

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૧, અંક - ૧૧ ડિસેમ્બર - 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/-



## ઉપાસના

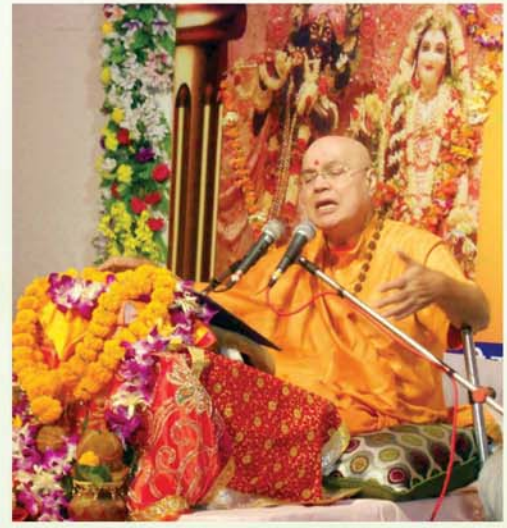
પ્રભુ પ્રત્યે ભક્તના અનન્ય પ્રેમ અને ભક્તિનો, પ્રભુ સાથે એકતા પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઈચ્છાનો, પ્રભુચરણે શાશ્વત નિવાસ કરવાની તમન્નાનો આવિષ્કાર એ ઉપાસના છે. ઉપાસના પ્રાર્થનારૂપે, સ્તુતિરૂપે, ધ્યાનરૂપે અગર કીર્તનરૂપે હોઈ શકે.

- સ્વામી શિવાનંદ





ઝૂમરી-તીલૈયા (કોડરમ) ખાતે શ્રીમદ્ ભાગવત કથાનું રસપાન કરતા ભાવિક ભક્તો.



ઝૂમરી-તીલૈયા (કોડરમ) ખાતે શ્રીમદ્ ભાગવત કથાની વ્યાસપીઠે બિરાજમાન પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ.



શ્રી સુદસભા ભવન, ચંડીગઢમાં 'Calm the mind-Heal the heart' વિષયક ઉદ્બોધન કરતા પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ.



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે રક્તદાન શિબિર.



અખિલ ભારતીય જીવન વીમા નિગમ, કલ્યાણ, મુંબઈ ખાતે સમારોહ પૂર્વે મંગલદીપ પ્રજ્વલન કરતા પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ.



અખિલ ભારતીય જીવન વીમા નિગમ, કલ્યાણ, મુંબઈ ખાતે પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ઉદ્બોધનનું શ્રવણ કરતા વીમા કંપનીના એજન્ટ મિત્રો.





શિવાનંદ આશ્રમના પ્રાંગણમાં પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા સંચાલિત ૭૭૩મો યોગ ધ્યાન પ્રાણાયામ શિબિર.



શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા આયોજાયેલા ૭૭૩મા યોગ ધ્યાન પ્રાણાયામ શિબિરનું મંગલદીપ પ્રજ્વલન કરતા ડૉ. પંકજભાઈ શાહ (નિવૃત્ત ડાયરેક્ટર, સિવિલ કેન્સર હોસ્પિટલ)



સ્પેસ એપ્લિકેશન રીસર્ચ સેન્ટર (ISRO) અમદાવાદ ખાતે વૈજ્ઞાનિકોને સંબોધતા પૂ. સ્વામીજી મહારાજ





‘ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન’ પ્રસંગે ‘શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી’ પુસ્તકનું વિમોચન કરતા માનનીય શ્રી ઓમ્પ્રકાશ કોહલીજી (માનનીય, રાજ્યપાલશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય).



‘ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન’ પ્રસંગે વર્ષ-૨૦૧૫ના પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીના વિવિધ ફોટા સાથેના કેલેન્ડરનું વિમોચન કરતા માનનીય શ્રી ઓમ્પ્રકાશ કોહલીજી (માનનીય, રાજ્યપાલશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય)



‘ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન’ પ્રસંગે ઉદ્બોધન કરતા માનનીય શ્રી ઓમ્પ્રકાશ કોહલીજી (માનનીય, રાજ્યપાલશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય)



‘ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન’ પ્રસંગે પૂ. સ્વામીજી મહારાજનું પુનઃ મુદ્રિત પુસ્તક ‘યોગ એ જ જીવન’નું વિમોચન કરતા માનનીય, રાજ્યપાલશ્રી, ઓમ્પ્રકાશ કોહલીજી.

## આદરથી આજ્ઞાકિતતા થટે.

ઈસુએ કહ્યું, “ઊઠો અને મારી પાછળ આવો.”- સાવ સીધું સાદું વાક્ય, પણ એમાં અર્થનો દરિયો ધૂધવે છે. આ ક્ષણે આપણે તપાસવું જોઈએ કે ‘આપણે જ્યાં છીએ ત્યાંથી ઊંચે ઊઠીએ છીએ ખરાં ? પ્રત્યુના સામ્રાજ્ય ભણી લઈ જતા પુણ્યમાર્ગ ને અનુસરીએ છીએ ? જો પૂજા, ભક્તિ, આદર કે પ્રાર્થનાને સફળ કરવાં હોય તો તેની સાથે આજ્ઞાકિતતા જોઈશે. ગુરુના શબ્દોનું પાલન કરીને જ આપણે અન્ય સાધના કરી શકીએ. શું આપણે એવું કરીએ છીએ ?’- **સ્વામી ચિદાનંદ**



# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૧

અંક : ૧૧

ડિસેમ્બર-૨૦૧૪

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :

બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી

(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)

ડૉ. મફતભાઈ જે. પટણી

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

યસ્મિન્ સર્વાણિ ભૂતાન્યાત્મૈવાભૂદ્ વિજાનતઃ ।

તત્ર કો મોહઃ કઃ શોક એકત્વમનુપશ્યતઃ ॥

સ પર્યગાચ્છુક્રમકાયમવ્રણ-

મસ્નાવિરં શુદ્ધમપાપવિદ્ધમ્ ।

કવિર્મનીષી પરિભૂઃ સ્વયમ્ભૂર્યાથાતશ્યતો-

ડર્થાન્ વ્યદધાચ્છજશ્વતીભ્યઃ સમાભ્યઃ ॥

ઈશાવાસ્યોપનિષદ્ - ૭, ૮

આ સ્થિતિમાં પરબ્રહ્મ પરમેશ્વરને સારી રીતે તે જાણનાર મહાપુરુષના અનુભવમાં બધાં જ પ્રાણી એકમાત્ર પરમાત્મસ્વરૂપ જ બની જાય છે. તે સ્થિતિમાં તે એકતાને એકમાત્ર પરમેશ્વરને નિરંતર જુએ છે. આવા પુરુષ માટે મોહ શું કે શોક શું? તે શોક-મોહથી સર્વથા રહિત આનંદપરિપૂર્ણ બની જાય છે.

તે મહાપુરુષ પરમ તેજોમય, સૂક્ષ્મ શરીર વગરના, છિદ્ર રહિત, શિરાઓ વગરના, અપ્રાકૃત (અલૌકિક) દિવ્ય સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપવાળા, શુભાશુભ કર્મથી મુક્ત એવા પરમેશ્વરને પ્રાપ્ત કરી લે છે; જે સર્વદ્રષ્ટા સર્વજ્ઞ સર્વોપરી વિદ્યમાન તેમજ સર્વનિયન્તા સ્વેચ્છાથી પ્રકટ થનાર છે અને અનાદિ કાળથી બધાં પ્રાણીઓ માટે તેમનાં કર્માનુસાર યથાયોગ્ય બધા પદાર્થોની રચના અને વિભાગ વ્યવસ્થા કરતા આવ્યા છે.

## શિવાનંદ વાણી

### પ્રાર્થના

પ્રાર્થના એ માગણી નથી. પ્રાર્થના એટલે એકલક્ષી ભક્તિ દ્વારા ઈશ્વર સાથે સંબંધ. પ્રાર્થના એટલે ઈશ્વર સમીપ જવું તે. પ્રાર્થના એટલે મનને ઈશ્વરમાં કેન્દ્રિત કરવું તે. પ્રાર્થના એટલે ઈશ્વરનું ચિંતન. પ્રાર્થના એટલે ઈશ્વરને સર્વાંગી સમર્પણ. પ્રાર્થના એટલે શાંતિપૂર્વક મન અને અહંકારને ઈશ્વરમાં લીન કરવાં તે. પ્રાર્થના એટલે જેમાં જીવાત્મા પરમાત્મા સાથે એકરૂપ થાય છે તેવી ભાવમય સ્થિતિ.

પ્રાર્થનામાં પ્રચંડ આધ્યાત્મિક બળ રહેલું છે. પ્રાર્થના એ આત્મા માટે આધ્યાત્મિક ખોરાક છે. પ્રાર્થના એ આધ્યાત્મિક ટોનિક છે. પ્રાર્થના એ મનુષ્યના જીવનનું કેન્દ્ર છે. કોઈ પણ માણસ પ્રાર્થના વિના રહી શકે નહિ.

- સ્વામી શિવાનંદ



## અનુક્રમ

૧. ઈશાવાસ્યોપનિષદ્	.....	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	.....	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. ભગવદ્દર્શન - ૧	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૬
૫. તારું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તો	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૯
૬. સકારાત્મક વિચારની કળા	શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી.....	૧૧
૭. શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો.....	૧૪
૮. આનંદ કુટીરનો સાદ	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૧૭
૯. આંતરિક ગુણોની કેળવણી	શ્રી સ્વામી રામ.....	૧૮
૧૦. આપણો પ્રાચીન સાહિત્યિક વારસો અને તેનો વર્તમાન જીવનમાં વિનિમય	.....	૧૯
૧૦. પ્રેમસંદેશ	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર.....	૨૫
૧૧. ચિદાનંદ દર્શન	.....	૨૮
૧૨. નિત્ય સ્વાધ્યાય	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી.....	૨૯
૧૪. વૃત્તાંત	.....	૩૦
૧૫. જાહેરાત	.....	૩૩

## તહેવાર સૂચિ

ડિસેમ્બર-૨૦૧૪

તા. તિથિ (માગશર સુદ)

૨	૧૧	એકાદશી, ગીતા જયંતી
૩	૧૨	શિવાનંદ આશ્રમમાં અખંડ મહામંત્ર સંકીર્તન યજ્ઞની ૭૧મી સંવત્સરી
૪	૧૩	પ્રદોષ પૂજા
૫	૧૫	પૂર્ણિમા, શ્રી દત્તાત્રેય જયંતી
૬	૧૫	પૂર્ણિમા (માગશર સુદ)
૧૮	૧૧	એકાદશી
૧૯	૧૨	પ્રદોષ પૂજા
૨ <sup>૧</sup> / <sub>૨</sub>	૧ <sup>૪</sup> / <sub>૩૦</sub>	અમાવાસ્યા
૨૨	૩૦	સોમવતી અમાવાસ્યા (પોષ સુદ)
૨૪	૩	ક્રિસમસ ઈવ (સાંજ)
૨૫	૪	ક્રિસમસ દિન
૩૧	૧૦	શિવાનંદ આશ્રમમાં વિશ્વનાથ મંદિરના પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવની ૭૧મી સંવત્સરી

### “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 સ્કુલિંગ

#### પ્રત્યાહાર

પ્રત્યાહાર એટલે તમારી જાતને પ્રકૃતિમાંથી તમારી અંદર ખેંચી લેવાની પ્રક્રિયા. બહારની સ્થૂળ દુનિયાના વિષય ભોગો તમારી પ્રકૃતિરૂપે હોય છે. આ પ્રકૃતિમાંથી હંમેશ માટે પોતાના મૂળ સ્વરૂપને જુદું કરી નાખવાની આ પ્રક્રિયા છે. એટલે પ્રકૃતિમાંથી પુરુષની અંતિમ મુક્તિના સંદર્ભમાં પ્રત્યાહારનું વિશિષ્ટ મહત્ત્વ છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ



## સંપાદકીય

માનવજીવન અમૂલ્ય છે. ઈશ્વર પ્રદત્ત માનવને વિવેક અને ધૈર્ય નામની બે અમોલ સંપત્તિ વરદાનરૂપે મળેલી છે. આ વિવેક એટલે શ્રેય અને પ્રેય વચ્ચેના ભેદને જાણવો અથવા સમજવો અને આપણું માનવ માત્રનું, જીવ માત્રનું હિત શેમાં છે, તે સમજી અને તે પ્રમાણે જીવનયાપન કરવું તે છે.

