

વિશ્વ-પ્રાર્થના

ઓ સ્નેહ અને કરુણામૂર્તિ પૂજ્ય પ્રભુ !
તને નમસ્કાર હો ! નમસ્કાર હો !
તું સચ્ચિદાનંદધન છે
તું સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છે.
તું સર્વાન્તરયામી છે.
અમને ઉદારતા, સમદર્શિતા અને સમતા આપ.
શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ડહાપણ આપ.
અમને આધ્યાત્મિક અંતઃશક્તિ આપ, કે જેથી
અમે વાસનાઓનું દમન કરી મનોવિજેતા બનીએ.
અમને અહંકાર, કામ ક્રોધ, લોભ અને દ્વેષથી મુક્ત કર.
અમારું હૃદય દિવ્ય ગુણોથી ભરી દે.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારું જ દર્શન કરીએ.
બધાં જ નામરૂપોમાં તારી જ સેવા કરીએ.
હંમેશા તારું જ રટણ કરીએ, તારું જ સ્મરણ રહે.
તારો જ મહિમા ગાઈએ.
કેવળ તારું જ પાપનાશક નામ અમારા હોઠ પર રહે.
અમે તુંમાં જ સ્થિર થઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ

જીવન સુગંધ

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ





ॐ

પ્રાર્થના!

હે પ્રભુ!

મને પ્રભુ બનાવ.

કે જેથી મને તારી પ્રભુતા મળે.

ને મળે મને તારી કરુણા, ક્ષમા, ઉદારતા અને દયા.

તારી ઉદારતા અને પ્રકૃતિ પ્રત્યેનો તારો પ્રેમ;

તારી ક્ષમતા, ઓજસ, તેજ અને ગુરુત્વ.

આ બધું મને મળે જ;

આ સિવાય તારા ભંડારમાં જે કંઈ હોય

સુખદ, સમૃદ્ધ અને શાંતિપૂર્ણ તે બધું જ મને આપ;

અને પછી હું પ્રાર્થું કે;

આ પ્રાર્થના સૌ કોઈ કરે, જેથી બધાને આ બધું જ મળે;

અને વિશ્વ બને સર્વાંગ સુંદર, પરિપૂર્ણ બસ,

તારું જ રૂપ, તારું જ સ્વરૂપ.

ૐ શાંતિ

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

પ્રથમ આવૃત્તિ : ઓક્ટોબર, ૨૦૧૧ (૧૦૦૦૦ પ્રત) કિંમત : રૂ. ૧૦

પ્રકાશક :

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૧૨૩૪, ટેલીફોન : ૦૭૯-૨૬૮૬૨૩૪૫

Email: sivananda_ashram@yahoo.com • Website: www.divyajivan.org

ॐ

હાર્દિક અભિનંદન

પ્રિય ભાઈશ્રી / સન્માનનીય બહેનશ્રી,

આ પવિત્ર પ્રસંગ આપ સર્વેને સુખદ સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ આયુષ્ય અને અનેકવિધ મંગલ સંકલ્પોની પૂર્તિ કરનારો નીવડે.

“જીવન સુગંધ” પુસ્તિકાની આ નાની ભેટ આપણને સૌને અંતરનાં અજવાળાં પામવા અવશ્ય પથદર્શક બનશે એવી વિનમ્ર અભ્યર્થના.

પ્રભુકૃપા અને ઈશ્વર-અનુગ્રહની પ્રાર્થના સહ હાર્દિક અભિનંદન.

અમે આપના જ



શ્રુતિએ કહ્યું,
શાંતોડયમ્ આત્મા.
આનંદોડયમ્ આત્મા.
તમારું સ્વરૂપ તે શાંત છે.
આનંદ તમારું સ્વરૂપ છે.
તમારા સાચા સ્વરૂપને જાણો.
તે અસંભવ નથી.

તમો આનંદ સ્વરૂપ છે,
માટે સદા આનંદમાં રહો.
આનંદ આપો.
દુઃખી થશો નહીં.
દુઃખી કરશો નહીં.
ઈશ્વરને કદી ભૂલશો નહીં.

