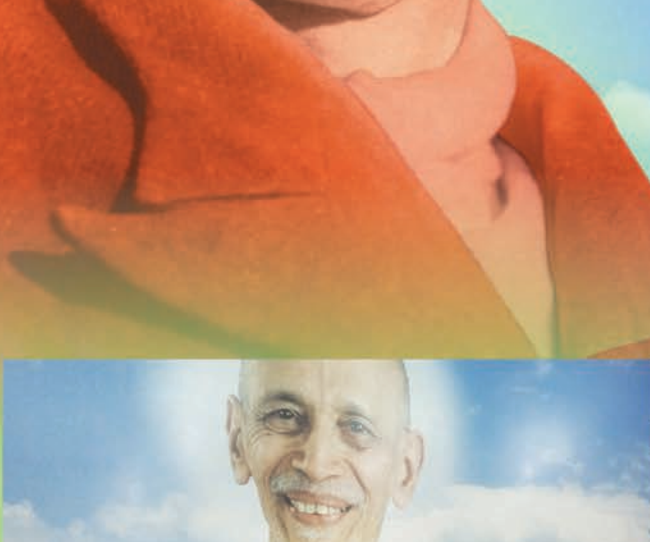
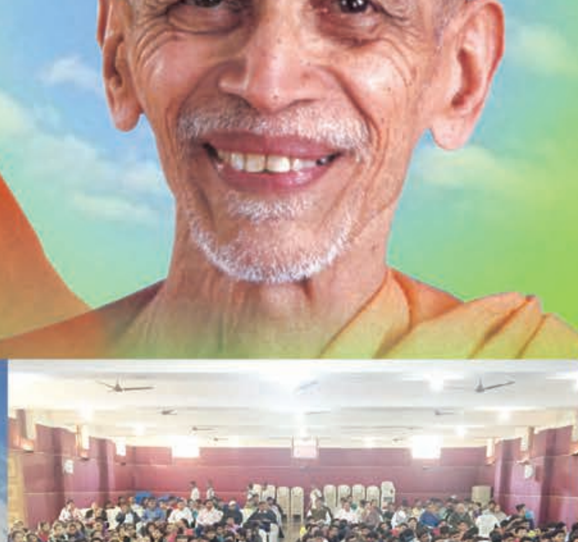
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૩ અંક - ૨ ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૯

Postal Registration No. GAMC 1417/2015-2017 Valid up to 31-12-2017 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-





શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી જન્મ શતાબ્દી વર્ષ - સ્પર્ધાઓના ઉદ્ઘાટન સમારંભમાં મુખ્ય અતિથિ અને વિદ્યાર્થીવૃંદ

મકરસંક્રાંતિ નિમિત્તે ગોપૂજન, રોજન્ટો (૧૪-૧-૨૦૧૬)

રામનગરકંપે - સંક્રાંતિ નિમિત્તે સત્સંગ
(ખેડબ્રહ્મા - ૧૪-૧-૨૦૧૬)

ગવર્નર હાઉસ ખાતે પ્રજાસત્તાક દિવસે
અભિવાદન (ગાંધીનગર, ૨૬-૧-૨૦૧૬)

શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરના
પાટોત્સવ પ્રસંગે વ્યાસપૂજન (અમદાવાદ, ૨૬-૧-૨૦૧૬)

અમદાવાદ હેલ્થ સાયન્સ ટ્રસ્ટ અને પ્રકૃતિપ્રેમી પરિવારના
વાર્ષિક અધિવેશનનું ઉદ્‌ઘાટન
(મણિનગર, ૧૫-૧-૨૦૧૬)

પ્રજાપિતા બ્રહ્મકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય
માઉન્ટ આબુ ખાતે પૂજ્ય દાદી જાનકીનો
૧૦૧મો પ્રાકટ્ય ઉત્સવ (૩૦-૧-૨૦૧૬)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૪ | અંક : ૨ | ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૯

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્વર્યુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
ડૉ. મફતભાઈ જે. પટેલ
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 શિવાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યશોધરભાઈ 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/-
સુલભ્ય લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	:	રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	:	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)		
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૮૦૦/-
સુલભ્ય લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	:	રૂ. ૧૫૦૦૦/-

ॐ

ब्रह्म ह देवेभ्यो विजिग्ये तस्य ह ब्रह्मणो विजये देवा
अमहीयन्त त ऐक्षन्तास्माकमेवायं विजयोऽस्माकमेवायं महिमेति ॥

तद्धैषां विजज्ञौ तेभ्यो ह प्रादुर्बभूव
तन्न व्यजानत किमिदं यक्षमिति ॥

केनोपनिषद् - ३,१,२

પરબ્રહ્મ પરમાત્માએ દેવતાઓ માટે તેમને નિમિત્ત બનાવીને અસુરો પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો, પરંતુ તે પરબ્રહ્મ પુરુષોત્તમના વિજયને ઈન્દ્રિયાદિ દેવતાઓએ પોતે પ્રાપ્ત કર્યો છે એમ માની અભિમાન વ્યક્ત કર્યું. તે એમ સમજવા લાગ્યા કે તે અમારો જ વિજય છે અને તે અમારી જ મહત્તા છે.

પ્રસિદ્ધ છે કે પરબ્રહ્મે દેવતાઓના એ અભિમાનને જાણી લીધું અને (કૃપાપૂર્વક તેમના અભિમાનને નષ્ટ કરવા માટે તેઓ) તેમની સામે જ સાકારરૂપમાં પ્રકટ થયા. તેમને (યક્ષ સ્વરૂપમાં પ્રકટ થયેલા જોઈને) તે દિવ્ય યક્ષ કોણ હશે તે વાતને દેવતાઓ જાણી શક્યા નહિ.

શિવાનંદ વાણી

દિવ્ય ઐશ્વર્ય

તમે ગમે તેટલા સખત પ્રયત્ન કરો તો પણ તમારાથી તમારા પડછાયાને પકડાશે નહીં. સૂર્યની તરફ મુખ કરો. છાયા તરફ પીઠ ફેરવો તો પણ તે તમારી પાછળ પાછળ દોડશે. એ જ રીતે તમે જો વૈભવ અને ધનની પાછળ લાગશો તો તમને એ નહીં મળે. સંસારી ધન તરફ પીઠ ફેરવો. આધ્યાત્મિક આનંદના સામ્રાજ્યમાં અને અતૂટ આત્મસંપત્તિના પ્રદેશમાં ઊંચે ઊડી જાઓ. સિદ્ધિઓ અને ઐશ્વર્ય તમારાં ચરણોમાં ઝૂકશે. તમને દિવ્ય ઐશ્વર્ય મળશે. તમે કોઈ વસ્તુની કામના કરશો તો તે તમને મળશે નહીં. તમે દાસ બની જશો. વિષયોની વાસનાનો ત્યાગ કરો તો વિષય પોતે તમારી પાછળ આવશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કેનોપનિષદ્		૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી	૫
૪. સાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫. આજે આગળ અને ઉપર ધપો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૪
૬. જીવનમાં શી રીતે પરિવર્તન લાવવું	શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી	૧૬
૭. 'ગુરુદેવના દ્વારે પહોંચવું' એનો સૂક્ષ્મ અર્થ રહસ્ય	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી	૨૦
૮. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અને યોગ- તેમનો દૈનિક જીવનમાં વિનિયોગ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૨૨
૯. અપીલ		૨૪
૧૦. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૨૫
૧૧. શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે યોજાયેલ સ્પર્ધાઓનો અહેવાલ		૨૮
૧૨. ચિંતન	શ્રી પરમાનંદભાઈ ગાંધી	૨૯
૧૩. સ્વ-સ્વરૂપનું વિસ્મરણ	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૩૦
૧૪. વૃત્તાંત		૩૧
૧૫. જાહેરાત		૩૩

તહેવાર સૂચિ

ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૬

તા.	તિથિ (પોષ વદ)	
૪	૧૧	એકાદશી
૬	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૮	૩૦	સોમવતી અમાવાસ્યા
	(મહા સુદ)	
૧૩	૫	વસંતપંચમી
૧૪	૭	રથ સપ્તમી
૧૫	૮	ભીષ્મ અષ્ટમી
૧૮	૧૧	એકાદશી
૨૦	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૨૨	૧૫	પૂર્ણિમા

"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

લોભ

લોભ એ અગ્નિ છે, જો તેનામાં ઈંધણ નાખવામાં આવે તો તે વધારે ને વધારે પ્રચંડ રીતે પ્રજ્વલિત થાય છે પણ સંતોષી માણસ સદા સાવધાન હોય છે, તેના મનમાં પ્રવેશતા લોભી વિચારને તે તરત જ ઓળખી કાઢે છે અને ક્ષણવારમાં તે તેને મનની બહાર ફેંકી દે છે એટલે લોભને મનમાં સ્થિર થવા દેતો નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

સંપાદકીય

હેમંત અને શિશિર વિદાય લઈ રહ્યાં છે. પાનખર પછી અલ્પકાળ માટે ઉદાસ બનેલાં વૃક્ષ-વનપુંજો ફરીથી નૂતન કૂંપળોના પ્રાગટ્યથી નવપલ્લવિત થયાં છે. વાસંતી વાયરાનું આગમન ઓતરાદા વાયરાની ખોટ પૂરી પાડે છે. મધુમાલતીનાં પુષ્પોનો મઘમઘાટ અને તે પુષ્પગુચ્છોથી લચી પડેલી લતાઓનાં સૌંદર્યનું પાન કરવા ભ્રમરવૃંદ અને પીળક પક્ષીઓના સમૂહોથી સમગ્ર પ્રકૃતિ આનંદસભર કલરવ ધ્વનિથી મુખરિત થઇ રહી છે.

આ મહિનાની બારમી તારીખે વસંત પંચમી છે. વસંત પંચમી એટલે ભગવતી વિદ્યાની દેવી માતા સરસ્વતીની આરાધનાનું પર્વ. બંગાળ, ઓરિસ્સામાં ખાસ, પરંતુ હવે અન્યત્ર પણ આ વસંતોત્સવ વિવિધરૂપે ઊજવવામાં આવી રહ્યો છે.

હેમંતની હિમાળી ઠંડીના પ્રકોપથી મુક્ત વિદ્યાર્થીઓને આગામી પરીક્ષાઓ માટે સતર્ક સાવધાનીપૂર્વક એકાગ્ર મનથી અધ્યયન-અધ્યાપન કરવાનો ઉપયુક્ત સમય એટલે વાસંતી પર્વ.

આપણા જીવનમાં પણ વસંત પાંગરે છે; પાનખર પણ આવે છે; આ ઋતુઓના આવાગમનમાં જીવનકવનની સરણીની સરવાણીનું સમાપન થઇ જાય છે. વિવેકચૂડામણિનું કહેવું છે, ''શાન્તો વસંતવત્ વિલસન્તિ સન્તઃ'' શાંત વસંતની જેમ સંતો વિચરણ કરે છે.

અમારું સદ્દભાગ્ય રહ્યું કે અનેકવાર ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સાથે યાત્રા કરવાનો અવસર બની રહેલ.

એક જ કાર્યક્રમ માટે અનેક સંતોને નિમંત્રણ હોય; સંતો આવે એટલે તેમના ભક્તો મોટા મોટા ગજરા-ફૂલહાર શંખનાદ-ઘંટારવ સાથે તેમનાં સ્વાગત કરે. જ્યારે પૂજ્ય ગુરુદેવની તો સ્પષ્ટ આજ્ઞા કે તેમના આગમન સમયે લોકોએ ભીડ કરવી નહીં. એકાંતમાં જ શાંતિથી તેમનું આગમન થવું જોઇએ. કોઇ ધમાલ-ધાંધલ નહીં, વગેરે.

અન્ય સંતોના શિષ્યો અમોને વાત કરે, ''અમે અમારા ગુરુદેવને પૂછ્યું કે; '' સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પધાર્યા ત્યારે કોઇને ખબર પણ ન પડી અને આપ પધાર્યા ત્યારે આપે તો આખાયે એરપોર્ટને હચમચાવી નાખ્યું'' અને જવાબ મળે, ''હમ્ ! સ્વામી ચિદાનંદજી તો બ્રાહ્મણ છે; હું તો ક્ષત્રિય છું.''

ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજને પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ પ્રમુખસ્વામીજી મહારાજે શ્રી સ્વામિનારાયણ દ્વિ-શતાબ્દી સમયે આમંત્રિત કરેલા આપણા ગુરુદેવના પ્રમુખસ્થાને દ્વિ-શતાબ્દી સમારોહ, દ્વિ-શતાબ્દી પ્રદર્શન, અખિલ ભારતીય સંત સંમેલન વગેરે સર્વે સમારંભો-ઉદ્ઘાટનો થયાં. અનેક વરિષ્ઠ સંતો-મહંતો, મહામંડલેશ્વરો, આચાર્યો અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરના નેતાઓની ઉપસ્થિતિ વચ્ચે બધા જ કાર્યક્રમનો શુભારંભ અને પ્રમુખસ્થાન તો ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જ રહ્યું. ચાર દશક લાંબા કાર્યક્રમના સમાપન પછી BAPSના સંતોને પૂછતાં જણાયું કે કાર્યક્રમના એક વર્ષ પૂર્વે BAPSના આઠ સંતોએ ભારત ભ્રમણ કરી સમગ્ર ભારતના સંતોનાં દર્શન કર્યાં અને સૌને નિમંત્રિત કર્યા. સૌ શ્રેષ્ઠ છે. સૌ સંન્યાસી મહાત્મા છે પરંતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ ભગવદ્ સ્વરૂપ છે.

આવું કેમ સંભવે? જ્યારે સંત સ્વકીય સંતત્વના સ્વભાવમાં બિરાજે. પોતાનો પ્રભાવ પ્રદર્શિત કરવા લાલાયિત ન રહે. માટે જ વિવેકચૂડામણિ કહે છે; સંતો વસંતની જેમ ચૂપચાપ આવે, સમગ્ર માનવજીવનને જ્ઞાન-ભક્તિ-કર્મની પ્રેરણાથી મઘમઘાવી જાય; એકમાત્ર બ્રહ્મ જ સત્ય છે. સત્ય જ્ઞાન અનંત એ બ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે. તે જ માત્ર એક અને અદ્વિતીય છે, માટે જીવનનું લક્ષ્ય માત્ર બ્રહ્મજ્ઞાન અને અનંત સાથેનું ઐક્ય જ હોવું જોઇએ.

આપણા સદ્દગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આ પવિત્ર શતાબ્દી પર્વે તેમના પવિત્ર જીવનની સુગંધને માણીએ અને તે થકી આપણા અધ્યાત્મ જીવનને પણ સાર્થક કરીએ.

- ૐ શાંતિ

સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમના જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતાં. તેમના જન્મ શતાબ્દી વર્ષ પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

અભ્યાસ-સાધનાનું પ્રથમ સોપાન

અભ્યાસ એટલે મનની વૃત્તિઓને સ્થિર બનાવવાનો પ્રયાસ. અભ્યાસ દ્વારા મનની બધી વૃત્તિઓનું દમન કરી પવન વિનાના શાંત સ્થાનમાં રાખેલા દીવાની જ્યોતની જેમ મનને સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. મનને તેના ઉદ્‌ગમ સ્થાન હૃદયરૂપી ગુફામાં લઈ જઈ આત્મામાં વિલીન કરી નાખવાનું નામ જ અભ્યાસ છે. મનને અંતર્મુખ બનાવી તેની બધી જ બહિર્મુખ પ્રવૃત્તિઓનો નાશ કરવાનું નામ અભ્યાસ છે. આ અભ્યાસ લાંબા સમય સુધી ભક્તિપૂર્વક નિર્વિઘ્ન કરવો જોઈએ. અભ્યાસ દ્વારા તમારે બહિર્મુખી વિષયવૃત્તિઓ બદલવી જોઈએ. મનની વૃત્તિઓ વિના વિષય પદાર્થોનો ઉપભોગ થઈ શકે નહિ. સંસ્કારની સાથેસાથે વૃત્તિઓનું દમન કરવાથી જ મનોનાશ થઈ શકે.

લાંબા સમય સુધી નિર્વિઘ્ન સાધના કર્યા પછી અભ્યાસ સ્થિર તથા સ્થાયી થઈ જાય છે. પૂર્ણ મનોનિગ્રહ માટે સ્થિર અભ્યાસ અનિવાર્ય છે. તેનાથી અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેનાથી સંસ્કારનાં બીજ બળી જાય છે. માટે લાંબા સમય સુધી સતત અને ઉગ્ર અભ્યાસની જરૂર છે. ત્યારે જ ભટકતું મન કાબૂમાં આવે છે. ત્યાર બાદ જ તમે તેને જ્યાં લગાડશો ત્યાં સ્થિર થશે. અભ્યાસ વિના કશું જ શક્ય નથી. પૂર્ણ શ્રદ્ધા તથા ભક્તિ સાથે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શ્રદ્ધા અને નિયમિતતા વિના સફળતા શક્ય નથી. જ્યાં સુધી પૂર્ણત્વની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી અભ્યાસ ચાલુ રાખો.

સાધના માટે ધ્યાન રાખવા યોગ્ય બાબતો

સાધના માટે નીચેની ચાર બાબતો ખાસ ધ્યાન રાખવા યોગ્ય છે :

(૧) સંસારનાં દુઃખોનું સ્મરણ રાખો.
(૨) મૃત્યુનું સ્મરણ રાખો.
(૩) સંતોનું સ્મરણ રાખો.
(૪) ઈશ્વરનું સ્મરણ રાખો.

પહેલી બે બાબતો યાદ રાખવાથી તમારામાં વૈરાગ્યભાવના આવશે, ત્રીજી તમને પ્રેરણા આપશે અને ચોથી બાબતથી તમને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર થશે. પ્રત્યેક સાધકે આ ચાર વાતો હરહંમેશ સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ.

આધ્યાત્મિક સાધનાનો મૂળ પાયો

સમાજ તથા તેનાં કાર્યોરૂપી વ્યવહારોને ખરાબ માનીને કેટલાક સાધકો એકાંતમાં ચાલ્યા જાય છે. આવા લોકોમાં સમાજમાં રહીને માનવસેવા કરવાવાળાના જેટલો સહનશીલતાનો વિકાસ થઈ શકતો નથી. જો કોઈ એકાંતવાસી વિરક્ત સાધકની કુટીરમાં પેસીને કોઈ વાનર કે જાનવર તેની રોટલી ઉઠાવી જાય તો તે એકાંતવાસી સાધક તે જાનવર ઉપર શાપોનો વરસાદ વરસાવશે અને કદાચ જિંદગીભર તેના પ્રત્યે વેર રાખશે. 'યથાવસ્થા'ના ગુણનો વિકાસ પણ જુદી-જુદી જાતની પ્રવૃત્તિઓવાળા લોકોના સંપર્કમાં રહેવાથી જ શક્ય છે. નિષ્કામ કર્મ તથા સેવા દ્વારા જ મનુષ્ય જુદાં જુદાં સ્થાનોની વિશેષતાને અનુકૂળ પોતાને બનાવી શકે છે. આત્માની એકતા અને વિશ્વ-બંધુત્વના સાક્ષાત્કાર માટે જો તમે કોઈ નિર્જન ગુફામાં પુરાઈ જઈને વૈદિક મંત્રોનો જપ કર્યા કરો તો સંભવ છે કે તમે તામસી બની જશો. સાથેસાથે તમારામાં સહનશીલતાના ગુણ અને સમતુલિત

વ્યક્તિત્વનું ઘડતર બરાબર થશે નહિ. ધીમે ધીમે તમે તમારા સદ્દગુણો પણ ગુમાવી બેસશો. એટલા માટે આ કહેવત યાદ રાખો કે **'વ્યવહારથી દૂર જઈ તમારા સદ્દગુણોનો નાશ કરશો નહિ'**

એ બરાબર છે કે એકાંતવાસી વૈરાગી કંઈક વિશેષતા અવશ્ય પ્રાપ્ત કરશે. ધ્યાનના માર્ગે તે પોતાના શરીર પ્રત્યે અનાસક્તિ, વાતાવરણ ઉપર તથા રાજસી પ્રકૃતિ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશે. આત્મસંયમ અને આત્મત્યાગ પણ અમુક અંશે વિકસિત થશે.

નિષ્કામ કર્મ, અનાસક્ત કર્મ તથા સપ્રેમ સેવા દ્વારા જ મનુષ્ય પવિત્રતા, ધૈર્ય તથા નમ્રતા જેવા મૂલ્યવાન સદ્દગુણોની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે. નિષ્કામ સેવાથી જ નમ્રતા પેદા થાય છે અને નમ્રતા જ બીજા બધા સદ્દગુણોનું મૂળ છે. નમ્ર વ્યક્તિ જ બીજા બધા ગુણોની પ્રાપ્તિ ઉત્સાહપૂર્વક કરી લે છે. ઘમંડી માણસ માટે તે શક્ય જ નથી.

ઉદારતા અને દયાનો વિકાસ પણ કરીબો, પીડિતો તથા નિઃસહાય લોકોની સેવા દ્વારા જ સંભવ છે. નિષ્કામ સેવા એટલે જ સર્વશક્તિમાન પરમાત્માની પૂજા. આ ઉપરાંત મનુષ્યમાં સુષુપ્ત અને જાગ્રત એમ બે પ્રકારના સદ્દગુણો હોય છે. ઉદાહરણરૂપે જોઈએ તો પવિત્રતાનો સુષુપ્ત ગુણ વ્યવહારિક જીવનમાં બ્રહ્મચર્ય રૂપે પ્રગટ થાય છે. અભયનો ગુણ સંકટ સમયે સાહસના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આત્મનિગ્રહના અભ્યાસની આદત પ્રલોભનોના સમયે સ્વેચ્છાપૂર્વકના આત્મસંયમના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે. આ બે પલ્લાંઓને સમતોલ રાખવા માટે કર્મયોગ આવશ્યક છે.