માનવજીવનનું લક્ષ્ય પરમ તત્ત્વનું જ્ઞાન, હું કોણ છું, તેની સભાનતા અને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ અર્થે દિવ્ય જીવનમાં નિષ્ઠા.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે ‘માસાનાં માર્ગશિષોડહમ્’ મહિનાઓમાં હું માગશર મહિનો છું. આ પવિત્ર માસમાં જે ચિંતન કરવાનું તે એ કે મારું વ્યક્તિગત જીવન કેવી રીતે વધુ અને વધુ પ્રભુપરાયણ બને. એક વાત તો સ્પષ્ટ છે કે ઈશ્વરચિંતન થાય કે ન થાય, પરંતુ વિષયોનું ચિંતન તો ન જ થવું જોઈએ. આપણે જો પ્રાકૃતિક જીવન યાપન કરીએ તો બધું પ્રાકૃત જ રહે, પરંતુ જેવાં આપણાં આયખાં ભેળસેળવાળાં થાય કે આપણાં જીવન અભડાઈ જાય.

માગશર સુદ પૂનમ ડિસેમ્બર મહિનાની છઠ્ઠી તારીખે છે. આ દિવસે શ્રી દત્તાત્રેય જયંતી છે. શ્રીમદ્ ભાગવતજીના અવધૂતોપાખ્યાનમાં શ્રી દત્તાત્રેય પોતાના ચોવીસ ગુરુ હોવાની વાત કરે છે. આ ગુરુઓ પ્રકૃતિ છે. પશુ-પક્ષીઓ છે. ધરતી, વાયુ, આકાશ, જળ, અગ્નિ, ચંદ્ર, સૂર્ય, કબુતર, અજગર, સમુદ્ર, ફૂદાં (પાંખોવાળાં નાનાં જીવડાં અથવા બહુ નાનાં પતંગિયાં), ભમરો

(ભ્રમર), હાથી, મધમાખી, હરણ, માછલી, ટીટોડી, સર્પ, કરોળિયો, ભમરી, કુંવારી કન્યા, પીંગળા, વેશ્યા અને પારધી (બાણ બનાવવાવાળો) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

આ બધાં પ્રાકૃતિક પરિબળો પાસેથી શ્રી દત્તાત્રેયજી કહે છે: મેં સહનશીલતા, અસંગતતા, સર્વવ્યાપકતા, શીતલતા, પવિત્રતા, શુદ્ધતા, આત્મ-ક્ષમતા, પરોપકારિતા, નિઃસ્પૃહતા, અસંગ્રહતા, ત્યાગ, મોહરહિતતા; નીરસતા, અસ્પર્શતા, રસસ્વાદ રહિતતા, નિર્દોષતા, એકાત્મતા, એકાગ્રતા, સ્વસ્થ-ચિંતનની આવશ્યકતા અને અમાનિતા વગેરે સદ્ગુણોનું ઉપાર્જન કર્યું છે.

પ્રકૃતિનું ચિંતન માનવને પ્રાકૃત કરે છે.

વિકૃતિ વિષયક મનન માનવને વિકાર આપે છે.

પ્રકૃતિમાં પરમાત્મા છે. વિકૃતિમાં વિનાશ છે.

પ્રાકૃત જીવન દેવી ગુણોના ઉપાર્જનમાં છે.

વિકૃત જીવન આસુરી ગુણોના વિસર્જનમાં છે.

હવે આ વર્ષ ૨૦૧૪ પૂરું થવામાં છે, આખાં વર્ષનું લેખું જોખું કરીએ. શ્રીગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના જન્મ શતાબ્દી વર્ષ પૂર્વે આપણા વિચાર, વાણી, વર્તન, વ્યવહારમાં અણીશુદ્ધ દિવ્ય જીવનને પ્રગટ કરીએ તેમાં જ આ શતાબ્દી મહોત્સવનું સાર્થક્ય.

ૐ શાંતિ.

- સંપાદક



આધ્યાત્મિક જીવન જીવવું તે મહાન સાહસ છે. તે જીવનનું સર્વશ્રેષ્ઠ અને રોમાંચક સાહસ છે. આતુર મુમુક્ષુ, સંપૂર્ણ જ્ઞાનની ખોજ માટે અને તેના આંતરિક વ્યક્તિત્વને પ્રગટ કરવા માટે પોતાની જાતને સમર્પિત કરી દે છે. તે ભગવદ્દર્શનની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લે ત્યાં સુધીમાં તે તેની અંદર રહેલી ઘણી ગુપ્ત શક્તિઓને જાગ્રત કરે છે. તેની ઈશ્વરની ખોજ કરવાની સાધના દરમિયાન વિવિધ પ્રકારની રહસ્યમય ઘટનાઓ બને છે. તેના વિકાસની કક્ષા, આતુરતા અને સાધનાના પ્રકાર એ બધી બાબતો ઉપર આધારિત તેને વિવિધ આધ્યાત્મિક અનુભવો થાય છે. આ બધાનો તેના જીવન અને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ ઉપર પ્રભાવ પડે છે. આ પાઠ ખૂબ માહિતીપ્રદ અને રસિક છે, તેમાં સાધકને ભગવાનની ખોજ દરમિયાન જે વિલક્ષણ અનુભવો થવાની શક્યતા છે તેનું વર્ણન કરેલું છે. બધા આધ્યાત્મિક અનુભવોમાં ભગવત્સાક્ષાત્કાર કે ઈશ્વર-દર્શન એ સર્વોચ્ચ અનુભવ છે. આ અનુભવ મન અને ઈન્દ્રિયોથી પર હોવાથી પૂર્ણ રીતે વર્ણવી શકાય નહીં, છતાં પણ અમે આ ઉન્નત સ્થિતિ તથા તેની પ્રાપ્તિ પહેલાં દિવ્યતા પ્રતિ પ્રયાણ કરી રહેલા સાધકને જે અનુભવો થાય છે તે બધાનું વર્ણન રજૂ કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

આપણે આંતરિક આધ્યાત્મિક અનુભવોના વિષયમાં ઊંડા ઊતરીએ તે પહેલાં વ્યક્તિ પોતાની અંદર જોઈ શકે તેવાં આધ્યાત્મિક પ્રગતિનાં કેટલાંક લક્ષણો જાણવાનું ઉપયોગી થશે. તે આપણા અનુભવોને સમજવામાં મદદરૂપ થશે તથા આપણા એ અનુભવો ભગવાન તરફ આપણને લઈ જઈ રહ્યા છે કે નહીં તે પણ સૂચવશે.

આધ્યાત્મિક પ્રગતિ દિવ્ય ગુણોના ઉદ્ભવથી જાણી શકાય છે. શાંતિ, આનંદ, સંતોષ, વૈરાગ્ય,

કરુણા, પ્રેમ, દયા, અનાસક્તિ, હિંમત, આજ્ઞાપાલન, અન્યને અનુકૂળ થવાની શક્તિ, સેવા કરવાની ઈચ્છા- આ બધાં ઈશ્વરના માર્ગે થઈ રહેલી પ્રગતિનાં કેટલાંક બાહ્ય લક્ષણો છે.

આંતરિક શાંતિ, મનની સમતુલા, સહજ આનંદ, સ્પંદન, દિવ્ય પ્રેમાશ્રુ, રહસ્યમય અનાહત નાદનું શ્રવણ, પ્રકાશનાં દર્શન, દેવતાઓનાં દર્શન, ભાવસમાધિ અને ઉત્સાહ એ દિવ્ય પથ ઉપરની પ્રગતિનાં કેટલાંક આંતરિક લક્ષણો છે.

ભગવાનનાં દર્શનની વધુને વધુ ઝંખના, આંખોમાં ચમક, શરીરમાંથી આવતી મધુર સુગંધ, સુંદર મુખાકૃતિ, મીઠો અને પ્રભાવક અવાજ, મળમૂત્રની લઘુતા, અદ્ભુત સ્વાસ્થ્ય, જોશ, શારીરિક શક્તિ અને જીવનશક્તિ; રોગ, આળસ અને હતાશાની ગેરહાજરી - આ બધાં આધ્યાત્મિક પ્રગતિદર્શક વધારાનાં લક્ષણો છે.

શરીરની હળવાશ, મનની ચપળતા, ખૂબ સારી પાચનશક્તિ, લાંબો સમય બેસીને ધ્યાન કરવાની પ્રબળ ઈચ્છા, સાંસારિક વાતો તથા સંસારમાં ખૂંપેલા લોકોના સહવાસ પ્રત્યે અણગમો, સર્વત્ર ભગવાનની હાજરી હોવાની લાગણી, સર્વ પ્રાણીઓ માટે પ્રેમ, બધાં જ રૂપો ભગવાનનાં જ રૂપો છે એવી ભાવના તથા જગત સ્વયં ભગવાનનું જ રૂપ છે એવી લાગણી - આ બધી પણ અધ્યાત્મપથ પરની ઝડપી પ્રગતિની નિશાનીઓ છે.

કોઈ પણ પ્રાણી પ્રત્યે તથા આપણને ધિક્કારનાર અને અપમાનિત કરનાર પ્રત્યે પણ અણગમનો અભાવ, કોઈ માનભંગ કરે કે લાગણી દુભાવે તે સહન કરવાની શક્તિ, ભય અને આપત્તિનો સામનો કરવાની શક્તિ-આ બધા આધ્યાત્મિક પ્રગતિના સામાન્ય અનુભવો છે, જેનામાં તે ગુણો હોય



તે આધ્યાત્મિક જીવનમાં પ્રગતિ કરી રહ્યો છે તેમ કહેવાય. માનહાનિ સહન કરવી એ ખાસ કરીને શ્રેષ્ઠ આધ્યાત્મિક અનુભવ છે.

જિજ્ઞાસુને પોતાની અંદર ઊંડા ઊતરવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય છે. જે વસ્તુઓ તેને સુખ આપતી હતી તે હવે તેની ઉપર વિરુદ્ધ અસર ઉત્પન્ન કરે છે. હવે તેનું મન એકચિત્ત, તીક્ષ્ણ અને સંદિગ્ધ બની જાય છે. વધુ ને વધુ ધ્યાન કરવાની તેની ઈચ્છા બળવત્તર બને છે. તેને સઘળા જીવોમાં અને પ્રાણીઓમાં ભગવાનની હાજરીનો અનુભવ થાય છે. તેને અન્યને નિઃસ્વાર્થ સેવા કરવાની ભૂખ ઊઘડે છે. આ બધી આધ્યાત્મિક પ્રગતિની વધારાની નિશાનીઓ છે.

### આધ્યાત્મિક અનુભવોનો સાર

ભગવાન પૂર્ણ પવિત્રતા અને ભલાઈનું મૂર્તસ્વરૂપ છે. તેથી જે સાધક ભગવત્સાક્ષાત્કાર કરવા ઈચ્છે છે તેણે પવિત્રતા અને ભલાઈનો વિકાસ કરવો પડશે. તેના અનિષ્ટ ગુણો ધીરે ધીરે દૂર થવા જ જોઈએ અને તેમનું સ્થાન સર્વોચ્ચ સદ્ગુણો દ્વારા ભરાવું જોઈએ. જો આ અગત્યનું અને આવશ્યક તત્ત્વ ગેરહાજર હશે તો બીજાં દર્શનો અને ધ્વનિઓનું કંઈ જ મહત્ત્વ નથી.

આગળ વધેલા સાધકમાં એવી ક્ષમતા આવવી જોઈએ કે તેની હાજરીથી અન્ય લોકો ધિક્કાર અને દ્વેષભાવથી રહિત સારું જીવન જીવવાની પ્રેરણા તથા જ્ઞાન મેળવી શકે. તેનું હૃદય વૈશ્વિક પ્રેમથી ઊભરાવું જોઈએ. તેથી તેણે સર્વની પ્રેમથી અને નિષ્કામ ભાવે સેવા કરવાની દરેક તકને ઝડપી લેવી જોઈએ. આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું આ સાચું લક્ષણ છે. જે અનુભવ વ્યક્તિના ચારિત્ર્યમાં ભલાઈની અભિવૃદ્ધિ કરે તે ઘણો મૂલ્યવાન આધ્યાત્મિક અનુભવ છે.

