

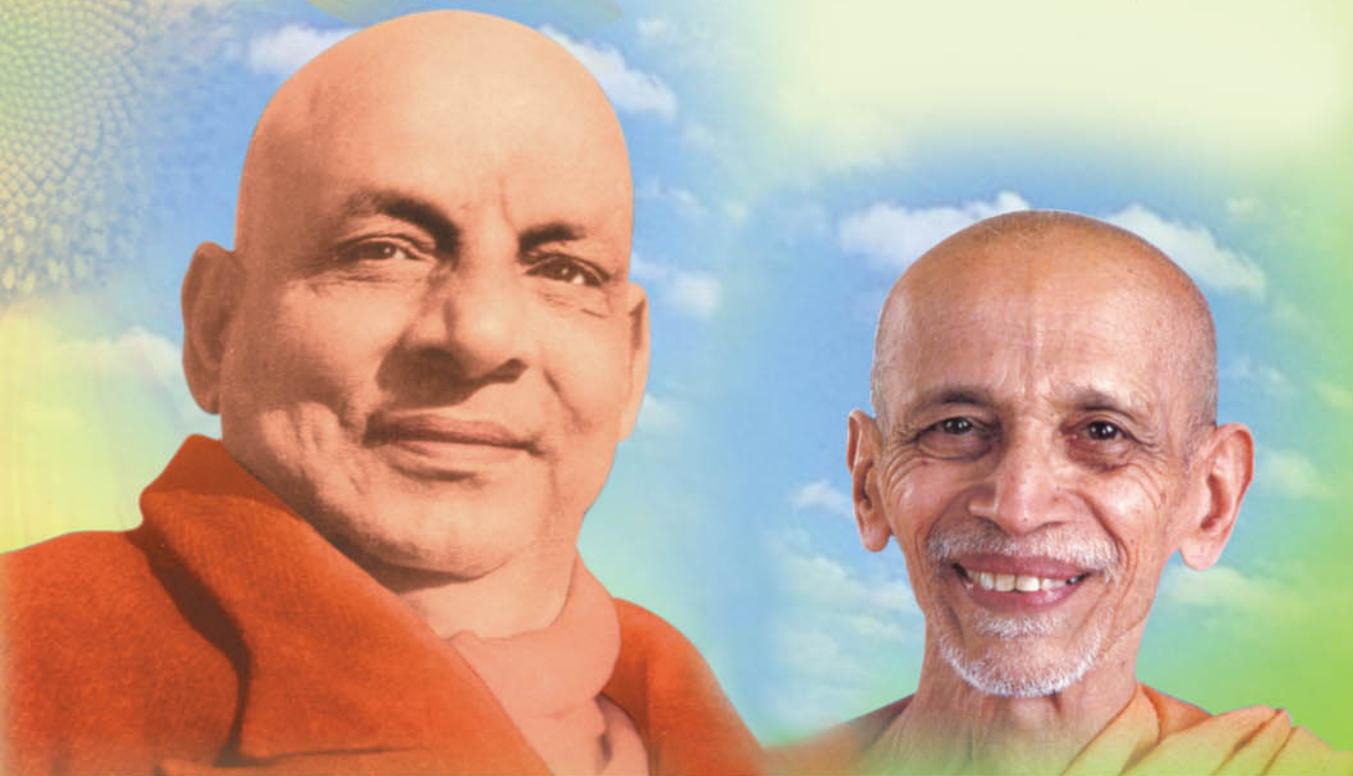
યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૪ અંક - ૧૦ ઓક્ટોબર-૨૦૧૭

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



નવરાત્રી-મહાઆષાઢી-હરિશચાળી-જવારા અને ઘટસ્થાપન દર્શન (૨૮-૯-૨૦૧૭)



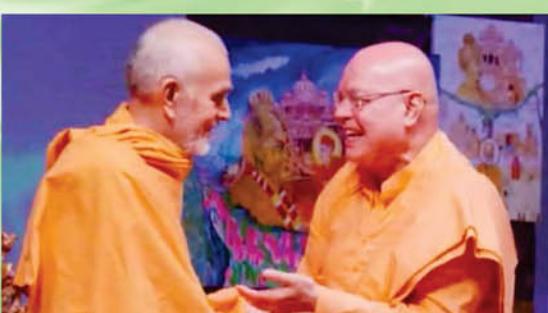
યોગશિક્ષક તાલીમ શિદ્જિર-શિવાનંદ યોગ સ્ટુડિયો,
તાઈપી, તાઇવાન (૨૪-૬-૨૦૧૭)



ગુજરૂર્ણિમા-એલન ટાઉન (ફિલાડેલ્ફિયા-અમેરિકા)
પૂજ્ય સાહેબદાદ અને યોગશિક્ષક તાલીમાર્થીઓ-
કુલ કમલ યોગ ફાઉન્ડેશન (૮-૭-૨૦૧૭)



પૂજ્ય હિંમતસ્વામીનો પ્રાગટ્ય દિવસ-અનુપમ મિશન,
અક્ષાંખ્રિજ-લંડન (૧૬-૮-૨૦૧૭)



B.A.P.S. સાનલોગ મંદિરનો
દશાઢ્યી મહોત્સવ (અમેરિકા)
પૂજ્ય મહેત સ્વામીજી મહારાજના
સાંનિધ્યમાં (૪-૮-૨૦૧૭)



વૃક્ષારોપણ-અનુપમ મિશન લેઝકલેન્ડ-ટેમ્પા,
ફિલોરિડા-અમેરિકા (૭-૭-૨૦૧૭)



ગીતા પ્રવચન-અનુપમ મિશન,
અક્ષાંખ્રિજ-લંડન (૧૦-૮-૨૦૧૭થી ૧૬-૮-૨૦૧૭)



પૂર્ણ રાહત સેવા (૨૧-૮-૨૦૧૭)

2

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૪

અંક : ૧૦

ઓક્ટોબર-૨૦૧૭

સંપુર્ણ અને અધ્યાત્મિક :

ભગવીન શ્રી સ્વામી પાદવક્ષમાનંદજી
(શ્રી શિવાનંદ અધ્યાત્મ)

સંપદક પુણી :

અધ્યાત્મ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (ફો)

શીર્ષાત્મક મજાકુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

દૈનિક અધ્યાત્માનું ચરણાખ્ય :

શિવાનંદ આધ્યાત્મ, જોપુર ટેકની,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૨૬૨૬૧૨૩૪, ૨૬૨૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યક્રમ :

‘દિવ્ય જીવન’ ગ્રાહિક, તેજુ લાયક્યમ :

સ્વામી શિવાનંદ સર્વલક્ષ્મિકાનિષ્ઠા

ઈતિ પત્રલક્ષ્મિકાર અને મધ્યમાંની કાર્યક્રમ :

શ્રી પદેશાંગી દેશાંગી

ગુપ્તજ્ઞ દિવ્ય જીવન સેચ

શિવાનંદ આધ્યાત્મ,

જોપુર ટેકની, જેટેલાઈટ માર્ક,

અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૨૬૧૨૩૪

ટોલેક્સ : ૨૬૨૬૨૩૪૫

○

E-mail :

shivananda_sahram@yahoo.com

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

બાળક્યમ

બાળક્યમ

વાર્ષિક બાળક્યમ : રૂ. ૧૫૦/-

કુલનેભક્તક બાળક્યમ : રૂ. ૧૫૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)

પેટ્રન બાળક્યમ : રૂ. ૩૦૦૦/-

કુલક્ષેપ (અરેનેટ) : રૂ. ૧૫/-

વાર્ષિક (એરેનેટ) : રૂ. ૧૨૦૦/-

કુલનેભક્તક બાળક્યમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) એક/દુષ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

વૈશ્વાનર : પ્રશિશાલ્યતિચિહ્નાશણો ગૃહાન् ।

તસ્પીતાંશાનિત કુર્બાનિત હર વૈષણવોસ્કમ् ॥

કલોપનિષદ - ૧૦૧૦

ચાલાત અનિન્દ્ય ભાનો કે તેજ થી પ્રજ્વલિત થઈ બાળક અતિથિના દુપાર્માં ગૃહસ્થના ધરે પથારે છે. સાખુફદ્ય ગૃહસ્થ પોતાના કષ્યાશ્રી માટે એ અતિથિદુપ અનિન્દ્ય શાંત કરવા માટે એને જગ્યા (પાદ-અર્થ વળેણે) આપે છે; માટે એ સૂર્યપુત્ર ! આપ એ બ્રાહ્માણી - બાળકના ચરણમખાલન માટે તરત જગ્યા લઈ જગ્યા. ભાવ એ છે કે તે અતિથિ લગ્નત્તાર ત્રણ ડિવસથી આપની પ્રક્રિયામાં ઉપવાસ કરી રહ્યો છે; આપ સ્વયં તેની સેવા કરશો, ત્યારે તે શાંત થશો.

શિવાનંદ વાણી

નૂતન વર્ષ જીવન સાક્ષ્ય માટેની સાધના

- પરમાત્માને કહી ભૂલો નહિ.
- સુવારે ચાર વાગે તીઢી જગ્યા અને આપન કરવાનું ચૂકો નહિ.
- આધ્યાત્મિક ગોજનીશી ગાખવાનું ભૂલો નહિ.
- નિત્ય કર્મ કરવામાં આખસ કરો નહિ.
- દાન આપવાનું ભૂલો નહિ.
- માતા પિતા તરફની તમારી ફરજ અદા કરવાનું ચૂકો નહિ.
- કોઈ પણ તક ગુમાવો નહિ.
- નોકર પર આધાર રાખો નહિ.
- ઇન્ડિયોના દાસ ન બનો.
- સાંસારિક કાર્યોમાં રત રહેતા ભાષસોની સોભત ન કરો.
- સમય બારબાદ ન કરો.

- સ્વામી શિવાનંદ

આનુકૂળ

૧. કોપનિષદ્ધ	૩
૨. અનુકૂળ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. ચૈપાદકીય	૫
૪. સામનગતુદ્ધય - ૨	૬
૫. મોશ માટે આવશ્યક : આત્મવ્યવસ્ત્રીતતા	
શ્રી સ્વામી વિદ્યાનંદજી	૧૦
૬. પૂર્ણતા માટે ભથ્થમણી - ૨	૧૩
૭. સ્કતદાન	૧૪
૮. ધ્યાન : તમારા મનનો અવકાશ	૧૬
૯. ધ્યાન કરતું મનમાં, ખૂલ્ગાળી અને વનભા	
શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી	૧૮
૧૦. રિવાનંદ કથામૃત	૨૧
૧૧. ગ્રાન્થના ધર્મદ્વાર	૨૪
૧૨. ગ્રાન્થતરચ	૨૬
૧૩. સાચા સાચાની મસ્તી	૨૮
૧૪. Adhyatma Tour	૨૯
૧૫. વૃત્તાંત	૩૨

તહેવાર સૂચિ

નવેમ્બર - ૨૦૧૭		
૧. તહેવાર સૂચિ (કાર્યક્રમ સૂચિ)		
૧	૧૨	મદ્દીપ પૂજા, શ્રી તુલાદીપ પૂજા ચાહુરી
૨	૧૩/૧૪	સ્ત્રી પૂર્ણિ
૪	૧૫	કાર્યક્રમ પૂર્ણિમા, શ્રી ગુરુનાનાક જપંતી
(ઓડિઓ ૧૬)		
૧૪	૧૧	અક્ષાંધી
૧૫૧૨		મદ્દીપ પૂજા
૧૮૩૦		અગ્રાવાસ્યા
(માન્દાર સૂચિ)		
૩૦૧૧		અક્ષાંધી, ગીતા જપંતી

“અનુરોધ-અભિલાષા” આહકોને :

- આનુરૂધ પત્રવ્યવહારનું ચરનાનું નિખિલ શારે સંપૂર્ણ હોય તે ટ્યાલ ખાતાના નાથ નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી ચરનામાની ચોક્કાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી વેલા વિનંતી છે, જેથી અંકની ગ્રાન્થિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેલા ગ્રાહક નંબરનો ઉદ્દેશ વધીવટી સરળતા સર્જા રહે છે.
- ચામાન્ધાત : દર ચાલની પાંચથી તારીખે એક ગ્રાન્થિની ચાલ આદ તેની રેવાનગીનું ક્રમ રહુ શાય છે. ઇતાં કોઈ પણ કારણોનાર પ્રાણના નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વિનિયોગ પણ જો આપને એક ન મળે તો સ્થાનિક ટ્યાલ ક્રેરીમાં તપાસ કર્યું બાદ વધીવટી કાર્યાધિકારને જશાવતું. ચિલ્ડમાં હોય તો જીવો એક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સાચાંઝી આપને ગમી છે. તેથી હવે આપના પરિવિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસ્વલાઙ્ઘ શાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અભિલાષા સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજન પ્રકટ અગર મનીમોર્દરથી જ મોકલાશું.

દિવ્ય રસ્સુરીંગ

નૂતન વર્ષ સંદેશ

ઈશ્વરે તમને નવું વર્ષ આપ્યું, કોરીકટ ચોપડી આપી, જેમાં તમે મનગમતા અંશનો પાડી શકો. તે માટે આનંદો ! આજસને કારણો શું તમે તેને સાવ કોરી રાખશો ? નહીં, તેમાં સોનેરી અંશનો પાડો અને તમે જ તમારા પરમ શુભાયોજન અને મિત્ર બનો. સાચા લાંની બનો, સાચા યોગી બનો, સાચા ભક્ત બનો ! આ રીતે, ગ્રલુ સાથે અનુસંધાન કેળવો. આનું શવા પામો, એ જ અતોરથા !

- જ્યાણી સિવાય

સંપાદકીય

દીપાવલી અને નૂતન વર્ષના અભિનંદન.

ગુરુ બગવાન શ્રીમત્ સ્વામી રિવાનંદજી મહારાજ; પરમાત્માનું ગ્રત્યા સ્વરૂપ પૂર્જ્ય શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ અને પૂર્વ તથા પદ્ધિમના સર્વ સંતોની શુભાકાંક્ષાઓ આપણા સર્વનું બહુનિષ્ઠ મંગળ કરે એ જ અભિર્થના.

દિવાળી આવે એટલે ગૃહ દ્વારે રંગોળી પુરાય. રાત્રે દિવડા પ્રગટે. વર્ષોથી આ બધું થયા જ કરેલે. આપણે આ ગૃહ દ્વારે જેવી રંગોળી પૂરીએ છીએ તેવી આપણા આતમના આંગણે આનંદ- ઉદ્ઘાસ, પરસ્પર પ્રેમ, સહૂભાવ, સન્ભાન અને પોતાના અહિમને ઓગાળીને પેલા દિવડાઓની વાટસજગી જ્યા, તેથા બળી જ્યા, પરંતુ છેલ્લા શાસ સુધી પ્રકાશ પાથરતા જ્યા તેવી રંગોળી અને દિવડા પ્રગટે તો જીવન સૌદર્ય.

જીવન તો સૌને મળેલાં છે તેવું માનવાનું કંઈ કારણ નથી. આપણાને જન્મ જ મળ્યો અને જન્મ મળ્યો એટલે મૃત્યુ પણ મળશે જ અને આ જન્મ તથા મૃત્યુ વખ્યેના અંતરને જીવન ન કહી શકાય. એ તો મૃત્યુ બસ્તી માત્ર છે. જીવન શોષણું પડે. જીવન ગેંકૃત કરતું પડશે. જીવનને જગાડતું પડશે.

આપણે પરિવાર અને સમાજ સાથે રહીએ છીએ, પરંતુ આપણે પોતાની જાતની સાથે રહેવાની ટેવ પાડી જ નથી. આપણે આ દિવાળીએ અંતરને અજવાળીએ. પોતાના આત્મા સાથે રહેવાની ટેવ પાડીએ.

આમ થઈ શકે તો યોગ.

યોગ મનુષ્યના અંતકરણને પરમ પવિત્ર, પરમ નિઃસ્ફૂલ, પરમ સ્વતંત્ર, અંતકરણને શોભ પમાઇનારા સર્વ દોષોથી અત્યંત રહિત- પરમ- શાંત અને પરમ આનંદવાળું બનાવે છે અને જ્યાં યોગ અભ્યાસમાં પ્રાભ્યાસિકતા તથા નિષા વધશે ત્યારે ચંપક્ષાત યોગ અને અસંપ્રાત્યાત યોગની પ્રાપ્તિ થાપ છે. ઊત્તમ મનુષ્ય થવા માટે જીવતાં જ દેવ પુરુષ થવા માટે અને આ જ જીવનમાં બ્રહ્મકૃપે સિદ્ધિ કરવા માટે આ દિવાળીએ અંતરસત્તવને આધ્યોક્તિકરીએ.

નૂતન વર્ષનું મંગળ પ્રલાત અધ્યયન, અધ્યાપન, તપ, નવધારણિત, પરોક્ષ અને અપરોક્ષ શાનથી સ્વાનંદ- સાયાજ્યની પ્રાપ્તિ કરાવે એ જ અભિર્થના.

જીવન માત્રમાં કોઈ પણ પ્રત્યે કોઈ પણ પ્રકારનો દેશમાત્રેમ જમ્બો-અણાગમ્બો ન રહે, દસ્યમાન વિશ્વમાં સર્વત્ર સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર વિદ્યમાન છે તેની આપણાને પ્રતીતિ થાઓ એ જ મંગળ પ્રાર્થના.

કરીથી નૂતન વર્ષ અને દીપાવલીની અનેકશા: શુભાકાંક્ષાઓ સાથે.

શ્રી ગુરુગરાજ આધ્યાત્મિક, સેવક

આપનો જ આત્મા

સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

સાધનચતુર્ભવ - ૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી રિદાનંદન

[પૂજાપ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી રિદાનંદન મહારાજાનું જીવન સાધનાનો પર્યાય હતું. તેઓ સાધના-ચિહ્ન પુરુષ હતા. તેમનાં જીવનની પ્રત્યેક એળ અને પ્રત્યેક ખાસ સાધના જ હતા. તેમનાં જન્મ શત્રાજી પછીના દશ વર્ષો એટબે રિદાનંદ દિવ્ય દશક પ્રસંગે આપણી સમજી 'સાધના' પ્રસ્તુત કરતાં પદ્ધત આનંદ છે.]

આત્મવિજ્ય કરતાં વધુ જીવલંત બીજો કોઈ વિજ્ય નથી. તમારી ઈન્દ્રિયો અને મન ઉપર કાશ્ય મેળનો. તમને આત્મસાક્ષાત્કાર ધરો. તમારી જાત ઉપર પ્રલૂષ કરો. તમારી જાતને છતો. જ્યાં સુધી તમે તમારી જાત ઉપર સંયમ નહિ કેળવી શકો ત્યાં સુધી તમે ઈન્દ્રિયોના ગુલામ બની રહેશો. જે ઈન્દ્રિયોને આધીન છે તે આ દુનિયામાં સૌથી ખરાબમાં ખરાબ ગુલામ છે. જે પોતાની વાસનાઓ, કામનાઓ, તૃષ્ણાઓ અને ઈન્દ્રિયો ઉપર અધિકાર ચલાવી જાશે છે તે ચાજુઓનો ચાજુ છે. તે આત્મસાક્ષાત્કારનો સર્વોપરી અધિનાયક કે પ્રમુખ છે. તાજ અને રાજકુડ તેની આગળ કરી જ વિચાતમાં નથી. તેની સરકાર જ આત્મસરકાર છે.

પ્રત્યેક પ્રલોભનનો પ્રતિકાર કરવાથી, હલકા વિચારોને ઢાબાવી દેવાથી, કામના કે વૃષ્ટાનો નાશ કરવાથી, કડવો શબ્દ ન ઉદ્ઘારવાથી, ખરાબ કામ ન કરવાથી ધીમે ધીમે પરમસુખ, ધીતિ અને શાશ્વત કલ્યાણ ગ્રાન્નિના લાંબા ભાર્ગનું નિર્માણ થાય છે.

જે પોતાના જાત ઉપર અધિકાર ચલાવી શકે છે અને આત્મસંયમ કેળવી શકે છે તે દુનિયા ઉપર અધિકાર ચલાવી શકે છે. આત્મસંયમ સર્વોચ્ચ સદ્ગુરૂ તરફ લઈ જાય છે. આત્મસંયમ એ તો મનુષ્યની પરમ ફરજ છે. ધ્યાન અને વેદોના અધ્યયન કરતાં પણ આત્મસંયમ વધુ ઊંચો સદ્ગુરૂ છે.

આત્મસંયમથી તમારી શક્તિ વધે છે. આત્મસંયમ ખૂબ જ પવિત્ર વસ્તુ છે. આત્મસંયમથી તમે તમારાં બધાં જ પાપોમાંથી મુક્તિ મેળવી શુદ્ધ બનશો અને તેનાથી તમને મળશો શક્તિ અને શારીરિક. તમે સર્વોચ્ચ

સુખ ગ્રાપું કરશો. આત્મસંયમ જેવી બીજા કોઈ ફરજ નથી. આત્મસંયમ આ સંસારમાં સૌથી મહાન સદ્ગુરૂ છે. આત્મસંયમથી તમે આ લોક અને પરલોકમાં બધાં જ સુખો ભોગવી શક્યો. આત્મસંયમ ગ્રાપું કરશો તો તમે ઊંચામાં ઊંચો સદ્ગુરૂ ગ્રાપું કરશો. આત્મસંયમી મનુષ્ય સુખથી સૂર્ય શકે છે. સુખથી જાગે છે અને સુખથી સંસારમાં છારી ફરી શકે છે. તે હંમેશા પ્રસન્ન રહે છે. આત્મસંયમ સર્વ સર્કલ્યો અને પ્રતોભા શેષ છે. આત્મસંયમનિનાનો મનુષ્ય હંમેશાઓફોલોગવે છે. તે પોતાની જ ભૂલોના પરિક્ષામે પોતાની જાત ઉપર અનેક આફ્તો નોતરે છે.

શામ, ધીરજ, અહિસા, નિષ્પત્તાપતીપણું, ચાત્ય, નિષા, ઈન્દ્રિયનિગ્રહ, ચતુર્યાઈ, નામતા, સૌભ્યતા, ઉદારતા, કોષરહિતપણું, ચતુર્ષતા (તુષ્ટ), મધુરવાસી, પરોપકારીપણું, દેખરહિતતા વગેરેનું પાલન થતાં આત્મસંયમનું નિર્માણ થાય છે.

આત્મસંયમમાં ગુરુ પ્રત્યેનો આદર અને બધાં પ્રત્યે દ્યાનો પણ સમાવેશ થાય છે. આત્મસંયમી મનુષ્ય સુતિ તેમજ નિંદાથી દૂર રહે છે. આત્મસંયમી મનુષ્ય નૈતિક જાણતા, કંદ્યક (અપ્રતિકા), અસત્ય, વિષય-લાલસા, લોલ, દલ, અહંકાર, લય, ઈર્ધા અને અનાદર વગેરેને પોતાનાથી દૂર રહે છે. તે કદી કોઈના નિદા કરતો નથી. તે હંમેશા ઈર્ધાથી મુક્ત હોય છે.

વૈદિક તપશ્ચયથી ઉત્પન્ન થતા અને શુદ્ધામાં નિહિત બેવા બ્રહ્માના અનંત પ્રકોપને કેવળ આત્મસંયમ દ્વારા જ ગ્રાપું કરી શકાય છે.

