

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૭ અંક - ૧ જાન્યુઆરી-૨૦૨૦

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



ॐ

અમૃતમય આનંદસ્વરૂપ ! પ્રકાશમય દિવ્ય સ્વરૂપ ! મંગળ સુપ્રભાતનાં અભિનંદન.

આ નૂતન વર્ષે નવયુગમાં સુ-સ્વાગતમ् !

આપનું જીવન દિવ્ય અને ભવ્ય યુગમાં પ્રવેશ પામે એ જ શુભાકંક્ષા. તમો પ્રકાશનાં સંતાન છો !

વિભુ તમારું અંતઃસત્ત્વ અને તમારું અંતિમ લક્ષ્ય છે; માટે ઉજ્જવળ પ્રકાશમાં પ્રકાશો ! આલોકો !

દિવ્યત્વથી ઝળહળી ઊઠો !

નૂતન વિશ્વના નાગરિક બની તમે આ અદ્ભુત નવીન યુગમાં પ્રવેશો અને તમારા દિવ્ય ચારિત્ય વડે

વિશ્વના મહત્તમ અને આવશ્યક અંગ બની રહો. પ્રભુ આપની સાથે છે - સદા સફળતાને વરો !

શાંતિ અને આત્મીય આનંદની પ્રાપ્તિ કરો.

- સ્વામી ચિદાનંદ



અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર, અમદાવાદના પરમાચાર્ય પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજના સહસ્ર ચંદ્ર દર્શન-ઉત્સવ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં સન્માન (પૂજન-અર્ચન-પ્રોક્ષણ) (૬-૧૨-૨૦૧૯)



અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ વિચારશીલ સંસ્થા “વિશાળા” ખાતે ‘ગાંધી મિત્ર એવોર્ડ’ પ્રસંગે ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય શ્રી રાજ્યપાલ મહોદ્ય શ્રીમાન દેવપ્રત આચાર્યજીનું અભિવાદન. (૨૪-૧૨-૨૦૧૯)



ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજય રૂપાણીજીનાં નિવાસ સ્થાને “વિકસતું ગુજરાત, સહયાત્રા” પુસ્તકનું લોકાર્પણ (ઉપસ્થિતિ - મુખ્ય મંત્રીશ્રી, શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચુડાસમા (શિક્ષણ મંત્રી-ગુજરાત), ડૉ. પી.કે. મિશ્રા, IAS (વડાપ્રધાનશ્રીના પ્રમુખ સચિવ), ડૉ. કિરીટ એન. શેલત (IAS, નિવૃત્ત), શ્રી પ્રવિષ્ટભાઈ લહેરી (IAS), પૂર્વ મુખ્ય સચિવ (ગુજરાત), શ્રી શ્રેયસ વિ. પંડ્યા (સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ., અમદાવાદ) (કાર્યક્રમનું આયોજન નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર કલાઈમેટ ચેન્જ સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ એન્ડ પબ્લિક લીડરશિપ (NCCSD))

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ભણારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭

અંક : ૧

જાન્યુઆરી-૨૦૨૦

સંસ્થાપક અને આધતંત્રી :

ભાગ્યીન શ્રી સ્વામી પાશવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યક્ષ)

સંપાદક મંડળ :

અધક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

બેં મોકલ્યવાનું સરનામું :

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

મુખ્ય કાર્યક્ષમ્ય :

દિવ્ય જીવન માસિક, તેજુ લવાજમ :

સ્વામી શિવાનંદ સર્વજ્ઞવિદોવાનિષિ

ઈતર પત્રવિવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યક્ષમ્ય :

શ્રી પદેશભાઈ ટેચાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંખ

શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

લવાજમ

આસ્તરમાં

વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૧૫૦/-
શૂલભેદક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે)	: રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	: રૂ. ૩૦૦૦/-
છૂટક નકલ	: રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ગ (ઓર મેરીલ)	: રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (ઓર મેરીલ)	: રૂ. ૧૫૦૦/-
શૂલભેદક લવાજમ (૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ફ્રેન્કટ (અમદાવાદ) દ્વારા	: રૂ. ૧૫૦૦૦/-

૩૦

અવિદ્યાયામન્તરે વર્તમાનાઃ

સ્વર્ય ધીરાઃ પણ્ડિતમન્યમાનાઃ ।

દન્દસ્યમાણાઃ પરિયન્તિ મૂઢા

અન્યેનૈવ નીયમાના યથાન્થાઃ ।

કઠોપનિષદ : ૧-૨-૫

જ્યારે અંધ મનુષ્યને માર્ગ બતાવનારો પણ અંધ જ મળી જાય ત્યારે જેમ તે પોતાના નિયત સ્થાન પર પહોંચી શકતો નથી, વચ્ચે જ ઢોકરો ખાતાં ભટકે છે અને ઝડી-ઝાંખરામાં વિધાઈને અથવા ઊંડા ખાડા વગેરેમાં પડીને કે કોઈ પથ્થર, દીવાલ કે પણ સાથે અથડાઈને અનેક પ્રકારનાં કષ્ટ ભોગવે છે તેવી જ રીતે મૂર્ખ મનુષ્યને પણ પણું, પક્ષી, જીવ-જંતુ વગેરે વિવિધ દુઃખપૂર્ણ યોનિઓ તથા નરકમાં પ્રવેશ કરીને અનંત જન્મો સુધી અનંત સમય સુધી દુઃખ ભોગવવું પડે છે, જે સ્વયંને જ બુદ્ધિમાન અને વિદ્ધાન સમજે છે, વિદ્ધા-બુદ્ધિના મિથ્યાલિમાનમાં શાસ્ત્ર અને મહાપુરુષોના વચનોની બિલકુલ પરવા નહીં કરીને અવહેલના કરે છે અને પ્રત્યક્ષ સુખરૂપ પ્રતીત થનારા ભોગોના ભોગ ભોગવવામાં તથા તેના ઉપાર્જનમાં જ નિરંતર સંલય રહેનાર મનુષ્યજીવનનો અમૂલ્ય સમય વર્થાવેદે છે.

શિવાનંદ વાણી

પ્રભુનું દિવ્ય નામ

પ્રભુના દિવ્ય નામની તાકાત અદ્ભુત છે.

દરેક પણે એનું નામ રટ્ટા રહો. અભ્યાસ કરતા હો ત્યારે પણ, રમતા હો કે કામ કરતા હો, ખાતા હો કે આરામ કરતા હો. શ્રી રામ, ઊંનમઃ શિવાય, જિસસ, અલ્લા જેવું કોઈ પણ નામ પસંદ કરો અને એનું રટણ કરો. ઈશ્વરનું નામ પ્રેરણા. અને તાકાત આપનારું છે. બસ, એ નામને વળગી રહો. કોઈ પણ રોગ માટેનું એ ઉત્તમ ઔષધ છે. - સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકના સૌજન્યદાતા શ્રી મરુતભાઈ દવે
પરમાત્મા એમનું બહુવિધ મંગલ કરો.

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	૫
૪. સર્વ સાધના-સંગ્રહ	૬
૫. તમે શાશ્વત છો	૧૦
૬. સ્વધર્મનો ર્થા - ૪	૧૩
૭. મનોમંથન-જાન્યુઆરીનું	૧૪
૮. ખાન કેમ કરશો? - ૧	૧૫
૯. આત્મસંયમ : મનને નિયત્રિત કરો	૧૭
૧૦. ઘર્ણ ખાવાથી વધતું પેટ (ફાંડ)	૨૦
૧૧. અજ્ઞાત સંચાર	૨૨
૧૨. પૂજયપાદ શ્રીમત્સ્વામી વિદિતપત્રાનંદજી મહારાજનો શતાલિષેક મહોત્સવ	૨૫
૧૩. મન અને શરીર	૨૬
૧૪. મારી એક માત્ર આરાધના	૨૮
૧૫. વૃત્તાંત	૩૦

તહેવાર સૂચિ

ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૦	
૧. તિવિ (માંસુદ)	૧
૨. શ્રીન્દોદાયરમાજયંતી	૮
૩. જ્યોતેશકાદશી	૧૧
૪. પ્રદોપ પૂજા, શ્રીવિશ્વકર્માજયંતી	૧૩
૫. માર્ગી પૂર્વિંગા, માધ્યમનાન સમાપન, શ્રી રવિદાસજયંતી (અધાર વદ)	૧૫
૬. શ્રીનાથજી પાટોત્સવ (નાથદ્વારા)	૭
૭. શ્રીજાનકીઓદ્યંતી	૮
૮. શ્રીરામદાસનવર્તી	૯
૯. શ્રીસ્વામીદ્યાનંદ સરસ્વતીજયંતી	૧૦
૧૦. વિજયાજેકાદશી, શ્રીવાળજયંતી	૧૧
૧૧. પ્રદોપ પૂજા	૧૨
૧૨. મહાશિવરચારી	૧૩
૧૩. દર્શાભમાવસ્યા (ફાગુન સુદ)	૩૦
૧૪. શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસજયંતી	૨

“અનુરોધ-અભિવાધા” 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.
- સામાન્યતા: દર માસની પાંચભી તારીખે અંક પ્રાસીદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીચે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ ક્રેચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જાગ્રાવતું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસ્સલ્લાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિવાધા છે.
- અભાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજન પ્રાફિટ અને મનીઓર્ડિન્ચી જ મોકલતું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ

દિવ્યતા

તમે સર્વવ્યાપી દિવ્યતા સાથે એકરૂપ છો. એ દિવ્યતાને પામવા જ તમે અહીં આવ્યા છો. નવી શક્તિ, નવું જીબ, નવો ઉત્સાહ અને અડગ નિશ્ચયપૂર્વક આપણો આપણા પરમ લક્ષ્ય પર એકાગ્ર થઈએ અને એ પરમ ચેતનાને પામવાની દિશામાં જ આપણા સમર્સ્ત જીવનને સમગ્રપણે ગતિશીલ બનાવીએ. આ વર્ષે જીવનની પ્રત્યેક પણ, મિનિટ કે કલાક આપણી દિવ્યતાની બંધકળીઓને ખોલનારો બનાવીએ.

- સ્વામી વિદાનંદ

સંપાદકીય

પ્રલુદ ઈસ્ટનું ફરીથી એક વર્ષ પૂર્ણ થયું. નવા વર્ષનો પ્રારંભ થયો. આનંદ-ઉત્સાહથી આરંભાયેલું વર્ષ સમાપ્ત થતાં પૂર્વ કાશ્મીર પ્રાચીન, શ્રીરામજન્મભૂમિના શુલ્ષ સમાચાર આપીને જે આનંદ વર્તાવો તેને વાગોળીએ તે પૂર્વ નાગરિકતાના પ્રશ્ને દેશનાં સ્વાર્થી પરિબળોએ હિસા અને મૃત્યુનું તાંડવ આદર્થું. જે દેશમાં રહીએ તે દેશને પ્રેમ કરવો જ પડે. “હું ભારતને ચાહું છું” તેમ તો કોઈ પણ કહી શકે, પરંતુ “હું મારા ભારતને ચાહું છું” તે એકમાત્ર ભારતનો નાગરિક જ કહી શકે. રાખ્ર જ પ્રથમ દેવતા છે. રાખ્ર જ જનની અને ઈશ્વરથી મહાન છે. દેશને ચાહતાં શીખીએ. દેશ પહેલાં, સમાજ પછી અને સ્વાર્થ તો કદીએ નહીં. જ્યાં સુધી આ સમજણ ગળે ઉત્તરશે નહીં ત્યાં સુધી શાંતિ, અમન, ઉત્કર્ષ કે અભ્યુદય સંભવી નહીં શકે.

વેદમંત્ર “સહનાવવતુ”નું આહ્વાન કરે છે. આપણા આદરશીય પ્રધાનમંત્રીશીએ “સભ કા સાથ, સભ કા વિકાસ”નું સૂત્ર આપ્યું તે વૈદિક ઋષિઓના જીવન અને ચિંતનનું દર્શન છે.

જે વિદ્યાર્થી કોઈ કરવા સક્ષમ ન હોય ત્યારે તેના જીવનમાં વ્યાપેલી નિરાશા અને હતાશાઅંશી આકોશ જન્યે છે અને તે બળવાખોર બને છે. રાજનૈતિકાની આંખે બાળેલાં સ્વાર્થ અને અધ્યોય્યતાનાં પડળોના કારણે કોઈ પણ પ્રકારની ઉપલબ્ધિ નજર ન આવતાં ભાડૂતી તોફાની તત્ત્વોને ભડકાવીને દેશમાં ચોમેર જે હિસા અને તોફાનો ઉપશ્વવવામાં આવે છે, તે દેશ આપણો છે. મૃત્યુ પામતાં ભાઈ-ભેનો કે જેને તમારી સત્તા અને અવાંચુનીય વૃત્તિઓ સાથે કોઈ સંબંધ નથી તેમનો દીખ શું ? જે સંપદા ભડકે બળી, તૂટી-કૂટી તે આપણી જ છે. જે ગરીબ વ્યક્તિ રોજનું પેટિયું રોજ દળે છે, તેના જીવન, રોજ-રોટી વગરના જીવનની કલ્યાણાઓ આ ધોળા ધોવાયેલા કહેવાતા ઊજળિયાત સમાજની કાળી અને વિનાશકારી વૃત્તિઓનો ભોગ બને છે, તેમનો વિચાર આ સ્વાર્થી અને દેશના દોઢીઓ શા માટે કરતા નથી ?

ભારત ભવ્ય છે. વિશ્વનું ગૌરવ બની રહેલ છે અને રહેશે. આ તોફાનો, હિસા અને અભદ્રતા માત્ર હારેલી, દુઃખિત, રાજનૈતિક-નીતિ વગરનો સમાજ જ નથી,

પરદેશના અનેક એકમોએ કદીએ ભારતની શાંતિ, સમૃદ્ધિ અને ઉમંગ-ઉછરંગ સાંઘ્યા જ નથી. “તમો કેમ હુંબી છો ? કારણ કે મારો પાડોશી સુખી છે.” જીવનશૈલીનું કેટલું બધું નીચું સર !

મહારિ પતંજલિ કહે છે, “મૈત્રી કરુણામુદ્દિતા ઉપેક્ષા” સમાન વિચારવાળાની મૈત્રી કરો. દુઃખી પ્રત્યે કરુણા અને કોઈ સુખી હોય તો તેને દેખીને રાજ્ય થાઓ, પરંતુ જે સ્વાર્થી, અવિવેકી, અભદ્ર અને દ્રોહી છે, તેની ઉપેક્ષા કરો. આવી વાક્તિની નોંધ વધુ લેવાય છે, તેથી જ તેઓ વધુ છણી કે છકી જાય છે.

દેશને ચાહતાં તો શીખવું જ પડશે. ભારતમાં રહેવું હોય તો ભારતીય સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર, શીલ, લજ્જા, મર્યાદા, સત્યમાં પ્રતિજ્ઞા, રાખ્રમાં નિજા અને અહિસક જીવનની વેદી ઉપર જ મંડાજી કરવાં પડશે.

આતંકવાઈઓનાં જીવન કદીએ શાંતિ, સુલેહ કે સમત્વનાં જીવન હોતાં નથી. તેઓનાં જીવન સહેવ ઉચાટબય્યા હોય છે. તેઓ હંમેશાં ભયમાં જીવન જીવતાં હોય છે, જીવનમાં સ્થિરતા હોતી નથી. તેમના જીવનની વિષમતા સમાજની શાંતિ અને અમનમાં આગ લગાડતી ફરેછે.

માનવ-માનવને ચાહતાં શીખે. વિધ્વંસ સરળ છે, નિર્મણ દુષ્કર છે. પહાડમાંથી નીચે આવવું સરળ છે. ઊંચાં ચઢાણ મુશ્કેલ છે, પરંતુ જે ઉધ્વરિતી કરે તે જ હિવ્ય-ભવ્ય જીવનની પ્રાપ્તિ કરે છે.

માનવજીવનની પ્રથમ અને અંતિમ પર્મ માનવતા છે. જે રાખ્રની માટીની સુગંધમાંથી આપણો જન્મ, લાલન-પાલન, ઉછેર અને ઉત્કર્ષ થયો છે તેના પ્રત્યે આપણું ઋષા છે. શાંતિની અહાલેક ! અમનનો અભ્યુદય, રાખ્રની એકતા, અંડાતા, પરસ્પરપ્રેમ, પરસ્પર સંદ્રભાવ, પરસ્પર સંભાન અને સૌથી મોટી વાત એકમાત્ર રાખ્રના હિતનું ચિંતન, રાખ્રદિતનો વિચાર અને આચાર. જ્ઞાગૃત થઈએ. કમર કસીએ. જાતે તો અભદ્ર ન જ થઈએ, સમાજની ભજતાના પણ પ્રહરી બનીએ.

ઝેણી શાંતિ.

- સંપાદક

સર્વ સાધના-સંગ્રહ

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ચાર મુખ્ય સાધનાઓની ત્રિપુટી

૧. કર્મયોગ

આગળ વધો	વિકાસ પામો	ત્યાગ કરો
સેવા કરો	ધાન આપો	શુદ્ધ બનો
		૨. ભક્તિયોગ
પ્રેરણ કરો	કીર્તન કરો	આત્માર્પણ કરો
સ્મરણ કરો	કૃદન કરો	પૂજા કરો (રામ રામ રામ)

૩. રાજ્યોગ

સંયમ કેળવો	વશમાં લાવો	નિરોધ કરો
		૪. શાનયોગ
શ્રવણ કરો	મનન કરો	નિદિષ્યાસન કરો
વિચાર કરો	અનુસંધાન કરો	ચિત્તન કરો
નિશ્ચય કરો	જ્ઞાનો	ભાવના કરો
શોધ કરો	સમજો	સાક્ષાત્કાર કરો (ઉં ઉં ઊં)

સ્વર સાધના

મનુષ્યના શરીરમાં કુલ ૭૨,૦૦૦ નાડીઓ છે, જેમાંથી પ્રાણનો સંચાર થાય છે. તેમાં ચોવીસ નાડીઓ મુખ્ય છે. આ ચોવીસમાં પણ દસ મુખ્ય છે અને દસમાં પણ ત્રણ મુખ્ય છે. આ ત્રણ નાડીઓ છે - (૧) ઈડા અથવા હૃંગળા અથવા ચંદ્ર, (૨) પિંગળા અથવા સૂર્ય અને (૩) સુષ્પુભ્રા.

એક રાત્રિ-દિવસમાં થઈને માણસ ૨૧,૬૦૦ વખત શ્વાસોચ્છ્વાસ કરે છે. જો જમણા નસકોરાથી શ્વાસ ચાલતો હોય તો તે વખતે પિંગળા અથવા સૂર્ય નાડી કામ કરી રહી છે એમ કહેવાય છે અને જો ડાબા નસકોરાથી શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલતો હોય તો ઈડા અથવા ચંદ્ર નાડી ચાલે છે તેમ કહેવાય છે.

પૃથ્વીતત્ત્વનો રંગ પીળો છે, જળતત્ત્વનો રંગ સફેદ છે, અભિનિતત્ત્વનો રંગ લાલ છે, વાયુતત્ત્વનો રંગ

લીલો અને આકાશતત્ત્વનો રંગ કાળો છે.

સવારે જો સૂર્ય નાડી ચાલતી હોય તો પહેલાં જમણો પગ જમીન ઉપર મૂકીને પૂર્વ અથવા ઉત્તર દિશા તરફ પ્રયાસ કરવું લાભદાયક છે. નાડી પ્રમાણે સવારે પથારીમાંથી ઊકતી વખતે પગ જમીન ઉપર મૂકવો લાભદાયક છે. જો ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય તો પહેલાં ડાબો પગ જમીન ઉપર મૂકી પદ્ધિત અથવા દક્ષિણ દિશા તરફ ચાલવું લાભદાયક છે. જો કોઈ માણસ પ્રશ્ન પૂછે તે સમયે સૂર્ય નાડી ચાલતી હોય તથા પ્રશ્ન પૂછનાર નીચે, પાછળ અથવા જમણી બાજુ ઊભો રહીને પ્રશ્ન પૂછતો હોય તો તમને સફળતા જ મળશે. જો ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય અને પ્રશ્ન પૂછનાર ઉપર સામે અથવા ડાબો બાજુ ઊભો રહીને પ્રશ્ન પૂછતો હોય તો પણ સફળતા મળશે.

સવારે ઊકીને દરરોજ હથેળી જોવી શુભ છે.

નાડી પ્રમાણે હથેળીથી ચહેરાનો સ્વર્ણ કરવો લાભદાયક છે. જો સૂર્ય નાડી ચાલતી હોય તો જમણી હથેળી મોં ઉપર ફેરવો.

રવિવાર, મંગળવાર તથા શનિવાર આ નજી દિવસ સૂર્યનાડી માટે છે. સોમવાર, બુધવાર, ગુરુવાર તથા શુક્રવાર ચંદ્રનાડી માટે છે. આ દિવસોએ જો તેમને અનુકૂળ નાડી ચાલી રહી હોય તો કોઈ પણ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો સફળતા મળે છે. સુષુભ્રા નાડીના સમયે પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો સફળતા મળતી નથી.

શાસની સાધારણ લંબાઈ ૧૨ આંગળ, જમતી વખતે ૨૦ આંગળ, ફરતી વખતે ૨૪ આંગળ, સૂતી વખતે ૩૦ આંગળ, સંબોગ વખતે ૩૬ આંગળ અને વ્યાયામ કરતી વખતે તેથી પણ વધારે હોય છે.

