાં યશોગાન ગાવાં અને જીવનભર પ્રભુની મહાનતાના સાક્ષી થઈને રહેવામાં તમારું જીવનકાર્ય પૂરું થાય છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

ચૈત્ર મહિનાનો પ્રારંભ તા.૬ એપ્રિલે થશે. તે દિવસને આપણે ત્યાં 'ગુડી પડવા' તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. સિંધી પરિવારો 'ચેટી ચાંદ' એટલે 'ચૈત્રનો ચંદ્ર' કહીને દરિયાલાલ-ઝુલેલાલની પૂજા કરે છે. આપણી ભારતીય સાંસ્કૃતિક પરંપરામાં માન્ય ચાર નવરાત્રિઓમાં ઉત્તર પ્રદેશમાં આ વસંત નવરાત્રિનું વધુ મહત્ત્વ છે. આ ચૈત્ર નવરાત્રિના સમાપનમાં જ ભગવાન શ્રી રામનું પ્રાકટ્ય શ્રીરામનવમી અને પૂર્ણિમાના રોજ શ્રી હનુમાનજયંતી આવે છે. રાવણના પુત્ર મેઘનાદે પણ લક્ષ્મણનો વધ કરવા માટે પાતાળ સ્થિત કુંભનિકા દેવીની આરાધના કરી હતી, જેમાં વિઘ્ન ઊભું કરી તેને એ સાધના વચ્ચેથી જ છોડવા માટે ફરજ પાડવામાં આવી હતી.

ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજી તો શુદ્ધ અદ્વૈતના મતાવલંબી હતા. **'જીવોબ્રહ્મૈવનાઽપરઃ'** બ્રહ્મ જ સત્ય છે, જગત મિથ્યા છે. હું મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર નથી, હું પંચ પ્રાણ, પંચ કર્મેન્દ્રિય, પંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પંચ તન્માત્રા કે પંચ મહાભૂત નથી. હું તો ચિદાનંદરૂપ 'શિવોઽહમ્' જ છું. તે શંકરાચાર્યજીને પણ એક વખત અસહ્ય દેહ-વ્યાધિ થતાં તેમની શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ. દૈનિક કાર્યો કરવા માટે પણ શરીર સક્ષમ ન હતું ત્યારે તેમણે પણ જગત જનની જગદંબા મા ભવાનીની પ્રાર્થના કરી હતી. કહ્યું હતું કે, 'મા ! આ ભવબંધનમાં બંધાયેલો હું મહાન દુઃખમાં દુઃખિત ભયથી ગ્રસ્ત છું, કામ લોભમાં પ્રમત્ત, હું કુસંસારના પાશમાં સદા બંધાયેલો છું, હે ભવાની! આપનાંમાં જ મારી ગતિ થાઓ.

"ભવાબ્ધાવપારે મહાદુઃખ ભીરુઃ પપાત પ્રકામી પ્રલોભી પ્રમત્તઃ।
કુસંસારપાશપ્રબદ્ધઃ સદાહં ગતિસ્ત્વં ગતિસ્ત્વં ગતિસ્ત્વં ભવાની॥

વર્ષમાં ચાર નવરાત્રિ આવે. નવરાત્રિ આપણને આપણી ઇન્દ્રિયો પર સંયમ કરવા માટે દર ત્રણેક મહિને ઢંઢોળે છે. આપણા સૌથી મોટા શત્રુ ક્રોધ અને અહંકાર છે. અહંકાર જ્યારે ઘવાય ત્યારે જ ક્રોધ ઉપજે છે. ક્રોધથી મોહ અને પછી ક્રોધાંધ બનેલું વ્યગ્ર ચિત્ત, યોગ્ય-અયોગ્ય, ઉચિત કે અનુચિતનો વિચાર કર્યા વગર આવેશમાં આવી જઈને સ્વ-નિયંત્રણને ખોરવી નાખી ગમે તેવો અભદ્ર વ્યવહાર કરી બેસે છે.

શક્તિનો સંચય આત્મસંયમથી જ શક્ય બને. આત્મસંયમ બાહ્યાડંબરથી સંભવ નથી. થોડી આંતરચેતનામાં પણ પ્રવેશ કરવાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. આપણે પરિવાર, મિત્રો, યાત્રાઓ કે પિકનિક પાર્ટીઓ અને ઉજાણીમાં તો જઈએ છીએ, પરંતુ પોતાની સાથે "સ્વ"માં 'સ્થ' રહ્યા ? સ્વસ્થ એટલે શારીરિક બીમારી વગરનો એવું નથી. શરીરે તો ઘોડા અને હાથી કે આખલાઓ સૌથી વધુ નીરોગી જીવ છે, પરંતુ 'સ્વસ્થ' આત્મસ્થ નથી.

નવરાત્રિ ગાયત્રીમંત્રનો જપ, ચંડીપાઠ કે 'શ્રીરામચરિતમાનસ'નું નવાહ્ન પારાયણ કરવાનું પર્વ છે. લોકો ચૈત્ર મહિનામાં 'અલૂણા' વ્રત કરે છે. મીઠું-નમક નહીં ખાવાનું વ્રત કરે છે, પરંતુ આપણા શરીરને નમક-સોડિયમની આવશ્યકતા છે. નમક નહીં ખાનારા લોકોનાં જીવન નિર્મળ હોય તેવું માનવાનું કોઈ કારણ નથી, પરંતુ ભોજનમાં સંયમ રહે. નિત્ય ધ્યાન, જપ, પ્રાણાયામ અને ગુરુજનો પ્રદત્ત સદ્સાહિત્યનું વાંચન, મનન, નિદિધ્યાસન રહે ત્યાં જ જીવનની સાર્થકતા છે. દિવસ પછી રાત્રિ અને સવાર પછી સાંજ તો આવશે અને જશે. પ્રત્યેક ક્ષણ આપણા જીવનની ગતિ મૃત્યુ ભણી અગ્રસર થઈ રહી છે માટે જાગ્રત રહીએ, આત્મસંયમી બનીએ. આક્રોશ કે ક્રોધના પાશમાં ન બંધાઈએ. જીવનને છળકપટ વગરનું પારદર્શક બનાવીએ. ત્યાં જ આપણા માનવજીવનની સાર્થકતા. **ૐ શાંતિ**

- સંપાદક

મહાકાવ્ય તથા પુરાણોની સાધના-૪

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

શરીરના આરામ માટે મનુષ્ય સ્ત્રી-પુત્ર, હાથી-ઘોડા, નોકર-ચાકર, ઘર-બાર અને ભાઈ-ભાંડુઓના પાલનપોષણમાં મગ્ન રહે છે તથા મોટી-મોટી મુશ્કેલીઓ સહન કરીને ધનનો સંચય કરે છે. છેવટે તો એક વૃક્ષની માફક આ શરીરનો નાશ થાય છે અને બીજા શરીર માટે બીજ મૂકતું જાય છે.

જીભ તેને એક બાજુ ખેંચે છે તો તરસ તેને બીજી બાજુ ખેંચે છે. જનનેન્દ્રિય તેને એક બાજુ લઇ જવા માગે છે તો ચામડી, કાન અને પેટ તેને બીજી બાજુ લઇ જવા માગે છે. નાક કોઇ સુંદર સુગંધ સૂંઘવા ઇચ્છે છે તો ચપળ આંખો કોઇ સુંદર રૂપ જોવા બીજી બાજુ જોવા ઇચ્છે છે. આ રીતે કર્મેન્દ્રિયો તથા જ્ઞાનેન્દ્રિયો બંને તેને સતાવે છે. જેવી રીતે એક પતિને ઘણી પત્નીઓ પોતપોતાની બાજુ ખેંચે છે તેવી રીતે આ ઇન્દ્રિયો મનુષ્યના પ્રાણતત્ત્વને વિવિધ રીતે ખેંચે છે.

ઈશ્વરે વૃક્ષ, પેટે ચાલનારાં પ્રાણીઓ, પશુ-પક્ષી, જંતુઓ, માછલીઓ વગેરે અનેક પ્રકારની યોનિઓ રચી, પરંતુ તેનાથી તેને સંતોષ ન થયો ત્યારે તેણે મનુષ્યનું સર્જન કર્યું. આ મનુષ્ય-શરીર એવું બુદ્ધિયુક્ત છે કે તે બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. તેનાથી તેને ખૂબ જ પ્રસન્નતા થઈ.

આટલા માટે અનેક જન્મ પછી આ અત્યંત દુર્લભ મનુષ્યશરીર પ્રાપ્ત કરીને બુદ્ધિમાન મનુષ્યે જેટલો બને તેટલો જલદી મૃત્યુ આવે તે પહેલાં જ મોક્ષપ્રાપ્તિનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય મોક્ષ જ છે. વિષયભોગ તો બધી જ યોનિઓમાં પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, તેથી તેના સંગ્રહમાં જ આ અમૂલ્ય મનુષ્યજીવન નહિ ખોવું જોઈએ.

હે રાજા! શરીર પાસેથી આ જ્ઞાન મેળવીને જગત પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો. મારા હૃદયમાં જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની જ્યોતિ ઝળહળી રહી છે. નથી તો મને કશાની આસક્તિ કે નથી કશાનો અહંકાર.

ફક્ત ગુરુ પાસેથી જ યથેષ્ટ સુદૃઢ બોધ પ્રાપ્ત નથી થતો, કારણ કે ઋષિઓએ એક જ અદ્વિતીય બ્રહ્મનું અનેક રીતે ગાન કર્યું છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું, 'પ્રિય ઉદ્ધવ, પરમજ્ઞાની અવધૂત દત્તાત્રેયે રાજા યદુને આ પ્રકારે ઉપદેશ આપ્યો. યદુએ તેમની પૂજા અને વંદના કરી પછી તેઓ તેમની અનુમતિ લઈ ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલી નીકળ્યા. આપણા પૂર્વજોના પણ પૂર્વજ રાજા યદુ અવધૂતની આ વાત સાંભળીને તે બધી આસક્તિઓથી મુક્ત થઈ સમદર્શી બની ગયા.

વિષય-પદાર્થોમાંથી આસક્તિ કેવી રીતે દૂર થાય?

ઉદ્ધવે કહ્યું, 'હે કૃષ્ણ, સાધારણ રીતે લોકો માને છે કે ઇન્દ્રિયભોગ્ય વિષય પદાર્થો દુઃખમાં કે આપત્તિમાં નાખે છે, છતાં તેઓ પશુની માફક તેમની પાછળ શા માટે પડ્યા હશે?''

ભગવાને કહ્યું, ''અવિવેકી મનુષ્યના હૃદયમાં શરીર પ્રત્યે 'અહં'ની ભ્રામક ભાવના હોય છે ત્યારે ભયાનક રજોગુણ મન ઉપર અધિકાર જમાવી બેસે છે. મૂળમાં તો મન સાત્ત્વિક છે, પરંતુ રજસથી ભરાઈ જવાના કારણે તેનામાં શંકા તથા કામનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. તે એમ વિચારે છે કે હું અમુક વસ્તુઓને અમુક રીતે પ્રાપ્ત કરીશ અને તેનો ઉપભોગ કરીશ.''આમ વિચાર કરીને મન બાહ્ય ગુણોનું ચિંતન કરે છે. ''અહો! આ કેટલું સુંદર છે! આ વસ્તુ કેટલી સરસ!'' પણ આનાથી તો રાગ દૃઢ થાય છે અને તૃષ્ણા વધે છે.

મૂર્ખ માણસ કામનાઓ તથા તૃષ્ણાઓને વશ થાય છે અને તેનો તેની ઇન્દ્રિયો ઉપર જરા પણ કાબૂ

રહેતો નથી. રજસના તીવ્ર પ્રવાહથી ભ્રમિત થઈને તે જાણી જોઈને એવાં કામ કરે છે કે જેથી તેને દુઃખ અને ખરાબ પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિવેકી મનુષ્ય પણ રજસ તથા તમસથી વિક્ષિપ્ત થઈ પાગલ જેવો બની જાય છે; પરંતુ તેમની બુરાઈઓ જાણી લીધા પછી, તે સજાગ બનીને મનને કાબૂમાં રાખવા પ્રયત્ન કરે છે તથા મનની એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરે છે. તે તેનાથી આસક્ત નથી થતો. સતર્ક અને સજાગ રહીને મનુષ્ય આસન તથા પ્રાણાયામમાં દૃઢતા પ્રાપ્ત કરી મનને ઈશ્વરમાં લીન કરી ધીરે ધીરે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરે.

મારા શિષ્ય સનક વગેરે ઋષિમુનિઓએ જે યોગ બતાવ્યો છે તે આ જ છે. તેનાથી મનુષ્ય બધી વસ્તુઓમાંથી મનને પાછું વાળી ઈશ્વરમાં સ્થિર કરી શકે છે.

આ જગતને ભ્રાન્તિ સમજો; મનનો ખેલ માનો. તે ઘડીમાં દેખાય છે તો ઘડીમાં અદશ્ય થઈ જાય છે. તે સ્વપ્નવત્ છે. એક જ ચૈતન્ય અનેક રૂપમાં દશ્યમાન થાય છે. ગુણોના પરિણામે ઉત્પન્ન થયેલા આ ત્રણ ભેદ- જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ માયા છે.

તમારી ઇન્દ્રિયોને સંસારી પદાર્થોમાંથી દૂર હટાવો. તમામ કામનાઓનો ત્યાગ કરો. શાંત બનો અને તમારા આત્માના સુખમાં જ નિમગ્ન રહો. મૌન પાળો અને કર્મમાં મગ્ન રહો. જગતને એક વખત મિથ્યા સમજી લીધા પછી જો કદી જગતનો અનુભવ થાય, દૈનિક જીવનમાં જરૂરિયાતોને કારણે વિષય-પદાર્થોનો અનુભવ પણ થાય તો તેનાથી તમે મોહમાં નહિ પડો. જ્યાં સુધી આ શરીરનું અસ્તિત્વ હશે ત્યાં સુધી સ્મૃતિરૂપે એવો અનુભવ તો થતો જ રહેશે પણ તમારામાં તે વિષે મોહ ઉત્પન્ન નહિ થાય.

અગિયારમા સ્કંધમાં ધ્યાનની વિધિનું વર્ણન

ભગવાને કહ્યું, ધ્યાન કરવા માટે નહિ ઘણું ઊંચું કે નહિ ઘણું નીચું, નહિ ઘણું પોચું કે નહિ ઘણું સખત એવું આસન પસંદ કરી તેના ઉપર આરામથી પણ ટટ્ટાર બેસવું, હાથ ખોળામાં રાખવા તથા દૃષ્ટિ નાકની અણી ઉપર સ્થિર કરવી, તે પછી પૂરક, કુંભક તથા રેચક દ્વારા નાડી-શુદ્ધિ કરવી.

મૂલાધાર ઉપર ઘંટનાદ સમાન ૐ સ્વર ફેલાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા આ પવિત્ર ૐને ઊંચો લઈ જવો જોઈએ. કમળની ડાખળી જેવો પાતળા સૂત્ર જેવો આ સ્વરનો પ્રવાહ તૂટવો ન જોઈએ. હૃદયમાંથી ઉત્પન્ન કરીને ઘંટારવની માફક તેને રણકવા દો અને તેની સાથે ૐને જોડી દો.

આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ અને દરેક બેઠકમાં દસ વખત ૐ સહિત પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. એક મહિનામાં જ પ્રાણ વશ થઈ જશે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસમાં ૐનો માનસિક જપ કરવો જોઈએ. શરીરમાં હૃદય એ કમળ છે અને તેની દાંડી ઉપર તરફ અને મુખ નીચે તરફ છે.ફૂલને આઠ દળ છે અને સુકુમાર કર્ણિકા તેની ગાદી છે. આ ફૂલ હંમેશાં બંધ રહે છે. તે ઊંચે ઊઠ્યું હોય અને ખીલી ઊઠ્યું હોય તેમ માની તેના ઉપર ધ્યાન કરો. કર્ણિકા પર સૂર્ય, ચન્દ્રમા અને અગ્નિનું એકની અંદર બીજાનું ચિંતન કરો. તે પછી અગ્નિમાં મારા આ સ્વરૂપનું સ્મરણ કરવું જોઈએ. મારું આ સ્વરૂપ ધ્યાન માટે ખૂબ જ મંગળકારી છે.

મારું સ્વરૂપ સુંદર, સુડોળ, મનોહર અને સૌમ્ય છે. ચાર લાંબી ખૂબ જ સુંદર ભુજાઓ અને મનોહર ગળું, સુંદર ગાલ તથા અનોખા સ્મિતવાળું છે, બંને બાજુના કાનમાં સુંદર કુંડળ ઝળહળી રહ્યાં છે, મેઘઘનશ્યામ શરીર, પીતાંબર વસ્ત્ર, તથા ભવ્ય લક્ષ્મીજી અને શ્રીવત્સ ચિહ્ન મારી છાતીમાં જમણી- ડાબી બાજુ અંકિત થયેલાં છે. મારી ચાર ભુજાઓ શંખ, ચક્ર, ગદા તથા પદ્મથી શોભી રહી છે. ગળામાં વૈજયંતીમાળા, પગમાં નૂપુર અને છાતી ઉપર કૌસ્તુભમણિ વિરાજમાન છે. યથાસ્થાને શોભી રહેલાં મુગટ, કંગન, કંદોરો અને બાજુબંધ ઝગમગી રહ્યાં છે. સુંદર મુખકમળ અને પ્યારભરી ભ્રમર મારા

કૃપાપ્રસાદની જાણે વર્ષા કરી રહી છે. મારા આ રૂપ ઉપર તમારા મનને એકાગ્ર કરવું જોઈએ. તમારા મનને એકએક અંગ ઉપર સ્થિર કરવું જોઈએ. મન દ્વારા ઇન્દ્રિયોને તેમના વિષયોમાંથી ખેંચી લઈ બુદ્ધિરૂપી સારથિની સહાયતાથી તે મનને મારામાં લગાવી દો, પછી ભલે મારા કોઈ અંગમાં પણ કેમ સ્થિર ન થાય? જ્યારે ક્રમશઃ આગળ વધતાં આખા શરીર ઉપર ધ્યાન થવા લાગે ત્યારે ચિત્તને ખેંચીને કોઈ એક સ્થાનમાં સ્થિર કરવું જોઈએ અને બીજાં અંગોનું ચિંતન ન કરતાં સ્મિતભર્યા મારા મુખનું ધ્યાન કરવું. જ્યારે ચિત્ત મુખારવિન્દમાં સ્થિર થાય ત્યારે તેને ત્યાંથી પણ હટાવીને આકાશ અથવા પરમ કારણમાં સ્થિર કરવું જોઈએ. છેવટે તેનો પણ ત્યાગ કરી નિર્વિશેષ શુદ્ધ બ્રહ્મ એવા મારા સ્વરૂપમાં નિવાસ કરવો. બીજા કશાનો વિચાર ન કરવો. આ રીતે ત્રિપુટી-ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનને વિલીન થઈ જવા દો. ત્રિવિધ ભેદને પણ ભૂલી જાઓ. આ જ સર્વોચ્ચ નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે.

☐ **'સાધના'માંથી સાભાર**

આપણે જે કંઈ વિચારીએ, બોલીએ અને કરીએ તેનાથી કોઈનું ભલું થવું જોઈએ. કોઈની સેવા થવી જોઈએ. જ્યારે આપણે આ આદર્શને જીવનમાં ઉતારી શકીશું ત્યારે ભારતવર્ષનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ થઈ શકશે.

