યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૧, અંક - ૧૦ નવેમ્બર - ૨૦૧૪

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 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/-

દિવ્ય બનો

નવું વર્ષ આપણા માટે પ્રભુમય વર્ષ બની રહેવું જોઈએ. આ એક વિષય પર આપણે મનન કરીએ. આપણે સામાન્ય માનવથી કંઈક અતિરિક્ત છીએ. આપણે ખરેખર દિવ્ય છીએ તેની સભાનતા સાથે આપણે જીવીએ. આપણું માનવીય વ્યક્તિત્વ અશાશ્વત છે. તેની નીચે આપણી અસલિયત છુપાઈ રહી છે, જે આપણું નિજ સ્વરૂપ (ખરો સ્વભાવ) છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

શિવાનંદ આશ્રમમાં ભવ્ય અન્નકૂટ

શહેરનાં શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે સતત ૧૪મા વર્ષે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન અને આદિ શક્તિપીઠ એવા દિવાળીનાં અન્નકૂટનું આયોજન થયું હતું. જેમાં ૯૮૫ વિવિધ વાનગીઓ નૈવેદ્યમાં ધરાવવામાં આવેલ અત્રે નિવેદિત તમામ મિષ્ટાન્ન અને ફરસાણની સમગ્ર સામગ્રી બેસતા વર્ષની સવારે ૧૫૦૦થી ૧૮૦૦ જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને દરિદ્ર નારાયણ સેવારૂપે એક કિલો મીઠાઇ અને એક કિલો ફરસાણ આપવામાં આવે છે. આ અન્નકૂટનાં દર્શને શ્રીપંચદશનામ જૂના અખાડાનાં મહામંડલેશ્વર વિશ્વંભર ભારતી-જૂનાગઢ, સરખેજ અને સમગ્ર ગીતામંદિરોનાં વર્તમાન પીઠાધિશ્વર, શ્રી સ્વામી સત્યાનંદજીનું પદાર્પણ આ પ્રસંગે થયું હતું, એમ શિવાનંદ આશ્રમનાં અધ્યક્ષ, સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ જણાવ્યું છે.

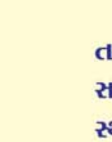
સૌજન્ય : નવગુજરાત સમય, તા. ૨૪-૧૦-૨૦૧૪

સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન - ૨૦૧૪

શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સહર્ષ આપ સૌને છઠ્ઠા સ્મૃતિ વ્યાખ્યાનમાં આમંત્રિત કરતા આનંદ અનુભવે છે.

વિષયઃ આપણો પ્રાચીન સાહિત્યિક વારસો અને તેનો વર્તમાન જીવનમાં વિનિમય



પ્રવક્તાઃ

માનનીય શ્રી ઓમ પ્રકાશ કોહલીજી

રાજ્યપાલ, ગુજરાત રાજ્ય

સભાધ્યક્ષઃ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ

તાઃ ૧૫-૧૧-૨૦૧૪, શનિવાર
સમયઃ સાંજે ૬-૦૦ થી ૮-૦૦
સ્થળઃ શિવાનંદ આશ્રમ, ઇસરો સામે, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ

વ્યાખ્યાનમાળાના સંયોજકો :
શ્રી પીયૂષ દેસાઈ, શ્રી શ્રેયસ પંડ્યા

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧ અંક : ૧૦ નવેમ્બર-૨૦૧૪

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

O

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

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

O

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

O

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

ॐ

तदेजति तन्नैजति तद् दूरे तद्वन्तिके ।
तदन्तहस्य सर्वस्य तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः ॥
यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति ॥
सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न-विजुगुप्सतो ॥

ईशावास्योपनिषद् - ५, ६

(પરમેશ્વરની અચિન્ત્ય શક્તિમત્તાનું વર્ણન કરે છે.

તેઓ ચાલે છે, તેઓ નથી ચાલતા. સગુણ સાકાર રૂપમાં પ્રકટ થઇ લીલા કરે છે, તે તેનું ચાલવું છે અને નિર્ગુણ રૂપથી સદા સર્વદા અચળ સ્થિત છે- તે તેનું ન ચાલવું છે. તેઓ દૂરથી પણ દૂર છે, તેઓ અત્યંત સમીપ છે. શ્રદ્ધા-પ્રેમથી રહિત મનુષ્યથી તેઓ દૂર છે, કદી દર્શન નથી આપતા. પ્રેમીજનોનો પોકાર સાંભળી તેઓ દર્શન આપે છે. તેમને માટે તેઓ સમીપ છે. તેઓ આ સમસ્ત જગતની અંદર પરિપૂર્ણ રીતે છવાયેલા છે અને આ સમસ્ત જગતની બહાર પણ છે. ટૂંકમાં, તેઓ સર્વત્ર છે.

આમ જે મનુષ્ય બધાં જ પ્રાણીઓને પરમાત્મામાં જ નિરંતર જુએ છે અને બધાં પ્રાણીઓમાં પરમાત્માને જુએ છે. તે આ અનુભવ પછી કદી પણ કોઈની ઘૃણા કરતો નથી.

શિવાનંદ વાણી

જપ

સવારમાં જપ શરૂ કર્યા પહેલાં મોં તથા હાથને સારી રીતે ધૂઓ અથવા તમે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતા હો તો સ્નાન કરી લો. જપ કરવા માટે કોઇ ચોક્કસ સ્થાન નક્કી કરો. દરરોજ જયાં તમે નિયમિત રીતે જપ કરતા હો તે જ સ્થાન ઉપર જપ કરો. જપ કરવાનું સ્થાન બદલો નહિ. સરળ જીવન જીવો. મિતાહારી બનો. મિતભાષી બનો. ભલા બનો અને ભલું કરો. કોઇની ઘૃણા ન કરો. બીજાઓને મદદ કરો. દરરોજ ભગવાનની પ્રાર્થના કરો. સદાચારી જીવન ગાળો. સત્યનિષ્ઠ થઇને તમારાં કામકાજ કરો. નિયમિત ધ્યાન ધરો. અવિનાશી બ્રહ્મનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. પ્રજ્ઞા તથા શાંતિ મેળવવાનો આ સિવાય બીજો કોઇ માર્ગ નથી.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧.	ઈશાવાસ્યોપનિષદ્		૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી	૫
૪.	મન અને તેનાં રહસ્ય-૩	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૭
૫.	તમારો જન્મજાત હક્ક માગો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૨
૬.	સકારાત્મક વિચારની કળા	શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી	૧૬
૭.	આત્મહત્યા રોકી શકાય છે	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૮
૮.	ભક્ત-ભગવાન	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી	૨૧
૯.	શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૨૨
૧૦.	આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૨૪
૧૧.	ફૂલણજીનો અહંકાર	શ્રી સ્વામી રામ	૨૫
૧૨.	દિલમાં દીવા તો દિવાળી દિવાળી	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૬
૧૩.	ચિદાનંદ દર્શન		૨૯
૧૪.	નિત્ય સ્વાધ્યાય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૩૦
૧૫.	વૃત્તાંત		૩૧
૧૬.	જાહેરાત		૩૩

તહેવાર સૂચિ

નવેમ્બર-૨૦૧૪

તા.	તિથિ	(કારતક સુદ)
૩	૧૧	એકાદશી
૪	૧૨	પ્રદોષ પૂજા, તુલસી પૂજા ચાતુર્માસ વ્રત પૂરું
૪	૧૪	વૈકુણ્ઠ ચતુર્દશી
૬	૧૫	કાર્તિકી પૂર્ણિમા શ્રી ગુરુ નાનક જયંતી
		(કારતક વદ)
૧૮	૧૧	એકાદશી
૧૯	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૨	૩૦	અમાવાસ્યા

"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
અપ્રગટ દિવ્યતા પ્રગટાવો

તેજસ્વી અમર આત્મન્!

વહેલે પરોઢિયે જ્યારે ઊઠો ત્યારે દૃઢ નિશ્ચય સાથે ઊઠો કે - 'ગયા વર્ષ કરતાં ચાર ગણો વધારે પુરુષાર્થ હું આ નવા વર્ષને મૂલ્યવાન, સુંદર, આદર્શ અને ઉપયોગી બનાવવા કરીશ' ભૂતકાળ કરતાં ભવિષ્યને વધુ ઊજળું બનાવો. વીતેલા વર્ષનું વિહંગાવલોકન કરો. એમાં રહેલાં સારાં-નરસાં પાસાંને તપાસો. ભૂતકાળની તમામ ભૂલો સુધારવા દૃઢ નિર્ણય કરો અને નવા વર્ષે એ ભૂલો ફરી થવા ન પામે તે માટે જાગૃતિ દાખવો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

આપણા સન્માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ પૂજ્ય બાપુજીની સાર્ધશતાબ્દી ૨૦૧૯માં આવે તે પૂર્વે સ્વચ્છ ભારતની હાકલ કરી છે. આપણા વડાપ્રધાને આપણને બધાંને આપણાં આંગણાં અને મહોલ્લા સાફ રાખવા માટે કહેવું પડે તે કેટલું બધું લજ્જાસભર કાર્ય છે, પરંતુ 'મહાજનાઃ યેન ગતાઃ સ પન્થાઃ' મોટા લોકો જે માર્ગે જાય તેનું બાકીના લોકો અનુકરણ કરે. આપણે ઈચ્છીએ કે ભારત ખરા અર્થમાં 'સ્વચ્છ' ભારત બની રહે. આ સંસ્કાર કેળવવો પડશે. નાનાંથી મોટાં સૌએ આ દિશામાં સક્રિયપણે સાવધાની વર્તવી પડશે તો અસંભવ કંઇ જ નથી. બાકી એક વાત તો સ્પષ્ટ છે કે અભણ અથવા નિમ્ન સ્તરીય લોકો કરતાં શારીરિક અને માનસિક બંને ગંદકી વધુ ભણેલા અને ઊજળા લોકોમાં વધુ જોવા મળે છે.

વાત ઘરના આંગણેથી જ આરંભીએ. આપણા લાડીલા પૂજ્ય બાપુજી (ડૉ. અધ્વર્યુ સાહેબ) સ્વીસ ગવર્નમેન્ટના નિમંત્રણે સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ ગયા. હવે પૂજ્ય બાપુજી જતા હતા, એટલે નેત્રરક્ષા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટીઓ અને પૂજ્ય બાપુજીના ભક્તો પણ આ મંડળીમાં જોડાયા. આમ, સ્વિટ્ઝર્લેન્ડના પ્રેસિડેન્ટને જ્યારે મળવા જવાનું હતું; ત્યારે તે રસ્તો લાંબો હતો. રસ્તે નારંગી ખૂબ મળતાં હતાં. પૂજ્ય બાપુજીને આ નારંગી (સંતરાં) ખૂબ જ ભાવે. તેમણે ડઝનબંધ નારંગી ખરીદી. મંડળ બે કાર વચ્ચે વહેંચાયેલું હતું. પૂજ્ય બાપુજીએ તેમના સિવાયની બીજી કારના મિત્રોને કહ્યું, ''જુઓ ભાઈ! આ ભારત નથી, માટે સંતરાં ખાઇને તેની છાલ બારીમાંથી બહાર ફેંકશો નહીં; તેને એક ડિસ્પોઝલ બેગમાં રાખજો.'' અને મિત્રોએ છાલને ડિસ્પોઝલ બેગમાં ભરીને કારની બારીમાંથી બહાર ફેંકી, છાલ તો ન જ ફેંકાય ને?... સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે પાછળથી એક કાર ઝપાટાબંધ આવી અને આ કાફલાને રોક્યો. કહ્યું, ''આગળથી 'યુ' ટર્ન લો, પાછા જાઓ; પેલું કચરાનું પેકેટ ઉપાડો અને તેને જ્યાં કચરાપેટી જુઓ ત્યાં નાખો.''

હવે આપણા ગુજરાતી શેઠિયાઓ તો શેઠાઈના જોમમાં જ રહે એટલે ગુજરાતની બહાર જાય તો એવું માને કે અહીં લોકો ગુજરાતી તો ક્યાંથી સમજે? માટે હિન્દી જ બોલવાનું હોય ને! અને અત્યારે તો 'તોર' માં હતા. કારણ પ્રેસિડેન્ટને મળવા જવાનું હતું એટલે એક સહયાત્રીએ પેલી કારના ચાલકને કહ્યું ''અરે યાર! તુમ તો ઐસા બાત કરતા હૈ જૈસે તુમ સ્વિટ્ઝર્લેન્ડકે પ્રેસિડેન્ટ હો!'' પેલી સામી વ્યક્તિ બીજું તો કશું સમજી નહીં હોય, પરંતુ તે સજ્જને બહુજ વિનમ્રતાથી પોતાનું 'I' Card દેખાડી કહ્યું; ''જી હા! હું જ સ્વિટ્ઝર્લેન્ડનો પ્રેસિડેન્ટ છું!!!''

આગળથી U ટર્ન લઈને બંને કાર પાછી વળી, કચરો ઉપાડ્યો અને કારમાં જ સાચવીને રાખ્યો. જ્યારે પ્રેસિડેન્ટને ત્યાં પહોંચ્યા ત્યારે તેમણે સન્માનપૂર્વક બારણું ખોલીને સૌનું ઉમળકાભર્યું સ્વાગત કર્યું અને 'કચરા' વિષે કશીયે ચર્ચા કરી જ નહીં.

લગ્નને માંડવે (હવે પાર્ટીપ્લોટમાં) લગ્ન અને રિસેપ્શન પૂરાં થાય ત્યારે તે પાર્ટી પ્લોટની દશા દ્રૌપદીનાં ચીરહરણ જેવી થયેલી હોય છે જ્યાં સુધી બાહ્ય સ્વચ્છતા ન આવે ત્યાં સુધી આંતરિક શુદ્ધીકરણ સંભવ નથી.

પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ મસૂરી એક્સપ્રેસમાં હરિદ્વારથી દિલ્હી જતા હતા. તેમની સાથે ડો. દેવકી કુટ્ટીમાતાજી, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી સાકેતાનંદજી મહારાજ પણ હતા. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને મળસ્કે ઊઠીને સત્વરે જ શૌચાદિક કરવાનો ક્રમ એટલે જેવા તેઓ ઊઠ્યા, ડો. કુટ્ટી માતાજીએ કહ્યુંઃ સ્વામીજી! ડાબે જશો નહીં, જમણે જજો. ડાબે કોઈ શૌચાલયમાં પોખરા

ઉપર અવળે બેસીને કુદરતી હાજત કરી ગયું છે. પરંતુ આ કથન સાંભળતાં જ પથારીમાં પડ્યાં પડ્યાં પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજશ્રીએ કહ્યું: ''અધ્યાત્માનંદજી ડાબે કે જમણે બંને તરફ જઇ શકો છો, કારણ સૂતાં પહેલાં આ દાસ બંને તરફનાં શૌચાલય સાફ કરીને જ સૂતો છે.''

આ પછી થોડા જ દિવસે પૂજ્ય ગુરુદેવ અને સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પરદેશની યાત્રાએથી મોડી રાત્રે ભારત પાછા ફર્યા. મુંબઈની ગગનચુંબી ઇમારતના ઈજારદાર ભક્ત તેઓ બંનેને પોતાને ત્યાં પ્રેમભાવથી લઈ ગયા. સાધારણ રીતે તો શ્રી ગુરુદેવ કોઇને ત્યાં પણ પધારે તો થોડીવાર તેમનાં દિવાન ખંડમાં બેસે. પ્રાર્થના કરે, પછી પોતાના કક્ષમાં જાય. પરંતુ રાત બહુ વીતી ગઇ હતી. એટલે પૂજ્યશ્રી સીધા પોતાના કક્ષમાં જ પધાર્યા. તેવામાં બધો સામાન લઈને સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પૂજ્યશ્રીના કક્ષમાં આવ્યા. સામાન મૂકીને સૌથી પહેલાં શૌચાલય જોવાની ટેવ કે બધું સ્વચ્છ તો છે ને? પરંતુ તેઓ પ્રસાધન ભણી જાય તે પૂર્વે જ પૂજ્યશ્રી બોલ્યા, ''અધ્યાત્માનંદજી એક લાકડી શોધી લાવો. કોઇક કબજિયાતવાળું માણસ ઝાડે ફર્યું લાગે છે. મળ ખૂબ લાંબું અને જાડું છે. તે બે-ત્રણ વખત ફ્લશ કર્યા પછી પણ જતું નથી.'' પરંતુ આટલી અડધી રાત્રે મુંબઇ મોહનગરીની જાહોજલાલીવાળા આલિશાન ભવનમાં લાકડી ક્યાં મળે? અને તે પણ અડધી રાત્રે? સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી પ્રસાધનમાં ગયા અને સત્વરે પાછા આવીને કહ્યું, ''બધું સાફ થઇ ગયું છે?'' પૂજ્યશ્રીએ ચશ્મા નાક ઉપર લાવી કમોડને સ્વચ્છ જોઇને પૂછ્યું; કેવી રીતે કર્યું?'' અધ્યાત્માનંદજી કહે; ''ફ્લશ ચલાવીને બંને હાથ વડે બધું ચોળી નાખ્યું.''

આ જે બધું દૃશ્યમાન છે તે બધો ઈશ્વરનો જ દેહ છે અને આપણે તેના અવિભાજ્ય અંગ છીએ. આ સત્ય એક વાર સમજાય એટલે સ્વચ્છતા તે આપણો સ્વભાવ બની જશે, પછી ત્યાં પોતાનું અને પારકું તે બંને તત્ત્વો ગૌણ થઈ જાય છે અને સ્વચ્છતાનું મહત્ત્વ વધી જાય છે.

માટે જાગૃત બનીએ, સ્વચ્છતા અભિયાન એક દિવસ માટેનો કાર્યક્રમ કે અભિગમ નથી. આ દૈનિક જીવનનો ક્રમ છે. આત્માનાં સૌંદર્યને પામવા માટેનું બાહ્ય ઉપકરણ છે. ''આવો અંદર અને બહાર ઊજળાં થઈએ અને પરમ પદને પામીએ'' ૐશાંતિ - **સંપાદક**

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે

યોગ શિબિર

તા. ૧૦-૧૧-૨૦૧૪ સોમવાર થી તા. ૧૯-૧૧-૨૦૧૪ બુધવાર સુધી શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં ૭૭૩મો યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિર. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ શિબિરનું સંચાલન કરશે.

યોગશિક્ષક-આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૪ થી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૪ સુધી ૩૩મો યોગશિક્ષક-આવાસીય-તાલીમ શિબિર.

જે યોગપ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે અને બીજાને શીખવવા ઈચ્છે છે અને અંગ્રેજી 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 કોઇ પણ વ્યસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડા અગિયાર કલાકના શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાણાયામ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત તજ્જ્ઞ તબીબો દ્વારા શરીરવિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્‌ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન, રેઈકી ડિગ્રી-એક અને બેનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવવામાં આવશે. આ કોર્સ ગુજરાત યુનિવર્સિટી માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થાનો સર્ટિફિકેટ કોર્સ છે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુમુક્ષુઓએ ૩૦ નવેમ્બર પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું. પ્રવેશપત્ર 'divyajivan.org' પરથી મેળવી શકાશે.

મન અને તેનાં રહસ્ય-૩

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

મનની ત્રણ અવસ્થાઓ

માણસમાં કેટલીક ગુપ્ત માનસિક વિભૂતિઓ રહેલી છે. મનની યોગ્ય તાલીમ અને શિસ્ત દ્વારા આ શક્તિઓનો આવિષ્કાર થઈ શકે છે. તાલીમ સતત, વ્યવસ્થિત અને સઘન હોવી જોઈએ અને તેમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને રસ હોવો જોઈએ. સફળતા મેળવવામાં શ્રદ્ધા અને રસ બહુ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

ક્યારેક કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં આ શક્તિઓની આપણને ઝલક મળી જાય છે. તમને ભર ઉનાળામાં બપોરના સમયે ટેલિગ્રામ મળે કે કેટલાક માઈલ દૂર રહેલા તમારા પિતા ગંભીર રીતે બીમાર છે તો તમે તરત જ નીકળી પડો છો. તમે ખાવાનું પણ છોડીને તાત્કાલિક જવા માટે નીકળી જાઓ છો. તમારી પોતાની તબિયત બહુ સારી ન હોય તો પણ તેની ચિંતા કરતા નથી કારણ કે તમે તમારા પ્રેમાળ પિતાને જોવા ઉત્સુક હો છો. તમે કદાચ બે કલાકમાં જ પહોંચી જાઓ અને પછી તમે વિસ્મય પામો કે ઓહ! હું પોતે સ્વસ્થ ન હતો, ધખધખતો દિવસ હતો અને છતાં મેં આટલું લાંબુ અંતર બે કલાકમાં જ કાપી નાખ્યું. કેવું આશ્ચર્ય! આ બતાવે છે કે તમારામાં ગુપ્ત શક્તિનો ફુવારો છે, જે તેના પ્રગટ થવાની અને ઉપયોગમાં આવવાની રાહ જોઈને બેઠો હોય છે.

મનમાં છ પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી છેઃ

વેદનશક્તિ : ઇન્દ્રિયો દ્વારા અનુભવવાની કે જાણવાની શક્તિ.

સ્મૃતિશક્તિ : યાદ રાખવાની શક્તિ.

ભાવનાશક્તિ : કલ્પના કરવાની શક્તિ.

મનીષાશક્તિ : તર્ક અને નિર્ણય કરવાની શક્તિ.

ઈચ્છાશક્તિ : સંકલ્પ-બળની શક્તિ.

ધારણાશક્તિ : પોતાના ધ્યેયને વળગી રહેવાની શક્તિ,

યોગ્ય આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા તમે મનની આ ગુપ્ત શક્તિઓનો આવિષ્કાર કરી શકશો અને તેનો માનવજાતિના લાભાર્થે ઉપયોગ કરી શકશો.

મનની ત્રણ ક્ષતિઓ

મનની ત્રણ ક્ષતિઓ છે : અશુદ્ધિ, વિક્ષેપ અને અજ્ઞાનનું આવરણ.

કામ,ક્રોધ, લોભ, મદ, મત્સર અને દુશ્મનાવટ જેવી અશુદ્ધિઓ મનની સમજશક્તિને ધૂંધળી બનાવી દે છે. આ આસુરી વૃત્તિઓ મનને સ્થૂળ બનાવી દે છે. આવું મન આધ્યાત્મિક સત્યોને સમજવા જેટલું સૂક્ષ્મ રહેતું નથી. તે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ તત્ત્વ ઈશ્વર પર ધ્યાન કરી શકતું નથી. તે સ્થિર અને સ્વસ્થ હોતું નથી.

મન આકર્ષણ અને અપાકર્ષણ કરતા પદાર્થો વચ્ચે અહીં/તહીં ભટક્યા કરે છે. તે પવનમાં ઊડતાં પીછાં જેવું છે. તે શેરીના કૂતરાની જેમ વિષય સુખો માટે સતત ભટક્યા કરે છે. આમ તે કશું મેળવી શકતું નથી ને એક જ પળમાં અમદાવાદથી દિલ્હી અને એક પદાર્થમાંથી બીજા પદાર્થમાં ફરતું રહે છે. ઉપાસના, ત્રાટક અને પ્રાણાયામના અભ્યાસથી મનનો વિક્ષેપ દૂર કરી શકાય છે.

આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનો અભ્યાસ, ઊંડું ધ્યાન અને ઈશ્વરનું સ્વરૂપ આ અંગે સતત વિચારણા કરવાથી અજ્ઞાનનું આવરણ દૂર કરી શકાય છે.

મનના સ્વભાવનો અભ્યાસ કરો. તેનું કાળજીપૂર્વક પૃથક્કરણ કરો. આ ત્રણે ક્ષતિઓને દૂર કરો. મનને શુદ્ધ અને સ્થિર કરો. તમારા ઉપર આક્રમણ કરતી લાલચો અને ભ્રમણાઓથી ઉપર ઊઠો. આ તમારી ફરજ છે. તમે આ ફરજ પૂરી કરવા જ જન્મ્યા છો. બીજી બધી ફરજો અજ્ઞાનના અંધારાને કારણે જાતે ઊભી કરેલી અને જાતે લાદેલી છે.

શુદ્ધ અને અશુદ્ધ મન

ગીતામાં તમે જોઈ શકશો : ''માણસે પોતાની જાતે જ પોતાનો ઉદ્ધાર કરવાનો છે, પોતાની જાતને નીચી પડવા દેવી જોઈએ નહીં; કારણ કે તમે પોતે જ

તમારા મિત્ર છો અને તમારા શત્રુ પણ છો.''

નિમ્ન મન કામેચ્છાઓથી ભરેલું છે અને ઉચ્ચ મન પવિત્રતાથી ભરેલું છે. આપણે આધ્યાત્મિક રીતે વિકાસ કરવો હોય તો આપણે મનને શુદ્ધ કરવું જ પડશે. આપણે ઉચ્ચ અને શુદ્ધ મન દ્વારા વાસના અને ભાવાવેશયુક્ત નિમ્ન મનને નિયંત્રિત કરવું પડશે.

શુદ્ધ મન એકાંત, શાંતિ, સાદું જીવન, ઉચ્ચ વિચાર, નિખાલસ ચર્ચા, આધ્યાત્મિક પુસ્તકોનું વાંચન, પ્રાર્થના, ધ્યાન અને સત્સંગ શોધે છે. ઉમદા અભીપ્સા, ઊંચા આદર્શો, સાચી ધાર્મિક લાગણીઓ, દયા, સહાનુભૂતિ, શુદ્ધ નિ:સ્વાર્થ પ્રેમ, નિષ્ઠા, આત્મવિચાર, પ્રેરણા, મનની ઉત્કૃષ્ટ શક્તિ વગેરેનો ઉદ્ભવ ઉચ્ચ અને શુદ્ધ મનમાંથી જ થાય છે. શુદ્ધ મન એ સાક્ષાત્ ઈશ્વર જ છે. જે બધી શુદ્ધતાનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ છે.

અશુદ્ધ મનને ગીચ શહેરો, વાતચીતો, એશઆરામી જીવન, રોમાંચક નવલકથાનું વાંચન, મનપસંદ ભોજન તથા સ્વાર્થપરાયણ કાર્યો કરવાં ગમે છે. તે સક્ષમ ઇચ્છાઓ, લાલસાઓ તથા સ્થૂળ ભૂખોથી ભરેલું હોય છે. તે વિષયસુખોનાં વધુ ને વધુ આધુનિક રૂપો પાછળ દોડ્યા કરે છે. અશુદ્ધ મનના લોકોને ઈશ્વરનો કોઈ ખ્યાલ હોતો નથી કારણ કે તેઓ પોતાની જાતને કેવળ શરીર જ સમજે છે.

ઇન્દ્રિય સુખો મનને અશુદ્ધ બનાવે છે. તેથી વિષયસુખોને ત્યજી દો. અંદર રહેલા શાશ્વત, આનંદમય અને અમર ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરો.

મનને કેવી રીતે શુદ્ધ કરવું

જેમ એક લોઢું બીજા લોઢાને આકાર આપે છે તેમ સદ્‌ગુણોમાં સ્થિત થયેલું એક વ્યક્તિનું શુદ્ધ મન બીજા અશુદ્ધ મનને સુધારી તેને યોગ્ય રીતે ઢાળી શકે. સદ્‌ગુણી અને નિ:સ્વાર્થ કર્મોથી મન શુદ્ધ બને છે. સત્ય બોલવાથી તથા પ્રેમ અને અનુકંપાના આચરણથી મન ખૂબ શુદ્ધ બને છે. બધી ઉન્નત અભીપ્સાઓ, બધાંને સમાવતો પ્રેમ અને દયાભાવ મનની શુદ્ધિ આણવામાં બહુ મદદ કરે છે. ઉન્નત મન શુદ્ધ બને છે અને વિકાસ પામે છે.

મંત્ર મનને શુદ્ધ કરે. છે. પોપટની જેમ મંત્ર બોલવાથી પણ થોડો લાભ થાય છે, પણ જ્યારે તેને ઊંડી લાગણીથી સમજીને પુનરુક્તિ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે વિસ્મયકારક પરિણામો લાવે છે. મંત્ર જ્યાં સુધી પોતાના મનના પ્રબળ સંકલ્પ દ્વારા પ્રેરિત થતો નથી ત્યાં સુધી તે બહુ અસર ઉપજાવી શકતો નથી.

સારા સાહિત્યનો અભ્યાસ, સાચો વિચાર, દિવ્ય અને ઉમદા ભાવાવેશો, પ્રાર્થના, સારાં કર્મો અને સૌથી વિશેષ, નિયમિત અને સઘન ધ્યાન, આ બધાં મનને સુધારવાનાં માધ્યમો છે. તે ત્વરિત સફળતા બક્ષે છે.

માનસિક અનુભૂતિની શક્તિઓ

મન એક જ સમયે કેવળ એક જ વસ્તુ ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે, પણ તે એક વસ્તુ ઉપરથી બીજી વસ્તુ ઉપર વિસ્મયકારક ઝડપથી જઈ શકે છે. તે એટલી ઝડપથી થાય છે કે ઘણા બધાંને એવું લાગે છે કે મન એકીસાથે ઘણીબધી વસ્તુઓ ગ્રહણ કરી શકે છે. મન એક ચોકીદાર કે દ્વારપાલ જેવું છે જે એકી સાથે મનરૂપી કારખાનામાં એક જ વિચારના કંપનને પ્રવેશવા દે છે. તમે એકી સાથે જોઈ શકો અને સાંભળી શકો નહિ. મન એક જ સમયે એક જ ખ્યાલમાં પ્રવૃત્ત રહી શકે, તે પ્રકાશના કિરણ જેવી અત્યંત ત્વરિત ઝડપથી ગતિ કરે છે જેથી તે ઘણીબધી વસ્તુઓ એકી સાથે કરતું હોય તેમ જણાય છે.

દરેક વ્યક્તિ આવું રોજ અનુભવે છે. તમારું મન જ્યારે કોઈ રસપ્રદ પુસ્તકના વાંચનમાં એકરૂપ થઈ ગયું હોય ત્યારે તમને કોઈ વ્યક્તિ મોટી બૂમ પાડશે તો પણ નહીં સંભળાય. કારણ કે તમારું મન સંપૂર્ણપણે તમે જે પુસ્તક વાંચો છો તેમાં જ સ્થિત થયેલું છે. તમે જ્યારે કોઈ સમસ્યાનો ગંભીરપણે વિચાર કરો ત્યારે તમે બીજું કંઈ જોતા નથી. સાંભળતા નથી કે અનુભવતા નથી. તે સમયે કેવળ વિચારણાની પ્રક્રિયા ચાલતી હોવાથી બધી ઇન્દ્રિયો મનમાંથી છૂટી પડી ગઈ હોય છે.

આમ આપણે જોયું કે મન દ્વારા સમજવાની, વિચારવાની અને અનુભવવાની ક્રિયા એક પછી એક

થાય છે, એકી સાથે નથી થતી. આપણે જ્યારે ઈશ્વરને પામીએ એટલે કે સમાધિની સ્થિતિ સિદ્ધ કરીએ ત્યારે જ આપણને જ્ઞાન તત્ક્ષણ થઈ શકે. અહીં મનની કોઈ સ્થિતિઓ નથી, ભૂતકાળ નથી કે ભવિષ્ય નથી.

સંસ્કારો

વિચારનું મોજું મનમાં ઉદ્દ્ભવે છે અને થોડાક સમય માટે કાર્યરત રહે છે, પછી તે જાગ્રત મનની નીચે અર્ધજાગ્રત મનમાં સરકી જાય છે અને છેલ્લે તે સંસ્કાર કે માનસિક છાપ બની જાય છે.

સંસ્કારો ચિત્તમાં ઊંડે ધરબાયેલા રહે છે. તમે ભૂતકાળના બધા અનુભવોને ચિત્તમાં રહેલા વિચારસંગ્રહમાંથી પાછા બોલાવી શકો. ભૂતકાળ તેની સૂક્ષ્મ વિગતો સાથે સચવાયેલો હોય છે. જ્યારે સંસ્કારોનું મોટું મોજું આવે છે ત્યારે પુનર્વિચારથી ભૂતકાળના વિચારોનાં મોજાં જાગ્રત મનની સપાટી પર આવે છે તેને સ્મૃતિ કહેવાય છે. સંસ્કારોની મદદ વિના સ્મૃતિ સંભવ નથી. દરેક અનુભવ તે મનમાં તેના સંસ્કારો મૂકી જાય છે. અનુભવ કરતી વખતે જે સંસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે તેના થકી જ તે અનુભવની સ્મૃતિ સ્ફૂરે છે.

તમે જ્યારે પહેલી વખત નારંગી ખાઓ ત્યારે ચિત્તમાં તેના સ્વાદની એક છાપ નોંધાઈ જાય છે. આ સંસ્કાર ગમે તે સમયે નારંગીની સ્મૃતિ અપાવી શકે છે. પદાર્થ અને મનમાં તેના સંસ્કાર બંને અભિન્ન છે.

બાહ્ય કે આંતરિક ઉત્તેજના દ્વારા આ સંસ્કાર પુનર્જીવિત થઈ શકે છે. તમે જો ફરી નારંગીને જુઓ તો તમે પહેલાં નારંગી જોઈ ત્યારે જે સંસ્કાર ઊભો થયો હતો તે પુનઃ જાગ્રત થાય છે. આ બાહ્ય ઉત્તેજના છે. તમે તરસ્યા થયા હો અને નારંગીનો સ્ફૂર્તિદાયક રસ પીવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે પણ તે સંસ્કાર પુનઃજાગ્રત થાય છે. આ આંતરિક ઉત્તેજના છે.

આ બાહ્ય કે આંતરિક ઉત્તેજકોની સહાયથી સંસ્કારનું વિસ્તરણ થાય છે. અને તે વિકાસની પ્રવૃત્તિને પ્રેરે છે. વિચારો અને સંસ્કારોનું ચક્ર અનાદિ છે પણ જ્યારે માનવી દિવ્ય જ્ઞાન અને સમ્યક્ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તેનો અંત આવી જાય છે. જ્યારે આ સ્થિતિ સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બધા સંસ્કારો ઓગળી જાય છે અને આવા જીવનમુક્ત સંત ઉપર તેમની કોઈ અસર થતી નથી. સંસ્કારો બળી ગયા તેમ કહેવાય છે. પછી કોઈ જન્મ અને મરણ રહેતાં નથી.

દુર્ગુણી અને સદ્દ્ગુણી સંસ્કારો

સંસ્કારો એ એકમેકને પૂરક થાય અથવા અવરોધે તેવાં પરિબળો છે. તમે જ્યારે ગંભીર રીતે બિમાર થયેલ વ્યક્તિને જુઓ ત્યારે તમારા હૃદયમાં કરુણાભાવ ઉપજે છે. તમારા પહેલાંના દયામય કૃત્યોના સંસ્કારો એકઠા થઈ તમને તેની સેવા કરવા અને મદદ કરવા પ્રેરે છે.

જ્યારે શુદ્ધ અને નીતિમય કાર્ય થતું હોય ત્યારે વિરોધી સંસ્કારો પણ ઉદ્દ્ભવે છે અને તેની સિદ્ધિના માર્ગમાં આડા આવે છે; ત્યારે સદ્દ્ગુણી અને દુર્ગુણી સંસ્કારો વચ્ચે યુદ્ધની સ્થિતિ ઊભી થાય છે. તે જ રીતે તમે જ્યારે તમારું મન ઈશ્વર પર સ્થિર કરવા પ્રયત્નો અને પવિત્રતાનો વિચાર કરો છો ત્યારે બધા અનિષ્ટ વિચારો અને આનુસાંગિક સંસ્કારો બળજબરી અને વેરભાવથી ફાટી નીકળે અને તમારી સાથે યુદ્ધે ચડે છે. આને 'સંસ્કારોની ટોળાશાહી' કહેવાય છે. સારા સંસ્કારો પણ ભેગા થઈ અનિષ્ટ સંસ્કારોને હાંકી કાઢવામાં મદદ કરે. તેથી આપણે સારા સંસ્કારોનુ જતન કરવા માટે અને અનિષ્ટ સંસ્કારોને ઓછા કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

તમારા વિચારો અને ઈચ્છાઓનો પ્રકાર તમારા સંસ્કારોના પ્રકાર પર અવલંબે છે. તમારા સંસ્કારો સારા હશે તો તમને શુદ્ધ અને પવિત્ર વિચારો અને ઈચ્છાઓ સારા સંસ્કારોનું ઘડતર કરશે. તમે ભૂતકાળમાં અનીતિમય પ્રવૃત્તિ કરી હોય તો પણ હવે નીતિમય પ્રવૃત્તિ કરવાની શરૂઆત કરો. આ નવા સંસ્કારો તમને સદ્દ્ગુણી કાર્યો કરવા પ્રેરશે. તે સારી ઈચ્છાઓ અને ઉમદા વિચારોને પ્રેરિત કરશે.

ભગવદ્દ્ગીતામાં ભગવાન કહે છેઃ ''સૌથી વધુ પાપી વ્યક્તિ પણ જો હાર્દિક રીતે મારી ઉપાસના કરે તો તે પણ સદાચારી ગણાશે કારણ કે તેનો સંકલ્પ

સચ્ચાઈ પૂર્વકનો છે.''

તમારો ખરો શત્રુ કોણ છે ? તમારા પોતાના અશુદ્ધ અને અનિષ્ટ સંસ્કારો. પવિત્ર ઇચ્છાઓ દ્વારા તેમનું પ્રતિસ્થાપન કરો. તો તમે ઈશ્વરની નજીક જઈ શકશો. મન બદલાઈ જશે અને જૂના સંસ્કારોનો નાશ થશે. તમે તમારો સંપૂર્ણ સમય આધ્યાત્મિક સાધનામાં વિતાવી ન શકતા હો તો આ જન્મમાં વધુ નહિ તો આધ્યાત્મિક સંસ્કારો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. થોડા જપ કરો. ભગવદ્‌ગીતાનો નિયમિત અભ્યાસ કરો, પવિત્ર માણસોનો સત્સંગ કરો, સત્સંગનાં સ્થળોની અવારનવાર મુલાકાત લો. ગરીબ અને જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિની સેવામાં જોડાઈ જાઓ. આવું કરવાથી તમે કેટલાક આધ્યાત્મિક સંસ્કારોનું ઘડતર કરી શકશો. જે તમારા માટે અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. ઈશ્વરના અનુગ્રહથી બીજા જન્મમાં યોગના અભ્યાસ માટે તમને સાનુકૂળ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે પછી તમને બધી તકો મળી રહેશે. પછી તમે આધ્યાત્મિક પથ પર પ્રગતિ કરવા વધુ પ્રયત્નો કરી શકશો.

મનનું નિયંત્રણ

હિંદુ કથન કહે છે કે મનનો જય એ મોટામાં મોટો વિજય છે, જેણે મન જીત્યું તેણે જગત જીત્યું.

એક બાજુ ભૌતિક દ્રવ્ય છે અને બીજી બાજુ શુદ્ધ ચૈતન્ય છે. મન એ બંને વચ્ચેનો સેતુ છે. મનને નિયંત્રિત કરવું એટલે કે સેતુ ઓળંગો અને તમને ઈશ્વર મળશે. જેણે મન જીત્યું છે તે સાચો સમ્રાટ છે. જેણે મનની ઇચ્છાઓ અને લાલસાઓ જીતી છે તે સૌથી વધુ સમૃદ્ધ વ્યક્તિ છે. જો મન નિયંત્રણમાં હોય તો પછી તમે કંગાળ હો કે લાખોપતિ, બીમાર હો કે સ્વસ્થ, મહેલમાં રહેતા હો કે ગુફામાં, તેથી કોઈ ફરક પડતો નથી.

મનનું નિયંત્રણ અથાક અને સતત પ્રયત્ન માગી લે છે. આવા સંનિષ્ઠ પ્રયત્નને આ દૃષ્ટાંત દ્વારા સમજાવી શકાય. એક દિવસ ટિંટોડી નામના પંખીએ સાગરના કિનારા પર તેનાં ઈંડાં મૂક્યાં. દરિયાનાં પ્રચંડ મોજાં આવતાં જ તે ધોવાઈ ગયાં. પંખી ક્રોધાયમાન થયું અને તેની ચાંચમાં એકએક ટીપું ભરી સમુદ્રને ખાલી કરવાની શરૂઆત કરી. પક્ષીઓના રાજા તેની મદદે આવ્યા. દરિયાના દેવતાએ જ્યારે આ જોયું ત્યારે તે વ્યથિત થઈ ગયા અને ક્ષમાયાચના સાથે તેને બધાં ઈંડાં પાછાં આપ્યાં. જે લોકો મનનું નિયંત્રણ કરવા પ્રયત્ન કરે છે તેમણે આ પક્ષી જેટલી અપ્રતિમ ધીરજ અને અથાક સાતત્ય જાળવવું પડશે.

મનને નિયંત્રિત કરવાની કેટલીક ઉપયોગી રીતો :

૧. ભલા બનો, ભલું કરો : હંમેશાં નીતિમય કાર્ય કરો. મનને ધ્યાનથી નિહાળો કે તે શું કરે છે.

૨. કીર્તન કરો : વ્યાકુળ થઈ ગયેલા મનનું કીર્તન કરવાથી શમન થાય છે. અમેરિકામાં ડૉકટરો ઘણા રોગો મટાડવા સંગીતનો ઉપયોગ કરે છે. દિવ્ય ભાવ સાથે કીર્તન કરવાથી ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય અનુભવાય છે. ઈશ્વરનાં ગુણગાન ગાઈ તેના તરફ અહોભાવ વ્યક્ત કરો.

૩. ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ કરો : તમે સતત ઈશ્વરનો વિચાર કરશો તો તમે સહેલાઈથી મનને નિયંત્રણમાં રાખી શકશો. તમે એક વખત પણ ઈશ્વરના સ્વરૂપનું ચિંતન કરશો તો તે મનના સાત્ત્વિક ગુણોમાં વધારો કરશે. ધીમે ધીમે ઈશ્વરના વિચારો પ્રબળ બનશે અને સ્વાર્થી ઇચ્છાઓ અને વિચારોને દૂર કરી શકશો.

૪. પ્રાણાયામ : પ્રાણાયામ શ્વાસોચ્છ્‌વાસનું નિયંત્રણ કરે છે અને મનની ગતિવિધિઓને નિયંત્રિત કરી વિચારોની સંખ્યા ઘટાડે છે. તે મનમાંથી રાજસિક અને તામસિક કચરો દૂર કરી નાખે છે.

૫. શમ અને દમ : શમ એટલે મનની શાંતિ. તે મનની સુષુપ્ત ઈચ્છાઓ દૂર કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. વિવેકશક્તિ દ્વારા મનની ઈચ્છાઓ ત્યજી દેવી એટલે શમ; મનમાં ઇચ્છા ઉદ્‌ભવે તો તેને પૂરી કરશો નહીં. આ શમ છે. શમ એટલે મનને વિષયવસ્તુ તરફ જતું અટકાવવું.

દમ એટલે ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ. દમ અને શમનું આચરણ સાથે જ થવું જોઈએ. આ દુશ્મનનો અંદરથી અને બહારથી બંને રીતે સામનો કરવા જેવું છે, પછી જ તમે મનને સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં રાખી શકશો.

૬. વૈરાગ્ય કેળવો : જેણે સંપૂર્ણ વૈરાગ્ય કેળવ્યો

છે તેણે જ મન પર સાચું નિયંત્રણ મેળવ્યું છે. પદાર્થોની ઝંખના ન રાખો. તેનાથી દૂર રહો. વૈરાગ્ય મનને નિર્બળ કરી દે છે. તે મન માટે તીવ્ર રેચ સમાન છે. ચોર-મન વૈરાગ્ય અને ત્યાગ જેવા શબ્દો સાંભળતાં ભયભીત થઈ ધ્રૂજવા માંડે છે. તેને આ શબ્દો મારક ફટકા જેવા લાગે છે.

૭. સંતોષ રાખો : સુખચેનની ઈચ્છા મનમાં વણાયેલી હોય છે. મન ફિકર-ચિંતા વિનાનું, આરામ ચાહનારું અને જેમ થાય છે તેમ થવા દેવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. તમારે આ સ્વભાવ પર નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. સાધકે બહુ સાવધાન અને જાગ્રત રહેવું જોઈએ. તમે જે પદાર્થોનો ત્યાગ કર્યો છે તેના તરફ પુનઃ જવું ન જોઈએ. તમે જ્યારે પદાર્થને છોડી દો છો ત્યારે તેને મેળવવાની ઈચ્છા કેટલાક દિવસો માટે પ્રબળ બની જાય છે. શાંત રહો. અડગ રહો. છેવટે ઈચ્છા ઘટી જઈ વિલય પામશે. મન જ્યારે ત્યજી દીધેલા વિષય પદાર્થ તરફ પાછા જવા સિસકારો બોલાવે છે ત્યારે વિવેક અને વૈરાગ્યનો દંડ ઊંચો કરો, મન તેનું માથું નીચું કરી શાંત થઈ જશે.

૮. મન સાથે ઉદાર ન બનો : મનને છૂટોદોર ન આપો. તમે એક ઈચ્છાને તાબે થશો તો આવતી કાલે હજારો ઈચ્છાઓ પ્રગટ થવા કતારમાં રાહ જોઈને બેઠેલી છે. મોજશોખ એક પછી એક આવ્યા જ કરે છે. મન વધુ લાડ લડાવેલા બાળક જેવું બની જાય છે.

૯. સત્સંગ કરો : આધ્યાત્મિક ભાવનાવાળા મિત્રો અને પવિત્ર પુરુષોનો સંગ રાખવો બહુ જરૂરી છે. તેમની સોબત મનને શુદ્ધ કરવામાં ખૂબ મદદકર્તા રહેશે. સત્સંગ મનને સરખું કરી તેના રાજસિક તત્ત્વને શુદ્ધ સાત્ત્વિક તત્ત્વમાં રૂપાંતરિત કરે છે. તમે સંન્યાસી અને ધાર્મિક લોકોના સહવાસમાં રહો તો પ્રભુપ્રાપ્તિની ઈચ્છા પ્રબળ બને છે.

સ્વર્ગને નરક બનાવવાની અને નરકને સ્વર્ગ બનાવવાની શક્તિ મનમાં છે. મન એ નરક અને સ્વર્ગ તથા બંધન અને મુક્તિ બધા દ્વંદ્વોનું કારણ છે. તેથી ક્યારેય પણ નકારાત્મક કે હતાશાના વિચારોને તાબે થશો નહીં. તેમને હાંકી કાઢો. તેમનો તાત્કાલિક નાશ કરી નાખો.