એવી ઘણી યૌગિક ક્રિયાઓ છે કે જે દ્વારા ચોક્કસ પ્રકારના જાણીતા અનુભવો થઈ શકે છે. દરેક સાધનાની પોતાની એક આગવી સિદ્ધિ હોય છે. જે લોકો એક જ પ્રકારની સાધના કરતા હોય તેમના અનુભવોમાં

સમાનતા હોય છે; થોડો ફેરફાર હોઈ શકે છે. યોગીઓ અમુક પ્રકારની સાધનામાં થતી પ્રગતિ દર્શાવતા અનુભવોનો નિશ્ચિત ચિતાર આપી શકે છે. મુસાફરને જેમ નકશો ઉપયોગી નીવડે તે રીતે સાધકને તે ઉપયોગી થાય છે.

પરંતુ આમાંના કેટલાક અનુભવો માનસિક પ્રકારના હોય છે. પ્રકાશિત દેખાવો અને ધ્વનિઓ સંભળાવા એ અનુભવો આ કક્ષામાં આવે છે. તે માનસિક અનુભવો છે તેથી તે આધ્યાત્મિક પ્રગતિના ઘોતક હોય જ એમ કહી ન શકાય. અશ્રુપાત કે રૂંવાડાં ખડાં થવાં જેવા અનુભવો આધ્યાત્મિક જ હોય એમ કહી શકાય નહીં. ઉપરના વર્ણન ઉપરથી તમને સમજાશે કે સાધના દરમિયાન આપણને થતા બધા જ અનુભવો ઉપયોગી કે ફાયદાકારક હોતા નથી. વાસ્તવિક આધ્યાત્મિક અનુભવો આપણા જીવનના ઉત્કર્ષ માટે ખાસ પ્રકારનું પરિવર્તન કરી શકે. તે આપણને વધુ દિવ્ય, વધુ આનંદી, વધુ સુખી, વધુ પ્રેમાળ અને વધુ સહનશીલ બનાવશે. સાચો આધ્યાત્મિક અનુભવ આપણા જીવનને ભૌતિક સ્તરમાંથી દિવ્ય સ્તરમાં પરિવર્તિત કરશે.

વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અનુભવો જુદા જુદા હોય છે. એક માણસને જે અનુભવ થાય તે બીજાને ન પણ થાય. કેટલાક લોકો ધ્યાન દરમિયાન થતા અમુક અનુભવો ઉપરથી માની લે છે કે તેમને ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર થઈ ગયો છે, પણ આ સાચું નથી. તેઓ તેમની સાધના બંધ કરી દે છે અને લોકોમાં ઉપદેશ આપતા ફરે છે તથા સેવા કરે છે. આ ગંભીર ભૂલ છે. આધ્યાત્મિક અનુભવો એ ભગવાને આપેલું પ્રોત્સાહન છે, જે આપણને ઉચ્ચ જીવન માટે પાકી ખાતરી કરાવી શકે અને આપણી આધ્યાત્મિક સાધનામાં આગળ ધકેલી શકે.

આપણે આ અનુભવોને ગણકારવા ન જોઈએ અને ભૌતિક પદાર્થોની જેમ તેમને હાંકી કાઢવા જોઈએ.



જ્યારે આપણને દશ્યો દેખાય કે અવાજો સંભળાય ત્યારે તેમની દરકાર ન કરવી જોઈએ. આપણું મન તો અંતિમ ધ્યેય ઉપર લાગેલું હોવું જોઈએ. જો આપણે આ દર્શનો ઉપર વધુ ધ્યાન આપીશું તો મન ભગવાનને બદલે તેમના ઉપર ચોંટી રહેશે. તેથી સલાહ આપે છે કે દર્શનો અને તેમના વિચારોની ઉપેક્ષા કરો. પરમહંસ યોગાનંદે દશ્યો જોવાની ઈચ્છા રાખનાર એક શિષ્યને કહ્યું હતું, “ભગવાનનો માર્ગ સર્કસ નથી.”

કેટલાક લોકોને દશ્યો તથા પ્રકાશો દેખાવાના અનુભવો થોડા દિવસોમાં થાય છે, જ્યારે બીજાઓને કેટલાક મહિના પછી થાય છે. તે મનની સ્થિતિ તથા ધારણાની કક્ષા ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક લોકોને આવા કોઈ અનુભવો થતા નથી છતાંયે તેઓ આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રગતિ કરી રહ્યા હોય છે.

પૂર્ણ શાંતિ અને પ્રગાઢ મૌન કે જ્યાં બધા વિચારો અટકી જાય છે અને તમે ભગવાન સાથે એક થઈ જાઓ છો: તે સ્થિતિ જ સર્વોચ્ચ સાક્ષાત્કાર છે. જ્યાં સુધી તમે ભગવદ્દર્શનની તે અવસ્થા પ્રાપ્ત ન કરો ત્યાં સુધી તમારે તમારી સાધના બંધ ન કરવી જોઈએ. થોડાં દર્શનો થવા માંડે એટલે ખોટો સંતોષ માની ન લેશો. તેમને વધુ પડતું મહત્ત્વ ન આપો. તે દર્શાવે છે કે તમે એકાગ્રતાની પ્રથમ કક્ષા પ્રાપ્ત કરી છે. અંતિમ અનુભવ-ભગવદ્દર્શન-એ જ સાચો અનુભવ છે.

તેથી આપણે આ દશ્યોથી ઉપર જવાનું છે. આપણે આપણા આધ્યાત્મિક જીવનમાં અનુભવોની મહત્તાને સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની છે.

**આધ્યાત્મિક અનુભવો કેવી રીતે થાય?**

આ શીર્ષક નિ:શંક રીતે તમારી જિજ્ઞાસાને ઉત્તેજિત કરશે. આપણે આધ્યાત્મિક અનુભવો કઈ રીતે મેળવી શકીએ ? આજના સાધકો જલદીથી અનુભવો મેળવવા ઘણા આતુર હોય છે. કુતૂહલજનક દશ્યો અને પ્રકાશોનાં દર્શન કરવાના હેતુ માટે જ ઘણા લોકો આધ્યાત્મિક માર્ગ ગ્રહણ કરે છે. આ ઈચ્છનીય ગુણ

નથી. જ્યારે તમે અધ્યાત્મપથ સ્વીકારો ત્યારે ભગવાન અને માત્ર ભગવાનને જ પ્રાપ્ત કરવાની તીવ્ર ઝંખના હોવી જોઈએ.

દિવ્યતાના આ માર્ગમાં હિંમત જરૂરી છે. જ્યારે આંતરિક અનુભવો થાય ત્યારે કેટલાક સાધકોને ડર લાગે છે. ધ્યાન દરમિયાન જ્યારે તેઓ તેમના શરીર પ્રત્યે સભાન રહેતા નથી ત્યારે તેઓ ગભરાઈ જાય છે. તેમને ભય લાગે છે કે તેઓ શરીરમાં પાછા ફરશે કે નહીં. તેમણે શા માટે જરાયે ડરવું જોઈએ? તેઓ શરીરમાં પાછા આવે કે ન આવે તે ચિંતાનો પ્રશ્ન નથી. તમારા બધા પ્રયત્નો શરીરને ભૂલી જવા અને ભગવાન સાથે એકતા અનુભવવા તરફ જ નિર્દિષ્ટ હોવા જોઈએ. બધા જ પ્રકારનાં બળોનો સામનો કરવા તથા આધ્યાત્મિક અનુભવો સમજવા જરૂરી છે. હિંમત હોવી જરૂરી છે. સત્ય એ છે કે તમે જ્યારે તૈયાર થઈ જશો ત્યારે તમને આધ્યાત્મિક અનુભવો થશે, તે પહેલાં નહીં. પવિત્રતા અને હિંમતથી દૃઢતાપૂર્વક સાધનામાં આગળ વધો.

**અનુભવોની વિવિધતા**

આધ્યાત્મિક અનુભવો અનંત પ્રકારના હોય છે. તમે જ્યારે ઈશ્વર તરફ વળો છો ત્યારે તમે અનંત તરફ ગતિ કરો છો. તેથી યોગો પણ અનંત છે અને અનુભવો પણ અનંત છે. દરેક માણસનો યોગ પોતાનો આગવો હોય છે, કારણ કે તે પોતાના સંસ્કારો અને ઈચ્છાઓ લઈને આવ્યો હોય છે અને તે પોતાના ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે પોતાની રીતે પ્રયત્ન કરે છે. તેની ઈચ્છાઓ અને તેની સાધનાનો પ્રકાર-આ બે પરસ્પર પ્રતિક્રિયા કરે છે અને તેને વિવિધ પ્રકારના અનુભવો કરાવે છે.

આમ છતાં આપણે અમુક સામાન્ય કક્ષાના અનુભવોને પારખી શકીએ છીએ. અમે આ અગાઉ વિધાન કરેલું જ છે કે જુદા જુદા યોગીઓ જુદા જુદા અનુભવો આપે છે. પ્રાણાયામ અને હઠયોગની

**અનુસંધાન પાના નં. ૧૬ ઉપર**



તેજસ્વી અમર આત્મા! દિવ્યતાનાં પ્યારાં અને કૃપાવંત બાળકો! દિવ્ય નામ, પ્રાર્થના અને ભગવત્ચિંતનથી દરેક દિવસની શુભ શરૂઆત કરવાનો જીવનરાહ સૂઝ્યો છે તે આપણી ખુશનસીબી છે. પૂજ્ય વહાલા ગુરુદેવના આ પવિત્ર આશ્રમમાં તેમની કૃપા, પ્રેમ અને શુભેચ્છાથી પ્રભુસ્મરણની સ્થિતિ અવિરત ટકાવી રાખવા માટે ઈશ્વર-સ્મરણથી દિનની શરૂઆત, ઈશ્વરના કામથી દિવસ ભરી દેવાની અને રાત્રિ સત્સંગમાં ઈશ્વરના નામથી દિવસની સમાપ્તિ માટે વ્યવસ્થા, સગવડ છે. અહીંના ઈશ્વરમય વાતાવરણમાં, બધી દિશામાં, ઈશ્વર સાથે સંકળાયેલું કંઈક ને કંઈક મળી જ રહે છે. અસંખ્ય સ્થળે, અનેક લોકો સાથે, ઘણા પ્રસંગો પર આપણે ભગવત્ચિંતન, આત્મચિંતન, તત્ત્વચિંતન દ્વારા ભગવત્સ્મરણનો મોકો મેળવી શકીએ છીએ. આપણા ઉચ્ચતર લક્ષ્યની સભાનતા જાગ્રત થાય છે, આપણા જીવનના ઊંડા હેતુની અને મહત્તર પરમસત્તાની સભાનતા જાગે છે, આપણા માનવજન્મના મહત્ત્વની સભાનતા જાગે છે.

અધર્મ, ભગવદ્-વિસ્મૃતિ, ઈશ્વરવિમુખી દૃષ્ટિ, અત્યાચાર આ બધાં કળિકાળમાં રોજિંદાં બની રહ્યાં છે ત્યારે આ અનોખા ભગવદ્-ભાવભર્યા જીવનરાહની અર્થપૂર્ણતા વિચાર માગી લે છે. કળિયુગના સામાન્ય વલણ અને તમારા જીવનનાં વલણ બાબત વિચારો. આ ખુશનસીબી માટે કોનો આભાર માનશો? તેનું મૂલ્ય શું, તેનો સારામાં સારો ઉપયોગ કેમ કરીશું? તેનો વધુમાં વધુ ફાયદો કઈ રીતે ઉઠાવશો?

નવા વર્ષને શરૂ થવાના અને ઈસુ ખ્રિસ્તના દિવ્ય અવતારના દિવસો નજીક આવી રહ્યા છે ત્યારે ઉપર કહેલી બાબતો આપણા મનમાં ઠસાયેલી હોવી જોઈએ. દિવ્ય અવતારે ઉદ્બોધિત કર્યું:

“સૌથી પહેલાં તું સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય ખોળ” અને “જો સમસ્ત જગતની પ્રાપ્તિ થાય પણ માણસ

પોતાનો જ આત્મા ખોઈ બેસે તો તેથી માણસને શું લાભ થાય?” તેણે જાહેર કર્યું કે ઈશ્વરપ્રાપ્તિ તથા માનવની કેન્દ્રીય નિયતિની પૂર્ણતાના મહાન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ - આ બન્ને વાતની સરખામણીમાં બીજી બધી વસ્તુઓને ગૌણ ગણો.