પુણ્યાય પાપાય પરપીડનમ્ ।

ભારતવર્ષ એક મહાન દેશ છે. આ ભૂમિમાં જન્મ લેવો એ પરમ સૌભાગ્ય છે. ગત જન્મમાં અનેક પુણ્યના ફળસ્વરૂપે પુણ્યભૂમિ ભારતમાં જન્મ મળે છે. આપણી જન્મભૂમિ ફક્ત રાષ્ટ્ર જ નથી, સાક્ષાત્ મા ભગવતી છે. આવા ભાવથી તેની પૂજા કરવી જોઈએ. આપણા દેશમાં આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો વિપુલ ભંડાર હતો અને છે, પરંતુ આ જ્ઞાનને આપણે ગ્રંથો તથા મગજમાં બંધ કરી દીધું છે અને આપણો દેશ અનૈતિકતાની ખીણમાં ગબડી રહ્યો છે. આનો વિચાર કરતાં આપણામાં એટલી બધી વ્યાકુળતા થવી જોઈએ કે ભૂખ-તરસ-ઊંઘ બધું જ હરામ થઈ જાય, પરંતુ આવી વ્યાકુળતા આપણામાં હોય તેમ લાગતું નથી. આનો અર્થ એ થયો કે આપણામાં સાચો દેશપ્રેમ નથી. આપણે બધાંએ પોતાના પ્રાચીન આધ્યાત્મિક જ્ઞાન તથા સાંસ્કૃતિક વારસાને અનુરૂપ ચિંતન કરીને ભારતને ફરી પ્રતિષ્ઠાના સ્થાન પર લાવવા માટે પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. આપણે એવો સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે જ્યાં સુધી આપણે આ દિશામાં સફળતા ન મેળવીએ ત્યાં સુધી નિરાંતનો શ્વાસ નહીં લઈએ. આજે તમારે એવો દૃઢ સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે તમે જે કાંઈ જાણો છો તેને સૌથી પહેલાં તમારે પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનું છે. જો તમે આ સંકલ્પને પૂરો કરી શકો તો તમારા જીવનમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તન આવશે.

ભારતીયતાનું સારભૂત તત્ત્વ છે : **'પરોપકારાર્થ ઈદં શરીરમ્ ।'** મહર્ષિ વેદવ્યાસે લખ્યું છે કે તેમણે રચેલા સમગ્ર ગ્રંથોનો સાર છે : **પરોપકારઃ પુણ્યાય પાપાય પરપીડનમ્ ।** તમારા જીવનમાં આ સારવચનોને પૂર્ણ ઉતારો. આપણે જે કંઈ વિચારીએ, બોલીએ અને કરીએ તેનાથી કોઈનું ભલું થવું જોઈએ. કોઈની સેવા થવી જોઈએ. જ્યારે આપણે આ આદર્શને જીવનમાં ઉતારી શકીશું ત્યારે ભારતવર્ષનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ થઈ શકશે. દેશના કલ્યાણ માટે જ તમારું જીવન છે. આપણા જીવનનું એકમાત્ર ધ્યેય ભારતવર્ષના પુનરુત્થાનનું હોવું જોઈએ. આ ધ્યેયને પૂરું કરવાનું જ તમારું લક્ષ્ય રાખો. તેને સત્વરે અમલમાં મૂકો."

સત્સંગ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તમારા આત્મામાં જ વસી રહો!

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તમારા સ્વરૂપનો અંતરતમ ભાગ, ખરું સારતત્ત્વ, મૌલિક, શાશ્વત, તમારા સ્વરૂપનું કેન્દ્રસ્થ મૂળતત્ત્વ; પરમોચ્ચ, બ્રહ્માંડવ્યાપી, વિશ્વવ્યાપી દિવ્ય પુરુષ સાથે સાયુજ્ય ધરાવે છે. તે સહેજ પણ જુદો નથી, કારણ સમષ્ટિનો આત્મા વ્યક્તિના આત્માનું ઉદ્ભવ સ્થાન, આધાર સ્થળ અને પરિપૂર્ણતા, તથા વ્યક્તિના આત્માનું મૂળ ઉપાદાન કારણ છે પરંતુ તેના પર કશુંક ઉમેરાયું હોઈ, દ્વૈતતા પેદા થઈ છે. છતાં ઉમેરાયેલ પરિબળો પરમ આવશ્યક, અંતરતમ દિવ્ય તત્ત્વની દિવ્યતાને કોઈ પણ રીતે બદલી શકતાં નથી. દિવ્યતા તો જેવી ને તેવી અવિકારી રહે છે, કારણ તે વાસ્તવિક સત્તા છે – સત્ છે અને સત્ અવિકારી, અપરિવર્તનીય હોય છે. સત્ હરહંમેશ તેનું તે જ રહે છે.

માટે તમારામાં – 'તમે' – એક અવિકારી સત્ છો. ઉપરાંત એક સદા પરિવર્તનશીલ, અલ્પજીવી યોગશીલ તત્ત્વ છે, જે તમારી ચેતનાને સીમિત કરે છે, તમારા સત્‌ને તેની પૂરેપૂરી ભવ્યતા અને મહાનતા સાથે અનુભવવા દેતું નથી; તમારા સત્‌ની પ્રાચીન, આદિયુગની ભવ્યતાનો અનુભવ કરવા નથી દેતું. આ ઉમેરાયેલ પરિબળો જે તમારા સાચા સ્વરૂપને સીમિત કરે છે તેને પ્રતિબંધક અતાત્ત્વિક ગુણો અથવા ઉપાધિઓ કહે છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પંચ પ્રાણ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો – દૃષ્ટિ, શ્રુતિ, ઘ્રાણ, સ્વાદ અને સ્પર્શ – અને અંતર્જ્ઞાનની ચાર ઈન્દ્રિયો વિચાર, ભાવના, સ્મૃતિ અને બુદ્ધિ આમ કુલ ઓગણીશ ઉપાધિઓ છે.

આ દ્વૈતતાનો તમારે સુસ્પષ્ટપણે અંતર્બોધ મેળવી લેવો જોઈએ. આમ થઈ શકે તો મોક્ષ અને કૃતકૃત્યતા મેળવવાની ચાવી મળી ગણાય. તમને જે બધી સમસ્યાઓ સતાવતી હોય તેનો ઉકેલ આ દ્વૈતતાના અંતર્બોધ પર આધારિત છે, કારણ તમને સતાવતી, ચીડવતી, વ્યથિત કરતી અને દુઃખ દેતી લગભગ બધી જ સમસ્યાઓ આ ઉપાધિઓથી ભરેલ તમારા સ્વભાવનો ભાગ છે. તમારા સત્ આત્મામાં, તમારા દ્વૈતના આંતરિક ભાગમાં, કશી જ સમસ્યા નથી હોતી, કોઈ જાતનો ઉદ્વેગ કે હર્ષ-શોક કે કોઈ ગૂંચવણ કે ઈતર પ્રકારની કશી તકલીફ તેમાં હોતાં નથી.

તે અંતરતમ ભાગમાં ધન્યતાનું, આનંદ, શાંતિ, પ્રકાશ અને નિરભ્રતાનું કેન્દ્ર હોય છે. ત્યાં બધાં કષ્ટ, અશાંતિ, બધી સમસ્યાઓ અને તમને દુઃખી કરતાં, ફરિયાદ કરાવતાં, રડતાં કે વિલાપ કરતાં કરી મૂકતાં કારણોનો અંત આવે છે. તમારા દ્વૈતના બાહ્ય ભાગને લગતી, તમને ગુસ્સે કરતી, તકલીફમાં મૂકતી કે મુસીબત ઊભી કરતી, દ્વૈતના બાહ્ય ભાગને લગતી બધી બાબતોનો, જ્યારે તમે આંતરિક કેન્દ્રને પકડી લો છો ત્યારે અંત આવી જાય છે. તમારા સત્-સ્વરૂપમાં તે બધાને સ્થાન જ નથી. આ બાહ્ય ભાગની જ આ બધી રમત છે, તે જુદા જુદા મનોભાવ અને પદ્ધતિઓ છે.

તમે આ બાબત ઊંડો વિચાર કરો. તમને જણાશે કે સત્ય તો એ છે કે આ પૃથ્વીના પટ પર માનવ વ્યક્તિ દ્વૈતના દુન્યવી અર્ધભાગના લીધે જ દુઃખી થાય છે. આ બધાથી પર જઈ, મુક્ત થવાનો રસ્તો આ બધાં કષ્ટનો ઉકેલ અંતરાત્મામાં રહેલો છે. આ અંતરાત્મા શાશ્વત, આધ્યાત્મિક, તમારા દ્વૈતનો દિવ્ય અર્ધભાગ છે. તમે એક આંચકા સાથે જાણતા-સમજતા થશો, તમને એક સુખદ આશ્ચર્ય લાગશે કે સમસ્યામાં જ ઉકેલ પડેલો છે અને વધુ તો તમને ઓચિંતું ભાન થતાં તમે ઉલ્લાસમાં આવી જશો : ''જે બધી તકલીફો જે મને નડતી જણાય છે તેનો ઉકેલ તો હું જ છું; હું જ ઉકેલ લાવી શકું છું!''

''આ શાશ્વત અને અલ્પજીવી, સીમિત ઉપાધિઓ સાથેના આત્મા અને અનાત્માના દ્વૈતમાં જ ઉકેલ પડ્યો છે એટલું જ નહિ, હું પોતે જાતે જ પૂરેપૂરો, અમોઘ અને એક જ અંતિમ ઉકેલ આપી શકું તેમ છું. હું છું તે જ થવાની અને મારા સત્-સ્વરૂપમાં વાસ કરવાની

સાધનાનો અભ્યાસ કરું, તો હું ઉકેલ લાવીને બધી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ હું જ કરી લઉં. આ એક જ સાધના, એક જ પ્રક્રિયા, તત્કાળ, એક ક્ષણમાં જ મને આ સંસાર, આ પ્રપંચ, આ દુનિયા અને દુનિયામાં જે કોઈ સમાયેલું છે તે બધાથી મુક્ત કરશે.''

હર્ષ અને ઉદ્વેગ, પ્રેમ અને ધિક્કાર, સુખ અને દુ:ખ, હર્ષોન્માદ અને હતોત્સાહ, આનંદ અને તકલીફ તેમ જ બધી જ ઈચ્છાઓ અને બેચેની, મન-બુદ્ધિ કે ભાવનાઓ સાથે જોડાયેલાં છે, તેને અનાત્મા કે ઉપાધિઓ સાથે લેવા-દેવા છે. તમે તો દ્વૈતનો તેજસ્વી અડધો ભાગ છો, તમે તો વિધાયક હિસ્સો છો. તમને તે અડકી પણ ન શકે. તમે આ ઉપાધિઓ સાથે ભલેને જોડાયેલા લાગો, તેની સાથે સંબંધની સ્થિતિ લાગે ખરી, તે છતાં તમારી અંતરતમ સત્ સાયુજ્યતામાં તમે મુક્ત જ રહો છો.

તેને કોઈ બંધન નથી. 'તમારે' કોઈ બંધન નથી. તમે હરહંમેશ મુક્ત વ્યક્તિ છો. તમારી શાશ્વત, અપરિવર્તનીય, કુદરતી અવસ્થા પરમાનંદ જ છે. સૂતાં, જાગતાં કે સ્વપ્નમાં, તમે બધા જ સમયે પ્રગાઢ શાંતિસ્વરૂપ છો,બધા સમયે અમાપ, ગહન શાંતિ છો. તેનો અર્થ એ છે કે તમે અવિકારી દિવ્ય આનંદ છો, સભાનતા, આનંદ, શાંતિ છો. તે તમે છો. ચાવી તમારી પાસે છે.

આ જગત અલ્પજીવી, ક્ષણિક, અનિત્ય, નાની નારાજગીઓનું બનેલું છે. તમે તે બધાંનો નિવેડો લાવી શકો છો. તમે જગતને બદલી ન શકો, બધી પરિસ્થિતિ ફેરવી ન શકો, પણ તમે પોતે આત્મા બની રહી શકો. તેમાં મોટી કસરત કરવાની નથી, તેમાં કશી જટિલ, ગૂંચવાડાભરી અઘરી પ્રક્રિયા કરવી પડતી નથી. બધી બાબતોમાં આ વધુ સરળ છે.

મેઘધનુષને રંગબેરંગી થતાં, પુષ્પને સુંદર બનતાં, સંગીતને લયબદ્ધ રહેતાં, મધને મધુર બનતાં, સુખડના કાષ્ટને સુગંધી બનતાં જેટલી સરળતા લાગે તેટલું આ સહેલું છે. સૂર્યને પ્રકાશવાન થવું, અગ્નિને બળવું, પાણીને વહેવું, પવનને ફૂંકાવું, આકાશને સર્વત્ર આવૃત્ત થવું જેટલું સ્વાભાવિક છે તેટલો જ સહજ તમારો સ્વભાવ છે. તમે 'તે' છો. તમે શાંતિ છો. તમે હર્ષ છો. તમે પ્રકાશ છો.

માટે આ હકીકત પર ચિંતન કરો કે તમે બાહ્ય જગતને બદલી ન શકો કે તમારા મન જેવી ઉપાધિ જે તમને અલ્પ સમય માટે વળગી છે તેમાં જે બનતું હોય તેને પણ ફેરવી ન શકો, પરંતુ તેની કશી ચિંતા નહિ, કારણ તમે 'આત્મા' છો, તેમાં સ્થિત રહી શકો, કારણ આ તમારા માટે સ્વાભાવિક છે અને બધી સમસ્યાઓના ઉકેલમાંથી ખૂબ જ અસરકારક ઉકેલ આ છે. આ ઉકેલનું નામ છે ''તમે'' – તમારો પોતાનો આત્મા.

તમારા આત્મા બનીને રહો. તમારા આત્મામાં વાસ કરો. છો તે બની રહો. પછી જુઓ તે શું કરે છે. આ જ મહાન સાધના છે. આ ખરો ધર્મ છે. આ યોગ છે, વેદાન્ત છે, સર્વસામાન્ય સમજણ છે અને આ જ જ્ઞાન છે. તમારામાં જ ઉકેલ પડ્યો હોય ત્યારે ઉકેલ બહાર શોધતાં રહેવું તેનો કોઈ અર્થ નથી. છો તે થાઓ – આત્મા બની વર્તો, બધી સમસ્યા ઉકેલો અને તેને પાર કરી જાઓ તેમાં સમજણ સમાઈ છે. માટે હે શાનદાર, અમર આત્મા! સમજુ થા. તું પોતે આત્મા છે, તે બની રહે. પછી તો તત્કાળ પરમાનંદ, અબઘડી જ શાંતિ, તત્ક્ષણ પરિપૂર્ણતા જણાશે, કારણ ત્યારે તમે શાશ્વતતામાં અને અનંતતામાં વાસ કરી રહ્યા હશો.

બધા ચમત્કારોથી મોટો ચમત્કાર આ આંતરિક ચમત્કાર છે. તે કરવા ગુરુદેવનો વરદ હસ્ત તમને મદદ કરે! ગુરુદેવનો કૃપાકટાક્ષ તમને અંતર્દષ્ટિ અને હૈયાસૂઝ આપે, જેથી તમે જે છો તે બની રહો, તમારું ખરું સ્વરૂપ આત્મા બની રહો, આત્મા બનો અને રહો. અનાત્મા ન થાઓ, તત્ત્વ બની રહો. ઉપાધિઓને ફેંકી દો.

બીજી રીતે કહીએ તો પરમાનંદ રાખો. શાંતિ ધરો. દીપ્તિભર્યો પ્રકાશ બનો અને પ્રકાશ, શાંતિ, હર્ષ જે તમે શાશ્વતપણે અને અવિકારીપણે છો તે સિવાય અન્ય કશું હોવાની કપોલ કલ્પિત વાત કે સ્વપ્નનો અંત આણો. તમે આત્મા બની રહો!

☐ **'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર**

અધ્યાત્મચિંતન-મનોમંથનમાંથી

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

હવે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનાં શરીરને ૭૪ વર્ષ પૂરાં થાય છે. ૭૫મું વર્ષ બેસશે. આશ્રમે ઉત્સાહથી મોટોમસ કાર્યક્રમ ઘડી કાઢ્યો છે. આખુંયે વર્ષ ડિંગ-ડિંગ થશે. યુનિવર્સિટીઓના વિદ્યાર્થીઓ માટે વકતૃત્વ સ્પર્ધા, નિબંધ સ્પર્ધા કે યુનિવર્સિટીનો વાર્ષિકોત્સવ આશ્રમમાં જ ઊજવાશે. સંતો પધારશે. પ્રસ્થાનત્રયી પારાયણ થશે, પરંતુ આ બધાંમાં 'અધ્યાત્મ' ખરું ? હા ! બહુ લોકોને લાભ થાય. બધાં બહુ રાજી થાય, છતાં એક વ્યક્તિ તરીકે અધ્યાત્માનંદને તો પૂછવું જોઈએ ને ? તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષા શું ?

દરેક વ્યક્તિ લાંબું આયુષ્ય, સુખાકારી જીવન ઇચ્છે. ઓશિયાળાં ન થઈએ, મૃત્યુ સુધી કોઈના પણ પ્રત્યે દુર્ભાવના ઉત્પન્ન ન થાય. નાનાં-મોટાં પશુ-પંખી, ઝાડ-પાન અને સદ્ કે અસદ્ સૌમાં ઈશ્વરની અસ્મિતાની અનુભૂતિ થાય.

ત્યારે ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે આપેલ બેરોમીટરનો ઉપયોગ કરવો જ રહ્યો. સેવા-પ્રેમ, ઉદારતા-પવિત્રતા, ધ્યાન અને આત્મસાક્ષાત્કારનું પાથેય શેષ જીવન માટે બંધાયેલું છે. **'ભલા બનો ભલું કરો,'** નો શિવાનંદ મંત્ર જીવનમાં આત્મસાત્ થયેલો છે.ગુરુદેવ આટલું કહીને રોકાયા નથી. શ્રી ગુરુદેવે કહ્યું, **'Adjust, Adopt, Accomodate- અપમાન સહન કરો, આઘાત સહન કરો, અન્યાય સહન કરો.'** ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે એક વખત શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં રાતના નવ વાગ્યાથી બે વાગ્યા સુધી તેમણે તેમના જીવનમાં કેટલા કડવા ઘૂંટડા પીધા છે અને હજુ પણ પીએ છે વગેરે વાતો ખૂબ જ વેદના સાથે કહેલી અને અધ્યાત્માનંદજીને કહ્યું, **'દેવ તો સૌ થાય, મહાદેવ થવું હોય તો ઝેર પીવું પડે.'** ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના તમામ ઉપદેશો ઉપર એક જરૂરી વાત તમને કહેવા માગું છું. **"Tolerate" 'સહન કરો.'**

જ્યારે તમો ખૂબ જ સરળ અને સહજ બનો છો ત્યારે જ લોકો તમારા જીવન ઉપર આઘાત કરે છે, પરંતુ ૭૫ વર્ષના બારણે આવીને એટલી દૃઢતા થઈ છે કે પ્રત્યાઘાત કદીયે ન કરવો, સહન કરવું. સાધુની સાધુતા તેનાં પવિત્ર અને નિષ્કપટ જીવનમાં જ સમાહિત છે. જે સત્યના માર્ગે- પ્રભુના માર્ગે ચાલે છે તેને સૌથી પહેલાં તેની નિકટના લોકો જ દંડે છે. બહારથી સજ્જન દેખાતા કે પ્રણામ કરતા લોકોમાં સ્વાર્થ અને છળનું કેટલું બધું ઝેર ભરેલું હોય છે તે અધ્યાત્માનંદે અનુભવ્યું છે અને અનુભવે છે, પરંતુ સાધુ જીવનની સાધના જ એકમાત્ર પ્રભુ પ્રત્યેની પ્રીતિ છે. આંધી-તોફાન તો આવશે અને જશે, પરંતુ મૂળ-પ્રભુ તથા ગુરુ પ્રત્યેની નિષ્ઠા સાથે જોડાઈ રહીએ તો અંતે સત્યનો જ જય થવાનો છે.