નિષ્ફળતાઓથી હતાશ થશો નહીં. તમારાથી બની શકે તેટલું સારું કરતા રહો. તમારા દોષો અને નિષ્ફળતાઓની ફિકર કર્યા કરશો નહીં. તેની તરફ શાંતિથી જુઓ કે તમે શા માટે નિષ્ફળ થયા છો અને સફળ થવા પ્રયત્ન ચાલુ રાખો. આમ કરવાથી જે વૃત્તિઓને કારણે તમે લાલચ અને નિષ્ફળતા તરફ પ્રેરાયા હશો તે બિનઅસરકારક બની જશે. તમારી ખામીઓનો બહુ વિચાર કરવાથી તે વૃત્તિઓને નવું બળ મળશે. તેથી સાધારણ નિષ્ફળતાઓ ઉપર બહુ ધ્યાન ન આપો.

હંમેશાં હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ રાખો. મનના હકારાત્મક વલણોના વિકાસને અવરોધતાં તમામ અસરો અને પરિબળોથી તમારી જાતને વેગળી રાખવાની શક્તિ કેળવો. આમ કરવાથી તમે અંદર રહેલા આત્માની ઉચ્ચ લાગણીઓ અને બહારના જગતની ઉચ્ચ અસરો અને પરિબળો સમક્ષ તમારી જાતને ખુલ્લી કરી શકશો.

સ્વામી શિવાનંદજીના શબ્દકોશમાં મુશ્કેલ, અશક્ય, નહિ થઈ શકે તેવા શબ્દો નથી. આ વિશ્વમાં કંઈ પણ શક્ય છે, તમે જ્યારે મનથી નિર્ધાર કરો ત્યારે કશું મુશ્કેલ નથી. પ્રબળ અને દૃઢ સંકલ્પ જરૂર સફળતા લાવશે.

દરેક વ્યક્તિએ અંતરના સૂચનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તેનાં પરિણામ અદ્‌ભુત હોય છે. જે દવાદારૂથી થઈ શકતું નથી, તે અંતર્સૂચનોથી શકય બને છે. અંતર્સૂચનો શક્તિશાળી અને નિશ્ચયાત્મક કથનનાં બનેલાં હોય છે, જેમ કે 'હું દરેક રીતે દરરોજ વધુ ને વધુ સારો બની રહ્યો છું.' આનાથી તમને સારું સ્વાસ્થ્ય, તમારા અભ્યાસમાં સફળતા અને કોઈ પણ બાબતમાં સફળતા વરશે. તમે આદર્શ છોકરા કે છોકરી તરીકે ઝળહળી ઊઠશો. તમે બધાંનાં હૃદય જીતી શકશો.

☐ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

તમારો જન્મજાત હક્ક માગો

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તું અસીમ છે છતાં તેં અસંખ્ય નામ-રૂપોના તારા ક્ષણભંગુર બાહ્ય આભાસમાત્રમાં દર્શન દીધાં છે તેવા તને શ્રદ્ધાંજલિ! તું બધી વસ્તુઓનો છુપો, અંદરનો દિવ્ય સાર છે; જગતમાં તારી દિવ્યતા કણેકણમાં છે. આ અગણિત નામ-રૂપોમાં તેં તારાં બાહ્ય દર્શનરૂપે તારી જાતને પ્રકાશિત કરી છે, તું એક છુપી, અંદરની સત્તા બનીને રહ્યો છે, એક સર્વસામાન્ય ચેતના બની બધાં અસ્તિત્વોને એક એકરસ આંતરિક આધ્યાત્મિક એકતા દ્વારા ગૂંથી રહેલો છે.

તારાં અસંખ્ય અને નાનાવિધ રૂપોમાં તું દર્શન આપે છે. આ રૂપો તારો વૈભવ છે, તારું સૌંદર્ય છે; તારી અનંતતા છે. અમે તને શ્રદ્ધાંજલિ આપીએ છીએ, ભક્તિપૂર્ણ આદર આપીએ છીએ - તારામાં રહેલું એક છુપું, વિશ્વવ્યાપી આંતરિક સારતત્ત્વ જે તારી અંદરનું તથ્ય છે તેને શ્રદ્ધાંજલિ આપીએ છીએ. અમે તારું પૂજન કરીએ છીએ. અમે તને ''સહસ્ર-મૂર્તયે સહસ્ર-પાદાક્ષિશિરોરુબાહવે'' (અનંત રૂપો, અગણિત પગ, આંખ, માથા અને હાથોને) અને 'એકો દેવઃ સર્વભૂતેષુ ગૂઢઃ' (ઈશ્વર, જે એક જ છે, બધાં પ્રાણીઓમાં છુપાયેલો છે) સમજીને ભજીએ છીએ.

તને તારી દૃશ્ય તેમજ અદૃષ્ટ અંદરની તાત્ત્વિક હસ્તી તેમજ તારાં બધાં નાનાવિધ અને બહુરૂપી દર્શનોમાં અને તેના દ્વારા તને ઓળખવાનો પરમ હક્ક અને વરદાન અમને આપ. જ્યારે અમે તારી આંતરિક એકતા જોવા માટે બંધ આંખો રાખી તારું ધ્યાન ધરીએ, અંદર દૃષ્ટિ કરીએ અને આધ્યાત્મિક આંતરદૃષ્ટિ રાખીએ અને એકતા જોઈએ કે જ્યારે ઉઘાડી આંખે તને તારાં બહુવિધ રૂપે જોઈએ ત્યારે હંમેશાં સર્વદા તારામાં અમે વાસ કરીએ તેવું વરદાન અને આશીર્વાદ અમને આપ.

બન્ને રીતે, તારા હોવાપણાની ચેતના અને સભાનતામાં હંમેશ વાસ કરવા અમને મદદ કરી, શક્તિમાન બનાવ તેમજ તું અમારું સર્વસ્વ છે, તારામાં અમે જીવીએ છીએ, હરીએ ફરીએ છીએ અને અમારું હોવાપણું પણ તારામાં જ છે તે સભાનતા આપ. આ સમજણ વડે, આ દૃષ્ટિથી, આ સભાનતાપૂર્વક, આ અભિગમ રાખી જીવનમાં આ દૃષ્ટિથી અમે હંમેશ તારામાંજ સ્થિત રહીશું. અમારા માટે વધુ મોટું સદ્ભાગ્ય કોઈ નથી. અમે તારાથી કદી પણ, કોઈપણ ક્ષણે દૂર હોઈશું નહિ.

તું એક તેમજ અનેક છે; તું સર્વવ્યાપક છે, વળી છુપી અંતર્વાસી સત્તા તેમજ અનેકવિધ, અનંત સ્વરૂપો પણ તું છે. આ સત્યને જીવંત જોવા તારી પાસે આ ક્ષણે માગણી કરીએ છીએ. તારાં અદ્વૈત પરમ સ્વરૂપ તેમજ તારું વિશ્વવ્યાપી દૃશ્યરૂપ આ બન્નેની સભાનતાની ભેટ મેળવવા અમે યોગ્ય બનીએ તેવી પ્રાર્થના છે. તેં જેમ અર્જુનને તારા વિશ્વરૂપનું દર્શન કરવા દિવ્ય ચક્ષુનું દાન આપેલું તેમ અમને પણ આ દર્શન મળે તે માટે અમે યોગ્ય બનીએ તે માટે મદદ કર.

પ્રફુલ્લ આત્મા! અંતરાત્માના સૂઝાડવાથી તેમજ ગુરુદેવની પ્રેરણાથી, ગુરુદેવ વારંવાર કહેતા તે વિચારીએઃ 'પરમ ભાગ્ય તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે; દિવ્ય પૂર્ણતા તમારો જન્મજાત હક્ક છે; અગાધ શાંતિ, શાશ્વત અખંડાનંદ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, અભય અને મોક્ષ તમારો જન્મજાત અધિકાર છે. શા કારણે બંધન લંબાવો છો? આવો, આવો, યોગી બનો. આધ્યાત્મિક પૂર્ણતાના રાહ માટે પ્રયત્ન કરો. તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર, દૂરના ભવિષ્યમાં નહિ પણ આજે જ, હમણાં - અત્યારે જ, આ ક્ષણે જ સ્થાપો!''

ગુરુદેવના ઉપર્યુક્ત કથન પ્રમાણે દિવ્યતા, મોક્ષ, સ્વતંત્રતા, અભય, શાંતિ અને આનંદ તમારા જન્મજાત અધિકારો છે; બંધન, દુઃખ, બેચેની, રોવું-રસળવું એ તમારા માટે નથી. આ બધાં ઉપરછલ્લાં,

નિવારણીય અને બિનજરૂરી છે. તમે તે માટે સર્જાયા નથી, તમે આ જગતમાં તે કારણે આવ્યા નથી.

ભલે ગુરુદેવે આ પરમ સદ્નસીબને તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક કહ્યો, તેમ છતાં, તેઓએ આ અધિકાર પર હક્કપૂર્વક દાવો કરવા કહ્યું હતું. દિવ્ય ગુરુ ઈસુએ આવો જ આદેશ આપેલો, ''માગો અને તમને મળશે.'' તેવું જ ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીએ કહ્યું છે. ''તમારો જન્મજાત હક્ક માગો.'' આપણે હક્ક માગવાનો છે.

આ પરમ શુભ યોગ પામવા જે કંઈ જરૂરી છે તે બધું તમારામાં અંદર જ પડ્યું છે. તેને અંદરથી ઢંઢોળવાનું છે; આપણે આહ્વાન આપી; સક્રિય કરી, તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે. પછી જ આપણો જન્મસિદ્ધ હક્ક આપણે મેળવીશું. આપણને તે જડશે. આપણને તેનું પ્રદાન થશે અને તે ભાગ્યશાળી અવસ્થા માટેના દરવાજા આપણે માટે ખુલ્લા થશે.

પરંતુ આપણે હક્ક માગવો પડે. આધ્યાત્મિક જીવન જીવી માગણી કરાય. આ માગવું, શોધવું, ખડખડાવવું, અધિકાર સ્થાપવો, પ્રયત્ન કરવો, યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી એ છે સાધના. તેમાં યોગાભ્યાસ આવી જાય, વહેવારમાં આધ્યાત્મિક જીવન જીવવાનું આવી જાય. જિજ્ઞાસુઓ અને સાધકો તરીકે તમે શું હોવા જોઈએ તેનું આ સારતત્ત્વ છે.

ભગવાન રામ દિવ્યતાની મૂર્તિ હતા. બધાં શાસ્ત્રો કહે છે, બધા સંતો ખાતરી આપે છે તે મુજબ દિવ્ય સર્વશક્તિમાન રામ કર્તું-અકર્તું-અન્યથા કર્તું શક્તિમાન હતા. ફક્ત કરવું જ નહિ, શું કરવું તે પણ જાણતા હતા, કારણ તે સર્વજ્ઞ છે અને ગમે ત્યાં, જે કરવું હોય તે કરી શકે કારણ તે સર્વવ્યાપક છે. દિવ્યતાની મૂર્તિ હોવાથી ભગવાન રામ લંકામાં સીતાજીની નજીક હતા. સીતાને પાછી લાવવા શું કરવું તે બરાબર રીતે રામ જાણતા હતા. તેમની ઈચ્છા થાય ત્યાં, આંખના પલકાર માત્રમાં તેણીને પાછી ઉપાડી લાવવાની શક્તિ તેમનામાં હતી. દર્શનીય સ્તર પરના કાયદા પાળ્યા અને સંઘર્ષને સહન કર્યો.

તેઓએ સાધના કરી. તેમણે દિવ્ય સીતામાતાની શોધ કરી, પૂછે રાખ્યું, ''તમે સીતાજીને દેખ્યાં? આ રસ્તેથી તેઓ નીકળેલાં? તેને ક્યાં શોધું, તે ક્યાં મળે તે કહી શકશો?'' તે સમયે તેઓ રહેતા તે આખા વનમાં તેમના ભાઈની મદદ લઈ તેમણે શોધ આરંભી. પછી વનવાસીઓની સક્રિય મદદ માગી. તેમની મદદ માગવાની નમ્રતા તેમનામાં હતી અને પછી, વાનર, રીંછ અને જંગલમાં રહેતાં અન્ય પ્રાણીઓની મદદ લઈને ખૂબ મહેનતપૂર્વક એક પૂલ બાંધ્યો. ''આપણે સીતાજીને ગોતવાં જ પડે. રામ સીતાજીને પાછાં મેળવે તે માટે આપણે મદદ કરવી જોઈએ.'' આ એક લક્ષ્ય પર અડ્યા રહી, બધાએ એક થઈ મહેનત કરી. સીતાજીને શોધી, તેમને પાછાં લાવવાના એક લક્ષ્ય અને સિદ્ધિ માટે બધી શક્તિ એકત્ર કરી, તે માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

સાધક અને જિજ્ઞાસુના જીવનમાં અને વ્યક્તિમાં આ આખી પ્રક્રિયાનું પુનર્ગઠન કરવાનું જરૂરી છે. શારીરિક, જૈવિક, પ્રાણિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, નૈતિક - આપણાં આ બધાં બળો સાથે કામે લગાડી, એક લક્ષ્યસિદ્ધિ પર કેન્દ્રિત કરવાં જોઈએ. આપણે કશાની અવજ્ઞા ન કરવી જોઈએ. આપણી બધી શક્તિઓ, ઈચ્છાશક્તિ, આત્મબળ, હૃદયબળ, સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિત્વ આ મહાન ખોજ અને પ્રાપ્તિમાં જોડી દેવાં જોઈએ. સાધના, યોગ, આધ્યાત્મિક જીવન, અભ્યાસના પરમ પ્રયત્નમાં તમારા વ્યક્તિત્વની અંતર્નિહિત શક્તિને નાથીને તેના પર લગાડવી જોઈએ. ત્યાર બાદ જ અયોધ્યાના મહેલમાં તમારું રાજતિલક ફરીથી થશે. તમારી શોધને પૂર્ણ સફળતા મળશે, કારણ તમે તમારા કાબૂમાં હતાં તે બધાં પરિબળોને સક્રિય ઉપયોગમાં મૂક્યાં.

પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનાં દ્યોતક રાવણનાં દસ મસ્તક છે. તેણે વ્યક્તિની ચેતનાને ગ્રસી લીધી છે અને આપણી વ્યક્તિગત ચેતના પર તેની સદંતર સત્તા છે.

આ દસ અવયવો - કર્મેન્દ્રિયો અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો-ના એક સમૂહની સત્તા નીચે તમે છો. તે જ

રાવણ છે; તેને મહાત કરવાનો છે. આ મહાત કરવાની ક્રિયામાં, આ સામનામાં, આ વિજયમાં આપણા સમસ્ત વ્યક્તિત્વની શક્તિઓને નાથીને લગાડવાની છે. વાતનું ચિંતન કરો!

પૂર્ણ વ્યક્તિત્વને કામે જોતરવાની પ્રક્રિયા જ દિવ્ય જીવનનો સાર છે, કારણ કે આપણી બધી શારીરિક પ્રક્રિયા, માનસિક શક્તિઓ, ભાવનાની પ્રચ્છન્ન-શક્તિ, બધાંને આ દિવ્ય લક્ષ્ય તરફ તથા બુદ્ધિને વેદાન્તના સાક્ષાત્કાર - આત્મજ્ઞાન, બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર તરફ બુદ્ધિને વાળવા માટેનો સુગ્રથિત અભિગમ છે.

એક મજાનો દૈવયોગ ભારતના પ્રમુખની આપણા આશ્રમની તાજેતરમાં થનારી યાત્રા છે. તેનાથી ઉપલી કક્ષાની પ્રવૃત્તિ તમારા અહીંના જીવનમાં આવી છે, કારણ તમને દરેકને કેન્દ્રમાં ૐ - પરમધ્યેય છાપેલ બિલ્લો આપ્યો છે. આખું માંડુક્ય ઉપનિષદ કેન્દ્રસ્થ વાસ્તવિકતાને દર્શાવતા, પ્રતીક ૐ ના પ્રતિપાદન પર કેન્દ્રિત છે. આ કેન્દ્રિય, પરમ ધ્યેય અને આશય તમારો જન્માધિકાર છે. તમે તમારા સારભૂત સ્વભાવમાં ૐ જ છો. તેની દિવ્ય પૂર્ણતા અને અખંડતા તમારામાં મોજૂદ જ છે; તે જન્મજાત છે - તેને પ્રાપ્ત કરવાની છે.

આ ધ્યેય પામવા તમારા જીવનનો અને જીવનની સર્વ બાબતોનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેની આ બિલ્લો તમને સભાનતા આપે છે, કારણ બિલ્લા પર ગુરુદેવનો આદેશ છાપેલો છે : સેવા, પ્રેમ, ધ્યાન, સાક્ષાત્કાર. સ્વાર્થીપણું છોડી નિષ્કામ કર્મયોગમાં, વિરાટની નિઃસ્પૃહી સેવામાં, વિશ્વરૂપ ઈશ્વરની સેવામાં શરીરની ક્રિયાઓને કેન્દ્રિત કરો. પરમ સત્તા, સાકાર, સગુણ, બ્રહ્મ તરીકે; તમારાં પિતા, માતા, સખા, સહોદર, સંપત્તિ, જ્ઞાન, તમારું સર્વસ્વ તમારું જાતનું જે કંઈ હોય તેના માટે તમારી બધી શક્તિ, તમારી ભાવનાની પ્રછન્ન શક્તિ, ભાવ, લાગણી વગેરેને ભક્તિભાવથી પ્રેરિત કરો. ''ત્વમ્ એવ સર્વમ્ મમ દેવ દેવ'' - હે મારા દેવાધિદેવ, દેવોના દેવ તું જ મારું સર્વસ્વ છે અને દરરોજ, એકાગ્રતા અને ધ્યાન દ્વારા તમારા વિચારો, તમારી પૂરી દૃષ્ટિ, તમારી સભાનતા, તે મહાન સત્તા પરકેન્દ્રિત કરો. આમ તમારી શારીરિક, સંવેગાત્મક, માનસિક અને બૌદ્ધિક બધી શક્તિઓને સાથે જોડીને સાક્ષાત્કાર માટે અન્વેષણ કરો. આ સમન્વયના અભિગમની તમને ગુરુદેવની ભેટ છે.- તે છે દિવ્ય જીવન.

દિવ્ય જીવન જીવો. તમારી પાસેથી તે અપેક્ષિત છે. તમારા હૃદયમાં આ વાત કોતરી રાખો. હું શું છું? હું નિષ્કામતા અને સેવા, ભક્તિ અને પૂજા, એકાગ્રતા અને ધ્યાન, મુમુક્ષા અને આત્મ-સાક્ષાત્કારનું કેન્દ્ર છું. મારું જીવન આવું હોવું જોઈએ. હું આ બાબતોનો બનેલો છું. મારી સમસ્ત માનવ ગર્ભિત શક્તિઓને, મારી માનવ વ્યક્તિત્વની મનોગ્રંથની શક્તિઓને તે મહાન દિશામાં વાળી સાક્ષાત્કાર પામી, મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો જોઈએ.

આ રીતે તમારો નવો બિલ્લો તમારા જન્માધિકારની તમને યાદ આપે છે. આ મહાન સત્ય પ્રત્યે તમારા મનને દોરે છે. ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર અને દિવ્ય પૂર્ણત્વ તમારા જન્માધિકાર છે. અભય અને મોક્ષ તમારા જન્માધિકાર છે. ગાઢ શાશ્વત શાંતિ અને અસીમ આનંદ તમારા જન્મજાત અધિકાર છે. આ રીતે, અવનવી રીતોથી તમારું ધ્યાન, તમારા જીવનના કેન્દ્રીય લક્ષ્ય, પરમ આધ્યાત્મિક એવા તમારા જીવનના દિવ્ય ધ્યેય તરફ બળજબરીથી આકર્ષે છે. ભગવાન કેવો દયાળુ, કૃપાવંત, અનુકંપાભર્યો, અસીમ પ્રેમથી ભર્યો છે કે યેન કેન પ્રકારેણ' (અવનવા રસ્તાથી) આપણને આત્મ-સભાનતામાં પાછા લાવવા, વિસ્મૃતિમાંથી જગાડવા, આપણા માનવ-અસ્તિત્વના આશય તરફ આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા, દિવ્ય જીવન ગાળવા આપણને અનુરોધ કરે છે અને આ જ શરીરમાં, અહીં અને હમણાં જ આપણને મોક્ષ મળે તે માટે પ્રયત્નશીલ છે - કેવો કરુણાનિધિ!

આપણે હવે કેવી રીતે કહી શકીએ કે ભગવાન અમને ભૂલી ગયો છે કે અમારા તરફની ફરજ ચૂકી

ગયો છે?

તેણે તો ફરજ બજાવવા ઉપરાંત ઘણું બધું કર્યું છે. આપણા જીવનને તેણે પરિપૂર્ણ રીતે ભરી, છલકાવી દીધું છે. આપણું પાત્ર તો આટલી બધી કૃપા, કરુણામય પ્રેમ અને પરમ દિવ્ય દયાથી છલકાઈ રહ્યું છે. તેણે આપણા પર આશિષ વરસાવી છે. આ રીતે તે આપણને બળજબરીથી યાદ કરાવે છે કે આપણે બધા આવિર્ભાવો છીએ, તેમણે તો દિવ્ય જીવન જીવવાનું,સેવા કરવાનું, પ્રેમ કરવાનું, ધ્યાન ધરવાનું અને સાક્ષાત્કાર પામવાનું, જાગ્રત થઈ, ઊભા થઈ, ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાની ફરજ બજાવવાની છે અને તે બધું આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે છે.

માટે ભલેને આપણે ભગવાનને ભૂલીએ, પણ ભગવાન આપણનેભૂલે જ નહિ. આપણે મોઢું ફેરવી નાનાં લક્ષ્યો પાછળ પડીએ પણ ભગવાન તેમ કરવા દેશે નહિ. બળજબરીથી તે આપણું ધ્યાન આપણા પરમ ધ્યેય પ્રત્યે ખેંચશે, આપણા પરમ શ્રેય પ્રત્યે ખેંચશે. આ છે તમારો ભગવાન. આપણે તેની કૃપાને ઓળખીએ, તેનો પ્રેમ બરાબર જોઈએ, આપણે સ્પષ્ટ રીતે સમજીએ કે તે કેવો બોલાવે છે! આવો, આવો, 'ઉત્તિષ્ઠત', 'જાગ્રત', ''શૃણ્વન્તુ વિશ્વે અમૃતસ્ય પુત્રાઃ'' - હે ઓ બાળકો અમરતાનાં સંતાન! સાંભળો, ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો, સાંભળો, મારાં આહ્વાન પર ધ્યાન દો; ઊઠો અને મારામાં સમાઈ જાઓ. ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી ધન્ય બનો.

હંમેશ માફક આજે પણ ભગવાન સાદ પાડે છે. જો આપણને જોવા આંખો હોય અને જો સાંભળવા કાન હોય તો એ સ્પષ્ટ થશે કે ઈશ્વર બોલાવે છે; દરરોજ બૂમ પાડી કહે છે કે, આપણો જન્માધિકાર, સર્વોચ્ચ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાનો છે તે મેળવો. આધ્યાત્મિક જીવન એટલે આ હક્ક સ્થાપિત કરવો. આ મહાન પ્રાપ્તવ્ય માટે આપણે સમય, શક્તિ અને જીવન ખર્ચવાં જોઈએ તો આપણે શાણા. પછી આપણને કોઈ પરમ ધન્યતા પામવામાંથી રોકી નહિ શકે, કારણ આપણે શાણપણથી જીવ્યા; સમજણભર્યું વર્ત્યા. આપણે આપણો હક્ક સ્થાપિત કર્યો.

