

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૧, અંક - ૮ સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૪

Postal Registration No. GAMC 1417/2012-2014 Valid up to 31-12-2014 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

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



શિવાનંદ આત્મ-ગીતા

ગીતા, ઉપનિષદો, ભાગવત, યોગશાસ્ત્ર, અવધૂતગીતા, વિવેકચૂડામણિ મારા સતત સાથીઓ છે. હું સેવા, ભક્તિ, યોગ અને જ્ઞાનનું વિલક્ષણ મિશ્રણ છું. હું શ્રી શંકરનો અનુયાયી છું. હું કેવળ અદ્વૈત વેદાંતી છું. હું શુદ્ધ વેદાંતી જરાયે નથી, હું વ્યવહારુ વેદાંતી છું. હું સંયોજનના યોગનો અભ્યાસી ને સમર્થક છું. હું અહિંસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરું છું. શ્રી શંકરનો જય હો.

- સ્વામી શિવાનંદ



આધશક્તિ જગજનની જગદંબા

નવરાત્રી ઉત્સવ : તા. ૨૫-૯-૨૦૧૪ થી તા. ૩-૧૦-૨૦૧૪ (અષ્ટમી તા. ૨-૧૦-૨૦૧૪)

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧

અંક : ૮

સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૪

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી

(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજ્ઞ)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)

ડૉ. મફતભાઈ જે. પટ્ટણી

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,

અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :

'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :

સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :

શ્રી યજ્ઞેશભાઈ દેસાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○

E-mail :

sivananda_ashram@yahoo.com

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

લવાજમ

ભારતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-

(૧૫ વર્ષ માટે)

પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-

છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ)

વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-

શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-

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

ૐ

ઈશાવાસ્યમિદં સર્વં યત્કિંચ જગત્યાં જગત્ ।
તેન ત્યક્તેન ભુગ્ઞ્ચીથા મા ગૃધઃ કસ્ય સ્વિદ્ ધનમ્ ॥

કુર્વન્નેવેહ કર્મણિ જિજીવિષેચ્છતમં સમાઃ ।
એવં ત્વયિ નાન્યથેતોઽસ્તિ ન કર્મ લિપ્યતે નરે ॥

ઈશાવાસ્યોપનિષદ્ - ૧,૨

અખિલ બ્રહ્માંડમાં જે કંઈ પણ આ જગત આપણા જોવામાં આવી રહ્યું છે તે બધું જ પરમેશ્વરથી વ્યાપ્ત છે તેમ સમજીને તે ઈશ્વરને નિરંતર પોતાની સાથે રાખીને વિશ્વરૂપ ઈશ્વરની પૂજા માટે જ કર્મોનું આચરણ કરો. મનને વિષયોમાં ન ફસાવા દો. ખરેખર આ ભોગ્ય પદાર્થો કોઈના નથી. તે બધા પરમાત્માના છે અને તેની પ્રસન્નતા માટે જ તેમનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આ જગતમાં શાસ્ત્રનિયત કર્મોને ઈશ્વરપૂજાર્થે કરતાં કરતાં જ સો વર્ષ સુધી જીવવાની ઈચ્છા કરવી જોઈએ. આ પ્રકારના ત્યાગભાવથી કરેલાં કર્મ તને બંધનમાં નાખી શકશે નહિ. કર્મ કરવા છતાં તેમાં ન બંધાવાનો આ એક જ માર્ગ છે. તે સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી.

શિવાનંદ વાર્ષી

● જગજીવનની રાધા ●

વૃંદાવનના બંસીધર ભગવાનની અનન્ય સ્વરૂપ, મથુરા નજીકના પવિત્ર ગામ બરસાનામાં જન્મેલી, અને લક્ષ્મીદેવીના અવતારરૂપ જગજીવનની રાધાને આપણાં સહસ્ર વંદન હજો !

રાધા દુર્ગા છે. રાધા પાર્વતી છે. રાધા રાજેશ્વરી છે. રાધા એ સમગ્ર વિશ્વની મધુર અને અથાક (થાકે નહિ તેવી) ધાત્રી છે. તે જગજીવનની છે. તેના વિશાળ હૃદયમાં સમગ્ર વિશ્વ સમાયેલું છે. તે સર્વ જગતની ઉત્પાદિકા છે. સમગ્ર સ્થિતિ તેના આધારે રહેલી છે. તે પોતાના ત્રણ ગુણો સત્ત્વ, રજસ અને તમસથી જગતને ચલાવે છે.

તેના અનુગ્રહ સિવાય આધ્યાત્મિક પ્રગતિ શક્ય નથી. ભક્તિ શક્ય નથી, કૃષ્ણદર્શન પણ શક્ય નથી. તેની આશિષ વિના મનઃસંયમ ભાગ્યે જ સિદ્ધ કરી શકાય. તેના દ્વારા જ સાચો ઉત્કટ સાધક કૃષ્ણ પાસે જઈ શકે છે. જો સાધકે રાધાનો અનુગ્રહ મેળવ્યો હોય તો તે તેની સાધનાની કાળજી રાખે છે. તે હાથ ઝાલીને આગળ લઈ જાય છે. તે કેટલી દયામય છે! તેનું કોણ વર્ણન કરી શકે?

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. ઈશાવાસ્યોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય તંત્રી	૫
૪. મન અને તેનાં રહસ્ય-૨	૬
૫. પ્રભુને પ્યારી પૂજા કઈ ?	૮
૬. રચનાત્મક વિચારની કળા	૧૦
૭. મનના માંકડા જેવા સ્વભાવને શાંત કરવાનો ઉપાય નામજપ	૧૨
૮. આનંદ કુટીરનો સાદ	૧૪
૯. ગુરુ-મહિમા	૧૫
૧૦. કેદમાં પંખી	૨૦
૧૧. હિમાલયની નદીઓ	૨૨
૧૨. ભૂતળ ભક્તિ પદારથ મોટું	૨૪
૧૩. નિત્ય સ્વાધ્યાય	૨૬
૧૪. યોગાચાર્ય BKS આયંગરનું દેહાવસાન	૨૭
૧૫. Review from Devotees	૨૮
૧૬. વૃત્તાંત	૩૦
૧૭. જાહેરાત	૩૩

તહેવાર સૂચિ

(સપ્ટેમ્બર-ભાદરવા સુદ)

૨	૮	શ્રી રાધા અષ્ટમી
૫	૧૧	એકાદશી
૬	૧૨	પ્રદોષ પૂજા, શ્રી વામન જયંતી
૭	૧૪	અનંત ચતુર્દશી
૮	૧૪	પૂજ્ય શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ૧૨૭મી જન્મ સંવત્સરી પિતૃપક્ષ-શ્રાદ્ધ પક્ષ શરૂ પૂર્ણિમા (ભાદરવા વદ)
૧૮	૧૧	એકાદશી
૨૧	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૨૩/૨૪	૧૪/૩૦	શ્રાદ્ધ પક્ષ પૂરું
૨૩/૨૪	૧૪/૩૦	અમાવાસ્યા (આસો સુદ)
૨૫		નવરાત્રિ પૂજા શરૂ

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

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

દિવ્ય સ્ક્રુલિંગ

ઊંડા સંસ્કારોનું છેદન

તમારા ઈષ્ટદેવની અખંડ ઉપસ્થિતિ અંગેની તમારી જાગૃતિ, જે તમારા અંતરાત્માના પ્રદેશને કરોડો સૂર્યના પ્રકાશ સમું આલોકિત કરે છે તે અથવા તો ગુરુદેવની અખંડ ઉપસ્થિતિની જાગૃતિ તમારા માટે પર્યાપ્ત પ્રહરીનું, પર્યાપ્ત ખાતરી દેનારું કામ કરી શકશે, જે તમને સીધા સરિયામ રસ્તા પરથી આડા ફંટાઈ નીચેના લપસણા ઢાળ પર જતાં અટકાવી શકશે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

પૂજ્ય બાપુજી ડૉ. અધ્વર્યુ સાહેબ એક દિવસ મોટા સ્વામીજી એટલે સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ પાસે બેઠા હતા ત્યારે ગુરુદેવ કુટીરની ઓસરી બાંધેલી ન હતી. ખુલ્લી પરસાળ હતી. અત્યારની શિવાનંદ આશ્રમની પોસ્ટ ઓફિસ પાસે ઘાટ પણ ન હતો. કાળમીઠ પથ્થરો જ હતા. પાછળથી દિવંગત રાષ્ટ્રપતિ શ્રી રાજેન્દ્રપ્રસાદજી આશ્રમ પધાર્યા ત્યારે તેમના હાથે વિશ્વનાથઘાટનું ઉદ્ઘાટન થયેલું. ત્યાં ઘાટ ઉપર સાંજના સમયે પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ ગંગાસ્નાન કરવા આવ્યા હતા. તેમને જોઈને મોટા સ્વામીજીએ પૂજ્ય બાપુજીને પૂછ્યું, “આ કોણ છે; તેમને ઓળખો છો?” બાપુજીએ કહ્યું; “તેમને કોણ ન ઓળખે, તેઓ તો સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ છે.” પૂજ્ય મોટા સ્વામીજીએ કહ્યું, “તે માત્ર ચિદાનંદજી મહારાજ નથી; પૂર્વજન્મના બુદ્ધ છે. તેમના પ્રારબ્ધે મારા શિષ્ય થયા છે. બાકી તેમની યોગ્યતા તો મારા ગુરુ થવાની છે.” “અને જો તેમની ઈચ્છા આખુંયે જીવન ધ્યાનમાં બેસવાની હોય તો તેમના બારણે હું ચોકીદાર થઈને તેમને તેમનું ધ્યાન શાંતિથી કરવાનો પ્રબંધ કરવા તૈયાર છું.”

પૂજ્ય ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ ખરેખર તેમના પ્રારબ્ધે શિવાનંદ આશ્રમ, ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના અધ્યક્ષ થયા, પરંતુ તેમણે તેમની અધ્યક્ષતાના પદને કદીયે ‘હું’ પદથી નિહાળ્યું કે અનુભવ્યું નહીં. તેઓએ મોટા ભાગે ‘Servant of Swami Sivananda’ અથવા ‘શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો સેવક’ એવા ભાવથી જ અધ્યક્ષપદ નિભાવ્યું અને શોભાવ્યું કે દીપાવ્યું.

જ્યારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ મોકલવામાં આવ્યા ત્યારે પણ ટ્રસ્ટીઓને લખી જણાવેલું કે સ્વામી

અધ્યાત્માનંદજી તમારા આધ્યાત્મિક વડા રહેશે. પ્રપંચ બધો ટ્રસ્ટીઓ કરે; આશ્રમ સંચાલન માટે ધન ઉપાર્જન અને વ્યવસ્થા પણ ટ્રસ્ટીઓ જ કરે.

સ્વામીજીને પણ કહેલું, “તમારી સંસ્થા વધુ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ કરે તેવો જ આગ્રહ રાખજો સમાજ સેવા કરનારી સંસ્થાઓ અનેક છે. આત્મઉત્કર્ષ અને આત્મઅભ્યુદય કરનારી સંસ્થાઓ ભાગ્યે જ હોય છે.”

શ્રીગુરુદેવ પોતે પણ સંસ્થાના વડા રહ્યા, પરંતુ સંસ્થાની વ્યવસ્થા ઘટમાળથી સદૈવ દૂર જ રહ્યા. મોટો ભાગ યાત્રાઓ અને જીવનનાં છેલ્લાં વર્ષો ધીરે ધીરે એકાંત જીવનમાં ગાળ્યાં.

આજે આપણે શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના નવ્વાણુંમા વર્ષમાં પ્રવેશ કરવાને ઊંબરે ઊભા છીએ. સમગ્ર વિશ્વમાં ભક્તો અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરશે. સેવા તો કરવી જ જોઈએ. જ્ઞાનદાન પુસ્તકો-શિવાનંદ સાહિત્યનું વિતરણ પણ થવું જ જોઈએ, પરંતુ જે વિશેષ વાત છે તે ‘જાગ્યા ત્યાંથી સવાર’ જેટલું બને તેટલું આપણે આપણા જપ, ધ્યાન, સ્વાધ્યાય અને આત્મચિંતન વધારીએ. શ્રીગુરુદેવે કહેલું “જો હું જીવતો હોઉં અને માંદો હોઉં તો મને ઊંચકીને લઈ આવજો, પરંતુ આશ્રમની પ્રાર્થનામાં જો આ શરીર આશ્રમમાં હોય તો તેણે આવવું જ જોઈએ.” આપણે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના વધારીએ. વીસ આધ્યાત્મિક નિયમોનું તથા સાધના તત્ત્વનું અક્ષરશઃ પાલન કરીએ. વિશ્વપ્રાર્થનાને આપણા જીવનનો રાજમાર્ગ બનાવીએ અને ખરા અર્થમાં શ્રી ગુરુદેવના આત્માને ગમે તેવી રીતે તેમની જન્મશતાબ્દી મનાવીએ. ત્યાં જ આપણી તેમના શિષ્ય તરીકે સાર્થકતા. ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

જ્ઞાનના ચાર સ્રોત

જ્ઞાન મેળવવાના ચાર સ્રોત છે. - આ સ્રોત છે અંતઃપ્રેરણા, વિવેકબુદ્ધિ, અંતર્જ્ઞાન અને ઈશ્વરનું જ્ઞાન. ચાલો, આપણે તેની ચર્ચા કરીએ.

૧. અંતઃપ્રેરણા : સ્વાભાવિક વૃત્તિઓ આપણે જન્મજાત મેળવેલી વર્તણૂકની રીતભાતો છે. આપણે તેને શીખવી પડતી નથી. દાખલા તરીકે તમે ગરમ સપાટી ઉપર હાથ મૂકશો તો તમે ગરમીને કારણે સહજવૃત્તિથી તે ખેંચી લેશો. અહીં તમે તર્ક કરવા અટકતા નથી. તેવી રીતે સાપ કે વીંછી જુઓ એટલે આપોઆપ જ તમે તેના રસ્તામાંથી દૂર થઈ જાઓ છો. આ તમારી ભયની વૃત્તિને કારણે બને છે.

પક્ષી સ્વાભાવિક રીતે જ તેનો માળો કેમ બાંધવો તે શીખી લે છે. નવું જન્મેલું ગલૂડિયું કેવી રીતે ખાવું તે આપોઆપ જ જાણી લે છે. બતકનું પીલું સ્વાભાવિક રીતે તરવાનું જાણી લે છે. તેઓ આવી સહજ વૃત્તિઓ સાથે જન્મ લે છે. આ ટેવો તેમના આગલા જન્મોમાં શીખેલી હોય છે. આ જ રીતે યોગીઓ પુરવાર કરે છે કે આપણા પહેલાં ઘણાં જન્મો થયા હતા. આપણને મૃત્યુનો ભય છે એ બતાવે છે કે ભૂતકાળમાં આપણે તેનો અનુભવ કર્યો હશે.

૨. વિવેકબુદ્ધિ : વિવેકબુદ્ધિ સ્વાભાવિક વૃત્તિ કરતાં ઊંચી છે. તેને અભ્યાસથી મેળવવી પડે છે. મનુષ્યો તર્ક કરવા સમર્થ છે, પણ કેટલીક ઘટનાઓ એવી જોવા મળે છે, જ્યાં પશુઓ પણ મર્યાદિત અંશે આ શક્તિ ધરાવતાં હોવાનું જણાયું છે. મનુષ્ય હકીકતો ભેગી કરે છે, તેમાંથી સામાન્ય તારણ કાઢે છે, તેનાં કારણો અને અસરો ઉપર મંથન કરે છે, નિયમ સૂચવે છે, નિર્ણયો લે છે અને તેના સૂચિત નિયમો પુરવાર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. આથી તે નિર્ણયો લઈ શકે છે અને પોતાની તર્ક કરવાની

શક્તિ દ્વારા તેની સમીક્ષા પણ કરી શકે છે.

તમે જ્યારે બીમાર હો ત્યારે તમને મદદ મળશે તેવું માની તબીબ પાસે જાઓ છો. તબીબ તપાસ કર્યા પછી નિદાન કરે છે અને સારવાર કરે છે, પછી તમે તર્ક કરો છો કે આ રોગ છે, તબીબે તેને મટાડવા દવા આપી છે તેથી મારે તે લેવી જોઈએ. દવા લેવાથી તમે સારા થઈ જાવ છો. હવે તમે જાણો છો કે તબીબ કુશળ છે અને તેનામાં વિશ્વાસ મૂકો છો. તમે તમારા મિત્રોને તેની ભલામણ કરો છો. આ રીતે મનુષ્ય તેની તર્કશક્તિ અને બુદ્ધિમત્તાનો ઉપયોગ કરે છે.

૩. અંતર્જ્ઞાન : અંતર્જ્ઞાનથી તમે એક ક્ષણમાં વસ્તુઓ જાણી શકો. અહીં કોઈ તર્ક નથી. અહીં સત્યનો સીધો આવિષ્કાર છે.

તમને ઘણી વખત અનુભવ થાય છે કે કંઈક બનવાનું છે. તમે તેને તર્કથી સમજાવી શકો નહીં. આવી કલ્પેલી ઘટના સાચે બને છે. આ અંતર્જ્ઞાન છે. શ્રી અરવિંદ આને ઉત્કૃષ્ટ મન કહે છે. આ દિવ્ય દષ્ટિ છે. આ જ્ઞાનની આંખ છે. આધ્યાત્મિક ઝબકારા, સત્યોની ઝલક, પ્રેરણા, આધ્યાત્મિક અંતર્દષ્ટિ અને રહસ્યસ્ફોટ અંતર્જ્ઞાન થવાથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. અંતર્જ્ઞાનના ઝબકારા જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં થાય છે. વેપારધંધામાં, સદ્કામાં કે વાયદાના વેપારમાં, કળામાં, સંગીતમાં, કાવ્યરચનાના ક્ષેત્રે અને બીજાં ઘણાં ક્ષેત્રોમાં ધ્યાન, પ્રાર્થના અને બીજી યૌગિક ક્રિયાઓ દ્વારા અંતર્જ્ઞાનનો વિકાસ કરી શકાય છે.

૪. ઈશ્વરનું જ્ઞાન : બ્રહ્મજ્ઞાન કે ઈશ્વરનું જ્ઞાન અંતર્જ્ઞાન કરતાં પણ ઊંચું છે. તે જ્ઞાનનો સર્વોચ્ચ પ્રકાર છે. તે એકમાત્ર સત્ય છે.

મન અને શરીર

રોજિંદા જીવનમાં આપણે એવા શબ્દપ્રયોગો કરીએ છીએ જેનાથી શરીર અને મન બે તદ્દન ભિન્ન વસ્તુઓ છે તેવું વિચારવા કોઈ પ્રેરાય, જેમ કે આપણે 'શારીરિક' અને 'માનસિક.' શારીરિક શક્તિ અને માનસિક શક્તિ જેવા શબ્દો બોલીએ છીએ.

શરીર એ આપણા અસ્તિત્વનો ભૌતિક ભાગ છે. તે ભાગને જોઈ શકાય છે, અનુભવી શકાય છે અને તેની માવજત થઈ શકે છે પણ શરીરને નિયંત્રણ કરનાર મન છે. મન અને તેની બુદ્ધિ વિના શરીર કામ કરી શકે નહીં. તે તરત જ પાંગળું બની જાય.

શરીર એ કેવળ સાધન છે, જેના દ્વારા મન પોતાને અભિવ્યક્ત કરે છે. વ્યક્તિના બધા વિચારો, લાગણીઓ અને અનુભવો કેવળ તેની આંખો સામે જોવાથી તેના ચહેરા પરના હાવભાવ પરથી તેની ચાલવાની રીત પરથી અને તેની વર્તણૂક ઉપરથી જાણી શકાય છે. આત્મવિશ્વાસથી છલકાતો મજબૂત મનનો માણસ માથું ઊંચું રાખી, નક્કર પગલાં ભરી ટટાર ચાલે છે. દુર્બળ અને નબળા મનનો માણસ વાંકો વળી માથું નીચું રાખી ખચકાતા પગલે ચાલે છે.

મનમાં રહેલા સુવ્યક્ત વિચારો જેવું જ સ્વરૂપ શરીર ધારણ કરે છે. આપણે હંમેશાં વિચારીએ કે આપણે બીમાર છીએ તો આપણે તરત જ બીમાર થઈ જઈએ. આપણે મનમાં સતત સારા અને પ્રસન્ન સ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરીએ તો આપણું શરીર સારું અને તંદુરસ્ત બની જાય. આપણા વિચારો જો હતાશામય અને ફિક્કા હોય તો આપણો ચહેરો ગમગીન અને નીરસ બની જાય. આ બતાવે છે કે શરીર કેટલી ઘનિષ્ટ રીતે મન સાથે સંકળાયેલું છે.