તમારા પૂરા હૃદયથી, તમારા પૂર્ણ મનથી, તમારી સમગ્ર જાતથી ભગવાનનું ભજન કરવાનો તેઓનો મહાન આદેશ છે. તમારું જીવન અખંડ આત્માથી કરેલું ભગવાનનું ભજન - પરાભક્તિ - બની રહે. તેઓએ આ ઉદ્દઘોષણા કરી, એટલું જ નહિ, આ બાબત ઉપદેશ પણ આપ્યો અને જાતે તેને અનુરૂપ જીવન જીવ્યા. ભલું કરવામાં, બીજાઓને મદદ કરવામાં, દુઃખદર્દ ઘટાડવામાં તે નિરંતર, લગાતાર લાગ્યા રહેતા સાથોસાથ અંતરથી, ભગવાનમાં તેમનાં મૂળ કાયમી લાગેલાં હતાં, અંતરાત્માથી નિરંતર તેઓ ભગવત્સંપર્કની અવસ્થામાં જ રહેતા. શબ્દશઃ તેઓ જીવ્યા, હર્યાફર્યા અને ઈશ્વરમાં વસી રહ્યા.

ગીતા જ્ઞાનોપદેશનો તેઓ જીવંત નિષ્કર્ષ હતા. આપણે તેમનામાં ગીતાજ્ઞાનની મૂર્તિ, ગીતાયોગની પ્રતિકૃતિ નિહાળીએ છીએ. “યોગસ્થઃ કુરુ કર્માણિ (યોગમાં સ્થિર રહી, કાર્ય કરો); મામ્ અનુસ્મર યુદ્ધય ચ (મને યાદ કરતો રહી, લડ)” ઈશ્વરમાં મૂળ નાખી, સાથીઓને મદદરૂપ થાઓ. તેમણે આવું શીખવ્યું અને કહ્યું કે, આ રીતનું રહસ્ય એ છે કે સતત આંતરિક પ્રાર્થનાની અવસ્થા બની રહેવી જોઈએ.

ઈશ્વર સાથે સાયુજ્યની સ્થિતિ પ્રાર્થના છે. અંતરાત્મા ઈશ્વર સાથે ભાવમય થઈ એક થાય તે સ્થિતિને પ્રાર્થના કહે છે. તમારું બાહ્ય દેખાતું શરીર, પ્રપંચ, સંસાર, અને અનેક બાહ્ય પ્રદર્શન તરફ જાય છે. તમારો ઉપરછલ્લો ભાગ હંમેશ બહિર્પ્રવૃત્તિ કરે છે, કારણ મન અને ઈન્દ્રિયો બહિર્વૃત્તિ ધરાવે છે, છતાં પણ, તે જ સમયે, તમારું સારતત્ત્વ સતત ઈશ્વર તરફ જ જતું



રહેતું હોય છે; ઈશ્વરાભિમુખ બની અનવરતપણે, અખંડ ધારારૂપે વહેતું હોય છે.

જેમ નદીઓ સાગર કે સમુદ્ર તરફ વહેતી રહે છે તેમ તમારી અંતઃચેતના, તમારી આધ્યાત્મિક ચેતના તેના મૂળ સ્ત્રોત તરફ અવિરત વહેતી રહે છે. અંદરથી તમારું જીવન ભગવદભિમુખ હોય છે. તેનું વહેણ સતત, અસ્ખલિતપણે ઈશ્વર ભણી હોય છે, ઈશ્વર તરફ અખંડ રીતે ચેતનાનો પ્રવાહ વહેતો હોય છે. બહારથી, તમારી ફરજ બજાવતા, તમારું કાર્ય કરવા તમે દેખાવ પૂરતા બાહ્ય વર્તતા જણાઓ છો; પરંતુ જે પ્રપંચ તરફ, સંસાર તરફ બહારની તરફ વહે છે તે તમારું અસલી રૂપ નથી. અલ્પકાળ માટે તમારા પર કંઈક લદાયેલું છે, જે પ્રપંચનો જ ભાગ હોઈ પ્રપંચ તરફ ઢળે છે. તમારું અસલી રૂપ જે ઈશ્વરનું પોતાનું છે તે હંમેશા ઈશ્વર તરફ જ જતું રહેતું હોય છે. સ્મરણ દ્વારા પ્રાર્થના મારફત, તેનાં નામ અને કૃપાને, આહ્વાન આપવાની ચેષ્ટા વડે, તમારું વાસ્તવિક, ખરું જીવન, યથાર્થ જીવન સતત ઈશ્વર ભણી જ વહે છે. “માણસ ખાઈને જ જીવતો નથી, જીવન માટે ભગવાનનું નામ પણ જરૂરી છે.”

આમ, ઈસુએ પ્રવૃત્તિની સાથોસાથ ઈશ્વરને કેન્દ્રમાં રાખીને જીવવાનો આ યોગ આપણને શીખવ્યો. બાહ્યાચારમાં સતત બીજાનું ભલું કરીને, અને આંતરિક અવસ્થામાં સતત પ્રાર્થના, ચિંતન, નામસ્મરણ અને આત્મસમર્પણ દ્વારા ઈશ્વરને વળગી રહીને તેમણે જાતે આ સ્થિતિને મૂર્તિમંત કરી.

હે અમારા પિતા, તું સ્વર્ગમાં બેઠો છે, તારું નામ રોશન થાવ, તારું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તો, સ્વર્ગની માફક પૃથ્વી પર પણ તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ.

આજે અમને ભૂખ્યા ન સુવાડજે,  
અમે જેમ અમારા દેણદારોને માફ કર્યા છે તેમ તું અમને માફ કરજે,  
અમને પ્રલોભનોમાં માર્ગદર્શન આપજે.  
અમને અનિષ્ટ તત્ત્વોથી બચાવજે.  
તેમના શિષ્યોને તેમણે આવી પ્રાર્થના કરવાનું

શીખવ્યું. “તારું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તો” એટલે “અમારા હૃદયમાં તારું સામ્રાજ્ય સ્થપાય. તું અમારા દિલ પર કાબૂ જમાવ, બીજું કશું નહિ. સ્થૂળ વાસનાઓ, સ્વાર્થવૃત્તિઓ, દુન્યવી ભાવનાઓ, લાલસાઓ નહિ, પણ તું અમારા હૃદયનો સ્વામી બન. જેમાં તારા સામ્રાજ્યનો તું રાજા છે તેમ તું અહીં પણ સામ્રાજ્ય જમાવ; આત્માના આંતરિક પરિમાણમાં તથા આત્માના અદીઠ જગતમાં જેમ સામ્રાજ્ય જામેલું છે તેમ તું જમાવ.”

ભગવાનને પોકાર છે: મારા પર શાસન કરો. મારા જીવનને દિશા આપો. મારું કેન્દ્ર બનો. મારો અહં નહિ, મારી અહંચેતના નહિ, મારાં અજ્ઞાન અને અવિચાર નહિ. ઈન્દ્રિયગોચર જ્ઞાનની મારી ત્રુટિ નહિ, પરંતુ તારું ડહાપણ, તારો પ્રકાશ, તારી દિવ્યતા જ ફક્ત પ્રબળ રહે; મારા અંતરતમમાં તે જ ફક્ત પ્રભાવી થાય. આ રીતે હું ઈશ્વરથી ભરપૂર થાઉં, હું તારાથી ભરપૂર થાઉં, દિવ્યતા મારામાં છલોછલ ભરાય.”

આ મહાન ગુરુના અવતરણની પૂર્વસંધ્યાએ, ચાલો, તેના ઉપદેશને જાણવા, મૂલ્યાંકન કરવા અને સમજવા પ્રયત્ન કરીએ અને આપણું દૈનિક જીવન જીવવામાં તેના ઉપદેશનું સ્થાન નક્કી કરીએ. તેના અવતરણના દિનની ઉજવણીનો સૌથી અર્થપૂર્ણ અને મહત્વનો ભાગ આ જણાય. આધ્યાત્મિક લોકો તરીકે, આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં આધ્યાત્મિક જીવન વીતાવતા લોકો તરીકે, ભગવદ્ભાવપૂર્ણ વાતાવરણમાં, આપણા જીવનમાં તેનો ઉપદેશ શો ભાગ ભજવશે તેનું સ્થાન અને કાર્ય શું રહેશે તે જાણવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ.

આજે જ્યારે પછીનો નવો દિવસ શરૂ કરીએ છીએ ત્યારે વહાલા અને પૂજનીય ગુરુદેવની હાજરીમાં આ સંબોધન કર્યું. દરરોજ નવો દિવસ હોય છે. પસાર થયેલા કોઈ પણ દિવસના જેવો આ દિવસ હોતો નથી. આપણે માટે આ દિવસ ઊર્ધ્વગમન માટેનો, આગળ પ્રગતિ માટેનો, પરમ ધ્યેય પ્રતિ, ભગવદ્ દિશા તરફ ચાલવાનો બની રહો!

□ ‘સાધનામાં અંતરદૃષ્ટિ’માંથી સાભાર



# સકારાત્મક વિચારની કળા

- શ્રી સ્વામી જ્યોતિર્મયાનંદજી

## સતત પ્રયત્નનું મહત્વ

‘અભ્યાસ’નું ગૌરવ:

સકારાત્મક વિચારની રહસ્યમય કળાને ઉત્તેજન આપવા માટે ‘અભ્યાસ’ની ઘણી જરૂર છે. જો પુરાણોના અભ્યાસનો સુનિયોજિત અને નિર્ધારિત પ્રયત્ન દરરોજના નિયમ તરીકે કરવામાં આવે તો તે તમારા અંતરાત્મામાં નવી જ ભાત પાડશે.

જો તમારા સુષુપ્ત મનમાં આંદોલનની અસરો, અજંપો, ઉશ્કેરાટ, ભય કે આત્મવિશ્વાસના અભાવની લાગણીઓ ભરપૂર હોય તો આ સઘળી નકારાત્મક લાગણીઓની તમારી રોજબરોજની જીવનશૈલી પર અસર થશે. બીજી તરફ જો તમે સુનિયોજિત અને યોગ પર આધારિત શિસ્તમય જીવન અપનાવશો તો તમે નવી જ સકારાત્મક અસરો ઉત્પન્ન કરી શકશો કે જે તમારા જીવનનું સર્વાંગી પરિવર્તન કરશે.

આવી જીવનશૈલીમાં સવારે વહેલાં ઊઠી જવું, પ્રાર્થના અને ધ્યાન કરવાં, થોડો હઠયોગ અને આરામદાયી કસરતો કરવી, તમારી દૈનિક ફરજો/પ્રવૃત્તિ કરવી, પુરાણોનો અભ્યાસ અને તમે કેવી સોબત રાખો છો તે પ્રત્યેની સજાગતા, વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જો આ બધા મુદ્દાઓ તમારા રોજબરોજના જીવનમાં સમતોલ રીતે નિભાવવામાં આવે તો તે તમારા સુષુપ્ત મનમાં નવતર પ્રજ્વાલીનો આવિર્ભાવ કરશે. આમ, પહેલાં જ્યાં ધિક્કાર, ઉશ્કેરાટ અને ભયની હસ્તી હતી ત્યાં હવે શાન્તિ, સંવાદિતા અને ખુશાલીના યાસ પડશે. જેમ આ સકારાત્મક અસરો એકઠી થશે તેમ તમારું વ્યક્તિત્વ બદલવાની શરૂઆત થશે.

એક સાધક તરીકે તમારા માટે એ સમજી લેવું મહત્વનું છે કે પરિવર્તનની શક્યતાઓ અનંત છે. તમારે કદી પણ “હું જેવો છું તેવો છું અને કોઈ વસ્તુ મારું

પરિવર્તન કરી શકે નહીં” એવો ખ્યાલ વિકસવા દેવો ન જોઈએ. આને બદલે ‘પ્રત્યેકના દિલમાં અગાધ શક્તિનો અને મુક્તિનો સ્ત્રોત છે’ (એવું વિચારવું જોઈએ), કારણ કે તમે અનિવાર્યપણે ‘આત્મા’ છો, માટે અથાક પ્રયત્નની આવશ્યકતા છે. જેમ જેમ તમે આવો પ્રયાસ કરતા જાઓ તેમ તમારી ‘સાધના’માં કે આધ્યાત્મિક અનુશાસનમાં ખલેલ પહોંચાડીને તેનો વિરોધ ન કરવો જોઈએ. એક વખત તમે ચોક્કસ આયોજન સ્વીકારો પછી દરરોજ તમારે તેનું અનુસરણ કરવું જોઈએ.