અઢી ઘડી અથવા એક-એક કલાકે ઈડા અને પિંગળા નાડી બદલાય છે. સુષુભ્રા નાડી ચાલતી હોય ત્યારે ઈશ્વર ઉપર ધ્યાન કરો. કોઈ પણ મહિનામાં શુક્ર પક્ષમાં પહેલા નજી દિવસ ચંદ્ર નાડી ચાલે તો તે લાભદાયક છે. ચોથ, પાંચમ તથા છઠના દિવસે સૂર્ય નાડી શુભ છે. સાતમ, આठમ તથા નોમના દિવસે ફરી ચંદ્ર નાડી લાભદાયક છે. દશમ, અગિયારસ અને બારસે સૂર્ય નાડી અને તેરસ, ચૌદશ અને પૂનમના દિવસે ચંદ્ર નાડી લાભદાયી છે. દૃષ્ટા પક્ષમાં ઉપર કહું તેનાથી ઊલટા કમમાં નાડીઓ ચાલે તો તે લાભદાયી છે; એટલે કે પહેલા નજી દિવસ સૂર્ય નાડી, પછી નજી દિવસ ચંદ્ર નાડી વગેરે. ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય ત્યારે પવિત્ર કાર્યો કરવાં જોઈએ. અને સૂર્ય નાડી ચાલતી હોય ત્યારે બોજન તથા અન્ય સંસારી કાર્યો કરવાં જોઈએ. ઈડા નાડી બધાં અંગોમાં અમૃતનો સંચાર કરે છે.

જ્યારે ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય ત્યારે કોઈ લાંબી મુસાફરી કે તીર્થયાત્રા માટે નીકળાં, તણાવ કે ઝૂવો ખોદવાનું મુહૂર્ત કરવું, મંદિર મૂર્તિનું ઉદ્ઘાટન કરવું, દવા લેવી, વિવાહ કરવો, નવા ધરમાં પ્રવેશ કરવો. મિત્ર અથવા માલિકને મળાં, ગુરુપૂજા કરવી તથા અધ્યયનની શરૂઆત કરવી હિતકર છે.

સૂર્યનાડી સમયે વ્યાયામ કરવો. કોઈ ઘર કે

નગરમાં પ્રવેશ કરતી વખતે તથા બહાર જતી વખતે નાડીને અનુકૂળ જમણો કે ડાબો પગ પહેલો મૂકીને ચાલવું.

ધર્મભૂખી અથવા ધોનિમુદ્રાનો અભ્યાસ કરો. બે કાનને બે અંગૂઠાથી, બે નસકીરાંને બે વચ્ચાથી આંગળીઓથી, મોંને ટચ્ચાથી અને તેની પાસેની આંગળીઓથી તથા આંખને તર્જનીથી બંધ કરો પછી હલકો કુંભક પ્રાણાયામ કરો અને બે અભરની વચ્ચે મનને એકાગ્ર કરો. આ ધર્મભૂખીમુદ્રા છે.

એકાગ્રતામાં જો પીણું વર્તુલ જોવામાં આવે તો પૃથ્વીતત્ત્વ, સફેદ જણાય તો જણતત્ત્વ, જો લાલ જણાય તો અભિનત્ત્વ, લીલું જણાય તો વાયુ અને કાળું જણાય તો આકાશતત્ત્વ છે તેમ જાણવું.

સૂર્ય નાડી માટે ૩, ૫, ૭, ૯, વિષમ સંખ્યાઓ છે. ચંદ્ર નાડી માટે ૨, ૪, ૬, ૮ સમસંખ્યાઓ છે. સૂર્ય નાડી સમયે પૂછવામાં આવે અને જો પ્રશ્નના અક્ષર વિષમ હોય તો સારા ફળની આશા રાખી શકાય.

જો પુત્ર-પુત્રીના જન્મ વિષેનો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો ચંદ્રનાડી સમયે પૂછવામાં આવે તો પુત્રી, સૂર્ય નાડી વખતે પૂછવામાં આવે તો પુત્ર અને સુષુભ્રા નાડી વખતે પૂછવામાં આવે તો નાસુંસક બાળકની પ્રાપ્તિ થાય. પાંચમા દિવસે લીના માસિક શૌચ પછી જો પતિની સૂર્ય નાડી અને પત્નીની ચંદ્ર નાડી ચાલતી હોય તો તે સમયે તેમના સંબંધથી પુત્રની પ્રાપ્તિ થાય. જો નાડીવાળી બાજુએ ઊભા રહીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે તો પુત્રની પ્રાપ્તિ થાય. ખાલી નાસિકવાળી બાજુએ ઊભા રહીને પૂછતાં પુત્રીની પ્રાપ્તિ થાય તથા સુષુભ્રામાં જોડકાની પ્રાપ્તિ થાય.

વિષિ

શાસોચ્છ્વાસની ગતિ જાણવાથી તથા સ્વર સાધનાના જ્ઞાન તથા અભ્યાસથી ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્ય નજી કાળનું જ્ઞાન થાય છે. આ વિજ્ઞાન સર્વ રહસ્યનું રહસ્ય છે. તે સત્ત્વ અથવા બ્રહ્મનું ગ્રકારાક છે તથા જ્ઞાનીઓ માટે શિરોમણિ સમાન છે. જો સાધકમાં

શ્રેષ્ઠા, સંલગ્નતા અને ધોરજ હોય તો સહેલાઈથી આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. નાસ્તિકોમાં આ જ્ઞાન આશ્વર્ય પેદા કરે છે. સ્વરમાં વેદ તથા શાસ્ત્રો સમયેલાં છે. સ્વર પરબ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ છે. સ્વરજ્ઞાનથી ચંદ્રિયાતું શુપદ્જાન, સ્વરજ્ઞાનથી અધિક ઉપયોગી જ્ઞાનપ્રયત્ન નથી તો કોઈ સાંભળવામાં આવ્યું કે નથી કોઈ જોવામાં આવ્યું. સ્વરશક્તિથી વિખ્યુટા પડેલા મિન્નો ફરી પાછા એક થઈ શકે છે.

શરીરમાં આવેલી નાડીઓનું રૂપ તથા વિસ્તાર વિવિધ પ્રકારનાં છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે સાધકોને તેમનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. નાભિમાં રહેલા કંદમાંથી આ રૂ,૦૦૦ નાડીઓ નીકળી શરીરમાં ફેલાયેલી છે. કુડલિનીશક્તિ મૂલાધારચકમાં સાપની માફક સૂતેલી પડી છે. અહોથી દસ નાડીઓ ઉપર અને દસ નાડીઓ નીચે જ્યાય છે, તેમાં ઈડા, પિંગળા અને સુષુભ્રા આ ગ્રધ નાડીઓ મુખ્ય છે.

ઈડા મેરુંડની ડાબી બાજુએ, પિંગળા જમણી બાજુએ અને સુષુભ્રા મધ્યભાગમાં રહેલી છે. પ્રાણ આ નાડીઓમાં થઈને શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં સંચાર પામે છે. ઈડા ડાબી નાસ્તિકમાંથી, પિંગળા જમણી નાસ્તિકમાંથી અને સુષુભ્રા બંને નાસ્તિકાઓમાં થઈને ચાલે છે. ઈડા ચંદ્ર નાડી છે અને પિંગળા સૂર્ય નાડી છે. જ્યાય સદા સોઝહ્મુનો રૂપ કરતો હોય છે. સાવધાનીપૂર્વક શાસનું નિરીક્ષણ કરો. શાસ લેતી વખતે 'સો' એવો અવાજ થાય છે અને ઉચ્છ્વાસ વખતે 'હસ્તુ' એવો અવાજ થાય છે. ઈડા તથા પિંગળાની ગતિને સાવધાનીપૂર્વક તપાસો. પ્રાણ તથા મનને શાંત રાખો. જે લોકો સૂર્ય તથા ચંદ્રને યોગ્ય ક્રમમાં રાખે છે તેઓને માટે ભૂતકાળ તથા ભવિષ્યકાળ ઉત્તામલક જેવાં છે.

ઈડામાં શાસ અમૃતરૂપે છે. તે જગતનો પોષક છે. જગતની ઉત્પત્તિ દક્ષિણમાં થાય છે. મધ્યમમાં સુષુભ્રા ચાલે છે. ચંદ્રનાડી સમયે શાંતિપૂર્વી કામ કરો. સૂર્ય નાડી સમયે કઠોર કાર્યો કરો. સુષુભ્રા નાડી સમયે સિદ્ધિપ્રાપ્તિ, યોગતથા મોક્ષ માટે સાધના કરો.

ચંદ્ર તથા સૂર્ય વર્ષે પાંચ ઘડી અથવા બે કલાકનું

અંતર રહે છે. દિવસની સાઈ ઘડી સુધી તે ક્રમ પ્રમાણે ચાલ્યા કરે છે. એક એક ઘડીના ક્રમથી પાંચ તત્ત્વો ચાલે છે. સુદુર એકમથી શરૂ થાય છે. ક્રમ બદલવાથી પરિજ્ઞામભાનું પણ ફેર પડે છે. શુક્લપક્ષમાં ચંદ્ર શક્તિમાન હોય છે, જ્યારે કૃષ્ણપક્ષમાં સૂર્ય શક્તિમાન હોય છે. જો સૂર્યોદય સમયે શાસ ઈડાથી ચાલતો હોય તો આખો દિવસ આ પ્રમાણે ચાલે અને સૂર્યસ્ત સમયે પિંગળાથી ચાલતો હોય તો માઝસ ખૂલ લાભ પ્રાપ્ત કરે છે.

સૂર્યોદયથી સૂર્યસ્ત સુદી શાસ આખો દિવસ ઈડાથી ચાલવા દો અને સૂર્યસ્તથી સૂર્યોદય સુધી આખી રાત શાસ પિંગળાથી ચાલવા દો. આ જ સ્વરસાધના છે.

જે આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરે છે તે મહાન યોગી છે. તેનો અભ્યાસ કરો. આણસ દૂર કરો. નકારી વાતોમાં સમય ન બગાડો. કંઈક લાભદાયક કામ કરો. કંઈક વ્યાવહારિક કામ કરો. ખોટા સ્વરથી અનેક પ્રકારની બીમારીઓ પેદા થાય છે. ઉપર કહેલી સ્વરસાધનાથી સુંદર સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. નિઃશ્ક તેનાથી આશ્વર્યજનક પરિજ્ઞામો અને લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્વર-પરિવર્તન કેવી રીતે થઈ શકે?

ઈડામાંથી પિંગળામાં સ્વરને બદલવા માટે નીચે પ્રમાણે અભ્યાસ આપવામાં આવે છે, તેમાંથી, તમને અનુકૂળ હોય તે કોઈ પજા એક રીત અભત્યાર કરી શકો છો, પિંગળાથી શાસને ઈડામાં બદલવા માટે તે જ અભ્યાસ તિલટા કરવો -

1. ડાબાં નસ્કોરાંને પાતળાં કપડાં અને રૂથી થોડો સમય બંધ કરો.
2. દશ મિનિટ ડાબે પડખે સૂઈ જાઓ.
3. સીધા બેસો. ડાબો ધૂટણ ઊંચો કરો. ડાબી એડીને ડાબા ખલા પાસે લઈ જીઓ અને ડાબા બગલને ધૂટણ વડે દબાવો. થોડીવારમાં પિંગળા નાડી ચાલવા લાગશે.
4. બંને એડીઓને જમણા ખલ્લા તરફ અને જમણી એડીને ડાબી એડી ઉપર રાખો. ડાબી હથેળીને એક ફૂટ

દૂર જમીન પર ટેકવો પછી શરીરનો ભાર ડાબા હાથ ઉપર આવવા દો. માથું પણ ડાબી બાજુ ફેરવી લો. જમણા હાથે ડાબા હાથની કોડ્ઝી પદ્ધતિ. આ પ્રભાવશાલી રીત છે.

૫. નૌલી-કિયાથી પણ સ્વર પરિવર્તન કરી શકાય છે.

૬. એક યોગદંડ (આશરે બે ફૂટ લાંબો) લઈ તેના વાળેલા છેડાને ડાબા પડાને રાખી તેના ઉપર ભાર દઈ ડાબી બાજુ જૂદી.

૭. ખેચરી મુદ્રાથી તત્કાળ સ્વર પરિવર્તન થઈ શકે છે. જેમાં ઘોગી જીબને અંદરની બાજુ વાળીને જીબની અહીંથી નાસ્તિકાના છિદ્રને બંધ કરી દે છે.

આ ઉપર કહેલી રીતોમાંથી કોઈ એક અનુકૂળ વિષિ પ્રમાણે સ્વરપરિવર્તન કરી શકાય છે.

‘આધના’માંથી સાભાર

જા બેટા ! તું સફળ થઈશ

- શ્રી બાબુલાઈ સોલંકી ‘રકેશ’

આજથી સો વર્ષ પહેલાં અમેરિકાના શિકાગો શહેરમાં વિશ્વ-ધર્મ-પરિષદ ભરાવાની હતી. તેમાં ભારતીય ધર્મ અને સંસ્કૃતિનો ઝડ્પો ફરકાવવા સ્વામી વિવેકાનંદ જવા ઈચ્છા હતા. પોતાના ગુરુ સ્વામી રામ કૃષ્ણપરમહંસ પાસેથી તેમને ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાના તેમજ દરિદ્ર-નારાયણની સેવાના પાઠ ભાષાવાનો મોક્ષ મળ્યો હતો. એટલું જ નહિ, ગુરુનો પ્રેમ પણ પ્રાપ્ત થયો હતો.

સ્વામી વિવેકાનંદ ગુરુ-પત્ની શારદામણ્ણિદેવી પાસે પરદેશ જવાની અનુમતિ અને આશીર્વાદ માગવા ગયા. એ સમયે શારદામણ્ણિદેવી શાક સમારવા બેઠાં હતાં. નજર પડતાં જ બોલ્યાં - ‘આવ બેટા નરેન્દ્ર ! તેમ આવવું થયું...?’

‘માતાજી... ! હું મારા ગુરુનો સંદેશો વિશ્વને આપવા અમેરિકા જવા માગું છું. આપની અનુમતિ ને આશીર્વાદ લેવા આવ્યો છું,’

‘બેટા... ! જરા સામે પડેલી છરી આપતો... !’

નરેન્દ્રનો છરી આપી. એ લેતાં મા શારદામણ્ણિદેવીના ચહેરા પર માર્ગિક હસ્યની એક લહેર આવી ગઈ. તેઓ બોલ્યાં - ‘બેટા... ! તે છરી જે રીતે

આપી એ પરથી મને લાગે છે કે તું ધર્મ-પ્રચારના કાર્યમાં અવશ્ય સફળ થઈશ.’

‘મા... ! મને કાંઈ સમજાયું નહિ. ધર્મ-પ્રચાર અને છરીને શોસંબંધ...?’

‘બેટા... ! છરી આપતી વખતે તે ધારદાર ભાગ તારા તરફ રાખ્યો અને હાથો મારી તરફ એ દશવિ છે કે તને તારી સુરક્ષા કરતાં સામાની સુરક્ષાનો જ્યાલ વધુ છે. જે પોતે જોખમ લઈને પણ બીજાની રક્ષા કરવાની કાણજી રાખે એ જ સાચો ધાર્મિક. જા બેટા... ! મારા આશીર્વાદ છે. તું તારા ધ્યેયમાં અવશ્ય સફળ થઈશ. તારા ગુરુ અને ભારતનું નામ વિશ્વમાં ગુજરતું થશે.

સ્વામી વિવેકાનંદ મા શારદામણ્ણિદેવીના આશીર્વાદનું બધ પામી કૃતકૃત્ય થયા.

કુલાળી

કોઈ મારા માર્ગમાં કંટક ભલેને પાથરે,
કૂલ એના માર્ગમાં વેરીશ હું, વેરીશ હું.
પગલે પગલે પાવક જીગે, ત્યાં જરણું નેનની જારી;
કંટકપંથે સિમત વેરીને, મોરણું ફૂલની કાયારી.

- નિરંજન ભગત

- ‘સાંત પરમ હિતકરી’ માંથી સાભાર

તમે શાશ્વત છો

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

તમે શાશ્વત છો. કાળથી પર છો. તમે કાલાતીત છો. તેમ છતાં ભલેને તમે કાલાતીતતાની સ્થિતિમાં દફુલાં હો તો પણ તમે સમયબાધિત ગ્રાણી હો તેવું અનુભવો છો. આપણે આ વિચિત્ર, વિરોધાભાસી પરિસ્થિતિમાં સપરાયા હોવા છતાં તેનો લાભ ઉઠાવી શકીએ તેવો કોઈ રસ્તો છે? આપણે સમયમાં વર્તતા હોઈએ ત્યારે તે પરિસ્થિતિને આપણા ફાયદામાં પલટાવી નાખી તેનો લાભદાયી રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ?

આપણા ડાખા પૂર્વજીએ આપણને આદેશ આપેલો, “ભૂતકાળ ભૂલી જાઓ, તેનું અસ્તિત્વ નથી. તે ખતમ થઈ જયો. તેનો બોજ ઉઠાવશો નહિ, પરંતુ તેને ભૂલતા પહેલાં, તમને તમારા વિષે અને દુનિયા વિષે જે કંઈ બોધ અને ડહાપણ ભૂતકાળે આપ્યું હોય તે તારવી લો. ત્યાર બાદ વર્તમાન પર પૂરેપૂરી એકાગ્રતા સાધો. દરરોજ વર્તમાન તમને જે તકો આપે તેના પર વિચાર કેન્દ્રિત કરો. રચનાત્મક, ગતિશીલ, સર્જનાત્મક રીતે વર્તમાનને બેદાથે પકડો. હંમેશાં સકારાત્મક થાઓ.”

ભૂતકાળમાંથી ડહાપણ મેળવી તેને વર્તમાનમાં મળેલ તકો પર કેન્દ્રિત કરો, તે સાથે ભવિષ્યમાં શું થવા છીએ છો તેનું દર્શન કરો : “મારે મુક્તાત્મા થવું છે. ઈશ્વરનું સાધન અને માનવીના ઉપકારક થવું છે. ગુરુના ઉપદેશોનું મૂર્તસ્વરૂપ બની શાસ્ત્રોના ઉપદેશો અને બધા મહાન સંતોના ઉપદેશને ચરિતાર્થ કરી મારે મારા ગુરુનો મહિમા વધારવો છે, તેમને માન અપાવવું છે.”

આ પ્રકારે સમયનો ઉપયોગ કરી કાલાતીત થાઓ. કાળથી પર, શાશ્વત, સંપૂર્ણ વ્યક્તિ તરીકેનું તમારું ખરું સ્થાન પ્રાપ્ત કરો. આમ હમણાં જ કરો અને ઘન્ય બનો!

તમારા જીવનના વચ્ચગાળાના પરિમાણથી સાવધ રહો - ૧

આ જગતમાં, દરેક માનવ વ્યક્તિને જીવનનાં ગ્રાણ પરિમાણ હોય છે. ઘણાખરા લોકો, ખાસ કરીને સાધકો, તેમાંથી બે બાબત તુરત જ જ્ઞાતા થઈ જાય છે અને આ બનેનું અધ્યયન કરી, તેમની સાથે કામ પાડવાનો યત્ન કરે છે. ત્રીજા પરિમાણ વિષે દરેક વ્યક્તિ જ્ઞાતી હોય છે, પરંતુ તેના પર કશું ધ્યાન આપતી નથી. કોઈ પણ તેના મહત્વને પૂરી રીતે સમજતું નથી.

પહેલું પરિમાણ છે: સાંસારિક જીવન, બાબુ જીવન, દુનયવી જીવન, જેમાં આપણે લોકો સાથે પનારો પાડવો પડે છે; તેના વિષે દરેક સભાન હોય છે અને ધ્યાન આપે છે. ઉંઘમાંથી જાગીએ તે મિનિટથી આપણી બધી બાજુએ બાબુ, સાંસારિક જગત આપણા પર આવી પડે છે. તે બાબત કંઈ કરી શકવાની આપણી ત્રેવડ નથી હોતી અને બાબુ જગતને આપણી આંતરિક આકાંક્ષાઓની કોઈ દરકાર નથી હોતી. લોકો અને બનાવો આપણને કંઈક કરવા ધક્કો દે છે અને આપણે કાર્ય કરતું પડે છે.

બીજું પરિમાણ છે : આપણું આધ્યાત્મિક જીવન, જ્યાં આપણે ઈશ્વર સાથે જોડાયેલા છીએ, આપણે આત્મા, અમર આત્મા, અજન્મા છીએ. આ પરિમાણમાં, આ બીજા પાસામાં, આપણે ‘તે’ છીએ, જેને શાસો હાનિ પહોંચાડી ન શકે, આગ બાળી ન શકે, પાણી લીજવી ન શકે, પવન સુકાવી ન શકે, આપણે શાશ્વત, સદા શુદ્ધ, પૂર્ણ, અવિનાશી હોઈએ છીએ.

પરંતુ જીવનનું ત્રીજું પરિમાણ સૌ જ્ઞાન છે પણ કોઈ તેના પ્રત્યે ધ્યાન આપતું નથી. તે બાબુ સાંસારિક જીવન કે આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવનથી વધુ મહત્વનું છે, કારણ બાબુ જીવન તેમજ આધ્યાત્મિક જીવન સાથે તમે કેમ કામ લેશો તે આ પરિમાણ પાસું નક્કી કરે છે.

આ ત્રીજા પરિમાણમાં તમારા વિચારો, ભાવનાઓ, મતો, વલશો, તમારી સેંકડો અને હજારો સ્મૃતિઓ, પરિકલ્પનાઓ, ઈચ્છાઓ, યોજનાઓ, મહેશુદ્ધાઓ, ભવિષ્યની યોજનાઓ, આવતી કાળના વિચારો, દશ વર્ષ બાદ માટેના વિચારોના આંતરિક જીવનનો સમાવેશ થાય છે. તમારા માનસિક જીવનના વલશો છે - ધ્યાનત્ત્વક, ઋષાત્ત્વક, વિકૃત, ન્યાયી, અન્યાયી, સમજુ, અણસમજુ; તમારી આસપાસ જે બનતું રહે છે તે સામેના આંતરિક જીવનના પ્રતિભાવ છે.