આ સંબંધ ઊલટી રીતે પણ તેટલો સાચો છે. શરીર સ્વાસ્થ્ય સારું હોય તો મન પણ સુખી અને આનંદિત રહે. મન શરીર ઉપર અસર કરે છે અને શરીર

મન ઉપર અસર કરે છે. મન અને શરીર વચ્ચેનો આ કુદરતી સંબંધ છે.

મારા વિચારોને ઢાંકી શકીશ એવું જે વિચારે છે તે મૂર્ખ છે. તે શાહમૃગ જેવો છે, જે શિકારીઓ પાછળ પડતાં રેતીમાં પોતાનું માથું સંતાડી દે છે અને વ્યર્થ કલ્પના કરે છે કે હવે તેને કોઈ જોઈ શકશે નહીં!

આપણો ચહેરો એક અરીસા જેવો છે, જે આપણા મનમાં શું છે તે બતાવે છે. તે વિજ્ઞાપનના પાટિયા જેવું છે, જે મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેની જાહેરાત કરે છે. મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તેની શોધ કરવામાં વિશેષ કરીને આંખ ખૂબ સંવેદનશીલ છે. તે આત્માની બારી છે. તમારામાં જો માનવીની આંખના હાવભાવને વાંચી શકવાની કે સમજવાની ક્ષમતા હોય તો તમે તેના મનને પણ જાણી શકશો.

ઉપરોક્ત હકીકતો પરથી એ મહત્વની વાત ફલિત થાય છે કે આપણે જ આપણા કર્તા છીએ. આપણે અનિષ્ટ વિચારોને પોષીશું તો આપણે શારીરિક રીતે બીમાર થઈ જઈશું, ખરાબ વિચારો જેવા કે ક્રોધ, ઘૃણા, ભય અને ઈર્ષ્યા માણસમાં ખૂબ ચિંતા સર્જવે છે. તે રોગનાં મુખ્ય કારણો છે. તે શરીર અને મનના યોગ્ય કાર્ય માટે નુક્સાનકર્તા છે. તબીબો અને મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા આ હકીકત પુરવાર થઈ રહી છે.

માટે હંમેશાં આપણે શું વિચારીએ છીએ તે બાબતોમાં સાવધાન રહેવું જોઈએ. પ્રેમ અને કરુણા રાખો તો તમે હંમેશાં આનંદ અને ઉલ્લાસ રેલાવશો. તમે તંદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને સંવાદિતા મેળવી સુખી અને લોકપ્રિય બાળકો અને યુવાનો બનશો. તમારા મનમાં જે હકારાત્મક લાગણીઓ ઊભી થશે તે તમારી આંખો, ચહેરા અને શરીર દ્વારા વ્યક્ત થશે.

મન અને પ્રાણ

બ્રહ્માંડમાં બે મુખ્ય તત્ત્વ છે. મન અને પ્રાણ અથવા જીવનબળ. આ બંને તત્ત્વો એકબીજા પર

આધારિત છે. પ્રાણ અને મન વચ્ચેનો સંબંધ ટેકો આપનાર અને ટેકો લેનાર જેવો એકબીજાનો પૂરક છે. આ સંબંધ ફૂલ અને તેની સોડમ, તલનું બીજ અને તેના તેલ વચ્ચેના સંબંધ જેવો છે. બંનેમાંથી એક નાશ પામે તો બીજાનું પણ અસ્તિત્વ ન રહે. પ્રાણ અથવા જીવનરક્ષક વાયુ ખોરાક પચાવે છે અને જીવનપ્રદાયક તત્ત્વોને રુધિરાભિસરણ તંત્ર દ્વારા શરીરના જુદાજુદા ભાગોમાં મોકલી આપે છે. આ તત્ત્વો મગજને પણ પહોંચે છે અને આખરે તે મનને પોષણ આપે છે, પછી મન વિચારવા અને પરીક્ષણ કરવા સક્ષમ બને છે

તમે પ્રાણાયામના લાભ વિષે શીખ્યા છો. પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોચ્છ્વાસના નિયંત્રણની કળા. પ્રાણાયામ મનને સ્થિર કરે છે. જ્યારે કોઈ અનિષ્ટ વિચાર મનને અસ્વસ્થ કરી મૂકે ત્યારે તમે પ્રાણાયામ કરી તેને દૂર કરી શકો. આ શક્ય બને છે, કારણ કે પ્રાણ એ મન કરતાં ઉચ્ચતર છે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં આ સંબંધી એક રસપ્રદ બોધવાર્તા છે તે બતાવે છે કે પ્રાણ મન કરતાં વધુ જરૂરી છે.

વાર્તા એવી છે કે મન એક વખત શરીરથી વિખૂટું પડી બહાર ચાલ્યું ગયું. તે એક વર્ષ પછી પરત આવ્યું અને શરીરનાં બધાં અંગોને પૂછપરછ કરી કે તે મન વગર કેવી રીતે રહી શક્યાં. શરીરનાં અંગોએ જવાબ આપ્યો કે, “જેમ નાનું બાળક ચિંતનમનન કરી શકતું નથી પણ તેની રીતે જીવી શકે છે તેવી જ રીતે અમે રહેતાં હતાં.”

પોતાની જગ્યા સંભાળી લેતાં મને પ્રાણને કહ્યું: “બધાંને ધારણ કરવાની મારી શક્તિ તારા થકી છે.”

આનો અર્થ એ થયો કે પ્રાણને આધારે જ મન કાર્ય કરી શકે છે. બધી વસ્તુ પ્રાણ કે જીવનબળમાંથી ઉદ્ભવે છે. ઉપનિષદની આ બોધવાર્તા મન કરતાં પ્રાણની ઉચ્ચતર સ્થિતિ બતાવે છે.

મન અને કુંડલિની શક્તિ

કરોડરજજુના મૂળ પાસે સર્પાકાર સ્વરૂપે રહેલી

શક્તિને કુંડલિની શક્તિ કહેવાય છે. કુંડલિની મન સાથે પ્રાણ દ્વારા જોડાયેલી હોય છે. કુંડલિની શક્તિને જાગ્રત કરવા માટે મન સંપૂર્ણપણે વાસનાઓ અને ઈચ્છાઓથી મુક્ત હોવું જોઈએ. તેથી મહાન સંતો જેવા સંપૂર્ણ યોગીપુરુષો જ કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત કરી શકે છે.

જેમ શરીરના એક આધ્યાત્મિક કેન્દ્રમાંથી બીજા આધ્યાત્મિક કેન્દ્રમાં કુંડલિની શક્તિ ઊર્ધ્વગામી બને છે તેમ મનનાં આવરણ એક પછી એક ખુલ્લાં થાય છે. યોગી વિવિધ શક્તિઓ અનુભવે છે. તેને બ્રહ્માંડનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન થઈ જાય છે.

આમ, આપણે જોયું કે દિવ્ય શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે મનનું નિયંત્રણ કરતાં શીખવું પડશે.

મન અને આહાર

આહારની મન ઉપર સીધી અને પ્રગાઢ અસર થાય છે. તે મનના બંધારણમાં અત્યંત મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સાત્ત્વિક આહારથી મન શાંત થાય છે. રાજસિક આહારથી મન ઉત્તેજિત થાય છે. તમે માંસ ખાનાર વાઘ અને ઘાસ ખાનાર ગાયના સ્વભાવમાં રહેલો તફાવત સહેલાઈથી જોઈ શકો છો.

આહારની મન ઉપર થતી અસર સહેલાઈથી જોઈ શકાય છે. ભારે ખાણું લીધા પછી મનનું નિયંત્રણ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. મન દોડે છે, ભટકે છે અને સતત વાંદરાની જેમ કૂદા કરે છે. દારૂ મનમાં જબરદસ્ત ઉત્તેજના જગાવે છે.

આહાર ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ધ્યાનના હેતુ માટે આહાર હળવો, શુદ્ધ અને પોષણયુક્ત હોવો જોઈએ. સર્વોચ્ચ નૈતિકતાના હેતુ અર્થે પણ સાત્ત્વિક આહાર ઉપર સહજ આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. - ચાલુ

□ ‘યોગના પાઠ’ માંથી સાભાર

પ્રભુને પ્યારી પૂજ કઈ ?

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એકમાત્ર, આદિ, અનંત, નિર્વિકાર, અસીમ, શાશ્વત, સર્વવ્યાપી, અંતઃસ્થ સત્તા, શાશ્વત તત્ત્વ, જે બધાં જ અસ્તિત્વનો સ્ત્રોત, આધાર અને અંતિમ સિદ્ધિ છે તેને ભક્તિભરી શ્રદ્ધાંજલિ! તે અસીમ અને સર્વવ્યાપી હોવાથી બધે જ હાજર, તમારા અંતરના વાસી હોવાથી તમારી જાત કરતાં પણ વધુ નજીક છે. તમે જેમાં રહો છો, હલનચલન કરો છો અને જેમાં તમારું અસ્તિત્વ છે એવી પરમ સત્તા તમારા શરીરરૂપી મંદિરના હૃદયરૂપી વેદીમાં વસે છે અને તેથી તમારું દરેક કર્મ દિવ્ય પ્રક્રિયા છે.

તમારા શરીરરૂપી મંદિરની અંદર રહેલી વેદી-હૃદય-માં, 'તે' ને સત્યતા, યથાર્થતા, ઈમાનદારી, વચનબદ્ધતા, નિષ્પાપ હૃદય, સરળ અને નિષ્કપટ ચિત્તવૃત્તિરૂપી પુષ્પોથી પૂજો. બધી ધોકાબાજી, છેતરપિંડી અને અપ્રામાણિકતાથી મુક્ત જીવન જીવી તેને પૂજો. ઋજુતા, સાદાઈ, પવિત્રતા અને અનુકંપાનાં પુષ્પો તેને ચડાવો; સંયમિત જીવન, ઈન્દ્રિય- નિગ્રહનાં પુષ્પો ચડાવો.

આ બધાં પુષ્પો તમારા શરીરના નિજ મંદિર હૃદયમાં વસેલા પરમ તત્ત્વને ખૂબ વહાલાં છે. તેના અર્ચનમાં કીમતી વસ્તુઓ તે માગતું નથી. તે અસંખ્ય વિશ્વોનું અધિપતિ છે. સઘળું તેનું જ છે. તમે તેને શું આપી શકવાના? એવું કશું નથી, જેની માલિકી તેની ન હોય.

પરંતુ તમારો અહં, તમારું દિલ, તમારું જીવન, તમારાં છે તો તમારું દિલ, તમારો અહં, તમારું જીવન તેનાં ચરણોમાં ધરી દો તો તેની કૃપા તમારા તરફ વહેશે, કારણ જ્યારે તેને સત્ય વર્તન, ક્ષમા, અનુકંપા, સાદાઈ, નિષ્કપટતા, અકુટિલાઈ, પ્રામાણિક વર્તણૂક, સરળતા, માનવ-ચાલાકી-વિહીનતા; જેવાં પુષ્પો તેને પ્રેમથી ધરીએ. આથી તે રાજી થાય છે, ખુશ થાય છે, આનંદિત થાય છે.

ઉપરના સદ્ગુણોથી વિરુદ્ધના એટલે કે દુર્ગુણો એક સંત કે જ્ઞાનીના આધ્યાત્મિક આદર્શની દૃષ્ટિએ ઘૃણાપાત્ર છે. લુચ્યા અને દોંગા, અપ્રામાણિક અને છેતરનારા લોકો આવા આવા દુર્ગુણોને પોષે છે એટલે આધ્યાત્મિક વ્યક્તિના મોભાને આવા ઘૃણાપાત્ર દોષો શોભે નહિ. એક સંન્યાસી, એક સાધક કે એક ભગવદ્ભક્ત, જેણે ઈશ્વરને સર્વોચ્ચ સ્થાન આપ્યું હોય તેને આ દોષો શોભાસ્પદ નથી.

અંતરદૃષ્ટિ, આત્મપરીક્ષણ અને પ્રાર્થના દ્વારા જ્યાં સુધી આવા દોષોની જડ કાઢીએ નહિ, ત્યાં સુધી તે પ્રબળ રહેશે અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં રૂકાવટ સર્જશે. આથી તમારી પ્રગતિ રુંધાશે. તમે દસ, વીસ, ત્રીસ, ચાલીસ કે પંચાવન વર્ષથી આધ્યાત્મિક જીવન ગાળતા હો પણ તમે જ્યાંના ત્યાં જ રહેશો, કારણ દુન્યવી અપૂર્ણતાઓથી તમે બંધાયેલા છો, તમારા મનની ત્રુટિઓ અને કમજોરીઓ તમને બંધનમાં જકડી રાખે છે. તમારી મહેનત દિવ્યતા પ્રતિ પ્રગતિની દિશાથી વિરુદ્ધ દિશામાં છે. આધ્યાત્મિક જીવનની આ શોકાંતિકા છે - તમે રાહ ભૂલ્યા છો!

આપણા વેદે દર્શાવેલા માર્ગ મુજબ સમસ્ત જીવનશૈલી ધર્મના ખ્યાલથી વ્યાપ્ત છે. તમે જે હો તે, જીવનની કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં હો; પણ તમારે અમુક ચોક્કસ ધર્મનું પાલન કરવાનું રહે છે અને ગુરુદેવના બોધથી સભાન થયેલા તમારા જેવા લોકોની સાચી ઓળખાણ દિવ્યતા છે. તેને માટે ધર્મ એ છે કે તમે જે ખરેખર છો તેને વફાદાર રહેવું, દિવ્ય રીતે જ વિચારવું દિવ્ય વચનો જ બોલવાં, દિવ્ય કાર્યો જ કરવાં, દિવ્યતાપૂર્ણ જીવન જીવવું, કારણ તમે જે અંદર છો તેને જ તમારે બહાર પ્રદર્શિત કરવાનું છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૧૩ ઉપર

રચનાત્મક વિચારની કળા

- સ્વામી શ્રી જ્યોતિર્મયાનંદજી

“વિચારથી મહાન અન્ય કોઈ શક્તિ નથી. વિચારોના બળથી મનુષ્ય પોતાના વ્યક્તિત્વને ઘાટ આપે છે અને પોતાના ભાવિને બીબામાં ઢાળે છે.”

વિચારશક્તિ એ પૃથ્વી અને સ્વર્ગ પરની સહુથી મહાન શક્તિ છે. તમો જેવું વિચારો તેવા જ બનો છો. આત્માના હાથમાં મન એક ઘણું જ અજાયબ શસ્ત્ર છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ વિધેયાત્મક લક્ષ્ય તરફ માનસિક પ્રક્રિયા કેન્દ્રિત કરીને કલ્પનાતીત વિકાસ સાધી શકે છે. આથી ઉલટું, જો મનને નકારાત્મક (Negative) પદ્ધતિ પર કેન્દ્રિત કરવામાં આવે તો વ્યક્તિ પોતાની જાતની અકલ્પ્ય માનહાનિ અને અધઃપતન નોતરે છે.

વિધેયાત્મક અથવા હકારાત્મક (Positive) વિચાર એટલે મન પરનું એવું પ્રભુત્વ કે જે ક્રોધ, ધિક્કાર, લોભ અને બીજા હીન વિચારોના આધિપત્યથી દૂર રહે. જે મન આનંદ અને સદ્ભાવના વિચારોને ઉત્તેજન આપે, જે ભૂલી જવા અને જતું કરવા તૈયાર હોય અને શાંતિની સ્થાપનાના સુમેળ અને પ્રોત્સાહન માટે તત્પર હોય એવું મન એ રચનાત્મક (હકારાત્મક) મન છે.

તમારી જ્ઞાનતંતુઓની રચના અને શરીર પર મનનો સીધો અને સજ્જડ પ્રભાવ છે. પરોક્ષ રીતે, તમારી આસપાસની દરેક વસ્તુઓ પર મનનો પ્રભાવ પડે છે એટલે સુધી કે ઘણું આગળ વધેલું મન સમસ્ત વિશ્વ પર પોતાનો પ્રભાવ કાર્યાન્વિત કરી શકે છે અને એ પ્રભાવ ઘણા લાંબા સમય સુધી સતત અનુભવી શકાય છે. પોતાના શક્તિશાળી મનથી મહાન પુરુષોએ વિશ્વમાં ઘણું પરિવર્તન કર્યું છે - અને જગતમાં શ્રેષ્ઠતા માટેના ફેરફારનું રહસ્ય એ મહાન મન જ છે. તેથી કોઈ પણ મુમુક્ષુએ રચનાત્મક (Positive) વિચારોની કળા અવશ્ય શીખવી જોઈએ.

વિચારોનાં તીર

મન વિચારોને તીરની માફક છોડે છે. એ તેના લક્ષ્યને ભેદીને જે વ્યક્તિના મનમાં એ વિચારોનો ઉદ્ભવ થયો હોય ત્યાં પાછા ફરે છે. તેથી જો તમે સદ્વિચાર મોકલતા હો તો તે ‘વિચાર-વાતાવરણ’ મારફત પસાર થાય છે અને જે વ્યક્તિ તરફ એ વિચાર કેન્દ્રિત કરેલ હોય તેને અથડાય છે - અને એક રચનાત્મક તીરનો ઘાવ એ એક રોમાંચક વિકાસ છે. તમે ઈચ્છો તેટલી વ્યક્તિઓને રચનાત્મક વિચારોના તીરથી મારી શકો છો અને એ (વિચારો) આશીર્વાદ અને શુભેચ્છાઓ લઈને તમારી પાસે પાછા ફરશે તથા તમારું મન વધારે ઉત્કર્ષ પામશે.

આથી વિરુદ્ધ, જ્યારે નકારાત્મક વિચારો તેના લક્ષ્ય તરફ ગતિ કરે છે ત્યારે તેનું પરિણામ જુદું હોય છે. જો લક્ષ્ય વધુ શક્તિશાળી હોય તો તે તમારા નકારાત્મક વિચારને ઉગ્રતાપૂર્વક પાછો હઠાવે છે અને તે વિચાર-બાણ થોડું ગુસ્સામાં પરિણમે છે, કારણ કે તે પોતાનો રસ્તો કરી શકતું નથી. તેથી એ પ્રચંડતાપૂર્વક પાછું ફરે છે અને તમારા વ્યક્તિત્વ પર હુમલો કરે છે. શુભેચ્છા અને દુરેચ્છા યુક્ત વિચારો કઈ રીતે કાર્યાન્વિત થાય છે તેનું આ અલંકારિક વર્ણન છે.

જો તમે શુભ ભાવનાયુક્ત વિચારોનો ઉદ્ભવ કરતા હો તો તમારું મન ક્રમે ક્રમે વિકાસ પામે છે. તમારામાં રચનાત્મક મનનો વિકાસ થાય છે. જો તમે બીજાઓ પ્રતિ નકારાત્મક વિચારો કરતા હો તો તમારું મન ધીમે ધીમે નીચા સ્તર પર ઉતરતું જાય છે અને તમારામાં અનેકાનેક રચનાત્મક અસરો જન્મે છે.

આ નકારાત્મક અસરો તમારા જ્ઞાનતંત્રમાં ઉશ્કેરાટ ઉત્પન્ન કરે છે.

આરોગ્ય પર વિચારોની અસર

નાડી તરીકે ઓળખાતી સૂક્ષ્મ નીક મારફત વહન કરતા પ્રાણ અથવા 'મહત્વના પ્રેરક બળ'ની સાથે મનને સીધો સંબંધ છે. નાડીઓની ક્રિયા તમારા વિચારો પર અવલંબે છે. જો તમારો વિચાર રચનાત્મક હોય તો નાડીઓ ખૂલી જાય છે અને પ્રાણ મુક્ત રીતે હલન-ચલન કરી શકે છે. જો તમારો વિચાર નકારાત્મક હોય તો નાડીઓ અસમતોલ થઈ જાય છે. થોડીક નાડીઓ સપ્ત રીતે કામ કરે છે અને બીજી નાડીઓ જડ બની જાય છે અને જરા પણ કાર્ય કરતી નથી. આનાથી તાણ-ઉત્તેજના ઉત્પન્ન થાય છે.

તમારા પ્રાણનું એ અસમતોલપણું તાણ ઉત્પન્ન કરીને તમારા શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં અસમતોલપણું જન્માવે છે. હિન્દુ ગ્રંથો મુજબ માનવ શરીરમાં રહેલા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ તત્ત્વોને આથી ખલેલ પહોંચે છે. જો આ ત્રણ તત્ત્વો સુમેળમાં ન હોય તો શરીરમાં અનેક રોગોનો ઉદ્ભવ થાય છે.