‘સોડા વૉટર - જેવો ઉત્સાહ !’

સામાન્ય રીતે જીવનમાં એવું બને છે કે લોકો જ્યારે યોગના અભ્યાસની શરૂઆત કરે ત્યારે અતિઉત્સાહી હોય છે. દાખલા તરીકે, કોઈ વિદ્યાર્થી ચોક્કસ વિષયનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ કરે છે અને તે એટલો બધો અભ્યાસમાં ઉત્સાહી બની જાય છે કે તે એકી સાથે ત્રણથી ચાર કલાક સતત તેનું અધ્યયન કરે છે. કેટલીક વખત તો તે આખી રાત્રી દરમ્યાન અધ્યયન કરે છે અને આ ક્રિયામાં એ ખૂબ થાકી જાય છે, એ પછી તેને એના પ્રત્યે કંટાળાની લાગણી જન્મે છે અને એક માસમાં તે અભ્યાસ છોડી દે છે. તેને તુર્ત જ ભાન થાય છે કે તેણે અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈતો હતો, પરંતુ ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે.

અતિશય ઉત્સાહી બનવું એ બહુ મોટી ભૂલ છે. તમારે તમારા ઉત્સાહને નિયંત્રણપૂર્વક ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. વધારે પડતો ઉત્સાહ રૂઢિપ્રયોગની પ્રચલિત ભાષામાં “સોડા વૉટર જેવો ઉત્સાહ” કહેવાય છે, કારણ કે જ્યારે તમે સોડા વૉટરની બાટલી ખોલો ત્યારે ઊભરો આવે છે પણ તે તુર્ત શમી

જા્ય છે. તે જ પ્રમાણે ઘણા લોકો એવા પ્રકારના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ કરે છે કે તેમનામાં શરૂઆતમાં ઊભરા જેવી ભ્રામક શક્તિ હોય છે, જે પછી તુર્ત જ વિલીન થઈ જાય છે. આનું નિયંત્રણ કરવું જોઈએ.

### આધ્યાત્મિક ગતિશીલતા

એવા પ્રકારની જીવનશૈલી વિકસાવો કે તમારા જીવનમાં મુશ્કેલીઓ અથવા પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ તમે દરરોજનો અભ્યાસ ચાલુ રાખી શકો. ભલે પ્રત્યેક દિવસ તમારી ધારણા જેટલો આદર્શ કે અનુકૂળ ન બને તો પણ તમે પ્રાર્થના કે ધ્યાન અથવા આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ માટે થોડો સમય જરૂર ફાળવી શકો. આવી રીતથી અવરોધ વિનાની 'સાધના' ટકાવી રાખવાની ક્રિયાને 'અભ્યાસ' કહેવાય છે.

ચોક્કસ પ્રકારની પ્રક્રિયા જેમ કે પ્રાર્થના, જપ અથવા બે-ત્રણ દિવસ પૂરતું ધ્યાન કરવું અને પછી થોડા દિવસ બંધ છોડી દઈ ફરીથી એ બંધ કરવું, વગેરે ક્રિયાઓ અવરોધરૂપ સાધના ગણાય છે. અવરોધરૂપ સાધનાની ઘણી જ અલ્પ અસર થાય છે કારણ કે તેનાથી તમે તમારી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ માટેની ગતિશીલતા એકઠી કરી શકતા નથી.

દવાઓ લેવા સંબંધમાં પણ આ જ વાત લાગુ પડે છે. ડોક્ટરની સૂચના મુજબ જો તમે દરરોજ દવાઓ લો તો એ દવાઓ અસર કરે છે. પરંતુ જો તમે આજે ઘણી બધી ગોળીઓ લઈ લો પછી ઘણા દિવસો સુધી દવા લેવાની છોડી દો અને પછી અચાનક ફરીથી એ લેવાની શરૂ કરો તો તમને સારું નહીં થાય. આમ, આ માટે દરરોજ સતત નિયમિત પ્રયત્ન થવો જોઈએ.

યોગના અભ્યાસમાં "ખંત" એ ચાવીરૂપ શબ્દ છે. સાધક તરીકે તમારે વખતોવખત ખંતપૂર્વક મંડ્યા રહેવું જોઈએ અને તે માટે આનંદ લેવો જોઈએ. આમ છતાં વધુ પડતા આનંદિત કે ઉત્સાહિત ન થશો, કારણ કે આ અતિરેક નુકસાનકારક થઈ શકે છે. એને બદલે તમારી જાત પર નિયંત્રણ કેળવો અને સાથોસાથ, જેમ

જેમ વધુ અભ્યાસ ચાલુ રાખો તેમ વધુ ને વધુ સાચો આનંદ મેળવવાની મહત્વાકાંક્ષા કેળવો.

### નવીન શોધ માટેની અસ્મિતા

એવા પ્રકારનું વ્યક્તિત્વ વિકસાવો કે તમે જાણે અટક્યા વગર નવાં આધ્યાત્મિક રહસ્યોનું સંશોધન કરી રહ્યા છો તેવું લાગે. તમને યોગમાં જે ઉપલબ્ધિ મળી હોય તેનાથી વધુ પડતો સંતોષ ન કેળવો. એવો વિચાર વિકસાવીને આત્મસંતોષ ન મેળવો કે તમે ધ્યાનનો ખૂબ અભ્યાસ કર્યો છે અને આશ્ચર્યજનક લક્ષણો વિકસાવ્યાં છે તથા પુરાણોનો અભ્યાસ કર્યો છે, કદી પણ એમ ન વિચારો કે આધ્યાત્મિક પથ પર જે કંઈ કરવાનું જરૂરી છે તે બધું જ તમે કરી લીધું છે, આ એક ગંભીર ભૂલ છે.

તમે યોગના વિદ્યાર્થી હો કે પછી માત્ર કોઈ કોલેજ કે યુનિવર્સિટીના, તમારે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં નવીન તત્ત્વની શોધ કરવાની અસ્મિતાનું ઘડતર કરવું જોઈએ. તમારા હૃદયમાં જ્ઞાન માટે તીવ્ર પિપાસા હોવી જોઈએ. આને સૂક્ષ્મ સ્વરૂપની યુવાની કહેવાય છે. જ્યારે તમારું સૂક્ષ્મ શરીર જ્ઞાન મેળવવા માટે પૂરતું સભાન હોય ત્યારે તેની યુવાની ભરપૂર હોય છે. જ્યારે તમે અસંવેદનશીલ બની જાઓ અને એવું મક્કમતાથી વિચારો કે તમે પૂરતું જ્ઞાન મેળવી લીધું છે, તો તમે વૃદ્ધાવસ્થાની સ્થિતિમાં પહોંચી ગયા છો. તેથી કોઈ વખત કોઈ વ્યક્તિ શારીરિક રીતે યુવાન લાગે તો પણ માનસિક અને સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ મુજબ તે બિલકુલ વૃદ્ધ હોઈ શકે. આથી ઊલટું, તમે શારીરિક રીતે વૃદ્ધ હો તો પણ આંતરિક રીતે તમે ઘણા યુવાન રહી શકો છો. જેમ સમય જાય તેમ જ્યાં સુધી તમારા શરીરમાંથી આત્મા ચાલ્યો ન જાય ત્યાં સુધી તમે એથી પણ વધુ નાના થતા જાઓ છો. 'અભ્યાસ' અથવા પ્રયત્નના પુનરાવર્તન પાછળ આ વિચાર રહેલો છે.

આ ઉપરાંત, તમારે તમારા મન સામે સમયમર્યાદા ન રાખવી જોઈએ. ચાર મહિના માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો અને પછી તેનાથી કોઈ બુદ્ધિગમ્ય લાભ ન દેખાય તો તે છોડી દેવો એ ખોટું છે. તમારે એ



સમજી લેવું જોઈએ કે સમયથી પર આધ્યાત્મિક ચાલ એ તમારા વ્યક્તિત્વને પરિપૂર્ણ બનાવવાની એક પ્રક્રિયા છે. કેવળ સફળતાનો સૂક્ષ્મ અંશ પણ તમને પહેલાં જાણ ન થઈ હોય તેવો આનંદ અને સંવાદિતા અર્થે છે.

### સંન્યાસી અને ભક્ત

બે સાધકો વિષેની એક દૃષ્ટાંત કથા છે. એક એવો સંન્યાસી હતો, જે ‘પંચાગ્નિ તપસ’ પ્રકારની કઠોર તીવ્રતાભરી તપશ્ચર્યાનો અભ્યાસ કરી રહ્યો હતો. એ યોગી ભારતમાં ભરઉનાળે અગ્નિથી ઘેરાઈને પ્રખર તપતા સૂર્ય નીચે બેસતો અને શાન્તિપૂર્વક ભયંકર ગરમી સહન કરતો. એ યોગી એવું વિચારતો હતો કે પોતે જો અમુક સમય સુધી આ તપશ્ચર્યા ચાલુ રાખી શકે તો તેને એક પ્રકારની અદ્ભુત શક્તિ પ્રાપ્ત થશે અથવા તો તે કોઈ દેવને પ્રસન્ન કરી શકશે.

એક દિવસ દેવર્ષિ નારદ આ સંન્યાસીને મળ્યા અને તેને કહ્યું, ‘હું ભગવાન વિષ્ણુની પાસે જઈ રહ્યો છું. તારે તેઓને કંઈ સંદેશો આપવો છે?’ તે સાધકે જવાબ આપ્યો, ‘મારે ભગવાન વિષ્ણુને ખરેખર એક સંદેશો કહેવો છે. હું ઘણા લાંબા સમયથી આ પ્રકારની આકરી તપશ્ચર્યા કરું છું. મારે એ જાણવું છે પ્રભુનાં દર્શન કરવા માટે હજુ મારે કેટલો સમય આ તપશ્ચર્યા કરવી પડશે?’ આ પછી નારદ તેમના રસ્તા પર આગળ વધ્યા, તેમને એક બીજો ભક્ત મળ્યો, જે કંઈ તપશ્ચર્યા કરતો ન હતો, પરંતુ એક ઝાડ નીચે બેસી આરામ કરી રહ્યો હતો. આ દરમ્યાન તે કોઈ કોઈ વાર ગાતો હતો, નાચતો હતો અને કીર્તન કરી રહ્યો હતો. નારદે તેને પણ કહ્યું, ‘હે ભક્ત, હું ભગવાન વિષ્ણુના વૈકુંઠ લોકમાં જાઉં છું. તારે કંઈ સંદેશો આપવો છે?’ એ ભક્તે જવાબ આપ્યો, ‘ખરેખર મારે જરૂર સંદેશો આપવો છે. મારે ભગવાન વિષ્ણુના દર્શન ક્યારે થશે એ જાણવું છે.’ નારદ આ સંદેશો લઈ ચાલ્યા ગયા.

થોડા સમય પછી નારદજી અગ્નિથી ઘેરાઈને બેઠેલા સાધક પાસે ફરીથી ગયા અને કહ્યું કે તે કરે છે તે

પ્રકારની આકરી તપશ્ચર્યા દરરોજ પાંચ વર્ષ સુધી કરશે તે પછી ભગવાન વિષ્ણુ પ્રગટ થશે, એમ તેમણે કહ્યું છે. તે યોગી આથી હતાશ થઈ ગયો અને અગ્નિ પાસેથી ઠેકડો મારી દૂર જતાં કહેતો ગયો, ‘હું, હજુ પાંચ વર્ષ વર્ષ સુધી આ ધીરજપૂર્વક સહન કરી શકું નહીં; આ તો ઘણું કહેવાય.’

આ પછી નારદજી પેલા ઝાડ નીચે બેઠેલા બીજા ભક્તની પાસે ગયા. એ ભક્તે પૂછ્યું, ‘મારા માટે શો સંદેશો લાવ્યા છો?’ નારદજી કહે, ‘આ ઝાડ પર કેટલાં પર્ણ છે એ જોઈ શકે છે? ભગવાન વિષ્ણુને પ્રગટ થતાં તારી આ પદ્ધતિમાં આ વૃક્ષનાં પાનની સંખ્યા જેટલાં વર્ષો નીકળી જશે.’ જ્યારે તે ભક્તે આ સાંભળ્યું ત્યારે એ ખૂબ આનંદપૂર્વક નાચતાં નાચતાં વિચારવા લાગ્યો, ‘કેટલું અદ્ભુત! એક દિવસ તો ભગવાન વિષ્ણુ જરૂર અહીં પધારશે અને હું તેનાં દર્શન કરીશ.’ સત્ય હકીકત તો એ છે કે જે ક્ષણે તેણે આવો આનંદ વ્યક્ત કર્યો તે જ ક્ષણે ભગવાન વિષ્ણુ ત્યાં હાજર થઈ ગયા. તેને દર્શન માટે રાહ જ ન જોવી પડી.

