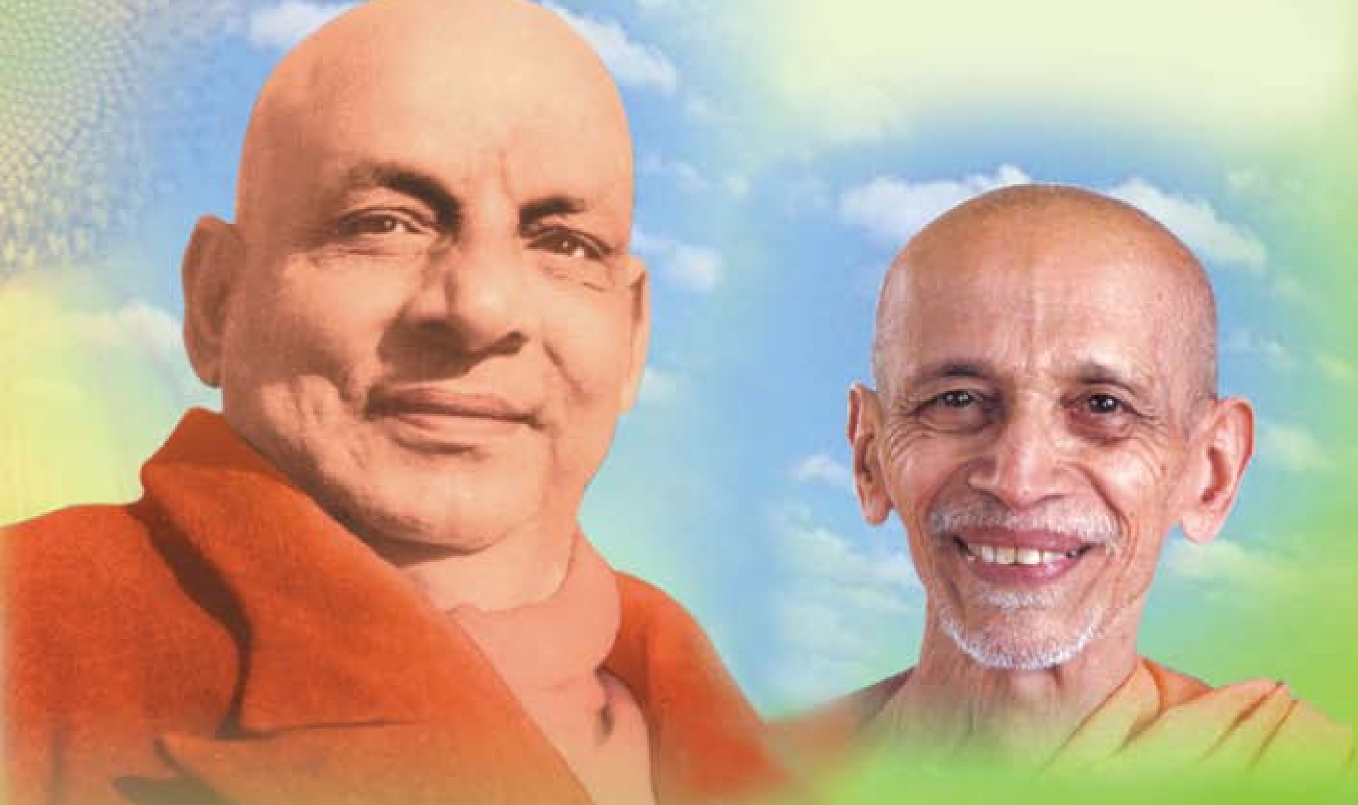
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન

વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૫ અંક - ૪ એપ્રિલ-૨૦૧૮

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/-



શિવાનંદ આશ્રમમાં ટેકનો મેરેથોન સમારંભનું ઉદ્‌ઘાટન પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણ મંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમા તથા ગુજરાત ટેકનિકલ યુનિવર્સિટી અને ISROના પદાધિકારીઓ (તા. ૩૦-૩-૨૦૧૮)

સમસાદબાગ (હૈદરાબાદ) ખાતે પરમ પૂજ્ય શ્રીમત્ ચિન્ન જીયર સ્વામીજીના પવિત્ર સાંનિધ્યમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તા. ૧૩-૩-૨૦૧૮)

કબીર આશ્રમ, વડાલી ખાતે સત્સંગ (તા. ૪-૩-૨૦૧૮)

શિવાનંદ આશ્રમમાંથી વડાપ્રધાન સાથે દૂરદર્શન ઉપર સીધુ પ્રસારણ

શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે આયોજાયેલ હેકાથોન (૩૬ કલાકનું સમસ્યા સમાધાન સત્ર)નું આદરણીય શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમાજી દ્વારા દીપ પ્રાગટ્ય (તા. ૩૦-૩-૨૦૧૮)

હેકાથોનમાં ઉપસ્થિત સમગ્ર ભારતભરના વિદ્યાર્થી તજજ્ઞો (તા. ૩૦,૩૧-૩-૨૦૧૮)

પૂજ્યા શ્રીશ્રી મા અમૃતાનંદમયી સંઘના સોવેનિયરનું વિમોચન કરતા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, સાથે છે ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય મુખ્ય મંત્રી શ્રી વિજય રૂપાણીજી (તા. ૧૧-૩-૨૦૧૮)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૫ અંક : ૪ એપ્રિલ-૨૦૧૮

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

❍

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

❍

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

❍

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

લવાજમ

ભારતમાં

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

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

ૐ

लोकादिमग्निं तमुवाच तस्मै
या इष्टका यावतीर्वा यथा वा ।
स चापि तत्प्रत्यवदद्यथोक्त-
मथास्य मृत्युः पुनरेवाह तुष्टः ॥

कठोपनिषद – १, १, १५

યમરાજાએ ઉપર્યુક્ત પ્રકારે અગ્નિવિદ્યાની મહત્તા અને ગોપનીયતા બતાવીને સ્વર્ગલોકની કારણરૂપા અગ્નિવિદ્યાનું રહસ્ય નચિકેતાને સમજાવ્યું. અગ્નિ માટે કુંડ-નિર્માણાદિમાં કેવા આકારની, કેવી અને કેટલી ઈંટ જોઈએ તેમજ અગ્નિનું આહ્‌વાન કેવી રીતે કરવું જોઈએ - આ બધું વ્યવસ્થિત રીતે સમજાવ્યું. ત્યારબાદ નચિકેતાની બુદ્ધિ અને સ્મૃતિની પરીક્ષા કરવા માટે યમરાજાએ નચિકેતાને પૂછ્યું કે તું જે સમજ્યો છે તે મને જણાવ. તીક્ષ્ણબુદ્ધિ ધરાવતા નચિકેતાએ સાંભળીને જે યથાર્થ સમજ્યો હતો તે એ જ પ્રમાણે જણાવ્યું. યમરાજા તેની વિલક્ષણ સ્મૃતિ અને પ્રતિભાને જોઈ ખૂબ પ્રસન્ન થયા.

શિવાનંદ વાણી

● રત્નકણિકા ●

- આત્મા અને પરમાત્મામાં કોઈ ભેદ નથી.
- તણખલા જેવા નમ્ર, બાળક જેવા નિર્દોષ અને ગોપીઓ જેવા અનાસક્ત થવાથી ઈશ્વર સાથે તાદાત્મ્ય થાય છે.
- પ્રાર્થનારૂપી નૌકા દ્વારા સંસારસાગર તરી શકાય છે.
- ઈશ્વરપ્રાપ્તિ થતાં ભૂખ-તરસ સતાવતાં નથી.
- જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે માત્ર આ જન્મનાં જ નહિ, પરંતુ પૂર્વજન્મનાં કર્મ પણ જવાબદાર છે.
- પ્રેમ એ તમામ બુરાઈઓની દવા છે.
- પોતાની ભલાઈ માટે કરેલું કાર્ય બંધન બને છે, જ્યારે બહુજનના હિત માટે કરેલું કાર્ય મુક્તિ આપે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧.	કઠોપનિષદ્		૩
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૪
૩.	સંપાદકીય	તંત્રી	૫
૪.	અંતર્મુખ વૃત્તિની સાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૬
૫.	આપણા ઉપનિષદના ઋષિઓની મહાન ખોજ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૯
૬.	મર્ત્ય અને અમર્ત્ય	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૧
૭.	ગોપિકા ગીત	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૩
૮.	પરમાત્માનું નામ તો કલ્પતરુ છે	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી	૧૭
૯.	માનસિક શાંતિ	શ્રી સ્વામી સત્‌ચિદાનંદજી	૧૯
૧૦.	પ્રભુની શોધમાં-૪	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા	૨૨
૧૧.	દુર્ગમ પથ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૪
૧૨.	શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો		૨૬
૧૩.	સંસારીઓની સાધના	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૮
૧૪.	વૃત્તાંત		૩૦

તહેવાર સૂચિ

મે-૨૦૧૮

તા.	તિથિ	(વૈશાખ વદ)
૩	૩	પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૪મો પ્રાકટ્યોત્સવ
૧૧	૧૧	અપરા એકાદશી
૧૩	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૫	૩૦	દર્શ અમાવાસ્યા
		(જેઠ સુદ)
૧૬	૧	અધિક પુરુષોત્તમ માસ પ્રારંભ
૨૦	૬	શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિરનો ૨૨મો પાટોત્સવ
૨૪	૧૦	શ્રી ગંગા દશહરા
૨૫	૧૧	કમલા એકાદશી
૨૬	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨૯	૧૫	પુરુષોત્તમ પૂર્ણિમા

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

ધૈર્ય અને દિવ્ય જીવન

આ વિચિત્ર જગતમાં ધાર્મિક માણસો દુઃખી અને ગુંડાઓ સમૃદ્ધ થતા જોવા મળે છે. તેથી આ વિશ્વમાં ઊલટું પ્રમાણ ચાલતું દેખાય છે. માણસ સ્વભાવે ઉતાવળિયો છે. તે તરત જ પરિણામ જોવા માગે છે. 'આત્માના રાજ્યમાં કાર્યોની પ્રતિક્રિયાઓ તરત જ જોવા મળતી નથી, પરંતુ તે મોટા ભાગે ગુપ્ત રહેતી હોય છે.' તેથી ધૈર્ય રાખો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

શિવાનંદ આશ્રમની સંત કુટીર અને સંત નિવાસના પ્રાંગણમાં શિરીષનું વૃક્ષ છે. પાનખર આવતાં તેની ઉદાસી પચાસ દિવસ ચાલે, પરંતુ નૂતન કૂંપળો પાંચ દિવસમાં જ ફૂટે અને બીજા પાંચ દિવસમાં શિરીષનાં સુગંધિત પુષ્પથી આશ્રમનું સમગ્ર પ્રાંગણ મઘમઘી ઊઠે. આવું જ રાતરાણીનું. ભલે પુષ્પ અલ્પકાળ સુધી જ આવે પણ દૂર સુધી તેની સુવાસ પ્રસરી રહે.

આ માણસ-જાતનું આવું શા માટે નહીં હોય ? પાંદડાં સુકાય, સડે એટલે ખરે, માણસ સડી જાય પણ તેની જીવવાની જિજીવિષા કરમાતી નથી. ત્યાં નવી કૂંપળો ફૂટવાની કોઈ આશા નથી, જીવન સુગંધ તો જીવ મહોર્યો હોય તો પ્રસરે ને ? આપણે આપણા કુંડાળામાંથી જ બહાર આવી શકતા નથી તો સુગંધ સુદૂર પ્રદેશોમાં કેમ પ્રસરે ?

આપણે આપણા જીવનના અંતઃસ્તરે ડોકિયું કરવું જ પડશે. પશુ-પંખી, જીવ-જંતુ જન્મે-જીવે અને મરે. આપણને તો કુદરતે મનખો માનવદેહ આપ્યો. વિવેક-બુદ્ધિ અને વૈચારિક ક્ષમતા આપી, પરંતુ આપણી ઉડાન કેટલી ઊંચી ? જગત ચંદ્રમાં ગયું, મંગળમાં જશે. આપણે આપણા માનવ-સમાજના વિસ્તરેલા પ્રભાવિત વિશ્વમાંથી એક કચકડાના રમકડામાં બંધાઈ અને ગંધાઈ રહ્યા છીએ.

વર્તમાન પેઢી ઈન્ટરનેટ, એરોપ્લેન, કમ્પ્યૂટર, ટીવી, કાર, એર કોન્સ અને મોબાઈલ ફોન વચ્ચે બોલિવુડ અને ક્રિકેટ કલ્ચર વચ્ચે આટાપાટા રમે છે. જીવન યંત્રવત્ થઈ ગયાં. પારિવારિક એકતા, અખંડતા, સ્નેહ, સૌજન્ય, પ્રાર્થના, કરુણા, સન્માન, ચારિત્ર્ય, લજ્જા-મર્યાદા, સમયસૂચકતા, વાંચન- ચિંતન- મનનનાં તો વળતાં પાણી થયાં.

સાંજ પડતાં રમતગમતનાં મેદાનમાં યુવાનો તથા બાળકોનો કલબલાટ શમી ગયો. પેલાં ચકલાંઓ શહેરોમાં હવે દેખાતાં નથી. આશ્રમમાં પોપટ પાર વગરના હતા, હવે એક પણ નહીં. શિયાળામાં ૪૦ થી ૫૦ પ્રકારનાં પક્ષીઓથી આશ્રમનું વાતાવરણ મુખરિત થતું. હવે માત્ર કબૂતર રહ્યાં છે, કાગડા પણ ક્યારેક જ દેખાય છે.

ઉનાળે 'ખસ-નો-વાળો' પોટલીમાં બાંધીને લાલ કે કાળા માટલામાંનાં ઠંડાં પાણી તો હવે સપનાં થયાં. ફ્રીઝ અને બોટલ વચ્ચે બંધાયેલો આધુનિક માનવી કેટલા વિવિધ પ્રકારના રોગનો ભોગ બને છે તેની તેને ખબર જ નથી.

પહેલાં આપણે મેદાની રમતો ઉઘાડા પગે રમતા, રેતીમાં આળોટતા, બગીચાને પાણી પાતા, સાંજે શાળાએથી આવીને સેવ-મમરા, રોટલી વચ્ચે ગોળ મૂકીને ખાતા. હવે મેંદો અને તેની બનાવટો ઊધઈની જેમ પ્રસરતી જાય છે.

દરરોજના પિઝા-પાસ્તા, ન્યૂડલ્સ, મેગી, બજારનાં સમોસાં, મેંદાની મઠડી, ખાખરા કે ઠંડાં પીણાંથી લિવરમાં એપ્સસ થાય છે તેની સભાનતા રહી નથી.

ઉનાળુ વેકેશન હરવા-ફરવા-પૈસાનો ધૂમાડો સમયની બરબાદી માટે નથી. આપણા આંગણાથી પ્રારંભ કરીએ, ગલી, મહોલ્લો અને શહેરમાં કંઈ સારી સેવાકીય પ્રવૃત્તિ કરીએ તો ઉનાળુ વેકેશન સાર્થક થશે. બાકી ખાઈ-પીને સૂઈ રહેવાથી પ્રમાદ તો વધવાનો છે જ.

જાગૃત થઈએ, સાવધાન થઈએ, ખડતલ થઈએ, મજબૂત થઈએ, સડી જતાં પહેલાં જ ખરવાનું થાય તો અફસોસ ન કરીએ. જે પાન ઊગ્યું, તેણે ખરવું જ પડે. જે પુષ્પ ઊગ્યું તેણે પણ સુકાઈ જવું પડે, પરંતુ આપણે સુકાઈ કે સડી જઈએ તે પૂર્વે જ પરમાત્માને સમર્પિત થઈએ ત્યાં જ માનવજીવનનું સાર્થક્ય.

- સંપાદક

અંતર્મુખ વૃત્તિની સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

[પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-સિદ્ધ પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક પળ અને પ્રત્યેક શ્વાસ સાધના જ હતાં. તેમનાં જન્મ શતાબ્દી પછીના દશ વર્ષો એટલે ચિદાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપની સમક્ષ 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં ખૂબ આનંદ છે.]

શોધો, સમજો અને સાક્ષાત્કાર કરો. આ ત્રિપુટીને યાદ રાખો. શોધ-એ શ્રુતિઓનું શ્રવણ છે. સમજવું એ મનન અથવા સાંભળેલી કે વાંચેલી વાતોનું ચિંતન છે. 'હું બ્રહ્મ છું.' આ વિચારના સતત નિદિધ્યાસનથી આત્મસાક્ષાત્કારની પ્રાપ્તિ થાય છે. વેદાંતના મત પ્રમાણે આત્મસાક્ષાત્કારનાં આ ત્રણ સાધન છે.

વિશ્લેષણ કરો, સમજો તથા ત્યાગો. આ બીજી ત્રિપુટી છે, તેનાથી વૈરાગ્યનો વિકાસ થશે. વિષયો પ્રત્યે મોહનો નાશ થશે. જેવો કોઈ વિષય તમને આકર્ષે કે તરત જ આ વિષયને યાદ કરો. આ વિષયનાં જુદાં જુદાં અંગોનું વિશ્લેષણ કરો. આ વિષયના વાસ્તવિક સ્વરૂપને સમજી લો તથા તેમનો પરિત્યાગ કરો. ઉપર કહેલ મંત્રના સતત જપથી તમને ખૂબ જ લાભ થશે, તેનાથી વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થશે. મન વિષય તરફ નહિ દોડે; ઊલટું તે વિષયોથી વિમુક્ત થશે. વિષયો પ્રત્યેનો રાગ ધીરે ધીરે લુપ્ત થશે. આ રીતનો મેં તો ખૂબ જ લાભ ઉઠાવ્યો છે. બધા પ્રત્યેનો રાગ નાશ થતાં મન હૃદય તરફ વળશે. આ જ મનનું યોગ્ય સ્થાન છે. મન ઈશ્વર તરફ વળશે. આ જ અંતર્વૃત્તિ છે.

સાવધાની દ્વારા સાધના

જે વ્યક્તિ બીજાના દોષો તરફ જેવી રીતે જુએ છે તેવી જ રીતે પોતાના દોષો તરફ પણ જુએ છે તે જલદીથી મહાત્મા બની જાય છે. સત્ય ખાતર તમારા સર્વસ્વનું બલિદાન કરવા તૈયાર રહો. ભૂતકાળમાં મળેલી નિષ્ફળતાઓ કે કરેલી ભૂલોની ચિંતા ન કર્યા કરો, કારણ તેનાથી મનમાં શોક, પશ્ચાત્તાપ તથા દુઃખ પેદા થશે. ભવિષ્યમાં તેનો જપ ન કરો. સાવધાન રહો. તમારી નિષ્ફળતાનાં કારણોનો વિચાર કરો અને તેને દૂર કરવા પ્રયત્નશીલ બનો. હંમેશાં સતર્ક તથા સાવધાન રહો. નવી શક્તિ તથા સદ્‌ગુણોથી સબળ બનો. ધીરે ધીરે સંકલ્પશક્તિનો વિકાસ કરો.

આત્મવિશ્લેષણની સાધના

દરરોજ આત્મવિશ્લેષણ અથવા આત્મનિરીક્ષણ અનિવાર્ય રીતે આવશ્યક છે. ત્યારે જ તમે તમારા દોષો દૂર કરીને જલદીથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકશો. માળી નવા છોડવાઓની દેખરેખ ખૂબ જ સાવધાનીપૂર્વક કરે છે. તે હંમેશાં તેની આજુબાજુ નીંદણ કરે છે અને તે છોડવાની આજુબાજુ મજબૂત વાડ કરે છે. યોગ્ય સમયે તેને પાણી પાય છે ત્યારે જ તે છોડવા સારી રીતે વૃદ્ધિ પામે છે અને ફળ આપે છે. બરાબર આ જ રીતે દરરોજ આત્મનિરીક્ષણ તથા આત્મવિશ્લેષણ દ્વારા તમારે તમારા દોષોની તપાસ કરી પત્તો લગાવવો જોઈએ અને અનુકૂળ સાધનો વડે તેમને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એક રીતે જો સફળતા ન મળે તો અનેક રીતો અજમાવવી જોઈએ; અગર તેમનો સમન્વય કરવો જોઈએ. જો પ્રાર્થનાથી ફળ ન મળે તો સત્સંગ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, વિચાર વગેરે કરો. તમારે કેવળ અભિમાન, દંભ, કામ, ક્રોધ વગેરે મોટી વૃત્તિઓનો જ નાશ નથી કરવાનો પણ ચિત્તમાં છુપાઈ રહેલી તેમની સૂક્ષ્મ વાસનાઓનો પણ ક્ષય કરવાનો છે. ત્યારે જ તમે પૂર્ણરૂપે સુરક્ષિત રહી શકશો.