આમ, દરેક પળે તમારા વિચારો તમારા શરીર પર પ્રભાવ પાડ્યે જ રાખે છે. આપણા દૈનિક જીવનમાં આ સહેલાઈથી જાણી શકાય છે. કોઈ પણ આનંદપ્રદ વિચાર તમારા મનમાં આવે કે તુરંત જ તમારો ચહેરો ખુશાલીથી ખીલી ઊઠે છે, પણ જો કોઈ નકારાત્મક વિચાર મનમાં દાખલ થાય તો તુરંત જ તમારો ચહેરો તાણગ્રસ્ત થઈ જાય છે. તમારો ચહેરો તમારા વિચારોનો અરીસો અથવા તો વિચારોનો સૂચક છે. જો તમારામાં નકારાત્મક વિચારો ચાલુ રહે તો ચહેરો તેની સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવી બેસે છે. જો તમે સતત ક્રોધ કર્યા કરશો તો તમારો ચહેરો ક્રોધગ્રસ્ત થઈ જશે.

ક્ષણ માત્રમાં એક આનંદપ્રદ વિચાર કોઈ પણ વ્યક્તિના જ્ઞાનતંત્રમાં વિધેયક પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે. આથી વિરુદ્ધ, કોઈ નકારાત્મક સમાચાર કે કોઈ

ચિંતા જ્યારે મનમાં દાખલ થાય છે અને તાણરૂપી કાળા 'ધુમાડાના ગોટા' તમારા શરીરને ભરડો લે છે ત્યારે પ્રાણનો અવરોધ થાય છે અને વ્યક્તિ દુર્બળ-કમજોર બને છે.

શરીર પર વિચારોની અસર આટલી બધી ત્વરિત અને નાટ્યાત્મક હોવા છતાં પણ તમારા શરીર અને વ્યક્તિત્વને આરોગ્યપ્રદ બનાવવામાં રચનાત્મક વિચારોની શક્તિ તમે મેળવેલા અભ્યાસ પર નિર્ભર છે.

ઉદાહરણ તરીકે તમો બીમાર અને અશક્ત થઈ ગયા હો તો તમારી તંદુરસ્તી વિષે વિધેયાત્મક વિચારો કરવાનો અભ્યાસ કેળવો. તમારા મન સમક્ષ તમારા વિધેયાત્મક વ્યક્તિત્વને ખડું કરવાનો પ્રયાસ કરો - વિચારો કે તમારામાં શક્તિનો અગાધ સ્રોત છે - અને એ કલ્પના દિવસે-દિવસે વધુ તમારામાં મૂર્તિમંત થશે. ધારો કે તમે એવી કલ્પના પાંચ દિવસ સુધી સતત જાળવી શકો અને તમે વધુ બીમાર થઈ જાવ તો શું તમે અસ્વસ્થ બની જઈ એવું મંતવ્ય બાંધી લેશો કે રચનાત્મક વિચારો બિનઅસરકારક છે? બિલકુલ નહીં, તમારા રચનાત્મક વિચારો તેનું કાર્ય કરે જ છે, પણ તેની અસર તત્કાળ વર્તાતી નથી. તમારા શરીર અને વિચારો વચ્ચેનો સંપર્ક ઘણાં ઘણાં તિન્ન કારણો અને સંજોગો પર આધાર રાખે છે, વિધેયાત્મક મનના લાભો ભલે મોડા પણ અવશ્ય મળશે જ.

રચનાત્મક વિચારો રચનાત્મક કાર્યો તરફ લઈ જશે ખાસ કરીને કોઈ પણ મુમુક્ષુએ સમજી લેવું જોઈએ કે રચનાત્મક વિચારો કરવાની સાથોસાથ તેણે કાર્યો પણ રચનાત્મક કરવાં જોઈએ. ધારો કે કોઈ એક વિદ્યાર્થી કે જેણે પૂરતો અભ્યાસ કે પરીક્ષાની પૂર્વતૈયારી ન કરેલ હોય, તે ઓચિંતો જ એવા રચનાત્મક વિચારો કેળવે કે, 'હું પરીક્ષામાં ઉત્તમ પરિણામ મેળવીશ - હું દરેક પરીક્ષાર્થીઓમાં પ્રથમ આવીશ.' પરંતુ તેણે

અનુસંધાન પાના નં. ૧૩ ઉપર

મનના માંકડા જેવા સ્વભાવને શાંત કરવાનો ઉપાય-નામજપ

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

મનની ચંચળતા અને મલિનતા દૂર કરવા માટે નામ જપ ઉત્તમ સાધન છે.

નામજપનું પરિણામ ટૂંકા સમયમાં એટલા માટે નથી મળતું (કારણ) કે એ મલિનતા..., એ ચંચળતા.... આ જન્મની જ નથી -જન્મોજન્મની છે. તેની એ મલિનતા દૂર કરવા માટે ખાસ્સા સમય સુધી નામજપ કરવાની જરૂર છે.

જેમ એક શાહીની બોટલમાં જો શાહી સુકાઈ ગઈ હોય તો તેને સ્વચ્છ પાણીથી વારંવાર ધોવી પડે છે. તેમ કરતાં.... પ્રારંભમાં તો શાહીવાળું જ પાણી આવે છે. (પરંતુ) વારંવારના પ્રયાસ પછી ધીમે ધીમે સ્વચ્છ પાણી આવતું થાય છે. અંતે લાંબા સમયના પુનરાવર્તન પછી એકદમ સ્વચ્છ પાણી આવે છે. એ જ પ્રકારે લગાતાર લાંબા સમયના નામજપ પછી મન સ્થિર થવા લાગે છે. એમાં ધીરજની ખૂબ જરૂર છે. ખૂબ જ ધીરજપૂર્વક એક આસન પર બેસીને નામ જપ કરતા રહો. ભાવ, કુભાવ,... આળસ... ગમે કે ન ગમે... મન લાગે કે ન લાગે, કોઈ પણ પ્રકારે નામજપ પાછળ મંડી રહો, નામજપ છોડશો નહિ.

જોકે દરરોજ ઓછામાં ઓછા ૨૧૦૦૦ (૨૧૬૭૨) નામજપ તો થવા જ જોઈએ. તેમ છતાં વ્યસ્ત અને કાર્યરત સાધકે ઓછામાં ઓછા ૧૧૦૦૦ નામજપ તો પ્રતિદિન કરવા જ જોઈએ. ભગવાન માટે એક કલાક તો કાઢો. એક કલાકમાં ૧૧૦૦૦ નામજપ સહજતાથી થઈ શકે છે.

સિનેમા ઈત્યાદિ મનોરંજનમાં મન તરત જ એટલા માટે લાગી જાય છે કે મનને તેમાં રસ છે; લગાવ છે. નામજપમાં મન તરત એટલા માટે નથી લાગતું કે મનને નામજપમાં રસ નથી; પ્રેમ નથી. નામજપના

વારંવારના અભ્યાસથી નામજપમાં પ્રેમ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે જ નામજપ પ્રત્યે આળસ કે ઉપેક્ષિત ભાવ રાખ્યા વિના પ્રયત્નપૂર્વક નામજપ કરતા રહેવું જોઈએ.

મનની સ્થિરતા એ નામજપનું પરિણામ છે. નામજપમાં પ્રેમ થવો એ નામજપનું પરિણામ છે.

બસ! સમય કાઢીને પણ નામજપ કરતા રહો. (આપણે જાણીએ છીએ કે-) લોભીને ધન કેટલું વહાલું હોય છે! બસ! આપણને પણ નામ એટલું જ પ્રિય લાગે!

જેઓ એમ કહે છે કે સમય નથી મળતો તેઓને સમય પસાર કરવા માટે- time pass - કરવા માટે સાધનો હોય છે. અર્થાત્ તેમની પાસે સમય તો પુષ્કળ છે. પરંતુ નામ રુચિ નથી.

નામજપથી નામમાં રુચિ પેદા થાય છે.

પ્રયત્ન તો કરી જુઓ....!

ભગવાને અર્જુનને કહ્યું હતું તે પ્રમાણે વૈરાગ્યપૂર્ણ અભ્યાસ કરતા રહો. એક ને એક દિવસ પ્રેમ જાગશે, અવશ્ય જાગશે... ને પછી... ચાહવા છતાં પણ નામજપ છૂટશે નહિ.

ચૈતન્ય મહાપ્રભુના એક શિષ્યને ઉચ્ચાર કરતાં કરતાં સતત નામજપ કરવાનો અભ્યાસ થઈ ગયો હતો. શૌચના સમયે પણ તે ઉચ્ચારણ સાથે નામજપ કરતો હતો. એક દિવસ અન્ય શિષ્યોએ ફરિયાદ કરી કે ગુરુદેવ... આ... તો શૌચના સમયે પણ મોટેથી નામ ઉચ્ચારણ કરે છે. ચૈતન્ય મહાપ્રભુએ પેલા શિષ્યને ઠપકો આપતાં (જોકે તેઓ તો બધું જ જાણતા અને સમજતા હતા...) કહ્યું કે... કેમ રે? તું આવું કેમ કરે છે? હવેથી તું એવું ના કરીશ. હવેથી શૌચના સમયે નામનું ઉચ્ચારણ ના કરીશ. બિચારો શિષ્ય! તેની જીભ તો સતત નામ

ઉચ્ચારણ માટે ટેવાઈ ગઈ હતી. શૌચ સમયે હવે તે પોતાની જીભને પકડી રાખતો. (જેથી... ગુરુદેવની આજ્ઞાનું પાલન તો... થાય...) શિષ્યોએ પુનઃ ફરિયાદ કરી કે... ગુરુદેવ...! આ તો... શૌચ સમયે જીભને પકડી રાખે છે. ગુરુદેવે પુનઃ ઠપકો આપ્યો કે... કેમ? તું આવું શા માટે કરે છે?

‘શું કરું ગુરુદેવ! નામ જપ વિના રહી શકાતું નથી... અને જીભ તો ટેવાઈ ગઈ છે. શૌચ સમયે તમે

નામ ઉચ્ચારણ માટે ના પાડી એટલે જીભને પકડી રાખવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી, શિષ્યે કહ્યું.

શિષ્યની નામનિષ્ઠાથી ગુરુદેવને પ્રસન્નતા થઈ.

આવું હોવું જોઈએ નામજપ કે... બળજબરી કરો તો પણ નામજપ અટકે નહિ.

□ ‘પરમાર્થ પ્રકાશ - ૪’ માંથી સાભાર

(રચનાત્મક વિચારની કળા પાન નં. ૧૨ ઉપરથી ચાલુ)

રચનાત્મક રીતે વિચારેલ હોવા છતાં તેનું કાર્ય કે તૈયારી તદ્દન નબળાં છે તેથી તેને ધાર્યા મુજબની સફળતા મળશે નહીં. જો તમે માત્ર રચનાત્મક રીતે વિચારો અને માત્ર એના વિચારના પરિણામરૂપે જ કોઈ મોટા ફળની આશા રાખો તો તેથી તમારા સમગ્ર જ્ઞાનતંત્રને ખોટા તાણમાં મૂકશો.

ખરેખર તો તમારે એવા સ્પષ્ટ ખ્યાલથી જ રચનાત્મક રીતે વિચારવું જોઈએ કે એનાથી નિર્વિવાદપણે રચનાત્મક પરિણામ મળશે, પછી ભલે તે

માટે ગમે તેટલો સમય લાગે છે. જેમ જેમ સમય જશે તેમ તમારા વ્યક્તિત્વના નકારાત્મક આધારો ગળવા માંડશે અને તેની જગ્યા રચનાત્મક આધારો લઈ લેશે. જ્યારે તમને રચનાત્મક વિચારોના આશ્ચર્યચક્રિત કરી દે તેવા પ્રભાવનું માત્ર તમારા શરીર પરના જ નહીં પરંતુ તમારા સંજોગો પરના પ્રભુત્વનું પણ ભાન થશે, એ ક્ષણ તમોને આત્મજ્ઞાન તરફ દોરી જનારી દૈવી પદ્ધતિની શરૂઆત છે; એ જ રચનાત્મક જીવનનું ધ્યેય છે.

□ ‘રચનાત્મક વિચારશૈલી’માંથી સાભાર

(પ્રભુને ધ્યાની પૂજા કર્ષ ? પાન નં. ૯ ઉપરથી ચાલુ)

તમે જો જાણતા હો કે તમે પરમાત્માના અંશ છો, જીવાત્મા પરમાત્માનો અંશ છે, તમે દિવ્ય છો, દિવ્યતા તમારી ઓળખાણ છે તો તમારો એ ધર્મ બની રહે છે કે તમે જે છો તે દર્શાવવા જ જીવો. તમે જે છો તેવા થવું-દેખાવું-તે તમારો સ્વધર્મ છે, તેથી વિરુદ્ધ દિશામાં જવું તે સત્યથી વેગળા થવા બરાબર છે.

તમારા ગુરુના બોધને વફાદાર રહેવું તે જ સાચું વર્તન છે. ગુરુના ઉપદેશથી અન્ય માર્ગ ચાલવું તે ખોટું વર્તન છે. તમે જે ગંભીર વ્રતો લીધાં છે તેનું પાલન કરવું તે

સત્યાચરણ છે. વ્રતભંગ અસત્યાચરણ છે.

અંદર તેમજ બહાર તમારા જીવનની બધી પ્રવૃત્તિ સત્યમય હોવી જોઈએ. માટે તમારા પોતાના જીવનમાં અંદર તેમજ બહાર, આત્મપરક કે વિષયપરક, વ્યક્તિગત કે સમષ્ટિગત, સર્વવ્યાપી સત્યના સિદ્ધાંત પર ઊંડું ચિંતન કરો અને તમારા હૃદય-મંદિરમાં કરોડો સૂર્યના પ્રકાશથી ઉજ્જવળ, સત્યનાં પુષ્પોથી પૂજિત, મહાન આત્માની આરાધના કરો. તે

□ ‘સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ’માંથી સાભાર

તમારા હૃદયને વિશાળ બનાવો

જો તમારે તમારા હૃદયને વિશાળ બનાવવું હશે તો નિષ્કામ સેવા ખૂબ જરૂરી છે. 'હું ભગવાનમય છું' એવું કહેવું સરળ અને સુખદ છે, પણ તમારી સાચી લાયકાત શું છે? જે માણસ જાહેરાત કરે છે કે તેણે આત્મસાક્ષાત્કાર કર્યો છે તે સાચો વેદાંતી નથી. વેદાંત તો આત્મસાક્ષાત્કારી મહાત્મામાંથી ઉદ્ભવતી સુગંધ છે. આવા મહાત્માને પોતાની જાહેરાત કરવાની જરૂર પડતી નથી.

જ્યાં દુઃખ હોય ત્યાં સંત મદદ કરવા પહોંચી જાય છે. તે તેનું જ્ઞાન અન્યમાં વહેંચે છે. તે બીજાની સેવા

કરે છે અને તેમનો ઉદ્ધાર કરે છે. તમારામાં આવું પરમાર્થી હૃદય છે? તમારું હૃદય તમારા કુટુંબ પૂરતું જ મર્યાદિત છે? તમે કેટલી નિઃસ્વાર્થ સેવા કરી? તમે કોઈ બિચારા માણસને રસ્તા ઉપર પડેલો જુઓ ત્યારે તેને મદદ કરવા દોડી જાઓ છો? તમે તમારો દૂધનો પ્યાલો તેને આપીને તેની સેવા કરો છો? તમારું હૃદય બીજાનાં દુઃખો જોઈને પીગળે છે?

આવી અથાક નિઃસ્વાર્થ સેવા તમારા હૃદયને વિશાળ અને પવિત્ર બનાવશે, પછી જ ભગવાનનું જ્ઞાન તમારી આગળ પ્રગટ થશે.

ડૉક્ટરને માટે તક

ડૉક્ટર જલદીથી ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. તેને પોતાનું હૃદય વિશાળ કરવાની પૂરતી તકો છે. તે સરળતાથી અનુભવી શકે છે કે દરેક દરદી ભગવાનનું સ્વરૂપ છે. તેણે ગરીબ દરદીઓની ફી ન લેવી જોઈએ. જો કોઈ ગરીબ દરદી ફી આપી શકે તેમ ન હોય તો તેણે ફી માગવી ન જોઈએ અથવા તે માટે દબાણ ન કરવું જોઈએ. કેટલાક ડૉક્ટરો ફી ન આપી શકે તેવા દરદીને સારવાર આપવાની ના કહી દે છે. કેટલાક તો તેમના પોતાના બાપની ફી લેતાં પણ અચકાતા નથી!

તેમના અંતરમાં લોભે ઘર કરેલું હોય છે.

દયાળુ અને હમદર્દ ડૉક્ટર ગરીબ દરદીની મફત સારવાર કરશે. તે તેમના વિશિષ્ટ ખોરાક માટે પણ પોતાના તરફથી કંઈક આપશે. એવા અનુકંપાવાળા બહુ ઓછા ડૉક્ટરો હોય છે, જેઓ એમ માને છે, અનુભવે છે કે તેમની પાસે દરદીના સ્વરૂપમાં ભગવાન આવે છે અને તેમ માનીને કોઈ ફી લેતા નથી. આવા ડૉક્ટરોને ધન્ય છે.

જેમની કૃપાદષ્ટિથી તમામ અનિષ્ટ તત્ત્વનો નાશ થઈ માંગલ્ય પ્રદાન થાય છે, સર્વ મંગલના મંગલ, સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજને પ્રણામ.

પરમશુદ્ધ, પૂર્ણ બ્રહ્મ, જેમના સ્મરણ માત્રથી બ્રાહ્મી સ્થિતિ સહજમાં પ્રાપ્ત થાય છે તેવા ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજને પ્રણામ.

જેમની ઉપસ્થિતિ માત્રથી મનુષ્ય ચૈતન્યની એક નવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે છે, જ્ઞાન, ભક્તિ અને કર્મ દ્વારા જેમણે પૂર્ણતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી છે, તેવી જ સ્થિતિ ભક્તોને આપવા સમર્થ, અત્યંત સરળ, સહજ, સાલસ અને આપણા સૌના વહાલા પ.પૂ. સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પ્રણામ.

સૌ સંતો અને આપ સૌની અંદર બિરાજમાન પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રણામ.

શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માને પામવા માટે ઋષિમુનિઓ હજારો વર્ષનું તપ કરતાં છતાં જે તેમને માટે દુર્લભ હતું. તેવા પ્રભુ સર્વસાધારણ ગોપીઓ માટે અતિસુલભ હતા. ઋષિમુનિઓ માટે પ્રભુ ક્રિયાસાધ્ય હતા. જ્યારે ગોપીઓ માટે કૃપાસાધ્ય હતા. આપણી પણ સ્થિતિ કંઈક એવી જ છે ને! ગુરુદેવ આપણા માટે કૃપાસાધ્ય છે. હૃદય પર હાથ મૂકીને કહીએ તો આપણે એવા કોઈ જપ-તપ કર્યાં નથી કે નથી કરી કોઈ કઠિન તપશ્ચર્યા, છતાં આજે આપણે ગુરુદેવના સાંનિધ્યમાં બેઠાં છીએ, ચરણોમાં બેઠાં છીએ તે કૃપા નહીં તો શું કહેવાય!

આજે આપણે સ્વામીજીના સાંનિધ્યમાં બેઠાં છીએ ત્યારે આપણે દિવ્ય હસ્તીની નજીક છીએ ત્યારે આપણે શું માગીએ છીએ, શી પ્રાર્થના કરીએ છીએ? જે અંતસ્થ દિવ્યતા હરહંમેશ આપણી સાથે જ છે, તેની સાથે અંતર કે નિકટતાનો કોઈ સવાલ જ નથી. તે હંમેશાં આપણી પાસે જ છે.

શું આપણે એમ માનીએ છીએ કે સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિ તેઓ અહીં બિરાજમાન છે, એટલા પૂરતી સીમિત છે? ના, આ પવિત્ર આશ્રમના અણુઅણુમાં એમની હાજરી વ્યાપી રહી છે. આ આધ્યાત્મિક સત્સંગ પછી આપણે ઘરે જઈશું ત્યારે પણ તેમની સંગત આપણી જોડે હશે. જે વિચારો પર આપણે ચિંતન કરતાં હોઈશું તેમાં પણ તેમની ઉપસ્થિતિ જાણી શકાશે.