આત્મસંયમી મનુષ્ય કદી પણ સંસારી સંબંધો

અને બાવનાઓથી ઉપજી થતી આસક્તિઓના બંધનમાં બંધાતો નથી. આત્મસંયમી મનુષ્ય જીવાં વસે છે તે જ તેના માટે અરજી અને તે તેના માટે મહારજી. આત્મસંયમી મનુષ્યને અરજીથી શું પ્રયોજન? અને આત્મસંયમ વિનાનો મનુષ્ય કદી જંગલમાં વસે તો પણ તેનો શોઅથ?

આત્મસંયમી મનુષ્યને પરલોકમાં ભોટો બદલો મળે છે. આ લોકમાં તેને આદર મળે છે અને પરલોકમાં તેને ઉચ્ચ ઘેમની ગ્રાસી શાય છે. તે પ્રથમની સ્થિતિ ગ્રાસ કરે છે. તે મુક્તિ અથવા ભોક્ત પામે છે.

(૩) ઉપરતિ

શામ અને દમ પછી ઉપરતિ. ઉપરતિ એટલે અતિતૃપ્તિ અથવા પરિતૃપ્તિ. વિષયભોગની કામનાઓથી સંપૂર્ણપણે મનને વાળી લેવું રે ઉપરતિ. આ સ્થિતિ ત્યારે જ આવે કે જીવારે સાધકે વિવેક, વૈરાગ્ય, શામ અને દમનો બરાબર અભ્યાસ કર્યો હોય. વિવેકચૂદામણિયાં શ્રી શંકરાચાર્ય મહારાજ ઉપરતિની નીચે પ્રમાણે વ્યાખ્યા આપે છે:

“અનાત્મ પદ્ધાર્થોના કારણે મન કાર્ય કરતું અટકે તેનું જ નામ સર્વોત્તમ ઉપરતિ, અથવા આત્મપ્રતિ નિવૃત્તિ (પોતાની જાતને પાછી બેંચી લેવી તે)” આત્મ-અનાત્મ વિવેક અનુસાર - “શાસ્ત્રોમાં આદેશોલાં કોઈ કર્મો અને ખાર્થિક કિયાઓ અથવા ઉજવાડીઓમાં ભ્રાગ વેવાથી શૈલાંત્રિક રીતે દૂર રહેતું તે ઉપરતિ. બીજી રીતે જોઈએ તો ઉપરતિ એટલે જેમાં મન શ્રવણ, મનન વગેરેમાં અવિચિત રીતે સંલાન રહે તેવી મનની સ્થિતિ. તેટલાક ઉપરતિનો અર્થ બધાં જ કર્મોનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ગ્રહણ કરવો તેવો કરે છે.

શાયા શુભ અને વિપુલતાનો અનુભવ કેવળ પરમાત્મામાં જ શક્ય છે. તેવા આધ્યાત્મિક અથવા સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી તથા વિવેકથી ઉદ્ભવતો અંતરિક સંતોષ એટલે ઉપરતિ. આ ભાગ જગતના પદ્ધાર્થો અપૂર્ણ અને દોષભર્યા છે અને ભાગ આત્મિક અનુભવ જ પરિપૂર્ણ અને

દીખરહિત છે એવી માન્યતા તેનામાં જીવારે બરાબર હાય છે અને તેની તેને બરાબર પ્રતીતિ હાય છે ત્યારે શાની સાધક આ દશ્યમાન જગતના કણિક નામરૂપોમાંથી પોતાનું મન વાળી લે છે અને પોતાની જાતને સતત આત્મ વિંતાન અને ભગવત સ્મરણમાં લીન ગ્રાફવામાં જ સંતોષ માને છે.

જીવારે કોઈ મનુષ્ય નિઝન કોટિના નિરર્થક્તા જુબે છે અને ઉચ્ચ વસ્તુની સાર્થક્તા સમજે છે ત્યારે તે પોતાના મનને નિઝન વસ્તુઓમાંથી વાળી લઈ ઉચ્ચ વસ્તુઓમાં એકાગ્ર કરે છે. મનની આ સ્થિતિ એ જ ખરેખર ઉપરતિ છે. ઉપરતિમાં સ્વિંત થયેલો સાધક વિવિધ પ્રકારના પદ્ધાર્થો વચ્ચે રહેવા છતો પણ અવિચિત રહે છે. તે અંતઃકેન્દ્રી બને છે.

(૪) તિતિલા

ઉપરતિ પછી આવે છે તિતિલા. તિતિલા એટલે સહનસક્તિ. સાધકે ધીરજપૂર્વક કૃતી-અરમી, સૂખ-દુઃખ વગેરે જેવાં હેઠો સહન કરવાં જોઈએ. વિવેક ચૂધામણિયાં શ્રી શંકરાચાર્ય તેની આ પ્રમાણે વ્યાખ્યા કરે છે:

“ઉપાય અથવા ઈલાજ કરવાની વિતા કર્યા સિવાય બધાં જ દુઃખો સહન કરવાં અને સાથે સાથે તેમની અસર વિશે વિતા કે શોકથી સર્વથા મુક્ત રહેતું તેનું નામ તિતિલા.” આત્મ-અનાત્મ વિવેક અનુસાર, “કોઈ ગુનો કરતાં આપણને શિક્ષા કરવા માટે શક્તિ ખગવતી વ્યક્તિ પ્રત્યે સહનસક્તિ દ્યાખવવી તે.”

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને ઉપદેશ આપતાં કહે છે કે હું અને ગરમી સહન કરો. તેઓ કહે છે - માગમાસ્યશાસ્ત્રસ્તુ ક્ષીનેષશીતોષણસુષ્ણાદુઃખાદઃ ।

આગમાપાણિનો ઉનિષ્ટાતાસિતિકસ્વ ભારત ॥

ચેહિન આધ્યાત્મનેતે પુલબે પુરુષબર્થમ ॥

સમદુઃખસુરાં શીર્દોઽમૃતત્વાદ કલ્પતે ॥

(અંતઃ ૨ - ૧૫)

“હે કુરીપુન! હિન્દ્રયોનો તેમના વિષયો સાથે સંબંધ થાય છે, તેથી જ મનુષ્યને ટાક, તડકો, સૂખ તથા દુઃખ લાગે છે, પરંતુ એ વિષયો અને એ સંબંધો તો ઊપરાત્મિ અને નાશવાળા હોવાથી અસ્વિચ છે, માટે હે બારતા તેમને તું સહન કર.”

“હે પુરુષ ગ્રેજા એ પ્રમાણે જેને વિષયોના સંઘોગ કે વિષોગથી હર્ષ કે શોક પતા નથી તથા સૂખ અને દુઃખ જેને સમાન છે તે જ ધીરજવાન છે અને એવો ધીરપુરુષ જ મોદાનો અવિકારી થાય છે.”

કેટલાક સાખકો શિયાળામાં નન રહે છે. કેટલાક સાખકો હાથ ઉંચા કરી એક પગે ઉભા રહે છે. કેટલાક નદીના ઠાક પાણીમાં (કુમર સુધી ઉભા) રહી હીએ મંત્રનો જપ કરે છે. કેટલાક સખત તડકામાં ઉભા રહે છે. કેટલાક ઝડ ઉપર ઉપિ માથે લટકી નીચે અનિ પ્રગટાયે છે. કેટલાક ખીલાની પણારી ઉપર સૂવે છે. આ બધા દારા તિરિકાનો અભ્યાસ થાય છે. તેનાથી ઈચ્છાશક્તિ તેળવાય છે. કેટલાક પંચાનિ તપશયાર્થી કરે છે. તેઓ સખત તડકામાં ચારે બાજુને અનિ સુણગ્રાવીને વચ્ચે બેસે છે, પરંતુ બગવાન શ્રીકૃષ્ણ આવી કઠોર તપશયાર્થીને વિકારે છે.

અશાલાભિહિત્યોર્તત્વનોદેત્તાપોજનાઃ।
દસ્પાહેકારસંયુક્તાઃ કામરાગાદસનિવતાઃ ॥

(ગીતા ૧૭ - ૫)

કર્મયન્તઃ શરીરસર્વ ભૂતગ્રામમચેતસઃ ।

માંસીનાનઃ શરીરસર્વ તાનિગ્રહયાસુરનિષ્ઠયાન ॥

(ગીતા ૧૭ - ૬)

“ધર્મશાખોમાં નહિ કહેલી એવી ધોર તપશયાર્થી જે ધોકો આચારે છે તેઓ દ્વારા અને અંકારી તથા અમનાઓ અને આસક્તિઓના બળથી પુક્ત થયેલા હોય છે; તેઓ ઉપવાસાર્થ વડે શરીરમાં રહેલા પૃથ્વી આદિ પંચમહાભૂતના સમૂહને દુર્ભળ કરીને શરીરમાં રહેલા મન અને મને-અંતર્યામીને-કાદ આપીને તપ કરે છે માટે એવાઓને તું આસુરી નિશ્ચયવાળા જાણ.”

કેટલાક તિરિકાને જ પોતાનો હેતુ અથવા અંતિમ હોય બનાવે છે. વાસ્તવમાં તિરિકા સાખનમાત્ર છે. વોડોક અભ્યાસ કરવાથી હેતુ સરશે. સાખક ખુલ્લે પગે, છની વિના ચાલી શકે અને ખુલ્લી જર્ણીન ઉપર ખુલ્લામાં સૂઈ છઈ શકે તેટલી કાપતા તેનામાં હોવી જોઈએ. જે વોકો નિવૃત્તિમાર્ગ અપનાવવા માગતા હોય તેમણે તેઓ સંસારમાં હોય ત્યારે આનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

જ્યાં જ્યાં ગતિ હોય, જ્યાં જ્યાં જીવનની અભિવ્યક્તિ હોય ત્યાં ત્યાં બે વિસુદ્ધ બજો, દંડો અસ્તિત્વ બચાવે છે. કેટલાક અશાની સાખકો દુઃખદ અનુભવોથી દૂર રહેવા અને માત્ર સૂખદ અનુભવો જ અનુભવવા હીએ છે. આ તો મોટામાં મોટી મૂર્ખાઈ છે. શું અંધકાર વિના પ્રકાશ શોભે બધો? કાંટા વિના ગુલાબ સંભવે બચાં? નુકસાન વિના લાભ હોય બરો? નિષ્ઠળતા વિના સંફળતા સંભવિત છે બરી? હાર વિના છાત સંભવે બરી? દુઃખ વિના સૂખ હોય બરું? ચાપેશતાના તથા ઉપર આ સંપૂર્ણતા: દંદનું ન હોવું અશક્ય છે. કુદરતના અનંત નિયમોને ફેરવી નથી શકતા. જે શાની પુરુષ દ્વારા દીતે આને સમજે છે અને પૂર્ણ સહકારથી ચાલે છે તે જ સૂધી બઈ શકે, બીજા નહિ.

કેટલાક અશાની વોકો માને છે, “જો આ જગતમાં રોગો ન હોય, જો તેમાં જીનાખાની બજબળતી ગરમી ન હોય, જો તેમાં સદ્ગ શિયાળો જ હોય, જો કુનિયામાં દુઃખ ન હોય અને જો આ જગતમાં વાષ, સિંહ, સાપ, વાંછી, માખીઓ, મણજો વગેરે ન હોય તો આ જગત ખરેખર સ્વર્ગ બની જાય.” જ્યાં જ્યાં આધ્યાત્મ હોય છે ત્યાં ત્યાં પ્રત્યામણત હોય છે જ. દુઃખ વિના સૂખ હોઈ શકે જ નહિ, સૂખ અને દુઃખ એ તો એક જ સિક્કાની બે બાજુઓ છે; એક જ વસ્તુમાં બે નામ છે. આ જગતમાં દુઃખ જ એક માત્ર જાતમ વસ્તુ છે. દુઃખ

આપજી આંખ ઉથાડનારું છે. દુનિયામાં દુઃખ છે તો મનુષ્ય દુઃખથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરે છે અને તે પ્રયત્ન કરવામાં જ તે અમર અને દુઃખથીન્ય ધાર્મની ઘોંગ કરવા પ્રયત્ન કરે છે અને છેવટે તે પોતાની દદયગુહામાં રહેલા અને બધાં નામદુપોમાં રહેલા અન્નિદાનંદ આત્માનો સાસાત્કાર કરે છે. તરવણાની બધી જ શાખાઓ છે આજે પણ જીવિત છે તેએ પોતાના અસ્તિત્વનું સુમર્થન કરી શકે છે કારણ કે તે બધી જ આ દુઃખનું મૂળ શોષવા અને તેને દૂર કરવાના ચો઱્ય ઉપાયો શોષવા પ્રયત્ન કરી રહી છે. ધારો કે મનુષ્ય ઉપર વર્ષાવેલી દુઃખ રહિત દુનિયા પ્રાપ્ત કરે તો તે આત્મસાસાત્કાર માટે કદી પ્રયત્ન કરસે બચો? તેનો વિચાર સુદૂર નીહિ કરે. તે સંગ્રહાની કીચડમાં અસંતોષ, અશાંતિ અને ચંચળતાપૂર્વક પહોંચે રહેશે.

શાની પુરુષ કહી પજી બડભાડ કરતો નથી. તે પોતાની જીતને, પોતાની દદયગુહામાં રહેલા દંદાતીત,

અચળ, કાયમી, સાણી, ચૈતન્યમાં સ્થિર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. પછી સંસારની ગતિવિધિઓને નિશ્ચલ મનથી ધ્યાનપૂર્વક સાચીભાવે જુબે છે. દરેક વસ્તુ તેને પ્રલાની લીલા લાગે છે. તે હિંદ્ય યોજના સમજે છે. તે સર્જનના અજૂને અજૂનાં બુદ્ધિમત્તા જુબે છે તેને કુદરતના અનંત નિયમો અને દંડો વિશે ઉંડી સમજ એ શાન ઉપર આધ્યાત્મિક સાચી તિતિક્ષા. તેનો અલ્યાસી ગમે તે પ્રકારની મુશ્કેલી કે આપણિ સહન કરી શકે છે. ગમે તેવા ભયાનક રોક સમાચારથી પણ તે વિચિત્રિત થતો નથી. જેમણે શરીરને યાતના અથવા કષ આપીને શારીરિક તિતિક્ષા કેળવી છે તેવા તિતિક્ષાઓ કરતાં તે શ્રેષ્ઠ છે; કારણ કે શારીરિક તિતિક્ષાઓ કોઈ ભયાનક આફિત આવે ત્યારે કેટલીક વાર નિષ્ફળ જાય છે. જે તિતિક્ષાએ શાન દ્વારા તિતિક્ષા કેળવી છે તે બધા તિતિક્ષાઓનો ગાજ છે.

□ ‘આત્મના’માંથી સાભાર

ॐ
પ્રાર્થના !
હે પ્રલુ !
મને પ્રલુ બનાવ.
કે જેથી મને તારી પ્રસુતા મળો.
ને મળે મને તારી કુરુષા, વામા, ઉદારતા અને દધા.
તારી ઉદારતા અને પ્રકૃતિ પ્રત્યેનો તારો પ્રેમ;
તારી સમતા, ઓજસ, તેજ અને ગુરુત્વ.
આ બધું મને મળે જ;
આ સિવાય તારા લંડારમાં જે કંઈ હોય
સુખદ, સમૃદ્ધ અને શાંતિપૂર્વી તે બધું જ મને આપ;
અને પછી હું પ્રાર્થિતે;
આ પ્રાર્થના સૌ કોઈ કરે, જેથી બધાને આ બધું જ મળો;
અને વિશ બને સર્વાંગ સુદર, પરિપૂર્ણ બસ,
તારું જ રૂપ, તારું જ સ્વરૂપ.
ॐ શાંતિ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્મમાર્ગદાર

મોક્ષ માટે આવશ્યક : આત્મવ્યવસ્થિતિના

- શ્રી સ્વામી પિતાનંદશ

માનવજીતના મહાન આચાર્યોએ આપજાને આધ્યાત્મિક જીવન વિષે શીખવ્યું છે કે જીવાં સુધી માનવ સહજ હોતે, સ્વેચ્છાથી અને ઈરાદાપૂર્વક, પોતાના નિઝન સ્વભાવને નિયંત્રણમાં રાખવા અને તે પર કાબૂ મેળવવા પ્રયત્ન ન કરે તેમજ પોતાની અભિનૃત્યિઓ, મનોવિકારો અને ઈન્દ્રિયોની ભૂલ પર મલ્લુત્વ ન જમાવે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક જીવન કે અનુભવનો કોઈ પ્રશ્ન ઉદ્ભબતો જ નથી.

જો ઈન્દ્રિયોના ઉપલોડો તરફની ઈન્દ્રિયોની અભિનૃત્યિ અને અસુખ વાસનાઓ અને ભોગો પ્રતી મનનો આવેગ વશમાં ન રાખીએ, તેનો સામનો કરી તેને નિયંત્રિત ન કરીએ તો આધ્યાત્મિક જીવન એક દીવાસ્વાન કે કલ્યાણ જ ફક્ત બની રહે. બહેને તેને ક્રોષ-કલ્યાણ યોજના કે કલ્યાણ ન ગણો પણ તે હારની બાધા છે. તે ફક્ત જોતું-જોક્ષતું, ચડ-ઉત્તર, કમાતું-જર્યતું ગણાય, કદી કશું મેળવતું, કદી કશું પ્રાપ્ત કરતું, કદી કશો વાલ મેળવવો-એવું ન કહેવાય.

આની ચારી આત્મનિયંત્રક છે. પોતાના ઉચ્ચતર હિંદ્ય સ્વભાવની સફળ જીગૃતિ અને સંક્ષિપ્ત અભિવ્યક્તિ માટે માણસના નિઝનતર માનવ-સ્વભાવને વશ કરવા ગંભીરતાપૂર્વકનો પ્રયત્ન એક પૂર્વપિદ્ધિત શરત છે. બધા યોગો, યોગીઓ અને યોગનાં પાદ્યપુસ્તકો આ વાત જ કહે છે. સૌથી મોટી જીત જીત-પ્રકૃતિ-સ્વભાવ પરની જીત છે. આ વાત સ્વીકારવી જ પડે. માણસના આધ્યાત્મિક સાધના અને જીવનની સફળતા માટે આ હકીકત સ્વેચ્છાથી સ્વીકારવી જ રહી. આમ ન કરીએ તો જીતને બેબકા થઈએછીએ.

આ સંદર્ભમાં મહાનુભાવોએ કહ્યું છે : “જો આત્મનિશ્ચાહ સિવાય, માણસના નિઝન સ્વભાવ, માણસના વિવિધ ભૂલ, ઈન્દ્રિયના આવેગો, વાસનાઓ, ક્રમવાસનાઓ પર કાબૂ મેળાવ્યા સિવાય આધ્યાત્મિક જીવન અને સુક્રિતિ શક્ય હોય તો સાગરની સપાઠી પર

પર્વતની હારમાળા તરી શકે તે પણ એટલું જ સંભવિત હતું જોઈએ.”

કોઈ એક વ્યક્તિ જેને સર્વોચ્ચ મેળવવા છેછા હોય તે જો નિઝનતમથી સ્વુળતમથી, પોતાની અંદરના પશુથી પોતાની જીતને છોડાવવા નાખું હોય તો તેના માટે સર્વોચ્ચને પામતું કેટલું અશક્ય બને તે દર્શાવવા તેમણે ઉપર પ્રમાણે કહું હશે. આ વિસંગતિ અજ્ઞાય. જો ગંગાકંઠે જતું હોય તો જીવાં બેઠાં હોઈએ તે સ્થળ છોડતું પડે. જો દ્વારાદેશ કે હરિદ્વાર જતું હોય તો શિવાનંદ આશ્રમ છોડવો પડે.

આ વાતનો સ્પષ્ટ તર્ક સ્વીકારવો જોઈએ. આપણામાં ભુલ્લ છે, સમજા છે, વિવેક અને વિચાર છે, પુસ્તકનું જીવન તેમજ ઘણો સંત્સંગ છે. આપણે કશુંક ઉચ્ચતર મહત્તર મેળવવાનું ઈજીતા હોઈએ છતાં હાલ પકેલી વસ્તુને છોડવા તેથાર ન હોઈએ તો આપણે કેવા ભૂર્ખ કહેવાઈએ ? આપણે વિચારપૂર્વક યોગ્ય રીતે સમજતું જોઈએ કે આજીન પ્રગતિનું પગલું લરવું હોય તો ગ્રાધ્યમિક શરત સ્વીકારવી પડે.

આ સમજજીથી આપણે આપણી જીત સાથેના એટલે કે આપણી માનવ પ્રકૃતિ સાથેના, આપણી ઈન્દ્રિયો અને તેની ભૂખો સાથેના, આપણું મન અને તેની ઈચ્છાઓ, લાલસાઓ સાથેના સંબંધો બાંધવા જોઈએ. ભોગ તેમજ મોક્ષ એકસાથે ન સંભવે. “ત્યાગેનેકે અમૃતતાવમાનણું : - અમરતા ત્યાગ મારફત જ મળે.” “ત્યાગત શારીઃ અર્નતરમુ - ત્યાગ પછી તરત જ શાંતિ મળેછે.”

આ બાબત સમજશું ત્યારે જ આધ્યાત્મિક જીવન, યોગ-ખરો યોગ, અસહી યોગ શરૂ કરી શકીશું. આ યોગનો કક્ષો છે. આત્મવ્યવસ્થા, આત્મનિશ્ચાહ અને સંયમ ઉપર યોગનો આધાર છે. તેથી એક સાધક, એક યોગી સારભૂતપણે આત્મવ્યવસ્થાપૂર્વ માણસ છે, જે પોતાની જીતને

વાસમાં ચાખે છે, તે કોઈના વાસમાં નથી તેમ કઠપૂતળી પણ નથી. આ વાતને જે બધી દર્શિયે સમજવી જોઈયે તેમ સમજે.

ઈશ્વર તમારા પર અનુગ્રહ કરે જેથી, તમે આ સત્યનું ચિંતન કરો, આ સત્ય મુજબ વર્તવાની શક્તિ આપે અને તેનો તર્ક, તેની અનિવાર્ય આવશ્યકતા, તેનું મહત્વ અને તેના અગ્રણીત લાભ તમે જ્ઞાનવા લાગો. આમ કરવાથી તમે વધુ મોટો લાભ પામશો અને તમારું સર્વોચ્ચ કલ્યાણ થશે.

જીત પર વિજય

ખૂબ મૌંણ, અષાંગેલ મોતી ગુરુહેવે આપણને દેખાડું છે. તેઓએ એક ઉત્કૃષ્ટ અને ઉત્તમતર જીવનનો આદર્શ આપ્યો છે, જેનાથી આપણું જીવન માણન અને ઉદાત્ત બની મહાત્વપૂર્ણ બને છે. જીવન પાછળ એક ઊર્ધ્વ અર્થ અને ઉદાત્ત, ઉત્કૃષ્ટ પ્રથોજન સમાપ્યેલાં છે, જીવન ટકી રહેતું, સંખર્ય કરવો, જીવી જરૂર એમ નથી, જીવન પ્રાપ્તિ, સિદ્ધિ, ભવ્ય પરાક્રમા છે.

આ વાત સમજાય અને ચરિત્યાર્થ થાય તો જીવન જીવવા જેવું લાગે. દરેક દિવસ જીંડા મહાત્વનો અને અધ્યાત્મિક બની રહે. દરેક દિવસ, જીંદ્ગી કે એક સાહસ બની રહે - જીત પર વિજય મેળવવાનું સાહસ, દેખીતા આડે આવતા સંયોગો, જે ખરેખર આપણી જીત પર જીત મેળવવા મદદરૂપ થતા અવસરો હોય છે, તેના પર આધિપત્ય જમાવવાનું સાહસ.