આ સૂક્ષ્મ વાસનાઓ ખૂબ જ ખતરનાક છે. તે ચોરની માફક લાગ સાધીને બેસેલી હોય છે અને જેવા તમે સહેજ અસાવધ બન્યા કે તમારામાં વૈરાગ્યની જરાક ઊણપ દેખાય કે તમારી સાધનામાં સહેજ ઢીલાશ આવે કે તમે ઉત્તેજિત થઈ જાઓ કે તરત જ તે તમારા ઉપર હુમલો કરી બેસશે. કેટલાક પ્રસંગોએ અત્યંત ઉત્તેજના

થવા છતાં પણ આ દોષો પ્રગટ ન થાય અને અનેક દિવસો સુધી નિત્યનિરીક્ષણ તથા આત્મવિશ્લેષણની સાધના પણ બંધ થઈ જાય તો તમારે નિશ્ચય જાણવું જોઈએ કે એ સૂક્ષ્મ સંસ્કાર નાશ પામ્યા છે અને તમે સુરક્ષિત છો. આત્મવિશ્લેષણ તથા આત્મનિરીક્ષણના અભ્યાસ માટે ધૈર્ય, સંલગ્નતા (જૂવાની માફક ચોંટ્યા રહેવું), ચીવટ, ખંત, લોહસંકલ્પ, સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ, સાહસ વગેરેની આવશ્યકતા છે, પરંતુ આનું ફળ અણમોલ છે. આ ફળ છે અમૃતત્વ, પરમ શાંતિ, પરમાનંદ, તેના માટે તમારે ભારે કિંમત ચૂકવવી પડશે. માટે સાધના કરતી વખતે અસંતોષ કદી પ્રગટ ન કરો. આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં તમારે મન, હૃદય, બુદ્ધિ તથા આત્માને પૂર્ણપણે લગાડવાં જોઈએ ત્યારે જ ત્વરિત સફળતા સંભવિત બનશે.

દરરોજ આધ્યાત્મિક દિનચર્યાનું પાલન કરો અને રાત્રે આત્મવિશ્લેષણનો અભ્યાસ કરો. આખા દિવસમાં તમે કેટલી ભૂલો કરી અને કેટલાં ભલાં કામ કર્યાં તેની ડાયરીમાં નોધ કરો. સવારે એવો સંકલ્પ કરો કે હું આજે ગુસ્સે નહિ થાઉં, હું આજે બ્રહ્મચર્ય પાળીશ, હું આજે સાચું બોલીશ વગેરે.

પ્રતિપક્ષ ભાવનાની સાધના

ખરાબ વિચારો આવતા હોય તો તેમને દૂર કરવા માટે તમારી ઈચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ ન કરો. આથી તો તમારી શક્તિ ઘટશે અને તમે થાકી જશો. જેટલો તમે વધુ પ્રયાસ કરશો તેનાથી બમણી શક્તિથી તેઓ તમારા પર વારંવાર આક્રમણ કરશે. તે વિચારો ખૂબ જ મજબૂત બની જશે. તેવા વિચારોની ઉપેક્ષા કરો. શાંત રહો તો તેઓ જલદીથી ચાલ્યા જશે. તેમના સ્થાને પ્રતિપક્ષ ભાવના પેદા કરો. કામ, ક્રોધ, મદ, લોભ વગેરેને બ્રહ્મચર્ય, પ્રેમ, નમ્રતા તથા અપરિગ્રહ વગેરે પ્રતિપક્ષી ગુણોના અભ્યાસથી દૂર કરો અથવા ઈશ્વરના ચિત્ર કે મંત્રનું વારંવાર ચિંતન કરો અથવા પ્રાર્થના કરો.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિની સાધના

આસુરી પ્રકૃતિને દૈવી પ્રકૃતિમાં બદલવા માટે ચાર સાધના છે, જે આ સાધનાનો અભ્યાસ કરે છે તે કદી પણ ખરાબ દૃષ્ટિ નહિ રાખે. તેને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ થશે. તેનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જશે. તે ખરાબ વાતાવરણની ફરિયાદ નહિ કરે. તમારે આ ચારે સાધના દરરોજ કરવી જોઈએ.

૧. કોઈ પણ માણસ સંપૂર્ણ રીતે ખરાબ નથી. દરેક વ્યક્તિમાં કંઈ ને કંઈ સદ્‌ગુણ અવશ્ય છે, દરેક વસ્તુમાં રહેલા શુભ તત્ત્વનું દર્શન કરો. શુભ દૃષ્ટિનો વિકાસ કરો. દોષશોધક દૃષ્ટિના નિવારણ માટે આ ખૂબ જ પ્રભાવશાળી ઉપાય છે.

૨. પહેલા નંબરનો દુષ્ટ માણસ પણ એક પ્રસુપ્ત સંત હોઈ શકે. તે ભવિષ્યમાં થનારો સંત છે. તે બરાબર યાદ રાખો. તે સદાકાળનો દુષ્ટ નથી. તેને સંતોની સંગતિમાં રાખો. તેથી ચોરની વૃત્તિ તરત જ બદલાઈ જશે. દુષ્ટતાને ઘૃણાની નજરે જુઓ પણ દુષ્ટને નહિ.

૩. યાદ રાખો કે ભગવાન નારાયણ પોતે જ દુષ્ટ, ચોર તથા વેશ્યાના રૂપમાં સંસારમાં રંગમંચ ઉપર નાટ્યક્રીડા કરી રહ્યા છે. આ તો લીલા છે. તમારી સમસ્ત દૃષ્ટિ તત્ક્ષણ બદલાઈ જશે. દુષ્ટને જોતાં જ તમારા હૃદયમાં ભક્તિભાવ પેદા થશે.

૪. સર્વત્ર નારાયણ-દૃષ્ટિ રાખો. બધે નારાયણને જ જુઓ. તેના અસ્તિત્વનું ભાન રાખો.

જે કંઈ તમે જુઓ છો, સ્પર્શો છો તથા ચાખો છો તે ઈશ્વર સિવાય બીજું કાંઈ જ નથી.

માનસિક દૃષ્ટિકોણ બદલી નાખશો ત્યારે જ તમે આ પૃથ્વી ઉપર સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી શકશો. જો મનુષ્યની દૃષ્ટિ ખરાબ હોય અને વાણી ગંદી હોય તો ઉપનિષદો અને વેદાંતનાં સૂત્રોના અધ્યયનનો શો અર્થ?

વિશ્વપ્રેમ માટે શિસ્ત

આ જગતમાં પ્રેમ જ એક સાર વસ્તુ છે. તે નિત્ય, અમર્યાદ તથા અવિનાશી છે. શારીરિક પ્રેમ તો રાગ અથવા મોહમાત્ર છે. સાર્વભૌમ પ્રેમ દૈવી પ્રેમ છે.

ઈશ્વર પ્રેમ છે. પ્રેમ ઈશ્વર છે. સ્વાર્થ, લોભ, અભિમાન, મદ તથા ઘૃણા હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે તથા વિશ્વપ્રેમના વિકાસને રૂંધે છે.

નિષ્કામ સેવા, સત્સંગ, પ્રાર્થના, મંત્ર, જપ વગેરે દ્વારા વિશ્વપ્રેમનો ક્રમશઃ વિકાસ કરો. સ્વાર્થથી હૃદય સંકુચિત થઈ જતાં મનુષ્ય પોતાનાં સ્ત્રી-બાળકો, મિત્રો કે સંબંધીઓને જ પ્રેમ કરે છે. થોડી ઉન્નતિ થતાં તે પોતાના ગામ કે જિલ્લાના લોકોને પ્રેમ કરે છે; પછી પોતાના રાજ્ય અને દેશના લોકોને ચાહે છે અને છેવટે જુદા જુદા દેશોના લોકોને ચાહે છે. અંતિમ અવસ્થામાં તે બધાંને ચાહે છે અને તે વિશ્વપ્રેમ પ્રાપ્ત કરે છે. બધી જ મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જાય છે. હૃદય અમર્યાદિત રીતે વિશાળ બની જાય છે.

વિશ્વપ્રેમની વાતો કરવી તો ખૂબ જ સહેલી છે, પરંતુ તેને વ્યવહારમાં મૂકવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. મનની સંકુચિતતા માર્ગમાં અવરોધક બની ખડી થઈ જાય છે. પુરાણા ખરાબ સંસ્કાર પણ બાધક બને છે. લોહસંકલ્પ, પ્રબળ ઈચ્છાશક્તિ, ધૈર્ય, સંલગ્નતા તથા વિચાર દ્વારા તમે બધી જ મુશ્કેલીઓને ખૂબ જ સહેલાઈથી જીતી શકો છો. હે મારા વહાલા મિત્રો! જો તમે સાચા હશો તો પરમાત્માની કૃપા તમને જરૂર પ્રાપ્ત થશે.

વિશ્વપ્રેમની પરિસમાપ્તિ અદ્વૈત ચેતનામાં થાય છે. આ જ છે ઉપનિષદના ઋષિઓની ચેતના. શુદ્ધ પ્રેમ મહાન સમતા આપનાર છે. હફીઝ, કબીર, ગૌરાંગ, તુકારામ, રામદાસ વગેરેએ આ વિશ્વપ્રેમનો સ્વાદ ચાખ્યો છે. આ બધા લોકોએ જે પ્રાપ્ત કર્યું છે તે તમે પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

એવો અનુભવ કરો કે આ આખું જગત તમારું શરીર છે, તમારું પોતાનું ઘર છે. મનુષ્ય-મનુષ્ય વચ્ચે જેટલા પણ અવરોધો છે તેમનો નાશ કરી નાખો. મોટાઈની ભાવના તો મૂર્ખાઈ છે. વિશ્વપ્રેમનો વિકાસ કરો. બધા સાથે એકતા રાખો. અલગ થવું તે તો મૃત્યુ સમાન છે. એકતા જ શાશ્વત જીવન છે. અનુભવો કે આ સમસ્ત જગત વિશ્વ-વૃંદાવન છે. અનુભવો કે આ શરીર ઈશ્વરનું હાલતું-ચાલતું ભવન છે. ઘર, કાર્યાલય, સ્ટેશન અથવા બજાર કોઈ પણ જગ્યાએ તમે હો, હંમેશાં અનુભવો કે તમે મંદિરમાં જ છો. દરેક કાર્યને ઈશ્વરની પૂજા જ સમજો. કર્મનું ફળ ઈશ્વરને સમર્પી દરેક કાર્યને યોગમાં ફેરવી નાખો. વેદાંતના સાધકોએ અકર્તાભાવ તથા સાક્ષીભાવ સદા કાયમ રાખવા જોઈએ. ભક્તિમાર્ગના સાધકોએ સદા નિમિત્તભાવ રાખવો જોઈએ. એવી ભાવના કેળવો કે પ્રાણીમાત્ર ઈશ્વરનાં જ રૂપ છે. 'ईशावास्यमिदं सर्वम्' આ જગત ઈશ્વરથી જ વ્યાપ્ત છે. એવી ભાવના કેળવો કે એક જ વસ્તુ અથવા ઈશ્વર બધા હાથે કામ કરે છે, બધી આંખે જુએ છે તથા બધા કાને સાંભળે છે. તમારામાં જબ્બર પરિવર્તન આવી જશે. તમે પરમ શાંતિ તથા સુખ ભોગવશો.

હરિઃ ૐ શાંતિઃ

☐ **'સાધના'માંથી સાભાર**

PRAYER FOR SUCCESS

कृष्ण कृष्ण महायोगिन् भक्तानामभयंकर ।

गोविन्द परमानन्द सर्वं मे वशमानय ॥

O Krishna, O Krishna ! Thou art the Yogi of Yogis. Thou bestoweth fearlessness on Thy devotees. O ! Govinda ! Thou art the giver of Supreme bliss. Bring everything to my favour.

આપણા ઉપનિષદના ઋષિઓની મહાન ખોજ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

પરમ, શાશ્વત વૈશ્વિક પુરુષને ભક્તિપૂર્ણ પ્રણામ! તે બ્રહ્માંડવ્યાપી પુરુષ સર્વવ્યાપી અને સર્વાંતર્યામી છે. પોતાની રહસ્યભરી, ગૂઢ અને અબોધગમ્ય દિવ્ય સત્તાથી પળેપળે અસંખ્ય વિશ્વ રચે છે, પાલન કરે છે અને લય કરે છે. બીજી બાજુ આ જ અનુપમ શક્તિ, જાણે કે અસમજણ કે ભ્રાંતિનો પડદો બધાં સર્જન પર નાખે છે. આમ થવાથી બધાંની અંદર પ્રકાશતો સર્જનહાર જે અન્ય બીજી વસ્તુ કરતાં વ્યક્તિથી વધુ નજીક છે, બધી વસ્તુ પરના વ્યક્તિના કુલ વહાલ કરતાં તેનું વહાલ વધુ છે, વિશ્વસર્જિત કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં જે વધુ પોતાનો લાગે છે તે 'પુરુષ' ઓળખાતો નથી.

આપણા માટે તે એટલો વધુ નજીક છે કે આપણે તેનો અનુભવ કરતા નથી. બધે વર્તમાન હોવા છતાં આપણે તેને કળી શક્તા નથી. આ અકળ કળા, આ હાલત, આ વિચિત્ર, અસાધારણ, અવર્ણનીય ઘટનાને અતીન્દ્રિય નામ 'માયા' આપવામાં આવ્યું છે. માયાના લીધે સદા હાજરને ઓળખી શકાતો નથી, હંમેશ પાસે રહેલો હોવા છતાં દૂર-સુદૂર લાગે છે, ખૂબ મહેનતથી પહોંચાય તેમ જણાય છે. આ કારણે જે હરહંમેશ પ્રાપ્ય જ છે તેવા પુરુષને આપણે ખોળીએ છીએ.

'એકમ્ એવ અદ્વિતીયમ્ બ્રહ્મ' - જે અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે એક અને અજોડ છે. આ મહાન સત્તા એક અને એક જ અને અદ્વૈત, સનાતન અસ્તિત્વ, હરહંમેશ વર્તમાન, અસીમ છે. બીજું છે જ નહિ, એક અને એક જ છે. જે કશું અસ્તિત્વમાં છે તે 'તે' અદ્વિતીય પુરુષમાં સ્વાભાવિક રીતે સમાયેલું છે.

'માયા' એક અસાધારણ, અવર્ણનીય વૈશ્વિક પુરુષની અવસ્થા છે, જે એક અને અદ્વિતીય બધે જ હાજર હોવા છતાં ઓળખાતી કે સમજાતી ન હોઈ તેવી અસાધારણ અવર્ણનીય વૈશ્વિક પુરુષની સ્થિતિનું વર્ણન કરવા વપરાતો શબ્દ છે. આ અપૂર્ણ ચેતનાને 'માયા' કહે છે. તે બ્રહ્મ પોતાનામાંથી પ્રગટ થતી કશીક રહસ્યભરી ચીજ સિવાય કશું નથી. 'માયા' એટલે મૂળ પ્રદીપ્ત, દેદીપ્યમાન સત્તાને છુપાવી રાખતું પરમ પુરુષનું જ તેજ છે.

ઉપનિષદ સમયના ઋષિઓ અને દ્રષ્ટાઓની આ મહાન શોધનું મહત્ત્વ અને પ્રસ્તુતતા એ છે કે જિજ્ઞાસુને તે કહે છે કે તેનાથી બહાર કશી જ સમસ્યા નથી. પોતાની જાત સિવાયની તેનો પથ રુંધતી કોઈ આડ જ નથી. ઈશ્વર અને શેતાન કે અલ્લા અને શેતાન જેવું કોઈ વિભાજન નથી. જેહોવાહ અને રાક્ષસ જેવાં બેવડાં સનાતન તત્ત્વ નથી. તમારી મુક્તિ વિરુદ્ધ બહાર કશું પરિબળ કાર્યશીલ નથી. તેથી તમારે મુક્તિની પ્રાપ્તિ સામે તમારી જાતની બહાર કશાનો સામનો કરવો પડે તેમ નથી.

જે કંઈ છે તે તમારી અંદર છે. બધી સમસ્યાઓ તમારી અંદરથી ઉદ્ભવે છે. બધા ઉકેલ તમારી અંદરથી ગોતી, શોધી અને અપનાવવાના છે. બધું ત્યાં જ છે. ફક્ત સૂઝ ધરાવો, આંખો ખોલેલી રાખો, જુઓ અને જાણો. આથી માણસ નીડર થાય છે. તમારે એવી કોઈ અનિષ્ટકર, અપકારી શક્તિ ધરાવતા તેમજ જેના પંજામાંથી માણસ છટકી ન શકે તેવા રાક્ષસનો ડર રાખવો જરૂરી નથી.

થરથરશો નહિ. બીક ન રાખશો. બીજી કોઈ શક્તિનું શરણ લેવા દોડવું જરૂરી નથી. કોઈ વ્યક્તિ ઈશ્વર જેવી જ ગૂઢ, દેખીતી જ સર્વશક્તિમાન, બધાં સર્જનને તેની પકડ અને દાસત્વમાં પકડી રાખે તેવી કોઈ તાકાતનું આ કામ હોય, રાક્ષસી ષડ્યંત્ર હોય તેવું ધારી લેવાની જરા પણ જરૂર નથી.

વૈદિક ધર્મના સંદર્ભમાં આવો ખ્યાલ હસ્તી નથી ધરાવતો. ધર્મ અને કલિપુરુષનું દ્વિભાજન સદાચારનું અને આ લોહયુગનું સામર્થ્ય પણ

અલ્પકાલીન ખ્યાલ છે, ટૂંક સમય માટેની કામચલાઉ રીત છે, જે શરૂઆતમાં સમજ પૂરતું ચાલી શકે; દૈવી આસુરી સંપદાનું દ્વિભાજન પણ ફક્ત થોડા શરૂઆતના સમય પૂરતું કામમાં લઈ શકાય.

તેથી જ સંતો કહે છે, ''આ સ્વપ્નમાંથી જાગો. તમે કદી બંધનમાં હતા જ નહિ.તમે કદી અપૂર્ણ ન હતા. તમે નિત્ય શુદ્ધ, નિત્ય બુદ્ધ, નિત્ય મુક્ત, નિત્ય પરિપૂર્ણ, આનંદમય આત્મતત્ત્વ છો.''

કેટલી હેરત પમાડનારી આ શોધ છે! કેટલું હિંમતભર્યું અને બહાદુરીભર્યું વિધાન ગણાય! કેવું મહાન સત્ય ! આના પર ચિંતન કરવાથી તમને પ્રેરણા મળે છે, તમે ઉત્સાહથી ભરાઈ જાઓ છો, તમે તરત જ હર્ષમાં આવી જાઓ છો. મારામાં અપૂર્ણતા ક્યાંથી હોય? મારામાં કોઈ જાતની નબળાઈ ક્યાંથી? હું છું તેમાં એક સો ટકા દિવ્યતાથી બીજું હોય જ કેવી રીતે? હું તો સદા સર્વદા પૂર્ણ, મુક્ત, શુદ્ધ છું.

આ વાતને પૂરી પકડી લો અને પચાવો. તેથી જ પોતાના બહાદુરીભર્યા સકારાત્મક ઉચ્ચારણથી ગુરુદેવે કહેલું, ''આવો, જુઓ, સમજો. મુક્તિ, પૂર્ણતા, સંપૂર્ણ આનંદ તમારો જન્મજાત હક છે. અકારણ તમારું બંધન શા માટે લંબાવો છો? પરમ પૂર્ણતા અને દિવ્ય અનુભૂતિ તમારા જન્મસિદ્ધ હક છે. દૂરના ભવિષ્યમાં નહિ, અત્યારે જ, આ પળે જ તમારો જન્મસિદ્ધ હક માગો. તમારું પહેલાંથી જ છે તેને પ્રાપ્ત કરવામાં કોઈ તમને રોકી ન શકે.'' આ આશ્ચર્યજનક હકીકત, બહાદુરીભર્યા શબ્દોમાં, તરત જ પ્રવૃત્ત બનો. તે રીતે ગુરુદેવ દઢતાપૂર્વક કહેતા.

કોઈ તાકાત, વિશ્વની કોઈ સત્તાનું સામર્થ્ય નથી, જે તમારી વાસ્તવિકતાને દઢતાથી જણાવવામાં તથા તમારી અખંડિતતા અને પરિપૂર્ણતાના સમર્થનની આડે આવે. કોઈ આડે આવે તો તે તમે પોતે જ છો. જરૂર છે ફક્ત તમારે સુસ્તી ખંખેરી નાખવાની, નકારાત્મકતા ઉડાડવાની, ઉદાસીનતા તજવાની અને જાગી ઊભા થઈ તમારા જન્મસિદ્ધ હક પર દાવો કરવાની અને તમે ખરેખર છો તે થવાની, તમે પહેલાંથી જ જે છો તે બનવાની.

આ કારણે તમારું મન બ્રહ્મ પર કેન્દ્રિત કરો. પછી માયા અદશ્ય થઈ જશે. તમે બ્રહ્મ પરથી મન જે ક્ષણે હઠાવશો તે ક્ષણથી બધા ભ્રમ સાથે, બધી સમસ્યાઓ લઈને, ગૂંચવાડાઓ લઈને, જીવાત્માનાં બધાં દુઃખદર્દ ભરીને, માયા તમને ચોંટશે. દરરોજ અંતર્દર્શન કરીને હરહંમેશ વર્તમાન સત્તાને જાણવા આપણે યત્ન નથી કરતા. તેથી આ બધી યાતનાઓ ઉદ્ભવે છે. આપણી આસપાસના જગતમાં આપણે એટલા વ્યસ્ત રહીએ છીએ કે આપણી અંદરના જગત માટે સમય નથી. આત્મ-શોધન, આત્મ-પરીક્ષણ, અંતર્નિરીક્ષણથી જ લગભગ બધી કાયાપલટ, નવા જીવનની શરૂઆત થાય છે. આમ ન થાય તો કદી ક્યાંય જવાશે નહિ. બધી સાધના છેવટે તો બિનજરૂરી નકારાત્મક વિચારોનો અંત આણવામાં, તે કશું નથી તેમ સમજી તેને કાઢી નાખવામાં તે ઠાલી શૂન્યતાઓ જ છે તે સ્વીકારવામાં છે.