પણ જો આ ઉપસ્થિતિ પ્રત્યે આપણે સભાન હોઈશું તો તે સો ગણી વધુ અસરકર્તા થશે. આપણે તેનો પ્રભાવ સો ગણો વધુ અનુભવી શકીશું, પણ જો આપણે વિસ્મૃતિની સ્થિતિમાં હોઈશું અથવા તો આપણા વિચારો બીજે વિહરતા હશે તો પણ તેમની હાજરી તલભાર પણ ઘટતી નથી, માત્ર આપણે લાભ ગુમાવી બેસીએ છીએ. આપણે તેનાથી વંચિત રહીએ છીએ.

ગુરુ એ કોઈ વ્યક્તિ નથી, એ તત્ત્વ છે. તે સર્વત્ર છે, સર્વવ્યાપક છે, એક દિવ્ય હસ્તી છે, પરમપુરુષ છે, વિરાટ પુરુષ છે, જેમનું શીશ આસમાનમાં છે અને ચરણો ધરતી પર છે. માટે આજે આપણે દૃઢ નિશ્ચય કરીએ કે આપણા ચીંથરા જેવા જ્ઞાન દ્વારા ક્યારેય ગુરુને માપવાનો પ્રયત્ન નહીં કરીએ. ગુરુ તો વિશાળ સાગર છે, આપણી પાસે અલ્પ બુદ્ધિનો તરાપો છે, જેના સહારાથી ક્યારેય ગુરુનો પાર નહીં પામી શકીએ, અસમર્થ જ રહીશું.

માટે જ ગુરુદેવ માટે વિરલ શબ્દોનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. તેની મહત્તા દર્શાવવા માટે આ અંતિમ (ultimate) ઉદ્ગાર છે:

ગુરુબ્રહ્મા ગુરુર્વિષ્ણુ ગુરુર્દેવો મહેશ્વર:।

ગુરુ: સાક્ષાત્ પરં બ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રીગુરુવે નમ:॥

ગુરુ બ્રહ્મા છે. બ્રહ્મા આ જગતનું સર્જન કરે છે, ગુરુ પણ આપણને મંત્રદીક્ષા આપે છે અને આપણું

નવસર્જન કરે છે. એક પથ્થરમાં મૂર્તિનું અસ્તિત્વ છે જ, શિલ્પી વધારાનો પથ્થર દૂર કરી મૂર્તિને પથ્થરમાંથી પ્રગટ કરે છે તેવી જ રીતે ગુરુદેવ પણ આપણને આપણી અંદર રહેલી બીનજરૂરી વસ્તુઓને દૂર કરી સુંદર સ્વભાવનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ બનાવે છે.

સ્વામી શિવાનંદજી પાસે અનેક ભક્તો પોતાના પ્રશ્નો લઈને આવતા. સૌથી મોટી વાત, ગુરુમહારાજે ક્યારેય સંસારને વખોડ્યો નથી કે ક્યારેય સંસાર પ્રત્યે ઉદાસીન થયા નથી. પ્રશ્નો લઈને આવનાર વ્યક્તિને પણ ક્યારેય એવું નથી કહ્યું કે તમે સંસાર રચો છો અને પછી પ્રશ્નો લઈને અમારી પાસે આવો છો. તેઓ હંમેશાં ભક્તોને શાંતિથી સાંભળતા અને તેમના પ્રશ્નોના આધ્યાત્મિક ઉકેલ કાઢી આપતા. કેટલીકવાર તો તેઓ પ્રશ્નના સમાધાન માટે મંત્રદીક્ષા પણ આપતા. જેમ કે કોઈ કોડભરી કન્યા જેનાં લગ્ન નથી થતાં તો તેને 'કાત્યાયિની મંત્ર'ની દીક્ષા આપતા, તો કોઈ દંપતીને ત્યાં પારણું બંધાતું નથી તો તેમને 'સંતાન ગોપાલ મંત્ર'ની દીક્ષા આપતા. વિદ્યાર્થીને 'સરસ્વતીમંત્ર' આપતા તો કોઈકને દેહપીડામાંથી મુક્ત થવા માટે કે અકસ્માત નિવારણ માટે 'મહામૃત્યુંજયમંત્ર'ની દીક્ષા આપતા. આમ, જુદાં જુદાં કાર્યો માટે જુદા જુદા મંત્ર આપતા, જેની સચોટ અસર થતી. મંત્રમાં જ અપાર શક્તિ રહેલી છે અને તે જ્યારે ગુરુ દ્વારા દીક્ષિત કરીને આપવામાં આવે છે ત્યારે તેની શક્તિ અનેકગણી વધી જાય છે અને શ્રદ્ધાપૂર્વક તેનું સેવન કરવામાં આવે તો ધાર્યું પરિણામ પ્રાપ્ત થાય છે.

લેટીવિયામાં એક સંઘ, જે લોકોને દરિયાકિનારે યોગ શીખવે. તેના પ્રમુખ હેરી ડીકમેન. એકવાર તેમના ધ્યાનમાં આવ્યું કે હૃષીકેશના સંત સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ યોગનું વિશદ જ્ઞાન ધરાવે છે. તેઓ ખૂબ પ્રભાવિત થયા અને સ્વામીજીને પત્ર લખ્યો - 'હું હમણાં ભારત આવી શકું તેમ નથી, પણ મારે આપની પાસેથી યોગનું ઊંડું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું છે તો મને પત્રવ્યવહાર દ્વારા

માર્ગદર્શન આપશો?' અને વળતી ટપાલે જ ગુરુમહારાજે ઉત્સાહભેર જવાબ આપ્યો. 'ચોક્કસ હું તમને યોગ શીખવીશ.' પછી તો નિયમિત પત્રવ્યવહાર ચાલતો રહ્યો અને સ્વામીજી તેમને માર્ગદર્શન પૂરું પાડતા રહ્યા. તેની અસર એ પડી કે એ લેટીવિયા સંઘ ધીરે ધીરે દિવ્ય જીવન સંઘમાં રૂપાંતરિત થઈ ગયો.

એક વાર હેરી ડીકમેનને હર્નિયાની તકલીફ થઈ. પોતે યોગના જ્ઞાતા હોઈ ઘણા સમય સુધી પોતાની રીતે પ્રયત્ન કરતા રહ્યા, પરંતુ સારું નહીં થવાથી તેમણે ગુરુમહારાજને પત્ર લખ્યો. સ્વામીજીએ તેમને અમુક આસનો કરવા માટે સૂચન કર્યું અને તેઓ જલ્દી સારા થઈ જાય તે માટે પ્રાર્થના કરી અને આશીર્વાદ આપ્યા. હેરી ડીકમેને થોડા દિવસ આસનો કર્યા અને સારા થઈ ગયા અને તેમણે સ્વામીજીને પત્ર લખ્યો જે બહુ સૂચક છે. તેમણે સ્વામીજીને લખ્યું, "હવે હું તદ્દન સ્વસ્થ થઈ ગયો છું, પણ એક વાત હું આપને ચોક્કસ જણાવવા માંગુ છું કે તમે મને પત્ર દ્વારા જે આસનોનું સૂચન કર્યું, તે પહેલાં પણ હું એ જ આસનો કરતો હતો, પરંતુ એનાથી મને કંઈ જ ફેર પડ્યો નહોતો પરંતુ આપના માર્ગદર્શનથી, પ્રાર્થનાથી, આશીર્વાદથી હું સારો થઈ ગયો. આપ એક અદ્ભુત વ્યક્તિ છો." ગુરુમાં વિશિષ્ટ ક્ષમતા હોય છે, તેમનું ઈશ્વરીય શક્તિ સાથે તાદાત્મ્ય હોય છે.

અમે પણ પૂરા પરિવારે - મારા સસરા, સાસુ, પતિદેવ, મેં અને મારી દીકરીએ મંત્રદીક્ષા લીધી છે. ત્યાર પછી અમારું આખું જીવન બદલાઈ ગયું છે. જીવનમાં એક જબરદસ્ત transformation આવ્યું છે. સ્વામીજી મહારાજ જ કહે છે - સબ દિન હોત ન એક સમાન, કહાં રાજા હરિશ્ચંદ્ર ચઢત ફિરત વિમાન, વો હી રાજા હરિશ્ચંદ્ર બિકત ગયે મસાન. જીવન એક સીધી સુરેખ રેખા જેવું તો છે નહીં. તેમાં ચઢાવ-ઉતાર તો આવ્યા જ કરે છે, પણ મંત્રશક્તિ આપણને બધી જ પરિસ્થિતિમાં ટકાવી રાખે છે અને સમાધાન પણ આપે

છે. સ્વામીજી પાસેથી મંત્રદીક્ષા લીધી પછી તો આવા અનેક અનુભવો થયા છે, ઘણીવાર તો જેને ચમત્કાર કહી શકાય. જ્યાં કારણ અને પરિણામ વચ્ચેની સાંકળ તૂટી જતી જોઈ શકાય. સ્વામીજી મહારાજ હંમેશાં કહે છે જેટલા મંત્ર અંદર જશે એટલી આત્મશક્તિ પ્રગટ થશે.

ગુરુને વિષ્ણુ કહેવામાં આવ્યા છે. વિષ્ણુ ભગવાન જગતને સુરક્ષા આપે છે, ગુરુદેવ પણ આપણું રક્ષણ કરે છે. આપણે સૂતા હોઈએ ત્યારે આપણા માથે એ જાગતા બેઠા હોય છે, આનાથી વધુ કરુણા શું હોઈ શકે? તે સતત આપણી ચિંતા કરતા હોય છે.

શિવાનંદ આશ્રમની હોસ્પિટલમાં એક ભક્તસ્ત્રીએ પોતાના પતિ બીમાર હોવાથી તેમને દાખલ કર્યા. ડોક્ટરોએ એ ભાઈને તપાસ્યા અને ગુરુમહારાજને કહ્યું કે, “સ્વામીજી, એમની બીમારી ખૂબ જ ગંભીર છે. ખૂબ મોટું ઓપરેશન કરવાની આવશ્યકતા છે અને તે ઓપરેશન કરવા માટે આપણી હોસ્પિટલમાં પૂરતાં સાધનો નથી તો આપ એ સ્ત્રીને કહેશો કે તેના પતિને દિલ્હીની કોઈ મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જાય.” ગુરુમહારાજે એ ભક્તસ્ત્રીને બોલાવી અને ખૂબ શાંતિથી કહ્યું, “મા, ભાઈને મોટું ઓપરેશન કરવાની આવશ્યકતા છે અને આપણી હોસ્પિટલમાં પૂરતા સાધનો નથી, તો એમને આપણે દિલ્હીની કોઈ સારી મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જઈએ તો!” આ સાંભળી ભક્તસ્ત્રી ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડી પડી અને ગુરુમહારાજને કહ્યું, “સ્વામીજી! હું અહીં હોસ્પિટલ જોઈને નથી આવી. હું આપના શરણે આવી છું અને મને ખાતરી છે કે જ્યાં મારા ગુરુ છે ત્યાં મારા પતિને કંઈ જ નહીં થાય. મારે અહીંથી ક્યાંય જવું નથી. મને પૂરી શ્રદ્ધા છે”. આ શબ્દો સાંભળતાં જ ગુરુદેવ પોતાની ખુરશીમાંથી એકદમ ઊભા થઈ ગયા અને ભક્તસ્ત્રીને કહ્યું, “મા, તું ચિંતા ના કરીશ. ઓપરેશન અહીં જ થશે.” તેઓ સીધા હોસ્પિટલ તરફ દોડ્યા અને ડોક્ટરોને કહ્યું કે, “ઓપરેશનની તૈયારી કરો. એમનું ઓપરેશન અહીં જ થશે.” આશ્રમના બધા

અંતેવાસીને બોલાવી અખંડ મહામૃત્યુંજય મંત્ર કરવા માટે કહ્યું. મંદિરના પંડિતજીઓને બોલાવ્યા અને તેમને પણ આ ભાઈના સારા સ્વાસ્થ્ય માટે મહામૃત્યુંજય મંત્ર ચાલુ કરવા જણાવ્યું. પંડિતજીઓએ કહ્યું કે સ્વામીજી અમે રોજ તેમના નામનો સંકલ્પ કરીને માળા કરીએ જ છીએ. સ્વામીજીએ કહ્યું, “માળાથી નહીં ચાલે, અખંડ જપ ચાલુ કરો.” પોતે પણ ધ્યાનમાં લીન થઈ ગયા. છ કલાકે ઓપરેશન પૂરું થયું ત્યારે ડોક્ટરોએ બહાર આવી સુખદ સમાચાર આપ્યા કે, “ઓપરેશન સફળતાપૂર્વક થઈ ગયું છે, હવે ચિંતાને કોઈ અવકાશ નથી” ત્યારે સ્વામીજી મહારાજ ખૂબ સહજ ભાવે બોલી ઊઠ્યા કે, “મેં મારા શિવજીને દોડાવ્યા તો કામ કેમ ના થાય?” આ બતાવે છે ગુરુમહારાજની ચેતના પરમચેતના સાથે કેવી અનુસંધાનમાં હશે! સંલગ્ન હશે! આ જ કૃપા છે, આ જ ગુરુનો મહિમા છે.

આપણા સ્વામીજી મહારાજ પણ દરેક સત્સંગ કે પાદુકાપૂજન પછી જે ભક્તને કંઈ પણ તકલીફ હોય તો તેમનું નામ લઈને તેમના માટે પ્રાર્થના કરે, સંકલ્પ કરે અને આપણે જોઈએ જ છીએ કે મોતના મુખમાં પ્રવેશેલા જીવોને પણ નવજીવન પ્રાપ્ત થયું છે. જેમના ઘેર બાળકો થતાં નથી. બધા રિપોર્ટ કઢાવ્યા હોય, ડોક્ટરોએ હાથ ઊંચા કરી દીધા હોય એમના ઘેર પારણાં બંધાયાં છે. આપણે તો વારંવાર ચમત્કારિક પરિણામો જોઈએ જ છીએ.

માટે ક્યારેય એવો શબ્દપ્રયોગ તો કરવો જ નહીં કે મારા ઉપર ગુરુદેવની કૃપા નથી. કૃપા તો અનરાધાર વરસે છે.

બરસત બરસત સદ્ગુરુ કૃપા
પીજો પીજો પ્યારે મન નિશદિન સારે

માગા તેને સ્વીકારવાની પાગતા
જોઈએ.

કોઈ એક વ્યક્તિ ફરિયાદ કરે છે કે મારી ડોલ નળ નીચે મૂકી છે પણ ભરાતી જ નથી તો એનાં કેટલાં

બધાં કારણો હોઈ શકે! ડોલ ઊંધી મૂકી છે, ડોલ ખસી ગઈ છે, ડોલમાં છિદ્રો છે તો ના ભરાય. તેવી જ રીતે આપણા જીવનની સમસ્યાનાં જો સમાધાન ના મળતાં હોય તો તેનો અર્થ એ થયો કે ક્યાંક આપણી પાત્રતામાં ખામી છે. એ ખામીને દૂર કરવા, પાત્રતા સિદ્ધ કરવા માટે સૌથી પહેલાં આપણે આપણા અધકચરાપણાનો સ્વીકાર કરવો પડે, આપણી અહં-ચેતનાને ઘટાડવી પડે, ખૂબ વિનમ્ર થવું પડે.

સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા, “કોઈ વ્યક્તિને તરસ લાગી હોય અને નળમાંથી પાણી પીવું હોય તો નીચા નમવું પડે.” તેવી જ રીતે ખૂબ વિનમ્રભાવે ગુરુદેવ પાસે જઈને બેસીએ તો સહજતાથી પ્રેમનો પ્રવાહ, જ્ઞાનનો પ્રવાહ ઉપરથી નીચે તરફ વહેવા લાગશે અને સમાધાન પ્રાપ્ત થશે.

કૃપા મેળવવા માટે વ્યક્તિની પોતાની ઈચ્છા જોઈએ. સ્વામીજી મહારાજ કહેતા કે, “મા પોતાના બાળકને શું ભાવે છે તે ધ્યાનમાં રાખી ખૂબ સુંદર રસોઈ બનાવે, થાળીમાં પીરસે, હાથમાં કોળિયો લઈ બાળકના મોં સુધી લઈ જાય પણ ખાવું તો બાળકને જ પડશે.”

“જો ઘોડો તરસ્યો થયો હોય તો બે જણ તેને નદીકિનારા સુધી લઈ જઈ શકે પણ સો જણ પણ ભેગા થઈ તેને પાણી ના પીવડાવી શકે. એ તો એની ઈચ્છા હશે તો જ પીશે.”

એવી જ રીતે કૃપા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણી ઈચ્છા જોઈએ, અધિકાર જોઈએ.

કેટલીક વાર આપણા પૂર્વનાં પુણ્યકર્મોના કારણે આપણને આ અધિકાર પ્રાપ્ત પણ થતો હોય છે, પરંતુ અજ્ઞાનને કારણે આપણે કૃપાને ફંગોળી નાખીએ છીએ. એક સંતે ખૂબ કડવી વાસ્તવિકતા સમજાવતાં કહ્યું છે કે, “અમારા ભક્તો અમારા હાથમાં સોનાની કાતર પકડાવે. અમે આનંદિત થઈ ઊઠીએ કે હમણાં કહેશે કે મહારાજ, મારા ભવબંધન કાપી નાખો! ત્યાં તો ભક્ત બોલી ઊઠે કે મહારાજ! મારા દીકરાના વાળ કાપી આપો

ને!” આવી ક્ષુલ્લક, આવી હલકી કક્ષાની ઈચ્છાઓ આપણે ગુરુદેવ પાસે મૂકતા હોઈએ છીએ અને ગુરુદેવ પાસે તો જે માગો તે મળે.

કબીરજીએ કહ્યું છે:

‘શીશ કાટે ગુરુ મિલે તો ભી સોદા સસ્તા જાન!’

આપણે ગુરુનો મહિમા સમજીએ તેનો યથાર્થ ઉપયોગ કરીએ.

ગુરુને મહેશ્વર કહ્યા છે. શંકર ભગવાન જગતનો લય કરે છે, વિસર્જન કરે છે, જેથી નવસર્જન થઈ શકે. ગુરુ પણ આપણી અંદર રહેલા અજ્ઞાનનો નાશ કરી આપણને જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશ તરફ લઈ જાય છે. આપણી અંદર રહેલા ષટ્રિપુઓ - અહંકાર, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, માયામાંથી આપણને મુક્ત કરે છે, આપણા જીવનમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ-જાગૃતિનો આવેગ લાવે છે. ગુરુ જીવનમાં પરિપૂર્ણતા લાવી પરમાત્મા સાથેના મિલનનો પથ દર્શાવે છે. ગુરુ માત્ર જાગૃત કરનાર નથી, પરંતુ આપણી જાગૃતિને અર્થપૂર્ણ કાર્યમાં ઉપયોગ કરવાની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. અને એ પથ પર દૃઢતાપૂર્વક વળગી રહેવું, સતત લાગેલા રહેવું તે ખુશનસીબ શિષ્યે કરવાનું છે, ત્યારે ગુરુ કહે છે:

‘હું ઈચ્છું છું તેવો તું બન,

હું કહું તેમ કર!’

સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા, “આદર કરતાં આજ્ઞાકિતતા યદે”.

એકવાર ગુરુદેવે પોતાના ત્રણ શિષ્યોને બોલાવ્યા અને કહ્યું કે હું લાંબી તીર્થયાત્રા પર જાઉં છું. હું તમને ૨૦ સોનેરી નિયમ આપું છું જેનું પાલન કરજો. જે આપવાનું હતું તે અપાઈ ગયું.

પહેલો શિષ્ય વિચારે છે, નિયમો બહુ અઘરા છે. ગુરુ ક્યાં જોવા આવવાના છે, પાળ્યા કે નહીં. છોડી દો અને પતનની ઊંડી ગર્તામાં ધકેલાઈ ગયો.

બીજો શિષ્ય વિચારે છે, નિયમો અઘરા છે પણ

જેટલા પળાય એવા છે એટલા પાળીશ, જેથી એ સંસારમાં જ અટવાયેલો રહ્યો, ખાસ કંઈ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ થઈ નહીં.

ત્રીજા શિષ્યે વિચાર્યું, નિયમ અઘરા છે, પણ ગુરુકૃપા હશે તો બધું સિદ્ધ થઈ જશે અને પ્રમાણિકતાથી બધા નિયમ પાળ્યા અને ભવસાગર પાર કરી ગયો.

ગુરુ જેમ કહે તેમ કરવાનું. એમનો શબ્દ ઉથાપવો નહીં.