વળી, એકાંતવાસમાં પ્રાપ્ત કરેલા આધ્યાત્મિક ગુણોને વ્યવહારમાં ઉતારવા જોઈએ. કેવળ બુરાઈને જ દૂર કરીને માણસે સંતોષ ન માનવો જોઈએ; પરંતુ પોતાના સદ્દગુણોને પ્રાણીઓના હિત માટે વ્યવહારમાં ઉપયોગમાં લાવવાની પ્રવૃત્તિ આદરવી જોઈએ તો જ એ સદ્દગુણો સફળ બનાવી શકે છે. તો જ તે સદ્દગુણ બરાબર પરિપક્વ ફળ બને છે.

જ્યારે આ સદ્દગુણોને લોકહિતાર્થે વ્યવહારમાં મૂકવામાં આવશે ત્યારે જ તે અંગત સ્વાર્થના મર્યાદિત ક્ષેત્રમાંથી નીકળી સમસ્ત માનવજાતિ તથા વિશ્વને પોતાની અંતર્ગત બનાવી લેશે ત્યારે જ સદ્દગુણ વિશ્વવ્યાપક બની જશે.

પ્રગતિ તથા વિકાસ માટે સક્રિય બનવું જોઈએ. ત્યારે જ વિશાળતા પ્રાપ્ત કરી શકાશે. નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક માર્ગે એકાંત જીવન સદ્દગુણોના પ્રવાહને રોકીને ડહોળો બનાવી શકે છે. માટે નિષ્કામ કર્મ અને સેવાને કદી પણ ઊતરતી કક્ષાનાં ગણો નહિ.

અંતમાં આ મુખ્ય બાબત યાદ રાખો. આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ભલાઈનું મૂળ નમ્રતા છે. બધા સદ્દગુણોની પાલક અને પોષક નમ્રતા જ છે. નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક ઘમંડરૂપી મહાન શત્રુઓની સામે નમ્રતા જ ઢાલ બની શકે છે. ધર્મના માર્ગે કંઈક ઉન્નતિ થતાં સાધક અજાણતાં જ અભિમાનનો શિકાર બની બેસે છે. જેઓ તેના જેવું જીવન નથી જીવતા તેવા લોકો પ્રત્યે તે ઘૃણા સેવે છે. નમ્રતાના અભ્યાસથી જ આવા શત્રુ સામે ટક્કર લઈ શકાય છે. જે માણસ પોતાના નાના સરખા 'અહં'ને નિષ્કામકર્મ ને નારાયણભાવથી વિનમ્ર તેમજ સપ્રેમ સેવા દ્વારા મિટાવી દે છે તે જ પરમ સુખ તથા આનંદ પ્રાપ્ત કરે છે. તેના આનંદનો તાગ કોણ મેળવી શકે?

બધા જ સદ્દગુણોની પ્રાપ્તિને મહત્ત્વની સમજો! બધા તેમને પોતાના જીવનમાં ઊતારીને નિષ્કામ કર્મયોગી બનો!

આધ્યાત્મિક સાધનાનાં કેટલાંક અંગો

(૧)

જ્યારે ઘરમાં આગ લાગી હોય ત્યારે ઘરમાં સૂઈ રહેલા બાળકને કેટલા સાહસપૂર્વક ઘરમાં પેસીને

બહાર લાવવામાં આવે છે? બરાબર તે જ પ્રમાણે આધ્યાત્મિક માર્ગે તમારે ખૂબ જ સાહસિક બનવું જોઈએ. તમારે સંપૂર્ણ રીતે નિર્ભય બનવું જોઈએ. તમને શરીર પર બિલકુલ આસક્તિ ન હોવી જોઈએ.ત્યારે જ તમે ઝડપથી આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકશો. કાયર લોકો આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે સર્વથા અયોગ્ય છે.

જો કોઈ મોટા ઝાડ ઉપર કેરીઓ બેઠી હોય તો તમે એક છલાંગ મારીને તે તોડી લેતા નથી. આ અસંભવિત છે. તમે કેટલીયે ડાળીઓ પકડીને ધીરે ધીરે ઊંચે ચઢો છો. બરાબર તેવી જ રીતે તમે એક છલાંગમાં આધ્યાત્મિક સીડી ઉપર નથી ચડી શકતા. તમારે સાવધાનીપૂર્વક દરેક પગથિયાં ઉપર પગ મૂકવો જોઈએ. તમારે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા અને ધ્યાનનો ક્રમશઃ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આમ કરશો તો જ તમે યોગના સૌથી ઊંચા સોપાન – સમાધિ-ને પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો તમે વેદાંતના સાધક હો તો સૌથી પહેલાં તમારી જાતને સાધનચતુષ્ટયથી સુસજ્જ કરી દો. પછી તમારે શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરવું જોઈએ. પછી જ તમે બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર પામી શકો છો. જો તમે ભક્તિયોગના સાધક હો તો તમારે નવધા ભક્તિ- શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન, વંદન, દાસ્ય, સખ્ય અને આત્મનિવેદનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ત્યારે જ તમે પરાભક્તિની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

જ્યારે કોઈ પાળેલી મરઘી અથવા બતક ગંદી વસ્તુઓ ખાવા લાગે છે ત્યારે તેનો માલિક શું કરે છે? તે તેમના માથામાં હલકી ટપલી મારે છે અને તેમને ચણવા માટે તેમની સામે અનાજના દાણા વેરે છે. આથી ધીરે ધીરે તેમની ગંદી વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ છૂટી જાય છે. તેવી જ રીતે આ મન જ્યાં-ત્યાં ગંદી વસ્તુઓ ખાવા માટે અને પાંચ પ્રકારના વિષયોના ઉપભોગ માટે દોડે છે, તેના માથે સહેજ ટપલી મારો અને ધીરેધીરે જપ તથા ધ્યાનના અભ્યાસથી આધ્યાત્મિક સુખના આસ્વાદની ટેવ પાડો.

જીવન્મુક્ત અથવા ભાગવતની આંખોમાં ચમક હોય છે. તેનું કપાળ તથા ત્રિકુટિ ઉપસેલી હોય છે. તેઓ જે કાંઈ કહે છે, તેની છાપ તમારા મન પર સચોટ ને સ્થાયી પડે છે. તે તમે કદી ભૂલી શકતા નથી. તેનામાં ખૂબ જ આકર્ષણશક્તિ હોય છે. તે તમારી બધી શંકાઓને જાદુની માફક દૂર કરી નાખે છે. તેમની હાજરીમાં તમે વિશિષ્ટ આનંદ તથા શાંતિ અનુભવશો. તમારી બધી જ શંકાઓ દૂર થઈ જાય છે. તેઓ બહુ જ કરુણામય હોય છે. તેઓ સ્વાર્થ, ક્રોધ, લોભ, અહંકાર, કામ તથા અભિમાનથી મુક્ત હોય છે. તેઓ સત્ય, શાંતિ, જ્ઞાન તથા સુખની મૂર્તિ સમાન હોય છે.

કોલસાને સળગાવવામાં બહુ જ સમય લાગે છે, પરંતુ પેટ્રોલ ક્ષણમાત્રમાં સળગી ઊઠે છે. તેવી જ રીતે જે માણસના હૃદયમાં મેલ છે તેનામાં જ્ઞાનાગ્નિ પેદા કરવામાં ખૂબ સમય લાગે છે, પરંતુ જેમનું હૃદય શુદ્ધ છે તેઓ ક્ષણમાત્રમાં એક આંખના પલકારામાં આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લે છે.

માયા એક વિશાળ કરવત જેવી છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, દ્વેષ, ઘૃણા, અભિમાન વગેરે એના તીવ્ર દાંતા છે. સાંસારિક બુદ્ધિવાળા બધા જ લોકો આ કરવતના દાંતામાં પિસાઈ રહ્યા છે. જેમનામાં હૃદયશુદ્ધિ, નમ્રતા, પ્રેમ, ભક્તિ વૈરાગ્ય તથા વિચાર છે તેમને કશું જ નુકસાન નથી થતું. તેઓ આ કરવત નીચેથી સરળતાથી નીકળીને અમૃતત્વધામની પ્રાપ્તિ કરે છે.

સાધારણ ઊજળા કાગળના ટુકડાની કોઈ કિંમત નથી. તમે તેને ફેંકી દો છો, પરંતુ તેના ઉપર જ્યારે રાજા કે રાષ્ટ્રપતિની છાપ લગાવેલી હોય છે ત્યારે તમે સાવધાનીપૂર્વક તેનું જતન કરો છો અને સંભાળીને થેલીમાં મૂકો છો. તે જ પ્રમાણે પથ્થરના એક સામાન્ય ટુકડાની કોઈ કિંમત નથી, પરંતુ દ્વારકાધીશ કે

ઠાકોરજીના મંદિરમાં ભગવાન કૃષ્ણની પથ્થરની મૂર્તિ જુઓ તો તમે માથું નમાવીને તેને નમસ્કાર કરો છો અને તેની પૂજા કરો છો; કારણકે તેના ઉપર ભગવાનની છાપ લાગેલી છે. ભક્ત પથ્થરની મૂર્તિમાં પોતાના પ્રિય પ્રભુ તથા તેમનાં બધાં વિશેષણોને જુએ છે. પ્રારંભિક સાધકો માટે મૂર્તિપૂજા આટલા માટે બહુ જ આવશ્યક છે.

(૨)

કેટલાક સાધકો સતત સાધના કરે છે, પણ ધીરે ધીરે કરે છે. કેટલાક સાધકો સાધના ઉગ્ર કરે છે તો તે દરરોજ થોડા સમય માટે જ કરે છે. જો તમે જલદીથી આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા માગતા હો તો તમારે લાંબા કાળ સુધી ઉગ્ર સાધના કરવી જોઈએ.

તમે ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન કરી શકો છો. તમે તેની સાથે અનેક વાર વાતો પણ કરી શકો છો. તમે તેની સાથે ભોજન તથા ક્રીડા પણ કરી શકો છો, પરંતુ જો તમે મુક્તિ ચાહતા હો તો તમારે આત્મસાક્ષાત્કાર પામવો જોઈએ. નામદેવને ભગવાન કૃષ્ણનાં દર્શન અનેક વાર થયાં હતાં, પરંતુ સંત ગોરા કુંભારે તેમને અર્ધદગ્ધ જ કહ્યા. કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ માટે તેમને વિશોબા ખેસર પાસે જવું પડ્યું હતું.

ધ્યાન માટે આપ આસન ઉપર બેસો છો પરંતુ તરત જ આપ ઊઠી જવા ઈચ્છો છો; પગમાં દર્દ થાય છે માટે નહિ પણ તમારી અધીરતાના કારણે. ધીરે ધીરે ધૈર્યનો વિકાસ કરી આ દુર્ગુણને દૂર કરો. આમ કર્યા પછી જ તમે ત્રણથી ચાર કલાક એકધારા બેસી શકશો. ધ્યાનમાં તમે કોઈ ને કોઈ વ્યક્તિ સાથે માનસિક સંભાષણ શરૂ કરો છો. આ ખરાબ ટેવ દૂર કરો. મન ઉપર દેખરેખ રાખો.

એક સાધકે મને લખ્યું છે, ''કોઈ માણસે સવારે ત્રણ વાગ્યે દરવાજો ખખડાવ્યો. હું જાગી ગયો અને દરવાજો ખોલ્યો. મોરમુકુટધારી ભગવાન કૃષ્ણને જોયા પણ તેઓ એકાએક અદૃશ્ય થઈ ગયા. હું એમને શોધવા ગલીમાં ગયો; પરંતુ હું તેમને શોધી ન શક્યો. પછી હું ઘરે આવ્યો અને ભગવાનનાં ફરી દર્શન કરવાની આશાએ સૂર્યોદય સુધી દરવાજા ઉપર બેસી રહ્યો.''

ઊંઘમાં ફરવાની ઘટના પણ અસામાન્ય નથી. હાલતાં-ચાલતાં પણ માણસો સ્વપ્નમાં હોય છે. ઉપર્યુક્ત ઘટના નિદ્રાભ્રમણની હોઈ શકે છે. આધ્યાત્મિક અનુભવનું ખરાપણું જાણવા માટે તમારે ખૂબ જ સાવધાન રહેવું જોઈએ. સાધક શરૂઆતમાં આ સંબંધે ભૂલ કરી બેસે છે.

જોડામાં પેસી ગયેલા દુઃખદાયક કાંકરાને જેમ કાઢીને દૂર ફેંકવામાં આવે છે તેમ મનમાંથી દુઃખદાયક વિચારને જલદીથી દૂર કરવા જોઈએ. આમ કરી શકશો તો જ તમે વિચારના સંયમમાં વધુ બળ પ્રાપ્ત કર્યું છે અને તમે આધ્યાત્મિક માર્ગે કંઈક પ્રગતિ કરી તેમ કહી શકાય.

એક સાધક લખે છેઃ ''હું ત્રણ કલાક સુધી એક જ આસન પર બેસી ધ્યાન કરી શકું છું, છેવટે હું બેહોશ થઈ જાઉં છું; પરંતુ જમીન ઉપર ઢળી પડતો નથી.'' જો ધ્યાન વાસ્તવિક હોય તો તમે કદી પણ બેભાન થાઓ નહિ. તમારામાં પૂર્ણ ચેતન વિદ્યમાન રહેશે. આ તો અનિચ્છનીય માનસિક અવસ્થા છે. પૂર્ણ સાવધાની રાખીને તમારે આ અવસ્થા ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ.

કલ્પના કરો કે મન એક કલાકમાં ચાલીસ વખત બહાર દોડે છે. જો તમે તેને પ્રયત્નપૂર્વક રોકીને આડત્રીસ વખત બહાર જવા દો તો જરૂર તમે પ્રગતિ કરી ગણાશે. તમે મન ઉપર થોડોક તો વિજય ચોક્કસ મેળવ્યો છે જ. મનના વિક્ષેપને પૂરેપૂરા રોકવા માટે લાંબા સમય સુધી ઉગ્ર સાધનાની જરૂર છે. વિક્ષેપશક્તિ ખરેખર બળવાન છે પરંતુ સત્ત્વ તો વિક્ષેપશક્તિ કરતાં પણ વધુ બળવાન છે. માટે સત્ત્વની વૃદ્ધિ કરો, તો તમે ખૂબ જ સહેલાઈથી મનના વિક્ષેપને નિયંત્રિત કરી શકશો.

ગંભીર ધારણાના સમયે તમે મહાન સુખ તથા આધ્યાત્મિક ઉન્માદનો અનુભવ કરી શકશો. તમે શરીર તથા વાતાવરણને ભૂલી જશો. સમસ્ત પ્રાણ તમારા મસ્તકમાં ચાલ્યો જશે.

ઓરડામાં બેસીને ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો બહાર ખુલ્લામાં આવી જાઓ. કોઈ નદીના કિનારે કે વાડીમાં શાંત સ્થળે જઈ બેસો. આથી તમે સારી ધારણા કરી શકશો. પથારીમાં પડ્યા પડ્યા તમે કેટલીક વખત કોઈ તેજસ્વી પ્રકાશને તમારા ભાલ પ્રદેશમાં પસાર થતો જુઓ છો. જેવા તમે ધ્યાનના આસન ઉપર બેસી તેને ફરી જોવા પ્રયત્ન કરશો તેવો તે પ્રકાશ લોપ થઈ જશે. તમને લાગશે કે અનાયાસ આ તેજ આવે છે; પરંતુ જ્યારે તમે પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તે નથી આવતું. આમ કેમ? કારણ એ છે કે રજસ્ આવતાં જ તમારી ધારણા તૂટી જાય છે.

તમારા કેન્દ્રને શોધી કાઢો. સદા કેન્દ્રમાં જ નિવાસ કરો. તે કેન્દ્ર આત્મા છે. તે કેન્દ્ર જ ઈડનની વાટિકા છે. તે જ તમારું મૂળ ધામ છે. તમે હવે શોક, ચિંતા તથા ભયથી મુક્ત રહી શકો છો. જ્યાં નિત્ય જ્યોતિ તથા શાશ્વત આનંદ છે તેવું આ ધામ કેટલું મધુર છે!

હે મિત્ર! જાગો. હવે વધારે ન ઊંઘો. ધ્યાન કરો. બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય છે. પ્રેમની કૂંચીથી હૃદયમંદિરનું દ્વાર ખોલો, આત્મસંગીતનું શ્રવણ કરો. તમારા પ્રિયતમ પ્રભુને પ્રેમસંગીત સંભળાવો. અસીમની તાન છેડો. તેના ધ્યાનમાં તમારા મનને વિલીન કરી નાખો. તેની સાથે એક બની જાઓ. પ્રેમાનંદસાગરમાં ગરક થઈ જાઓ.

ધ્યાનના સમયે જેવો તમે વિચાર કરશો કે હું હવે શુદ્ધ છું, હવે મને પહેલાં જેવા ખરાબ વિચાર નથી આવતા તેવા જ તમારા મનમાં ખરાબ વિચારો આવી પહોંચશે, પરંતુ તે જલદી દૂર થઈ જશે. હજુ તમે સંગ્રામાવસ્થામાં છો. એવો સમય આવશે કે જ્યારે તમારા મનમાં એક પણ ખરાબ વિચાર નહિ આવે. ધ્યાન ખરાબ વિચારોનો પ્રબળ દુશ્મન છે. ખરાબ વિચારો જાણે છે કે હમણાં જ અમને કચડી નાખવામાં આવશે. આપણો યજમાન હવે ધ્યાન કરવા બેસી ગયો છે. ફરી એક વાર આપણે આક્રમણ કરીએ. માટે ઉગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન ચાલુ રાખો. સૂર્યની સામે વાદળાં કે ધુમ્મસ ટકી શકતાં નથી.

શરૂઆતમાં ભગવાનના પૂરેપૂરા ચિત્ર ઉપર મનને એકાગ્ર કરવું મુશ્કેલ છે, કારણ મનનાં બધાં કિરણો એકાગ્ર નથી થયાં. કોઈ વાર ચહેરો, કોઈ વાર પગ તો કોઈ વાર નેત્રને તમે તમારા માનસપટ ઉપર લાવી શકો છો. ચિત્રનો કોઈ પણ ભાગ, જે તમને ખૂબ જ પસંદ હોય તેના ઉપર મનને એકાગ્ર કરો.

મનને કોઈ નવા શબ્દો અથવા શહેરો તથા વ્યક્તિઓના નામ પ્રત્યે આકર્ષણ હોય છે. કલ્પના કરો કે તમે આ નામો સાંભળ્યાં છે – રાજકોટ, રાધાકૃષ્ણન. ધ્યાનમાં બેસતી વખતે મન આ નામોનું પુનરાવર્તન કરે છે. સાવધાનીપૂર્વક મનનું નિરીક્ષણ કરો અને તેને ફરીથી કેન્દ્રિત કરો.

ઉગ્ર ધ્યાન માટે શિયાળો ખૂબ જ અનુકૂળ છે. લાગલગાટ કલાકો સુધી ધ્યાન કરવા છતાં તમને થાક નહિ લાગે, પરંતુ સવારમાં તમને સુસ્તી ઘેરી લેશે. એક-બે કામળા ઓઢી લેવાથી આરામ રહેશે. સવારમાં તમને ઊઠવું ગમતું નથી. ઘડિયાળની ઘંટડી વારંવાર વાગ્યા કરે છે. તમે વિચારો છો કે હજુ પંદર મિનિટ સૂઈ રહું, પછી ધ્યાનની શરૂઆત કરીશ. પછી તમે તમારા ખુલ્લા પગ કામળાથી બરાબર ઢાંકી દો છો. ખૂબ મજા આવે છે, પણ છેવટે પરિણામ શું આવ્યું? તમે ગાઢ ઊંઘમાં પડી જાઓ છો અને સૂર્યોદય થતા સુધી ઊંઘ્યા કરો છો. દિવસો, અઠવાડિયાં અને મહિના આ પ્રમાણે વીતી જાય છે. દરેક શિયાળો આ પ્રમાણે વીતી જાય છે. મન તમને ધોખો દે છે. શિયાળાનો સુઅવસર હાથથી નીકળી જાય છે. મન મોટું જાદુગર છે. તે ઘણીયે ચાલો અને જાદુ જાણે છે. મન દ્વારા જ માયા કામ કરે છે. માટે સાવધાન રહો. તમે મન

તથા માયા બંને ઉપર કાબૂ મેળવી શકો છો. જેવી ઘડિયાળની ઘંટડી વાગે કે તરત જ કામળો દૂર ફેંકી દો. વજ્રાસન ઉપર બેસી ૨૦ પ્રાણાયામ કરો. તંદ્રા દૂર થશે.

ખુલ્લી આંખોથી ધ્યાન કરતી વખતે તમે તમારા મિત્રને જુઓ છો અને તેની વાણી પણ સાંભળો છો, પરંતુ જ્યારે મન આંખ અથવા કાનથી અલગ રહે છે ત્યારે તમે ન તો તમારા મિત્રને ઓળખશો કે ન તેની વાણી સાંભળશો. જો મનને વિષય પદાર્થોમાંથી સંપૂર્ણ રીતે વાળી લેવામાં આવ્યું હોય, જો વૃત્તિઓનું દમન કરી દેવામાં આવ્યું હોય જો રાગદ્વેષનો નાશ કરી દેવામાં આવ્યો હોય તો પછી તમે સંસારને કેવી રીતે જોઈ શકો? તમે મનરહિત બની જશો અને સર્વત્ર આત્માને જ જોશો. બધાં જ નામરૂપ વિલીન થઈ જશે.