'ઉત્તિષ્ઠત, જાગ્રત, પ્રાપ્ય વરાન્ નિબોધત' - ઊઠો, જાગો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. ''તે હમણાં જ કરો! - આ છેવટની હાકલ છે, અંતિમ આદેશ છે, છેલ્લો ઉપદેશ છે. પરમનું શરણ લો. **'મામેવ યેં પ્રપદ્યન્તે માયામ્ એતામ્ તરન્તિ તે'** - જે ફક્ત મારું જ શરણ લે છે તે આ માયા તરી જાય છે.'' અને પ્રાર્થના કરો: ''હે એક જ સ્વરૂપવાળા, હે પરમ અદ્વૈત પુરુષ, તારા ચહેરા પરથી તારી આ અવર્ણનીય, ગહનશક્તિ - માયાને દૂર કર, જેથી હું તારાં દર્શન કરું.''

દૂરના ભવિષ્યમાં નહિ, પણ આ જ સમયે, અહીં જ, આ તત્ક્ષણે જ, પરમ સત્તા કૃપા વરસાવે અને પોતાને પ્રગટ કરે! પ્રેમમૂર્તિ અને કૃપાળુ પવિત્ર ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી આ શોધમાં તમને, શુભ ગુરુકૃપા વડે સફળતા બક્ષે-આ આત્મશોધમાં સફળતા બક્ષે!

□ **'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર**

મર્ત્ય અને અમર્ત્ય

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

ઉદ્દેશ તરફની નિષ્ઠા હોવા છતાં અને બધાં બૌદ્ધિક અનુમાનો અને પ્રતીતિઓ મેળવ્યા છતાં, બધી તૈયારીઓ હોવા છતાં, લાંબા ગાળે આધ્યાત્મિક સાધકને જે પાયાની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાની સંભાવના છે તે ભગવદ્‌ગીતાના પહેલા અધ્યાયમાં કેન્દ્ર ગણીને બતાવેલી છે. આપણી સાધનાનાં શરૂઆતનાં પગથિયાંમાં આપણા વ્યક્તિત્વના બહારના સ્તરોમાં ન દેખાતી-ભીતર છુપાયેલી, આપણા દૈનંદિન જીવન સાથે પ્રત્યક્ષ રીતે ન સંકળાયેલી આ સમસ્યાઓને આપણે પૂરેપૂરી રીતે સમજી શકતા નથી. આપણા શારીરિક અસ્તિત્વ સાથે મર્યાદિતરૂપમાં રહેલા સભાન વ્યકિતત્વથી જુદું એવું એક અભાન વ્યક્તિત્વ પણ આપણને હોય છે અને આપણા વ્યક્તિત્વનો આ અભાન સ્તર, આપણા શરીરેન્દ્રિય સંબંધોવાળા, બહાર દેખાતા, નાનકડી અભિવ્યકિતવાળા સ્તર કરતાં વિષયવસ્તુમાં મોટો છે. આપણને નિગૂઢ રીતે દુઃખી કરી મૂકતા ભાતભાતના ભય એમાં ભર્યા છે અને જીવનના સભાન સ્તરની ઘણી પ્રવૃત્તિઓ આ ભયને ભૂંસી નાખવાના પ્રયત્ન કરતી હોય છે. એમ કરીને આપણે માની લઈએ છીએ કે હવે એ ભયની હસ્તી રહી નથી. આ ભયની સામે વિરેચનશક્તિ કે પ્રતિક્રિયાશક્તિ બને તેવાં વિવિધ કાર્યમાં આપણે ખૂબ જહેમતથી આપણને સંડોવી દઈએ છીએ. આવાં કાર્યને માનસશાસ્ત્રની પરિભાષામાં ‘બચાવ પ્રયુક્તિઓ’ કહેવામાં આવે છે, જેને આપણામાં આપણે પોતે રચેલી કેટલીક માનસિક પ્રયુકિતઓથી પોતાનો બચાવ કરીએ છીએ, છેવટે તો આપણે એને ‘આત્મવંચના’ જ કહેવી પડે છે. આ તો શાહમૃગનું વલણ છે. કહેવાય છે કે બહારના કોઈ પ્રકારના ભયથી તે બીએ છે ત્યારે તે પોતાનું માથું રેતીમાં ઘુસાડી દે છે કે જેથી તે બહારની વસ્તુઓ જોઈ શકે નહિ અને જ્યારે બહારનું કંઈ દેખાય નહિ ત્યારે તે માને છે કે બહાર કશું છે જ નહિ. આ કંઈ કેવળ શાહમૃગનું જ વલણ નથી, જ્યારે ઉકેલી ન શકાય તેવી મુશ્કેલીઓ સામે આવે છે ત્યારે માનવમાત્રનું પણ કદાચ આવું જ વલણ હોય છે. આ બધી સમસ્યાઓ આપણા અભાન મનમાં પડી છે. સભાન મનની સપાટી પર એ આવી નથી. આપણને તેનું અસ્તિત્વ પણ દેખાતું નથી. ઇન્દ્રિયોને પૂરો ધરવ થાય એવા ઇન્દ્રિયોના સગવડભર્યા જગતમાં આપણે મુકાયા છીએ અને આપણા જીવનનાં ભાવિ સોપાનોમાં જે ભયંકર ખીણમાંથી કદાચ આપણે પસાર થવાનું છે તે વાતથી એ ઇન્દ્રિયો આપણને અજ્ઞાત જ રાખે છે. ઇન્દ્રિયોનાં આ આવેગપૂર્ણ કાર્યોથી આપણી બુદ્ધિ એટલી હદ સુધી ધોવાઈ ગઈ છે કે આપણી સામે આવી ઊભેલી પરિસ્થિતિથી પણ આપણે વાકેફ થઈ શકતા નથી કે આવતી કાલે શું થશે, કારણ કે ભવિષ્યમાં જે વસ્તુઓનો આપણે સામનો કરવાનો છે એ હકીકતથી આપણે વાકેફ થઈ જઈએ તો આપણે તેના ભયથી તરત મરી જ જઈએ અને કુદરત કંઈ કોઈને એ રીતે મારી નાખવા અને એ રીતે પોતાના હેતુને નાકામયાબ બનાવવા ઈચ્છતી નથી. કુદરત બધું નિગૂઢ જ રાખે છે અને જરૂર પડ્યે જ કોથળામાંથી બિલાડાં કાઢવા માંડે છે. હવે જ્યારે અન્ય રીતે વીર અર્જુનની સામે મહાભારતની લડાઈનું ભયંકર રૂપ મીટ માંડીને ઊભું હતું ત્યારે માનવ અસ્તિત્વમાં અભાન જે કંઈ હતું તે બહાર નીકળીને પોતાના અવાજમાં બોલી ઊઠ્યું. અન્ય રીતે અજાણ્યા અને અકલ્પિત ભય સાચી વાસ્તવિકતા બનીને બહાર ધસી આવ્યા. એણે પોતાની તાકાતથી અર્જુનને એવો તો ઘેરી લીધો કે એનું આખું વ્યક્તિત્વ જ બદલાઈ ગયું. તે પહેલાંનો માણસ રહ્યો નહિ. આપણા પર ગંભીર પરિસ્થિતિઓ આવતાં આપણે પણ બીજા જ માનવો બની જઈએ છીએ. અન્ય પ્રકારના વ્યક્તિત્વમાં

આપણું રૂપાંતર કરવામાં એક ક્ષણ જ પૂરતી છે અને માણસ ગમે તે પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ ધારી શકે છે, કારણ કે આપણે આપણામાં બધું જ છીએ. બધે ઠેકાણે જે કંઈ બધું છે તે આપણી ભીતર પણ પડ્યું છે અને યોગ્ય પરિસ્થિતિ આવતાં ગમે તે એમાંથી બહાર નીકળી શકે છે. કયું ખાસ બટન દબાવાય છે એના પર એનો આધાર છે. એવા વખતે તમારી પ્રતિભા ઊપસી આવે છે, જાણે કે અલાઉદ્દીનનો ચિરાગ હોય ! 'અરેબિયન નાઈટ્સ'માં તમે એ સાંભળ્યું છે. મોટા ભયે ગંભીર રોગની પેઠે અર્જુનને જકડી લીધો હતો. અધ્યાત્મપંથે પગલું માંડતાં પ્રારંભમાં જ ભાતભાતની શંકાઓ આપણા મનને તંગ કરી મૂકે છે, કારણ કે આપણે નક્કી કરેલા માર્ગના સાચા રહસ્યના પાયાની વ્યવસ્થા કરતા હોતા નથી. આ ભૂલ આપણે એટલા માટે કરીએ છીએ કે અધ્યાત્મમાર્ગની જીવનકલાની યોગ્ય તાલીમ આપણે મેળવી હોતી નથી, રહસ્યમય ગ્રંથો કે શાસ્ત્રોના અધ્યયનથી કે ગુરુના ઉપદેશના શ્રવણથી ઉત્પન્ન થયેલા ઈશ્વરપ્રેમના ઉત્સાહની લાગણીઓનાં આંદોલનો જ બધા સમય માટે આધારરૂપ માની ન શકાય. એમાં તો હૈયામાં ઊંડે ઊતરી જાય એવી એક 'પ્રતીતિ' જોઈએ અને જ્યાં સુધી મસ્તિષ્ક અને હૃદય પૃથ્વીના જુદા જુદા અંતિમ બે છેડે રહે ત્યાં સુધી માનસિક ઉપકરણોની અવ્યવસ્થા થવાનો સંભવ છે. એનાથી આપણું વ્યક્તિત્વ છિન્નભિન્ન અને વેરવિખેર થઈ જાય છે અને જુદી જુદી દિશાઓમાં ફેંકાઈ જાય છે અને પરિણામે આપણી પાસે જે કંઈ 'સ્વલ્પ' હતું, તેને પણ આપણે ગુમાવી દઈએ છીએ. રહસ્યવાદ, ધર્મ અને અધ્યાત્મવાદની પરિભાષામાં એને 'અવનતિ' કહેવામાં આવે છે. આવું બને છે, કારણ કે આપણે પોતાને બરાબર જાણી-સમજી શકતા નથી. ઇન્દ્રિયાનુભવ અને સામાજિક સંબંધો વગેરે પર આધારિત આપણો પોતાનો આત્મખ્યાલ ખોટો હતો. જ્યારે તમે અધ્યાત્મમાર્ગે વધુ આગળ વધી રહ્યા હો છો ત્યારે મનમાં ઉત્પન્ન થતી આ કુશંકાઓ આમ તો ઘણી હોય છે, પણ અર્જુનના મનમાં ઊઠેલી થોડીક જ શંકાઓ ગીતાના પહેલા અધ્યાયમાં બતાવી છે. અર્જુને પોતાના મનમાં ઉત્પન્ન થયેલી થોડીક ગંભીર મુશ્કેલીઓ કૃષ્ણ પાસે રજૂ કરી છે. એ બધી યુદ્ધની તૈયારીરૂપે છે. એમાં સાધક જીવ જાણે સમગ્રતયા કુદરત અને બહારના જગતનો સામનો કરી રહ્યો છે ! ''શું આ સાહસ આપણી ક્ષતિ બનશે ?'' શું પૂરો વિચાર કર્યા વગર મેં મોટી ભૂલ કરી નાખી ? જેમ જેમ તમે ઉંમરમાં મોટા થતા જાઓ છો તેમ તેમ તમારા મનમાં આ શંકાઓ જાગ્યા કરે છે. ''હું જેની અપેક્ષા રાખું છું, તે કરતાં જુદું શું કશું નથી ? મેં માનવસમાજનું, માનવસમાજ સાથેના મારા સંબંધોનું સમગ્રતયા મૂલ્યાંકન કર્યું છે અને એવા પરિણામ પર પહોંચ્યો છું કે એ બધાને આવશ્યક આંધી જેવા ગણી સામનો કરવો પડે છે, એમને દબાવવા-હરાવવા જ જોઈએ, છોડી દેવા-ફેંકી દેવા જોઈએ આધ્યાત્મિક વિજયની સિદ્ધિ માટે એને દૂર કરવા જોઈએ પણ આ શું યોગ્ય વલણ છે ? સન્માનથી આપણે જેમના તરફ અવશ્ય આદર ને આભાર વ્યક્ત કરવો જોઈએ એવા અને જેમનો આપણને ટેકો હોય એવા લોકો અને વસ્તુઓનો લડાઈમાં સામનો કરવો ખરો કે ? અહીં નીતિ છે, આચાર છે, રીતભાત છે, ભલાઈ છે, ઉદારતાની લાગણીઓ છે - આ બધું તો યુદ્ધના બાહ્ય વાતાવરણ કે યુદ્ધના આંતરિક આવેશ કરતાં સાવ જુદું જ છે. શું આપણે એ બધા સાથે હળીમળી જવું ? શું ઇન્દ્રિયજગતમાં આપણા સંબંધો જોડી એના માટે સુવિધા કરી દેવી? કે પછી એ બધાંનો મુકાબલો કરવો ? માનવસમાજ અને જગત સાથે આપણાં વલણ અને આવેશ કેવા પ્રકારનાં હોવાં જોઈએ ? સમાધાનકારી જુસ્સો એક પ્રકારનો છે અને લડાઈનો જુસ્સો બીજા પ્રકારનો છે. આપણાં બાવડાંનાં બળથી શું આ બધી વસ્તુઓને દબાવી-હટાવી દેવી ? કે પછી આ જાતનો અભિગમ આપણા માટે ભૂલ બની રહેશે ?

□ **'ગીતા દર્શન'માંથી સાભાર**

ગોપિકા ગીત

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(શ્રીશ્રી મા આનંદમયીમાના ભીમપુરા (ચાંદોદ) ખાતે નર્મદાતટે આવેલા પવિત્ર આશ્રમમાં દર વર્ષે ૩૧-૧ થી ૭-૨ સુધી સંયમ સપ્તાહ થાય છે. આ વર્ષે શ્રીમા આનંદમયી સંઘના પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અચ્યુતાનંદજી મહારાજના આદેશથી પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શ્રીમદ્ ભાગવતજીના પવિત્ર 'ગોપિકા ગીત'નું ચિંતન રજૂ કર્યું તેનો સાર અત્રે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -**સંપાદક**)

શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં કોઈ પણ વ્યક્તિના નામ આગળ 'શ્રી' શબ્દનો પ્રયોગ નથી. બ્રહ્મા ઉવાચ, સનતકુમાર ઉવાચ, વ્યાસ ઉવાચ એમ જ કહેવામાં આવ્યું છે. સ્વયં વ્યાસજીની આગળ પણ 'શ્રી'નો પ્રયોગ નથી.

એકમાત્ર શ્રીકૃષ્ણ અને શ્રી શુકદેવજીના નામ આગળ જ 'શ્રી' વિશેષણ પ્રયુક્ત થયું છે. 'શ્રી' શ્રી રાધાજીનું નામ છે. વ્રજમાં આજે પણ 'રાધેજુ' નહીં પણ 'શ્રીજુ' નામથી શ્રી રાધાજીને સંબોધન કરવામાં આવે છે. શ્રી રાધાજીના હૃદયેશ્વર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ છે અને શ્રીરાધાજી શ્રીશુકદેવજીના ગુરુ છે. માટે જ સમગ્ર ભાગવત કથામાં શ્રીરાધાજીના નામનો ઉલ્લેખ નથી. શ્રી રાધાજીના નામને પ્રગટ રીતે લેવામાં નથી આવ્યું તેમ ગોપીઓનાં નામનો પણ ઉલ્લેખ નથી.

શ્રી રાધાજી, ગોપીઓની ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ સાથેની લીલા કામરહિત અંતરંગ લીલા છે. ગોપી કોઈ ગામની સ્ત્રી છે તેવી કલ્પના જ ન કરો. ગોપી તો શુદ્ધ જીવનું નામ છે. શુદ્ધ હૃદયનો ભાવ, પ્રેમભાવ જ ગોપી છે. જ્યાં દેહાતીત અવસ્થા હોય, દેહ-ભાન ભુલાય, પ્રત્યેક ઈન્દ્રિયોથી માત્ર ભક્તિરસનું પાન કરનાર શુદ્ધ જીવ એટલે જ ગોપી.

સાધારણ જીવને ગોપીઓની કથાના શ્રવણ કે કથનનો અધિકાર નથી. ગોપીઓ નિત્યસિદ્ધા અને સાધનસિદ્ધા છે.

અનેક જ્ઞાનીઓ બ્રહ્મરૂપ થવા માગતા હોય છે, પરંતુ મોટા ભાગની ગોપીઓ ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થવા માગતી ન હતી.

જો એકરૂપ થાય તો ઈશ્વરના રસનો આસ્વાદ કેવી રીતે માણી શકે ? જીવ ઈશ્વરની સાથે એકરૂપ થઈ જાય તો શ્રીકૃષ્ણના માધુર્ય રસનો આસ્વાદ ક્યાંથી માણી શકે? જે ગોપીઓ શ્રીકૃષ્ણ સાથે લીલા હેતુ માટે પ્રગટ થયેલી તે બધી નિત્યસિદ્ધા છે, જ્યારે સાધનસિદ્ધા ગોપીઓના અનેક ભેદ છે.

જેમાં પ્રથમ તો છે શ્રુતિરૂપા. વેદના મંત્ર ગોપી બનીને આવ્યા છે. વેદોએ ઈશ્વરનું યશોગાન તો ખૂબ કર્યું છે, પરંતુ ઈશ્વરના દિવ્ય રસામૃતનો અનુભવ કર્યો નથી. ઈશ્વર વાણીનો વિષય નથી. **'યતો વાચા નિવર્તન્તે- અપ્રાપ્ય મનસા સહ'**. અહીં વાણીનો લય થઈ જાય છે. જ્યાં સુધી સંસારનું વિસ્મરણ ન થાય ત્યાં સુધી પ્રભુ-સ્મરણ થતું નથી. માટે જ વેદાભિમાની દેવો ગોકુળમાં ગોપી થઈને આવ્યા હતા.

શ્રીકૃષ્ણએ ગોપીઓને યોગ્ય સમયે મળવાનું વચન આપ્યું હતું. અહીં એ ભૂલવાનું નથી કે ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે કે રાસલીલામાં ગોપીઓના દેહનું મિલન નથી. ગોપીઓ તો પંચભૌતિક શરીરના ધર્મથી પૃથક છે. ગોપીઓનું સ્વરૂપ અપ્રાકૃત ચિંતનમય આનંદરૂપ છે. પંચમહાભૂત શરીરને પરમાત્માનો સ્પર્શ થતો નથી. ભાગવતમાં ખૂબ જ સ્પષ્ટ રીતે કહેવામાં આવ્યું છે કે પંચભૌતિક શરીરના ત્યાગ પછી જ રાસલીલાનો પ્રારંભ થાય છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ કહે છે કે, "લોકો

પત્ની, બાળકો અને પૈસા માટે ઘડો ભરીને આંસુ સારે છે, પરંતુ ભગવાન માટે ભાગ્યે જ બે અશ્રુ પાડતા હશે !" ગોપીઓ તો શ્રીકૃષ્ણ વિરહમાં સદા બળતી હતી. આપણા જીવનની વિષમતા છે કે નામ- યશ, કીર્તિ અને પૈસા સિવાય આપણી દૃષ્ટિ બીજે ક્યાંય સ્થિર થતી જ નથી. માટે જ શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ કહે છે, **"કલીજુગે લોકેર મન નાભી લીંગ ગુદાથેકે ઉપરે આસબે ના."** કલિયુગમાં લોકોનાં મન નાભિની નીચે જ રહેશે, ઉપર આવશે જ નહીં. શ્રીશ્રી મા આનંદમયીમા કહેતાં, **"હરિ કથા હી કથા બાકી સબ વૃથા વ્યથા."** ભગવન્નામ-સ્મરણ અને ભગવત્કથા જ જીવનનો પર્યાય બનવો જોઈએ. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે,

"યત્કરોષિ યદશ્નાસિ યજ્જુહોષિ દદાસિ યત્ ।
યત્તપસ્યસિ કૌન્તેય તત્કુરુષ્વ મદર્પણમ્ ॥
(ગીતા : ૯:૨૭)

તમે જે કંઈ કરો, ખાઓ, યજ્ઞ વગેરે કરો, દાન કરો કે કોઈ પણ પ્રકારનું તપ કરો, હે અર્જુન ! આ બધું મને જ સમર્પણ કરતો હોય એવા ભાવથી કર !

જ્યારે ગોપીઓનું બીજું સ્વરૂપ ઋષિરૂપા છે. જીવનો સૌથી મોટો શત્રુ 'કામ' છે. ઋષિઓ અનેક પ્રયત્ન પછી પણ કામથી મુક્ત ન થઈ શક્યા ત્યારે તેઓ ગોપીઓ થઈને આવ્યા છે.