આવો વિજય ખરેખર બધી સંભવતાઓની દોયનો વિજય છે. બીજા પર સરસાઈ મેળવવી એ એટલું બધું મુશ્કેલ નથી. હોદ્દો, સત્તા, આધિકાર, ધન-સંપત્તિ, શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિત્વ, પ્રભુત્વ, બળ અને આવા વાણી પરિબળો માણસને મદદ કરી શકે. સાથે-સાથે અહંકાર કોકર, પ્રતિષ્ઠા, આત્મ-સંતોષ, એક વિશિષ્ટ જીતની અકારણ, અસુંગત ઉપલબ્ધિનો સંતોષ જેવા બીજા આવેગો પર સરસાઈ મેળવવી પડે છે. છેલેટનું વિશ્વેષણ કરતાં આ બધા પરિબળો પોકાણ, બિનજીયાદક અને નકારાત્મક પુરવાર થાય છે, જે જીત પર વિજય પામવા માટે જરૂરી નથી.

જીત પર વિજય મેળવવાની વિધિમાં કોઈ ખાલ અધિકાર-હક-હોવાનો મગ્નિ નથી. માણસ કેટથી પોકાણ છે. તેથી તે પોતે વધુ પક્તો વાકેક હોય છે. આમા જીજતમાં બીજા કોઈથી પણ વધુ સારી હિતે વ્યક્તિ પોતે પોતાની ગુંડીઓ, કમીઓ, અપૂર્ણતાઓ અને ન્યૂનતાઓથી ત્ત્વપક્ષે સભાન હોય છે. સમસ્ત જગત ઓનાના પૂત્રણાને બહે દેખે, પણ સોનાનું પૂત્રણું તો તેના પગ માર્ગીનાછે તે વાતથી સભાન હોય છે.

જ્યાં આંતર-અવલોકન હોય ત્યાં નઅતા આવે. જ્યાં જીતું અને દિલથી કરેલ આત્મવિશ્વેષણ હોય ત્યાં વ્યક્તિ પોતાની અપૂર્ણતાનું ખરું મૂલ્યાંકન જીજતી હોય છે અને આ મૂલ્યાંકનના કરાશે વ્યક્તિ પોતાની અપૂર્ણતા ઓળખી જઈ હોય છે. તેથી માણસમાં જીત પર જીત મેળવવા ખંતથી કામ કરવા અને પોતાને સંપૂર્ણ કરવા આવેજ ઉદ્દેશ્યે છે.

જો અંતર-અવલોકન, વિશ્વેષણ અને નઅતાને છોડી દઈ માણસ પોતામાં જે કંઈ સારું હોય તેને જ જીવવા લાગે તો બધી ઉત્કાંતિ, મગતિ, પોતાના પરનું આધિપત્ય અને આત્મસ્ફુરારણા ઠપ થઈ જાય છે. માણસ આત્મ-સંતોષી અને સ્વતંત્ર થઈ જાય છે. આવા આત્મસંતોષીપણા અને સ્વતંત્રતાના અભિમાનથી વધુ મોઢું જીવેખ અને ભવ્ય આધ્યાત્મિક જીવનમાં બીજો કોઈ નથી. આ એક મોતી આપણીલી છે, બાધા છે જેને દૂર કરવી જરૂરે.

માણસ ખરેખર શું છે તેનું ભાન થતાં એક મોતી હિંદુા, એક મહાન સંકલ્પ અને જોરદાર નિર્ઝય ઉદ્દેશ્યે છે. “ના, હું જીત મેળવીશ - મારી બહાર રહેલ કશા પર નહિ પણ મારી અંદર રહેલ દરેક વસ્તુ પર જીત મેળવવી જરૂરી છે. હવે તો ‘હરું કે મરું’ થતું હોય તે થાય, હું તો વિજય પામીશ અને સફળ થઈશ જ કારણ કરત આ હેતુ માટે જ મને જીવન મળ્યું છે. જ્યાં સુધી હું સફળ નહિ થાઉં ત્યાં સુધી હું જંપીશ નહિ, કારણ મને ખરેખર છે કે જે સિદ્ધિ હું પામવા માગું છું તે મારામાં જ છે. મારે તે ફરી શોધી કાઢવી પડ્યો. જે દંકાઈ જઈ છે તેને પુછીલી કરવી પડ્યો. મારે તેને ફરી કાર્યરત કરવી પડ્યો. મારે તેને

પ્રભટ કરવી પડ્યો. આ જ તો જીવન છે. તેથી મારે દૂર ખોજ કરવા જતું પડે તેમ નથી, પરંતુ તે માટે મહેનત કરવી પડેણે !”

વધુ સુધોઽય શબ્દોના અત્યારે ‘ખોજ કરવી’, ‘શોષ કરવી’ જેવા શબ્દો વપરાય છે. માન્યસના જીવનના ભાગ્ય સ્થળ-કાળ પરિમાણના સંદર્ભમાં આ શબ્દો વાપર્યા છે. આ ભાગ્ય જીવનમાં જ્યારે કશુંખ ખોવાઈ જાય છે ત્યારે માન્યસે તે ખોળું પડે છે. માન્યસ અહીં-તહીં સર્વત્ર થોડે છે. બીજો વધુ પોઽય શબ્દાઘોગ ન હોવાથી આપકા આધ્યાત્મિક જીવનના ગુહ અંતર્દિક પરિમાણને પક્ષ તે શબ્દો લગાડીએ છીએ, જોકે બાદ પરિમાણમાં તે શબ્દોથી જે અર્થ સમજાય છે તેવો અર્થ આધ્યાત્મિક કોત્રમાં થતો નથી.

આમ તો કશુંખ ખોજવાનું નથી. કશુંખ ખોવાયું નથી. બધું જરૂરું જ છે. ફક્ત આપકાને ભાન નથી કે તે અહીં જ છે. હા, કદાચ જરી જવાનું બનતું હોય પક્ષ કશુંખ પોતવા- શોષવાનું નથી. જ્યારે વૃદ્ધ દાદાજી પોતાના કપાળ પર ચશ્માં ચંગવી દે, પછી ખોવાઈ ગયાં માનીને બધે શોષતા ફરે ત્યારે તેમણે જાતે જાણતું પડે કે પછી કોઈએ કહેતું પડે, “દાદાજી, તમે ચશ્માં જુમાવ્યાં જ નથી. જુઓ - ખરાબર કપાળ પર જ છે.” તેવી જ રીતે, તમારે ફક્ત કરી જાણવાનું છે, યાદ કરવાનું છે, સ્મૃતિ તાજી કરવાની છે, આ જાતે ભૂલી જવાની ટેવ કઠવાની છે. આધ્યાત્મિક જીવનમાં આ પરિસ્થિતિ પ્રવર્તે છે.

આ પ્રમાણે એ એક રહસ્યમય અંતરયાત્રા છે, કહી અપ્રાપ્ત ન હતું, તેની પ્રાપ્તિ કરવાની છે. કારણ ફેને શોષવા માટે તમે વલખાં મારો છો તે બ્યક્ટિ-પુરુષ- તમે જ છો. જે તમારે થતું છે ‘તે’ તમે પહેલાંથી જ છો, પરંતુ તમે કશુંખ લિમન છો તેવા જુદ્ધ જડ દાદી બેઢેલા જ્યાલને ઉખાડી-ફેંકી દેવા માટે ખૂબ જબરી મહેતન કરવી પડે છે.

અને આ પ્રવૃત્તિનો સાર “દાદાજી” શબ્દમાં આવી જાય છે. તમારે સતત ઉધ્યમી રહેતું પડે. દાદા ધારક્ષ કરવી પડે - શાસ દેવા બધ કરો તો શારીરિક દર્શિએ - જીવિક દર્શિએ - જેમ થોડા સમયમાં તમાડું અસ્થિત્વ ન રહે, તે જ પ્રમાણે આત્મવિસમૃતિનો અત-

જાવવા, માન્યસના પોતાના ખરા, મૌલિક, શાશ્વત આત્માને પોતાનાથી વિમુખ થતો ટાળવા - આ નકલી, અનિત્ય, અસ્થિત્વ ન ધરાવતી બ્યક્ટિત્વના પોકળા, ભૂલભરેલા ખોટા જ્યાલને ફેંકી દેવા - એક નવીન જીગ્રાત ચેતનાના અવિરત - આસ્થાદિત - જરૂરાની જેમ પ્રયત્ન જરી રાખવો જોઈએ.

જ્યાં સમય અટકી પડે છે અને તમે કાપમ માટે તમારા આત્મા હો છો. તેની તમારી પોતાની નવીન જીગ્રાત થયેલી આત્મસભાનતાના ઊંડાશમાં આ સમાંતર, અંતર્દિક, આદ્યય જરણું હોતું જોઈએ. જે તેના સતત ગતિશીલ અને આસ્થાદિત પ્રવાહમાં રુક્ષવટ વગરનું હોય અને ખાતાં, પીતાં, ઊંઘતાં, કાપ કરતાં કે આગામ કરતાં બધા જ સમયે ગતિશીલ હોય. આ શીખવવા જ બધા ઉપદેશો હોય છે. લોકો તેને સર્વોઽય શાન કરે છે. બ્યક્ટિ વિષેનું સર્વોઽય શાન એટલે તેના પોતાના આત્માનું શાન. એટલે ઊંઘતા રહેલા લોકો વચ્ચે તેણે જીગ્રાત રહેતું પડે, બેઘ્યાન લોકો વચ્ચે સાવધાન રહેતું પડે, આણસ્થુ લોકો વચ્ચે હંગેશ ચક્રિય રહી, જ્યાં ચાનિને કોઈ સ્થાન નથી તેના અવિશ્લિન્ન પ્રભાત અને દિવસમાં જવતું પડે અને આ પ્રયત્નમાં, ખોટી દિશામાં હુટેવ-પ્રેરિત લિલાદી વિશારસણીને ખકો મારી કાઢી નાખવા જબરી સરસાઈ મેળવવી પડે. આટહું જ છે. અનેક જનમોના જુની આહતોના સંવેદના કારણે હાલ અંતઃકરણ પર હકૂમત ચલાવનાર શુલ્ક નિઝન જીવનો ઉચ્ચ જીગ્રાત આત્માએ ખંડનાત્મક વિરોધ કરવો રહ્યો. આ ભૂલોનું જરણું બધ થતું જોઈએ - અટકું જોઈએ - અને સત્યનો હુવારો ઊડનો ચાલુ થવો જોઈએ, જે સંચિદાનંદના મહાન સાગર રૂપે એક અખંડ, સદ્ગ વહેતો જરો અંતરમાં છે તેના પર અહીં અને અત્યારે જ જાસન કરે.

આ સાઠા જીગ્રાત સભાનતાવાળા જીવનની લેટ તમને પરમાત્માની કૃપાથી અને જુરૂદેવના પ્રેમાણ આશીર્વાદથી મળે, જેથી તમારું જીવન પ્રકાશભર્યું થાય અને તમે સાંસું જીવન જાવો!

□ ‘બ્યક્ટિપથ’માંથી સાભાર

પૂર્વિતા માટે મથામણ-૨

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

સાપેક્ષતા-સંબંધોને સમજવા સૌથી કઢિન છે. આ શાખ્યોધી તો આપણે ખૂબ ટેવાયેલા છીએ : “હું તમારી સાથે સંબંધ રાખું છું, તમે મારા સંબંધી છો; હું તમારો ભાઈ છું. તમે મારો ભાઈ છો.” આ પ્રકારના સંબંધો હોય છે એ સારું પણ આ તો વાત કરવાની એક ચીત છે અને વસ્તુઓ સાચા સ્વરૂપને જીવણા વગર એક માની લીધેલી બાબત છે. સંબંધની સમજવા મુશ્કેલ છે, કારણ કે જે બે વસ્તુઓને તે જોડે છે તે વસ્તુઓ જોડાવાના અર્થમાંથી જ છટકી જ્યા છે. મારો તમારી સાથેનો સંબંધ છે. તો એ સંબંધનું સ્પાદીકરણ કરવાનું મારા માટે મુશ્કેલ છે. તમે જેને સંબંધ કહો છો તે કેવળ વ્યાકરણની રીતનો શબ્દ જ રહેછે. એની તત્ત્વિક ઘોયતા રહેતી નથી. મારો તમારી સાથે સંબંધ છે એમ કહેવાનો અર્થ હું અને તમે અભિજ્ઞાન છીએ એવો થતો નથી. જો ‘ઝ’ ની સાથે ‘ઝ’નો સંબંધ નિકલતમ હોય, તો પણ કંઈ ‘ઝ’ એ ‘ઝ’થી અભિજ્ઞ છે એવો અર્થ થતો નથી, કારણ કે જો ‘ઝ’ અને ‘ઝ’ વચ્ચે સંબંધ રહ્યા હોય તો પહેલાં ‘ઝ’ અને ‘ઝ’ વચ્ચે લેછ તો નકરી થયો જ જોઈએ. જો ‘ઝ’, ‘ઝ’ કરતા જુદો હોય જ નહીં તો એ બન્ને એક જ હોવાથી ‘સંબંધ’ને અવકાશ જ નથી તો તો તમે બે વસ્તુઓના સંબંધની વાત જ કરી શકતા નથી; પણ જો તે બે ખરેખર જ જુદા હોય તો પણ વળી સંબંધ સંબંધી રહે નહીં. આમ, બનેની એ ભિજ્ઞતા કે અભિજ્ઞતામાં સંબંધ સંબંધી શકતો નથી. આમ, સંબંધ એ આપજા માટે એક મોટી સમસ્યા છે. આપજા કંબનને સાપેક્ષ બનાવતા આ પાયાના કોઈક તત્ત્વના કારણે આ આખી સૂચિ રહ્યા હોય છે. આને જ મહાન તત્ત્વજ્ઞાનીઓ કેટલીક વાર ‘માયા’ કહે છે. આ ન સમજ્ય તેવી રહ્યા હોયતાને, આપજાને સંપૂર્ણ નિઃસંબંધ બનાવતી, પૂર્વતઃ વથવતી બનાવી દેતી આ પાયાને આપજે ડેઝાલું વાચ્યાળતાથી ‘અસત્ર’, ‘અય’ એવા

નામો આપીએ છીએ. એટલે આ પ્રકારના સંબંધો પર અવલંબેલી દલીલો છેવટે નકારી જ નીરડવાની. આ ચીતે, વસ્તુઓ વચ્ચેના સંબંધ-સિદ્ધાંતની સુનિશ્ચિત યોગ્યતા જ જો શક્ય ન હોય તો તે સંબંધી કોઈ દલીલનું મૂલ્ય પણ ન સંભવી શકે. અને આખું તર્કશાખ ઉદ્દેશ્ય અને વિષેયના સંબંધોને દલીલોધી સાચિત કરવા માટેની રૂચના સ્વિવાય બીજું કર્યું નથી. ઉદ્દેશ્ય અને વિષેયનું જોડાય થઈ શક્યું નથી. અને જો તે બન્ને ન જોડાતા હોય તો તર્કશાખ નકારું જ છે. તર્કશાખ ન હોય તો દલીલો પણ ન જ હોય, દલીલો ન હોય તો બચાવ ન હોય. અને બચાવ ન હોય તો આ જગતમાં કર્યું જ સંબંધી શક્યું નથી. અને છેવટે બધી વસ્તુઓની સ્થિતિ અંધાધૂંધી સુધી પહોંચી જાય. આમ, આપણે ખૂબ મુશ્કેલ, અગ્રય અને જીવનું અશક્ય બને એવા વાતાવરણમાં જવતા દેખાતા હોવા છતાં આપજામાં એવું કંઈક છે જે બધો બધો બધુંકર પરિણામોની ધમકી આપતા આપજી આપજામાં પર્યાવરણની વચ્ચે પણ આપજાને આ દુનિયામાં આગળ ધૂપવા મજબૂર કરી રશ્યું છે. આ બધાની આપજે પરવા કરતાના નથી. આ દુનિયા નરક હોય તો પણ આપજે અદી ગમે તે ચીતે જવવા માગીએ છીએ. આ ‘નરકવાસ’ની ઈચ્છા સ્પષ્ટ કરવા જેવી છે. આ સ્પાદીકરણ આપજામાં રહેલા કોઈક રહસ્યમય તત્ત્વ દ્વારા જ સંપાડે છે. એ તત્ત્વ ઘટનામય દુનિયામાંનું નથી અને ઘટનામય મન, સમજવા કે દલીલો દ્વારા પણ આપજે તેને સમજી શકતા નથી એટલે આપજો ‘ગ્રિયાજ તાજો સીમ ભસી, ફૂંકું તાજો ગ્રામ ભસી’ જેવી પરિસ્પિતિમાં મુક્યા છીએ. એ સામસ્યાની દિશાઓમાં ખેંચાઈએ છીએ. એક કોઈ આપજાને કહી રશ્યું છે કે ‘કંઈક લીલાર’ છે, જીવારે બીજું કોઈ અન્ય તહન નિરાળી બધારની ઈન્જિયોની વસ્તુને, ઈન્જિયોની દુનિયામાં રહેલી જીતાવે છે. ઈચ્છા-સાક્ષાત્કાર માટે કટિબદ્ધ થેલા, આધ્યાત્મિક જીવન

છવા તત્પર થયેલા સાધકની ચામે સામાજિક સંબંધોએ ઉન્ના કરેલી દુનિયાદારીના આ મૂળવજ્ઞો આવીને ઉન્ના રહે છે. માચ પિતાનું શું ? માતાનું શું ? બહેનનું શું ? સંબંધીઓનું શું ? શિષ્યનું શું ? ગુરુનું શું ? આનું શું ? તેનું શું ? હવે આ બધું સંબંધની વાબત સિવાય બીજું કશું નથી અને પૂર્ણતત્વ સંબંધવિહીન છે. એને 'અસંગ' કહી શકે. એનો કથા સાથે સંબંધ નથી એટલે 'પૂર્ણ'ની જંખના એ 'અસંગ'ની હસ્તીની જંખના જ છે, પરંતુ આ પરસ્યગ્રાપે સંસારનું આપણું અસ્તિત્વ એટલું સખત છે અને આપણે સાપેક્ષતાની ખીટીએ ભજભૂત ઢોરડાથી એવા તો બંધાયા છીએ કે આપણે આપણી પૂર્ણતવની જંખનાને સાપેક્ષતાની પરિભાષામાં સમજવા-સમજવવાની ભૂલ લગભગ કરી બેસીએ છીએ. આધ્યાત્મિક માર્ગનો આ એક મોટો ભય છે. ઈન્દ્રિયાનુભવને અંસુકરનાં આનંદનાં બીજાંમાં ઢાળી શકાય તે રીતના સંબંધોમાં બધી જ વસ્તુઓનો બચાવ કરવાનું - અરે, પૂર્ણતવની જંખનાનો, ઈશ્વર-સાશાંકરનો, મોકાનો પણ બચાવ કરવાનું આપણને ગમે છે. અમર્યાની હસ્તીનો ગ્રેમ પણ અનંત કાળ સુધી 'આ વ્યક્તિ છે' એવા અસ્તિત્વ દ્વારા સમજવવાય છે ! ઈશ્વર-સાશાંકરમાં થતી વ્યક્તિમાતાના વિષયના વિચાર માત્રથી લોકો લડકી ઉઠે છે અને એવા તત્ત્વજ્ઞાની પણ છે કે જે આવી શક્યતાને પણ નકારે છે, કારણ કે જો આપણે વિલીન ઘરી જઈએ તો પછી શું બાકી રહે ? જો સાધકનું જ અસ્તિત્વ ન રહે, તો એ કોને માટે જંખના કરે ? આ ભયપદ પરિસ્થિતિ આપણને મૂળમાંથી છલાવી દે છે અને આપણે કરી વખત સાપેક્ષતાના, સામાજિક અને શારીરિક સંબંધોના જૂના-પુરાજ્ઞા કોરોટા તરફ પણ વળીએ છીએ, તો પછી મહાભારતના યુદ્ધનો કશો અર્થ રહેતો નથી. અર્થું 'છેલ્લી સલામ' કરી દે છે ! 'અહીં મારા ગુરુજ્ઞનો છે, પિતામહ બીજ્ઞ છે, અહીં મારા ગુરુદેવ દ્રોષા છે, અહીં મારા પિતારાઈઓ છે, બધાના પૂર્વજ એક છે, બધાની નાડીઓમાં એક જ રક્ત વહી રહ્યું છે. શિશુ અવસ્થામાં જેમના ખોળામાં બેસી મેં વારતાળો સાંબળી છે એવા પિતામહ બીજ્ઞ ચામે બાકી તકચા જેવું

બીજું મોઢું પાપ કર્યું હોઈ શકે ? જેમની જીલવજીની જવાબદારી મારા શિરે છે, એવા મારા ઉપર ભદર ચાખતા મારા સંબંધીઓનાં દુઃખ અને શોકનું કારણ બનવા જેવું અને સામાજિક મૂલ્યોના નાશ તરફ અભિમુખ થવા જેવું બીજું વધુ મોઢું પાપ કર્યું હોઈ શકે ? શું હું આ સુંદર, લબ્ધ અને મૂલ્યોથી ભરપૂર દુનિયા નિરુદ્ધ મીટ માંડું ?" આપણે જેમાં જની રહ્યા છીએ તે માનવસમાજ ખૂબ ખૂબ અર્થવાળો છે અને આજે આપણે માનવસમાજ કરતાં જીવનમાં વધુ અર્થવાળું કશું જોઈ શકતા નથી. આપણો જે કંઈ ભષીએ-ગણીએ છીએ, ચાત-દિવસ કામ કરીએ છીએ, તે બધું કરતા માનવસમાજ માટે જ છે. આપણે જાણીશું કે આ સિવાય આપણા મનમાં બીજું કશું નથી. આપણી પાસે સંસ્થાઓ હોય, આધ્યાત્મિક નેતાઓ હોય, આપણે ગમે તે હોઈએ એ બધું માનવસમાજ માટે જ છે. એ બધું કંઈ ઉદર, નિલાડાં, વાણ, પર્વતો કે વૃદ્ધો માટે નથી. દેડકો દેડકાને જ ચાહે છે, બીજાને નહીં અને દેડકાઓ દેડકાંઓનો જ સંયુક્ત ચાખ્યસંબંધ રહ્યો શકે છે. આવું બધાનું છે. સમજદારીનાં બજાગાં હૂકતાં હોવા છતાં આપણે શુદ્ધ જંતુઓ જ છીએ અને આપણે ફક્ત આપણી જ જીત સાથે સંબંધ ધરવાએ છીએ અને અર્જુનની બધી દલીલો સાંભળતા મહાન કૃષ્ણ પર એનો સાવન નથણો પ્રભાવ જ પડે છે.

કેટલું દ્યાપાત્ર ! એક વીર નાયક આવું બોલી રહ્યો છે. મને લાગે છે કે તમે એના કરતાં વધુ સાતથાલ હશ્યો ! પેર, આ અણીને વખતો તમે હારી જાઓ છો, તમારાં સગંસંભંધીઓ, વરભાર, કોરંકાંખર વગેરેને છોડીને ઈશ્વર-સાશાંકરને માર્ગ ચહેલા હોવા છતાં પણ તમે મનુષ્યત્વની અને તમારી વ્યક્તિગત અમરતાની પરિભાષામાં જ વાતો કરો છો. તેમજ પ્રાકૃતિક જગતનાં મૂલ્યોનો બચાવ કરતા રહો છો. શું ઈશ્વર વિશે પણ તમે આવો જ સંતોષ મેળવવા છીએ છો ?