મનને એકાએક એક જ બિન્દુ ઉપર કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ છે. તે તો અત્યંત વેગથી ચાલે છે. જેવી રીતે સરકસનો ઘોડો એક વર્તુળમાં વારંવાર દોડે છે તેવી રીતે મન પણ વારંવાર દોડે છે. મનને એક મોટા વર્તુળમાં ન છોડતાં તેને વધુ ને વધુ નાનાં વર્તુળમાં સીમિત બનાવવું જોઈએ. છેવટે તેને એક જ બિન્દુ પર કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ. તમારે ખૂબ બુદ્ધિપૂર્વક મનને પકડવું પડશે. કેવળ બળ કે યુદ્ધ કામ નહિ કરે. તેનાથી તો મામલો વધુ બગડી જશે.

કોઈ કોઈ વાર તમે નિરાશ થઈને એવો અનુભવ કરો છો કે મારામાં ખૂબ દોષો છે. હું કેવી રીતે તે દૂર કરી શકું? શું હું આ જ જન્મમાં નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી શકીશ? છેલ્લાં આઠ વર્ષોથી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવા છતાં પણ મને અધિક લાભ થયો નથી વગેરે, પણ હિંમત ન હારો. જો તમે એકાદ-બે ઇન્દ્રિયો ઉપર કાબૂ મેળવ્યો હોય, જો થોડાક વિચારોને વશ કર્યા હોય તો તમે અડધું મેદાન મારી લીધું છે. એક વિચારના દમનથી કે એક વાસનાના વિનાશથી પણ તમે માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. દરેક વિચારના દમનથી, દરેક કામનાના ક્ષયથી, દરેક ઇન્દ્રિયના નિયંત્રણથી, દરેક દોષના ઉન્મૂલનથી તમારા મનને અધિક બળ પ્રાપ્ત થશે અને તમે લક્ષ્ય તરફ એક ડગલું આગળ વધશો. મિત્રો, પછી નિરાશા તથા પશ્ચાત્તાપને સ્થાન જ ક્યાં છે? આધ્યાત્મિક સંગ્રામમાં વીરતાપૂર્વક લડો. આધ્યાત્મિક સૈનિક બનો, વિજયી બનીને દિવ્ય જ્ઞાન, નિત્ય શાંતિ તથા પરમ સુખરૂપી પુરસ્કાર પ્રાપ્ત કરો.

કોઈ કોઈ વાર મન આળસુ બનશે ત્યારે તમે ધારણા નહિ કરી શકો. મન કામ કરવાની ના પાડશે. જેવી રીતે ઘોડો યાત્રાની શરૂઆતમાં ઝડપથી દોડે છે અને પાછળથી સુસ્ત બની જાય છે તેવી રીતે ધ્યાનની શરૂઆતમાં મન સાવધાન રહેશે પણ પછીથી તે સુસ્ત બની શકે છે. એવા સમયે જેવી રીતે ઘોડેસવાર ઘોડાને થોડું ઘાસ તથા પાણી આપીને તેને ફરીથી સ્ફૂર્તિમાં આણે છે તેવી રીતે તમારે કોઈ પ્રેરણાત્મક વિચાર તથા સાવધાનીપૂર્વક શિસ્ત દ્વારા મનમાં તાજગી આણવી જોઈએ.

જો મન અશાંત કે વિક્ષિપ્ત બને તો એકાંત ઓરડામાં બેસી જવું કે દસ-પંદર મિનિટ શાંત, શવાસનમાં શિથિલ પડ્યા રહેવું જોઈએ. ત્યારે કોઈ સુખદ વિચાર કરો. કોઈ સુંદર ફૂલ, હિમાલયની હિમનદીઓ, વિસ્તૃત નીલ આકાશ, અપાર મહાસાગર અથવા હિમાલય, કાશ્મીર કે અન્ય કોઈ સ્થાનનાં રમણીય દૃશ્યોનું સ્મરણ કરો. પછી ફરી તમે ધ્યાનમાં બેસી શકો છો.

કોઈ કોઈ વાર મન તોફાન મચાવે છે. તમને એમ લાગશે કે મને તપશ્ચર્યા, શિસ્ત તથા ધ્યાનથી ઘણો લાભ થયો નથી, હવે હું બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન નહિ કરું. હું બધા આહારવિહારના સંયમનો ત્યાગ કરીશ. હવે હું બધાં જ વિષય સુખો ભોગવીશ. હવે ખૂબ દાબીને ભોજન કરીશ વગેરે, પણ મનની આવી વાતો આગળ નમતું જોખશો નહિ. મનને બરાબર ફટકારો. ઉગ્ર તપ

તથા કીર્તન કરો. ભર્તૃહરિના વૈરાગ્યશતકનું વારંવાર અધ્યયન કરો. સંસારનાં દુઃખોને યાદ કરો. વિષયી જીવનનાં દુઃખો ઉપર વિચાર કરો. સાધુ-સંતો અને તેમના ઉપદેશોને વારંવાર યાદ કરો. અચળ રહો. સાવધાન રહો. વિચારશીલ રહો. મનનું નિરીક્ષણ કરો અને પ્રભુની પ્રાર્થના કરો. ઉપદ્રવી મન ધીરે ધીરે ઠંડું પડી જશે.

કોઈ કોઈ વાર મન ઉદાસ બનશે. તે સંપૂર્ણ રીતે ખાલી બની જશે. જો આવી હાલત રહેશે તો થોડી જ વારમાં તમે ઊંઘી જશો. આને લયાવસ્થા કહે છે. આ જ ધ્યાનમાં વિક્ષેપ છે. આવું થાય ત્યારે દસ-વીસ પ્રાણાયામ ઉગ્રતાથી કરો અને મોટેથી દસ વખત ૐનો જપ કરો. આથી આ લયાવસ્થા જલદીથી દૂર થઈ જશે.

શુદ્ધ બ્રહ્મચારી પણ શરૂશરૂમાં કુતૂહલવશ કેટલીક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરશે. તેને જાતીય સુખ વિષે જાણવાનું કુતૂહલ થશે. તે કોઈ કોઈ વખતે વિચારે છે કે ઓછામાં ઓછું એક વાર તો મને વિષયસુખ મળવું જોઈએ. પછી હું કામવૃત્તિને પૂરેપૂરી ખંખેરી નાખીશ. આ કુતૂહલ તેને ખૂબ પરેશાન કરે છે. મન બ્રહ્મચારીને ધોખામાં નાખે છે. માયા કુતૂહલવશ તેની પાસે ભયંકર કામ કરાવે છે. આ કુતૂહલ પ્રબળ કામનામાં પરિણમે છે, પરંતુ વિષયસુખથી કામના તૃપ્ત થતી નથી. માણસનું લોહી એક વાર ચાખી ગયેલો વાઘ નરભક્ષી બની જાય છે અને માણસને જોતાં જ તેની પાછળ પડે છે તેવી જ રીતે એક વાર વિષયસુખ ભોગવ્યા પછી મન હંમેશાં તેના માટે લલચાય છે, લોલુપ રહે છે. વિચાર દ્વારા કુતૂહલના તરંગને મારી નાખો. અલિંગ આત્માનો વિચાર કરો. બ્રહ્મચર્યનો મહિમા, અશુદ્ધ જીવનના દોષ વગેરેના સતત આત્મચિંતન દ્વારા કામુક વૃત્તિઓનો નાશ કરી નાખો.

જેણે કદી સ્ત્રીનું મોં પણ નથી જોયું તેવા આંધળા બ્રહ્મચારીમાં પણ કામવૃત્તિ ખૂબ જ પ્રબળ હોય છે. આમ કેમ? આ છે પૂર્વજન્મના સંસ્કારોનું ફળ. તમે જે કાંઈ કરો છો કે વિચારો છો તે તમારા ચિત્તમાં ખૂબ દૃઢ રીતે ચોંટી જાય છે. કેવળ આત્મજ્ઞાનથી જ આ સંસ્કારોને બાળી શકાય છે. કામવાસનાથી મન તથા શરીર ભરાઈ જાય છે. સંસ્કાર પ્રબળ વૃત્તિઓનું સ્વરૂપ લે છે અને પેલો બિચારો આંધળો માણસ ખૂબ દુઃખી થાય છે. તેનાથી એ સ્પષ્ટ રીતે સાબિત થાય છે કે પુનર્જન્મ સત્ય છે.

વિચાર એ જ સાચું કાર્ય છે, પરંતુ કોઈને ખરેખર ગોળીથી મારી નાખવો અને તેને ગોળી મારવાનો વિચાર કરવો એ બંનેમાં ખૂબ મોટો ફેર છે. તેવી જ રીતે વિષયસુખ ભોગવવું અને તેનો વિચાર કરવો એ બેમાં ખૂબ અંતર છે. દાર્શનિક રૂપે માણસને ગોળી મારવાનો વિચાર કરવો તથા વિષયસુખ ભોગવવાનો વિચાર કરવો એ બંને વાસ્તવિક કાર્ય છે. કામના કર્મથી પણ અધિક છે. ઈશ્વર મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ અનુસાર જ તેને ફળ આપે છે. માટે તમે તમારા વિચારોમાં શુદ્ધ બનો તો જ ઈશ્વરના સામ્રાજ્યમાં તમે પ્રવેશ કરી શકશો. ત્યારે જ પરમેશ્વર તમારા હૃદયસિંહાસન પર આરૂઢ થશે.

હિમાલયની કોઈ ગુફામાં મૌન બેસી ધ્યાન કરવાવાળો યોગી એમ વિચારે છે કે મેં આધ્યાત્મિકતામાં ખૂબ મોટી પ્રગતિ પ્રાપ્ત કરી છે. જેઓ ધ્યાનની સાથે અથાગ નિષ્કામ સેવા દ્વારા પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરતા હોય તેવા સાધકો પ્રત્યે તે યોગી ઘૃણાની નજરે જુએ છે. આ યોગી વૈરાગ્ય તથા તિતિક્ષા-સંપન્ન થઈ શકે છે; તે આધ્યાત્મિક શાસ્ત્રોના અધ્યયનમાં પારંગત થઈ શકે છે, તે તીવ્ર ઠંડી સહન કરી શકે છે, તે દાળ-રોટી પર ચલાવી શકે છે, તે એક જ આસને લાંબા સમય સુધી બેસી શકે છે; પરંતુ તેનામાં કરુણા, વિશ્વપ્રેમ, સહિષ્ણુતા, ઉદારતા, સાહસ વગેરે ગુણોની ખામી હોઈ શકે છે. તે સમતલ ભૂમિમાં આવે તો ગરમી સહન કરી શકતો નથી તથા વસ્તીમાં આવે તો સમાજના લોકોની વચ્ચે પોતાના મનનું સમતોલપણું જાળવી શકતો નથી. જ્યારે કર્મયોગી સદ્‌ગુણસંપન્ન અને

સમત્વબુદ્ધિવાળો હોઈ શકે છે. આ હાલતમાં તે હિમાલયના યોગી કરતાં હજારગણો સારો છે. સાધકમાં બધા જ ગુણોનો વિકાસ થવો જોઈએ. તે ઠંડી ગરમી સહન કરવા માટે પણ શક્તિશાળી બને ત્યારે જ તે પૂર્ણ જ્ઞાની બની શકે છે. ગીતામાં કહ્યું છે કે समत्वं योग उच्यते। સમત્વને યોગ કહેવાય છે.

સંસારી માનવીને ધન તથા પદનું અભિમાન હોય છે. તેને પોતાનાં સ્ત્રી-બાળકો પ્રત્યે ખૂબ મોહ હોઈ શકે છે પરંતુ સંન્યાસી અથવા યોગીને તેથીયે મોટું આધ્યાત્મિક તથા નૈતિક અભિમાન હોય છે. તે એમ માને છે કે હું તો ગૃહસ્થાશ્રમી કરતાં કંઈક ઊંચો છું. હું તો મહાન યોગી છું. હું બાર-બાર કલાક સુધી ધ્યાન કરી શકું છું. મારામાં ખૂબ હૃદયશુદ્ધિ, ત્યાગ તથા વૈરાગ્ય છે. આવા પ્રકારનું સંન્યાસ અભિમાન ગૃહસ્થના અભિમાન કરતાં ક્યાંયે વધુ ખતરનાક છે. આને દૂર રાખવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે.

'હું કોણ છું,' નો વિચાર સુગમ સાધના નથી. જેનામાં સબળ, શુદ્ધ તથા સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ હોય, જે સાધનચતુષ્ટયથી સંપન્ન હોય, જેને વેદાન્તિક પ્રક્રિયાઓ જેવી કે પંચીકરણ નેતિ નેતિ સિદ્ધાંત, અન્વયવ્યતિરેક, ભાગત્યાગલક્ષણા, અધ્યારોપ-અપવાદ પંચકોશ વિવેક તથા આત્મતત્ત્વનું યોગ્ય જ્ઞાન હોય તેવો અધિકારી સાધક જ આનો અભ્યાસ કરી શકે છે અને 'હું કોણ છું ?' તે પ્રશ્નનો જવાબ ધ્યાનમાં પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આ પ્રમાણે ન હોય તો મન સાધકને ભ્રમણામાં નાખી દે છે.

□ 'સાધના'માંથી સાભાર

(ચિંતન પાના નં. [illegible] ઉપરથી ચાલુ)

તે પાદરીએ એક તરકીબ શોધી કાઢી. લોકોને ખ્રિસ્તી બનાવી દીધા. તે આડીઅવળી વાતો કરતો. ભજનકીર્તન કરતો અને તેની ઝોળીમાંથી બે મૂર્તિઓ કાઢતો. એક મૂર્તિ ખ્રિસ્તની અને બીજી મૂર્તિ રામની. એક પાણી ભરેલી બાલદીમાં આ બંને મૂર્તિઓ નાખતો અને કહેતો 'જે મૂર્તિ આ પાણીમાં તરે તે જ તમને તારી શકે અને જે ડૂબી જાય તે તમને ડુબાડે !'

રામની મૂર્તિ તેણે લોઢાની બનાવી હતી અને ખ્રિસ્તની મૂર્તિ લાકડાની બનાવી હતી. તેથી સહજ જ હતું કે પાણીમાં બંને મૂર્તિઓ તે ડુબાડે ત્યારે ખ્રિસ્તની મૂર્તિ તરતી રહેતી અને રામની મૂર્તિ ડૂબી જતી અને આદિવાસી લોકોમાં આ અજ્ઞાનના કારણે વિશ્વાસ બેસતો કે ખ્રિસ્ત જ તેમને તારશે અને તે ક્રોસ પહેરી લેતા. આ રીતે તેણે અસંખ્ય લોકોને ખ્રિસ્તી બનાવ્યા.

પરંતુ એક વાર તે ગામમાં એક હિન્દુ સંન્યાસી મહેમાન બનીને આવ્યો હતો. તેણે પાદરીની ચાલાકી જોઇ લીધી અને જ્યારે બધા લોકો એકત્રિત થયા હતા ત્યારે તેણે પાદરીને કહ્યું, 'એમ કરો, તમે પાણીમાં જેમ મૂર્તિઓ મૂકી તેમ આ વખતે આપણે બંને મૂર્તિઓની અગ્નિપરીક્ષા કરીએ. આગ પેટાવીએ. એમાં બે મૂર્તિઓ મૂકીએ, તેમાં જે મૂર્તિ બચી જાય તે આ આદિવાસીઓના તારણહાર બનશે.'

ગામલોકોએ સાધુના પ્રસ્તાવને વધાવી લીધો. તેમાંથી એકે કહ્યું કે આમ પણ પાણીમાં ક્યારેય વસ્તુની પરીક્ષા ક્યાં થતી હોય છે? સોનાની ચકાસણી કરવા અગ્નિમાં જ મૂકવામાં આવે છે ને?

લોકો વચ્ચે થયેલી આ વાતથી અને લોકોની અનુમતિ જોયા પછી પાદરી પાસે એ રીતે પરીક્ષા કરવા સિવાય બીજો રસ્તો પણ ન હતો. લોકોએ અગ્નિ સળગાવ્યો, તેમાં પેલી બે મૂર્તિ મૂકવામાં આવી. લાકડાની ખ્રિસ્તની મૂર્તિ બળી ગઇ અને લોખંડની રામની મૂર્તિ તપેલા અગ્નિથી તપીને લાલ થઇ. લોકોને શ્રદ્ધા બેઠી કે તેમનો તારણહાર રામ છે, નહીં કે ખ્રિસ્ત, કારણ કે તે તો બળી ગઇ હતી. પાદરી મુંઝાઇ ગયો અને મોઢું સંતાડી ગામમાંથી ભાગી ગયો.

□ 'સરગમ'માંથી સાભાર

આજે આગળ અને ઉપર ધપો

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

વ્યક્તિ જે બાબત માટે પ્રબળપણે અભિલાષા સેવે, જેની સાથે વ્યક્તિનાં દિલ અને મન જડાયેલાં હોય અને જેને પ્રાપ્ત કરવા માટે તે વ્યક્તિ જીવે, શ્વાસ લે, સંઘર્ષ કરે, વિચારે અને લાગણી સેવે તો આ જગતમાં એવું કશું નથી જે આપણને લક્ષ્ય તરફ આગળ વધતાં રોકી શકે અને તેને પહોંચતાં અટકાવી શકે. હા, તે વ્યક્તિનું સમસ્ત જીવન શાંત પણ દૃઢ અને જે પરમ ધ્યેયને પામવા તે ઈચ્છે છે તેની તરફની નિશ્ચિત ગતિની પ્રાપ્તિ માટે હોવું જોઇએ, તે લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ તેના જીવનનું સર્વોપરી મૂલ્ય હોય અને બધા કરતાં વધુ મહત્ત્વનું તો વ્યક્તિના હૃદયનો પ્રેમ તે લક્ષ્ય પર લાગેલો હોવો જોઈએ; તેની સાથેસાથે વ્યક્તિનું મન લક્ષ્યની નજીક અને વધુ નજીક પહોંચવાના માર્ગ અને ઉપાયો ખોળવામાં લાગેલું હોવું જોઈએ.

શરત એટલી કે તે દિશામાં આપણે જઈ રહ્યા હોઈએ ત્યારે આપણે હંમેશાં સાવધાની અને કાળજીપૂર્વક ખ્યાલ રાખીએ કે આપણું જ કોઈ પરિબળ ઊલટી દિશામાં રત ન હોય.

અંગ્રેજી ભાષામાં એક વર્ણનાત્મક સૂત્ર છે: "Back to square one-પાછા ખાના નં ૧માં." આ વાક્ય-પ્રયોગ એક રમતને લગતો છે અને કહી જાય છે કે ખૂબ મહેનત અને પ્રગતિ બાદ જો ઓચિંતાનો એકાદ ખોટો પાસો ફેંકાઈ ગયો તો તમે પાછા શરૂઆતની સ્થિતિમાં, પહેલા ખાનામાં (સર્પનિસરણીમાં સર્પની જેમ) ફેંકાઈ જશો.

ભારતના પહાડી પ્રદેશોમાં ઘણી જગાઓએ એક ઘણા સાંકડા પાટાવાળી રેલગાડી દ્વારા મુસાફરી કરવાની હોય છે. આ રેલ-રસ્તાનો રસપ્રદ ભાગ એવો હોય છે કે ખૂબ ચઢાણના પ્રદેશ વખતે બે સમાંતર પાટા વચ્ચે એક ત્રીજો દાંતાવાળો પાટો રાખ્યો હોય છે. દરેક ડબ્બાને પણ નીચે, વચ્ચે એક ત્રીજું પૈડું તેવા દાંતાવાળું હોય છે. ચઢાણના ભાગમાં જ્યાં રેલગાડી પાછી પડવાનો સંભવ હોય ત્યાં ત્રીજું પૈડું નીચે વચલા પાટાના દાંતામાં ભરાઈ ફરે છે. આ યોજનાથી રેલગાડી પાછી સરકી જવાની શક્યતા નિવારી શકાય છે.

હવે તમારે શું કરવું જોઈએ તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ તમને આવી ગયો હશે. તમારે ધ્યેય ભણી જવા મહેનત કરવાની તો છે જ, પરંતુ તે સાથોસાથ, તમારા મનમાં એક યંત્રરચના પણ રાખવી જોઈશે. તમારાં ડહાપણ, સામાન્ય સમજણ અને બુદ્ધિ લગાડીને સમજણપૂર્વક બનાવેલી તે યંત્રરચના હોવી જોઈએ. સ્વાધ્યાય, સત્સંગ, મોટેરાંની સલાહ સાંભળીને, ઊંડા વિચારપૂર્વક, વિવેક અને તત્ત્વવિચારનો ઉપયોગ કરીને તથા બધાં પ્રમાણ અને આધારમાંથી માર્ગદર્શન મેળવીને સાધન બનાવવું પડશે. એવું સાધન બનાવો કે તમે ધ્યેય તરફ આગળ ધપતા હો, પ્રગતિ કરતા હો ત્યારે પાછા લપસી પડવાની શક્યતા ન રહે, લપસી જઈ પાછા શરૂઆતના સ્થાને જવાના હતા ત્યાં પાછા આવવાની તો વાત જ ન થાય. પાછા મૂળસ્થાને શરૂ કર્યાના સ્થળે જતા રહેવાની શક્યતા તો સદંતર નિર્મૂળ જ કરવાની. આમ થવું અશક્ય જ હોવું જોઈએ. ઊલટાનું થોડું પણ ઊલટા જવાનું ન બને એ માટે ખાતરીપૂર્વકની ગોઠવણ હોવી જોઈએ.