તપ કરવાથી શરીર અને ઇન્દ્રિયોનો કામ તો નાશ પામે છે, પરંતુ મનમાં વસેલો કામ, બુદ્ધિગત કામ જતો નથી. જ્યારે જીવને બ્રહ્મસંબંધ થાય- કામ કૃષ્ણાર્પણ થાય ત્યારે જ કામનો વિલય થાય.

ગોપીઓએ જ્યારથી ગોવર્ધનલીલામાં શ્રીકૃષ્ણમાં પરમાત્માનું દર્શન કર્યું હતું ત્યારથી જ પ્રેમભાવનું વિશેષ બીજારોપણ થયું હતું. ત્યાં તેમણે કનૈયાનું બંસીવાદન પણ સાંભળ્યું હતું. પ્રેમનો આરંભ ભલે દ્વૈતમાં થાય. પ્રિયતમા અને પ્રિતમ બે ભિન્ન ભિન્ન હોય, પરંતુ સમય જતાં 'હું' 'તું'ના ભેદ મટી જાય છે. એક તું એક તું એક ભાસે." **"જડ ચેતન જગ જીવ જત સકલ રામ મય જાની"** "જીધર દેખતા હૂં ઉધર તૂ હી તૂ હૈ"ની દિવ્ય અનુભૂતિ થાય. અહીંથી જ અદ્વૈત પ્રગટ થાય છે.

(ક્રમશઃ)

(દુર્ગમ પથ પાના નં. ૨૫ ઉપરથી ચાલુ)

શિકાર બની જાય છે. પ્રસિદ્ધિ મળતાંની સાથે જ તેમની ચોપાસ તેમની અંગત સેવા કરવા માટે ભક્તોનું ટોળું જમા થઈ જાય છે. પ્રારંભમાં તો સંન્યાસી ઉત્સુક શિષ્યોને નિરાશ ન કરવા માટે થોડી છૂટ આપે છે, પરંતુ અંતે તે દરેક પ્રકારની વિલાસિતાનો દાસ બની જાય છે.

સ્વામીજીના જ સમકાલીન એક સાધુ જે હિમાલયની ગુફાઓમાં તપ કરતા હતા. એક વાર એક ભક્તના આગ્રહથી રસોયો રાખવા માટે તે તૈયાર થઈ ગયા. હવે તેમને નિત્ય નિયત સમય ઉપર જ ભોજન કરવાની ટેવ પડી ગઈ. તે જ સાધુ કે જે અન્નક્ષેત્રમાં ક્યારેક ક્યારેક મળતી ભિક્ષા ઉપર નિર્ભર હતા, હવે તે ભોજનના સમયમાં થોડું પણ મોડું થાય તો આકળા ઉતાવળા થઈ જતા હતા.

સાધકના જીવનમાં થોડી પણ દુર્બળતા આવવાથી મન તેનો લાભ લઈ લે છે. મન તો શિકાર ઉપર ઝડપ મારવા માટે સદા પોતાના પંજા તૈયાર રાખતા સિંહ જેવું છે.

☐ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ, ઈસરોની સામે, સેટેલાઈટ રોડ, શિવાનંદ માર્ગ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

તા. ૧૪-૩-૨૦૧૮

પરિપત્ર ૧ : સંમેલન

દિવ્ય આત્મન્,

જય શિવાનંદ, કુશળ હશો.

દર વર્ષની જેમ **તા. ૨૯ એપ્રિલ, ૨૦૧૮**ના રોજ આપણા સંઘની ગુજરાતમાં આવેલી શાખાઓના પ્રતિનિધિઓનું પ્રદેશ સંમેલન યોજાનાર છે, જેમાં શિવાનંદ પરિવારના તમામ પરિજનોનું સ્વાગત છે.

આ વર્ષના સંમેલનની વિશેષતા એ છે કે અલગ વિષયો આધારિત સત્રમાં વક્તા તરીકે શ્રી ડૉ. **શૈલેશ ઠાકર, શ્રી વાય.એમ. શુક્લ** (ચેરિટી કમિશનર), **પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ** (જ્ઞાનવિહાર આશ્રમ, હેરંજ) અને **પૂજ્ય શ્રી દેવપ્રસાદજી મહારાજ** (મહંતશ્રી, શ્રી આનંદબાવા આશ્રમ, જામનગર) આમંત્રિત છે.

સંમેલનમાં પ્રતિનિધિ તરીકે ભાગ લેનાર ભક્તો માટેની આવશ્યક સૂચનાઓ આ પરિપત્રની પાછળ આપવામાં આવી છે. આ સંમેલનમાં વધુમાં વધુ પ્રતિનિધિઓ દરેક શાખામાંથી આવે, વક્તાઓના જ્ઞાનનો લાભ લે તેવી અપેક્ષા છે. આપની ઉપસ્થિતિ ગુજરાતમાં દિવ્ય જીવન સંઘની પ્રવૃત્તિઓને દૃઢિભૂત કરવામાં ઉપયોગી બની રહેશે

અરુણ ઓઝા	**યજ્ઞેશ દેસાઈ**
ટ્રસ્ટી-સંમેલન સંયોજક	મહામંત્રી

નોંધ :- આ પાનાની ઝેરોક્ષ કરાવી દરેક પ્રતિનિધિ દીઠ પત્રક ભરી ૨૦ એપ્રિલ પહેલા મોકલી આપવું.

પ્રતિનિધિ નોંધણીપત્રક

નામ : .... **ઉંમર વર્ષ :** ....

સરનામું (પિનકોડ નં. ખાસ લખવો) ....

....

ઈ-મેઈલ : .... **ટેલિ. નં.** ....

વ્યવસાય : .... **શૈક્ષણિક લાયકાત :** ....

રુચિનો વિષય ....

કેટલા વર્ષથી દિવ્ય જીવન સંઘ કે તેની પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલ છો? ....

કઈ પ્રવૃત્તિઓમાં સેવા આપી શકો તેમ છો? ....

વિશેષ ઉલ્લેખનીય આપ સંદર્ભની માહિતી : ....

સ્થળ : ....

તારીખ : .... સહી : ....

પ્રવાસની વિગતો

આગમનની તારીખ : .... સમય : ....

પ્રસ્થાનની તારીખ : .... સમય : ....

સંમેલનમાં ભાગ લેનાર પ્રતિનિધિઓ માટે આવશ્યક સૂચનાઓ :

(૧) પ્રતિનિધિઓએ તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮ના રોજ રાત્રે ૮ વાગ્યા પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પહોંચવાનું રહેશે, જે પ્રતિનિધિઓ અનિવાર્ય કારણસર તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮ના રોજ ન આવી શકે તેમ હોય તો પૂર્વ સૂચના આપી તા. ૨૯-૪-૨૦૧૮ના રોજ સવારે ૮ વાગ્યા પહેલાં પહોંચવાનું રહેશે.

(૨) સંમેલનના દરેક સભ્યએ દરેક સત્રમાં હાજરી આપી ભાગ લેવો અત્યંત આવશ્યક છે.

(૩) બહારગામથી આવનાર ભક્તો માટે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે રહેવાની તથા ભોજનની વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે, માટે પૂર્વ નોંધણી પરિપત્રના નીચેના ભાગનું ફોર્મ ભરી કરાવવી આવશ્યક છે. ફોર્મ તા. ૨૦-૪-૨૦૧૮ પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમના કાર્યાલયમાં પરત મળે તે રીતે મોકલવાનું રહેશે. ઓળખ પત્ર અસલ બતાવી નકલ કાર્યાલયમાં આપવા સાથે રાખવી.

(૪) પ્રતિનિધિ તરીકે ભાગ લેનાર ભાઈઓ તથા બહેનોએ શિવાનંદ આશ્રમની ગરિમાને અનુરૂપ વસ્ત્રો પહેરવાં.

(૫) કોઈ કીમતી વસ્તુઓ સાથે લાવવી નહીં. ફક્ત જરૂરિયાત પૂરતાં જ કપડાં, ટુવાલ, સાબુ, તેલ, જરૂરી હોય તેવી દવાઓ તથા અન્ય જરૂરી વસ્તુઓ જ લાવવી. નિજી આગવી વસ્તુઓ તથા કીમતી વસ્તુઓની સંપૂર્ણ જવાબદારી માત્ર પ્રતિનિધિઓની રહેશે.

(૬) સંમેલનનાં સત્ર દરમ્યાન મોબાઈલ, આઈપેડ તથા અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો અવાજ કરી ખલેલ ન પહોંચાડે તે રીતે રાખવાં. પ્રવચનોની નોંધ રાખવા નોટબુક-પેન અવશ્ય સાથે રાખવાં.

(૭) અમદાવાદના પ્રતિનિધિઓએ તા. ૨૯-૪-૨૦૧૮ના રોજ સવારે ૮ વાગ્યા પહેલાં સંમેલન સ્થળે આવી જવું, કારણ કે નિવાસની વ્યવસ્થા બહારગામના પ્રતિનિધિઓ માટે જ કરેલ છે.

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

તા. ૨૯-૪-૨૦૧૮, રવિવાર

સવારે ૮.૦૦ વાગ્યે	આગમન, જલપાન, રજિસ્ટ્રેશન
સવારે ૯.૦૦ થી ૯.૩૦	જય ગણેશ પ્રાર્થના અને સ્વાગત (શ્રી અરુણ ઓઝા દ્વારા)
સવારે ૯.૩૦ થી ૧૦.૩૦	પ્રવચન : 'યૌવન વીંઝે પાંખ' (Vibrant Youth) પ્રવક્તા : ડૉ. શૈલેશ ઠાકર
સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦	પ્રવચન : 'પબ્લિક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટના અન્વયે ટ્રસ્ટીઓની ફરજ' Duty of Trustees for Public Charitable Trust પ્રવક્તા : શ્રી વાય. એમ. શુક્લ (ચેરિટી કમિશનર)
સવારે ૧૧.૩૦ થી ૧૨.૦૦	મધ્યાહ્ન ધ્યાન
બપોરે ૧૨.૦૦	મંદિરમાં હવનની પૂર્ણાહુતિ અને આરતી
બપોરે ૧૨.૩૦ થી ૨.૩૦	પ્રસાદ અને વિરામ
બપોરે ૨.૩૦ થી ૩.૦૦	શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ – સામૂહિક પાઠ
બપોરે ૩.૦૦ થી ૩.૩૦	શ્રી અરુણ ઓઝા (પ્રાસંગિક)
બપોરે ૩.૩૦ થી ૪.૩૦	પ્રવચન : 'આંતર ખોજ' (Inner Search) પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ (જ્ઞાનવિહાર આશ્રમ, હેરંજ)
બપોરે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦	પ્રવચન : 'અધ્યાત્મ સાધનાનું ઉચ્ચ સોપાન – શરણાગતિ' (Surrender-Highest Step for Spiritual Practice) પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી દેવપ્રસાદજી મહારાજ (મહંતશ્રી, શ્રી આનંદબાવા આશ્રમ, જામનગર)
સાંજે ૫.૩૦ થી ૬.૦૦	ધ્યાન અને પ્રાર્થના
સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી – આદિશક્તિપીઠ ખાતે આરતી
સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦	મહાપ્રસાદ
રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦	ભક્તિ સંગીત – સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ (શ્રી આદિત્ય ગઢવી દ્વારા) સૌજન્ય : ગુજરાત સંગીત નાટક અકાદમી

પરમાત્માનું નામ તો કલ્પતરુ છે

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

પૂર્ણબ્રહ્મ પરમાત્માનાં અનેક નામ છે.

જ્યારે કોઈ બાળક જન્મ લે છે ત્યારે તેનું કોઈ નામ નથી હોતું, પરંતુ તે પછી તેને સંબોધવા માટે કોઈ નામ રાખવામાં આવે છે. એ જ રીતે જે પૂર્ણબ્રહ્મ પરમાત્મા છે તેને લક્ષ્યાર્થ કરાવવા માટે-તેને ઈંગિત કરાવવા માટે ઋષિ-મહર્ષિઓએ પરમાત્માનું એક નામ રાખ્યું - તે છે ૐ।

પરમાત્માનાં અન્ય જે નામ છે તેની પાછળ કોઈ અર્થ છુપાયેલો છે, પરંતુ પરમાત્માનું જે ૐ નામ છે તેની પાછળ......... આમ તો મહાત્માઓની બુદ્ધિ ઘણી વિલક્ષણ હોય છે; (તેઓએ-) ત્રણ અવસ્થાની વાતો કરી છે; ત્રણ ગુણોની વાતો કરી છે. ત્રણ પ્રકારના લોકની વાતો કરી છે - ૐમાં સમાવેશ કરી બતાવી છે, પરંતુ વાસ્તવિકરૂપે જોવામાં આવે તો કોઈ પણ શબ્દકોશમાં ૐ શબ્દનો શબ્દાર્થ નહિ મળે. ભાવાર્થ-લક્ષ્યાર્થ તો અનેક હોઈ શકે.

પરમાત્માનાં બીજાં જે નામ છે - જેમ કે રામનામ છે; **રમન્તે યોગિનો અસ્મિન ઈતિ રામઃ** ! જેમાં યોગીઓ રમણ કરે છે, જેમાં ચર-અચર રમી રહ્યું છે (અને-) જે ચર-અચરમાં રમી રહ્યા છે તે રામ છે, જેમાં સંપૂર્ણ વિશ્વ રમણ કરી રહ્યું છે - જે સંપૂર્ણ વિશ્વમાં રમણ કરી રહ્યા છે તે રામ છે. **કૃષ્ણ**........ તેમને એટલા માટે કહે છે કે બધાંને તેઓ પોતાના તરફ આકર્ષે છે. **શિવ** એટલા માટે કહે છે, કારણ કે તેઓ કલ્યાણ સ્વરૂપ છે - **શં કરોતિ શંકરઃ** ! કલ્યાણકારક છે. જીવનું કલ્યાણ કરે છે - એટલે તેમને શિવ કહે છે. વિષ્ણુ વ્યાપક છે; વિરાટ છે એટલે તેમને વિષ્ણુ કહે છે. મતલબ... વિશેષણો વડે તેમનાં સંબોધન થયાં.

પરમાત્માનું નામ કલ્પતરુ છે, કલ્પવૃક્ષ છે. બીજાં જે કલ્પવૃક્ષ છે તે કુપથ્ય પણ આપી શકે છે, પરંતુ પરમાત્માનું નામ કુપથ્ય આપતું નથી. (એ-) સાચું છે; એ વાત તો સમજાઇ ગઈ કે પરમાત્માનું નામ કલ્પતરુ છે, પરંતુ આગળ એક બીજી સમસ્યા આવી ઊભી છે ભાઈ ! કે ..... નામમાં રુચિ નથી થતી. નામમાં પ્રેમ નથી થતો. અનુરાગ નથી થતો. વિવિધ પ્રકારનાં સાધન કર્યાં, પરંતુ....?

નારદબાબા..... સાધન કરવાની સાથે-સાથે સમાધિભાવને પણ પામ્યા, પરંતુ તેમના અહંકારે આવીને પુનઃ તેમને દબાવી દીધા. અહંકારરૂપી જે મહાન શત્રુ હતો તે મર્યો ન હતો - તેણે ફરી પાછી પગમાં બેડી નાખી દીધી; પડ્યા નીચે.

દરેક સાધકના જીવનમાં જોવા મળે છે કે પરમાત્માની માયા ઘણી પ્રબળ છે. સૃષ્ટિના સર્જન, પાલન અને સંહારકર્તા દેવ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ત્રણે તે પ્રબળ માયા દ્વારા મોહિત થતા દેખાય છે, એટલી એ પ્રબળ માયા છે. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, 'હે અર્જુન ! આ મારી જે માયા છે - એ ત્રિગુણાત્મક માયા ઘણી જ પ્રબળ છે. જે મારી આરાધના કરે છે એ જ તેને પાર થઈ શકે છે; આ માયાથી પાર થવાનો બીજો કોઈ ઉપાય નથી.'

આપણા જીવનમાં બે સમસ્યા છે;

આપણે જાણીએ છીએ કે ભગવાનનું નામ કલ્યાણકારી છે, (પરંતુ-) માયા ઘણી પ્રબળ છે, તેનાથી પિંડ નથી છૂટતો. (અને...) અહંકારરૂપી મહાન શત્રુ આપણી અંદર ઘર કરી બેઠો છે, તેનાથી છૂટવાના આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પરંતુ જોઈએ છીએ કે તે આપણને ખૂબ સારી રીતે જકડતો જાય છે; પકડતો જાય છે.

આ સમસ્યાઓનો કોઈ ઉકેલ છે ? ઉકેલ છે તો કયો છે?

હા ! છે..! પરમાત્માનું નામ ! પરમાત્માનું નામ આપણને અહંકારથી રહિત કરી દેશે, પરંતુ ભાઈ ! નામમાં રુચિ તો નથી થતી. નામમાં અનુરાગ જ નથી થતો-પ્રેમ જ નથી થતો.

ધ્યાન માટે બેસો છો ત્યારે.....પણ....!

એવું બની શકે કે એક નાનો બાળક ધ્યાનમાં બેઠો હતો, મસ્તીમાં બેઠો હતો. તેની આગળનો બાળક તેની પાછળના બાળકને ખૂબ હલાવી રહ્યો હતો, પરંતુ એ.....વચ્ચે બેઠેલો બાળક પોતાની મસ્તીમાં મસ્ત હતો.

બાળકોનું ધ્યાન લાગી શકે છે, પરંતુ તમારી અંદર જે ઘરસંસાર વસ્યો છે ને.....! તમે સંસારને લઈને આવો છો. ધ્યાન નથી થઈ શકતું, જોકે એવું નથી કે બધાંનું જ ધ્યાન નથી લાગતું, કેટલાકનું ધ્યાન લાગે છે. જેઓ બાળક બની ગયા છે, જેમણે પરમાત્માની સાચા રૂપમાં શરણાગતિ સ્વીકારી છે, જેમણે પોતાની ઈચ્છાઓને મિટાવી દીધી છે, પરમાત્માની ઈચ્છામાં પોતાની ઈચ્છાને મેળવી દીધી છે (તેમનું ધ્યાન લાગે છે). શરણાગતિનો અર્થ જ એ થાય છે કે પોતાની ઈચ્છાઓનું દમન કરી દો. 'મારી કોઈ ઈચ્છા નથી. હે મારા પ્રભુ ! જે તમારી ઈચ્છા છે એમાં મને સંતોષ છે !' પરંતુ આપણે એવું કરી શકતા નથી. આપણે તો આપણી સ્વતંત્ર ઈચ્છાઓને લઈને ચાલીએ છીએ અને આ ઈચ્છાઓ દ્વારા જ પરેશાન થતા રહીએ છીએ. આ ઈચ્છાઓ દ્વારા જ તો આપણે અનેક યોનિઓમાં ભટકયા છીએ... અને જ્યાં સુધી આ ઈચ્છાઓ પર દમન નહીં થાય ત્યાં સુધી તો ભાઈ ! આ ભવસાગરથી પાર થવું ઘણું કઠિન છે !

ભગવાને ગીતામાં અર્જુનને કહ્યું છે:

જહિ શત્રું મહાબાહો કામરૂપં દુરાસદમ્‌।

હે અર્જુન ! જો તું સુખ ચાહતો હોય; જીવનનો આનંદ ચાહતો હોય તો આ કામનારૂપી મહાન શત્રુને તું જીતી લે ! કામનાઓ, ઈચ્છાઓ.... એમાં બધા જ પ્રકારની ઈચ્છાઓ આવી જાય છે – લોકેષણા, વિત્તેષણા, પુત્રેષણા વગેરે. આમ તો ત્રણ મુખ્ય ઈચ્છાઓ છે, પછી તેની શાખા-પ્રતિશાખા પૂરા વિશ્વમાં ફેલાયેલી છે.

તો ભાઈ ! સમસ્યા એ છે કે આ ભવસાગરથી પાર થવા માટે...; આ પ્રબળ માયાને પાર કરવાનો શો ઉપાય છે? પરમાત્મામાં... પરમાત્માના નામમાં રુચિ કેળવવા માટે કયો ઉપાય હોઈ શકે?

આપણે આપણા જીવનમાં જોઈએ છીએ, નિત્યપ્રતિ જોઈએ છીએ કે... જયારે કોઈ સમસ્યા આવી જાય છે, કોઈ સંકટ આવી જાય છે, કોઈ આપત્તિ આવી જાય છે, તે સમયે આપણે પરમાત્માનું સ્મરણ કરવા લાગી જઈએ છીએ. (તે સમયે-) પરમાત્મામાં અનુરાગ થઈ જાય છે, પરમાત્મામાં પ્રેમ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે પરંતુ..... જયારે.....પરમાત્માની કૃપાથી આપણી ઈચ્છાઓ આપણને અનુકૂળ થઈ જાય છે, (અથવા-) પૂરી થવા લાગે છે, ત્યારે આપણે પરમાત્માને ભૂલી જઈએ છીએ.

આ સાધારણ સાંસારિક વ્યક્તિઓની વાત છે,

પરંતુ પરમાત્માના ભક્તો એવા નથી હોતા. **'દુઃખ મેં સુમિરન સબ કરે, સુખ મેં કરે ન કોઈ !'** જે કહેવાયું છે તે સાંસારિક વ્યક્તિઓ માટે કહેવાયું છે. મેં તો જીવનમાં એવું અનુભવ્યું છે - પોતાનો અનુભવ કહું છું.-કે ચિત્તમાં જયારે કોઈ પણ પ્રકારનો વિક્ષેપ નથી હોતો, ઉદ્વેગ નથી હોતો ત્યારે જે મસ્તી મળે છે; જે આનંદ મળે છે........ બસ.......! લોકો ભલે કહ્યા કરે કે **'દુઃખ મેં સુમિરન સબ કરે........'** પરંતુ....... ભક્તો.......દુઃખમાં નથી કરતા. (સુખમાં કરે છે.)