૭૫ વર્ષે સાધારણ વ્યક્તિ સંન્યસ્ત સ્વીકારે, પરંતુ સંન્યસ્ત સ્વીકારીને પચાસ વર્ષ પછી શું સ્વીકારવું ? એકમાત્ર વિચાર કે જગત એક કલ્પના છે. જગત એક સ્વપ્ન છે. જગત એક મિથ્યાત્વ છે. બ્રહ્મ જ એક સત્ય છે. માટે કાયા-વાચા, મન અને ઇન્દ્રિયથી જે કંઈ થાય તેના સાક્ષી થઈને રહેવું. ગુરુદેવશ્રી સ્વામી શિવાનંદજીનો અંતિમ ઉપદેશ પણ એ જ છે- **Detach and Attach.**

ૐ શાંતિ.

વિશેષ અહેવાલ
"વક્તૃત્વ સ્પર્ધા"

દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ 'ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ' અને 'દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ'ના સંયુક્ત પ્રાવધાનમાં ગુજરાત યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ અને અમદાવાદની શાળાઓ માટે વકતૃત્વ સ્પર્ધા તથા માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓ માટે ચિત્રકામની સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

તા. ૧૦-૨-૨૦૧૯ના રોજ આશ્રમમાં યોજાયેલી આ સ્પર્ધાઓમાં અમદાવાદની ૧૫ કોલેજોનાં ૩૦ વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોએ ભાગ લીધો. L. D. College of Artsને પ્રથમ સ્થાન પ્રાપ્ત થયું. ડો. નિરંજનાબહેન વોરા અને ડો. પ્રશાંતભાઈ દવે નિર્ણાયકો રહ્યા. આશ્રમના પૂજ્યશ્રી સ્વામી કમલાનંદજી મહારાજ તથા શ્રીમત્ સ્વામી નારાયણાનંદજી મહારાજ તથા આશ્રમનાં ટ્રસ્ટી ડો. વર્ષાબહેન દવે અને આશ્રમના ઉપાધ્યક્ષ શ્રી મરૂતભાઈ દવેએ દીપ પ્રજ્વલન કર્યું તથા પારિતોષિક વિતરણ પણ કર્યું.

તત્કાલ ચિત્ર સ્પર્ધા

અમદાવાદની ૨૪ શાળાઓમાંથી ૧૨૫ વિદ્યાર્થીઓએ તત્કાલ ચિત્ર સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો.

● **પ્રથમ ગ્રુપ :** ધોરણ પાંચ થી સાત, **બીજું ગ્રુપ :** ધોરણ ૮ થી ૯માં પ્રથમ ગ્રુપમાં ૧. શેઠ શ્રી સી. એન. કિશોર વિદ્યાલયના શ્રી પૂજન એન. પંચાલ, ૨. હીરામણી પ્રાથમિક શાળાનાં - ધુક્કા નાજીબા ફાતિમા એસ તથા ૩. શ્રી કે.એન. પ્રાથમિક શાળા નં. ૩ નાં કુ. રિદ્ધિ પટેલ વિજેતા થયાં.

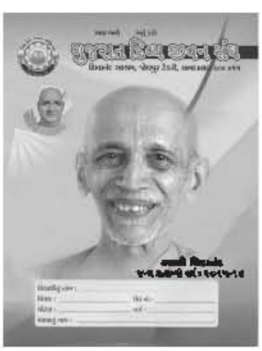
● બીજા ગ્રુપમાં ૧. શેઠ શ્રી સી. એન. વિદ્યાલયના - શ્રી દિશિત ચિરાગભાઈ શાહ, ૨. ધી ડિવાઈન લાઈફ સ્કૂલનાં - કુ. એશા નિકેશકુમાર શાહ અને ૩. લિટલ ફ્લાવર હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલનાં કુ. ફોરમ દોશી વિજેતા બન્યાં.

શ્રી જયભાઈ પંચોલી અને શ્રી પ્રશાંતભાઈ પટેલે નિર્ણાયક તથા સંચાલનની સેવા કરી.

● આ સમગ્ર કાર્યક્રમમાં પ્રમુખ સૂત્રધાર શ્રીમતી કદંબી અને શ્રી ડો. ચિરાગ પંડ્યા રહ્યાં.

● આ બધા જ કાર્યક્રમોના સ્પર્ધકો, આયોજકો તથા નિર્ણાયકોને પ્રમાણપત્ર, શિવાનંદ સાહિત્ય તથા ભોજન પ્રસાદ જમાડવામાં આવેલ.

પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



દર વર્ષની જેમ આગામી જૂનથી શરૂ થતા શૈક્ષણિક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડાની માગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૮-૧૯ 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 Itles' પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાભાવી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

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

એકને જ વળગી રહો - ૧

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

એકાગ્રતા એ મનને એક બિંદુ પર એકત્ર કરવાનો પ્રયત્ન છે, તે ધ્યાનની શરૂઆત પણ છે. તમે ધ્યાનમાં બેસો અને તમારું મન આમતેમ દોડી જતું જુઓ ત્યારે આ તો સમય નકામો જાય છે તેમ ન માનો. દરેક જણની શરૂઆત આવી જ હોય છે. ઘણા લોકો તેઓ બેસે તે ઘડીએ જ મન એકાગ્ર થાય તેમ ઈચ્છે છે. જો તે આજુબાજુ દોડે તો તેઓ વિચારે છે : ''અરે! આ તો મારા સમયનો બગાડ છે. આના કરતાં તો હું ઊભો થઈ ચાલી જાઉં તે જ ઠીક છે''.

આ એક મોટી ભૂલ છે. તમે મનને તરત જ એકાગ્ર કરી શકો નહિ. તેને તમારે તાલીમ આપવી પડે છે. જ્યારે મન આમતેમ દોડે ત્યારે તેને પાછું લાવો. કહો, ''પાછું આવ'' અને જેના પર તમારે તેને એકાગ્ર કરવું છે તે પર તેને સૌમ્ય રીતે લાવો. આ અભ્યાસમાં તેને રસ પડે તેમ કરો. બીજા વિચારોને પ્રેત્સાહન ન આપો. તમારા મનને આમ શિક્ષિત કરો. આનું નામ એકાગ્રતા. જ્યારે તે સતત લાંબા સમય સુધી કોઈ વસ્તુ પર પૂર્ણ રીતે સ્થિર થાય તેને આપણે ધ્યાન કહીએ છીએ.

લોકોને તો બેઠા કે તરત જ આ બધી પ્રાથમિક વિધિઓ વગર ધ્યાન લાગે તેવું જોઈએ છે પણ તેમાં મન, ઈન્દ્રિયો તેમજ શરીરનો સાથ મળતો નથી. મન તો ગમે તેમ દોડતું હોય છતાં તેઓ કહે છેઃ ''અરે! હવે હું ધ્યાન ધરું છું''. આ ધ્યાન નથી. તે કંઈ એટલું સહેલું નથી. મનને ગમે તે રીતે પણ આમતેમ ફરવાની આદત છે. ફક્ત જ્યારે તમે એકાગ્રતા- જ્યાં સુધી મન સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી તેને વારંવાર પાછું બોલાવી કેન્દ્ર પર સ્થિર કરવાની પ્રક્રિયાનો પૂર્ણ અભ્યાસ કેળવો પછી જ તમે ધ્યાન ધરી શકો છો. પછી તમારે કંઈ જ કરવાનું રહેતું નથી. તમારું કાર્ય ફક્ત મનને યોગ્ય પદાર્થ પર એકાગ્ર કરવાનું રહે છે. બાકીનું બધું આપમેળે થશે તેમ માની છોડી દો.

આરામ શું છે? સમાધિ અથવા પરમ ચૈતન્ય. તે કુદરતી રીતે આવશે. તમારે સરળતાથી ઊંઘી જવું હોય તો તમારે સંભાળપૂર્વક કેટલીક તૈયારી કરવી પડે. તમે સરસ હૂંફાળા પાણીથી સ્નાન કરો, થોડાક મધ સાથે હૂંફાળા દૂધનો ગ્લાસ પીઓ, મનગમતા સંગીતને સાંભળવાનું ગોઠવો, તાજી ધોયેલ ચાદરવાળી પથારી તૈયાર કરો, એ.સી.ને બરાબર ગોઠવો વગેરે. તે વખતે ધંધાનો વિચાર ન કરો. સિનેમાનો વિચાર ન કરો. ફક્ત એક જ વસ્તુ-સંગીત પર ધ્યાન ધરો. ધીમે ધીમે તમે ઊંઘમાં સરી જશો. આ આપમેળે થવું જોઈએ. તમે ઊંઘમાં જઈ રહ્યા છો તેવી સભાનતા હોતી નથી. એક વાર ઊંઘ આવી કે તમે લગભગ બેભાન બની જાઓ છો. તમે કહી શકતા નથી : ''હું હવે ઊંઘી જાઉં છું'' કે ''હવે હું ઊંઘવાનો પ્રયત્ન કરું છું''. આ જ રીતે યૌગિક નિદ્રાને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. સામાન્ય નિદ્રા અને સમાધિમાં તફાવત એ છે કે સામાન્ય નિદ્રામાં સભાનતા હોતી નથી પણ સમાધિમાં સભાનતા હોય છે. તમે ઊંઘો છો તે તમે જાણી શકો છો.

ખરેખર તો ધ્યાનમાં તમે મૃત્યુ પામો છો. સાચું કહીએ તો બધા જ આધ્યાત્મિક અભ્યાસનું લક્ષ્ય મૃત્યુ પામવાનું છે. નાનો આત્મા જેને આપણે અહં કહીએ છીએ અને તેની સાથે સંકળાયેલા બધા જેમાંથી સીમિત વ્યક્તિઓ બને છે તેમણે મરવું જોઈએ. ગુરુદેવ શિવાનંદ કહેતા : **''જીવવા માટે મરણ પામો''** તેઓ માનતા કે તમારા નાના આત્મા-અહં-નું મરણ થવું જોઈએ, જેથી તમે ઉચ્ચતર આત્માના શાશ્વત રાજ્યમાં રહી શકો. તમે ધ્યાનમાં આને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્ન કરો છો. તમે ધીમે ધીમે મનને શાંત કરવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો. જ્યારે તમે મનને કોઈ પર કેન્દ્રિત કરો છો ત્યારે તે વધુ ચોક્કસ બને છે. તે આજુબાજુ ઉગ્રપણે દોડતું હતું તેને તમે એક સ્થળે મૂકો છો. એક મહાન સંતે કહ્યું : ''હે પ્રભુ, જ્યારે હું તમારી પાસે આવું છું ત્યારે પૂર્ણ અહં ભરેલા મોટા માણસ તરીકે આવું છું અને તમને પહોંચવાનો, તમને પકડી પાડવાનો વિચાર ધરાવું છું.

પણ જેવો તમને મળું છું કે હું મારી જાતને ક્ષીણ થતી અને ક્ષય પામતી અનુભવું છું," તમે જેમ જેમ પાસે જશો તેમ 'હું' નો ક્ષય થતો જશે. તમે ક્ષીણ થતા જ જશો. છેવટે તમે ઉચ્ચતર આત્મા સાથે એકત્વ પામવા માટે તમારી જાતને ગુમાવી દો છો.

ધ્યાનમાં આ ફેરફાર થાય છે. રાજયોગમાં છેલ્લાં ત્રણ સોપાન છે : ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ.

ધારણા દરમિયાન તમે મનને કેન્દ્રિત કરવાનો જ પ્રયત્ન કરો છો. ધ્યાનમાં તમે મનને બરાબર કેન્દ્રિત કરી દીધેલું હોય છે. ધ્યાનના ત્રણ ભાગ પાડી શકાય : જ્ઞાતા, જ્ઞેય અને જ્ઞાન – તમે ધ્યાન કરનાર તરીકે , ધ્યાનની વસ્તુ અને ધ્યાનનો વિધિ. તમે જ્ઞાતા છો. તમે કંઈક જાણો છો અને તે જ્ઞાનની વિધિ દ્વારા તે જાણેલું હોય છે. જો ધ્યાન ઊંડું બને આ ત્રણે એક બની જાય છે. તમે કાં તો ધ્યાનની વસ્તુ બની જાઓ છો કે વસ્તુ ધ્યાન કરનાર બની જાય છે. પછી જ્ઞાન મેળવવાનો વિધિ અટકી જાય છે. જ્યારે ત્રણે એકત્વ પામે છે ત્યારે તેને સમાધિ કહે છે. સમાધિમાં દ્વૈત રહેલું નથી. તમે તમારી જાત, તમારી વસ્તુ અને વિધિ ત્રણે ગુમાવી દીધાં છે.

આનો અર્થ એમ થયો કે જ્યારે તમે ઊંઘતા હો છો ત્યારે પણ તમે જ્ઞાતા બનો છો. ધ્યાનથી તમારી જાતને જ્ઞાતાની જગ્યાએ મૂકો છો. તમે જ્યારે સામાન્ય ઊંઘમાં હો છો ત્યારે તમારી જાતને તમે જ્ઞાતાના સ્થાને મૂકતા નથી; તમે તો તમારી જાતને નિદ્રાધીનના સ્થાને મૂકો છો, છતાં જ્ઞાતા તો હો છો જ. એટલા માટે જ્યારે તમે જાગો છો ત્યારે તમે કહી શકો : "અરે! મને સરસ ઊંઘ આવી ગઈ." તે-જ્ઞાતા-તમને કહે છે : "અરે! તમે તો સરસ ઊંઘ્યા" પછી તમે બીજાઓને કહો છો : "હું સરસ ઊંઘ્યો." જ્ઞાતા તમારી ઉપર સતત નજર રાખતો હોય છે, તે બધું જ જાણતો હોય છે.

આ સભાનતાને તમે ઈશ્વરની પ્રતિકૃતિ કહો છો અને તે જ તમારું સાચું દર્શન છે. જે ઊંઘે છે કે અસ્વસ્થ બને છે તે તમારું મન છે. જ્યારે મન નિર્મળ બને છે ત્યારે તમે સાચી પ્રતિકૃતિ સાથે એકરૂપ બનો છો. પછી તમે જ્ઞાતા છો તેમ તમે જાણો છો. સમાધિમાં તમે સભાન હોવાથી જ્ઞાતા બનો છો. તમારા ઊંઘતા મનથી તમે સભાન બનો છો. ધ્યાન ચેતનામય નિદ્રા છે.

આટલા જ માટે આપણે ઈશ્વર અથવા તેની ગુણ-વિશેષતા પર ધ્યાન ધરીએ છીએ. આપણા ધ્યાનનું લક્ષ્ય આ ગુણ-વિશેષતાઓને પ્રાપ્ત કરી 'તે' બની જવાનું છે. તમારી જાતને 'તે'માં એકરૂપ કર્યા સિવાય તમે 'તે' થઈ શકો નહિ. જોડાણ એટલે બેમાંથી એક બનવું. જોડાણ થયા પછી બે સંભવી શકે જ નહિ, તેમાંથી એક બને છે. કયું એક? કાં તો આ કે તે બંને સમાન સ્તરે, એક જ પ્રકારના કે ગુણધર્મ ન હોય ત્યાં સુધી બેમાંથી એક થયા તેમ કહેવાય નહિ. જે એકસરખાં નહિ હોય તે કદાપિ ભેગાં થઈ શકશે નહિ.

એક ઉદાહરણ લઈએ. રેડિયોનો રિસીવર સેટ ટ્રાન્સમિશન સ્ટેશનની કંપન આવૃત્તિ પ્રમાણે કંપન કરે છે. આ કંપનમાં એક કે બીજી બાજુ સહેજ પણ ફેર પડે તો તમને સ્પષ્ટ સંગીત સાંભળવા મળશે નહિ.

જ્યારે રિસીવિંગ સેટ અને ટ્રાન્સમિટિંગ સેટ બંને સમાન આવૃત્તિથી કંપન કરે ત્યારે જ જરૂરી સંવાદિતા સ્થપાય છે એટલે કે બંનેએ થોડા વખત માટે સમાન ગુણ-સમાન કંપન-ની બાબતમાં એકસરખા થવું પડે છે.

ઊંડા ધ્યાનમાં આવું જ કંઈક બને છે. તમને એમ લાગે છે કે તમે તમારી જાતને ગુમાવી રહ્યા છો. એટલા માટે એક ખૂબ નામાંકિત ગૃહસ્થે કહ્યું છે : "હું અને મારા પિતા એક છીએ." તેણે પોતાના પિતા પર એટલી પ્રબળતાથી ધ્યાન ધર્યું કે તેની જાત પૂર્ણપણે વિલીન થઈ પિતા બની ગઈ, જોકે આવું ઉત્તમ બનવું ભાગ્યે જ શક્ય થાય છે. તમે તમારી જાતને 'તે' નામાં સમાવી દો છો. જો તમારે તમારું વ્યક્તિત્વ ગુમાવવું ન હોય તો તમે 'તે'ને પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ. ઘણી વખત લોકો તેમના ધ્યાનમાં આવું થવાની શક્યતા જાણી ડરી જાય છે અને એકદમ ધ્યાનમાંથી કૂદી પડે છે, કારણ કે હજુ વ્યક્તિત્વ ટકાવી રાખવાની લાગણી તેમનામાં પ્રબળ હોય છે. તેઓ ચિંતા વ્યક્ત કરતાં કહે છેઃ 'હું મારી જાતને કેવી રીતે ગુમાવી શકું ?' મારી એવી જરા પણ ઈચ્છા નથી. ચિંતા ન કરો. તે ખરેખર આહ્‌લાદક છે. પોતાની જાતને ઓગાળવાની ક્રિયા ધ્યાનમાં બનવી

જોઈએ. અહં નષ્ટ થાય છે. તમે જીવવા માટે મરણ પામો છો. મરણ પામવામાં સહેજ પણ ખચકાટ પામશો નહિ. તે તમને અમરત્વની સ્થિતિએ લઈ જશે.