પ્રગતિ; બધી આગળ વધતી, ઊર્ધ્વ દિશામાં, ધ્યેયલક્ષી, ઈશ્વરલક્ષી, જરા પણ આડા-અવળા ફેરફારની શક્યતા વિનાની પાટા પરથી ઊતરી જવાનું અશક્ય હોય તેવી એક તસુભર પણ પાછળ સરકવા-લપસવાની શક્યતા વગરની હોવી જોઈએ. તેથી જ ભગવાને કહ્યું છે કે અભ્યાસની સાથોસાથ તમારે વૈરાગ્ય વધારતાં તથા, વિકસાવતાં જવું પડશે. અભ્યાસને સુદ્દઢ, અર્થસભર અને શક્તિશાળી વૈરાગ્યનો આધાર હોવો જરૂરી છે : ''હું સાવચેત, જાગ્રત, સતર્ક અને સચેત રહીને ગતિ એક જ ધારેલી દિશામાં જ થાય છે અને ઊલટી દિશામાં જરા પણ થતી નથી તેનું બરાબર ધ્યાન રાખીશ.''

આ પુરુષાર્થનું ફળ છે. આ પ્રબળ આતુરતાનું ફળ છે. જબરી આકાંક્ષા અને એક મહાન ટકાવી રાખેલો ઉમંગ અને મારું જીવન આવું થશે, બીજા કોઈ પ્રકારનું નહિ એવા સંકલ્પનું પરિણામ છે. આ એક મોટું કાર્ય લાગે છે. તે મોટું કામ છે, છતાં મોટું ન પણ ગણાય. તમે તે કાર્યને સરળ, શક્ય અને બહુ તકલીફભર્યું ન બને તેમ કરી શકો. કેવી રીતે?

ઈશ્વરના પોતાના મોટા ડહાપણથી, પ્રેમથી અને અનુકંપાને લઈને તેણે એવું કર્યું છે કે તમારું જીવન, આ દિવ્ય પૂર્ણતા અને અમરતા તરફની લાંબી યાત્રા તમે નાના ટુકડા, એક-એક દિવસના હિસ્સામાં વહેંચી આપી છે. દરેક વિભાગ એક સીમાબદ્ધ સમયનો ગાળો છે, જેમાં આરામભર્યો, સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિનો, નવીનીકરણનો સમયગાળો વચ્ચે રાખ્યો છે. તમારે ફક્ત એક જ સમય વિભાગ પર એક વખતે ધ્યાન આપવાનું રહે છે, સમસ્ત જીવન પર એકસાથે નથી જોવાનું.

માટે તમારે દરેક દિવસ સાથે સંઘર્ષ કરવાનો છે. તમારા મનમાં ગાંઠ વાળો: ''આજનો દિવસ દિવ્ય બનવાનો છે. આજે ઈશ્વરલક્ષી પ્રવૃત્તિ થશે. આજે હું મારા પિતા, જેમાંથી હું બન્યો છું તેની હૂબહૂ પ્રતિકૃતિ બની રહેવાનો છું. ઈશ્વર દિવ્ય છે તો હું પણ દિવ્ય જ છું. આ દિવસની બધી ક્ષણો દિવ્યતાથી ભરેલી રહેશે. આજ પૂરતું આટલું ઘણું. આ દિવસને સંપૂર્ણ બનાવવા માટે હું પ્રયત્ન કરીશ. બધાં સાધનોનો ઉપયોગ કરી આ દિવસ એક સિમ્ફની-સ્વરમેળ-બની રહે તેવો પ્રયત્ન કરીશ.

''મારા પૂરા દિલથી, પૂરી પ્રામાણિકતાથી, પૂરી ઈંતેજારીથી, મારી બધી જ શક્તિથી આવો પ્રયત્ન હું કરીશ. હું તેમાં આનંદ-પ્રમોદ કરીશ, તેમાં હર્ષભર્યો રહીશ. આ દિવસ સૌ માટે સૌંદર્ય અને ખુશીનો બની રહે તેવા પ્રયત્નમાં હું આહ્લાદિત થઈશ-અંતરનો આનંદ મારા માટે, બાહ્ય આનંદ અન્ય માટે-કારણ તે રીતે બધું મંગળ, વરદ પ્રકાશવાન, સુંદર દિવ્ય બહાર આવશે.'' તમારી બધી શક્તિ, બધી સહૃદયતા, બધી ઉત્કંઠા અને બધા ઉમંગને કામે લગાડો. બસ, તમારે આટલું જ કરવાનું છે.

આખાં વર્ષો કે લાંબા ગાળાઓમાં દિવ્ય જીવન નભાવવા વિચાર કરવાનો નથી, મોટો જીવન-સંગ્રામ કે લાંબી યાત્રા વિચારવાની નથી. ના, ના... રે..ના! જે દિવસ ઊગ્યો છે, તમારા હાથમાં છે તેનો જ વિચાર કરવાનો છે. આટલું ધ્યાન દો, આ દિવસને આધ્યાત્મિક, ઉત્કૃષ્ટ, ઉમદા બનાવો! તો તમારા હાથમાં સાદી, સહેલી, છતાં સફળ થનારી, અચૂક રસ્તો ઉઘાડતી સોનાની ચાવી છે.

આ ગૂઢ વાત છે. દરેકના હાથની વાત છે. ઈશ્વરની ભેટ, આજનો દિવસ - તે એક દિવસ માટે જ તમારી સમગ્ર શક્તિ વાપરી પ્રયાસ કરો. ઈશ્વર તમારા પ્રયાસમાં સફળતા માટે આશીર્વાદ આપે!

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

જીવનમાં શી રીતે પરિવર્તન લાવવું

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી

મનુષ્યનું જીવન પરિવર્તનમય છે. આ પરિવર્તન શરીર અને મનની સ્થિતિ, બંનેમાં હોય છે. જગતના પદાર્થોમાં પણ પરિવર્તન થાય છે છતાં પણ ક્યારેક એવા સંજોગો પણ આવે છે કે જ્યારે માનવી પોતાના જીવનમાં સમૂળગું પરિવર્તન કરી નાખે છે. તે સતત ચીડિયાપણું, કાયમી તણાવ અને દ્વેષ વગેરે અસાધ્ય કુટેવયુક્ત વ્યક્તિત્વથી છૂટવા માગે છે. તે આ નિષેધાત્મક દુર્ગુણોથી મુક્ત થવા માગે છે. તે સહિષ્ણુતા, ધીરજ, ઉદારતા, સ્વસ્થ ચિત્ત અને ખુશમિજાજીપણા જેવા ગુણો ધરાવતી વ્યક્તિ થવાની ઈચ્છા રાખે છે. પરિવર્તન માટેની આવી આકાંક્ષા ખરેખર પ્રશંસનીય છે. આવી આંતરિક ભાવના જ આત્મસાક્ષાત્કારના ધ્યેય તરફની જીવાત્માની યાત્રાને સીમાચિહ્ન રૂપ બનાવે છે.

નકારાત્મક વલણને જડમૂળથી ઉખેડવું

જડમૂળથી પરિવર્તન કઈ રીતે લાવવું એ સમજી લેવું અગત્યનું છે કે જેથી પુરાણી કુટેવ ફરીથી ઊભી ન થાય અને દબાઈ ગયેલા અવગુણો વધુ જોશપૂર્વક ફરી ઉત્પન્ન ન થાય. જીવનનાં રહસ્યો વિશેની ઊંડી સમજણના અભાવના લીધે લોકો પોતાનાં નિષેધાત્મક પાસાંઓ માટે વિભિન્ન રીતો અજમાવે છે. કેટલાક લોકો તેને છૂપાવી અથવા દબાવી દેવાનો પ્રયાસ કરે છે. કેટલાક નિષેધાત્મક લક્ષણોને રચનાત્મક સદ્‌ગુણોથી ઢાંકી દેવા પ્રયાસ કરે છે. જે મનુષ્યો ચીડિયાપણાથી ઘાતકીપણું અને અભિમાનથી ગ્રસ્ત હોય તેઓ વારંવાર પોતાની નિષેધાત્મક ખાસિયતોને તજી દેવાના પ્રયાસરૂપે મૃદુતાનું ઝરણું, અભાવયુક્ત ભલમનસાઈ અને અતિરેક પૂર્ણ દીનતાથી પોતાની જાતને ખોટી રીતે આભૂષિત કરવાનો મિથ્યા પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ એમાં તેઓ સફળ થતા નથી.

તમે કાંટાવાળા છોડોને સુશોભન માટેનાં ફૂલોથી શણગારો કે પછી તેને ડાળીઓ અને ફૂલોથી વંચિત રાખો યા તો તેને કાપી-ભાંગીને ભુક્કો કરી નાખો, પરંતુ જ્યાં સુધી જમીનમાં તેનાં મૂળિયાં હશે ત્યાં સુધી તે ફરીથી ઊગશે. લગભગ આ પ્રમાણે જ તમે તમારાં નિષેધાત્મક લક્ષણોને દાબી દો, તેને સુધારવા પ્રયત્ન કરો કે પછી સત્સંગ અને ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા તેનો મહદંશે નાશ કરવા પ્રયત્ન કરો, પરંતુ જ્યાં સુધી તમે નિષેધાત્મક વલણના મૂળ સુધી પહોંચીને તેનો નાશ ન કરો ત્યાં સુધી તેવાં અપલક્ષણોને સંપૂર્ણ રીતે દૂર કરી શકશો નહીં.

પરિવર્તન અને સર્વાંગી પરિવર્તન વચ્ચેનો ભેદ

જ્યારે તમે ક્રોધ, લોભ અને અભિમાનથી અલ્પ સમય દૂર રહો એ સમય દરમ્યાન લગભગ તમારામાં પરિવર્તન આવી જાય છે, પરંતુ આ દૂષણોને જ્યારે કાયમ માટે ત્યજી દો ત્યારે તમારામાં સમૂળગાં સર્વાંગી આધ્યાત્મિક પરિવર્તનનો ઉદ્‌ભવ થાય છે. જ્યારે તમને બાળપણનાં રમકડાંમાંથી રસ ઊઠી જાય ત્યારે તમારામાં પરિવર્તન આવે છે, કારણ કે તમે (એ વખતે) માત્ર તમારાં રમકડાં બદલ્યાં હોય છે. જગતના પદાર્થોમાંથી સુખ મેળવવા માટેની ઝંખનાની આંતરિક નબળાઈ દૂર થઈ હોતી નથી, પરંતુ જ્યારે તમે એ આભાસી સુખથી તદ્દન મુક્ત થાઓ ત્યારે તમે સર્વાંગી પરિવર્તન પામો છો.

જ્યારે આધ્યાત્મિક સમજણ અને અખંડ એકીકરણના પરિપાક રૂપે તમારામાં અત્યંત મહત્ત્વનો ફેરફાર સાકાર બને ત્યારે તમે સંપૂર્ણ પરિવર્તનશીલ બનો છો. તમે નવીન શક્તિ, નવીન સૂઝ અને નવતર પ્રેરણાથી સભર બનો છો. નિષેધાત્મક અવગુણોનો સમૂળગો નાશ કરવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન તમારા અંતરાત્માના વધતા જતા વ્યાપને જાણવાનો ક્રમ ચાલુ રહે છે. તમારું જીવન એક સાફલ્ય-ગીત બને છે; એ પરમ આનંદ ચૈતન્ય અને આધ્યાત્મિક સાધનામાં રત બને છે, પરંતુ તમે જ્યારે માત્ર બાહરી ચીજો અને સંબંધ પૂરતું જ પરિવર્તન લાવો અને તમારા વ્યક્તિત્વના

ભીતરી સ્તર સુધી કોઈ પરિવર્તન ન કેળવો તો તમારું મન ધીરે ધીરે નિરંતર વધતી કંટાળાની અનુભૂતિ જ પામી શકશો.

એક સામાન્ય કારકૂન સરકારી અધિકારી થઈ શકે છે. એક વકીલ ન્યાયમૂર્તિ બની શકે છે; તત્ત્વજ્ઞાનનો એક સાધારણ વિદ્યાર્થી પ્રોફેસર બની શકે છે, પરંતુ તેમના વ્યક્તિત્વનો અગમ્ય હિસ્સો એવો ને એવો જ રહે છે. જ્યારે આવી વ્યક્તિઓને પોતાની મનપસંદ ચીજ ન મળે ત્યારે (ઉચ્ચ સ્થાને હોવા છતાં) તેમનાં અગાઉનાં વર્ષોમાં કરતા હોય તેવી જ ફરિયાદ અને શોક કર્યા કરે છે; જ્યારે તેમને મનગમતી ચીજ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે હર્ષાવેશમાં મનની સ્વસ્થતા ગુમાવી બેસે છે. બહારના મોભા અને લોકાદરના મહોરાં રૂપી પરદામાં રહીને તેઓ ભૂતકાળમાં હતા તેવા જ કાયમ માટે રહે છે. આ બાહરી મહોરું તેમને કુદરતના આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણને પ્રાપ્ત કરવામાં બાધારૂપ બને છે. જે પુરૂષો તેમના જૂના-અસંસ્કૃત વ્યક્તિત્વને જગત પાસેથી મળેલી ચળકતી ઉપાધિઓ અને ખિતાબોનાં મહોરાં વડે ઢાંકી દે છે તેઓ તેમની ખામીઓ અને નિષેધાત્મક ટેવો વિષે વધુ અનિયંત્રિત બને છે.

ઉદાહરણ તરીકે ધારોકે એક અતિક્રોધી સ્વભાવનો વિદ્યાર્થી અધ્યાપક બને છે. હવે તેને પોતાના સ્વભાવ પર કાબૂ રાખવાની જરૂર લાગતી નથી. ઊલટું, તે એવું વિચારે છે કે પોતાના વિદ્યાર્થીઓ પરનો "ન્યાયી રોષ" એ "તેઓના ભલા માટે જ છે." કોઈ કોઈ વખત તો અનિયંત્રિત સ્વભાવના અતિ નફ્ફટ સ્વરૂપના જોરથી દબાઈ જઈને તે એ પણ નક્કી કરી શકતો નથી એ પોતાની જાતને તેના જ કારણે હીણપત ભરેલી અને નામોશી ભરેલી બનાવે છે. જે મનુષ્ય પોતાના અંતરાત્માના અવાજની ઉપેક્ષા કરે છે અને આ ચળકતી દુનિયાનાં આભાસી મહોરાંમાં આશ્વાસન મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે તે કદી જીવનમાં આનંદના ખરા સ્વરૂપ અને સમૃદ્ધિની આશા રાખી શકે નહીં.

બીજી તરફ તમે તમારી જાતની અંદર ઊંડાણપૂર્વક બદલાઈ જાવ-તમારી બાહ્ય ટાપટીપમાં કોઈ પરિવર્તન ન કરો, તમે એ જૂના કારકૂન રહો, પરંતુ એ જ પુરાણું વ્યક્તિત્વ ન રહે. તમે એ જ જૂના ખેડૂત તરીકે રહો પણ ભૂતકાળનાં વર્ષોની માફક માયકાંગલા ન બની રહો. જ્યારે તમારામાં સામાન્ય ફેરફાર થાય ત્યારે એ જ વ્યક્તિત્વ જાળવી રાખો, પરંતુ જ્યારે તમે હકીકતમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તનશીલ બનો ત્યારે તમારી અંદર વહેતા વિશ્વવ્યાપક જીવનની વધુ નજીક આવો. તમારા વ્યક્તિત્વમાં આ આંતરિક પરિવર્તનની જરૂર છે.

અનુશાસનવિહીન સમજણબળ તમને બહારના ફેરફારમાં સફળ બનાવે, પરંતુ યોગને સમર્પિત જીવન પ્રેરણાદાયી અને ગહન સર્વાંગી પરિવર્તન માટે તમને પ્રોત્સાહન આપે છે. બાહ્ય ફેરફારો એ જુદા જુદા આકારમાં ઢાળેલા લોખંડના ટૂકડા જેવા છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક પરિવર્તન લોખંડના ટુકડાનું સોનામાં પરિવર્તન કરવા સમાન છે. યોગ જે પરિવર્તન માટેનો દાવો કરે છે તે એ છે કે તમારા વ્યક્તિત્વરૂપી લોખંડને-આંતરિક ઉઘાડરૂપી ચમકતા સુવર્ણમાં રૂપાંતર કરવું. તેથી જ જ્યારે તમે તમારામાં આધ્યાત્મિક સર્વાંગી પરિવર્તન કેળવ્યું હોય ત્યારે તમારા સદ્‌ગુણો વધુ ને વધુ દેદીપ્યમાન થતા રહેશે. તમે તમારી જૂની અસંસ્કારી ટેવોની કળણમાં પાછા ધકેલાઈ જશો નહીં.

યોગ દ્વારા વ્યક્તિત્વનું એકીકરણ

આંતરિક યોગનો આશ્રય લો. એ તમારી હસ્તીમાં મૂળભૂત પરિવર્તન લાવશે. તેમ છતાં રાતોરાત કોઈ પરિવર્તનની આશા રાખશો નહીં. તમારા રોજિંદા જીવનમાં સંવાદિતા અને સમતોલપણું લાવો. તમારું વ્યક્તિત્વ પ્રયોજન, ઊર્મિઓ, સંકલ્પ અને કર્મોના સ્તંભ પર ઊભું છે. તમારા વ્યક્તિત્વના આ પ્રત્યેક પાયાઓમાં મહત્ત્વનું પરિવર્તન થવું જોઈએ તો પણ જ્યારે તમારા હેતુનું આંતરસૂઝમાં પરિવર્તન થાય ત્યારે આધ્યાત્મિક પરિવર્તનની પ્રક્રિયા ચરમસીમાએ પહોંચે છે. આંતરસૂઝના પ્રકાશ વડે તમે જે લાભદાયી પરિવર્તન તમારામાં ઝંખતા હો તે સંપૂર્ણ થાય છે. જ્યાં સુધી તમે આંતરસૂઝ દ્વારા પ્રાપ્ત દૃષ્ટિ તમારા

અંતરાત્મામાં વિકસાવો નહીં ત્યાં સુધી તમારામાંનું (ઇચ્છેલું) પરિવર્તન તમારા અજ્ઞાનયુક્ત મનમાંથી ઉદ્‌ભવતી રહસ્યમય પ્રક્રિયાની દયા પર નિર્ભર રહે છે.

કાર્યરત જીવનમાં પરિવર્તન

કર્મયોગ તમને ભૌતિક કક્ષામાં પરિવર્તનની કળા શીખવે છે. તમે તમારા અહમ્‌ના છેતરામણાં સુખોની શોધ કર્યા વિના કર્મ કરવાની કળા શીખો છો. તમે એવા તત્ત્વજ્ઞાનયુક્ત સત્ય પ્રત્યેની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને અનાસક્તિપૂર્વક કર્મ કરો છો કે તમારી ક્રિયા જીવનના વહેતા ઝરણાની વ્યુત્પત્તિ બની જાય છે. જ્યારે તમારામાં આધ્યાત્મિક પરિવર્તન આવી જાય ત્યારે જગતનું ભલું કરવામાં નિમિત્ત એવાં કાર્યો કરવામાં તમને આનંદ મળે છે. સ્વાર્થવૃત્તિ, લોભ તથા નાશવંત વસ્તુ માટે વ્યર્થ કર્મ કરવાના અહંકાર, ઇત્યાદિથી પ્રોત્સાહિત થવાના બદલે તમારામાં નિઃસ્વાર્થ, વિશ્વવ્યાપક પ્રેમ તથા અંતરપૂર્વકનાં આધ્યાત્મિક રહસ્યનો સ્ફોટ થાય છે. આ સર્જન દ્વારા ઈશ્વર પોતે વ્યક્ત થાય છે. તમારા કાર્યરત જીવનમાં તમારે આવું સર્વાંગી પરિવર્તન પ્રાપ્ત કરવા અથાગ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

માનસિક પરિવર્તન

તે પછીના ક્રમે રાજયોગ આવે છે. એ તમારી માનસિક કક્ષામાં પરિવર્તન કરે છે. 'વિનાશ' રૂપી દૈત્યના કારખાના જેવું મન રાખવાના બદલે તેને 'ધ્યાનના દેવતા'ના સ્મારકના સ્વરૂપમાં બદલી નાખો. તમે તમારા વિચારોનું નિયમન કરવાની કળા શીખી શકશો. આ રીતે – એકાગ્રતા અને ધ્યાન દ્વારા તમારા – વ્યક્તિત્વના અગાધ ઊંડાણમાં પ્રવેશ કરો. તમારી અહંકારયુક્ત એષણાનું ફિલસૂફના સમાધિરૂપી પથ્થર વડે દરેકનાં ભલા માટે કાર્ય કરતી દિવ્ય ઇચ્છાશક્તિમાં રૂપાંતર થાય છે.

ઊર્મિપ્રધાન જીવનમાં પરિવર્તન

આની સાથોસાથ ભક્તિયોગ તમારા મનોભાવને દિવ્ય પ્રેમના ઝરણામાં પરિવર્તિત કરવાની કળા બક્ષે છે. પ્રેમના નામે સર્વત્ર પ્રસરેલી આસક્તિ અને મોહની જાળમાં પડવાના બદલે તમે અંતરાત્માના પ્રેમની શોધ આરંભો. એ આ સાપેક્ષ જગતમાં વિદ્યમાન તમામ માનવીય પ્રેમનો સ્રોત અને પાયો છે; પોતાના ઇષ્ટ માટે સહુને પ્રેમ કરવો એ ઉપનિષદ્‌ના સત્યનું તેનાથી જ્ઞાન થાય છે. તમે એવો આધ્યાત્મિક આનંદ માણો છો, જે શાશ્વત છે. આત્મા સ્વયં ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થાય છે અને મીઠાશના અખંડ ઝરાનો આનંદ પામે છે.