આપણે આ ત્રીજા પરિમાણ વિશે સભાન છીએ, પરંતુ આપણા બાબ્ય જીવનની ગુંચવણો અને કાર્યોમાં વધુ પડતા વસ્ત છીએ; આપણે આપણી સાધના એટલે કે આધ્યાત્મિક જીવનમાં જ્યે, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય, ઉપાસના, કૃત્તનમાં ગણાદૂબ છીએ અને તેના પ્રત્યે બહુ ધ્યાન આપવા જતાં ત્રીજા પરિમાણ તરફ ધ્યાન જ આપતા નથી. તમે જેશો તો જણાશે કે આપણા પૂર્વજી, જ્ઞાની પુરુષો, આ ત્રીજા પાસાને ધાર્થું મહત્વ આપતા હતા.

તેઓએ (પૂર્વજીઓ) આ પાસા તરફ એટલું બધું ધ્યાન આપ્યું હતું કે તેઓ એટલે સુધી કહી ગયા કે આ વચ્ચગાળાનું, અધ્વર્યાનું તેમજ સૂક્ષ્મ, અદૃશ્ય પણ ધણું જ મૂર્તિ સરનું પાસું, તમારે માટે જગત શું બની રહેશે અને તમારું આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવન કેવું હશે તે નક્કી કરશે. બધો આધાર તેના પર જ છે. કારણ હકીકતો તો આખો દિવસ, સવારથી સાંજ સુધી, તમે આ વચ્ચગાળાના પરિમાણમાં, તમારા જીવનના આ માનસિક સ્તરે તમે જીવો છો. તમારાં બંધન કે મુક્તિનું, તે જ કારણ છે.

“મન એવ મનુષ્યાણાં કારણાં બંધ મોકષો: માનવ વ્યક્તિનાં બંધન અને મોકાનું ફક્ત મન જ કારણ છે.”

માણસ જેવું વિચારે તેવો બને છે. વિચારશો તેવા થશો. માણસની જેવી શક્તા તેવો તે હોય છે. જુદી જુદી રીતે કહેવામાં આવે છે કે આ વચ્ચગાળાનું આંતરિક જીવન જે નથી ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક જીવન કે નથી બાબ્દ ભૌતિક

જીવન જે તમારા જીવનની મુખ્ય સામગ્રી છે. તમે તે સ્તરે જ જીવો છો.

જ્યારે બાબ્દ વ્યાવહારિક જગત સાથે લેણદેણ કરો છો ત્યારે તમે જીવનના આ વચ્ચગાળાના પરિમાણમાં જીવો છો. તમે સ્વભાવસ્થામાં હો ત્યારે પણ આ પરિમાણમાં જ જીવો છો. સાધના વિશે બધું, આધ્યાત્મિકતા બાબત બધું જીવનના આ વચ્ચગાળાના પરિમાણમાં જ જીણવાનું છે, દઢ રીતે સમજવાનું છે અને સમજને આચરણમાં મૂકવાનું છે. તમારા ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક જીવનનો પાયો તમારી બુદ્ધિ, તર્કશક્તિ અને સમજણાની પ્રેરણા પર છે.

જે વચ્ચગાળાના પરિમાણમાં તમારું આંતરિક જીવન જ્યે અને ધ્યાન જેવી તમારી ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓને બરાબર રીતે જીવીને, તેને સરખો ટેકો આપે નહિ તો બધું જ વર્થ જ્યે છે. તમે વરસીનાં વરસો સાધના કરતાં રહો છતાં તમે તમારા બંધનમાં દઢતાપૂર્વક ફસાયેલા રહી શકો. તમને અહીં, આ જગતમાં, કશું બાધી રાખે છે, નીચે બેંચી રાખે છે. તેથી તમે એક ડગલું પણ આગળ ધપતા નથી.

તેથી જ્યારે બધા મહાન સિદ્ધ ઋષિઓ અને દિદ્ધાઓએ પોતાની ક્રિયાવિધિની રચના કરી ત્યારે તેઓએ તમારા સંકલ્પ-વિકલ્પ પર, તમારી વૃત્તિઓ પર વધુમાં વધુ ધ્યાન આપ્યું. મન જે વિવિધ અવસ્થાઓ ધારણ કરે છે તેનું ઋષિઓએ ઊંઠું અધ્યયન કર્યું અને જીવનના વચ્ચગાળાના પરિમાણમાં બુદ્ધિપૂર્વક, સર્વસામાન્ય સમજણાથી, સાવચેતીથી અને સમજજીવન જીવવા માટે તેઓએ રસ્તા અને સાધનોની રચના કરી. આ સાધનો તમારા બાબ્દ જીવનને, સ્થૂળ જીવનને, ભૌતિક સાંસારિક જીવનને અમુક પરિબળ, વ્યવહારની અમુક પરિસ્થિતિ કે સંજોગ અનુકૂળ થશે કે પ્રતિકૂળ તે નક્કી કરે છે.

જે મૃત્યુ સામે જ આવી પડે તો વ્યક્તિ લયભીત થાય છે, પરંતુ જે માણસ મન મજબૂત કરે તો

તે વ્યક્તિ તેને એક પડકાર ગજશે. આમ થવાથી માણસની આંતરિક ક્ષમતામાં જેટલી બહાદૂરી અને વીરતા હશે તે જાગ્રત થશે. માર્કિની સામે મૃત્યુ આવી ઉભું. તેને તેમજો મહાન આપણિ કે વિનિપાત ન ગણ્યાં, તે ડરના માર્યા ભાંગી ન પડ્યા. ઊલટાનું તેમજો કહું, “ના, હું આ સંજોગો સાથે લડી લઈશ, તેને હું પહોંચી વણીશ.” સાવિત્રી તેના પતિને ગુમાવી બેઠી હતી. તે વિધવા બની હતી. સામાન્ય સંજોગોમાં જીઓ છતી. ફૂટવા લાગે, રે અને વિલાપ કરે પણ સાવિત્રી મનને દઢ કરીને બોલી, “હું મૃત્યુનો પણ સામનો કરવા કમર કરીશ.” અહીં સાવિત્રીના આધ્યાત્મિક પરિમાણો કોઈ પ્રત્યાધાત આપેલો ન હતો, તેના માનસિક પરિમાણો આ

પડકાર જીલ્યો અને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની, દઢતાથી પકી રાજવાની, સામે જીભા થવાની, તેનો ઉકેલ કાઢી, તેના પર પ્રભુત્વ મેળવવાની ક્ષમતા પણ પ્રાપ્ત કરી.

જો તમારા જીવનના આ વચ્ચગાળાના પરિમાણને યોગ્ય સ્થળનું સાધન બનાવો, બધા સંજોગોનો સામનો કરવાનું સાધન બનાવો, સંજોગો પ્રત્યે ધ્યાત્મક, રચનાત્મક અભિગમ અપનાવો અને હાર સ્વીકારતી, નિરાશાવાઈ, ઋષાત્મક દસ્તિન ધરાવો તો તમે શું કરી શકી તેનો આ નિર્દેશ કરે છે. જીવન તરફ આગળ ધપો. તમારામાં રહેલી બધી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરો. બહારની વસ્તુઓ સાથે સકારાત્મક રીતે કામ પાડો.

- ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર.

(ધ્યાન કેમ કરશો ? - ૧ પાના નં. ૧૬ ઉપરથી ચાલુ)

બીજુ બાજુ તમારી ધીરજની મર્યાદાથી પણ અધિક વ્યક્તિ સતત તમને મળવા પ્રયત્ન કરતી હોય તો તેની સામે ફરીને કહો : “ચાલો, સાહેબ, હું આપના માટે શું કરી શકું? તેની ઈચ્છાનું વિશ્વેષણ કરો. જો તમે તેને જોઈએ છે તે તાત્કાલિક ન કરી શકો તેમ હો તો તેને કહો : “હું તમને તે ચોક્કસ કરી આપીશ પણ હાલ તરત શક્ય નથી. કોઈ બીજી વખતે ફરી મળશો.” તેનું વિશ્વેષણ કરવાથી કાં તો તમે ઈચ્છાનો નિકાલ કરી દો છો અથવા ધ્યાનનો જલદીથી ઉકેલ લાલો છો. ધારો કે તમે ધ્યાન કરો છો અને તમને કંઈક ખાવાની અથવા સિનેમા જોવાની ઈચ્છા થાય છે, તે ઈચ્છા એવી પ્રબળ હોય કે તમે તેની અવગણના કરી શકો તેમ ન હો તો પછી તેનો સામનો કરો. “ઠીક છે. તમે મને સિનેમામાં લઈ જવા ઈચ્છો છો. આપણે તાજેતરમાં કેટલી ફિલ્મો જોઈ છે? તેનાથી શું ફાયદો થયો? આજે નવું શું છે? ધ્યાનથી મળો તેના કરતાં તેમનાથી વધુ ફાયદો થશે?” વિશ્વેષણ કરો, દલીલો કરો, ઈચ્છાની બરાબર ચકાસણી કરો.

પછી તે કહેશો : “બરાબર છે. ફિલ્મ જોવાનો

જાસ કોઈ મોટો ફાયદો નથી.”

“તો પછી તમે કેમ થોબી જતા નથી? થોડાક સમય પછી કદાચ કાલે આ માટે વિચારીશ.” હુમેશાં બાહુ કડક થવાની જરૂર નથી. થોડીક બાંધણોડ કરવી જરૂરી બને છે પણ શરીરને ધ્યાન માટે તૈયાર કરવું એ પણ મહત્વનું છે. ધ્યાનમાં તમારે શરીરને હલાવ્યા વગર મનને સ્થિર રાખવાનો અને તેને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનો હોય છે. તમે દઢ સંકલ્પ કરો તો જ આ શક્ય બને છે. શરીર અને અવયવોને આદેશ આપો : “હું ધ્યાન પૂરું કરું ત્યાં સુધી મારા શરીરનો એકેય ભાગ હું હલાવીશ નહિ.” તમે જે સંકલ્પ કરશો તે તમારા શરીરમાં રહેલા બધા કોશો સાંભળશો. જો સંકલ્પ ખૂબ દઢ હશે તો શરીર કોઈ ફરિયાદ કર્યા વગર અનુભરશે. તમારા મન અને શરીર નાનાં બાળકો છે તેવી ધારણા કરો. જો તમારે તેમને આશાકારી બનાવવા હોય તો તમારે થોડાક દઢ થવું જોઈએ.

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

સ્વધર્મનો અર્થ - ૪

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

કીર્તિખણ કહે છે કે, “હે અર્જુન, તારો માનવસમાજ તરફનો એક ધર્મ છે. તારા પોતાના તરફનો પણ તારો એક ધર્મ છે. વિશ્વ તરફનો પણ તારો એક ધર્મ છે તેમજ સમગ્ર વિશ્વમાં બાપ્ત અને તારી લીતર ગણનતમ રહેલા અંતરાત્મા પ્રત્યે પણ તારો એક ધર્મ છે.” હવે, માનવસમાજ પારસ્પરિક સહકાર પર અવલંબે છે. આપણા સમાજના ‘વર્ણ’ છે. આજના જગ્માનામાં એનો ‘શાતિ’ એવો ખોટો અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે. ‘વર્ણ’ એ ‘શાતિ’ કે જીતિ નથી પણ સમાજનું એક વર્ગાકારણ છે એટલે એનો વધુ સારો અનુવાદ ‘વર્ગ’ એવો કરી શકાય. ‘શાતિ’ કે ‘જીતિ’ નહીં. સમાજના આ વર્ગામાં કોઈ ઉચ્ચ કે કોઈ નીચ નથી. જોલદંડ, એ તો આ વર્ગાકૃત સમાજના દરેક એકમને સહકારની અપેક્ષાનું વિશિષ્ટ રીતે સૂચન કરે છે. ભૌતિક અને આર્થિક રીતે પરસ્પરની જીળવણી એ દરેકની આવશ્યકતા છે. દરેકના ભૌતિક અને આર્થિક અસ્તિત્વનું મહત્વ છે. એ આપણે સારી રીતે સમજીએ છીએ. એના ઉપર વિવેચન કરવાની જરૂર નથી પણ ઉત્પાદકતા અને વપરાશ વગરનું આર્થિક જીવન કેવું હોય? તેથી, ભૌતિક ઉત્પાદન માટે કામ કરવાની જરૂર ઊભી થાય છે અને તેના વપરાશ માટે આર્થિક મૂલ્યો પણ ઊભાં થાય છે, કે જેથી માનવ પ્રાણીઓ પોતાને ભૌતિક-શારીરિક રીતે સુરક્ષિત રાખી શકે. આપણે આ માટે ખૂબ કામ કરવું જોઈએ, એવો એનો સીધો સાદો અર્થ છે. હવે આનો અર્થ એમ નથી થતો કે દરેક એકસરખું કામ કરવું જોઈએ. જો એમ થાય તો આપી માનવજીત ભૌતિક પદાર્થોના ઉત્પાદનમાં જ પોતાને જોડી દેશે. જ્ઞાણો કે જીવનમાં બીજા કશાનું કંઈ મૂલ્ય જ ન હોય! એ વસ્તુ પણ બરાબર નથી. એ તો માનવ ઈતિહાસ અને માનવ સમાજની ખોટી સમજૂતી થઈ. આધુનિક સમયમાં માનવ ઈતિહાસની આવા અર્થશાસ્ત્રીય સમજણ પ્રવર્તે છે કે જે મૂલ્યોને ખોટા સ્થાને

બેસાડે છે. આપણે ખાલી શરીર નથી, ખાલી ખોરાક જાનારાં નથી, ખાલી ધનમાલિકો નથી. એનાથી આપણે કંઈક વધારે છીએ, અને એ આપણે બધા જ સારી રીતે સમજીએ છીએ. આર્થિક મૂલ્યો ઉપજાવતા આ આર્થિક વાતાવરણમાં જીવવાની આવશ્યકતા, ઉપરાંત આપણાને સંરક્ષણની પણ આવશ્યકતા છે. માનવસમાજના સંકલન-સંચાલન-માટે સંસ્થાઓની અને કાયદા ઘડવા-પાળવાની આવશ્યકતા પણ આપણે અનુભવીએ છીએ. રાજ્યાનીતિ વિજ્ઞાનનો ‘કરાર સિદ્ધાન્ત’ ઓછામાં ઓછું એટલું તો સ્વીકારે છે કે પરસ્પરની શરતો સરકારનું મૂળ છે. સરકાર પાસેથી પોતાનું વિશિષ્ટ પ્રકારનું રક્ષણ મેળવવાનો લોકોનો કરાર હોય છે. આપણે સરકાર રચ્યા, આપણે એ ઈચ્છાતા હતા અને આપણા પોતાના કલ્યાણ માટે આપણે એની રચના કરી. સરકાર લોકો માટે હસ્તી ધરાવે છે. વપરાશી વસ્તુઓના ઉત્પાદકો કરતાં આ સરકારમાં કામ કરવા માટે જુદા જ લોકોની જરૂર પડે છે પણ આમ હોલાથી આપણે કેવળ વસ્તુઓને ઉત્પન્ન કરીને એને ખૂલ્ખામાં રાખી મૂકવી શક્ય નથી. અહીં આર્થિક મૂલ્યોનાં પરિવર્તનોને સંકલિત કરવાની આવશ્યકતા ઊભી થાય છે. શરૂઆતમાં, આર્થિક જગતમાં વસ્તુ વિનિમયની પદ્ધતિ વ્યાપક હતી. હવે ચલણીનાણાંનો જમાનો છે વગેરે. આ ગમે તે હોય પણ નાણાં કે વસ્તુની લેવડેવડનો સિદ્ધાન્ત ઉત્પાદિત વસ્તુઓની હેરેરની જરૂર ઊભી કરે છે. અને એ કામ કરવા માટે સમાજમાં ત્રીજા વર્ગની જરૂર છે. હવે છેલ્લી અને સૌથી મહત્વની વસ્તુ બાકી રહે છે. કોઈ પણ બાબતને કેવી રીતે હલ કરવી એ એક ખૂબ મહત્વનું સાપેકા પાસું છે. આપણા કાર્યોનાં સ્પષ્ટ દેખાતાં પરિણામોમાં આ વસ્તુને ભૂલવી શક્ય નથી - આ છેલ્લી અગત્યની વાત આવતા અંકમાં જોઈશું.

- ‘ગીતા દર્શન’ માંથી સાભાર

મનોમંથન-જાન્યુઆરીનું

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પ્રિસ્તી નૂતન વર્ષથી આ મહિનાનો પ્રારંભ થાય છે. પાંચમી તારીખે ગુરુ ગોવિદસિંહજી, બારથી તારીખે શ્રી સ્વામી વિવેકાનંદજી, ચૌદથી તારીખે મફર સંકાંતિ, સત્તરમી તારીખે શ્રી સ્વામી રામાનંદાચાર્યજી, ત્રૈવીસમી તારીખે નેતાજી સુભાષચંદ્ર ભોડી, છલ્લીસમી તારીખે પ્રજ્ઞાસત્તાક દિવસ અને ત્રીસમી તારીખે પૂજય બાપુજીની શહાદતના દિવસ ઉપરાંત વસ્તુત પંચમી અને સરસ્વતી પૂજનનાં પર્વ છે.

પ્રલુબુ જિસસનું જીવન એકમાત્ર માનવમાત્રના કલ્યાણ માટે ધબકૃતું હતું. ગુરુ ગોવિદસિંહજીને કહેવામાં આવ્યું “બળવો ન કરો. અમો તમને સુખા બનાવીશું. તમારા બે પુત્રોને તો મારી નાખવામાં આવ્યા છે, બીજા બે પુત્રોને જીવતા જ દીવાલમાં ચંદી દર્શાશું.” પરંતુ આ તો સિંહ હતો. તેણે હુંકાર કર્યો, “મારા ચાર પુત્રોનાં બહિદાનથી મારા દેશના કરોડો પુત્રોનાં જીવનની સલામતી સચવાતી હોય તો મને મારા અનેક પુત્રોનાં બહિદાનની પણ પરવાનથી.”

સ્વામી વિવેકાનંદજીએ તો “આત્મનો મોક્ષાર્થ-જગત હિતાય ચ” નું દિશાસૂચન કર્યું. આત્માના મોક્ષનો માર્ગ જગતના હિતમાં જ સમાહિત છે. અહીં તેમને જાતિ-પાતિ, ઊંચ-નીચનો લેદ નથી. માનવમાત્ર પછી તે વિશ્વના ફલક પરના કોઈ પણ ‘ભાઈ કે બહેન’ Brothers - Sistersમાં વિશ્વબંધુત્વની ભાવના હતી. તેમના અલ્યાયાપુર્ખી જીવનમાં તેઓ જેટલા પણ શાસનું જીવન જીવ્યા તે પ્રત્યેક શાસ ‘બહુજીન હિતાય સુખાય ચ’ની જ સુંદર ભાવનાથી સભર હતો.

શ્રી રામાનંદાચાર્યજી જ્યારે યુવાવસ્થામાં હતા ત્યારે તેમના ગુરુએ તેમને મંત્રદીક્ષા આપી કહ્યું, “આ મંત્રનો નિયમિત જપ કર, આત્મીય આનંદ, આત્મ ઉત્કર્ષ અને ઈશ્વર અનુભૂતિ થશે, પરંતુ આ મંત્ર કોઈને કહીશ નહીં. જો મારી આશાનું ઉલ્લંઘન કરીશ તો ધોર નરકની યાતના સહન કરવી પડશે.” પરંતુ શ્રી ગુરુચરણોથી ઊભાં થતાંની સાથે જ તેઓ મંદિરના ગોપુરમ્ભ ઉપર ચઢી ગયા. લોકોને બોલાવી-બોલાવીને ઊભા રાખ્યા. કહ્યું,

“આવો ! આવો ! મારા ગુરુએ મને મંત્ર આપ્યો છે. કહ્યું છે કે જે આ મંત્રનો પ્રેમ-ભાવથી જપ કરશે તેને ઈશ્વરકૃપા અને અનુભૂતિ થશે જ ! આવો ! આવો ! આવો ! અને આ મંત્ર સાંભળો !”

આ વાતની ગુરુને જાણ થતાં જ તેઓએ ત્યાં આવીને જોયું આ રામાનંદ શું કરે છે ! તેમણે કહ્યું, “તને ખબર છે, ગુરુ આજાની અવહેલના કરવાના કારણો તારે શી યાતના ભોગવલી પડશે ?” શ્રી રામાનંદજીએ કહ્યું, “ગુરુજી ! મારે હજીર વખત નરકમાં જવું પડે તે મને મંજૂર છે, પરંતુ આપના આપેલા મંત્રથી હજીરો લોકોનાં જીવન પ્રલુબુ પ્રિત્યર્થે અગ્રસરે તેનો મને આનંદ છે.”

નેતાજી સુભાષચંદ્ર ભોડીનું જીવન એકમાત્ર આપણા રાષ્ટ્રને સમર્પિત હતું. કૂટનીતિકાએ તેમની શંકાસ્પદ હત્યા કરી, પરંતુ નેતાજીના જીવનનું સ્પંદન “વંદે માતરસ્મિ” અનેક યુગો સુધી ચિરંજિવ રહેશે.

પ્રજ્ઞાસત્તાક પર્વ અને પૂજય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીનાં જીવન એકમેકનાં પર્યાય છે. તેમના જીવનનો પ્રત્યેક શાસ ભારતની આગામી, સ્વતંત્રતા અને પરદેશીઓને તેમના દેશમાં પાછા મોકલવા માટે હતો, પરંતુ હિસ્ક યુદ્ધ ન હતું. તેમનું અહીંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્માર્થ અને અપરિગ્રહ ઉપરાંત પ્રભુપરાયણ જીવન હતું. બાળપણમાં ભૂતના ભયથી ભાગવાની - પલાયનવૃત્તિઓથી મુક્ત થવા ગૃહકાર્ય કરતી બહેન રેખાએ આપેલ “રામ નામ” તારક મંત્રએ તેમના જીવનને અકલ્ય આત્મબળ આપ્યું.

