

યોગ, સ્વારથ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૭ અંક - ૧૧ નવેમ્બર-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/-

The main image features two portraits of spiritual leaders against a background of a blue sky with white clouds. On the left is a portrait of a man with a mustache, wearing an orange robe. On the right is a portrait of a man with a beard, also in an orange robe. To the left of the portraits is a circular inset showing a golden statue of a deity seated on a lotus, adorned with garlands and surrounded by red flowers, set against a dark background. The entire composition is framed by a border of various flowers (pink, white, purple) and numerous lit diya lamps arranged in vertical columns on the left and right sides.

નવરાત્રી દર્શાન

દિવાળી અને
નૃતનવર્ષનાં
અભિનંદન



શિવાનંદ આશ્રમના Facebook Page પર દરરોજ સવારે “હુર્ગા હુર્ગાતિનાશિની” એવું હસ મિનિટનું નવરાત્રી Special પ્રસારણ પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા હિન્દીમાં કરવામાં આવ્યું. આ જ કાર્યક્રમનું ભારત સરકારના દૂરદર્શન ગિરનાર અમદાવાદ દ્વારા દરરોજ સાંચે ગુજરાતીમાં પણ પ્રસારણ થયું.



શારદીય નવરાત્રીની મહાઅષ્ટમીના પાવન પર્વે પવિત્ર કન્યા પૂજા. તા. ૨૪-૧૦-૨૦૨૦



શારદીય નવરાત્રી દરમિયાન દરરોજ રાત્રે દોઢ કલાક સુધી અલગ અલગ મંડળો દ્વારા બેઠા ગરબાનું પ્રસારણ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ના facebook પેજ પર કરવામાં આવ્યું.

શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા તાલિમ પામેલ યોગ શિક્ષકા શ્રીમતી મંજુ નારંગના યોગ સ્ટુડિયો ‘યોગસૂત્ર’નો મંગળ શુભારંભ પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા કરવામાં આવ્યો. તા. ૧૮-૧૦-૨૦૨૦

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭

અંક : ૧૧

નવેમ્બર-૨૦૨૦

સંસ્થાપક અને આધ્યત્ત્ત્વી :

ખ્રલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવળ્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યર્થજી)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તત્ત્વી)
શ્રીમતી રૂપા મજુમદાર

તત્ત્વી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલ્યવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

મુખ્ય કાર્યાલય :

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજીમ :
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજ્ઞવસેવાનિધિ
ઈતર પત્રવધાર અને મહામંગ્રીનું કાર્યાલય :
શ્રી યોગશભી ટેક્સાઈટ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધિ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ પાર્ક,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

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

લવાજીમ

આરતમાં	
વાર્ષિક લવાજીમ	રૂ. ૧૫૦/-
શુભેચ્છક લવાજીમ (૧૫ વર્ષ માટે)	રૂ. ૧૫૦૦/-
પેટ્રન લવાજીમ	રૂ. ૩૦૦૦/-
છુટક નકલ	રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માર્ટ (એર મેઈલ)	રૂ. ૧૮૦૦/-
વાર્ષિક (એર મેઈલ)	રૂ. ૧૫૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજીમ (૧૫ વર્ષ માટે) બેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા	રૂ. ૧૫૦૦/-

૩૦

તં દુર્દેશી ગૂઢમનુપ્રવિષ્ટ

ગુહાહિતં ગહ્નરેષ્ટં પુરાણમ् ।

અધ્યાત્મયોગાધિગમેન દેવં

મત્વા ધીરો હર્ષશોકૌ જહાતિ ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૨-૧૨

આ સંપૂર્ણ જગત એક અત્યંત દુર્ગમ ગાહન વન સમાન છે, પરંતુ આ પરખાની પરમાત્માથી પરિપૂર્ણ છે, તે સર્વવ્યાપી આમાં સર્વત્ર વિદ્યમાન છે (ગીતા : ૬/૪). તે બધાંનાં હદ્યરૂપી ગુફામાં સ્થિત છે (ગીતા : ૧૩/૧૭ ; ૧૫/૧૫ ; ૧૮/૬૧). આ પ્રકારે નિત્ય સાથે રહેવા છતાં પણ લોકો તેને સહજ રીતે જોઈ શકતા નથી; કારણ કે તે સ્વયંની યોગમાયાના પડા પાછળ છુપાયેલો છે (ગીતા : ૭/૨૫), માટે અત્યંત ગુપ્ત છે. તેનાં દર્શન અત્યંત દુર્લભ છે. જે શુદ્ધ - બુદ્ધિસંપન્ન સાધક પોતાના મન-બુદ્ધિને નિત્ય-નિરંતર તેના ચિંતનમાં સંલાન રાખે છે, તે તે સનાતન દેવને પ્રાપ્ત કરી હંમેશા માટે હર્ષ - શોકરહિત થઈ જાય છે. એના અંતઃકરણમાંથી હર્ષ-શોકાદિ વિકાર સમૂન નાણ થઈ જાય છે.

શિવાનંદ વાણી

કસોટીઓ તમારી પરીક્ષા કરે છે

જો તમે સ્વસ્થ રહી શકો,

જ્યારે વગર કારણે તમારું અપમાન કરવામાં આવે,

જ્યારે તમારે લાંબા સમય સુધી રાહ જોવી પડે,

જ્યારે તમને વીછીએ ઉખ દીધો હોય,

જ્યારે તમારા પર રોગનો હુમલો થયો હોય,

જ્યારે તમને કંઈ ખાવાનું ન મળ્યું હોય,

જ્યારે તમને કોઈના મૃત્યુની ખોટકે વિરહ થયો હોય,

ત્યારે તમે ૫૦% આત્મસંયમ મેળવ્યો છે એમ કહી શકાય. તમારા

સંકલ્પબળની કસોટી કરવા માટે હંમેશાં ઈશ્વર કસોટી અને કષ મોકલતો

રહે છે માટે સૌભ્ય અને સ્વસ્થ રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. દીપાવલી અભિનંદન	તત્ત્વી, શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી..	૫
૪. જપયોગ સાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ..	૭
૫. જીવંત એકાગ્રતા	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી ..	૧૦
૬. સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૧	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી ..	૧૨
૭. રામાયણમાં પ્રશાસન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૩
૮. ધૂમપ્રાનમાંથી મુક્તિ - ૧	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી ..	૧૬
૯. એકાગ્રતા પર બાબી વાતાવરણની અસર-૧	શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી...	૧૮
૧૦. નવી દુનિયામાં-૧	ડૉ. શ્રી શરદંદેવ બેંહાર....	૧૯
૧૧. નામ મહિમા-૫	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી...	૨૦
૧૨. ધન્ય રંકા... ધન્ય બાંકા...!	શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી 'રંકેશ'..	૨૧
૧૩. અહંકારથી ઊંકારની યાત્રા	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૨
૧૪. મારા પ્રત્યુત્તર	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૨૪
૧૫. ખરેખર કોઈ નાસ્તિક છે ?	શ્રી પરમાનંદ ગાંધી	૨૬
૧૬. આધુનિક યુગનું માધ્યમ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૭
૧૭. ધ્યાન એ જીવન મારાવાની જરૂરુદૂરી	શ્રી અનુલ પરીમ	૨૮
૧૯. વૃત્તાંત	૩૧

તહેવાર સૂચિ

તા. ૧૦	દિસેમ્બર-૨૦૨૦ તિથિ (કારતક વદ)
૧૧	ભાગવત ઉત્પત્તિ
૧૨	એકાદશી
૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૧૪	સોમવતી અમાવાસ્યા (માર્ગશીર્ષ સુદ)
૧૫	૧ ખનુમસારબ
૨૫	મોકશા એકાદશી, ગીતાજ્યંતી, ડિસમ્બર
૨૭	પ્રદોષ પૂજા
૨૮/૩૦	૧૫ પૂર્ણિમા, શ્રી દત્તાત્રેયજ્યંતી

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે.
- સરનામું બદલો ત્યારે સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની ગ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતા: 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 હોટો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી ડરે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસહાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ પ્રાફિટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્કુલિંગ મારી નામ પ્રાર્થના

પરમપ્રિય દિવ્ય હસ્તી !

નવું વર્ષ અખંડિત ઉપાસના, સ્તવન અને પ્રાર્થનાપૂર્વક પ્રારંભાય તેવી આશિષ આપો ! આવનારું આખું વર્ષ સાધના, પ્રાર્થના અને ધર્મશ્રંખના સ્વાધ્યાયમાં વીતે તેવું કરી આપો કે જેથી અમારા જીવનપંથ ઉજ્જીવન જરૂરી માર્ગદર્શન અમને મળી જાય અને આગળ ઉપરના ભવિષ્યનું પણ સર્વતોમુખી કલ્યાણ-પ્રાપ્તિ માટેનું ભાષું મળી જાય.

- સ્વામી ચિદાનંદ

દીપાવલી અને નૂતન વર્ષના અભિનંદન

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પરમાત્માનાં દિવ્ય સંતાનો !

“હરિ:ॐ” “પ્રાણામ.” “ॐ નમો નારાયણાય.”

કુશળ રહો.

દીપાવલી અને નૂતન વર્ષનાં અનેકશઃ અભિનંદન.

ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, પરમાત્માના પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ, શ્રીશ્રી આદ્લક્ષ્મી - આદિશક્તિ માતા અને ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવની અમોદ કૃપાનું વરદાન આપ સૌનું બહુવિધ મંગલ કરો. આપશ્રી અને આપનાં દિવ્ય પરિવારના સર્વ સર્બ્યોનાં સુખદ સ્વાર્થ્ય, દીઘાયુષ્ય, પરસ્પર પ્રેમ - સદ્ગુલ્ભાવ, સૌજન્ય અને સન્માન માટે હૃદયપૂર્વક ગ્રાર્થના. ઈશ્વરની અહેતુકી કૃપા આપ સૌને વિદ્યા, તુષ્ણિ-પુષ્ણિ, ધન-ધાન્ય, શ્રી, યશ-કીર્તિ અને દિવ્ય ઐશ્વર્ય પ્રદાન કરે એ જ અભ્યર્થના.

આશા રાખું છું કે આપ સૌ શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ હશો. છેલ્લા આંક મહિનાથી સમગ્ર વિશ્વ ‘કોવિડ-૧૯’ નામના અજગરના ભરડામાં ભીસાઈ રહ્યું છે. લોકડાઉન ખૂલ્યું છે, પરંતુ કોરોનાનો ડેર ઓછો થયો નથી. કોરોનાના દરદીઓની વધા શ્વસન ક્ષમતા-ફેફસાંમાં પ્રાણવાયુનું અપૂર્ણ પ્રમાણ છે. માટે નક્કી કરીએ દિવાળી વખતે ફટકડા ન ઝીઝીએ અને હવામાનને પ્રદૂષિત ન કરીએ. આ વિષયના વૈજ્ઞાનિકો આનાથી પણ દુઝર વાવાજોડાની આગાહી કરી રહા છે. કોરોનાની રસીની વાટ જોવાની નથી. આપણે સૌએ સંયમ અને અનુશાસનબદ્ધ જીવવાનું છે.

દિવાળી પૂર્વે વાકુ ભારસ, ધન તેરસ અને રૂપ ચૌદસ પર્વ આવતાં હોય છે. આ વાકુ ભારસ એટલે વાણીના સંયમનું પર્વ, ધન તેરસના ઉત્સવે આપણે આપણા સ્વાર્થ્યના ધનને સાચવવાનું છે. યાદ રાખો કે આપણી ‘ઈજાજત’નું આયુષ્ય આપણાં આયુષ્ય કરતાં વધુ મોટું હોય છે, માટે નૈતિકતા - ચારિત્ર જ્ઞાગૃતિ અને રાજ્યભક્તિના પ્રવાહમાં ભૂલથી પણ વળતાં પાણી ન થાય તદર્થે સાવધાન રહીએ, ત્યાં જ આપણી ધનતેરસ અને રૂપચૌદસનું હાર્દ સચવાય.

દિવાળીના દીપકને અંતરમાં પ્રગટાવવાના છે. “દીવો કરો રે દીવો કરો, કુંડા કામ-કોધને પરહરો રે દિલમાં દીવો કરો” પદને જીવનમાં સાર્વક કરીએ, ત્યારે જ નૂતન વર્ષનો એક નવીન વિચાર, વાણી અને વર્તનની જીવેણીમાં અવગાહન સાથે પ્રારંભ થાય. નૂતન વર્ષને ગૌપૂજા - ગોવર્ધન પૂજા તરીકે પણ ઊજવવામાં આવે છે. યોગ તો આપણી હજારો વર્ષ પૂર્વની ધરોહર છે, છતાં પશ્ચિમી દેશોની સ્વીકૃતિ પઢી આપણે આ દિશામાં જગૃત થયા. હવે અમેરિકનો પણ ગાયને આદ્વિગન આપવા - વહાલ કરવા અને ગૌમાતા પાસે પોતાનાં મોઢાં અને શરીરને ચટાવવા માટે સેંકડો-હજારો ડોલર ખર્ચી રહ્યા છે, જેને તેઓ Cow Cuddling નામ આપી શાંતિ - સ્વસ્થતા અને જીતા મુક્ત જીવનનો ઉપયાર કહી રહ્યા છે ત્યારે અત્યાર સુધી ‘ગૌમાતા’ પ્રત્યે સ્નેહ ન દાખલ્યો હોય તો હવે, ગાયનું દૂધ, ધી, ગૌમૂત્ર, ગોમય ઈત્યાદિ પંચગવને જીવનમાં ઉપયોગમાં લાવીએ અને વધુ સ્વસ્થ તથા માનસિક શાંતિ અને રાગ-દ્વેરહિત જીવન યાપન કરીએ. યાદ છે ને આપણે ત્યાં કહેવત છે, “સાવ ગરીબ ગાય જેવો છે” અર્થાત્ આપણામાં ગાયના સંપર્ક - સંનિધ્ય, સાતત્ય અને સાયુજ્યથી સરળતા - સહજતા, નિષ્પત્તા અને નિર્વેરની અહિંસક ભાવનાના પ્રવાહ વહેતા થઈ શકે છે - તે નિર્વિવાદ સત્ય છે. શ્રીકૃષ્ણનું તો નામ જ ‘ગોપાલ’ હતું, તેની વિસ્મૃતિ કેય થઈ શકે?

માસ્ક પહેરીએ, છથી આઠ કૂટના અંતરે બેસીએ, ઊઠીએ - બજારનાં ખાણી-પીણીથી દૂર રહીએ. યોગ-ચાલવા જવાનું, નિયમિત થોડા પ્રાણાયામ, ધ્યાન કરીએ, થોડી પ્રાર્થના કરીએ, આનંદમાં રહીએ, આનંદ આપીએ તથા ભગવાનને ભૂલીએ નહીં એ જ શુલેષણ.

ફરી દીપાવલી અને નૂતન વર્ષનાં અનેકશઃ અભિનંદન, ઈશ્વરકૃપા - ગુરુકૃપાની પ્રાર્થના સાથે આપણો જ આત્મા.

શ્રીગુરુ ચરણ આશ્રિત,
સેવક
સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

- સંપાદક

Happy Diwali Greetings

Sri Swami Adhyatmanandaji

Radiant Immortal Divinities!

Most Beloved and Blessed Children of the Divine,

Om Namo Narayanaya! Loving Pranams!

Happy Diwali!

May Almighty Lord and Bhagawan Sri Vishwanath Mahadev, Goddess Sri Sri Sri Ashtalaxmi Maa and Most Beloved Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj & Guru Bhagawan Sri Swami Chidanandaji Maharaj's grace be ever upon you all! May this Diwali brings inner light to realize the peace and bliss absolute. Best wishes, prayers, and greetings to you all! May you all enjoy good health, perennial peace, mutual harmony, mutual love, and affection with all the members of your divine family!

Deepavali is a festival of light, Joy & Illumination. To be free from darkness and enter into the Self-luminous light of the SELF is Deepavali. Darkness is ignorance, light is knowledge. To seek wisdom, to establish in the inner peace, supreme light of the SELF, and to rest in the supreme blessedness is the festival of Deepavali. Our real nature is peace. "Shantoyam Atma", "Anandoyam Atma". Seek that, find that, and establish in that only, that is the festival of light, in a true sense.

The knowledge is to abide in the peace within and to experience the Bliss at all times and in all conditions. In the word of Sri Gurudev, "In all conditions, I am Bliss, Bliss, Bliss Absolute". what is being needed, is awareness, "Awareness of Awareness."

The present-day world is anxiety-ridden and tension torn from Covid -19 Pandemic. Fear not, stay positive, the vaccine is on the way, it is a hope for all. In the meantime, we all have to exercise discipline in terms of wearing masks, social distancing and do our part in the whole. Be Safe & Stay Healthy. Enhance and build a strong immune system. Practice Yoga

and Pranayama regularly. Find time to do simple Pranayama namely Anuloma Viloma or Sukh-Puravak Pranayama. Do a few rounds of Kapalbhati and Bhastrika Pranayama (if you don't have an underlying medical condition like high blood pressure or heart disease), which will boost up your energy level and enhance lung capacity "And remember this will pass too." We have won over deadly diseases like Smallpox, Plague, Spanish Flu, etc.

During Diwali don't waste money on firecrackers and like. Conserve the resources. Protect the environment and ecology. May Diwali brings the awareness of harmonious coexistence with nature, plants, animals & birds. Worship of the cow is a tradition of ancient India from Lord Krishna's time. Honor all life equally. The Life Principle (Chaitanya) is the same in All.

"God pervades the entire universe. The Lord is within you and all around you. Open your eyes and behold HIM everywhere. Behold the Lord in all beings, all objects, plants, animals, actions, feelings & thoughts. Lead the Divine Life. "Be good Do Good" "Serve, Love, Give, Purify, Meditate & Realize", says Sri Swami Sivananda.

May the supreme light of lights enlighten your inner being! May you all rejoice in the Lord, sing His Divine Name and abide in Him! May you all attain Spiritual illumination in this very Birth!

With Ocean deep regards, Profound love and prayers for the peace and harmony in the world.

Thy Own Self,

Sevak

Swami Adhyatmananda

Om Shanti!

જપયોગ સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ભૂમિકા

મનને શુદ્ધ બનાવવું અને તેને ભગવાન ઉપર સ્થિર કરવું તે જ સાધના છે. સાધના વિના તમે સાધ્ય-અમૃતત્વ તથા પરમસુખનું ધામ બ્રહ્મ ગ્રાપ્ત નથી કરી શકતા.

જપ બહુ જ પ્રભાવશાળી સાધના છે. પ્રતિજ્ઞા કરો કે હું દરરોજ દસ માણા કરીશ. એટલે સંખ્યા પૂરી કર્યા વિના આસન ન છોડો. આનાથી તમારું સંકલ્પબળ વધશે અને તમે સુગમતાપૂર્વક મન ઉપર નિયંત્રણ કરી શકશો.

બીજુ મુખ્ય વાત એ છે કે જ્યાં સુધી તમે નક્કી કરેલી સંખ્યા પૂરી ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તમારી સાધનામાં ભંગ ન પડવો જોઈએ. સંસારી વિચારો આવવા, નવી નવી યોજનાઓ રચવી એ બધું સાધનાના ભંગ માટે જવાબદાર છે. જો બે માણા કર્યા પછી કોઈ કારણસર તુટિ થાય તો તે બે માણા ગણશો નહિ અને નવેસરથી શરૂ કરીને મુક્કર કરેલી માણા પૂરી કરો, આ મુશ્કેલ તો છે જ પણ તે જરૂરી છે. વળી, આ સાધનાનું ફળ છે, આત્મામાં નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરવું. જો તમારે પરમલક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું જ હોય તો આનો અભ્યાસ કરો.

જો ઝૂલમાં કોઈ છોકરો ભૂલ કરતો હોય તો શિક્ષક તેને દસ વખત ભૂલ વગર લખવાનું કે બોલવાનું કહે છે. જો તે કમ તોડી દે તો તેને ફરીથી આજ પાઠ તૈયાર કરવાનું કહે છે. જપ સાધના કરતી વખતે તમારે પણ તમારા મનને આવી રીતે અનુશાસિત કરવું જોઈએ, મનને જરા પણ ઢીલું ન છોડશો. ઢીલું મૂકવાથી ફરી તેને તમારા વશમાં લાવવું મુશ્કેલ પડશે.

બંધ ઓરડામાં આસન ઉપર બેસતાં જ વિચાર કરો કે હું માનસિક સંન્યાસી છું, મારે જગત તથા કુટુંબના સભ્યો સાથે કશો જ સંબંધ નથી. આ રીતે બધું જ ભૂલી જાઓ. જો કોઈ માણસ તમારા ઓરડાનો દરવાજો

ખખડાવે તો અશાંત બનીને દરવાજો ખોલશો નહિ. કુટુંબના માણસોને કહી રાખો કે સાધના પૂરી થાય તે પહેલાં કોઈ તમને હેરાન ન કરે.

ઓરડામાંથી બહાર નીકળીને એ જ સાત્ત્વિક ભાવ જાળવી રાખો. મંત્ર અથવા ભગવત્ નામનો સદા જપ કરો. જો કોઈ મુશ્કેલી કે અડયાણ આવે તો ફરી સ્મરણ ચાલુ કરો. ધીરે ધીરે જપ સહજ બની જશે. આપનું ચિત્ત સદા ઈશ્વરના નામનો જપ કરતું રહેશે, પછી મન ભલે ભૂલી જાય.