ભેજવાળી જમીનમાં વહેતી કાદવ-કીચડથી ભરપૂર નદી માફક વહેતી પ્રેમની લાગણીઓ તે પછી મુક્તિના ચાંદી જેવા શુદ્ધ ઝરામાં પરિવર્તન પામે છે – દિવ્ય સ્વર્ગીય સુખમાં પરિપૂર્ણતા પામે છે.

હેતુ અને સાહજિકતા

અંતમાં જ્ઞાનયોગ આવે છે. એ તમામ હેતુનું સહજતામાં પરિવર્તન કરે છે. વ્યક્તિત્વની અખંડતા માટેનું એ સર્વોચ્ચ સ્થાન છે. આધ્યાત્મિક ગુરુના માર્ગદર્શન નીચે પુરાણોનું દર્શન કરીને અને આધ્યાત્મિક ઉપદેશોના અર્થ પર ધ્યાન દઈને અભિવ્યક્ત કરીને એક સુજ્ઞ સાધક પોતાની ઓળખની યથાર્થતામાં સમૂળગું પરિવર્તન લાવી શકે છે. ''હું લોહી-માંસનું આ શરીર છું'' એવું કહેવાના બદલે તે એવું સમજે છે કે ''હું સર્વવ્યાપી આત્મા છું'' અહંકારી વલણથી ઉદ્‌ભવેલી મનની એષણાઓનો પીછો કરવાના બદલે એ અહમ્‌ની કલ્પિત વાસ્તવિકતા પર જ સંશય કરે છે. અહંકારની ભાવના અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં ભટકતા એક દીવાસ્વપ્ન જેવી છે તે જાણ્યા પછી એ પોતે નિતાંતપણે બધી આકાંક્ષાઓને ઝંખનાઓથી પર, સ્વતંત્ર દિવ્ય આત્મા છે એ સમજવા 'જાગૃત' થાય છે.

સહજ જ્ઞાન એ મનુષ્યના વ્યક્તિત્વમાં રહેલી કુટેવોને ખાક કરી નાખનાર અગ્નિ છે. એ જીવનની પ્રત્યેક ભૂમિકાના પરિવર્તનની પ્રક્રિયા સંપૂર્ણ કરનાર 'ફિલસૂફનો પથ્થર' છે.

જીવાત્માનું દિવ્ય આત્મામાં પરિવર્તન થાય

છે; માનવશરીર ઈશ્વરનું જીવતું-જાગતું મંદિર બને છે.

ક્યાં સુધી તમે તમારા જીવનની ભૂમિકાની સપાટી જ માત્ર બદલ્યા કરશો? તમારા વ્યક્તિત્વમાં અમાપ પરિવર્તનની કળા શીખો. તમારા દૈનિક જીવનમાં-સમર્પિત કર્મ, વફાદારી, ધ્યાન તથા આધ્યાત્મિક સવાલ-જવાબની એકરૂપતાનો અભ્યાસ કરો. તમારી જાતને પવિત્ર હેતુઓ માટે સમર્પિત કરો; તમારા વ્યક્તિત્વને ડહાપણના સૂર્યપ્રકાશમાં તપવા દો, દિવ્ય ઊર્મિઓની શીતલ ધારાનો આનંદ લૂંટવા દો-આનંદપ્રદ ચિત્તની હવામાં શ્વાસ લેવા દો. તમારું અવશ્ય પરિવર્તન થશે.

સર્વાંગી પરિવર્તનથી પણ આગળ વધો

આંતરસૂઝના પ્રકાશમાં તમે જોઈ શકશો કે આત્મા બધા જ ફેરફાર કે પરિવર્તનથી પર છે. કાળાં વાદળો હટી જાય ત્યારે સૂર્ય પોતાના સ્વાભાવિક પ્રકાશથી જગતમાં સર્વાંગી પરિવર્તન કરી દે છે - વાદળો મેઘધનુષ્યના રંગો વડે ચળકાટ પામે છે, વૃક્ષો હીલોતરીથી છવાઈ જાય છે અને નદીઓ તેજસ્વિતાપૂર્વક વહે છે. આ જ પ્રમાણે આત્માની ઓળખ થયા પછી મનમાં ઘેરાયેલાં વાદળોમાં, ઊર્મિઓની નદીમાં, વિચારોરૂપી શિખરોમાં અને દૈનિક જીવનરૂપી ખીણમાં પણ પરિવર્તન મૂર્ત બને છે. ભલે પછી તે વિરોધાભાસી બળો કે આત્મા મનુષ્યના જીવનમાં સર્વાંગી પરિવર્તન લાવે છે, છતાં પણ એ સત્ય છે; યોગીઓ તથા સંતોએ આ આત્માની અચળ દક્ષતા પ્રાપ્ત કરી હોય છે. આ માત્ર તમારી જાત પૂરતું જ નહીં, પરંતુ જે જગતમાં તમે રહો છો તેના પણ આધ્યાત્મિક સર્વાંગી પરિવર્તનનું રહસ્ય છે. જગતમાં જે સારું કે ભલું છે, સુંદર છે અને દિવ્ય છે તે તમામનો પાયાનો સિદ્ધાંત છે. ઈશ્વર તમારું કલ્યાણ કરો!

☐ 'રચનાત્મક વિચારશૈલી'માંથી સાભાર

(સ્વ-સ્વરૂપનું વિસ્મરણ પાના નં. ૩૦ ઉપરથી ચાલુ)

સાધના શક્ય બને. ગુરુમાં અનન્ય શ્રદ્ધા રાખો. ગુરુથી જ આપણું શિષ્યત્વ સાર્થક થશે અને ગુરુકૃપાથી ઈશકૃપાની પ્રાપ્તિ થશે.'

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ કહે છે - 'માનવીય જીવનનો અંતિમ ઉદ્દેશ છે આત્મસાક્ષાત્કાર. ઓ મારા ચિરંજીવ મિત્ર! તું આ તારી ઊંડી અજ્ઞાનતાની ઊંઘમાંથી ક્યારે ઊઠીશ? આવ... જાગ, તત્કાળ નિદ્રા છોડ. સ્વપ્નને સરી જવા દે, તારા જન્મસિદ્ધ અધિકારને માણ અને તારી સાચી ઓળખને તું પામ. તારા સ્વરૂપને તત્કાળ ઓળખી લઈ દિવ્યાનંદ, જ્ઞાન તથા શાંતિની અનુભૂતિ મેળવ, જે તારું પોતાનું શાશ્વત સ્વરૂપ છે.'

આની સાથેસાથે ગુરુદેવ આપણને ખાતરી આપે છેઃ

'આનંદમાં રહો, જિગરવાળા બનો.

'હું તમારી સાથે જ છું.

'શાશ્વત અંતર્યામી, મહાન અંતર્વાસી, જેની સાથે આધ્યાત્મિક રીતે હું એક છું, તે હું તમારી અંદર પણ બિરાજેલો છું. જે તમને અસત્‌માંથી સત્‌માં, અંધકારમાંથી પ્રકાશમાં, મૃતમાંથી અમૃતત્ત્વ તરફ દોરી જશે.'

ગુરુદેવની તો અસીમ કૃપા છે જ, હવે આત્મકૃપા જોઈએ. માટે આપણે પ્રાર્થના કરીએ કે - આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના વિષયમાં અમે ભયભીત ન બનીએ, દરેક પળે શ્રદ્ધા અને ભક્તિ અડગ રહે, ભગવાનની હાજરી પ્રત્યે હંમેશાં જાગૃત રહીએ, દૈનિક જીવનમાં ભગવત્સ્મરણની ધારા અખંડ રહે, દરેક રૂપમાં ભગવાનનાં દર્શન કરીએ અને સ્વ-સ્વરૂપ-પોતાના અસલ સત્‌-ચિત્‌-આનંદ સ્વરૂપને ઓળખવા સમર્થ થઈએ.

'ગુરુદેવના દ્વારે પહોંચવું' એનો સૂક્ષ્મ અર્થ રહસ્ય

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

તમે સૌએ ગુરુદ્વારા જોયાં હશે. શીખ લોકો ગુરુદ્વારા બનાવે છે. ગુરુનું દ્વાર.... ! તેમાં પહોંચવાની વાત છે. તેમણે ખૂબ સરસ વાત કહી છે. આપણે ત્યાં મંદિર-મઠ બને છે. શીખ તેને કહે છે કે જે શીખે...., શિક્ષા લે... ! શિષ્યને જ શીખ કહેવામાં આવ્યો છે. તેમના ગુરુ કોણ છે? ગ્રંથસાહેબ ! (તે-) ગ્રંથમાં અનેક અનેક ઋષિ મુનિઓની વાણી છે, અનુભવ સિદ્ધ વાણી છે. આદિ ગુરુ રામાનંદાચાર્યજીથી માંડીને... કબીર, રૈદાસ.. મીરાં વગેરે-એ બધાની વાણી તેમાં છે...! અને ... (બસ....!) તે વાણી અનુસાર તે દ્વાર પર તમે પહોંચી જાઓ ગુરુદ્વાર પર પહોંચી જાઓ. તે વાણીનું શ્રવણ કરવું, (તેનું-) મનન કરવું, નિદિધ્યાસન કરવું..., પોતાના જીવનમાં તેને ચરિતાર્થ કરવું - જીવનમાં તેને ઉતારવું - એ જ ગુરુદ્વાર પર પહોંચવાનો અર્થ છે. ગુરુદેવ ઇચ્છે છે કે આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ-આપણી હિંદુ સંસ્કૃતિ.. આપણી હિંદુ સંસ્કૃતિ અર્થાત્ સાર્વભૌમ સનાતન ધર્મની સંસ્કૃતિ - જે ધર્મ શાશ્વત છે, જે ધર્મના માધ્યમથી પ્રત્યેક માનવી (ત્યાં કોઇ ક્ષેત્ર વિશેષ, વર્ગ વિશેષ અથવા કાલ વિશેષનો આગ્રહ નથી ત્યાં તો કેવળ માનવ સંસ્કૃતિ-) કઇ રીતે સમુન્નત બની શકે.

ગુરુદ્વાર પર પહોંચવાનો અર્થ એ જ છે કે વાસ્તવિક સત્ય અને તથ્ય સુધી પહોંચવાનો માર્ગ. ગુરુ તો શુદ્ધ-બુદ્ધ જ્ઞાન સ્વરૂપ છે અને તે જ્ઞાનના દ્વાર પર પહોંચવું એ જ ગુરુદ્વાર પર પહોંચવું છે. જ્ઞાનના માટે બે અપેક્ષાઓ છે; એક તો એ કે આ અસદ્ - જે પરિવર્તનશીલ જગત છે તેમાં લીપ્સાનો અભાવ, તેમાં આસક્તિનો અભાવ. અને તે સિવાય... જ્યાં સુધી આપણને તેમાં આસક્તિ છે. વ્યવહારિક જગતમાં, ક્ષણભંગુર નશ્વર પરિવર્તનશીલ જગતમાં આસક્તિ છે ત્યાં સુધી તો જ્ઞાન (કેવળ-) વાણીનો વિષય બની જશે. જ્ઞાન ચરિતાર્થ નહિ થાય. જીવનમાં ઊતરશે નહિ અને... શાબ્દિક જ્ઞાન, વાચિક જ્ઞાન ન તો આપણું કલ્યાણ કરી શકશે...! કોઈ કોઈ વાર તો તે ડુબાડનારું બની જાય છે, જેમ કે.. હું કહી રહ્યો હતો કે હનુમાનજી મહારાજે જ્યારે સૂર્યને ગ્રસી લીધો ત્યારે.. **तीनों लोक भयो अंधियारो...** ! જો જ્ઞાનને આપણે ખોટી (ગલત) રીતે સ્વીકારીશું તો અંધકાર પેદા થશે. તમોગુણ તો અંધકાર પેદા કરે જ છે. રાહુએ જે ગ્રસ્યો હતો...!

પરંતુ કોઈ કોઈ વાર જેઓ જ્ઞાનના ઇચ્છુક છે તે લોકો પણ જ્ઞાનને ઢાંકી દે છે. (-ખોટી રીતે તેમને સ્વીકારવાને કારણે.) જો આપણે જ્ઞાનને જીવનમાં ઉતાર્યું નહિ, જ્ઞાનને કેવળ વ્યાવસાયિક રૂપ આપી દીધું. (તો તો પછી.. ?) ગોસ્વામી તુલસીદાસજી ખૂબ દુઃખ સાથે કહે છે કે કલિકાલમાં લોકો વેદને વેચવા માંડશે અને ધર્મને નીચોવવા લાગી જશે. આ ધર્મનું જે નીચોવવું છે; વેદનું જે વેચવું છે તે ભારે પાપ છે. ધર્મની આડમાં/ઓથમાં આપણે આપણી વ્યક્તિગત સ્વાર્થપૂર્તિમાં લાગી જઇશું - આપણે જ્ઞાનને વેચવા માંડીશું.. ! જ્યાં જ્ઞાન વેચાય છે... એ તો અંધકાર છે; તેનાથી પ્રકાશ નથી થતો-આલોક નથી થતો.

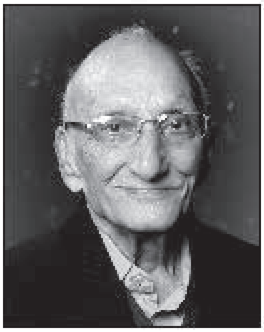
ગુરુદ્વાર તો જ્ઞાનનું દ્વાર છે અને તે દ્વાર પર પહોંચવા માટે આપણે સૌથી પહેલાં સાંસારિક આસક્તિઓથી રહિત થવું પડશે કારણ કે એકસાથે બે વસ્તુઓનો સ્વીકાર કરવો કઠિન હોય છે.

કહેવાનો અર્થ એ છે કે ગુરુદ્વાર પર પહોંચવું હોય તો સાંસારિક આસક્તિઓનો અભાવ તો થવો જ જોઇએ. તમે કહેશો કે તો શું અમે સંસારનો પરિત્યાગ કરી દઇએ? ના! કર્તવ્યબુદ્ધિથી સંસારમાં કર્મ કરતા રહો, (પરંતુ-) તેમાં આસક્તિનો અભાવ હોય. ઘણાં કાર્યો તમે કર્તવ્યબુદ્ધિથી કરો છો. જેમ એક બેંકનો

કર્મચારી છે કે જે બેંકના ધન-સંપત્તિને સુરક્ષિત રાખે છે; તેનો બધો જ હિસાબ-કિતાબ યોગ્ય રીતે રાખે છે પરંતુ તેમાં તેને આસક્તિ નથી. તેને તે પોતાનું નથી માનતો. એ જ રીતે અનેક-અનેક વિભાગના જે કર્મચારીઓ છે તેઓ સૌ ત્યાંનું કાર્ય કરે છે, પરંતુ તેમાં તેમને આસક્તિ નથી. તેમાં તેમનું પોતાપણું નથી. (એ-) મારું છે એવો ભાવ નથી, મમત્વ નથી. બસ! એ જ રીતે મમત્વ, મોહ અને આસક્તિથી પર થઈને તમે વ્યવહારિક કાર્ય કરતાં તેનાથી નિર્લિપ્ત રહેતાં આગળ વધો..., ગુરુદ્વાર પર પહોંચો.

□ 'પરમાર્થપ્રકાશ'માંથી સાભાર

આદરણીય શ્રી મહેન્દ્રભાઇ શ્રોફનો ગોલોકવાસ



શ્રીમત્ સ્વામી વિવેકાનંદજી મહારાજના પ્રાગટ્ય દિવસ જાન્યુઆરી મહિનાની બારમી તારીખે અભિજાત મુહૂર્તે બપોરે બાર ને ચાળીસ વાગ્યે વહાલા મહેન્દ્રકાકાએ મહાપ્રયાણ કર્યું.

દિવ્ય જીવન સંઘ, ભરૂચની શાખા સાથે તેઓ છેલ્લાં ૩૫ વર્ષથી જોડાયેલા હતા. શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જુનની જોડી જેવા મહેન્દ્રકાકા અને સુમનકાકાએ દિવ્ય જીવન સંઘ, ભરૂચ ખાતે ખૂબ જ ચિરસ્મરણીય કાર્યો કર્યાં. શ્રી મહેન્દ્રભાઇ શ્રોફ દિવ્ય જીવન સંઘ, ભરૂચ શાખાના અધ્યક્ષપદે રહ્યા. જેમ જેમ તેમની ઉંમર વધતી ગઇ તેમ તેમ તેમણે તેમના કાર્યમય જીવનની લીલાઓને સંકેલવા માંડી હતી.

પોતાના દિવંગત પિતાશ્રી શ્રી પ્રભુદાસ શ્રોફના નામથી તેમણે શ્રી પ્રભુદાસ શ્રોફ પ્રાર્થના મંદિર (વિશાળ સત્સંગ ભવન)નું નિર્માણ કરાવ્યું. અનેક વર્ષો સુધી 'આઇ બેન્ક'નું સંચાલન કર્યા બાદ પૂજ્ય મોરારિબાપુની કથાનું અવિસ્મરણીય આયોજન કરાવ્યું અને તેમાંથી પ્રાપ્ત ધનરાશિમાંથી ''શ્રીમતી લાભુબહેન ગોવિંદભાઇ મિસ્ત્રી'' - દિવ્ય જીવન સંઘ સંચાલિત હોસ્પિટલનું નિર્માણ કરાવ્યું.

તેમને ત્યાં પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ, શ્રી સ્વામી ભૂમાનંદજી મહારાજ અને શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તથા અન્ય અગણિત સંતો પધારતા. શ્રી મહેન્દ્રભાઇ શ્રોફ ભરૂચ શહેરની અનેક સંસ્થાઓમાં ટ્રસ્ટી હતા. ભક્ત કવિ નરસિંહ મહેતાનાં સુપ્રસિદ્ધ ભક્તિપદ વૈષ્ણવજન તો તેને રે કહીએ .. માં વર્ણવેલ વૈષ્ણવના પ્રત્યેક ગુણોના તેઓ ધણી હતા.

તેમનું જીવન અલૌકિક હતું.

તેમનું મૃત્યુ દિવ્ય હતું.

૮૭ વર્ષની ઉંમરે સ્વસ્થ શરીર અને જાગૃત-સતર્ક મન સાથે દેહવિલય પામેલા શ્રી મહેન્દ્ર શ્રોફ તેમની પાછળ તેમનાં કરુણામયી પત્ની શ્રીમતી ભારતીબહેન, આદર્શ પુત્ર ચિ. સંજીવ, પુત્રી પારુલ ભાઈઓ શ્રી ઉપેન્દ્રભાઇ, શ્રી પ્રવીણભાઇ અને તેમનો વિસ્તૃત પરિવાર મૂકતા ગયા છે.

બારમી જાન્યુઆરીએ મેસીવ હાર્ટએટેક આવતાં એક નિમિષ માત્રમાં તેમણે દેહત્યાગ કર્યો.

તેમની અંતિમયાત્રામાં જોડાયેલા માનવ મહેરામણને દેખીને એમ જ કહી શકાય કે તેઓ હજારો હૈયાંના હામી UnCrowned King હતા.

ઈશ્વર દિવંગતના આત્માને આત્મશાંતિ અને સદ્ગતિ આપે એ જ પ્રાર્થના.

ૐ શાંતિ.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અને યોગ-તેમનો દૈનિક જીવનમાં વિનિયોગ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાન અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાલોજી સંસ્થાના સંયુક્ત ઉપક્રમે આયોજાયેલ ત્રિદિવસીય જ્ઞાનસત્રના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન - અમદાવાદ. તા. ૧૫-૧-૨૦૧૫)

વિશ્વનિયંતાને પ્રણામ.

આપણે પ્રકૃતિ વિષે ચિંતન કરવાનું છે. આ ક્ષેત્રે મારો એક વિનમ્ર પ્રશ્ન છે. શું આજે આપણે સૂર્યોદયનાં દર્શન કર્યાં? ગઈ કાલે ચંદ્રમા કઈ દિશામાં ઊગ્યો હતો? તેના માથે તારો હતો કે નહીં? આપણા આંગણામાં પક્ષીઓ, ખિસકોલી આવે છે, તેઓ માળા બનાવવા માટે બોટલપામના તંતુઓ-રેસાઓ કેવી રીતે ખેંચી જાય છે? આજકાલ ટીકોમા પુષ્પો ગુચ્છાબંધ થાય છે. તેની અંદર પેલી નાની એવી કાળી ચકલી કેવા પ્રેમથી રસ ચૂસે છે? ત્યારબાદ તે જ ઝાડની ડાળીએ કેવા આનંદથી ઝૂલે છે?

તમે છેલ્લે છેલ્લે તમારાં માતાની બાજુમાં વહાલથી ક્યારે બેઠા હતા તે યાદ છે? તમારાં પોતાનાં પત્નીના ચહેરાને નિરખીને છેલ્લે છેલ્લે ક્યારે નિહાળ્યો હતો? તમારા બાળકને ખોળામાં બેસાડીને ક્યારે વહાલ કર્યું?