અને આ જ છે, સરસ્વતીપૂજા. સરસ્વતી એટલે જ્ઞાનની પૂજા. હું ભારતીય છું. ભારત મારો દેશ છે. ભારતની એકતા, અંદરતા, સ્વાતંત્ર્ય એ જ મારા જીવનનું પ્રથમ અને એકમાત્ર કર્તવ્ય છે. મારું જીવન, મારા જીવનના પ્રત્યેક શાસ, સ્પંદન ભારત માટે છે. હું ભારત છું. ભારતના મંગલમાં મારું મંગલ છે. આટલું સમજાય, વિચારી અને વ્યવહારમાં મૂકી શકાય, ત્યાં જ જીવન સાર્થક્ય, ત્યાં જ જાન્યુઆરીનું પશોગાન. અંશાંતિ.

ધ્યાન કેમ કરશો ? - ૧

- શ્રી સ્વામી સંચિદાનંદજી

જ્યારે પણ તમારું મન શાંત છે તેમ લાગે ત્યારે ધ્યાન ધરો. તમારી આંખો બંધ કરો અને વિશ્રાંત બનો. પછી ભલે તે ફક્ત એક મિનિટ માટે હોય. જો તમારે ધ્યાનમાં આગળ વધું હોય તો દરરોજ તેના અભ્યાસ માટે નિયત સમય નક્કી કરો. ધ્યાનને શરીર અને મનના સહયોગની જરૂર છે. તમારા શરીરને આસન અને પ્રાણાયામ કરી તૈયાર કરો. મનને કોઈ એક વસ્તુ પર હંમેશાં પૂરેપૂરું રોકાયેલું રાખવાનું શીખો પણ તે તમને બાંધીન લેતે જુઓ.

એકાગ્રતા માટે એક વસ્તુને વળગી રહો, વારેવાર બદલ્યા ન કરો. ધ્યાનના અભ્યાસમાં નિયમિત રહેવું શ્રેષ્ઠ છે, દરરોજ બે બેઠક રાખવા પ્રયત્ન કરો. ધર્મશાસ્ત્રો ધ્યાન માટે દિવસ પૂરો થઈ રાત્રિની શરૂઆતનો સમય-સંધારકાળ અને રાત્રિ પૂરી થઈ દિવસ ઊગવાનો સમય- ઉષઃકાળ એમ બે સમયનો નિર્દેશ કરે છે. તે સમય નથી દિવસ કે નથી રાત્રિ અને તેથી ધ્યાન માટે ખૂબ સહાયક છે. જો આ શક્કય ન હોય તો તમે સવારમાં જાગો કે તરત અને સૂઈ જાઓ તે પહેલાં ધ્યાન માટે બેસો. તમે દુનિયા બરાબર જાગો પછી ઊઠતા હો તો પ્રથમ આસન અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો પછી ધ્યાન માટે જાઓ. આમ કરવાથી તમે શારીરિકમાંથી માનસિક સ્થિતિમાં અને માનસિક સ્થિતિમાંથી આધ્યાત્મિક સ્થિતિમાં જાઓ છો. સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં જવું સરળ છે. જો તમે સવારમાં ઉષઃકાળ પહેલાં ખૂબ વહેલા ઊઠી શકતા હો તો તે સમય ખૂબ સાચ્ચિક તેમજ શાંત હોય છે. કોઈ શારીરિક અભ્યાસ-આસન કે પ્રાણાયામ-કરીને આ સમયમાં ખલેલ પાડશો નહિ, તરત જ ધ્યાન શરૂ કરો.

હક્ક્યોગનાં આસન કરતા હો તે દરમિયાન તમે કોઈ વાર માનસિક શાંતિ અનુભવો તો આસન કરવાનું બંધ કરીને આનંદદાયક ધ્યાનનો અનુભવ કરો. તમે જ્યારે ખરેખર ધ્યાન માટે પ્રયત્ન કરતા હો ત્યારે ખૂબ

હળવા બનો. મનને એક વસ્તુ પર એકાગ્ર થવા માટે તાલીમ આપવી તે ઘોડાને તાલીમ આપવા જેવું અધિક છે. જો ઘોડો અમુક દિશામાં જવા ઈચ્છતો ન હોય તો તમે તેના ઉપર દબાણ કરી શકો નહિ. તે તરત જ બંડ કરશો. અનુભવી તાલીમ આપનાર કહેશે: “ઠીક છે, તારે કયા રસ્તે જવું છે? આ રસ્તે? તો તે રસ્તોથી જા.” તેને જવું હોય તે રસ્તે થોડુંક જવા દો, પછી ધીમેથી તમારા રસ્તે વાળો. ઘોડાને આનંદ થશે: “બરાબર, હું મારા રસ્તે જઈ શક્યો.” તરત જ તાલીમ આપનાર કહેશે: “હવે મારા રસ્તે.”

તમારું મન લગભગ આવું છે. તેને થોડુંક તેની રીતે ફરવા દો. જો તમે તેમ નહિ કરો તો તમારા ધ્યાનના માર્ગમાં મોટી રૂક્ખાવટ ઊભી કરશો અને જ્યારે પણ ધ્યાનનો વિચાર કરશો ત્યારે માનસિક માંદગી ઉત્પન્ન કરશો. તમને માથું ચઢ્યું હોય કે પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તેમ લાગશે. મનમાં આમ કરવાની શક્તિ છે. તમારે મન પર બળપૂર્વક અમુક મર્યાદાથી વધુ દબાણ કરવું નહિ જોઈએ, સાથે-સાથે તેને ઘૂઠોદીર પણ ન આપવો જોઈએ. મધ્યમ માર્ગ લેવો. દફબાનો અને સાથે-સાથે સૌખ્ય પણ બનો. ધ્યાનમાં નિયમિત બેસવા માટે તમારે સરસ જગ્યા પસંદ કરવી જોઈએ. બેસવા માટે વિદ્યુતની અવાહક હોય એવી ગાઢી વાપરવી. ભારતમાં યોગીઓ લાકડાની બેઠક અથવા વિદ્યુતના અવાહક એવા દર્લના ઘાસની ગાઢી વાપરે છે તેમ સાંભળ્યું હશે. પૃથ્વીના ગુરુત્વાકર્ષણ બળનું વિદ્યુત રોધન કરવા માટે આ બેઠક ઓછાવતા પ્રમાણમાં ઉપયોગી છે. તમે પ્રાણીનાં ચામડાં પર બેઠેલા યોગીઓનાં ચિત્રો જોયાં છે? ચામડા માટે તેઓ પ્રાણીઓને મારતા ન હતા. જે સહજ રીતે મળી શકતું તેનો ઉપયોગ કરતા હતા. જંગલમાં રહેતા યોગીઓ માટે તમે વીજળી સાથેના કામમાં અવાહક મોંઝ પહેરો

જો તેમ સુરૂ કર્મ વાપરથું કુદરતી અને સાનુક્ષળ હતું. ધ્યાનવાર યોગીઓ મૃગચર્મ કે વ્યાધચર્મનો ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરતા. એવું માનવામાં આવે છે કે જો તમે મૃગચર્મ પર બેસી ધ્યાન કરો તો તમને બધી જ સૌંદર્યવાળી વસ્તુઓ જીવનની બધી મોહકતા અને છેલ્યે મોક્ષ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. જો તમે વ્યાધચર્મ પર બેસો તો તમને બધી સિદ્ધિઓ અને અલૌંડિક શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યાધચર્મ શક્તિ આપે છે, કારણ કે વ્યાધચર્મનાં પોતાનાં કંપન હોય છે. જો પણ કુદરતી રીતે મરણ પામ્બું હોય તો તેના ચામડામાં પશુનો સ્વભાવ તેમજ તેની ગુણવત્તા સચ્ચવાયેલાં હોય છે. જો તમે મૃગચર્મ વાપરો તો તમારો સ્વભાવ મૃગ જેવો નાન થાય છે. જો તમે વાધની ડિઝાઇનવાળો ફ્રેસ પહેરો તો તમે વાધની માફક ચાલવા માંડશો. તમને તરત જ એમ લાગશે કે તમે પોતે વાધ છો. તે વિચારની સંલગ્નતા છે.

દુભાજિયે આ ગ્રાચીન આચાર આજે નીચી કશાએ પહોંચ્યો ગયો છે. ધાળા લોકો પશુના ચામડા પર બેસી ધ્યાન કરવાનું ઈચ્છે છે અને જે લોકો પશુનાં ચામડાં પર બેસી ધ્યાન કરવાનું ઈચ્છે છે અને જે લોકો પ્રાણીનાં ચામડાં વેચે છે તેઓ તેની જાહેરાત કરે છે. એ વાત નક્કી છે કે જે પ્રાણીઓની કંતલ કરવામાં આવી હોય તેમનાં ચામડાંમાંથી ધ્યાનમાં મદદ કરે તેવી ગુણવત્તા મળી શકે નહિ. મને અંગત રીતે ધ્યાન માટે કોઈ ચર્મનો ઉપયોગ કરવાનું ગમતું નથી. પણ કુદરતી રીતે મરી ગયેલું હશે કે તેની કંતલ કરવામાં આવી હશે તે હું જીજાતો નથી. જો હું તે ચામડું બરીદું તો હું લોકોને વધુ પશુઓને મારી નાખવા માટે પ્રોત્સાહન આપું છું એમ કહેવાય. હું તો વાળેલા કામળા કે શેતરંજી પર સફેદ ચાદર પાથરી તેનો આસન તરીકે ઉપયોગ કરવાનું પસંદ કરું. તમારા ધ્યાનના અભ્યાસ માટે આ આસનનો ઉપયોગ કરો અને તેનાથી તમારામાં અદ્ભુત કંપન ઉદ્ભબવા માંડશો અને આમ તમારા ધ્યાનનો ધીમે ધીમે કમશઃ વિકાસ થશે.

તમારે કેટલા સમય માટે ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ? જો તે ઉંઘું ધ્યાન હોય તો પાંચ કે દસ મિનિટનો

સમય પૂરતો છે. જો તે ઉંઘુંન હોય તો વધુ સમય આપો. ધ્યાનની શરૂઆત પંદર મિનિટથી કરો. પંદર દિવસમાં તમે દરેક વખતે વીસ મિનિટ સરળતાથી બેસી શકશો. વીસમાંથી પચીસ અને ત્રીસ મિનિટ થશે. કશું પણ એક દિવસમાં સાધ્ય નથી. દરેક ધ્યાન શીખનારને આ કમ પ્રમાણે જ આગળ વધવાનું હોય છે.

કેટલીક વાર ધ્યાન દરમિયાન નકામા વિચારો અથવા કામનાઓ મનમાં ધૂસી જવાથી ખલેલ થાય છે, આવું બને ત્યારે તે કામના પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. શરૂઆતમાં તમે તેને મહત્વ ન આપવાનો ચોક્કસ પ્રયત્ન કરો પણ તે કદાચ બહુ કામ ન પણ આવે. દાખલા તરીકે તમે એક રૂમમાં બેસી કશુંક મહત્વનું કામ ઉત્કટતાથી કરી રહ્યા છો. એટલામાં કોઈ વિકિત એકદમ પૂછ્યા વગર રૂમમાં દાખલ થાય છે. તમે તેને તમારી આંખના ખૂઝામાંથી જોઈ લો છો અને તમને લાગે છે કે તેને મળવા માટેનો આ સમય નથી અથવા અત્યારે તે ઈચ્છિત પણ નથી. તમે કહેશો, “પૂછ્યા વગર રૂમમાં દાખલ થશો નહિ- જતા રહો.” પછી તે વિકિત પાણી જો પણ ખુશીથી નહિ! આમ તમે એક દુશ્મન બનાવો છો. તે વિકિત જતાં જતાં કમાડ પછાડતી બહાર જો અને મોટેથી બડબડાટ પણ કરશો. જો તમે કોઈ પ્રબળ કામનાને અટકાવી દેશો, તો તે પાણી નહિ જ્ઞાય પણ જાપારે તમે જરાક પણ નબળા બેદરકાર હશો. ત્યારે તમારી પર હુમલો કરવાની તકની રાહ જોતી હશે. તેને બળજબરીથી બહાર કાઢશો નહિ.

જો તમને લાગે કે કોઈક રૂમમાં આવે છે તો તેની તરફ સહેજ પણ નજર ન નાખો. તમે ખૂબ કામમાં રોકાયેલા છો, ખૂબ વ્યસ્ત છો તેમ દેખાવ કરો તો પણ જો તે કહે: “તમે મને હાલ સાંભળી શકો તેમ લાગતું નથી. તમે ખૂબ કામમાં હો તેમ લાગે છે.” પછી તમે તમારા કામમાં વધુ વ્યસ્ત હો છો. તે થોડોક સમય રાહ જોશે પછી કહેશો: “મને લાગે છે કે તે ખૂબ વ્યસ્ત છે. હું વળી બીજી વાર આવીશ” અને તે વિકિત ચાલી હશે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૨

આત્મસંયમ : મનને નિયંત્રિત કરો

- શ્રી સ્વામી નિષ્ઠિલેશ્વરાનંદજી

ઘણાં વિદ્યાર્થીઓ દરરોજ કલાકો સુધી વાંચતા હોય છે, છતાં તેઓ પરીક્ષામાં સારા ભાક્ષર્સ મેળવી શકતા નથી. જ્યારે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ માત્ર ઓછા સમયમાં વાંચીને પણ વધું સારું પરિણામ લાવે છે. એની પાછળનું કારણ છે : મનને એકાગ્ર કરીને કરેલો અભ્યાસ. એ જ રીતે કલાકો સુધી જપ-ધ્યાન કરવા છતાં ઘણાંની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થતી નથી, કેમ કે ભવે તેઓ ધ્યાન કરતા દેખાય છે, પણ તેમનું મન તો ચારે બાજુ ભટકતું હોય છે. કોઈપણ કોતે પ્રગતિ કરવા માટે મનની એકાગ્રતા ખૂબ જ જરૂરી છે. એકાગ્રતા કેળવવા માટે આત્મસંયમની આવશ્યકતા રહે છે.

આપણા દેશમાં પ્રાચીન કણણમાં ગુરુકુળમાં ધ્યાન અને એકાગ્રતાના શિક્ષણ પર વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવતું હતું પરંતુ દુલ્ભીય આજે આપડી મોટા ભાગની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં એકાગ્રતાનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. અને તેથી જ યુવાનોની શારીરિક, માનસિક અને બૌધ્ધિક શક્તિઓ પૂરેપૂરી વિકસતી નથી. પરંતુ હવે વિદેશોમાં ધ્યાન અને એકાગ્રતાના શિક્ષણ પ્રત્યે લોકોની ઉત્સુકતા વધી રહી છે. હોલેન્ડની એક ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળામાં કેટલાક વિદ્યાર્થીઓને શ્રી અંધારે એસ. જોઅણ (Andhare Joah) દ્વારા એક વર્ષ માટે ધ્યાન અને એકાગ્રતાનું શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું. વર્ષના અંતે એ જગ્યાએ કે આ વિદ્યાર્થીઓ અન્ય વિદ્યાર્થીઓ કરતાં માત્ર ભજવામાં જ નહીં પણ ઈતર પ્રવૃત્તિઓ અને રમતગમત વગેરેમાં પણ આગળ હતા. ઈંગ્લેન્ડ અને યુરોપના કેટલાક દેશોમાં પણ હવે એકાગ્રતા અને ધ્યાનનું શિક્ષણ પ્રાયોગિક ધોરણે અપાઈ રહ્યું છે. હવે એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે, કોઈ પણ ગ્રાનરની સફળતા માટે મનની એકાગ્રતા અનિવાર્ય છે.

પશ્ચિમના મહાન ચિંતક ઈમર્સન કહે છે કે, ‘સફળતાનું રહસ્ય તો છે, એકાગ્રતા. યુદ્ધમાં, વેપારમાં,

બધા જ મકારની બાબતોમાં.’ જેમ સૂર્યનાં ડિરણો જ્યારે લેન્સ પર પડીને કેન્દ્રીભૂત થાય છે ત્યારે તેની નીચે રાખેલા કાગળને તે બાળી નાખે છે તેવી રીતે મન જ્યારે એકાગ્ર થાય છે ત્યારે તેનામાં અદ્ભુત શક્તિ પ્રગટ થાય છે. આપણે મહાન પુરુષોનાં જીવનચરિત્ર જોઈશું તો તેઓ ચિત્તની એકાગ્રતાને લઈને જ મહાન બન્યા હતા તે જ્ઞાનવા મળે છે. સિક્કદર એકાગ્રતાને લઈને જ મહાન બન્યો. નેપોલિયન બોનાપાર્ટે લક્ષ્ય પ્રત્યેની એકાગ્રતાને લઈને જ વિશ્વ વિજય પ્રાપ્ત કર્યો. મહાત્મા ગાંધીજીએ આજાઈની લડતમાં પોતાના મનને એકાગ્ર કર્યું અને ભારતમાતાને આજાદ કરી રાષ્ટ્રપિતા બન્યા. સુપ્રસિદ્ધ શહેનાઈવાદક બિસ્મિલાખાંએ પોતાની સફળતાનું રહસ્ય બતાવતાં દૂરદર્શનને ઈન્ટરવ્યુમાં કહ્યું હતું કે તેઓ નાનપણાથી જ એકાગ્રચિતે શહેનાઈવાદનાની સાધના કરતા હતા. ટેસ્ટ મેચમાં સૌથી વધુ રન કરી વિશ્વરેકોર્ડ સ્થાપિત કરતી વખતે સુનીલ ગાવસ્કરે પોતાની સફળતાનું રહસ્ય બતાવતાં કહ્યું હતું કે તે નાનપણાથી જ એકાગ્રચિતે કિકેટર રમતો. તેનું ધેય મહાન કિકેટ ખેયર બનવાનું હતું. સચીન તેંકુલકરની સફળતાનું કારણ પણ તેની એકાગ્રતાની શક્તિ રહેલી છે. આમ, મોટા ભાગનાં મહાન પુરુષોની મહાનતાનું રહસ્ય મનની એકાગ્રતામાં રહેલું છે. એટલું જ નહીં પણ આપણા રોજિંડા જીવનમાં પણ એકાગ્રતાનું અત્યંત મહત્વ છે. સારી રીતે ભજવા, ભજાવવા, ચિત્રકામ કરવા, ગ્રંથો લખવા, ભાષજા આપવા, રસોઈ બનાવવા કે સફાઈ કરવા જેવાં સામાન્ય કાર્યમાં પણ એકાગ્રતાની આવશ્યકતા રહે છે. એકાગ્રતાની મહત્ત્વ વિશે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, ‘શાન પ્રાપ્ત કરવાની આપણી પાસે માત્ર એક જ રીત છે. અધમમાં અધમ માણસથી માંડીને ઊંચામાં ઊંચા ધોળી સુધી બધાં માટે તે જ રીત છે અને એ રીત એકાગ્રતાની છે.’

એકાગ્રતાની શક્તિથી સર્જનાં આશ્રયકારક પરિણામો:

સ્વામી વિવેકાનંદના જીવનમાં એકાગ્રતા દ્વારા માનવ મનને આશ્રય પમાડે તેવાં કાર્યો થયેલાં જોવા મળે છે. તેમાંનાં કેટલાંક દાખાંતો આ પ્રમાણે છે:

સ્વામી વિવેકાનંદ ત્યારે બેલુરમઠમાં હતા. તેમના ઓરડામાં એન્સાઈક્લોપિડિયા જિટાનિકાના (વિશ્વકોષના) દણદાર ગ્રંથો પડવા હતા. એ જોઈને એમના શિષ્ય શરત્યંક ચક્કવતીએ પૂછ્યું: ‘સ્વામીજી, એક જિંદગીમાંનો માણસ આટલું બધું વાંચી ન શકે.’

આ સાંભળીને સ્વામીજીએ કહ્યું: ‘તું એ શું બોલે છે? આ દશ ભાગ તો મેં થોડા દિવસોમાં જ વાંચી નાખ્યા છે. હવે અગિયારમો ભાગ વાંચું છું. ‘ખરેખર?’ આશ્રયથી શિષ્યે પૂછ્યું, ‘હા, તારે મને આમાંથી કંઈ પણ પૂછ્યું હોય તો પૂછી શકે છે.’

અને શિષ્યે દશ ભાગમાંથી જે કંઈ પૂછ્યું, તેના સ્વામીજી બરાબર સાચા જવાબો આપતા ગયા અને ક્યાંક ક્યાંક તો તેમજો પુસ્તકમાંના વક્ષ્ય જ ઉદ્ગત કર્યા.’

‘સ્વામીજી, આપ ચમત્કારિક પુરુષ છો. માનવની ભગજશક્તિની આ વાત જ નથી.’ આ સાંભળીને સ્વામીજીએ કહ્યું; ‘અરે વત્સ, એમાં ચમત્કાર જેવું કર્યું નથી. આ તો મનની એકાગ્રતાની શક્તિનું પરિણામ છે. તને ખબર તો છે કે કઢક બ્રહ્મચર્યના પાલનથી તમામ વિદ્યા ઉપર અલ્ય સમયમાં પ્રભુત્વ મેળવી શક્ય છે. એના પરિણામે એક જ વાર સાંભળેલી કે એક જ વખત જીશેલી વાતની અચૂક સમૃતિ માણસને રહે છે. બ્રહ્મચર્યના અભાવે આ દેશમાં બધું વિનાશના આરે આવીને ઊભું છે.’