હા !..... જે એક વાર પરમાત્માને જાણી જાય છે, પરમાત્માના સ્વભાવને જાણી જાય છે. બસ પછી તો તેનું મન પરમાત્માને છોડી જ નથી શકતું.

પરમાત્માને જાણી લેવો અર્થાત્ પોતાના અહંકારને ઓગાળી દેવો. અહંકારનો પડદો તૂટીને અલગ થઈ જાય; ખસીને અલગ થઈ જાય છે. (પછી તો-) કેવળ પરમાત્મા જ પરમાત્મા નજરે પડે છે.

□ **'નામ સાધના'માંથી સાભાર**

માનસિક શાંતિ

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

ઉત્તમ ક્રિયા એટલે તમારા સહિત કોઈને પણ નુકસાન કરતી ન હોય તેવી ક્રિયા. કંઈ પણ કરો તે પહેલાં તમારા મન પર તેની અસર કેવી થશે તેનો વિચાર કરો. તમને ચિંતા કરાવે તેવી તે છે કે કેમ, બીજી વ્યક્તિનું મન ક્ષુબ્ધ બને તો તમે પણ ક્ષુબ્ધ નહિ બનો? તમારી પ્રવૃત્તિ કોઈને જરા પણ નુકસાન ન કરનારી અને સાથે-સાથે કોઈને પણ લાભપ્રદ હોવી જોઈએ તો જ પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ ગણાય.

જો તમને યોગનો કંઈ જ ખ્યાલ ન હોય તો જે લોકો યોગને અનુસરે છે, જે લોકો યોગનું આચરણ કરે છે તેમની સોબત કરો. તમને ખબર પણ નહિ પડે તે રીતે તમે થોડા સમયમાં યોગમય થઈ જશો. જે લોકો સત્ય અથવા ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરવા માગે છે તેના સંગનો આ પ્રભાવ છે. આદિ શંકરાચાર્યે કહેલું છે કે આપણું લક્ષ્ય પૂર્ણ સ્વસ્થતાપૂર્વક જીવન વિતાવવાનું છે. જ્યારે દુનિયામાં જીવન વ્યતીત કરીએ ત્યારે મુક્તાત્માની માફક પરમ શાંતિ અને આનંદ સાથે જીવીએ.

તેઓ કહે છે કે આ મેળવવા માટે પ્રથમ તો સત્સંગ કરવો જોઈએ. સારી સોબતમાં રહેવાનો તાત્કાલિક બદલો એ છે કે તમારી ખરાબ સોબત છૂટી જાય છે; કારણ કે તે એક જ સમયે બન્ને જગાએ સાથે સંભવી શકે નહિ. સત્સંગ રાખવાથી દુન્યવી આનંદોથી મોહિત થવાની પરિસ્થિતિમાંથી દૂર રહી શકાય છે. જો તમે મોહિત ન થયા હો તો તમારું મન અસ્થિર નહિ બને. તમે મુક્તાત્માના બે ગુણો-સમતા અને સ્વસ્થતાને પ્રાપ્ત કરશો.

ચાર ક્રમશઃ તબક્કા છે : (૧) સત્સંગ વડે ખરાબ સોબતમાંથી બચવામાં મદદ મળે છે. (૨) પછી આપણી સમજણ સ્પષ્ટ થવાથી આપણે કોઈ વસ્તુથી ભોળવાઈ જતા નથી. (૩) આથી આપણું મન સતત સ્થિર, શાંત અને સૌમ્ય બને છે. (૪) એક વખત આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી કે આપણે મુક્તાત્મા બની જઈએ છીએ. કેટલું સાદું અને સહેલું છે ! આપણે ફક્ત તેને અમલમાં મૂકવાની જરૂર છે.

સામાન્ય રીતે તમારું મન શાંત હોતું નથી, કારણ કે તેની સપાટી પર સતત તરંગોની હારમાળા ચાલતી જ હોય છે. એક અથવા બીજા કારણે તમે ચિંતા કરતા હો છો. તમારા જીવનમાં કોઈ સમસ્યા-પ્રશ્ન ન હોય છતાં તમે ચિંતા કરતા હો છો : ''હું સમસ્યાઓથી કેવી રીતે મુક્ત થઈશ?'' તમારા મગજમાં હંમેશાં કોઈ એક નાજુક સ્ક્રૂ ઢીલો પડી ગયેલો છે તે મનને સારી રીતે ગોઠવવામાં તેમજ તેને સ્પષ્ટ અને સ્થિર થતાં અટકાવે છે.

કેટલીક વાર ફક્ત વિચારોથી મન ક્ષુબ્ધ બની જાય છે. શરીરનાં ઇન્દ્રિય-દ્વાર દ્વારા તમે જે બધું જુઓ કે સાંભળો તેનું વિચારમાં પરિવર્તન થઈ જાય છે અને તે મન પર સીધી અસર કરે છે.

તમે એક સફરજન જુઓ છો. જ્યાં સુધી તેને જોયા પછી તમને તમે અગાઉ સંઘરેલા વિચારમાંથી કોઈ વિચાર નહિ ઉદ્ભવે ત્યાં સુધી તમારા પર કોઈ અસર થશે નહિ, પરંતુ ''હું જાણું છું કે તે સફરજન છે. એક વાર એક વ્યક્તિએ મને તે આપ્યું હતું અને હું ખુશ થયો હતો, તે વ્યક્તિ પણ મને યાદ છે.'' બસ, આમ સફરજનના વિચાર ઉપરથી તમારું મન સફરજન આપનાર વ્યક્તિના વિચાર પર કૂદે છે. તે વ્યક્તિ કદાચ પાછળથી તમારી દુશ્મન પણ બની હોય અથવા તરત જ તમે પ્રથમ પિતા એડમ વિષે પણ વિચારવા માંડશો : ''તેણે જો સફરજન ખાધું જ ન હોત તો આજે હું સુખી હોત.''

વિચારો મનને ક્ષુબ્ધ કરી દે છે, છતાં સહેજ

પણ વિચારવું નહિ તે તો અશક્ય છે. વિચારો ન લાવવા માટે મનમાં વિચારવું તે પણ એક વિચાર જ છે. એટલા માટે કામનારહિત થવાની કામના પણ એક કામના જ છે તો પછી વિચારવિહીન થવાનું કેવી રીતે શક્ય બને, જેથી મન શાંત રહે?

કોઈ એક સરસ વિચારને પસંદ કરો. તમારે કોઈ વસ્તુ માટે વિચાર કરવાનો જ છે તો એવા વિચાર પસંદ કરો, જે તમારા મનને ક્ષુબ્ધ ન કરે. દરેક વિચાર ક્ષુબ્ધ બનાવતો નથી. બધા મહાન સંતો જેમણે આ સમસ્યાનું ખૂબ ઊંડાણથી વિશ્લેષણ કર્યું છે તેમણે શોધી કાઢ્યું છે કે સ્વાર્થ અથવા અંગત કામનાને લગતો કોઈ પણ વિચાર મન પર સતત અસર કરે છે. ''મારે તે વસ્તુ જોઈએ છે અને તેને મેળવવા માટે જ આ બધું હું કરી રહ્યો છું.'' - આ એક વ્યક્તિગત વિચાર છે. તે સ્વાર્થી લાભ પર રચાયેલો છે. તે તમારા મન પર સતત અસર કરતો રહેશે જ.

અવ્યક્તિગત વિચાર મન પર અસર કરશે નહિ પોતાના માટે નહિ, પણ માનવ અથવા ઈશ્વર પ્રીત્યર્થે થતા નિષ્કામ વિચાર અથવા પ્રવૃત્તિ તમારા મનને અસર કરશે નહિ, કારણ કે તેમાંથી તમે તમારા અંગત લાભની કોઈ આશા રાખતા નથી. ''હું બીજાના ભલા માટે આ કામ કરું છું.'' એમ કહેવાનો શું અર્થ થાય? તેનો અર્થ એ કે જે કંઈ લાભ થાય તે તેમને થશે, તમને નહિ. તમે પોતે કરેલા કર્મના ફળથી બીજાને આનંદ મળવો જોઈએ. તમારે ફળની ઈચ્છા નથી કે તમારે તેની આશા પણ નથી. આ નિષ્કામ વિચાર કે નિષ્કામ કૃત્ય છે. જ્યારે તમે અંગત રીતે તમને ફાયદો થાય તેમ ઈચ્છતા નથી ત્યારે તે કદાચ સફળ ન થાય તો પણ તમે ક્ષુબ્ધ થતા નથી. તમે વિચારી શકો : ''ઠીક, મેં પૂરો પ્રયત્ન તો કર્યો પણ તેમાં સફળતા ન મળી, હું તેમાં શું કરી શકું? ઈશ્વરની એવી ઈચ્છા હશે, હું તેનાથી કંઈ ગુમાવતો નથી કે મેળવતો પણ નથી.''

બધી જ માનસિક સમસ્યાઓ, ચિંતાઓ અને અસ્વસ્થતાઓ માટે ફક્ત એક જ કારણ છે - સ્વાર્થ. નિરાશામાંથી દુઃખ ઉદ્ભવે છે. નિરાશાઓનું કારણ શું? આશાઓ. જો તમે આશાઓ ન સેવી હોત તો નિરાશા ભોગવવી ન પડત પણ આશાઓ વગર કેવી રીતે જીવી શકાય? યાદ રાખો કે ફક્ત સ્વાર્થી આશાઓ જ નિરાશાને સર્જે છે.

આમ, તમે સ્વાર્થી આશાઓ છોડો અને તમારી સ્વસ્થતા જાળવી રાખો. તમે કંઈ મેળવતા નથી કે ગુમાવતા નથી. મન પર દ્વંદ્વ- સુખ-દુઃખ, નફો-નુકસાન, પ્રશંસા નિંદા -ની અસર થાય છે. જો તમે તમારા મનને દ્વંદ્વથી મુક્ત રાખી શકો તો તમે વિચારો કરતા હો અને કર્મ પણ કરતા હો છતાં તેમની તમારા પર કોઈ અસર થશે નહિ. બધા જ ધર્મ આ જ શીખવે છે : બધું જ બીજા માટે કરો. તેનાથી મન શાંત અને શુદ્ધ રહેશે.

તમારે એક સુંદર મંદિર કે કોલેજ બાંધવી છે, પરંતુ તે બાંધવાની ઈચ્છા પાછળ તમારો સહેજ પણ સ્વાર્થી આશય હશે તો તમે સહેલાઈથી નિરાશ અને દુઃખી થઈ શકશો. વખાણ કે પછી નામ અને કીર્તિ માટે મોટાં દાન કરવામાં આવે. ''અરે, અમુકે આ ભવ્ય મંદિર બંધાવ્યું.'' તમે થોડાંક વખાણ કે પ્રસિદ્ધિની આશા રાખતા હો છો પણ તમારી ધારણા પ્રમાણે તે ન મળે તો તમે દુઃખી થાઓ છે.

આમ, મુખ્ય સમસ્યા ચિંતાની છે. તમારી જાતને પૂછો : ''શું આમ કરવાથી મારા મનને અશાંતિ થશે? અને જો અશાંતિ થતી હોય તો તમારી પાસે ઈશ્વર આવે તો પણ કહી દો : ''દિલગીર છું. મહાશય, મને તમારી જરૂર નથી, કારણ કે તમે મારી શાંતિમાં ખલેલ પાડો છો.'' તમારે એમાંથી પસંદગી કરવાની છે ઈશ્વર કે શાંતિમાંથી? તમારા જીવનના ભોગે કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં શાંતિ જાળવવી વધુ યોગ્ય હોય તો તેને પસંદ કરો. ખરેખર તો શાંતિ જ ઈશ્વર છે. મારા માટે તેના કરતાં વધુ ઉચ્ચ કોઈ ભગવાન નથી.

તમારી કામનાઓ અને કાર્યોનું વિશ્લેષણ કરો. એક કાળો પથ્થર આવે છે, જેના પર સોનાને

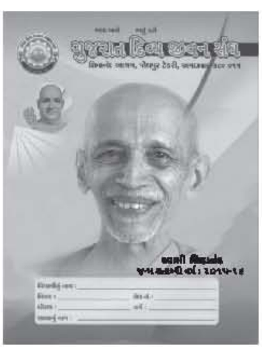
ઘસવાથી તેની શુદ્ધતા નક્કી થાય છે. સોનાના નમૂનાને આ પથ્થર પર ઘસવાથી મળેલા સોનેરી રંગ પરથી નમૂનામાં સોનાની શુદ્ધતા કેરેટમાં નક્કી થાય છે. તેને કસોટી-પથ્થર કહેવામાં આવે છે. આ જ પ્રમાણે મનરૂપી કસોટી પથ્થર પર વિચાર મૂકો. ''તેનાથી મારી શાંતિ પર કોઈ અસર થશે?'' ના, બરાબર છે. તેનો સ્વીકાર કરો. પણ પણ જો જવાબ આવે : ''મારી શાંતિમાં ખલેલ પડશે'' તો તમારી શાંતિને જાળવી રાખવામાં મદદ થાય તે માટે તેનાથી દૂર રહો. આ બધાંનો ખ્યાલ રાખીને તમામ આધ્યાત્મિક સૂચનો અને ધાર્મિક આદેશ આપવામાં આવ્યા છે.

જો તમે મારી કાર્યરીતિ પ્રમાણે પૂછો તો તે આ પ્રમાણે છે : તમે ગમે તે કરો તેનો વાંધો નથી, પણ તમારી શાંતિ ગુમાવતા નહિ. ખાઓ, પીઓ, વાતો કરો, મિત્રો બનાવો - બધું જ કરો, પણ તે કર્યા પહેલાં મનને પૂછો : ''શું તેમ કરવાથી મારી શાંતિ - આજે, આવતી કાલે કે તે પછી પણ ખલેલ પામવાની છે?'' જો જવાબ ના આવે તો આગળ વધો, પણ જે ક્ષણે તમને લાગે કે આમ કરવાથી શાંતિમાં ખલેલ થાય છે, તો તરત જ દ્વાર ઉઘાડી નાખો અને સમજાવી કહો : ''મહાશય, મને એમ હતું કે તમારી સોબતથી મારી શાંતિ જાળવી શકીશ, પણ હવે મને લાગે છે કે મારી શાંતિનો ભંગ થઈ રહ્યો છે. દ્વાર ઉઘાડું છે. મહેરબાની કરીને સંકોચ રાખ્યા વગર ચાલ્યા જાઓ.''

જો તમે તમારી શાંતિ ગુમાવશો તો તમે બીજા કોઈને પણ મદદ કરી શકશો નહિ. આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુ વ્યક્તિ કુમળા છોડ જેવી છે. છોડ જ્યારે વધતો હોય ત્યારે તેના રક્ષણ માટે આજુબાજુ વાડ કરવી પડે છે, કારણ કે તેને સહેલાઈથી નુકસાન કરી શકાય છે. જ્યારે તે પૂરેપૂરો વધી જઈ વિશાળ મજબૂત વૃક્ષ બની જાય છે ત્યારે તે બધાં માટે ફળ અને છાંયડો આપે છે. હવે તે પૂર્ણ વૃક્ષ બનેલું હોવાથી તેને કોઈ નુકસાન કરી શકે નહિ. જિજ્ઞાસુએ પણ પોતાની શક્તિનો ખ્યાલ રાખીને મનની શાંતિને ખલેલ થાય તેવી પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહેવું. શાણપણ રાખી તમારી સોબત પસંદ કરો. છેવટે તો વધુમાં વધુ મૂલ્યવાન શું છે ? મનની શાંતિ.

☐ **'આતમની ઓળખ'માંથી સાભાર**

પછાત વિસ્તારના ગરીબ વિદ્યાર્થીઓ માટે વિનમ્ર અપીલ



દર વર્ષની જેમ આગામી જૂનથી શરૂ થતા શૈક્ષણિક વર્ષ માટે ૧,૨૫,૦૦૦ નોટબુક અને ૫૦,૦૦૦ ચોપડીની માગ આવેલ છે. નોટબુક વિનામૂલ્યે અંતરિયાળ પછાત વિસ્તારના ગરીબ-વનવાસી વિદ્યાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. ૨૦૧૭-૧૮ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના દિવ્ય દશકના ઉપલક્ષ્યમાં મુખપૃષ્ઠ ઉપર સ્વામીજીના રંગીન છાયાચિત્ર સાથે તેઓશ્રીના ગુરુ પૂ. સ્વામી શિવાનંદજીના પણ આશીર્વાદ છાયાચિત્ર સાથે અંકિત કરવામાં આવશે. ભારતીય સંસ્કૃતિનાં માનવ જીવનની ઉત્ક્રાંતિમાં અમૂલ્ય વારસાને ઉજાગર કરતો પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વિદ્યાર્થીઓને પ્રેરણાદાયક સંદેશ ઉપરાંત સૂર્યનમસ્કારની બાર સ્થિતિ, શ્રી સરસ્વતી મંત્ર, વિશ્વપ્રાર્થના, શ્રી મહામૃત્યુંજય મંત્ર અર્થ સાથે આપવામાં આવશે. 'Song of Eighteen Itles' પ્રાર્થનાઓ, ધ્યાન-પ્રાણાયામ અને યોગના લાભ અને આવશ્યક સૂચનાઓ અને મહાપુરુષોના પ્રેરણાદાયી સંદેશાઓ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે. આવી સેવાભાવી પ્રવૃત્તિ માટે આર્થિક સહયોગ આવકાર્ય છે.

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

પ્રભુની શોધમાં-૪

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

હવે એવો તબક્કો આવ્યો જ્યારે દાન અને સેવાની આ તીવ્ર તમન્ના પણ મુક્તિની તલખતી ઝંખના સમક્ષ ઝાંખી પડી ગઈ. પરમતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે સંન્યાસનો માર્ગ અપનાવવાનું તથા જ્યાં તમામ પીડાઓ શમી જઈ ભવ્ય કૃપાની પ્રાપ્તિ થાય છે તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટેનું આર્ષદ્રષ્ટાઓનું સતત પોકારતું આહ્‌વાન એના આત્મામાં પરાવર્તિત થતું રહ્યું અને બીજી તમામ ગૌણ ભાવનાઓને એમાં ડુબાડતું રહ્યું. એ જાણતો હતો કે ભલભલાની વિરક્તિ આસક્તિના લીધે તૂટી પડી હતી એટલે એ તરુણાવસ્થાથી જ પોતાને જાગ્રત સોબતમાં રાખતો હતો. ઘરઆંગણે નાના વેંકટરાવ અને ફુઆ આર. કૃષ્ણરાવ પોતાના આધ્યાત્મિક અનુભવોથી સુસમૃદ્ધ એવા મહાન ભક્તો હતા અને એમણે શ્રીધર પર પોતાના આશીર્વાદ વરસાવ્યા હતા. વ્રજેશ્વરીના સિદ્ધ સ્વામી નિત્યાનંદનાં અલપઝલપ દર્શનથી પણ એનાં સાત્ત્વિક મન પર ઊંડી આધ્યાત્મિક અસર પડી હતી. ૧૯૩૨થી ૧૯૪૦ સુધીનાં આ નવ વર્ષ પ્રભુની શોધ માટેનાં મહત્ત્વનાં વર્ષ હતાં અને શ્રીધરની આધ્યાત્મિક ઝંખના ઉત્તરોત્તર ઉત્કટ થતી ગઈ. મદ્રાસની હાઈસ્કૂલમાં નાનકડો સોળ વર્ષનો વિદ્યાર્થી હતો ત્યારથી જ એણે પ્રખર સિદ્ધો, યોગી; જ્ઞાની, ભક્તોનો સંપર્ક સાધ્યો. આ વર્ષો દરમ્યાન એ નવ મહાન ગુરુઓના સાંનિધ્યમાં આવ્યો. અલમોડાના શીમલતાલના સ્વામી વિરજાનંદની મદ્રાસની મુલાકાતે શ્રીધર પર અવિસ્મરણીય છાપ ઉપસાવી. છેક નાનપણથી જ મા પાસે સાંભળેલાં ઉત્તરાખંડના ઋષિઓના ગુણગાન જાણે પ્રત્યક્ષ સગુણ સાકાર થતા હોય તેવું આ સ્વામીજીને જોઈ શ્રીધરને થયું. આ મુલાકાત પછી તો એનો હિમાલય જવાનો તલસાટ અદમ્ય બનતો ગયો.