વ્યવહારકાજમાં જો તમે સાવધાન નહિ હો તો ઓરડામાં તમે જે સંસ્કારોનું નિર્માણ કર્યું હશે તે બધા જ નાશ પામશે. તમે કેવી સૌબંધ રાખી રહ્યા છો તે વિષે પણ તમારે સાવધાન રહેવું જોઈએ. સંસારી ચર્ચા, ખાનપાન, પહેરવેશ તથા જોયેલી વસ્તુઓ અને સાંભળેલા શબ્દો પ્રત્યે સાવધાન રહો.

તમારે અશ્વીલ શબ્દો કદાપિ નહિ બોલવા જોઈએ. બોજન સાત્ત્વિક કરવું જોઈએ અને પહેરવેશ સાદો રાખવો જોઈએ. તમારું મન સદા ઈશ્વરના રૂપમાં લગાવેલું રાખો. ફ્લાબમાં ન જાઓ. વર્તમાનપત્રો કે નવલક્યાઓ ન વાંચો. નવલક્યા, વર્તમાનપત્રો તથા ચલચિત્રો એ ખરાબ સંગત છે. આ બધાં સંસારી વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે તથા મનની શાંતિનો ભંગ કરે છે. તેનાથી તમને કોઈ લાભ નથી થતો.

આ જગતમાં ઘણી જ મુશ્કેલી અને અડયાણ આવે છે, પરંતુ જો તમારે અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તમારે યોગના નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ. જો સંકલ્પ હશે તો માર્ગપણ દેખાશે જ. મન હોય તો માળવે જવાય. જો તમારામાં પ્રબુદ્ધ મુમુક્ષુત્વની ભાવના હશે તો તમને અંતરમાંથી બળ મળશે જ. સંસારમાં રહેતા હોવાછતાં પણ તમે નિયમોના પાલનમાં સમર્થ બનશો.

પંડિત મદનમોહન માલવિયા, મહાત્મા ગાંધીજી તથા બીજા ઘરાં લોકોએ સંસારમાં રહીને ઉન્નતિ કરી છે. નકામાં બહાનાં ન કાઢો. આ જગત આધ્યાત્મિક ભાર્ગભાં નડતરદુષ નથી બલકે જગત તો તમારું ગુરુ છે. જગત તો તાલીમ પામવા માટેની એક પ્રયોગશાળા છે. આ જગત વિરાટ અથવા ઈશ્વર છે.

તમારી રજાઓ હથીકેશ જેવા કોઈ એકાંત સ્થળમાં વિતાવો અને ઉગ્ર સાધના કરો. આવા વખતે એકલા જીવ અને સંન્યાસીનું જીવન વિતાવો.

તમે બધા જન્મમરણના ચકમાંથી મુક્ત બનો! તમે બધા આંતરિક આત્મામાં રમણ કરો! તે આત્મા આનંદનો સાગર, સુખનું ઝરણું, જ્ઞાનની ગંગા તથા નિત્ય તૃપ્તિ આપનારો અમર પ્રવાહ છે.

જપસાધના સંબંધી વ્યાવહારિક ઉપદેશ

હવે તમને જપયોગ તથા નામના મહિમા વિશે પૂરું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે. તમે આ જ ક્ષણથી વાસ્તવિક સાધનાનો આરંભ કરી શકો છો. તમારી દૈનિક સાધના માટે કેટલાક નિયમો નીચે આપવામાં આવ્યા છે. તેમનું સાવધાનીપૂર્વક પાલન કરો.

૧. ચોક્કસ સમય : પ્રાતઃકાળમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં તથા સૂર્યસંત્સિસ સમયે કરેલા જપ ખૂબ જ લાભદાયક છે; કારણ કે આ બે સમયે સત્ત્વગુણનું પ્રાધાન્ય હોય છે. જપમાં નિયમિતતા ખૂબ જ જરૂરી છે.

૨. ચોક્કસ સ્થાન : એક જ સ્થાનમાં નિયમિત આસન લગાવીને બેસવું ખૂબ જ લાભદાયક છે. તમારું સ્થાન બદલતાન રહો. તમે જ્યારે ત્યાં બેસશો ત્યારે આપોઆપ જ તમને જપ કરવાની ઈચ્છા થઈ જશો. જેમ પુસ્તકાલયમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથે પુસ્તક વાંચવાની ઈચ્છા થઈ આવે છે, મંદિરમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથે ગ્રાર્થના કરવાની મનોવૃત્તિ પેદા થાય છે, તેવી જ રીતે જપ કરવાના આસન ઉપર બેસતાં જ જપ કરવાની મનોવૃત્તિ પેદા થાય છે.

૩. સ્થિર આસન : સુખદ આસન લગાવવાથી મન પણ સ્થિર રહે છે. તેનાથી રજેગુલ રોકાય છે અને એકાગ્રતા

આવે છે, જેનું આસન સ્થિર નથી તે એકાગ્રતા કેળવી શકતો નથી. તમારી કરોડને સદા ટક્કાર રાખો. જો જપ કરતી વખતે ઘરડા તોસાની માફક આગળ ઝૂકીને બેસશો તો તમારું મન હંમેશાં ભટકતું રહેશે અને એકાગ્રતા નહિ કેળવાય. જપ કરવાના પૂરા સમય સુધી સ્થિર આસનમાં બેસી રહેવું જોઈએ.

૪. બેઠકની દિશા : ઉત્તર અથવા પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખી જપ કરવા બેસો. આમ કરવાથી તેનો સૂક્ષ્મ પ્રભાવ પડે છે તથા જપ પણ અધિક પ્રભાવશાળી બને છે. જે ઉત્તર તરફ મુખ રાખી જપ કરવા બેસે છે તેમને ઋષિમુનિઓ સહાયતા કરે છે.

૫. આસનિયું : મૃગચર્મ અથવા કુશની ચટાઈ અથવા કામળો કે ચોરસો આસનિયા તરીકે સારી રીતે વાપરી શકાય. ગીતામાં કહ્યું છે : “ચૈલાજિનકુશોત્તરમ्” કુશ, ચટાઈ, મૃગચર્મ તથા સફેદ વખ્ત કમશાઃ એકબીજા ઉપર મૂકો. યોગ્ય આસનિયું હોય તો શક્તિનો કષ્ય નથી થતો.

૬. પ્રેરણાત્મક પ્રાર્થના : યોગ્ય સ્તોત્ર તથા પ્રાર્થના દ્વારા ઈષ દેવતાનું આખ્યારાન કરવું જોઈએ, તેનાથી સાત્ત્વિક ભાવ જાગે છે. બધી જ આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઈશ્વરીય સાધનાની પહેલી અપેક્ષા રહે છે. તેના વિના આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સંભવ નથી તથા તોફાની મનને વશમાં રાખવું શક્ય નથી.

૭. સ્પષ્ટ ઉચ્ચારણ : જપ કરતી વખતે મંત્રનું સ્પષ્ટ અને બરાબર ઉચ્ચારણ થવું જોઈએ. જો ઉચ્ચારણ સ્પષ્ટ હશે તો મંત્રશક્તિ જલદી જગત થઈ જશે, મનની ઉન્નતિ થશે અને તેનામાં એકાગ્રતા આવશે.

૮. સાવધાની : આ ખૂબ જ જરૂરી છે, જપની શરૂઆત કરતી વખતે તમારે ખૂબ જ સજાગ તેમજ સાવધાન રહેવું જોઈએ. થોડાક સમય પછી મન થાકી જાય છે અને અજ્ઞાણતાં તે ભટકવા લાગે છે અને તમે નિદ્રાવશ થઈ જશો છો. આ પરિસ્થિતિ દૂર કરો. કેટલાક જપ તથા ધ્યાન કરતી વખતે ઊંઘી જાય છે અને સમાધિસુખની



કલ્યાના કરી બેસે છે.

૮. જપ-માળા : માળા રાખવાથી સાવધાની બરાબર રહે છે. વળી, તેનાથી સતત જપ કરતા રહેવાની પ્રેરણા મળે છે. આસન ઉપર બેસતી વખતે જ સંકલ્પ કરીને બેસો કે અમુક જપ પૂરા કરીને જ ઉઠીશ. માળા વિના જપ કરવામાં મન તમને છેતરશે. તમે એમ માની લેશો કે ઘણા વખતથી જપ કરી રહ્યો છું અને હવે ઘણા જપ થઈ ગયા હશે, જ્યારે માળાથી જપ નિશ્ચિત થશે.

૯૦. જપમાં વિવિધતા : તુંચિ સતત રાખવા, થાક દૂર કરવા તથા ઉદાસીનતા ભટાડવા માટે જપમાં વિવિધતા લાવવી આવશ્યક છે. થોડા સમય મોટેથી જપ કરો, પછી ગણગણાટ સાથે જપ કરો અને પછી માનસિક જપ કરો. જ્યારે તમને જપનો સ્વાદ માલૂમ પડી જશે ત્યારે જપ સુખદ અને સ્વાભાવિક બની જશે અને જરા પણ ઉદાસીનતા નહિ રહે. જપની વિવિધતા જોકે પ્રારંભિક સાધકો માટે જ છે. માનસિક જપ સૌથી અધિક શક્તિશાળી છે. તે મનની ખરાબ વૃત્તિઓને નિર્જિય બનાવી મનને શુદ્ધ કરેછે.

૧૧. ધ્યાન : જપની સાથે-સાથે એવું ધ્યાન કરો કે ભગવાન તમારી સમક્ષ છે. તેની મનોહર મૂર્તિનું ચિત્ર તમારા મગજમાં ખુંઝ કરો. આ અભ્યાસથી તમારી સાધનાને ખૂબ શક્તિ તથા વેગ મળશે. મન ઈશ્વરના સ્વરૂપમાં સ્થિર થઈ જશે અને પરિણામે ઈન્દ્રિયોને વિષયો તરફ ઢોડવાની તક નહિ મળે. ઈશ્વરીય સુખની આગળ ઈન્દ્રિયસુખ તુચ્છ તણાખલા સમાન છે.

૧૨. વિસર્જન તથા વિશ્રામ : જપ પૂરા કરતાંની સાથે તરત જ સ્થાન ન છોડો કે ગમે તેને ન મળો કે ન તો સંસારી કાર્યોમાં મળન થઈ જાઓ. દસ મિનિટ શાંતિપૂર્વક બેસો. થોડીક પ્રાર્થના ગણગણો, થોંંક ઈશ્વર-સ્મરણ કરો તથા તેના અનહદ પ્રેમનું ચિત્તન કરો. પછી ભક્તિભાવપૂર્વક સાંદ્રંગ પ્રણામ કરીને પછી જ સ્થાન છોડી તમારાં બીજાં કામ હાથ ધરો. આથી આધ્યાત્મિક સ્પંદનો જારી રહેશે. કામ કરતી વખતે પણ તમારામાં પરમેશ્વર પ્રત્યેનો ભાવ ચાલુ રહેશે. તમારી દિનચર્યામાં પ્રાર્થનાને પણ જોડી દો તથા અવારનવાર પ્રભુનું સ્મરણ કરતા રહો.

□ ‘સાધના’ માંથી સાભાર

(નવી દુનિયામાં - ૧ પાન નં ૧૬ ઉપરથી ચાલુ)

ઈચ્છા મુજબ આશ્રમમાં જ વિતાવવો પડ્યો. ગુરુદેવનાં અમેરિકાના મિલવોકીનાં એક બીજાં શિષ્યા શ્રીમતી વિક્ટોરિયા કોન્ડા આ ગાળા દરમિયાન આશ્રમમાં આવેલાં અને એમને ખબર પડી કે સ્વામીજી કેનેડા જાય તેવી સંભાવના છે. એમજો સામે ચાલીને પ્રવાસનો ખર્ચ પોતે મોકલી આઘ્યો અને ગમે તે રીતે સ્વામીજીને મોકલી આપવા માટે ગુરુદેવને આગ્રહ કર્યો એટલે ગુરુદેવે સ્વામીજીને શ્રીમતી કોન્ડાના નિમંત્રણનો સ્વીકાર કરી પહેલાં અમેરિકા જઈ પછી કેનેડા જવાનું કહ્યું. આમ, આ બધું અણધાર્યું ઈશ્વરી યોજના મુજબ બની ગયું અને સ્વામીજીનું ઉત્તરકાશી પહોંચવાના બદલે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ જવાનું નક્કી થઈ ગયું. ત૦મી ઓક્ટોબરે

પોતાની સાથે ઓછામાં ઓછો સામાન લઈને સ્વામીજીએ આશ્રમ છોડ્યો. ત૧મી ઓક્ટોબરે દિલ્હીના કોન્સિટ્ટયુશન કલબ હોલમાં સ્વામીજીએ જાહેર સભાને સંબોધી. પણ્યભી જગતને આપવાના ગુરુદેવના સંદેશા અંગે એમજો કહ્યું : ‘ઓ માનવબંધુ ! વાસ્તવમાં તો તું દિવ્ય છે. તારામાં પ્રભુતા છુપાયેલી છે. તું કાંઈ આ પૃથ્વીની પાર્થિવ ચીજ નથી. તું તો સચ્ચિદાનંદના પ્રકાશનું તેજસ્ત્વ છે. એ જ છે તારું મૂળ ગંગોત્રીધામ, તારું અંતરતરનું સત્ત્વ અને વળી તારું પરમ ધ્યેય પણ આજ છે!’

□ ‘કરુણા સાગર ચિદાનંદ’માંથી સાભાર

જીવંત ઓકાગ્રતા

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એકમાત્ર ઈશ્વર-અદ્વૈત વાસ્તવિકતા-માં સદા બધી પ્રવૃત્તિઓ કરવી તે ખરેખર સત્યનું આચરણ છે; કારણ તમારા સ્વભાવની આ એક સાચી વાત છે. બધાં દશ નામ-રૂપોમાં છુપાયેલ અંતયમી એક વાસ્તવિકતા હોઈ ઈશ્વર સર્વત્ર વિદ્યમાન છે. તેથી એકેએક ક્ષણે અને શાશ્વતતાપર્યત હંમેશાં આપણે ઈશ્વરમાં જ જીવીએ છીએ, ગતિ કરીએ છીએ અને આપણો સ્વભાવ તેનામાં આરોપિત હોય છે.

જો વ્યક્તિ આ સત્ય ભૂલી જાય તો વ્યક્તિના સ્વભાવના મૂળમાંથી જ તે અલગ પડી જાય છે. ખરું જોતાં આવું ‘અલગ પડવું’ અસંભવ છે, છતાં બધાં વહેવારિક પ્રયોજનો પૂરતી જીવની આ સ્થિતિ થયેલી જણાય છે. પરમાનંદ હોવા છતાં તે રે-કુકળે છે. સાચું પૂછો તો તે શાશ્વત પ્રકાશમાં રહે છે પણ તે અંધકારમાં ફાંડાં મારતો, અથડાતો અને પડતો લાગે છે. સાચી રીતે ને શાશ્વત અસ્તિત્વનો અંશ હોવા છતાં તે જન્મ-મરણનું જંતુ હોય તેમ જણાય છે.

બધી દેખીતી પીડા અને વિપત્તિનું કારણ અને વિપુલ ઝોત આ દેખાતી અલગતા છે, પરંતુ આ દુન્યવી જગતમાં જે કોઈ સ્થિતિ અસ્તિત્વમાં હોય તેની સાથે જ્યાં સુધી તમે તાદાત્ય ન સાધો ત્યાં સુધી તે અનુભવ તમારો થાય તેવું જરૂરી નથી; એક અસ્તવ્યસ્ત જગતમાંથી તમે ધીર-ગંભીરતાથી અને શાંતિપૂર્વક પસાર થઈ શકો, પરંતુ જે ક્ષણે તમે આ અસ્તવ્યસ્તતા સાથે, આ બેચેની સાથે એકતા અનુભવો તે જ ક્ષણે તમે તેમાં વ્યસ્ત થયા જાશો.

જ્યાં સુધી અભોધગમ્ય પરમ શાંતિમાં તમે જાતે કેન્દ્રિત નહિ થાઓ ત્યાં સુધી આમ થવું અનિવાર્ય છે. જો તમે પરમ શાંતિમાં મૂળ ઘાલ્યાં હશો, તમે તેમાં કેન્દ્રિત થયા હશો, તે શાંતિ સાથે એકતા સાધી હશો તો તમારા અનુભવમાં શાંતિ, ફક્ત શાંતિ જ હશો અને તમે બીજી

બધી બાબતોને એક અપ્રભાવિત, અનાસક્ત, સાક્ષીરૂપ ચેતના તથા સાક્ષી પુરુષ જેમ ગાંભીર્યપૂર્વક જોશો.

ઈશ્વરમાં એકાગ્ર બનાવાની કે કેન્દ્રિત થતી સ્થિતિ પરથી તમે જ્યારે દૂર થવા લાગો છો અને તમારાથી અસંબંધ સ્થિતિ સાથે અધ્યાત્મ ધરાવો છો ત્યારે બધી તકલીફો, બધાં દુઃખો શરૂ થાય છે. આદિ શંકરાચાર્ય ખૂબ સ્પષ્ટતાથી કહે છે કે તમારાં શરીર, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો અને મન તમારી વાસ્તવિકતાની સીમિત ઉપાધિઓ છે. (પ્રતિબંધક સહાયકો છે); તમે તેના બનેલા નથી. તે બધાં અનાત્મા છે. તું આત્મા છે. તમારો આત્મા સારતત્ત્વ, શાશ્વત, અવિકારી, અવિનાશી છે, તે સિવાયનું આ બધું અલ્યજીવી, સદા પલટાતું, ઐહિક, તમારું અનિત્ય માનવીય વ્યક્તિત્વ અનાત્મા છે. તે તમે નથી.

અશાશ્વત તરફ બહિર્ગતિ કરવી તે મન અને ઈન્દ્રિયોનું કુદરતી વર્તન છે પરંતુ ઈશ્વરથી પર તે ક્યાં જઈ શકે? ઈશ્વર પોતાની પરિપૂર્ણતા સહ સર્વત્ર વિદ્યમાન છે. વાંધો નહિ, તેને કોઈ પણ વસ્તુ કે વ્યક્તિ તરફ જવા દો, તે ઈશ્વર સિવાય કોના તરફ જશે? કારણ એક વ્યક્તિ કે વસ્તુના મૂળ સાર તત્ત્વરૂપે ‘તે’ જ છે; ‘તે’ કઈ જગાએ નથી?

સાવધાન બની પૂરી ખાતરી રાખો કે આંખ જે કંઈ દેખે તે દિવ્ય પથર્થતા જ છે અને તમે તેને નીરખી રહ્યા છો. કાન જે કશું સાંભળે, પૂરેપૂરા સભાન રહી પૂરી ખાતરી રાખો કે ફક્ત દિવ્યતા જ કાન અનુભવી રહેલ છે. ખાતરી રાખો, સભાન રહી કે સ્પર્શન્દ્રિયથી જેનો તમે અનુભવ કરો, જેને અડકો તેમાં ઈશ્વરનો જ અનુભવ કરી રહ્યા છો, કારણ જે કંઈ અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે ઈશ્વર જ છે: “પુરુષ ઓવેદમુસર્વ યદ્દ ભૂતમ્ભૂ યદ્ય ભવ્યમ્ - જે કંઈ બની ગયું, જે કંઈ છે, જે કંઈ થશે, તે સધારું મહાન દિવ્ય વાસ્તવિકતા છે.”



જે કંઈ સુધો, ચાખો, વિચારો, યાદ કરો કે કલ્યાના કરો, તેમાં તમારા ઈશ્વરને જુઓ, કારણ તમારી ઈન્દ્રિયો તમને કોઈ પણ જગાએ લઈ જાય, તે તમને તે ઈશ્વર તરફ જ લઈ જાય છે, જે એકાકી છે. જે એક હતો અને તે એક જ જે હોવાનો છે તે એકલો જ શાશ્વતતા સુધી ટકી રહેશે. આ ફક્ત અંતિમ અનુભવ અને હકીકત નથી, આ તો તમારો વર્તમાન અભ્યાસ બની રહેવો જોઈએ, તમારી ચાલુ પ્રાર્થના હોવી જોઈએ, તમારી હાલની સાધના હોવી જોઈએ, તમારા જીવનને જીવવાનો, તમારા અસ્તિત્વનો હાલનો રસ્તો પણ આ જ હોવો જોઈએ. ‘થતું ચ કિંચિતું જગતું સર્વ દાખ્યતે શ્રુયતેઽપિ વા’ - જે તમારા લક્ષ્ય સામે છે, જે તમારા કાનમાં અવાજરૂપે પહોંચે છે, અંદર તેમજ બહાર જે કંઈ આ જગતમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે, તે સધારણ ખરેખર એક મહાન વાસ્તવિકતા જ છે.

તમારા સમગ્ર સ્વભાવને તમે આ રીતે અભિમુખ કરશો તો બહિર્ગતિ કરતી ઈન્દ્રિયો ઈશ્વર સિવાય કશે તમને લઈ જઈ શકશે નહિ. બહિર્ગતિ કરતી ઈન્દ્રિયો તમને વિભાગીત નહિ કરી શકે. પરમ લક્ષ્યની દિશા તરફ તમારી અનવરત ગતિને કોઈ ઓચિતાનું તેના માર્ગમાંથી બીજે વાળી શકશે નહિ.