☐ **'સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ'માંથી સાભાર**

(આત્મહત્યા રોકી શકાય છે. પાના નં. ૧૯ ઉપરથી ચાલુ)

અંધકારને માર્ગે? જ્યાં જ્ઞાનપ્રકાશ અને વિકાસ છે ત્યાં જ જ્યોતિશક્તિ અને શાશ્વત આનંદ છે. આ બધું સંભવી શકે છે. આપણે આ દિશામાં અગ્રસર થવા માટે પ્રમાણિક પ્રયત્ન કરવો પડશે.

બાકી જગત સ્વાર્થી જ છે. કોઈ કોઈનું સગું નથી. કોઈ કોઈનો ભરોસો કરવો કે કેમ? એ બધું ગહન ચિંતન માગી લે છે. નોકર, રસોઈયો, ડ્રાઈવર, ઘરમાં રાખવાનાં હોય તો તેનાં પોલીસ વેરિફીકેશન - અંગત તપાસ કર્યા પછી જ રાખવાં. આવું દરરોજ કેવી રીતે બની શકે. છતાં જરૂરી છે. માળી હોય કે ધોબી અથવા તો દૂધવાળા, આ બધા લોકો જે દરરોજ ઘરમાં આવતા જતા હોય તેમાંથી કોણ કયારે અસંતુષ્ટ થશે તેની ખબર નહીં.

પરંતુ માનવતા મરી પરવારી નથી. આપણે માનવ તરીકે જન્મ્યા છીએ, માટે માનવતા આપણું આગવું સ્વરૂપ છે, તેને સમજી શકાય છે. સ્વાર્થ અને પરમાર્થ વચ્ચે બહુ નાની રેખા છે; તેમાં પણ પારદર્શિતા હોવી જોઈએ. જો ઘરમાં સૌ સાથે બેસીને ભોજન કરે, સાથે બેસીને ભજન કરે. એકમેકનાં હૈયાંને ઝુલાવવા પરસ્પર સદ્‌ભાવનું સિંચન કરે, તો વૈકુંઠ સાતમા આસમાને નથી. ગૃહ માંગલ્ય, પારિવારિક એકતા, પરસ્પર પ્રેમ અને સદ્‌ભાવથી મળતી હુંફ, નાલેશીના વિચારોનો નાશ કરી શકે છે. મનને મજબૂત બનાવી શકે છે. જીવન અને મૃત્યુના ભેદ સમજાવી શકે છે. આત્મહત્યા જ માત્ર સમસ્યાનું સમાધાન નથી, અનેક વિકલ્પો છે, તેની સભાનતા આપી શકે છે અને આવી રીતે આત્મહત્યાઓ નિવારી શકાય છે. ૐ **શાંતિ.**

(આકાશવાણી રાજકોટના સૌજન્યથી)

સકારાત્મક વિચારની કળા

- સ્વામી શ્રી જ્યોતિર્મયાનંદજી

પ્રતિપક્ષ ભાવનાનો અભ્યાસ

સકારાત્મક વિચારો મનુષ્યના મનને ગમગીની, હતાશા, ચિંતા અને તણાવ તેમ જ ક્રોધ, ધિક્કાર, લોભ અને મદ જેવી નકારાત્મક લાગણીઓથી મુક્ત રાખે છે. એવા વિચારો આવાં નકારાત્મક લક્ષણોને દૂર કરી તેની જગ્યાએ સકારાત્મક લક્ષણોનો પ્રાદુર્ભાવ કરે છે.

રાજયોગમાં 'પ્રતિપક્ષ ભાવના' નામની સકારાત્મક વિચારોના પ્રોત્સાહન માટેની એક પદ્ધતિ છે, આમાં ત્રણ તબક્કાઓ છે.

૧) **દમન** - જેમાં તમે નકારાત્મક વિચારને તમારા સંકલ્પના બળથી દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરો છો.

૨) **વિકલ્પ** - એવા વિચારને દૂર રાખવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન મક્કમતાપૂર્વક ખરેખર શું સકારાત્મક છે તેનું પ્રતિપાદન કરો છો; અને

૩) **ઊર્ધ્વીકરણ** - જેમ જેમ તમે આ પ્રમાણે કરવાનું ચાલુ રાખશો તેમ તેમ તમને જણાશે કે નકારાત્મક વલણનું શુદ્ધીકરણ થઈ જશે અને તે તદ્દન ક્ષીણ થઈ જશે. તમારા મહાન આશ્ચર્ય વચ્ચે જે તદ્દન અશક્ય જણાતું હતું તેનું નિવારણ શક્ય બની જશે.

૧) **દમન :** પ્રથમ તબક્કામાં તમારા મનમાં કોઈ નકારાત્મક વિચાર ઉત્પન્ન થાય કે તુરત જ તેને પારખી જઈ તેનું નિયંત્રણ કરવા પ્રયાસ કરો. આ તબક્કામાં નકારાત્મક વિચાર કોઈ બળ કે દબાણથી નહીં, પરંતુ સામાન્ય સંકલ્પશક્તિથી અથવા મનોબળથી કાબૂમાં રહે છે.

દરેક વખતે તમારા મન પર નજર રાખવાની કળાનો અભ્યાસ કરતાં રહેવો જોઈએ અને મનમાં દુર્વિચાર ન પ્રવેશે તે માટે સજાગ રહેવું જોઈએ. દાખલા તરીકે તમારો સ્વભાવ બૂરો હોય કે તમે જૂઠું બોલતા હો અને આ દૂષણો તમારામાં હોવા વિષે તમને ભાન થાય તો તમારે એમ ન માની લેવું જોઈએ કે એ માટે તમારાથી કંઈ થઈ શકે નહીં. એવું ભારપૂર્વક ન વિચારો કે ''હું દુર્બળ છું; નકારાત્મક કર્મ ભૂતકાળના જીવનમાંથી આવે છે, તેથી હું એને માટે શું કરી શકું?'' આ રીતે વિચારીને નકારાત્મક (કર્મ) ને રહેમ દૃષ્ટિથી વાજબી ન ગણાવો. સાથોસાથ, તમારે નકારાત્મક વિચારોથી વધુ પડતા ઉદ્વિગ્ન કદી ન થવું જોઈએ કારણ કે એ તમારા નકારાત્મક વલણને વધુ તીવ્ર બનાવશે.

૨) **વિકલ્પ :** આને બદલે તમારામાં નકારાત્મક વિચારનો ઉદ્ભવ થવાની જાણ થાય તેને શાંતિપૂર્વક મનમાં ઉતારો; મનની અંદર સકારાત્મક નિશ્ચિત પ્રતિપાદન વિકસાવવાનો પ્રયાસ કરો. તમારા મનને પરેશાન કરતા નકારાત્મક વિચારોને બદલે તેના વિરોધી એવા સકારાત્મક વિચારો વિકસાવો. તમારા મનમાં જે ગડમથલ ચાલતી હોય તેનાથી તદ્દન વિરુદ્ધ જ વિચારવાનો પ્રયાસ કરો. આ 'પ્રતિપક્ષ ભાવના'ને 'વૈકલ્પિક તબક્કો' ગણવામાં આવે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે વિમાસણમાં મુકાઈ ગયા હો અગર ચિંતાતુર હો, તો કદી પણ અસ્વસ્થ કે ચિંતાતુર ન થનાર મહાપુરુષોના વ્યક્તિત્વને યાદ કરી તે (સ્થિતિ)માંથી બહાર આવવાની કોશિશ કરો. બુદ્ધ અથવા જિસસ ક્રાઈસ્ટના કે બીજી કોઈ પણ આધ્યાત્મિક આદર્શ વ્યક્તિના પરમ સુખદાયક ચહેરાની નજર સમક્ષ કલ્પના કરો. તમારા મનમાં ખુશાલીની લાગણીઓ ભરી દો. તમારા વલણને અંકુશમાં મૂકો. જો તમને ગુસ્સો આવે તો ક્રોધને પ્રેમમાં પરિવર્તન કરનાર ધીરજ/સહનશીલતાની સ્થિતિનું મનમાં નિર્માણ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

૩) **ઊર્ધ્વીકરણ :** જ્યારે તમે વિકલ્પ અથવા 'પ્રતિપક્ષ ભાવના'ની પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરશો ત્યારે પણ ફરી ફરીને નકારાત્મક વિચારો આવશે, પરંતુ ક્રમશઃ તે વિખરાઈ જશે અને તેનો પ્રભાવ તથા ભાર દૂર થઈ જશે. સકારાત્મક વલણ મક્કમતાથી, સહજ રીતે આવશે - એ માટે માત્ર ધૈર્ય અને સમયની જરૂરિયાત છે. સતત

અભ્યાસથી જેમ તમારામાં સકારાત્મક વલણનો વિકાસ થતો જશે સાથે સાથે નકારાત્મક વિચારોનું ઊર્ધ્વીકરણ થશે. તમારા આશ્ચર્ય વચ્ચે નકારાત્મક વિચારો તુરંત જ અદૃશ્ય થઈ જશે.

ભૂતકાળ પર નિર્ભર ન રહો:

જ્યારે તમે રચનાત્મક વલણ માટે તનતોડ મહેનત કરતા હો ત્યારે નકારાત્મક વિચારોનો ઉદ્‌ભવ ક્યારે થયો તેને યાદ કરવાનો પ્રયાસ ન કરો. એ બાબતની કોઈ ચિંતા ન કરો કે એની શરૂઆત બાળપણમાં તમારા માતા-પિતાએ તમારું એ વિષે ધ્યાન દોર્યું ત્યારે થઈ કે પછી એ કડવાશના કારણથી છે, કે હવે તમારું મન હંમેશાં નકારાત્મક નિષ્કર્ષ ઉપર કૂદકો મારવા તૈયાર થઈ જાય છે. આવો ખ્યાલ જેઓ સામાન્ય નિયમને અનુસરે છે અને અસામાન્ય બનવાનો પ્રયાસ કરે છે તેમને માટે યોગ્ય નથી. આવા પ્રકારનું વિશ્લેષણ માનસશાસ્ત્રીઓ માટે છોડી દેવું જોઈએ.

માનસિક રીતે બીમાર લોકોની સારવાર કરવી અને મનની વિકૃતિઓનું કારણ શોધવું એ ભલે એ લોકોની શિરોવેદના બને! આધ્યાત્મિક સાધકો માટે એનું ઘણું ઓછું મહત્ત્વ છે, ''એ (વિચારો) ક્યારે શરૂ થયા?'' એ પ્રશ્ન અર્થહીન છે, કારણ કે તમારા ઘણા જન્મો થઈ ગયા અને હવે આ જન્મમાં એનું કારણ શોધવું એનો કોઈ અર્થ નથી - એ સમસ્યાનો ખરેખરો ઉત્તર નથી. તમે માત્ર તમારા આત્મા પ્રત્યે ઊંડી સમજણ કેળવીને જ નકારાત્મક વલણના ઉદ્‌ભવની સમસ્યા હલ કરી શકો.

અંતરમાં સર્વોચ્ચ રીતે સકારાત્મક વ્યક્તિત્વની શોધ કરો.

જેમ જેમ તમે તમારા વ્યક્તિત્વ વિષે વધુ સમજદારી કેળવશો તેમ તમને જણાશે કે તેનાં સકારાત્મક લક્ષણો નકારાત્મક લક્ષણો પર અચૂક વિજય મેળવતાં જશે. તમારી અંદર શાન્તિ અને સંવાદિતાનો અગાધ સાગર વહી રહ્યો છે, તમારામાં અમાપ જ્યોતિ રહેલી છે અને જ્યારે તમે તમારા આત્માની બારી એ જ્યોતિ સમક્ષ ખુલ્લી કરશો ત્યારે અંધકાર આપોઆપ અદૃશ્ય થઈ જશે. આ બારીમાં થોડો કાટ લાગી ગયો છે. તેથી તેને ખૂલતાં થોડો સમય લાગશે, પરંતુ ગમે તેટલો સમય લાગે તો પણ ચિંતા ન કરો તમારામાં ધીરજ હોવી જોઈએ. આ પ્રક્રિયામાં ભલે ગમે તેટલો વખત તમારું મન ડગમગી જાય, તો પણ સતત નકારાત્મક વલણની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ. નકારાત્મક વલણ એ ભૂત જેવું છે-એ માત્ર એક આભાસ છે તમારામાં રહેલા ઈશ્વરની સર્વોપરી સકારાત્મક હાજરી જ સત્ય છે.

ધ્યેય એ સર્વાંગી પરિવર્તન છે, માત્ર ફેરફાર નહીં.

સકારાત્મક વિચારો અને પ્રતિપક્ષ ભાવનાની કળાનો અભ્યાસ તમારા વ્યક્તિત્વમાં સમૂળગું પરિવર્તન લાવવા માટે છે. જે લોકો યોગના રસ્તાને અનુસરતા નથી અથવા તો જેમનામાં જીવન માટેની ગંભીર દૂરંદેશી નથી તેમનામાં ફેરફારો થતા રહે છે, પરંતુ તેઓ કદી સર્વાંગી પરિવર્તનનો અનુભવ કરી શકતા નથી. તેમની સઘળી નકારાત્મક ખાસિયતો જેમની તેમ રહે છે અને માત્ર ક્ષણિક ફેરફાર થાય છે.

આમ, શૈક્ષણિક દૃષ્ટિથી જોઈએ તો ઘણા ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત લોકો છે અને સમાજને તેઓ ખૂબ આગળ વધેલા અને સંસ્કારી લાગે છે, પરંતુ તેમ છતાં તેમનામાં હજી પણ તેઓ કુમારાવસ્થામાં હતા ત્યારની બધી જ નકારાત્મક ખાસિયતો અને લક્ષણો મોજૂદ છે. એ જ ભીતિઓ, વળગણો, અહમ્ અને ચપળ સ્વભાવ અસ્તિત્વમાં રહે છે.

તેમણે માત્ર સંસ્કારિતાનું મહોરું જ પહેર્યું છે. સામાન્ય માણસો તેમની ભૂલો પ્રત્યે તેમને કહેવાની હિંમત કરી શકતા નથી, કેમ કે એ ભૂલો સંસ્કારિતારૂપી મહોરાથી ઢંકાઈ ગઈ છે. કોઈ પ્રસિદ્ધ વ્યક્તિની ક્ષતિ વિષે ધ્યાન દોરવાનો કોઈ માણસ વિચાર કરે તો પણ એ એવી વ્યક્તિના મોટા ખિતાબો જોઈને તેની સહજ દેખાતી 'મહાનતા'થી અંજાઈ જાય છે, જો કે આવી વ્યક્તિ તેણે મેળવેલી ઉચ્ચતા પૂરતી મહાન જરૂર છે. આમ છતાં મનુષ્યના વ્યક્તિત્વના સંપૂર્ણ અને સર્વગ્રાહી પરિવર્તનમાં વધુ મહાન પ્રાપ્તિ રહેલી છે.

☐ **'સકારાત્મક વિચારશૈલી'માંથી સાભાર**

આત્મહત્યા રોકી શકાય છે.

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ડૉ. રમેશ MBBS થયા હતા. તેમનાં પત્ની MD થયાં છે. રમેશ ધોળો કોટ પહેરે. ગળામાં સ્ટેથોસ્કોપ રાખે, પપ્પાની હોસ્પિટલમાં આંટા મારે; તેમની પાસે કદીયે કોઈ પણ દરદી જાય નહીં, પરંતુ રમેશનાં પત્ની સુશીલાની ચેમ્બરમાં કીડિયારું ઊભરાય એટલા દરદી હોય. તેમને બે બાળકો છે. મોટી દીકરી ફેશન ડિઝાઈનનું ભણી, નાનો દીકરો હજુ ભણે છે, પરંતુ ડૉ. રમેશના મનમાં ધીરેધીરે પત્નીની ઈર્ષા થવા લાગી, પરંતુ તે કંઈ કરી શકે તેમ ન હતો. શું કરે? સિગરેટ પીવા લાગ્યો. પહેલાં સાદી તમાકુ; પછી ચરસ, ગાંજો, હસીસ અને અંતે જીભ ઉપર પહેલાં વીંછીનો ડંખ, અને હવે સર્પનો ડંખ..... એટલું પૂરતું ન હતું તે પેથેડીન ઈન્કજેશન લઈને સૂઈ રહેવાની ટેવ પડી, તેના આ અસહ્ય વ્યવહારથી સુશીલાની સહનશક્તિ ક્ષીણ થઈ. તે દીકરીને લઈને હોસ્પિટલમાં જ એક ફ્લેટમાં પતિથી અલગ રહેવા લાગી. બાપ અને દીકરો જુદાં રહે. ભોજન એક જ રસોડામાં બને, પણ એકમેકને આંખ મેળવવાનાય સંબંધ ન રહ્યા અને અંતે એક દિવસ પેથેડીનનો વધુ ડોઝ લેવાથી ડૉ. રમેશનું મૃત્યુ થયું. આ સાધારણ મૃત્યુ ન હતું. તેણે ધીરેધીરે પોતાની જાતને મોતને હવાલે કરી.

ઉપર ઘરમાં ડૉ. રમેશની લાશ પડી હતી.નીચે હોસ્પિટલે ડૉ. સુશીલાને સમાચાર આપવામાં આવ્યા. તેણે કહ્યું; બધાંને ખબર કરો. સ્મશાને લઈ જવાનો સમય થાય ત્યારે મને બોલાવજો. અને હવે દીકરો એકલો થઈ ગયો. માતાએ તેને આશ્વાસન ન આપ્યું. તે આઠમા ધોરણમાં ભણતો હતો. વહેલી સવારે શાળાએ જાય. બપોરે દોઢેક વાગ્યે આવે ત્યારે તેની રૂમ પર રસોયો ભોજનની થાળી મૂકી જાય, તે એકલો બેસીને જમી લે. થોડા દિવસ પછી તેનો જન્મદિવસ હતો. તે તો સવારે શાળાએ ગયેલો, તેના રૂમમાં તેની માતાએ તેના માટે બર્થડેનું ગ્રીટિંગ કાર્ડ મૂક્યું; અને હેપી બર્થડે-ગિફ્ટ પણ મૂકી, તેની સાથે એક નોંધ પણ મૂકી. ''આજે તારો જન્મદિવસ છે એટલે ગ્રીટિંગ્સ કાર્ડ અને ગિફ્ટ મૂકેલી છે, પરંતુ એનો અર્થ એવો ન માનતો કે મને તારા પ્રત્યે કોઈ પ્રેમભાવ હોય, તે તો હવે કદી થવાનો જ નથી, કારણ તું નાલાયક બાપનો છોકરો છે.''

દીકરાએ શાળાએથી આવીને આ નોંધ વાંચી. જમ્યો નહીં. બારણું બંધ કરીને પંખા જોડે લટકી જઈને આત્મહત્યા કરી.

પિતાએ આત્મહત્યા નિરાશા, હતાશા અને પોતાનાં નિજી જીવન ઉપર ઘૃણાને કારણે કરી. પુત્રે જીવનઝંઝાનું પહેલું વાવાઝોડું જ સહન ન કર્યું. ધોરણ આઠ, દસ કે બારના વિદ્યાર્થીઓ ગરમ પાણીના વાયરો કાપી નાખીને તેને પાણીમાં ડુબાડીને તે પાણી અને નળને અડકીને વીજળીના ત્વરિત શોકથી અથવા તો ગરમ પાણીનાં ગીઝર સાથે લટકાઈને, પાંચમે-સાતમે માળેથી કુદી જઈને આત્મહત્યાઓના સમાચાર છાશવારે મળતા રહે છે.

તો સૌરાષ્ટ્રનું દુર્ભાગ્ય છે કે અનેક જાતિ-પ્રજાતિઓની વહુ-દીકરીઓ હજુ પણ અગ્નિસ્નાન કે કૂવામાં કૂદી જઈને જીવન દોરી ટૂંકાવી લે છે. શા માટે! સ્વાર્થી સાસરિયાંના ત્રાસથી; પતિનો બીજી સ્ત્રીમાં પ્રેમ જાણવાથી. ત્રણ દીકરીઓને જન્મ આપે, દીકરો ન આવે તો સાસુ-સસરાનાં ટોણાં-મેણાથી આટલું જ નહીં; પરંતુ સાસરિયાં ખૂબ સમ્પન્ન હોય અને પિયરનું ઘર દૂબળું હોય ત્યારે પણ હીણપતની ભાવના જાગતી હોય છે.

પરંતુ હવે ભણતર વધ્યું છે. દીકરીઓ દીકરાઓ કરતાં વધુ ભણે છે. ભણતર સાથે વિચાર,

વિવેક અને જીવનસૂઝ પણ વધી છે તો પછી આ અગ્નિસ્નાન, કૂવે કૂદી જવું વગેરે ક્યારેક ખૂબ જ અર્થ વગરનું લાગે છે. ત્યારે આવી પરિસ્થિતિમાં સમાધાન શું?

જ્યાં સુધી બાળકો, યુવાનો, વિદ્યાર્થીઓની આત્મહત્યાઓનો પ્રશ્ન છે ત્યાં સુધી એક વાત સ્પષ્ટ છે કે જે રૂંધાઈ જાય, તે જ બંધાઈ અને ગંધાઈ જાય છે. સીમિત પરિવારોમાં બાળકોને વહાલ આપવા અને તેમનાં મન મોકળાં કરવા માટે દાદા-દાદી જેવાં વડીલોની છત્રછાયા નથી રહી. માતા અને પિતા બંને કામ પર જાય. બાળકનો રખેવાળ કોણ? પહેલાં બોર્ડિંગ સ્કૂલમાં મૂકેલો છોકરો; બોર્ડિંગમાં બધું સારું જ શીખે તેવું જરૂરી નથી. તે ડ્રગ્સ અને હ્યુમન ટ્રાફિકનો શિકાર પણ થઈ જતો હોય છે. બહુ પૈસાદાર માતાપિતાનાં સંતાનોને પૈસાની કોઈ કિંમત હોતી નથી. તેઓ પૈસા વાપરવાના નામે પૈસા વેડફતાં હોય છે. આ ઊંચ-નીચના ભેદ અથવા સોબતમાંથી ઉપજેલી વ્યસનની લત અને જ્યારે સમજાય કે કંઈક ખોટું થઈ રહ્યું છે ત્યારે તેમની સામે એક આત્મહત્યા જ ઉપાય દેખાતો હોય છે.

જે બાળકોને બોર્ડિંગ હાઉસમાં મૂકવામાં આવે તેઓનાં નિજી જીવનમાં રેક્ટર રસ લે તો આવા પ્રસંગો ન બને. ગૃહમાતા અથવા તો હોસ્ટેલ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ અનુશાસનના નામે બાળકો ઉપર જે માનસિક તણાવ ઉત્પન્ન કરે છે; તે પણ આત્મહત્યાનું એક કારણ બની રહે છે. તે બધાંથી વધુ દુઃખદ વાત છે તે એકે છોકરો હોય કે છોકરી તેમનું યૌનશૌષણ; આજકાલ બહુ જ સરળ અને સહજ બની ગયું છે. બાળકોને નહીં બોલવા માટે ચેતવણી અને બોલશે તો મારી નાખવાની ધમકી આવું શાળાના પટાવાળા, શાળાના બસ કંડક્ટરો, શાળાના શારીરિક વ્યાયામના શિક્ષકો અથવા તો શિક્ષકોની મિલી ભગત પણ બાળકોના જીવનને ટૂંકાવવા માટે કારણભૂત બનતાં હોય છે.