□ 'અનુભાવશીન'માંથી સાખાર

રક્તદાન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

રક્તદાન જીવનદાન છે.

વિશ્વાને હરસ્ફળાણ ભરી છે. માનુષની પ્રતિકૃતિ જેવો રોબોટ જનાયો છે, પરંતુ રોબોટ પાસે કામ લેવા માટે તો માનુષની યંત્ર ચાલકની જરૂર ખરી જ. હવે આ માનુષ જે રીતે કામ કરે છે તે તેનાં થારીરમાં ખસનતંત્ર, એવિધાનિકરણતંત્ર, પાગનતંત્ર, ઉત્સર્જનતંત્ર, અસ્વિપ્તંત્ર તથા ચેતનાતંત્રથી જીવનકાર્ય ગતિશીલ રહે છે. પરંતુ આ જીવાં જ કાર્યક્રોચ પ્રાક્તનવાયુથી કાર્ય કરે છે. આ પ્રાક્તનવાયુનું - ઓક્સિજનનું - વહન આપણામાં રહેલ લોહીનો સંચાર કરે છે.

આ લોહી અથવા રક્ત સંખે થોડું જીવાનું જોઈએ. લોહીમાં (૧) સીરિમ અથવા પ્રવાહી હોય છે. આ સીરિમ થારીરનાં તમામ અંગ ઉપાંગોમાં પ્રાક્તનવાયુ ઉપરાંત લોહીન્સ અને ન્યુક્લિન પોષકતાત્ત્વો પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. (૨) લોહીમાં રહેલ રક્તક્ષમાં લિમોઝ્લોબીનને સાચવે છે તેનું સંરક્ષણ કરે છે. લોહીન્સ-આધનને પ્રત્યેક કોણિકાઓમાં ઓક્સિજનના ભાધ્યમથી પહોંચાડે છે. (૩) રેતક્ષમો રોઝપ્રતિરોપક જામતા પદાવે છે. સંક્રમણ રોગો સામે પ્રતિકાર કરે છે. લિમોઝ્લોબીન ૧% થી ઓછું થાય રેવા લોકોને એનીમીક કહેવાય. તેઓમાં રોગ સામે ટકી શકવાની શક્તિ હોતી નથી; જે રેવા લોકો સરકારી કે કોઈ પક્ષ હોસ્પિટલમાં દાખલ થયા હોય તો જેવી રીતે કાચના જીતરામાંથી સૂર્યોદાય ઓરદાની અંદર અજવાનું અને તાપમાળન વધુ કરી શકે રેવી જ રીતે એનીમીક રોગીના શરીરમાં બાધા વાતાવરણમાંથી સવારે ટાઈફોઇન, તો બપોરે ન્યુમોનિયા, ચાંચે લિપેટાઇટિસ તો ચારે મહેરિયા, ડેન્યુ, ક્રોષેચ અથવા ચીકનાનુનિયા, સ્વાર્થિન રિલ્યુ, એટર્સ્ક્રુલ, કેન્સર કોઈ પક્ષ રોગ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. માટે રેતક્ષમાનું લોહીમાં પૂરું પ્રમાણ અત્યંત આવશ્યક છે. (૪) લોહી અને મહાત્વની લોહીમાં રહેલી શક્તિ તે ખેટલેટ્સ છે. આ ખેટલેટ્સ લોહીની 'ઘનતા' સાચવે છે. લોહી બહુ પાતાનું થાય કે બહુ જુદું થઈ જાય તે અને પક્ષે બરોબર નથી, તેને ખેટલેટ્સ આવશ્યકતા પ્રમાણે

પ્રવાહિત થાય તે માટે કાર્યનિરત છે. રેતક્ષમો આ ખેટલેટ્સના ચલાયક છે. દાઢે વ્યક્તિમાં ઓછામાં ઓછા દીઢ લાખથી ત્રણ સાડા ત્રણ લાખ ખેટલેટ્સ તો હેવા જ જોઈએ. ખેટલેટ્સ ઓછા થાય તો પક્ષ લોકો એનીમીક થઈ સંક્રમક રોગોના પ્રિકાર થતા હોય છે. અને (૫) છેલ્લે છે કલોટ્ટિંગ ફેક્ટર અર્થાત્ કર્દી વાગે તો સત્તવે લોહીને બંધુકરવાની જરૂરતા,

આપણું લોહી આનુવંશિક રીતે શૂપ A, B, AB, A⁺, B⁺, AB⁺, A⁻, B⁻, AB⁻ તથા O⁺ અને O⁻ શૂપનું હોય છે. O⁺ બલશૂપ વાળા લોકો પુનિવર્ભલ રેનર્સ કહેવાય છે. પૂર્વ રક્તદાતાઓનું લોહી જે પ્રમાણે દાનમાં મળતું હું તેને ચેક કરીને વધાવત્ત બીજા જરૂરિયતવાળા રોગીને આપવામાં આવતું, પરંતુ જે લોહીના દાઢ ક્રોમ્પોનન્ટ જુદા જુદા કરીને જે વ્યક્તિને જે તત્ત્વની આવશ્યકતા હોય તે તત્ત્વ આપવામાં આવે છે. આમ, એક રક્તદાતા પાંચ વ્યક્તિઓનો જીવનદાતા બને છે.

દર ગણ મહિને રક્તદાન કરી શકાય. અડાર વર્ષથી ૧૦ વર્ષ સુધી રક્તદાન કરી શકાય. દાતાનું વજન, લિમોઝ્લોબીન તથા બલદ્રોશર ચેક કર્યા પછી જ રક્તદાન (સૈંક્ષિક રીતે) લેવાનું હોય છે. આજ કાલ ફાસ્ટ ફૂડની ફેશનમાં પિયા, પાસ્તા, મેળી, સમોસાં અને કુંડાં પીણાં અનીની નિયમિત ટેવથી વજન ઓછું થાય અને લિમોઝ્લોબીન પક્ષ ખૂબ જ ઓછું થતું જાય છે. લાંબા ગાળે શીનર પક્ષ રજી માંને છે. માટે પૌંછિક બોરક બાઈએ, થોડી કસરત કરીએ અને નિયમિત રીતે ઓછામાં ઓછું વર્ષમાં ત્રણ વખત રક્તદાન કરીએ. તમોને બલદ્રોશર, હાર્ટનો ગ્રોબ્લેન, H.I.V. Positive નથી ને? તમો એનીમીક નથી ને? તો આજે જ રક્તદાન કરો, તે જીવનદાન છે. તેનાથી વિશેષ માનવજીવનની બીજી કોઈ સાર્થકતા નથી. યોવનમાં રક્તદાન, મૃત્યુ પક્ષી ચલ્લાદાન અને સંમાવ હોય તો દેહદાન કરો. ધન્ય બનો. અંશાંતિ.

□ સૌજન્ય : આકારાવાસી રાજકોટ

દ્વારા મનનો અવકાશ

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્ભવાંદેશ

અમૃત વસુઓ સમજવી અને તેનો અભ્યાસ કરવો એ મહત્વનું છે. પ્રયત્ન તો તમારું જીવનમાં દિવસે-દિવસે સંપાડિત આવવી જોઈએ. સવારમાં વહેલા દિવે અને આનન્દો અભ્યાસ કરો. તમારી જીતને સ્વરૂપતાનો અનુભવ થવા દો, જીતની બ્ધી સમસ્યાઓની ઉપસા કરી તમારું વિત્તને પ્રશાંત કરવાનો જગ્યાતું પ્રયાસ કરો. રચનાત્મક વિચારના અભિજ્ઞમ માટે આ ધ્યાન જ મહત્વનું છે.

તમારું મનને અવકાશ આપો. આમાન્ય રીતે તમારું મન (વિચારોની) ભૌક્તિકી ભરેલું હોય છે. તે હું મેશાં ભૂત-ભવિષ્ય- વર્તમાનના વિચારોમાં મસ્ત હોય છે. જપારે મનમાં વિચારોની ભૌક્ત હોય ત્યારે તમારી સમસ્યાઓ પ્રત્યે કોઈ લખ હોતું નથી. સમસ્યાઓ અપરંપાર જણાય છે. ઘણી વખત તો તમને એવું લાગે છે કે તમને ગુંગળાવી નાખવામાં આવે છે.

દિન-પ્રતિદિન મનમાં નિર્ભિતતાનો ભાવ ડેણો. તેને એકાગ્રતા કરો, ધ્યાન કરો કે ગ્રાધન કરો, પરંતુ તમારો અભ્યાસ (કે તમે જે નામ આપો તે) દરરોજ કરો. તમારું મનને વિશ્વાન્તિ દેવા દો અને એ સ્થિતિમાં તમારી તમામ સમસ્યાઓને પાર કરવાનો પ્રયાસ કરો. એવું વિચારો કે તમને દિવ્ય ધ્યાનની ઓષ્ઠ છે. તમારી અંહર રહેલ ઈશ્વર તમારું વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરી રહ્યા છે.

જે કારો તમે આ પ્રકારની શૈક્ષણ ડેવાનો તેવી જ તમારું વ્યક્તિત્વમાં નવીન શક્તિનો સંચાર થાય છે. નવીન શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. ભલે તમને આ અનુભવનું એક ક્રેસ્ટ ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય તો પણ એ તમારી સમસ્યાઓને હલ કરવાની સુઝ બસો છે, પછી ગમે તેટલા પ્રચંડ કઢીની સમસ્યા તફન ચરણ બની જાય છે. આમ, દિવસે-દિવસે ધ્યાનના નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા શાંતિ અને ગાંભીર્યના પ્રલાવનો આવિલાસ કરો.

જ્યોતિર્ભવાંદેશ

તમારું મન સાથે કામ પાર પાડવા માટેની એક બીજી મહત્વના કિયા એટલે જ્યોતિર્ભવાંદેશ. દિવ્ય નામનું રટશ છે. ભારતના સંતોષે વારંવાર નામ-જ્યોતિર્ભવાંદેશ મહિમા ગ્યાયો છે.

મહાત્મા ગાંધી નામ-જ્યોતિર્ભવાંદેશ મહાન ઉપાસક હતા. એમના નિર્વિકાસ સમયે પણ એમના હોઠો પર 'રામ' એ શબ્દો હતા.

તમારી પસંદગી કે કુલના રિવાજ પ્રમાણેનું કોઈ પણ દિવ્ય નામ પસંદ કરો અથવા કોઈ એક મંત્રથી શરૂઆત કરો. તમે રામ, ઈશ્વર, જિસસ કે બીજું કોઈ પણ દિવ્ય નામ અથવા ટૂંકી ગ્રાધન પણ પસંદ કરી શકો છો. એ પસંદ કર્યા પછી આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો અને એ દિવ્ય નામને તમારા મનમાં ઉતારો. તમે આધ્યાત્મિક ચાસલ્લીના સ્વાહનો આનંદ દેતા હો એવી કલ્પના સાથે એ નામનું માનસિક રટશ કરો. એ દિવ્ય નામ તમારું મનમાં અત્યંત ગુપ્તથી પ્રવેશવું ન જોઈએ. એ રસમય, આનંદમદ અને અપ્રતીમ મીઠાશાલી ભરેલું હોતું જોઈએ.

અલ્યાસ દ્વારા તમારા મનને એવા પ્રકારની સંગતની ગ્રાપ્તિ કરવો. જ્યારે તમે નામ રટશ કરતા હો ત્યારે તેનું ધીમેશી અને તાલુ-અદ્ભુત રીતે રટશ કરો. એવી ભાવના ડેણવો કે પ્રત્યેક નામ-જ્યોતિર્ભવાં રટશ સાથે તમને ઈશ્વરની અનુભૂતિ ધ્યાન છે અથવા તો ઈશ્વર તમારો સર્વા કરે છે, પ્રત્યેક નામ-જ્યોતિર્ભવાં સાથે તમારી અંદર દિવ્ય અનુભૂતિનો મહુમતાપૂર્વક ધ્યાલ કરો. એવું વિચારો કે સમસ્ત વિશ્વ દિવ્ય ધાર્થોમાં સુર્યકિત છે અને એ જ દિવ્ય ધાર્થની તમે શરણાગતિ સ્વીકારો છો.

લાગણી અને ભક્તિપૂર્વક કરેલું નામ-રટશ શુલ સંસ્કારોનું સર્જન કરે છે, જે તમારું અજ્ઞાત મનમાં વિવેચાત્મક હોય છે. તેથી જ્યારે તમને ધ્યાન અને જપની શક્તિનું બન પ્રાપ્ત થાય ત્યારે પણ કોઈ પણ પરિસ્થિતિનું કુશાશ પદતિપૂર્વક સંચાલન કરી શકશો. જે પરિસ્થિતિ તમને અસમતોશ કરી વિવશ બનાવી હે તે જ પરિસ્થિતિ જો તમને ધ્યાન અને જપનો અનુભવ હશે તો તટસ્થ રીતે પાર પારી શકશો. ગમે તેવી ભીના બને તો પણ અનાસક્તિ અને તટસ્થતાના ભાવ વડે તમે ધીરંગનીર અને સમતોશ રહી શકશો.

ઉદાહરિતારોનું સંકલન કરો

બીજે મહત્વનો મુદ્રો છે. સ્વાધ્યાય અથવા ખર્ચાંથોનો અભ્યાસ. તમને રસ હોય તેના કોઈ પણ ગ્રંથ, જેમ કે ગીતા, તુલસી ગમાયશ્ચ, ઉપનિષદ્, બાહીબલ કે બીજી કોઈ પણ પ્રેરક ગ્રંથનો અભ્યાસ કરો. તે ગ્રંથમાંથી દરરોજ ભાડિતોભવ અને રસપૂર્વક થોડું વાચન કરવાની ટેન કેળવો અને તમને પ્રેરણાધ્યક લાગતા ઉત્કૃષ્ટ વિચારોનું સંકલન કરવાનો શોખ વિકસાવો.

રચનાત્મક પ્રતિપાદન

રચનાત્મક વિચારની કણામાં સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટેની બીજી મહત્વની પહુંચિ વિશેખાત્મક વિચારનું મહુમતાપૂર્વક પ્રતિપાદન કરવાની છે. તમારે એ સુમજૂ થેતું જોઈએ કે તમે જે ચીતે વિચારો છો તે તમારું વ્યક્તિત્વની છાપ માટે નિર્ણાયક બને છે. તમારું વિચારો વ્યોહર્યુભક જેવા છે. જો તમે નકારાત્મક વિચારો કરશો તો રહસ્યમય રીતે તમારી સમજ નિર્ણાયક સંજોગો જિભા થશો. એથી ઊંઘણું, જો તમારું મન વિશેખાત્મક બનશો તો તમે રચનાત્મકતાને આપેણે જ તમારા તરફ બેંચી શકશો.

કુઝર પરિસ્થિતિમાં પણ તમારા મનમાં સતત દિવ્ય આધ્યોની હાજરીનું ભાન હોતું જોઈએ અને તેને દિવ્ય અર્થમાં દેવી જોઈએ. તથન મુખેલ પરિસ્થિતિમાં પણ એવો નિશ્ચય કેળવો, જીવનમાં કઈ જ નિનાઉપયોગી નથી, તેથી હું ધીરજ રાખીશ, હું થોબીને રાહ જોઈશ અને પરિસ્થિતિનો ક્રયાસ કાઢીશ. હું હુંઘી નહીં થાડું. આ જગતમાં નિરાશાને કોઈ સ્થાન નથી એવી સુંદર એની વ્યવસ્થા છે, એવી કુશળતાપૂર્વક એનું સંચાલન થઈ રહ્યું છે, એટલી દિવ્યતાથી એનું જતન થઈ રહ્યું છે.' જો તમે એ જીતની સમજજ્ઞ વિકસાવો તો તમે રચનાત્મક ભાવનાના સ્વરૂપનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છો એમ કહેવાય.

જો તમે તમારું વ્યક્તિત્વમાં ખાસ પ્રકારની ખાંચી જુઓ તો એ ખાંચાના વિશેખાત્મકી વલશનનો અભ્યાસ કરો. જો તમે આવેશમાં આવી જતા હો તો આમ વિચારો : "આરામાં અખૂટ ધીરજ છે, ભારી સ્વભાવ ક્ષમાવાન છે." ખુદ, જિસસ વ. મહાન હસ્તીઓનું સમરશ્ચ કરો, જેમણે આ મહાન સુલભાઙ્ગોનું સંવર્ધન કર્યું. એવો વિચાર વિકસાવો કે તમે તેમની છગણાયા નીચે

ઉછરી રહ્યા છો. વાર્દવાર વિશેખાત્મક વલશ પર મક્કામ રહો, તેનાથી જાડુ થશો.

પ્રતિપદ્ધ ભાવના :

ગજ્યોગમાં તમારું મનને સંસ્કારિતાના વિકાસ માટે મદદરૂપ બને એવી પહુંચિનું વ્યવસ્થિત રીતે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે, જેને 'પ્રતિપદ્ધ ભાવના' કહે છે. ગ્રંથ તમે આત્મ-નિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરો અને આત્મ-નિરીક્ષણ દ્વારા તમને શાન થશે કે તમારમાં એવાં નિર્ણયત્વક લક્ષણનો ઉદ્ભબ થયો છે કે જેનો તમે પ્રતિકાર કરવા માગો છો. તેની સાથે તમે કઈ રીતે સંયર્થ કરી શકશો?

દોષ કે ખાંચી માટે કોઈ વિનિતા ન રાખો અથવા તો તેને બણપૂર્વક દબાવી દેવા પ્રયત્ન ન કરો. અંતરીક ગુતે એવો નિશ્ચય પ્રતિપાદિત કરો કે તમે એ લક્ષણને વાગતો જવાબ આપવા તૈયાર છો, તમારો અંતરાત્મા એ સદ્ગુણનું સાકાર સ્વરૂપ છે. જો તમે આમ કરવાનું ચાહું રૂપશો તો આપારે તમે એ નિર્ણાયક લક્ષણથી મુક્ત થશો અને તેનું ઊખ્વાંકરણ પણ સાથે જ કરી શકશો.

દાખલા તરીકે એમ ખારો કે મોટા ભાગના લોકોની જેમ તમે પણ ગુસ્સે થઈ જાવ છો. જ્યારે તમને એની જુદ્ધ થાય ત્યારે આવું હતાશ વલશ અભ્યાસ ન કરો : "હું શું કરી શકું ? હું હંમેશાં મારો મિશ્રજ ચુમાવી નેસું શું ." આના બદલે તમારી અંદર આ પ્રમાણેના વિચારનું પ્રતિપાદન કરો : "મારો અંતરાત્મા શાંત છે. હું ક્ષમાવાન છું. હું સ્વભાવને ઉદ્ધાર છું. મારામાં જુસ્સાને પચાવવાની શક્તિ છે." જો તમે દિવસે દિવસે આ મુજબ મક્કમતાથી વિચારશો તો તમે (અ) નિર્ણાયક લક્ષણથી ભલે થીએ થીએ પણ ગોક્કસ રીતે મુક્ત થશો.

જુધારે તમે નિર્ણાયક લક્ષણકે વિચારથી મુક્ત બનો. ત્યારે ઊખ્વાંકરણ થયેલી શક્તિનો તમારું મનમાં વિકાસ થાય છે. તમને માનસિક બળ પ્રાપ્ત થાય છે. વિચારશક્તિ વિકસે છે. મહાન પુરુષોનું આ રહસ્ય છે. તેઓએ તેમના મનમાં ડોકિયુ કર્યું, તેમની ખાંચીઓ જોઈ અને તેનાથી મુક્ત થવા ક્રમ કર્યો - એ માટે લલે ગમે તેટલો સમય ગાલ્પો ગયો, એ મહાત્માનું નથી.

□ 'રચનાત્મક વિચારશીલી'માંથી સાભાર

દ્વારા કર્તૃનું મનમાં, ખૂલામાં અને વનમાં

- શ્રી સ્વામી નિહિલેશ્વરાનંદજી

બહાર બટકતી શિતનૃતીને અંદર રહેલા આત્મસ્વરૂપમાં એકાગ્રકરવી એ છે ધ્યાન. ધ્યાનમાં વક્તિ પોતાના અંતરેલ્લાદ્રૂપ સાથે સંપર્કમાં આવે છે એટથે તે સમય પૂરતી બાબુ વસ્તુઓ ધૂટી જાય છે. જીવારે વક્તિ ભારે મુસીબતોમાં સપ્ચાઈ ગઈ હોય, ક્રયાંયથી રહ્લો સ્ફૂર્તિન હોય, બહારની મદદના સઘણ દરવાજા અંધ બાઈ જય હોય ત્યારે તે પોતાના અંદર દરવાજા ખખડવે તો ત્યાથી તેને સાચો માર્ગ મળે છે, સાચો ઉંદ્લાખ મળે છે. આ અંતરના દરવાજા પોલવાની ચાવી ધ્યાનમાં રહેલી છે. બ્યાંદ્બલભાઈ વાક્ય છે કે ‘ખખડાલો એટથે ખૂલશો, માર્ગે એટથે મળશો.’ પણ મોટા ભાગે મનુષ્ય આ અંતરદર ખખડાવવાના બદલે બહાર જ બટકે છે અને બહાર જ માગે છે એટથે સાચાં સુખ અને શાંતિ મળતાં નથી.

આજે મોટા ભાગના મનુષ્ય માનસિક તાજી અનુભવે છે. મનમાં અશાંતિ અનુભવે છે. જીવનમાં એટલી દોડખામ વધી ગઈ છે કે તેમને સાચો આરામ કે છણવાશ મળતાં નથી. કામનો સતત ભાર આજના મનુષ્યને શારીરિક રીતે પણ ઘકવી નાખે છે. ચીરિયો સ્વલ્લાલ, રોગિયા અને દુર્લભ શરીર, અશાંત મન અને અસલામત જીવન એ આધુનિક મનુષ્યનાં સામાન્ય લક્ષણો બની જય હોય તેતું લાગે છે. આ સ્થિતિમાંથી મનુષ્યને બહાર કાઢવા માટે આજે વિશ્વભરમાં યોગ કેન્દ્રો, ધ્યાન કેન્દ્રો શરૂ થયાં છે. વિકરિત દેશોના શ્રીમંતુ લોકો ઊંચી ‘ફી’ આપીને પણ આવાં કેન્દ્રોમાં જોડાઈને માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે. ધ્યાન મનુષ્યને ગ્રાન્થ શાંતિ અને સ્વસ્થતા આપે છે, આજના પુગના માનસિક તાજીવામાંથી મુક્ત કરે છે. ધ્યાન વિશે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, ‘કલાકેકની ધ્યાનાવસ્થા પછી જીવારે ત્યે તેમાંથી બહાર આવશો ત્યારે તમને તમારા જીવનના સુંદરમાં સુંદર આરામની અવસ્થાનો અનુભવ થયો લાગશે. તમારા શરીર થશે સાચામાં સારો આરામ આપવાનો એક માત્ર રહ્સપો તે છે. ગાઢમાં ગાઢ નિકા પણ તમને એવો આરામ નહીં આપે, ગાઢમાં ગાઢ નિકા સુદૂરી માં મન કૂદા

જ કર્તૃનું હોય છે. માત્ર ધ્યાનમાં પેલી થોડી મિનિટો દરમિયાન જ મગજ લગભગ બંધ પડે છે. માત્ર એક જરાક જેટલી પ્રાણશક્તિ ચાલતી હોય છે ત્યારે ત્યે શરીરને ભૂલી જાઓ છો ત્યારે તમને કાપીને કોઈ દુકા કરી નાખે છતાં પણ જીવાખ ખબર નહીં પડે, તમને એ અવસ્થામાં એવો આનંદ આવશે. તમે પોતાને સાવ હલકા કૂલ હો તેતું અનુભવશો. ધ્યાનમાં આપજાને આવો સંપૂર્ણ આરામ મળે છે.’ આમ, શારીરિક અને માનસિક આરામ મેળવવા માટે વક્તિએ બીજું કઈ પણ કરવા કરતાં થોડો સમય પોતાના અંતરમાં દૂબકી મારી દેની જોઈએ એટથે કે બહારના વાતાવરણમાં પ્રસરેલી પોતાની ચેતનાને અંતરમાં એકાગ્ર કરતાં કોઈ પણ જાતનું ‘ટેનન’ દૂર થઈ જાય છે.

સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પણ મનુષ્યે રોજ સવાર-સ્વરૂપ નિયમિત રીતે ધ્યાન કર્તૃ જોઈએ. આ વિશે શ્રી મા શારદાદેવી કહે છે, ‘ધ્યાન અને પ્રાર્થના કરવાની પણ ખૂબ જરૂર છે. ઓછામાં ઓછાનું સવારે અને સાંજે તો એ બધું કર્તૃનું જ જોઈએ. આ જાતનો અલ્યાસ એ હોરીના સુકાન જેવો છે. સાંજે પ્રાર્થનામાં બેસતી વખતે આખા દિવસમાં પોતે સારાં કે નરસાં ક્રોંચો ક્રોંચ્યા છે તેનો ભાષ્ણસ વિવેકલુદ્ધિથી વિચાર કરી શકે છે. તમારા કામકાજની સાથોસાથ જો ત્યે ધ્યાન કરો નહીં તો પછી ત્યે શુલ્લ કરી રહ્યા છો કે અશુલ તેની તમને ખબર કેમ પડે?’ ધ્યાનમાં આંતરિકીયસ્થ થાય છે, મનનું વિશ્વેપણ થાય છે. આપજાં કાર્યો આપજા થેયની દિવામાં થઈ રહ્યા છે કે નહીં તે જાણી શકાય છે. ધ્યાનથી જગૃતિ આવે છે. જો ખોટી દિવામાં નૌકા જઈ રહી હોય તો દિવા ખોટી છે, એની જાણ થતી તુરત જ હોરીનું સુકાન ફેરલીને થોળ્ય દિવા પક્કી શકાપછે. આપી મનુષ્યના જીવનમાં ધ્યાન અનિવાર્ય બની રહેછે.

ધ્યાનથી માનસિક સ્વસ્થની સાથે-સાથે શારીરિક સ્વસ્થ પણ સુખરે છે. ‘ધ્યાન, ધર્મ અને

સાધના' નામના પુસ્તકમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી જ્ઞાને છે, 'ધ્યાનથી ફક્ત મનમાં જ શાંતિ આવે છે તેનું નથી, તેનાથી શારીરિક લાભ પણ ધ્યાન છે. રોગ-દોષ દૂર ધ્યાન છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ધ્યાન વગેરે કરતું જોઈએ. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ધ્યાનની સ્વાસ્થ્ય ઉપર શી અસર ધાપ છે તે અંગે અનેક સંચોધનો થઈ રહ્યાં છે. ડેક્ટરોએ પરીક્ષાઓ કરીને જોથું છે કે ધ્યાન દ્વારા કદ્યના અનેક પ્રકારના રોગો દૂર ધ્યાન છે. બ્લગ્ગેશર સ્વાખાવિક ધ્યાન છે, શારીરના અવધિવોમાં આમંજસ્ય આવે છે. તેથી માનસિક તફાવ પણ ઓછો થાય છે. કેટલાક વિચારકો નિયમિત ધ્યાનના અભ્યાસથી દીવધ્યુ બની શકાય છે તેની પ્રક્રિયાની વૈજ્ઞાનિક સમજ પણ આપે છે.

ધ્યાનથી બાધ્ય મનની ગતિવિધિને તો જલ્દી શકાય છે પણ સાથે-સાથે અવયેતન મનમાં રહેલી વૃત્તિઓની પણ સમજજ્ઞ મેળવી શકાય છે. અવયેતન મનમાં પડેલા જન્મજન્માંતરના સંસ્કારો કેવી રીતે બાલ મનમાં જે ત્યારે કૂઠી નીકળે છે એની સમજ વ્યક્તિ માત્ર ધ્યાન દ્વારા જ મેળવી શકે છે. આવું જ્ઞાન થતાં તે આ સંસ્કારોના પ્રભાવમાંથી જલદીથી મુક્ત પણ થઈ શકે છે. મન જ્ઞાને પ્રગાહ શરીરમાં પહોંચે છે ત્યારે આ સિદ્ધિમાં તે ચેતન અવસ્થામાંથી અતિચેતન અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે. ત્યા મનના ગુણધર્મો બદલાઈ જાય છે. ત્યા મન સ્થળ, કાળ અને કારકા (Time, Space and causation)થી પર થઈને અનંતમાં પહોંચી જાય છે. ત્યા તે પરમ સત્યનો સાંસ્કારિક કરે છે અને શાશ્વત શાંતિને પાંચે છે. આ છે ધ્યાનની સુરોચ્ચ સિદ્ધિ. સમાપ્તિની સિદ્ધિ. બધા કઈ જા અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી, પરંતુ ધ્યાનનો નિયમિત રીતે થોડે સમય અભ્યાસ કરવાથી મન ઉપર નિયત્રણ આવે છે, અવયેતન મનની મુશ્કેલીઓને દૂર કરી શકાય છે અને રોક્ઝિંડા જીવનમાં શાંતિ અને સ્વસ્થતાનો અનુભવ કરી શકાય છે.

હવે પ્રશ્ન એ જીદે છે કે ધ્યાન ક્યારે કરતું?

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે : 'રોજ તમારે ઓછામાં ઓછો બે વાર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તે માટે સાચામાં સારો સમય જીવારનો અને સાંજનો છે. ચાત્રી વીતીને પ્રભાવત થાય અને દિવસ આથમાને સંધ્યા

ધ્યાય ત્યારે વાતાવરક પ્રમાણમાં શાંત હોય છે. એ સમયે તમારા શરીરમાં પણ શાંતિ ઉત્તીર્ણ આવશે. આ કુદરતી સિદ્ધિનો લાભ ઉકાવવો જ જોઈએ.' ધ્યાન માટે વહેલી જીવારનો બ્રાંબમુલ્લૂનો સમય વધારે અનુકૂળ રહે છે. એ સમયે બહારનું વાતાવરક શાંત હોય છે. શરીર પણ જીંબ અને આરામ મેળવીને સ્વસ્થ અને તાજગીબીલ્યું હોય છે. વળી, મન પણ શાંત હોય છે. ઉપરાંત ચાજરી અને તામચિક પ્રકૃતિવાળા લોકો નિદ્રાધીન હોય છે, કેમ કે તેમની પ્રકૃતિ જ મોડા સૂઈને મોડા ઊકવાની હોય છે. આથી વાતાવરકમાં નિશેપ પાડનાર્ય પરિબળોનો સામનો કરવો પડતો નથી. ઊથું સાત્ત્વિક પ્રકૃતિવાળા મનુષ્ય, સાધકો, યોગીઓ બ્રાંબમુલ્લૂભી ઈશ્વરની આરાપના કરતા હોય છે, તેથી એ સમયે ઈશ્વર પ્રત્યે અભિમુખ કરનાર સૂક્ષ્મ તરંગે વહેતા હોય છે, જે ધ્યાનમાં ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. આ રીતે ધ્યાન માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય બ્રાંબમુલ્લૂનો જીવાની શકાય.

ધ્યાન અંગેનો બીજો એક પ્રશ્ન એ પણ જીદે છે કે ધ્યાન માટે કેવું સ્થળ હોય જોઈએ?

શ્રીરામકૃષ્ણાદેવ ઈશ્વરપ્રાપ્તિના ઉપાયો બતાવતો, 'શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૂત' પુસ્તકના પ્રથમ લાખમાં કહે છે, 'ધ્યાન કરતું મનમાં, ખૂબાં અને વનમાં.' આમ તો ધ્યાન મન દ્વારા જ થાય છે, પરંતુ શ્રીરામકૃષ્ણાદેવ શરૂઆતમાં એકાંતમાં ધ્યાન કરવાનું કહે છે. ઉદાહરણ આપતાં તેઓ સમજ્ઞવે છે કે એકાંતમાં જઈને ઈશ્વરનું જિતન કરતું જોઈએ. નાના છોડને જો વાડ ન કરીને તો ગ્યાય-નકરાં ખાઈ જાય. મન કાંચું હોય ત્યારે એકાંતમાં જઈને ઈશ્વરચિતનદૂરી વાડથી તેને ચારે બાજુ રથજી આપતું જોઈએ, નરીતર સંસાર વ્યવહારનાં કાર્યો અને આસક્તિ મનને ઈશ્વરના ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવા હેતાં નથી.

મન ઉપર ભાલ વાતાવરકનો લઙ્ઘો જ પ્રલાવ પે છે. નાદી કિનારે, જિરિતળેટીમાં કે જિરિશુંગે, બુઝામાં કે અરથાત્ જનસમાજથી દૂર રહ્યીને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવાથી ધ્યાન જલદી લાગે છે. સંસારના કોણાંકથી દૂર પવિત્ર - શાંત- એકાંતમાં મન

જાધ્યાથી શાંત અને એકાગ્ર બની જાય છે. એટથા માટે જ સ્વામી વિવેકાનંદ હિમાલયમાં માધ્યાવતી(અન્નપોર્ણ)માં અહેત આશ્રમની સ્થાપના કરી છે.

જો આજના યુગમાં એકાત્મા જઈને ધ્યાન કરવું શક્ય ન હોય તો શું કરવું? તો પછી વરના ઓરડામાં કે ખૂસામાં બેસોને ધ્યાન કરી શકાય છે. ‘ધ્યાન અને તેની પદ્ધતિ’ એ પુસ્તકમાં સ્વામી વિવેકાનંદ જસ્તાવે છે કે, ‘જેમની શક્તિ - સ્વિષ્ટિ હોય તેઓ કેવળ આ સાધના માટેનો એક અલગ ઓરડો ચાખે તે વધુ સારું. એ ઓરડામાં સૂચું નહીં. તેને પવિત્ર રાખવો. નાહીં-ધોઈને શરીર અને મન શુદ્ધ થયાં ન હોય ત્યાં સૂચું એ ઓરડામાં જરૂર નહીં. એ ઓરડામાં હંમેશાં પુષ્પો રાખવાં. યોગી માટે આતું વાતાવરણ ઉત્તમ છે. મનમાં સ્તુતિક ભાવ જગ્યાવે તેવાં ચિંતો રાખવાં. સવાર-સાંજ ધૂપ કરવો. એ ઓરડામાં કણ્ઠિયો, કંકાસ, કોમ કે અપવિત્ર વિચારો ન કરવા. જેઓ તમારું જેવા સમાન વિચારનાણ હોય, માત્ર તેમને જ અંદર પેસવા દેવા. એ ગીતે ઓરડામાં ધીમે ધીમે પવિત્રતાનું વાતાવરણ જિલ્યું થશે. એથી તમે જથારે શોકશેસ્ત હો, દુઃખી હો, સંશોધમાં હો અથવા તમારું મન વ્યત્ર હોય ત્યારે તે ઓરડામાં પ્રનેશ્યતાં જ મન શાંત થઈ જશે.’ ધ્યાન માટેનું વાતાવરણ વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાના વરમા બનાવવાનું છે. આવો પવિત્ર ઓરડો ધ્યાન મંદિર બની રહે છે. એ ઓરડામાં શાંતિના, પવિત્રતાના ઉષ્ણજવણ પ્રકાશના એવા તરંગો પથરાયેલા હોય છે કે એમાં પ્રનેશ્યતાં જ વ્યક્તિને શાંતિની અનુભૂતિ થવા લાગે છે, પરંતુ આજના યુગમાં બહુ જ નાનાં થરમાં આવો અલગ ઓરડો રાખવો. શક્ય ન હોય તો ઓરડાનો એક ખૂસો એવો અલગ રાખવો અને જો એ પણ શક્ય ન હોય તો પ્રાલમુખ્યર્થમાં ઊદ્ધીને શાંતિ અને એકાત્માનો લાલ લઈને ધ્યાન કરવું.

શરૂઆતમાં ધ્યાન લાગતું નથી, કેમ કે મનનો સનભાવ જ ચંચળ છે. અર્જુન શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને કહે છે કે આ અતિશેચ્છા મનને રોકતું એ તો વાયુને રોકવા જેવું દુષ્કર કાર્ય છે. તેના ઉત્તરમાં ભગવાન કહે છે કે અર્જુન તારી વાત સાચી છે. મન ચંચળ છે. તેને વશમાં કરવું વશું જ મુશ્કેલ છે પણ અભ્યાસ અને વૈરાઘ્ય દ્વારા તે જરૂર વશ થાય છે. પાત્જિલ યોજસૂત્રમાં પણ કહ્યું છે,

‘સત્તુ દીર્ઘકલારીનાયસલકલા સેક્ષિલો હૃદભૂમિઃ’ (૧-૧૪)
એટલે કે લાંબા સમય સુધી આદરપૂર્વક નિરતર પુષ્ટાન અભ્યાસ કરવાથી એ હંત બને છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવને પણ લક્ષે આવો પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો કે ‘સંસારમાં રહીને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું બહુ જ મુશ્કેલ કેમ લાગે છે?’ ત્યારે તેમણે તુરત જ કહ્યું, ‘કેમ? અભ્યાસ યોગ.’ અભ્યાસ યોગથી પછી એ મુશ્કેલ રહેતું નથી. તેનું ઉદાહરણ આપતાં તેમણે સમજાવ્યું કે દેશમાં ભાડભૂજાના બેંગાઓ પૌંચા આડે, એ કેટલી બાજુ સંભાળીને કામ કરે, સાંલળો. ઉપરથી સાંબેલું એકસરખી ચિત્તે પડ્યા કરે છે. બાઈ નીચે એક હાથેથી ઢાંગર સંકોરતી જાય છે. બાજે હાથે છોકરને જોળામાં ધનરાખે છે. એ વખતે વળી બચાક આવે છે. આ બાજુ સાંબેલું પડ્યે જ જાય છે અને એ સાથે તે ધરાકની સાથે વાત પણ કરે છે, ‘તો પછી આગલા પેસા બાકી રહા છે તે ચૂક્યે કરી જાઓ અને પછી નનો માલ વર્દીજાઓ.’

જુંગો, છોકરને ધનરાખવું, સાંબેલું પડ્યા કરે તેની નીચેની ઢાંગર સંકોરવી અને ખંડાયેલી ઢાંગર લાગીને ઉપાડી લેવી અને તે સાથે ધરાકની સાથે વાતો કરવી આ બધું તે એકસાથે કરી રહી છે. આનું નામ અભ્યાસ યોગ, પરંતુ તેનું પંદર આના મન સાંબેદ્યમાં હોય છે. કદમ્બ તે હાથ ઉપર પડે તો! બાકીના એક આના મનમાં તે બીજાં બધાં કામો કરે છે. તેમ કેઓ સંસારમાં છે, તેમણે પંદર આના મન ભગવાનને આપતું ઉચિત, નહીંતર સર્વનાશ. કણના પંજામાં સપાગતું પડે.

આમ, અભ્યાસ દ્વારા મનને ભગવાનમાં એવું એકાગ્ર કરી શકાય છે કે પછી ધ્યાન સતત ચાલ્યા કરે છે, જેમનું મન ઈશ્વરમાં લાગેલું છે, તેમને દુનિયાની કોઈ પરિસ્થિતિ અશ્ચિત્ત કરી શકતી નથી. ઈશ્વરે મનુષ્ય સૂખ-શાંતિ- આનંદ- પ્રેમ સંવાહિતાથી ઉત્તમ ચિત્તે જીવન કુલી શકે એ માટેના સરળ સાધનો ધ્યાન-પ્રાર્થના-નામજ્ઞપ- ભજન- કીર્તન મનુષ્યને બણિસરૂપે આપ્યા છે. આમાંના કોઈ પણ એક સાધન દ્વારા પણ મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સાચું સૂખ અને શાંતિ અવશ્ય ગ્રાપત કરી શકે છે.

□ ‘આધુનિક માનવ શાંતિની ગોધમાંમાંથી સાભાર

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સાચી શિવાનંદજી મહારાજાને અપાંક કુટીર હાઈકેરમાં ભગવા માટે અનેક આગ્રહુકી, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેમ્ણે ગુરુદેવને વિશેષ વિખયો પર અનેક પ્રકારના ગ્રંથો પૂકૃતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ ગ્રંથોની તથા તેના જ્યાંથી ગુરુદેવની વિશેષજ્ઞત્વની ગોઠાં હતા. આ જોગ એવી શિવાનંદ ક્રાંતિક. તેમાં વહી વિકિતાનો કણો છે. મુખ કણો સ્વામી વિકિતાનંદજીનો છે. આ ઉપરોક્ત સાચી શિવાનંદ હદ્યાનંદજી, સાચી બૈતાનંદજી, સાચી રૂપાનંદજી, સાચી પરમાનંદજી તથા બીજાઓએ કેવા માપી છી.]

પૂર્વપુરુષ શાન પ્રાપ્ત કરો

એક સવારે ઓફિસમાં ગુરુદેવ શિષ્યોને એક વાર્તા કહી. તે તેમના પુસ્તક 'Medical Humour-ઔભયમાં વિનોદ' માથી લીધેલી છે.

"એક ડૉક્ટર પોતાના મદદનીશને દરદીઓની બચાવની બાબત રાખવાનું કહી કોઈ કામસર બહાર ગયા. મદદનીશે એક દાનીને દવા હદ્યાવીને દેવી અનું લેખાલ પર લખેલું હોવા છત્તાં હદ્યાવી વાગર આપી. પાછળથી તેને તે સૂચનાનો જ્યાંથી આવ્યો. હવે પોતાની ભૂલ સુધ્યારવા માટે તેણે દાનીને સૂતાં સૂતાં જ ખૂબ જોરદી હદ્યાવો, જેથી પેટમાં રહેલી દવા એકસરખી થઈ જાય. નબળો દર્દી તે અતિશ્રમને સહન કરી શક્યો નહીં, તરફ જ મરણ પાડ્યો."

"માણસે કોઈ પક્ષ વસ્તુનું પૂરુષ શાન મેળવતું જોઈએ, અખૂરુષ શાન ન શાલે. આ અખૂરુષ શાન જોખમી છે. આખ્યાતિક બાબતોમાં પક્ષ થોડુંક શાન મેળવીને અભિમાનથી હુલાઈ જવાની જરૂર નથી. ખૂબ નાચ બનો અને જ્યાં સુધી પૂરુષ શાન પ્રાપ્ત ન કરો ત્યાં સુધી પ્રતિશ્રુતિલાં બનો, નહીંતર તમે બીજાઓ માટે જોખમદૂર બનશો."

લઘકરી માણસોને સલાહ

બે ભાઈ આકામની મુલાકાતે આવ્યા હતા. તેમજે ગુરુદેવને જવાબનું કે તેઓ બને લઘકરમાં લેફ્ટનેન્ટ તરીકે કેવા આપે છે અને તેમનો બીજો એક ભાઈ પક્ષ લઘકરમાનોકરી કરેછે.

ગુરુદેવ કહું: "તમે જે કરો છો તે સંસારનો ત્યાગ કરવા કરતાં પક્ષ વહું સુન્ય છે. તમે રાખ્ય માટે તમારું જીવનનો ભોગ આપ્યો છે. તમે રાખ્યનું રખજા કરો છો."

ગુરુદેવ તેમને મહામૃત્યુનુંથી મંત્રની પત્રિકા આપી અને કહું: "આ મંત્રનો જપ કરો, પછી જોળીઓ પણ તમને ઉંઘ કરી શકશે નહીં. આ મંત્રનો આવો પ્રભાવ છે." બને બાઈઓએ પત્રિકા લીધી અને ગુરુદેવને મણામ કરી પછી આકામ છોડી ગયા.

ગુરુદેવની સ્મૃતિ

ગુરુદેવ ચલ્સેગ માટે જરૂર રહ્યા હતા. રસ્તામાં તેમને શ્રી ચીતારામ પદ્મિત મળ્યા. ગુરુદેવ તેમને મણામ કર્યા અને તેમના ચહેરા તરફ થોડીક નિનિટ સુધી એકચિતે જોઈ રહ્યા : "પહેલાં પક્ષ તમે અહીં આવો ગમેલા છો. ઈન્ડો-પાકિસ્તાન વિભાજન પછી જેમણે પોતાનું મહાન ગુમાવેલું તે વિકિતતો તમે નહીં ને?" શ્રી ચીતારામે માણુષ હદ્યાવી છા પાડી.

ગુરુદેવ પૂર્ણભૂ : "છેલ્લાં દસ વર્ષથી તમે પત્રવહેવાર કેમ બંધકરી દીધો છે?"

શ્રી ચીતારામે જવાબનું કે કેટલીક મુખેલીઓના લીધે તે પત્રવહેવાર કરી શક્યા ન હતા. ગુરુદેવ તેમને થોડાક કાજુ તથા પુસ્તકો આપ્યા અને ફરી આકામની મુલાકાત વહી થોડાક દિવસ રોકાવા વિનંતી કરી.

સંન્યાસ લો

કરિમાણાની દુઃખન ચલાવતા એક સ્વાનિક દુઃખનાર સત્સંગમાં આવ્યા હતા. ગુરુદેવ જવારે સત્સંગમાંથી પાછા આવતા હતા ત્યારે તેમજે તે દુઃખનારને કહું: "સંન્યાસ લો."

તે માણસે જવાબ આપ્યો : "મારો પુત્ર કહે છે કે મારે મારું મન શુદ્ધ રાખવું જોઈએ. તે કહે છે કે પછી સંન્યાસ લેવાની કોઈ જરૂર નથી."

ગુરુદેવ જવાબ આપ્યો : "શુદ્ધ મહાન શક્રે પક્ષ

સંયાસ નહોતો લીધો? તેણે ચાર મહિની સ્વાપના નહોતી કરી? તેમણે આપણને એક મન શુદ્ધ કરવાનું અને સંયાસ ન લેવાનું કશું હતું?”

તે ભાગણે બીજું બધાનું આપતાં કહ્યું : “જ્યારે મને આટલી આસક્તિઓ વેરી વળી હોય ત્યારે તે બધી એકીસાથે હું કેવી રીતે દૂર કરી શકું? હું તે પીરે પીરે કરીશ.”

ગુરુદેવ કહ્યું : “કીક છે, થીમે થીમે દૂર કરો. તમારા દાંત તો બધા પડી ગયેલા છે!”

દાન અને જપ

શ્રી આર નીચા લોહીના ઠથાસના વ્યાવિધી પીડાતા હતા. આશમના ડેંકટરે તેમને જરૂરી સારવાર આપી હતી. જ્યારે તેઓ ઓફિસમાં આવ્યા ત્યારે ગુરુદેવ તેમને ખબર પૂછી : “કેમ છો? તમે દવાઓ લો છો ને?”