આ વાતની તમને જો ખાતરી થઈ ગઈ હોય તો

અને જો આ ઉપનિષદના સત્યનો તમે અમલ કરવા લાગો, જો આ ભાવ ટકાવી રાખો તો જરૂર બધા જ સમયે, બધી જ દશામાં, બધા જ સંજોગમાં, બધી વ્યક્તિઓની વચ્ચમાં, બધી પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખીને તમે યોગની અવસ્થામાં રહેશો.

સદા વિદ્યમાન વાસ્તવિકતા એટલે કે ઈશ્વર તરફ તમારા જીવનને એકાગ્ર કરવાની, સંદર્ભ કેન્દ્રિત કરવાની, તમારા સમસ્ત સ્વભાવને ઈશ્વર તરફ જોક આપવાની, તમારું જીવન જીવવાની આ પવિત્રતાપૂર્ણ વિચારસરણી છે. તમે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત ન કરો ત્યાં સુધી સમગ્ર દાખિએ એકાગ્રતાનો એક મહાન યોગ જીવન બની રહે છે. આ છે જીવંત એકાગ્રતા, જીવંત યોગ.

નહીં જેમ સતત વહેતી રહે છે, સાગરને ન મળે ત્યાં સુધી રોકાતી નથી તેમ તમારા જીવનનું ઝરણું પણ ફક્ત એક જ દિશા તરફ જ વહેતું રહો. ફાવે તેટલું વાંકુ-ચૂંકુ ભલે વહે, જીવનઝરણું એક દિશા ભણી જ ગતિ કરતું રહે અને તમારા મૂળ સ્તોત અને ઉદ્ગમસ્થાન એવા સત્યચિદાનંદરૂપી સાગરમાં પાછું મળે એ જ પ્રાર્થના.

□ ‘મુક્તિપથ’માંથી સાભાર.

(આધુનિક યુગનું માદ્યમ - ૧ પાન નં ૨૭ ઉપરથી ચાલુ)

અધ્યયન સૌ સાધકોએ કરવું જોઈએ - પછી તે ભલે લોકે ધારણા, વિતૌધારણાનો ઈચ્છુક હોય કે આત્મસાક્ષાત્કારની ઈચ્છા ધરાવનારો સાધક હોય.

સ્વામીજીએ પોતાનાં પ્રત્યેક પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિક પાસાનું સ્પષ્ટ વર્ણન કરેલ છે. કહેવાની જરૂર નથી કે તેમની તમામ રચનાઓમાં પછી ભલે તે પુસ્તક મોટું હોય કે એક પરિપત્ર (ચોપાનિયું) - આ તથ્ય તો સર્વત્ર આધારરૂપે હોય જ છે.

પરંપરાગત દાખિકોણથી પણ જો તેમની રચનાઓનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવે, તો સ્પષ્ટ રીતે

સમજાય છે કે સ્વામીજીએ પણ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ચીલાચાલુ પરિપાઠી અનુસાર ચાર મુખ્ય વિધિઓનું બોધ મળે તેવી રીતે વર્ણન કર્યું છે. આ ચાર માર્ગનો અર્થ શાન-જ્યોતિની પ્રાપ્તિ હેતુ હિન્દુ-ધર્મના ચાર મહાન તથા ઉચ્ચ કોટિના માર્ગો એમ કરવાનો છે. પ્રાચીન કાળના મહાન જ્ઞાનીઓની દાખિમાં આ ચારેય સર્વમાન્ય પથ છે, જે માનવતાને સદાને માટે પ્રદાન કરવામાં આવ્યા છે.

□ ‘પ્રકાશપુરુષ’માંથી સાભાર

સાંખ્યનું સ્વરૂપ-૧

શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

આપણે 'ભગવદ્ગીતા'ના પ્રથમ અધ્યાયની વિગત અને તેના અર્થ પાછળની આખી ભૂમિકા સામાન્ય રીતે આગળનાં પ્રકરણોમાં આવરી લીધી છે. આ એક અધ્યાયના ક્ષેત્રને આવરવા માટે આપણે ઘણો સમય લેવો પડ્યો, કારણ કે તે આગળના બધા વિચારોનો પાયો રોપે છે અને આગળના અધ્યાયના જ્ઞાન-સમજણનું મૂળ છે. આપણને એ નિરીક્ષણ કરવાનો પ્રસંગ સાંપર્કચો છે કે પ્રથમ અધ્યાયની ભૂમિકા એ સીધીસાદી વાત નથી કે સામાન્ય રીતે દેખાય તેવું ગ્રાસ્તાવિક કથન નથી, એ તો ગીતાના સમગ્ર ઉપદેશમહાલય માટે એક પાયાનું મૂલ્ય ધરાવે છે. આત્માના વિખાદ યોગનું-ગીતાના પ્રથમાધ્યાયના 'અર્જુન-વિખાદ યોગ' એ શીર્ષકનું ઉંઠું રહસ્ય સમજવા માટે આપણે જે જે વિવિધ વિચારસોપાનોમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે તે તમે અવશ્ય યાદ રાખ્યું હશે એમ હું વિશ્વાસપૂર્વક માનું છું. વિખાદ-ભિન્નતાનો જે ભિજાજ આ માનવપ્રતિનિષ્ઠ સમા અર્જુનને પોતાનામાં દેખાયો એને આપણે આધ્યાત્મિક સ્થિતિનાં એક પગથિયાં તરીકે વણવિલો છે. એટલા માટે જ આ કહેવાતો વિખાદ પણ યોગના એક ભાગ તરીકે સ્વીકાર્ય છે. એ કંઈ મનોરોગજન્ય પરિસ્થિતિ કે સંસારબદ્ધ માનવનું નિરેધાત્મક વલણ નથી પણ એ તો પોતાનાં મૂળ પ્રાથમિક રૂપમાં આવશ્યક હકરાતમક પરિસ્થિતિ જ છે. કોઈ પણ આધ્યાત્મિક સાધકે વૈશિક સત્ય પ્રત્યે અભિમુખ થવા કટિબદ્ધ થવું હોય ત્યારે એવી સ્થિતિમાંથી પસાર થવું જ પડે છે. જગતની વિવિધ કુજગલીઓમાંથી જ્ઞાનપ્રાપ્તિ, અભ્યાસ અને આત્મખોજનાં શરૂઆતનાં પગથિયાં ભીતરની સાધનાએ જન્માવેલી ભયંકર તૈયારીથી સાંપડે છે અને એ સાંપર્કચો

પછી એ સૌનું સહિયારું પરિશાબ શરૂઆતમાં અંધકાર સ્વરૂપ હોય છે અને એ અંધકારનો સાધકે સામનો કરવો પડે છે પરંતુ આખરે આવો વિખાદ જન્મે છે શા માટે એની સ્પષ્ટતા કરવી જરૂરી છે અને બીજા અધ્યાયની શરૂઆતના થોડા શ્લોકોમાં એ પ્રશ્નોનો ઉત્તર આખ્યો છે. એનો મુખ્ય મુદ્રો એ છે કે ફક્ત જ્ઞાન-સમજણ જ પચાસ રીતે સ્પષ્ટ નથી. એ જ્ઞાનમાં જેને સાંખ્ય કહી શકાય તેવા જ્ઞાનની ઊંખપ હોય છે, એવું જ્ઞાન તો બુદ્ધિનો કીચડ છે અને બૌદ્ધિકતાનું અવળું માર્ગદર્શન છે. માનસિક ધૂષાથી માનવજ્ઞત પોતે મલિન બને છે કે તરત જ એમાંથી આવી સ્થિતિ સર્જય છે, કારણ કે જેમ બીજમાંથી વેલાનો અંકુર ફૂટે છે તે રીતે જાણે કે માનવની આવી મલિનતામાંથી ઉપરની પરિસ્થિતિ ફૂટી નીકળે છે. જગતની આ ઘટમાળમાંથી જે કંઈ વિકાસ-વૃદ્ધિ પામે છે, જે કંઈ વિશ્વના ઘટનાચકના સંબંધે બંધાયેલું છે એ બધું આપણું વ્યક્તિત્વ છે અને એ વ્યક્તિત્વ વડે આપણો તર્ક અને આપણી બૌદ્ધિક ક્ષમતા મોટા પાયા પર સાપેક્ષ છે એ વાતનો અસ્વીકાર કોણ કરી શકે તેમણે?

બીજા અધ્યાયમાં જે 'સાંખ્ય' શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે તેનો અર્થ અંતિમ વાસ્તવિકતાના અર્થ સાથે મેળ ખાય તેવો છે એની સાથે મેળ ન ખાય તેવું જે કંઈ હોય તે બધું તેનું વિરોધી છે, તે જ્ઞાન-સાંખ્યનો અભાવ છે. આ સાંખ્ય શું છે તે વાત આપણને ત્રીજા અધ્યાયમાં કહેવામાં આવશે. સાંખ્યનું સાચું જ્ઞાન કહ્યા પછી આ વાત આવે છે પણ એની સાથે-સાથે આપણે એમાં ખોદું જ્ઞાન શું કહેવાય, એ પણ સુપેરે સમજ શકીએ છીએ.

□ 'ગીતાદર્શન' માંથી સાભાર

રામાયણમાં પ્રશાસન

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

‘રામ’ શબ્દના ઉચ્ચારણમાં જ જે ગણ તાત્પર્ય છે, તેને પહેલાં સમજવું જોઈએ. આ રામનો ‘ર’ એટલે ‘ર’ અજિન બીજ્ઝુ. અજિન એટલે પવિત્રતાનો ઘોતક. અહીં આ ર - આકારાન્ત ‘રા’ છે, આમ આ રામનો ‘રા’ એટલે બેવડી પવિત્રતા. અંદર અને બહાર, જીવનમાં પારદર્શિતા. ‘મ’ થકી જે મંગલ કરનારા છે, તે ‘મંગલ ભવન અમંગલધારી’ છે અર્થાત્ જે વ્યક્તિ વિશે ખનું જીવન પારદર્શક હોય અને જે કોઈ પણ પ્રકારના વ્યક્તિગત સ્વાર્થ વગરના હોય તે જ પ્રશાસક થઈ શકે.

શ્રીરામે જીવન પદાર્પણમાં સર્વપ્રથમ તાડકાનો વધ કર્યો. આ તાડકા એટલે કામના કે વાસના છે - જે પ્રશાસકે પ્રજા પાલન કરવાનું હોય તેનાં નિજ જીવનમાં ઈચ્છા અને તૃષ્ણાઓ ઉપર સંપૂર્ણ ચોકડી મુકાયેલી હોવી જરૂરી ખરી.

રામરાજ્ય માટે કહેવામાં આવ્યું છે;
ન રાજ્યનં ચ રાજ્ઞીનં દૃઢ્યો ન ચ દાંડિકઃ।
સ્વધર્મેષાપ્રજાસ્તાવત્ રક્ષણિસ્મ પરસ્પરભૂમઃ॥

સ્વધર્મ - સ્વકર્તવ્યથી સ્વકીય સ્થિત નૈતિક મૂલ્યોથી પ્રજા પોતાનું રક્ષણ કરતી હતી. તેમનાં લોહીમાં નૈતિક મૂલ્યો હતાં, તેથી પ્રજા આદર્શ હતી.

શ્રીરામ વનગમન પછી ભરત જ્યારે મોસાળથી આવ્યો અને જાણ્યું કે રાજ્ય દશરથે રામને વનમાં મોકલ્યા છે અને તે પછી તે મૃત્યુ પામ્યા છે ત્યારે તેણે વિલાપ કર્યા વગર કેદેયીને પ્રશ્ન પૂછ્યો;

“તદ્યુત્વા ભરતસ્તો આતુશારિત્યશંક્યા।
સ્વસ્ય વંશસ્ય મહાત્મ્યાત્રાદું સમુપયક્ષમે॥ ૪૩॥
કર્મિનન ધ્રાણાષધનનું હતં રામેષા કસ્યચિત્ત।
કર્મિનાદ્યો દરિદ્રો વા તેનાપાપો વિહિસિતઃ॥ ૪૪॥
કર્મિન પરદારાન્વા રાજ્યપુત્રોઽભિ ભન્યતે।
કસ્માત્સ દૃક્કારણે ભાતા રામો વિવાસિતઃ॥ ૪૫॥

શ્રીરામને વનમાં મોકલવાનો દશરથ કે કોઈને

પણ શો અવિકાર છે? “શું રામે બ્રાહ્મણોનું ધન લૂંટ્યું હતું? કોઈ ધનવાન કે ધનહીન તરફથી કોઈ કષ ન હોવા છતાં તેમને દડ્યા હતા? માર્યા હતા? તેમણે કોઈ પરચી પ્રચે કુદ્દિષી કરી હતી? જો આ થકી કોઈ કારણ ન હતું તો પછી કસ્માત્સ દૃક્કારણે ભાતા રામો વિવાસિત:” અણીશુદ્ધ ચારિત્રણની ખાસ આવશ્યકતા હતી. જે વ્યક્તિ નિષ્ઠલંક હોય તે જ રાજ્યાસન પર બિરાજી શકે.

શ્રીરામ રાજ્યમાં રાજ્ય સંસ્થાનું સંચાલન વિશુદ્ધ ચારિત્ર સંપન્ન અષ અમાત્યો દ્વારા થતું. શીલવાન વ્યક્તિ જ અમાત્ય પદે સ્થાપિત થતા. રાજ્યસત્તા નિયામક ખરી, પરંતુ જ્યારે તે પોષણના બદલે શોષણ-રક્ષણના બદલે રક્ષણ કરવા લાગે ત્યારે તેનું નિયમન કરવા માટે વૈરાગ્ય અને જ્ઞાનથી શ્રીમંત થયેલું, ભૌતિક અને લૌકિક વ્યવહારમાં જેને રસ નથી. એવું અને જેમનું જીવન રાજ્યસત્તાની કૃપા ઉપર નિર્ભર નથી, એવું અષ્ટકાષિમંડળ હતું.

વિશ્વામિત્ર રાજ દરબારમાં આવ્યા. ઉચિત સ્વાગત પછી શું જોઈએ, તે કહો તે આપું કલ્યા બાદ, વિશ્વામિત્ર ઋષિએ શ્રીરામ લક્ષ્મણને યજ્ઞ રક્ષાર્થે માગ્યા ત્યારે દશરથે ના પાડી, પરંતુ અષ્ટકાષિમંડળે કર્યું રાજ્યએ વચ્ચન આપીને પાળવું જ જોઈએ; આમ, રાજગાદી તથા રઘુકુળવંશની મર્યાદા જ્ઞાનવવા માટે બંને રાજકુમારને વનમાં મોકલ્યા.

વાલ્ભીકિ રામાયણમાં અંતે એક પ્રસંગ છે. કાળપુરુષ શ્રીરામને મળે છે. તેમણે વચ્ચન માંગ્યુ કે તેમની વાત કોઈ એ સાંભળવાની નહીં. તેમની મંત્રણા સમયે કોઈએ અંતઃપુરમાં પ્રવેશ કરવો નહીં અને જો કોઈ આવે તો તેને મૃત્યુદંડ કોઈ અંદર પ્રવેશ ન કરે માટે લક્ષ્મણને દ્વાર પર ઊભા રાખવામાં આવ્યા. અંદર

મંત્રણા પૂરી થયા બાદ શ્રીરામ બહાર પધારે તે પૂર્વે બહાર હતું. કોઈ લિખુંકો ન હતા. વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષણ, વાનપ્રસ્થીઓને ધન ઉપાર્જનની વ્યવસ્થા, વૃદ્ધો-નારીમાત્રનું સંન્માન, રૂગ્છાજનો માટે ચિકિત્સા અને સંતો-ત્યાગી-કાશિમુનિઓ માટે યોગ્ય આશ્રમો તથા તેમના યોગશૈમની વ્યવસ્થા હતી જેથી પ્રત્યેક વ્યક્તિગત, પારિવારિક અને સામાજિક જીવનમાં આત્મવિશ્વાસ, કાર્યક્ષેત્ર અને ધન ઉપાર્જનની નિશ્ચિતતા, સ્પર્ધા અને વાસના ઉપર અંકુશ હોવાથી સમાજવ્યવસ્થા સુરેખ હતી.

વર્તમાન સમાજની સમસ્યા રોડી, કપડાં, મકાન છે. રામરાજ્યમાં તવંગર તવંગર અને ધનહીન ધનહીન જેવું કદીયે કલ્યા શકાયું ન હતું. આપણાં મોટાં શહેરોમાં દશ-બાર, પચીસથી-ચાણીસ માળનાં મકાન છે અને આવી વસાહતોને બાથમાં લઈને જ ઝૂંપડપણીઓનો પાર નથી. આવી અસેતુલના રામરાજ્યનો વિષય ન હતી. વ્યક્તિ માત્રને સ્વકીય યોગ્યતા પ્રમાણે આહાર-વિહાર, નિવાસ-આવાસની વ્યવસ્થા હતી. પ્રશાસન માત્ર રાજ્યસત્તા પ્રધાન ન હતું. ધર્મસત્તાનું મૂલ્ય જ સમાજવ્યવસ્થાનું મુખ્ય કારણ હતું. અહીં રાજીનીતિમાં નીતિ એટલે જીવનમૂલ્યોથી સભર રાજ્યવ્યવસ્થા હતી. પ્રત્યેક વ્યક્તિ સ્વાર્થના કુંગળાથી દૂર અને એકમેકની આવશ્યકતાને જાગ્રતપૂર્ક હતો. તેથી જ કોઈ ભૂષ્ણુ કે ઉધારું ન હતું. અયોધ્યાના નાગરિકોનું વર્ણન વાલ્ભીક રામાયણના બાલકાંડના છદ્રા સર્જમાં વર્ણિત છે. સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર, સૌજન્ય, શીલ ભડકતા, કાર્યાલય, પરોપકાર, પવિત્ર ચારિત્રય સંપન્નતા વગેરે અગણિત ગુણોના પણી આ રામરાજ્યના નાગરિકો હતા. કોઈ અભિજ્ઞાન હતું. સૌ ઉચ્ચ અંતકરણવાળા ઉદારચરિત હતા. લોકોમાં ડક અને કાયદાના વિચારો ન હતા, પરંતુ સ્વકર્તવની સભાનતતા હતી અને તેથી જ રામરાજ્યમાં સંવાદિતા હતી.

વાલ્ભીક રામાયણનું ચિત્તન પ્રત્યેક પરિવાર માત્રના જીવનની સુગંધ અને મહેકનું નજરાણું પ્રસ્તુત કરે છે.



સાનંદ સદનં સુતાશ્ચ સુવિધઃ કાંતાન હુભાષિણી।
સન્મિત્રં સધનં સ્વયોષિતિ રતિશ્વાજ્ઞાપરાઃ સેવકાઃ ॥
આતિથયં શિવપૂજનં પ્રતિહિનં મિષાન્પાનં ગૃહે ।
સાધો સંગમુપાસતે હિ સતતં ધન્યો ગૃહસ્થાશ્રમઃ ॥

આર્થિક ક્ષેત્રે જીંચ-નીચના બેદ ન હતા. પ્રત્યેક પરિવારમાં ગૃહસ્થાશ્રમ કિલ્લોલ કરતું હતું. કોઈ પણ ચહેરા ઉદાસ, ભિન્ન, મુરાજીએલા, હતાશ ન હતા. પુન્નો માતા-પિતાનું સન્માન કરનારા હતા. ગૃહિણીઓ કર્કશા ન હતી. ધન ઉપાર્જન ભવે પુરુષો કરતા પરંતુ ગૃહસંચાલન અને સમાજ સેવાર્થે ધનનો ઉપયોગ ખીઓના હાથમાં જ હતો. સીઓને આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય હતું. વિકૃત આધ્યાત્મિક કલ્પના કે અનિયંત્રિત વાસના કે કામભોગને સ્થાન ન હતું. કલ્પના જ ન હતી. સીઓનું સન્માન હતું. ગૌરવ હતું. પરસ્પર પુરુષો અને સીઓને એકમેકનાં ગૌરવ, ગરિમા અને સૌજન્યના સદ્ગુણો જ જીવનચર્ચા હતી. રામાયણ એટલે ધન્યો ગૃહસ્થાશ્રમ અને શ્રેષ્ઠ શિક્ષણ વિનિમય વ્યવસ્થા.

ગુરુકુળમાં વિદ્યાર્થીઓને જગાડવા માટે ગુરુજનો પણ ભગવાનને જગાડતા હોય તેમ જગાડતા.
“રામેતી મધુરાં વાણી વિશ્વામિત્રો ડલ્યભ્યભાષતા।
ઉત્તિજ નરશાર્દૂલા। પૂર્વા સંધ્યા પ્રવર્તતે ॥”

કેટલું બધું આત્મીય, રમ્ય અને માધુર્યસભર સંબંધોનું દર્શન! રામરાજ્યમાં સીસમાજ સુશિક્ષિત હતો. નીતિભાવના અને તેમનાં સૈણ જીવનને ગૃહદાખ્યતને દીપાવી શકે તેવું કોમળ, પ્રેમ, માધુર્ય, ભક્તિ અને

સંતાનોને આદર્શ નાગરિકત્વ પ્રદાત કરવાનું શિક્ષણ હતું. ગુરુકુળમાં અધ્યાપન-અધ્યયન કર્યા પછી તે શિક્ષણ ઉપર ધૂળ ચઢવી ન જોઈએ માટે ઔપનિષદ્ધિક શાન્દારાનુસાર ‘સ્વાધ્યાય-પ્રવચનાભ્યાં ન પ્રમદિતાવ્યમ્ભા’નું જીગૃતિપૂર્વક સંરક્ષણ હતું. શ્રીરામકાલીન સંસ્કૃતિ એક અદ્વિતીય સંસ્કૃતિ હતી, તેનું પ્રમુખ કારણ તત્કાલીન શિક્ષણ પરંપરા હતી. જે શિક્ષણથી માનવી માનવતાની મહેકથી મહોરે અને રાષ્ટ્રદેવતાની અગ્રસરતા-મહત્તમાને જાણે, જેથી કરીને પ્રત્યેક માનવ-માનવ વચ્ચે પરસ્પર પ્રેમ, સદ્ગ્રાવ, સન્માન, એકમેકનાં ગૌરવ-ગરિમાનો ઉત્સવ તો હોય જ છતાં મારો પ્રત્યેક વિચાર, વાણી અને વ્યવહાર એ મારાં રાષ્ટ્રદેવતાની પૂજાર્થે અર્પિત પુષ્પો છે તેવી માત્ર જીવના જ ન હતી. સકારાત્મક ચિંતન-મનન નિદ્ધ્યાસન અને આચરણ હતું.