આવો જ એક બીજો પ્રસંગ મેરઠમાં બન્યો હતો. પરિયાજકરૂપે ભમજી કરી રહેલા સ્વામીજી તે સમયે મેરઠમાં હતા. ત્યાંના પુસ્તકાલયમાંથી જલોન લબ્દકનાં પુસ્તકોના સેટમાંથી દરરોજ એક-એક ભાગ મંગાવતા અને બીજો દિવસે તે પાછો મોકલાવતા. આથી ત્યાંના ગ્રંથપાલે તેમના ગુરુભાઈને કહ્યું કે, ‘સ્વામીજીને વાંચવા

ન હોય તો શા માટે દરરોજ આવા ગંથો મંગાવે છે?’ એના ઉત્તરમાં બીજે દિવસે સ્વામીજી જાતે પુસ્તકાલયમાં ગયા અને ગ્રંથપાલને કહ્યું, ‘મેં આ બધા ગંથો વાંચી લીધા છે. તમને શંકા હોય તો તેમાંથી કંઈ પણ પૂછો.’ ગ્રંથપાલે થોડા પ્રશ્નો પૂછ્યા અને સ્વામીજીના એકદમ સાચા જવાબો સાંભળીને તેમને પણ આશ્રય થયું ને કહ્યું, ‘સ્વામીજી, આટલી ઝડપથી આપ કંઈ રીતે વાંચી શકો છો? ખરેખર આપની પાસે ચમત્કારિક શક્તિ રહેલી છે.’ ત્યારે સ્વામીજીએ કહ્યું, ‘ના રે ભાઈ, એમાં ચમત્કાર નથી. આ તો એકાગ્રતાની શક્તિનું પરિણામ છે.’

એક વખત સ્વામી વિવેકાનંદ અમેરિકાના એક ગામડામાં નદી કિનારે ટહેલતા હતા ત્યારે જોવું કે નવયુવકોનું એક ટોળું પુલ પર દોરીથી બાંધેલા અને નદીના વહેણમાં તરતાં ઈડાના કોચલાંઓને વાંધવાનો નિષ્ફળ પ્રયાસ કરી રહ્યું હતું. સ્વામીજી સ્મિતપૂર્વક તેમના પ્રયત્નને જોતા હતા. એક યુવકે આ જોઈને સ્વામીજીને પડકાર ફંકતાં કહ્યું કે, ‘આ કંઈ જેવું તેવું કાર્ય નથી, તમે કરો તો ખબર પડો.’ સ્વામીજીએ તેની પાસેથી બંદૂક લીધી, નિશાન તાક્યું અને એક પછી એમ ડાન કોચલાં વાંધી નાખ્યા. યુવકો આભા બનીને જોઈ રહ્યા અને કહ્યું, ‘સાચે જ તમે અચ્છા નિશાનેબાજ છો! ત્યારે સ્વામીજીએ સ્મિતપૂર્વક કહ્યું, મેં આજે પહેલી વખત જ આ બંદૂક પકડી છે! આથી તે યુવાનોને વધારે આશ્રય થયું કે આમ પહેલી વારમાં જ આટલી સફળતા કેમ મળી શકે ત્યારે સ્વામીજીએ જણાવ્યું કે તે એકાગ્રતાની શક્તિનું પરિણામ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ પોતાના ઉદ્વર્ધના અલ્યાયુષ્યમાં કેટકેટલાં મહાન કાર્યો કરી શક્યા, એનું કારણ એમનામાં રહેલી આ એકાગ્રતાની અદ્ભુત શક્તિને ગણાવી શકાય. તેઓ કહેતા કે જીવનમાં દરેક પ્રકારની સફળતા માટે મનની એકાગ્રતાની અત્યંત જરૂર છે. મનની એકાગ્રતાની કેળવણી એ જ ખરી કેળવણી છે, એ જણાવતાં તેમજો કહ્યું હતું, ‘હાલની કેળવણીની પ્રથા સાવ ખોટી છે. મનને હજુ વિચાર કરતાં પણ ન

આવકે તે પહેલાં તો એમાં હકીકતો ઠાંસી-ઠાંસીને ભરી દેવામાં આવે છે. પહેલાં તો એ શીખવું જોઈએ કે મનને કેવી રીતે વશ રાખવું? મારે જો ફરીથી શિક્ષણ લેવાનું થાય તો અને એમાં માટું ચાલે તો મનની એકાગ્રતા ગ્રાપન કરવાનું હું પહેલાં શીખું, લોકોને અમૃત વસ્તુ શીખતાં સમય લાગે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેઓ પોતાની ઈંદ્રજા પ્રમાણે મનને એકાગ્ર કરી શકતા નથી.'

જો મનની એકાગ્રતા હોય તો એક કલાકનું કામ દશથી પંદર બિનિટમાં થઈ શકે અને તે પણ ઉત્તમ રીતે. આથી સમય, શક્તિ અને સાધનોનો વધુ ને વધુ સારી રીતે

ઉપયોગ થઈ શકે છે. જ્યારે મન એકાગ્ર બને છે, ત્યારે તેની શક્તિ પ્રચંડ બની જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ આ સંદર્ભમાં કહે છે, ‘અનિયંત્રિત અને અવ્યવસ્થિત મન આપજને હંમેશાં નીચે ભેંચશે, આપજને ચીરી નાખશે, મારી નાખશે અને નિયંત્રિત, વ્યવસ્થિત મન આપજો ઉદ્ઘાર કરશે, આપજને મુક્ત બનાવશે. પરંતુ મનને નિયંત્રિત કરવું કેવી રીતે? ચંચળ મન કેમેય સ્થિર થતું હોતું નથી. તેને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરતાં જ તે છટપટવા લાગે છે, તો એનો શો ઉપાય? એ આવતા અંકમાં જોઈશું.

□ ‘સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વિકાસ’માંથી સાભાર

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત શ્રી શ્રી મા વૈષ્ણોવેવી-સિદ્ધબારી (ધરમશાલા) યાત્રા તા. ૫ માર્ચ, ૨૦૨૦થી તા. ૬ માર્ચ, ૨૦૨૦

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ નિભિતે સ્વામીજી મહારાજની નિશ્ચારમાં તા. ૫ માર્ચ, ૨૦૨૦, ગુરુવારથી તા. ૬ માર્ચ, ૨૦૨૦, સોમવાર સુધી શ્રી શ્રી મા વૈષ્ણોવેવી અને સિદ્ધબારી (ધરમશાલા) યાત્રાનું આયોજન કરેલાં છે.

દ્રેનમાં આવનાર ભક્તોએ અમદાવાદથી ૪ માર્ચ નીકળવાનું રહેશે. તા. ૫ માર્ચથી તા. ૭ માર્ચ, કટરામાં રહીને ભવનમાં શ્રી શ્રી માનાં દર્શન કરીશું અને તા. ૭ માર્ચથી ૮ માર્ચ સિદ્ધબારી (ધરમશાલા)માં રહેવાનું આયોજન છે.

૮ માર્ચ, ૨૦૨૦, રાત્રે ત્યાંથી નીકળી ૧૦ માર્ચે પઠાણકોટથી દિલ્હી આવી અમદાવાદમાં આગમન થશે.

યાત્રાના ખર્ચ પેટે યાત્રીદીઠ રૂ. ૧૨,૦૦૦/- (બાર હજાર) ન્યોછાવર રાખેલ છે, જેમાં હોટલમાં રોકાણ, નાસ્તો, સાંજે એક વખતના ભોજનનો સમાવેશ થાય છે.

કટરા સુધી પહોંચવા અને પઠાણકોટથી અમદાવાદ આવવાની વ્યવસ્થાસ્વયં કરવાની રહેશે.

મયાર્દિત સંખ્યા લેવાની હોઈ યાત્રામાં જોડાવવા ઈંચુતાં બાઈ-બહેનોએ તા. ૧લી ફેલ્લુઆરી પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શ્રીમતી પૂનમ થવાણીજી પાસે નામ નોંધાવવા યોગ્ય કરવું. વધારે માહિતી માટે પણ એમનો સંપર્ક કરી શકો છો. મોબાઇલ નંબર: ૯૮૨૯૮૮૫૩૫૮૦

- વ્યવસ્થાપક

દિવ્યજીવન સાંસ્કૃતિક સંધ

ઘઉં ખાવાથી વધતું પેટ (ફાંડ)

શું આપણે રોટલી ખાવાના કારણે રોગનો શિકાર નથી થઈ રહ્યા ને? સાત દિવસ સુધી ઘઉંનો ત્યાગ કરીશું તો આપણી સારવાર આપણે પોતે જ કરી શકીશું.

એક ખૂબ જાણીતા કાર્ડિયોલોજિસ્ટ સમજાવે છે કે ઘઉં ખાવાનું બંધ કરીએ તો તમારા સ્વાસ્થ્યને કેટલો ફાયદો થઈ શકે છે. કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. વિલિયમ ડેવિસે (એમ.ડી.) તેમના વ્યવસ્થાપની શરૂઆત ફંડયરોગની સારવાર ‘એન્જિયોપ્લાસ્ટી’ અને ‘બાયપાસ સર્જરી’ દ્વારા કરી હતી.

૧૯૮૮નાં તેમની માતાનું ફંડયરોગના ખુમલા પછી નિધન થયું હતું, જેમાં તેમને શ્રેષ્ઠ સારવાર આપવામાં આવી હોવા છતાં બચાવી શક્યા નહીં, પછી તેમના મનમાં ઘણાં સવાલો ઉઠવા લાગ્યા, ત્યારબાદ તેમણે પોતાના વ્યવસાય વિશે વિચારવાનું શરૂ કર્યું. તેઓ કહે છે કે, ‘હું દર્દિઓના ફંડયની સારવાર કરતો હતો, પરંતુ તેઓ એ જ સમસ્યા સાથે થોડા દિવસોમાં મારી પાસે પાછા આવતા હતા. તે સારવાર સામાન્ય ‘પાટા-પાડી’ કરીને છોરી દેવા જેવી હતી, જેમાં રોગનાં મૂળ કારણોને પકડવાનો કોઈ પ્રયાસ કરવામાં આવતો ન હતો.’ તેથી તેમણે તેમની સારવાર પ્રથાને ઉચ્ચ સ્તર અને સારી રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી દિશા તરફ ફેરવી હતી જે હતી, - ‘રોગ જનથવાદેવો.’

તેમણે ફંડયરોગનાં મૂળ કારણોને જાણવા અને સમજવા માટે તેમના જીવનનાં આગામી ૧૫ વર્ષ ગાળ્યાં. પરિશાખ સ્વરૂપે જે શોધ થઈ તેને તે વખતે ન્યૂયોર્ક ટાઇમ્સના સૌથી વધુ વેચાયેલા પુસ્તક “Wheat-Belly” (ઘઉની ફાંડ)માં પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે, જેમાં આપણા ઘણા રોગો જેવા કે ફંડયરોગ, ડાયાબિટીસ અને મેદસ્ટીપણું ઘઉના વપરાશના કારણે થતા હોવાનું નોંધાયું છે. ઘઉનો વપરાશ સર્દતર બંધ કરવો એ જ

આપણું આખું જીવન બદલી શકે છે.

‘Wheat Belly’ (ઘઉની ફાંડ) શું છે?

ઘઉનું સેવન કરવાથી શરીરમાં ખાંડનું પ્રમાણ આશ્વર્યજનક રીતે વધે છે. માત્ર ઘઉની બ્રેડના બે ટુકડા કાપીને ખાવાથી આપણા શરીરમાં ખાંડની માત્રા એટલો વધી જ્ઞાય છે જેટલું સ્નિકર બાર (ચોકલેટ, ખાંડ અને ભગણીનું બનેલું) ખાવાથી.

તેમણે આગળ સમજાવ્યું કે, ‘જ્યારે મારી પાસે આવેલા દર્દીઓએ ઘઉનું સેવન કરવાનું બંધ કર્યું ત્યારે તેમનું વજન પડ્યા ઓછું થવા લાગ્યું હતું, ખાસ કરીને તેમની કમરની ચરબી ઓછી થતી હતી. એક મહિનાની અંદર તેઓએ તેમની કમરના ઘણા ઈચ્છ ગુમાવી દીધા હતા. ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ ઘઉં ખાવાનું બંધ કરતાં તેમના શરીરમાં ઉથી હ મહિનાની અંદર ખાંડનું પ્રમાણ ખૂબ ઘટી ગયું હતું. આ સાથે તેઓ મારી પાસે આવીને કહેતા કે મારું વજન ૧૮ કિલો ઘટી ગયું છે. અન્ય દર્દીઓ, ‘મારી દમની સમસ્યાથી, રાહત મળી છે, મેં મારાં બે ઈંચેલર્સ ફેરી દીધાં છે, મારો આધાશીશી (ભાથાનો દુઃખાવો) હું ૨૦ વર્ષથી અનુભવી રહ્યો હતો તે સંપૂર્ણ રીતે ઉદ્ઘાસની અંદર બંધ થઈ ગયો છે, મારું ibs હવે પહેલાં કરતાં વધુ સારું છે, મારી અલ્સરેટિવ કોલાઇટિસ, સંધિવા મરી ગયો છે, મારો મૂડ સારો રહે છે, મને સારી ઊંઘ આવે છે.....’ વગેરે વગેરે.

જે આપણે ઘઉની રચના જોવા જઈએ તો તેમાં,

(૧) એમેલોપેક્ટીન એ ફક્ત ઘઉભાં જોવા મળતું એક રસાયણ, જે લોહીમાં નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં LDL કણો વધવાનું કારણ બને છે, જે ફંડયરોગનું મુખ્ય કારણ હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. ઘઉનું સેવન બંધ કરવાથી

LDL કણની માત્રામાં ૮૦ થી ૬૦% ઘટાડો થાય છે.

(૨) ગ્લુટેન પણ ધર્તિમાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, તે એક પ્રોટીન છે, જે ભૂખ વધારવાનું કામ કરે છે, જેના કારણે ધર્તિનું સેવન કરનાર વ્યક્તિ દિવસમાં તેની જરૂરિયાત કરતાં ઓછામાં ઓછી ૪૦૦ કેલરી વધારે લે છે. ગ્લુટેનમાં પણ અફીજા જોવા ગુણાધર્મો હોવાનું જીવાવા મળ્યું છે, જેના કારણે તેના વપરાશકર્તાઓ ડ્રગ્સની જેમ વ્યસની બની જાય છે. ખાદ્ય વૈજ્ઞાનિકો આ વાતથી વાકેફ છે.

(૩) શું આપણે ધર્તિનું સેવન કરવાનું બંધ કરીશું તો ગ્લુટેનથી બચી જઈશું? ધાન્યના લોટમાં રહેલું (ગ્લુટેન) નત્રિલ દ્રવ્ય એ ધર્તિનો એક ભાગ છે.

ધાન્યના લોટમાં રહેલું (ગ્લુટેન) નત્રિલ દ્રવ્ય દૂર કર્યા પછી ધર્તિને તપાસ્યા પછી પણ તેમાં જ્વેડિન, એમેલોપેક્ટીન એ એવા ધર્તાં જીવલેણ પદાર્થ મળી આવ્યા છે, કારણ કે ધાન્યના લોટમાં રહેલું (ગ્લુટેન) નત્રિલ દ્રવ્ય મુક્તા પદાર્થો બનાવવા માટે મકાઈની મંડી, ચોખાની મંડી, તાપીયોકા મંડી અને બટાકાની મંડીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ ચારેયનો પાઉડર શરીરમાં ખાંડનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે છે.

માટે તમને વિનંતી કરીએ છીએ - સાચો આહાર લેવાનું શરૂ કરો. જેમ કે ફળ, શાકભાજી, અનાજ, બીજ, ઘરેબનાવેલું પનીર, ચીજા વગેરે.

૧૯૭૦ અને ૧૯૮૦નાં વર્ષોમાં ધર્તિના ઉત્પાદનમાં વધારો કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી આધુનિક પદ્ધતિઓ અને સાધનોએ ધર્તિની અંદર સંપૂર્ણપણે ફેરફાર કરી દીધા છે. ધર્તિનું ઉત્પાદન વધારે થવાનું શરૂ થયું જેમાં જ્વેડિન (ભૂખ વધારનાર) નું પ્રમાણ પણ વધ્યું, ૫૦ વર્ષ પહેલાં જે ધર્તિનો વપરાશ થતો હતો તેવો હવે નથી. જો તમે બ્રેડ, રોટલી, પાસ્તા વગેરે ખાવાનું બંધ કરી દો અને ચોખા, ફળ અને શાકભાજી જોવા સાચા આહાર ખાવાનું શરૂ કરો તો તે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરશે, કારણ કે ચોખા ખાંડની માત્રામાં એટલો વધારો નથી કરતા જેટલો ધર્તિ કરે છે અને એરોમાલોપેક્ટીન એ અને જ્વેડિન પણ ચોખામાં જોવા મળતા નથી. ધર્તિમાં ચોખા કરતાં કેલરી પણ વધારે હોય છે. એટલા માટે પણ્ણી દેશો જ્યાં ધર્તિનું સેવન કરવામાં આવતું નથી તે લોકો વધુ પાતણા અને આરોગ્યપ્રદ છે.

'Wheat - Belly' માંથી અવતરણ (સંકલિત)



યોગાસન શિબિર-૮૧૩

પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના "અમૃત મહોત્સવ વર્ષ" નિમિત્તે તા. ૧૫-૧-૨૦૨૦, ગુરુવાર થી તા. ૨૫-૧-૨૦૨૦, શનિવાર સુધી જાહેર યોગાસનનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.

જેનું સંચાલન શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કરશે.

આ વિશેષ વર્ષ નિમિત્તે વ્યક્તિ દીઠ રૂપી/- માગ યોગાદાન લેવામાં આવશે.

સત્વરે નામ નોંધાવવા વિનંતી.

સ્થળ : શિવાનંદ આશ્રમ, જોદhpur ટેકરા, અમદાવાદ

સંપર્ક : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૪

અજ્ઞાત સંચાર

- ડૉ. શ્રી શરદયંડ બેહરા

પહેલાં થોડા દિવસ સ્વામીજીએ મહારાષ્ટ્રમાં વિતાવ્યા અને ત્યાંથી બેંગલોર ગયા. કણ્ણાટક પ્રદેશમાં તેઓએ કેટલાંક મંદિરોની મુલાકાત લીધી અને ત્યાં પ્રભુનાં ચરણોમાં પોતાની પ્રાર્થના નિવેદિત કરી. મૈસૂર અને મર્કારિમાંથી પસાર થતી વખતે ચામુંદ્રાચરી માતાની યાત્રા કરી તેઓ પોતાના વહાલા શુલ્કાઈ સ્વામી કૃષ્ણાનંદના જન્મસ્થાન પુતુર પહોંચ્યા. ત્યાંથી પછી તેઓ પોતાની જન્મભૂમિ બેંગલોર ગયા, કદાચ પોતાની માની પવિત્ર સ્મૃતિઓને પ્રણામ પાડવવા જ ગયા હશે. ત્યાંથી તેઓ ઉડીપીના મહાન વિષણુ ક્ષેત્રમાં ગયા, જે વેદાંત તત્ત્વજ્ઞાનની દ્વેત શાખાના ઉદ્ભોધક માધવાચાર્યની જન્મભૂમિ છે. ઉડીપી એ પુરંદરદાસની પણ જન્મભૂમિ છે, જેમણે પ્રભ્યાત દાસપરંપરાની સ્થાપના કરી, જેમાં પ્રત્યેક આત્મા એ પ્રભુનો શાશ્વત સેવક ગણાય છે. ભગવાન કૃષ્ણની પૂજા કરી માધવાચાર્ય તથા પુરંદરદાસનાં પવિત્ર કૃત્યોનું સ્મરણ કરી એક અનેરો અનુભવ મેળવ્યો. ઉડીપીથી તેઓ પ્રભ્યાત દેવકેતુ કોલુર ગયા, જ્યાં મા લક્ષ્મી મુકાંબિકા દેવી તરીકે પુજાય છે. આ અન્નપૂર્ણાચરી મા મૂંગા લોકોને પણ બોલતા કરી દે છે તેવી કીર્તિ ફેલાયેલી છે એટલે એ મૂક અંબિકા તરીકે ઓળખાય છે. અહીં સ્વામીજીએ જગતભરના તમામ લૂલા-લંગડા તથા બહેરા-મૂંગા એવા પીડિત લોકોની સુખ-શાંતિ તથા આબાධી માટે પ્રાર્થના કરી અને ત્યાંથી કહાનગઢ ગયા. અહીં આનંદાશ્રમમાં પોતાના નમ્ર પ્રણામ વહાલા પાપાનાં ચરણોમાં ધર્યા, જેમના ‘પ્રભુની શોધમાં’ પુસ્તકે પોતાના પૂર્વ જીવનમાં નાનપણથી જ આધ્યાત્મિકતાનાં બી વાવ્યા હતાં. ત્યાં તેઓ પૂજય પાપાનાં વરિષ્ઠ શિષ્ય પૂજ્ય કૃષ્ણાબાઈ માતાજીને પણ મળ્યા. ત્યાંથી કાનાનોર થઈને ફરી પાછા એક વાર ઉડીપી આવ્યા. અહીં એક સાધુ તેમને ઓળખી ગયો અને પોતાના આશ્રમે એ બળજબરીપૂર્વક લઈ ગયો. ત્યાંથી

સ્વામીજી મદ્રાસ થઈને પ્રભુ વંકટેશ્વરના પવિત્રધામ તિરુપતિ ગયા. ત્યાં તિરુપતિ બાલાજીનાં ચરણોમાં અર્ધધરીને શ્રી રમણ મહર્ષિની તપોભૂમિ અરુણાચલમનું ગયા. ભગવાન મહર્ષિના પવિત્ર સમાપ્તિ સ્થળે પ્રણામ કરી તેઓએ થોડી વાર મૌન આરાધના કરી.

સ્વામીજીની પવિત્ર યાત્રાનું આ એક આગવું પાસું હતું કે તેઓ પોતાની આ પરિવાજક જિંદગીમાં પણ કદીય કોઈ ગરીબ કે બીમારની સેવા કરવાનું ચૂક્યા નહીં. તિરુકોયલુર પાસે જ્યારે તેઓ બસમાં પ્રવાસ કરી રહ્યા હતા ત્યારે તેમણે એક વૃદ્ધ અંધ માજીને ખરાબ હાલતમાં જોયાં. તરત જ બસમાંથી જાતરી જઈને તેમની મુશ્કેલીઓ અંગે પૂછ્યપણે કરી. તરત જ એક રોમન કેથલિક પાદરીનો તથા કેટલાક પોલીસોનો સંપર્ક કરીને પોતે જાય તે પહેલાં એ માજીની વ્યવસ્થા કરવાની જાતરી મેળવી લીધી. જ્યારે તેઓ આવી સેવામાં લાગી પડે ત્યારે તો કોઈને સ્વખે પણ ખ્યાલ ન આવે કે આ સાધુ તો કેઠ હિમાલયથી આવેલો છે. એમના જવલંત વ્યક્તિત્વમાં આવાં કરુણા કાર્યો એ એક સર્વાધિક ઉજ્જવળ પાસું છે. તેઓ અમેરિકના નવા જગતમાં હોય, શિવાનંદાશ્રમની ફરજી બજીવતા હોય કે પછી એકાડી યાત્રિક તરીકે અશાત સંચાર કરતા હોય; માંદા અને ગરીબમાં રહેલા પ્રભુની સેવા કરવાની તક તેઓ કદી ચૂક્તા નહીં.