આટલું માત્ર બાળકો માટે જ નથી, પરંતુ શિક્ષિકાઓનું શોષણ, પ્રિન્સિપાલ અથવા સંસ્થાઓના ટ્રસ્ટીઓ કરતા હોય છે. સંગીત અને નૃત્યના વર્ગોના શિક્ષકો તેમની આજકાલની હરીફાઈઓ - કોમ્પિટિશનમાં શ્રેષ્ઠ જાહેર કરવા માટે પણ ખાનગીમાં હરીફો સાથે યૌન શોષણ કરવાના પ્રસંગો છાશવારે સમાચારપત્રોમાં પ્રગટ થતા જણાય છે.

કોઈ સારું કામ કરે. કોઈની ઉન્નતિ થતી હોય. કોઈનું નામ બહુ વિખ્યાત થયું હોય તો તેમને કેમ ફસાવવાના, તેમના ચારિત્ર્યની અશ્લીલ વાતો વહેતી કરીને; તેમના ઘરમાં ચોરીનો માલ, પૈસા અથવા ડ્રગ્સને પહેલાં મુકાવવાનાં અને પછી પોલીસ છાપો મારીને પકડે અને જેલમાં બંધ કરે.

દુર્ભાગ્ય છે કે ટેલિવિઝન ચેનલો આવી જ બધી મસાલા સિરિયલો બનાવીને તેનું સતત પ્રસારણ કરતી રહે છે. તે સર્વસાધારણ જનતાનું મનોરંજન ઓછું અને તેમના મનમાં મનોવિકાર વધુ ઉત્પન્ન કરે છે. આમ, પારિવારિક ક્લેશ, ઈર્ષા, દ્વેષને કારણે જ સહનશીલતાની ખામી, તિતિક્ષા વગરનાં જીવન અસત્ય સામે હુંકાર કરી તેને ડામવા માટેના પૌરુષત્વની અનુપસ્થિતિ આ બધું જ સર્વસાધારણ જન-માનસને આત્મહત્યા કરવા પ્રેરે છે.

આ તમામ વિચારોનું મંથન કરીએ તો ગીતાનું કથન સત્ય પ્રતિષ્ઠિત થશે. ''મન એવ મનુષ્યાણાં કારણં બંધમોક્ષયોઃ'' આપણી મુક્તિ કે બંધનનું કારણ આપણાં પોતાનાં જ મન છે. માટે જ શ્રી કૃષ્ણ કહે છે. ઉદ્ધરે દાત્મનાડડત્માનં નાત્માનમવસાદયેત્ । આત્મૈવ હ્યાત્મનો બન્ધુરાત્મૈવ રિપુરાત્મનઃ।।

તમારો ઉદ્ધાર તમારે જ કરવો પડશે તમારા મિત્ર તમો છો અને શત્રુ પણ તમો જ છો'' જો આપણે પરિસ્થિતિઓનો સામનો ન કરી શકીએ; અકળાઈ જઈએ તો પછી આપણી હત્યા આપણે જ કરીએ છીએ,

પરંતુ શાંત અને સ્વસ્થ મને પરિસ્થિતિનું આકલન કરીએ, આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવા માટે સત્યમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને પ્રમાણિકપણે આપણી જીવન ઝંઝા સામે પહાડ થઈને ઊભા રહીએ તો આવી હોનારતો - આત્મહત્યાઓ થતી રોકી શકાય છે.

બધી વાત મનની છે. મન મજબૂત હોય, વિચાર-ચિંતન સ્પષ્ટ હોય, આપણે આપણાં જીવનમાં કશું અભદ્ર કે ખોટું નથી કર્યું, તે વાતની નક્કરતાથી આપણે સજાગ હોઈએ તો આત્મહત્યા કરવાનું કોઈ કારણ શેષ રહેતું નથી.

ત્યારે પ્રશ્ન થાય કે આ મનને મજબૂત કેમ કરી શકાય. સત્યની વેદી ઉપર પ્રતિષ્ઠિત કેવી રીતે રહી શકાય?

આપણાં મન સ્વતંત્ર નથી. આ મન ઈન્દ્રિયો વડે કાર્ય કરે છે. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ તન્માત્રાઓ મનને દિશાસૂચન કરે છે. આમ, આપણી આ કર્મેન્દ્રિયો અને જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઉપર સંયમ આવે તો મન અને પછી બુદ્ધિ ઉપર પણ અનુશાસન લાવી શકાય.

આ મન ચાર વિભાગમાં વહેંચાયેલું છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. આપણે જે સમાજમાં રહીએ છીએ; જે લોકો વચ્ચે આપણી ઊઠ-બેસ છે; જેવું સાહિત્ય વાંચીએ છીએ, જેવી ફિલ્મ જોતાં રહીએ છીએ તે બધાં કુસંગની અસર મન ઉપર થાય છે. જે મૈત્રી કે સંગને કારણે આપણી માનસિક શાતામાં ખલેલ પડે છે; તેનાથી જાગૃતપણે દૂર રહેવું જોઈએ કારણ કે સંગાત્ સંજાયતે કામઃ કામાત્ ક્રોધોઽભિજાયતે । ક્રોધાદ્ ભવતિ સંમોહઃ સંમોહાત્ સ્મૃતિવિભ્રમઃ।। જેવો સંગ તેવો રંગ. દુર્જન દુઃષ્ભાવના જાગૃત કરે છે, અને દુષ્કર્મ કરવા પ્રેરે છે. જ્યારે આપણા મનની મુરાદ પ્રમાણે ન થાય ત્યારે ઘવાયેલા અહંકારને કારણે ક્રોધ ઉપજે છે. ક્રોધમાં વિવેક ખોરવાય છે અને શ્રેય પ્રેયનું યોગ્ય અયોગ્યનું સારાં-નરસાંનુ ભાન ભુલાય છે; આમ, બુદ્ધિ નાશ થતાં માનવી પોતાનો અને પોતાનાં પરિજનોનો પણ હ્રાસ કરે છે. માટે મનને મઠારીએ.

મન એક વૃક્ષ જેવું છે. જેમ વૃક્ષો ઉપર પક્ષીઓ ગમે ત્યારે અને ગમે ત્યાંથી આવીને બેસે અને ઊડી જાય તેવી જ રીતે મનમાં સતત વિચારોનો ધોધ વહ્યા જ કરે છે. આ અસંયમિત મનનું દર્શન છે. એક વખતમાં એક જ વિચાર આવે તે મનને સમ્યક્ કહેવામાં આવે છે. પરંતુ જો નિયમિત સદ્વાંચન, શિષ્ટવાંચન, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, જપ, ધ્યાન અને આત્મચિંતનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો અધ્યાત્મના નક્કર પાયા ઉપર ઊભેલું જીવન કદીયે જીવન ઝંઝામાં ડોલી કે ઊખડી જતું નથી, તે મન સમજે છે, આ બધું મિથ્યા છે. સ્વપ્ન છે. સાચું આત્મસ્વરૂપ છે.

હવે જો કોઈ પણ વિચાર આવે તેના ઉપર મન તર્ક કરે તો તેને બુદ્ધિ કહેવામાં આવે છે; અહીં માત્ર તર્ક જ છે; પરંતુ જો મન કહે કે, 'મેં કહ્યું તે જ ખરું' તો તે અહંકાર છે. આ અહંકારે કદી પણ કોઈને સુખ આપ્યું નથી. રાવણ કુંભકર્ણ કે ઈદી અમીનના અહંકાર ગયા તો આપણે ભલા કોણ? માટે વિનમ્ર બનીએ. સરળ બનીએ સહજ બનીએ. નિખાલસ બનીએ. દંભ, છળ, કપટ અને મમત્વનો ત્યાગ કરીએ. તે બધું થઈ શકે છે. આપણે જગત સાથે રહીએ છીએ. આપણે પતિ, પત્ની, બાળકો ડૉક્ટરો, વકીલો, બેન્ક વગેરેની એપોઈન્ટમેન્ટ હોય છે, કદી પોતાની જાત સાથે એપોઈન્ટમેન્ટ રાખી! પોતાની જાતની સાથે રહેવું એ જ જીવન જીવવાની સાચી કળા છે. બાહ્ય તમામ ઉપકરણો જે બધાં દૃશ્યમાન છે, તે બધાં નાશવંત છે, શાશ્વત નથી. થોડું પોતાના અંતઃ કરણમાં ડોકિયું કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ. પોતાની સાથે રહેવું એટલે આત્મા સાથે રહેવું. આ આત્મસ્થ થવું એટલે નિર્વિચાર અને નિર્વિકાર થવું છે. અહીં આનંદ છે; શાંતિ છે, શાતા છે; ચેતના છે પ્રાણ છે. જ્યારે અનાત્મમાં રહેવું એટલે દુઃખ, અશાંતિ, અસંતુલન અને નિષ્પ્રાણતા છે. નિર્ણય આપણે કરવાનો છે; જ્ઞાન માર્ગે જવું છે કે અજ્ઞાન માર્ગે ? પ્રકાશને માર્ગે જવાનું છે કે

અનુસંધાન પાના નં. ૧૫ ઉપર

ભક્ત-ભગવાન

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

એવી કોઈ વસ્તુ નથી જે તેનો વિકાસ થયા પછી નષ્ટ ન થઈ હોય. વિકાસની એક મર્યાદા હોય છે. તે મર્યાદાએ પહોંચ્યા પછી વસ્તુ નષ્ટ થાય છે. તે જ પ્રમાણે જ્યારે મિલન થાય છે તો મિલનની સાથેસાથે આપણે વિયોગ તરફ આગળ વધવાનું શરૂ કરી દઈએ છીએ.

મિલન જ વિયોગને જન્મ આપનાર છે. જે સમયે મળ્યા-બસ, તે સમયથી આપણું અલગ થવાનું શરૂ... અને પછી અલગતા વધતી જાય છે. બન્ને વચ્ચેનું અંતર વધતું જ જાય છે.

કહેવાનો અર્થ એ છે કે પરમાત્માને પોતાના અંતઃકરણમાં જુઓ. પરમાત્મા તમારાથી કદી અલગ હોતો નથી એટલે વિયોગ પણ હોતો નથી.

ભક્ત પોતાના અહંકારને દૂર કરીને પરમાત્મામાં પોતાની જાતને લીન કરી દે છે. પોતાને પોતાની જાતમાં ખોઈ દે છે. પોતાને પોતાની જાતમાં લય કરી દે છે, પછી તો તેની દૃષ્ટિમાં એકમાત્ર પરમાત્માની સત્તા જ રહી જાય છે. બીજી સત્તા રહેતી જ નથી.

પ્રેમી પોતાના પ્રેમાસ્પદની પાસે આમ પહોંચે છે એટલો નિકટ પહોંચી જાય છે કે તે બંને વચ્ચેનું અંતર મટી જાય છે. અંતર એટલું ઓછું થઈ જાય છે કે બંને એક થઈ જાય છે. અત્યંત નિકટતમ સ્થિતિ હશે તેમાં કોઈ અંતર હશે નહિ.... અને આ વાતો છે તે આ શરીરની બાબતમાં કદી પણ સિદ્ધ થશે નહિ. જ્યાં સુધી શરીરનો પ્રશ્ન છે તો શરીર હંમેશાં અલગ જ રહે છે. અલગ જ રહેશે. તેમનાં મિલન તો ભાઈ કદી સંભવ જ નથી.

જે જોવામાં આવે છે અને શાસ્ત્રોનો મત પણ એવો જ છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહી રહ્યા છે: **'યે યથા માં પ્રપદ્યન્તે તાંસ્તથૈવ ભજામ્યહમ્'** જે મને જે ભાવથી ભજે છે, તેને હું એવા જ ભાવથી ભજું છું. ગોપીઓના અંતઃકરણમાં પરમાત્મા પ્રતિ જે એક દૃઢ અનુરાગ હતો - દૃઢ પ્રેમ હતો તેને માટે પરમાત્મા પણ તેમને પ્રેમ કરતા હતા. ભગવાને જોયું કે જો હું ગોપીઓની સાથે રહીશ-શરીરથી જો તેમની પાસે રહીશ તો બની શકે કે તેઓ મને શરીર માત્ર જ માનવા લાગશે. શરીરમાં જ અનુરક્ત થઈ જશે. શરીરને જ ઈશ્વર માનવા માંડશે એટલા માટે આ ભાવને દૂર કરી દેવો જોઈએ... અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અગિયાર વર્ષની ઉંમરે વૃંદાવનનો ત્યાગ કર્યો તેની પછી શરીરથી ફરી વૃંદાવન પાછા ફર્યા નથી તેનું કારણ એ છે કે ભગવાનને એ બતાવવું હતું કે પ્રેમી-પ્રેમાસ્પદ શરીરની સાથે જ રહે તે જરૂરી નથી અને પ્રેમ તો વધતો જાય છે, વધતો જ જાય છે.

સંસારમાં ક્યાંય એક નિષ્કેવલ પટ પ્રેમની ઉપમા આપવામાં આવે-ઉજ્જવળ પ્રેમની ઉપમા આપવામાં આવે તો તે છે ગોપી અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો પ્રેમ. તે એક આદર્શ પ્રેમનું ઉદાહરણ છે. જીવ અને બ્રહ્મનો પ્રેમ આવો જ છે. ત્યાં કોઈ પ્રકારની વાસનાઓ નથી.

☐ **'પ્રેમામૃત'માંથી સાભાર**

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હૃષીકેશમાં 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 વ્યંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ હૃદયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

શ્રીમતી મુન્શી સાથે વાર્તાલાપ

ઉત્તર પ્રદેશના ગવર્નરનાં પત્ની શ્રીમતી લીલાવતી મુન્શી એપ્રિલ ૧૯૫૫માં આશ્રમની મુલાકાતે આવ્યાં. તેમણે ગુરુદેવની કુટીરમાં પ્રવેશ કર્યો કે તેમણે ગુરુદેવને વાંકા વળી નમસ્કાર કર્યા અને તરત જ તેમને ખ્યાલ આવ્યો કે બદરીનાથની યાત્રાથી પાછા આવતાં શ્રી કે. એમ. મુન્શી અને તેઓ ગુરુદેવને પહેલી વાર મળ્યાં હતાં.

''હા, અને અહીં જ શ્રી સ્વામીજીએ આપને એક સરસ પીણું આપ્યું હતું.'' શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીએ યાદ કરાવતાં જણાવ્યું.

અને તે ઉપરથી શ્રીમતી મુન્શીની જૂની શરદીની વાત નીકળી. તેમણે કેટલીયે સારવાર લીધી હતી અને બધી સારવારથી ફક્ત થોડોક તાત્કાલિક લાભ થયો. ગુરુદેવે તરત જ 'નામોપથી'નું સૂચન કર્યું અને મહામૃત્યુંજય મંત્ર બોલ્યા.

''જ્યારે બીજી બધી 'પથીઓ' નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે 'નામોપથી' સફળતા બક્ષે છે. આ મહામૃત્યુંજય મંત્રે ઘણાં જીવન બચાવ્યાં છે અને ઘણા લોકોને તેમનાં દુઃખોમાંથી મુક્ત કર્યા છે.''

''સ્વામીજી, શું એ સાચું છે કે મંત્ર દ્વારા કોઈ વ્યક્તિ બીજાનું ભલું કે બૂરું કરી શકે છે? શું મંત્રોમાં આવી શક્તિ હોય છે?'' શ્રીમતી મુન્શીએ પૂછ્યું.

''હા, ચોક્કસ! મંત્ર દેવતા પોતે જ છે. વીંછીના ડંખમાં અને સાપનું ઝેર ઉતારવામાં તમે તે જોઈ શકો છો. મંત્રમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનાર મંત્ર બોલે છે અને તરત જ વેદનામાં ઘટાડો થઈ થોડા સમયમાં ઝેર ઊતરી જાય છે. મેં પોતે મહામૃત્યુંજય મંત્રથી મટી જતા કેટલાક કેસ જોયા છે.''

''હાલના ભારત સરકારના જંગલોના મુખ્ય સંરક્ષક ડૉ. રંગનાથન્‌ના સસરા કૅપ્ટન સુબ્રમન્યન્‌ માંદા હતા. તેઓ બેંગલોર હતા. મારી અખિલ ભારત યાત્રા દરમિયાન હું બેંગલોર ગયો હતો. તેમનાં પત્ની મને એરોડ્રોમ પર મળ્યાં અને જણાવ્યું કે તેમના પતિ ગંભીર માંદગીમાં છે. મેં તેમને મહામૃત્યુંજય મંત્ર આપ્યો અને તેમને તેનું રટણ કરવાનું કહ્યું. તેઓ ચમત્કારિક રીતે સાજા થઈ ગયા અને મને મળવાની તીવ્ર ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. ડૉક્ટરોની સલાહને અવગણીને તેઓ તેમના જમાઈ ડૉ.રંગનાથન્‌ સાથે મને મળવા આવ્યા. મંત્રનો આવો પ્રભાવ છે.''

શ્રીમતી મુન્શીએ પછી પશ્ચિમના કેટલાક લોકોની વાત કરી, જે પોતાની પાસે કોઈ અદ્‌ભુત શક્તિ હોવાનો દાવો કરતા હતા અને તેની મદદથી તેઓ માંદા લોકોને સાજા કરી શકતા હતા. આવી સિદ્ધિ ધરાવતા લોકો ભારતમાં છે કે કેમ તે ગુરુદેવ પાસેથી તેમને જાણવું હતું. ગુરુદેવે કહ્યું કે તેમણે એવા કોઈને જોયા નથી.

સ્વામી ચિદાનંદજીએ દરમિયાનગીરી કરતાં કહ્યુંઃ ''હું આ સંસ્થાના ટૂંકા ઈતિહાસ સાથે આપને જવાબ આપું. વર્ષો પહેલાં ઘણા લોકો સ્વામીજીને લખતા હતા કે તેમને ગુરુદેવના દૂરથી સાજા કરવાના, અતીન્દ્રિય દૃષ્ટિના અને અતીન્દ્રિય શ્રવણના અનુભવો થયા હતા. તેમને તેમના ગુરુદેવનો આભાસ પણ

થયેલો. શ્રી ગુરુદેવ આ પત્રો ફાડી ફેકી દેતા. પણ એક સિનિયર શિષ્ય નારાયણાનંદજીએ સ્વામીજીએ તેમને ફેકી દેવાનું કહ્યું હોવા છતાં, આ બધા પત્રોને અમારા પ્રોત્સાહન માટે ભેગા કર્યા હતા.''

''હમણાંથી, જેમનામાં ફક્ત ચમત્કારથી શ્રદ્ધા પ્રેરી શકાય તેવા કેટલાક લોકોનાં જૂથોને સંતોષવા માટે અમે જિજ્ઞાસુઓના આ ચમત્કારિક અનુભવોનું પ્રકાશન કરવાનું વિચાર્યું છે. ઘણા જિજ્ઞાસુઓએ પરદેશમાં તેમને જોયા છે; તેમને હૉસ્પિટલોમાં પ્રવેશતા અને દરદીની પથારી પાસે ઊભા રહેતા જોયા છે અને દરદીઓ પણ ચમત્કારિક રીતે સાજા થઈ ગયા છે.''

શ્રીમતી મુન્શી ગુરુદેવ તરફ ફર્યાં; ગુરુદેવે ઉમેર્યું: ''હું મહામૃત્યુંજય મંત્રનું રટણ સમગ્ર માનવજાતનાં સ્વાસ્થ્ય તથા શાંતિ માટે દિવસમાં અનેક વાર કરું છું.''

''સ્વામીજી આપને હું એમ પૂછું કે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં આટલા બધા પ્રચારની જરૂર છે?'' શ્રીમતી મુન્શીએ પૂછ્યું.

''તે પ્રચાર નથી. તે જ્ઞાનની રજૂઆત માત્ર છે. આને પરિણામે જ લોકો જર્મની અને બીજા પરદેશના ભાગોમાંથી આવે છે. અમે અહીં સાધના સપ્તાહ અને તાલીમ કેન્દ્રો ચલાવીએ છીએ. આપણે જો લોકોને કહીએ જ નહિ તો આવી પ્રવૃત્તિઓ અહીં ચાલી રહી છે એમ તેમને કેવી રીતે ખબર પડે? પ્રચારનો વાંધો શું છે?''

ચિદાનંદજીએ સમજાવ્યું: ''કેટલાક લોકો એમ માને છે કે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાંથી પ્રચારની જરૂર નથી. તેઓ માને છે કે લોકો પોતાની મેળે સંતની પાસે આવશે.''

પછી ગુરુદેવે આગળ કહ્યું: ''જો આમ પાંચ લોકો આવતા હશે તો જો પ્રચાર કરીશું તો પાંચ લાખ આવશે. મારો આ હેતુ છે. હું મોટી સંખ્યામાં લોકોની સેવા કરી શકું. મને થોડીક સેવાથી સંતોષ થતો નથી. હું ઇચ્છું કે લાખો લોકો આવવા જોઈએ. મને તે બધાંની સેવા કરવાની ઇચ્છા છે.''

શ્રીમતી મુન્શી તરફ વળી ગુરુદેવે કહ્યું: ''કદાચ એ પ્રચારને લીધે જ તમે અહીં આવવા પ્રેરાયાં હો!''

શ્રીમતી મુન્શીએ કબૂલ કર્યું કે તે સાચી વાત છે.

સ્વામી ચિદાનંદજીએ કહ્યું કે તેઓ પોતે 'My Magazine'ના ગુરુદેવના લેખો વાંચ્યા પછી અહીં આવવા માટે પ્રેરાયા હતા.

ગુરુદેવે કહ્યું: ''મારી કાર્ય કરવાની રીતો જુદી જુદી હોય છે. એક કીર્તનની રીત છે. જિજ્ઞાસુઓ સાથે પત્રવ્યવહાર કરું છું. ફૉરેસ્ટ યુનિવર્સિટીમાં પ્રવચનો આપું છું. હું પ્રબળ સેવા વગર રહી શકતો નથી, તે મારો સ્વભાવ છે. આંખની હૉસ્પિટલ બંધાય છે. X(એક્સ)-કિરણ, ડાયાથર્મી અને બીજાં પ્રયોગશાળાનાં સાધનો આવી ગયાં છે. હૉસ્પિટલનો વિકાસ થતો જાય છે. મારે તેનો હજુ વધુ ને વધુ વિસ્તાર કરવાનો છે, જેથી વધુ ને વધુ લોકો તેનો લાભ લઈ શકે. આ મારી પ્રકૃતિ છે.''

ચિદાનંદજીએ ઉમેરો કરતાં કહ્યું: ''જૂના દિવસોમાં લોકોને શ્રદ્ધા અને આકાંક્ષા હતા. આજે તેઓ તેમની સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં એટલા બધા ગરક થઈ ગયા હોય છે કે આધ્યાત્મિક પ્રચાર દ્વારા તેમને બળજબરીથી આધ્યાત્મિક ક્ષેત્ર તરફ લાવવા પડે છે. અમે જે પ્રચાર કરીએ છીએ તેનો હેતુ છે - વધુમાં વધુ સંખ્યાના લોકોનું વધુમાં વધુ ભલું કરવું. શ્રી રામાનુજને પણ મંદિરના ટાવર પર જઈ પોતાના ગુરુએ ગુપ્ત રાખવા માટે જે મંત્ર આપ્યો હતો તેને મોટેથી પોકાર કરી લોકોને જણાવ્યો હતો. સંતો માનવલોક તરફની કરુણાથી ભરેલા હોય છે અને તેથી લોકોનું ભલું કરવાની પ્રવૃત્તિઓ કર્યા વગર તેમને ચેન પડતું નથી. સ્વામીજી જેવા સંતો નિરંતર વધુ ને વધુ લોકોની સેવા કરવાના માર્ગ અને ઈરાદા શોધી કાઢે છે.''