તમે કઈ વસ્તુ પર ધ્યાન ધરો છો તેની કાળજી રાખો. જેમ તમે તમારા મનને તાલીમ આપતા જશો અને પછી તેના પર પ્રભુત્વ મેળવતા જશો તેમ ધીમે ધીમે મન ધ્યાનના લક્ષ્યના ગુણધર્મોને આત્મસાત્ કરતું જશે. ઈશ્વર પર વિચાર કરો- ઈશ્વર પર ધ્યાન ધરો અને તમે દિવ્ય બની જશો. તમે જેવું વિચારશો તેવા બનશો. તમે જો વાંદરાનું ધ્યાન ધરશો તો શું થશે તે તમે જાણી શકો છો. માટે કાળજી રાખો. જો કોઈ વ્યક્તિ દુનિયાના ચેમ્પિયન-સર્વોપરી-પર ધ્યાન લગાવે તો ધીમે ધીમે તેનામાં તે પ્રેરણાનો ક્રમશઃ વિકાસ થતો જશે અને એક દિવસ તે ચેમ્પિયન બની જશે. એટલા જ માટે જો કોઈ વ્યક્તિને પ્રસિદ્ધ કુસ્તીબાજ થવું હોય તો તેણે તેની આજુબાજુ બધા જાણીતા કુસ્તીબાજોનાં ચિત્રો ગોઠવી રાખવાં જોઈએ. કોઈ વ્યક્તિને ફિલ્મસ્ટાર થવું હોય તો તેના ઘરમાં તેણે પ્રસિદ્ધ ફિલ્મસ્ટારનાં ચિત્રો રાખવાં જોઈએ. જો તમારે ઈશ્વર જેવા થવું હોય, અરે! તમારી જાતને 'તે'નામાં લુપ્ત કરી દેવી હોય તો તેને અનુરૂપ ચિત્રો તથા સંજ્ઞાઓ તમારી આસપાસ હોવી જોઈએ. આમ, ધ્યાન માટે તમે જે સંજ્ઞાઓ પસંદ કરો તેની પાછળ કંઈક અર્થ સમાયેલો હોવો જોઈએ. તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે ધ્યાનની ગમે તે વસ્તુ પસંદ કરો, પરંતુ તેની પાછળ ઉન્નત બનાવનાર વિચારો રહેલા હોય, તમને તે વધુ ખુલ્લા, વધુ વૈશ્વિક અને વધુ પ્રેમાળ બનાવતા હોય જે તમારા કોચલાને તોડી તમને બહાર લાવી શકે તેવા હોય.

ધ્યાન માટેની ઘણી રીતો અને સ્વરૂપો છે. મનને કોઈ પણ એક વસ્તુ, એક લક્ષ્ય, એક વિચાર કે એક શબ્દ પર સતત કેન્દ્રિત કરી રાખવું તેને ધ્યાન કહે છે. તમને જે ગમે તેને ધ્યાન માટે પસંદ કરો. તમારા માટે કદાચ સૌથી સહેલો પદાર્થ શ્રેષ્ઠ હશે. વ્યક્તિની પસંદગી, સ્વભાવ, ટેવ અને શ્રદ્ધા પ્રમાણે વસ્તુ જુદી જુદી હોઈ શકે. તમે મહાન ઋષિ કે સંત ભગવાન ઈસુ, ભગવાન બુદ્ધ, ભગવાન શિવ કે ભગવાન કૃષ્ણ કે શ્રીરામના સ્વરૂપની પસંદગી કરી શકો અથવા જો તમારે અમુક માનવીય સ્વરૂપ ન જોઈતું હોય તો તમે ઊગતો સૂર્ય, ચંદ્ર કે તારાઓની પ્રતિકૃતિ લઈ શકો. યોગના ગ્રંથો કહે છે કે તમે તમારાં સ્વપ્નોમાંના કોઈ પણ એક સુંદર સ્વપ્નને પણ ધ્યાનની વસ્તુ તરીકે પસંદ કરી શકો. તમને કંઈક દિવ્યનું, કંઈક પવિત્રનું, ઋષિઓનું કે સંતોનું કે ઈશ્વર પ્રાગટ્યના દશ્યનું સ્વપ્ન આવ્યું છે? તેમ હોય તો સતત મન પર લાવીને તે પર તમે ધ્યાન કરી શકો છો. તમે 'તે' ને તમને ગમતી કોઈ પણ રીતે કે સ્વરૂપે મળી શકો છો.

હમણાંથી જાણીતું થયેલું પદ ''અલૌકિક ધ્યાન'' તમે ધ્યાન દ્વારા શું મેળવવા માગો છો તેનું સૂચન કરે છે. ધ્યાનનો અંતિમ ઉદ્દેશ શરીર અને મન કરતાં ઊંચા ઊઠવાનો, ઉપર જવાનો છે. જો તમારું ધ્યાન આધ્યાત્મિક લાભ માટે હશે તો આત્માના સાક્ષાત્કાર માટે તમારે આ બંનેથી પર થવું પડશે. તમે તમારા ધ્યાનની વસ્તુઓ અથવા વિચારો દ્વારા આત્મસાક્ષાત્કાર પામી શકો. જો તમારું લક્ષ્ય આત્મા હશે તો તમે તેનો સાક્ષાત્કાર ભૌતિક અને માનસિક સ્તરે કરી શકશો નહિ. તમારે શરીર અને મનથી પર થવું જ પડે. જ્યારે તમે ઉન્નત થાઓ છો ત્યારે તમે શારીરિક કે માનસિક વ્યક્તિ રહેતા નથી. આ અર્થમાં ધ્યાન માટે યોગ્ય રીતે પસંદ કરેલી રીતો તમને શરીર અને મનથી પર બનાવતી હોવી જોઈએ.

પણ તમારે આ ''અલૌકિક ધ્યાન'' છે તેમ કહેવાપણું રહેતું નથી. બધા પ્રકારના ધ્યાનનો હેતુ ઉન્નત કરવાનો છે. આ તો જમવા માટે અનેક વિવિધ ભોજનના થાળ મળ્યા જેવું છે. તેમાંનો ગમે તે થાળ જમશો તો આપણી ભૂખ સંતોષાશે પણ હું તેમાંનો એક થાળ લઈ તેના પર 'ક્ષુધા સંતોષતો થાળ' લખું, જાણે કે બીજા થાળ કોઈની ભૂખ સંતોષી શકવા સમર્થ નથી તો તે યોગ્ય નહિ ગણાય. એવું બને કે તે નામ કેટલાક લોકોને તેમના ધ્યાનના હેતુને યાદ કરાવે પણ ''ફક્ત આ જ એક માર્ગ છે'' અથવા ''આ જ સર્વોત્તમ છે'' એમ કહેવું એ બિનજરૂરી ગૂંચવાડો સર્જે છે. તે એક પ્રકારની કટ્ટરતા ગણાય.

☐ **'આતમની ઓળખ'માંથી સાભાર**

આધુનિક માનવ અને સમન્વયાત્મક યોગ

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

'કોઈ પણ જીવન કદાપિ નિષ્ફળ હોઈ શકે નહીં. સંસારમાં નિષ્ફળતા જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. ભલે સેંકડોવાર મનુષ્ય પોતાને હાનિ પહોંચાડે, ભલે હજારો વાર એ ઠોકર ખાય પણ આખરે તેને અનુભૂતિ થવાની જ છે કે હું સ્વયં ઈશ્વરરૂપ છું.'

-સ્વામી વિવેકાનંદ

મનુષ્યની સઘળી દોડધામ સાચું સુખ અને શાંતિ મેળવવા માટેની જ છે. તેને થાય છે કે ધનસંપત્તિમાં મને ખૂબ સુખ અને શાંતિ મળશે એટલે એ મેળવવા દોડે છે પણ ક્યાંયથી સુખ-શાંતિ મળતાં નથી. કસ્તૂરીમૃગના જેવી જ તેની દશા છે. પોતાની નાભિમાં જે છે, તેને મેળવવા કસ્તૂરીમૃગ સર્વત્ર ભટકે છે.

હિન્દી ભજનમાં કહ્યું છે,

'નાભિ કમલ મેં હૈ કસ્તૂરી,
વૃથા મૃગ ફિરે બનકા રે.'

પોતાની અંદર જ જે રહેલું છે તેને બહાર શોધવાથી તે કેવી રીતે મળે ? એની શોધમાં બહાર ભટકી-ભટકીને જીવન પૂરું થઈ જાય છે. મનુષ્યનું પણ એવું જ છે. સુખ અને શાંતિનો સ્રોત એની અંદર જ રહેલો છે. બહાર શોધવા માટે ભટકી- ભટકીને અંતે મૃગની જેમ જ મૃત્યુ પામે છે પણ સાચી શાંતિ મેળવી શકતો નથી.

શાશ્વત શાંતિ તો મનુષ્યના આત્મામાં રહેલી છે. જેમને શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તેમણે આત્મામાં રહેવું જોઈએ. અલબત્ત, દૈનિક જીવનમાં શાંતિપ્રાપ્તિના ઉપાયોનું આચરણ કરવાથી ટૂંકા ગાળામાં મન શાંત થઈ જાય છે. શાંતિનો અનુભવ થાય છે પણ એ શાંતિ સ્થાયી બનતી નથી. ચેતનાના ભાગરૂપે બનતી નથી. સાચી અને સ્થાયી શાંતિ એકમાત્ર ભગવાનમાં જ રહેલી છે. એટલે જ્યાં સુધી આપણી અંદર રહેલા ભગવાન સાથે આપણે એકરૂપ બનતા નથી ત્યાં સુધી શાંતિ આપણે ક્યારેય પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

કઠોપનિષદ (૫/૧૩)માં કહ્યું છેઃ

સાંખ્ય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે પ્રકૃતિ

नित्यो नित्यानां चेतनश्चेतनानाम्
एको बहूनां यो विदधाति कामान् ।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरा:
तेषां शांतिः शाश्वती नेतरेषाम् ॥

'જે સમસ્ત નિત્યચેતન આત્માઓનો પણ આત્મા છે, જે પોતે એકલો જ અનંત જીવોના ભોગોનું તેમના કર્માનુસાર વિધાન કરે છે એવા એ અંતરમાં સ્થિત પરમાત્માને જે જ્ઞાની લોકો નિરંતર જુએ છે, તેમને જ શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અન્યને નહીં.'

શાશ્વત શાંતિ ભગવાને પોતાની પાસે રાખી છે. જેઓ ભગવાનને બોલાવે છે, એમને પ્રેમ કરે છે, એમને જાણે છે, તેમને જ તેઓ શાંતિ આપે છે. બીજું બધું મળી શકે છે.

ભગવાન ભોગ, ઐશ્વર્ય બધું જ આપે છે પણ જો શાંતિ જોઈતી હોય તો પહેલાં અંતરમાં રહેલા ભગવાન સાથે એકરૂપ થવું પડે. પછી જ શાંતિ મળી શકે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં પણ કહ્યું છેઃ

'यो वै भूमा तत्सुखम् न अल्पे सुखमस्ति ।'

સીમિત વસ્તુઓથી આનંદ ન મળે, અનંતથી જ ખરેખર પરમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય.

આ અનંતની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય ? જે સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપક છે એ જ આપણા અંતરમાં પણ રહેલા છે, આપણી સહુથી નજીકમાં નજીક રહેલા છે. એમને ક્યાંય બહાર શોધવાની જરૂર નથી. એક વાર અનંતમાં એનાં દર્શન થઈ જશે, પછી બહાર પણ સર્વત્ર એનાં દર્શન થશે પણ તેઓ અંદરમાં રહેલા છે, પણ દેખાતા

કેમ નથી ? શ્રીરામકૃષ્ણને પણ ભક્તોએ આવો પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો ત્યારે તેમણે એક ટુવાલ લઈને પોતાનું મોઢું ઢાંકી દીધું અને પછી કહ્યું, 'હવે તમે મને જોઈ શકતા નથી, તેથી શું હું તમારી નજીક નથી? આ પડદો આડે છે એટલે જોઈ શક્તા નથી.' તેવી જ રીતે અજ્ઞાનરૂપી પડદાને લઈને મનુષ્ય પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્માનાં દર્શન કરી શકતો નથી. આ અજ્ઞાનનો પડદો દૂર કરી દો અને તમને જણાશે કે પરમાત્મા તમારું પોતાનું જ સ્વરૂપ છે.

હવે આ અજ્ઞાનનો પડદો કેવી રીતે દૂર કરવો ? આ પડદાને હટાવવા માટે કોઈ ઉપાય નથી. કોઈ ભક્તિ દ્વારા, કોઈ જ્ઞાન દ્વારા, કોઈ ધ્યાન દ્વારા તો કોઈ નિષ્કામ કર્મ અને સેવા દ્વારા આ અજ્ઞાનરૂપી પડદાને દૂર કરે છે. એ રીતે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે મુખ્ય ચાર માર્ગ રહેલા છે- રાજયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને કર્મયોગ.

આમાંથી કોઈ પણ માર્ગનું અનુકરણ કરીને કે ચારેયનો સમન્વય કરીને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. ગીતામાં પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ભગવદ્પ્રાપ્તિ અને શાશ્વત શાંતિ માટે આ ચારેય માર્ગ પ્રબોધ્યા છે.

☐ **'આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં'માંથી સાભાર**

દુ:ખદ અવસાન

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ તથા બ્રહ્મલીન ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત આદરણીય શ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈ (વાઘબકરી ચા)નાં ધર્મપત્ની આદરણીયા માતૃસ્વરૂપ પરમ શ્રદ્ધેયા **શ્રીમતી પન્નાબહેન દેસાઈનું** તા. ૨૭-૩-૨૦૧૯ની ઢળતી બપોરે હાર્ટએટેક આવવાથી દુ:ખદ દેહાવસાન થયું છે.

દિવંગત સુશ્રી પન્નાબહેન ખૂબ જ મિતભાષી-સદૈવ હસમુખા સ્વભાવનાં, ઉદારચરિત તથા જાજરમાન પ્રતિભાસંપન્ન સન્નારી હતાં. વહાલા પીયૂષભાઈના વ્યક્તિગત જીવનની તો આ ખોટ છે જ, પરંતુ પીયૂષભાઈનાં વિશાળ પ્રેમીજનોના હૈયે પણ આ માતૃવત્ વાત્સલ્યપ્રદાયક માતાની ખોટ પડી છે.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા તથા ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની મહત્ કૃપાનાં આશિષ દિવંગત પન્નાબહેનના આત્માને સદ્ગતિ અને ચિરશાંતિ આપે એ જ પ્રાર્થના.

શ્રદ્ધેય શ્રી પીયૂષભાઈ દેસાઈ તથા તેમના પરિવારનાં સર્વે આપ્તજનો, ખાસ કરીને તેમની વહાલી દીકરી જાગૃતિને આકસ્મિક આવી પડેલ આ કારમો આઘાત સહન કરવાની પરમાત્મા શક્તિ અર્પે એ જ પ્રાર્થના.

ૐ શાંતિ

- સંપાદક અને સમગ્ર શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ) પરિવાર

શિષ્યત્વનાં વીસ વર્ષ - ૪

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

આશ્રમના પ્રારંભકાળમાં સ્વામીજી નક્કી કરેલી અમુક અમુક જગ્યાઓએ બેસી જઈને કલાકો સુધી જપ અને ધ્યાનમાં ઊંડા ઊતરી જતા. ઘણી વખત એ સ્વર્ગાશ્રમથી સાત માઈલ દૂર આવેલા ગંગાની પેલે પારના મણિકોટ પર્વત પરના નીલકંઠ મહાદેવનાં કપરાં ચઢાણ ચડી જઈને ત્યાં એવા ઊંડા ધ્યાનમાં ઊતરી જઈ સમય નામના પરિમાણને ઓળંગી જતા. કેટલીક વખત તપશ્ચર્યાના સ્થળ તરીકે એ બ્રહ્મપુરીને પસંદ કરતા. ત્યાં એક ગુફા છે, જ્યાં સ્વામી રામદાસ પણ પોતાની ઘોર તપસ્યા કરતા. આ જગ્યાએ પહોંચવું મુશ્કેલ હતું. વળી, આ જગ્યા સાપ તથા જંગલી જાનવરથી ભરચક હતી. આવી પવિત્ર પરંતુ દૂરની એકાંત જગ્યાઓમાં સ્વામીજી પોતાની સાધનામાં ડૂબી જતા. કેટલીક વખત ગુરુદેવની રજા લઈને આંતરિક શાંતિ તથા મૌનની શોધમાં એ ગરુડચટ્ટી પર કે ફૂલચટ્ટી પર જતા રહેતા. શરીરને ટકાવી રાખવા માટે પોતાની સાથે કાંઈક પ્રવાહી લઈ જતા અને દિવસો સુધી ત્યાં ધ્યાનમાં બેસી જતા. અસાધારણ અને આકરી તપસ્યા કરવાના લીધે અને પોતાનું શરીર કેવળ તાટ એટલે કે કંતાનના ટુકડાથી ઢાંકતા, તેથી તેઓ તાટવાળાના નામે ઓળખાતા. કેટલાક તિતિક્ષુઓ પાસેથી સાંભળવા મળેલું કે તેઓએ સ્વામીજીને ઘણી વાર ભારે મુશ્કેલીઓ વેઠીને તપ અને ધ્યાન કરતા જોયા હતા. સ્વામી ધ્યાનાનંદજી પાસેથી આ લેખકે પોતે સાંભળ્યું છે કે એક વખત ભૂતનાથની ગુફામાં ત્રીસ વર્ષ સુધી રહેનારા એક તાટવાળા તપસ્વીએ સ્વામીજીના ભક્તોને કહ્યું હતું કે બ્રહ્મચારીરૂપે સ્વામીજી એ ગુફામાં ધ્યાન માટે ઘણીવાર આવતા. આ યુવાન બ્રહ્મચારીની અસાધારણ નમ્રતા, ભલમનસાઈ અને નિર્ભયતા જોઈને તે વખતે પણ એના હૃદયમાં ભારે માન ઉપજતું હતું. આમ, પોતાના આશ્રમબંધુઓ સાથે રહીને સખત પરિશ્રમ કરતાં કરતાં ઉત્કટ ધ્યાનસાધનાના લાંબા તબક્કાઓ પસાર થતા રહ્યા.

એકદમ નજીકથી એ ગુરુદેવનું નિરીક્ષણ કર્યા કરતા કે અત્યંત પ્રવૃત્તિશીલ રહેવા છતાં લોકસંગ્રહ માટેની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ ચલાવવા છતાં ગુરુદેવના હૃદયમાં વિતૃષ્ણાની એક સ્થિર જ્યોતિ હંમેશાં ઝળહળતી રહેતી અને પોતે જાણે એક વિરક્ત સંન્યાસી હોય તેમ લાગતું. દેહથી તો બધાંની વચ્ચે જ હંમેશાં હોય અને છતાંય વચ્ચે વચ્ચે એ જાણે એટલા બધા અંતર્મુખ બની જતા કે તેઓ ત્યાં હાજર હતા કે નહીં તે વિશે પણ શંકા ઊઠે. શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલી નિષ્પ્રપંચ અવસ્થાની આ અદ્‌ભુત દશા હતી. એમણે આ પણ જોયું કે ગુરુદેવ બધાં દ્વંદ્વથી પર હતા, બધા આશ્રમોથી પણ પર હતા. જાણે કશા જ રંગ વગરનું સ્ફટિક ને વીસ જુવાન પ્રતિભાવાન સંન્યાસીઓને લોહચુંબકની જેમ ખેંચતા રહેતા અને સૌની વિવિધ અપેક્ષાઓ મુજબ ન્યાય આપીને સૌનાં સૂત્ર પોતે સંભાળતા રહેતા. જ્યારે ગુરુદેવ પોતાની કુટિરમાંથી બહાર આવતા ત્યારે જાણે આજ્ઞા આપતા, દિશા સૂચવતા, કાર્યક્રમો ચલાવતા ગુરુ ગોવિંદસિંહ હતા અને કુટિરની અંદર પોતાની સહજ અવસ્થામાં ઊંડા ઊતરી ગયેલા આત્મસ્થ ગુરુનાનક હતા.