આપણી ચોપાસ એક સૃષ્ટિ છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહ, નક્ષત્ર, ખુલ્લું નીલું આકાશ, વાદળો, તારાઓ, મેઘધનુષ, શિયાળો, ઉનાળો, ચોમાસું, હેમંત, શિશિર, વસંત આ બધાંથી આપણે સંલગ્ન છીએ? ગલીના કૂતરાને એક વાર પ્રેમથી બોલાવશો તો તે પણ તમને જોઈને પ્રેમથી દોડતું આવશે. પ્રકૃતિ સાથે ઐક્ય તો કેળવવું જ પડશે. હું દૂધ પીતો નથી, ભાત ખાતો નથી, ઘઉંની રોટલી ખાતો નથી, આવું બધું કર્યાથી શું લાભ? તમે ઘી-દૂધ ખાતા નથી તમે રોટલી, ભાત, દાળ કે શાક, તળ્યું અને ગળ્યું ખાતા નથી તો ભૂંડ પણ આમાંનું કશુંયે ખાતું નથી, પણ ભૂંડ ખાયા જ કરે છે. આપણે શું ખાઈએ છીએ તેની સાથે ક્યાં, કેવું અને કેટલું ખાઈએ છીએ તે પણ જાણવું અને પાળવું આવશ્યક છે. શાકાહારી ખોરાક છ કલાકમાં પચી જાય છે, માટે જ આપણને સવારે, બપોરે અને સાંજે ત્રણ વખત ભૂખ લાગે છે. સિંહ, વાઘ, વરુ એક જ વખત શિકાર કરે અને એક જ વખત ખાય છે, કારણ માંસાહારી ખોરાકને પચતાં ૨૪ કલાક લાગે છે. જ્યારે મેંદાની બનાવટની વસ્તુઓ પિઝા, પાસ્તા, મેગી, નૂડલ્સ, બ્રેડ, બિસ્કિટ, મઠડી, બજારનાં સમોસાં અને ઠંડાં પીણાંઓ ખાસ કરીને કોકાકોલા અને તેના સગાં સંબંધી ફેન્ટા, માઝા વગેરે.આમાં ૧૫૦ મિ.લિ.માં આઠ ચમચી ખાંડ હોય છે.

જે યુવક-યુવતીઓ હોસ્ટેલ કે ખાનગી રૂમ રાખીને રહે અને આવું ફાસ્ટ ફૂડ જ ખાય તેમના લિવરમાં રોગ ઘર કરી જાય, એકાદ હજારમાં એકાદ માણસ જ બચી શકતો હોય છે. દીકરીઓને માસિક મોડું આવે, દુઃખભર્યું આવે, લાંબુ ચાલે, ધોવાણ વધુ થાય!

આપણે આપણા દિવસનો પ્રારંભ લીલોતરીથી કરીએ. ફણગાવેલા મગ, મેથી, ચણા, મગફળી, કેળું, નારંગી, જામફળ, પપૈયું – પાલક, મેથી, મૂળા, તાંદળજો, સુવા, કાકડી, ટામેટાં, ગાજર, બીટ રૂટ (ચુકંદર) વગેરેને કાચાં ખાઈ શકાય, ફુદીનો, લીલા ધાણા, લીંબુ સાથે લીલો રસ પણ પી શકાય. જેટલું પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાનો પ્રયત્ન કરીશું એટલી જીવનમાં વિકૃતિ ઓછી આવશે. આ પ્રાકૃતિક જીવન વિચાર, વાણી અને વ્યવહારમાં પણ એટલી જ આવશ્યકતા માગી લે છે. – વિચાર, વાણી અને વ્યવહારનું નામ જ યોગ. યોગનો અર્થ એટલે જોડવું – 'યુજ્' એવો થાય. આપણે આપણાથી બહારની દુનિયા સાથે જીવવાને ટેવાયેલા છીએ. થોડું પોતાની સાથે રહેતાં શીખીએ. ''આત્મસંસ્થં મનઃ કૃત્વા કિંચિદ પિ ન

ચિંતયેત્" મનને આત્મામાં જોડો, પછી બીજો કોઈ પણ વિચાર ન કરો. મન અને આત્માનું જોડાણ એટલે પ્રકૃતિ યોગ અને મન તથા આત્મા વચ્ચેની દૂરી કે અંતર એ વિયોગ, દુઃખ, ક્લેશ આતંક અને યાતના.

શરીરના શુદ્ધીકરણ માટે શેમ્પુ - સાબુ વગેરેથી નહાઓ છો, મનના શુદ્ધીકરણનું શું? મેન્ટલ હાઈજીનનો વિચાર કર્યો? સદ્વિચારોનો સ્રોત છે - સદ્વાંચન, સદ્વ્યવહાર, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અંતર-પ્રેરણા, જપ, ધ્યાન અને એકાંતનું સેવન. જો આટલું થઈ શકે તો જીવનસરણીની યાત્રા પ્રાકૃતિક સંપદાને અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે.

આપણી પ્રકૃતિ વિકૃત થવાનું પ્રથમ કારણ આપણો ખોરાક છે. બીજું આપણી ચોપાસનું વાતાવરણ, આપણો સમાજ, પરિવાર, કુટુંબ અને આપણે. પ્રારંભ આપણે આપણી જાત પરના સંયમથી કરવો પડે તેમાં ખાવું-પીવું, બોલવું, ચાલવું, હળવું મળવું બધાંનો સમાવેશ થાય છે. કામ-ક્રોધ અને લોભ - એ વિનાશનાં દ્વાર છે. સત્સંગ અને સ્વાધ્યાય (અંતરનિરીક્ષણ) વડે આત્મવિશ્લેષણ થઈ શકે છે. "પ્રાણાયામેન કિલ્બીષામ્" પ્રાણાયામના અભ્યાસથી માનસિક વિકારોનો હ્રાસ થાય છે. આસનો જ માત્ર યોગ નથી. આસનોના અભ્યાસથી શરીર સ્વાસ્થ્ય સુરેખ રહેશે, એ પાયાની આવશ્યકતા છે; પરંતુ જીવન ઉત્કર્ષ માટે માત્ર યોગાસનોથી કામ નહીં ચાલે. ગુરુની શરણાગતિ જરૂરી છે. જીવનમાં સંઘર્ષ તો આવશે. સ્વામી વિવેકાનંદજીએ કહ્યું છે, **"Struggle Struggle Struggle is sine qua none of Life, Stagnation is Death!"** જીવનમાં સંઘર્ષ હોય તો જ જીવન. આરોહ-અવરોહ અને ચઢાણ ઉતરાણ વગરની યાત્રાનો તે વળી શો આનંદ!

માટે આનંદમાં રહો, આનંદ આપો.
દુઃખી થાઓ નહીં, દુઃખી કરો નહીં.
અને ભગવાનને ભૂલો નહીં.

અમે અમારા યોગવર્ગોમાં સદૈવ ભણાવીએ છીએ; "ખાના આધા કરો, પાની ડબલ પીઓ, કસરત ચાર ગુના કરો, કામ પાંચ ગુના કરો, રામનામ-પ્રભુસુમિરન દશ ગુના કરો." આ જીવનચર્યા છે.

પરિવારમાં સાથે બેસતાં શીખો. સાથે જમો. સાથે પ્રાર્થના કરો. એકમેકને મનમેળ થશે. કદીયે એકમેક ઉપર શંકા કરશો નહીં. શંકાનું કોઈ ઓસડ નથી. 'સંશયાત્મા વિનશ્યતિ', જે માણસ શંકા કરે તે વિનાશ નોતરે છે. તમારી પોતાની જાતમાં શ્રદ્ધા રાખો. પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ રાખો, પછી પારિવારિક પરિજનોમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસસભર નિષ્ઠાપૂર્વકનું પ્રામાણિક જીવન જીવો.

આ જીવન યોગ છે.

યોગ અને પ્રકૃતિ વિભિન્ન નથી. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા એટલે જ યોગનો વિનિમય. જે વ્યક્તિનું જીવન દંભ, છળ અને કપટ વગરનું પારદર્શક જીવન છે, તે જ યોગી.

આત્મસંયમથી લાગણીઓ ઉપર સંયમ આવશે. નાની નાની વાતમાં અકળાઈ ન જાઓ. પરસ્પર પ્રેમ, સદ્ભાવ, સન્માનથી જ જીવન સંતુલન રહી શકે. તમો જ તમારા જીવનની શિલ્પી છો. તમારા જીવનની સમસ્યાનું તમો જ સમાધાન છો. તમો જ તમારા જીવનનો પ્રકાશ સ્તંભ છો. અંતર તો અજવાળેલું જ છે. બાહ્ય અંધકારથી પૃથક નિયમિત થોડાં આસનો, થોડાં પ્રાણાયામ, થોડું ધ્યાન, થોડો પણ નિયમિત સત્સંગ અને સ્વાધ્યાય તમારી અંદર રહેલી તામસિક વૃત્તિનો હ્રાસ કરશે. રાજસિક વૃત્તિને સત્ત્વમાં પરિણિત કરશે. તમારા જીવન યોગને દિવ્યતા અને ભવ્યતાનો શિરમોર પહેરાવશે. આપની આ પરિષદ સકારાત્મક ચિંતન માટે છે, તે આપણા સૌનાં જીવન માટે મોટું અને આવશ્યક અંગ છે, માટે સકારાત્મક વિચારોમાં જીવો અને ધન્ય બનો.

ૐ શાંતિ.

અપીલ

ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આ શતાબ્દી વર્ષમાં શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ જન્મ શતાબ્દી સ્મૃતિ ભવનનું નિર્માણ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ઝડપભેર થઈ રહ્યું છે.

વિજયાદશમીના પવિત્ર દિવસે વિધિવત્ ગુરુપાદુકાપૂજન અને હોમ-હવન બાદ શિલાન્યાસ કરવામાં આવેલો. સુપ્રસિદ્ધ SMPS સંસ્થા દ્વારા અધિકૃત રીતે માન્ય કરાયેલા નકશાઓ માટે ટેન્ડર બહાર પાડ્યા બાદ શ્રી મારુતિ કન્સ્ટ્રક્શન દ્વારા ધમધોકાર ચણતર થઈ રહ્યું છે.

અંડરગ્રાઉન્ડ કાર પાર્કિંગ અને ગ્રાઉન્ડ ફ્લોરનું કાર પાર્કિંગ ચણાઈ ગયા બાદ હવે પહેલા માળે બાર રૂમ તથા વચ્ચે નાનો સભાખંડ તૈયાર થવા માંડ્યો છે. ત્યાર બાદ બીજા માળે ૧૦૦૦ ચોરસ ફૂટનો વિશાળ ખંડ તૈયાર થશે. ઈશાન ખૂણે એક દાદરો છે. પશ્ચિમ-દક્ષિણ દિશામાં બીજો દાદરો અને લિફ્ટનું આયોજન છે.

સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને યોગ-ધ્યાનની આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ માટે નિર્માણ થઈ રહેલા આ વિષદ અને વિશાળ ચિદાનંદ ભવન માટે આપનું ઉદાર ચરિત દાન અપેક્ષિત છે.

શિવાનંદ આશ્રમને આપવામાં આવેલું દાન સરકારશ્રીના ઇન્કમટેક્સ કાયદા ૮૦-G અન્વયે ૫૦% કરમુક્ત છે.

આપનો ચેક ''દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ'ના નામે....

અધ્યક્ષ,

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,

સેટેલાઈટ સામે, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ (ગુજરાત)

મોકલવા યોગ્ય કરવું.

શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું કહેવાનું છે, ''જે ભક્તિ કરે તે પ્રભુને માર્ગે, જે ધ્યાન કરે તે પ્રભુને દ્વારે અને જે દાન કરે તે પ્રભુને ખોળે.'' માટે 'Spend Spend Spend. He will Send Send Send' ને યાદ રાખો અને આ ભવ્ય દિવ્ય સત્કાર્ય માટે ઉદારતાથી દાન આપો.

- મંત્રી, દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ.

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટીર ઋષિકેશમાં મળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાથે રહેતા સંન્યાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વેંકટેશાનંદજીનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હૃદયાનંદજી, સ્વામી ચૈતન્યાનંદજી, સ્વામી સંતાનંદજી, સ્વામી ગુરુશરણાનંદજી, સ્વામી પરમાનંદજી તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી]

પીગળતું હૃદય

ડૉ. મિસ, તે દિવસે પાછાં જતાં હોવાથી ગુરુદેવની રજા લેવા આવ્યાં હતાં. ગુરુદેવે તેમની સાથે હૉસ્પિટલ તથા બીજી બાબતો સંબંધી લંબાણથી વાત કરી. તેઓ તેમની આવડત, લાયકાત અને સેવાથી ખૂબ ખુશ હતા. તે સર્જરીમાં નિષ્ણાત હતાં.

એકદમ ગુરુદેવે સ્મિત સાથે કહ્યું: ''તો તમારું હૃદય કઠણ હોવું જોઈએ. સ્વામી પરમાનંદ જેવા કેટલાક લોકો તેમના જીવનમાં કદી સર્જન થઈ શકે નહિ. તેઓ લોહીનું એક ટીપું પણ જુએ તો બેભાન થઈ જાય.''

મૂક જિજ્ઞાસુ

ડૉક્ટરના ગયા પછી ગુરુદેવે કહ્યું: ''ઓ શ્રીધર સ્વામીજી, આ ડૉક્ટર બહુ ખૂબ સારાં જિજ્ઞાસુ છે. તે મને ભાગ્યે જ લખે છે પણ મૂકપણે અદ્‌ભુત સાધના કરી રહ્યાં છે. તેઓ મંત્ર લખવામાં ખૂબ નિયમિત છે. આ મંત્રો લખેલી નોટોનો ઢગલો જુઓ ! અને તેઓ શાંતિથી આધ્યાત્મિક ડાયરી લખવાનું જાળવી રહ્યા છે. કેટલી નમ્રતાથી તે ડાયરી મારા ટેબલ પર મૂકે છે ! તેમનું હૃદય પણ વિશાળ છે. અહીં રહ્યાં તે દરમિયાન તેમણે ખૂબ સારું કામ કર્યું છે અને સુરેશનું જીવન પણ બચાવ્યું છે.''

બ્રેડની વહેંચણી

''પદ્મનાભ સ્વામીજી, બ્રેડવાળાને જે આપવાનું હોય તે આપી દો.''

એક અજાણ્યા બ્રેડ વેચનારને તેની બ્રેડ વેચવામાં સતત પા કલાક મદદ કરીને ગુરુદેવ ખુરશી પર બેઠા. ગુરુદેવની નજર આગળથી જે પસાર થાય તેને એક બ્રેડનો રોટલો આપ્યો બીજા ગેરહાજર હતા તેમને પણ આપ્યા. બધા થઈને બ્રેડના પચાસ રોટલા આપવામાં આવ્યા.

પદ્મનાભ સ્વામીએ જવાબ આપ્યો: ''સ્વામીજી, અંબાલાથી આવેલા એક મુલાકાતી ભાઈએ બિલની બધી રકમ ચૂકવી દીધી છે.''

''કોણ? દ્વારકાસિંગજીએ?''

પદ્મનાભ સ્વામીએ માથું હલાવી હા પાડી.

ગુરુદેવે બ્રેડનો પ્રસાદ આપી આશીર્વાદ આપ્યા. એવા કેટલાક માણસોમાં એક શ્રી દ્વારકાસિંગજી હતા. તેમને છેલ્લો પ્રસાદ મળ્યો હતો. દ્વારકાને છેલ્લો બ્રેડનો રોટલો આપ્યા પછી ગુરુદેવ તરત જ ઑફિસમાં ચાલ્યા ગયા હતા.

શ્રી પદ્મનાભ સ્વામી તે ફેરિયાને પૈસા આપે તે પહેલાં દ્વારકાએ રકમ પૂછી તે ફેરિયાને ચૂકવી દીધી હતી અને ફેરિયો ચાલ્યો ગયો હતો.

શિષ્યોમાંનો એક ગુરુદેવની ચુપકીદીથી, તેમણે આ પ્રસંગે કંઈ પણ કહ્યું નહિ તેમ અસ્વસ્થ થયો. જ્યારે દ્વારકા ગુરુદેવનાં દર્શન માટે આવ્યો ત્યારે પણ ગુરુદેવે તેની સાથે કંઈ વાત કરી નહિ.

શિષ્યે ધીમેથી ટીકા કરવાની હિંમત કરી.

''સ્વામીજી, એક રોટલાની ભેટના બદલામાં તેને તો પચાસ રોટલાની કિંમત ચૂકવવી પડી.''

ગુરુદેવે પૂછ્યું: ''કેવી રીતે?''

''સ્વામીજી, દ્વારકાસિંગજી ઉમદા માણસ હશે અને તેમનો સ્વભાવ પણ ઉદાર હશે પણ સ્વામીજીએ તેને પણ એક રોટલો ન આપ્યો હોત તો તે બ્રેડના ફેરિયાને આપણે બ્રેડનું બિલ આપવાનું છે તેની ખબર

પડતી નહિ, નહિતર તો રસ્તા પર બેઠેલા ફેરિયાનો તેને ખ્યાલ પણ ન હોત. એમ હશે કે સ્વામીજીનો બધું આપી દેવાનો સ્વભાવ ખાસ કરીને પવિત્ર ઉમદા સ્વભાવવાળા માટે ચેપી લાગે છે અને તેથી જ બ્રેડના ફેરિયાને તરત જ અને કોઈ દેખાવ વગર આપી દેવાની તેમને સ્ફુરણા થઈ હશે.''

ગુરુદેવે સ્મિત કર્યું અને શિષ્યે આગળ કહ્યું: ''સ્વામીજી, મને એમ લાગે છે કે આટલા ટૂંક સમયમાં આવડા વિશાળ સંગઠનને ઊભું કરવાની સ્વામીજીની મહાન અને અજોડ સિદ્ધિનું આ જ રહસ્ય હશે. શરૂઆતથી જ સ્વામીજી મુક્તપણે અને પ્રેમપૂર્વક ફક્ત આપતા જ – આપતા જ ગયા છે. બે આના (બાર પૈસા)ની નાની પત્રિકા કે બદામ અને સૂકી દ્રાક્ષના અડધા રૂપિયાના ભેટ આપેલા પૅકેટે હજાર ગણો બદલો આપ્યો છે.''

ગુરુદેવે સ્મિત કરતાં કહ્યું: ''તું કદાચ સાચો છે. હા, હા, દ્વારકાજીએ આજે મોટી સંખ્યામાં પુસ્તકો ખરીદ્યાં છે. પ્રથમ દિવસે તે મને મળ્યા હતા, મેં તેમને બે પુસ્તકો ભેટ આપ્યાં હતાં.''

''આપણે કોઈ હેતુ કે બદલાની આશાથી આપવું ન જોઈએ. હું એટલા માટે આપું છું કે હું આપ્યા વગર રહી શકતો નથી. બધી વસ્તુઓ તેની છે અને તે જ લાયક વ્યક્તિઓને અને યોગ્ય કારણો માટે આપવાનું સૂચન કરે છે. હંમેશાં તેનાં જ કીર્તન ગાઓ.''

હિમાલયમાં સંભાર

ઋષીકેશથી દૂરનાં કેટલાંક એકાંત સ્થળોની યાત્રા કરીને શ્રી શંકરનારાયણ આશ્રમમાં પાછા આવ્યા છે.

ગુરુદેવે તેને પ્રેમથી પૂછ્યું: ''રસ્તામાં કોઈ દુકાનો હોય છે?''

''સ્વામીજી, અમે જે સાધુને મળ્યા હતા તેમણે અમને થોડીક રોટલી અમારી સાથે લઈ જવા માટે આપી હતી અને અમારી પાસે ફળ અને બીજી ખાદ્ય વસ્તુઓ હતી.''

''અને ત્યાં?''

''ત્યાં સ્વામીજી, અમને ભારે વૈભવી ખાણું મળ્યું હતું.''

''શું મળ્યું હતું?''

''સંભાર, ભાત, રોટલી, ઘી-ખરેખર મદ્રાસી ખાણું, -સ્વામીજી.''

ત્યાં રહેલા દરેકને થોડુંક આશ્ચર્ય થયું.

''ત્યાં એક ગાય પણ હતી એટલે અમને સારું દૂધ પણ મળતું હતું.''

''તે જ રહસ્ય છે. તમે જ્યાં જ્યાં જશો ત્યાં સંભાર, ઈડલી અને કોફી મળશે. જ્ઞાનીના શરીરને પણ કેટલીક વસ્તુઓની જરૂર પડે છે. તેનાથી તમે છૂટી શકો નહિ. ત્યાગનું રહસ્ય છે આસક્તિનો ત્યાગ. જ્યાં સુધી શરીર અને મન જેવાં સાધનો પોતાની પાસે છે ત્યાં સુધી કુદરત પ્રવર્તી રહી છે. જ્ઞાની પોતાની જાતને કષ્ટોમાંથી જુદી પાડે છે અને પોતાની જાતને આત્મા તરીકે ઓળખાવે છે. આત્મા, અકર્તા અને અભોક્તા છે.''

''આ કર્મયોગનું પણ રહસ્ય છે. આપણે અહીં કર્મ કરીએ છીએ. આપણે એવો ગુપ્ત વિધિ શોધી કાઢ્યો છે, જે દ્વારા આપણે કર્મનું ભક્તિમાં રૂપાંતર કરી શકીએ છીએ.''

થોડીક વાર શાંત રહી ગુરુદેવે કહ્યું: ''જો આપણે આ યુક્તિ પહેલાંથી જાણતા હોત તો આપણને અહીં આવવાની પણ જરૂર ન પડત.''

દરેક વ્યક્તિ થોડીક વ્યાકુળ બની ગઈ હોય તેમ લાગ્યું.