“મને સારું લાગે છે” શ્રી આરે જવાલ આપ્યો. પછી ગુરુદેવ કહ્યું : “હું રોગોના નિવારણ માટે મહામૃત્યુનુંજ્ય મંત્ર અને દાન - આ બે વસ્તુઓનો નિર્દેશ કરું છું. મહામૃત્યુનુંજ્ય મંત્ર ખૂબ પ્રભાવશાળી છે. તે સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ જીવન અને અક્ષમાતો તથા મૃત્યુમાંથી મુક્તિ બસે છે. દરરોજ મારી પાસે વિવિધ રોગોના કેસ આવે છે. તેમની જરૂરી રોગમુક્તિ માટે હું સહારે, બપોરે અને સાંજે મંત્રના જપ કરું છું.

હવાથી લિંગે લિડવાની સિદ્ધિ મુક્તિ આપી શકે નહિએ

કાઉન્ટેસ મેયોને ગુરુદેવ પાસેથી લિંગે લિડવાની સિદ્ધિ મેળવવાની અક્ષમિયા જાણવી હતી.

ગુરુદેવ એકદમ કહ્યું : “લિંગ લિડવાની સિદ્ધિ તમને મોશ આપી શક્યો નહિએ. તેનો અભ્યાસ જરૂરી નથી. જગવાનના નામનું રટાયકરો.”

કાઉન્ટેસ મેયોને જણાવ્યું કે તેમના એક ખબરપત્રીઓ તેને આના સિદ્ધિની વિગત આપી હતી.

પછી ગુરુદેવ સમજાવ્યું : “આ માટે ગ્રાણાયાભનો અભ્યાસ કરવો પડે અને હથકો આધાર હેવો પડે, પણ આ સિદ્ધિનો ઉપયોગ શું? તેનાથી તો તે

કરનાર આજુભાજુ લોકો આકર્ષિય અને બેગા થાય. તે કેઈ પણ કામની નથી. કેટલાક જીવા આ સિદ્ધિનો અભ્યાસ ગુફામાં કરે છે અને જ્યારે શરીર ઉંચે ઉંઢે છે ત્યારે મસ્તક ગુફાની જાત પર અબધાય છે. માધાને ઈજ્ઞ થાય છે અને છેવટે તેનો અભ્યાસ લોહી ટેવો પડે છે. આ સિદ્ધિતમને મોશ આપી શક્યો નહિએ.”

વેદાંતિક મહાત્માકંઠા

શ્રી એસ. તેમના ડમણાંના પર્ટિન વિષે ગુરુદેવને વાત કરી રહ્યા હતા.

“રવામીળા, મેં કોઈને કેઈ જ કથ્યું ન હતું. મને કોઈ સમારેલ થાય તેવી ઈચ્છા ન હતી અને કોઈ પણ સ્થળે જગાની ઈચ્છા કરી ન હતી, પણ દરેક નસ્તુ રહસ્યમય રીતે આપમેળે ગોકવાઈ ગઈ. લોકો પોતાની રીતે આવ્યા અને વિવિધ સ્થળો માટે આમંત્રજ્ઞ આપ્યાં. મને ધ્યાને છે કે આપની કૃપાનો આપ્રભાવ છે.”

ગુરુદેવ કહ્યું : “આ વેદાંતિક મહાત્માકંઠા છે, તમને જે મણે તે પ્રમાણે તમે કરો છો. તમે નથી ઈચ્છતા કે નથી ના પાડતા. આ એક રીત છે. બીજી રીત છે આકમક વેદાંતિક મહાત્માકંઠા. આ મારી રીત છે. સેવા માટે તરીકે ઊભી કરો. બલ્યું કરવા માટે આકમક બનો. તમો આવી મણે તે આટે રાક ન જુઓ. જે કોઈ સેવાની શક્યતા હોય તો આગળ વધો અને તમારી જીતને સેવા માટે સોંપી દો અને તમે શક્ય બધું જ કર્યા પછી ઈચ્છરને અપ્સા કરી દો અને તમારાં કર્મના ફળથી અલિપ્ત રહો.”

ગુરુની જરૂર

એક ઈજનેર-શિશ્યે ગુરુદેવને પૂછ્યું : “ગુરુદેવ, શું આધ્યાત્મિક ગુરુની જરૂર છે?”

“શું સાંસારિક શાળાઓના શિક્ષણ માટે શિક્ષકની જરૂર પડે છે? ગુરુદેવે સામ્રો પ્રશ્ન પૂછ્યો. તમે વાંચવાનું, લખવાનું અને ઈજનેરી શાન કેવી રીતે શીખ્યા? તમારે શું શિક્ષક, આહિતી આપનાર કે ભદ્રનીશની જરૂર પડી ન હતી? જે તમારે તેમની જરૂર

પડી હોય તો અસરાની ધાર જેવા પોગના પથ પર તમારા નિર્જર્ખ પર આવો. આશમખુરશીની નિલબૂડી ચાલવાનું શીખવા માટે આધ્યાત્મિક શિક્ષકની કેટલી વધુ કરીજ કામમાં આવશે નહિએ.”
જરૂર પડે?”

“હું સત્તો અને ગુરુના વગનોમાં કેટલો વિશ્વાસ મદદ કરી શકે?” ઈજનેરનો બીજો પ્રશ્ન આવ્યો.
મુક્કીશકુ?” ઈજનેરે કહ્યુ.

“પોતે જ ગ્રથોગ કરો.” ગુરુદેવે સંશાલ આપી. છે, જે તમને મંત્રનું વધુ ને વધુ રટ્ટા કરવાનું ગ્રેટસાઈન
“જુદ્ધ જુદ્ધ વિષયોને સમજવાની તરફી હો અને પછી આપે છે અને તેનાથી ચાચું દણ્ણિંદુ પણ મળી જાય છે.”

“મંત્રનું યાત્રિક રટ્ટા આપણને કેવી રીતે

“યાત્રિક રટ્ટાશી નવા સંસ્કારનું સર્જન થાય

□ ‘રિવાનંદ કચામૃત’ મંદી સાભાર

(રાર્થનાના કાર્યકૃત પણ નં. ૩૪ ઉપરથી ચાતુ)

ચાખ્યાં છે. જે જોખું છે કે તેમના દ્વારા કે તેમના પ્રાર્થનાન દ્વારા જે કિંદ કાર્યનો પ્રારંભ થાય કે સમાપન થાય ત્યારે તેના પ્રારંભ અને સમાપન સમયે પ્રાર્થના અવસ્થ કરવામાં આવતી. જો કોઈ બાંધકામનો પ્રારંભ કરવાનો હોય તો બધા જ કર્યારી એક નાના દીવાની ચારે બાજુ ઊભા રહીને પહેલાં ભગવત્-કીર્તન તથા પ્રાર્થના કરતા અને ત્યાર પછી જ કર્યાનો પ્રારંભ કરવામાં આવતો. જો કોઈ દ્વારા મોકલનામાં આવેલ આરસની પ્રતિમા આશમયાં આતી પહોંચે, તો તરફત જ પ્રાર્થના કરવામાં આવતી.

ગવસરે પણ પ્રાર્થના તે સમારોહનું અલિન્ન અંગ બની રહેતું. પેટ અને મેળોજિનોને પોસ્ટ વિલ્બાગમાં મોકલવા માટે તેને બાંધવા કે લપેટવામાં આવે ત્યારે પણ સ્વામીકું કર્મચારીઓને કહેતા કે આથોથી કામ કરતી વખતે ભગવદ્ગુરુજ્ઞાગાન કરો. વર્ષ વાતચીત ન કરો. આશમયાં પર્વત ઉપર રહેલા ભજન હોલમાં તેઓ તથા તેમના થોડા કાર્યકૃતિઓ બેગા બઠને નિયમિત રીતે ચાગ અને લય સાથે અચૂક હરિનામ સંકીર્તન કરે છે. કંઈથી ચાંકે ગંભીર મૌન સાથે વિશ્વ શાંતિ માટે નિશ્ચાર્થના કરવામાં આવે છે.

ચાખુઓ માટે આધોકિત ભોજન પ્રસ્તુગના

□ ‘પ્રકાશનુજ્ઞ’ મંદી સાભાર

ચિંતા છોડી આરા વિચાર કરો

ચિંતાથી સૂક્ષ્મ શરીર અને મનને ખૂબ જ નુકસાન પહોંચે છે. ચિંતાથી શક્તિનો દુર્વ્યધ પણ થાય છે. ચિંતા આંતરિક શક્તિને ચૂઢી દે છે. ચિંતાથી કશો લાલુ યતો નથી. માટે આવધાન થાઓ અને મનને સંપૂર્ણ રીતે આરા કાર્યમાં જોડી રાખો. ચિંતા કરવાની આપણ ભૂલી જાઓ.

ઠિન્સરીય જ્યોતિને સ્થિરતાથી જલવા દો. ગ્રબજ સંકલ્પ અને દદ નિશ્ચય રાખો. મનને ચલિત ન થવા દો. અશાનુરૂપી ગંભીર નિદ્રામાંથી જીવો. ભાગ્ય પર કદી આધાર ન રાખો. ગંભીરતાપૂર્વક વિચારો. ધાર્મિક છવન છાવો. બીજાની ભાવના પર આધાર ન પહોંચાડો. શુદ્ધ ચારિત્રનું નિમાણ કરો. ધારણાનો અભ્યાસ કરી મનને ઠિસરમાં જ સ્થિર કરો.

પ્રાર્થનાના ધર્મદૂત

- શ્રી સ્વામી ચિદાંબર

આપણામાંના કેટલાક લોકો એવી પરિસ્થિતિમાં છે કે જેઓ નથી સેવાના કેન્દ્રમાં નથી કે જેમને નિષ્ઠામં સેવાનો કોઈ શુભ અવસર પણ મળતો નથી, તેમને માટે સ્વામીજીના જીવનની આ(ગ્રાર્થના) એક ઘણા જ ઓછા પરિથિતાની આવેલી પ્રવૃત્તિ છે. તે પ્રેરક્ષા અને મહાનતાની સંપદાથી પરિપૂર્ણ છે. લોકકલ્યાણ માટે સતત એકાત્મા શુદ્ધ રીતે ગ્રાર્થના કરતાં રહેવું તે તેમનો અભ્યાસ છે. જે લોકો સંગીન સેવા કરવામાં અશક્ત છે, તેમણે સહેલ, સર્વત્ર, તમામ અવસર ઉપર સૌના હિત માટે ગ્રાર્થના કરવી જ જોઈએ. વિશ્વાના કલ્યાણ માટે અને જનહિત માટે ગ્રામાંશિકતાથી ગ્રાર્થનાનો આરંભ કરી જ દેવો જોઈએ. જેમને મદદના જરૂર છે તેમને બધાને આપણે આપણી નિષ્ઠામં પ્રેમભાવનાઓથી રહસ્યમય રીતે સેવા કરી શકીએ છીએ. પોતાની રીતે આ એક ઉત્કૃષ્ટ સેવા છે.

સેવા ગ્રેમનું એક અલિવાક્ત સ્વરૂપ છે. વિકસિત આ અસીમ ગ્રેમ, વિશ્વાલિતનો દંડ સક્ષાત્મક ઈજ્ઞાથી બમણો થઈને વધુ પ્રભાવી અને ઉચ્ચ કોઈના સેવાનું દૃપ ધારણ કરી બે છે. સ્વાસ્થ્ય અને સહયોગનું આપણું એક આવું સ્યંદન જ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં અધિક સંશોદને સામાન્ય જનહિત-સાપન કરેશે.

સ્વામીજી હજુ પણ તેમના ફેનિક અભ્યાસમાં આવી રીતે ગ્રાર્થ છે. મેં જોયું છે કે તે કોઈ પણ પ્રકારના અપવાદ વગર સૌના માટે ગ્રાર્થના કરે છે. જો તેઓ કોઈ બીમાર માણસને દેખે છે કે સત્તવરે તેની સ્વસ્થતા માટે ગ્રાર્થના કરે છે. કોઈના પણ મૃત્યુના શોક સમાચાર સાંભળતાં જ દિવંગતના આત્માની શાંતિ માટે તાત્કાલિક ગ્રાર્થના કરે છે. મુહૂના સમાપન માટે કે બંગાળના ભૂખે મરતા લોકોની ચહેરા માટે તેઓ દરરોજ નિયમિત રીતે ગ્રાર્થના કરે છે. જો કોઈ કૂતરો લંગડાતો ધોય તો તેને જોતાં જ તેમના ફદ્યમાં ગ્રાર્થના મઝુસુટિત થઈ ઊંઠે છે અને જો તેમની ઉપસ્થિતિમાં કોઈના પગથી કોઈ કીરી પણ ફાંથી

જાપ તો તલાણ તેમનું ફદ્ય મૌન જાવે ગ્રાર્થના કરવા માર્ગ છે.

કોઈની પાસેથી બીજી કોઈ વ્યક્તિની અસ્વસ્થતાના સમાચાર મળે કે સત્તવરે સ્વામીજી તે અપરિચિત વ્યક્તિના આરોગ્ય અને સ્વસ્થ્ય માટે ગ્રાર્થના કરવા માર્ગ છે. જ્યારે કોઈ પણ સમયે તેમના બે ગ્રામો પરસ્યર અસંમાત ચાપ અને કોણવેશમાં કંઈ અપણાણ કહી બેસે તો સ્વામીજી કોઈને પણ કલા વગર તે દિવરે નિરાહાર રહીને દોષિત વ્યક્તિ માટે ગ્રાર્થના કરવા લાગે છે. ગ્રાર્થના કરવાનો સતત અભ્યાસ તેમના જીવનનો એટલો બધો આધાર થઈ ગયો છે કે તે સ્વામીજીના અસ્થિત્વનું અભિના અંગ બની ગયું છે.

તેમના આ જુણામાં જે કંઈ સારભૂત અને અદ્ભુત છે તે એ કે આ સ્વભાવ સાથારણ રીતે જિસ્તી ધર્મના લોકોમાં પડેલો છે; તેથી જેઓ જિસ્તી નથી, તેઓ સત્તવરે તેમના આ સ્વભાવને સમજ શકે નહીં. તેમના આ સ્વભાવ વિશે પ્રશ્નસા કરવામાં કદાચ કોઈને મુખેદી પણ પડી શકે; કરણ કે તે આપણી પરિપરા સાથે સુસંગત નથી લાગતો. જ્યારે બીજું તરફ નિર્ણયાન જિસ્તી લોકો તેમની દંડ આસ્થાની સાથે આ પ્રકારની ગ્રાર્થનાથી ખૂબ જ શાંતિ અને સાધારુભૂતિનો અનુભવ કરેશે.

સ્વામીજીની ગ્રાર્થનામાં તેઓ નિષ્ઠપત્રા અને ગ્રામાંશિકતા પ્રત્યે પ્રબળ આસ્થાવાન છે. એક વાર એક પ્રશ્નના ઉત્તરમાં તેઓએ કહું હતું - “શા, ગ્રાર્થનામાં અખૂટ શક્તિ છે. નિષ્ઠપત્રાથી કરવામાં આવેલી ગ્રાર્થના વધું બધું કરવા સમર્થ છે. તેને સત્તવરે સાંભળવામાં આવે છે અને તલાણ ફળપદાયક પણ છે. પોતાના ફેનિક સંઘર્ષભૂત જીવનમાં ગ્રાર્થના કરો અને પોતાના માટે મહાન પ્રભાવની અનુભૂતિ કરો.

પ્રાર્થનાને જેવી રીતે કરવી હોય તેમ કરો; પણ કરો. બાળકની જેમ સરળ બનો. નિર્જપટ બનો ત્યારે તમને અધું જ પ્રાપ્ત થઈ જરો."

તેમજો તેમના આ જ જીવનમાં આ હકીકતને પ્રમાણિત કરી બતાવી છે: મને તેમાં લેશમાત્ર સંહેદ નથી. સ્વામીજી પાસે દેશભરમાંથી આવતા અસંખ્ય પત્રો વાંચવાનું મને ચૌભાગ્ય મળ્યું છે. એમ કહેવામાં કંઈ પણ અતિશયોક્તિ નહીં થાય કે બારતના ખૂસે ખૂસેથી થોકો તેમની સાથે પત્રબ્રવધાર કરતા હતા. મને તેમાંથી જીશાયું છતું કે દરરોજ સ્વામીજી પાસે આવનારા પત્રોમાં કોઈના માટે પ્રાર્થના કરવા માટેની વિનંતી હતી. કયારેક કોઈના રોગભૂક્તિ માટે, કયારેક નવવિવાહિત દૃપતીની સુખ-સમૃદ્ધિ માટે અથવા નવજીત બાળકની મંગળ કામના માટે નિવેદનો આવતો હતો તો કોઈ પોતાના જરૂરિય કામોમાં સહજતા પ્રાપ્ત થાય તે માટે કલાવાલા અને વિનવજી સાથે પ્રાર્થના કરતા હતા. સ્વામીજી હારા કરવામાં આવેલી પ્રાર્થનાઓના રહસ્યાત્મક ગ્રલાવ પ્રતિ ફૂતશરીરપૂર્ણ પ્રમાણપત્રો અનિચ્છિત હોવા છતાં આવતાં રહેતાં હતાં.

આને તમો આત્મવિશ્વાસનું ફળ કહો કે મનોવિકિતસા સંબંધી નિયમ કે કંઈ પણ કહો, ખરેખર વાત તો એ છે કે આ એક નક્કર સત્ય છે. હજુ હમજ્ઞાં જ લગ્નતાર ગ્રાસ દિવસમાં ખૂબ જરૂરી ગ્રાસ તાર આવ્યા. તે દિવસોમાં માલાખારના ફેરોકો (Feroko) નિવાસી ગ્રોપાલ એમ. નામના લાંબા ગાળાના રોગી તરફથી પ્રાર્થના માટે વિનંતી કરવામાં આવેલ હતી. આવી તો અસુખ ઘટનાઓ છે કે જેને જોઈને સંશય કરવાનું સહાય જ ન થાય કે સ્વામીજીનો પ્રાર્થના-વિષયક દા અભિમત તેમના નિર્જા-અંગત અનુભવ અને પ્રયોગો પર આધારિત છે.

આજના જીગત યુગમાં એક ભૌલિક અને તાંકીક વિકિત નિયમિત પ્રાર્થના કરવા માટેના સમયની ભરખાદી ઉપર માત્ર હસ્યા વગર રહેશે નહીં. તેના માટે તો એ જ

ઉચિત રહેશે કે તે વિકિત પોતાની જતને જ પૂછે કે પ્રાર્થના માટે કહુર આસ્થાવાન તથા સમર્થક આંધીજને આ નૂતન યુગના મહાન વિચારક જેવી રીતે ગણે છે? એ પ્રાર્થના માત્ર જૂની ડિવિલ્ડ જ વાત હોય તો જાંખીજની વિવેચનાત્મક ખૂલ્દિ, જેની બ્રેઝ્ટા સામે કોઈ પ્રસ્તુત કરી શકે તેમ નથી તેને નિર્સંકોચ કીરત મારી બેસત. એનો પ્રાર્થનાને તુંચ અને અસંગત સમજે છે તેમજો કદી વિચાર જ નથી કર્યો કે પ્રાર્થના શું છે? અને તે કિયાશીલ જેવી રીતે બને છે?

બીજા થોકો માટે કરવામાં આવતી પ્રાર્થના એક રીતે ભલભનસાઈનો ઉલ્કટ ભાવ છે. ચૈની ભલભાઈ માટે નિર્ંતર વિતન કરવાનો આ નિર્સ્વાર્થ ભાવ પ્રાર્થનાપૂર્ણ દફયમાં વિશુદ્ધ પ્રેમની ધરા પ્રવાહિત કરે છે. વિશુદ્ધ અહેતુકી પ્રેમ ધરા અર્થમાં પોતે ઈશર જ છે. પ્રેમ દિવ્યતાનું સારતલ્ય છે. માટે જેની અંદર બલાંડનું અસ્તિત્વ છે એવા આકાશ મંડળમાં પ્રાર્થના દિવ્યતાની ધરા પ્રવાહિત કરે છે અને જ્યા તેની આવસ્યકતા જીશાય ત્યાં આ તરંગ(લહેર) પોતાની અનુગ્રહ (દ્યામય) શક્તિથી પહોંચીને કિયાશીલ થઈ જય છે. જ્યારે વિશાળા એક ખૂસામાં એક અંધારા ઓરડામાં બેસીને પોતાના ટેબલ ઉપરથી એક વિકિત એક બટન દ્વારાને તત્કાળ પોતાનો સંહેદ્યો હજારો માઈલ દૂર સુધી મોકલી શક્વામાં સક્રમ બને છે; ત્યારે પ્રાર્થનાની સક્રાચાત્મક શક્તતા અને શક્તિને પણ તે જ પ્રમાણે સરળતાથી સમજ શક્ય છે. માનવમાં રહેલી માનસિક અને અતિમાનસિક શક્તિઓને માનત-કિયાઓના નિર્ધારમાં સચાક્ત કારેકના રૂપમાં હવે ખૂબ જ તેણથી માન્યતા પ્રાપ્ત થઈ રહી છે.

સ્વામીજી આ દા વિશાસથી એટલા બધા તો સંપન્ન છે કે કોઈ પણ વિકિત કે જે નિરીક્ષણમાં વિગોધ ઉત્સુક છે તે સત્તવે સમજ જરૂર કે તેણે સંભવિત પ્રત્યેક ક્રાર્ય અને અવસર (પ્રસંગ)ને પ્રાર્થનાના કાર્યથી જોડી

અનુસંધાન પાન નં. ૨.૩ ઉપર

પ્રાણિતત્વ

- શ્રીમતી રૂપા મજુમાડ

પ્રાણ સર્વત્ર છે, સર્વવ્યાપક છે. જેમ ચાન્દો-મહાસાગરોમાં વસતાં જળબર પ્રાણીઓ પાછાના માધ્યમથી એકબીજાના સંપર્કમાં છે તેવી જ રીતે સમગ્ર જ્ઞાનાંથી જે કાઈ સર્જયું છે, જે કાઈ અસ્તિત્વમાં છે તે બધું જ પ્રાણમાં જ વિબારે છે. આ સાદો કરળ પણ ખૂબ જ અગત્યનો ચિન્હાન આપણને સમજાય, તેના નિયમો સુમજ્ઞય તો માનવ તરીકે કુદરતની બ્યવસ્થામાં આપણે આપણું યોગ્ય સ્થાન લઈને ઈશ્વરીય યોજનામાં આપણી ભૂમિકા ઉચ્ચિત રીતે ભજવી શકીએ. આપણે સૌ તથા વિશ્વમાં જે કાઈ સર્જયું છે તે બધું જ પ્રાણથી સંકળાયેલું છે. ઘણા સંતો, વૈશાનિકો, ચૌથીઓ કુદરતની સુખભરતર મહાન શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી જાણે છે અને માન્યામાં ન આવે એવાં ચંમત્કારિક કાર્યો કરી શકે છે, આ પ્રાણનો જ બેલ છે. તેઓ કુદરતના ખજાનાના બધા જ અપોરડા ખોલી શકે છે.

આપણે જીવારે શાસ લઈએ છીએ ત્યારે તેની સાથે પ્રયુર માત્રામાં પ્રાણ શરીરમાં આવે છે. શાસ દરમિયાન જે હવા શરીરમાં આવે છે તેના ઉપર રાસાયનિક ડિયા થાય છે, માટે ઉદ્ઘવસમાં હવા બહાર નીકોછે પણ પ્રાણનો શરીરમાં સંચય થાય છે, જેનો મન, શરીરની ડિયાઓમાં બર્ય થાય છે. માટે જ જેણે શાસ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કર્યું તે જીવનદાતા પ્રાણ પર પોતાનો અધિકાર પ્રાપ્ત કરે છે અને જેણે પ્રાણ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કર્યું તે જીવના દરેક પારિબળ ઉપર પોતાનું નિયંત્રણ સ્થાપિત કરી શકે છે. તે વિકિત બધાને આકર્ષે છે.