આમ, તમારી સાધનાની સમયમર્યાદા નક્કી કરવાને બદલે અથવા તો તમારી જાતને ‘જો પાંચ વર્ષમાં આત્મસાક્ષાત્કાર નહીં મળે તો હું યોગની ક્રિયાનો ત્યાગ કરી દઈશ’ એવું કહેવાને બદલે એ સમજવાનો પ્રયાસ કરો કે આત્મસાક્ષાત્કાર તમારા માટે નિશ્ચિત છે અને એક દિવસ તેની અવશ્ય પ્રાપ્તિ થશે જ. જ્યારે આ પ્રકારની સમજણ કેળવશો ત્યારે તમને કલ્પનાતીત સ્વર્ગીય સુખનો અનુભવ થશે. તમે ઈશ્વર સાથેનું ઐક્ય કેળવી શકશો અને વિષયોની દુનિયા પર વિજય મેળવી શકશો.

### શાસકોના શાસનકર્તા બનો

જે લોકોને પોતાની માલિકીની વસ્તુઓમાં જ રસ હોય એવા લોકો પોતાને વિપુલ સંપત્તિ મળે ત્યારે રોમાંચ અનુભવે છે. કલ્પના કરો કે સમસ્ત બ્રહ્માંડની અનુસંધાન પાના નં. ૨૭ ઉપર

# શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર દર્શકેશમાં મળવા માટે અનેક આગંતુકો, મુલાકાતીઓ અને ભક્તો આવતા. તેઓ ગુરુદેવને વિવિધ વિષયો પર અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછતા. ગુરુદેવ તેનો યોગ્ય જવાબ આપતા. આ પ્રશ્નો તથા તેના જવાબ ગુરુદેવની સાથે રહેતા સંન્યાસી શિષ્યો ચીવટપૂર્વક નોંધી લેતા. આ નોંધ એટલે શિવાનંદ કથામૃત. તેમાં ઘણી વ્યક્તિઓનો ફાળો છે. મુખ્ય ફાળો સ્વામી વ્યંકટેશાનંદનો છે. આ ઉપરાંત સ્વામી શિવાનંદ દેવયાનંદ, સ્વામી ચૈતન્યાનંદ, સ્વામી સંતાનંદ, સ્વામી ગુરુશરણાનંદ, સ્વામી પરમાનંદ તથા બીજાઓએ સેવા આપી હતી.]

## પૂરા ભાવથી અભ્યાસ કરો

એક મુલાકાતીએ ગુરુદેવને કહ્યું: “હું શીર્ષાસન કરતો હતો, પણ છેલ્લા એક માસથી તે કરવાનું છોડી દીધું છે, કારણ કે બે કે ત્રણ મિનિટના અભ્યાસ પછી મને ખૂબ કંટાળો આવતો હતો. શું મારે તે આસન કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ?”

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો: “તમારે શીર્ષાસન કરવાની જરૂર નથી. તમે બીજાં સામાન્ય આસન કરી શકો છો. તમે ટેનિસ પણ રમી શકો છો.”

મુલાકાતીએ ફરી પૂછ્યું: “હું પાછળથી શીર્ષાસન કરી શકું?”

“તમને એમ લાગે કે તમે પૂરતા મજબૂત છો ત્યારે તમે તે આસન કરી શકો. જ્યારે તમારા મનમાં આસન કરવાથી તમને લાભ થશે કે નહિ તેની શંકા હોય ત્યારે તમારે તે નહિ કરવું જોઈએ. યોગનો અભ્યાસ પૂરા ભાવથી કરો, અધૂરા ભાવથી કે નિરાશાથી નહિ.” ગુરુદેવે કહ્યું.

## મુક્તિ

ગુરુદેવને પ્રણામ કરીને એક મહિલાએ તેમને પ્રાર્થના કરી: “મને મુક્તિ મળે અને મારો ફરી જન્મ ન થાય તેવા આશીર્વાદ આપો.”

ગુરુદેવે કહ્યું: “મુક્તિમાં તમને શું મળશે? તમે કોઈની સાથે વાત કરી શકશો નહિ. બીજાઓની સેવા કરી શકશો નહિ. તમે પથ્થરની મૂર્તિ જેવાં થઈ જશો. જો તમે નિષ્કામ જીવન જીવશો તો તમે પરમાનંદથી ભરાઈ જશો. આવું જીવન જ મુક્તિ છે; મુક્તિ કરતાં પણ વધુ છે.”

## બાળકો વિષે

કેટલાંક બાળકોને ફળ તથા મીઠાઈ વહેંચતાં ગુરુદેવે કહ્યું: “બાળકો ઈશ્વરનાં પ્રગટીકરણ છે. આપણે

બાળકો જેવાં બનવું જોઈએ. અલભત, દરેક, દરેક જણ તેમને ચાહે છે, પણ આપણે તેમને વધુ - વૈશ્વિક રીતે - ચાહવાં જોઈએ.”

## વિજ્ઞાન દ્વારા ઈશ્વર

જ્યારે ગુરુદેવ ઓફિસમાં હતા ત્યારે અગિયાર વર્ષનો ખૂબ બુદ્ધિશાળી, દલીલબાજ અને વિજ્ઞાનના ચાહક એવા કિશોર રવિએ ગુરુદેવને પ્રશ્ન પૂછ્યો: ‘શું વિજ્ઞાન દ્વારા ઈશ્વર પ્રાપ્ત થઈ શકે?’

ગુરુદેવે જાણીજોઈને તેને સીધો ઉત્તર આપવાનું ટાળ્યું. દેખીતી રીતે તેની પ્રતિક્રિયાને જોવાની અને મજા કરવાની દૃષ્ટિથી ગુરુદેવે તેને ‘શ્રી રામ’ના જપ કરવાનું કહ્યું. સત્સંગ સમયે જ્યારે ગુરુદેવે રવિને જોયો કે તેને બોલાવ્યો અને કહ્યું: “હા, તું વિજ્ઞાન દ્વારા ઈશ્વર મેળવી શકે. વિજ્ઞાનના ઉદ્ગમ તરફ પહોંચી જા. તેં સવારે જે પ્રશ્ન પૂછેલો તેનો આ જવાબ છે.”

કિશોરે સ્મિત સાથે ઉત્તરનો સ્વીકાર કર્યો અને મૌન રહ્યો.

## D.I.N.- Do it Now - હમણાં જ કરો

ગુરુદેવે સ્વામી શાશ્વતાનંદને બોલાવ્યા અને વિનંતી કરી: “શર્માજીની દીકરીને ચાર ગેલન ગંગાજળ જોઈએ છે. એક પતરાનો ડબ્બો લો. તેને બરાબર ધોઈ સાફ કરો, પછી તેમાં શુદ્ધ ગંગાનું જળ ભરી લાવો. બરાબર બંધ કરી તમે પોતે જઈ પ્રેમનગર તેને પહોંચાડી આવો.”

થોડુંક અટકી તેમણે પૂછ્યું: “તમે આ ક્યારે કરશો?”

“કાલ,” સ્વામી શાશ્વતાનંદે ધીમેથી કહ્યું.

ગુરુદેવે સ્મિત કર્યું અને શાંતિથી કહ્યું:



“મારે આ કામ તરત જ કરવાનું છે. તમે પોતે પ્રેમનગર જાઓ, ગંગાજળ તેને પહોંચાડી સાંજે પાછા આવો અને મને ૩૭૭૦ પહોંચાડવાના સમાચાર આપો.”

સ્વામી શાશ્વતાનંદે હા પાડી અને જ્યારે તે જવાની તૈયારીમાં હતો ત્યારે ગુરુદેવે તેને પાછો બોલાવી પોતાની થેલીમાંથી કાજુ આપ્યા.

તેમણે કહ્યું: “તમારા માટે આ ‘નોબેલ પ્રાઈઝ’ છે.”

સ્વામી શાશ્વતાનંદે સ્મિત સહ ‘નોબેલ પ્રાઈઝ’નો સ્વીકાર કર્યો અને સૂચના પ્રમાણે પ્રેમનગર ગયા. સાંજે સત્સંગ સમયે ગુરુદેવને ગંગાજળ પહોંચી ગયું છે તેના સમાચાર આપ્યા.

### સૌમ્યતાથી બોલો

સાંજના સત્સંગ પછી પોતાની કુટીરમાં પ્રવેશ કર્યા પહેલાં ગુરુદેવે સાથે આવેલા તેમના એક શિષ્યને પૂછ્યું: “તું મજામાં છે ને?”

શિષ્યે કંઈક મોટેથી બોલી જવાબ આપ્યો:

“સ્વામીજી, હું મજામાં છું.”

ગુરુદેવે ધીમેથી કહ્યું: “તારે મોટા અવાજે વાત કરવી ન જોઈએ. યોગી કે જિજ્ઞાસુ કદી બૂમ પાડતો નથી. તે મૌનમાં રહે છે. મૌનમાં જ બળ સમાયેલું છે.”

### ફિલસૂફીનાં ભજનો

સત્સંગમાં ગુરુદેવે નીચેનું ભજન ગાયું:

મૃત્યુ સમયે જ્યારે ગળું રૂંધાય ત્યારે,  
કરશે કોણ મદદ તારી મુક્તિ માટે?  
સાયું જ જુઓ, વળી સાયું જ સાંભળો,  
સાયું જ વિચારો અને સાયું જ બોલો.  
ઈશ્વર દયાળુ છે

સત્સંગમાં ગુરુદેવે તેમની પાસે બેસેલા લોકોને તરબૂચ વહેંચ્યાં. ઉનાળો હતો. તેમણે કહ્યું: “ઈશ્વર દયાળુ છે, ઉનાળામાં પડતી લોકોની મુશ્કેલીને તે જાણે છે. જેણે ઉનાળાનું સર્જન કર્યું છે તેણે જ લોકો માટે તરબૂચનું સર્જન કર્યું છે.”

### ભક્તિ

એક માણસે ગુરુદેવને ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ મંત્રની

મંત્રદીક્ષા આપવા માટે વિનંતી કરી.

ગુરુદેવે તેને મંત્ર આપ્યો. પાછળથી, કસોટી કરવા માટે તેની પાસે માગણી કરી:

“તમારી બંગડીઓ મને આપો.” (તે બે હાથે બંગડીઓ પહેરતો હતો.)

તે માણસે બંગડીઓ આપવાની ના પાડી. આ બધું જોઈ રહેલી એક મહિલાએ તરત જ પોતાની બે બંગડીઓ ઉતારી ગુરુદેવના ટેબલ પર મૂકી દીધી. ગુરુદેવે તેની ભક્તિની કદર કરી.

પછીના દિવસે ગુરુદેવે આ બનાવનો ઉલ્લેખ કરીને કહ્યું: “જે લોકો શરીર અને દુન્યવી ક્ષણભંગુર વસ્તુઓમાં ખૂબ આસક્ત હોય છે તેમને ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ની મંત્રદીક્ષા લેવી હોય છે. આ કેટલું વિસંગત છે! ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’નું રટણ કરવું અને ગુરુની માગણી છતાં બે બંગડીઓ આપવાની અનિચ્છા દર્શાવવી આ કેટલું વાહિયાત છે! તે મહિલા તરફ જુઓ! તેને બંગડીઓ પ્રત્યે આસક્તિ ન હતી. તેને વૈરાગ્ય હતો તે ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’નું રટણ ન કરે તો પણ જે દુન્યવી વસ્તુઓમાં આસક્ત છે, જેને વૈરાગ્ય નથી, પછી તે મંત્રનો જપ ગમે તેટલી વાર કરે તો પણ તેના કરતાં તે બહેનને તે મંત્રના આંતરિક અર્થનો અનુભવ વધુ જલદી થવાનો છે.”