‘મંત્રમૂલં ગુરોર્વાક્યં, મોક્ષમૂલં ગુરોર્કૃપા’

ઉપનિષદે હાકલ કરી છે:

ઉત્તિષ્ઠત, જાગ્રત પ્રાપ્ત વરાન્નિબોધત।

ઊઠો-જાગો, સભાન થાવ, શ્રેષ્ઠ મહાપુરુષો પાસેથી બોધ પ્રાપ્ત કરો.

આ હાકલનો પ્રતિસાદ એ હોવો જોઈએ કે આપણે ગુરુદેવને કહી શકીએ કે, “મેં તમસ ખંખેરી નાખ્યું છે, હવે હું જાગ્રત અવસ્થામાં છું. વસ્તુસ્થિતિનું સત્ય મને લાદ્યું છે, હવે હું અંતરની સભાન સ્થિતિમાં છું. મને જ્ઞાન આપો, જેથી આત્મવિસ્મૃતિની સુષુપ્તિમાંથી હું જાગું. અજ્ઞાનની, અવિદ્યાની, દેહાધ્યાસની ઊંઘમાંથી મને મુક્ત કરો.”

ગુરુ પરબ્રહ્મ પરમાત્મા છે. પરમાત્માનું સ્વરૂપ તેજસ્વરૂપ છે. એ આપણી ઉપર પ્રસન્ન થાય અને તેજરૂપે પ્રગટે તો આપણે એ સ્વરૂપને સહન ન કરી શકીએ માટે પ્રભુ આપણા જેવું જ સ્વરૂપ ધારણ કરીને ગુરુ રૂપે ધરતી પર અવતરણ કરે છે, જેનો એકમાત્ર ધ્યેય આપણું કલ્યાણ જ છે, ઉદ્ધાર જ છે. અમુક અધિકારી જીવોના કલ્યાણ હેતુથી જ તેઓ પ્રગટ થયા છે.

સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ઉપદેશ છે:

- બધું જ દિવ્ય છે.

- બધાંને દિવ્યરૂપે જુઓ.

- બધાં પ્રત્યે દિવ્યતાનું વલણ રાખો.

- બધું દિવ્ય છે એ જાણતા હોઈ અતિગાઢ પ્રવૃત્તિની વચ્ચે પણ ઈશ્વર સાથેનું તમારું

અનુસંધાન રાખો.

- બધું દિવ્ય છે, જાણીને દિવસની દરેક ક્ષણ ઈશ્વરમાં જીવો.

- દિવ્યતાપૂર્વક જીવો.

- દિવ્ય જીવન વ્યતીત કરી મુક્ત બનો.

આ છે ગુરુદેવનું આહ્વાન. જો આપણે તેમના અનુયાયી હોઈએ, શિષ્યો હોઈએ તો આહ્વાનનો પ્રતિભાવ આપવો જોઈએ. સાચા શિષ્યત્વની આ પરીક્ષા છે. નાના અહંને મારી નાખો. દિવ્ય જીવન ગાળો. એવી દૃષ્ટિ રાખો કે જે તમારા મન અને બુદ્ધિથી પર હોય. એવી દૃષ્ટિ રાખો, જે “તે”માં હોય અને તમારા આત્માના સ્તરે હોય.

ગુરુભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ હંમેશાં કહેતા, “તમને દુનિયાના બધા જ વિષયોનું જ્ઞાન હોઈ શકે પરંતુ જ્યાં સુધી ‘હું કોણ છું’ એ તમે નથી જાણતા ત્યાં સુધી એ જ્ઞાનનો અર્થ નથી.”

આ આત્મવિસ્મૃતિની સ્થિતિમાંથી બહાર લાવવા માટે સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે આપણને ખાતરી આપી છે કે,

“આનંદમાં રહો, જિગરવાળા બનો.

હું તમારી સાથે જ છું.”

“જે શાશ્વત અંતર્યામી છે, મહાન અંતર્વાસી છે, તેની સાથે મારી આધ્યાત્મિક ચેતના જોડાયેલી છે અને તે સ્વરૂપે હું તમારા સૌની અંદર ઉપસ્થિત છું. જે તમને અસત્માંથી સત્ તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ અને મૃત્યુમાંથી અમૃતત્વ તરફ દોરી જશે. ખાતરી રાખજો.”

જ્યારે ગુરુદેવ આપણને ખાતરી આપે છે પછી આપણે શું ચિંતા?

‘ચિંતા કરે ચિદાનંદ!’

“આપણે તો માત્ર જરૂર છે - દૃઢ શ્રદ્ધા અને અનન્ય શરણાગતિની!”

કેદમાં પંખી

બોધકથા

તાંજોરનો રાજા મરણપથારી પર હતો. દાકતરોએ આશા છોડી દીધી હતી. શાહી કુટુંબના દુઃખથી વ્યગ્ર સભ્યો નીચું જોઈ તેમની પ્રિય વ્યક્તિના જીવનના અંતની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા હતા. રાતોના ઉજાગરા અને અશ્રુઓના સતત વહનને કારણે તેઓ થાકેલા અને લગભગ મૂઢ બની ગયા હતા. તેમના ચહેરા રાજવંશી જેવા નહીં લાગતાં તદ્દન સામાન્ય જણાતા હતા.

“હે ભિખારી! જ્યાં મોટા તબીબો કંઈ નથી કરી શક્યા ત્યાં તું શું કરી શકવાનો છે?” કહેતાં શાહી મહેલના દરવાને બૂમ પાડી. દરવાન સહેજ પણ જાણતો ન હતો કે આ વ્યક્તિ ભિખારી નહિ, રાઘવીઆ નામના પ્યાતનામ સંત છે.

રાઘવીઆ જાણીતા સંત હતા. જેઓ નગોરે આન્દાવન નામના મુસ્લિમ મહાત્માના સમકાલીન હતા. તેઓ અવધૂત સાધુનું જીવન વીતાવતા હતા. તેમનું લગભગ નગ્ન શરીર તેમના ઉજ્જવળ આત્માને નજીકથી સ્પર્શતાં હતાં. તેમનો શાંત, દાઢીવાળો ચહેરો શાંતિ પ્રસરાવતો અને બધાંને પકડી રાખતો હતો. તેમની આંખોનું તેજ મનુષ્યના આહ્લાદક સૌંદર્યને પણ ઝાંખું પાડતું હતું. તેમનામાં એવું કંઈક તત્ત્વ હતું, જે બીજાનું ધ્યાન, આદર અને પ્રેમને તેમના તરફ ખેંચતું.

રાઘવીઆ અને નગોરે આન્દાવન બંને હૃદયથી એક હતા. સાથે મળી બંનેએ કેટલાક ચમત્કારો સર્જ્યા હતા. તેમનો ઉદ્દેશ બધાંનું ભલું કરવાનો હતો. તેઓ માંદાની માવજત કરતા, શ્રદ્ધાળુઓને સુખસંપત્તિ આણતા અને ભક્તો પર આધ્યાત્મિક આનંદ વરસાવતા.

રાઘવીઆએ દરવાનનો ચિંતાતુર ચહેરો જોયો અને કહ્યું કે, “જ્યાં તબીબો નિષ્ફળ ગયા ત્યાં ભિક્ષુક સફળ ન થઈ શકે? મને કહો રાજાને શું થયું છે અને મને જોવા દો કે હું કંઈ મદદ કરી શકું છું. હું અહીં ભિક્ષા માગવા નથી આવ્યો પણ આશીર્વાદ આપવા આવ્યો છું.”

રાજાની માતાએ સંતના શાંત પણ સબળ શબ્દો સાંભળ્યા. દેખીતી રીતે સામાન્ય ભિક્ષુકે આપેલ આશાના કિરણને તેનું માતૃહૃદય વળગી પડ્યું. તે ભિક્ષુકને આવકારવા દોડી ગઈ. દરવાનોએ ખૂબ નફરતથી જોયું. ડૂબતો માણસ તરતા તણખલાનો આશરો શોધી રહ્યો છે.

ભિક્ષુકે કહ્યું : “મા, હું રાજાને જોઈ શકું? કદાચ ઈશ્વર આપણને રસ્તો બતાવે. એક અપરિચિત સાધુના વિશ્વાસથી ઊભી થયેલી આશા અને રાજાની નિઃસહાય છેલ્લી સ્થિતિ વચ્ચે શૂન્યમનસ્ક થઈ ગયેલી તે સાધુને રાજાના કક્ષમાં લઈ ગઈ.

રાઘવીઆએ મૂક રાજા સામે જોયું અને મંદ હાસ્ય કર્યું. રાજાની ફરતે બેઠેલા બધાએ મંદ હાસ્ય કર્યું. તેમને તેમનું દુઃખ સહેજ હળવું થતું લાગ્યું. જ્યારે રાઘવીઆએ કહ્યું કે હું પોતે કોઈ દવા સૂચવી શકું તેમ નથી ત્યારે નારીવૃંદની આંખો ભીની થવા લાગી. રાઘવીઆએ કહ્યું : “જોકે આમાંથી રાહત કોણ અપાવી શકે તે કહી શકીશ.”

ડૂસકાં ભરતાં ભરતાં માતાએ વિનવણી કરતાં કહ્યું : “મહેરબાની કરી જણાવો.” રાઘવીઆએ કહ્યું : “તાત્કાલિક નગોરે આન્દાવન પાસે જાઓ. તેઓ મેંઝોવ વૃક્ષની નીચે બેઠેલા હશે. તમારા બનાવની વિગત તેને જણાવો. તે તમને જરૂરી દવા આપશે.”

નગોરેને મળવા એક ટુકડી રવાના થઈ ગઈ. શાહી કુટુંબની માતાનું હૃદય આગળને આગળ દોડતું હતું. હિંદુ રાજાની આદરણીય છતાં સ્વમાની માતા એક અર્ધનગ્ન અને ભસ્મથી વિભૂષિત મુસ્લિમ ફકીરને પગે પડ્યાં. રાજમાતાએ ફકીરના પગ ભાવપૂર્વક પકડીને રૂદન કરતાં કહ્યું : “હે પ્રભુ! મારા પુત્રને બચાવી લો.” ફકીરે તેનું મુખ ફેરવી લીધું અને કહ્યું : “હં, તમે લોકો મૂર્ખાઈભર્યાં કામ કરો છો અને જ્યારે ભયમાં હો ત્યારે

મારી પાસે આવો છો. કંઈ નહીં, હવે તમે હું કહું તેમ કરશો?” “હા, પ્રભુ! તમે કહેશો તેમ કરીશું” માતાએ જણાવ્યું.

ફકીરે કહ્યું : “સીધા મહેલમાં જાઓ. રાજાના મસ્તક ઉપર છત ઉપરની દીવાલમાં તમે પ્લાસ્ટર કરેલું નાનું વર્તુળ જોશો. તેને તોડી નાખો. ત્યાં એક કબૂતર તેનો જીવ બચાવવા વલખાં મારી રહ્યું છે તેને મુક્ત કરી દો. તમારો પુત્ર તરત સાજો થઈ જશે. તેના નિર્દય કૃત્યને કારણે તે પીડાય છે. કબૂતરને જે વેદના થાય છે તેવી જ વેદના રાજાને થઈ રહી છે. જો કબૂતર તેનો છેલ્લો શ્વાસ લેશે તો રાજા પણ તેનો પ્રાણ મૂકી દેશે. દોડો, રાજા બચી જશે પણ તેણે તત્કાળ પ્રણ લેવું પડશે કે હવે કદી પણ તે કોઈ પણ જીવતા પ્રાણીને નાનામાં નાની પણ ઈજા નહીં પહોંચાડે. યાદ રહે કે બધા જીવો પવિત્ર છે. સર્વોચ્ચ બ્રહ્માને જીવન જીવવાનો જેટલો અધિકાર છે તેટલો જ અધિકાર એક કીડીનો પણ છે. આપણે કોઈ પણ જીવની જીવનપદ્ધતિમાં અનુચિત હસ્તક્ષેપ કરવો જોઈએ નહીં, હવે જાઓ.”

સંતના આશીર્વાદ લઈ રાજમાતા મહેલ તરફ દોડી ગયાં. તેઓ સીધાં જ રાજાના ખંડમાં પહોંચી ગયાં. તાત્કાલિક કડિયાને બોલાવીને પ્લાસ્ટર દૂર કર્યું. ત્યાં દયનીય દશ્ય જોવા મળ્યું. જીવન અને મરણની વચ્ચે એક કબૂતર ઝોલાં ખાતું હતું. તેની અર્ધ મીંચાયેલી આંખો તેની વેદનાની મૂક સાક્ષી પૂરતી હતી. માતાએ તેની સારવાર કરી અને તે સાજું થઈ ગયું. આની સાથે જ રાજા

પણ પથારીમાં બેઠો થઈ ગયો. કબૂતર ચોખાનો એક એક દાણો ખાય કે પાણીનું એક ટીપું લે તેમ રાજાને વધુ સારું થવા લાગ્યું.

રાજાએ કબૂલ કર્યું: “મારી પથારીની ઉપર એક કાણું હતું ત્યાંથી કબૂતરો અવરજવર કરતાં અને ત્યાં રહેતાં. તેઓ મારી પથારીને ગંદી કરતાં. મને લાગ્યું કે આ એક કનડગત છે અને તેથી મેં કાણું પૂરવાનો હુકમ કર્યો હતો.”

માતાથી રહેવાયું નહીં. તેણે કહ્યું : “દીકરા, ફકીર નગોરેની ચમત્કારિક કૃપાએ તને બચાવ્યો છે. તેમની પાસે જા અને તેમને વંદન કર, તેમની હાજરીમાં પ્રતિજ્ઞા લે કે હવે પછી તું કોઈ પણ જીવને સહેજ પણ ઈજા પહોંચાડીશ નહીં. હવે સમય ન ગુમાવ.” રાજાનું મસ્તક ફકીરના ચરણની રજમાં પડ્યું. રાજાએ જ નગોરે આન્દાવનને-નગોરેમાં રહેતા ભગવાન - નામ આપ્યું. સંતના નિર્વાણ પછી રાજાએ તેની સમાધિ ઉપર એક મોટું મંદિર બંધાવ્યું. તેણે મંદિરને મોટી જમીન અર્પણ કરી અને વસિયતનામું કર્યું કે આ જમીનની પેદાશમાંથી હજારો પંખીઓને ચણ આપવામાં આવે. આ રિવાજ હજુ પણ અમલમાં છે અને મંદિર સતત દૈવીકૃપા, દર્દહારકશક્તિ, શાંતિ, એકતા અને સમૃદ્ધિ પ્રસરાવી રહ્યું છે.

નગોરે આન્દાવનનો જય હો! તેમને પ્રણામ!

□ ‘યોગના પાઠ’ માંથી સાભાર

યોગશિક્ષક આવાસીય - તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૪ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૪ સુધી ૩૩મો યોગશિક્ષક આવાસીય - તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે અને બીજાને શીખવવા ઈચ્છે છે અને અંગ્રેજી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે, તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે. જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈપણ વ્યવસનના વ્યસની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

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

દિવસે વરસાદ થયો હતો. પણ રાત્રિ સાવ ચોખ્ખી છે. શુકલપક્ષની ચાંદની છે. અમારું નિવાસસ્થાન યમુનાજીના સાવ કિનારા પર જ છે. રાત્રે એક કામળો ઓઢીને યમુનાજીના કિનારા પરની એક શિલા પર હું એકલો બેઠો છું. કેટલો સમય તે બહુ ખ્યાલ ન રહ્યો પણ લાંબો સમય બેઠો રહ્યો. હિમાલયની નદીઓમાં કંઈક એવું છે જે આપણી ચેતનાને જુદા સ્તર પર લઈ જાય છે. સામે જ યમુનોત્રીનો પહાડ દેખાય છે. બિલકુલ બાજુ માંથી ધૂધૂ કરતી કાલિન્દી યમુના વહી રહી છે. નદીને સામે કિનારે ખરસાલીનાં ખેતરો છે. અમારી ચઢી પાસે જ માકંડય તીર્થ છે જ્યાંથી ગરમ પાણીનો નાનકડો સ્રોત વહે છે.

સ્થળ ગમે તેટલું સુંદર હોય પણ ચિત્ત તેને ઝીલી શકે તેવી અવસ્થાએ પહોંચે નહિ ત્યાં સુધી સૌંદર્ય બોધ થાય નહિ. બહાર અને અંદરના ઘોંઘાટથી અળગા થવાય ત્યારે હિમાલયને પામી શકાય છે.

હિમાલયની નદીઓમાં તત્ત્વો છે: નિર્મળતા, શીતળતા, પવિત્રતા, નાદ અને વેગ.

૧. નિર્મળતા : હિમાલયમાં મોટાભાગની નદીઓનાં દર્શન, સ્નાન થયાં છે. ક્યારેય ડહોળા પાણીનો જળપ્રવાહ જોવા મળ્યો નથી. હિમાલયના કોઈ સ્થાયી નિવાસીને, નદીનું પાણી ડહોળું કે ગટરના પાણી જેવું ગંદુ હોય, એ કહીએ તો તે સ્વીકારી તો ન શકે પણ સમજી પણ ન શકે; અરે! કલ્પના પણ ન કરી શકે. કેમકે હિમાલયની નદી એટલે નિર્મળ જળનો જ પ્રવાહ! નદી એટલે નિર્મળતા! આપણે મેદાનના લોકો ખૂબ સ્વચ્છ પાણી માટે 'બિલોરી કાચ જેવું નિર્મળ પાણી' તેવો પ્રયોગ કરીએ છીએ પણ આ 'બિલોરી કાચ જેવું નિર્મળ પાણી' એટલે શું તે નજરે જોવા માટે હિમાલયની નદીઓ અને સરોવરનાં દર્શને જવું જોઈએ. હિમાલયના નિવાસીઓ પોતાને 'પહાડી લોગ' તરીકે ઓળખાવે અને પહાડ સિવાયના આપણા સૌ માટે 'મેદાન કે લોગ', એવો શબ્દ પ્રયોગ

કરે. આવા નિર્મળ જળપ્રવાહના કિનારે બેસીએ, માત્ર શરીરથી નહિ પણ મનથી પણ બેસીએ તો તે પ્રવાહ આપણા ચિત્તને નિર્મળતા તરફ દોરે જ!

૨. શીતળતા : હિમાલયની નદીઓનું બીજું તત્ત્વ છે, શીતળતા. નદી કિનારે શીતળતા હોય જ, જો તે નદી ખરેખર નદી હોય તો. આમ તો હિમાલય આખો જ શીતળ છે પણ નદી કિનારાની શીતળતાની ભાત જ જુદી. હિમાલયની નદીઓના બંને કિનારે અને પ્રવાહની વચ્ચેમાં પણ શિલાઓ, ખડકો હોય જ. વેગપૂર્વક વહેતો જળપ્રવાહ, આ શિલાઓ સાથે સતત અથડાયા કરે તેને કારણે ઝીણાં જલબિંદુઓ ઊડ્યોં જ કરે આ જલબિંદુઓને લીધે નદી કિનારે એક વિશિષ્ટ શીતળતા ઊભી થાય છે. જો વ્યક્તિ રોગી ન હોય, શરીર અને મન, બંનેથી સ્વસ્થ હોય, જો તે શીતળતાને માણી શકે તો આ શીતળતા તેના ચિત્તને પણ શીતળ બનાવે જ!

૩. પવિત્રતા : હિમાલયપુત્રીઓનું ત્રીજું તત્ત્વ છે પવિત્રતા. એક મરમી સાધુના મુખેથી એકવાર સાંભળેલું કે નદીના બંને કિનારાથી દશ દશ હાથ વિસ્તારના ક્ષેત્રને નારાયણક્ષેત્ર કહે છે. નદી અને સરોવરને તેની પવિત્રતા હોય છે આ પવિત્રતાને જોઈ શકાતી નથી, સાંભળી શકાતી નથી, સિદ્ધ કરી શકાતી નથી પણ અનુભવી શકાય છે. હિમાલયની નદીને કિનારે શાંત ભાવે બેસીએ તો તેની પવિત્રતા બેસનારના ચિત્તમાં સંક્રાંત થાય જ.