રામરાજ્ય અસંભવ નથી. આજથી જ સંકલ્પબદ્ધ થઈએ, વ્યક્તિમાત્ર દ્વારા સંકલ્પ થાય તો પ્રત્યેક વ્યક્તિ થકી સમગ્ર રાષ્ટ્રને નવકલેવર મળી જ શકે. અસંભવ કરું જ નથી. તે દિશામાં એક-એક કદમ્બ ભરીએ અને અવશ્યપણે તે દેદિઘ્યમાન, ભવ્ય અને દિલ્બ રામરાજ્યની પ્રાપ્તિ કરીએ. જ્યા શ્રીરામ.
Just be true to thy ownself and
Sri Ram Rajya is Here, Now.
તું શાંતિ
સૌજન્ય: ‘સાધના’ સાપ્તાહિક

આવશ્યક સૂચના

- ધનતેરસ પૂજા : તા. ૧૩-૧૧-૨૦૨૦ના સાંજના ૬-૩૦ વાગ્યે શ્રીશ્રી આદિલક્ષ્મી-શક્તિપીઠ ખાતે સામૂહિક ધન-પૂજા થશે. કોરોનાના કારણે થોડી સંખ્યામાં જ ભક્તોને પ્રવેશ આપવામાં આવશે, જેનો લાભ લેવા સત્તવે આપનાં નામ આશ્રમનાં કાર્યાલયમાં નોંધાવવા યોગ્ય કરવું.
- દીપાવલી : તા. ૧૪-૧૧-૨૦૨૦ના રોજ આ વર્ષે ‘કળ અને શાકભાજી’નું નૈવેદ્ય અન્નકૂટ પ્રસંગે ધરાવવામાં આવશે. આ પૂજામાં ધરાવવામાં આવતાં નૈવેદ્યનું બેસતા વર્ધના દિવસે સવારે ઝૂંપડપણીમાં નારાયણ સેવા સ્વરૂપે વિતરણ કરવામાં આવે છે. સૌ ભક્તોએ આ સેવાનો લાભ લેવા મંદિર પૂજારીશ્રી-કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો.

- સચિવ : શિવાનંદ આશ્રમ

ધૂમ્રપાનમાંથી મુક્તિ - ૧

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તમારી પ્રથમ સિગારેટને યાદ કરો. તે વખતે તમને ખરેખર મજા આવેલી? તમારાં ફેફસાં ધીમે ધીમે સંપૂર્ણ બાબ્ય જેરી પદાર્થ-નિકોટીને અનુરૂપ બન્યાં! અને છેવટે હવે તમને તે ગમે છે. તમારું શરીર વેદના-ગરમી ગમે તેને અનુકૂળ થઈ શકે છે. યુવાન છોકરી જ્યારે પહેલી વાર રસોડામાં રસોઈ કરવા માટે જાય છે ત્યારે ગરમતપેલીને પકડી ચૂલ્લા પરથી નીચે ઉતારતાં હાથે ન દાય તે માટે તેને મોટા ટુવાલની જરૂર લાગે છે. થોડાં જ વર્ષમાં તે પોતાના ખુલ્લા હાથ વડે જ તેને નીચે ઉતારી શકે છે, કારણ કે હાથ હવે ગરમીથી ટેવાઈ ગયા હોય છે.

માનવતંત્ર અદ્ભુત છે. પરિસ્થિતિ પ્રમાણે અનુકૂળ થવાની ક્ષમતાવાળું શરીર આપણને મળ્યું છે તે માટે ભગવાનના આપણે ખૂબ આભારી છીએ પણ તેનો અર્થ એવો નથી કે જેને આપણે અનુકૂળ થઈ જઈએ તે દરેક વસ્તુ આપણા માટે સારી જ હોય. આપણે તો ગમે તે વસ્તુથી - અરે! જેરથી પણ સાનુકૂળ થઈ શકીએ છીએ. હું એક એવી વ્યક્તિને જાણું છું, જે જેરી જેરકચોલા (gux vomica)નું નાનપણથી સેવન કરતી હતી. ધીમે ધીમે તેના શરીરમાં તે જેર જમા થયું. પછી તે વ્યક્તિ કોઈ પણ નાગને પકડવા માટે જાય ત્યારે જો નાગ તેને કરેઠે તો નાગ મરી જાય પણ તેને કંઈ થતું નહિ. જો તમે ધીમે ધીમે કોઈ પણ વસ્તુથી શરીરને સંતૃપ્ત કરી દો તો તે કોઈ પણ વસ્તુ! અરે, દરેક વસ્તુને ગ્રહણ કરી શકે. આ કંઈ બધુ મુશ્કેલ બાબત નથી, પણ તે સારી ટેવ પણ નથી; કારણ કે આવાં જેર શરીરની અંદર તેની ખરાબ પણ્ણાત્ર અસરો મૂકતા જાય છે.

આવી ટેવોના આપણે ભોગ બની જઈએ એમાં કોઈ આશ્રય નથી. ધૂમ્રપાન અને દારુના ગુણગાન ગાત્તી વિવિધ જાહેરખબર જુઓ. કોઈ પણ બાબતનો ઉપાય

શોધવા કરતાં તેને તાત્કાલિક અટકાવી દેવી તે વધુ સારું છે, પણ આપણે વસ્તુઓને ઊગતી અટકાવી શકતા નથી. આપણે વસ્તુઓને આગળ વધવા દઈએ છીએ અને પછી તેનો ઉપાય શોધીએ છીએ. એક બાજુ બધી જાહેરખબરો-ચિત્રો દ્વારા આમંત્રે છે! “આવો, આનંદદાયક, સુંદર, ઠડક આપનાર ધૂમ્રપાનને માણ્ણો” બીજુ બાજુ : “કેન્સરના સંશોધન માટે અમને જરૂરી પૈસા આપો” આમ આપણે કેન્સરને મટાડવા માટે ભીખ માળીએ છીએ અને સાથે સાથે લોકો વધુ ને વધુ ધૂમ્રપાન કરે તે માટે પણ પૈસા ખર્ચીએ છીએ.

એક બાજુ કહીએ છીએ : “બ્હીસ્કી પીઓ. છાકટા બનો. કેટલો સરસ અનુભવ” બીજુ બાજુ કહીએ છીએ : “તેં દારુ પીને આ અક્સમાત કર્યો છે અને તેમાં આ માણસને મારી નાખ્યો છે, હવે જેલમાં જવું પડશે” આ કયા પ્રકારનો કાયદો છે? તે યોગ્ય છે? તમે ધૂમ્રપાન અને દારુની લોભામણી જાહેરખબરોની શા માટે રજા આપો છો અને પછી ગુનેગારને જેલમાં મોકલો છો? કદાચ એવું હોઈ શકે કે જે કાયદા ઘડે છે તેમને પણ ધૂમ્રપાન કે બ્હીસ્કી પીવાનું ગમતું હોય. કહેવાતા સભ્ય, પુખ્ત ઉભરના લોકો ટ્રાન્કવીલાઈઝર (સ્વસ્થ બનાવતી દવા), ઉંઘવાની ગોળીઓ અથવા સરસ વિશિષ્ટ લાંબી સિગારેટોના બંધાડી બને છે. આધુનિક યુવાન પેઢી કંઈક સસ્તી વસ્તુઓ ગાંજો અને LSD લેછે, જે વસ્તુઓ છેલ્લે તો જરા પણ સર્તી પડતી નથી, તેમને અસભ્ય ધૂમ્રપાન કરનારા ગણી ‘સભ્ય’ ધૂમ્રપાન કરનારા જંગલી હરાવી જેલમાં મોકલી આપે છે. જે કોઈ ધૂમ્રપાન કરે તે બધાંને જેલમાં કેમ મોકલી આપવામાં આવતા નથી? અહીં તો ફક્ત ગાંજો ફૂકનારને જ જેલમાં મોકલી આપવામાં આવે છે. લાંબી વિશિષ્ટ સિગારેટો ફૂકનારને નહિ. તેમના

જીવનનો નાશ કરવા માટે શા માટે બચાવી લેવામાં આવે છે? જોકે આ માટે તમે કાયદા કરી શકતા નથી. તમે જેટલા વધુ કાયદા કરશો તેટલા વધુ લોકો તેનો ભંગ કરશો. કોઈના પણ ઉપર જોર કરીને તમે કંઈ પણ મેળીની શકશો નહિ. યોગ્ય શિક્ષણથી આ બાબતોમાં તમે ફેરફાર આણી શકશો.

ડ્રગની દુકાન કે ઊંઘની ગોળીઓ તમને સ્વસ્થતા આપી શકશે નહિ. ટ્રાન્કવીલાઈઝર તમને કદાપિ વાસ્તવિક સ્વસ્થતા આપી શકશે નહિ. ઊંઘવાની ગોળીઓ તમને સાચી ઊંઘ આપી શકશે નહિ. કોસ્મેટિક્સ (સૌદર્યવર્ધક ચીજો) તમને કદી સુંદર બનાવી શકશે નહિ. સાચી સુંદરતા અને સ્વસ્થતાનો પાયો શાંત મન છે. માનસિક ચડતી-પડતી મનને કલુષિત કરે છે. જે ચહેરો કુદરતી રીતે સુંદર હોય છે તે મન કલુષિત થવાથી

કલુષિત અને કરયલીવાળો બની જાય છે. તમારી જાતને સુંદર બનાવવા માટે કોસ્મેટિક્સની જરૂર નથી. ઊંઘ કે સ્વસ્થતા માટે ગોળીની જરૂર નથી. તમને ઉન્નત બનાવવા માટે દારુ કે ડ્રગની જરૂર હોતી નથી.

લોકો આજે વાતાવરણના પ્રદૂષણની ચિંતા કરે છે, પરંતુ તેઓ તેમની અંદર વ્યાપેલા પ્રદૂષણની ચિંતા કરતા નથી. ઘણી વાર હું લોકોને મોંભાં સિગાર રાખી બહારના પ્રદૂષણ વિષે દલીલો-વાતો કરતા જોઉં હું ત્યારે તેઓ પ્રદૂષણની વાતો કરતાં કરતાં તેમનાં ફેફસાંને પ્રદૂષિત કરી રહ્યા છે તેનો ખ્યાલ હોતો નથી. પ્રદૂષણ અંદર છે. પ્રદૂષણના નિવારણની શરૂઆત મનુષ્યે પોતાની જાતથી કરવી જોઈએ. પ્રદૂષિત લોકો જ વધુ પ્રદૂષણ કરે છે.

□ ‘આતમની અટારીએથી’માંથી સાભાર

(એકાગ્રતા પર બાલ્ય વાતાવરણની અસર-૧ પાન નં ૧૮ ઉપરથી ચાલુ)

અને વર્ષોથી પીડાતા દરદીઓ ઉ મહિનામાં સંપૂર્ણ સાજી થઈ ગયા અને પોતપોતાના ધેર પાછા ફરીને સ્વસ્થ જીવન વિતાવવા લાગ્યા. જીન હોપકીન્સ સ્કૂલ ઓફ મેડિકલના ડૉ. જેરોમ ફેન્કે કહ્યું, ‘અમે લોકોએ દર્દાઓની સંપૂર્ણપણે સારવાર કરવાનું મહત્વ જાણ્યું છે. આમાં એક ફક્ત શરીરની સારવારની જ વાત નથી પણ સર્વાંગીણ સારવાર આપણું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ.’

આજકાલની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં પણ સ્થળનો અભાવ એ એક મોટી સમસ્યા છે. કલાસરૂમમાં જ પૂરતી જગ્યા નથી હોતી તો પછી રમતનાં મેદાન, ખુલ્લી જગ્યા વગેરેની તો વાત જ શી કરવી? કેટલાંક બાળમંદિરોની અવસ્થા તો કરુણ દશ્ય સર્જે છે. નાનાં ભૂલકંઓને ધેટાંની જેમ એક ઓરડામાં જાણે ગોધી રાખવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં આ શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓને મનની એકાગ્રતા ક્યાંથી આવે? શિક્ષણ સ્ત્રીયાનું અન્ય બધી જાતનું કાર્ય જ આવી પરિસ્થિતિમાં

થઈ શકે! પ્રાચીનકાળનાં આપણાં ગુરુકુળ, આશ્રમ, વનમાં હતા અને સ્વાભાવિકપણે જ વિદ્યાર્થીઓનું મન મોકણું બનતું અને એકાગ્ર થતું,

નવેમ્બર - ૧૯૧૨માં શ્રીમા શારદાદેવી જ્યારે કોલકાતાથી કાશી ગયાં ત્યારે દત્ત પરિવારના ‘લક્ષ્મી નિવાસ’ નામના નવા મકાનમાં તેમને ઉતારો આપવામાં આવ્યો. ત્યાં તેઓ ગોપાલની મા, નિર્દુંજદેવી (‘કથામૃત’ના લેખકશ્રી ‘મ’નાં ધર્મપિત્ની) રાધુ વગેરેની સાથે અઢી માસ રહ્યા હતાં. મકાનમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથે જ શ્રીમા મકાનના વિશાળ વરંડાને જોઈને આનંદથી બોલી ઉઠ્યાં, ‘આહ, આવી વિશાળ જગ્યા ધરાવતું મકાન હોવું એ મોટું સૌભાગ્ય છે. નાની જગ્યામાં રહેવાથી મન નાનું થઈ જાય છે. વિશાળ જગ્યામાં રહેવાથી મન પણ વિશાળ થઈ જાય છે.’

□ ‘સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી બ્યક્ઝિત્વ વિકાસ’ માંથી સાભાર

એકાગ્રતા પર બાધ્ય વાતાવરણની અસર-૧

શ્રી સ્વામી નિષ્પિલેશ્વરાનંદજી

બાધ્ય સ્થળ - વાતાવરણ વગેરે શું મનની

એકાગ્રતા અને ધ્યાન માટે અસરકારક પરિબળો છે? આ

એક વિચારણીય પ્રશ્ન છે. ઘણા એમ માને છે કે શાંત

વાતાવરણ એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે અને બાધ્ય અડયણો

એકાગ્રતા માટે નડતરદૃપ કાર્ય કરે છે તો કેટલાક એમ

માને છે કે મોટા ભાગની અડયણો આપણા મનની અંદર

જ છે અને બાધ્ય વાતાવરણ ગમે તેવું હોય, પરંતુ જ્યાં

સુધી મનની ભાવનાઓ અને લાગણીઓ કાબૂમાં નહીં

હોય ત્યાં સુધી બાધ્ય વાતાવરણની કોઈ અસર થશે નહીં.

ઇન્ડ્રિક્સે પોતાના પ્રયોગો દ્વારા એવું તારબ્યું હતું કે મનની

એકાગ્રતા માટે બાધ્ય પરિબળો એટલાં બધાં અસરકારક

નથી. ખરેખર તો બાધ્ય અને આંતરિક પરિબળો બંને

એકાગ્રતા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

બર્કલે યુનિવર્સિટીમાં ન્યુરોબાયોલોજિસ્ટોએ

પ્રયોગો દ્વારા એવું પ્રમાણિત કર્યું છે કે બાધ્ય સ્થળ આપણી

લાગણીઓ પર ધણી અસર કરે છે. એક મોટા પિંજરામાં

થોડા ઉદર રાખવામાં આવ્યા હતા. જ્યાં સુધી પિંજરામાં

પૂરતી જગ્યા હતી ત્યાં સુધી તો તેઓ ખુશીથી નાચતા-

કૂદતા રહ્યા પણ જ્યારે તે પિંજરામાં સંકાશના કારણે વધુ

ઉદરો નાખવામાં આવ્યા ત્યારે તેઓના વર્તનમાં

પરિવર્તન આવવા લાગ્યું. પહેલાં તો તેઓ આકમક અને

અશાંત બનવા લાગ્યા અને પછી મોટા ઉદરો નાના

ઉદરોને મારી નાખવા માંગ્યા. અંતે જ્યારે વૈજ્ઞાનિકોએ

એમાંના થોડા ઉદરોને બીજા પિંજરામાં ખસેડ્યા ત્યારે

તેઓનું વર્તન ફરી સામાન્ય બની ગયું. આ પ્રયોગથી એવું

તારવવામાં આવ્યું કે લાગણીઓ અને વર્તન પર બાધ્ય

સ્થળની ધણી મોટી અસર થાય છે. ગીય વસ્તીનાં શહેરો

અને ગિરદીવાળા રસ્તાઓ આનું ઉદાહરણ છે.

આંકડાશાખના અહેવાલો જણાવે છે કે ઓછી વસ્તીવાળાં

ગામડાં કરતાં ગીય વસ્તીવાળાં શહેરોમાં હત્યા,

આત્મહત્યા, હિંસા વગેરેનું પ્રમાણ વધું વધારે છે. મોટાં

શહેરમાં લોકો ખીચોખીય બસ-ટ્રેનમાં જ્યારે મુસાફરી

કરતાં હોય છે, ત્યારે તેઓ કુલ્લાક બાબતમાં જલહીથી

ઉશ્કેરાઈ જાય છે, આવું ધણીવાર જોવા મળે છે. આનું

કારણ એ છે કે બાધ્ય સ્થળ અને પરિબળોની આપણા

મન પર અસર થાય છે.

ન્યુરોબાયોલોજિસ્ટોએ દર્શાવ્યું છે કે

આકમકતા અને કૂરતા માટે આપણા શરીરનાં

ન્યુરોકેમિકલ તત્ત્વો જવાબદાર છે. તેઓએ શોધ કરી છે

કે મનુષ્યમાં આકમકતાનું વલણ બે ન્યુરોટ્રાન્સમીટર-

સેરોટોનિન (Serotonin) અને નોરપિનફિન

(Norepinephrine) દ્વારા ચાલિત થાય છે. આકમકતા

અને હિંસક વર્તન વધુ પ્રમાણમાં નોરપિનફિન અને

ઓછા પ્રમાણમાં સેરોટોનિન દ્વારા થાય છે. નેશનલ

ઇન્સિટટ્યુટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ, યુ.એસ.એ.

(National Institute of Mental Health, U.S.A.)ના ડૉ. ગુડવિન એમ માનો છે કે

ન્યુરોટ્રાન્સમીટર અને આકમકતા વચ્ચેનો આ સંબંધ

માત્ર જન્મજાત (genetic) નથી પણ બાધ્ય વાતાવરણ

પણ આ ભૌતિક અને રાસાયણિક પરિબળોની

અસમાનતાને જન્મ આપી શકે.

હાલમાં સ્થાનના અભાવે સમસ્ત જગતમાં

મોટી સમસ્યા ઊભી કરી દીધી છે. કેટલાક વિદ્વાનોએ

તો આ સ્થળના અભાવના કારણે પૃથ્વીના અંતિમ

દિવસની પણ કલ્પના કરી છે.

તાજેતરમાં અમેરિકામાં એક હોસ્પિટલના

ભવનને વિશાળ બનાવવામાં આવ્યું. આ વધુ હવા-

ઉજાસવાળા સુંદર ભવનના લીધે ડોક્ટરોએ આશ્રયથી

નિહાળ્યું કે બધા દરદીઓ ઝડપથી સારા થવા લાગ્યા

અનુસંધાન પાનં નં ૧૭ ઉપર

નવી દુનિયામાં-૧

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

૧૯૫૦ની અભિલ ભારતીય યુગપ્રવર્તક યાત્રાના પરિણામે સ્વામીજી સનાતન ધર્મના એક પ્રખર સંદેશવાહક રૂપે પ્રગટ્યા. આધુનિક જગત માટે ચિદાનંદનું ભવિષ્યમાં અત્યંત મહત્વ છે એવું અવારનવાર ભાખનારા પૂજ્યપાદ ગુરુદેવને પોતાની શ્રદ્ધા સાચી પડતી જોઈ અત્યંત આનંદ થયો. ભારતવર્ષનો શાશ્વત સંદેશ પદ્ધિમી જગત સુધી પહોંચાડવા માટે સ્વામીજી સર્વોત્તમ વ્યક્તિ છે તેવી તેમને પ્રતીતિ થઈ. એમના શિષ્યમાં દેશ-વિદેશના ખૂણો-ખૂણો ‘દિવ્ય જીવન’ના સંદેશને પહોંચાડવા માટે તથા પોતાના પ્રમુખ પ્રતિનિધિ તથા વારસદાર થવા માટે સ્વામીજી સૌથી વધુ યોગ્ય હતા.