૧૯૩૨ના ઉત્તરાર્ધમાં એણે છાપામાં શ્રી પુરોહિત સ્વામીજીના મદ્રાસના આગમન અંગેના સમાચાર વાંચ્યા. આ સ્વામીજી એક ગૂઢ યોગી હતા, જોકે તેઓ ભગવાંધારી નહોતા. એક રખડતા સંન્યાસી જેવા અને ભગવાન દત્તાત્રેયના ભક્ત હતા. નાદયોગમાં એમણે ભારે મોટી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી હતી અને પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમની ઘણી અગ્રગણ્ય વ્યક્તિઓ પર ઊંડી અસર પાડી હતી. એમના અંગે લખાયેલા કેટલાક લેખ વાંચીને શ્રીધરે આ આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ અંગે ઘણુંબધું જાણી લીધું હતું. મદ્રાસ યુનિવર્સિટીમાં પુરોહિતજી વ્યાખ્યાન આપવાના છે તેવું છાપામાં વાંચીને બરાબર સમયસર એ સભાસ્થળે પહોંચી ગયો અને અત્યંત એકાગ્રતાપૂર્વક એમને સાંભળ્યા. એમના વાર્તાલાપથી એ એટલો બધો પ્રભાવિત થયો કે તેઓ ક્યાં ઊતર્યા હતા તેની ભાળ કાઢીને ફળ-ફૂલનો પ્રસાદ લઈને ત્યાં પહોંચી ગયો. પુરોહિત સ્વામીજીએ શ્રીધરની જાગ્રત આંતરચેતના પારખી લીધી અને કેટલાક મૂળભૂત સિદ્ધાંત તથા તેમાંથી થતી અનુભૂતિઓ અંગેની વિગતો સમજાવી. વીણા, બંસરી, ઝાંઝર અને ઘંટડીના અંતર્નાદ સાધકના ચિત્તમાં જુદા જુદા તબક્કે કેવી અસર નિપજાવે છે તેના પ્રયોગથી એ ભારે પ્રભાવિત થયો. નવરીતિના પંથનો અભ્યાસ કરવાનું એણે નક્કી કરી લીધું હતું. પુરોહિત સ્વામીજીના આશીર્વાદે એ નિર્ણયને મક્કમ કર્યો. ત્યાર પછી એ મદ્રાસમાં બીજા એક મહાન સ્વામી ગાયત્ર્યાનંદને મળ્યો અને આધ્યાત્મિક પંથે આગળ ધપવા માટે એમના પણ આશીર્વાદ અને પ્રોત્સાહન મેળવ્યાં.

૧૯૩૬માં એ શ્રી રમણ મહર્ષિને એમના અરુણાચલમના આશ્રમમાં મળ્યો. મલબારના સ્વામી તરીકે જાણીતા થયેલા આ મહાન સાધુ રમણ મહર્ષિની મંગળ કૃપા ઝીલતો એ ત્રણ દિવસ સુધી ત્યાં રહ્યો. એ જ વર્ષે તિરુપતિ નજીકના થેરપેડુના વ્યાસાશ્રમમાં સ્વામી અસંગાનંદના દર્શન થયાં. આમેય સફેદ કપડાંમાં

સંન્યાસીનું જીવન વિતાવનાર અને સાંસારિક સુખ-સગવડો પ્રત્યે ઉદાસીન રહેનાર શ્રીધર માટે આ મિલન ખૂબ જ પરિણામકારી નીવડ્યું.

ત્યાર પછી તો એ સ્વામી રાજેશ્વરાનંદ કે જેઓ મદ્રાસના સચ્ચિદાનંદ સંઘના જાણીતા પ્રસ્થાપક સંત હતા તેમના સંપર્કમાં આવ્યો. ભારતના જાણીતા તત્ત્વવેત્તા ડૉ. ટી.એમ.પી. મહાદેવન્‌ના એ આધ્યાત્મિક વારસદાર હતા. શ્રીધરના ઉજ્જવળ ભવિષ્યને આ સાધુ પારખી ગયા અને એથી એની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે ખૂબ પ્રેરણા આપી. રામકૃષ્ણ મિશનમાં હમેશાં જતા રહેવાથી ત્યાંના સ્વામી અશેષાનંદના સંપર્કમાં પણ આવવાનું થયું. મિશનના આ વિખ્યાત સાધુને અંદરથી સતત પ્રતીતિ થતી રહી કે આ શ્રીધર ભવિષ્યમાં એક દિવસ સાધુઓના સમાજમાં ઝળહળતા રત્નની જેમ ચમકી ઊઠશે એટલે શ્રીધરના આધ્યાત્મિક વિકાસમાં તેઓ ખાસ રસ દાખવતા.

આ જ દિવસોમાં સ્વામી રામદાસના નિકટના શ્રી સ્વામી આનંદાશ્રમને પણ મળવાનું થયું. છેવટે ૧૯૪૦માં તો કન્હન્ગઢના સંસ્થાપક સ્વામીશ્રી રામદાસને જ પ્રત્યક્ષ મળવાનું થયું, જેઓ એમના ભક્તો દ્વારા પાપાને નામે ઓળખાતા હતા. આ જ સ્વામી રામદાસની આત્મકથા વાંચીને આધ્યાત્મિક પંથે વળવાની પ્રથમ પ્રેરણા શ્રીધરને થઈ હતી. એના લેખક સાથેના પ્રત્યક્ષ સમાગમે કદીય ના ભુલાય તેવી અમીટ છાપ આંકી. યુવાન શ્રીધરમાં મુક્તિ કાજેની અદમ્ય ઝંખના પામી જઈને પ્રેમાળ પાપાજીને અત્યંત આનંદ થયો. ઉજ્જવળ સફળતા માટે આશીર્વાદ આપતાં એમણે પ્રેમપૂર્વક શ્રીધરની પીઠ થાબડી. રામના આ પરમ સેવકના પવિત્ર સ્પર્શે શ્રીધરના હૃદયમાં જાણે દિવ્ય હર્ષનો દરિયો રેલાઈ ઊઠ્યો.

પ્રભુના આ ભક્તના નિકટના સંપર્કે અને એમના આશીર્વાદે અટલ અસર ઉપજાવી અને જીવનમાં સામે ઊભેલા આ પ્રચંડ ઉદ્દેશને પાર પાડવા ઐહિક કારકિર્દીને છોડી દેવાની તત્પરતા જગાડી. બીમાર, ગરીબ અને તરછોડાયેલા લોકોની સતત સેવાએ એમના હૃદયને પવિત્ર કર્યું હતું. એના સ્વાધ્યાય અને ધ્યાનસાધનાએ એનામાં ધાર્મિક સેવાની ઉત્કટ અભિમુખતા કેળવી હતી એટલે જ મહાત્મા લોકોના આદેશો તથા પ્રેરણાઓ એના અંતરતરમાં ઊંડાં ઊતરી જતાં. હવે તો એ અધ્યાત્મના ઊંચા સ્તર પર પહોંચી ગયો હતો. સુખસાહ્યબીમાં ઊછર્યો હોવા છતાં કઠોર તપસ્યાનું જીવન જીવવામાં એણે અસાધારણ આત્મવિશ્વાસ અને શાંતિ દાખવ્યાં. પગનાં જોડા એણે છોડ્યા, રેશમી ઝભ્ભા વાપરવા બંધ કર્યા, સાવ સાધારણ પહેરણ-ધોતિયું પહેરવાનું શરૂ કર્યું અને જુવાનિયાઓને રસ પડે તેવી તમામ બાબતો અંગે ઘોર ઉદાસીનતા કેળવી. નિવૃત્તિનું વલણ હવે જાણે એના વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ થઈ ગયું હતું. જાણે સંસારની આગમાં પોતે શેકાઈ રહ્યો હોય તેવું એ અનુભવતો અને એટલે ગંગાની શીતળ છાયામાં ભાગી જવાની યોગ્ય પળની એ આતુરતાપૂર્વક રાહ જોતો. હવે તો ઘરમાં રહેતો એક યોગી જેવો એ હતો, જે પરમ આહુતિ માટે મૌન તૈયારી કરી રહ્યો હતો. સેવા, સત્સંગ અને સાધના એ એના રોજિંદા જીવનની મુખ્ય કામગીરી હતી. આધ્યાત્મિક હેતુ ન જોડાયો હોય તેવું એ કશું જ કરતો નહીં. દાખલા તરીકે એ જ અરસામાં એણે ‘તુકારામ’ અને ‘સંત જ્ઞાનેશ્વર’ની ફિલ્મો જોઈ. મહારાષ્ટ્રના કચકડાની પટ્ટી કસબ પર અજમાવાયેલી આ બે મહાન સંતની જીવની નજરોનજર નિહાળીને મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયો હોય તેમ એણે ફરી ફરી એ ચિત્રપટ જોયાં અને દર વખતે કુટુંબમાંથી કોઈક ને કોઈકને દેખાડવા સાથે લઈ જતો. તુકારામના લગભગ બધા અભંગો એણે મોઢે કરી લીધા. ઊંડા ભક્તિભાવપૂર્વક કાંપતા અવાજે એ જ્યારે ગાતો ત્યારે તો જાણે એને સમાધિ લાગી જતી. એણે એક તંબૂરો ખરીદી લીધો હતો અને એના સૂર મેળવી એના તાલે ભજનો ગાવાનો અભ્યાસ કરતો.

☐ **‘કરુણાસાગર ચિદાનંદ’માંથી સાભાર**

દુર્ગમ પથ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

દુઃખ સહન કર્યા વગર કોઇ પણ દુર્લભ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનું સંભવ જ નથી. મહેનત કર્યા પછી જે પરસેવાનાં બિંદુ પડે તેના વિના ચિરસ્થાયી આદર્શની પ્રાપ્તિ થતી જ નથી. 'બી' જ્યારે પોતાનું અસ્તિત્વ નાબૂદ કરે ત્યારે જ તે અંકુરિત થઇને છોડના રૂપમાં પ્રસ્ફુટિત થાય છે. મધુર ફળની પ્રાપ્તિ માટે ફૂલે (પુષ્પે) પોતાના જીવનનું બલિદાન આપવું જ પડે છે. આગની ભઠ્ઠીમાં તપ્યા પછી જ કાચી ધાતુ શુદ્ધ સુવર્ણ બને છે. આવી જ રીતે એક સાધકે પણ સાધનાકાળમાં પૂર્ણ એકાંત, વિભિન્ન કષ્ટ અને સંઘર્ષોની ભઠ્ઠીમાં તપીને જ સાધુતાનું મૂલ્ય ચૂકવવું પડે છે.

સ્વામીજીનું પ્રારંભિક પરિવ્રાજક જીવન આ કડવા સત્યને પુરવાર કરે છે. મહારાષ્ટ્ર જેવા ગરમ પ્રદેશમાં સ્વામીજી તપેલા આકાશ નીચે ઉઘાડા માથે, ઉઘાડા પગે અને શરીર ઉપર નામ માત્રનું એકાદ વસ્ત્ર લપેટીને ભટકતા રહ્યા. રાત પડતાં ક્યારેક તો તેઓ સડકના કિનારે વૃક્ષોની નીચે જ સૂઇ જતા હતા. મોટા ભાગે ભોજન વગર તેમને ભૂખ્યા જ રહેવું પડતું હતું. વધુ પડતી ભૂખ લાગે ત્યારે જંગલનાં કંદમૂળ, જંગલી બોર કે જે ફળ નીચે પડેલાં હોય તેને વીણી-સાફ કરીને પેટના જઠરાગ્નિની તૃષાને શાંત કરતા. દેહ ઉપર ધારણ કરેલાં વસ્ત્રોના બે ટુકડાઓ પણ હવે માત્ર ચીંથરાં જેવા થઇ ગયા હતા, તેમણે તેની લેશમાત્ર પરવા કરી નહીં.

આ અસહ્ય કઠોર તપસ્યાએ તેમના હૃદયમાં પ્રદીપ્ત તીવ્ર વૈરાગ્યની જ્વાળામાં આહુતિનું કાર્ય કર્યું. આ અનોખા તરુણ તેજસ્વી સાધકના તેજોમય મુખારવિંદે સૌને આકર્ષિત કર્યા. કોઇ ગામના ઉદાર ગ્રામજનોએ તેમનાં દેદીપ્યમાન શરીર ઉપર ઊડતાં ચીંથરાંઓને દેખીને આપસમાં થોડા પૈસા ભેગા કરીને એક જોડી નવાં વસ્ત્રો તેમને ખરીદી આપ્યાં. આશ્રયસ્થળના અભાવમાં ઠંડીના દિવસોમાં કડકડતી ઠંડીને તેમણે શાંતિપૂર્વક સહન કરી.

એક વાર મુશળધાર વર્ષામાં પલળી જવાથી ઠંડી લાગતાં તેઓ ધ્રુજવા-થરથરવા લાગ્યા; છતાં તેમની યાત્રા અવિરત ચાલુ જ હતી પરંતુ રાત્રીના નિબિડ અંધકારમાં માઇલોની યાત્રા કર્યા બાદ તેમને કોઇ એક સાધારણ એવી ઝૂંપડીની વસ્તીમાં વિરામ કરવાનું મળ્યું. ક્યાંય પણ આશ્રય ન મળવાથી એક ઘાસના ઢગલા ઉપર જ ભીનાં વસ્ત્રોમાં કાંપતા-ધ્રૂજતાં તેમણે રાત્રી વ્યતીત કરી.

દરેક સાધકે આવી યાતનાનો વહેલાં કે મોડાં સામનો કરવો જ પડે છે; પરીક્ષાના સમયે સાધકે સ્વામીજી સમાન જ અતૂટ ધૈર્યથી મુકાબલો કરવો જોઇએ. આધ્યાત્મિક માર્ગમાં કઠોર તપસ્યા અને અદમ્ય સાહસ આવશ્યક છે. તમામ સાચા સાધકોનો પણ - જેમણે આત્મસાક્ષાત્કાર માટે અજ્ઞાન અને જગતની નિરર્થકતાથી મોઢું ફેરવી લીધું છે - આ જ અનુભવ છે. સાચી વાત તો એ છે કે પરીક્ષા અને આપત્તિરૂપી ભઠ્ઠીમાં આત્મા અને પરમાત્માનો સંબંધ સ્થાપિત થાય છે.

આધ્યાત્મિકતાના સાચા માર્ગ સંબંધે સ્વામીજીનો કોઇ પણ પ્રકારનો ભ્રમ નથી. પોતાનાં પુસ્તકોમાં તેમણે સ્પષ્ટ લખ્યું છે - ''અધ્યાત્મનો કોઇ રાજમાર્ગ નથી.'' તેઓ કહે છે - ''વિપત્તિ એક ગુપ્ત વરદાન છે. વિપત્તિ આપણી સંકલ્પશક્તિ અને સહનશીલતામાં વધારો કરે છે. આપણી સહિષ્ણુતા અને ધીરજમાં વૃદ્ધિ કરે છે. પુરાતનકાળથી જ યોગીઓ, સંતો, ભક્તો, મહાત્માઓ અને પીર-ફકીરોને પણ વિષમ પરિસ્થિતિઓ વિરુદ્ધ સંઘર્ષ કરવો પડ્યો છે. ઈશ્વર પોતાના ભક્તોને ઘોર તપસ્યાઓ અને કઠોર પરીક્ષાઓનો સામનો કરાવે જ છે.

તમારી સચ્ચાઇ અને સહનશીલતાની પરીક્ષા પણ ભગવાન લેશે. સાધકોને તો તે અનેક પ્રકારનાં કષ્ટમાં નાખે છે. પહેલાં તો તે તમને ખૂબ જ અસહાય અવસ્થામાં રાખે છે, પછી પરીક્ષા કરશે કે આટલી દયનીય અવસ્થામાં પણ તમારાં હૃદયમાં તેના માટે ભક્તિ છે કે નહીં. આ પરીક્ષાઓ કેવી હશે તેના સ્વરૂપ વિષે કંઇ પણ કહી શકાય નહીં; પરંતુ એક સાચો ભક્ત આ બધી જ મુશ્કેલીઓથી કદીયે ગભરાતો નથી. કોઇ પણ આદર્શની પ્રાપ્તિ માટે પરિસ્થિતિઓમાં પરિવર્તન આવે તો પણ સહનશીલતા, સહિષ્ણુતા તથા સંકલ્પશક્તિ રાખવી તે ખૂબ જરૂરી છે.

કેટલાક લોકો એવો આક્ષેપ કરે છે કે પોતાના અસંખ્ય લેખો દ્વારા સ્વામીજી સર્વસ્વ ત્યાગ કરીને સૌને સંન્યાસ માટે પ્રેરિત કરે છે; તેમણે ઉપરોક્ત કહેવામાં આવેલી વાતોનું અધ્યયન કરવું જોઈએ. તેથી તેમને સંતોષ થશે કે સ્વામીજીએ સંન્યાસ જીવનનું કોઈ સુખદ કે આકર્ષકરૂપ બુદ્ધિહીન - યુવા - વર્ગ સામે પ્રસ્તુત નથી કર્યું. તેમણે કોઈ વાત ગોળ ગોળ કરીને નથી કરી. સ્વામીજીના પોતાના કઠોર જીવનમાંથી પ્રાપ્ત પરિપક્વ અનુભવ ઉપર આધારિત આ તથ્ય સાધકોને સાવધાન કરે છે કે જેથી કરીને તેઓ પારમાર્થિક જીવનના કડવા સત્યથી અવગત રહે અને આવશ્યક્તા પડે તો સ્થિતિઓ સાથે સંતુલન સ્થાપિત કરી શકે. ખરેખર આ પથ દુર્ગમ છે. આ લપસી પડાય તેવા સાંકડા માર્ગ ઉપર સંતુલિત થઈને ચાલો.

મેં ચુપચાપ જોયું છે કે આજે સાઠ વર્ષની વયમાં પણ સ્વામીજી પોતાની વ્યક્તિગત વિતરાગતાના આદર્શને અજ્ઞાત અને વિનીત ભાવ સહિત સજીવ રાખી શકે છે. ક્યારેક ક્યારેક તો તેમનું એકાદશીનું વ્રત તે જ દિવસ સુધી સીમિત ન રહીને ત્રણ-ત્રણ દિવસ સુધી ચાલે છે. ભૂખ-તરસની પીડાને સહન કરવાની, કડક ગાત્રો ધ્રુજાવતી ઠંડીને સહન કરવાની તથા પથરીલા માર્ગો ઉપર ઉઘાડા પગે ચાલવાની તપસ્યા તો તેમની આજે પણ ચાલે છે.

એક વાર સાધુ-સમૂહને ચેતવણી આપતાં તેમણે કહ્યું કે તેઓ તેમની સુષુપ્ત વૃત્તિઓથી સચેત રહે. સ્વામીજીએ કહ્યું, ''મનુષ્ય સ્વભાવથી જ વિલાસી છે. તમે પ્રારંભમાં તો ચોક્કસ વૈરાગ્ય અને વ્રતપાલન સંબંધે ઉત્સાહી રહી શકો છો; પરંતુ જો તમે જ તમારી જાતના ચોકીદાર નહીં બનો તો તમારી સાધનાશક્તિ ધીરે ધીરે શિથિલ થઈ જશે. તમો આરામપ્રિય થતા જશો અને અંતે તેના બંધનમાં બંધાઈ જઈને અસહાય થઈ જશો. તમારા દેહને આરામ અથવા વિલાસિતામાં રહેવાની તમે થોડી પણ છૂટ આપશો, તો સાધના દ્વારા તેને ફરીથી અનુશાસિત કરવાનું મુશ્કેલ જ નહીં અસંભવ થશે.''

કોમળ શૈયા પર સૂઈ રહેલા હોય ત્યારે મનમાં તેના વિરોધની ભાવના એકાએક જાગ્રત થતાંની સાથે તેઓ તેમની કુટીરની ઠંડી અને પથરીલી ફરસ ઉપર સૂતા જોવામાં આવ્યા છે. ક્યારેક તો તેઓ વસ્ત્રો ઉતારીને પાણીની નીક પાસે ઠંડી ફરસ ઉપર પલાંઠી વાળીને બેસી જતા. આહાર અને વસ્ત્રોની સાદગીના આદર્શને સાચવી રાખવા માટે તેઓ હંમેશાં જાગૃત રહેતા. તપશ્ચર્યાનાં આ તમામ રૂપો પ્રતિ સાધક કદી પણ અસાવધાની ન રાખે, કારણ કે જેમ તેઓ પ્રગતિમાં સહાયક છે તેમ તેમના દ્વારા પતનની પણ આશંકા છે.

ચેતવણી માટે સ્વામીજી દક્ષિણના એક પ્રસિદ્ધ સંન્યાસીના દયાપાત્ર પતનનું ઉદાહરણ હંમેશાં આપતા. તે સંન્યાસીએ તીવ્ર વૈરાગ્ય અને તપસ્યા દ્વારા પોતાના મોટા ભાઈને પણ સંન્યાસ માટે પ્રેરિત અને ઉત્તેજિત કર્યા, પરંતુ દુઃખની વાત છે કે તેઓ સ્વયં પથથી પતન પામીને ભોગી અને વિલાસી બની ગયા. વિવાહ કરીને પૂર્ણ સાંસારિક અને વિષયી બની ગયા. છેક ત્યાં સુધી કે તેણે પોતાની વૃદ્ધ ધાર્મિક માતાને પણ ભોજન વગેરે સંબંધી સંકલ્પ તોડી નાખવાની ફરજ પાડી.