યાત્રાને આગળ ચલાવીએ. હવે સ્વામીજી કાર્તિકેયનાં છ યાત્રાધામોમાંના એક એવા ચિતુર જિલ્લાના પ્રભ્યાત સુભાષિય ક્ષેત્રમાં ગયા. અહીં પર્વતોની પશ્ચાદ્ભૂમિમાં બિરાજેલા કાર્તિકેય ભગવાનને પ્રણામ કરી ચિદબરમું પહોંચ્યા. મદ્રાસથી દોઢસો માઈલ દક્ષિણે આવેલું આ સ્થળ દક્ષિણ આર્કિટના જિલ્લામાં સમુદ્રથી સાત માઈલ દૂર છે. ત્યાં નટરાજને પ્રણામ કરી શ્રી મુખજીમુના વરાહઅવતારની

દુર્લભ મૂર્તિની પૂજા કરી; પછી અનેક પ્રાચીન મંદિરો માટે જાણીતા એવા કુંભકોણમું ગયા. દક્ષિણ રેલવેની મુખ્ય વાઈનનું આ રેલવે સ્ટેશન છે, જે તાંજોર જિલ્લાની કાવેરી નદી પર વસેલું છે. ત્યાં સારંગપાણિ, રામસ્વામી તથા હુલેશ્વરનાં મંદિરોમાં જઈ પ્રલુની ઉપાસના કરી. નજીકના સ્વામીમલય સ્થળે જઈ સ્વામીનાથ તરીકે ઓળખાતા ભગવાન કાર્તિકીયના મંદિરે પણ જઈ દર્શન કરી આવ્યા. કલકૃતા નજીકના દક્ષિણ શરણનું ભવતારિણીના મંદિર પરથી તૈધાર કરેલું આર. એસ. શાહી નામના એક તમિણ ભક્તાનું ખાનગી મંદિર માતુરમાં હતું. ત્યાં પણ જઈ મા કાળીની પૂજા કરી. ત્યાંથી વડાલુર ગયા, જ્યાં રામદિંગ સ્વામીની ગ્રભ્યાત સમાધિ પાસે બેસી લાંબા વખત સુધી પ્રાર્થના તથા ધ્યાન કર્યા.

વડાલુરથી તેઓ ચિંગલપેઠ જિલ્લાના કંંચવરમું ગયા. ત્યાં વરદરાજ ભગવાનનાં દર્શન કર્યા અને શ્રી શંકરાચાર્યના મહામાં પણ ગયા. ત્યાંથી મદ્રાસ અને કોઈ અસ્તુર થઈને કાર્તિકી ક્રેતના ખૂબ જાણીતી પવીનીના મંદિરે ગયા, જ્યાં ભગવાન દંડપાણિ તરીકે ઓળખાય છે. અહીં એકલા ભગવાનની જ મૂર્તિ છે. પવીનીથી સ્વામીજી બસમાં બેસીને મફુરા ગયા અને ત્યાં ભાતા મીનાક્ષીદેવીનાં દર્શન કર્યા. ત્યાંથી શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના જન્મસ્થાન પણામડાઈ ગયા. અત્યંત આદરપૂર્વક ઊંડા ધ્યાનમાં બેસીને સ્વામીજીએ અહીં પોતાના ગુરુદેવને પ્રશ્નામાંજલિ આપી. આ સ્થળે એમણે સત્તસંકલ્પ કર્યો કે ભવિષ્યમાં શ્રી ગુરુદેવની સુત્તિને કાયમ રાખવા માટે એમના જન્મસ્થળે કરીક કરવું. સમય જતાં એવો શુભ દિવસ આવ્યો કે જયારે એમનો સત્તસંકલ્પ ફિય્યો અને આજે ત્યાં આ જગદુગુરુનો સંદેશો પાથરતું સ્મારક ઊંલું છે.

પણામડાઈથી સ્વામીજી તેનકાશી ગયા અને ત્યાં રમણીય ઘોધના પવિત્ર સ્થળને ધ્યાનમાં બેઠા. ત્યાંથી સ્વામી વિવેકાનંદની સુપ્રસિદ્ધ જગ્યાએ કન્યાકુમારી ગયા. ત્યાં તેમણે સ્વામી વિવેકાનંદના ગ્રેક જીવન તથા સંદેશ અંગે કેટલુંક ઊંદું ચિત્તન કર્યું. સ્વામી વિવેકાનંદ

માટે એમને એટલો બધો આદર હતો કે જયારે પણ એમને ત્યાંથી બોલાવવામાં આવતા ત્યારે કન્યાકુમારીના વિવેકાનંદ કેન્દ્રના વિદ્યાર્થીઓને સંબોધવા માટે પોતાના ભરચુક કાર્યક્રમોમાંથી પણ સમય કાઢીને તેઓ ત્યાં પહોંચ્યો જતા.

કન્યાકુમારીથી સ્વામીજી તીનીવેલી જિલ્લાના સાવ છે આવેલા દરિયાકાંઠાના તીરુંદેહુર સ્થળે ગયા, જ્યાં બીજું કાર્તિકી ક્રેત છે, ત્યાંના ભગવાન સ્ક્રદને પ્રશ્નામ કરી તેઓ ભારતવર્ષનાં ચાર ધારોમાંના એક એવા રામેશ્વરમું ગયા અને ભગવાન શિવના ચરણો પોતાની પૂજા સમર્પિત કરી. ત્યાંથી તેઓ ગ્રીયી અને તાંજોર થઈને બેંગલોર તરફ ગયા. પ. પૂ. શ્રી રાધવેન્દ્ર સ્વામીની સુત્તિમાં રાઈચુર પાસે આવેલા મંત્રાલયમાં તેઓ લગભગ પખવાડિયા સુધી રોકાયા. એવું કહેવાય છે કે પોતાની મહાસમાધિ લેતાં પહેલાં રાધવેન્દ્ર સ્વામીએ જાહેર કર્યું હતું કે, ‘આ જગ્યાએથી હું બીજાં સાતસો વર્ષ સુધી કામ કરતો રહીશ.’ વાચ્કોને યાદ હશે કે સ્વામીજીના પિતાશ્રી શ્રીનિવાસરાવજીએ એક વખતે ગૃહભ્યાશ કરીને આ રાધવેન્દ્ર સ્વામીજીની પવિત્ર જગ્યાએ થોડો વખત વિતાવ્યો હતો. નજીક વહેતી પવિત્ર તુંગભદ્રા નદીમાં રોજ દૂબકીઓ મારીને નાહતા તથા ઊડાં ચિત્તન-મનન તથા ધ્યાનમાં તહ્વીન થઈ જતા. સ્વામીજી અહીં અત્યંત પ્રસન્ન થઈ ગયા.

મંત્રાલયથી તેઓ પંદરપુર તરફ વણ્ણા. મહારાઝના પ્રમુખ દેવતા તરીકે ભગવાન વિષ્ણુ વિષ્ણુલના સ્વરૂપે બિરાજે છે. અહીં સ્વામીજી નામદેવ, તુકારામ, એકનાથ અને જ્ઞાનેશ્વર જેવા મહાન ભક્તોનાં જીવન તથા કવન વિશે વાંચતા અને એના વિશે ઊંદું ચિત્તન-મનન કરતા અને આ મહાન સંતોસાથે એક પ્રકારની આધ્યાત્મિક સફદ્યતા અનુભવતાં ગ્રાણ મહિના વિતાવ્યા. દરરોજ તેઓએ તુકારામના અભંગ તથા બીજા સંતોષે રચેલાં પદો ગાઈને ભગવાનનાં સુત્તિગાનમાં થોડો સમય વિતાવ્યો.

આમ, દક્ષિણમાં ખૂબ ખૂબ ફરી લીધા બાદ,

સ્વામીજીની કોઈક એક સ્થળે એકાંતવાસમાં રહી ગંભીર સાધના કરવાની ઈચ્છા થઈ, એટલે તેઓ મધ્યસ્થ રેલવેની મુંબઈ-મદ્રાસ લાઇન પર આવેલા શોલાપુરના દક્ષિણ આવેલા ગંગાપુર પછોંચ્યા. રેલવે સ્ટેશનથી લગભગ ચૌદાંબાઈલ દૂર દક્ષિણમાં આ હેતુ આવેલું છે. આ પવિત્રધામના પ્રમુખ દેવતા છે દાતાનેય. દાતાનેયના પુનરાવતાર તરીકે પંક્યેલા નરસિંહ સરસ્વતીએ પોતાની પ્રત્યક્ષ ડાજરીથી આ સ્થળને પાવન કરેલું. સ્વામીજીએ આ સ્થળે સ્થિર થઈ પોતાના તપ-ધ્યાનની સાધના વધુ તીવ્ર બનાવી આગળ ચલાવવાનો નિર્ણય કર્યો. પોતાની લાંબી યાત્રા દરમ્યાન ગમે ત્યાંથી માધુકરી મેળવીને, ભોંચ પર ગમે ત્યાં પડી રહીને આકરી તપસ્યાની જવાણાથી શુજરવાનું અને અંદરથી સતત બળતા રહેવાનું થયું હતું. પરંતુ જવાણાઓને કદીય ન બુગાય તેવા શાશ્વત અનલમાં ફેરવો હતો. ઓક્ટોબર - ૧૯૬૨ થી ૧૯૬૩ના મે સુધીના લાંબા આઠ મહિના તેઓ રોજ લિક્ષામાં મળતા બાજરીના રોટલા પર રહ્યા. અહીં જોગાનુંઝેગ ચિદાનંદ નામના એક બીજા મહાન યોગી પણ રહી ગયેલા અને સ્થળને પવિત્ર કરી ગયા હતા.

પોતાની ગ્રૂપડીમાં સ્વામીજી અત્યંત એકાગ્ર થઈને કલાકો સુધી ધ્યાનમાં બેસ્તા. ઉત્તરોત્તર તેમનું આખું વ્યક્તિત્વ બ્રહ્મવિચારના સાગરનાં સતત વધતાં જતાં ઊંડાશોમાં ગરકાવ થતું જતું હતું. નામરૂપનું જગત ઓગળતું ચાલ્યું અને અત્યંત સરળ તથા સ્વાભાવિક રીતે તેઓ પોતાના નિજ સ્વરૂપમાં સ્થિર થતા ગયા. આ અભેના જીવનનો કદાચ અત્યંત રોમાંચકરી ગાળો હશે. આજીવિકાનાં કોઈ નિશ્ચિત સાધનો તેમની પાસે નહોતાં, તેઓ અનિકેત હતા. ફક્ત એક સીધું-સાદું ભગલું વાણ શરીર પર લટકતું હતું. અભેની સમક્ષ જે કાંઈ ધરવામાં આવતું તેનાથી તેમનો દેષ ટકી રહેતો. ભૌતિક શરીર જાણે અસ્થિત્વમાં જ ના હોય તેમ આખો વખત તેઓ તેમની પરમ ચેતનામાં એકલા ઝૂભેલા રહેતા. આવા સંજોગોમાં અભેનું હાડચામનું શરીર ટકી રહ્યું તો તે કેવળ ઈશ્વરની મરજીના આધારે, બાકી પોતે તો પોતાની સર્વતર અવગાળાના કરીને

સંપૂર્ણપણે આત્મવિલોપનનો રસ્તો જ અપનાંથી હતો. હવે અભેના માટે જાણે કશું કરવાનું બાકી જ રહ્યું નહોતું. હવે અભેને લક્ષ્યમાં રાખીને જે કાંઈ આયોજન વિચારવાનું હતું તે કેવળ પરમાત્માએ કરવાનું હતું.

અચાનક ૧૯૬૩ના મે માસમાં તેઓ માંદા પડ્યા. જ્યારે પોતાની જીતને આકરી તપશ્ચર્યાની સણગતી જવાણાઓ વચ્ચે સંપૂર્ણપણે ફરજોળી દેવાના લિંદુ પર હતા ત્યારે જ પોતાના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે કાળજી લેવા તરફ વિધાતાએ અભેને દીર્ઘ હતા. ગંગાપુરના શાંત વાતાવરણમાંથી અચાનક વિશીવશાત્રૂ તેઓ મુંબઈ પહોંચ્યો ગયા. અહીં પોતાના વડીલ ગુરુબંધુ સ્વામી પરમાનંદજી મળી ગયા. ત્યાં તેમની યોગ્ય વૈદ્કીય સારવાર થઈ અને દાક્તરોએ અભેને યાત્રાની હાડમારીઓ વેઠવાથી દૂર રહેવા સમજાવ્યા. પરંતુ સ્વામીજીને તો બીજી કોઈ ઈચ્છા જ નહોતી. થોડી ઘણી સારવાર લઈને મુંબઈ છોડીને તેઓ સીધા જ ઉત્તર દિશામાં દહેરાદૂન થઈ ને કેદારનાથના રસ્તે જવાનીકણ્ણા. રસ્તામાં મથુરા-વૃદ્ધાવન થોડુંક રોકાઈ વહાલા બંસીધરનાં દર્શન કરવાની ઈચ્છા થઈ. ત્યાંથી દ્વિકેશને બાજુ પર મૂકી દહેરાદૂન તરફ વળી ૫૦૦૦ ફૂટ ઉચ્ચે આવેલા મસ્કૂરી પાસેના બાલોગંજ પહોંચ્યા. અહીં ગ્રામ દિવસ વિતાવ્યા. અહીં થોડોક આરામ કરીને આગળ ઉપર હિમાલયના કોઈક વધારે ઉંચા અશાત સ્થળે જઈ યાત્રાના અંતિમ પર્વ માટે મનમાં યોજના ઘડતા હતા, ત્યાં અભેને અચાનક પૂજય ગુરુદેવનું રહસ્યભર્યું અગમ્ય જેંચાણ અનુભવાયું. કાંઈક ઈસ્ટની પ્રાપ્તિ માટે પોતે કોઈ એકાંત ખૂણે ફરી ખોવાઈ જાય તે પહેલાં ફક્ત એક વાર ગુરુદેવનાં દર્શન કરી લેવાની તીવ્ર જંખના ઉપડી. અભેના પોતાના જ શબ્દોમાં જોઈએ : ‘ચોથા દિવસે અચાનક ગુરુદેવને ફક્ત એક વાર મળી લેવાની અદમ્ય ઈચ્છા એવી જોરદાર ઉપડી કે એણે મને અક્ષરશઃ આશ્રમમાં ધેરલ્યો. હું પહોંચ્યો.’ દિવ્ય જીવન સંઘ માટે તો આ એક નિષ્ઠાયિક નિર્દેશ હતો.

□ ‘કરુણા સાગર ચિદાનંદ’માંથી સાભાર

પરમ શ્રદ્ધેય પૂજયપાદ શ્રીમતુ સ્વામી વિદ્યાત્માનંદજી મહારાજ (તત્ત્વતીર્થ, અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર)નો શતાલિષેક મહોત્સવ

પરમ શ્રદ્ધેય પૂજયપાદ શ્રીમતુ સ્વામી વિદ્યાત્માનંદજી મહારાજ (આર્થ વિદ્યા ગુરુહૃદાના સંસ્થાપક ભગ્વાલીન પૂજય સ્વામી દ્વારાનંદજીના પ્રધાન શિષ્ય)ના શતાલિષેક મહોત્સવ અંતર્ગત નિર્ધારિત કાર્યક્રમમાં પધારવા આપ સૌને સાદર નિમત્તંત્રણ છે.

જાન્યુઆરી ૨૭, ૨૦૨૦, સોમવાર - સવારે ૭:૦૦ થી બપોરે ૧:૦૦

સહભોદક અથર્વશીર્ષ હોમ, સ્થળ : તત્ત્વતીર્થ, અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર, થલતેજ, અમદાવાદ

સાંજે ૬:૩૦ થી ૮:૦૦ હિન્દી નાટક : નવભા ભક્તિ • સ્થળ : તત્ત્વતીર્થ, અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર, થલતેજ, અમદાવાદ

જાન્યુઆરી ૨૮, ૨૦૨૦, મંગળવાર સવારે ૭:૦૦ થી બપોરે ૧:૦૦

રુદ્ર એકાદશી જપ હોમ • સ્થળ : તત્ત્વતીર્થ, અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર, થલતેજ, અમદાવાદ

સાંજે ૬:૦૦ થી ૮:૦૦ ભજન સંધ્યા : બન્દે ગુરુ સાદરમ् • કલાકારો : શ્યામલ-સૌમીલ મુન્શી, કલ્યાણી કૌઠાળકર અને વૃદ્ધ, સ્વરકાર-સંયોજક : શિશિર ભંડ, ઉદ્ઘોષક : ડૉ. વસંત ભંડ

અતિથિ વિશેષ : પૂજય સ્વામી સદાનંદજી અને પૂજય સ્વામી અવિમુક્તેશરાનંદજી

(દ્વિપીઠાધીશ્વર જગદ્ગુરુ શંકરાચાર્ય સ્વામી સ્વરૂપાનંદ સરસ્વતીજી મહારાજના પ્રતિનિધિ શિષ્યો)

સ્થળ : ટાગોર હોલ, પાલડી, અમદાવાદ

જાન્યુઆરી, ૨૯, ૨૦૨૦, શુક્રવાર - સવારે ૭:૦૦ થી ૧:૦૦ - સર્વ રોગ નિવારણ સૂક્તા, નવગ્રહ હોમ, મૃત્યુંજ્ય હોમ

પૂજય સ્વામીજીનો શતાલિષેક - સ્થળ : તત્ત્વતીર્થ, અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર, થલતેજ, અમદાવાદ

સાંજે ૬:૦૦ થી ૮:૦૦ ભવ્ય હિન્દી નાટક : જગદગુરુ આદિ શંકરાચાર્ય • અતિથિ વિશેષ : પૂજય સ્વામી સદાનંદજી અને પૂજય સ્વામી અવિમુક્તેશરાનંદજી • સ્થળ : પંડિત દીનદયાળ ઓફિશિયલ, ૧, રાજ્યપથ રોડ, પીઆરાખેલ કોલોની, બોડકદેવ, અમદાવાદ

પ્રવેશાપાસ - જાન્યુઆરી ૨૮ અને ૨૯, ૨૦૨૦

આ બે દિવસના કાર્યક્રમોના પાસ સત્ત્વરે તત્ત્વતીર્થમાંથી મેળવી લેવાના રહેશે.

જાન્યુઆરી, ૩૦, ૨૦૨૦, શુક્રવાર સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧૨:૩૦

તત્ત્વતીર્થમાં પ્રવચનો - આચાર્ય મહામંડલેશ્વર પૂજય સ્વામી પુષ્પાનંદગ્રિંજી મહારાજ મહામંડલેશ્વર પૂજય સ્વામી વિશ્વાત્માનંદપુરીજી મહારાજ

સાંજે ૬:૦૦ થી ૮:૩૦ તત્ત્વતીર્થમાં પ્રવચનો - પૂજય સ્વામી સદાનંદજી મહારાજ અને પૂજય સ્વામી અવિમુક્તેશરાનંદજી મહારાજ

જાન્યુઆરી, ૩૧, ૨૦૨૦, શુક્રવાર - સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧૨:૩૦ અને સાંજે ૬:૦૦ થી ૮:૩૦ - તત્ત્વતીર્થમાં પ્રવચનો

આચાર્ય મહામંડલેશ્વર પૂજયસ્વામી પુષ્પાનંદગ્રિંજી મહારાજ, મહામંડલેશ્વર પૂજય સ્વામી વિશ્વાત્માનંદપુરીજી મહારાજ ફેલ્લુઆરી, ૧, ૨૦૨૦, શનિવાર સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧૨:૩૦ અને સાંજે ૬:૦૦ થી ૮:૩૦ તત્ત્વતીર્થમાં પ્રવચનો

આચાર્ય મહામંડલેશ્વર પૂજયસ્વામી પુષ્પાનંદગ્રિંજી મહારાજ, મહામંડલેશ્વર પૂજય સ્વામી વિશ્વાત્માનંદપુરીજી મહારાજ ફેલ્લુઆરી, ૨, ૨૦૨૦, રવિવાર સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧૨:૦૦ -

તત્ત્વતીર્થમાં મહાત્માઓના પ્રવચનો તથા સાધુઓ માટે લંડારો

મન અને શરીર

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ એમના પુસ્તક 'મન-તેનું રહસ્ય અને નિયંત્રણ'માં મનની ઉત્પત્તિનું રહસ્ય સમજીવતાં લખે છે કે, "મન આત્મશક્તિ છે. બ્રહ્મ મન દ્વારા જ સ્વયંને અભિવ્યક્ત કરે છે. બ્રહ્મને જળમાંથી પુરુષને ધાર આપ્યો, જેમને 'હિરણ્યગર્ભ' કહેવાય છે. તેમને તેમણે ચિંતનરૂપી તાપથી તપાવ્યા. જ્યારે તે તથા ત્યારે તેમના ફદ્યમાંથી મન બહાર આવ્યું. મનમાંથી ચંદ્ર નીકળ્યો, માટે ચંદ્ર મનનો અધિકાતાદેવ છે." (અતેરેય ઉપનિષદ ૧-૩-૪) માટે જ જ્યારે ચંદ્રની કળા પૂર્ણિમા તરફની હોય છે ત્યારે મનમાં લાગણીઓની ભરતી આવે છે અને અમાસ તરફની ગતિ હોય છે ત્યારે લાગણીઓ શુષ્ણ થતી જાય છે. મન હિરણ્યગર્ભના ફદ્યમાંથી બહાર આવ્યું એટલે આપણા શરીરમાં પણ એનું સ્થાન ફદ્ય છે. નિદ્રા અને સમાધિ-બંને વખતે મન પોતાના મૂળ સ્થાન ફદ્યમાં વાસ કરે છે ત્યારે પરમ શાંતિનો અનુભવ થાય છે. જોકે યાદ રહે - નિદ્રા સમયે મન અને બ્રહ્મની વચ્ચે અજ્ઞાનનું આવરણ હોય છે જ્યારે સમાધિ અવસ્થામાં એ આવરણ દૂર થઈ જાય છે અને પરમાત્મ ચેતના સાથે એકાત્મતાની અનુભૂતિ થાય છે.