૪. નાદ : પાર્વતીની આ નાની બહેનોનું ચોથું તત્ત્વ છે - નાદ. હિમાલયની કોઈ નદી નાદ વિનાની હોઈ શકે નહિ. હિમાલયના કોઈ પણ સ્થળે જાઓ કોઈ ને કોઈ નદીઓનો નાદ સંભળાયા જ કરે! આ નદીઓનો પ્રવાહ પ્રચંડ વેગથી જ વહે છે અને શિલાઓ, ખડકો સાથે સતત અથડાયા કરે છે એટલે નાદની ઉત્પત્તિ થાય જ છે. હિમાલયની નદીઓમાં માત્ર સ્નાન જ નથી કરવાનું,

હિમાલયની નદીઓનાં માત્ર દર્શન જ નથી કરવાનાં; પણ હિમાલયની નદીઓનું શ્રવણ પણ થવું જોઈએ. નદીના નાદનું શ્રવણ પણ કશું આપી દે છે. તેમનું શ્રવણ પણ સ્નાન-દર્શનની જેમ પાવનકારી છે ગંગાસ્નાન, ગંગાદર્શનની જેમ ગંગાનાદશ્રવણનું પણ માહાત્મ્ય છે. હિમાલયમાં બધી જ નદીઓ માટે ‘ગંગા’ શબ્દનો પ્રયોગ થાય છે આ નદીઓના નાદમાં સામગાન સંભળાય છે, આ નદીઓના નાદમાં વેદમંત્રોનો ઘોષ સંભળાય છે, આ નદીઓના નાદમાં અનાહત નાદ સંભળાય છે અને આ નદીઓનો નાદ ભાવકને નાદાતીત ભૂમિકાએ પહોંચાડી દે છે!

પ. વેગ : હિમાલયની આ ગંગાઓનું પાંચમું તત્ત્વ છે - વેગ. હિમાલયમાં ભાગ્યે જ કોઈ એવા જળપ્રવાહ હશે જે મંદગતિથી વહેતા હોય. અહીં તો વહેવું એટલે વેગથી વહેવું. આ વેગને નીરખો, આ વેગને સાંભળો, આ વેગને જાણો અને માણો, આ વેગ સાથે વહો, આ વેગ સાથે એકાકાર થઈ જાઓ આ વેગ તમને સ્થિર કરી દેશે! આ વેગ ચિત્તના વેગને મંદ અને આખરે સ્તબ્ધ કરી દેશે!

જેમ કોઈ પણ સધવા સ્ત્રી, પાંચ તત્ત્વોથી શોભે

છે, કપાળે ચાંદલો, ગળામાં મંગળસૂત્ર, કરમાં કંકાણ, શિર પર લાંબા વાળ અને સેંથામાં સિંદૂર તેમ હિમાલયની નદીઓ આ પાંચ તત્ત્વોથી શોભે છે - નિર્મળતા, શીતળતા, પવિત્રતા, નાદ અને વેગ!

ચાંદની રાત્રે, સૂર્યપુત્રી, કૃષ્ણપ્રિયા કાલિન્દી યમુનાના પ્રવાહથી સાવ નજીક એક ખડક પર બેઠા બેઠા, જાણે સાવ ખોવાઈ ગયો. પામી લેવા કરતાં ખોવાઈ જવું ભલું! પામી લેવાની દોડ દ્વારા કંઈ પમાતું નથી. હાથમાં ફક્ત ચપટી રાખ બચે છે ખોવાઈ જવાય તો પામી જવાય છે. યમુના મહારાણી, અહીં તો સાવ નાનાં છે, બાલિકા છે. મહારાણી તો તેઓ વૃંદાવન-મથુરા પહોંચે ત્યારે બનશે અહીં તો બાલિકા છે.

તેમની નિર્મળતાએ ચિત્તને નિર્બળ બનાવ્યું, તેની શીતળતાએ મને શીતળતા આપી, તેમની પવિત્રતાએ મને પવિત્રતાનો સ્પર્શ આપ્યો, તેમના નાદ અને વેગને જોઈને, સાંભળીને, અનુભવીને આઠે અંગમાં આનંદ વ્યાપી ગયો.

લાંબો સમય આમ જ વીતી ગયો. આખરે હું, એ આનંદ સભર અવસ્થામાં જ પથારીમાં લપાઈ ગયો.

(ભૂતળ ભક્તિ પદારથ મોહું પાન નં. ૨૫ ઉપરથી ચાલુ)

પ્રકારનો ત્યાગ કર્યો, બલિદાનો આપ્યાં.

હવે જ્યારે આઝાદ થઈ ગયા છીએ ત્યારે બધા ભારતવાસીઓ કેમ આબાદ બને, બધાંનું ભલું કેમ થાય એ “સર્વોદય” સિદ્ધ કરવા પ્રયત્ન કરવો એ જ સાચી ભક્તિ.

આવી ભક્તિ કરનારે કેવા થવું તે માટે ગંગાસતીએ ઉત્તમ રસ્તો બતાવ્યો છે.

“ભક્તિ રે કરવી તેણે રાંક થઈને રહેવું રે,
મેલવાં અંતરનાં અભિમાન રે...”

જેણે રાંકની સેવા કરવી છે, તેણે પોતે સાદાઈ અપનાવવી જ પડે, નમ્રતા અપનાવવી જ પડે અને અંતરનાં અભિમાન છોડવાં જ પડે.

ઉત્તમ પ્રકારની સેવા કરે પણ અભિમાન રાખે તો ફળ મળે નહીં માટે અંતરનાં અભિમાન છોડીને જ સેવા કરવી...તમામ કામો પરમાત્માને અર્પણ કરવાં....

“મારે અર્થે કરે કર્મ, સત્યપરાયણ ભક્ત જે,
દ્વેષહીણ અનાસક્ત, તે આવી મુજને મળે”

ગીતા આ. : ૧૧-૫૫

જ્યાં શ્રી વિષ્ણુને નારદ મુનિએ પૂછ્યું કે “આપનો વાસ ક્યાં છે” ત્યારે જવાબ મળ્યો કે- નાહં વસામિ વૈકુંઠે, યોગીનાં હૃદયેપિ ચ મદ્ભક્તા યત્ર ગાયન્તિ, તત્ર તિષ્ઠામિ નારદ

મારો વાસ વૈકુંઠમાં નથી, યોગીઓના હૃદયમાં નથી, પણ જ્યાં મારા ભક્તો કીર્તન કરે છે ત્યાં છે. અત્યારના સંદર્ભમાં મારા ભક્તો સેવા કરે છે ત્યાં છે.

ભૂતળ ભક્તિ પદારથ મોઢું

- કીર્તિકુમાર ધ. મહેતા

નરસિંહ મહેતાનું એક સરસ ભજન છે.

“ભૂતળ ભક્તિ પદારથ મોઢું, બ્રહ્મલોકમાં નાહીં રે
પુણ્ય કરી અમરાપુરી પામ્યા, અંતે ચોરાસી માહીં રે”
હરિના જન તો મુકિત ન માગે, માગે જનમ જનમ અવતાર રે
નિત સેવા નિત કીર્તન ઔચ્છવ, નીરખવા નંદકુમાર રે”

આ કળિકાળમાં, આ સંસારમાં પરમાત્માની ભક્તિ કરનારા ભક્તને ઘણું ઊંચું સ્થાન મળ્યું છે. અગાઉના જમાનામાં મૂર્તિપૂજા પુરજોશથી ચાલતી ત્યારે પણ ભક્તિનો મહિમા હતો જ અને ઘણા સંતો ભક્તિ કરીને તરી ગયા.

પરમાત્મા વિષેની માન્યતામાં, તેમના વિષેની શ્રદ્ધામાં, મૂર્તિપૂજા, કીર્તન, ભક્તિને સ્થાન ઘણું હતું આજે પણ છે, પરંતુ ગાંધીજીએ થોડીક જુદી વાત કહી અને પોતે અમલ કર્યો. તેમણે કહ્યું કે, “સત્ય એ જ પરમેશ્વર છે.” પરમેશ્વર સત્ય છે તેના કરતાં સત્ય પરમેશ્વર છે એ આજના યુગમાં વધારે સમજી શકાય તેવું છે અને એના પાલનની આ યુગમાં વધુ જરૂર છે, તેમણે બીજું એ કહ્યું કે-

“મૂંગા દરિદ્રનારાયણોના અંતરમાં વસતા પ્રભુ સિવાય બીજા પ્રભુને હું નથી ઓળખતો” અને તેથી એવા દરિદ્રોની સેવા કરવી એ જ સાચી પરમેશ્વરની સેવા છે, પરમેશ્વરની ભક્તિ છે’ તેમ તેમણે કહ્યું અને કર્યું. ગાંધીજીએ વિવેકાનંદનો આ શબ્દ “ દરિદ્રનારાયણ” લીધો અને વિવેકાનંદની જેમ જ ગરીબોની સેવા ઉપર વધુ ભાર આપ્યો. આજે પણ રામકૃષ્ણ આશ્રમોમાં ભક્તિ, પૂજા, કીર્તન ઉપરાંત ગરીબોની સેવા માટે જ યુવાનોને તૈયાર કરાય છે.

ઈશુ ખ્રિસ્તે પણ ગરીબોની સેવા કરવા કહ્યું.
ગૌતમબુદ્ધે તો ખાસ કહ્યું કે-

“ન ત્વહં કામયે રાજયમ્ , ન સ્વર્ગમ્ ન પુનર્ભવમ્
કામયે દુઃખ તપ્તાનામ્ પ્રાણિનામ્ આર્તિનાશનમ્”

મને રાજયની કામના નથી, સ્વર્ગની કે પુનર્જન્મની પણ નથી. પ્રાણી માત્રનાં દુઃખ દૂર થાય એ જ મારી કામના

છે. ફક્ત મનુષ્યો જ નહીં પ્રાણી માત્ર....

ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે પણ જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, અનાસકિતયોગ પ્રબોધ્યો અને ભક્તિયોગ માટે તો આખો બારમો અધ્યાય જ બનાવ્યો. ગીતામાં ચાર પ્રકારના ભક્તો દર્શાવ્યા.

ચાર પ્રકારના ભક્તો, પુણ્યશાળી ભજે મને
આર્ત, જિજ્ઞાસુ, અર્થાર્થી, ચોથો પરંતપ.
તેમાં જ્ઞાની, સદા યોગી, અનન્ય ભક્ત શ્રેષ્ઠ છે,
જ્ઞાનીને હું ઘણો વહાલો, જ્ઞાની આત્મા જ જે મુજ

ગીતા આ. : ૭/૧૬-૧૭

આ ચાર પ્રકારના ભક્તોમાં જ્ઞાનીને શ્રેષ્ઠ ગણ્યો. પરંતુ એકલા જ્ઞાનથી પરમાત્મા મળે નહીં તે સમજાવતાં ગીતાના અગિયારમા અધ્યાયમાં વિશ્વરૂપ દર્શન બતાવતાં કહ્યું -

“ન વેદોથી, ન યજ્ઞોથી, નહીં દાને તપે નહીં,
દર્શન શક્ય આ મારું, જેવું આજે તને થયું”
અનન્ય ભક્તિએ તોયે આવી રીતે હું શક્ય છું,
તત્ત્વથી જાણવા જેવો પ્રવેશ મુજમાં થવો

ગીતા આ. : ૧૧-૫૩-૫૪

પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરવા હોય, તેમના વિશ્વરૂપનું દર્શન કરવું હોય તો વેદોનો અભ્યાસ, યજ્ઞો, દાન, તપ વગેરે કરતાં “અનન્ય ભક્તિ”થી એ વધુ શક્યતા છે.

આ અનન્ય ભક્તિ એટલે શું?....

અનન્ય ભક્તિ એટલે અનન્ય ચિત્તથી, ઉપાસના કરવી તે અને તે જો થાય તો શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે તેમ,
“અનન્ય ચિત્તથી જેઓ કરે મારી ઉપાસના
તે નિત્યયુક્ત ભક્તોનો યોગક્ષેમ ચલાવું હું”

ગીતા આ. : ૯-૨૨

અનન્ય ભક્તિ કરે, અનન્ય ચિત્તથી પરમાત્માની ઉપાસના કરે તેના ભક્તોનો તમામ વ્યવહાર પરમાત્મા સંભાળે છે.

નરસિંહ મહેતાએ સાચું કહેલું -

“હરિ હરિ રટણ કર, કઠણ કળિકાળમાં
દામ બેસે નહીં, કામ સરશે
ભક્ત આધીન છે, શ્યામ સુંદર સદા,
તે તારાં કારજ સિદ્ધ કરશે”....

પરમાત્માની ભક્તિ, કીર્તન, સાધુસંતોની સેવા વગેરે કર્યું ત્યારે નરસિંહ મહેતાનો બધો વ્યવહાર શ્રીકૃષ્ણે સંભાળ્યો.

ગાંધીજીએ પણ પોતાનું સર્વસ્વ સમાજને અર્પણ કર્યું, પોતાની માન્યતા મુજબ ગરીબોની, દલિતોની, હરિજનોની, રક્તપિત્તના રોગોની સારવાર કરી ત્યારે ગાંધીજીનો વ્યવહાર પણ પરમાત્માએ પૂરો કર્યો. ગાંધીજીને મન હરિનું રટણ એટલે ગરીબોની સેવા જ રહ્યું.

ગાંધીયુગના, વિનોબાજી, જયપ્રકાશજી, રવિશંકર મહારાજ, મીરાંબહેન, સ્વામી આનંદ, જુગતરામ દવે, બબલભાઈ મહેતા જેવા કાર્યકરો પણ અનન્ય ચિત્તથી રાષ્ટ્ર સેવામાં લાગી ગયા અને ઉત્તમ આદર્શ રજૂ કરતા ગયા. મધર ટેરેસાએ જીવનભર તરછોડાયેલા ગરીબોની સેવા કરી.

ગાંધીજીએ બીજી બે બાબતો પણ આપી -

સામૂહિક પ્રાર્થના અને સર્વધર્મ સમભાવ. વ્યક્તિગત મોક્ષ કરતાં સામૂહિક પ્રયત્ન કરી આખા સમાજને ઊંચે લઈ જવો તેમજ દરેક ધર્મ પ્રત્યે સમભાવ કેળવવો એ તેમની ઘણી મોટી દેણ છે.

હવે આજે ૨૧મી સદીમાં કેટલાક પ્રશ્નો થયા:

૧. પરમાત્માની સેવા કેવી રીતે કરવી?
૨. શું કીર્તન, જપ, મૂર્તિપૂજા, એના એ સ્વરૂપે જ ચાલશે?
૩. વ્યક્તિગત મોક્ષ કે સામૂહિક મોક્ષ?
૪. દરેક ધર્મ તરફ આદર કેવી રીતે કેળવવો?
૫. ગરીબોની સેવા, સમાજસેવા, રાષ્ટ્રસેવા - હવે આઝાદ ભારતમાં કઈ રીતે કરવી? ઘણું બધું કામ તો હવે સરકારે જ ઉપાડી લીધું છે.
- ૬ આ બધાને અંતે શું પરમાત્મા મળશે?

૭. આપણા યોગક્ષેમનો ભાર પરમાત્મા ઉપર કેટલે સુધી નાખવો? સમાજ ઉપર પણ ક્યાં સુધી બોજો નાખવો? જે સેવા કરે તેનો વ્યવહાર બધો કોણ ઉકેલશે? આવા બધા પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય જ-દરેકને માટે ઘણું લખી શકાય પણ કેટલીક બાબતો સ્પષ્ટ છે.

૧. જ્યાં સુધી ભારતમાં ગરીબી છે, અનારોગ્ય છે, અવૈજ્ઞાનિકતા છે, નિરક્ષરતા છે, અંધશ્રદ્ધા છે, સ્ત્રી-પુરુષ અસમાનતા છે, કોમી વેરઝેર, પ્રાદેશિકતા, સંકુચિતતા, ભાષાવાદ, ઊંચ-નીચ ભેદભાવ, આતંકવાદ, સામાજિક કુરિવાજો, દાણચોરી, નશાની બદી છે ત્યાં સુધી, એ બધાને દૂર કરવા જીવન સમર્પિત કરવું એ જ સાચી પરમાત્માની સેવા છે. એ જ સાચી ભક્તિ છે.

૨. એ કાર્ય કરતાં જેટલો સમય મળે તેમાં વ્યક્તિગત અભ્યાસ, ચિંતન, સ્વાધ્યાય કરીને આપણી શુદ્ધતા વધારતા જઈએ પણ ફક્ત કીર્તન નામ-સ્મરણ, મૂર્તિપૂજા કર્યા કરવાથી સમાજસેવા નહીં થાય.

૩. જ્યાં સુધી સમાજને આગળ લઈ જવામાં આપણે મદદરૂપ ન થઈએ ત્યાં સુધી ફક્ત વ્યક્તિગત ઊંચાઈનાં શિખરો સર કરવાનો અર્થ જ નથી.

૪. જે કામ કરીએ તે પ્રામાણિકપણે, નિષ્ઠાપૂર્વક કરીએ તથા તે કામ રાષ્ટ્રવિરોધી નથી તેનો ખ્યાલ રાખીએ.

આ જ સાચી ભક્તિ, આ કરવાથી જ વ્યક્તિગત મોક્ષ તથા સમાજને આગળ લઈ જવામાં સહાયરૂપ બની શકીશું. બાકી એકલા કીર્તન, નામસ્મરણ અગર જપથી વ્યક્તિગત મોક્ષની દિશામાં ગતિ થાય પણ સમાજ ત્યાંનો ત્યાં રહે. ૨૧મી સદીમાં સામાજિક પ્રગતિ મહત્વની બની રહેવાની. જો રાષ્ટ્ર આખું આગળ નહીં વધે તો છૂટાછવાયા લોકોના વ્યક્તિગત મોક્ષથી ફક્ત અલ્પ ફાયદો થશે.

આપણે ગુલામ હતા ત્યારે સ્વતંત્રતા મેળવવી એ જ આદર્શ હતો અને એ માટે અનેક લોકોએ અનેક અનુસંધાન પાના નં. ૨૩ ઉપર

શાંતિ

જ્યાં શાંતિ છે, ત્યાં સુખ છે. શાંતિ વિના સુખ સંભવતું નથી. અજંપો, ગુસ્સો અને ઉશ્કેરાટ. આ ત્રણેય શાંતિમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. સાદું જીવન શાંતિ તરફ લઈ જાય છે. તૃષ્ણાઓ શાંતિની શત્રુ છે. જેટલી વધુ ઈચ્છાઓ સેવશો, તમારું મન બેચેન બનશે એટલે શક્ય તેટલી ઈચ્છાઓને ઘટાડો. જેટલો ઈચ્છાનો વધારો તેટલો જ તમારા મનના અજંપાનો વધારો. જ્યાં અજંપો હોય ત્યાં શાંતિ કેવી? ઈચ્છા સંતોષાતી નથી તો એ ક્રોધમાં પરિણમે છે અને પછી ક્રોધમાંથી પેદા થાય છે - રાગ અને દ્વેષ.

શાંતિનો બીજો ઉપાય છે - ક્ષમાપના અને વિસ્મરણ. અપમાન-ઈજા થયાં હોય તો ભૂલી જાઓ. એને માથા પર ચઢવા ન દો. એને ભૂલી જાઓ. તમારા મનને એ વળગવા ન દો. બદલાનો તો કદી વિચાર જ ન કરશો. જેવા સાથે તેવા થવામાં તમારા મનની શાંતિ ગુમાવશો. જતું કરો, બસ, જતું કરો. જેટલો મોટો તમારો અહં, તેટલી મોટી તમારા મનની અશાંતિ. મન તમારું જેટલું સીધું-સરળ, તેટલી વધુ શાંતિ તમારી. વધારે માન, આદર, સત્તા, પદ -મોભો મેળવવા જતાં વધુ અજંપાને નોતરશો. શાંતિ ખપતી હોય તો જરૂરિયાતોને ઘટાડો. ઈચ્છાઓ પર કાપ મૂકો.

ભૂતકાળને ભૂલી જાઓ. એને વાગોળ્યા ન કરો. ભવિષ્ય માટે તરફડિયાં ન મારો. વર્તમાનમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક, નિઃસંગ બનીને જીવો તો જ તમે શાંતિ

પામશો. શાંતિ તો સદા મોજૂદ જ હોય છે, ક્ષણ માટેય એ ક્યાંય ભાગી જતી નથી. એના સ્થાને એ છે જ. પરંતુ આપણે એના પર અજંપો લાદી દઈએ છીએ. બાકી આ દુનિયામાં શાંતિ તો બેઉ કાંઠે છલોછલ ઊભરાતી વહે છે. એ સદા કાળ સર્વત્ર છે જ. આવી સદા સ્થિત પૂર્ણ શાંતિ સાથે એકાકાર બનો, એની સાથે સુમેળ સાધો. શક્ય બને તો શાંતિ પેદા કરો અને શાંતિમાં અભિવૃદ્ધિ કરો.