આવાં તો અનેક દૃષ્ટાંતો છે જેમાં એકાંતસેવી સંન્યાસી વર્ષોની તપસ્યા પછી પણ પોતાના પ્રશંસક ભક્તોના સંપર્કમાં આવીને આરામપ્રિય જીવનનો

(અનુસંધાન પાન નં. - ૧૪)

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

એપ્રિલ-મે

● તા. ૩-૪-૨૦૧૮, મંગળવાર થી તા. ૭-૪-૨૦૧૮, શનિવાર સુધી શ્રી રંગ કથા : સમય - દરરોજ સાંજના ૪.૦૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી. સ્થળ : **'ચિદાનંદમ્'** શિવાનંદ આશ્રમ, સેટેલાઇટ, અમદાવાદ. વ્યાસપીઠ પર પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજશે.

● તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮, શનિવારથી તા. ૩-૫-૨૦૧૮, ગુરુવાર સુધી શિવાનંદ આશ્રમનો વાર્ષિકોત્સવ ●

● તા. ૨૮-૪-૨૦૧૮, શનિવાર

સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦	યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન
સાંજે ૬.૦૦ થી ૬.૩૦	ભક્તિ સંગીત (કુ. ધૈર્યા માંકડ દ્વારા)
સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦	પ્રવચન : 'આવો મળીએ હૃદયથી' (Heart to Heart) પ્રવક્તા : શ્રી અંકિત ત્રિવેદી
સાંજે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦	પ્રવચન : 'હૃદયની અંદર-બહાર' (Heart with in and without) પ્રવક્તા : પદ્મશ્રી શ્રી ડૉ. તેજસ પટેલ
રાત્રે ૮.૩૦	સમાપન પ્રાર્થના અને પ્રસાદ

● તા. ૨૯-૪-૨૦૧૮, રવિવાર - શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિપીઠનો ૧૮મો બ્રહ્મોત્સવ.

સવારે ૭.૦૦ થી ૧૨.૦૦	નવચંડી યજ્ઞ
બપોરે ૧૨.૩૦ વાગ્યે	પ્રસાદ-ભંડારો
રાત્રે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦	ભક્તિ સંગીત સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમ (શ્રી આદિત્ય ગઢવી દ્વારા)

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન

સમય : સવારે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦ અને બપોરે ૨.૩૦ થી ૬.૦૦ સુધી.

(ફોર્મ અને કાર્યક્રમની વિગત આ અંકમાં આપેલ છે.)

● તા. ૩૦-૪-૨૦૧૮, સોમવાર

સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦	યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન
સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦	જય ગણેશ પ્રાર્થના અને મહામૃત્યુંજય મંત્ર-જપ
સાંજે ૬.૦૦ થી ૬.૧૫	પ્રાર્થના
સાંજે ૬.૧૫ થી ૭.૧૫	પ્રવચન : 'જીવનસંધ્યાની પેલે પાર' (Life beyond Life) પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ
સાંજે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫	ભક્તિ સંગીત : શ્રીમતી સંપદા અને શ્રી પ્રહર વોરા
રાત્રે ૮.૧૫	સમાપન પ્રાર્થના અને પ્રસાદ

● તા. ૧-૫-૨૦૧૮, મંગળવાર

સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦	યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન
સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦	જય ગણેશ પ્રાર્થના અને મહામૃત્યુંજય મંત્ર-જપ
સાંજે ૬.૦૦ થી ૬.૩૦	પ્રાર્થના

સાંજે ૬.૩૦થી ૮.૦૦	પ્રવચન : 'ગોકુળથી ગીતા સુધી' (From Gokul to Gita)
	પ્રવક્તા : પૂજ્ય શ્રી ગોસ્વામી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ
	(ષષ્ટમ્ પીઠાધીશ્વર, શ્રી કલ્યાણરાયજી હવેલી, વડોદરા)
રાત્રે ૮.૦૦થી ૮.૩૦	આશીર્વાદ : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ
રાત્રે ૮.૩૦	સમાપન પ્રાર્થના અને પ્રસાદ

● તા. ૨-૫-૨૦૧૮, બુધવાર

સવારે ૭.૦૦થી ૮.૦૦	યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન
સવારે ૧૦.૦૦થી ૧૨.૦૦	જય ગણેશ પ્રાર્થના અને મહામૃત્યુંજય મંત્ર-જપ
સાંજે ૬.૦૦થી ૬.૩૦	પ્રાર્થના
સાંજે ૬.૩૦થી ૮.૦૦	પ્રવચન : 'આત્મસંયમનો રાજમાર્ગ'
	પ્રવક્તા : પૂજ્યા મા અનંતાનંદજી (અનંતાનંદ આશ્રમ, વહેલાલ)
રાત્રે ૮.૦૦થી ૮.૩૦	આશીર્વાદ : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ
રાત્રે ૮.૩૦	સમાપન પ્રાર્થના અને પ્રસાદ

● તા. ૩-૫-૨૦૧૮, ગુરુવાર પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૭૪મો પ્રાકટ્યોત્સવ

સવારે ૫.૩૦થી ૧૨.૩૦	ધ્યાન, પ્રાર્થના, પાદુકાપૂજન, આયુષ્ય હોમ, દરિદ્રનારાયણ સેવા
સાંજે ૬.૩૦થી ૮.૩૦	સંત સમાગમ
રાત્રે ૮.૩૦થી ૯.૩૦	ભોજન-પ્રસાદ
રાત્રે ૯.૩૦થી	શાસ્ત્રિય ભક્તિ સંગીત
	● સુરમણિ ડૉ. મોનિકાબેન શાહ (સંસ્થાપક : આરાધના સંગીત અકાદમી)
	● પંડિત નિરજ પરીખ તથા શ્રીમતી અમી દેવી
	મહાનિશાધ્યાન અને આરતી-પ્રસાદ

● તા. ૧૪-૫-૨૦૧૮ સોમવાર થી તા. ૨૩-૫-૨૦૧૮, બુધવાર સુધી પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં ૭૯૪મો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શિબિર

(ભાગ લેનારા મુમુક્ષુઓએ આગળથી નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.)

ગુજરાતી માધ્યમમાં ૪૧મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૦૫-૨૦૧૮ થી ૩૦-૦૫-૨૦૧૮ સુધી ૪૧મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે; અને બીજાને શિખવવા ઈચ્છે છે અને ગુજરાતી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે. જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વ્યસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

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

સંસારીઓની સાધના

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

આશ્રમના એક મોટા કાર્યક્રમમાં એક ગૃહસ્થ યુવકે ખૂબ સેવાઓ આપી. કાર્યક્રમના સમાપન દિવસોમાં ગુરુદેવે જાહેરમાં એ યુવકની ખૂબ પ્રશંસા કરીને એની સેવાઓને બિરદાવી. આ સાંભળી કેટલાક આશ્રમવાસીઓને ખૂબ દુઃખ થયું કે આ યુવક કરતાં આપણે ઘણી વધારે સેવાઓ આપી છે તો ગુરુદેવે તેનાં વખાણ કેમ કર્યાં ? ગુરુદેવ તો અંતર્યામી ! તેમને અંદરોઅંદર આ ચણભણ થઈ રહી છે તેનો ખ્યાલ આવી ગયો એટલે બીજા દિવસના પ્રવચનમાં આ વાતનો પ્રત્યુત્તર આપતાં ગુરુદેવે કહ્યું, 'જ્યારે તમે આશ્રમમાં રહો છો કે એકાંતવાસમાં છો ત્યારે તમારા માટે કોઈ પણ સેવા કરવી સરળ છે જ્યારે સંસારમાં રહી પોતાની દિનચર્યામાંથી, જવાબદારીઓમાંથી સેવા માટે સમય નીકાળવો ખૂબ મુશ્કેલ છે અને તમે સેવા માટે સમય કાઢો છો, એ મોટી સાધના છે. તમે એકાંતમાં રહો છો, તમારી સાથે કોઈ વાત કરનાર પણ નથી અને પછી તમે એમ કહો કે હું મૌનવ્રતનું પાલન કરું છું તો એમાં શું નવાઈ છે ? જ્યારે સંસારમાં તમને ક્ષણેક્ષણે લોકો વાતો કરવા પ્રેરે છે, તેની વચ્ચે તમે મૌનવ્રત પાળો, એ મોટી સાધના છે. એકાંતવાસમાં તમારી સાથે કોઈ વાદ-વિવાદ કરનાર નથી અને પછી તમે કહો કે મેં ક્રોધ પર વિજય મેળવ્યો છે એમાં શું ધાડ મારી ? સંસારમાં તમને પળે પળે લોકો ઉશ્કેરવા તૈયાર હોય છે એની વચ્ચે તમે શાંત રહો છો એ મોટી સાધના છે. એકાંતવાસમાં તમને ભોજનમાં જે મળે તેમાં સંતુષ્ટ રહેવાનું હોય છે. પછી તમે કહો કે મેં જીભ પર કાબૂ મેળવી લીધો છે તો એમાં શું નવાઈ છે? જ્યારે સંસારમાં તમે જ્યાં જાવ ત્યાં તમારી સમક્ષ નવાં નવાં વ્યંજન દેખાય છે છતાં તમે સંયમ જાળવો છો તે મોટી સાધના છે. ખરેખર સંસાર જ મોટો ગુરુ છે. જ્યાં ૯૯ % દુઃખ છે અને ૧ % સુખ છે. અને એ ૧ % સુખ પણ ભ્રમણા છે. આ સંસારમાં નાની સાધનાનું પણ ઘણું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.'

માટે જ, ગુરુદેવે સંસારીઓને ખૂબ સરળ સાધના આપી છે - **સેવા, પ્રેમ, દાન, પવિત્રતા, ધ્યાન અને સાક્ષાત્કાર.** સેવાની દરેક તક ઝડપી લો. બધા જીવોમાં ઈશ્વરનું દર્શન કરો. સૌમાં આપણા આત્માના જેવો પ્રેમભાવ રાખો. કોઈ પ્રત્યે દ્વેષ ન કરો. તમારી કમાણીનો અમુક ભાગ દાન માટે અલગ કાઢો. વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્ ની ભાવના રાખી સારી વસ્તુઓનો મિત્રો-સગાંસંબંધી અને નોકર વર્ગમાં વહેંચીને ઉપયોગ કરો. તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. સાદું-પવિત્ર જીવન અને ઉચ્ચ વિચારોને વળગી રહો. ધ્યાન માટે સવારે વહેલા ઊઠી જાવ, સવારનો સમય તમારા હાથમાં છે પછી તમે સંસારના હાથમાં છો માટે તેનો સદુપયોગ કરી લો. બ્રાહ્મમુહૂર્ત એટલે મળસ્કે ૪ થી ૬નો સમય સાધના માટે ઉત્તમ અને અસરકારક હોય છે. તેનાં કારણો ગુરુદેવ તેમનાં નીચેના કાવ્યમાં આપે છે :-

''બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં
વાતાવરણ શાંત અને સાત્ત્વિક હોય છે
અને લોકો ઊંઘી ગયા હોય છે.
રાગ અને દ્વેષના પ્રવાહોએ
તમારા મનમાં દાખલ થવાની
હજુ શરૂઆત કરી નથી.
ઊંઘમાં વિષય પદાર્થ હાજર હોતા નથી.
તેમ છતાં તમે આનંદ માણ્યો છે.
આવી ઊંડી ઊંઘમાંથી તમે
હજુ હમણાં જ ઊઠ્યાં છો
ત્યારે તમે મનને સહેલાઈથી સમજાવી શકો કે
સાચું સુખ બહાર નથી પણ અંદર છે.
આ વખતે

ફક્ત યોગીઓ - જ્ઞાનીઓ અને સંતો જ
જાગતા હોય છે.
તેમના વિચાર-પ્રવાહોનો
મોટો લાભ તમને થશે.
એક પણ દિવસ
બ્રાહ્મમુહૂર્ત ચૂકશો નહીં.''

સવારે ઊઠી નિત્યકર્મ પતાવી પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસનમાં બેસો. એ શક્ય ના હોય તો સુખાસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરી ત્રણ વાર 'ૐકાર'નું ઉચ્ચારણ કરો. પછી તમારા મનમાં જે શુભ સંકલ્પ હોય તે યાદ કરો અને મનમાં ભાવ કરો કે 'મારો સંકલ્પ શક્તિશાળી છે, બળવાન છે.' ફરી ત્રણ વાર 'ૐકાર'નું ઉચ્ચારણ કરો. હવે મનમાં ભાવ કરો કે 'હું મારી સંકલ્પશક્તિ વડે કંઈ પણ સિદ્ધ કરી શકું છું.' ફરીથી ત્રણ વાર 'ૐકાર'નું ઉચ્ચારણ કરો. હવે મનમાં ભાવ કરો કે 'મારો સંકલ્પ અજેય છે.' ફરીથી ત્રણ વખત 'ૐકાર'નું ઉચ્ચારણ કરો.

આમ, બે-ત્રણ મહિના નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી સંકલ્પશક્તિ ખૂબ વિકસિત થશે અને તમારા સંકલ્પો પરિપૂર્ણ થતા જોવા મળશે. સંકલ્પપૂર્તિમાં ઢીલ થાય કે મોડું થાય તો ચિંતા કરશો નહીં, શ્રદ્ધા ગુમાવશો નહીં. અભ્યાસ ચાલુ રાખશો. આ ખૂબ સરળ, પરંતુ સચોટ સાધના છે. આ સાથે જીવનમાં કેટલાંક નિયમ પાળવાના છે.

● તમારી આજુબાજુની વ્યક્તિઓ તમારી સાથે હંમેશા તમને રુચિકર મોહક શબ્દોનો જ પ્રયોગ કરશે એવું બિલકુલ જરૂરી નથી. જે શબ્દપ્રયોગો થાય છે તેને ધ્યાનથી સાંભળજો. ખીજાશો નહીં. પચાવતાં શીખજો.

● તમારા ભાગે આવતાં બધાં જ કાર્યો તમને ગમતાં જ હશે એવું જરૂરી નથી. આવા સંજોગોમાં ના ગમતાં કાર્યો આપણે છેલ્લી હરોળમાં મૂકીએ છીએ. પરંતુ હવેથી ના ગમતાં કાર્યોથી કાર્યોની શરૂઆત કરજો. થોડા સમય પછી તમને આશ્ચર્ય થશે કે તમને ના ગમતા જેવું કશું રહ્યું જ નથી.

● તમારી આજુબાજુના વાતાવરણ માટે ફરિયાદ ના કરો. જે વાતાવરણ છે એમાં તમારું પોતાનું મનોજગત ઊભું કરતાં શીખો.

● તમારું મન ક્યાં ક્યાં ભટકે છે તેના ઉપર ધ્યાન આપો અને વારંવાર તે ખોટી કે નકારાત્મક બાજુ પર જાય છે તો તેને સમજાવીને પાછું વાળો. એક વખત મનની તાસીર બદલાઈ જશે પછી તમારું મન તમને ઊંચે લઈ જવામાં ખૂબ મદદ કરશે.

● આખા દિવસ દરમ્યાન એવા વિચાર કરો, એવી વાણીનો પ્રયોગ કરો અને એવું વર્તન કરો કે રાત્રે પથારીમાં પડતાંવેંત ઊંઘ આવી જાય. મનમાં કોઈ વસવસો ના રહે.

રાત્રે સ્વજનો મિત્રો સાથે બેસીને અડધાથી એક કલાક સુધી નામસંકીર્તન, સ્તોત્ર, પ્રાર્થના, ભજન વગેરેનું ગાન કરો.

ઉપર જણાવેલી સાધના કરવાનો નિશ્ચય કરીએ. નિયમિતતા, દૃઢતા અને તત્પરતાથી આ બધાનું પાલન કરવું જરૂરી છે.

ગુરુદેવ કહેતા, 'હજારો કિલોગ્રામ સિદ્ધાંતોના જ્ઞાન કરતાં કેવળ એક ગ્રામ તેનું આચરણ વધુ ફળદાયી છે. માટે સાધના કરો. આથી મનુષ્યજીવનનું અંતિમ લક્ષ્ય-આત્મસાક્ષાત્કાર વહેલું મેળવી શકાશે.'

આપણા જીવનમાં આહાર, વિહાર, વિચાર અને વ્યવહાર સંતુલિત હોય, સંયમિત હોય તો જ સ્વસ્થ જીવનની પ્રાપ્તિ થઈ શકે. - સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

વૃત્તાંત

● ૧-૩-૨૦૧૮ થી તા. ૧૩-૩-૨૦૧૮, અમદાવાદ : શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો, તાઈપી (તાઈવાન)થી શ્રી યોગી જેમ્સ લો એડ્વાન્સ યોગ ટીચર્સ ટ્રેનિંગ માટે તા. ૨૨-૨-૨૦૧૮ની સાંજે આવેલા. તેમનું આ જ્ઞાનસત્ર તા. ૧૩-૩-૨૦૧૮ની સાંજ સુધી ચાલ્યું. પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૧૨-૩ના રોજ હૈદરાબાદ જવાના હોઈ સમાપન તથા પ્રમાણપત્ર વિતરણ કાર્યક્રમ તા. ૧૧-૩ની સાંજે આયોજાયો. યોગી જેમ્સ લોનું સન્માન આશ્રમના ટ્રસ્ટી અને સચિવ શ્રી વિજયભાઈ સોનીએ કર્યું. પ્રમાણપત્ર વિતરણ આશ્રમના વરિષ્ઠ સંત પૂજ્યશ્રી સ્વામી કમલાનંદજી મહારાજે કર્યું.

સૌના આશ્ચર્ય વચ્ચે આ તાઈવાન યોગ મંડળનાં સભ્ય કુમારી એન્જલાએ સંસ્કૃતમાં આભારદર્શન કરીને સૌને આશ્ચર્ય અને ભારોભાર આનંદ આપ્યો. આ વિષયક આદરણીય ડો. મિહિર ઉપાધ્યાયના સંસ્કૃત પ્રશિક્ષણને અભિનંદન. તેમણે માત્ર ચૌદ કક્ષાઓનું સંચાલન કરીને આટલા ઓછા સમયમાં આટલું જ્ઞાન સંપાદન કરાવ્યું.

પૂજ્યા શ્રીમતી રૂપાબહેને કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીના આશીર્વાદ સાથે કાર્યક્રમનું સમાપન થયું. આ પ્રસંગે આશ્રમના તમામ યોગશિક્ષક પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૪-૩-૨૦૧૮, વડાલી (અંબાજી) : કબીર આશ્રમ, વડાલીના પૂજ્ય સંતશ્રી તુલસીદાસજીની વારંવાર પ્રાર્થના અને આગ્રહે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આશ્રમના ભક્ત મંડળ અને તાઈવાનથી આવેલ શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો પરિવારના મુમુક્ષુઓ સાથે વડાલી પધાર્યા. અનેક સંતો ઉપરાંત વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત ભક્ત સમુદાય માટે આશ્રમના મહંતશ્રીના આદેશથી પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે શ્રી શંકરાચાર્યકૃત 'ભજ ગોવિંદમ્' ચર્પટ પંજરિકા સ્તોત્ર વિષયક મનનીય પ્રવચન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, "મનુષ્યત્વ, મુમુક્ષુત્વ અને મહાપુરુષનો સંગ દુર્લભ છે. આપણા સૌના સદ્ભાગ્યે આપણને માનવદેહ મળ્યો છે. જન્મ, મૃત્યુ જરા વ્યાધિ, દુઃખ દોષના અનુસંધાન અને આટાપાટા વચ્ચે જ જીવવાથી માનવજન્મ સાર્થક નથી. આપણે આપણાં સાધન-સુવિધાઓના કુંડાળામાંથી બહાર આવીએ. ઈહલોકમાં રહીને પરલોક હેતુ જાગ્રતપણે કાર્યશીલ રહીએ. સાધના તો કરવી જ પડશે. અહમ્ મમકારનો ત્યાગ કરો. સવાર-સાંજ અને ઋતુઓના આવાગમન વચ્ચે 'બુઢાપો' આવી જશે અને મોત ભરખી જશે. મૃત્યુ કોઈની રિશ્વત લેતું નથી, માટે હે મૂઢ મનુષ્ય ભગવાનનું ભજન કર !"

ઉપસ્થિત વિશાળ શ્રોતા સમૂહને દૂધપાક, માલપૂઆનું ભોજન પીરસવામાં આવ્યું હતું.

પૂજ્ય સ્વામીજી તથા શિવાનંદ આશ્રમ-અમદાવાદથી આવેલ સમગ્ર ભક્ત મંડળ વડાલીથી શ્રીશ્રી અંબાજીનાં દર્શને ગયું. રાત્રે પાછાં આવીને તાઈવાનના યોગમુમુક્ષુઓ માટે ત્રાટક અને યોગનિદ્રાનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવ્યો.

●તા. ૧૧-૩-૨૦૧૮, ગાંધીનગર : ગુજરાત મેડિકલ એન્ડ રિસર્ચ સોસાયટી (જીએમઈઆરએસ) મેડિકલ કોલેજ, સોલાનો દીક્ષાંત સમારોહ, ગાંધીનગર મેડિકલ કોલેજના ભવ્ય સભાગારમાં આયોજાયો. આ સરસ્વતી સન્માનનું પ્રમુખપદ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શોભાવ્યું.