ગુરુદેવના જીવનમાંથી રાવ સ્વામીજીએ આ પાઠ બરાબર ભણી લીધો. ગુરુદેવની જેમ વહેલા પરોઢિયાથી મોડી રાત સુધી અખંડ પ્રવૃત્તિઓ ચલાવતા છતાંય પણ તેઓ શાંત સમાહિત ચિત્તની અંતર્સમાધિમાં પ્રભુ સાથે તારેતાર જોડાયેલાની સ્થિતિમાં રહેતા. એમના નિકટના મિત્ર, ખૂબ ઊંચી કોટિના જ્ઞાનયોગી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી આ સ્થિતિને રામ સિવાય બીજું કશું જ નહીં તેવી સ્થિતિ કહેતાં બોલતા - સર્વમ્ રામમયમ્ જગત્ । એમની બધી પ્રવૃત્તિઓમાં એમની આ તદાકારતાનું પ્રતિબિંબ ઝીલાતું અને પોતે જાણે સાક્ષાત્ નમ્રતાનો અવતાર હોય તેવા લાગતા. પ્રત્યેકની સાથે

પ્રત્યેક પળે એ ઘાસના તણખલાની જેમ નમ્ર, નિઃસ્પૃહ અને સમર્પણશીલ રહેતા. સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી જેવી કેટલીક વ્યક્તિઓ પોતાના ઉન્નત યોગસ્તર પરથી પોતાના વડીલ ગુરુબંધુની ઊંચી આધ્યાત્મિક સ્થિતિનું વધારે સાચું મૂલ્યાંકન કરી શકે. આ યુવાન રાવ સ્વામીજીએ જે અસાધારણ ઊંચાઈઓ સર કરી લીધી હતી તેની શાખ ઘણાં બધાં પૂરી શકે તેમ હતાં. અલબત્ત, પોતાના સર્વાધિક પ્રિય શિષ્યની અદ્વિતીય અને ઉન્નત સ્થિતિનું સાચું મૂલ્યાંકન કરવું ગુરુદેવ માટે અત્યંત સરળ હતું, એટલે થોડા જ વખતમાં એમણે જાહેર કર્યું કે, 'રાવ સ્વામીજી પાસેથી તમામ કામ છોડાવી દો. હું હવે એમને મુખ્ય મંત્રીનું કામકાજ સોંપવા માગું છું. આવા મહાન સંતને મુખ્ય મંત્રીપદે પામીને સંઘ પોતે ખૂબ જ ગૌરવ અનુભવશે.'

સંન્યાસ - દીક્ષા

યાદ રાખવું ઘટે કે આ કક્ષાએ પહોંચ્યા છતાં સ્વામીજીએ હજુ પોશાક બદલ્યો નહોતો, હજુ ભગવાં વસ્ત્રો પહેર્યાં નહોતાં, છતાંય મોટા મોટા મહાત્માઓ તેમના ચરણે સહજ પ્રણામ કરીને એમને હંમેશાં આદર આપતા. રોગીઓની નિઃસ્વાર્થ સેવાએ એમને તમામ પાડોશીઓનાં પ્રેમ-પ્રશંસા અને ધન્યવાદ જીતી આપ્યા હતા અને હવે એમની આધ્યાત્મિક ઉત્કટતા અને જ્ઞાને હૃષીકેશના તમામ સાધુ-સંતોનો આદર જીતી અપાવ્યો, પરંતુ આ બધું થવા છતાંય સ્વામીજી અત્યંત નમ્રતાપૂર્વક કહેતા કે પોતે હજુ ભગવાં કપડાં પહેરવાને લાયક નથી થયા, પરંતુ ગુરુદેવની દૃષ્ટિએ હવે શ્રીધર સંન્યાસીનું પદ ધારણ કરવા અને સ્વામી ચિદાનંદનું બિરુદ ધારણ કરવા સંપૂર્ણ યોગ્ય હતો. ચિદાનંદ એટલે જે હંમેશાં આનંદ અને પ્રકાશમાં જ વસે છે તે. ગુરુદેવ હમેશાં ગાતા રહેતા કે चिदानन्दोऽहम् । चिदानन्दोऽहम्, चिदानन्दोऽहम् । બધી પરિસ્થિતિમાં હું એ જ ચિદાનંદ સ્વરૂપ છું' પોતાને ચિદાનંદ સાથે તદ્રૂપ આલેખતા. એ રીતે એમણે પોતાના સૌથી વહાલેરા શિષ્યને એ જ નામે દીક્ષિત કર્યો. ઘણા દીર્ઘકાળથી આ સ્થિતિએ પહોંચી ગયેલા આ યુવા સંન્યાસી માટે તો આ નવું સંન્યાસી નામ એ કેવળ ઔપચારિક ઓળખ હતી. આમ, દિવ્ય જીવન સંઘના તેમજ જગત આખાના કેલેન્ડરમાં અત્યંત મહત્ત્વનો જે દિવસ સિદ્ધ થયો તે ૧૦ જુલાઈ, ૧૯૪૯ ને ગુરુપૂર્ણિમાના અત્યંત પવિત્ર દિવસે એક સમારોહમાં પ્રસંગોચિત ગાંભીર્યપૂર્વક શ્રીધરે ભૌતિક જગતનો બધો સુખ-વૈભવ છોડીને સરસ્વતી પરંપરાની સંન્યાસ શ્રેણીમાં વિધિપૂર્વક પ્રવેશ કર્યો. જ્યારે એણે વિરજા હોમની વિધિ કરી અને એ પવિત્ર અગ્નિમાં પોતાના પૂર્વાશ્રમને આહુતિ તરીકે અર્પણ કર્યો અને સ્વામી ચિદાનંદ સરસ્વતીનું નવું નામ ધારણ કરીને બ્રહ્મવિદ ગુરુવર્યોની શૃંખલામાં એક કડીરૂપે જોડાઈ ગયા.

☐ **'કરુણાસાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર**

ગુજરાતી માધ્યમમાં ૪૩મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૦૫-૨૦૧૯ થી ૩૦-૦૫-૨૦૧૯ સુધી ૪૩મો 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.

સંસારના સર્વસ્વ - ૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

કોઇ પણ વ્યક્તિ જેને અલૌકિક અનુભવ થયેલા છે, તેની કલ્પનામાં અનેક પ્રકારના આભાસ થાય છે; ધ્યાનમાં દિવ્ય જ્યોતિનો અલૌકિક પ્રકાશ દેખાય છે, શરીર-પ્રણાલીમાં અપ્રકટ શક્તિનો શક્તિપ્રવાહ વહેતો હોય એવો અનુભવ થાય છે ત્યારે તે પુલકિત અને વ્યાકુળ થઇને સ્વામીજીને પ્રશ્નોથી ભરેલા માર્ગદર્શન માટેનાં નિવેદનોથી ભરેલા પત્રો લખે છે. બીજો માણસ કોઇ વિષય-વિશેષનું અધ્યયન કરે છે, તે પોતાની શંકાઓનું સમાધાન ઇચ્છે છે તથા જ્ઞાન-પ્રાપ્તિ માટે યાચના કરે છે. ત્રીજો માણસ, જેની સામે જીવન-પથ ઉપર બે માર્ગ દેખાય છે તેમાંથી હવે કયા માર્ગે ચાલે તે માટે અભિપ્રાય ઇચ્છે છે.

આના સિવાય એવા લોકો પણ છે કે જે વ્યથાઓ અને ચિંતાઓના અગાધ સાગરમાં ગોથાં ખાય છે. તેઓ સાહસ, શાંતિ તથા ઉત્સાહ અને પ્રેરણા માટે સ્વામીજીનાં કરકમળોથી લખાયેલા સંદેશાઓ માટે વ્યાકુળ રહે છે. મોટા ભાગે આ પ્રકારની સમસ્યાઓના સમાધાનમાં જ તેમનું દૈનિક જીવન વ્યસ્ત રહે છે.

વ્યક્તિગત જીવન સાથે સંબંધિત કર્તવ્યપરાયણતા માટે પણ સ્વામીજી ઉપર જવાબદારી રહે છે. રોગી બાળકોનાં માતા-પિતા, નિર્દયી વિધાતા દ્વારા કસમયે મૃત્યુ પામેલાં બાળકોનાં માતા-પિતા, શોકાતુર વિધુર, બેચેન વિધવા, ભાગ્યચક્રમાં ફસાયેલા ઉદ્યોગપતિ કે જે પહેલાં સમૃદ્ધ અને સંપન્ન હતા અને હવે કંગાળ થઇ ગયા છે, એવા વિદ્યાર્થીઓ કે જેમની પ્રગતિને એકાએક આઘાત પહોંચ્યો છે - આવા પ્રકારના બધા લોકો સ્વામીજી પાસે સાંત્વના, શાંતિ તથા પ્રેરણા માટે દોડી આવે છે. આ સૌનો એક જ આગ્રહ હોય છે કે સ્વામીજી તેમની વ્યથાને ધ્યાનથી સાંભળે અને પછી પોતાની મધુર મૃદુ વાણીથી તેમને સાંત્વના આપે.

સ્વામીજી પણ તેમની દુઃખદ ગાથાઓ સાંભળીને એટલા બધા વ્યાકુળ થઇ જતા હોય છે કે માનો કે તેઓ જ આ પરિસ્થિતિનો ભોગ બન્યા હોય કે બની રહ્યા હોય. તેમનું હૃદય દ્રવી ઊઠે છે. તેમને સહાનુભૂતિ આપતાં જ્યારે તેમના દુઃખનો ભાર સ્વામીજી પોતે સહન કરવાનું આશ્વાસન આપે છે ત્યારે તે સૌ એવું અનુભવે છે કે જાણે તેમની વ્યથાનો બધો જ બોજ ઊતરી ગયો છે અને તેમના શરીરમાં શાંતિ તથા નવ-શક્તિનો સંચાર થઇ રહ્યો છે.

અસફળ વિદ્યાર્થીઓ સાથે વાર્તાલાપ કરતાં સ્વામીજી ખૂબ ઉત્સાહ દેખાડતા અને તેમને તેમની સુદૃઢ આશાવાદિતાથી પ્રોત્સાહિત કરતા. શોકસંતૃપ્ત બાળકોને તેઓ કોમળ ચિત્ત પિતાની જેમ મધુર શબ્દોમાં સાંત્વના આપે છે. કાળચક્રની ગતિ સમજાવીને મૃત્યુની અનિવાર્યતા સ્પષ્ટ કરતાં તેમને એવા બીજા અનેક લોકોનાં દુઃખી જીવનોનાં ઉદાહરણ આપે છે. એવા લોકોનાં દૃષ્ટાંત આપે છે કે જેમણે આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં પોતાનાં દુઃખોને મૂંગે મોઢે સહન કર્યાં તથા આવી વિપદાસભર પરિસ્થિતિમાં તેઓ માત્ર ભગવદ્ ઇચ્છા ઉપર જ નિર્ભર રહ્યા. સ્વામીજી તેમને સૌને પણ આવી જ રીતે સાહસિક દૃષ્ટાંતોને ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે જીવન જીવવા માટે આગ્રહ કરે છે.

આવી જ રીતે નિરાશ અને દુઃખી વ્યાપારી લોકો, જેમને મોટું નુકસાન ભોગવવું પડ્યું છે તેમને સ્વામીજી ધનની વ્યર્થતા અને ત્યાગ-વૈરાગ્યના વિષયમાં એવી રીતે સમજાવે કે તેઓ તેમના નુકસાનને ભૂલી જઇને પોતાની બૌદ્ધિક જડતાને દોષ આપતા. આવી રીતે ક્રમ સતત ચાલ્યા જ કરતો. આ સંસારમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, રાગ તથા દ્વેષની જ્વાળાથી સંતૃપ્ત થાકેલા-હારેલા અને ખિન્ન થયેલા મનવાળા

લોકોને સ્વામીજી દુઃખોથી છુટકારો અપાવીને આધ્યાત્મિક સંપદા દ્વારા તેમના હૃદયમાં શાંતિ-વિશ્રાન્તિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપિત કરી દેતા.

આવા લોકો પ્રત્યે સ્વામીજીનો વ્યવહાર બહુ જ મધુર રહેતો. સાંભળવામાં અને જોવામાં વિસ્મય થાય તે સ્વાભાવિક છે કે તેઓ કેવી રીતે દુઃખી લોકોની દરેક જાતની સુખ-સુવિધાનું જાતે જ ધ્યાન રાખતા. પોતાના જ હાથે તેમને ન કેવળ ભોજન પીરસતા, પરંતુ તેમની સાથે બેસીને જમાડતા. આનું પરિણામ એવું આવતું કે લોકો નિરાશાના અંધકારમાંથી બહાર આવીને આશાના પ્રકાશમાં આળોટવા લાગતા. તેમનાં મન પણ સ્થિર અને શાંત થઈ જતાં. આવી વ્યક્તિગત વ્યથાથી પીડિત અને ભક્તો અને દર્શનાર્થીઓ માટે તેઓ એક સાચાં માતા-પિતાની જેમ મમતા અને વાત્સલ્ય ઠાલવતા.

અનેક પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે થાક-વગરના જીવનમાં પોતાના બધા સાધકોનું પછી ભલે તે ગૃહસ્થી હોય અથવા વૈરાગી સૌનું - હિતચિંતન તેમની દિનચર્યાનું સૌથી વધુ ઉત્સાહપૂર્વકનું અંગ બની રહેતું. ખાસ કરીને વૈરાગી સાધકો માટે તો તેઓ તેમના સર્વસ્વ હતા. તેઓ જ માત્ર તેમના એકમાત્ર પથ-પ્રદર્શક મિત્ર તથા ગુરુ હતા, કારણ કે પ્રત્યેક મહત્ત્વપૂર્ણ વિષયમાં તેઓ માર્ગદર્શન માટે માત્ર સ્વામીજી ઉપર જ નિર્ભર રહેતા હતા. દિવસ કે રાત્રી સ્વામીજી પોતાના સાધકોની ન કેવળ લૌકિક, પરંતુ પારલૌકિક પ્રગતિના વિષયમાં પણ વિચાર કરતા રહેતા.

સમાજસુધારક તથા આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનાં પ્રચાર કાર્યોમાં તેમને એટલું બધું તો વ્યસ્ત રહેવું પડતું કે કેટલીયે વાર તેઓ ધીરજ ખોઈને ખીજવાઈ ઊઠતા કે પોતાના એવા સાધકો જેમણે પોતાનાં નક્કી કરેલાં લક્ષ્યની પૂર્તિ માટે પૂર્ણરૂપે સમર્પણ કરેલું છે - તેમને માટે તેઓ જેટલું ધ્યાન આપવું જોઈએ એટલું ધ્યાન આપી શકતા નથી.

દિવ્ય જીવન સંઘના એક નાના એવા કાર્યાલયમાં કામના ભાર અને કામની વ્યસ્તતા વચ્ચે પણ ક્યારેક ક્યારેક તેઓ પોતાના પ્રિય સાધકોને પ્રભાવપૂર્ણ શૈલીમાં આગ્રહ કરતા કે તેઓ પોતાના હિતચિંતન અને નિજત્વને સર્વથા ભૂલી જઈને માનવતાની સેવા જેવા ઊંચા આદર્શોની પ્રાપ્તિમાં રચ્યાપચ્યા રહે. પુલકિત થઈને સ્વામીજી નિષ્કામ સેવાને સર્વોત્તમ યોગ, મોટામાં મોટો યજ્ઞ તથા ભગવદ્ આરાધના કહીને તેની મહત્તા સમજાવતા.

આવા સાધકો અનેક વાર નિરાશ થઈને વિચારતા કે માનવ-સમસ્યાઓ અને તેનાં કષ્ટોનો અંત જ નથી - તો પછી તેવા સંજોગોમાં તે પોતે જ જ્યારે અસહાય અને અસમર્થતાની અનુભૂતિ કરતા હોય ત્યારે તે વિશ્વ-કલ્યાણ અને માનવતાની સેવા જેવા ઉચ્ચ આદર્શોની પૂર્તિ કેવી રીતે કરી શકે? આ બધું તો દિવ્ય આત્માઓનું જ કામ છે.

તેમને આ પ્રમાણે નિરાશ દેખીને સ્વામીજી તેમના ઉત્સાહરહિત હૃદયને નિશ્ચય સહિત આશ્વાસન આપતા કે વિશ્વ-કલ્યાણ અથવા માનવતાની સેવા જેવા આદર્શોની પૂર્તિમાં જીવેલું જીવન કદી પણ અસફળ નથી થતું. ઉત્સાહનો સંચાર કરતાં તેઓ કહેતા - ''આત્મસાક્ષાત્કાર થાય કે ન થાય, તેની ચિંતા ન કરો. નૈતિક ઉત્થાન માટે માનવ-સેવામાં દરેક પ્રકારે દૃઢપણે લાગ્યા રહો. નરમાં નારાયણનાં દર્શન કરો. જનતાને જનાર્દન માનો.''

''જો તમે ઈશ્વરની સર્વવ્યાપકતામાં વિશ્વાસ રાખતા હો, તો બધા જીવોમાં તેમનાં દર્શન શા માટે નથી કરતા? તમારા આ વિશ્વાસને કાર્યશીલ કરવામાં અચકાવો છો શા માટે? કદીયે એવું ન વિચારવું જોઈએ કે તે ભગવાનનાં દર્શન બંધ આંખો અથવા તાળાકુંચીમાં બંધ મંદિરની અંદર જ થાય છે. દરેક જીવ માત્રમાં તેની સત્તાની હાજરીને જાણો. સર્વત્ર અને સમગ્રમાં તેનાં દર્શન કરો. આમ થાય તો તે સ્વયં આવીને તમારા હૃદય મંદિરમાં પ્રત્યક્ષ થઈને દર્શન આપશે.

''જ્યાં સુધી હૃદયમાંથી મળનો નાશ નહીં થાય, પવિત્રતા નહીં આવે અને પવિત્રતા વગર ભલા

આધ્યાત્મિક અનુભવ ક્યાંથી અને કેવી રીતે થાય? જ્યાં સુધી પોતાની પ્રવૃત્તિને પૂર્ણ નહીં બનાવો ત્યાં સુધી સત્યની અનુભૂતિ કેવી રીતે થશે કે જે પરિપૂર્ણતમનું સાર-તત્ત્વ છે ? અહંકાર, ક્રોધ, લોભ, દ્વેષ આદિ તથા છળકપટનો સમૂળ નાશ નિષ્કામ સેવા દ્વારા કરો.''

''જો તમે દશ માણસની થોડી પણ સેવા કરી શકો, જો તમો એક કુટેવથી મુક્ત થઈ એક સદ્‌ગુણને અપનાવી શકો તો નિશ્ચિત માનો અને સમજી લો કે તમારું જીવન વ્યર્થ નથી ગયું. લાખમાંથી દશ માણસ પણ આ શુભ અવસર મેળવી શકતા નથી, શું થયું જો સમાધિ અને સાક્ષાત્કારનો અનુભવ ન મળ્યો તો? કંઈ વાંધો નહીં.''