જોકે સ્વામીજીએ પોતાના માટે તો ઘણા જુદા કાર્યક્રમો ઘડી રાખ્યા હતા. હિમાલયની ગિરિકંદરાઓમાં એકાંતવાસ સેવીને સતત પરમ ચૈતન્યવિલાસની સ્થિતિમાં રહેવા તરફ એમનું મન વધુ ને વધુ ખેંચાતું હતું. આમ, ૧૯૫૮ના ઉનાણામાં ગુરુદેવની પરવાનગી સાથે તેઓ બદરીનારાયણ ગયા અને ત્યાં કેટલાક મહિનાઓ સુધી આંતરિક સાધનામાં દૂબી ગયા. શિયાળો બેસવાના લીધે મંદિર બંધ થવાનું હતું એટલે સ્વામીજી ડિસેઝરમાં નીચે પાછા આવ્યા, પરંતુ તેઓ એટલા બધા વિરક્ત અને ઊરી સમાધિમાં તન્મય રહેતા હતા કે ગુરુદેવ એમને ઉત્તરકાશી જવાની સલાહ આપી અને કાલીકમલીવાળા શૈત્રના વ્યવસ્થાપકને સ્વામીજી માટે ઉત્તરકાશીની તેમની શાખાના વ્યવસ્થાપકને ઘટિત વ્યવસ્થા કરવા લખે તેમ જણાયું. આ ગોઠવણી ૧૯૫૮ની ઉઠી ડિસેઝરે ગુરુદેવ મારફત થયેલી, પરંતુ આ બધું થોડું જ પાર પડવાનું હતું! એકાએક સઘળું બદલાઈ ગયું. જાણો નાટક ના ભજવાતું હોય! આ દરમિયાન વાનરુંખરમાં જેમણે શિવાનંદ આશ્રમ સ્થાપ્યો હતો તે રાધાસ્વામી આનંદ

કુટિરની મુલાકાતે આવ્યા અને એમણે ગુરુદેવને એમના કોઈ વડા શિષ્યને પોતાના આશ્રમના સાધકોને માર્ગદર્શનતથા પ્રેરણ આપવા માટે નાણ કે ચાર મહિના માટે મોકલવા વીનવ્યા. ગુરુદેવ એમની વિનંતી સ્વીકારી કંઈક ગોઠવણ કરવા વચ્ચન આપ્યું અને પદ્ધી સ્વામીજીની બાબતમાં થોડી ફેરબદ્ધ કરી એમને વાનરુંખર મોકલવા વિચાર્યું, કારણ કે ‘દિવ્ય જીવન’ના તેઓ સર્વશ્રેષ્ઠ અને સુધોળ્ય પ્રતિનિધિ હતા. જેમણે આધ્યાત્મિક શાનની ઊંચી કક્ષા સર કરી લીધી છે, તેવા સ્વામીજી માટે કેનેડા કે ઉત્તરકાશીમાં ખાસ કશો ફરક પડવાનો નથી તેવું તેઓ જાણતા હતા. એટલે એમણે સ્વામીજીને પોતાની મદદમાં બોલાવી લઈ પાશ્ચાત્ય જગતમાં યોગ અને વેદાંતનો સંદેશો પાઠવવા કેનેડા તરફ જવા જણાયું. ઉત્તરકાશી જવા માટેની ગોઠવણ વિચારાઈ ગઈ છે એ બાબત તરફ સ્વામીજીએ ગુરુદેવનું ધ્યાન દોર્યું. પરંતુ ગુરુદેવ આટલું જ બોલ્યા : ‘ઈશ્વર જેમ દોરે તેમ કરવું સારું છે.’ આમ, તેમણે સ્વામીજીને યાદ અપાયું કે તેમની નિર્મિતિ યાત્રા પૂર્વ અને પદ્ધિમાં માનવતા જગાડવાના મહાન ઉદ્દેશની પૂર્તિ કાજે થઈ છે. ગુરુદેવનાં ચરણોમાં પ્રણામ કરીને સ્વામીજી સ્વગત બોલ્યા : ‘પ્રભુ! જેવી તારી ઈચ્છા.’ આમ, એકાંતવાસમાં જઈ અંડ મૌન તથા ધ્યાન સમાધિમાં દૂબી જવાનો નિર્જય કરી ચૂકેલા આ નિઃસ્પૃહ મહાત્માએ પરમાત્મા તથા ગુરુદેવની આજાને માથે ચડાવી લઈ કેનેડાની બહિર્યાત્રાએ જવા માટે પોતાની સંમતિ પ્રેમપૂર્વક આપી દીધી.

પરંતુ રાધા માતાજી ગંભીર માંદગીમાં સપદાઈ જવાના લીધે સ્વામી પ્રવાસની જરૂરી વ્યવસ્થા કરી ન શક્યા અને તેથી સ્વામીજીને પોતાનો સમય ગુરુદેવની

અનુસંધાન પાનં નં ૮ ઉપર

નામ મહિમા-૫

- શ્રી સ્વામી અમિતામદાસજી ત્યાગી

મન સ્થિર નથી થતું..... એ સમસ્યા તો ભાઈ !
 બધાંની સાથે જ છે, કોઈ એક વ્યક્તિ વિશે ભની સાથે નથી.
 ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે; મનને સ્થિર કરવા માટે...
 એકમાત્ર સાધન છે-પહેલું ઈન્દ્રિયો પર નિયમન, બીજું
 વૈરાગ્ય અને ત્રીજું અભ્યાસ. આ સિવાય અન્ય કોઈ
 સાધન નથી કે જેથી આ ચિત્ત શાંત થઈ જાય. પહેલાં
 તો... પોતાની ઈન્દ્રિયો પર નિયમન હોવું જોઈએ અને
 તેની સાથે-સાથે વૈરાગ્ય હોવો જોઈએ. વૈરાગ્ય...?
 અનેક વાર આપ સૌને બતાવ્યું છે કે... ઈન્દ્રિયો આપણા
 નિયંત્રણમાં રહે, આપણી ઈચ્છા વિના આમતેમ ન
 જાય... અર્થાત્ તેનું નિયમન હોય... હું એ નથી કહી
 રહ્યો કે..... તમે તેને વિષયોથી વિમુખ કરી દો !
 વિષયોથી તેને અલગ કરી દો; એ જરૂરી નથી પરંતુ...
 જ્યાં તમે જોવા ઈચ્છો એ જ જુઓ, જે નથી જોવા ઈચ્છતા
 તે ન જુઓ ! જે સાંભળવા ઈચ્છો એ જ સાંભળો, જે નથી
 સાંભળવા ઈચ્છતા તે ન સાંભળો ! જેવાં તમે યોગ્ય કાર્ય
 દેવા ઈચ્છો એવાં જ યોગ્ય કાર્યો કરો. પોતાની ઈચ્છાની
 વિરુદ્ધ કાર્ય ન કરો.

મહર્ષિ પતંજલિએ સુંદર શબ્દોમાં વૈરાગ્યની
 વ્યાખ્યા કહી છે કે..... નેત્ર વડે જે વિષયો જોવાયા છે,
 ભોગો જોવાયા છે; શરીર વડે (જે વિષયો) ભોગવાયા છે
 અથવા કાન દ્વારા (જે વિષયો) સાંભળવામાં આવ્યા છે -
 એ ત્રણે પ્રકારના ભોગોમાં આસક્તિ ન હોવાને વૈરાગ્ય
 કહેવાય છે ! (એ ત્રણે પ્રકારના ભોગોમાં આસક્તિ ન
 હોવાનું નામ વૈરાગ્ય છે.)

નેત્રથી જોવાતા..... ભોગો (અર્થાત્) તમે
 લોકોએ જ્યાં છે કે..... અમુક વ્યક્તિ અમુક પ્રકારના
 ભોગો ભોગવી રહ્યા છે, પરંતુ (તમને પોતાના-) શરીર
 દ્વારા તે ભોગવવા મધ્યાં નથી એવા ભોગો એટલે નેત્રથી
 જોવાતા ભોગો. કેટલાક ભોગો શરીરથી ભોગવાયા હશે
 - આહાર સંબંધી ભોગો અને એવા બીજી ભોગો, પ્રત્યેક

ઈન્દ્રિયોના અલગ અલગ તો કેટલાક ભોગો મનથી
 ભોગવાય છે. સ્વર્ગ ઈત્યાદિ કેટલાકના વિષયમાં ખાલી
 સાંભળ્યું છે અથવા (સાંભળ્યું છે કે-) વિદેશોમાં અમુક
 અમુક પ્રકારની સુવિધાઓ છે સાધનો છે. આ ત્રણે
 પ્રકારના ભોગોમાં આસક્તિ ન હોવી એ જ વૈરાગ્ય છે.
 જ્યારે ... અંતઃકરણમાં વૈરાગ્ય આવી જાય, ઈન્દ્રિયો
 પર નિયંત્રણ થઈ જાય... પછી તમે જ્યારે અભ્યાસ
 કરશો તો એ નક્કી છે કે .. મન સ્થિર થઈ જશે.

અભ્યાસમાં... શરીરને સ્થિર રાખવું ધ્યાન
 જરૂરી છે.

જ્યારે પણ ધ્યાનમાં બેસો ત્યારે શરીરને સ્થિર
 રાખો એટલે આસનોની મહત્તમા છે. ઘણા લોકો તો
 ચોચસી આસનો કરતા રહે છે અને કહે છે કે યોગ કરી
 રહ્યા છીએ - યોગ શીખી રહ્યા છીએ... બીજી શબ્દોમાં
 હું તો કહીશ કે ... એ તો ... ખાલી વ્યાયામ છે -
 શારીરિક કસરત છે ! એ યોગ નથી. યોગ સાથે તેને કોઈ
 સંબંધ નથી. યોગ માટે તો મુખ્યત્વે ... બે-ગ્રાન્થ આસનો
 શ્રેષ્ઠ બતાવાયાં છે; પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુખાસન,
 સ્વસ્તિકાસન.... ! આ બધામાંથી કોઈમાં પણ
 કે.... જેમાં તમારો મેરૂદડ સીધો રહે, શરીર સીધું રહે...
 તે આસનમાં બેસીને કરો. મહર્ષિ પતંજલિ લખે છે કે તે
 આસન શ્રેષ્ઠ છે કે જેમાં તમે આરામથી ઘણા લાંબા સમય
 સુધી બેસી શકો.

શરૂઆતમાં પહેલાં પ્રારંભિક સ્થિતિમાં પાંચ
 મિનિટથી અભ્યાસ શરૂ કરો. પાંચ મિનિટ રોજ બેસો.
 પાંચ મિનિટ બેસતાં બેસતાં કેટલાક હિવસો પસાર થઈ
 જાય પછી એક-બે અઠવાડિયાં પછી બે-બે મિનિટ
 વધારતા જાઓ. જેટલા સમય માટે તમે આસન પર
 બેસી શકો એટલો જ નિયમ કરો. ભલેને તમે આસન
 પર એક કલાક બેસો... તો પણ તમે અભ્યાસ કરો.

... જ્યારે આસનનો અભ્યાસ થઈ જાય.. તો



મા ભગવતીની કૃપાથી જે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો લેશો તો પણ સારું છે; ન કરશો તો પણ સારું છે. જે પ્રાણાયામ કરવા ઈચ્છો તો શીખીને કરો. શીખ્યા વિના... પ્રાણાયામ ઘાતક થઈ શકે છે. કસમયનો પ્રાણાયામ ઘાતક બની શકે છે એટલે કે પ્રાણાયામ માટે પણ એક વિરોધ સમય છે કે... જે સમયે તમારું પેટ ખાલી

હોય, તમે કોઈ ભોજન-આદાર ઈત્યાદિ ન લીધો હોય (તેમજ...) સ્વચ્છ વાતાવરણ હોય, પવિત્ર વાતાવરણ હોય, જ્યાં પવિત્ર હવા આવતી-જતી હોય ... એવા સ્થાને પ્રાણાયામ કરો. આ બધાથી મન સ્થિર થવામાં ઘડ્યો સહયોગ મળશે.

□ ‘નામસાધના’માંથી સાભાર

ધન્ય રાંકા... ધન્ય બાંકા...!

- શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી ‘રાકેશ’

કીર્તન કરી સૌ ભાવિકો વિખરાયા.... સંત નામદેવ એકલા પડ્યા ત્યારે એમણે વિકુલનાથજીને વિનંતી કરી - “પ્રભુ ! પંદ્રપુરમાં રાંકા-બાંકા નામનું એક સાત્ત્વિક દંપતી રહે છે. બંને આપની ભક્તિ કરે છે. રાંકો અભાસ છે, ગરીબ પણ છે. રંક છે. તેથી લોકો એને ‘રાંકા’ કહે છે. તેની પત્ની બાંકા પતિપરાયણ સતી સ્ત્રી છે. ‘દેહ જુદા પણ પ્રાણ એક’ એમ એકમેકનાં પૂરક બની જીવે છે. આજીવિકાનું કોઈ સાધન નથી. તેથી જંગલમાં જઈ રાંકો લાકડાં કાપે છે. એનાં ભારા બનાવી, માથે ઉપાડી, પતિ-પત્ની બજીરમાં વેચી આવે છે. જે મળે એમાંથી ગુજારો કરે છે પણ મારાથી એમની ગરીબી જોવાતી નથી. આપ દ્યા કરી એમનું દારિદ્રય દૂર કરો. આજીવિકાની ચિંતા ટળશે તો એ આપનાં ભજન-કીર્તનમાં વધુ સમય આપી શકશો.”

‘નામા...! ભક્તો માટેની તારી લાગણી અને માગણી હું સમજું છું. તું એમ કર... કાલે સવારે જંગલમાં જજે. રાંકા-બાંકા જે રસ્તે જતાં હોય ત્યાં એક ઝડ પાછળ સંતાઈને ઊભો રહેજે. જોજે, કાલે શું થાય છે...!’ વિકુલનાથજીએ નામદેવને આજ્ઞા કરી.

બીજા દિવસે જિશ્વાસાવશ સંત નામદેવ વહેલા ઊડી જંગલમાં પહોંચી ગયા. પ્રભુની સૂચના મુજબ રાંકા-બાંકાના માર્ગમાં આવેલ એક વડના થડ પાછળ છુપાઈને ઊભા. સામે સાંકડી કેડી હતી. રાંકા ખલે કુહાડો લઈ આગળ ચાલે છે, બાંકા ધીમાં ડગ ભરતી પાછળ, બંને હરિસ્મરણ કરતાં કેડીના માર્ગ વહી રહ્યા છે... અચાનક

રાંકાને ઠોકર વાગી. નીચા નમીને જોયું તો સોનામહોરોની થેલી કેડી વચ્ચે જ પડી હતી....! એને મનમાં થયું - ‘મને તો સોનાનો કોઈ મોહનની પણ... મારી પત્ની સ્ત્રીજીત છે. આટલાં વર્ષમાં હું એને એક પણ દાગીનો પહેરાવી શક્યો નથી. સ્ત્રી માત્રને ધરેશાંનો શોખ હોય. દાગીનાના મોહના કારણે એનું મન ચલિત થઈ જશે તો ભજન-કીર્તન બ્રાહ્મથશે.’

રાંકાએ નીચા નમી કુહાડો એક તરફ મૂક્યો. થેલી પર ધૂળ પાથરી દીધી. કુહાડો લઈ એ આગળ ચાલ્યો. પાછળ આવતી પત્ની બાંકાએ દૂરથી આ જોયું હતું. પેલી થેલી પાસે આવી એ ઘડીક અટકી. એણે હાક મારીને રાંકાને પાછો બોલાવ્યો. એની આંખોમાં આંખો પરોવી બોલી - ‘આટલાં વરસ સાથે રહ્યાં પણ મને ના ઓળખી...? મારે મન સોનું અને ધૂળ બંને એકસમાન છે. મને સોનાનો મોહ થશે એ ભયે જ તમે આમ કર્યું ને...! મને લાગે છે-હજુ તમારા મનમાં સોના અને ધૂળમાં ભેદ છે. પ્રભુએ આપણને બેહાથ આધ્યા છે. પેટ ભરવા જેટલું આ બે હાથ આપણને આપી શકે છે. ચાલો, આગળ... થેલી જેની હશે એ શોધતો આવશે ને લઈ જશે.’

નામદેવ આ સાંભળી ગદ્વગદ થઈ ગયા.... સાંજે વિકુલનાથજી આગળ બે હાથ જોડી બોલ્યા - ‘પ્રભુ...! નિષ્ઠામ-ભક્તિ કોને કહેવાય એ આજે જોયું. ધન્ય રાંકા... ધન્ય બાંકા...!’

□ ‘સંત પરમ હિતકારી’ માંથી સાભાર

અહુંકારથી ઊંકારની યાત્રા

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

દીપાવલી પ્રકાશનો ઉત્સવ છે. આપણે નિયમિત ગ્રાર્થના કરીએ છીએ ‘તમસો મા જ્યોતિર્ગમથ્ય!’ અંધકારમાંથી પ્રલુબ તું અમને પ્રકાશ તરફ લઈ જા. દીપાવલી અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ લઈ જતો ઉત્સવ છે. આપણે પ્રકાશમાં જ જીવનું જોઈએ, કારણ કે આપણે પ્રકાશસ્વરૂપ પરમાત્માના જ અંશરૂપ છીએ. આપણી સાચી ઓળખ પ્રકાશ જ છે, અંધકાર નથી. દીપાવલીમાં દીવડા પ્રગટાવતાં પ્રગટાવતાં આત્મચેતનાનો દીપ પ્રગટાવવાનો છે.

આ વર્ષ કોરોના મહામારીએ આપણને સાજાગ તો કરી જ દીધા છે. આપણા બહિર્મુખ જીવનને અંતર્મુખ કરવા પ્રેર્યા છે. તેણે આપણા અહુંકારને ચૂર-ચૂર કરી દીધો છે. એક સંતે ભારપૂર્વક કહું છે, ‘કુદરતના ચાબખા હવામાંથી વાગે છે, દેખાતાં નથી.’ આ સત્યતા અહીં પુરવાર થઈ છે. જેમને રૂપનું અભિમાન હતું તેમને માઝ પહેરવાની ફરજ પડી છે. કુદરતનો નિર્દેશ છે કે રૂપ પ્રદર્શનનો વિષય નથી. જેમને પૈસા, વૈભવી કાર, આલીશાન કાર્યાલયનું અભિમાન હતું તેમને ઘરે જ બેસી online કામ કરવાની ફરજ પડી છે. ભપકાદાર કપડાં અને દાગીના તિજોરીમાં બંધ છે. બજારમાં મળતાં વંજન ખાવાના શોખીન લોકોને હોમમેઇડ વાનગી ખાવા મજબૂર થવું પડ્યું છે. ઘર અને કુટુંબથી ભાગતા લોકોને તેની કિંમત સમજાઈ છે. આહાર-વિહારમાં સંયમ આવશ્યક થયો છે. મનસ્થી જીવન પર નિયંત્રણ આવ્યું છે. આપણે મરજ પ્રમાણે વર્તાએ, સ્વચ્છાંદી તથા વિસંવાદીભર્યું જીવન જીવી સ્વેચ્છાપૂર્વક કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી વિલાસી જીવન જીવીએ અને પછી રોગ અને નિર્બંધિતાનો ભોગ થઈએ ત્યારે આશ્રય વ્યક્ત કરીએ છીએ. આ મહામારીએ આપણને આત્મસંસ્કૃતિની પૂર્ણ વ્યવહારિક પ્રજાલી વાસ્તવિક વિજ્ઞાન યોગ તરફ અભિમુખ કર્યા છે. સ્વ તરફની યાત્રા શરૂ કરાવી છે.

અહુંકારથી ઊંકાર તરફની યાત્રા શરૂ કરાવી છે. અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફની યાત્રા શરૂ કરાવી છે.

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ મલેશિયામાં ડોક્ટર તરીકે ફરજ બજાવતા હતા. તે વખતે ત્યાં મેલેરિયા અને સ્પેનિશ ફ્લુની મહામારી સર્જાઈ હતી. એક કરુણામય ડોક્ટર હોવાના નાતે તેઓ ખૂબ તન-મનથી પીડિતોની સેવા કરતા હતા, ઇતાં રોજ તેમની નજર સમક્ષ હજારો લોકોનાં મૃત્યુ થતાં હતાં, ત્યારે આ ડોક્ટરને વિચાર આવ્યો કે મારા મેડિકલના જ્ઞાનથી હું આ લોકોને બચાવી તો શકતો નથી તો હવે મારે એ જ્ઞાનવું છે મૃત્યુ શું છે? લોકો મૃત્યુ પામીને કયાં જાય છે? કોઈનો જન્મ થાય છે ત્યારે તે જીવ કયાંથી આવે છે? આ જન્મ અને મૃત્યુ વચ્ચેનો જે ગાળો છે તેમાં શું કરવાનું છે? શું ખાવું-પિવું-ક્રમાવું-વાતો કરવી અને ઉંઘવું એ જ જીવન છે? કે જીવનનો કોઈ ઉચ્ચતમ હેતુ છે? હેતુ છે તો શું છે? મહામારીના કારણે સર્જાયેલી પરિસ્થિતિમાંથી ઉદ્ભબેલા આ વિચારોએ તેમનામાં તેમણે વર્ષોથી જાળવી રાખેલી આધ્યાત્મિકતાની જ્યોત વધુ ઉજ્જવળ જ્યોત બનીને પ્રગટી. તેમણે પોતાની બધી મિલકત મિત્રોમાં વહેંચી દીધી. તેઓ ભારત પાછા ફર્યા, પચ્ચિાજક યોગ અપનાવ્યો. ફષીકેશ પહોંચા. અત્યંત કષ સહન કરીને બાર વર્ષ તપશ્ચર્યા કરી આત્મસાક્ષાત્કારની ઉપલબ્ધિ કરી અને સમસ્ત વિશ્વને સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ સ્વરૂપે મહાન ગુરુદેવની ભેટ મળી.