પૂજ્ય સ્વામીજીનું સ્વાગત 'છોડ' આપીને મેડિકલ કોલેજના ડીન આદરણીય ડો. નીતિન વોરાસાહેબે કર્યું. શિવાનંદ આશ્રમના પ્રન્યાસી શ્રી અરુણ ઓઝાએ પૂજ્ય સ્વામીજીનો પરિચય આપ્યો. ૧૪૪ સ્નાતક તબીબોને પ્રમાણપત્ર આપી અને મેડલ પહેરાવીને પૂજ્ય સ્વામીજીએ ખૂબ જ મનનીય અને પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્બોધન કર્યું. પ્રસંગોપાત બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, "અમારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ તેમના સન્યસ્ત જીવન પૂર્વે વ્યવસાયે ડોક્ટર હતા. સંન્યાસ પૂર્વે અને પછી તેમને તેમની સેવા માટે સમયનું બંધન ન હતું. ક્યારેક આખીયે રાત્રી તો ક્યારેક આખોયે દિવસ ખાધા-પીધા વગર રોગીની સુશ્રુષામાં તેઓ બેઠા રહેતા. સો વરસ પહેલાંની વાત છે. ફાનસના અજવાળે ક્યારેક ઘોડા ઉપર તો ક્યારેક

સાઈકલ ઉપર તો ક્યારેક દોડીને સુદૂર પર્વતમાળામાં જઈને પણ રોગી-દુઃખીની સેવા-સુશ્રુષા અને સારવાર કરતા. લોકોમાં તેમનું નામ 'શિવાનંદ' હતું પરંતુ તેઓ 'સેવાનંદ'ના નામથી ઓળખાતા. હવે સુવિધા વધી છે, સાધનો વધ્યાં છે અને તબીબી ક્ષેત્ર ખૂબ જ સૂક્ષ્મ જ્ઞાનનું વાહક થતું જાય છે. અમારા ટ્રસ્ટી ડો. ભાનુપ્રસાદ જી. અધ્વર્યુસાહેબ ૯૪ વર્ષ જીવ્યા. પાછળથી તેઓએ સંન્યસ્ત સ્વીકાર્યું હતું. સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી યોગપટ હતું. તેઓ પૂજ્ય બાપુજીના નામે ઓળખાતા. સ્વતંત્ર ભારતના તેઓ પ્રથમ ભારતીય સિવિલ સર્જન હતા. પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનું તેમને મુંબઈમાં દર્શન થયું. ગુરુદેવે આદેશ કર્યો, ગામડામાં જઈને વસો. ત્યાં સેવા કરો અને બાપુજી મુંબઈ છોડી પહેલાં પાટણ પછી વીરનગર આવીને વસ્યા. મૂળ તો જનરલ સર્જરી તેમનો વિષય હતો. પાછળથી ઓપ્થલમિક સેવાઓ કરી. એક દિવસમાં ૮૦૦થી વધુ મોતિયા, ઝામર, પરવાળાંનાં ઓપરેશન તેઓ કરતા અને કોઈ રોગીને અકસ્માત કંઈક પીડા ઉપજે તો ગાયનેકોલોજી (પ્રસૂતિ કરાવવી) કે એપેન્ડિક્સ અથવા તો પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડસનાં ઓપરેશન પણ નેત્રયજ્ઞમાં કરી આપતા. હવે આવું બનતું નથી. લોકોને આ બધું પરીકથા જેવું લાગે છે, પરંતુ તેમણે ૯૦ વર્ષ સુધી ઓપરેશન કર્યાં. પાછળથી તેમની આંખો અને મગજમાં રહેલ નેત્રપાલક ગ્રંથિ વચ્ચેની નસ સુકાઈ જતાં તેમણે પોતે બાહ્ય દૃષ્ટિ ગુમાવી, પરંતુ મૃત્યુના છેલ્લા શ્વાસ સુધી ચાલતા-ફરતા અને સેવા કરતા રહ્યા. આ બધી વાતોને વાગોળજો અને તેમાંથી પ્રેરણા લઈ તમારા જીવનને પણ બીજાના જીવનમાં આશા, પ્રાણ અને નવજીવન આપવા પ્રયત્ન કરજો."

● **તા. ૧૨-૩-૨૦૧૮ થી તા. ૧૯-૩-૨૦૧૮, હૈદરાબાદ-સિકંદરાબાદ-સમસાદબાગ :** મૂળ અમેરિકા સ્થિત શ્રીમતી દીપ્તિ તોંડુપલ્લીના પારિવારિક કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને નિમંત્રવામાં આવ્યા. તેમના બે દિવસના અલ્પકાલીન નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામી શ્રીશ્રીશ્રી ચિન્હ જીયર સ્વામીજીનાં દર્શને પણ ગયા હતા. કર્ણાટકમાં પૂજ્ય જીયર સ્વામી અને આંધ્ર-તેલંગણામાં ચિન્હ જીયર સ્વામીજીનું ખૂબ જ સન્માન છે. તેઓએ સમસાદબાગમાં શ્રી રામાનુજાચાર્યજીની ૧૦૮ ફૂટ ઊંચી મૂર્તિની સ્થાપના કરી છે. તેઓ મેડિકલ કોલેજ, હોસ્પિટલ, મૂક-બધિર શાળા, મંદબુદ્ધિનાં બાળકોની શાળા તથા પ્રજ્ઞાચક્ષુઓ માટે 'બ્રેઈલલિપિ' પ્રશિક્ષણની સંસ્થાઓ ઠેરઠેર ચલાવે છે. પૂજ્ય સ્વામીજીને મળીને તેમણે ખૂબ જ આનંદ વ્યક્ત કર્યો. કહ્યું, "તમારી 'ૐ નમો નારાયણાય' કેસેટ નિયમિત સાંભળું છું."

હૈદરાબાદ ખાતે ગાંધી જ્ઞાનમંદિર યોગ સંસ્થાન અને સિકંદરાબાદ ખાતે ગુજરાતી સમાજના વિશાળ સભાગૃહમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચન થયાં. સમન્વય યોગ ઉપરાંત પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ત્રાટક અને યોગનિદ્રા પણ કરાવવામાં આવી.

આ કાર્યક્રમનું આયોજન ગુજરાતી સમાજ, સિકંદરાબાદના અધ્યક્ષ શ્રી ઘનશ્યામ પટેલ, સમર્પણ સંસ્થાનના સભાસદો શ્રી અમર શાહ, શ્રી અજિત શાહ, શ્રી કેતન પારેખ, શ્રી પ્રેમલ શાહ, શ્રી રાજુભાઈ, શ્રી બળદેવભાઈ, શ્રી સુરેશ મહેતા, શ્રી હર્ષદ શાહ, શ્રીચંદજી, શ્રી રાજેશ કોટક, શ્રી નરેન્દ્ર કોટક અને સૌના વહાલા શ્રી કે.કે. દ્વારા આયોજિત કરવામાં આવ્યું.

તૈલંગાનાના આ અલ્પ નિવાસ દરમ્યાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ સૌને ખૂબ જ રાજીપો આપ્યો. દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમના પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનાં શિષ્યા શ્રીમતી ડો. શાંતા સુબ્બા રાવે બધા દિવસ બધા કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહીને પૂજ્ય સ્વામીજીને હૂંફ પૂરી પાડી. દરરોજ રાત્રે અનેક ભક્તને ત્યાં પધરામણી તથા સત્સંગ થયા. તા. ૧૯ માર્ચની રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા પધાર્યા.

● **તા. ૧૮-૩-૨૦૧૮ થી તા. ૨૫-૩-૨૦૧૮, અમદાવાદઃ** ચૈત્ર શુક્લ પ્રતિપદા-એકમ તા. ૧૮-૩-૨૦૧૮થી ચૈત્ર શુક્લ નવમી- શ્રીરામનવમી તા. ૨૫-૩-૨૦૧૮ સુધી આશ્રમના શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવન- આદિશક્તિપીઠ ખાતે 'શ્રીરામચરિત માનસ'નું નવાન્હ પારાયણ થયું. આ વર્ષે એક નોરતું ઓછું હોઈ પાઠ સાંજે ૪-૦૦ થી ૭-૧૫ સુધી કરવામાં આવ્યો. યજ્ઞ ઉપરાંત નવાન્હ પારાયણનું શેષ રહેલા ત્રણ 'કાંડ'નાં પારાયણ પશ્ચાત્ શ્રીરામનવમીની અર્ચના- પૂજા, નૈવેદ્ય અને આરતી તા. ૨૫-૩-૨૦૧૮ના મધ્યાહ્ને થયાં. શ્રી રામચરિત માનસ ગાયન પંડિત શ્રી

કમલેશ ઝા અને શ્રીમતી સુરેખાબહેન સોનાર તથા શ્રીમતી મયૂરિકાબહેન ઓઝાનાં નેતૃત્વમાં થયું, જેનો વિશાળ સંખ્યામાં ભક્તજનોએ લાભ લીધો.

ચૈત્ર મહિના સંબંધી સંદેશ આપતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, "ચૈત્ર મહિનામાં લીમડાંનાં પાન અને તેના રસનું સેવન કરવાનું વિધાન છે. લીમડો એક ઔષધ છે. લીમડા વિષે આરોગ્યશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે, **"નિમ્બ શીતોં લઘુગ્રાહી કટુકોડગ્નિ નાતનુત। અધ્યઃ શ્રમતુટ્કાસ જ્વરારુચિકૃમિ પ્રણતુ॥"**

લીમડો શરીરને શીતળતા આપે છે. હૃદય માટે રોગવિદારક છે. પેટની બળતરા, ગેસ, તાવ, ભોજનમાં અરુચિ, કફ અને ત્વચા સંબંધી રોગોમાં ખૂબ જ લાભદાયક છે. લીમડાનું દાતણ દાંત અને મસૂડાંઓને મજબૂત અને નીરોગી રાખે છે. આયુર્વેદમાં લીમડાને અમૃતૌષધી કહેવામાં આવેલ છે.

● **તા. ૨૫-૩-૨૦૧૮, તૈયબપુરા :** ખેડા જિલ્લાના માતર તાલુકાના તૈયબપુરા ગામમાં સંસ્કારતીર્થ શિક્ષા સંસ્થાનાં મૈત્રીદ્વાર, આનંદભવન અને વિદ્યાવિહારનું ઉદ્‌ઘાટન આજરોજ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ કર્યું. આ પ્રસંગે સંસ્થાના દાતાશ્રીઓ, ગુજરાતના કેળવણીકારો, સંસદસભ્યો- ધારાસભ્યો ઉપરાંત મૌલાના આઝાદ નેશનલ ઉર્દૂ યુનિવર્સિટીના કુલપતિશ્રી તથા બેંગલોર મહાનગરપાલિકાના પ્રમુખશ્રી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. કાર્યક્રમના સમાપન પછી પૂજ્યપાદ શ્રી ચરણ શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદ સ્વામીજીનાં હેરંજ ખાતે દર્શન કરીને સ્વામીજી વડોદરા આવ્યા.

● **તા. ૨૫-૩-૨૦૧૮, વડોદરા :** વડોદરા ખાતે 'અધ્યાત્મ' ભવનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ દરરોજ બપોરે ૪-૦૦ થી ૫-૦૦ વાગ્યા સુધી થયો. આ સત્સંગ આદરણીયા અ.સૌ. પ્રેમા મર્ચન્ટ અને ડો. મૃગાંક મર્ચન્ટના સૌજન્ય અને સદ્‌ભાવથી થયો.

● **તા. ૨૯-૩-૨૦૧૮, અમદાવાદ :** અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પેન્શનર્સ એસોસિયેશનનું વાર્ષિક સંમેલન તા. ૨૯-૩-૨૦૧૮ ને ગુરુવારના રોજ શહેરના સુપ્રસિદ્ધ ટાઉનહોલમાં થયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં આયોજાયેલ આ મિલન સમારોહમાં ગુજરાત રાજ્યના મહેસૂલ મંત્રી શ્રી કૌશિક પટેલ મુખ્ય મહેમાન હતા. જ્યારે ડો. શ્રી શૈલેશ ઠાકર (મેનેજમેન્ટ ગુરુ) અને શ્રી એમ. એસ. પટેલ (આઈએએસ) કલેક્ટર- સુરત, શ્રી બિપિન સિક્કા, નેતા- ભારતીય જનતા પાર્ટી અતિથિવિશેષ રહ્યા.

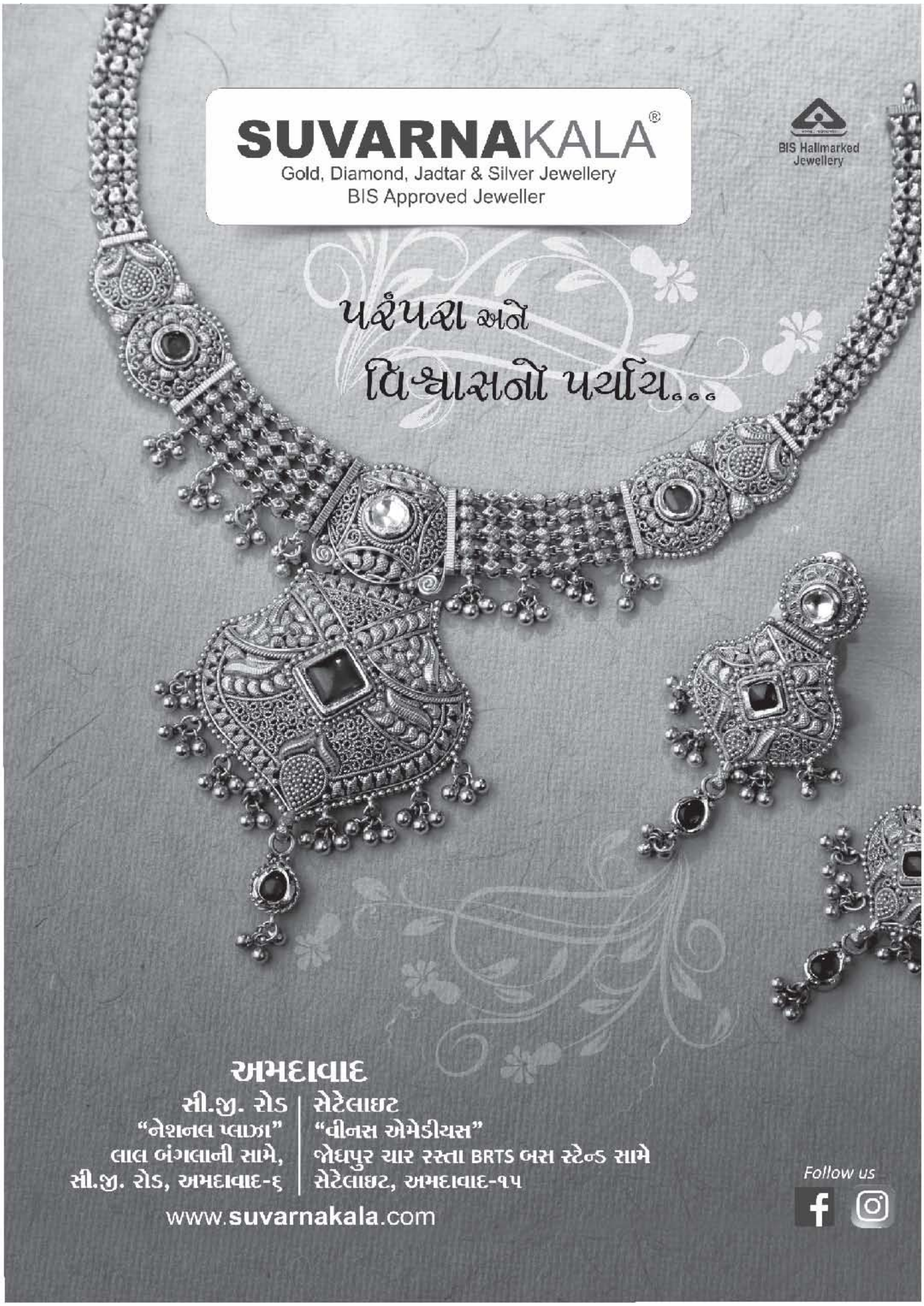
અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પેન્શનર્સ એસોસિયેશનના પ્રમુખ શ્રી પ્રવીણ નાયક (પૂર્વ ડે. મ્યુ. કમિશનર)ના માર્ગદર્શન હેઠળ સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન થયું. કોર્પોરેશનના નિવૃત્ત પદાધિકારીઓએ વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી આ જ્ઞાનસત્રનો લાભ લીધો.

● **તા. ૩૦-૩-૨૦૧૮ - તા. ૩૧-૩-૨૦૧૮, અમદાવાદ :** ભારત સરકાર દ્વારા આયોજિત સમસ્યા સમાધાનનું અંતિમ ચરણ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આયોજાયું, તેમાં સમગ્ર ભારતમાંથી સ્પર્ધાના પ્રથમ તબક્કામાં પસંદગી પામેલ એન્જિનીયરીંગ કોલેજના વિદ્યાર્થી તજજ્ઞો અને ઈન્ફર્મેશન ટેકનોલોજીના ૫૦૦ યુવાન પંડિતોએ ભાગ લીધો.

આ કાર્યક્રમનું ઉદ્‌ઘાટન ગુજરાત રાજ્યના શિક્ષણમંત્રી શ્રી ભૂપેન્દ્રસિંહ ચૂડાસમાએ તા. ૩૦-૩-૨૦૧૮ની સવારે ૭.૪૦ વાગ્યે કર્યું. સમાપન તા. ૩૧-૩-૨૦૧૮ની સાંજે ગુજરાત રાજ્યના ઉર્જામંત્રી શ્રી સૌરભભાઈ પટેલ કર્યું.

તા. ૩૦-૩-૨૦૧૮ની રાત્રે ભારતના આદરણીય પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીજીએ આ બધા યુવાનો-ભારતના ભાવિ આધારસ્તંભો સાથે વીડિયો કોન્ફરન્સથી વાત કરી. ઈન્ડિયન સ્પેસ રિસર્ચ ઓર્ગેનાઈઝેશન (ISRO) તથા ગુજરાત ટેકનિકલ યુનિવર્સિટી (GTU)ના સંયુક્ત ઉપક્રમે આયોજાયો.

● **તા. ૩૧-૩-૨૦૧૮, અમદાવાદ :** આજરોજ ચૈત્ર શુક્લ પૂર્ણિમા અને શ્રી હનુમાન જયંતી નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમના શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરના પ્રાંગણની યજ્ઞશાળામાં શ્રી મારુતિ યજ્ઞનું આયોજન થયું. શ્રી હનુમત્ અર્ચના- પૂજા, નૈવેદ્ય બાદ આરતી અને પ્રસાદ વિતરણનો કાર્યક્રમ થયો. સર્વ કાર્યક્રમનો ભક્તોના વિશાળ સમૂહ દ્વારા લાભ લેવામાં આવ્યો.


SUVARNAKALA®
Gold, Diamond, Jadtar & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller
BIS Hallmarked Jewellery
પરંપરા અને
વિશ્વાસનો પર્યાય...
અમદાવાદ
સી.જી. રોડ
"નેશનલ પ્લાઝા"
લાલ બંગલાની સામે,
સી.જી. રોડ, અમદાવાદ-૬
સેટેલાઇટ
"વીનસ એમેડીયસ"
જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે
સેટેલાઇટ, અમદાવાદ-૧૫
www.suvarnakala.com
Follow us

ISO 22000
ફૂડ સેફ્ટી
પ્રમાણિત કંપની

સ્વાદ અને
ગુણવત્તાની પરંપરા

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

ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

રામદેવ

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

રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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

Identity

જીએમઈઆરએસ મેડિકલ કોલેજ, સોલાના સ્નાતકોના પદવીદાન સમારંભ-સરસ્વતી સન્માનમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વરદ હસ્તે ૧૪૪ સ્નાતકોને ચંદ્રક તથા પ્રમાણપત્રથી સન્માનવામાં આવ્યા (૧૧-૩-૨૦૧૮)

અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનનો વાર્ષિકોત્સવ. મંચ ઉપર પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે ગુજરાત રાજ્યના મહેસૂલ મંત્રી શ્રી કૌશિક પટેલ અને મેનેજમેન્ટ ગુરુ ડૉ. શૈલેષ ઠાકર તથા અન્ય મહાનુભાવો. (તા. ૨૯-૩-૨૦૧૮)

સેવા આશ્રમ ટ્રસ્ટ સંચાલિત શ્રી તૈયબભાઈ જમીનદાર સંસ્કારતીર્થનું ઉદ્‌ઘાટન પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે (તા. ૨૫-૩-૨૦૧૮)

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

ગાંધી જ્ઞાનમંદિર, હૈદરાબાદ ખાતે યોગશિક્ષકો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧૮-૩-૨૦૧૮)

ગુજરાતી સમાજ, સિકંદરાબાદ ખાતે યોગમુમુક્ષુઓ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૧૮-૩-૨૦૧૮)

દિવ્ય નામ

ભગવાનનું નામ એ સર્વથી મોટો ખજાનો છે. દિવ્ય નામરૂપી ધન ભેગું કરો. જ્યારે તમે ભગવાનનું નામ લો છો, ત્યારે ભગવાનનો જ વિચાર કરો. મનને ભટકવા ન દો. જે મંત્રનો જપ કરો તે ગુરુએ દીક્ષિત કરેલો હોવો જોઈએ. જપ, કીર્તન અને નામ-સ્મરણ તમારા હૃદયમાં પ્રભુ પ્રેમનો દીવો પ્રગટાવશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

Print Vision

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