આનાથી આગળ તેઓ કહે છે; ''સદા પ્રસન્નચિત્ત રહો. તન-મનથી સેવાનાં કાર્યો કરો. નિશ્ચિત રૂપે તમો સૌભાગ્યશાળી અને સુખી થશો. તમો કદી પણ તમારા ભાગ્યથી અસંતોષ ન અનુભવો અને પ્રગતિ તથા અભ્યુદય માટે હતોત્સાહ ન થઈ જાઓ. મારી શિક્ષાઓને જીવનમાં અપનાવો, તે પ્રમાણે કાર્યશીલ બનો. શું તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિની મને ચિંતા નથી? એ સારું થાત જો તમોને ખબર પડત કે દિવસે કે રાત્રે, પ્રત્યેક ક્ષણ તમારા હિતની ચિંતામાં મારું હૃદય કેટલું વ્યાકુળ રહે છે!''

□ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનું અભયવચન

અપિ ચેત્સુદુરાચારો ભજતે મામનન્યભાક્ ।
સાધુરેવ સ મંતવ્યઃ સમ્યક્ વ્યવસિતો હિ સઃ ॥

ક્ષિપ્રં ભવતિ ધર્માત્મા શશ્વચ્છાંતિં નિગચ્છતિ ।
કૌન્તેય પ્રતિ જાનીહિ ન મે ભક્તઃ પ્રણશ્યતિ ॥

જો કોઈ ઘણો મોટો દુરાચારી પણ અનન્યભાવથી મારો ભક્ત થઈ જાય અને મને જ ભજે છે તો તેને સાધુ જ ગણવો જોઈએ, કેમ કે તે યથાર્થ નિશ્ચયવાળો થયો છે અને તેથી હવે તે પુનર્જીવન પામ્યો છે અને મારો પરમ ભક્ત થઈ ગયો છે. સમર્પિત સેવક થયો છે.

હવે તેવો મારો ભક્ત તત્ક્ષણ એટલે કે તરત જ મોટો ધર્માત્મા બની જાય છે. તેના જીવનમાં U ટર્ન આવે છે. વાલ્મીકિ અને અંગુલીમાલના જીવનમાં U ટર્ન આવેલો છે.

સેંકડો વર્ષનું અંધારું દૂર કરવા માટે એક જ પ્રકાશનું કિરણ બસ છે. **''જડી કૂંચી ને ઉઘાડ્યું તાળું, થયું ભોમમંડળમાં અજવાળું, કે દિલમાં દીવો કરો રે દીવો કરો.''**

હે અર્જુન હવે તું ખાતરીપૂર્વક જાણી લે કે મારા ભક્તનો કદીયે વિનાશ થતો નથી. એના માટે તો હવે **'અબ હમ અમર ભયે ન મરેંગે.'**

હે અર્જુન ! મારા ભક્તો માટે મારું આ અભયવચન છે, અભયદાન છે.

પરસદરાય શાસ્ત્રી

પહેલો વિચાર

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

એક માણસ રસ્તા પર સૂતેલો હતો. સવાર પડી. લોકોની અવરજવર ચાલુ થઈ ગઈ. એક વ્યક્તિ ત્યાંથી નીકળી. તેણે આ માણસને જોયો. તેના મનમાં એકદમ તિરસ્કાર ઊભો થયો. તેણે વિચાર્યું, 'આ માણસ દારૂડિયો લાગે છે. ખૂબ દારૂ પીવાથી તેના શરીર અને મન પરનું સંતુલન ગુમાવી બેઠો હશે અને અહીં આવી પડ્યો લાગે છે. હજુ તેની અસર ઊતરી લાગતી નથી. નકામો.... માણસ !' આમ, નફરતના વિચારો સાથે તે આગળ ચાલ્યો. બીજી એક વ્યક્તિ ત્યાંથી પસાર થઈ. તેણે આ માણસને સૂતેલો જોયો. તેના મનમાં વિચાર આવ્યો, 'આ કોઈ દુઃખી માણસ લાગે છે. ઘરમાં કોઈ કારણસર ઝઘડો થયો હશે અને તેને ઘરમાંથી કાઢી મૂક્યો હશે. આમતેમ રખડતાં થાકીને અહીં સૂઈ ગયો લાગે છે. બિચારો..... માણસ !' આમ, દયા ખાતો ખાતો તે આગળ ચાલ્યો. ત્રીજી એક વ્યક્તિ ત્યાંથી પસાર થઈ. તેણે પણ આ દૃશ્ય જોયું. તેને મનમાં વિચાર આવ્યો, 'આ કોઈ સંત-ઓલિયો લાગે છે. નીચે ધરતીનું બિછાનું અને ઉપર આકાશની રજાઈ-કેવો મસ્તીમાં સૂતો છે. એને કોઈ સુખ-સગવડની ખેવના નથી. એની ચેતના આ સંસારથી દૂર વિરાટમાં રમતી લાગે છે. આણે કેવા પુણ્યકર્મો કર્યાં હશે? જ્યારે લોકો ભૌતિકતા તરફ દોડી રહ્યા છે ત્યારે આ માણસ પ્રકૃતિની ગોદમાં નિરાંતે સૂતો છે અને એના ચહેરા પર તો જાણે કે કોઈ અમૂલ્ય ખજાનો મળી ગયો હોય તેવો આનંદ દેખાય છે. ભાગ્યશાળી.....માણસ !' આમ હરખાતો આગળ ચાલ્યો.

રસ્તા ઉપર સૂતેલા માણસની વાસ્તવિક પરિસ્થિતિની કોઈને ખબર નથી. દરેકનાં માત્ર પોતાનાં અનુમાન છે, પરંતુ દરેક વ્યક્તિની કલ્પના અલગ છે. દરેક વ્યક્તિને પોતાની જે માનસિક અવસ્થા છે તે પ્રમાણે કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કે પ્રસંગે પહેલો વિચાર આવે છે. જો વિચાર સારો આવે તો એ ત્રણ રીતે આશીર્વાદ સમાન છે. પહેલું તો તે વિચારનારને તેના માનસિક શરીરને સુધારીને તેને ફાયદો કરે છે, બીજું જે વ્યક્તિ વિશે વિચાર કર્યો હોય તેને તે લાભ કરે છે. અંતમાં, સામાન્ય માનસિક વાતાવરણ સુધારીને તે સમગ્ર માનવજાતને ફાયદો કરે છે. ખરાબ વિચાર ત્રણ રીતે શાપરૂપ છે. પ્રથમ તો વિચારનારના મનોમય કોષને નુકસાન પહોંચાડી તેને પોતાને જ નુકસાન કરે છે. બીજું તે વિચાર જેને માટે કરવામાં આવ્યો હોય તે વ્યક્તિને નુકસાન કરે છે અને તે સર્વ-માનસિક વાતાવરણને ભ્રષ્ટ કરીને સમગ્ર માનવજાતને હાનિ પહોંચાડે છે.

શિવાનંદ આશ્રમમાં ખુલ્લી ઠંડી જગ્યામાં પાણીનું માટલું મૂકવામાં આવતું. ઉનાળાની એક ભરબપોરે એક સાધુ પાણી પીવાની ઈચ્છાથી કુટીરની બહાર આવ્યો અને માટલા પાસે પહોંચે છે તો એણે માટલા પર એક વાંદરાને બેઠેલો જોયો, જે પાણી પીવાની ઈચ્છાથી માટલાનું ઢાંકણું ખોલવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યો હતો. આ દૃશ્ય જોઈ તેને ભગાડવાના ઈરાદાથી સાધુએ નીચા નમી એક પથ્થર લીધો અને તે વાંદરાને મારવા જ જતો હતો ત્યાં હંમેશાં વિરાટ ચેતનામાં વિદ્યમાન ગુરુદેવ પ્રત્યક્ષ થયા. ગુરુદેવને જોઈ સાધુના હાથમાંથી પથ્થર નીચે પડી ગયો અને ત્યાં સુધીમાં વાંદરો પાણી પીને જતો રહ્યો હતો. ગુરુદેવે સાધુને પ્રશ્ન કર્યો, 'તમને વાંદરાને પથ્થર મારવાનો વિચાર કેમ આવ્યો? તમને એનામાં ભગવાનનાં દર્શન ના થયાં ? કદાચ એ ક્ષણે તમને એ અનુભૂતિ ના થઈ હોય તો પણ કોઈ તરસ્યો જીવ આપણા આંગણે આવ્યો હોય તો શું આપણે તેને પાણી પીવડાવવાની સેવાથી પણ વંચિત રહીશું?'

ગુરુદેવે આગળ કહ્યું, 'જુઓ ભાઈ ! કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં તમને પહેલો વિચાર ક્યો આવે છે તે તમારો સ્વભાવ પ્રદર્શિત કરે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ મોટા મોટા મંદિરો, આશ્રમો, ધર્મશાળા બંધાવાથી મહાન નથી થતી, આ નાનાં નાનાં કાર્યો જ તેને મહાન બનાવે છે.' મન છે તો વિચાર છે. વિચાર છે તો તેનું અમલીકરણ છે. અમલીકરણથી ફળની પ્રાપ્તિ થાય છે. ફળની પુનઃ ઈચ્છાથી કાર્યનું પુનરાવર્તન થાય છે. પુનરાવર્તન સંસ્કાર દૃઢ કરે છે. સંસ્કાર કર્મ બાંધે છે. કર્મ પ્રમાણે પુનર્જન્મ નક્કી થાય છે. આજના આપણા વિચારો આપણો આવતો જન્મ કેવો હશે તે નક્કી કરે છે, માટે વિચારો પ્રત્યે ખૂબ સજાગ રહેવાની આવશ્યકતા છે. આપણા વિચારો ખરાબ ના હોય એટલું જ પૂરતું નથી આપણે ખરાબ વિચારોને સારા વિચારોમાં ફેરવવા જોઈએ. આ આપણી સાધનાની શરૂઆત છે. આપણા વિચારો સમગ્ર માનવજાતને લાભકર્તા થવા જોઈએ. વિખરાયેલું, દુન્યવી વિચારોથી ભરેલું મન નિમ્નતા તરફ વહેવા માંડે છે, જ્યારે પ્રભુ પ્રીત્યર્થે અભિમુખ મન ઊર્ધ્વગામી વિચારો કરે છે. આ જગતનો એક તટસ્થ નિયમ છે - **'સમાન સમાનને આકર્ષે છે.'** મનમાં કર્ષણશક્તિ છે. આપણે આપણા વિચારોને અનુરૂપ જીવન તરફ અવિરતપણે ખેંચાઈ રહ્યા છીએ. માટે માનસિક સંઘર્ષ ટાળીએ. બીજાના મામલામાં માથું ના મારીએ. ગુરુદેવ હંમેશાં કહેતા - 'MYOB' - 'Mind Your Own Business'. પ્રેમભરી સહનશીલતા રાખી બધાંને અનુકૂળ થઈએ. સૌ પોતાની રીતે ભલે આગળ વધે. દરેકને પોતાની રીત, પોતાની આદતો, ક્ષમતા અને દૃષ્ટિ હોય છે.

મનના વિચારોની શરીર પર સીધી અસર થાય છે. રોગો પ્રથમ તબક્કે શરીરના બદલે મનમાં ઉદ્‌ભવે છે. ક્રોધ શક્તિનો હ્રાસ કરે છે. ઈર્ષ્યા જ્ઞાનતંતુની શક્તિને કાપી નાખે છે. જ્ઞાનતંતુઓનો તણાવ અધિરાઈ, ચિંતા અને અન્ય રોગો જન્માવે છે. વેરવૃત્તિ, પૂર્વગ્રહ, ઘૃણા, કામવાસના અને એવા બીજા નબળા વિચારો લોહીમાં વિષ રેડે છે અને તેના લીધે બિમારીઓ થાય છે. જ્યારે આપણે વિચારો ઉપર વિજય મેળવીએ છીએ ત્યારે મન આપણું ગુલામ બની જાય છે. શુદ્ધ વિચારો અને આત્મસૂચનો વડે મનને તંદુરસ્ત અને સુસંવાદિત કરવું જોઈએ પછી શરીર તે મુજબ બનશે અને રોગરહિત થશે.

વિશ્વપ્રેમ, દયા, સેવા, મૈત્રી, સહાનુભૂતિ અને અનુકંપાના વિચાર અને આચરણથી ધિક્કારને દૂર કરીએ. નિઃસ્વાર્થ સેવા અને દાનશીલતાથી લોભના વિચારને હટાવીએ. નમ્રતા આચરી અહંકારી વિચારોને દૂર કરીએ. આ બધા આપણને સારી માનસિક સ્થિતિ ભોગવવામાં મદદ કરશે. ગુરુદેવને હૃદયથી પ્રાર્થના કરીએ કે ગમે તેવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ આપણને પહેલો વિચાર સકારાત્મક જ આવે અને એવું જ આચરણ કરી આપની કૃપાના અધિકારી બનીએ.

'દિવ્ય જીવન' માસિકનો સંયુક્ત અંક

આગામી **'દિવ્ય જીવન'** માસિક **'દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના વાર્ષિકોત્સવ'** નો મે મહિનાનો અંક મે-જૂનના સંયુક્ત અંક રૂપે પ્રગટ કરવામાં આવશે.

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં યોજાનારા આગામી કાર્યક્રમો

શિવાનંદ આશ્રમનો વાર્ષિકોત્સવ

તા.૦૬-૦૪-૨૦૧૯ બુધવારથી શ્રી રામનવમી સુધી ચૈત્રી નવરાત્રી નિમિત્તે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં દરરોજ
તા.૧૪-૦૪-૨૦૧૯ રવિવાર : શ્રી તુલસીકૃત રામાયણનું નવાન્હ પારાયણ,
સમય: દરરોજ સાંજના ૪-૦૦થી ૭.૦૦

તા.૧૪-૦૪-૨૦૧૯, રવિવાર : શ્રી રામનવમી નિમિત્તે શ્રી રામ-દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરમાં શ્રી રામ પ્રાગટ્યોત્સવ અને હવન સવારે ૮.૦૦થી ૧૧.૦૦

તા.૧૮-૦૪-૨૦૧૯, ગુરુવાર : સાંજના ૬.૦૦થી ૮.૩૦ સુધી શાસ્ત્રી શ્રી નંદકિશોર શાસ્ત્રી દ્વારા શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ

તા.૧૮-૦૪-૨૦૧૯ ગુરુવારથી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં ૮૦૫મો યોગાસન,
તા.૨૭-૦૪-૨૦૧૯ શનિવાર : પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિર. **પૂજ્ય સ્વામીજી આ વર્ષે ૭૫મા વર્ષમાં પ્રવેશતા હોઈ યોગશિબિરમાં પ્રવેશાર્થે રૂ.૭૫ માત્ર ન્યોછાવર રાખવામાં આવેલ છે.**

તા. ૧૯-૦૪-૨૦૧૯, શુક્રવાર : શ્રી હનુમાનજયંતી નિમિત્તે મારુતિ યજ્ઞ સવારે ૮.૦૦થી ૧૧.૦૦

તા. ૧૯-૦૪-૨૦૧૯ શુક્રવારથી બપોરના ૩.૩૦થી સાંજે ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી **પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી**
તા. ૨૭-૦૪-૨૦૧૯ શનિવાર : **અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે શ્રીમદ્ દેવી ભાગવત કથાનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.**

તા. ૨૧-૦૪-૨૦૧૯ રવિવાર : રાત્રે ૮.૩૦થી ૧૦.૦૦ ગરબા મુખ્ય સ્વર : શ્રીમતી બંસરી ભટ્ટ

તા. ૨૩-૦૪-૨૦૧૯ મંગળવાર: રાત્રે ૮.૦૦થી ૧૦.૦૦ 'માતા કી ચોકી' ગાયક : શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી (દિલ્હી)

તા. ૨૭-૦૪-૨૦૧૯ શનિવાર : નૃત્યાંજલિ : ડૉ. સ્મિતા શાસ્ત્રીનાં ગ્રુપ દ્વારા સાંજે ૭.૩૦થી ૯.૦૦

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું પ્રાદેશિક સંમેલન તા. ૨૮-૪-૨૦૧૯ રવિવાર

પ્રથમ સભા

સવારે ૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦ : પ્રાર્થના
સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૧.૦૦ : **કુ. ભાર્ગસેતુ શર્મા,** (Human with Humanity-Sanstha)
વિષય : રાષ્ટ્રીય વિકાસ - હમારી કન્યાયેં ઔર પર્યાવરણ રક્ષા દ્વારા
સવારે ૧૧.૦૦ થી ૧૨.૦૦ : ડૉ. નિરજા અરુણ ગુપ્તા, પ્રિન્સિપાલ ભવન્સ કોલેજ, અમદાવાદ
વિષય : વર્તમાન શિક્ષા - આપણું ભવિષ્ય
બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૧૨.૩૦ : મધ્યાહ્‌ન ધ્યાન
બપોરે ૧૨.૩૦ થી ૨.૦૦ : ભોજન વિરામ

દ્વિતીય સભા

બપોરે ૨.૦૦ થી ૨.૩૦ : શ્રી વિષ્ણુ સહસ્રનામ સામુહિક પાઠ
બપોરે ૨.૩૦ થી ૩.૦૦ : **શ્રી અરુણ ડી. ઓઝા,** પ્રન્યાસી દિવ્યજીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ
વિષય : સંસ્થા આયોજન - પ્રયોજન વિશે ચિંતન
બપોરે ૩.૦૦ થી ૪.૦૦ : **શ્રી દિપકભાઈ શાહ**
વિષય : 'આચાર પ્રભવો ધર્મઃ'
બપોરે ૪.૦૦ થી ૪.૧૫ : વિરામ
બપોરે ૪.૧૫ થી ૫.૧૫ : ડૉ. સ્વામી મુક્તાનંદજી મહારાજ, અલવર, રાજસ્થાન
વિષય : વર્તમાન ભારત કે પરિપેક્ષમેં - હમારા કર્તવ્ય
સાંજે ૫.૧૫ થી ૫.૩૦ : પૂર્ણાહુતિ પ્રાર્થના

તૃતીય સભા

સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ : **બ્રહ્માકુમારી દીદી શિવાનીજી**
વિષય : માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાય
રાત્રે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ : મહાપ્રસાદ

તા.૨૯-૦૪-૨૦૧૯, સોમવાર શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠનો ૧૯મો બ્રહ્મોત્સવ

સવારના ૭.૦૦થી બપોરના ૧૨.૩૦ સુધી નવચંડી યજ્ઞ,
બપોરના ૧૨.૩૦ વાગ્યે ભંડારો-મહાપ્રસાદ
સાંજના ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ પ્રવચનઃ **પૂજ્યા સ્વામિની વિદ્યાપ્રકાશાનંદ માતાજી,** તત્વતીર્થ વિષય : **'ઈચ્છા નહીં હોવા છતાં મનુષ્ય પાપ શા માટે કરે છે?'**
૭.૩૦થી ૯.૦૦ નૃત્યોત્સવ પ્રસ્તુતિ : ડૉ. વિજય શિવરામ, પ્રસાદ

તા.૩૦-૦૪-૨૦૧૯, મંગળવાર : સવારે ૯.૩૦થી ૧૧.૩૦ સામુહિક મહામૃત્યુંજય મંત્ર જપ
સાંજના ૬.૦૦થી ૭.૩૦ પ્રવચન : **પૂજ્યપાદ સ્વામિની અનંતાનંદ માતાજી**
વિષય : **'અધ્યાત્મ યાત્રાની બે પાંખ - વિવેક અને ધૈર્ય'**
૭.૩૦થી ૯.૦૦ નૃત્યોત્સવ પ્રસ્તુતિ : ડૉ. વિજય શિવરામ, પ્રસાદ