દરેક માણસને પોતાની એક માનસિક દુનિયા હોય છે. દરેક માણસ વિચારો, સ્વભાવ, શોખ, મનોવૃત્તિ, શારીરિક લક્ષણો જેવી વિવિધ બાબતોમાં અન્ય માણસ કરતાં જુદી પડે છે. મનને પોતાનો ઓરા હોય છે. આ ઓરા એક પ્રકારનું તેજોવર્તુળ કે આભામંડળ છે, જે મનમાંથી નિર્ઝયા કરે છે. જેમણે પોતાના મનનો વિકસ કર્યો હોય છે, તેમનો ઓરા તેજસ્વી હોય છે અને તેનાં આંદોલન ધણાં દૂર સુધી પ્રસરે છે અને જે જે વ્યક્તિઓ તેની અસર નીચે આવે છે તેમને લાભ થાય છે. જેણે પોતાનું મન શુદ્ધ કર્યું છે તે આકર્ષણનું કેન્દ્ર બને છે.

બધાં જ ઓછાં શુદ્ધ અને નબળા મનવાળી વ્યક્તિઓ અભાનપણે વિશુદ્ધ અને ઉદાત્ત મનવાળી વ્યક્તિ તરફ આકર્ષિય છે અને તેમની પાસેથી શક્તિ અને બળ મેળવે છે. જો આપણે નણમાંથી પાણી પીવું હોય તો શરીરને નીચે નમાવવું પડે છે તેવી જ રીતે ઉચ્ચસ્થ મન એટલે કે ગુરુ, સંત, મહાત્મા પાસેથી શાન ગ્રહણ કરવું હશે તો વિનાન બનવું પડશે.

મનના ગ્રાન્થ પ્રકાર છે - સાત્ત્વિક મન, રાજસિક મન અને તામસિક મન. શાંતિ, પ્રેમ, સાહુ જીવન, ઉચ્ચ વિચાર, આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું અધ્યયન, તત્ત્વચર્ચા, મનના એકાગ્રતા, ગુરુનું સાંનિધ્ય સાત્ત્વિક મનવાળી વ્યક્તિને પ્રિય છે. વ્યક્તિની વાણી, મુખ અને આંખો પરથી સાત્ત્વિક મન પરખાઈ જાય છે. ધમાલિયું જીવન, ટોળટઘાં, વિલાસી જીવન, કામેશ્વા, શુંગારી વાતા-વાચન, મસાલેદાર ભોજન અને સ્વાર્થી કાર્ય રાજસિક મનવાળી વ્યક્તિને પ્રિય છે. આવું ઉશ્કેરાટ અનુભવવું મન અનેક તૃષ્ણા, વાસના, ઈચ્છાથી ભરપૂર હોય છે. ધણી વખત કહેવાતા સંસ્કારી અને શિક્ષિત લોકો પણ આ પ્રકારના મનના ગુલામ હોય છે અને પોતાની ભૂખ સંતોષવા પદાર્થો પાછળ દોડતા હોય છે અને અનેક પ્રકારના રોગોના ભોગ બને છે. તેમની વિવેકશક્તિનો પણ છૂસ થાય છે. અન્યને હુઃખ પહોંચાડવું, ત્રાસ આપવો, દાદાળીરી કરવી, ધમકીઓ આપવી, કુદરત વિરુદ્ધનાં કાર્ય કરવાં એ તામસિક મન છે. આવી વ્યક્તિઓ અજ્ઞાની છે. તેમને પોતે શું કરી રહ્યા છે તેનું ભાન જ હોતું નથી. તેઓ અમૂલ્ય જીવનને બરખાદ કરી રહ્યા છે અને જેમ પથ્થરમાં ખીલી પેસતી નથી તેમ એમના ફદ્યમાં પ્રેમ ઉદ્ભવતો નથી.

લોખંડને ઘડવા માટે લોખંડ જ કામમાં આવે છે તેવી જ રીતે જેમનું મન શુદ્ધ છે તે જ અશુદ્ધ મનને ખોટા રહ્યાથી પાણું વાળીને યોગ્ય ઘાટ આપી શકે છે માટે જ જીવનમાં ગુરુની આવશ્યકતા છે. ગુરુદેવ સાથેનો સત્તસંગ જીવનમાં આમૂલ પરિવર્તન લાવે છે. પ્રાર્થના, જપ, દાન, નિષ્ઠામ, કર્મ, સંત-સેવાથી મનનું ઝડપી ઉભ્ખીકરણ થાય છે.

મન શરીર સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. મન શરીર ઉપર કિયા કરે છે અને શરીર મન પર પ્રતિકિયા કરે છે. જો શરીર મજબૂત અને તંહુરસ્ત હોય તો મન પણ દફ અને સ્વર્ણ બને છે. જો મન માંદું હોય તો શરીર પણ બીમાર થઈ જાય છે, જ્યારે જ્યારે મનમાં ક્ષોભ થાય છે ત્યારે શરીર પણ ક્ષોભ અનુભવે છે અને શરીરમાં ગ્રાણ ખોટી દિશામાં વહેવા મારે છે, જેથી ખોરાક યોગ્ય રીતે પચતો નથી, અનેક પ્રકારનાં દફ થાય છે. માટે જો મૂળ કારણ દૂર કરવામાં આવે તો સર્વ રોગ અદ્દશ્ય થઈ જશે-માટે જ વિચારોની પસંદગીમાં સાવધાન રહો. હંમેશાં ઉમદા, ઉખ્ર, પ્રેમાણ અને દ્યાપૂર્ણ વિચારો જ કરવા જોઈએ.

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાંથી મન બંધાય છે. આપણામાં કહેવત છે - ‘અન્ન તેવું મન.’ આપણે જે આહાર લઈએ છીએ તે પચે છે, પછી તેનો સ્થૂલ ભાગ મળ-મુત્રરૂપે બલાર નીકળી જાય છે, સૂક્ષ્મ ભાગમાંથી લોહી અને માંસ બને છે અને અતિસૂક્ષ્મ ભાગ પેટથી ફદ્ય તરફ જતી ‘હિતા’ નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે, ફદ્ય સુધી પહોંચે છે અને મનને ઘડે છે. જેમ છાશ વલોવતાં માખજા ઉપર આવે છે તેમ આહારનો અતિસૂક્ષ્મ

ભાગ જીવે ચઢીને મન તૈયાર કરે છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહું છે - આહાર શુદ્ધી સત્તવશુદ્ધિ: । સત્તવશુદ્ધી હુવા સ્મૃતિ: । સ્મૃતિલાભે સર્વગ્રન્થીનાં વિપ્રમોક્ષઃ: ।

શુદ્ધ આહારથી અતઃકરણ વિશુદ્ધ થાય છે, જેથી દફ સ્મૃતિ પ્રાપ્ત થાય છે, જે સર્વ પ્રકારની માનસિક ગ્રંથઓને તોડે છે, જેથી મુક્તિ મળે છે.

પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવા સંબંધી કહે છે કે, ‘ઉચ્ચ વિચારથી જ ઉચ્ચ વાણી અને વર્તન સંભવે, માટે મન શુદ્ધ કરો, વિચારશક્તિનો વિકાસ કરો. એકમાત્ર સકારાત્મક ચિંતન કરો. નકારાત્મક ચિંતનને ક્ષારેય જીવનમાં સ્થાન આપશો નહીં. જેવું વિચારશો તેવું જ પામશો. વિચાર મનની વિટંબણા છે. મનને સંયમિત કરી શકાય છે. મનને વિચારરહિત પણ કરી શકાય છે. મનને સદા શુદ્ધ સાત્ત્વિક વિચારસભર પણ કરી શકાય છે. આ તો હવા જેવું છે, જ્યાંથી પસાર થાય ત્યાંથી ગંધ કે સુગંધ લઈને ચાલે. માટે સાવધાન ! મનની સ્થિરતા માટે મનની મૈત્રી સત્ય સાથે જ રાખવી. અસત્ત અને અસત્ય સંગથી મન વિકારી બને છે. માટે જે સંગથી મનમાં વિકાર ઉપજે એ સંગ છોડવો.’

ગુરુદેવની આજ્ઞા શિરોધાર્ય કરી માનસિક સંઘર્ષ ટાળીએ, બીજાના મામલામાં માથું ના મારીએ અને પ્રેમભરી સહનશીલતા રાખી બધાંને અનુકૂળ બનીએ, હંમેશાં હસમુખા રહીએ.

વર્ષો આવશે અને જશે. નોટુઓ આવે અને જાય. વસંત અને પાનભર પણ આવે.

દરિયામાં પણ ભરતી અને ઓટ હોય. જન્મ છે અને મૃત્યુ પણ ખરું.

આપણે આ બધા જ પ્રસંગે સાક્ષી થઈને રહીએ તો સુખ અને દુઃખના દ્વારાથી મુક્ત થઈ શકાય.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

મારી એક માત્ર આરાધના

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

“જિજાસુઓ અને સાધકોની નિષ્ઠામ સેવા જ મારા વિચારમાં ઈશ્વરની સાચી પૂજા છે. હું બીજા કોઈ ભગવાનને ઓળખતો નથી. તેમની જિજાસાની પિપાસાને શાંત કરવી એ જ મારી યોગ-સાધના છે; અને તેમાં જ આત્મસાક્ષાત્કાર છે. બધું તેમાં જ સમાયેલું છે.”

સમગ્ર ભારતમાં - ડેલાસનાં શિખરથી ગ્રારેબ કરીને કન્યાકુમારી સુધી શ્રદ્ધાળું હિન્હુઓની પૂજા, ઉપાસનાની રીત મોટા ભાગે એક જ સરખી છે અને તે એ છે કે ઝાંઝ-મંજુરા, ડંકા-નોભત કે ઘંટને મધુર તાલ સહિત વગાડીને શાલ અનુસાર શ્લોકોનું મધુર સૂરથી ઉચ્ચારણ કરીને, કપૂરથી સુર્ગપિત જ્યોતિ પ્રગટાવિને સુવ્યવસ્થિત રીતે દેવતાની આરતી ઉતારવી. પારસી લોકોની ઉપાસના પદ્ધતિ આનાથી તિફન છે. તેઓ પવિત્ર આત્મની સન્મુખ(અનિની સામે) પ્રભાવશાળી વ્યક્તિત્વથી સંપન્ન પુરોહિત તથા લાંબા જલ્ભબા અને માથા ઉપર ટેપી પહેરીને આવેલા ભક્તજગ્નોની વ્યવસ્થિત સભામાં “‘ગન્દ અવસ્થ’ માંથી ‘આદૂરમજાદા’ના મહિમાનું ગાન કરે છે. જિસ્તી લોકો ધૂટણિયે પડીને ‘હે પરમ પિતા !’ એમ કહીને હાથ વડે કોસનો આકાર બનાવીને હાઈક પૂજા અને ભાવનાને મૌન ભાવે અભિવ્યક્ત કરે છે. પૂજાસ્થળ મીણાબતીઓના પ્રકાશથી જગમગાટ કરતું હોય છે. ફદ્યને આનંદિત અને અધ્યાત્મ તરફ પ્રેરે તેવા ગંભીર સંગીતથી વાદ્યવૃંદ મધુર સોંગોનું ગાન કરે છે. જ્યારે બીજી તરફ આપણે જોઈએ છીએ કે પશ્ચિમ તરફ મુખ રાખીને ઈલ્લામ ધર્મના પ્રાર્થિઓ ધૂટણા ઉપર બેસીને કરુણાના સાગર ભગવાનને(ખુદાને) રિઝાવે છે તો વળી કયારેક મસીદ આરાધના સ્થળ તરફ પુખ્ખાંજલિ અને સુગંધ પ્રદર્શિત કરીને તેમને નિહાળે છે. આવી રીતે મંદિર, મસીદ, અને જિરજીધરો (જિસ્તી દેવળો)માં તે એક જ દિવ્ય શક્તિની ઉપાસના વિલિન ધર્મનુંયાથીઓ

પોતપોતાની રીતે કરે છે.

આવી જ રીતે તે સૌભાગ્યશાળીની - જેને ભગવત્કૃપાથી અંતર્દીષ્ટ પ્રાપ્ત થઈ ગઈ છે તે સૌની પૂજાઉપાસના પદ્ધતિ પોતાની રીતની જ હોય છે.

આવી રીતે સ્વામીજીની સર્વોત્તમ પૂજાપદ્ધતિએ બાબુપામાં “દિવ્ય જીવન સંધ” નું રૂપ ધારણ કર્યું છે.

તેમના વિચારમાં મહાન પૂજા એ જ છે કે સૌને આ તથ્યની જાણ થાય કે તેઓ દિવ્ય શક્તિનાં સંતાન છે અને ખરા અર્થમાં દિવ્ય પૂજાનો હેતુ કે અર્થ પણ આ જ છે. યોગી શુદ્ધાનંદજીના લેખન અનુસાર સ્વામીજીનો મત છે: માનવના અંતરસ્તરે દિવ્યત્વને જાગ્રત કરવું અને તેને દિવ્ય બનાવવું એ જ સાચા અર્થમાં માનવસેવા છે. બાકી બધું તો આ સેવાનાં અંગ-ઉપાંગ છે.”

દિવ્ય જીવનના આ નાટકમાં - ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને સંહારના આ અનંત અત્િમન્યમાં - મનુષ્ય પોતાના સત્ય સ્વરૂપને ભૂલી જઈને એક દાસ માત્ર રહી ગયો છે. માનવતાની સુષુપ્ત દિવ્યતાને જગાડવાનું; માયાના અમાત્યક આવરણને દૂર કરવાનું તથા નવા મુમુક્ષુઓને પોતાના દિવ્ય આત્મતત્પરાનું દર્શન કરવવાનું જ સ્વામીજીના જીવનનું પ્રમુખ ધ્યેય છે. ‘દિવ્ય જીવન સંધ’ની સ્થાપનાનો મૂળ મંત્ર એ જ છે અને તેનો પરમ આદર્શપણ એ જ છે.

સ્વામીજીની પૂજા-પદ્ધતિમાં શાલાનુકૂળ ઉપાસના-જેવી કે અર્યાના, સુતિગાન, અગર-ચંદન, ધૂપ, દીપ, આરતી વગેરે પણ સમાયેલાં હોય છે જ; પરંતુ તેનું સ્વરૂપ જુદું છે. શાન-નિષિથી ભરેલાં અનેક પુસ્તકો, વ્યાવહારિક સાધના માટે સંકેત રૂપમાં પરિપત્રો તથા હજારો જિજાસુઓને લખવામાં આવેલા અનેક પ્રેરણાદાર્યક પત્રો જ તેમની પૂજાની વિલક્ષણ

સામગ્રી છે.

પ્રત્યેક પુસ્તક માનો કે દેવતાને અર્પણ કરવામાં આવેલી પુષ્પમાળા છે; દરેક નાની પુસ્તિકા જ એક નાનકું સુગંગિત પુષ્પ છે. ગ્રોત્સાહન, આશાસન, ઉપદેશ, પથ-પ્રદર્શન, સંદેશ અને સ્મૃતિપુર્માં લખવામાં આવેલા પત્રોની અવિરત પ્રવાહ જ જીવે (હું એમ જ માનું છું.) ઉપાસકનો જેનું હદ્ય દિવ્ય પ્રકાશથી ધૂક્ત છે - પોતાના ઈષ્ટદેવ પ્રતિ શાચ્છત ઉલ્લાસમય જ્યઝ્યકારછે.

આ સંઘની જે બીજી શાખાઓ છે તથા જે નિષ્ઠામ સેવકો છે, તેઓ બધા આ ભવ્ય વિશ્વપૂજાના ભાગ્યશાળી સહાયકો છે.

વિરાટ-પૂજાના આ પૂજારીના વિશિષ્ટ પૂજા-

મંડપની શોભાનું તો વર્ષન જ શું કરવું ? તેનો સાજ શાકાગાર તો વિશેષ પ્રકારનો ઉલ્લેખનીય છે. આ આશ્રમ પરમ ભાગ્યશાળી છે. પવિત્ર પુષ્પ સાલિલા ભાગીરથીને તીરે સ્થિત, હિમાલયની તળેટી પર વસેલો આ આશ્રમ પ્રકૃતિના કીડાંગણ સમાન લાગે છે. અહીં આવેલા સાધકો, જિશાસુઓ, અતિથિઓ, પરિચિતો, પ્રશંસકો, ભક્તો, તીર્થયાત્રીઓ તથા રોગીઓની પણ નિષ્ઠામ ભાવે સેવા કરવામાં આવે છે. વિશેષ રૂપે સાધના-સપ્તાહ તથા અન્ય સામાચિક ઉત્સવોમાં માત્ર કાર્યકૃતી જ નહીં, પરંતુ સ્વામીજી જીતે જ અતિથિઓની સેવામાં તન-મન અર્પણ કરી દે છે.

□ 'પ્રકાશપુરુજ'મંથી સાભાર

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

- તા. ૨૬-૧-૨૦૨૦ના રોજ ગણતંત્ર દિવસ હોવાથી સવારે ૬.૪૫ વાગ્યે શિવાનંદ આશ્રમના ગ્રાંગણમાં ધ્યજવંદન.
- શ્રી રામ-હનુમાન મંદિરના પાટોત્સવ નિમિતો સવારે ૮.૦૦ વાગ્યે મારૂતિ પણ.
- સાંજે ૫.૩૦ વાગ્યે આદરશીય શ્રી અજ્યભાઈ યાણીકણના મધુર કઠે શ્રી સુંદરકાંડનું સંગીતમય પારાયણ અને મહા આરતી. ત્યારબાદ મહાપ્રસાદની વ્યવસ્થા છે. સૌને લાલ લેવા હાર્દિક આમંત્રણ છે.
- તા. ૧૫-૨-૨૦૨૦ થી તા. ૨૧-૨-૨૦૨૦ સુધી એક્યુપ્રેશર દ્વારા નિઃશ્વાસ સારવાર તથા એક્યુપ્રેશર પ્રશિક્ષણ શિબિર

સમય : દરરોજ સવારે ૮.૦૦ થી ૧૨.૦૦ અને બપોરે ૩.૦૦ થી ૬.૦૦

સ્થળ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ, સંપર્ક : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

જ્યુ ભગવાન એક્યુપ્રેશર સર્વિસ, મુખીના આદરશીય ગુરુજી શ્રી નવનીતભાઈ શાહ અને તેમની ટીમના નિષ્ઠાત યુવકો દ્વારા આ શિબિરનું સંચાલન કરવામાં આવશે.

આનું શિક્ષણ લેવા માગતા તથા સારવાર કરાવવા માગતા લોકોએ તા. ૧૩ ફેબ્રુઆરી પહેલાં આશ્રમમાં નામ નોંધવાના જરૂરી રહેશે. મધ્યાદિત સંખ્યામાં નામ નોંધવાનાં હોવાથી અગઉથી નામ નોંધાવેલું હશે તેમને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે. સૌને શિબિરનો લાલ લેવા વિનંતી.

- તા. ૨૧-૨-૨૦૨૦, શુક્રવારના રોજ મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ : ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના મંદિર અને ગ્રાંગણમાં ધામધૂમથી સંપન્ન થશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગ્યાથી ૨૪ કલાક સુધી લધુરૂપ, અલિષેક, અર્યના, મહાઆરતી, શુંગાર અને મહાનિશાધ્યાન સાથે સાંજના પાંચથી સવારના ચાર વાગ્યા સુધી હરિનામ સંકીર્તન, ભક્તિસંગીત તથા અહીંરાત્ર મહરપૂજાઓ થશે.
 - પૂજાઓનો લાલ લેવા ઈચ્છતા ભક્તોએ આશ્રમ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો.
 - તા. ૨૨-૨-૨૦૨૦, શનિવારના મધ્યાહ્ને મહાપ્રસાદ ભંડારાનું આયોજન છે.
- (બહારગામથી આવનારા ભક્તોએ તેમના આગમનની લેખિત સૂચના આપીને આવવું, તેમજ ફોટોવાળું પ્રમાણિત ઓળખપત્ર સાથે રાખવું જેથી વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે.

વृतांत

● તા. ૧-૧૨-૨૦૧૯, રવિવાર, અમદાવાદ

પ્રસ્થાનત્રયી પારાયણનો નવેભર મહિનાની ૨૪મી તારીખે સાંજે પ્રારંભ થયેલ તેનું સમાપન તા. ૬-૧૨-૨૦૧૯ની સાંજે થયું. આ પ્રસંગે વિદ્યાન સંતો ભારતના ચારેય છેઠેથી પદ્ધાર્યા. હરિદ્વારના સુપ્રસિદ્ધ શાખના સદનના શાનવૃદ્ધ, વધોવૃદ્ધ અને તપોવૃદ્ધ સંત પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી પરમેશ્વરાનંદજી પદ્ધાર્યા. તેમણે કહ્યું, “મેં હથીકેશ ડેલાસ આશ્રમની છ પેઢી જોઈ છે. જ્યારે હથીકેશમાં માત્ર સંતો જ નિવાસ કરતા હતા ત્યારે તેમની સેવાર્થે એકમાત્ર ડૉ. સ્વામી શિવાનંદજી જ હતા. તેમના શિષ્ય પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પણ કરુણા અને દયાની મૂર્તિ હતા. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને હું છેલવાં ઈપ વર્ષથી ઓળખું છું. તેઓ પણ તેમના ગુરુજીની માફક જ વિનાતા અને સેવાર્થે સહેવ સેવા તત્પર જીવન યાપન કરી રહ્યા છે.