અનુસંધાન પાના નં. ૨૮ ઉપર

આનંદ કુટીરનો સાદ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

આધ્યાત્મિક શિક્ષણ માટે આહ્‌વાન

કેળવણી એ જીવન માટેની તાલીમ છે, જેમાં નીતિ સૌથી મોટો ભાગ ભજવે છે. નૈતિક શિસ્ત વિનાનું માત્ર બૌદ્ધિક શિક્ષણ માનવ-પ્રગતિ માટે જોખમકારક છે. સચ્ચારિત્ર્ય વિનાની બુદ્ધિ, વ્યક્તિ અને તેના સાથીઓ એમ બંને માટે ભયજનક છે. નૈતિક શિસ્ત વિનાનો બૌદ્ધિક અને શારીરિક વિકાસ સ્વાર્થી સ્ત્રી-પુરુષોનું સર્જન કરશે, જેમને ગરીબો પ્રત્યે અનુકંપા નહીં હોય, મોટેરાંઓ અને જ્ઞાનીઓ પ્રત્યે પૂજ્યભાવ નહીં હોય તથા જીવન પ્રત્યે માન નહીં હોય.

મજબૂત, શુદ્ધ અને સુંદર ચારિત્ર્યના સર્જનમાં શિક્ષણ મદદરૂપ થવું જ જોઈએ. આપણી આજની શિક્ષણ પદ્ધતિમાં એવું કોઈ તત્ત્વ નથી, જે આપણા યુવાન છોકરા અને છોકરીઓને ઉત્તમ ચારિત્ર્ય ઘડવાનું શીખવે.

જ્યાં સુધી છોકરા-છોકરીઓમાં સઘન આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો વિકાસ ન થાય ત્યાં સુધી તેમને યોગ્ય રીતે કેળવાયેલાં ન ગણવાં જોઈએ. આપણી શાળાઓ અને કૉલેજોનાં યુવાન છોકરા-છોકરીઓને વ્યવહારિક આધ્યાત્મિક જીવનની પૂરેપૂરી તાલીમ અપાવી જ જોઈએ, જે અત્યંત મહત્ત્વનું અને જરૂરી છે. જો શાળા-કૉલેજોમાંથી આધ્યાત્મિક શિક્ષણને બાદ કરવામાં આવે તો ભાવિ નાગરિકોમાં અધાર્મિક વલણ પ્રવર્તશે.

આજની શાળા-કૉલેજો માત્ર ભૌતિક શિક્ષણ જ આપે છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ તેમની શૈક્ષણિક કારકિર્દી બનાવે છે પણ તેમની સમક્ષ યોગ્ય ધ્યેય અને આદર્શ હોતાં નથી જોકે તેમની પાસે ધ્યેય હોય છે પણ તે નોકરી અને પેટ ભરવાનું. તેઓ નાની રકમમાં ગુજરાન કેમ ચલાવવું એવું કંઈક શીખે છે. તે માત્ર પગાર મેળવવા પૂરતો અભ્યાસ કરે છે. છેવટે તેઓ આધ્યાત્મિક દેવાળું કાઢે છે તેનું આ જ કારણ છે. આપણી યુવાન પેઢીમાં હાલના શિક્ષણના અભ્યાસક્રમમાં નૈતિક અને આધ્યાત્મિક શિક્ષણના અભાવને લીધે નૈતિક ચારિત્ર્યની શિથિલતા પ્રવર્તે છે.

આધ્યાત્મિક અસહકાર

ગાંધીજી માત્ર દેશભક્ત જ ન હતા. તેઓ એક સંત પણ હતા. તેમનું રાજકીય કાર્ય, તેમની દેશભક્તિ અને ભારતની સ્વતંત્રતા માટે તેમણે કરેલી સેવાઓ તેમની ઈશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટેની સાધના હતી. તે મહર્ષિ હતા. તેમણે આપણને આઝાદી અને શક્તિ મેળવવાનો માર્ગ બતાવ્યો. અસહકાર એ તેમના હાથમાંનું શસ્ત્ર હતું, જેનાથી તેમણે ભારતને આઝાદી અપાવી.

અસહકાર એ સૌથી પ્રાચીન શસ્ત્ર છે જે ભારતીય ઋષિઓએ આધ્યાત્મિક સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શીખવ્યું હતું. તમે આ અસહકારની યુક્તિ જાણો છો? નિમ્ન વિચારો કરનારું અપવિત્ર મન જે આપણને બધા જ પ્રકારનાં ખરાબ કૃત્યો કરવા પ્રેરણા આપે છે, તેની સામે અસહકાર કરવાનો છે. જો તમે આત્મવિજય કરવા માગતા હો તો અધમ મનને સહકાર ન આપો.

આપણે આ અસહકાર કઈ રીતે કરી શકીએ? જો મન કહે કે, ''સિનેમા જોવા જા'' તો તેના ઉપર ધ્યાન ન આપો અને તેના બદલે મંદિરે જાઓ. જો તે કહે કે, ''આ ઉત્તેજક નવલકથા વાંચ'' તો ભગવદ્‌ગીતા લઈને વાંચો. જો તે કહે કે, ''ચાલ મિત્રો સાથે પત્તાં રમીએ'' તો સત્સંગનું આયોજન કરો અને કીર્તન કરો. ગાંધીજી રાજકીય અસહકારની સાથે સાથે પોતાના માટે આધ્યાત્મિક અસહકારની સાધના પણ કરતા હતા, તેથી તે મહાત્મા બન્યા.

તમે આ આધ્યાત્મિક અસહકારનો અભ્યાસ કરો છો ? આ સાધના તમે આજથી જ શરૂ કરો અને તેમાંથી શક્તિ, શાંતિ તથા સુખને માણો તો તમે ઝડપથી દરેક પ્રકારનાં અનિષ્ટોમાંથી મુક્ત થઈ જશો. તમે ઝડપી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરશો. તમે મોક્ષ અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરશો. તમે તમારા માલિક બની જશો. તમે અધ્યાત્મવીર બનશો.

☐ 'યોગના પાઠ' માંથી સાભાર

ફૂલણજીનો અહંકાર

- શ્રીસ્વામી રામ

ચોમાસાની ઋતુમાં સંન્યાસીઓ ચાર મહિના એક જ સ્થળે રહે છે. લોકો તેમની પાસે આવી શાસ્ત્રાભ્યાસ કરે છે. હું હજુ સંન્યાસી થવાની પૂર્વતૈયારી કરી રહ્યો હતો, એમ છતાં હું પણ રોજ તેમને શીખવતો. શિષ્યો ઘણી વાર ગુરુ માટે મુશ્કેલીઓ ઊભી કરતા હોય છે. દાખલા તરીકે પહેલી વાત તો એ કે તેઓ ગુરુને પોતાનાથી ઘણા ઊંચા આસને બેસાડે છે, આથી તેમની વચ્ચેનો સંવાદ મર્યાદિત બની જાય છે. મારા શિષ્યોએ મારા માટે એક ઊંચી પીઠિકા બનાવી હતી. મને જરા વધારે પડતું અભિમાન હતું કે મારો શિષ્ય સમુદાય ખૂબ બહોળો છે. કીર્તિ અને નામની પાછળ પડ્યા હોઈએ ત્યારે આવું બને છે. અનુયાયીઓ જેમ વધતા જાય તેમ માણસ વધારે અહંકારી બને છે, બનતો જાય છે.

મને કંઈક એમ ખ્યાલ હતો કે આ શિષ્યોમાં એક સાધુ છે તેને ખાસ કાંઈ જ્ઞાન નથી. મારા વ્યાખ્યાન દરમ્યાન તે ખૂણામાં શાંતિથી બેસી રહેતો. ખરેખર તો એ સાધુ ઘણી આગળની સિદ્ધ અવસ્થાને પામેલો હતો, પણ મને તેની સહેજે ખબર નહોતી. તે તો એટલા માટે આવેલો કે ભગવાનને હું રોજ પ્રાર્થના કરતો: 'ભગવાન, મને જ્ઞાન આપો. મને સહાય કરો.' હું સાચા હૃદયથી પ્રાર્થના કરતો એટલે ભગવાને એ માણસને મારી પાસે મોકલ્યો. અને મેં શું કર્યું? હું એને મારી લંગોટી ધોવા આપતો. આખા દિવસ માટે કામ કરવાના હુકમો છોડતો. મારી સાથે તે બે મહિના રહ્યો, પછી તેણે મને પાઠ શીખવવાનું નક્કી કર્યું.

એક સવારે અમે બન્ને ગંગાના કાંઠે એક શિલા પર બેઠા હતા. દાતણ કરતાં કરતાં મેં હુકમ છોડ્યો: 'જા, થોડું પાણી લઈ આવ.' મારા ફૂલી ગયેલા અહંકારથી તે હવે ગળે આવી ગયો હતોં. તે બોલ્યો: 'દાતણ કર્યા કર તું.' તે પછી શું થયું તેનું મને ભાન રહ્યું નહિ.

બે દિવસ પછી કેટલાક લોકોએ મને ત્યાં પડેલો જોયો. મારું મોં ભયંકર રીતે સૂજી ગયું હતું. મેં દાતણ ફેંકી દીધું હતું, પણ મોંમાં હજી હું આંગળી વડે સતત ઘસ્યા જ કરતો હતો. એ હું અભાન અવસ્થામાં જ કરતો હતો. એટલામાં મારા ગુરુ પ્રગટ થયા અને કહ્યું: 'ઊઠ, ઊભો થા.' મેં આંખો ઉઘાડી,પણ મારું મોં એટલું વજનદાર થઈ ગયું હતું કે હું ઊંચું કરી શક્યો નહિ. મારાં પેઢાં સૂજી ગયાં હતાં અને હું જડબાં હલાવી શકતો નહોતો.

પછી મારા ગુરુએ કહ્યું: 'એ સંન્યાસી તો મોટા સિદ્ધ છે. ભગવાને એમને તારી પાસે મોકલ્યા હતા. સંતો સાથે યોગ્ય રીતે કેમ વર્તવું અને નમ્ર કેમ થવું એ તને આવડતું નથી. હું આશા રાખું છું કે તેં બોધપાઠ લીધો હશે. આવી ભૂલ ફરી કરતો નહિ.'

પછી એમણે કહ્યું: 'ઊભો થા અને આકાશ ભણી જોઈ ચાલવા માંડ.'

મેં વિરોધ કર્યો: 'આકાશ તરફ જોઈને ચાલું તો હું ઠોકર ખાઈને પડી ન જાઉં?'

તેમણે કહ્યું: 'તો માથું નીચું રાખ, પછી તું ઠોકર ખાધા વિના ચાલી શકીશ. જીવનના આ જોખમી પ્રવાસમાં પાર ઊતરવા માટે તારે નમ્ર થતાં શીખવું જોઈએ. આ યાત્રામાં અહંકાર અને અભિમાન એ બે અવરોધો છે. તું નમ્ર નહિ બને તો શીખી નહિ શકે. તારો વિકાસ અટકી પડશે.'

આધ્યાત્મિકતાના માર્ગ પર ચાલતા મનુષ્યે નમ્ર થવું જરૂરી છે. અહંકાર એક બાધા ઊભી કરે છે, પછી વિવેકદૃષ્ટિ લુપ્ત થઈ જાય છે. વિવેકદૃષ્ટિ તીવ્ર ન હોય ત્યારે બુદ્ધિ બરોબર કામ કરતી નથી અને માનસિક સ્પષ્ટતા રહેતી નથી. ઘેરાયેલું મન જ્ઞાનના માર્ગ માટે યોગ્યસાધન નથી. ચેતનાના મહાસમુદ્રમાં અહંકાર ઓગળી જવો જોઈએ. હૃદયના કોઈક છાના ખૂણે તે સંતાઈ તો નથી રહ્યો ને, તે જોજો. પ્રેમથી રસાયેલું કર્મ જ શાશ્વતીની ઝાંખી અને અનંત આનંદ આપે છે.

☐ **'હિમાલયના સિદ્ધયોગી' માંથી સાભાર**

દિલમાં દીવા તો દિવાળી દિવાળી

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

મારી સર્વપ્રથમ પ્રાર્થના છે કે આપણા દિલદિમાગ અને આપણું સમગ્ર અસ્તિત્વ પ્રભુ પ્રત્યે વાળવામાં અને આ નવું વર્ષ વિચાર-વાણી-વર્તન દ્વારા સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, સત્ય, કરુણા અને ઉદાત્તતાથી ભર્યાભર્યા ૩૬૫ સોનેરી દિવસોનું આદર્શ વર્ષ બની જાય તેવી ઉત્કટતાપૂર્ણ પ્રભુપ્રાર્થના સાથે આરંભ કરીએ. આપણા સમસ્ત જીવનને પરમ લાભ કરાવી આપે તેવો એક- એક દિવસ જીવીએ. આપણા આખા વર્ષનો પ્રત્યેક દિન અન્યને આનંદ આપવામાં, અન્યનું ભલું કરવામાં, સુખી કરવામાં વીતે. આપણી પાસે જે કોઈ ચેતના આવે તે મુરઝાયેલી કે બુઝાયેલા દીવા જેવી પણ કેમ ના હોય તો પણ પ્રગટીને જાય, રૂમતીઝૂમતી થઈને જાય. આપણા અંતરમાં કોઈ નકારાત્મક ભાવ સ્થાન ન પામે એ જ મંગળકામના. આપણે એક સારા કુટુંબના સભ્ય, એક સારા પડોશી, એક સારા સહકાર્યકર્તા, એક સારા ઉપરી, એક સારા ભારતીય અને એક સારા વિશ્વ-નાગરિક બનીને જીવીએ. એના માટે જરૂર છે - આત્મ જાગૃતિની, દિલમાં દીવો પ્રગટાવવાની.

એક નાનું કુટુંબ. પતિ-પત્ની અને નાની દીકરી. ટૂંકી માંદગીમાં પત્નીનું નિધન થયું. હવે પિતા-પુત્રી એકલાં પડ્યાં. પુત્રી ખૂબ નાની છે, એના સુખનો, એના ભવિષ્યનો વિચાર કરી પિતાએ પુનઃ લગ્ન નહીં કરવાનો દૃઢ નિર્ધાર કર્યો. તે પુત્રીનો પિતા અને માતા બનીને રહ્યો. ઘરની, નોકરીની અને પુત્રીની સમગ્ર જવાબદારી પ્રમાણિકતાથી નિભાવતાં નિભાવતાં પણ દિલના એક ખૂણામાં પત્નીની યાદનું અસ્તિત્વ તો હતું જ. જેથી રાત પડે, બાલ્કનીમાં આરામખુરશીમાં બેસી આકાશ તરફ મીટ માંડી કોઈક તારા સાથે અનુસંધાન કરતાં પત્નીની યાદોને વાગોળવી અને તેના વિરહમાં આંખોમાંથી અશ્રુપાત થયા કરે, આ નિત્યક્રમ હતો. વર્ષોનાં વહાણાં વાયાં. પુત્રી યુવાનીમાં પ્રવેશી એક દિવસની વાત. વર્ષાઋતુના દિવસો હતા. સંધ્યાકાળ હતો. એકાએક કાળાં ડિબાંગ વાદળો ઘેરાઈને આવ્યાં. વીજળીઓ થવા લાગી. ગાજવીજ સાથે મૂશળધાર વરસાદ તૂટી પડ્યો. વીજળી ડૂલ થઈ ગઈ. પિતા ઘરમાં હતો. દીકરી હજી શાળાએથી આવી નહોતી. પિતા આવા વાતાવરણમાં પોતાની પત્નીને યાદ કરી વિલાપ કરવા લાગ્યો એવામાં દીકરી ઘરે આવીને જુએ છે કે ઘરમાં અંધારું ઘોર છે. ચિંતામાં પડી કે પપ્પાને શું થયું? ઘરમાં દીવો કેમ પ્રગટાવ્યો નથી? એ વિચાર સાથે ઘરમાં પ્રવેશી તો પિતાને ઊંડી યાદોમાં ખોવાયેલા જોયા. તેણે પિતાની પાછળથી જઈ તેમના બંને ખભા પર હાથ મૂક્યા અને ધીમેથી કહ્યું-

''બાબા, શામ ઢલ ગઈ,
અંધેરા હો ગયા,
દિયા તો જલાઓ''

ખૂબ જ સામાન્ય શબ્દો, પરંતુ પિતા ચેતનાની જુદી અવસ્થામાં હતો. આ શબ્દો તેના હૃદયને સ્પર્શી ગયા. તેણે અર્થ કાઢયો - 'બાબા, શામ ઢલ ગઈ' એટલે કે ઉંમર વીતી ચૂકી છે. હવે વૃદ્ધવસ્થા આવી ગઈ છે. અંધેરા હો ગયા' - હજુ અજ્ઞાનરૂપી અંધારું તમારી અંદર છવાયેલું છે.

'દિયા તો જલાઓ' - જ્ઞાનનો દીપક તો પ્રગટાવો. આત્મદીપક તો પ્રગટાવો.

આ શબ્દો સાંભળતાંની સાથે પિતા ઊભો થયો અને પુત્રીના ચરણમાં પડી ગયો અને કહ્યું, ''બેટા! આજે તેં મને જગાડ્યો. મેં તારી માની સ્મૃતિમાં આખી જિંદગી વિતાવી, પરંતુ જે શાશ્વત છે તેને મેં ક્યારેય યાદ ન કર્યો. તેના માટે મેં એક આંસુ પણ સાર્યું નથી, પણ હવે હું જાગી ગયો છું. મારી શેષ જિંદગી પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની સેવા - ભક્તિ પાછળ ગુજારીશ.''

આપણી આસપાસ પણ આવા શબ્દોનું ઉચ્ચારણ અન્ય વ્યક્તિઓ દ્વારા વારંવાર થતું જ હોય છે.

આપણે કેટલા જાગ્યા? માત્ર જાગવાની જરૂર છે.

એક સિંહનું બચ્ચું નાનું હતું ત્યારથી ઘેટાંના ટોળામાં પ્રવેશી ગયું. પોતાને ઘેટું જ માનવા લાગ્યું. પરંતુ એક દિવસ એક સિંહે તેને ઘેટાંની વચ્ચે ફરતું જોયું. તેણે સિંહબાળને પકડ્યું અને તેને નદીના જળમાં પડછાયો બતાવીને સ્વયંની ઓળખાણ કરાવી કે તું ઘેટું નથી, સિંહ છે.' સિંહબાળ જાગી ગયું.

આપણી અવસ્થા પણ આ સિંહબાળ જેવી જ છે. આ ભૌતિક આનંદ-પ્રમોદના જગતમાં જીવતા સમાજ વચ્ચે આપણે પણ તેને જ સત્ય માની સંસારમાં દોડ્યા કરીએ છીએ, અટવાઈએ છીએ, ચઢીએ-પડીએ છીએ અને આ જ સિલસિલો ચાલ્યા કરે છે ત્યારે સદ્‌ગુરુરૂપી સિંહ જીવનમાં પ્રવેશે છે અને આપણને જગાડે છે અને સમજાવે છે, 'તારા જીવનનો હેતુ ખાન-પાન અને જલસા કરવા એ જ નથી, પરંતુ એક વિશેષ હેતુથી તું આ જગતમાં આવ્યો છે, તેને સાર્થક કર.' આ જગતમાં સુખની કલ્પના જ મૂર્ખતા છે, માટે જે શાશ્વત છે, પરમસત્તા છે તે તરફ અગ્રેસર થઈશ તો જ સત્ય પામીશ ! અને જે જાગી ગયો તે જાગી ગયો, તેની પ્રગતિ નિશ્ચિત છે, છે, છે.

આપણે સૌ તો ખૂબ જ ભાગ્યશાળી છીએ કે આપણને સદ્‌ગુરુની, દિવ્ય હસ્તીની, વિરાટ પુરુષની છત્રછાયા પ્રાપ્ત થઈ છે.

પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તો સદૈવ કહે છે, બોલોઃ

''હું આનંદમાં રહીશ,
સૌને આનંદમાં રાખીશ.
હું દુઃખી થઈશ નહીં,
કોઈને દુઃખી કરીશ નહીં.
ઈશ્વર આપણી ભેળો જ છે.''

પરમાત્મ ચેતનાના અવતરણ માટે, પ્રાગટ્ય માટે આનાથી વિશેષ શું આવશ્યકતા છે?

સદ્‌ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ શંખના નાદથી કહેતા - 'જીવન ટૂંકું છે, સમય ચંચળ છે; ઊઠો, જાગો અને આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો; ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન અને વૈશ્વિક તત્ત્વજ્ઞાનને સમજાવવા સર્વજ્ઞ ગુરુદેવે ૩૦૦થી વધારે પુસ્તક લખ્યાં, જેમાં સંપૂર્ણ સારભૂત તત્ત્વજ્ઞાન જગત સમક્ષ મૂક્યું છે અને શાસ્ત્રોનાં રહસ્યો ખોલી દીધાં. આપણે પોતે જ આપણા ઉદ્ધારક બનીએ તેવી ગુરુચાવી આપણાં હાથમાં મૂકી દીધી છે. ગુરુદેવ હંમેશાં કહેતા, 'મનુષ્યનો જન્મ માત્ર અને માત્ર ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરી જન્મમરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થવા માટે જ છે અને એ તમારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે' - એ વાતનું તેમણે તેમના ગ્રંથોમાં વારંવાર દૃઢીકરણ કર્યું છે.

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ કહેતા, 'આપણે આપણી આસપાસની દુનિયામાં જ એટલા બધા મશગૂલ છીએ કે આપણને અંદર જોવાની ફુરસદ જ નથી. તમામ સમસ્યાઓનું સમાધાન તમારી અંદર જ છે. તમારી અંદરથી જ બધા ઉકેલો શોધી કાઢી અજમાવવાના છે. આંખો ખોલો અને નજર માંડો. તમારી પૂર્ણતા અને વિપુલતાના દાવાને નકારી શકે એવી કોઈ તાકાત આ જગતમાં નથી. પૂર્ણ તો તમે છો જ, બસ, તમારે ઢીલાશ, મંદતા અને નકારાત્મકતાને ફગાવી દેવાનાં છે. તમારા જન્મસિદ્ધ અધિકારને પ્રાપ્ત કરવા, ''હું દિવ્ય છું; - આ જ મૂળસૂત્ર પર તમારે તમારી ચેતનાને પ્રતિષ્ઠિત કરવી જોઈએ. તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને કૃત્યોનો એ જ પાયો રહેવો જોઈએ. માટે જ -

- ઈર્ષ્યા, ક્રોધનું નિયંત્રણ કરો.
- બ્રહ્મચર્ય પાળો.
- વાતો ઓછી કરો.
- મધુર બોલો, હળવેથી બોલો.
- પ્રામાણિક બનો.
- સૌમ્ય બનો.
- ચિંતા છોડો.
- અડગ નિશ્ચયી બનો
- ભગવાનનું શરણ લો.
- 'તમે મુક્ત છો' એ સદૈવ યાદ રાખો.