તા.૦૧-૦૫-૨૦૧૯, બુધવાર : સવારે ૯.૩૦થી ૧૧.૩૦ સામુહિક મહામૃત્યુંજય મંત્ર જપ
સાંજના ૬.૦૦થી ૭.૩૦ પ્રવચન : **પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ,** જ્ઞાન સાધન આશ્રમ, હેરંજ વિષય : **'અંતર યાત્રા'**
૭.૩૦થી ૯.૦૦ ભરત નાટ્યમ નૃત્યો, નૃત્ય ભારતી સંસ્થાના કલાકારો દ્વારા

તા.૦૨-૦૫-૨૦૧૯, ગુરુવાર : સવારે ૯.૩૦થી ૧૧.૩૦ સામુહિક મહામૃત્યુંજય મંત્ર જપ
સાંજના ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ પ્રવચન : **પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ અધ્યક્ષ શ્રી રામકૃષ્ણ આશ્રમ, રાજકોટ**
વિષય : **'અધ્યાત્મદર્શનનું મૂર્ત સ્વરૂપ-ભગવાન શ્રી રામકૃષ્ણદેવ'**
૭.૩૦થી ૯.૦૦ સંસ્કૃત ગરબા

તા.૦૩-૦૫-૨૦૧૯, શુક્રવાર : **પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૫મો પ્રાગટ્યોત્સવ**
સવારે ૫.૩૦ થી ૭.૦૦ પ્રાર્થના, ધ્યાન, અભિવાદન
૭.૩૦થી ૮.૩૦ અલ્પાહાર,
૮.૩૦થી ૧૨.૩૦ મંદિર દર્શન, શ્રી ગુરુદેવનું પાદૂકાપૂજન અને આયુષ્યહોમ-મહાપ્રસાદ-નારાયણ સેવા
સાંજે ૫.૩૦ થી ૬.૦૦ પ્રાર્થના - ભજન
સાંજે ૬.૦૦થી ૭.૦૦ **ગુજરાત રાજ્યના રાજ્યપાલ શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી દ્વારા** સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન 'માનવતા સે' અને શ્રી પ્રવિણ કે. લહેરી (નિવૃત્ત આઈ.એ.એસ.)નું બહુમાન
રાત્રે ૭.૦૦ થી ૯.૦૦ સુધી સંતોના આશીર્વાદ અને શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો, તાઈપી-તાઈવાનના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કાર્યક્રમ પ્રસ્તુતિ, મહાપ્રસાદ (ભંડારો)
રાત્રે ૧૦.૦૦થી ૧૨.૩૦ શાસ્ત્રીય ભક્તિ સંગીત
કલાકારો : પરીખ પરિવાર (શ્રી વિકાસ, શ્રી નીરજ અને શ્રી માતંગ દ્વારા)
રાત્રે ૧૨.૩૦થી ૧.૦૦ મહાનિશા ધ્યાન અને પ્રસાદ વિતરણ

તા.૦૪-૦૫-૨૦૧૯, શનિવાર : સવારે ૧૧.૦૦ વાગ્યે સંતો દ્વારા સત્સંગ અને સંતો માટે ભંડારો,
સાંજે ૬.૩૦થી ૮.૩૦ સુંદરકાંડ પારાયણ-શાસ્ત્રી શ્રી ભરતભાઈ સાધુ દ્વારા, પ્રસાદ

આવશ્યક સૂચનાઃ

આ તમામ પ્રસંગોનો લાભ લેવા સૌને આમંત્રણ છે. આ દિવ્ય પ્રસંગો દરમિયાન બહારગામથી આવતા જે ભક્તો આશ્રમમાં આવીને નિવાસ કરવા ઈચ્છતા હોય તેમણે અગાઉથી લેખિત સૂચના મોકલીને આવવું, જેથી તેમના સૌના માટે આવાસ-નિવાસ માટે ઉચિત પ્રબંધ કરી શકાય.

આશ્રમના ઉત્સવો માટે આપનું દાન આવકાર્ય છે. તમારા ચેક 'દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ'ના નામના આશ્રમના સરનામે મોકલવા. આપનું દાન ૮૦-જી અન્વયે કરમુક્ત છે.

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ
ફોન નં, ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫,

હૃષીકેશમાં 'શ્રીમદ્ ભાગવત કથા'નું ફોર્મ

(તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૬-૧૧-૨૦૧૯)

ફોર્મ નંબર :

ફોટો

નામ :.. કુલ વ્યક્તિઓ : ....

ઉંમર : .... જાતિ : પુરુષ : .... સ્ત્રી : ....

સરનામું : ....

ફોન : ઘર : .... ઓફિસ : .... મોબાઈલ : ....
(STD CODE સાથે)

આધારકાર્ડ નંબર : .... (દરેક વ્યક્તિના કાર્ડની નકલ આપવી)

ન્યોછાવર પદ્ધતિ : રોકડા/ચેક/ડ્રાફ્ટ / ડાયરેક્ટ બેંક ટ્રાન્સફર રકમ : ....

ચેક નં. : .... તારીખ : ....

બેંકનું નામ-શાખા : ....

(ડાયરેક્ટ બેંક ટ્રાન્સફરની સંપૂર્ણ વિગત તરત આશ્રમ કાર્યાલયમાં જણાવવી.)

સહી : .... તારીખ : ....

નોંધ :
- દરેક બાબતમાં કાર્યક્રમના વ્યવસ્થાપકનો નિર્ણય આખરી રહેશે.
- રહેઠાણ, ચા-નાસ્તા અને બે સમયના ભોજનનો આમાં સમાવેશ થાય છે.
- ન્યોછાવર નોન-રિફન્ડેબલ છે.

કાર્યાલય માટે : ફોર્મ નંબર : ....

પહોંચ નંબર : .... તારીખ : .... રૂમ નંબર : ....

પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના 'અમૃત મહોત્સવ' નિમિત્તે હૃષીકેશમાં ભાગવત સપ્તાહ માટે ન્યોછાવર નીચે મુજબ રાખવામાં આવેલ છે, જેમાં ભાગ લેવા આપ સૌ દાતાઓને હાર્દિક નિમંત્રણ છે.

	યજમાનપદ	ન્યોછાવર મૂલ્ય (રૂ.)
૧.	મુખ્ય યજમાન	૨,૫૧,૦૦૦/-
૨.	વિશિષ્ટ યજમાન	૧,૩૧,૦૦૦/-
૩.	રુક્મિણી વિવાહ	૧,૦૧,૦૦૦/-
૪.	શ્રીકૃષ્ણ પ્રાગટ્યોત્સવ	૫૧,૦૦૦/-
૫.	એક ટંક ભોજન	૫૧,૦૦૦/-
૬.	શ્રી ગોવર્ધનપૂજા	૪૧,૦૦૦/-
૭.	પોથી યજમાન	૩૧,૦૦૦/-
૮.	કથાના અંતે એક દિવસની પ્રસાદી	૩,૦૦૦/-
૯.	એક દિવસની આરતી	૧,૧૦૦/-

● યજમાન માટે વ્યવસ્થા-સુવિધાનો લાભ ●

- મુખ્ય યજમાન અને તેમના પરિવાર માટે ૫ રૂમની ફાળવણી તથા મુખ્ય યજમાનના ૧૦ મહેમાનોને ભોજનપાસ અને નિયમિત શાસ્ત્રોક્ત પોથીપૂજન-આરતીમાં સહભાગી થવાનો લાભ.
- વિશિષ્ટ યજમાન અને તેમના પરિવાર માટે ૩ રૂમની ફાળવણી તથા ૬ ભોજનપાસનો લાભ.
- રુક્મિણી વિવાહના યજમાન માટે ૨ રૂમ અને ૪ ભોજનપાસનો લાભ.
- શ્રીકૃષ્ણ પ્રાગટ્યોત્સવ, એક ટંક ભોજનના દાતા, પોથી યજમાન અને શ્રી ગોવર્ધનપૂજાના યજમાન માટે ૧ રૂમ અને ૨ ભોજનપાસનો લાભ.

ન્યોછાવર રોકડા/ચેક/ડ્રાફ્ટ અથવા ડાયરેક્ટ બેંક ટ્રાન્સફરથી ચૂકવી શકાશે.

ચેક/ડ્રાફ્ટ **'શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ'**ના નામનો લખવો.

ડાયરેક્ટ બેંક ટ્રાન્સફર માટે બેંક એકાઉન્ટની વિગત નીચે મુજબ છે :

બેંકનું નામ : **યુનિયન બેંક ઓફ ઈન્ડિયા, જોધપુર શાખા, અમદાવાદ**

ખાતા નંબર : **૪૨૨૩૦૨૦૧૦૦૦૪૩૦૧**

IFSC CODE : **UBIN 0542237**

કથા હિન્દી ભાષામાં થશે.

કથામાં લાભ લેવા માગતા ભક્તો વધુ વિગત માટે નીચેના નંબર પર સંપર્ક કરી શકે છે.

(૧) પૂનમબહેન : ૯૮૯૮૯૫૩૫૮૦ (૨) વીરેન્દ્રભાઈ : ૯૪૨૮૮૦૫૦૧૫

(૩) રૂપાબહેન : ૯૮૭૯૨૩૪૬૩૦ (૪) વિજયભાઈ : ૯૮૨૫૦૧૨૩૯૬

હૃષીકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવત કથા

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ (૭૫ વર્ષ) નિમિત્તે **આગામી દિવાળી વેકેશનમાં કારતક સુદ-૪, તારીખ ૩૧-૧૦-૨૦૧૯થી કારતક સુદ-૯ તારીખ ૬-૧૧-૨૦૧૯** સુધી હૃષીકેશમાં મા ગંગાજીના કિનારે શ્રી પરમાર્થ નિકેતન આશ્રમમાં શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરેલ છે તો સર્વે ભક્તોને આ દિવ્ય ભાગવત સપ્તાહનો લાભ લેવા નમ્ર વિનંતી.

વ્યાસસ્વરૂપ વક્તા
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ
કથાનો સમય : સવારે ૯-૩૦ થી ૧-૦૦

ભાગવત કથા તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ થી તારીખ ૬-૧૧-૨૦૧૯ સુધી સવારે ૯-૩૦ થી ૧-૦૦ સુધી રહેશે. તદુપરાંત તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૬-૧૧-૨૦૧૯ સુધી જે ભક્તો આવેલ હોય અને તેમાં જે ભક્તોને ધ્યાન, પ્રાણાયામ, યોગમાં રુચિ હશે તેમના માટે શિવાનંદ આશ્રમના યોગ શિક્ષકો દ્વારા સવારે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ સુધી યોગાસનના વર્ગ પણ ચાલશે અને દરરોજ સાંજે ગંગાજીની આરતી પણ ત્યાં થશે અને રાત્રિના ભોજન પછી રોજ રાત્રે સત્સંગ, કીર્તન-ગરબાનો કાર્યક્રમ પણ રહેશે. **ભાગવત કથા પેટે ન્યોછાવર રૂ. ૬૦૦૦/- રાખેલ છે. જેમાં આશ્રમમાં રોકાણ, નાસ્તો અને બે વખતના ભોજનનો સમાવેશ થાય છે. ટ્રેન-પ્લેનની ટિકિટનો આ ન્યોછાવરમાં સમાવેશ થતો નથી.** તો આમાં લાભ લેવા માગતા ભક્તોએ નીચેના નંબર પર સંપર્ક કરી નામ નોંધાવવા નમ્ર વિનંતી.

(૧) પૂનમબહેન : ૯૮૯૮૯૫૩૫૮૦ (૨) વીરેન્દ્રભાઈ : ૯૪૨૮૮૦૫૦૧૫ (૩) રૂપાબહેન : ૯૮૭૯૨૩૪૬૩૦
(૪) વિજયભાઈ : ૯૮૨૫૦૧૨૩૯૬ તેમજ શિવાનંદ આશ્રમના કાર્યાલયમાં અથવા ત્રણેય મંદિરના પંડિત પાસે.

હૃષીકેશ વ્યવસ્થા કરવાના હેતુથી આપનું રજિસ્ટ્રેશન તા. ૩૧-૫-૨૦૧૯ પહેલાં કરવા વિનંતી.

વૃત્તાંત

● તા. ૧-૩-૨૦૧૯ થી તા. ૩-૩-૨૦૧૯, અમદાવાદ

ભારત સરકારના વિજ્ઞાન અને સંશોધન વિભાગના ઉપક્રમે આ વર્ષે પણ ૩૬ કલાકનો 'હેકાથોન' કાર્યક્રમ શિવાનંદ આશ્રમમાં આયોજાયો. ગુજરાત ટેક્નોલોજી યુનિવર્સિટી (G.T.U.) તથા ખગોળ વિજ્ઞાન સંશોધન તથા સંચાર વિભાગ, ભારત સરકાર (ISRO)ના સંયુક્ત તત્ત્વાવધાનમાં શિવાનંદ આશ્રમના 'ચિદાનંદમ્' ભવનમાં આ કાર્યક્રમનું આયોજન થયું.

ભારત સરકારના પ્રધાનમંત્રી સન્માનનીય શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજીએ વીડિયો કોન્ફરન્સથી સંબોધન કર્યું. તદુપરાંત કેન્દ્ર સરકારના હ્યુમન રિસોર્સના મંત્રીશ્રી પ્રકાશ જાવડેકરે પણ વીડિયો મારફતે ઉદ્‌બોધન કર્યું. ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણ મંત્રી આદરણીય શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમાજી, G.T.U. તથા ISROના વાઈસ ચાન્સેલરશ્રી તથા ડાયરેક્ટરશ્રીઓ ઉપરાંત ગુજરાત રાજ્યના ટેકનિકલ અને હાયર એજ્યુકેશનના સચિવશ્રીઓએ પણ ઉપસ્થિત રહી સંબોધન કર્યાં.

ભારતનાં બાર રાજ્યમાંથી ૩૮૦ યુવક-યુવતીઓ, તજજ્ઞો, વૈજ્ઞાનિકો આશ્રમમાં આવીને રહ્યાં અને ૩૬ કલાક સુધી વિવિધ રાજ્યમાંથી આવેલ-પ્રાપ્ત થયેલી સમસ્યાના સમાધાન માટે કાર્યશીલ રહ્યા. શ્રેષ્ઠ સાત સંસ્થાઓ-કુલ ૩૮ ટીમ હતી, દરેકમાં દસ-દસ સ્પર્ધક ઉપરાંત તેમના 'મેન્ટર્સ' માર્ગદર્શક પણ હતા. શ્રેષ્ઠ વિજેતાઓને પ્રમાણપત્ર, મોમેન્ટો ઉપરાંત એક લાખથી પચાસ હજાર રૂપિયા સુધીનાં પારિતોષિક આપવામાં આવ્યાં. પૂજ્ય સ્વામીજીએ પોતાના ઉદ્‌બોધનમાં સૌને આવકાર્યા, આભાર માન્યો અને આગામી વર્ષોમાં પણ આવી જ રીતે આ કાર્યક્રમ માટે શિવાનંદ આશ્રમનું જ ચયન કરવું તેમ કહ્યું.

● તા. ૨-૩-૨૦૧૯, અમદાવાદ

આજરોજ પૂજ્ય સ્વામીજી તથા આશ્રમનું ભક્ત મંડળ આદરણીય શ્રી મોરારિબાપુના નિવાસસ્થાને તેમનાં દર્શને તથા શિવાનંદ આશ્રમમાં પધારવા માટે નિમંત્રણ આપવા ગયું.

● પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામીજી ઝાઈડસ હોસ્પિટલના વિશાળ ગ્રાઉન્ડમાં 'બહુજન હિતાય સુખાય ચ'ની ભાવનાથી આયોજાયેલી શ્રી શિવપુરાણ કથામાં પણ પધાર્યા. અત્રે ૩૫-૧/૪ ઊંચા શિવલિંગનાં દર્શન તથા અભિષેક પણ કર્યો.

● તા. ૩-૩-૨૦૧૯, અમદાવાદ (વસ્ત્રાપુર)

અંધજન મંડળ, વસ્ત્રાપુર-અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત કાર રેલીને 'ફ્લેગ' આપવા પૂજ્ય સ્વામીજી અંધજન મંડળ પધાર્યા. આ કાર રેલીના ૭૨ સ્પર્ધક હતા. ડ્રાઈવર બાહ્ય દૃષ્ટિથી દેખીને કાર ચલાવી શકે, પરંતુ ક્યા માર્ગે કાર ચલાવવી, રોકવી, ક્યાં ગ્રીન-રેડ સિગ્નલ છે, ક્યાં ડાબે-જમણે વળવાનું તે ડ્રાઈવર ચાલકની બાજુમાં બેસેલ પ્રજ્ઞાચક્ષુ-દિવ્યાંગ બેસીને બ્રેઈલ-લિપિમાં વાંચી વાંચીને માર્ગદર્શન કરે. એક અદ્‌ભુત પ્રયોગ હતો. તેમને પ્રસ્થાન કરાવીને પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ ખૂબ જ દિવ્ય કાર્યને બિરદાવ્યું.

● તા. ૪-૩-૨૦૧૯, અમદાવાદ

આજે પવિત્ર શિવરાત્રીના બ્રાહ્મમુહૂર્તે સવારે ૩-૪૫ કલાકે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વિશ્વકલ્યાણના સંકલ્પ સાથે ભગવાનશ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવની ષોડષોપચાર પૂજા કરી.

સવારના ચાર વાગ્યાથી સવારના નવ વાગ્યા સુધી વિશેષ પૂજાઓ ચાલી ત્યારબાદ બપોરના ૧૨.૦૦ વાગ્યા સુધી હજારો ભક્ત સમુદાયે અભિષેક કર્યો. શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના પ્રાંગણમાં સવારના ૯.૩૦ થી સવારના ૧૧.૩૦ વાગ્યા સુધી સામૂહિક પૂજાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

ત્રિવેદી મેવાડા બ્રાહ્મણો દ્વારા સામૂહિક શ્રી રુદ્રાભિષેક તથા ષોડષોપચાર પૂજન પણ કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્‌બોધન કર્યું તથા રક્તદાન શિબિર પણ આયોજાયો.

● શિવાનંદ આશ્રમમાં બીજા દિવસે તા. ૫-૩-૨૦૧૯ની વહેલી સવારના ૪.૦૦ વાગ્યા સુધી પૂજાઓ ચાલી. સાંજે દિવ્ય શૃંગાર થયો અને પૂજ્ય સ્વામીજીએ ભસ્મ આરતી કરી.

સાંજના પાંચ વાગ્યાથી છેક સવારના ચાર વાગ્યા સુધી સ્વર ગુંજન હાટકેશ મંડળના શ્રી ડૉ. જયંતભાઈ વસાવડાજીના મંડળે તથા આરાધના સંગીત વિદ્યાલયના ડૉ. સૂરમણિ મોનિકાબહેન તથા તેમના શિષ્યમંડળે અને અંતે પંડિત નીરજ પરીખ અને શ્રીમતી અમી પરીખે ભક્તિરસનું દિવ્ય પાન શુદ્ધ શાસ્ત્રીય સંગીત સાથે ભગવાન વિશ્વનાથની સેવામાં પ્રસ્તુત કર્યું.

તા. ૫-૩-૨૦૧૯, સવારના ૪-૦૦ વાગ્યે શિવરાત્રીપૂજનનું સમાપન દિવ્ય અને ભવ્ય ભસ્મ આરતી અને મહાઆરતી સાથે થયું. વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત સૌ ભક્તોને લાડુનો પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યો.