કદાચ આપણી સાથે આપણે શાંતિમાં હોઈએ, પરંતુ બેચેન લોકોના સંપર્કમાં આવવાથી ક્યારેક અશાંતિનો ચેપ લાગે છે. અશાંતિ આપણા પર લદાય છે. આપણે કાંઈ જગતને તો બદલી ન શકીએ, બધા લોકોના સ્વભાવને તો બદલી ન શકીએ. આપણે તો આપણી જાતના માલિક. તમે તમારું પરિવર્તન કરી શકો. કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સંતુષ્ટ રહો. બસ, આનંદ જ આનંદ. જે બને તે બનવા દો ! ઈશ્વરેચ્છામાં પ્રફુલ્લ રહો અને સુખ અનુભવો. કારણ વગર તે કશું બને નહીં. જે કાંઈ થાય તે સારા માટે જીવનનું આ તત્ત્વદર્શન જ શાંતિ સ્થાપી શકશે.

શાંતિ અખૂટ-અપાર ઝરો છે. એનાથી તમારી જાતને દૂર લઈ જવાનો અર્થ છે - અસ્વસ્થતા અને અજંપાની અવસ્થા નોતરવી. તમારું અનુસંધાન પરમતત્ત્વ સાથે રાખો અને પછી શાંતિ તમારા ભણી આવી પહોંચશે અને તમે પરમાનંદ પામશો.

□ 'નિત્ય સ્વાધ્યાય'માંથી સાભાર

યોગાચાર્ય BKS આયંગરનું દેહાવસાન



ભારત સરકાર દ્વારા પદ્મશ્રી પદ્મભૂષણ અને પદ્મવિભૂષણ એમ ત્રણ વખત ગૌરવપ્રદ સન્માન પ્રાપ્ત કરનાર એકમાત્ર યોગાચાર્ય આદરણીય શ્રી BKS આયંગરનું દેહાવસાન ૨૦મી ઓગસ્ટના રોજ તેમના નિવાસ સ્થાને પૂના ખાતે થયેલું છે. તેમની ઉંમર ૯૬ વર્ષની હતી.

હજુ થોડા જ દિવસો પૂર્વ ભારતના વર્તમાન રાષ્ટ્ર પ્રમુખશ્રીના વરદ હસ્તે પદ્મવિભૂષણનું સન્માન પ્રાપ્ત થયું ત્યારે ANTV ઉપર Walk Talk Showમાં પોતાનો સાક્ષાત્કાર આપતાં તેમણે કહેલું “યોગ નબળા, દુર્બળ અને સહનશીલતા વગરના લોકો માટે નથી.” તેમણે કહ્યું, “આનંદથી જીવો અને ગૌરવ સાથે મૃત્યુ પામો. જીવન એક કર્તવ્ય છે. ત્યાગનો અર્થ કર્તવ્યહીનતા નથી.”

તેઓનો જન્મ દક્ષિણભારતના વર્તમાન તમિળનાડુ રાજ્યના એક ખૂબ નાનાં ગામમાં થયેલો. આઠેક વર્ષની ઉંમરમાં તેમને T. B. થયો હતો. લકવાને કારણે ચાલવાનું દુષ્કર હતું. કુપોષણને કારણે બીજા અનેક શારીરિક વ્યાધિનું તેઓ ઘર હતા. કોઈનાં સૂચનથી તેમનાં માતાપિતા તેમને ચેન્નઈના સુપ્રસિદ્ધ યોગગુરુ શ્રીમાનુ દેશીકાચાર્યજી પાસે મૂકી ગયેલાં. ત્યાં તેઓએ દશવર્ષ સુધી ખૂબજ કષ્ટ સહન કરીને યોગાસનો, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, મુદ્રા, બંધ વગેરે હઠયોગનો અભ્યાસ કર્યો. પાછળથી તેમના ગુરુદેવની આજ્ઞાથી તેઓ પૂના આવીને મહારાષ્ટ્રમાં સ્થાયી થઈને રહ્યા.

આંતરરાષ્ટ્રિય યોગ પરિષદનું પ્રથમ આયોજન

ભારત સરકારના પર્યટન વિભાગના કમીશનર શ્રી બી. કે. ગોસ્વામીજી (IAS) દ્વારા હૃષીકેશમાં હોટલ ગંગાકિનારે ખાતે આયોજવામાં આવ્યું હતું. ત્યાં તેમને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવેલો કે જે લોકો હઠયોગ કરે તેમણે ખોરાક શું ખાવો જોઈએ? તેઓ ખૂબ જ આકળા અને આકોશથી ભરાઈ ગયા હતા. તેણે કહ્યું; “યોગ શિક્ષકોને ખાવાનું મળે છે? હું બે મુઠ્ઠી ચોખા મેળવવા માટે પાંચમાઈલથી આઠમાઈલ ચાલીને યોગ શિખવવા જતો. આ ચોખાને પલાળીને તેને પથ્થર ઉપર પીસી નાખીને તે ધોળવું જ પીતો હતો. તેને ગરમ કરવા કે તેમાં સ્વાદ ઉમેરવા મારી પાસે મીઠું (SALT) પણ ન હતું અને તમે પૂછો છો શું ખાવાનું? જે પચાવી શકો, જે સુવિધાથી મળે, જે મહેનતથી મળે તે ખાઓ. શાકાહારી બની રહો. “વળી તેમણે કહ્યું,” મેં કોઈ દિવસ બગાસું ખાધું નથી. નસકોરાં બોલાવતો નથી. મને ઊંઘની સભાનતા છે..... લોકો કહે છે કે આયંગર બહુ ક્રોધી છે. ગાળો દે છે; લાતો મારે છે. પરંતુ શિક્ષણમાં સરળતા હોય તો શિક્ષણ કાચું રહે; માટે જ ટીપી ટીપીને શિખવું છું.” તેઓ સર્વાંગ આસનમાં લોકોના પગ દિવાલોમાં ટીંગેલી રીંગમાં અને હલાસનમાં ખુરશીઓ સાથે દોરડાંથી પગ બાંધીને તે જ અવસ્થામાં રહેવા માટે બાધ્ય કરતા. પશ્ચિમોત્તાન આસનમાં વિદ્યાર્થીની કમર ઉપર પહેલાં બેસી જાય, પછી જબરું વજન રાખીને તેમને બાંધી દે. તેઓ કહેતા હઠયોગનો વળી બીજો અર્થ શું થાય? પોતાના જ વક્તવ્યમાં તેમણે કહ્યું “જે લોકો મને સમજે છે, તેઓ B એટલે બ્યુટીફુલ, K થી નોલેજ અને એટલે S શાંતિપ્રિય એમ કહે છે.”

આજે સમગ્ર વિશ્વમાં આયંગર યોગના નામે પ્રખ્યાત યોગ પ્રશિક્ષણ આ જ પ્રમાણે શિખવવામાં આવે છે; અને ખાસ કરીને દરિયાપારના દેશોમાં તેમનું નામ યોગ ક્ષેત્રે સૌથી વધુ પ્રભુત્વ ધરાવે છે. તેમનું પુસ્તક LIGHT OF YOGA વિશ્વમાં ખૂબ જ ખ્યાતિ પામ્યું છે.

પૂનામાં એક સાધારણ ઘરમાં તેઓ સમગ્રજીવન રહ્યા. સાધારણ માણસ જેવું પરંતુ અસાધારણ જીવન જીવીને જીવનસુગંધ પ્રસરાવી ગયા. એ વિરલ આત્માને પ્રણામ.

- સંપાદક

Review from Devotees

Namo Narayan!

The prayer must be continued. -Anandmayi Ma
How privileged we are that you graced our home Prem-Kunj and showered us with your love, your simplicity, Your wisdom words and your amazing motto 3A (Adopt, Adjust, Accommodate)!

Vimal and i can not describe in words the joy we experienced being with you, spend time with you, listening to your most melodious music, Manglam bhajan, smiled at your humor way of explaining "Honey", "Sweet Heart", "MYOB" and above all, your so many "ities" teaching.

We personally can share one instant that one day we served you cold food and asked for the forgiveness. Swamiji your answer was so incredible that, in this world people don't get food and you are talking hot and cold food. You said "Bhave hi vidyate devo" Swamiji explain that there is great power in personal feeling.

Mirabai drank poison considering it is Gods Prasad. He said everything depends on one's attitude.

Last two weeks we have learned quite a bit and we will try to adopt whatever we can from Shiv Mahima, Yoga, Pranayama and Bhagwat Katha. Here also we would like to share which we like it very much. Question: What is the secret of Bhakti? Swamiji answered: Any work you do and everything you do, Do for Supreme Lord, and that is Bhakti. "Think positive, Speak positive and Act positive." This is Bhakti!

Swamiji our Ashram communication is Excellent. Received CD in Bhopal and Ravi will bring it back. Everyone is conveying Pranam.

Have a safe journey back to Ashram.

With joy, Sodhani family.

Om Namo Narayana! Hari Om!!

Sadar Vandana in Lotus feet of Bhagvat Swaroop Pujya Swami Ji.

I echo every one's feeling. Past two weeks NJ's Devotees were poured with Sadguru's grace and Param Kripalu Parmata's blessings.

Pujya shree Swami Ji's Titiksha on the very first day has taught us the lesson, tiring and delayed journey from Toronto to NJ and but keeping him up with the set Agenda was amazing - Bixsha at our home, Meeting Sri Umeshbhai and Pujya Sri Swamiji followed by starting Program at Sri Sanatan Mandir.... dealing with NJ's traffic and distances did not bother him at all.

As time permitted Shah family attended Satsangs and Yoga classes at Sri Sanatan

Mandir as well as Shree BSS, as always we learnt something new every day.

I look back and feel, we are blessed and fortunate indeed to build close circle of such good friends and extended family members, where each one has same goal, "to learn, to improve and to serve".

Amit and I are thank you Pujya Shree and you and organizers of both institutes. We are very glad to be an instrument in Pujya Shree's SEVA for the mankind and look forward to serve in the future as Shree Sadguru bring such opportunities to us.

Sadar Vandana!

Hari Om Tatatsat Jay Guru Datta!

Shah Family, Lodi, NJ

Respected Swami Ji

Namo Narayana and Pranam

We were very blessed with your teachings. Here is the report you requested. Vimal ji and Pappu Bahen have already sent the photographs from the katha to you.

Bharat Sevashram Sangha, New Jersey organised 8 day Shrimad Bhagvat Katha from

August 10 2014 – Aug 17, 2014. The last day of the Katha was on the auspicious day of Bhagvan Krishna's birthday (Janmashtami). Discourses on shrimad Bhagvat were given by Pujya Swami Adhyatmanand Ji primarily in English and were also mixed with Hindi, Gujrati, Bengali, Kannada and Telgu to accommodate devotees from who spoke different languages. Swami Adhyatmanand Ji enlightened life of devotees with his

discourses and explained with many interesting examples that if we are able to see God in whatever we see then we are blessed. Srimad Bhagvat shows the royal path of liberation from bondages of human life. Swami ji explained that "you are the problem and you are the solution". We should learn to love everyone do good to others as we have no idea when you will leave this world.

During the entire week Swami ji also conducted Shivanand Yoga classes every morning. The

Namo Narayanaya,

Dearest Blessed Swamiji,

Thank you for Your visit to kula-kamala-yoga.

The students and community at kula kamala receive the greatest benefit from Your Presence and Your Teachings on Peace and on Yoga Nidra.

As you know there were several students present this year who are currently living with cancer. After the program, many of them shared with me that the Yoga Nidra practice touched

Dear Pujya Swami Adhyatmanandji,
Om Namoh Narayana!!

Thank you for another wonderful visit to Shri Sanatan Mandir in Parsippany.

We are so blessed to have the opportunity to learn yog and spirituality first hand from you. We don't know how to thank you enough for all that you do for us. You showered us with your grace by offering five sessions of both yog and satsang.

The topic of our satsang program was Shiv Mahima which we felt was appropriate for the holy month of Shravan. You asked me if we were interested in Shiv Puran or Shiv Mahimna Stotra. My answer was - please decide what you feel is good for us. And you decided to cover both topics - You provided a unique insight for each verse of Shiv Mahimna Stotra but linked it with important Shiv Puran stories in order to give us a holistic "Shiv experience". You also provided specific illustrations in various languages so that everyone can understand difficult spiritual teachings. The prayers and kirtans raised everyone's consciousness to prepare them to receive and absorb your

unique and scientific way of teachings by Swami ji attracted more and more students every day. Swami Ji not only attracted adults but also youth by his intelligence and knowledge.

Bharat Sevashram Sangh and all devotees are profoundly thankful to Swami Adhyatmanand Ji to bless us with his teachings that are applicable to daily life and his love.

Once again thank you for everything.

Umesh Shukla

them deeply and allowed them to relax fully for the first time in a long time. All of the students commented on Your kindness, Your gentle humor and Your ability to bring us all together in Grace. We are all so grateful for Your presence in our lives. Every time you visit us we are elevated to a new level of awareness. We are Eternally Thankful for You.

In Loving Service,

Sudha, Ed & everyone at kula-kamala-yoga,
Toms River, NJ.

messages. Five days went very quickly and we came out better prepared to appreciate Shiv Mahima which is of course impossible for anyone to fully understand. The learning is a continuous process and our appetite has been wetted to "dig deeper".

The yog sessions at 7 AM in the morning exceeded all our expectations. I was astonished to find 35 people quietly waiting on their yog mats for Pujya Swamiji to arrive. There were people of different levels of flexibility and experience. Your systematic and disciplined approach helped everyone in renewing and deepening their yog experience. We also appreciated your emphasis on Pranayam which is not adequately covered in traditional Yoga lessons.

We want to thank Sewakji for organizing Pujya Swamiji's program, Tejal and Amit Shah for being local program coordinators and Pappu and Vimal Sodhani for being gracious hosts during Pujya Swamiji's stay in Northern NJ. Their selfless dedication made the program highly successful. On behalf of the temple, I am very thankful to all of them.

In divine service, Ajit and Ila Kothari

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ :

● ઓગસ્ટ ૧ : નાગપંચમીના પવિત્ર પર્વે આશ્રમના પંડિતજીઓએ વિધિવત્ નાગદેવતા નું પૂજન કર્યું, જેમાં મોટી સંખ્યામાં ભાવિક ભક્તોએ હાજર રહી દર્શનનો લાભ લીધો.

● ઓગસ્ટ ૧૦ : રક્ષાબંધન અને રાખડી પૂનમના પવિત્ર દિવસે સવારે સમસ્ત ઔદિચ્ય બ્રહ્મસમાજના ભૂદેવો શિવાનંદ આશ્રમમાં ઉપાકર્મ - યજ્ઞોપવીત પરિવર્તન નિમિત્તે પધાર્યા. વૈદિક મંત્રોચ્ચાર અને સનાતન પારંપારિક વિધિવિધાનપૂર્વક સૌ 'દ્વિજ' સમાજ કૃતકૃત્ય થઈને ગયો.

● ઓગસ્ટ ૧૫ : સ્વતંત્ર ભારતના ૬૮મા સ્વાતંત્ર્ય પર્વ નિમિત્તે આશ્રમમાં સવારે ૭ કલાકે ધ્વજવંદનનો કાર્યક્રમ યોજાયો. શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણભાઈ ઓઝાના હસ્તે ધ્વજરોહણ થયા પછી સમૂહ રાષ્ટ્રગાન ગાવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે નારાયણગુરુ વિદ્યાલયના શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ, વિદ્યાર્થીનીઓ, આશ્રમના ભક્તો અને યોગપ્રેમીઓએ હાજર રહી સમગ્ર વાતાવરણને દેશભક્તિના રંગે રંગી દીધું. શ્રી અરુણભાઈ ઓઝાએ ખૂબ પ્રેરણાસ્પદ ઉદ્બોધનમાં જણાવ્યું કે ભારતને વિશ્વગુરુના સ્થાને જોવા વિશ્વ આતુર છે ત્યારે દેશવાસીઓએ પ્રબળ પુરુષાર્થ કરવાની જરૂર છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ ગુરુપરંપરા તથા સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથાથી અનેક આઘાત-પ્રત્યાઘાત થયા છતાં જીવિત છે કે જેમા આપણી સંસ્થા જેવી સંસ્થાઓનું પણ આગવું યોગદાન રહ્યું છે, માટે વધુ સક્રિય થઈ આશ્રમની પ્રવૃત્તિને વ્યાપક સ્તરે લઈ જઈએ તેઓએ ભૂતપૂર્વ માનદ્ મંત્રીઓને શ્રદ્ધાંજલિ સમર્પિત કરી.

આ દિવસે સાંજે જીવનસંઘ્યા વૃદ્ધાશ્રમમાંથી ૭૦ જેટલા વૃદ્ધો આશ્રમમાં આવ્યા. સર્વે વૃદ્ધોને પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યું. આ સમગ્ર પ્રસંગ ખૂબ જ ઉત્સાહ અને ઉમંગ સાથે સંપન્ન થયો.

● ઓગસ્ટ ૧૭ : જન્માષ્ટમીના રોજ રાત્રે ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦ સુધી ડો. જયંત વસાવડાના સ્વરગુજન હાટકેશ ગ્રુપના કલાકારો દ્વારા ભક્તિસંગીતનો કાર્યક્રમ આયોજાયો. કલાકારોએ સમગ્ર ભાવિકોને મંત્રમુગ્ધ કરી દીધા અને મહારાત્રીના મહાલય સમયે સૌ ભક્તોને શ્રીકૃષ્ણ રસમાં તરબોળ કર્યા. શ્રીકૃષ્ણ જન્મોત્સવની આરતી-પ્રસાદ નું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.

● ઓગસ્ટ ૨૩ : પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજના છઠ્ઠા મહાસમાધિ પર્વ નિમિત્તે વિશેષ પાદુકા પૂજન, સત્સંગ, દરિદ્ર નારાયણ સેવા તથા ભંડારાનું આયોજન થયું.

● ઓગસ્ટ ૨૪ : શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શાસ્ત્રી શ્રી વિનોદ પંડ્યાજી મહારાજના વ્યાસાસને નિત્ય સાંજે શ્રીશ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિ પીઠ ખાતે તા. ૨૭ જુલાઈ, શ્રાવણ સુદ એકમથી પ્રારંભ થયેલી શ્રી શિવમહાપુરાણ કથાની પૂર્ણાહુતિ થઈ. તેમાં નિત્ય મોટી સંખ્યામાં ભાવિક ભક્તોએ હાજર રહી કથાશ્રવણનો લાભ લીધો.

● ઓગસ્ટ ૨૫ : પવિત્ર શ્રાવણ માસની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે હોમાત્મક લઘુરુદ્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં ૧૨ દંપતીઓએ લાભ લીધો. સાંજે શ્રીફળ હોમ થયા બાદ શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના ભવ્ય શૃંગાર દર્શન ઉપરાંત બરફના અમરનાથ ભગવાનનાં દિવ્ય દર્શન અને ભસ્મ આરતી બાદ ૧૧૦૦થી વધારે ભક્તો ભંડારાનો મહાપ્રસાદ પ્રાપ્ત કરવા સદ્ભાગી થયા.

● ઓગસ્ટ ૨૯ : ગણેશચતુર્થીના પવિત્ર પર્વ નિમિત્તે આશ્રમના શ્રી ગણેશ મંદિરમાં વિશેષ પૂજા માટે ભક્ત મહેરામણ ઊભરાયો, તે જ પ્રમાણે આગલા દિવસે કેવડા ત્રીજ (શ્રી હરતાલિકા ત્રીજ)ની પૂજા પણ ખૂબ જ ઉત્સાહથી સંપન્ન થઈ.

શ્રાવણ માસની ઉજવણી : શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પવિત્ર શ્રાવણ માસની ઉજવણીનો આરંભ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવની પૂજા-અર્ચના અને શ્રી શિવમહાપુરાણ કથા સાથે થયો. ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિર નિત્ય ભક્તોથી ઊભરાતું રહ્યું. પવિત્ર શ્રાવણ માસ દૈનિક રુદ્રાભિષેક પૂજાઓ, ષોડશોપચાર પૂજાઓ, અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્ર, સવાલક્ષ બિલ્વપત્રોની અર્ચના, પાર્થિવેશ્વર મહાદેવ પૂજાઓ, ઉપરાંત સોમવારે વિશેષ શૃંગાર આરતી અને રાત્રે પ્રહર પૂજાઓ સાથે ઊજવાયો. જે દરમ્યાન વિવિધ ઉત્સવોના આયોજન સમયે વિશેષ શૃંગારદર્શનનું પણ આયોજન કરવામાં આવેલ હતું.