ગુરુદેવે આપણને સરળ-સહજ જ્ઞાન આપ્યું છે - સેવા કરો, સૌને પ્રેમ કરો, દાન આપો, પવિત્ર બનો, ધ્યાન કરો અને સાક્ષાત્કાર કરો. - આ ષડગ્યોગનું પાલન કરી આત્મદીપક પ્રગટાવો અને આન્યનાં જીવનના પ્રકાશદીપ બનો. ગુરુદેવે કહું છે કે, ‘તમારી અંદર જ આનંદનું જરાણું વહેંચે, તમારી અંદર જ શાંતિ

છે, જે તમને નાનકડા અહંકી મુક્ત કરી તમારા જન્મસ્થિત અધિકારને સિદ્ધ કરાવે છે. તમે પ્રકાશના પ્રકાશ છો, જે તમારા સંપર્કમાં આવનાર પ્રત્યેકને અજવાળી શકે છે. એ કરોડો દીપ પ્રગટાવી શકે તેમ છે. આ સત્યમાં તમે સ્થિત થાવ.'

પહેલાંના સમયમાં આપણા વદીલો આપણને સાદ પાડીને ઉંઘમાંથી જગવાનું કહેતા. જ્યારે આપણે આત્મસભાનતા ગુમાવીએ છીએ તેને પણ ઉંઘ (અણાનદશા) કહે છે. માટે સંતો સાદ પાડીને કહે છે - 'જગો ! નિદ્રાવસ્થામાં ના રહો ! ઉઠો ! જગો ! મલ્લુને

પ્રાપ્ત કરો ! ઉત્તિષ્ઠત જગત પ્રાપ્ય વરાન્ નિબોધત.' દીપાવલીનો સંકેત પણ આ જ છે કે આપણામાંથી અંધકાર દૂર કરવો, અજ્ઞાનની ઉંઘમાંથી પૂર્ણ જગૃતિના નવા પ્રભાતમાં પ્રકાશમાં જગી જવું. આ કિયા આપણે સ્વયં જ કરવી પડશે. આ વાતની યાદ અપાવવા દર વર્ષ વર્ષની સૌથી વધુ અંધારી ઘનઘોર રાતે પ્રકાશનો આ ઉત્સવ ઊજવાયછે.

દીપાવલીનો સંકેત છે - અંધકાર ફડો. કોઠે કોઠે દીવા પ્રગટાવો. પ્રકાશવંતા બનો. જગહળો. તમારા પ્રકાશે સમસ્ત જગતને તેજોમય કરી દો.

પરમ આદરણીય કેશુભાપાની વસમી વિદાય



આજરોજ આધ્યાત્મિક ભાસની શરદપૂર્ણિમાની પૂર્વ સંધ્યાએ શ્રદ્ધેય શ્રી કેશુભાઈ પટેલ (બાપા)નો સ્વર્ગવાસ થયો છે. શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સાહેવ તેમનો ઋણી રહેશે. આશ્રમનાં શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મીભવનમાં નિર્માણ સમયે આશ્રમની જમીન કોઈએ અનન્ધિકૃત રીતે ટાઉન પ્લાનિંગમાંથી પોતાના નામે કંબજામાં કરેલી હતી. ત્યારે કેશુભાપાજ આપણી વહારે આવ્યા હતા.

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં પુસ્તક "યોગ અને સ્વાસ્થ્ય" નું વિમોચન કરવા તેઓ શિવાનંદ આશ્રમ પદ્ધાર્યા હતા. કાર્યક્રમનું સંચાલન તત્કાલીન મુખ્ય સંચિવ ગુજરાત રાજ્ય શ્રી પ્રવીણભાઈ કે. લહેરી (I.A.S.) દ્વારા અને યોગસન નિર્દર્શન નિરમા યુનિવર્સિટીના આધ સંસ્થાપક શ્રી કરસનલભાઈ પટેલ કર્યું હતું. આ પ્રસંગે પૂર્જ્ય બાપાનું ઉદ્ભોધન 'O' Polytics હતું. આ પુસ્તક ગુજરાતીમાં ૨૮ આવૃત્તિ અને હિન્દી, અંગ્રેજી, રશીયન તથા ચાઈનીઝ ભાષામાં પ્રકાશિત થયું. ઈલીનોઈજ યુનિવર્સિટી ખાતે 'યોગ' વિષયક સ્નાતક કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓ માટે આ પુસ્તક સન્માનીય ગ્રન્થ પુરવાર થયેલ છે.

આદરણીય પ્રધાનમંત્રીશ્રીના આદેશ અનુસાર

ભારતમાં સર્વે જ્યોતિર્લિંગોમાં દર વર્ષ 'જ્યોતિર્લિંગ સંમેલન' કરવાની પ્રેરણા થતાં; સોમનાથ ખાતે આયોજયેલ આ ત્રિદિવસીય સંમેલનમાં વિશેષ અતિથિ સ્વરૂપે પૂર્જ્ય બાપાના આગ્રહે પૂર્જ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને નિમંત્રવામાં આવ્યા હતા.

પૂર્જ્ય કેશુભાઈનાં ધર્મપત્નીનું દેહાવસાન થયું ત્યારે શોક સભામાં તેઓ શૂન્ય મનસ્ક થઈને બેઠા હતા. ભાજપના વરિષ્ઠ નેતાઓનાં આગમન સમયે તેઓ બિન્ન અવસ્થામાં હાથ જોડીને બસી રહેલા. પરંતુ જ્યારે પૂર્જ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આગમન થયું; ત્યારે તેઓ ઊભા થઈને પૂર્જ્ય સ્વામીજીના ખલે પોતાનું મસ્તક રાખીને ધૂસકે ધૂસકે રહ્યા હતા અને કહ્યું, "મહારાજ કીસ કે કંધે પર મેરા મસ્તક રખ કર રોઉં?"

શિવાનંદ આશ્રમ અને પૂર્જ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રત્યે પૂર્જ્ય બાપાનો પ્રેમ, નિર્ણા અનન્ય હતાં. તેમના દેહ વિલયથી માત્ર ભાજપને જ નહીં પરંતુ, શિવાનંદ આશ્રમને પણ એક સન્માનનીય વડીલની ખોટપડી છે.

પ્રલુબ તેમનાં દિવંગત આત્માને ચિરંતન શાંતિ અર્પો, એ જ અભ્યર્થના. ઊંશાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:
- શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ - પરિવાર

મારા પ્રત્યુત્તર

- ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

ઈશ્વર સર્વવ્યાપી નિરાકાર છે તો પછી તેને મૂર્તિમાં કેવી રીતે જોઈ શકાય? મૂર્તિપૂજાનો શું ઉપયોગ છે?

સર્વવ્યાપક ઈશ્વરની દિવ્યતા હુનિયાની દરેક વસ્તુમાં હાજર છે. અવકાશનો એવો કોઈ ભાગ નથી, જ્યાં તે ન હોય. તો પછી તમે એમ કેમ કહો છો કે તે મૂર્તિમાં નથી?

નવા દીક્ષિત માટે મૂર્તિ એક આધાર છે, તેના આધ્યાત્મિક બાળપણનું તે એક રમકું છે. શરૂઆતમાં પૂજા-ભક્તિ માટે કોઈ સ્વરૂપની જરૂર પડે છે. નિરપેક્ષ કે અનંત ઉપર મનને સ્થિર કરવાનું બધાં માટે શક્ય નથી. ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતી ભોટા ભાગની વ્યક્તિઓને કોઈ સ્થૂળ સ્વરૂપ જરૂરી છે.

મૂર્તિઓ એ કોઈ શિલ્પકારની ભિન્ના કલ્પનાઓ નથી પણ પ્રકાશિત પ્રવાહો છે, જે દ્વારા ભક્તનું વિદ્ય ઈશ્વર તરફ વહે છે. મૂર્તિની ભક્ત પૂજા કરે છે. ભક્તને મન તેમાં ઈશ્વરનો વાસ હોવાથી તેની ભક્તિ તે મૂર્તિ ઉપર સતત ઠાલવે છે. મૂર્તિ તો મૂર્તિ જ રહે છે પણ ઈશ્વરને સમર્પિત થાય છે.

ભક્તને મન મૂર્તિ એ ચૈતન્યથી સભર પિડ છે. મૂર્તિમાંથી તેને પ્રેરણા મળે છે. મૂર્તિ તેને માર્ગદર્શન આપે છે. તેની સાથે વાત કરે છે. તેને વિવિધ રીતે મદદ કરવા માટે માનવસ્વરૂપ ધારણ કરે છે. દક્ષિણ ભારતમાં મદુરાના મંદિરમાં ભગવાન શિવે કઠિયારા અને વૃદ્ધ ઊને મદદ કરી હતી. તિરુપ્તિના મંદિરમાંની મૂર્તિએ માનવસ્વરૂપ ધારણ કરી તેના ભક્તોને મદદ કરવા માટે કોઈમાં સાક્ષી આપી હતી. આવા ચમત્કારોના કેટલાય દાખલા છે. ફક્ત ભક્ત જ તેમને જાણી તથા સમજી શકે છે. મૂર્તિપૂજા ફક્ત હિંદુ ધર્મમાં છે તેવું નથી. પ્રિસ્તીઓ કોસની પૂજા કરે છે. તેમના મનમાં કોસની પ્રતિકૃતિ હોય

છે. મુસ્લિમો જ્યારે ઘૂંઠણિયે પડી પ્રાર્થના કરે છે ત્યારે કાબાના પથ્થરની પ્રતિકૃતિને તેમના મનમાં ધારણ કરે છે. કોઈ પણ વસ્તુની માનસિક પ્રતિકૃતિ પણ એક પ્રકારની મૂર્તિ જ છે. પ્રકાર એક જ હોય છે. પ્રમાણ ઓછુંવચ્ચું હોઈ શકે.

ગમે તેવા બુદ્ધિશાળી હોય છતાં બધા જ પૂજકો પોતાના મનમાં એક સ્વરૂપ ઉપસાવે છે અને પછી મનને સ્વરૂપ ઉપર સ્થિર કરે છે. દરેક જ્ઞાન મૂર્તિપૂજક છે. ચિત્રો અને ચિત્રાદેખન પ્રતીકની તથા સૂક્ષ્મ મનને ભાવવાહી પ્રતીકની જરૂર પડે છે. વેદાંતી પણ ભટકતા મનને સ્થિર કરવા માટે ‘ઉં’ જેવા પ્રતીકનો ઉપયોગ કરે છે. પથ્થર કે કાણનાં બનેલાં ચિત્રો કે પ્રતિકૃતિઓ જ મૂર્તિઓ નથી, કોઈ પરની તાર્કિક ચર્ચા અને અગ્રલેખ પણ મૂર્તિ થઈ શકે છે એટલે મૂર્તિપૂજાને શા માટે દોષિત ગણવી?

મેં એમ વાંચ્યું છે કે કોઈ વ્યક્તિ એક ગુરુ પાસેથી મંત્રદીક્ષા લીધા પછી બીજો કોઈ સારો ગુરુ મળે તો તેનો શિષ્ય બને છે; અને પ્રથમ ગુરુનો શિષ્ય મટી ગયો હોવા છતાં તેમના માટે પણ આદર ધરાવે છે. આ માટે આપનો શું અભિપ્રાય છે?

લોકોમાંના ધણાખરાને ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર પામેલા સંતના સંપર્કમાં આવવાનું સદ્ગ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થતું નથી. તેમની બાબતમાં એવું બને છે કે, દરેક કુંભની એક ગુરુપરંપરા ચાલતી આવી હોય છે. દરેક પંથને પોતાનો ગુરુ હોય છે. અમુક પંથમાં જન્મેલા સાપ્કને એમના પંથના ગુરુને પોતાના ગુરુ તરીકે સ્વીકારવાનો હોય છે. આ ગુરુ આપણાં શાસ્ત્રોએ દર્શિવા પ્રમાણેના કોઈ ધોરણ ધરાવતા ન હોવાથી ગુરુ તરીકે યોગ્ય હોતા નથી. તે આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ હોતી નથી, પણ ધાર્મિક વ્યક્તિ હોય છે. તેને કોઈ આધ્યાત્મિક સાક્ષાત્કાર થયેલો હોતો નથી પણ



પરંપરાથી ચાલતી આવેલી આ જગ્યા ખાલી ન રહે તે
માટે ધાર્મિક નેતા તરીકે તેને નીમવામાં આવી હોય છે.
જિજ્ઞાસુઓ તેનો ગુરુ તરીકે સ્વીકાર કરી તેની પાસેથી
મંત્રદીક્ષા લે છે. જિજ્ઞાસુ ગુરુએ બતાવ્યા પ્રમાણે સાધના
કરી કેટલીક પ્રગતિ કરે છે, પરંતુ અમુક મર્યાદાથી
આગળ વધી શકતો નથી, કારણ કે ગુરુ પોતે જ આથી
આગળ વધેલા નથી. આ તબક્કાથી આગળ જવા માટે
ગુરુ માર્ગદર્શન આપી શકતા નથી, કારણ કે તે ઈશ્વર
સાક્ષાત્કાર પામેલ વ્યક્તિ નથી. આ સમયે જો સાધક ઉચ્ચ
કક્ષા પ્રાપ્ત કરેલા ગુરુને મળે તો તે તેનો ચોક્કસ શિષ્ય
થઈ શકે. ખરેખર તો જો તેના પ્રથમ ગુરુ નિભાલસ હોય
તો તે પોતે જ શિષ્યને વધુ જ્ઞાની ગુરુના શિષ્ય થવા રજી
આપે અને પ્રયત્ન પણ કરે.

પરંતુ જો સાધકે ઉચ્ચતમ કક્ષાના ગુરુ પાસેથી
મંત્રદીક્ષા લીધી હોય એ છતાં ગુરુને બદલવાનો પ્રશ્ન
ઉભો થતો હોય તો સમજવું કે શિષ્યમાં કંઈક ખામી છે,
ગુરુમાં કોઈ ક્ષતિ નથી. આવો સાધક જો બીજા ગુરુ પાસે
જરે તો પણ તેની જરૂરિયાત પૂરી થરે નહિ. શિષ્યે
પોતાના જે ગુરુ છે તેમને વળગી રહી પોતાની ક્ષતિઓને
સુધારવા સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ગુરુને બદલવાની
વૃત્તિને તણું દેવી જોઈએ.

શાશ્વો કહે છે કે જો આપણે પ્રભાનિષ વ્યક્તિને
આપણા ગુરુ તરીકે સ્વીકારી હોય તો તેમને પૂર્ણપણે
વફાદાર રહેવું જોઈએ. ગુરુ-શિષ્ય વચ્ચેનું આધ્યાત્મિક
જોડાણ શાશ્વત હોય છે. જો કોઈ સાધક તેને તોડી વિવિધ

પ્રકારના સિદ્ધ અને જ્ઞાની પાછળ દોડે તો તે આધ્યાત્મિક
પથ પર સહેજ પણ આગળ વધી શકતો નથી. આ
આદરશને નીચેના ઉપનિષદ્ધના મંત્રમાં સુંદર રીતે
દર્શાવ્યો છે.

યસ્ત દેવે પરાભક્તિર્થથા દેવે તથા ગુરૌ।

તસ્વૈતે કથિતાદ્વારથા: પ્રકાશને મહાત્મનઃ ॥

જેને ઈશ્વર પ્રત્યે પરમ ભક્તિ હોય અને
ઈશ્વરના એટલી જ ગુરુ પ્રત્યે ભક્તિ હોય તેની સમક્ષ
ઉપનિષદ્ધનાં સત્ય ખુલ્લાં થાય છે. જો ઈશ્વરની
ભક્તિમાં ફેરફાર ન થઈ શકે તો ગુરુની ભક્તિમાં પણ
ફેરફાર થઈ શકે નહિ.

એકલબ્યના ઉદાત્ત ઉદાહરણને ભૂલો નહિ.
તેણે તેના ગુરુને જાહ્યા પણ ન હતા, છતાં તેની ભક્તિ
એટલી પ્રબળ હતી કે તેણે તેના ગુરુની માટીની મૂર્તિ
બનાવી તેની ભક્તિ કરી. તેની ભાવના એટલી સબળ
હતી કે તેના માટીના ગુરુએ તેને ધનુર્વિદ્ઘાનું મહાત્મનું
ગુપ્ત જ્ઞાન આપ્યું. અહીં ખરેખર તો ભાવનાનું જ
મૂલ્ય છે.

ઉપગુરુ ગમે તેટલા હોઈ શકે. ભાગવતમાં
વષણીલ અવધૂતના જીવનમાં તેનું વષણી કરવામાં
આપાયું છે. આપણે બધા સંતોનો આદર કરવો જોઈએ.
આધ્યાત્મિક ગુરુ આપણામાં આધ્યાત્મિક બીજ વાવે છે.
આપણે તેને પાણી પાઈ આપણામાં વિકસિત
કરવાનું છે, કે જેથી યોગ્ય સમયે તે આપણને
આત્મસાક્ષાત્કારરૂપી સ્વાદિષ્ટ ફળ આપી શકે.

□ ‘મારા પ્રત્યુત્તર’ માંથી સાભાર

નૂતન વર્ષ દિવ્ય કૃપા પામો.

- કૃપાની માત્રા સમર્પણની માત્રાના સપ્રમાણમાં હોય છે.
- પૂર્ણ સમર્પણ કરો અને દિવ્ય કૃપા પામો.
- પરમ શાશ્વત અને શાશ્વત પરમ સુખ પામવાનો આ ભવ્ય અને મહાભૂલો માર્ગ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

ખરેખર કોઈ નાસ્તિક છે ?

- શ્રી પરમાનંદ ગાંધી

આજે પ્રત્યેક કોલેજમાં યુવા **parest**ની એક સણગતી સમસ્યા છે. કેવળ કોલેજોમાં નહીં પણ આધુનિક હરણફળ ભરતા વિજ્ઞાનના પ્રભાવમાં આવેલી પેઢી ખુલ્લાંખુલ્લા કહે છે કે, “ક્યાં છે તમારા ભગવાન? હોય તો દેખાડો? અને તમે જે ભગવાનને ન્યાયી ગણો છો તે તો પહેલા નંબરનો અન્યાયી છે. તે ન્યાયી હોત તો સમાજના મોટા ભાગના લોકો ખૂબથી પીડાતા હોત? તે દયાળું હોત તો આવા લાખો ગરીબોને બે ટકનો રોટલો મળતો નથી, તે જોઈ રહ્યા હોત કે?” અને આવું બોલનારા યુવાનોને પ્રચલિત ભાષામાં નાસ્તિક કહે છે. ભગવાનને ન માનનારા બધા નાસ્તિક છે.

આ યુવાનો આધુનિકતાથી પ્રભાવિત છે ઉત્સેજિત છે. અનાસ્થા જ જાણો તેમની આસ્થા બની છે. તેઓ ઈશ્વરને માનતા નથી અને કહે છે કે અમે સ્વતંત્ર છીએ. અમને તમારા ધર્મનું બંધન સ્વીકાર્ય નથી.

કેટલાક ધર્મને માનનારા, પાઠપૂજા ઈત્યાદિ કરે છે પછી પોતાનું ધ્યાર્યું પરિણામ નથી આવતું તો મનમાં ને મનમાં ભગવાનને કોસતા હોય છે. આટલાં પ્રત રાખ્યાં, આટલી માણા ફેરવી પણ મને આખરે શું મળ્યું?” - આવા લોકોની આ પણ નાસ્તિકતા જ છે. ભગવાન માટે અવિશ્વાસ છે. તેમનામાં અને આજના આધુનિક યુવાનની નાસ્તિકતામાં એટલો જ ફરક છે કે યુવાન જાહેરમાં બોલે છે, ‘હું નાસ્તિક છું. અને આ લોકોમાં આસ્તિકતાના ઓછા નીચે નાસ્તિકતા જ પોષાય છે.

તેના સંદર્ભમાં એક દસ્તાવેજ કથા વાંચી. એક દ્રાક્ષની વેલી એક ઈશ્વરરૂપી સ્તંભને વીટળાઈ વધવા લાગી. વધતા વધતાં તે થાકી ગઈ. તેને લાગ્યું કે બસ, મારે

આ રીતે વધતાં રહેવાનું! આ તે કેવું પારતંત્ર્ય! અને સ્વતંત્ર થવા માટે, જ્ઞાનો બળવો પોકારતી હોય એમ કહ્યું કે, ‘હવે હું વધવાની નથી, વધીશ નહીં.’

તેનો આ પ્રકારનો વિદ્રોહ તેના વધવાના સ્વભાવને અનુલક્ષીને હતો. ઈશ્વરે તેને ધીમેથી કહ્યું, “તારે નથી વધવું ને? ન વધીશ. તારે વધવાની જરૂર નથી.” તે ખુશ થઈ ન વધવા માટે મહેનત કરવા લાગી, પરંતુ તેનું વધવાનું અટક્યું નહીં. તેની બધી મહેનત નિષ્ફળ ગઈ.