● તા. ૫-૩-૨૦૧૯ના મધ્યાહ્ને શિવરાત્રી પારણાં નિમિત્તે ભંડારાનું આયોજન થયું. ૬૫૦ ભક્તોએ પ્રસાદ ગ્રહણ કરી ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.

● તા. ૭-૩-૨૦૧૯ થી તા. ૧૦-૩-૨૦૧૯, હરિદ્વાર

શ્રી ભારતમાતા મંદિર અને શ્રી સમન્વય ટ્રસ્ટના સંસ્થાપક નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય મહામંડળેશ્વર પદ્મભૂષણ ૧૦૦૮ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજના નિમંત્રણે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ "ભારતમાતા યજ્ઞ"માં પધાર્યા. આ પ્રસંગે ભાનપુરાપીઠાધીશ્વર શંકરાચાર્યશ્રી દિવ્યાનંદજી મહારાજ, શ્રી પંચદશનામ જૂનાપીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અવધેશાનંદજી મહારાજ, યોગઋષિ શ્રી સ્વામી રામદેવજી મહારાજ તથા અનેક મહામંડળેશ્વરો તથા વિવિધ ધર્મના ધર્માચાર્ય ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ભારત સંરક્ષણ અને ભારત અભ્યુદય સંબંધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આહ્‌વાન ખૂબ જ પ્રભાવશાળી રહ્યું.

● તા. ૧૦-૩-૨૦૧૯, અમદાવાદ

રોટરી ક્લબ, અમદાવાદ મેટ્રોના તત્ત્વાવધાન અને સૌજન્યથી શિવાનંદ આશ્રમના 'ચિદાનંદમ્'માં દિવ્યાંગોને "Prosthetic Hands Project" અંતર્ગત ૧૫૩ લોકોમાંથી કોઈને એક તો કોઈને બે હાથ આપવામાં આવ્યા, બીજા ૩૫ દિવ્યાંગોના હાથનું માપ લેવામાં આવેલ છે, જે સત્વરે આપવામાં આવશે. રોટરી ક્લબ-અમદાવાદ મેટ્રોના પ્રેસિડેન્ટ ૨૦૧૮-૧૯ Rtn. શ્રીમતી જ્યોતિ દફતરી અને સેક્રેટરી Rtn. શ્રી અતુલ પરીખના પ્રામાણિક પ્રયાસો વડે આ સ્તુત્ય અને અનુકરણીય કાર્ય થયું.

જેમને હાથ મળ્યા તે દિવ્યાંગોએ ભારતની ચોપાસ દિશાઓ ઉપરાંત છેક બાંગ્લાદેશથી પણ આવીને આ ઔદાર્યસભર પવિત્ર સેવા-યજ્ઞનો લાભ લીધો હતો. આ સેવા યજ્ઞ કરવા માટે શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ)ને પસંદ કરવા બદલ પૂજ્ય સ્વામીજીએ આયોજકોનો આભાર માન્યો હતો અને ભવિષ્યમાં પણ આવા સેવા યજ્ઞ આશ્રમમાં આયોજવા પ્રાર્થના કરી હતી.

● તા. ૧૧-૩-૨૦૧૯, સિંહાલા (બરહમપુર-ઓરિસા)

આજરોજ મધ્યાહ્‌ન સમયે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ભુવનેશ્વર એરપોર્ટ આવી પહોંચતાં ખૂબ જ ભાવપૂર્વક તેમનું સન્માન સંતો દ્વારા કરવામાં આવ્યું. મધ્યાહ્‌ન પ્રસાદ પછી પૂજ્ય સ્વામીજીને બરહમપુર યુનિવર્સિટીમાં હંકારી જવાયા હતા. ત્યાં વિદ્યાર્થીઓ સમક્ષ "ભારતની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં યુવાનોનું કર્તવ્ય" વિષય ઉપર ખૂબ જ પ્રેરણાદાયક ઉદ્‌બોધન પછી શહેરના વિશાળ શ્રી રાધાકૃષ્ણ મંદિરના સત્સંગ ભવનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ "ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ અને તેમના જીવનમાં ઓરિસાના ભક્તોનો વિષદ ભાવ અને ફાળો" વિષય ઉપર ખૂબ જ હૃદય સ્પર્શી પ્રવચન કર્યું હતું.

તા. ૧૨-૩-૨૦૧૯ની વહેલી સવારે સિંહાલામાં અખંડ નામસંકીર્તન (અષ્ટપ્રહર-નામ સંકીર્તન)ની પૂર્ણાહુતિ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ પ્રભાત ફેરી બાદ કરાવી. અહીં આ ભૂમિ પર ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે પગલાં કરી આ ભૂમિને પ્રસાદીની પાવનકારી ભૂમિ કરેલ, ત્યાંના જગન્નાથ મંદિરે જવાના માર્ગને 'સ્વામી ચિદાનંદ માર્ગ' નામકરણ કરવામાં આવ્યું તથા માર્ગના પ્રારંભ સ્થળે "સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ દ્વાર"નું લોકાર્પણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું. સૌ સંતોનાં ઉદ્‌બોધન થયાં. આ સભાનું અધ્યક્ષસ્થાન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શોભાવ્યું. ચિદાનંદદ્વારના પ્રાંગણમાં પવિત્ર મૃત્યુંજય મંત્રનો યજ્ઞ થયો. ભંડારા પછી પૂજ્ય સ્વામીજીનું બરહમપુર આકાશવાણી દ્વારા રેકોર્ડિંગ અને શ્રી મહાત્મા ગાંધી ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ સાયન્સ એન્ડ ટેક્નોલોજી ખાતે વૃક્ષારોપણ તથા વિદ્યાર્થી સમુદાય માટે પ્રવચન થયું.

● તા. ૧૩-૩-૨૦૧૯ થી. તા. ૧૮-૩-૨૦૧૯, પુરી, કલકત્તા, અગરતલા, બાંગ્લાદેશ

શ્રીશ્રીમા આનંદમયી સંઘના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજના ભાવસભર નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સવારે ભગવાનશ્રી જગન્નાથજીનાં દર્શન કરી ભુવનેશ્વરથી કલકત્તા થઈને અગરતલા (ત્રિપુરા) આવી પહોંચ્યા. શ્રીશ્રીમા આનંદમયી, તેમનાં જન્મદાત્રી માતા પૂજ્ય દીદીમા અને શ્રીશ્રીમાના પ્રથમ મંત્ર દીક્ષિત ભક્ત શ્રી ભોલાનાથ અને શ્રીશ્રી સરસ્વતીના વિગ્રહોની સ્થાપના તથા પ્રાણપ્રતિષ્ઠા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ્ હસ્તે કરવામાં આવી.

ત્યાંથી પૂજ્ય સ્વામી શ્રી જગન્નાથ મંદિરના 'દોલોત્સવ'નો લાભ લઈને બાંગ્લાદેશ ગયા. ભારતની સરહદ પર BSFના જવાનોમાં પ્રસાદ વિતરણ અને તેમને સત્સંગનો લાભ આપી LOC પાર કરી બાંગ્લાદેશના સરહદ પારના રક્ષકોને પણ મળ્યા. તેઓમાંના એક ઉત્સાહી અને મર્યાદાસભર અધિકારી મોહમ્મદ કમરૂલ હુસેન પોતાના આર્મી વાહનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીને બાંગ્લાદેશની સરહદ પરનાં તીર્થસ્થળોનાં દર્શન કરવા લઈ ગયા હતા અને મધ્યાહ્ન ભોજન-પ્રસાદ જમાડીને સન્માનપૂર્વક ભારતની સરહદ પર વિદાય આપી હતી. પવિત્ર સંસ્મરણો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી અઢારમી માર્ચે અમદાવાદ આવી પહોંચ્યા હતા.

●તા. ૧૯-૩-૨૦૧૯, અમદાવાદ

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૭૫મા વર્ષમાં પ્રવેશ નિમિત્તે આશ્રમનાં ભક્ત અને સુપ્રસિદ્ધ સૂરમણિ ડૉ. મોનિકાબહેન શાહનું તા. ૧૯-૩-૨૦૧૯ની સાંજે ૮-૦૦ થી ૧૦-૩૦ સુધી "ઉડત અબીલ ગુલાલ" શાસ્ત્રીય સંગીતનો કાર્યક્રમ આશ્રમના 'ચિદાનંદમ્' ભવનના મધ્યખંડમાં થયો હતો. બ્રહ્મલીન સુપ્રસિદ્ધ ગાયિકા સુશ્રી ગિરિજાદેવી (પદ્મવિભૂષણ)ની હોળી નિમિત્તેની રચનાઓ રાગ મારુ વસંત, મિશ્ર કાફી, 'જયજયવંતી અને કાફી', પીલુ, મિશ્ર માંડ, ગૌરી-ભૈરવ અને અંતે ભૈરવીની પ્રસ્તુતિ કરી હતી, જેનો વિશાળ સંખ્યામાં રસિકોએ લાભ લીધો હતો.

●તા. ૨૨-૩-૨૦૧૯, ધોળકા

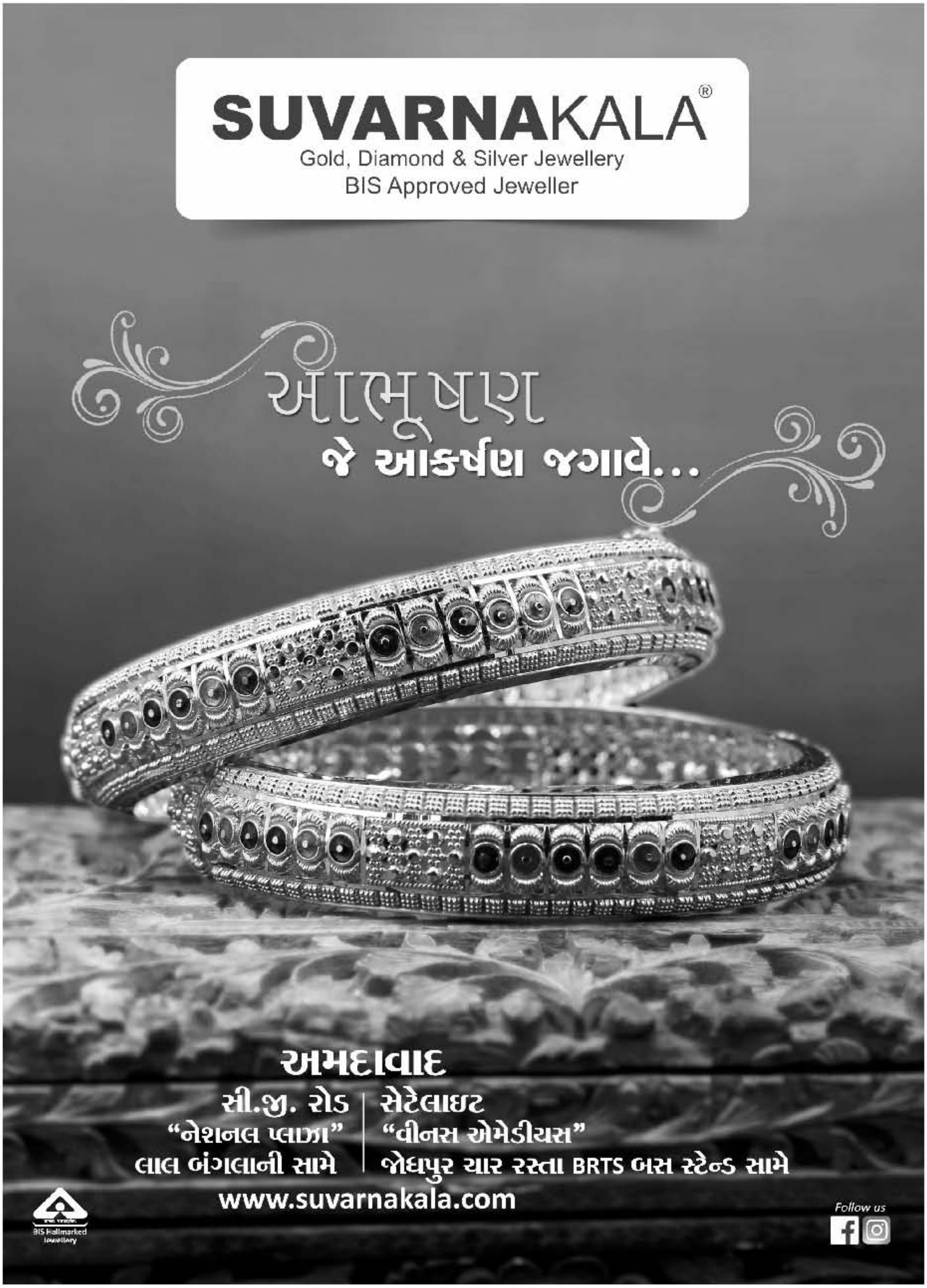
શ્રી વિદ્યા પ્રચાર મંડળ, ધોળકા સંચાલિત શિક્ષણ સંસ્થાઓના તેજસ્વી તારલાઓ કે જે રાજ્ય અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે ગૌરવ પામીને આવ્યા છે તેમનું સંસ્થા વતી સન્માન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે થયું. પ્રસંગોપાત બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, "જગતમાં કંઈ પણ અસંભવ નથી, જે કંઈ આવશ્યક છે, તે છે થોડી વધુ મહેનત." પૂજ્ય સ્વામીજીએ સૌ ગૌરવપાત્ર વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોને અભિનંદન આપ્યા અને ઈતર વિદ્યાર્થી સમુદાયને પ્રેરણા આપી. સમગ્ર કાર્યક્રમના સૂત્રધાર શ્રી વિદ્યા પ્રચાર મંડળ, ધોળકાના આદરણીય પ્રમુખ અને શિવાનંદ આશ્રમના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝાની પ્રેરણાથી આ પ્રસંગ ઊજવાયો.

●તા. ૨૩-૩-૨૦૧૯ થી તા. ૨૮-૩-૨૦૧૯
(શ્રી વૈષ્ણોદેવી અને અમૃતસરની યાત્રા)

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવના આગમન પ્રસંગે ૬૦ ભક્તોનું એક મંડળ અમદાવાદથી રવાના થઈને શ્રી વૈષ્ણોદેવી તથા અમૃતસરની યાત્રાએ ગયું. માર્ગમાં વડોદરા-કરનાલ-અંબાલા, લુધિયાણા અને જાલંધર ખાતે ભક્તોએ આવીને સૌ યાત્રા મંડળનું ભાવભર્યું અભિવાદન વિસ્તૃત ખાન-પાન સાથે કર્યું.

અમૃતસરમાં સૌ ભક્તોએ પવિત્ર ગુરુદ્વારા સાહેબ, સુપ્રસિદ્ધ જલિયાંવાલાબાગ, શ્રી દુર્ગ્યાણ (શીતળામાતા મંદિર) તથા ભારત-પાકિસ્તાન સરહદ-LOC ખાતે વાઘા બોર્ડર ઉપર 'ધ્વજ' 'રીટ્રીટ'નો પણ લાભ લીધો. પાછાં ફરતાં સૌ અમતૃસરથી દિલ્હી રેલમાર્ગે અને ત્યારબાદ હવાઈમાર્ગે અમદાવાદ પાછાં ફર્યા.

પૂજ્ય સ્વામીજી તથા શિવાનંદ આશ્રમના યોગશિક્ષકો કુ. સંગીતા થવાણી, શ્રી વિજય જાજલજી, સુશ્રી શીલા દરબારજી તથા યોગ પ્રચાર રત્ન શ્રી દેવીન્દર અરોરાજી (જાલંધર) નોર્થન કમાન્ડ ખાતે ઉધમપુર આવ્યા. ત્યાં કમાન્ડ આશ્રિત અધિકારીઓ, તેમના પરિવારનો તથા J.C.O.'S જુનિયર કમાન્ડિંગ ઓફિસર્સ માટે એક યોગશિબિરનું સંચાલન કરીને સૌ બીજી એપ્રિલે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પાછા ફર્યા.


SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller
આભૂષણ
જે આકર્ષણ જગાવે...
અમદાવાદ
સી.જી. રોડ
"નેશનલ પ્લાઝા"
લાલ બંગલાની સામે
સેટેલાઇટ
"વીનસ એમેડીયસ"
જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે
www.suvarnakala.com
BIS Hallmarked Jewellery
Follow us

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી 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

સુશ્રી કાજલ ઓઝા-વૈદ્ય લિખિત પુસ્તક 'પુરુષાર્થની પરિક્રમા'નું ભવ્ય વિમોચન, અમદાવાદ (તા. ૯-૩-૨૦૧૯)

YMCA ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું અભિવાદન

જય ભગવાન ટ્રસ્ટ મુંબઈ દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમમાં આયોજિત એક્યુપ્રેશર સારવાર તથા તાલીમ યજ્ઞની પૂર્ણાહુતિ (તા. ૪-૩-૨૦૧૯)

રોટરી ક્લબ અમદાવાદ - મેટ્રો દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમમાં અંગદાન યજ્ઞ (તા. ૧૦-૩-૨૦૧૯)

શ્રી વિદ્યા પ્રચાર મંડળ ધોળકા સંચાલિત શિક્ષા સંસ્થાઓનાં કુ. શચી કલ્યાણીને રાષ્ટ્રીય સ્તરે જૂડો સ્પર્ધામાં રજત ચંદ્રક પ્રાપ્તિ પ્રસંગે સંસ્થામાં બહુમાન. (તા. ૨૨-૩-૨૦૧૯)

વિશ્વમાં પહેલીવાર ભારત સંરક્ષણ - ભારતમાતા યજ્ઞનું આયોજન, હરિદ્વાર (તા. ૧૦-૩-૨૦૧૯)

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

બરહમપુર (સિંહાલા-ઓડીસ્સા) ખાતે 'ચિદાનંદ માર્ગ' અને 'શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ દિવ્ય દશક દ્વાર'નું પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા લોકાર્પણ (તા. ૧૨-૩-૨૦૧૯)

ચિદાનંદ દ્વારનાં લોકાર્પણ પ્રસંગે સંત સમાગમ (તા. ૧૨-૩-૨૦૧૯)

B.S.F. ના જવાનો સાથે ભારત-બાંગ્લાદેશની L.O.C. લાઈન - ચેક પોસ્ટ ઉપર (તા.૧૭-૩-૨૦૧૯)

શિવાનંદ આશ્રમમાં 'ઉડત અબીર ગુલાલ' દિવંગત પદ્મવિભૂષણ સુશ્રી ગિરજાદેવીની રચનાઓનું 'હોરી ગાયન' કલાકાર સૂરમણિ ડૉ. શ્રીમતી મોનિકાબેન શાહ (તા. ૧૯-૩-૨૦૧૯)

યોગ અને ધર્મ

યોગ કોઈ પણ માણસને પાપી નથી કહેતો. માનવ એ પોતાને ઘરે પહોંચવાનો માર્ગ ભૂલેલો, અથડાતો-લથડાતો કૂટાતો ઈશ્વર જ છે. યોગ આવા માર્ગ ભૂલેલા માણસને સાચા રસ્તા પર લાવે છે, પ્રકાશ નાખી કહે છે, ''હવે તું આગળ વધ અને સીધો તારે ઘરે પહોંચી જા.'' યોગને ઈશ્વર સાથે નિસબત છે, સ્વર્ગ કે નરક સાથે નહીં!

- સ્વામી ચિદાનંદ

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