આ ખૂબ જ સરળ છતાં અસરકારક સાધના છે,

જે તમારું હૃદય શુદ્ધ કરશે અને દિવ્ય પ્રેમનો દીપક ઝળહળી ઊઠશે. આત્મદીપક પ્રગટી જશે અને પછી આખી જિંદગી દિવાળી જ દિવાળી.

આ નૂતન વર્ષે આપણે શુભ સંકલ્પ કરીએ કે,

- મારામાં ઈશ્વરી - ગુણોનો ભંડાર છલકાય.
- હું પરમાનંદનું કેન્દ્ર બનું.
- આનંદ, શાંતિ, પ્રેમ, તેજસ્વિતા, જ્ઞાન, ચૈતન્યને હું પ્રગટ કરું.
- ઈશ્વરના અસ્તિત્વની શાશ્વત ઉપસ્થિતિનું મને સતત ભાન રહે.
- મારામાં રહેલાં પરમતત્ત્વને હું પ્રત્યેક રીતે પ્રગટ કરતો રહું.
- મારાં મન, વચન, કર્મોમાં સત્ - ચિત્-આનંદ અને શાંતિનો ઝગમગાટ પ્રગટ થતો રહે એવો દિવસ હું જીવી જાણું.

આવા પ્રકાશવંતા જીવનલક્ષ્યને પામવા ઈશ્વર આપણને સાબદા અને તત્પર બનાવે એ જ પ્રાર્થના.

(ચિદાનંદ દર્શન પાના નં. ૨૯ ઉપરથી ચાલુ)

અડધી ભાંગેલી, કપ બે હતા, એક નાકા વગરનો, બીજો માથેથી તરડાયેલો. તેમની ચ્હા પીવાની રીત, રસમ, જાણે જાપાનની ટી-સેરેમનીમાં આવ્યા હોય તેવો આનંદ. પેલા વૈષ્ણવ સંત તો બેઠા જ નહીં. તેમનું વૈષ્ણવત્વ નંદવાયને? બધા સુખ સમાચાર પૂછી મંડળી પાછી હૃષીકેશ આવતી હતી ત્યારે સંતે સ્વામી ચિદાનંદજીને પૂછ્યું, ''સ્વામીજી! તમે તો ભાગ્યે જ હૃષીકેશ રહો છો! તમારી ગેરહાજરીમાં આવા દીન,દુઃખી ભક્તોની સેવા કોણ કરે છે?'' પળનો પણ વિલંબ કર્યા વગર સ્વામીજી બોલ્યા, ''અધ્યાત્માનંદજી. હું તો અધ્યક્ષ છું એટલે થોડું કરું તો પણ ઝાઝું દેખાય. પરંતુ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનાં કાર્યો ભાગ્યે જ લોકોને ખબર હશે, પરંતુ તેઓ શિવાનંદજીના પદચિહ્નો પર ચાલનારા સાચા સેવક અને સાધક છે.''

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી તો ચિદાનંદ સૂર્ય સમક્ષ એક જુગ્નું પણ નથી પરંતુ સંતની મહાનતા કેટલી બધી. તેઓ હંમેશાં એવા જ ભાવમાં રહે છે. 'નાઙહં કર્તા હરિઃ કર્તા ત્વત્પૂજા કર્મચાખિલમ્ યદ્ યત્ કર્મ કરોમિ તત્ તદ્ અખિલં શંભો તવ આરાધના.'

☐ **'અમૃતધારા'માંથી સાભાર**

(શિવાનંદ કથામૃત પાના નં. ૨૩ ઉપરથી ચાલુ)

શ્રીમતી લીલાવતીએ પૂછ્યું: ''આત્મસાક્ષાત્કાર પામવાનો સરળ માર્ગ શું છે?''

''જપ, કીર્તન અને ધ્યાન'' જવાબ હતો.

''ધ્યાન કરવું જોઈએ એમ કહેવું, સ્વામીજી, ખૂબ સહેલું છે, પણ એકાગ્ર બનવું ખૂબ મુશ્કેલ છે. મન સતત ભમતું જ રહે છે. તો શું કરવું?''

''મન પર કાબૂ મેળવવાની શ્રેષ્ઠ રીત તમે હાલ જે કરી રહ્યાં છો તેમ કરવાની છે. સદા માનવતાની સેવામાં સક્રિય રહો. સાથે સાથે દિવ્ય નામના રટણ દ્વારા ઈશ્વરનું સતત સ્મરણ કરતાં રહો. સવાર અને સાંજ કીર્તન કરો. જ્યારે ઈશ્વરની કૃપા ઊતરશે ત્યારે મન સરળતાથી કાબૂમાં આવી જશે.''

પછી શ્રીમતી લીલાવતીએ મહિલા સહાયક સંઘના કાર્યની ચર્ચા કરી. તેમણે જણાવ્યું કે તેઓ લખનૌના સંઘના તાલીમ કેન્દ્રમાંથી સ્વયંસેવિકાઓની એક ટુકડીને મોકલશે તેમને આધ્યાત્મિક તાલીમ આપવાની ગુરુદેવને વિનંતી કરી, જેથી ગામડાંઓમાં તેઓ જે કામ કરે તેને ફક્ત સોંપેલું કામ ન ગણતાં પવિત્ર ફરજ સમજે. ગુરુદેવે તે માટે તરત જ હા પાડી.

પછી તેમણે યોગ મ્યુઝિયમની મુલાકાત લીધી. સ્વામી ચિદાનંદજીએ તેમને વિગતવાર સમજ આપી.

☐ **'શિવાનંદ કથામૃત'માંથી સાભાર**

ચિદાનંદ દર્શન

(પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આગામી જન્મશતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે તેમનાં પુણ્ય સંસ્મરણો સંકલન કરીને પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ થાય છે. - સંપાદક)

કરુણાસાગર ચિદાનંદ

સ્વામી ચિદાનંદ મહારાજજી શિવાનંદ આશ્રમમાં આવ્યા પછી આશ્રમમાં બાંધકામ થતું જ ગયું. કડિયા, કારીગર, લુહાર, સુથાર, આવતા અને જતા, પરંતુ તે બધા પ્રત્યે કરુણા, ઉદારતા, ક્ષમા, સદ્દ્ભાવનો સ્રોત તો સ્વામી ચિદાનંદ જ હતા. તેઓ આવ્યા અને ગયા, પરણ્યા અને પરિવારવાળા થયા, પરંતુ તેમના જીવનના આરોહ-અવરોહ ધૂપ-છાંવ વચ્ચે આશ્રય તો સ્વામી ચિદાનંદજી જ રહ્યા.

આશ્રમમાં કુટિરો બાંધવા માટે જે ભક્તો દાન કરે તેમના નામની આરસની તકતી મૂકવામાં આવે. આવી તકતી બનાવનાર એક કારીગરે મોટી ઉંમરમાં લગ્ન કર્યું. તેને ડાયાબિટીસ હતો, આંખો પ્રાયઃ ચાલી ગઇ હતી. તે બહુ જ મુશ્કેલીમાં હતો. તેમના વયસ્ક દીકરાઓને તેમનું આ લગ્ન કબૂલ ન હતું. ક્યાં જાય? શું કરે? તેણે મોટા સ્વામીજીને સમાચાર મોકલાવ્યા.

સ્વામી ચિદાનંદજીને ત્યાં તે દિવસોમાં ઓરિસા-જગન્નાથપુરીના એક સંત અતિથિ હતા. તેમને હર કી પૈરીનું સ્નાન, આરતી, શ્રી આનંદમયી માનાં દર્શને જવાની ઇચ્છા હતી. તેમની સેવામાં બ્રહ્મચારી દિલીપ હતા. સ્વામી ચિદાનંદજીએ અધ્યાત્માનંદજીને પુછાવ્યું કે, 'સાંજે તેઓ હરિદ્વાર આવી શકશે?' જવાબ તો હા જ હોય ને? સ્વામીજીએ તેમને કોઇ સંતને મળવા જવાનું છે, માટે તે પ્રમાણે સામગ્રી લઇ આવવા સૂચના આપી. સામગ્રી એટલે ફળનો ટોપલો, સાકરનો પડો, શ્રીફળ, મીઠાઇ, વસ્ત્રો, ફૂલહાર, ચંદન, અગરબત્તી, દક્ષિણા વગેરે વગેરે.

બધું મંડળ હરિદ્વાર આવ્યું. સૌ આનંદમયી માને ત્યાં આવ્યા. બ્ર. દિલીપ પેલા સંતને હરકી પૈરી ફેરવી લાવ્યા ત્યારે સંધ્યા ટાણે પૂજ્ય મા આનંદમયીનાં દર્શન પછી બધાં લલતારાવ પુલ પાસે આવ્યા. ત્યાં એક સાંકડી ગલી પાસે ગાડી ઊભી રહી. ફળ, ફૂલ, ભેટ-સોગાદનો ટોપલો લઇ મંડળી ગલીને છેડે એક ભંડકિયામાં આવી. અંધારી ઓરડી, ઝાંખો દીવો, વેરણ-છેરણ ડબા-ડબલાં! માથું ઝુકાવ્યા વગર અંદર જવાય નહીં, નાક દબાવ્યા સિવાય ત્યાં બેસાય નહીં, પરંતુ તે દૃષ્ટિહીન વૃદ્ધ કારીગર અને સ્વામી ચિદાનંદજી એવા તો પરસ્પર ભેટ્યા, જાણે શ્રીકૃષ્ણ -સુદામાનું મિલન. અહીં શ્રીકૃષ્ણ સુદામાને આંગણે આવ્યા હતા. 'દેખી સુદામા કી દીન દશા કરુણા કર કે કરુણાનિધિ રોયે' જેવી અવસ્થા હતી.

પેલા કારીગર કહે, 'તમે આવવાના છો એવા સમાચાર તો મોકલવા હતા, એકાદ ફૂલહારની વ્યવસ્થા કરત અને સ્વામીજીએ પોતે લાવેલો હાર તેને આપ્યો, તેના હાથથી પહેર્યો. 'પ્રભુ કંઈ ચંદન-ધૂપ, ભેટ-પૂજા કરવાની પણ તક ના આપી?' અને બધી સાથે લાવેલ સામગ્રી તેમના હાથથી સ્વામીજીએ સ્વીકારી, એટલું જ નહીં, તેની ચાર છેડેથી ભાંગેલ-તૂટેલ ખાટ પર રાજસિંહાસન પર બિરાજ્યા હોય તેવી સ્વસ્થતાથી સ્વામીજી બિરાજ્યા. પછી તેમનાં ધર્મપત્નીને કહે, ''ભાભીજી! હું તમારો જેઠ થાઉં, ચા તો પાઓ!'' પછી તેમણે સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને કહ્યું, 'ચા બનાવવા માટે મદદ કરો.' કેરોસિનનો જૂના મૉડેલનો સ્ટવ, અડધી તૂટેલી પીન, આગ એક જ તરફ ભડકે ભળે, ત્યાં ચા બની, રકાબી બે જ હતી, એક તડ વાળી, બીજી

અનુસંધાન પાના નં. ૨૮ ઉપર

નિત્ય સ્વાધ્યાય

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

અંતઃશાંતિ

ભાગ્યવંતા અમર આત્મન્! પ્રભુના પ્યારા ભક્તજન! આ મંગળ ઘડીમાં ચાલો આપણે સૌ સાથે મળીને વિશ્વભરના લોકોના દિલદિમાગમાં શાંતિ ફેલાય તે માટે પ્રભુને પ્રાર્થીએ. વિશ્વભરના જન-જનમાં શાંતિપૂર્ણ વિચારો સ્થપાઓ અને બીજાઓ માટે પણ શાંતિભાવના જ પેદા થાઓ અને સૌ કોઈ પ્રત્યે શાંતિમય વ્યવહાર રાખે તેવી પ્રભુપ્રાર્થના કરીએ!

માણસમાત્રમાં પરબ્રહ્મ પરમાત્માની શાંતિ પડેલી છે. શાંતિ સમજણમાંથી પેદા થાય છે. આવી શાંતિ જ પરમ શાંતિ છે. એનાથી અદકેરું બીજું કશું નથી. તમારા અંતઃસ્વરૂપની સચ્ચાઈ જ આ શાંતિ છે. ઈસ્લામી પરંપરામાં આને અલ્લાનો પ્રકાશ કહે છે. ખ્રિસ્તી ધર્મવાળા એને આંતરિક પ્રભુ-સામ્રાજ્યરૂપે આલેખે છે. વૈદિક પરંપરામાં આ બધી રીતો ઉપરાંત બીજી ઘણી બધી રીતે આલેખાયું છે - ''ज्योतिषामपि तज्ज्योतिः हृदि सर्वस्व विष्ठितम् । - સૌ કોઈના હૃદયમાં જ્યોતિનો પણ જ્યોતિ ઝળહળે છે.''(ગીતા ૧૩.૧૭) ''एको देवः सर्वभूतेषु गूढः । - સૌ કોઈમાં એ એક જ પરમાત્મા છુપાયેલો છે.'' (શ્વે. ઉપ. ૬.૧૧) ''ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति । - સૌ કોઈના હૃદયમાં ઈશ્વરનો વાસ છે.'' (ગીતા ૧૮.૬૧)

આમ વિભિન્ન રીતે આ અદ્‌ભુત સત્ય આપણી સમક્ષ ખુલ્લું મુકાયું છે કે તમારી ચિરંતન આંતરિક પૃષ્ઠભૂમિરૂપે એ દિવ્ય શાંતરૂપ સદાસર્વદા ભીતર અંતરસ્થ છે અને એ જ તમારી સાચી સ્થિતિ છે. એ શાંતિતત્ત્વ સાથે તમારી ઓળખને તમે જોડેલી સંયોજિત રાખશો અને બીજા અનેક વિચારો-કલ્પનાઓથી દૂર રહેશો તો તમારું એ શાંતિરૂપ સિદ્ધ થશે. જેવા તમે છો તેવા બની રહો.

અશાશ્વત, સીમિત, મર્યાદિત સ્થળ-કાળ સાથે જોડાયેલા પદાર્થો દ્વારા તમને કાયમી સુખ ન જડે. આપણી અંદર જ રહેલા ભીતરના મહાન ખજાનાને જ આપણે અવગણીને ચાલીએ છીએ. જો આપણે આપણી આંતરિક શાંતિને જ વળગેલા રહીએ તે અને ફરી ફરી આપણા વિચાર-વાણી-વર્તનમાં એને જ પ્રગટ કરતા રહીએ તો બાહ્ય જીવનમાં પણ પલટો આવ્યા વગર ન રહે. અંદરની દિવ્યતા મનમાં છવાયેલી રહે અને એ જ દિવ્યતામાં મન ઓગળતું રહે એ જ કરુણા-દયા-ભલાઈ-સંતુલિતતા-માંગલ્યમાં ડૂબેલું રહે, પ્રભુરૂપી પ્રકાશમય રહે તો બીજામાં પણ એ પ્રકાશ ફેલાવવા શક્તિમાન બની શકે છે.

તમારી અંદર પણ એ જ શાંતિ છે. પ્રત્યેક આધ્યાત્મિક સાધકનાં આ અધિકાર અને ફરજ છે કે પરમ-દિવ્ય ભવ્ય-શાંતિનો એ સંવાહક બને. આ પ્રખર શાંતિ જ મહાન આંતરિક સધિયારો છે, જેનો પ્રચુર ભંડાર ભીતર પડ્યો છે અને જે સ્વભાવે શાશ્વત છે. એ કદીય ન ખૂટનારું અખૂટ-અક્ષુણ્ણ ઝરણું છે, જે તમારું પોતાનું અંતઃસ્વરૂપ છે. એ સદાસર્વદા સુપ્રાપ્ય જ છે. સુલભ જ છે!

☐ **'નિત્ય સ્વાધ્યાય'માંથી સાભાર**

વૃત્તાંત

શારદીય નવરાત્રીના મંગલ અને પવિત્ર દિવસો વચ્ચે ઑક્ટોબર મહિનાનો પ્રારંભ થયો. દરરોજ સવારે સમૂહમાં શ્રી ભગવદ્‌ગીતા અને સાંજે શ્રી દુર્ગાસપ્તશતીનું પારાયણ થયું.

- **તા. ૧-૧૦-૨૦૧૪ અમદાવાદ :** છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ સંસ્થા વિશાલા અને વિચાર દ્વારા વિશ્વરક્તપિત્તનિવારણ દિવસ નિમિત્તે ગાંધીના માર્ગે ચાલતાં સમાજનાં છેવાડાનાં સ્થળોએ અક્ષરજ્ઞાન, સ્વચ્છતા અભિયાન અને નશામુક્તિની ઝુંબેશ ચલાવતા વ્યક્તિગત મિત્રો, દંપતીઓ કે સંસ્થાઓને શોધી કાઢી તેમનું સન્માન કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે વિશાલાના માલિક શ્રી સુરેન્દ્ર પટેલ દંપતીના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી વિશાલા ખાતે પધારે છે. આ વર્ષે પણ આ બહુમાન ગુજરાતના આદરણીય રાજ્યપાલ શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી દ્વારા થયું. અને 'ગાંધીમિત્ર' એવોર્ડનું વિતંરણ કરવામાં આવ્યું.

- **તા. ૨-૧૦-૨૦૧૪ :** આજે આશ્વિન નવરાત્રીની અષ્ટમી નિમિત્તે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં હવન થયો. હવન પછી કુમારિકા-બટુકના પૂજન દરમ્યાન ૧૦૮ બટુક-કુમારીકાઓનાં પૂજન થયાં, પૂજન પછી તમામ બાળકો તથા તેમની માતાઓએ નૈવેદ્ય-ભોજન પ્રસાદ પ્રાપ્ત કરી ધન્યતા અનુભવી.

રાત્રે ૮.૩૦ વાગ્યે શ્રીમતી સીમા ત્રિવેદી અને શ્રી જયેશ નાયક દ્વારા તેમનાં વિશાળ ગાયન અને વાદનવૃંદ સાથે આશ્રમ પ્રાંગણમાં ગરબાની રમઝટ ચાલી. તેમના નિમંત્રણે વૃદ્ધાશ્રમના ૧૫૦ વડીલો પણ આજના ગરબામાં જોડાયા. તદુપરાંત વિદેશ વસતા વડીલોની સંસ્થાના માધ્યમથી ૪૫૦ વડીલોએ પણ ગરબા રમીને અને ગરબે રમતાં સૌ આબાલવૃધ્ધનાં આનંદને નિહાળીને ઈશ્વરીય આનંદ માણ્યો. રાત્રે ગરબે રમવા આવતાં સૌ નાનાં બાળકોને પ્લાસ્ટિકનું ટિફિન બોક્સ તથા સૌ નાનાં-મોટાંને સુખડીનો પ્રસાદ વહેંચવામાં આવ્યો.

- **તા. ૩-૧૦-૨૦૧૪ શુક્રવાર :** આજરોજ નવમી અને દશેરાની બંને તિથિઓ ભેગી હતી, સવારે દશેરાનો હવન કરવામાં આવ્યો. દુર્ગાસપ્તશતીના પાઠ પછી વિદ્યાપ્રારંભ પ્રસંગે વેદ, ઉપનિષદ, ગીતાજી, બ્રહ્મસૂત્ર, શાંકર ભાષ્ય, વાલ્મીકિ રામાયણ, શ્રી રામચરિતમાનસ વગેરે સર્વે પવિત્ર ગ્રંથોમાંથી થોડો થોડો પાઠ કરવામાં આવ્યો. સર્વે દેવી-દેવતાઓના મંત્રોના પાઠ પણ થયા. ત્યારબાદ શાંતિ જળનું પ્રોક્ષણ તથા હરિયાળી(જવારા)નો પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યો. સૌ ભક્તોને ફળ પ્રસાદ સાથે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીમાતાજીની સાડીનો પ્રસાદ પણ વિતરણ કરવામાં આવ્યો.

રાત્રે ગરબા રાબેતા મુજબ થયા. ચૂડા ગામથી આવેલાં ગાયક-વાદક વૃંદ અને દરરોજ પોતાનો મધુર કંઠ પીરસવા બદલ શ્રીમતી મયૂરિકા ઓઝા અને ગરબા નિમિત્તે વ્યવસ્થા ખૂબ જ સારી રીતે સાચવવા બદલ શ્રીમતી રૂપા મજમુદારનું સન્માન આશ્રમના વરિષ્ઠ સંતો દ્વારા થયું. રાત્રે જલેબી- પાપડીના પ્રસાદનું વિતરણ કર્યું. બે બજારથી વધુ ભક્તોએ પ્રેમથી આ પ્રસાદ માણ્યો.

- **તા. ૪-૧૦-૨૦૧૪ જૂનાગઢ :** સમસ્ત વડનગરા નાગર જ્ઞાતિના તેજસ્વી તારલાઓનાં સન્માનનો એક ભવ્ય કાર્યક્રમ નરસિંહ મહેતાના ચોરામાં શનિવારની સાંજે આયોજાયો. કાર્યક્રમ દરમ્યાન ૬૭ વિશિષ્ટ ક્ષમતા સમ્પન્ન વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનોને પ્રમાણપત્રો, સ્મૃતિ ચિહ્નો અને રોકડ રકમ રૂ.૫૦૦થી ૫૦૦૦ સુધી નું પારિતોષિક આપવામાં આવ્યું. આ બાળકો ધોરણ ૮થી સ્નાતક, અનુસ્નાતક અને સંશોધન ક્ષેત્રે ૯૫%થી વધુ ગુણાંકો લઈને ઉત્તીર્ણ થયાં હતાં. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ પ્રસંગે બોલતાં કહ્યું; ''ખંતપૂર્વકની મહેનત, અભ્યાસમાં નિષ્ઠા અને ભણતરમાં રુચિ ઉપરાંત સાત્ત્વિક ભોજન, થોડી મેદાની રમતો અને માતાપિતા દ્વારા બાળકો માટે અભ્યાસ અર્થે ઉત્સાહવર્ધક વ્યવહારથી જ સારી રીતે ઉજ્જવળ કારકિર્દી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.'' પૂજ્ય સ્વામીજીએ પાણિની અને અશ્વનીકુમારોની વિદ્યાર્જનની વૃત્તિની વિરલ વાતો કહીને સૌને ખૂબ ભણવા માટે પ્રેરિત કર્યા હતા. ''પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું,'' આપણે સૌ બડભાગી છીએ કે ભારતમાં જન્મ્યા છીએ, બાકી પરદેશની ધરતી ઉપર ૮૦%થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ ભાગ્યે જ બારમા ધોરણથી આગળ વધે છે, કારણ તેમને આગળ ભણવા માટે માતાપિતા ભાગ્યે જ મદદરૂપ થાય છે. માટે ખૂબ ભણો અને જ્ઞાતિ તથા રાષ્ટ્રનું નામ ઉજ્જવળ કરો.''

આ સમારંભ પૂર્વે ગિરિતળેટીમાં પૂજયશ્રી પુનિતાચાર્યજી મહારાજનાં દર્શને પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા હતા. બંને સંતોનો પરસ્પર પ્રેમાલાપ અત્યંત દર્શનીય હતો.

- **તા. ૫-૧૦-૨૦૧૪ અંબાલા :** આજરોજ ચાર વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું અંબાલા ખાતે આગમન થયું. દિવ્ય જીવન સંઘ, અંબાલાના ઉપક્રમે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજનો જાહેર સત્સંગ સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી આયોજાયો. મોડી રાત્રી સુધી દર્શનાર્થીઓ પૂજ્યશ્રીનાં દર્શને આવતા જ રહ્યાં. સવારે પણ ભક્તોને ત્યાં પધરામણી પછી પૂજ્ય સ્વામીજી લુધિયાણા ભણી જવા રવાના થયા.