જે શ્વાસ અંદર આવ્યો
તે બહાર જશે તેનો
ભરોસો નથી,
માટે પ્રત્યેક શ્વાસ આનંદથી
લો. પ્રત્યેક શ્વાસમાં પ્રભુનું
સ્મરણ કરો.
Constant!
Continuous! સતત!
આનંદના સામ્રાજ્યની
પ્રાપ્તિ થશે જ.

શ્વાસ આપણી અંદર આવે છે.
શ્વાસ બહાર પણ જાય છે.
તમોને તેની ખબર નથી.
કારણ બધું પ્રાકૃતિક
રીતે ચાલે છે,
પરંતુ હવે જાગૃત થાઓ.
પ્રત્યેક શ્વાસ ઉપર
ચોકી પહેરો મૂકો
એકાગ્રતા વધશે.
મન વધુ આત્મીય શાંતિ
અનુભવશે.

તમો જે શ્વાસ લો છો
તે તમારી ચોપાસની જ હવા નથી.
તે હવા પ્રકૃતિની
પ્રાણશક્તિ છે. આમ અનુભવો
કે તમારી અંદર આવતો પ્રત્યેક શ્વાસ
એક નવી ઊર્જા, ચેતના, સ્ફૂર્તિ,
આત્મવિશ્વાસ,
ઉમંગ, શક્તિ,
જ્ઞાન, પ્રકાશ અને વિકાસ
લઈને આવે છે.

જે શ્વાસ તમો બહાર
કાઢો છો તે માત્ર
કાર્બનડાયોક્સાઈડ લઈને
જ બહાર આવતો નથી.
દરેક ઉચ્છ્વાસ સમયે અનુભવો
તમારી અંદરનો આનંદ.
જ્યોતિ, શક્તિ અને જ્ઞાનની
લહાણી તમો વિશ્વને કરી રહ્યા છો.

પ્રત્યેક શ્વાસ જે તમારી
અંદર આવે છે અને જે
તમારી બહાર જાય છે તે
પ્રત્યેક શ્વાસ સાથે વિશ્વની
સમગ્ર ચેતનાનું અનુસંધાન
કરો. અનુભવશો કે પ્રતિપળ
તમો એક નવી જ શક્તિ સ્ફૂર્તિ અને
અકલ્પ્ય આનંદના ઉપભોક્તા
બનો છો.

ઉચ્ચ વિચારથી જ
ઉચ્ચ વાણી અને વર્તન
સંભવે, માટે વિચારશક્તિનો
વિકાસ કરો, એકમાત્ર
સકારાત્મક ચિંતન.
નકારાત્મક ચિંતનને કદીયે
જીવનમાં સ્થાન આપશો નહીં.
જેવું વિચારશો તેવું જ પામશો.

સંકલ્પ દટ હોય તો જીવનમાં
કશુંયે અસંભવ નથી.
નબળા અને મિથ્યા વિચારોનો
સમૂળગો નાશ કરો.
ચિંતન જેટલું પ્રબળ
સંકલ્પ એટલો જ મજબૂત,
ટેટલી જ ત્વરાથી જીવન
સિદ્ધિની શક્યતા,
માટે વિચારોના વમળનો ત્યાગ
કરો, વિચારો ઉપર નિયંત્રણ રાખો.

જેવું વિચારશો તેવું જ
પામશો. વિચાર મનની
વિટંબણા છે. મનને સંયમિત
કરી શકાય છે, મનને વિચાર
રહિત પણ કરી શકાય છે.
મનને સદા શુદ્ધ સાત્ત્વિક
વિચારસભર પણ કરી શકાય છે.
આ તો હવા જેવું છે, જ્યાંથી પસાર થાય
ત્યાંની ગંધ કે સુગંધ લઈને ચાલે.

મનની સ્થિરતા માટે
મનની મૈત્રી સત્ય સાથે રાખવી.
અસત્ અને અસત્ય સંગથી જ
મન વિકારી બને છે માટે
જે સંગથી મનમાં વિકાર
ઉપજે તે સંગ છોડવો.

આપણા જીવનનું ધ્યેય તો
આત્માના સામ્રાજ્યની પ્રાપ્તિ જ
છે, માટે આત્માના માર્ગે
અગ્રસરો. અનાત્મ તત્વને છોડો.
આત્માનો માર્ગ અંદર લઇ જનારો
છે, અનાત્માનો માર્ગ બહાર
ભટકાવશે.
આત્માનો માર્ગ આત્મીય
આનંદ અને ચિરંતન શાંતિ
આપશે.