ગુરુદેવે તે જોયું અને ફરીથી શરૂ કર્યું:

''પણ જો આપણે અહીં કુટુંબ, સંબંધીઓ, મિલકતના બંધનમાંથી મુક્ત થઈને આવ્યા જ ન હોત તો આપણને આ રહસ્ય જડત જ નહિ. ત્યાગની જરૂર છે. એક વાર તમે માયા અને તેનાં તોફાનોને સમજો કે

તરત જ તેનાં આવરણોને ભેદી નાખો અને તેના વિષનો ઉપાય મળી જાય; પછી બધી જ પરિસ્થિતિઓમાં તમારા પર તેની કોઈ અસર થશે નહિ."

ઉતાવળ ન કરો

"અવરમુદન, આ કાગળ સંભાળપૂર્વક પ્રેમાનંદજી પાસે લઈ જા અને તેના કવર પર સાચું સરનામું લખાવી લે. આ પ્રસાદ પણ લે અને તેને કવરમાં મૂકી દે."

શ્રી અવરમુદને કાગળો લઈ લીધા.

"સંભાળ રાખજે. ઝડપમાં પેલા કલકત્તાના વકીલ જેવું ન કરતો."

"જુઓ, આ વકીલ કોર્ટમાં જવાની ઉતાવળમાં હતા. તેમણે દવાની કોથળીમાં ઘણી દવાઓની બાટલીઓ જોઈ. તેણે આંખના મલમને તેના પગે વાગ્યું હતું ત્યાં ચોપડ્યો અને ઘા પર લગાડવાના મલમને આંખે લગાડ્યો!"

જન્મસિદ્ધ આળસ

સવારના વર્ગમાંથી પાછા વળતાં રસ્તા ઉપર ગુરુદેવે જોયું કે એક યુવાન છોકરાએ યજ્ઞશાળાની નીચે તેના રૂમની બહાર થૂંક્યું હતું.

ગુરુદેવે હંમેશ માફક પૂછ્યું: "કોણે અહીં મોઢું સાફ કર્યું છે? જો આ ઋતુમાં તે આમ કરતો હશે તો પછી શિયાળામાં જ્યારે ઠંડો પવન વાતો હશે ત્યારે તેને પેશાબ પણ તેની રૂમમાં જ કરવો પડશે."

છોકરો રૂમની બહાર આવ્યો અને ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા.

"આળસ એ દરેક માણસનો જન્મસિદ્ધ સ્વભાવ છે. આ છોકરાને જ ઠપકો આપવાનો અર્થ નથી. એ માનવનો સ્વભાવ છે, પણ મારા વહાલા યુવાન ભાઈ, આપણે અહીં આપણા સ્વભાવ પર કાબૂ મેળવવા માટે મળ્યા છીએ. દરેક વસ્તુને સ્વચ્છ અને સુઘડ રાખવાનો અને સારી સ્વાસ્થ્યવર્ધક ટેવોનો વિકાસ કરવાનો તમારો બીજો જ સ્વભાવ હોવો જોઈએ. તેના વિકાસ માટેની આ જ ઉંમર છે."

એટલામાં એકબીજાએ ગુરુદેવને કહ્યું કે તે બીજો ઉંમરલાયક જિજ્ઞાસુ પણ આ બાબતમાં અનિયમિત હતો.

"પણ તે એક જુદી વાત છે. તે ઉંમરલાયક છે. તેણે સોસાયટી માટે ખૂબ કામ કર્યું છે. આજે પણ તે જરૂર પડે ખૂબ સેવા આપે છે. આવા લોકોને આપણે માફ કરી દેવા જોઈએ."

પછી તેમણે આકર્ષક હાસ્ય સાથે કહ્યું: "કદાચ તમારે મને પણ આ શ્રેણીમાં મૂકી માફી આપવી પડે. ઘણી વખત મારો ઝાડો ખૂબ ઢીલો હોય છે. છતાં જોકે મારો હજી તેના પર ખૂબ કાબૂ છે. તે હું કરી શકું છું, કારણ કે તે મારી ટેવ, મારી બીજી ટેવ બની ગઈ છે."

ધંધામાં સફળતાનું રહસ્ય

ગુરુદેવ જ્યારે મંદિરમાંથી તેમની કુટીર તરફ પાછા આવતા હતા ત્યારે રસ્તામાં એક દુકાનદારને મળ્યા. ગુરુદેવને પોતાની રીતે જે મળે તેને ભગવાનની ભક્તિ વિષે કંઈક કહેવાની ટેવ હતી અને તેથી દુકાનદારને ટૂંકમાં ઉપદેશ આપ્યો.

"મહારાજ, જો તમે મંદિરે આવ્યા, પ્રદોષ પૂજામાં હાજરી આપી અને ભગવાનના નામનું કીર્તન કર્યું તો તમને ખૂબ આનંદ આવ્યો અને પ્રદોષ પૂજાનો પ્રસાદ તથા ભગવાનના આશીર્વાદ પણ મળ્યા. તમે હંમેશાં જલેબી ઉતારવાના અને ચા બનાવવાના કામમાં રોકાયેલા રહો છો. જો તમે ફક્ત એક કલાક માટે આ જવા દઈ મંદિરમાં જાઓ તો તમારો ધંધો વધુ સમૃદ્ધ થશે. એક કલાકનો સત્સંગ એટલે તમારા માટે અમાપ લાભ. ભગવાનની કૃપાથી તમારો ધંધો પણ ખૂબ વિસ્તાર પામશે."

☐ 'શિવાનંદ કથામૃત'માંથી સાભાર

સ્વામી ચિદાનંદ જન્મ શતાબ્દી વર્ષ - કોલેજ સ્તરની વિવિધ સ્પર્ધાઓ યોજાઈ

પૂજ્યપાદ શ્રીમદ્ સ્વામી ચિદાનંદ જન્મ શતાબ્દી વર્ષ દરમ્યાન અનેકવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તેના ભાગરૂપે તા. ૩૦ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯ના રોજ અમદાવાદ શહેર-જિલ્લા તેમજ ગાંધીનગર જિલ્લામાં આવેલ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ અને વિદ્યાર્થિનીઓ માટે કબડ્ડી, ચિત્રકળા અને શીઘ્ર વક્તૃત્વ સ્પર્ધા અમદાવાદ ખાતે શિવાનંદ આશ્રમમાં યોજાઈ. આ સ્પર્ધાઓનું ૪૦૦ ઉપરાંત વિદ્યાર્થી, વિદ્યાર્થિનીઓએ ભાગ લીધો અને આ વિદ્યાર્થીઓ સાથે ૩૫ જેટલા શિક્ષકો, અધ્યાપકોએ હાજરી આપી પોતાના વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહિત કર્યા. આ સ્પર્ધાઓનો ઉદ્ઘાટન કાર્યક્રમ ચિદાનંદ ધ્યાનભવનમાં યોજાયો, જેમાં અધ્યક્ષસ્થાને શ્રી એ.જે.શાહ, અધ્યક્ષ ગુજરાત માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શિક્ષણ બોર્ડ તેમજ કમિશનર ઓફ હાયર એજ્યુકેશન ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેઓએ દીપ પ્રાગટ્ય બાદ પોતાના વક્તવ્યમાં પૂજ્ય શ્રીમદ્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ તેમજ પૂજ્ય ચિદાનંદ મહારાજનો પરિચય આપવાની સાથે તેઓના જીવનના પ્રેરક પ્રસંગોનો સવિશેષ ઉલ્લેખ કર્યો હતો. તેઓશ્રીએ પૂજ્ય સ્વામીજીના સેવા, પ્રેમ, ધ્યાન, સાક્ષાત્કાર જેવાં પ્રેરણાત્મક વાક્યોને યાદ કરી તેની મહત્તા વિદ્યાર્થીઓને સમજાવી હતી, સ્પર્ધાના આયોજનને બિરદાવી જીવનમાં રમતગમતના મહત્ત્વને કેન્દ્રમાં રાખી વિદ્યાર્થીઓ તે ક્ષેત્રમાં પણ અગ્રેસર રહે તેવી હાર્દિક વિજ્ઞપ્તિ કરી.

કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સુ. શ્રી સંગીતાબેન લવાણીની આગેવાનીમાં યોગશિક્ષકોએ સૌને સામેલ કરી પ્રાર્થના ગવડાવી. દરેક વિદ્યાર્થીઓને આશ્રમની પ્રાર્થનાની નકલ પૂરી પાડવામાં આવી. સ્વાગત પ્રવચનમાં આશ્રમના ટ્રસ્ટીશ્રી અરુણભાઈ ઓઝાએ શિવાનંદ આશ્રમની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની માહિતી આપી હતી અને શ્રી શાહસાહેબનું સ્વાગત કરવા સાથે સ્પર્ધાઓમાં સહકાર આપનાર નિર્ણાયકો અને સહકાર્યકરો પ્રત્યે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી હતી. સ્પર્ધાના સંયોજક ડૉ. ચિરાગભાઈ પંડ્યાએ સ્વામી શિવાનંદજીના દિવ્ય જીવન માટેના સંદેશા તેમજ વિદ્યાર્થીઓ માટેના ૨૦ આધ્યાત્મિક નિયમોનો ઉલ્લેખ કરી વિદ્યાર્થીઓને અભ્યાસમાં એકાગ્રતા લાવવા તે નિયમો અનુસરવા અનુરોધ કર્યો હતો.

સ્પર્ધાઓના સફળ આયોજનમાં સહસંયોજક શ્રી હર્ષદભાઈ પરીખ, શ્રી ઉદયભાઈ ભાટિયા, એલ.ડી.એન્જિનિયરીંગ કોલેજના અધ્યાપક શ્રી ચૈતન્યભાઈ સંઘવી, પ્રા. ફાલ્ગુનીબેન પરીખ, પ્રશાંતભાઈ પટેલે ખૂબ જ સારો સહકાર આપ્યો.

સ્પર્ધાઓનું પરિણામ નીચે મુજબ જાહેર કરવામાં આવ્યું :

<u>ચિત્રસ્પર્ધા :</u>

પ્રથમ : કુમારી દેવાંશી ડી. પુરોહિત,
એચ.કે.આર્ટ્સ કોલેજ

દ્વિતિય : કુમારી હાર્દી પ્રણવ નાણાવટી,
એચ.એલ. કોલેજ ઓફ કોમર્સ

તૃતીય : કુમારી ભિન્સી એસ. ભગત, શ્રી પી.કે. ચૌધરી
મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ

ટ્રોફી : એચ.કે.આર્ટ્સ કોલેજને ફાળે જાય છે.
કુલ ૧૭ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો.

<u>શીઘ્ર વક્તૃત્વ સ્પર્ધા :</u>

પ્રથમ : કુ. રૂબી વર્ગીસ, જી.જે. કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન

દ્વિતીય : કુ. ખ્યાતિ એચ. ઠાકર, જી.જે. કોલેજ ઓફ
એજ્યુકેશન

તૃતીય : નેહા સિંગ વાય. રાજપૂત, સી.યુ.શાહ આર્ટ્સ કોલેજ
આશ્વાસન ઈનામો

(૧) રૂપાલી એમ. તિવારી,
પી.કે. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ

(૨) સુરેશકુમાર એસ. કમજાળિયા,
ડી.સી.એમ. આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, વીરમગામ

ટ્રોફી માટે : જી.જે. કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશનને ફાળે જાય છે.
કુલ ૨૦ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો.

<u>કબડ્ડી (વિદ્યાર્થીઓ)</u>

પ્રથમ : એચ.કે.આર્ટ્સ કોલેજ

દ્વિતીય : એલ.ડી.આર્ટ્સ કોલેજ

તૃતીય : એસ.આર.મહેતા નવગુજરાત કોલેજ
કુલ ૨૫ કોલેજમાંથી ૨૦૦ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો.
ટ્રોફી : એચ.કે.આર્ટ્સ કોલેજને ફાળે જાય છે.

<u>કબડ્ડી : (વિદ્યાર્થિનીઓ)</u>

પ્રથમ : સદ્ગુણા આર્ટ્સ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, અમદાવાદ

દ્વિતીય : પી.કે. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ

તૃતીય : યુનિવર્સલ કોલેજ ઓફ એન્જિનિયરીંગ એન્ડ
ટેક્નોલોજી

કુલ : ૫ કોલેજમાંથી ૪૦ વિદ્યાર્થીનીઓએ ભાગ લીધો.
ટ્રોફી : સદ્ગુણા આર્ટ્સ કોલેજ ફોર ગર્લ્સ, અમદાવાદ

ચિંતન

- શ્રી પરમાનંદભાઈ ગાંધી

તન્મે મનઃ શિવસઙ્કલ્પમસ્તુ ।

શુક્લ યજુર્વેદના પહેલા અધ્યાયના પહેલા મંત્રમાં તન્મે મનઃ શિવસઙ્કલ્પમસ્તુ । મારું મન હંમેશાં કલ્યાણકારી સંકલ્પોવાળું બને એવી ભગવાનને પ્રાર્થના છે.

આવી પ્રાર્થના કરવાનું કારણ? સામાન્ય રીતે મનમાં જ સંકલ્પો થતા હોય છે તે શુભ જ હોય- કલ્યાણકારી હોય છે એવું હોતું નથી.

આપણા મનની પ્રક્રિયાનો થોડો વિચાર કરીશું તો જણાશે કે આપણા દરેક કર્મમાંથી, આપણી દરેક ચેષ્ટામાંથી ક્યાંક ને ક્યાંક કાંઈક પ્રાપ્ત કરવાનું પ્રયોજન આપણે રાખતા હોઈએ છીએ. આ પ્રયોજનનું નામ છે સંકલ્પ. પ્રથમ આપણા મનમાં સંકલ્પ ઊઠે છે, પછી બુદ્ધિમાં નિર્ણય થાય છે અને પછી ઇન્દ્રિયો દ્વારા એ સંકલ્પની પરિપૂર્તિ માટે કર્મ થતું હોય છે. આમ, આપણાં બધાં કર્મો આપણા મનમાં થતી અભિવ્યક્તિરૂપે થતાં હોય છે. તેથી સંકલ્પ શુભ હોવા જરૂરી છે, કલ્યાણકારી હોવા જરૂરી છે. જેવું મન તેવો માનવી. આમ, સંકલ્પોના આધારે જ મનનું ઘડતર થતું હોય છે અને સંકલ્પો શુભ હોય તો માનવીનું આચરણ પણ હિતકારી રહેવાનું.

એક વાર ભગવાન બુદ્ધને તેના શિષ્ય આનંદે પૂછ્યું, ''ભગવન્! આ જગતમાં પથ્થર કઠણ ગણાય છે, પરંતુ તેનાથી વધુ મજબૂત કઈ વસ્તુ હશે?''

બુદ્ધે કહ્યું, ''હા, પથ્થર કરતાં પાણી વધારે બળવાન છે, કારણ કે સતત વહેતી પાણીની ધારા પથ્થરને ઘસી નાખે છે.''

''અને પાણી કરતાં બળવાન શું છે?'' આનંદે પૂછ્યું.

''પાણી કરતાં બળવાન અગ્નિ છે, કારણ કે અગ્નિ પાણીને બાળી નાખે છે.'' ભગવાને જવાબ આપ્યો.

''તો પછી અગ્નિ કરતાં વધુ બળવાન કોણ?'' આનંદે સવાલ કર્યો. ભગવાન બુદ્ધે જવાબ આપતાં કહ્યું, ''અગ્નિ કરતાં બળવાન તો મેઘની જળધારા છે, કારણ કે વરસતો વરસાદ અગ્નિને ઠારી શકે છે.''

'અને મેઘ કરતાં વધુ શક્તિશાળી કોણ છે?'' આનંદના પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું, ''મેઘ કરતાં બળવાન વાયુ છે, કારણ કે વાયુ મેઘઘટાને છિન્ન ભિન્ન કરી શકે છે.''

''અને વાયુ કરતાં બળવાન કોણ?'' તેનો ઉત્તર આપતાં ભગવાને કહ્યું,

''સંકલ્પ છે, કારણ કે સંકલ્પ (બ્રહ્મતત્ત્વનો) જ પિંડથી માંડીને બ્રહ્માંડ સુધી બધાનું નિયમન કરે છે અને માનવીને યોગ્ય જ્ઞાનથી તેની અનુભૂતિ કરાવે છે. ભગવાન બુદ્ધનો જવાબ સાંભળી આનંદ પાસે આગળ પ્રશ્ન પૂછવા કોઈ વિકલ્પ જ ન હતો.

જીવનનો પ્રારંભ આપણે આવા શુભ સંકલ્પથી કરીએ અને જીવન દરમ્યાન તે ટકી રહે તે જોઈએ.

રામની મૂર્તિ તારે

ભારતમાં ઈસાઈ લોકોએ પોતાનો પગદંડો જમાવવા બધા જ પ્રકારના પ્રયત્નો કર્યા હતા. ખાસ કરી આદિવાસી વિસ્તારમાં આર્થિક મદદ આપી વટાળ પ્રવૃત્તિ આદરી હતી અને આદિવાસીઓમાં તે લોકો સમજે તેવી પ્રવૃત્તિ અપનાવી હતી.

આવા નાનકડા એક ગામમાં એક ઈસાઈ પાદરી આવ્યા. સાબરકાંઠા જિલ્લાનું એ નાનકડું ગામ.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૩ ઉપર

સ્વ-સ્વરૂપનું વિસ્મરણ

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતાઃ 'દુનિયાના તમામ વિષયોનું તમને જ્ઞાન હોઈ શકે, પણ જ્યાં સુધી 'હું કોણ છું' તે જાણતા નથી ત્યાં સુધી આ જ્ઞાનનો કોઈ અર્થ નથી. માત્ર કહેવાતું જ્ઞાન છે, જે તમને સ્થાયી સુખ, શાંતિ કે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ ન જ કરાવી શકે.'

હકીકત એ જ છે કે જન્મોજન્મનાં ચક્કર કાપતાં કાપતાં આપણને આપણા સ્વ-સ્વરૂપનું વિસ્મરણ થઈ ગયું છે. આપણને કોઈ પૂછેઃ 'તમે કોણ છો ? ' આપણે આપણા નામથી ઓળખાણ આપીશું. લિંગથી ઓળખાણ આપીશું – હું પુરુષ કે સ્ત્રી. સંબંધથી ઓળખાણ આપીશું – હું, કોઈનો પુત્ર કે પુત્રી, ભાઈ કે બહેન, પતિ કે પત્ની, કર્મક્ષેત્રથી ઓળખાણ આપીશું – હું ડોક્ટર, એન્જિનિયર, વકીલ, પ્રોફેસર, ઓફિસર, ... આ તો આપણાં પાત્રો થયાં, પરંતુ આપણી અંદર એવું ક્યું તત્ત્વ છે કે જેનાથી આ પાત્રો ભજવી શકાય છે, જે નીકળી ગયા પછી બધાં જ પાત્રો પર એકસાથે પડદો પડી જાય છે. આજે આપણે બે-ત્રણ-ચાર કિલોમીટર ચાલી શકીએ છીએ, એક દિવસ એવો આવશે, આપણને ચાર લોકો ઉઠાવીને લઇ જશે. આપણે એક ડગલું પણ ચાલવા સમર્થ નહીં હોઈએ. ક્યું તત્ત્વ નીકળી ગયું? આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ જ આપણા જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે. સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા : 'વિચારો : હું કોણ છું? ક્યાંથી આવ્યો, ક્યાં જવાનો છું? મારું સાચું સ્વરૂપ શું છે?' આ લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે માનવ-જીવન એક દુર્લભ અવસર છે.

ઉપનિષદ કહે છે : 'તત્ ત્વમ્ અસિ !' જીવ અને ઈશ્વરમાં કોઇ ભેદ નથી. બંને એક જ સ્વરૂપ, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છે, પણ અવિદ્યામાં ફસાઇને જીવ પોતાના અસલ સત્ ચિત્ આનંદ-સ્વરૂપને ભૂલી ગયો છે. આ હું અને આ મારું, અને તે તું અને તે તારું – એવા ભાવમાં પડી ગયો છે. મારું-તારું એવો ભેદ એ જ જીવભાવ છે અને એ જ સંસાર છે. મારા-તારાની લાગણી ઉપર જ સંસાર નભે છે. ભેદનું મૂળ એ અહંવાદ અને મમવાદ છે અને એમાં જ જીવ પોતાનું અસલ સ્વરૂપ ભૂલી ગયો છે.

જીવાત્માને સ્વ-સ્વરૂપનું વિસ્મરણ થવાથી પરમાત્માથી પોતાને અલગ માને છે, માટે જીવભાવ પ્રગટ્યો છે. મિથ્યા 'હું' પણું – અહંકાર ધારણ કરવાથી પરમાત્માથી અલગ પડી જાય છે અને અલગ પડતાં મન અને મનની સત્તા ઊભી થાય છે. જીવ જીવભ્રમણમાં ભમે છે. સ્વ-સ્વરૂપના અજ્ઞાનથી 'આવરણ' ઊભું થાય છે અને ભેદભાવથી જીવ જન્મમરણના ચક્કરમાં પડી જાય છે. માટે જ જો આપણે અંદરની આધ્યાત્મિક નીરોગી અવસ્થા એટલે કે આંતર-પ્રકાશ, આનંદ, શાંતિ મેળવવાં હોય તો મનના સ્વભાવનું રૂપાંતર કર્યા વિના બીજો કોઇ ઉપાય નથી. માટે એવું વર્તન કરવું જોઇએ કે અંદરનો આત્મવિસ્મૃતિરૂપી રોગનો સચોટ ઈલાજ થઇ શકે. આનો ઈલાજ શું?