“આજે લોકોને વેદાંત અને વેદાંતનું ધ્યાન જરૂરી લાયકાત પ્રાપ્ત કર્યા વગર જોઈએ છે. તેઓ ભક્તને ધિક્કારે છે. જ્યાં સુધી તમે શરીરથી આસક્ત છો, જ્યાં સુધી તમારામાં વૈરાગ્ય ન હોય ત્યાં સુધી ભક્તિ છોડશો નહિ. ભક્તિ પોતે જ તમને વેદાંતના એકત્વના સાક્ષાત્કાર તરફ દોરી જશે. તમે વેદાંતનો સ્વીકાર કરો તો પણ ભક્તિને છોડશો નહિ. વેદાંત અને ભક્તિ એકસાથે થવાં જોઈએ. સંન્યાસ લીધા પછી, ઘણા જિજ્ઞાસુઓ ભક્તિ તરફ દુર્લક્ષ કરવા માંડે છે. તે ભક્ત થવાનું ધિક્કારે છે. તેમની મહત્વાકાંક્ષા વિદ્વાન જ્ઞાનયોગી થવાની છે. તેઓ એક બાજુ ભક્તિ છોડી દે છે અને બીજી બાજુ વેદાંતની પૂરી સમજણ

મેળવવામાં નિષ્ફળ જાય છે. તે બંને ગુમાવે છે. તેની દશા ધરતી અને સ્વર્ગ વચ્ચે લટકતા ત્રિશંકુ જેવી થાય છે. જે વેદાંતના ધ્યાનના અભ્યાસને લાયક હોય, જેનો વૈરાગ્ય પ્રબળ હોય, અને મુક્તિ માટેની તીવ્ર ઈચ્છા હોય તેવા લોકોની સંખ્યા તો આંગળીના વેઢે ગણી શકાય તેટલી હોય છે. બાકીના ‘રોટી’ અને ‘પરોઠા’ જેવા છે!”

### બંધબેસતું થવાની ક્ષમતા

આશ્રમમાં કાયમ માટે રહેવાની ઈચ્છાથી આવેલા યુવાનને ગુરુદેવે કેટલાક પ્રશ્નો પૂછ્યા, તેમાંનો એક હતો, “તમારામાં બંધબેસતા થવાની ક્ષમતા છે?”

“હા જી,” તે યુવાને જવાબ આપ્યો.

“તમને કોઈ માર મારે તો તમે પથ્થરની માફક શાંત રહી શકશો?” ગુરુદેવે પૂછ્યું.

“હા જી,” તે યુવાને સંકોચ સાથે જવાબ આપ્યો અને પછી તરત જ કહ્યું: “જો મને તેને મારવાની ઈચ્છા થઈ જાય તો તેને મારું પણ ખરો.

“તમે તેને મારો?” ગુરુદેવે સ્મિત સહ પૂછ્યું.

“હા, જો મને એમ લાગે કે તેને મારવો છે તો મારું પણ ખરો.”

ગુરુદેવે કહ્યું: “તેને મારો નહિ. પથ્થરની માફક શાંત રહેવાના પ્રયત્ન કરો?”

### બંધબેસતા થાઓ, અનુકૂળ થાઓ

સ્વામી હરિઓમાનંદને ‘રામ, રામ, રામ’ બોલવાની ટેવ હતી અને લોકોનું સ્વાગત પણ તે જ શબ્દોથી કરતા.

તેમને જોઈને, ગુરુદેવે તેમનું ‘રામ, રામ, રામ’ બોલી સ્વાગત કર્યું.

પછી, બીજા શિષ્યો તરફ વળી ગુરુદેવે કહ્યું: “મને કોઈ ભક્ત મળે તો હું ‘રામ, રામ, રામ’ કહું છું, જો શ્રી તિવારી જેવો કોઈ વેદાંતી મળે તો હું ‘ઓમ્, ઓમ્’ કહું છું.”

બીજા પ્રસંગે, જ્યારે ગુરુદેવને એક ભક્તે રાત્રે છૂટા પડતી વખતે ‘ગુડ નાઈટ’ કહ્યું ત્યારે ગુરુદેવે તેને કહ્યું: “પશ્ચિમના લોકોની માફક આપણે ‘ગુડ નાઈટ’ કહેવું નહિ, પણ ‘ઓમ્ નમો નારાયણાય’ કહેવું. તમે અંગ્રેજ નથી.”

પણ તે માણસ ટેવ છોડી શક્યો નહિ અને ‘ઓમ્ નમો નારાયણાય’ કહેવાની હાથ હલાવીને ના પાડી.

પછી ગુરુદેવે કહ્યું: “તમારે ફરીથી કહેવાની જરૂર નથી. ઠીક છે, ‘ગુડ નાઈટ’, સાહેબ.”

□ ‘શિવાનંદ કથામૃત’માંથી સાભાર

### (ભગવદ્દર્શન - ૧ પાના નં. ૮ ઉપરથી ચાલુ)

ક્રિયાઓમાં થતા અનુભવો નિશ્ચિત અને જાણીતા છે કુંડલિનીયોગમાં જ્યારે શક્તિ એક ચક્રથી બીજા ચક્રમાં પસાર થાય છે ત્યારે યોગીને ચોક્કસ પ્રકારની ખાતરી કરી શકાય તેવા અનુભવો થાય છે. આ ચોક્કસ અનુભવોનું કારણ એ છે કે દરેક ચક્ર અમુક તત્ત્વનું નિયંત્રણ કરે છે અને તેના ઉપર પ્રભુત્વ મેળવતા અનુભવો થાય છે. એ જ રીતે તંત્રયોગ, ક્રિયાયોગ અને નાદયોગમાં પણ અનુભવો થાય છે.

સૌથી વધુ સામાન્ય આધ્યાત્મિક અનુભવો આ પ્રકારના છે:

ધ્યાનમાં પ્રકાશ દેખાવા, દેવતાઓનાં દર્શન

થવાં, શરીરમાંથી અનાહત નાદ સંભળાવા, ભૌતિક શરીરમાંથી અલગ થવું, અવકાશગમન, કાવ્ય લખવાની ઓચિંતી પ્રેરણા થવી, પોતાના ઈષ્ટ દેવતા તથા દેવદૂતો તરફથી મદદ મળવી અને વૈશ્વિક પ્રેમની ભાવના થવી.

હવે આપણે આ વિવિધ અનુભવોને વધુ બારીકાઈથી નિહાળીએ. તેમાંના ઘણા અનુભવો તો સ્વામી શિવાનંદના શિષ્યોના અંગત અનુભવો છે. તેઓ તેમની આધ્યાત્મિક સાધના દરમિયાન તેમને થતા અનુભવો સ્વામીજીને લખીને મોકલતા હતા.

□ ‘યોગના પાઠ’ માંથી સાભાર



## સાચી મુક્તિ કોને કહેવાય?

સ્વચ્છંદી જીવન એ મુક્તિ નથી. ગમે ત્યાં અને ગમે તેના હાથનું ખાવું, મન ફાવે ત્યાં સૂઈ જવું, જે મનમાં આવે તે બોલ્યા કરવું-આ બધાનો અર્થ 'મુક્તિ' નથી. તમે શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, ખોરાક અને ફેશનના ગુલામ બની ગયા છો. ધ્યેયહીન ભટક્યા કરવું તે મુક્તિ નથી. વૈચારિક સ્વતંત્રતા તે મુક્તિ નથી. ગમતું કરવું તે મુક્તિ નથી. નિર્વચ્છ ફરવું તે મુક્તિ નથી. રાજા કે સમ્રાટ બની જવું તે મુક્તિ નથી. આઝાદી મળવી તે મુક્તિ નથી. અખૂટ ધનસંપત્તિ હોવી તે મુક્તિ નથી. સુખસગવડવાળું જીવન જીવવું તે મુક્તિ નથી. રાષ્ટ્રોને જીતવાં તે મુક્તિ નથી. ફરજમાંથી છટકી જવું તે મુક્તિ નથી. જગતનો ત્યાગ કરવો તે મુક્તિ નથી.

ભૌતિક સ્વતંત્રતા પૂર્ણ સુખ અને મુક્તિ આપી શકતી નથી. રોટલી અને મુરબ્બો સાચું સુખ આપી શકતાં નથી. જગતની આ નાની નાની વસ્તુઓ કોઈને શાશ્વત આનંદ આપી શકતી નથી.

લોકોના ભલા માટે રાજકીય, આર્થિક તથા સામાજિક સ્વતંત્રતા જરૂરી છે જ, છતાં માત્ર આ સ્વતંત્રતા એ સાચી મુક્તિ નથી. સાચી મુક્તિ પોતાની જાત ઉપર પ્રભુત્વ હોવું તે છે. તે આત્માની મુક્તિ છે. તે

અમરત્વ છે. તે પૂર્ણતા છે. તે ધીમી, ધૈર્યવાળી અને દુઃખદાયક કક્ષાઓ પસાર કર્યા પછી પ્રાપ્ત થાય છે.

મનને શાંત કરો. તેમાં જ મુક્તિ અને કાયમી આનંદ રહેલાં છે. સાચી મુક્તિ જન્મ અને મૃત્યુમાંથી, માંસ અને મનમાંથી, કર્મના બંધનમાંથી, શરીરની આસક્તિ વગેરેમાંથી મેળવવાની છે. સાચી મુક્તિ અહંકાર અને ઈચ્છાઓમાંથી, વિચારોમાંથી, ગમા-અણગમામાંથી; કામ, ક્રોધ અને અભિમાનમાંથી મેળવવાની છે. સાચી મુક્તિ ભગવાનમય બની જઈ એકત્વ અનુભવવું તે છે. તે ભગવાનમાં ભળી જવાની સ્થિતિ છે.

દરેક હૃદયમાં મુક્તિની આ કામના-સ્વતંત્રતા માટેની પ્રબળ અભીપ્સા-હોય છે. મુક્તિ માણસનો જન્મસિદ્ધ હક છે. માણસના આત્માનો સ્વભાવ જ મુક્તિ છે. કોઈ બળ, કોઈ જાણીતી યુક્તિ આ ઈચ્છાને દબાવી શકતી નથી. મુક્તિની જવાબા સદાય જલતી રહે છે. મુક્તિ એ જ માનવનું અંતિમ ધ્યેય છે. મુક્તિ એટલે મનનું પદાર્થોની ગુલામીમાંથી છુટવું તે. તમે તે નિઃસ્વાર્થ સેવા, પ્રાર્થના, જપ, ધ્યાન અને શાસ્ત્રાભ્યાસ દ્વારા મેળવી શકો છો.

## જીવનનો આનંદ

જીવનનો આનંદ એટલે આપવાનો આનંદ,  
જીવનનો આનંદ એટલે સેવા કરવાનો આનંદ,  
જીવનનો આનંદ એટલે પ્રેમનો આનંદ,

જીવનનો આનંદ એટલે ધ્યાનનો આનંદ,  
જીવનનો આનંદ એટલે વહેંચવાનો આનંદ,  
જીવનનો આનંદ એટલે પ્રાર્થનાનો આનંદ.

હું શ્રીનગર-કાશ્મીરમાં હતો ત્યારે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્યાપીઠના તત્ત્વજ્ઞાન વિભાગના વડા મને મળેલા. વેદાંતના તે પ્રખર વિદ્વાન હતા. તેમણે એક વાર મને કહ્યું: 'તમારે જો કોઈ પ્રશ્ન હોય અને તેના હું જવાબ આપી શકીશ તો મને ગમશે.'

એટલે મેં તેમને પૂછ્યું: 'ઉપનિષદોમાં ઘણા બધા વિરોધાભાસ દેખાય છે. એક જગ્યાએ તેમાં કહે છે કે બ્રહ્મ એક અને અદ્વિતીય છે. બીજે વળી કહે છે કે બધું બ્રહ્મ જ છે. ત્રીજે ઠેકાણે કહ્યું છે કે આ જગત મિથ્યા છે અને માત્ર બ્રહ્મ જ સત્ય છે. ચોથે ઠેકાણે વળી કહે છે કે આ બધી વિવિધતાઓ હેઠળ એક જ પરમ સત્ય રહેલું છે. આ બધાં વિરોધી લાગતાં કથનોનો અર્થ કેમ કરવો?'

તેમણે કહ્યું: 'એક સંન્યાસીના પ્રશ્નોનો જવાબ કેમ આપવો તેની મને ખબર નથી. તમે શંકરાચાર્યના સંપ્રદાયના સંન્યાસી થવા માટે તૈયારી કરી રહ્યા છો. મારા કરતાં તમે આના ઉત્તર વધુ સારી રીતે જાણતા હશો.