શુદ્ધિમાં મહત્વન્યૂર્ફ કથન છે - ‘જેણે પ્રાણતાવને જીવી દીપું તેણે વેદ જીવયો’, કારણ કે પ્રાણનો સંબંધ શરીર સાથે, શરીરનો સંબંધ ઈન્દ્રિયો સાથે, ઈન્દ્રિયોનો મન સાથે, મનનો સંબંધ બુદ્ધિ સાથે, બુદ્ધિનો સંબંધ આત્મા સાથે અને આત્માનો પરમાત્મા સાથે સંબંધ છે.

પ્રાણ આપણને પ્રતિસ્ક્રિયા હરવા-કરવામાં, રમવામાં, દોડવામાં, વાતચીત કરવામાં, વિચાર

કરવામાં, પ્રેમ કરવામાં તથા કોઈ પણ વસ્તુની ઈચ્છા કરવામાં મદદ કરે છે. પ્રાણથી સલ્લર વિકિત કોઈ પણ વિકિતથી ડરતી નથી, તેમને વિશ્વમાંની ગત્યેક શક્તિના સ્વરૂપ પર તેનું પ્રભુત્વ છે. આપણે જીવનમાં કોઈને બીજાથી વધારે સંકળ, પ્રભાવસાધારી તે આકર્ષક જોઈને છીએ તે બધું તેની ઉચ્ચતર પ્રાણશક્તિનું જ ફળ છે.

પ્રાણશક્તિની સહાયથી આપણે શરીરના અસાધ રોગોને દૂર કરી શકીએ છીએ અને અન્યને પણ આવા પ્રકારના ભયથી મુક્ત કરી શકીએ છીએ. સદ્ગુરુરહેલ શ્રી સ્વામી શિવાનંદશ્રદ્ધ મદ્દાગાજે ‘શિવાનંદ આત્મગીતા’માં આ વાતનો ઉદ્દેશ કરતાં લખ્યું છે - ‘શરીરની તંહુરસ્તી બરાબર જીવાઈ રહે તે માટે મે પોતાના દેનિક નિયમોનાં પોગાસનો, પ્રાણાયામ અને હઠયોગની ડિયાઓને મહાત્મનું સ્થાન આપ્યું હતું. વિવિધ પ્રકારના નિયમિત પ્રાણાયામ કરવાથી મને અખૂટ શક્તિ મળી. મને અસાધ્યારક્ષ યાદથક્કિત પણ પ્રાપ્ત થઈ. મારા અવાજમાં બળ આવ્યું. દર્દને જડપદી સારો કરવા માટે હું પોતાની પ્રાણશક્તિને દર્દના રોગગ્રસ્ત ભાગો પર મોકલ્યો. આ શક્તિ મેળે પ્રાણાયામ દારા પ્રાપ્ત કરી હતી.’

જીવન એટલે પ્રાણ અને પ્રાણ એટલે જીવન. આ સત્ય ભારતના ઋષિઓ શીખની ગયા છે. જન્મતાની સાથે જ પ્રાણની ડિયા શરૂ થાય છે અને મૃત્યુની સાથે અટકે છે. આપણી અંતર્દિક શક્તિને બાલ પ્રાણ સાથે સંબંધ છે અને તેથી આપણે બાબુ પ્રાણ દારા અંતર્દિક પ્રાણ પર નિયંત્રણ લાવી શકીએ છીએ. બાલ પ્રાણની ડિયા એટલે ખાસોઝાસાસની ડિયા. જીવનની ડિયા પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરવાથી પ્રાણનો લંડાર ભરી શકાય.

પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદશ્ર મહારાજ હમેશા કહે છે - ‘સુખ હિન હોત ન એક સુખાન, કઢા રાજી હરિબંદ ચક્ત હિરત વિમાન, વો હી રાજી હરિબંદ

‘નિકલ નથે મસ્તાન’ આવી વિષમ પરિસ્થિતિમાં કોણ સમ રહી શકે? છુફનમાં સુખ-દુઃખ, ચકાવ-ઉત્પાર, સફલતા-નિષ્ફળતા આવ્યા જ કરે છે, તેમાં સમતા કેવી રીતે કેળની શકાય? તેને સાલીભાવે કેવી રીતે જોઈ શકાય? જેણે ગ્રાસ સિધર કર્યો છે તે જ આવી પરિસ્થિતિમાં સમ રહી શકે. આપણા, વેદ-ઉપનિષદોમાં ગ્રાસનો અનંત મહિમા ગાવામાં આવ્યો છે. ઉપનિષદોમાં ‘ગ્રાસ’ને બ્રહ્મ કહેવામાં આવ્યો છે. આ ગ્રાસ શરીરના કણકશમાં વ્યાપી રહેલો છે. શરીરના કંઈન્દ્રયો તો આપણા કરે છે અને નિદ્રાધીન પણ થાય છે, પરંતુ ગ્રાસશક્તિ નથી. તો આપણા કર્તી કે નથી નિદ્રાધીન પત્તી. તે અહિર્નિશ દિવસના

ચોવીસે કલાક અને વર્જના ઉદ્ઘ દિવસ સતત જરાય વિરામ વિના કાર્યરત છે, માણસકિતિનો મૂળમંત્ર છે - સતત ચાલતું, સતત કટ્ટાન્ચિત રહેતું.

પૃથ્વી, આકાશ તથા અતિરિસ - જોણે લોકમાં જે કઈ છે તે રીતે ગ્રાસને આપીન છે. માટે આપણે રેજ પ્રાર્થના કરીએકે-

‘માતા જેમ પ્રેમપૂર્વક પોતાના બાળકનું જતન કરે છે તેવી જ રીતે હે ગ્રાસ! તું અમારી રસ્તા કર અને અમને સમૃદ્ધિ, ભૌતિક સુખ, ગ્રાસ તથા માનસિક અને આત્મિક ઔષ્ઠર્થ અધાન કર.’

શ્રીવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આગામી કાર્યક્રમો

- તા. ૧૭.૧૦.૨૦૧૭ મંગળવાર, ખનતેરસ નિશિતે સમય: સાંજે ૭.૩૦ થી ચારે ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી સામૃદ્ધિક ધન - પૂજા (બાગલેનારા લક્ષ્મીએ આગળથી નામ નોંધાવતું જરૂરી છે.)
- તા. ૧૮.૧૦.૨૦૧૭, ગુરુવારના રોજ શ્રી શ્રી અશ્વલભી આદિ શક્તિપાઠ ખાતે લભ અનાકૂટ દર્શન, સમય: સાંજે ૪.૦૦ થી ચારે ૮.૦૦ વાગ્યા સુધી. આરતી રતે ૮.૦૦ વાગ્યે. અનાકૂટ માટે લક્ષ્મી તરફથી નેવેદ આપકર્યાએ. તે માટે શ્રી અશ્વલભી ભવનના પૂજારીજનો સંપર્ક સાધવો.
- તા. ૨૦.૧૦. ૨૦૧૭, શુક્રવાર, નૂરન વર્ષાભેનંદન નિશિતે આશ્રમના ખાદિરો તથા પૂજય સ્વામીજના દર્શન સવારે ૭.૦૦ થી બપોરે ૧.૦૦, સાંજે ૪.૩૦ થી ૮.૩૦ વાગ્યા સુધી.
- તા. ૨૧.૧૦. ૨૦૧૭ થી તા. ૨૭.૧૦.૨૦૧૭ શ્રીમહ્મ ભાગવત કથા સ્થળ: શ્રીવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ. સમય: બપોરે ૩.૩૦ થી સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી
- તા. ૨૯.૧૦.૨૦૧૭ થી તા. ૪.૧૧.૨૦૧૭ શ્રીમહ્મ ભાગવત કથા સ્થળ: કરનાલ, દરિયાધી. વાસપાઠ પર પૂજય શ્રીમતુસ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજથે.

ઉદ્મો યોગશિક આવાસીય - તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧.૧૨. ૨૦૧૭ થી ૩૦.૧૨. ૨૦૧૭ સુધી ઉદ્મો યોગશિક આવાસીય - તાલીમ શિબિરનું આમોજન કરવામાં આવ્યું છે. કે યોગશિકીઓ પોતે ગ્રાંડિલિક યોગાસનોનું શાન પરાવે છે અને બીજાને શીખવવા ઈચ્છે છે અને અંગેજ માધ્યમમાં શાન સંપાદન કરી શકે છે તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કલ્યાણો અલ્યાસ્ય કરેલો હોવો જરૂરી છે. જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વિસનના વિસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડું અગિયાર કલાકના શિકશમાં યોગાસનો, ગ્રાસાયમ, મુજા, બંધ, ડિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપયોગ તથા તથા દ્વારા શરીર વિકાસ અને આગોય શાસ્ત્ર, ભગવદ્ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શિન, રેઠી રિયો - એક-બેનું શાન સંપાદન કરવામાં આવશે.

પ્રવેશ ઈચ્છા મુખ્યમાં અને ૩૦ નવેમ્બર પૂર્વે પ્રવેશપત્ર ભરી લેતું. પ્રવેશપત્ર 'ध્રીવાનંદજી.org' પરણી મેળવી શકાશે.

સાચા સાગ્રાટની મર્યાદી

- સંકલન : શ્રી પરમાનંદ જાંધી

એક સાગ્રાટના જીવનનો મધ્યાહ્ન પૂરો થવા આવ્યો હતો. હજવે હજવે જીવન અસ્તકાળ તરફ દળતું જતું હતું. તેની શક્તિ વીજા થતી જતી હતી અને ચિંતાઓ વાપતી જતી હતી. તેનો જીવ અકળાતો હતો. મનુષ્ય યુવાવરણમાં કે વાવે છે, વૃદ્ધાવરણમાં તેનો જ પણ લક્ષણો પડે છે, વિષનું બીજ વાવતી વેણાએ નહીં, પણ પણવાના સમયે જ આસ આવે છે. તેનાથી બચવાનો કોઈ ઉપાય નથી. તેનાથી બચવા તે આત્મહલચણનો વિશ્વાર કરતો હતો. પણ ભવિષ્યમાં ચકચાતી સાગ્રાટ બનવાની આશા રેને રેમ કરવા હેતી ન હતી પણ માનવી ભૂલી જાય છે કે આવી વાસનાઓ જ જીવનને નાચ કરે છે.

એક દિવસ તે પોતાની ચિંતાઓથી પછી છોડાવવા માટે પર્વતની તળોટીમાં અબેલા લીલાધારના મેદાન તરફ ચાલી નીકળ્યો, પણ ચિંતા છોડીને જાગતું એ તો ચિંતા છોડીને જાગવા કરતાં મુશ્કેલ છે, કારણ કે ચિંતા તો બધાર સજગતી હોય છે, જીવારે ચિંતા તો બીતરમાં છે અને બીતરમાં તે સધારણ સાથે રહે છે, તેમાંથી છુટકારે પામવો હોય તો સ્વયંનું આમૂલ્ય પરિવર્તન જરૂરી છે.

તે કરતો હતો એટખામાં વાંસળીનો સૂર રેના ક્રાને પડ્યો. તે એકદમ ધંબી જઈ એ સૂરની દિલ્લામાં ગયો તો ત્યાં એક વૃદ્ધની છાયા નીરે એક યુવાન ગોવાળિયો વાંસળી વગાડતો હતો અને તેનાં વેઠાં તેની પાસે જ છાંધામાં વિશ્વામ કરતાં બેઠો હતો.

સાગ્રાટ રેને પૂછ્યું, “તું એટલો આનંદિત છે કે જીજો તને કોઈ સાગ્રાટ મળી જયું હોય !” તે યુવાને

કહ્યું, “તમે ગ્રાર્થના કરોકે મને કોઈ સાગ્રાટ ન આપે, કારણ કે દમકાં તો હું સાગ્રાટ છું.”

ગોવાળિયાનો ઉત્તર સાંભળી સાગ્રાટ થોડે ગુંચવાયો. તેણે પૂછ્યું કે, “તારી પાસે શું છે કે જેથી તું પોતાને સાગ્રાટ સમજે છે ?” પેલા યુવકે કહ્યું, “ભાસુસ સંપત્તિના કારણો નથી, પણ સ્વતંત્રતાના કારણે સાગ્રાટ બને છે. ભારી પાસે ભારી જાત ચિંતાય બીજું કશું નથી અને માણસની રેના કરતાં બીજી કોઈ સંપર્ક થઈ જ શકતી નથી અને જે સાગ્રાટ પાસે હોય તેનાથી ભારી પાસે કશું અપોછું છે તે હું વિશ્વારી જ શકતો નથી. સૌંદર્યને જોવા આંખ છે, પ્રેમ કરવા હૃદય છે. ગ્રાર્થનાથી મારું હૃદય પુલકિત થાય છે. સૂરજ જેટલો પ્રકાશ મને આપે છે તેનાથી વધારે સાગ્રાટને આપતો નથી અને ચંદ જેટલી ચાંદની ભારા પર વરસાપે છે તેનાથી વધારે સાગ્રાટ પર વરસાવતો નથી. ખૂબસૂરત કૂલ્યો જેટલાં સાગ્રાટ માટે જીબે છે તેટલાં જ ભારા માટે પણ જીબે છે. સાગ્રાટ પેટ ભરીને જાય છે, હું પણ પેટ ભરીને જાઉ છું. તે શરીર કંકય તેટલાં જ કપડાં પહેરે છે, હું પણ તે જ કરું છું તો પછી સાગ્રાટ પાસે શું છે કે જે ભારી પાસે નથી ? બનવાજોગ છે કે સાગ્રાટ પાસે સાગ્રાટની ચિંતાઓ હોય પણ ભગવાન તેનાથી જાયાએ, કારણ કે ચિંતાથી તો ચિંતા ચારી અને હા, ધંબુલંબુ ભારી પાસે છે કે જે સાગ્રાટ પાસે નથી. ભારી સ્વતંત્રતા, ભારો આત્મા, ભારો આનંદ, મારું સંગીત, હું જે છું તેથી હું આનંદિત છું અને તેથી હું સાગ્રાટ છું.”

□ ‘સરબ્રા’માંથી સાધાર

ગોજનું મુક્ત ધાર્ય ડેકરને દૂર રાખે છે. ગમેતેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ ખુશ રહ્યો. નાખુશ મન એટલે રોગી મન. પ્રસન્નતા તમારી આત્મરિક શક્તિઓને કિયારીબ બનાવે છે, નિષ્ફળતાને સફળતામાં ફેરવે છે.

-સ્વાર્થી ચિંતાનંદ

Adhyatma Tour

Adhyatma Tour 2017 to USA, Canada & UK (June 27, 2017 - Aug. 30, 2017) of Pujya Swami Adhyatmanandaji Maharaj commenced from Chicago on June 27, 2017. It took Him to Toronto, Charlotte, Tampa, Atlanta, Houston, Pennsylvania, New Jersey, Toledo (OH), Troy (MI), San Jose area, Madison, Milwaukee & Chicago. It continued to UK from August 10, 2017 to August 31, 2017.

Highlight of UK Tour: Gita Gyan Yajana (from Aug. 10, 2017 - Aug. 20, 2017) at Anoopam Mission, Stay & Satsang at holy abode; "Sateang Sudha", (named by Gurumaharaj Sri Swami Chidanandaji Maharaj) of Smt. Hemaben & Sri Jagdishbhai, Weekend spiritual retreat at "Indian Hindu Welfare Organization" (IHWO) at Northampton (UK), Prayer meeting for the departed soul of Revered Chandramaniben Tailor, (who was an ardent devotee of Gurumaharaj) at her home in Bristol.

With that Adhyatma Tour 2017 of Pujya Swamiji concluded and Pujya Swamiji is back to the Ashram on Sept. 2, 2017. Pujya Swamiji's divine satsang and yoga teaching have brought joy, peace & bliss to countless spiritual aspirants and yoga enthusiasts in the West. HE received warm welcome everywhere He went. It is all the grace & blessings of Holy Master Sri Swami Sivanandaji Maharaj & Gurumaharaj Sri Swami Chidanandaji Maharaj.

Pujya Swamiji expressed thanks to all the organizers & devotee groups who, joined HIM In HIS mission of service to Humanity. HE conveys His love & Pranams to all and advise us to strictly adhere to daily spiritual sadhana.

Here, we share the glimpses of sentiments of love and deepest gratitude expressed by devotees and our core group of organizers in so many different words. It is overwhelming.

"It is always a joy to receive Sri Swami Adhyatmanandaji Maharaj at Anoopam

Mission. To see Him and Revered Sahebdada is to see confluences of holy rivers Ganga and Yamuna. We have never felt that he comes from different organization. He is very much "Anoopam". We wish for his visits to AMUK again and again to inspire us Sadhus' and devotees to live and lead the pious life to the very core." - Himmeh Swami

"Detroit, Michigan Community benefited from Swamiji's Guidance on Yoga, Scriptures, and "Art of Saatvik Living". We all feel very blessed with Swamiji's presences & guidance and look forward to many more such opportunities." - Anil Lal, President of DJSS, USA.

"We are fortunate and grateful to have Swamiji in our midst to "recharge" our mind/body/spirit and look forward to his next visit." - Sri Rajesh Laugani, Toledo (OH)

"Sri Swamiji's ecstatic kirtan at the Bhajan satsang was indeed a blessed experience for all. It was the best time for devotees of Indian Hindu Welfare organization (IHWO) of Northampton (UK). Every one is very happy and keen to invite him at his earliest with much longer stay" - Sri Guarang Patel (UK)

"At Sanatan Shiv Shakti Mandir (Houston) H. H. Swamiji addressed the devotees on the subject of sixteenth chapter of Srimad Bhagwad Gita - "Divine & Demonic Natures". It was a nectar outpouring by Pujya Swamiji. It was indeed a blessed experience for all" - Sri Dhaval Trivedi, Houston

"Our time with Swamiji during his visit this year was full of blessings, so many it is impossible to count. Everyone at Kula Kamala Yoga Ashram were overjoyed by their time with Swamiji and hold His powerful words and His Presence in their heart. Hari OM" - Sharon Allt. (Reading, PA)

વૃત્તાંત

જુલાઈ મહિનાના છેલ્લા દિવસોથી જ સમગ્ર ગુજરાતમાં અતિવૃદ્ધિને ઘાનમાં બાંધીને ઓગસ્ટના પહેલા અંતવાર્ષિકયાં નારાયણ સેવા સર્વપ્રે ગુરુપદવીએં રહેતાં અને ચોપાસ પાછી વચ્ચે વૈચામેલા શોકોને અન્નદાન-ચંપણાં ભોજન જમાડવામાં આવ્યા.

● પૂર્વ રાહત ક્રાંતિ : બનાસકંકા વિસ્તાર અતિવૃદ્ધિના કારણે ખૂબ જ કુદાખ અને વધાળો લોગ બન્યો. આ કપરા સમયે માનવ-ચૂંઠિ જ નહીં, પરંતુ અભોલ પશુપદોના વહારે પણ શિવાનંદ આશ્રમે સમસ્ત મધ્યાજનની સાથે જોખા રહીને અનાજ વિતરક અને સૂક્ષ્મ ચાસચારાની સેવા કરી. આ સેવા માટે આશ્રમ વિસ્તારની ચોપાસની દ્વારા શાળામોના વિધારીઓએ હોંગપૂર્વક ભાગ લઈને ૩૨૦૦ (કલે) દાળ ગોળા, પોગણાંથા દાચ ૧૪૧૦ (કલે) ઘર્ઝનો લોટ તથા આશ્રમ પરિવાર તરફથી લક્ષ્ણો તરફથી ૪૦૦ કલે અનાજનું વિતરક કરવામાં આવ્યું.

તુફારીત એચ. ડી. એન્જિનિયરિંગ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓએ મળીને ૧૫૦૦ કલેથી અનાજ ઉપરાંત સુખરી, પાખરા, કપરા, નાસ્તપાન પરીક આ પૂર્ગ્રસ્ત પરિવારોને પહોંચાવવા માટે સેવા કરી. આ કોલેજના સાંકે વિદ્યાર્થીઓ દ્વારાં રાહત ચામગ્રી લઈને બનાસકંકાનાં ગામોમાં વિતરક માટે જરૂરેલા.

શિવાનંદ આશ્રમે ૫૫,૦૦૦ કલે જેટલું સુધી ધાર અભોલ પશુપદો આટે પહોંચાતાનું, સહયોગી સંસ્થા સમસ્ત મધ્યાજન દ્વારા કુલ ૧૦૦૦ ટકે ભરીને વાસની આ સેવા કરવામાં આવી.

● તા. ૨૪ જુલાઈ થીતા. ૨૦ ઓગસ્ટ સુધી શિવાનંદ આશ્રમ અભદ્રાવાદ ખાતે આદરશીય શ્રી મહુસૂદન શાંતિકાળની વાસપાકે ભાગવત કણાનું દરરોજ સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ સુધી અથ્વ આપોજન થયું. પૂર્ણાંહુતિ ૨૦ ઓગસ્ટે સાંજે થઈ. આશ્રમનાં ભક્ત દ્વારી શ્રીમતી બીજા અને શ્રી યોગેશ પટેલે આચાર્યશ્રીનું શાલ-દક્ષિણા વગેરેશી આચાર્યારદ્ધર્ણન કર્યું.

● તા. ૧૫-૮-૨૦૧૭, અભદ્રાવાદ : આપણા મજાન ચાખ્ય ભારતવર્ષના તુમા સ્વર્તીત્રતા દિવસ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમાં ધજજવદન સચારે ૬.૪૫ કલાકે શ્રીમહુલાગવતાચાર્ય પૂર્ણશ્રી મહુસૂદન શાંતિકાળના વરદ કસ્ટે કરવામાં આવ્યું.

અને શ્રી જન્માદ્યમી નિમિત્તે ધાર્થે સરગુજાજન

મંડળના પૂજય શ્રી (ડૉ.) જ્યોતિલાઈ વિચાવાના નેતૃત્વમાં આશ્રમના શ્રીમતીશ્રી અદ્યાત્મા ભવનમાં રચિતા ૮.૦૦ થી ૧૨.૦૦ વાગ્યા સુધી આપોજન થયું. આ પ્રસંગે ખૂબ જ વિશ્વાણ માત્રામાં ભક્ત સગૂહ આશ્રમ ઉત્સવમાં ઉભયાંથી.

● તા. ૧૬-૮-૨૦૧૭, અભદ્રાવાદ : શુરૂભગવાન શ્રીમતું સ્વામી શિદાનંદજી મહારાજનો નવમો મહાસાગરી દિવસ પ્રાર્થના, પૂન, બજન, શ્રી જુલપાદુકા પૂજન, ચતુર્ંગ તથા દરિદ્રનારાયણસેવાથી સાર્વકથા.

● તા. ૨૧-૮-૨૦૧૭, અભદ્રાવાદ : શાવક માસ દરમેયાન આશ્રમ સિંગત ભગવાનશ્રી વિનાયકજના દિવિ મંદિરમાં દરરોજ અભિષેકાંતક વિશુદ્ધિ, દિવિ શુંગાર દર્શન અને અગ્રવાસ્પાના દિવસે તા. ૨૧-૮-૨૦૧૭ના રોજ હોમાત્મક વિશુદ્ધિ તથા બંધુરાનું આપોજન થયું.