• **તા. ૫-૧૦-૨૦૧૪ થી તા. ૧૦-૧૦-૨૦૧૪ લુધિયાણા :** આદરણીય શ્રી રાજકુમાર જૈન પરિવાર સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીનો છેક ઈસ. ૧૯૭૯થી પવિત્ર સંબંધ છે. આ પરિવારના સુખ-દુઃખમાં પૂજ્ય સ્વામીજી સદૈવ ઉપસ્થિત રહ્યા છે. આ જૈન પરિવારની પૌત્રીનું ગયા વર્ષે લગ્ન થયેલું. પાંચમી ઑક્ટોબર તે દીકરીનો જન્મદિવસ હતો તેને ઊજવવા દંપતી ફૂકેટ - થાઈલેન્ડ ગયેલું. ત્યાં નૌકા ઊંધી વળી જતાં આ બંનેનું દુઃખદ અવસાન થતાં, સમગ્ર પરિવાર ભાંગી પડ્યો હતો. પૂજ્ય સ્વામીજી ત્યાં છ દિવસ રહ્યા, અને સૌને સાંત્વના આપી.

• **તા. ૧૧-૧૦-૨૦૧૪ - જાલંધર :** અમૃતસર આજે વહેલી સવારે આર્ય યોગ વર્ગના મુમુક્ષુ વિદ્યાર્થી ભાઈ-બહેનો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીએ સત્સંગ કર્યો. ત્યાંથી પૂજ્ય સ્વામીજી અમૃતસર, દરબાર સાહેબ, દુર્ગ્યાણા, જલિયાંવાલાબાગ થઈને રાની કા બાગ પધાર્યા. અહીં બે કલાકના સત્સંગ અને મધ્યાહ્‌ન ભિક્ષા પછી મોડી સાંજે પૂજ્ય શ્રી લુધિયાણા પાછા પધાર્યા.

• **તા. ૧૨-૧૦-૨૦૧૪ દિલ્હી :** આજરોજ બપોરે બાર વાગ્યે રાજઘાટ ઉપર પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ યોજાયો હતો. ૧૯૩૫થી ૧૯૪૭ સુધી પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજી જે જૈન ભવનમાં રહેતા હતા, ત્યાં બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૨. ૦૦ સુધી દિગંબર જૈન સમાજમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ એકાંતવાદ વિષયક મનનીય પ્રવચન કર્યું.

ત્યાર બાદ સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ સુધી Air India ઓફિસર્સ કલબ દ્વારકાં ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ''ઉડાન ઊંચી આસમાન કી ગહરાઈ નીચે આત્મા કી '' વિયષ ઉપર ઉદ્‌બોધન કરી સૌને ભાવવિભોર કર્યા. તા. ૧૩મીની વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ જવા રવાના થયા.

• **તા. ૧૩-૧૦-૨૦૧૪ અમદાવાદ :** અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી રામદેવ મસાલાને ત્યાં ખૂબજ પવિત્ર અને ભવ્ય રુદ્રસૂક્તમ સાથે યજ્ઞનું ભવ્ય આયોજન હતું; તેમાં પૂજ્ય સ્વામીજી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અગ્રપૂજા કરવામાં આવી

સાંજે અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશન આયોજિત ૨૨મું મેનેજમેન્ટ સપ્તાહ પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનથી ઉદ્‌ઘાટિત થયું. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ''મેજિક મંત્ર ફોર હેપ્પીનેસ અનલિમિટેડના શીર્ષક તળે '' ''Caring and Sharing The Ultimate Joy'' પર ખૂબજ મનનીય પ્રવચન આપી શ્રોતાઓને મંત્રમુગ્ધ કર્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનનો સાર અમદાવાદમાં દૈનિકોમાં પ્રગટ થયો; U tube પર પણ તેને સાંભળી શકાય છે.

• **તા. ૧૬-૧૦-૨૦૧૪ અમદાવાદઃ** આપણા 'દિવ્ય જીવન' માસિક અને ઇતર શિવાનંદ સાહિત્યના મુદ્રક પ્રિન્ટ વિઝનને ૨૦૧૩-૨૦૧૪ના વર્ષના શ્રેષ્ઠ મુદ્રક તરીકે રાષ્ટ્રીય સ્તરના અગિયાર એવોર્ડ મળ્યા છે. અભિનંદન! આ પ્રસંગને દીપાવવા શહેરની સુપ્રસિદ્ધ મેરિયટ હોટલમાં યોજાયેલ સમારંભનો આરંભ દીપપ્રાગટ્ય કરી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ કરેલ.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ સંસ્થાના બંને ડાયરેકટરો આદરણીય શ્રી યજ્ઞેશભાઈ પંડ્યા અને શ્રી ફલિત પંડ્યાને અભિનંદન આપતાં કહ્યું કે, તેમની કાર્યક્ષમતા અને ચીવટપૂર્વકની કામગીરી તો પ્રશંસનીય છે જ, પરંતુ જે મુખ્ય વાત એ કે તેમના ઉપર સંતોના ખૂબ જ આશીર્વાદ છે. બ્રહ્મલીન પૂજ્ય શ્રી મોટા, ભગવદ્‌સ્વરૂપ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ અને પૂજ્ય યોગી મહારાજની મહત્ કૃપા આ પરિવાર ઉપર સદા-સર્વદા રહેલી છે. તેથી અને બીજા અનેક સંતોની કૃપાની સરવાણી સતત પ્રિન્ટ વિઝન ઉપર છે, તે શાશ્વત રહે એ જ શુભાકાંક્ષા.

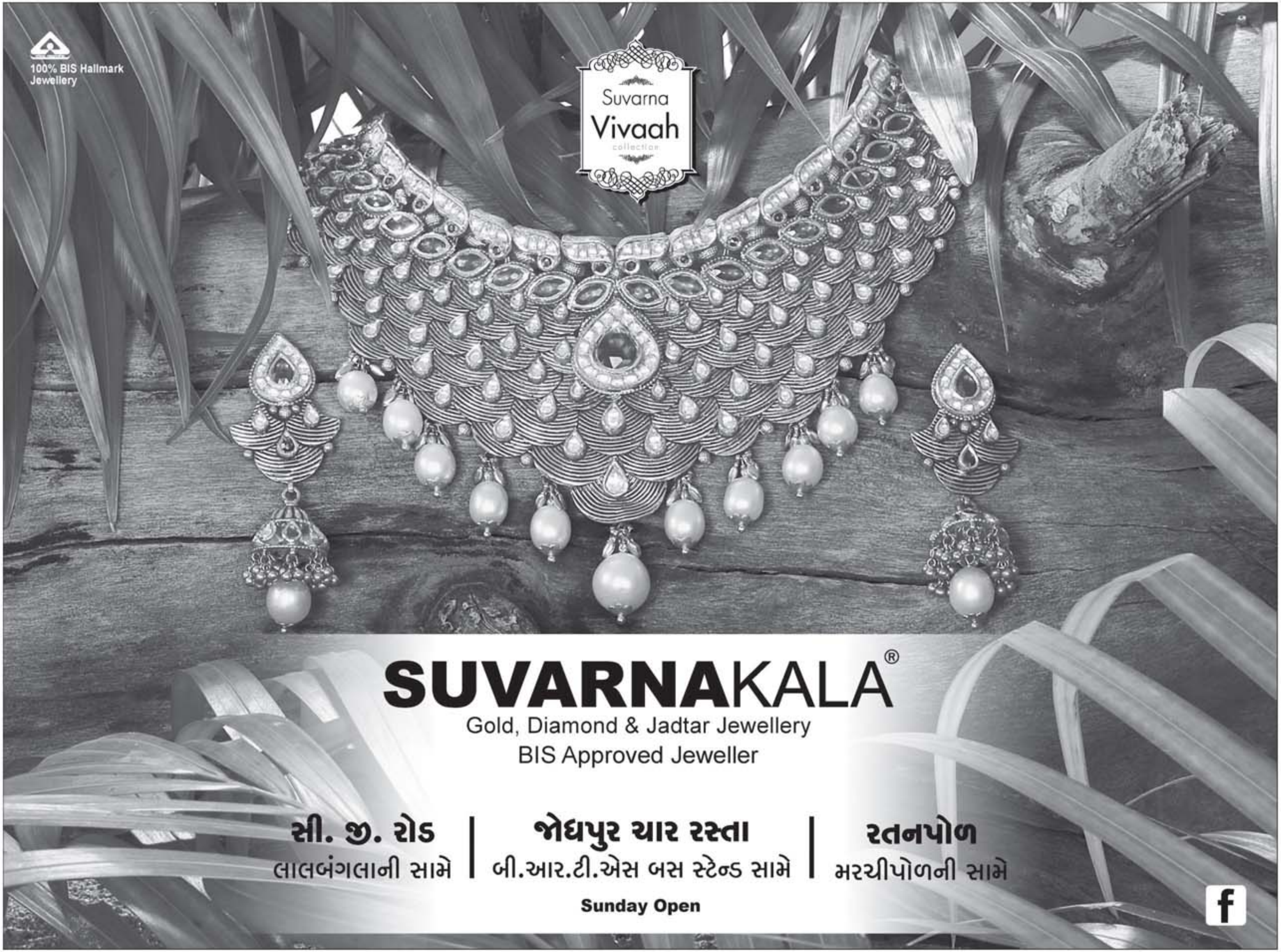
• **તા. ૧૭-૧૦-૨૦૧૪ લખનઉ:** શ્રી સંજય ગાંધી હાર્ટ રિસર્ચ એન્ડ કેર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ લખનઉ ખાતે ડૉ. પંકજ કશ્યપ અને ડૉ. અનિલ શ્રીવાસ્તવના નિમંત્રણે સ્વામીજી પધાર્યા; પૂજ્ય સ્વામીજીએ અહીં ત્રણ દિવસ સુધી રહીને અનેક મરીજો તથા તબીબો સાથે કાઉન્સિલીંગ કર્યું. તા. ૨૦ ઑકટોબરની મધ્યાહ્‌ને પૂજ્ય સ્વામીજી પાછા અમદાવાદ પધાર્યા.

• **તા. ૨૧-૧૦-૨૦૧૪ અમદાવાદ :** આશ્રમના શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ ખાતે આજરોજ ધનતેરસની પવિત્ર સંધ્યાએ ૧૦૮ દંપતીઓ દ્વારા શાસ્ત્રોક્ત ધનપૂજાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

• **તા. ૨૩-૧૦-૨૦૧૪ :** શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનનો વાર્ષિક અન્નકૂટ ઉત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમથી ઊજવાયો. શ્રીશ્રીમા જગદંબા સમક્ષ મિષ્ટાન્ન, ફરસાણ, ફળ, મેવા અને અન્ય પ્રકારની ખાદ્યસામગ્રી નિવેદિત કરવામાં આવી. રાત્રે આ બધી સામગ્રી લાવનાર સર્વે ભક્તો અને તેમનાં પરિજનોએ પ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો, અન્નકૂટમાં ધરાવવામાં આવેલી મીઠાઈ અને ફરસાણનાં એક કિલો મીઠાઈ અને એક કિલો ફરસાણ બેસતાં વર્ષની સવારે ઝૂંપડપટ્ટીમાં ઘરે ઘરે જઈને નારાયણ સેવા સ્વરૂપે પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યો, જેનો લાભ અનેક પરિવારોને થયો.

• **તા. ૨૫-૧૦-૨૦૧૪ અમદાવાદ :** નૂતન વર્ષાભિનંદન નિમિત્તે વહેલી સવારથી છેક મોડી રાત સુધી ભક્તોની શૃંખલાનો સતત પ્રવાહ શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિપીઠમાં ઊભરાતો જ રહ્યો. હજારો ભક્તોએ આ દર્શનનો લાભ લીધો.

• **તા. ૩૦-૧૦૨૦૧૪ હરિદ્વારઃ** શ્રીશ્રીમા આનંદમયી આશ્રમના વાર્ષિક સંયમ સપ્તાહ, શ્રી પરમાનંદ ભંડારના વેદાંત સંમેલન અને BHEL હરિદ્વારના વાર્ષિક પ્રવચન-જ્ઞાનયજ્ઞ માટે પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આજરોજ હરિદ્વાર પધાર્યા.


100% BIS Hallmark Jewellery
Suvarna
Vivaah
collection
SUVARNAKALA®
Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller
સી. જી. રોડ
લાલબંગલાની સામે
જોધપુર ચાર રસ્તા
બી.આર.ટી.એસ બસ સ્ટેન્ડ સામે
રતનપોળ
મરચીપોળની સામે
Sunday Open

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

'Caring and sharing is moral duty'

Swami Adhyatmananda's Talk Inaugurates AMA Lecture Series

TIMES NEWS NETWORK

Ahmedabad: Caring and sharing is a divine attribute and a moral duty for all humans. It is a fallacy to think that caring and sharing means giving money or donations, **Swami Adhyatmananda** of Sivananda Ashram said on Monday.

Delivering the first lecture on Magic Mantras for Happiness Unlimited at the 22nd AMA Week on empowering the mind, body and spirit, swamiji stressed that one has to be honest and true to oneself and do "the best one can do with an open heart".

Quoting from Upanishads and the Bhagwat Gita, swamiji stated there should be no "ego" at all. With "ego" there cannot be true caring and sharing. One has to be happy and spread happiness to others in order to experience the "ultimate joy".

"There should be total transparency in Life. It takes a lot of patience to cultivate a genuine spirit of caring and sharing," the swamiji said. "We need to develop tolerance in order to understand the problem of others."

Simplicity and humility are two essential attitudes to develop, the swamiji said. "There should be a total commitment, dedication and devotion caring and sharing," he said. "In caring for others and sharing happiness, there is no place for glamour or boastfulness. Once we are in a position to create in ourselves such an attitude one will find that happiness is maximum. That is why givers feel very relaxed and peaceful than takers."

A feeling for fellow human beings is the best human value, he said. False attitude and false etiquette have no value whatsoever.

TODAY'S SPEAKER

Guruji Shri G Narayana

- Venue | AMA
- Time | 6.30pm
- Positive Thinking – The Fountain Source

સૌજન્ય : The Times of India

સિદ્ધસંત શ્રી પુનિતાચાર્યજી મહારાજ સાથે ગિરનાર તળેટી, જૂનાગઢ (તા. ૪-૧૦-૨૦૧૪)

શ્રી નરસિંહ મહેતાના ચોરામાં વડનગરા નાગર જ્ઞાતિ આયોજિત તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ માટેનો સરસ્વતી સન્માન કાર્યક્રમ, જૂનાગઢ (તા. ૪-૧૦-૨૦૧૪)

પૂજ્ય સ્વામીજી અને શ્રી Mનું શુભેચ્છા મિલન (તા. ૨૬-૧૦-૨૦૧૪)

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ કેરિંગ અને શેરિંગ અંગે AMA Weekમાં પોતાનાં વિચારો રજૂ કર્યા

'શેર-કેર અધ્યાત્મનો નહીં, મેનેજમેન્ટનો પણ વિષય'

નવગુજરાત સમય > અમદાવાદ

જ્યાં સુધી હું અને તું નો ભેદ છે, મારા અને તારાનો વિખવાદ છે. જ્યાં સુધી શેર અને કેર સંભવી ન શકે પણ એક જ ઈશ્વરના સંતાન આપણે સો - આ સત્ય સમજાય ત્યારે આ શેર અને કેર -ની કથા, વ્યથા પણ જીવનને એક આત્મીય આનંદ આપશે. માટે જ ઉપનિષદ્ કહે છે કે, આ જ ખરું અધ્યાત્મદર્શન છે. શેર અને કેર - એ મેનેજમેન્ટનો જ વિષય નથી પણ અધ્યાત્મનો આનંદ પણ છે, એમ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ ૨૨મા એ.એમ.એ. વીકનાં પ્રથમ દિવસે, કેરિંગ એન્ડ શેરિંગ - ધ અલ્ટીમેટ જોય - વિષય ઉપર પોતાનાં વિચારો રજૂ કરતાં જણાવ્યું હતું.

તા.૧૪મીએ મેનેજમેન્ટ ગુરુ, જી.નારાયણ 'પોઝીટીવ થીંકીંગ - ધ ફાઉન્ટેન સોર્સ' - વિષય ઉપર પોતાનાં વિચારો રજૂ કરશે. ઉલ્લેખનીય છે કે, તા.૧૮ ઓક્ટોબર સુધી અમદાવાદ

મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન ખાતે સાંજે ૬.૩૦થી જુદા-જુદા સંતો, ચિંતકો દ્વારા ઈન્ડિયન વિઝડમ ઉપર આધારિત પ્રવચન યોજાશે અને આનંદ પ્રાપ્તિનાં વિવિધ જાદુઈ મંત્રો અંગે જણાવશે.

તેમણે કહ્યું કે માનવ માત્ર સુખ ઈચ્છે છે. પ્રજાપતિએ કહ્યું કે દેવો નમન કરે, રાક્ષસો દયા કરે, માનવ દાન કરે. દાનનો અર્થ પૈસા આપવા માત્રનો નથી. આપણો દૈનિક વ્યવહાર છે, તેને આપણે ટપારવો પડે. વાત કડવી, દુઃખદાયક છે પરંતુ સાચી છે એટલે ઉલ્લેખ કરવો જ પડે. દા.ત. જે યુવક યુવતીઓ એમ.બી.બી.એસ. ડોકટર થાય તેમણે એક વર્ષ સુધી ઈન્ટર્નશીપ કરવી પડે. પછી તે કોઈપણ હોસ્પિટલ હોય. ત્યાંના રેસિડેન્ટ ડોકટરો ઈન્ટર્ન્સ કરવાવાળા જુનિયર ડોકટરો પાસે માત્ર પટાવાળાનું જ કામ કરાવ્યા કરે, ફિઝીકલ અને મેન્ટલ ટોર્ચર કરે તો નથી લાગતું કે આપણામાં કંઈક ઊણપ છે? તેમણે કહ્યું કે, શેર અને કેર એટલે શું? આપણા માતા-પિતાએ આપણને જન્મ આપ્યો, જીવન પણ આપે છે અને પોતાના પેટ કાપીને આપણું ભલું ઈચ્છે છે. આપણું એમના પ્રત્યે કર્તવ્ય શું? ગઈકાલે આપણે પણ ઈન્ટર્ન્સ હતા. આજે આપણે રેસિડેન્ટ થયા. એક ડોકટર, બીજા ઊગીને ઊભા થતાં ડોકટર પ્રત્યે આવું કારમુ અને દુઃખભર્યું વર્તન કરે તો શું એ વાજબી છે? અને આવું જ આખા જગતની અંદર, વાત નાની હોય કે મોટી હોય, આપણે જાગૃત છીએ જ નહીં.

આ પ્રસંગે જાણીતા ચિંતક, એએમએનાં પૂર્વ પ્રમુખ અને એ.એમ.એ. વીકનાં કો-ઓર્ડીનેટર મુકેશભાઈ પટેલ ઉપસ્થિત હતા.

વિદ્યાર્થીઓએ નવી શક્તિનો સંચાર કર્યો

સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ પોતાના વ્યાખ્યાન દરમિયાન કેરિંગ એન્ડ શેરિંગનું ઉદાહરણ આપતાં કહ્યું કે, વર્ષ-૧૯૭૦-૭૧માં મદ્રાસમાં સ્ટાન્ડર્ડ મોટર્સમાં હડતાળ પડી હતી. આ હડતાળ નવ મહિના ચાલી. ૧૭૦૦ કારીગરોના પરિવારોના જીવ તળીયે ગયા હતા. કોઇ-કોઇનું ધણી નહોતું ત્યારે મુઠ્ઠીભર વિદ્યાર્થીઓ જહેમત કરી મજૂરોને મળ્યા. મજૂર કહે અત્યાર સુધી ક્યાં હતા? વિદ્યાર્થીઓને આવું સાંભળવાની ટેવ નહોતી. આયોજકોને મળ્યા. તેમણે આંખ આડા કાન કર્યા. ઉદ્યોગમંત્રીને મળ્યાં તેણે કહ્યું ભાઇ! હું પ્રધાનમંત્રીથી નાના તમામ વ્યક્તિઓને મળી ચૂક્યો છું. કોઇ ઉપાય નથી. ભૂલી જાવ. છતાં વિદ્યાર્થીઓએ એક-મેકને મળવાનું ચાલુ રાખ્યું. અંતે, બધાએ પાંચ મિનિટ માટે મળવાનું નક્કી કર્યું અને આ મુલાકાતો એક અઠવાડિયા સુધી એકેક-બબ્બે કલાક ચાલી. ૧૯મી ફેબ્રુઆરી, ૧૯૭૧નાં ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડિયાએ ઢોલ વગાડીને જાહેરાત કરી. વિદ્યાર્થીઓનો નવો શક્તિ પ્રયોગ. અદ્દભુત. સમાધાન થયું, મનમેળ થયો અને કંપની પુનઃ શરૂ થઇ. ઇકોનોમિક ટાઇમ્સે લખ્યું કે, કદાચ વિશ્વમાં આવો પ્રથમ પ્રસંગ હશે કે મેનેજમેન્ટનાં વિદ્યાર્થીઓએ અદ્દભુત મેનેજમેન્ટ કરી બતાવ્યું.

સૌજન્ય : નવગુજરાત સમય

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

શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શ્રીશ્રી આદિશક્તિપીઠ ખાતે ભવ્ય ધનતેરસપૂજન (તા. ૨૧-૧૦-૨૦૧૪)

અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશન દ્વારા આયોજિત ૨૨મા વાર્ષિક મેનેજમેન્ટ સપ્તાહમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તા. ૧૩-૧૦-૨૦૧૪)

શ્રેષ્ઠ પ્રિન્ટિંગના 11 નેશનલ એવોર્ડ મેળવીને
ગુજરાતનું ગૌરવ વધારતું Print Vision

ઑલ ઈન્ડિયા ફેડરેશન ઑફ માસ્ટર્સ પ્રિન્ટર્સ દ્વારા ૨૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૪ના રોજ નવી દિલ્હી ખાતે યોજાયેલા ભવ્ય સમારંભમાં એવોર્ડ સ્વીકારતા 'પ્રિન્ટ વિઝન'ના મેનેજિંગ ડાયરેક્ટર શ્રી યજ્ઞેશ પંડ્યા, ડાયરેક્ટર શ્રી ફલિત પંડ્યા, ચીફ આર્ટ ડાયરેક્ટર શ્રી યુવરાજસિંહ ઝાલા અને શ્રી અલ્કેશ ઠાકર

પ્રો. સૂચક દ્વારા શીર્ષાસન નિદર્શન, અમદાવાદ
A.M.A. Week કાર્યક્રમમાં (તા.૧૩-૧૦-૨૦૧૪)

દિવ્ય જીવન જીવો !

પ્રભુએ નવું વર્ષ તમને બક્ષ્યું છે એનો આનંદોત્સવ માણો. એક સાવ કોરુંકટ પુસ્તક, જેના પર તમે ચાહો તે લખી શકો. તમે એ સુવર્ણાક્ષરોથી પણ ભરી શકો. સુવર્ણાક્ષરો પાડીને તમે જ તમારા મોટા શુભેચ્છક અને પરમ મિત્ર બની શકો. સાચા યોગી બનો, સાચા ભક્ત બનો. બસ, એ રીતે તમારી જાતને પ્રભુ સાથે જોડો. આવું થાય એ જ આશિષ. - સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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