સમાપન સમારંભમાં તત્ત્વતીર્થ અધ્યાત્મ વિદ્યાભદ્ધિર, અમદાવાદના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિહિતાત્માનંદજી મહારાજની ઉપસ્થિતિ ખૂબ જ દૃઢ્યોલ્લાસ આપી ગઈ. ઉપસ્થિત સર્વે સંતોભે વેદિક પુરુષસૂક્તનો પાઠ કર્યો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે તેમના ઉપર પવિત્ર ગંગાજળનું પ્રોક્ષણ કર્યું. આશ્રમના પ્રન્યાસીઓ અને સેવકો દ્વારા તેમને શાલ, માણા, ફળફળાદિ અને દક્ષિણાથી આલિનાદિત કર્યા.

● તા. ૭ ડિસેમ્બર ગીતાજીંતી નિભિતે સંતો અને ભક્તો દ્વારા સાખૂહિક ગીતા પારાયણ-અર્યના અને આરતી થયાં.

● તા. ૪-૧૨-૨૦૧૯, બુધવાર, સોમનાથ

આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમના અનન્ય ભક્ત શ્રી હર્ષન્દુ ઓઝાણના પિતાશ્રીની સ્મૃતિમાં સમગ્ર પરિવાર દ્વારા સોમનાથ ભાતે ધ્વજરોહણનો પવિત્ર કાર્યક્રમ પૂજ્ય

સ્વામીજીની પવિત્ર ઉપસ્થિતિમાં આયોજયો.

● તા. ૮-૧૨-૨૦૧૯, રવિવાર, રાયપુર (ઝારખંડ) લુધિયાણા સ્ટીલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ પરિવારના એક પારિવારિક કાર્યક્રમ અર્થે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આજરોજ સાંજે રાયપુર (ઝારખંડ) પદ્ધાર્યા. સાંજે 'May Fare' ઉદ્ઘાન ખાતે ભવ્ય ઉત્સવ થયો.

આ કાર્યક્રમમાં ઝારખંડના તે સમયના મુખ્યમંત્રી શ્રી રઘુવરદાસજી અને ભૂતપૂર્વ મુખ્યમંત્રી શ્રી અર્જુન મુંડાજી પણ પદ્ધાર્યા હતા. તા. ૮-૧૨-૨૦૧૯ની દણતી બપોરે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા ફરી આવ્યા હતા.

● તા. ૧૦-૧૨-૨૦૧૯, મંગળવાર, અમદાવાદ

આજરોજ સાંજથી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ સ્થિત શિવાનંદ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ વેદાંતયોગ અકાદમીના આશ્રમે ૪૪મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર પ્રારંભ થયો, જે ૩૦ ડિસેમ્બર સુધી ચાલ્યો, જેમાં ભારત ઉપરાંત યુ.એસ.એ., ઓસ્લેડ્વિયા, મસ્ક્રતના યોગપ્રેમીઓ પણ જોડાયા.

● તા. ૧૨-૧૨-૨૦૧૯, ગુરુવાર, અમદાવાદ

પિથોરાગઢ, અલ્બોડા (કુમાઉ-ઉત્તરાખંડ)ના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી નારાયણ આશ્રમના પવિત્ર સંત-કીર્તન સાંનાટ પ્રલાલીન શ્રીમત્ શ્રી નારાયણ સ્વામીજીના પ્રાગટ્ય પર્વે તેમના ભક્તો દ્વારા સદ્ગુરીયાર પરિવાર ભાતે ૨૪ કલાક કીર્તનનો કાર્યક્રમ આયોજયો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે પણ રાતે નવ વાર્ષે ત્યાં પદ્ધારી કીર્તન આરાધના કરી.

● તા. ૧૪-૧૨-૨૦૧૯, શનિવાર, નડિયાદ

- આનંદ આશ્રમ, નડિયાદ ભાતે પૂજ્યશ્રી સ્વામી મુદ્દિતવદનાનંદજી મહારાજના નિમંત્રણે આજરોજ સવારે તેમના આશ્રમે ‘માનસિક તણાવમુક્તિ હેતુ

‘યોગ’ વિષયક મનનીય પ્રવચન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું.

- સંસ્કારધામ ખાતે પદ્મશ્રી બ્રહ્માર્થ શ્રી ડાલ્યાભાઈ શાસ્ત્રીજીના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમની સંસ્થાની મુલાકાત લીધી. વેદપાઠી વિદ્યાર્થીઓએ પૂજ્ય સ્વામીજીનું વેદમંત્રો અને શ્રદ્ધેય શાસ્ત્રીજીએ શાલ ઓઢાઈ સન્માન કર્યું.

- નડિયાદનાં સુપ્રસિદ્ધ શ્રી સંતરામ મંદિરે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગુરુગાદીનાં દર્શન અને વર્તમાન પીઠાધીશ્વર શ્રીમતુ સ્વામી રામદાસજીને ત્યાં સત્તસંગ કર્યો.

- નડિયાદના સુપ્રસિદ્ધ માઈ મંદિરના શ્રી માઈધર્મ આદ્યપીઠાધીશ્વર શ્રી માઈજગ્રાહ ગુરુ પરમ પૂજ્ય ૧૦૦૮ શ્રી ભગવતી કેશવ ભવાની મહારાજે કારતક શુક્લ હૃદાશી, તા. ૬-૧૧-૨૦૧૬ ને શનિવારના રોજ તેમના સાકાર દેહની લીલા સંકેલી. હવે ગુરુગાદીના ઉત્તરાધિકારી તરીકે આચાર્ય શ્રી હરેન્દ્ર બાલેન્દુ ભગવતી કેશવ મહારાજની ચાદરવિધિ અને અલિષેક આજરોજ અલિજીત મુહૂર્તે બપોરે ૧૨.૪૦ કલાકે કરવામાં આવ્યો. સમગ્ર ગુજરાતમાંથી અગણિત સંતોષે પદ્મારી શ્રી હરેન્દ્ર મહારાજને આશીર્વાન કરી ફૂતકૃત્ય કર્યા. સમાજિ ભંડારા બાદ કાર્યક્રમનું સમાપન થયું.

● તા. ૨૦-૧૨-૨૦૧૬, શુક્લવાર, પેથાપુર અને ગાંધીનગર

- શ્રી શારદાપીઠ (દ્વારકા)ના પીઠાધીશ્વર શંકરાચાર્યશ્રી ૧૦૦૮ બ્રહ્મનિષ, શ્રોત્રિય શ્રીમતુ પરમહંસ પરિવાજકાચાર્ય ખદ્દરશનાચાર્ય પૂજ્યશ્રી ચરણ જગદ્ગુરુ શ્રી સ્વામી સ્વરૂપાનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં શિવાલય, પેથાપુર-ગાંધીનગર-મહુડી માર્ગ પર સનાતન ધર્મ સંમેલનનું આયોજન થયું. પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામીજી મહારાજે પણ ત્યાં પદ્મારી તેમનાં વચનામૃત અને આશીર્વયનથી સૌને ફૂતકૃત્ય કર્યા.

- ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજયભાઈ રૂપાણીજીના નિવાસસ્થાને ગાંધીનગર ખાતે

“વિકસટું ગુજરાત-સહયોગ” પુસ્તકના વિમોચનનો લબ્ધ કાર્યક્રમ થયો. આદરણીય મુખ્યમંત્રીશ્રી વિજયભાઈ ઉપરાંત ભારતના વડા પ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોહીજીના અંગત સચિવ ડૉ. શ્રી પી.કે. મિત્રાજી (IAS) મુખ્ય અંતિથિત તથા પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી તથા શ્રી પ્રવીણ કે. લહેરી (નિવૃત્ત-IAS) અંતિથિવિશેષ તરીકે બિરાજ્યા.

● તા. ૨૨-૧૨-૨૦૧૬, રવિવાર, અમદાવાદ રોટરી કલબ ડિસ્ટ્રિક્ટ-૩૦૫૪૪ના રોટરિયન ગવર્નર શ્રીમતી બીજાબહેન દેસાઈના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કલબની ડિસ્ટ્રિક્ટ ક્રોન્કરન્સમાં આજરોજ બપોરે ૧.૦૦ વાગ્યે પદ્ધાર્ય. પૂજ્ય સ્વામીજીએ રોટરીની મૂળ વ્યાખ્યા ‘Service before SELF’ વિષયક ખૂલ જ મનનીય ઉદ્ભોદન કર્યું. આ પરિષદમાં ગુજરાત-રાજ્યસ્થાનથી બે હજારથી વધુ રોટરિયન પરિષદ્ધો ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૨૪-૧૨-૨૦૧૬, મંગળવાર, (સરખેજ-નારોલ), અમદાવાદ

- ૬૨ વર્ષની માફક આ વર્ષે પણ અમદાવાદની વિરાસત સમાન વિશાળા સંસ્થા ખાતે ‘ગાંધી મિત્ર’ એવોઈ પ્રદાનનો કાર્યક્રમ થયો. પૂજ્ય સ્વામીજીને દર વર્ષે આ કાર્યક્રમમાં નિમંત્રિત કરવામાં આવે છે. ગુજરાતના વિવિધ કોરોઅં ગાંધી પ્રેરિત કાર્ય કરનારા ગાંધીપ્રેમીઓનું અંગે ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમશ્રીના વરદ્ધ હસ્તે સન્માન કરવામાં આવે છે. આ વર્ષ ગુજરાતના નવા ગવર્નરશ્રી આદરણીય આચાર્ય દેવતાજીની ઉપસ્થિતિ ખૂલ જ પ્રેરણાસ્પદ રહી.

- આજરોજ સાંજે ‘દિવ્ય જીવન’ માસિકનાં સંપાદિકા અને શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘનાં સહભેદી તથા સુપ્રસિદ્ધ ‘રેઈકી ગ્રાન્ડ માસ્ટર’ શ્રીમતી રૂપાબહેનના નિવાસસ્થાને YATCના વિદ્યાર્થીઓ સાથે ઈસુના પ્રાગટ્યાદિન અને નાતાલની પૂર્વસંધ્યાએ પ્રાર્થના-

સત્તસંગ અને બોજનનું આયોજન થયું.

● તા. ૨૮-૧૨-૨૦૧૯, શનિવાર, રૂપાલ

ગાંધીનગર તાલુકા અને જિલ્લાના સુપ્રસિદ્ધ ગામ રૂપાલ ખાતે શ્રી રૂપાલ કેળવણી મંડળ સંચાલિત, શ્રી વરદાયિની હાઈસ્ક્વુલ, રૂપાલના 'ભાજીપૂર્તિ હિર્ઝક મહોત્સવ'નું આયોજન તા. ૨૮ અને તા. ૨૯ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૯ના રોજ થયું. સમારંભના દીપ પ્રજ્ઞવલન અને પ્રેરક ઉદ્ઘોષન સાથે પૂજય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે સમારંભનું ઉદ્ઘાટન કર્યું. આ ગ્રસંગે હાઈસ્ક્વુલના પ્રાંગણમાં ૬૦ છોડ (બોરસલી-રાયણ) રોપવામાં આવ્યા. ૬૦ યુવકોએ રક્તદાન પણ કર્યું.

- શિવાનંદ આશ્રમ-દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘની કારોબારીના સભ્ય આદરણીય શ્રી કમલેશ ખનાજીના નિવાસે આજરોજ સત્તસંગ અને મહાપ્રસાદનું આયોજન થયું.

● તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૯, સોમવાર, અમદાવાદ

આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે સંચાલિત ૪૪મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરનું સમાપન થયું. આ

શિબિરમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ડિયા, મુદ્રા, શિથિલીકરણ, ધ્યાન ઉપરાંત મહાશંખપ્રકાલન પણ કરાવવામાં આવ્યું. સમગ્ર શૈક્ષણિક પ્રબંધમાં પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, ડૉ. વર્ષા દવે (M.D. Gynac), ડૉ. અભિષ્ઠ ક્ષત્રીય (M.S. Ortho), ડૉ. અશોક નિર્વિશ (M.D.), વૈદ્ય ભાવદીપ ગણ્ણાત્રા, શ્રીમતી ચિદ્રૂપિણી (ડાયટિશિયન), શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર (રેઈકી ગ્રાન્ડ માસ્ટર), સુશ્રી સંગીતા થવાણી (વરિષ્ઠ યોગાચાર્ય), કુ. સોનલ ઉપરાંત શ્રી વિક્રમ મિસાણી, શ્રી મુકેશ ચૌધરી, કુ. શીલા દરભાર તથા શ્રીમતી ક્રિજલ પારેબે વિવિધ વિષયનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવ્યું. શૈક્ષણિક કાર્યક્રમ અંતે વેણિત, મૌનિક અને પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષા લેવામાં આવી. ગુજરાત વિશ્વવિદ્યાલય માન્ય પ્રમાણપત્ર પણ વિતરણ કરવામાં આવ્યા. આ ૪૪મા યોગ શિક્ષણમાં ડૉ. અંકિતા શાહ શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થી રહ્યાં. ૨૦ દિવસના આવાસીય પ્રશિક્ષણમાં ૨૨૦ કલાકનું સંપાદન કરાવવામાં આવ્યું.

- પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ વર્ષ નિભિતે આગામ્યાના નિર્ણયો**
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી મંડળની મિટિંગ તા. ૨૮ ડિસેમ્બરના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે યોજાયેલ જેમાં નીચેના મહત્વના નિષ્ણયો લેવામાં આવ્યા છે જેની સૌથે નોંધ લઈ શક્ય. તમામ સહકાર આપવા વિનંતી સહ.
(૧) શુદ્ધારાત દિવ્ય જીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન તા. ૨૬/૪/૨૦૨૦ના રોજ યોજાશે.
(૨) અમૃત મહોત્સવ વર્ષ નિભિતે પૂજય સ્વામીજીના જન્મ દિવસે વિરોધાંક પ્રસિદ્ધ કરવો. હેતુને ધ્યાનમાં રાખી સારા દેખો અને જીહેરાત આવકાર્ય છે, જે માટે કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો.
(૩) આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ (૨૦૨૦-૨૦૨૧) માટે સવાલાખ નોટબુક છપાવવી.
(૪) આગામી વાર્ષિક સંમેલન સુધીમાં ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટીશ્રીઓએ 'દિવ્યજીવન' માસિકના ૭૫૦ આજીવન સભ્યો બનાવી ૭૬મા વર્ષમાં પ્રવેશ નિભિતે પૂજય સ્વામીજીને બેટસ્વરૂપે અર્પણ કરવા.
(૫) પૂજય સ્વામીજીના ૭૫મા વર્ષની ઉજવણીને કેન્દ્રમાં રાખી સમાજના અગ્રણી સાધુ-સંતો, સામાજિક કાર્યકરો, વ્યવસાયીકો અને શુભેચ્છકોની 'અમૃત મહોત્સવ સન્માન સમીક્ષા'ની રચના કરવી.
(૬) અપ્રીલ-મે ૨૦૨૦માં યોજાનારા વાર્ષિકોત્સવ નિભિતે યોજાનારા વિવિધ કાર્યક્રમો અને ભંડારાના સૌજન્ય દાતા માટે ગ્રાસ કરવો.

ટ્રસ્ટી મંડળ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ



સાચ્યવણ સુંદરતાની સુંદર અલંકારથી

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller



સી. જી. રોડ

નેશનલ પટ્ટણ, લાલ બંગાળોની સામે

સી. જી. રોડ, અમદાવાદ - ૬

+91 99 2490 2223

SUNDAY CLOSED

સેટેલાઇટ

વિનાસ એમેરીયાન, જોધપુર ચાર રસ્તા,

BRTS બસ ષ્ટેપની સામે,

સેટેલાઇટ જોધપુર, અમદાવાદ - ૧૫

+91 63 5600 2300

SUNDAY OPEN

માણીનગર

TGB લેકરીની સામે,

માણીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮

+91 63 5600 2200

SUNDAY OPEN

www.suvarnakala.com



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



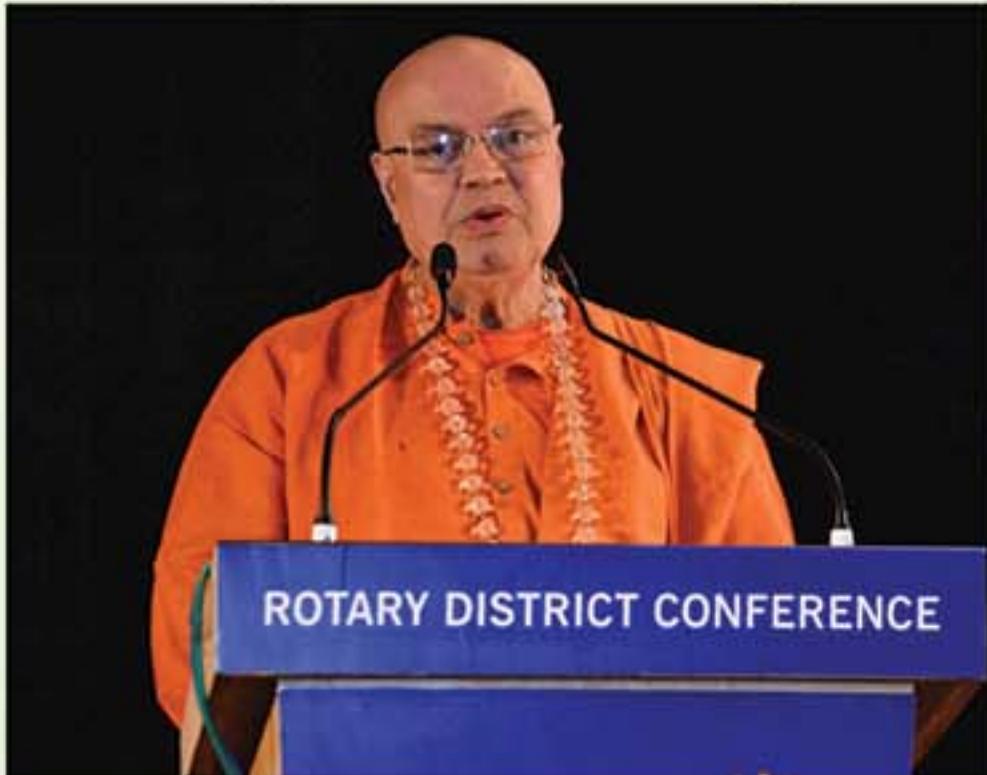
રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.
સ્પાઇસ વર્ક્સ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



Identity



નડિયાદનાં સુપ્રસિદ્ધ માઈ મંદિરની ગુરુગાઢી પર આચાર્ય શ્રી હરેન્દ્ર બાલેન્દુ ભગવતી કેશવનો અભિષેક (તા. ૧૪-૧૨-૨૦૧૯)



આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા રોટરી (ડિસ્ટ્રીક્ટ નં. ૩૦૫૪)ની ડિસ્ટ્રીક્ટ કોન્ફરન્સમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું ઉદ્ઘોધન (Service before SELF) અને ડિસ્ટ્રીક્ટ ગવર્નર શ્રી બીનાબેન દેસાઈ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન (તા. ૨૨-૧૨-૨૦૧૯)



શ્રી રૂપાલ કેળવણી મંડળ સંચાલિત, શ્રી વરદાયિની હાઇસ્કૂલનો હીરક જ્યંતી મહોત્સવ. (તા. ૨૮-૧૨-૨૦૧૯)



શ્રી હરેન્દ્ર ઓઝા પરિવાર આયોજિત શ્રી સોમનાથ મંદિરના ધજારોહણ પ્રસંગે ધજ પૂજન અને ભક્ત મંડળ દર્શન



શ્રી દિવ્યજ્ઞવન સાંસ્કૃતિક સંઘ (Sivananda Institute of Vedant - Yoga Academy)ના ૪૪મા યોગશિક્ષક તાલિમ શિબિરનાં સર્વશ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીની, ડૉ. અંકિતા જ્યમીન શાહને સ્મૃતિ ચિહ્ન પ્રદાન-પૂજ્યશ્રી સ્વામી કમલાનંદજી મહારાજના વરદહસ્તે (તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૯)



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પ્રસ્થાનત્રયી પારાયણ પ્રસંગે ઉપસ્થિત સાધકો, સંતો,
મહંતો અને મહામંડળોશ્વરો (તા. ૨૪-૧૧-૨૦૧૯ થી તા. ૬-૧૨-૨૦૧૯)



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે સંચાલિત ૪૪મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરના વિદ્યાર્થીઓ અને આચાર્યો
(તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૯ થી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૯)



સ્કૂલ ઓફ બિજનેસ મેનેજમેન્ટ, જૂનાગઢની વિદ્યાર્થીની બહેનો શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાતે (તા. ૭-૧૨-૨૦૧૯)

આરોહણ

આધ્યાત્મિક ઉત્કાંતિના આરોહણમાં ઉપર ચઢાવનારું સોપાન બની શકે તેવું આ નવું વર્ષ બનાવો. પરમેશ્વરે આપેલું આ વરદાન વેડફાય નહીં તેવું નવલું તેને બનાવો. માનવ-પ્રતિષ્ઠાને આંચ ન પહોંચે એને લાયક આ ઈશ્વરીદાન બનાવો. પરમાત્મા તમારા આ ઊર્ધ્વમુખી આરોહણમાં ગતિ આપે એવી પ્રભુચરણોમાં મારી ઉત્કટ પ્રાર્થના છે અને પરમ પૂજનીય પ્રિય ગુરુ મહારાજનાં ચરણકમળોમાં પણ આ જ નિવેદન છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