સ્વતંત્રતાનાં ઢોલ પીટતા યુવાનોને પૂછવામાં આવ્યું, ‘તમે નાના હતા, મોટા થયા, તમારે બાળક રહેવું હતું છતાં મોટા થયા ને? બે વર્ષના હતા તે બાર વર્ષના થયા ને? બાર વર્ષના હતા અને હવે બાંસી વર્ષના થયા ને? સમય જતાં તમારું આ યૌવન તમારી અનિષ્ટા છતાં વીતી જવાનું અને તમે બાવન વર્ષના થશો. એમાં ક્યાં છે તમારું સ્વાતંત્ર્ય?’

રખે એ ભૂલાય કે એક વિશ્વબ્યાપક અદ્દા શક્તિ જ આપણા બધાંમાં રહીને કાર્ય કરે છે. તેનાથી કોઈ મુક્ત થઈ શકતું નથી. પછી નાસ્તિક હોઈને પણ તમારે આ શક્તિને સ્વીકારવી જ પડે છે અને આસ્તિક હોવા છતાં તેના નિયંત્રણને માન ન આપો તો તમારે તમારા કર્મનું ફળ ભોગવવું જ પડે છે, તેમાં તે પરમશક્તિને દોષ આપવાનું કારણ નથી.

વાસ્તવમાં, સાચા અર્થમાં કોઈ નાસ્તિક રહી જ શકતું નથી. કહેવાતા આસ્તિકો અને નાસ્તિકો બધાએ જ અંદર રહેલી શક્તિને સ્વાધીન રહેવું પડે છે અને તેમણે કરેલાં કાર્યોનું ફળ ભોગવવું જ પડે છે.

□ ‘સરગમ’ માંથી સાભાર

કળિયુગમાં નામ જપ જ એકમાત્ર રાજમાર્ગ છે કે જે જીવનસાર્થક્ય આપી શકે.

સાત્ત્વિક આનંદનો સ્તોત્ર નામ જપ જ છે.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

આધુનિક યુગનું માદ્યમ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

શિવાનંદ સાહિત્યની પૃષ્ઠભૂમિમાં તેના વિકાસ અને સ્વામીજીની કાર્યપ્રણાલીનું ધ્યાનપૂર્વક નિરીક્ષણ કરીએ તો એક સુ-નિયોજિત સુંદર પદ્ધતિ આપણને દાખિંગોચર થાય છે. તેમના લેખો પોતાનામાં એક વિષય છે, જેનું અધ્યયન રુચિકર હોવાની સાથે જ્ઞાનવર્ધક અને આનંદપ્રદ છે.

સ્વામીજીએ માનવના શરીર, મન અને આત્માના ઉત્થાન માટે બૌદ્ધિક રીતે લક્ષ્યની પૂર્તિ કરી છે. આપણે જ્યારે તેમના લેખનકાર્યનું વિહંગાવલોકન કરીએ છીએ, ત્યારે આ બધું આપણી સમક્ષ પ્રકટ થાય છે.

તેમણે તેમનાં પ્રારંભિક સર્વપ્રિય પુસ્તકોમાં ‘યોગાસ્ન’નું લેખન કરીને શરીરના રક્ષણના આદર્શની પુનર્જીવન આપીને પ્રભાવિક અને ઉત્કર્ષ પ્રદાયક રૂપે રાષ્ટ્રની સમક્ષ રજૂ કર્યું છે, સુદૃઢ શરીર અને સુખદ સ્વાસ્થના મહત્ત્વને સારી રીતે જાણી-સમજીને સ્વામીજીએ યોગાસનો સંબંધી આ વ્યવહારિક લાભદાયક પુસ્તકનું આલેખન કર્યું છે. તેમણે ખૂબ જ સ્પષ્ટરૂપે લખ્યું છે કે માનવનું સર્વપ્રથમ કર્તવ્ય પોતાના શરીરને સ્વસ્થ રાખવાનું તથા સ્વાસ્થની રક્ષા કરવાનું છે પછી તે સંસારી હોય કે આધ્યાત્મિક પથનો પથિક હોય.

જીવનના પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં સકળતા મેળવવા માટે સુખદ સ્વાસ્થની પ્રથમ જરૂરિયાત છે. ‘બ્રહ્માયર્થનો અભ્યાસ,’ ‘હઠયોગ’ તથા ‘યૌગિક હોમ એક્સર્સિઝ’ (ધરેલુ યૌગિક વ્યાયામ) આ ત્રણ પુસ્તકો લખીને સાધારણ જનસમુદ્દ્રાયમાં, વિશેષરૂપે વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વાસ્થ્યરક્ષા પ્રતિ ચેતના જગાવવાની દિશામાં તેમણે મહત્વ યોગદાન કર્યું છે.

અત્યાર સુધી મહર્ષિ પતંજલિના અષ્ટાંગયોગને મહત્વ આપીને આસન, પ્રાણાયામ અને યૌગિક ક્રિયાઓ કરવામાં આવતી હતી. સ્વામીજી દ્વારા બૌદ્ધિક

દેંગથી સમજાવવાથી અષ્ટાંગયોગના પક્ષપાત્રનું નિવારણ થઈ ગયું. તે માટે આપણે તેમના આભારી છીએ. તેમણે યૌગિક ક્રિયાઓને રોગોના આકભાસથી શરીરરક્ષા અને સ્વાસ્થને સરસ રાખવાના સાધનના રૂપમાં સ્વીકાર કરેલ છે.

હવે આ બધી ક્રિયાઓ ભસ્મધારી જ્યાજુટવાળા યોગીઓની જ સંપત્તિ નથી રહી, પરંતુ ગામડાંઓ, નગરો, શહેરો, યુવકો, વૃદ્ધો કે મહિલાઓ સૌ આ યોગ આસનને પોતાનાં જીવનમાં મહત્ત્વનું સ્થાન આપવા લાગ્યાં છે. ઉપર કલ્યા પ્રમાણેનાં પુસ્તકોમાં ‘ધી ફેનિલી ડોક્ટર’ (ધરગથ્થુ દવાઓ) પણ પારિવારિક ચિકિત્સાના રૂપમાં મળે છે; કારણ કે તેનો ઉદેશ પણ સ્વાસ્થનો સુધાર અને રક્ષા તથા રાષ્ટ્રની શક્તિ તથા સ્વાસ્થની વૃદ્ધિ કરવી તે જાણે.

સ્વામીજીએ પોતાનાં મોટા ભાગનાં લેખનમાં નૈતિક વિચાર અને માનસિક શક્તિઓના વિકાસ કે તે સંબંધી સમગ્ર પ્રક્રિયા ઉપર પ્રકાશ પાડ્યો છે. ‘મન’ રહસ્ય અને નિગ્રહ (Mind, its Mysteries and Control) અને ‘યોગાભ્યાસ’ (Practice of Yoga) તથા ‘જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય’ (Sure ways for success in Life) ના પહેલા અને પાંચમાં અધ્યાયમાં માનસિક સાધનનાં વિસ્તૃત વર્ણન કર્યું છે.

આ પુસ્તકોનાં અધ્યયન પછી એક મુમુક્ષુ લખે છે કે સ્વામીજીનાં આ ત્રણ પુસ્તકો -‘Mind, its Mysteries and Control’ અર્થાત્ ‘મન, મનનું રહસ્ય અને નિગ્રહ, ‘Sure ways for success in Life’ અર્થાત્ ‘જીવનમાં સફળતાનું રહસ્ય’ તથા ‘Practice of Bhakti Yoga’ અર્થાત્ ‘ભક્તિયોગ’ આપની શ્રેષ્ઠતમ રચનાઓ છે. આ અમૂલ્ય રચનાઓનું

અનુસંધાન પાનં નં ૧૧ ઉપર

ધ્યાન એ જીવન માણવાની જડીબુદ્ધી

- શ્રી અતુલ પરીખ

ધ્યાન એ આંતરિક શક્તિ ભીલવે, વર્તમાનમાં જીવાની કલા શિખવે, બાધ વિષયોથી મુક્તિ અપાવી સાક્ષી ભાવ પ્રગત કરે. સમય નિર્ભાષાને અવિરત છે. સમયને પકડવો એ સમુદ્રના ડિનારા પરની રેતીને મુક્કીમાં બંધ કરવા જેવી કલ્યાણ છે. અનંત બ્રહ્માંડમાં સમયનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી, પરંતુ તે સાપેક્ષ છે. બ્રહ્માંડની અવિરત ગતિ કાળચકની ખુટીએ બંધાયેલી છે. સૂર્યમંડળમાં બે ગ્રહ વચ્ચેનું અંતર યા તો બ્રહ્માંડમાં બીજા તારાઓના અંતરની વિજ્ઞાનીઓ પ્રકાશવર્ષ દ્વારા ગણતરી કરે છે. નરી આંખે જોઈ શકાય તે અણુમાં રહેલ ઈલેક્ટ્રોન, પ્રોટોન અને ન્યૂટ્રોનની ગતિને નેનો સેક્ઝનમાં માપવામાં આવે છે. બ્રહ્માંડની કે સૂર્યમંડળની ઉત્પત્તિ કે પછી પૃથ્વી ઉપર માનવ જીવનની ઉત્કાંતિ સમયની સાપેક્ષતા સાથે દાખાંતીત થાય છે.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં માનવજીવનને ચાર કાળમાં વિભાજિત કરેલ છે કે જેને આપણે ચાર યુગ રીતે પણ જ્ઞાની શકીએ.

૧. સત્યયુગ ૨. ત્રેતાયુગ ૩. દ્વાપર યુગ ૪. કણિયુગ. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના અવતાર પછી શરૂ થતા કાળને કણિયુગ તરીકે આદેખવામાં આવ્યો છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણો પણ ભગવદ્ગીતામાં બ્રહ્માના આયુષ્યનું વર્ણન કાળની સાપેક્ષતાને આપણિન કરેલ છે. બ્રહ્માના એક દિવસને સૂર્યમંડળમાં પૃથ્વીનાં કેટલાં વર્ષતે રીતે દાખાંતીત કરેલ છે.

આપણો દેહ જે જીવતત્ત્વથી પ્રકાશિત છે તે પણ કાળની ગતિને આધીન છે. શાસ્ત્રોમાં આપણા દેહના આયુષ્યને આજીવન શાસોચ્છવાસના અંકગણિતથી આદેખવામાં આવેલ છે. મતલબ કે આપણો દરેક શાસ કાળની ગતિમાં શોચિત થાય છે. માનવજીવનની સંસ્કૃતિના ઉત્થાનથી આજ પર્યંત આપણે સૌ કાળની ગતિને નાથવાની અવિરત કોશિશ દ્વારા કાળ ઉપર વિજયની અભિલાષામાંથી મુક્ત નથી. અવિરત સુખની કલ્યાણ યા જીજિવિષા કાળના બંધનમાં મૃત:પ્રાય ભાસે છે. આ જીવન, માયાના વલોણામાં શાશ્વત સુખની શોધમાં વલોવાતું રહે છે અને તેમાંથી સુખ અને દુઃખના અનુભવોની માનસિક કલ્યાણમાં કાળના વિષયકમાં પીસાતું રહે છે, તેથી જ

માનવીનું મન સમયને ભૂલભૂલામણીના પ્રયાસમાં જીવન ઓગળી દે છે.

જીવનમાં ઈદ્રિયગત ભોગવિલાસની લાલસા કાળના બંધનમાંથી મુક્તિની લાલસાથી અલગ નથી. યુવાપેઢીમાં ધંડી વખત આ વાત સાંભળવા મળે કે. "I am killing time" ત્યારે પ્રશ્ન એ થાય કે "Whether he is killing time or time is killing him?" આપણા યોગશાસ્ત્રમાં પ્રાણાચામ દ્વારા સમયની ગતિ ઉપર જીવાત્માની પ્રભુતા કેળવવાની શિક્ષા બતાવેલ છે. પ્રાણને ડાબી બાજુની ઈડા (ચંદ્રનાડી) અને જમણી બીજુની પિંગળા (સૂર્યનાડી) થી પર સુષુપ્તા નારીમાં પ્રવેશ કરાવીને, પ્રાણને બ્રહ્માંદ્રમાં સ્થાપિત કરવામાં આપણા ઋષિમુનિઓ માહેર હતા.

વાસ્તવમાં બ્રહ્માંડમાં સમય એ એક કલ્યાણ માત્ર છે. કાળ એ ચેતન્યથી અવલંબિત છે. વાસ્તવમાં વૈશ્રિક ચેતનાની કોખમાં કાળ સમાયો છે. આપણો જીવ જન્મોજન્માંતરની યાત્રામાં હજારો વર્ષથી અનેક દેહ ધારણ કરી ચૂકેલ છે, તેથી જ આપણો દેહાત્મિક જીવ વિશ્વ ચેતનાનો અંશ છે કે જે કાળની ગતિથી પર છે. આ જીવ અનેક જન્મોથી કાળના પિજરામાં સુખ અને દુઃખની અભિલાષામાં વ્યથિત છે અને પરમાત્મા યા તો વૈશ્રિક ચેતનામાં ચિરંતરતા પ્રાપ્ત કરવા વ્યકૃત છે. આપણા વેદોમાં તેમજ પતંજલિના અણાંગયોગમાં પારમાત્મિક સુખની પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવેલ છે. ભગવદ્ગીતામાં ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ અને કર્મયોગનો બોધપૂર્વ પુરુષોત્તમ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણો અર્જુનને સન્મુખ વર્ણવ્યો છે.

મન હંમેશાં દેશ, કાળ અને વસ્તુઓ વચ્ચે વિચાર દ્વારા બાધ્યજગતમાં ભરમા કરતું રહે છે. દિવસ દરમિયાન ૪૦,૦૦૦થી ૬૦,૦૦૦ જેટલા નિરંકુશ વિચારો આપણા મનમાં આવનજીવન કરતાં રહે છે. મોટા ભાગના વિચારો નકારાત્મક તેમજ એકના એક જ વિચાર



વારંવાર પસાર થાય છે. ભાગ્યે જ સકારાત્મક યા લાભદાયી વિચારો મનમાં ઉદ્ભબવે છે. માટે જ મનને અંકુશમાં રાખવું ધણું જ કઠિન કામ છે. મન ચંગાતો કથરોટ મેળગા.

મનના રહસ્યોને પામવું સામાન્ય માનવી માટે મુશ્કેલ છે. જે મનમાં આપું બ્રહ્માંડ સમાયેલું છે, તેને માપવું કેવી રીતે ? સ્વામી શ્રી શિવાનંદજીએ તેમનાં વિચાર શક્તિ (Thought Power) પુસ્તકમાં વર્ણવું છે કે ‘મનનું સર્જન પણ અન્ન દ્વારા થાય છે અને તે અણુથી પણ સૂક્ષ્મ છે. ન્યાયશાસ્ત્ર પ્રમાણે મન એ સર્વવ્યાપક છે. જ્યારે રાજ્યોગમાં મહર્ષિ પતંજલિના મત પ્રમાણે મન એ ભૌતિક શરીરના કદ જેટલું છે. એટલે કે અન્નમય શરીરના સર્વ કોષમાં મન વ્યાપક છે.’

આપણા શાસ્ત્રમાં કહું છે કે ‘અન્ન તેવો ઓડકાર.’ શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતાનાં શ્રદ્ધાત્ર્ય વિભાગ યોગ-અધ્યાય - ૧૭માં શ્લોકનં. ૭ થી ૧૦માં મન તેની ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિ અનુસાર આહાર પસંદ કરે છે તે વિષે દશવિલ છે તેમ જ મનની શુદ્ધતા માટે ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિજન્ય અન્નનું મહાત્મ્ય સમજાવેલ છે. તમોગુણ પ્રધાન આહાર લેવાથી મન પણ તમોગુણી અને પ્રમાણી બને છે. રજોગુણ પ્રધાન આહાર લેવાથી મન અનો ક ઈચ્છાઓ અનો અભિલાષાઓનાં વમળમાં બાધ્ય જગતમાં સુખ અને શાંતિની ખોજમાં અમણ કર્યા કરે છે. સાત્વિક આહારથી મનની શુદ્ધિ થાય છે, તેમ જ અંતર જગતમાં મન સ્થિર અને શાંત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે.

મનની પ્રકૃતિ ચંચળ છે. મનને એક જગ્યા ઉપર સ્થિર કરવું મુશ્કેલ છે. મન હંમેશા કાલાતીત અવસ્થામાં ભૂત અને ભવિષ્યમાં વિચરે છે પરંતુ વર્તમાનમાં સ્થિર થઈ શકતું નથી. શબ્દ, રસ, સ્પર્શ, સુગંધ અને દસ્તો તે મનના ઈન્દ્રિયાતીત આહાર છે. અને તે દ્વારા તે સુખ અને દુઃખની અમણમાં જીવે છે. મન એક વિશાળ સમુદ્ર સમાન છે. જેમાં વિચારોના અવિરત મોજાંઓ વહ્યા કરે છે. જેમ સમુદ્રમાં જળ અને મોજાં જુદાનથી. તેવી જ રીતે મન અને વિચાર એ અલગ નથી. સમુદ્રમાં બે મોજાંઓની વચ્ચેની જગ્યા એ તેનું મૂળ સ્વરૂપ છે, તેવી જ રીતે બે વિચારો વચ્ચેનો અવકાશ એ મનનું શાંત મૂળ સ્વરૂપ છે.

અસ્થિર મગજ યા પાગલ માણસને અંગ્રેજમાં લ્યૂનેટિક (Lunatic) કહેવામાં આવે છે. લ્યૂનાર એટલે ચંદ્રને આધીન તેવો અર્થ થાય. લ્યૂના (Luna) એટલે ચંદ્ર જે શબ્દ મૂળ લેટિન ભાષામાંથી ઉદ્ભવ્યો છે અને ત્યારબાદ અંગ્રેજ, સ્પેનિશ અને રોમન ભાષામાં પણ પ્રચલિત છે. રોમનમાં ગોડેસ ઓફ મૂન (Goddess of Moon)ને પણ લ્યૂના કહે છે. આપણા જ્યોતિષશાસ્ત્રમાં ચંદ્રને મનનો કારક કહ્યો છે. જેમ ચંદ્રની ગતિથી સમુદ્રમાં ભરતી અને ઓટ આવે છે. તે જ પ્રમાણે ચંદ્રની ગતિની અસર આપણા મન ઉપર વિશેષ થતી હોય છે. સમુદ્રમાં મોજાંઓ ફક્ત તેની સપાટી ઉપર જ હોય છે પરંતુ સમુદ્રનું તેના પેટાળમાં પ્રગાઢ શાંતિ અને સ્થિર સ્વરૂપ છે. તેવી જ રીતે વિચારો એ ફક્ત મનની સપાટી ઉપર ઉભરતા તરંગો જ હોય છે પરંતુ અંતઃજગતમાં મનનું સ્વરૂપ શાંત અને સ્થિર હોય છે.

વાસ્તવમાં આપણું મન અનેકવિધ ઈચ્છાઓ અને આસક્તિઓનો દરિયો છે. એક ઈચ્છા પૂર્ણ થાય એટલે બીજી, ત્રીજી એમ અગણિત ઈચ્છાઓ મનમાં ઉદ્ભબે છે. તેનું મુખ્ય કારણ મનનો ચંચળ અને બહિર્મુખ સ્વભાવ છે. અપૂર્ણ ઈચ્છાઓ અને આસક્તિના વિચારોનાં મોજાંઓને ઈચ્છા પૂરું પાડે છે. અધૂરી કામનાઓ ઈચ્છાના વંટોળ અને ગુરુસાની આંધીનો જન્મદાતા છે. મનને વિદ્ધિ, બેચેન અને બેકાબુ બનાવી દે છે. તેમજ વેરેરેની ભાવનામાં મન લેપોર્ટ જાય છે. રાગ અને દેખણાં વમળમાં મન વિકૃત બની જાય છે અને કયારેક માણસ હેવાન બની જાય છે. આ પ્રકારનું મન નકારાત્મક વૈશિષ્ટ ઊર્જાને આકર્ષે છે અને અનેક મનો-શારીરિક રોગનો શિકાર બને છે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં અધ્યાય - ૫ - શ્લોક નં. ૨૭માં શ્રીકૃષ્ણે કહું છે કે “જે સાધક આ મનુષ્ય શરીરમાં, દેહનો નાશ થયા પહેલાં જ કામ-કીધ્યે ઉદ્ભબતા આવેગોનો પ્રતિકાર કરવા સક્ષમ બને છે, એ સાધક યોગીસમાન અને સુખી છે.”

યોગ એ જીવન જીવવાની જરૂરુષી છે. દેશ, કાળ અને વસ્તુઓમાંથી મનને આંતર ગમનની દિશા કેવળ પ્રાણાયામ પછી ધ્યાન દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે. ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળના બંધનમાંથી મુક્ત થવાનો ભાર્ગ એટલે

મનને વર્તમાનમાં વિચારહીન અવસ્થામાં ઓગાળી
 નાંખવાનું. ધ્યાન એ વર્તમાનમાં જીવવાની કલા શીખવાડે છે
 તેમજ ધ્યાન જ માત્ર આપણી આંતરિક દૈવીશક્તિઓને
 ખીલવવાનો ભાર્ગ છે. ધ્યાન જ આપણને પારમાત્મિક
 અદ્વિતીય અને શાશ્વત સુખ અને અવિસ્મરણીય આનંદના
 સમુદ્રમાં માનવજીવનની સર્વોચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી કાળના
 બંધનમાંથી મુક્ત કરાવી શકે છે. ધ્યાન એ મનની અનંત
 આશ્રયજનક શક્તિઓને પામવાનું સિદ્ધ સાધન છે. આપણા
 ઋષિમુનિઓ એ ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા ‘સ્વ’નો સાક્ષાત્કાર
 કરી સત્તાચિત્ત આનંદની અનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરેલ છે.