આત્મા એટલે સુખ, શાંતિ,
આનંદ, ચેતના અને અકલ્પ્ય
દિવ્ય જીવનની અનુભૂતિ.
અનાત્મા એટલે દુઃખ, અશાંતિ,
વેદના, ફ્લેશ, આતંક તથા
જીવનની અવહેલના.

આત્મા એ કલ્પના નથી.
આત્મા જ સત્ય છે.
બાકી બધું જ મિથ્યા.
આત્મા આ નાશવાન શરીરમાં
બંધાયેલો નથી. તે સર્વત્ર
છે, માટે જ કહ્યું છે:
સબ હૈ સમાન,
સબ મેં એક પ્રાણ,
તજ કે અભિમાન
હરિનામ ગાઓ.

હરિનામ પ્યારા
સબ કા સહારા
હરિનામ જપ કે શાંતિ પાઓ.
હરિનામ શક્તિ,
હરિનામ ભક્તિ,
હરિનામ મુક્તિ,
હરિનામ જપ કે
હરિ હો જાઓ.

ઈશ્વરના નામની શક્તિ અપાર છે.
ઈશ્વરના નામનો આશ્રય જગતની
તમામ આધિ, વ્યાધિ અને
ઉપાધિથી મુક્ત કરી ભૌતિક
સુખ, શાંતિ સમૃદ્ધિ અને
અંતે જીવનમુક્તિનું અમોઘ
ઔષધ બનશે.

જગતને બદલવાની જરૂર નથી.
જગત તો નિર્માણ થયું તે પૂર્વે
જ્યારે, સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહ, નક્ષત્ર
ન હતાં ત્યારે શ્રીવિષ્ણુના
કાનમાંથી મધુ કૈટભ પ્રકટ્યા
હતા અને વિષ્ણુ સાથે જ
પાંચ હજાર વર્ષ યુદ્ધ કર્યું હતું.
આ કલેશ, આતંક અને
વિદ્રોહ તો સૃષ્ટિ પૂર્વેથી જ
શાશ્વત રહ્યા છે.

વરસાદ પડે ત્યારે આમતેમ ગારો-કીચડ
થાય, આપણાં કપડાં ન બગડે, માટે
આપણે સંભાળીને ચાલીએ છીએ.
તેવું જગતમાં વેર, ઝેર, હિંસા
અને અભદ્રતા તો રહેવાનાં જ.
તેને દૂર કરવાના
પ્રયત્નમાં તમો જે તે
ગંદકીથી ખરડાશો, માટે
તમારી જાતને જ સાચવીને
ચાલતાં શીખવો.

આ ગંદકી જેટલી બહાર
દેખાય છે તેથી વધુ
આપણી અંદર છે,
જે દેખાતી નથી. પરંતુ તેને
કારણે જ આપણે આ સુખ
અને દુઃખના તાણાવાણામાં અટવાતા
રહીએ છીએ. આ જાળનો
વિવેકના ખડગ દ્વારા નાશ
કરવો જ પડે.

જ્યારે વિવેક જાગૃત થશે
ત્યારે જ જગતનું મિથ્યાત્વ
અનુભવાશે અને એક વાર
જગતની કડવાહટનો અનુભવ
થાય ત્યારે આત્માના મીઠાશની
ભૂખ જાગશે.
બસ, આટલું થાય તો
બેડો પાર!

આત્માનુભૂતિની ભૂખ
જાગવી જોઈએ. પાણીમાં
ડૂબેલો માણસ પાણીમાંથી
ઝટ બહાર આવવા તડફડે
છે. આવો તડફડાટ આ
જગતની વિષાક્ટ આંટીઘૂંટીમાંથી
બહાર આવવા માટે
થાય ત્યારે જ ખરો વૈરાગ્ય જાગે.

જ્યારે વૈરાગ્ય ઉપજે ત્યારે જ
ત્યાગ થઈ શકે. આ ત્યાગ
એટલે સંસારનો ત્યાગ નથી.
સંસાર તો સર્વત્ર એક જ
સરખો છે, પરંતુ સંસારનાં
મોહ, કામના તથા
વાસનાઓનો ત્યાગ છે.