આશ્રમમાં પ્રવૃત્તિઓ તથા કાર્યક્રમ : આશ્રમમાં નિયમિત રીતે યોગવર્ગો, પ્રારંભિક યોગસત્રો, યોગ દ્વારા રોગનિવારણ, રેઈકી વર્ગો, દર ગુરુવારે પાદુકાપૂજન, દર શુક્રવારે દુર્ગા સપ્તશતી પારાયણ, દર શનિવારે સુંદરકાંડ પારાયણ (સમૂહમાં), દર રવિવારે સવારે વિશેષ સત્સંગ, મૃત્યુંજય મંત્રજપ, દરરોજ રાત્રે સત્સંગ, દર પહેલા રવિવારે દરિદ્રનારાયણ સેવાર્થે અનાજ વિતરણ, દર મહિનાની ત્રીજ તારીખે દરિદ્રનારાયણને ભોજન સેવા, દર મહિનાની પૂનમે શ્રી સત્યનારાયણ વ્રતકથા, શ્રી લલિતા સહસ્રનામપારાયણ, દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે શ્રી ગાયત્રી યજ્ઞ વગેરે કાર્યક્રમો સદૈવ ઉત્સાહપૂર્વક કરવામાં આવે છે.

પૂ. સ્વામીજીનો પરદેશયાત્રાનો વૃત્તાંત

● શાલોટ (નોર્થ કેરોલિના), ૭ જુલાઈથી ૧૦ જુલાઈ : શ્રીમતી ભવાની સરકાર અને શાંતનુ સરકારે દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યું. સત્સંગ તેમને ત્યાં, શ્રીમતી રમાબાઈ શેનોય અને શ્રીમતી ઈલા તથા શ્રી પરેશ પટેલને ત્યાં થયા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃદ્ધો માટે ‘આશિયાના’ નામક સવારથી સાંજ સુધી આરામ, રમતગમત, મનોરંજન, મેડિકલ ચેકઅપ માટેના ભવનનું ઉદ્ઘાટન કર્યું.

● મિલ્વોકી (વિસ્કોન્સિન), ૧૦ જુલાઈથી ૧૩ જુલાઈ : પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ તેમની સૌથી પ્રથમ અમેરિકન યાત્રામાં મિલ્વોકી આવ્યા હતા. અહીં ત્રણ મહિના રોકાયા હતા, સવારે યોગાસનો શીખવતા હતા, સાંજે વેદાંત પ્રવચનો કરતા હતા. ત્યારનાં વર્તમાનપત્રો અને રેડિયો સ્ટેશને તેમના ઉપદેશોનું પ્રસારણ કર્યું હતું.

શ્રીમતી અપર્ણા અને શ્રી હરિ રાઘવાચારીલુ આપણા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના યોગશિક્ષક સ્નાતક છે, તેમના દ્વારા આયેજિત પ્રવચનો જૈન ભવનમાં થયાં. ગુરુપૂર્ણિમાના પવિત્ર દિવસે તેમના નિવાસસ્થાને શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન આયોજાયું, તેમાં યમુનાનગરના ભક્તો શ્રીમતી અને શ્રી સુરેન્દ્રવાસુદેવા પણ જોડાયા. અહીંથી પૂજ્ય સ્વામીજી રવિવાર તા. ૧૩ની વહેલી સવારે શિકાગો ગયા.

● શિકાગો, જુલાઈ ૧૩થી જુલાઈ ૨૬ જુલાઈ : એટલાન્ટા પછી પૂજ્ય સ્વામીજી શિકાગો પધાર્યા. અહીંના સુપ્રસિદ્ધ હિન્દુ મંદિર ઓફ ગ્રેટર શિકાગોમાં સ્વામીજીનું યોગસત્ર દરરોજ સવારે ૬.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી આયોજાયું. સાંજે અરવિંદ કેન્દ્ર, ગાયત્રી તપોભૂમિ અને હરિભક્તોને ત્યાં તથા હરિઓમ મંદિરમાં સત્સંગ આયોજાયા. પૂજ્ય સ્વામીજી BAPSના શિકાગો મંદિરનાં દર્શને પણ ગયા. સૌ સંતોને મળી આનંદ થયો. કાર્યક્રમોનું આયોજન ડો. મિનલ અને ડો. ભરતભાઈ નાયકે કર્યું.

● બ્લુમિંગટન - ઈન્ડિયાના, ૧૬ જુલાઈ થી ૧૯ જુલાઈ : શ્રીશ્રી દલાઈ લામાજીના આશ્રમમાં અત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનો આયોજાયાં. મંદિરના વરિષ્ઠ લામાએ આંખોમાં હર્ષાશ્રુ સાથે સ્વાગત કર્યું; અને દર વર્ષે પધારવા માટે નિમંત્રણ આપ્યું. વિશાળ સંખ્યામાં અમેરિકન પ્રજાએ પૂજ્ય સ્વામીજીનાં ઉદ્બોધનોનો લાભ લીધો. કાર્યક્રમનું આયોજન શ્રી દિનેશ પટેલે કર્યું.

● ટ્રોય - મિશિગન, ૧૯ જુલાઈ થી ૨૪ જુલાઈ : દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમેરિકાનું આ મથક છે, અધ્યક્ષ શ્રી અનિલ લાલ અને શ્રીમતી મીરાં લાલ દ્વારા કાર્યક્રમોનું આયોજન થયું. અહીંના ‘ભારતીય ટેમ્પલ’નો પાયો પૂજ્ય સ્વામીજીએ

નાખ્યો હતો. આમ, પૂજ્ય સ્વામીજી અહીંના આ સમાજનું અવિભાજ્ય અંગ છે. પ્રાતઃકાળે યોગાસનો ઉપરાંત સાંજે શ્રી રામચરિતમાનસ, ઉપનિષદ અને ગીતાવિષયક પ્રવચનો થયાં.

ટ્રોય ખાતે શ્રી દીપક લુંગાની નામનો સાત વર્ષનો દીકરો સત્સંગમાં આવ્યો ત્યારે પોતાના બગીચાના Fresh Mint - તાજા ફુદીનાનાં પાનનાં વીસ પેકેટ લાવ્યો. ચોખ્ખાં મોટાં મોટાં પાન અને સુંદર જીપલોકમાં ભરેલાં આ પેકેટ પૂજ્ય સ્વામીજીના ચરણે ધર્યાં, કહ્યું પચાસ સેન્ટ (અડધો ડોલર)માં આ વેચવા માગું છું. તેની આવક ભારતનાં બાળકોની સેવામાં મારી વિનમ્ર ભેટ અને લોકોએ આ દશ ડોલરની વેચાણકિંમત સામે એકસો સાડત્રીસ ડોલર આપ્યા. ‘દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ’ની સેવામાં આ યાત્રામાં મળેલું આ સૌથી પવિત્ર દાન અને સન્માન છે. તેને પૂછ્યું, તને આવું કોણે શીખવ્યું. તેણે કહ્યું; મને જ વિચાર આવ્યો. માતાપિતાના સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિનું આ શ્રેષ્ઠ દર્શન હતું.

● ટોલિડો-ઓહાયો, ૨૪ જુલાઈ થી ૨૭ જુલાઈ : હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ટોલિડો ખાતે દર વખતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉત્સાહપૂર્વક સ્વાગત કરવામાં આવે છે. સવારે યોગસત્ર ઉપરાંત દરરોજ સાંજે “મહાભારતમાંથી વીણેલાં મોતી” એમ ઉદ્બોધનો થયાં જેનો વિશાળ સંખ્યામાં ભક્તોએ લાભ લીધો. આદરણીય શ્રી અનંત દીક્ષિતજી, શ્રીમતી અને શ્રી રાજેશ લુંગાનીજીએ કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યું.

● ટોરેન્ટો (કેનેડા), ૨૭ જુલાઈ થી ૫ ઓગષ્ટ : મીસીસાગાના ધી હિન્દુ હેરિટેજ સેન્ટરમાં દરરોજ સવારે યોગવર્ગો ઉપરાંત સાંજે દેવી ભાગવતની કથાનું આયોજન થયું. અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી અને સત્સંગ પણ ગુરુમંદિર ખાતે આયોજાયા. શ્રી કમલેશ દવે પરિવાર અને સુરેન્દ્ર શાસ્ત્રીજીના નિમંત્રણે તથા જહેમતે આ યાત્રા ખૂબ જ સફળ રહી. BAPSના મંદિરે પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યાં. મંદિરમાં આરતી કરી. સૌ સંતોને મળી ખૂબ જ આનંદ પ્રાપ્ત કર્યો.

● ન્યૂજર્સી, ૫ ઓગસ્ટ થી ૧૭ ઓગસ્ટ : શ્રીમતી તેજલ અને શ્રી અમિત શાહ, શ્રી અજિત કોઠારી, શ્રીમતી પપ્પુ વિમલ શોધાની અને શ્રીમતી પ્રભા તથા શ્રી ઉમેશ શુક્લજીના નિમંત્રણે ન્યૂજર્સીના કાર્યક્રમો પારસી પૈનીનાં સનાતન મંદિર અને ભારત સેવાશ્રમ સંઘ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનાં યોગસૂત્રો તથા શિવમહિમ્ન અને ભાગવત કથાનું આયોજન થયું. BAPSના ન્યૂજર્સી ખાતેના નૂતન મંદિર - અક્ષરધામ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યાં. પૂજ્ય શ્રી

પ્રમુખસ્વામીજી મહારાજ, શ્રી મહંત સ્વામીજી તથા અન્ય સંતોનાં દર્શન કરી ધન્યતાનો અનુભવ કર્યો.

● શિકાગો, ૧૭ ઓગસ્ટ અને ૧૮ ઓગસ્ટ : જન્માષ્ટમીની પવિત્ર સંધ્યાએ શિકાગોના સુપ્રસિદ્ધ હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ ગ્રેટ શિકાગો ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ આયોજાયો. શ્રીકૃષ્ણકીર્તનની હેલી જગાવી પૂજ્ય સ્વામીજીએ સૌને આનંદ આપ્યો. શિકાગો ખાતે મહામંડળેશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી અર્જુનપુરીજી મહારાજ (હરિદ્વાર)નાં દર્શન કરીને વિશેષ આનંદ થયો. અઢારમીની સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી લંડન ભણી રવાના થયા.

● અમેરિકાની સફળ યાત્રાનું સમગ્ર આયોજન ડૉ. શ્રીમતી મીનલબહેન અને ડૉ. શ્રી ભરતભાઈ નાયકે કર્યું. શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સદૈવ તેમની આ નિઃસ્વાર્થ સેવાઓ અને સમર્પણ ભાવ માટે ઋણી રહેશે.

● અનુપમ મિશન, અક્ષબ્રિજ, તા. ૧૯ ઓગસ્ટ : વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ હીથ્રો એરપોર્ટ ખાતે પધાર્યા. અનુપમ મિશન ખાતે પૂજ્ય સાહેબજીનાં દર્શન અને સત્સંગ કરીને ખ્રિસ્તોલ જવા રવાના થયા.

● ખ્રિસ્તોલ, ૧૯ ઓગસ્ટ થી ૨૨ ઓગસ્ટ : શ્રી ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો એક ભક્ત પરિવાર શ્રીમતી ચંદ્રકળાબહેન ટેલર્સ સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીનો છેલ્લાં ૪૦ વર્ષથી સંબંધ છે. તેમને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગ આયોજાયા. તેમના નિવાસસ્થાનેથી આ પરિવાર પૂજ્ય સ્વામીજીને લેસ્ટર લઈ ગયો. ત્યાં પણ સત્સંગ કરી સૌને પૂજ્ય સ્વામીજીએ રાજીપો આપ્યો.

● સટનસરે, ૨૨ ઓગસ્ટ થી ૨૫ ઓગસ્ટ : શ્રીમતી હેમાબહેન પટેલ અને શ્રી જગદીશ પટેલની પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ પ્રતિ અનન્ય ભક્તિ છે. આપણા અમદાવાદના આશ્રમમાં રસોડું હેમાબહેન પટેલના

પિતાશ્રીના યોગદાનથી ચાલુ થયું અને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં અખંડ ભોજન મળી રહ્યું છે તેવી જ રીતે શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનની સ્થાપના સમયે આ દંપતીએ અમદાવાદ પધારી તમામ દેવીઓને સૌથી પ્રથમ વસ્ત્રો ધારણ કરાવ્યાં અને આશ્રમ પરિપાટી દરવર્ષે ૬૦૦ થી ૭૦૦ સાડીઓ પ્રસાદમાં આપે છે. આ પવિત્ર દંપતીનાં દર્શને પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા, શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં સંસ્મરણો વાગોળીને ધન્યતા અનુભવી.

● ચેસ્ટ, વોલિંગ્ટન, ૨૬ ઓગસ્ટ થી ૨૮ ઓગસ્ટ : આદરણીય શ્રી જોગેન્દ્રભાઈ પટેલ આપણા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સંચાલિત યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરના પ્રશિક્ષિત યોગશિક્ષક છે. યોગ તેમની આજીવિકા નથી. યોગ તેમના જીવનનું અવિભાજ્ય અંગ છે. તેમનાં માતૃશ્રીનો પૂજ્ય સ્વામીજીમાં ખૂબ જ સ્નેહભાવ હતો. તેમના દ્વારા આયોજિત કાર્યક્રમોનો લાભ લઈ પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃદ્ધોની અનેક સંસ્થાઓ તથા ભક્તોને ત્યાં પધારામણી કરી સૌને લાભ આપ્યો.

● અનુપમ મિશન, ૨૯ ઓગસ્ટ થી ૩૧ ઓગસ્ટ : પૂજ્ય સાહેબદાદાના સાંનિધ્યમાં ત્રણ દિવસ સત્સંગ આનંદ કરીને પૂજ્ય સ્વામીજી સપ્ટેમ્બરની ૧લી તારીખે લંડન-હીથ્રો એરપોર્ટથી રવાના થઈને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આવી પહોંચ્યા હતા. ભક્તોએ ખૂબ જ ભાવ-ઉમળકાથી સ્વાગત કર્યું. બીજી તારીખે પૂજ્ય સ્વામીજીના સન્માનમાં એક ખાસ સત્સંગ તથા પ્રીતિભોજન પણ આયોજવામાં આવ્યું.

આમ ૧૩ જૂનથી ૨ સપ્ટેમ્બર સુધીની અમેરિકા, કેનેડા અને લંડનની યાત્રા અર્થે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ અને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી સર્વે આયોજકોના આભારી છે. ઠું શાંતિ.

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે આગામી કાર્યક્રમો

- તા. ૮-૯ના રોજ સદ્ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૨૭મા પ્રાકટ્યદિન અને પૂજ્ય શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી પવિત્રાનંદજી મહારાજના ૨૧માં સમાધિ દિવસ નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ સાંજે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ સુધી.
- તા. ૨૪-૯ ના રોજ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજના ૯૯ મા પ્રાકટ્યદિન નિમિત્તે વિશેષ પાદુકાપૂજન, સત્સંગ સાંજે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ સુધી.
- તા. ૨૫-૯ થી ૩-૧૦ સુધી નવરાત્રી પર્વ નિમિત્તે સામૂહિક ગીતા પારાયણ સવારે ૯.૦૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી. શ્રીશ્રી નવચંડી - શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી સામૂહિક પાઠ બપોરે ૪.૦૦ થી ૭.૦૦ સુધી.
- માતાજીના પવિત્ર રાસ - ગરબા રાત્રે ૯.૦૦ વાગ્યે.
- તા. ૨-૧૦ ને અષ્ટમીના રોજ કુમારિકા-બટુકપૂજન, અષ્ટમીનો હવન.
- તા. ૩-૧૦ ના રોજ શ્રી લક્ષ્મી હવન, દશેરા નિમિત્તે 'વિદ્યારંભ' પૂજા અને વ્રત સમાપન 'શાંતિજળ' દ્વારા આશીર્વાદન.



આકર્ષક બની ખરીદી, ઘટાડી દાગીનાની મજૂરી.

દાગીનાની મજૂરી ₹ 151* થી શરૂ.

SUVARNAKALA[®]

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery

BIS Approved Jeweller

સોના, હીરા અને જડતરનાં દાગીનાની વિશાળશ્રેણી ઉપલબ્ધ.
ઓફર 27 જૂન, શુક્રવારથી શરૂ.

ઓફર મર્યાદિત સમય સુધી જ

અમદાવાદનાં ત્રણેય શો-રૂમ ઉપર ઉપલબ્ધ.

સી. જી. રોડ

લાલબંગલાની સામે

જોધપુર ચાર રસ્તા

બી.આર.ટી.એસ બસ સ્ટેન્ડ સામે

રતનપોળ

મરચીપોળની સામે

Sunday Open



સુવર્ણકલા

સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

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





પંડિત શ્રી વિનોદ પંચ્યાજી મહારાજના વ્યાસાસને શ્રાવણ મહિનામાં દરરોજ શ્રી શિવમહાપુરાણ કથા.



સ્વતંત્ર ભારતના ૬૮મા સ્વાતંત્ર્ય પર્વ નિમિત્તે ધ્વજારોહણ કરતા ટ્રસ્ટી શ્રી અરુણ ઓજા. (તા. ૧૫-૮-૨૦૧૪)



જન્માષ્ટમી પર્વ નિમિત્તે શ્રીકૃષ્ણ જન્મોત્સવ. (તા. ૧૭-૮-૨૦૧૪), શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠ ખાતે 'સ્વરગુંજન હાટકેશ ગ્રુપ' દ્વારા શ્રીકૃષ્ણ સંકીર્તન હેલી અને ભક્તવુંદ.



શ્રાવણ વદ તેરસના રોજ ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના છઠ્ઠા મહાસમાધિ પર્વ નિમિત્તે શ્રીગુરુપાદુકાપૂજન.



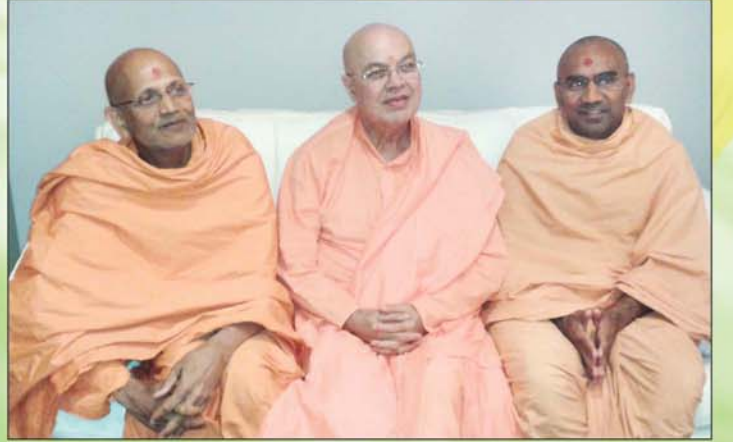
ચિ. દીપક લુંગાની (ઉંમર વર્ષ - ૭) દ્વારા ભારતનાં બાળકો માટે સેવાસભર ઉદાર ચરિત યોગદાન (ટ્રોય-મિશિગન, USA) તા. ૨૨-૭-૨૦૧૪



શ્રાવણી સોમવતી અમાવસ્યા નિમિત્તે
શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનાં ભવ્ય શુંગારદર્શન.
(તા.૨૫-૮-૨૦૧૪)



પવિત્ર શ્રાવણ માસની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે સોમવતી અમાસના
દિવસે આયોજાયેલ હોમાત્મક લઘુરુદ્ર યજ્ઞ.
(તા.૨૫-૮-૨૦૧૪)



BAPS સંસ્થાપિત નૂતન મંદિરના પ્રતિષ્ઠા ઉત્સવ પ્રસંગે ન્યુજર્સી (USA)માં સંતો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી
રવિવાર, તા. ૧૦ ઓગષ્ટ, ૨૦૧૪

ગુરુ અને શિષ્ય

ગુરુ જાગ્રત કરનાર અને પ્રોત્સાહક છે. તે પથ-પ્રદર્શક છે. તે પથ પર પ્રકાશ નાખી રાહદર્શન કરે છે, પરંતુ પછી પથ પર દૃઢતાપૂર્વક પગલાં ભરી તેમાં સતત લાગ્યા રહેવાનું કામ ખુશનસીબ શિષ્યે કરવાનું છે. શિષ્યત્વ આજ્ઞાકિત અને કાર્યશીલ થવામાં અને ગુરુ કહે તે મુજબ કરવામાં સમાયેલું છે. ગુરુ કહે છે: “હું ઈચ્છું તેવો તું બન, હું કહું તેમ કર.”

- સ્વામી ચિદાનંદ