કઠોપનિષદ્ધમાં યમનાં દ્વારા ઉપર નચિકેતા બાળક ત્રણ
 દિવસની રાહ જોયા પછી યમ તેના ઉપર પ્રસન્ન થાય છે
 અને ત્રણ વચન પ્રદાન કરે છે. નચિકેતાનાં ત્રીજી વચનમાં
 યમને મૃત્યુ પછી જીવનું શું થાય છે અને શાશ્વત સુખની
 પ્રાપ્તિનો ભાર્ગ બતાવવા કહે છે. યમે નચિકેતાને ભૌતિક
 સુખનાં ઘણાં પ્રલોભનો આખ્યાં, પરંતુ નચિકેતાએ આ બધાં
 સુખને કાળના બ્રમજશમાં મૃત્યુ:પ્રાય છે તેમ કહીને કાળને
 નાથવાની અને અજરઅમર આત્મપ્રાપ્તિનું જ્ઞાન, યમ દ્વારા
 પ્રાપ્ત કરવા આલોચના કરે છે. જગતને મિથ્યારૂપે યા
 અહમ્ બ્રહ્માસ્મિરૂપે જીષ્વાનો વિવેક કેળવવા આપણે
 પ્રથમ આપણા મૂળતત્ત્વને જીષ્વાનું આવશ્યક છે. આપણાં
 મૂળતત્ત્વથી અજ્ઞાનતાને લીધે આપણે કાળ અને માયાનાં
 બંધનમાં કેદ રહી જીવને વિફળ યા મિથ્યા બનાવી રહ્યાનો
 અફસોસ થતો હોય છે. કર્મનાં બંધનમાં આપણું મન
 ઘણીવાર કાળને કોષ્ટનું હોય છે અને સમય ખરાબ હોવાની
 ફરિયાદ કરે છે તેમજ સમયે બરબાદ કરી નાખ્યાનું
 દોષારોપણ મન કરતું હોય છે. વાસ્તવમાં કોઈ સમય ખરાબ
 કે સારો હોતો નથી.

મનને અનાસક્ત બનાવવા તેમજ મનની શાંતિ માટે
 રાજ્યોગમાં બતાવેલ પાતંજલયોગનો ભાર્ગ શ્રેષ્ઠ છે.
 આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા અને ધ્યાનના નિયમિત
 અભ્યાસથી મનની ચંચળતા દૂર થાય તેમ જ આંતરજગતમાં
 ગતિમાન થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા શરીર અને
 મન વચ્ચે તાદીત્યતા સધાય છે, ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ
 થાય છે અને મનના વિચારોનું શમન થાય છે. ધ્યાન દ્વારા
 મન વર્તમાનમાં પરોવાય છે ત્યારે તે ભૂત અને

અભિષ્યક્તિના બંધનમાંથી મુક્ત બને છે. મન જ્યારે
 વર્તમાનમાં ડેન્નિત થાય છે ત્યારે વિચારોનો નિરોધ થાય
 છે અને મન વિચાર શૂન્ય બને છે. મનનો ઈન્દ્રિયો ઉપર
 નિગ્રહ થાય છે, બાબુ વિષયોમાંથી મુક્તિ અનુભવે છે
 તેમજ મનમાં સાક્ષીભાવ પ્રગત થાય છે.

ધ્યાન એ સુષુપ્તિથી અલગ છે. એ બંને વચ્ચેનો
 સૂક્ષ્મ તફાવત સમજવો જરૂરી છે. જ્યારે મન જાગ્રત અને
 સ્વપ્ન અવસ્થામાંથી ગાઢ નિદ્રામાં વિલિન થાય છે ત્યારે
 તે સંપૂર્ણ નિર્વિચાર અને કાલાતીત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે.
 ભૌતિક શરીર અને સૂક્ષ્મ શરીર કારણ શરીરમાં વિલિન
 થાય છે. ગાઢ નિદ્રામાં જાતિભેદ, ધર્મભેદ, દ્વિગ્ભેદ
 તેમજ સામાજિક ભેદ લુપ્ત થાય છે. મન અને બુદ્ધિ
 નિર્વિકલ્પ, નિર્વિચાર અને કાલાતીત અવસ્થા ભોગવે
 છે. કારણ શરીર એ કેવળ સૂક્ષ્મ અને ભૌતિક શરીરનું
 બીજ છે. કારણ શરીર એ અજ્ઞાનરૂપી અહંકારનું બીજ છે
 જે જન્મોજન્માંતરના અનુભવોનું સંગ્રહાલય છે તેમજ
 જીવ જગતનું કારણ છે. સ્વામી શિવાનંદજીએ કારણ
 શરીરની ટુંકમાં વ્યાખ્યા કરી છે “The Causal body is
 beginningless ignorance that is indescribable”

મન પૂર્ણ ધ્યાનાતીત થાય છે ત્યારે તે સમય અને
 કાળનાં બંધનમાંથી અલિપ્ત થાય છે. ધ્યાનમાં મન
 નિર્વિચાર અવસ્થામાં રહીને ભૌતિક યા બાબુ જીવ
 જગતને એક દ્વિતી ભાવમાં સ્થિર રહે છે. ધ્યાનના
 નિયમિત અભ્યાસથી અનંત આંતરિક દિવ્ય શક્તિઓ
 સહજતાથી પ્રાપ્ત થાય છે. અભ્યાસુના જીવનમાં
 સકારાત્મકતા, સહદ્યતા, સરળતા અને સહજતા પ્રાપ્ત
 થાય છે. જીવનનાં અભિગમમાં અનાસક્તિ તાદ્રશ થાય
 છે. ધ્યાન જ્યારે વધારે તીવ્ર બને ત્યારે તે નિરાકાર,
 નિર્બિપ શુદ્ધ ચૈતન્યની સમીપ તુર્ય અવસ્થાને પ્રાપ્ત
 કરવા સક્ષમ બને છે.

મન તેનાં મૂળ સ્વરૂપમાં પ્રવેશે છે કે જ્યાં
 અવિરત શાંતિ અને આનંદની અનુભૂતિ કરે છે. “જેમનું
 મન સમભાવમાં સ્થિર છે તેને આ જીવનું અવસ્થામાં જ
 સકળ સંસાર જીતી લીધો છે.” (શ્રીમદ્ ભાગવદ્ગીતા
 અધ્યાય-૫ - કર્મસંન્યાસયોગ)

સૌજન્ય : નવગુજરાત સમય

વृतांત

● તા. ૨-૧૦-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આજરોજ પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજી અને શ્રી લાલબદ્ધાહુર શાસ્ત્રીજીના જન્મજયંતી પર્વ નિમિત્તે સામૂહિક પ્રાર્થનાનું આયોજન થયું. આશ્રમના સફાઈ સેવકોને મીઠાઈ અને ફળ વિતરણ કરવામાં આવ્યાં.

● તા. ૮-૧૦-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આશ્રમના યોગશિક્ષકોનું મંડળ યોગચાર્ય સુશ્રી સંગીતા થવાડીની આગેવાનીમાં આશ્રમથી ૪૦ ક્રિ. મી. દૂર-દરાજનાં ગામ જેવાં કે ગામડી, ઈનાસણ, પીસાવડા, રેથલ, ભોજવા, ભોલાદ, કમોદ, પાલોડિયા અને સાણંદની આંખની હોસ્પિટલ તથા નૂતન નિર્માણાધીન મંગલમૂર્તિ ચોપાસ રહેલ દેવીપૂજક, ઓડ, વણજારા, ડેર, વાંસફોડિયા, રાવલ, બજારિયા જીતિના ૧૬૦ પરિવારને પ્રત્યેક પરિવારદીઠ પાંચ કિલો યોખા, બે કિલો તુવેરદાળ, ત્રણ કિલો બટાકા અને એક લિટર ખાદ્યતેલનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું. જેનો કુલ ખર્ચ દર મહિને ૭૮થી ૮૦ હજાર થાય છે. (આપણી આ નારાયણ સેવાર્થે આપનો ચેક “દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધ” ના નામનો મોકલી શકો છો, જેનો સહર્ષ સ્વીકાર કરવામાં આવશે. આ દાન ઇન્કમટેક્સ અધિનિયમની કલમ ૮૦-૪ હેઠળ મુક્તિને પાત્ર છે.)

● તા. ૧૬-૧૦-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આજરોજ પુરુષોત્તમ માસ (અધિક માસ)નું સમાપન થયું. આ સમગ્ર અધિક માસ દરમિયાન ગયા વર્ષે દિવાળી પછી હથીકેશના પરમાર્થ નિકેતન, ગંગાતટે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વ્યાસપીઠે આયોજયેલ શ્રીમદ્ ભાગવત કથાનું શિવાનંદ પરિવારનાં Facebook Page પરથી દરરોજ પ્રસારણ કરવામાં આવ્યું. પુરુષોત્તમ માસના સમાપન પછી શિવાનંદ પરિવારના Facebook Page પર દરરોજ સાંજના છ વાગ્યે પૂજ્ય સ્વામીજીના ‘પાતંજલ યોગદર્શન’ મ્રવચન પ્રસારિત

કરવામાં આવે છે.

● તા. ૧૭-૧૦-૨૦૨૦, અમદાવાદ

નવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે આશ્રમની શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ ખાતે દરરોજ સવારે ગીતાજીના સમગ્ર અઢાર અધ્યાયનો પાઠ તથા ઢળતી બપોરના ૪-૦૦થી ૬-૩૦ સુધી દરરોજ સમગ્ર ‘દુર્ગા સપ્તશતી’નો સામૂહિક પાઠ કરવામાં આવ્યો, જેમાં કોરોનાના ભયથી મુક્ત રહેવા પ્રત્યેક ભક્તોને આશ્રમના પ્રવેશદ્વાર ઉપર ટેમ્પરેચર માઘા પછી જ પ્રવેશ આપવામાં આવ્યો. પ્રત્યેક મંદિરના દ્વાર પર સેનિયાઈજર રાખવામાં આવ્યાં. માસ્ક પહેરીને જ પ્રવેશ આપવામાં આવ્યો અને ‘સોશયલ ડિસ્ટન્સ’ રાખીને જ સૌને બેસાડવામાં આવ્યા.

શિવાનંદ આશ્રમના Facebook Page પર દરરોજ સવારે “દુર્ગા દુર્ગતિનાશિની” એવું દસ મિનિટનું નવરાત્રી Special પ્રસારણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા કરવામાં આવ્યું, જેમાં પ્રથમ શૈલપુત્રીથી નવમે મહાગૌરી સુધી નવરાત્રીના પ્રત્યેક દિવસની આરાધ્યદેવીઓ વિશે ઉદ્ભોધન હિન્દીમાં થયું.

આ જ કાર્યક્રમનું ભારત સરકારનાં દૂરદર્શન ગિરનાર અમદાવાદ દ્વારા દરરોજ સાંજે શુજરાતીમાં પણ પ્રસારણ થયું.

● તા. ૧૮-૧૦-૨૦૨૦, અમદાવાદ

શિવાનંદ આશ્રમમાં તાલિમ પામેલ શ્રીમતી મંજુ નારંગના ‘યોગસૂત્ર’ નામના યોગ વર્ગનું ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આજરોજ કર્યું.

● તા. ૨૪-૧૦-૨૦૨૦, અમદાવાદ

આજરોજ શારદીય નવરાત્રી નિમિત્તે અષ્ટમીનો હવન અને કન્યાપૂજાનું આયોજન થયું. દર વર્ષે ૧૦૮ કન્યાઓનું પૂજન કરવામાં આવે છે. આ વર્ષે

‘કોરોના’ને ધ્યાનમાં રાખી ૧૬ કુમારિકાઓનું પૂજન થયું.

●તા. ૨૬-૧૦-૨૦૨૦, અમદાવાદ

સમગ્ર નવરાત્રી દરમિયાન સવારે ‘ગીતાપાઠ’ અને સાંજે ‘હુર્ગા સપ્તશતી’નું પારાયણ આશ્રમના પૂજારી શાસ્ત્રી શ્રી કમલેશ જા દ્વારા થયું. તદુપરાંત આશ્રમના અનન્ય ભક્ત ડૉ. જ્યંત વસાવડાસાહેબના નેતૃત્વમાં શહેરની વિવિધ સંસ્થાઓનાં ખાસ કરીને નાગર મંદળનાં ભાઈ-બહેનોએ દરરોજ બેઠા ગરબા કર્યા.

આજરોજ વિજ્યાદશભી નિમિત્તે સમાપનના પાઠ ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વેદ - ઉપનિષદ,

વાદ્મીકિ રામાયણ, શ્રીરામચરિતમાનાસ, આગમશાસ્ત્ર અને શિવાનંદ સાહિત્યમાંથી પાઠ કર્યા. સર્વે દેવી-દેવતાઓના મંત્રનો સામૂહિક મંત્રોચ્ચાર કરવામાં આવ્યો.

સપ્તમીની સંધ્યાએ સરસ્વતી આવાહન કરવામાં આવ્યું હતું, તેનું ઉદ્ઘાપન આજરોજ થયું. સૌ ભક્તોને શ્રીશ્રી મા અષ્ટલક્ષ્મી - આદિશક્તિની સાડી, સફરજન, જવારા પ્રસાદરૂપે આપવામાં આવ્યાં. શાંતિ જીળનાં પ્રોક્ષણ પછી ધામધૂમથી નવરાત્રી પર્વ સંપન્ન થયું.

જીઝ જીવન પ્રકાશ જીઝ

- ભૂતકાળને બદલી શકતો નથી.
- લોકોનાં મંત્રય તમારાં ચારિત્રનું દર્શન કરવતાં નથી.
- જગતમાં સૌની જીવનયાત્રા જુદી જુદી રીતે જ ચાલતી હોય છે.
- સમય જતાં બધું સારું જ થતું હોય છે.
- લોકોનો પ્રતિભાવ તેમનાં જીવન અને ચારિત્રનો પડધો હોય છે.
- બધું બહુ વિચાર કરવાની ટેવ જ જીવનમાં ઉદાસી લાવે છે.
- આનંદનો સ્નોત તમારી અંદર જ છે.
- સકારાત્મક ચિંતનથી જ સકારાત્મક કાર્યો સંબંધી શકે છે.
- હસતાં રહો અને તેનો ‘ચેપ’ સૌને લગાડો.
- ઉદાર સ્વભાવ જીવનની મોટી મૂડી છે.
- તમો નાસીપાસ થાઓ અને સંઘર્ષ છોડી દો, ત્યારે તમો જીવનમાં નિષ્ણળ જ જવાના છો.
- ઈશ્વર પ્રાર્થનાને પ્રત્યેક શાસમાં મહત્વનું સ્થાન આપો.
- સહનશક્તિ જ સારું બળ છે. નિર્બળતા એટલે સહનશક્તિનો અભાવ.
- સંકલ્પો આવશ્યક છે. સત્ત સંકલ્પો કરવા.
- જે ચાલ્યા જ કરે તે લક્ષ્યને પામે. માટે દીન થશો નહીં, પલાયન થશો નહીં, સંઘર્ષ કરો.
- ફોટ ચરણ ચૂમશે.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી



શુદ્ધતા અને અતુટ વિશ્વાસની પરંપરા

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond, Jadhar & Silver Jewellery

BIS Approved Jeweller

અમદાવાદ

મહીનગર:
TGB બેંકરીની સામે,
મહીનગર ચાર રસ્તા
+91 63 5600 2200

સ્થાનકરોડ:
નેશનલ પ્લાઝ,
લાલ ભગવાની સામે
+91 99 2490 2223

સેટલાઈટ:
વિનસ અમેરીયસ,
BRTS લોથપુર ચાર રસ્તા
+91 97 1400 8200





સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



કોણ ગુણવત્તાની પરંપરા છારા દેશ-વિદેશના અસૌંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.
ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!

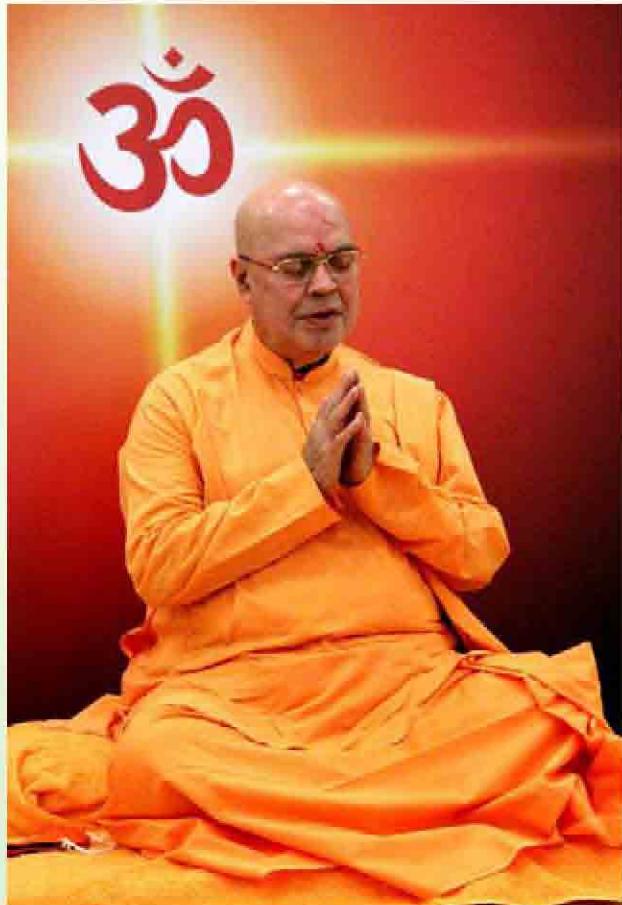


મસાલા • ઈન્ફલટ મિશ્ન • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ કોઈ અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્શન્સ પ્રા.લિ.
સ્ટારલિન વલ્ટ, સારનગેઠ-બાવળા કાર્યાલા, રાંગદેર-અસ્ટ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com





કોરોના પ્રકોપથી સંરક્ષણ હેતુ માટે સવા લાખ મૃત્યુજ્ય મહામંત્ર જ્પ યજ્ઞ પશ્યાત્ વિશ્ શાંતિ અર્થે પ્રાર્થના
અને મૃત્યુજ્ય હવન પૂજ્યપાદ સ્વામીજી મહારાજ અને પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી નારાયણનંદજી દ્વારા
પૂર્ણાઙ્ગુઠિ પ્રદાન. તા. ૧૮-૧૦-૨૦૨૦





PATANJAL YOGA DARSHAN

PUJYA SRI SWAMI
ADHYATMANANDAJI MAHARAJ
SIVANANDA ASHRAM, AHMEDABAD-15
(GUJARAT)

DATE: October 17, 2020 onwards
TIME: 6.00 pm onwards
Entire Program will be on
Facebook Page/Facebook
"SIVANANDA ASHRAM, AHMEDABAD"



પાતંજલ યોગ દર્શન પ્રવચનો સરળ હિન્દી ભાષામાં તા. ૧૭-૧૦-૨૦૨૦ થી દરરોજ સાંજે રૂ.૦૦ કલાકે
શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના facebook page, youtube પરથી પ્રસારણ કરવામાં આવે છે.
જે પ્રવચનો આશરે એક વર્ષ સુધી ચાલશે. તેને માટે આપણું - મુસુકુઓનું ઉદાર યોગદાન આવકાર્ય છે.
આપનો ચેક 'દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંધ્ય'ના નામે મોકલવા વિનંતી.



ગામડી, ઈનાસણ, પીસાવડા, રેથલ, ભોજવા, ભોલાદ, કમોદ, પાલોડિયા અને સાણંદની આંખની હોસ્પિટલ તથા નૂતન નિર્માણાધીન મંગલમૂર્તિ ચોપાસ રહેલ દેવીપૂજક, ઓડ, વણજારા, ડફેર, વાંસફોડિયા, રાવલ, બજાણિયા જીતિના ૧૬૦ પરિવારને પ્રત્યેક પરિવારદીઠ પાંચ કિલો ચોખા, બે કિલો તુવેરદાળ, ત્રણ કિલો બટાકા અને એક બિટર ખાધતેલનું વિતરણ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા દર મહિનાની ૮મી તારીખે કરવામાં આવે છે.

આજના દિવસને પૂર્ણ દિન બનાવો

તેજસ્વી અમર આત્મનું। આજનો દિવસ નૂતન દિન છે. અગાઉ એ કદ્દી નહોતો, ન કદાપિ એ ફરી ઊગશે. આજના દિવસની આ અભૂતપૂર્વતા પર વિચાર કરો. બેઉ કરની અંજલિ કરીને પવિત્ર ભાવે અનો સ્વીકાર કરો. તમારી બોદ્ધિક - માનસિક શારીરિક કે ભાવનાગત તમામ શક્તિઓનો ઉપયોગ આજના દિવસને 'પરિપૂર્ણ દિન' બનાવવામાં કરો. જીવનની વિકાસયાત્રામાં પ્રભર ગતિશીલતા દાખવો.

- સ્વામી ચિદાનંદ