દરેક સમસ્યાની સાથે તેનો ઉપાય પણ હોય જ છે. સ્વ-સ્વરૂપનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો પણ ઉપાય છે – ગુરુનું શરણ સ્વીકારવું.

'આત્મભ્રાંતિ સમ રોગ નહિ
સદ્‌ગુરુ વૈદ્ય સુજાણ;
ગુરુઆજ્ઞા સમ પથ્ય નહિ
ઔષધ વિચાર ધ્યાન.'

પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ હંમેશાં કહે છે – 'ગુરુનું જીવનમાં મહત્ મહત્ત્વ છે. ગુરુ એકડો છે. આપણે મીંડાં છીએ. ગુરુ વગરનું જીવન એકડા વગરના મીંડા જેવું છે. માટે ગુરુને સમર્પિત થઇએ. ગુરુઆજ્ઞાનું પાલન કરીએ. ગુરુકૃપાથી જ

અનુસંધાન પાના નં. ૧૯ ઉપર

વૃત્તાંત

- તા. ૧-૧-૨૦૧૯, અમદાવાદ : ઈસુના નૂતન વર્ષે વિશ્વશાંતિ માટે આશ્રમના સત્સંગ અને મંદિરોમાં પ્રાર્થના અને શુભ સંકલ્પો સાથે પૂજન-અર્ચન કરવામાં આવ્યાં.
- તા. ૩-૧-૨૦૧૯, મહેસાણા : દશનામ ગૌસ્વામી મહાસભાનું વાર્ષિક સંમેલન મહેસાણા ખાતે આજરોજ આયોજાયું. પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અધ્યક્ષપદે ગૌસ્વામી સમાજના અનેક અગ્રણીઓ સંતો, સાંસદો, ધારાસભ્યો, નગરપાલિકાના પ્રમુખશ્રી તથા શહેરના અગ્રણી આગેવાનો મંચસ્થ થયા.

  પૂજ્ય સ્વામીજીએ દશનામ ગોસ્વામી મહાસભાને સંબોધતાં કહ્યું, "ભ્રૂણ હત્યા ન કરશો. દીકરીને જન્મ અને જીવન આપશોજી. વૃદ્ધો વડીલોનાં સન્માનમાં જ સમાજનું ગૌરવ છે. શ્રી તુલસીદાસજી ગોસ્વામી હતા. શ્રી વલ્લભાચાર્યજી પણ ગોસ્વામી હતા. આ ગોસ્વામી એટલે ગૃહસ્થી સંતો, તમારું સંતત્વ સેવા અને પ્રભુસ્મરણમાં જ સાર્થક થશે." વૃક્ષારોપણ અને રક્તદાન શિબિરનું પણ આ તકે વિશાળ પાયા પર આયોજન થયું.
- તા. ૮, ૯, ૧૦-૧-૨૦૧૯, અમદાવાદ : દૂરદર્શન-ગિરનાર-અમદાવાદ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના નિર્દેશનમાં 'જીવનયોગ' કાર્યક્રમનું રેકોર્ડિંગ રામબાગ થલતેજ ખાતે ત્રણેય દિવસ ત્રણ-ત્રણ કલાક સુધી થયું. શ્રી રામદેવ મસાલા દ્વારા પ્રાયોજિત આ ૩૦ મિનિટનો કાર્યક્રમ દર અઠવાડિયે સોમ, મંગળ, બુધની સવારે ૭.૦૦ થી ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી પ્રસારિત થાય છે. ખૂબ જ શૈક્ષણિક અને આપણાં દૈનિક જીવનની નાની-નાની પણ આવશ્યક વાતો તથા સરળ આસનો અને પ્રાણાયામના પ્રશિક્ષણથી ભર્યો ભર્યો આ કાર્યક્રમ શિવાનંદ આશ્રમના યોગશિક્ષકો દ્વારા યોગ પ્રદર્શન અને શ્રીમતી રૂપાબહેન મજમુદારનાં સંચાલન સાથે તા. ૧૮ જાન્યુઆરીથી પ્રારંભ થયો છે. કુલ બાવન એપિસોડ પ્રદર્શિત થશે.
- તા. ૮-૧-૨૦૧૯, અમદાવાદ : સાતમું ગુજરાત ગોલ્ડ જ્વેલરી પ્રદર્શન, અમદાવાદના ગુજરાત યુનિવર્સિટી પ્રદર્શન ભવનમાં તા. ૮, ૯, ૧૦ જાન્યુઆરીના રોજ આયોજાયું. છેલ્લા સાત વર્ષથી દરેક પ્રદર્શનનું ઉદ્‌ઘાટન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે જ કરવામાં આવે છે. આ વર્ષે ૯૦૦થી વધુ સુવર્ણકારો આ મહા સુવર્ણ પ્રદર્શનમાં જોડાયા. દીપ પ્રજ્વલન પછી પૂજ્ય સ્વામીજીએ પ્રદર્શનની મુલાકાત લીધી અને સૌને આશીર્વાદ આપ્યા.
- તા. ૧૦-૧-૨૦૧૯, ગોધરા : લાયન્સ ક્લબ, ગોધરાની પ્રાદેશિક પરિષદનું આયોજન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અતિથિપદે તા. ૧૦-૧-૨૦૧૯ના રોજ થયું. આ સભામાં લાયન ગવર્નર અને ભૂતપૂર્વ ગવર્નરો, પ્રમુખો, સાંસદો મ્યુનિસિપાલિટી ગોધરાના મેયરશ્રી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

  પોતાના ઉદ્‌બોધનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, "શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદને સૌથી પહેલાં રૂ. ૫૦,૦૦૦ અને રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦નાં દાન લાયન્સ ક્લબ તરફથી જ મળેલાં છે. આમ, શિવાનંદ આશ્રમ અને લાયન્સ ક્લબનો ઘરોબો જૂનો છે. લાયન્સ ક્લબનો હેતુ જ સેવા અને સમર્પણ છે. જેઓ સેવા કરે છે અને સમર્પિત જીવન જીવે છે, તેઓનાં જીવન દિવ્ય જીવન છે. લાયન્સ ક્લબ એટલે કિટી પાર્ટી કે ફેન્સી ક્લબ નથી. લાયન્સવાદ એટલે અહમ્‌નું ઉન્મૂલન અને સદ્‌ગુણોનું ઉપાર્જન."

  પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના સચિવ શ્રી વિજયભાઈ સોની તથા શ્રી સર્વેશ નાંદી પણ ગયા હતા.
- તા. ૧૨-૧-૨૦૧૯, ભરૂચ : દિવ્ય જીવન સંઘના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ અને ભરૂચ શહેરના અગ્રગણ્ય શ્રી મહેન્દ્ર શ્રોફના આકસ્મિક નિધનના સમાચાર જાણી પૂજ્ય સ્વામીજી સત્વરે ભરૂચ ગયા હતા. ૧૩ જાન્યુઆરીની સવારે અગ્નિસંસ્કાર પછી અમદાવાદ પાછા આવ્યા હતા.
- તા. ૧૪-૧-૨૦૧૯, રોજન્ટો, રામપુરકંપો અને અંબાજી : દર વર્ષે પવિત્ર ઉત્તરાયણ-મકરસંક્રાંતિના દિવસે રોજન્ટો ગામ ખાતે ઊભા પાકને ગાયો ચરાવવાનો કાર્યક્રમ હોય છે. બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજના પૂર્વાશ્રમના પરિવારના લોકો આ પુણ્યકાર્યનું આયોજન કરે છે.

  શિવાનંદ આશ્રમથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને ભક્તવૃંદ - ૨૫ વ્યક્તિઓ રોજન્ટો આવ્યાં હતાં. ગાયોની પૂજા અને ચરાવવાના કાર્યક્રમ અને સત્સંગ-અલ્પાહાર પછી સૌ રામપુરકંપે આવ્યાં હતા. અહીં વિશાળ સત્સંગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. મધ્યાહ્‌ન ભોજન પ્રસાદ બાદ સૌ શ્રીશ્રીમા જગદંબા-અંબાજીનાં દર્શને આવ્યાં હતાં. સાંજે સૌ આંતરિક આનંદ અને અધ્યાત્મ અનુભૂતિ સાથે અમદાવાદ પાછા ફર્યા હતાં.
- તા. ૧૫-૧-૨૦૧૯, અમદાવાદ (મણિનગર) : પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાનનું ત્રિદિવસ સંમેલન મણિનગર મુક્તજીવન

ઓડિટોરિયમમાં આયોજાયું. આ સંમેલનનું ઉદ્‌ઘાટન દીપ પ્રજ્વલન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને મંદિરના પૂજ્ય મહંત સ્વામીજીએ કર્યું.

- તા. ૧૭-૧-૨૦૧૬, વડોદરા : આજરોજ ઢળતી બપોરે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ વડોદરા પધાર્યા હતા. ડૉ. મૃગાંક મર્ચન્ટને ત્યાં અને આદરણીય શ્રી બાલકૃષ્ણભાઈ પંડ્યા (ઉ.વ. ૯૯)ને ત્યાં પધરામણી અને સત્સંગ પછી ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના માજી ટ્રસ્ટી શ્રી કિશોર સ્વાદિયાજીના પારિવારિક કાર્યક્રમમાં હાજરી આપી હતી.
- તા. ૧૮-૧-૨૦૧૬, ઉજ્જૈન - ઈંદોર : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના અનન્ય ભક્ત શ્રી સુરેશકુમાર ભાટિયાજી દ્વારા આયોજિત સંસ્કાર અને સાંસ્કૃતિક સમારોહમાં અતિથિ વિશેષ તરીકે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

    ઉજ્જૈન ખાતે જ્યોતિર્લિંગ સ્વયંભૂ ભગવાન મહાકાલેશ્વરની પૂજા અર્ચના અને ભગવતી માતા હરસિદ્ધિનાં દર્શન ઉપરાંત આગામી મહાકુંભના મેળા-સ્થળની મુલાકાત પૂજ્ય સ્વામીજીએ લીધી હતી.
- તા. ૨૪-૧-૨૦૧૬, રૂપાલ-સેરંજ : સદાબહાર નિત્ય યુવાન શ્રી ગોરધનભાઈ શં. પટેલ (નવાગામ)નો જન્મ શતાબ્દી સમારોહ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના અધ્યક્ષપદે શ્રી વિશ્વજ્યોત વિદ્યાલય, રૂપાલના પ્રાંગણમાં સમ્પન્ન થયો. આ પ્રસંગે હેરંજ જ્ઞાનસાધન આશ્રમના પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ, શ્રી બ્રહ્માનંદજી મહારાજ ખેડા સંસદીય ક્ષેત્રના સાંસદશ્રી દેવુંસિંહજી ચૌહાણ તથા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા ઉપરાંત વસો, માતર, નવાગામ, દેથલી વગેરે અનેક સમિપસ્થ ગામોના આગેવાનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. વિદ્યાલયની બાળાઓએ અદ્‌ભુત નૃત્ય પ્રદર્શન કર્યું હતું.

    પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ પ્રસંગે કહ્યું, ''શ્રી ગોરધનભાઈ નીડર, નિર્ભિક અને સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત ખંતીલા માનવી હતા. જે સત્યને વળગી રહે છે. દીનતા દેખાડતો નથી અને પલાયનવાદી નથી, તેનો હંમેશાં જય થાય છે. પૂજ્ય સ્વામીજીએ રૂપાલથી પાછા ફરતાં હેરંજ જ્ઞાનસાધન આશ્રમ ખાતે સત્સંગ અને આશ્રમદર્શન પણ કર્યાં હતાં.
- તા. ૨૬-૧-૨૦૧૬, અમદાવાદ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે પ્રજાસત્તાક દિવસ નિમિત્તે ધ્વજવંદન થયું.

    શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે શ્રી મારુતિ યજ્ઞનું આયોજન આજરોજ સવારે કરવામાં આવ્યું.

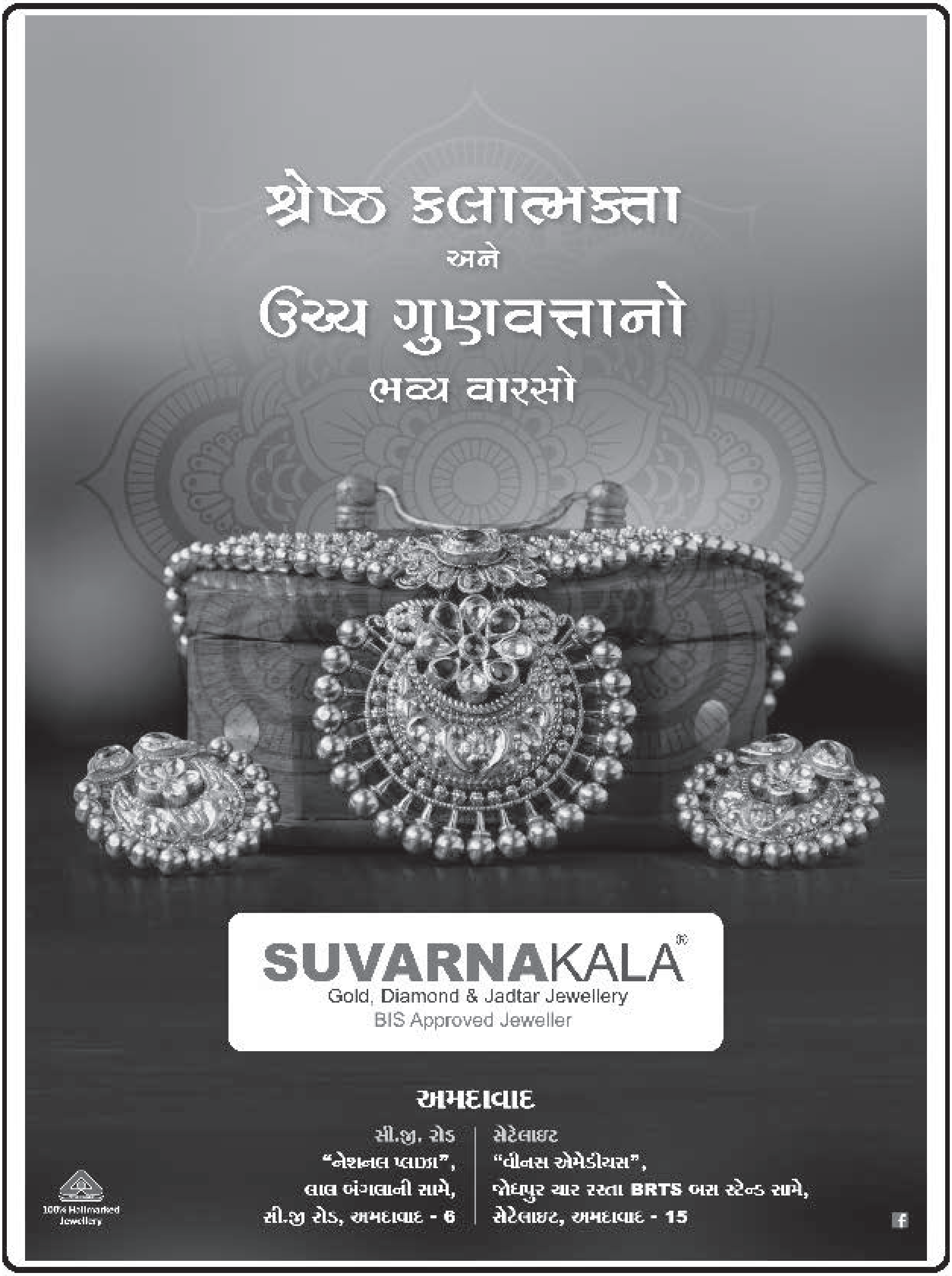
    સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦ રાજભવન ખાતે ગુજરાત રાજ્યની મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રીના સમારંભમાં પૂજ્ય સ્વામીજી ઉપસ્થિત રહ્યાં.

    રાત્રે દિલ્હીના સુપ્રસિદ્ધ રામાયણી શ્રદ્ધેય શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી દ્વારા સંગીતમય સુંદરકાંડનું પારાયણ થયું.
- તા. ૨૯-૧-૨૦૧૬, આબુ : બ્રહ્માકુમારીઝનાં અધ્યક્ષા રાજયોગિની દાદી જાનકી જન્મ શતાબ્દી વર્ષના ઉત્સવમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી આબુ પધાર્યા.
- તા. ૩૧-૧-૨૦૧૬, અમદાવાદ : જ્યોતિર્મય ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ લર્નિંગ એન્ડ રિસર્ચ સંસ્થા કે જેનું અનુસંધાન હિન્દુ યુનિવર્સિટી ઓરલાન્ડો (ફ્લોરિડા) સાથે છે, તેનાં અમદાવાદ પ્રકરણનું ઉદ્‌ઘાટન શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા કરવામાં આવ્યું. આ સંસ્થામાં સંસ્કૃત, જ્યોતિષ, વાસ્તુશાસ્ત્ર, વૈદિક ગણિત, વૈદિક સંગીત, દર્શનશાસ્ત્ર, પૌરોહિત્ય, પ્રાચીન નૃત્યકલા, ગૌ-વિજ્ઞાન, મંદિર સભ્યતા, આયુર્વિજ્ઞાન જેવાં શાસ્ત્રોનું સંકલન, અધ્યાપન અને સંશોધન કરવામાં આવશે.

આગામી કાર્યક્રમ

- પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે ભાગવત કથા : ફેબ્રુઆરી ૨૯, ૨૦૧૬ થી માર્ચ ૬, ૨૦૧૬ સુધી દરરોજ બપોરે ૩.૩૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી થશે.
- મહાશિવરાત્રી : શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ સોમવારે, ૭ માર્ચ, ૨૦૧૬ના રોજ ઊજવવામાં આવશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તથી સંધ્યાકાળ સુધી લઘુરુદ્રો અને પૂજાઓ થશે. સાંજે પાંચથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ભક્તિસંગીત ભક્ત સંગીતકારો દ્વારા થશે. રાત્રે આઠથી સવારે ચાર વાગ્યા સુધી ચાર પ્રહરમાં આઠ મહાપૂજા થશે. તા ૮ માર્ચના રોજ સવારે મહાપ્રસાદ-ભંડારો થશે. સૌ ભક્તોને લાભ લેવા પ્રાર્થના.

આશ્રમમાં આવીને રહેવા માટે અગાઉથી સૂચના આપી, મંજૂરી મેળવીને જ આવવા વિનંતી.



શ્રેષ્ઠ કલાત્મક્તા
અને
ઉચ્ચ ગુણવત્તાનો
ભવ્ય વારસો
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
અમદાવાદ
સી.જી. રોડ
"નેશનલ પ્લાઝા",
લાલ બંગલાની સામે,
સી.જી રોડ, અમદાવાદ - 6
સેટેલાઇટ
"વીનસ એમેડીયસ",
જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે,
સેટેલાઇટ, અમદાવાદ - 15
100% Hallmarked Jewellery

ISO 22000

સ્વાદ અને
ગુણવત્તાની પરંપરા

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

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

'જ્યોતિર્મય' સંસ્થાનનું ઉદ્‌ઘાટન (અમદાવાદ, ૩૧-૧-૨૦૧૬)

ગુજરાત સ્વર્ણકારોના સ્વર્ણ અલંકારોના પ્રદર્શનનું ઉદ્‌ઘાટન (અમદાવાદ, ૮-૧-૨૦૧૬)

ટોસ ઉછાળી સ્પર્ધાનો પ્રારંભ કરાવતા શ્રી એ. જે. શાહ સાથે સંયોજક ઉદય ભાટિયા અને અરુણ ઓઝા

કબડ્ડી-આખરી સ્પર્ધાનો પ્રારંભ કરાવતાં શ્રી નાંદીસાહેબ

TIMES OF INDIA, 31-1-2016

CELEBRATING WITH SPORTING SPIRIT

Sivananda Ashram on the occasion of birth centenary celebration of Swami Chidanandaji organised several competitions like kabaddi, painting and extempore elocution for college students of Ahmedabad and Gandhinagar. The events were held on the Ashram premises.

ટોસ ઉછાળી આખરી સ્પર્ધાના પ્રારંભ સમયે અરુણ ઓઝા અને બહેનોની બે ટીમના અગ્રેસર

ચિત્ર હરીફાઈના પ્રથમ ત્રણ વિજેતાઓ - દેવાંશી પુરોહિત હાર્દી નાણાવટી, પ્રિન્સી ભગત સાથે નિર્ણાયકો

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

શ્રી ગોરધનભાઈ શાં. પટેલના જન્મ શતાબ્દી પર્વે રૂણ ખાતે ઉત્સવ (રૂણ - વસો - ૨૪-૧-૨૦૧૬)

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ જન્મ શતાબ્દી સમારોહના એક ભાગ રૂપે શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે આયોજાયેલી શીઘ્ર વકતૃત્વ અને ચિત્ર સ્પર્ધાના વિજેતાઓ (પાછળ) અને પ્રથમ પંક્તિમાં નિર્ણાયકો તથા આયોજકો (અમદાવાદ - ૩૦-૧-૨૦૧૬)

શાશ્વત સંદેશ

પરમ સુખ

જીવનના સાચા ધ્યેયની સિદ્ધિ માટે સર્વોચ્ચ પ્રયત્ન કરવાનો આ જ સમય છે. પરમસુખની પ્રાપ્તિ માટે તથા સાક્ષાત્કારનું અદ્‌ભુત સુખ મેળવવા માટે સન્નિષ્ઠ પ્રયત્ન કરવાનો આ જ સારામાં સારો અવસર છે, કારણ કે કોણ જાણે છે કે ફરી મનુષ્ય જન્મ મળશે કે કેમ ?

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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