● ૧ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૭, હિલ્વી-દહેરાદૂન-દુધીકોણ અને અભદ્રાવાદ : ૭૦ દિવસના અમેરિકા, કેનેડા, લંડનના લાંબિત મવાસથી તા. ૧-૮-૨૦૧૭ની સવારે દિલ્હી આવી ત્યાથી દહેરાદૂન વઈને પૂજય સ્વામીજી બપોરે ૩.૦૦ વાગ્યે પૂજય શુરૂભગવાનના પાટ પર આવી પહોંચ્યા હતા. શ્રી જુરસેદેવના એક ભક્ત પરિવારની કુરુક્ષામયી માતા શ્રીમતી ચંતમણિભાઈને દેખરનાં અસ્થિવિસર્જન માટે તેમના પરિવારાની શ્રીસ્તોલ (૫.૩.)થી આઈ પાણીઓ આખ્યાં હતાં. તે સૌની રીતા પ્રમાણે પૂજય સ્વામીજીએ ઉપરિષિત રહીને અસ્થિવિસર્જનની વિધિ શ્રી જુલ ભગવાનના શિવાનંદ ઘાટ ઊપર કરવી હતી.

વિષિના સમાપન સાથે જ પૂજય સ્વામીજી સત્તને દહેરાદૂન- હિલ્વી વઈને ૧ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૭ના રોજ મહાનિશામાં ૧૨.૩૫ કલાકે આવી પહોંચ્યા હતા. આશ્રમ આવીને સૌને સત્તાંગ કરીને પ્રસાદ બાદ રાતે બે વાગ્યે વિશ્વાયી હતી.

● ૩ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૭, અભદ્રાવાદ : આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ, અભદ્રાવાદ ખાતે દિવિ જીવન સંખ, દિવિ જીવન ચાંદુલિક સંખ અને ગુજરાત દિવિ જીવન સંખની ટ્રસ્ટી ચિંતિંગ તથા શ્રી દિવિ જીવન ચાંદુલિક સંખની વાર્ષિક ચામાન્ય સભા ચ્રવારના ૮-૩૦ થી બપોરના ૧૨-૩૦ વાગ્યા સુધી આપોજન હતી. આ સભાનો દરમેયાન વિશેષ વાત એ હતી કે ચર્વાનુભવે શ્રી દિવિ જીવન ચાંદુલિક સંખના સચિવ શ્રી

નિજયત્વાઈ ચૌનીની શુભ્રાત દિવ્ય કળવન સંબંધ અને દિવ્ય કળવન સાંકુદ્ધિક સેવના દ્રષ્ટીપદે વરણી કરવામાં આવી. ચૌને હિંદુલીંસભારનો પ્રસાદ પ્રલક્ષ કરીને વિદાપ થાયા.

● તા. ૩-૯-૨૦૧૭, ગાંધીનગર શી ઘોલેશ્વર મહાદેવ, ગાંધીનગરના સુગરસિન મહાત્મા મહંતશી સ્વામી રામસુવ્યપાનંદજી મહારાજાના નિભંત્રણે પૂજય સ્વામીજી સાથે એક વિશ્વાણ લક્તા મંડળ અને પથાર્ય. સંતોનાં દર્શન, શી મહાદેવનાં દર્શન, સત્સંગ અને પ્રસાદ પછીસી પાછાં આવ્યા.

● તા. ૮-૯-૨૦૧૭, આમદાવાદ : પૂજય શી શરૂજ જુરુલગવાન શીમત્ર સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજાના પ્રાગટ્ય પર્વે સવારે ખૂબ જ ભવ્ય અને દિવ્યતાચી શી જુરુલગવાનનું પૂજન થાયું. આશ્રમના ઉપાધ્યક્ષ આદરણીય શી મહંતાભાઈ દેવનાં યાદોપવીત-મંત્ર દીક્ષા પૂજય જુરુલગવાન પાસે યથેલાં છે. અત્યારે આશ્રમ પરિસરમાં શી મહંતાભાઈ હેઠે જ એકમાત્ર પૂજય જુરુલગવાનનું ગ્રત્યક શિષ્યત્વ ધર્યે છે. તેમણે શી જુરુલગવાનાં દર્શન અને પેતાના અનુભૂતિની મહિમાનું ગ્રાયન કરી સૌને દિવ્ય લાલ આપ્યો.

● તા. ૧૦-૯-૨૦૧૭, અમદાવાદ : દશીજ્ઞ વારસતના કેરળ ખાતે એક ભાન્યતા છે કે ભગવાન વામન પાસે અધિકે એક વરદાન માણયું હતું કે દર વર્ષ 'ઝોણા' પર્વ મંત્રથી ચાર દિવસ મારી પ્રજ્ઞાને મળવા આપવા અનુભતિ આપો અને તેથી કેરળના લોકો આ બિન્દુ અભાવ રાખ્ય હત્તા અને એમને મળવા આવે છે તેવા દિવ્ય ભાવથી. ચોકમા પુણ્યોની મોક્ષી રૂપોળી પૂરે છે. દીપોની પ્રગટ્યાવી, તેમના ચોપાસ પારંપરિક 'કૂદ્યુ' નૃત્ય કરે છે. પુરુષો 'કોલાટયુ' પણ કરે છે. આ નૃત્ય આપજા જુહયાતી નરથ્યા અને દાંડિયા-ચાસ જેવાં હોય છે. શાહુકારો પોતાની પ્રજ્ઞાને ખૂબ જ અન્નદાન કરે છે અને ચૌની નાના-મોટા જારી-પાંતીનો લેદાભાવ ભૂલી જઈને આનંદ ઉત્સવ તથા 'ઓફાંસાવા' ઓષ્ણમનું પ્રીતિબોજ માઝે છે.

Y.M.C.A. માં ચરણેજ રેડ ખાતે આ વર્ષ સમજ ઉત્સવ પૂજયશી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજાના અતિરિ વિશેષપદે તિજવાયો. સંસ્થાના સંસ્થાપક શી જીધોર્જ જ વગચી પૂજય સ્વામીજી અને અધ્યાત્મય પદ્ધતે શિદ્ધ મંડળનો આભાર માન્યો. આ મંત્રથી ૧૦૦થી વધુ નગરજનો ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૧૩-૯-૨૦૧૭, નરિયાદ : નરિયાદાન સુગરિન માઈ મંડિર ખાતે આઈ પરિવારના પરિજ્ઞન શી બાહેનુલ્લાઈની પ્રચાર પુજયતીથી નિભિતે શી બાનુપુરા પીકાશીલા શંકચાયાર્યાં પૂજયશી શરૂજ સ્વામી દિવ્યાનંદજી તીર્થ મહારાજાની બાસપદી એક અન્યેતા વિદ્ધતાપૂર્ણ ભાગવત કથાનું આપ્યોજન થાયું. આ

મંત્રથી પૂજય શી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આઈ મંડિર તથા શી ચંતરામ મંડિર પથાર્યા.

● તા. ૧૪-૯-૨૦૧૭, પાલાડી (અમદાવાદ) : શીરાભ્ર-નિબાના આનંદ આશ્રમના સંસ્થાપક પૂજય બ્રહ્મલીન ડિવ્ય પુત્ર શીમત્ર નશુરામ શરમણી મેરિત આનંદ આશ્રમ, પાલાડી ખાતે આયોજનેથી શીમત્ર ભાગવત ક્ષયાના મંગળ ગ્રારેબ મંત્રથી પૂજયપાદ શીમત્ર સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજાની ઉપસ્થિતિ અને જલસંગ-કીર્તનાંથી શી ભક્તોને આશીર્વાદ મળ્યા.

● તા. ૧૫-૯-૨૦૧૭, રાજકોટ : આજરોજ સવારે આકાશવાણી (રાજકોટ) ખાતે પૂજય સ્વામીજીના 'રાનકાણ્ણિકા' વિલાષ માટે સાધા ચાર ભિન્નિના પાંચ લાલ વત્તિલાપનું ખણિ મુલ્લા થાયું. પૂજય સ્વામીજી સાથે આશ્રમના દૂસ્ટી માનનીય શી અરુણાલ્પાઈ એપોકા પણ જોગાયા હતા. રેલોડિંગ પછી આદરણીય શી હરિવંનભાઈ મંત્રાશી (દુસ્ટી : જુહરાત ડિવ્ય કળવન સંબંધના) લાંબા સમયથી નાહુસ્ત્રસ્ત સ્વાસ્થ્યના સમાચાર મળતા હતા, તેણી તેમની તથિયતના જાબર-અંતર પુજ્યા, મધ્યાહ્ન લિઙ્ગ તેમને ત્યાં સ્વીકારીને પૂજયશી જ્ઞાનનગર જવા રહ્યા થાયા.

● તા. ૧૫-૯-૨૦૧૭, જામનગર : શી પ નવતાનપુરીધામ, જામનગરના બ્રહ્મલીન આપાર્ય શી ગ્રાસનાયક મહારાજાનો ચતુર્થ શતાબ્દી મધ્યોત્સવ તા. ૧૪-૯-૨૦૧૭ થી ૨૦-૯-૨૦૧૭ના રોજ ખૂબ જ આનંદભેર ઉજવાયો. આ સાત દિવસના ઉત્સવમાં પાંચેક લાખ ભક્તોને દર્શન-સત્સંગ અને પ્રલુસ્ત્રરાજનો દિવ્ય લાભ દીધો. પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને શી અરુણાલ્પાઈ ઓપ્ઝ સંસ્થાન પ્રશુદ્ધ સ્વામી પદ્ધતિ પથાર્યા. ત્યાં બાદ સંસ્થાના અધ્યક્ષ પરિષદ પૂજય શીને આપ્યો જ્ઞાનનગર જ્ઞાનના પદ્ધતિ શી કૃષ્ણાગુરી મહારાજ સાથે શાનયુદ્ધ સુમારેલ સ્થળે પથાર્યા. ત્યાં સત્સંગ બાદ આશ્રમનાં ભક્ત દુપ્તિ શીમત્રાની પૂજાબિહેન અને શી જીયોતીન્દ્ર રિંગાણ્ણના ત્યાં પગલા-સરસ્ગાને અને અધ્યાત્માનની પદ્ધતિ ડિવ્ય કળવન સંબન્ધના દુસ્ટી આદરણીય શી હરણોવિન તન્ના સાહેબના ત્યાં સંચાય લિંગ સ્વીકારી મોક્ષી રહેતે ને વાગ્યે અમદાવાદ આવ્યા.

● તા. ૧૬-૯-૨૦૧૭, હિંમતનગર : સાબરકાણના અધ્યક્ષ મંત્રથી અને હિતર બહેરા-મુગા ડિવ્યાગોના વાર્ષિકોત્સવમાં એક તેજસ્વી વિશ્વાર્થી ભર્તી બહેરો તથા આ કેને ખૂબ જ પ્રશંસનીય કામ કરનાર જિલ્લાકોનું સન્માન પૂજય સ્વામીજીના

વરદ હસે કરવામાં આવ્યું. આ સમગ્ર કાર્યક્રમ સંત્યાના સચિવ શ્રી બાકરલાઈ મહેતાના આગ્રહથી આપોજિત કરવામાં આવ્યો હતો. સંસાની શિવાસ સંસાના ગ્રાંગ્રસમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વૃષારોપજ કર્યું છુટ્ટ. કાર્યક્રમના સમાપન પછી શિવાનંદ આશ્રમના અનન્ય ભક્ત અને અપણન મંડળ, સાલરકંકાના અધ્યાત્મા આદરશીય શ્રી ડિલીપલાઈ ઓકના તાં મધ્યાધ્યન લિખા લઈ અમદાવાદ પરત આવ્યા હતા. આ પાત્રામાં જુજરાત દિવ્ય શુદ્ધન સંખનાં દ્રુષ્ટી શીમતી (૩.) વર્ણાખેન અને દિવ્ય શુદ્ધન સાંસ્કૃતિક સંખના ઉપાધ્યક શ્રી મહારલાઈ દેશ્યા જોડાયા હતા.

● તા. ૧૭-૬-૨૦૧૭, ડાલોઈ : ભારતના કાંગ્રેસન માનનીય શ્રી નરેન્દ્ર મોઠીજાનો જન્મપોત્સવ ડાલોઈ આતે વિજ્ઞપ્તવામાં આવ્યો હતો. તે પ્રસંગે અનેક ચાહું-સંતોને નિર્ભરત્વામાં આવ્યા હતા. આદરશીય પૂજ્યપત્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પણ વિશેષ નિમંત્જ્ઞ આપવામાં આવ્યું છુટ્ટ.

● તા. ૧૮-૬-૨૦૧૭, ગોપનજી (દિલ્હી) : ગોપનજી લાઈઝ્રૂસના વર્ષાંશેસ્વર નિભિતે પૂજ્ય સ્વામીજી અજરોજ સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧-૦૦ વાગ્યા સુધી શિવાસ સંત્યાનાં પદ્ધાર્ય. વિશ્વાશી બાઈ-બહેનોને ખૂબ જ પ્રેરક પ્રવચન આપ્યા પછી પ્રલભીની 'શ્રી જેસ્ટર બાવજી'ની સમાપ્તિના પણ શર્દીન કર્યો. ત્યારથાં મધ્યાધ્યન લિખા લઈ પૂજ્ય સ્વામીજી ઢાળી શાંકે અમદાવાદ પાછા કર્યું હતા.

● તા. ૨૦-૬-૨૦૧૭, અમદાવાદ : હિન્દુ અધ્યાત્મિક અને સેવા કાઉન્સિલના ઉપકરે શિવાનંદ આક્રમ, અમદાવાદ ખાતે આજરોજ એક વિશ્વાસ સંત સંમેલન આપોજાયું. આચાર્ય સભાના મહાનંત્રી શ્રી સ્વામી પરમપત્રાનંદજી મહારાજની અધ્યક્ષતામાં આપોજાપેલ. આ સંત સમાજમના અતીશી નિવૃત્તાપીકાપીશ આગ્રાર્ય મધ્યમંડલેખર શીમત્ સ્વામી વિશોકનંદજી મધ્યાજ રહ્યા. ફૈન, બીજી, શીંખ, રામાંદી, વેષારો, સ્વામીનારાયજ અને સનાતન મતપવલભી દોકાંથી વધુ સંતોષે ચાંદે બેસીને આગામી તા. ૫-૬-૦-૮ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૮ના રોજ આપોજાનાર ધર્મ જ્ઞાનરાજ મેળા સંબંધી અહન વિનન કર્યું. આ પ્રસંગે જુજુચાતના અગ્રાજ્યસંતો શ્રી અવિચારદાસજી (શારસ), બાવાશી, ગોકુલેશ્વરદાસજી (નઘેદા), પીરના પીકાથી શ્રી સ્વામી કરસનધારજ, ફૈન સંતો શ્રી ફૈન મુનિ અને સુરેશરાજ મહારાજના પ્રતિનિધિઓ, શ્રી સ્વામીનારાયજ જુરેકા વિદ્યા પ્રતિકાનના પૂજ્યપત્રી બાલકુલ્લાલ દાસજી તથા શ્રી ચૈતન્ય શાસ્ત્રી

મહારાજ, પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૨૧-૬-૨૦૧૭થીતા. ૨૮-૬-૨૦૧૭, અમદાવાદ : શિવાનંદ આક્રમમાં પરિત્ર નવચ્છ્રતિ નિભિતે દરશેજ સવારના ૬-૩૦ થી ૧૧-૩૦ સુધી શીમત્ બગવદ્ધગીતા પારાયજી, મધ્યોરણા ૪-૦૦ થી સાંજના ૭-૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રી ચંડીપાઠ- હુર્ગિસત્તાપાત્ર અને ચાન્દિના નવચ્છ્રતિ અભિયાર સુધી ગરબાનું આપોજન થયું. પૂર્ણાદ્ધિતિ પરંતે નવમીની રાતે ચૌને જીશેણી- કાફ્રા અને બાળકોને નોટ્યુકોનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું. અણમી-નવમી તથા દ્વાર્યાના રોજ છવન થયા. અણમીના રોજ કુમારિયાંપુરુષન અને સૌભાગ્યવતી પૂજન પણ થયા. વિજ્ઞાનશીલની વહેલી સવારે તા. ૩૦-૬-૨૦૧૭ના રોજ શ્રી વિદ્યાર્થભાગ્ય બાદ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજચોમનાથ જ્વારવાનાથથા.

● તા. ૨૩-૬-૨૦૧૭, અમદાવાદ : (૧) અપણન ખડક ગુજરાત પ્રદેશનાં તેજસ્વી બાળકો અને કિશેકીનો સંબંધ સમારૂપ (૨) સ્તર કેચરનાં કારસ્ટ્રો અને સામાજાનના સેભિનાર (૩) અને અસુધોગમ્ય શિલ્પિનું ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામીશીંદ્રાંશું કર્યું

● તા. ૨૪-૬-૨૦૧૭ : આજરોજ જુસ્લબજવાન શીમત્ સ્વામી શિદ્ધાનંદજી મહારાજનો ૧૦૧ાં પ્રાગટ્ર દિવસ વિરોધ પદુકાપુરુષન, ચલંગ ઉપરંત અધ્યમના દ્રુષ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓગાના નૂતન નિર્મિશ્શાખીન બવનનો શિથાન્યાસ પણ પૂજ્ય સ્વામીશીંદ્રાંશું કર્યો.

● તા. ૩૦-૬-૨૦૧૭, સોમનાથ : શ્રી સોમનાથ દ્રષ્ટ દ્વારા નવનિર્ભિત શ્રી રામ મંદિરના ભાવ ઉદ્ઘાટન પ્રસ્તુત આપોજિત સંત સંમેલનમાં આજરોજ પૂજ્ય સ્વામીશીંદ્રાંશું પૂઢ જમનનીય પ્રવચન કર્યું.

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની પર્યાત્તા-૨૦૧૭નો સંહિતાના અધ્યાત્મ

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૨૬ જૂન થી ૧૬૩ સપ્ટેમ્બર સુધી અમદાવાદની, અણુષ્ઠાણી, શિકાગો, ટોરન્ટો (નેન્ના), શાબોટ, ટેમ્પા, એટબાનટા, હુસ્ટન, પેનિસિલ્વાનિપા, ન્યૂ જર્સી, ટોલીડો, ટ્રોન્ય (બિલીગન) સાન લેપે (લિલિરિન્પા), મેનિસ્ન, મિલવોની અને શિકાગો પછી જ્ઞાન અધ્યાત્માં સુધી લંડન ખાતે રહ્યા. અને આ ચાત્રાનો સંહિતાન અહેવાલ યાત્રાના આમોજોદ્વારા પાનાન. ૨૮ ઉપર પ્રસ્તુત કરેલાં છે.



SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery
BIS Approved Jeweller

દિવાળીનો પાવન પર્વ આપના
જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ
લાવે તેવી સુવર્ણકલા પરિવાર
તરફથી હાર્દિક શુભકામનાઓ....

HAPPY
DIWALI

અમદાવાદ

સી.જી. રોડ
“નોશનલ પ્લાટાન્”
લાલ બંગલાની સામે,
સી.જી. રોડ, અમદાવાદ-૬

સેટેલાઇટ
“વીનસ એમેરીયસ”
જોધપુર ચાર રસ્તા BRTS બસ સ્ટેન્ડ સામે
સેટેલાઇટ, અમદાવાદ-૧૫





સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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

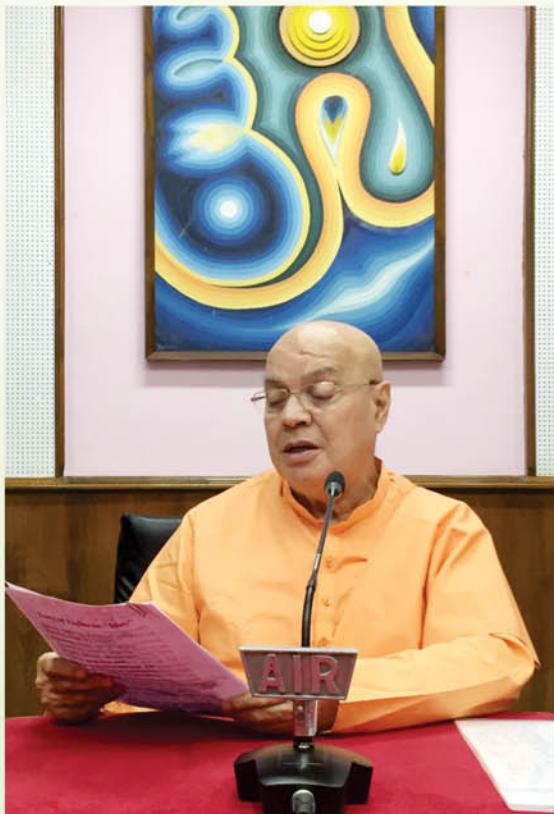


રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

સ્થાનિક વાર્ડ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, રાંગોડે-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com



100g



આકાશવાણી-રાજકોટ રેકૉર્ડિંગ (૧૪-૬-૨૦૧૭)



નવરાત્રી ૨૧-૬-૨૦૧૭ થી ૨૮-૬-૨૦૧૭-સામૂહિક ચંડીપાઠ



દિવ્યાંગ વિધાર્થીઓ, શિક્ષકો તથા કાર્યકરોનો સન્માન સમારોહ,
અંધજન મંડળ-અમદાવાદ (૨૦-૬-૨૦૧૭)



નવરાત્રી ઉત્સવનો મંગલ પ્રારંભ તથા
આદરણીય શ્રી જહોન જીવરગીસનો જન્મદિવસ
YMCA - અમદાવાદ (૨૧-૬-૨૦૧૭)



રાધિકા દક્ષિણ ભારતીય અન્નપૂરણનું ઉદ્ઘાટન
(બોપલ-આમલી) અમદાવાદ (૩૦-૬-૨૦૧૭)



નવરાત્રી-મહાઆષમી-કન્યાપૂર્જા (૨૮-૬-૨૦૧૭)





ભારતના વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીજુનો પ્રાગટ્ય ઉત્સવ (૧૭-૬-૨૦૧૭) ડલોઈ (જિ. વડોદરા)



સંત સંમેલન-શિવાનંદ આશ્રમ (૨૦-૬-૨૦૧૭)



ગુરુપાદુકપૂજન-સ્વામી શ્રી ચિદાનંદ મહારાજ પ્રાગટ્ય દિવસ (૨૪-૬-૨૦૧૭)



આચુર આરોગ્યમ् સંસ્થાનું ઉદ્ઘાટન-મહિનગર (૨૩-૬-૨૦૧૭)

નૂતન વર્ધાભિનંદન

તેજસ્વી આત્મન ! હિવ્યતાનાં વહાલાં અને ધન્ય સંતાન ! આદર્શો અને ધ્યેય જ જીવવા જેવી અને પુરુષાર્થ કરવા જેવી બાબતો છે. પરમ સર્વોચ્ચના તમે એક ભાગરૂપ, અંશરૂપ છો; એની જીવંત હાજરીમાં જ કામ કરો. હૈયે પણ એને જ ધારો અને શિરમાથા પર પણ એ જ. એ જ જીવન છે. એની પ્રત્યક્ષ હાજરીમાં જીવવું અને પ્રત્યેક ક્ષણનો સદૃપ્યોગ કરી, એને 'સોડહમ્ સોડહમ્' ના જળહળતા હિવ્ય ચૈતન્યથી ભરી દેવી એ જ સાધના.

- સ્વામી શિવાનંદ