વાસનાક્ષય એટલે
મનોનાશ.
કામનાક્ષય એટલે
મનોનાશ,
અને મનોનાશ એટલે જ મોક્ષ.

મોક્ષ એટલે મુક્તિ.
ઘરછાઓ, વૃષ્ટાઓ,
કામના કે વાસનાથી મુક્તિ.
મન નિર્વિચાર થાય તો
નિર્વિકાર થઈ શકે.
મનને નિર્વિચાર કરવાનું
એકમાત્ર સરળ, સહજ સાધન
છે - પ્રભુનું સતત સ્મરણ.

જેમ ગંદા પાણીથી ભરેલા
વાસણમાં ચોખ્ખું પાણી
પડતું રહે તો ધીરે ધીરે
તે વાસણમાંનું ગંદું પાણી
બહાર નીકળી જાય અને
તે પાત્ર ચોખ્ખા પાણીથી
ભરાઈ જાય
તેમ પ્રભુસ્મરણનું
સાતત્ય વધશે તેમ અંદરના
વિકારોનો નાશ થશે.

જીવનમાં પરિસ્થિતિઓ તથા સમય
કદીયે કોઈનાં પણ
એક સરખાં રહ્યાં નથી; વાવાઝોડા
વચ્ચે જે ઝાડનાં મૂળ
મજબૂત હોય તે જ ટકી
રહે. આપણા જીવનની
સાધનામાં હરિનામસ્મરણનું
સાતત્ય રાખવું, જેથી જગતની
સાંધી વચ્ચે અટવાશું નહીં.

ઈશ્વર છે.

ઈશ્વરનો અનુભવ થઈ
શકે છે. સંતોને થયો છે,
તમોને પણ થઈ શકે છે,
માટે ગુરુનું શરણ, ઈશ્વરનો
આશ્રય તથા વ્યક્તિગત જીવનમાં
અધ્યાત્મ સાધનાને જ મહત્વ આપો.

ઈશ્વર પહેલાં, જગત
પછી અને સ્વાર્થ એકમાત્ર
પરમાર્થ તથા પરમાત્માનો રાખવો.

ઈશ્વર અનુભૂતિ આ જ
જીવનમાં અવશ્ય થશે જ.

ॐ

દીપાવલી

૨૬-૧૧-૨૦૧૧

પ્રિય અને પૂજ્ય આત્મસ્વરૂપ,
સાદર સવિનય ॐ નમો નારાયણાય, વિનમ્ર પ્રણામ.

દીપાવલી અને નૂતન વર્ષનાં અભિનંદન! શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, ગુરુ ભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ, ભગવાન વિશ્વનાથ અને શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી માતાજીની અપાર કૃપાનું વરદાન આપ સૌને સુખદ સ્વાસ્થ્ય, દીર્ઘ આયુષ્ય, શ્રી, વર્ચસ્વ, ધન, ધાન્ય, પારિવારિક ઐક્ય, રાષ્ટ્રપ્રેમ અને પ્રભુપરાયણતા આપે એ જ મંગળ પ્રાર્થના.

દીપાવલીનું પર્વ વર્ષોવર્ષ આવે છે. આપણે દીવડા પ્રકટાવીએ છીએ તેવા દીવડા દિલમાં પણ પ્રકટાવીએ અને અંતરને અજવાળીએ એ જ અભ્યર્થના.

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદની વિધવિધ પ્રવૃત્તિઓના આપ સહુ સદૈવ શુભેચ્છક, ચાહક રહ્યા છો, તે આપની શુભેચ્છાઓ, ઉદારતા અને સહૃદયતા શાશ્વત રાખશોજી એ જ વિનમ્ર પ્રાર્થના.

શ્રી શ્રી પ્રભુ અને સદ્ગુરુદેવના અમોઘ આશીર્વાદ આપ સહુનું બહુવિધ માંગલ્ય કરો એ જ શુભાકાંક્ષા સાથે,

શિવાનંદ આશ્રમ
અમદાવાદ

સાદર વિનયાવનત
શ્રીગુરુચરણ આશ્રિત, સેવક
સ્વામી અધ્યાત્માનંદ
ॐ