હું બીજા ઘણા વિદ્વાનો પાસે ગયો પણ કોઈ મને સંતોષ આપી શક્યા નહિ. જુદાં જુદાં ઉપનિષદો પર તેમણે વિવેચન કર્યું, પણ આ દેખાદેખીવિરોધોનું સમાધાન કોઈ બતાવી શક્યું નહિ. છેવટે હું ઉત્તર કાશીમાં એક સ્વામીજી પાસે ગયો. તેમનું નામ વિષ્ણુ મહારાજ હતું. તેઓ હંમેશાં નગ્નાવસ્થામાં જ રહેતા. તેમની પાસે કપડાં કે બીજી કોઈ જ ચીજવસ્તુ નહોતી. મેં તેમને કહ્યું: 'મારે ઉપનિષદો સંબંધમાં કેટલુંક જાણવું છે.'

તેમણે કહ્યું: 'પહેલાં પ્રણામ તો કર! તું ફૂલી ગયેલો અહંકાર લઈને ઉપનિષદો વિશે પૂછે છે. તું એનાં સૂક્ષ્મ સત્યો શી રીતે સમજી શકે?'

કોઈનેય વાંકા વળીને પ્રણામ કરવાનું મને રુચતું નહિ, એટલે હું ચાલ્યો આવ્યો. ત્યાર પછી જ્યારે પણ હું ઉપનિષદ વિશે પૂછપરછ કરું ત્યારે લોકો મને કહેતા:

'વિષ્ણુ મહારાજ પાસે જાઓ. બીજું કોઈ તમને જવાબ નહિ આપી શકે.' પણ મને તેમની પાસે જતાં ડર લાગતો હતો, કારણ તે જાણતા હતા કે મારો આખોયે પ્રશ્ન તો મારા અહંકારનો જ હતો. હું જાઉં કે તરત જ મારા અહંકારની ક્સોટી કરવા તે કહેતા: 'પ્રણામ કર, પછી હું તારા પ્રશ્નનો જવાબ આપીશ.' અને એ તો હું કરતો નહિ. મારા પ્રશ્નનો જવાબ આપી શકે એવા બીજા મહાત્માઓ ખોળી કાઢવા મેં શક્ય તેટલા બધા પ્રયત્નો કર્યા. પણ જે કોઈને હું પૂછતો તે મને વિષ્ણુ મહારાજ પાસે જ જવાનું કહેતા.

ગંગાકાંઠે એક ગુફામાં તે રહેતા હતા, ત્યાં હું રોજ જતો. મનમાં વિચારતો: જાઉં તો ખરો, મારા પ્રશ્નના તે કેવાક જવાબ આપે છે! પણ નજીક પહોંચતાં વળી મને એમની સમક્ષ ઊભાં રહેવાનો ડર લાગતો અને હું પાછો ચાલ્યો આવતો.

એક દિવસ તે મને નજીકમાં ઊભેલો જોઈ ગયા અને કહ્યું: 'આવ, બેસ, ભૂખ લાગી છે? મારી સાથે ખાવું છે?' તેમણે મને ખાવાપીવાનું આપ્યું અને પછી કહ્યું: 'હવે જો, આજે તારી સાથે ગાળવા માટે મારી પાસે વધારે સમય નથી.'

મેં કહ્યું: 'મહારાજ, મારે થોડા પ્રશ્નો છે. ખાવાપીવાનું તો બીજેથી પણ મળી શકશે. મારે તો આધ્યાત્મિક આહાર જોઈએ છે.'

તેમણે કહ્યું: 'એ માટે તું તૈયાર નથી. તારા મનમાં મારી પરીક્ષા કરવાનો ભાવ છે. તું શીખવા નથી માગતો, તું તો જોવા માગે છે કે હું તારા પ્રશ્નોનો જવાબ આપી શકું છું કે નહિ. તું તૈયાર થાય ત્યારે મારી પાસે આવજે, હું તને જવાબ આપીશ.'

બીજે દિવસે બહુ નમ્ર બનીને મેં કહ્યું:  
અનુસંધાન પાના નં. ૨૪ ઉપર



# આપણો પ્રાચીન સાહિત્યિક વારસો અને તેનો વર્તમાન જીવનમાં વિનિમય

[શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા. ૧૫-૧૧-૨૦૧૪ના રોજ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન (છઠું) અંતર્ગત માનનીય શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી, રાજ્યપાલ, ગુજરાત રાજ્ય દ્વારા અપાયેલ પ્રવચનનો સાર - સંકલન: શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર]

પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કે જેઓ દિવ્ય જીવન સંઘના અધ્યક્ષ છે, ટ્રસ્ટી અને મારા જૂના મિત્ર અરુણ ઓઝાજી, સન્માનનીય શ્રેયસભાઈ, પીયૂષભાઈ, પ્રવીણભાઈ અને વિજયભાઈ.

આ પ્રાર્થનાગૃહમાં ઉપસ્થિત બંધુગણ, દેવીઓ, સજ્જનો,

આ કાર્યક્રમમાં પ્રાચીન સાહિત્યનો નિયોડ શું છે અને આજના સંદર્ભમાં તેની પ્રાસંગિકતા શું છે, એ વિષયમાં હું શું કહું! હમણાં ગૃહમાં પ્રાર્થના થઈ, જેના અંતમાં -

‘સબકા હો મંગલ, સબ રહે સુખી, કોઈ ના હો દુઃખી’ એમ કહેવામાં આવ્યું, જેને આપણે ભારતીય જીવનદષ્ટિ કહીએ છીએ, તે આ જ છે. આ એવી જીવનદષ્ટિ છે જે આપણા પ્રાચીન સાહિત્યમાં ઉપલબ્ધ છે, મધ્યકાલીન સાહિત્યમાં ઉપલબ્ધ છે અને આધુનિક સાહિત્યિક સમાજની પણ જીવનદષ્ટિ છે.

આપણા સાહિત્યિક વારસાના બે પ્રકાર છે:

૧. ભક્તિરસનું સાહિત્ય

૨. ભક્તિઈતરરસનું સાહિત્ય

ભક્તિરસનું સાહિત્ય એટલે અધ્યાત્મ, ધર્મ, નીતિનું સાહિત્ય. જીવનની સાચી દિશા દર્શાવતું સાહિત્ય. વેદ, ઉપનિષદ, પુરાણ, મહાભારત, રામાયણ સુભાષિત, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આ પ્રકારના સાહિત્ય છે. સંત સાહિત્યમાં એકથી ચઢિયાતા એક સંતોએ ગૂઢ જ્ઞાનને જન ભાષામાં કહ્યું. તુલસીદાસ, નરસિંહ મહેતા, ગુરુનાનક, ચૈતન્ય માહાપ્રભુજી, મીરાબાઈ જેવા સંતોનો ખૂબ મોટો ઉપકાર છે, જેમણે ગૂઢ દાર્શનિક અને આધ્યાત્મિક ચિંતન સરળ ભાષામાં જનપ્રવાહ સુધી પહોંચાડ્યું. જે ધારા હજુ તૂટી નથી. આજે પણ દેખાય છે.

આ નિરંતરતાને આપણે સતત પ્રવાહમાન સંસ્કૃતિ કહીએ છીએ. આપણી સંસ્કૃતિ આપણી અંદર જે ચિંતન-વિચાર દ્વારા પ્રવેશ કરે છે તે સનાતન છે. આપણી સંસ્કૃતિનો પ્રવાહ અવિચ્છિન્ન છે, નિરંતર છે. આ નિરંતર પ્રવાહ વેદથી શરૂ કરી ગાંધીજી સુધી, પ.પૂ. સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સુધી આપણા પૂ.સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ સુધી વહે છે, તે જ જીવનદર્શન છે, તત્ત્વ છે. એ સનાતન છે, ત્યારે પણ પ્રાસંગિક હતું. આજે પણ પ્રાસંગિક છે, જે સદૈવ બની રહે છે.

ભારતીય જીવનદર્શન કાળ મિટાવી શકતો નથી એટલે પ્રવાહ બરાબર છે. માટે જ ઈકબાલે કહ્યું છે - ‘કુછ બાત હૈ, હસ્તી મિટતી નહીં હમારી’

આરબો આવ્યા, મોગલો આવ્યા, અંગ્રેજો આવ્યા, ઈતિહાસમાં ઊથલપાથલ થતી રહી, પણ એની અંદર પણ સંસ્કૃતિનો પ્રવાહ વહેતો રહ્યો. મહર્ષિ અરવિંદે રાષ્ટ્રીયતાની વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું છે -

‘સનાતન ધર્મ હી હમારી રાષ્ટ્રીયતા હૈ’ રાષ્ટ્રીયતાની ઓળખાણ શું છે? કોઈ હિંદુ કહે, કોઈ ભારતીય કહે, કોઈ વૈદિક ધર્મ કહે. માટે મહર્ષિ અરવિંદે કહ્યું -

‘સનાતનતા સંસ્કૃતિની પહેચાન છે, જેની અભિવ્યક્તિ વેદ, ઉપનિષદ, ભાગવત, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, સંતોની વાણીમાં થઈ. એક જ વાત જુદી જુદી રીતે પ્રગટ થઈ.’

આજની પ્રાસંગિકતા કેવા રૂપમાં છે, તે શું આપણે સમજી શકીએ છીએ? આજે આપણી સામે શું પડકારો (challenges) છે?

આ કાર્યક્રમમાં આવવાનું હતું, બોલવાનું હતું એટલે મારા ફાયદા માટે મેં ઘરમાં મારી પૌત્રીને પૂછ્યું,

“આ વિષયમાં તારી સમજ શું છે? આજના સમયમાં તું શું identify કરે છે?”

મારી પૌત્રીએ કહ્યું, “આપણે માત્ર આપણા વિશે જ વિચારીએ છીએ. આપણે આત્મકેન્દ્રિત થઈ ગયા છીએ. આપણને સૌને “મैं” એ ઘેરી લીધા છે. આપણી જેટલી પણ વ્યવસ્થા છે, પરિવાર વ્યવસ્થા, સમાજ વ્યવસ્થા, રાજનીતિ વ્યવસ્થા, આર્થિક વ્યવસ્થા, અન્ય બધી જ વ્યવસ્થા જાણે મુરઝાઈ ગઈ છે, જેમાં ચૈતન્ય નથી. ધર્મ અને નીતિ ચૈતન્ય છે. આપણી અર્થવ્યવસ્થા, શિક્ષા, જીવનવ્યવસ્થામાં જો ચૈતન્ય નથી તો પ્રાણહીન લાગે છે.”

અહીં વિદ્વાનજન બેઠા છે, એમને પૂછીશ તો શોભાસ્પદ નહીં લાગે. પ્રાર્થનામાં જ - ‘સબકા મંગલ હો’ - આ ચિંતન ક્યાંથી પેદા થયું? જ્યારે આપણે સંપૂર્ણતાની, એકાત્મની, બધાનો સમાવેશ કરવાની દૃષ્ટિ રાખીએ છીએ ત્યારે આ ભાવના જાગ્રત થાય છે. આપણા પ્રાચીન સાહિત્યમાં દ્વંદ્વનો ટકરાવ નથી, ખંડ-ખંડનો વિચાર નથી.

આજનો મનુષ્ય જડ પ્રકૃતિનો જોરદાર ઉપભોગ કરે છે. હું, મારા સુખ માટે જડ પ્રકૃતિને નિયોવી નાખું. આપણે ચેતન દ્વારા જડને ખંડ-ખંડ થતું જોઈ રહ્યા છીએ. ચેતન દ્વારા જડનું શોષણ-exploitation થાય છે. ધરતી, વાયુ, જળનું દોહન થાય છે. પ્રકૃતિ કે જે દેવતા છે તેનું આપણા દ્વારા દોહન થાય છે, જેનાથી પ્રકૃતિ ચિંતિત છે. આ રોગ પેદા કેવી રીતે થયો? કારણકે ચેતન જડને અલગ સમજે છે.

ગોસ્વામી તુલસીદાસે કહ્યું છે -

‘જડ-ચેતન જગ જીવ જત

સકલ રામ મય જાનુ”

સૂર્ય, ચંદ્ર, વાયુ, પૃથ્વી, વનસ્પતિ, વૃક્ષ, મેઘ, નદી, સમુદ્ર બધાંમાં ઈશ્વર વ્યાપ્ત છે. બધાંમાં રામ વ્યાપ્ત છે આ દૃષ્ટિ આવશે તો અદ્વૈતની ભાવના વ્યક્ત થશે. ‘અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ’ - એકાત્મની ભાવના ઉદય પામશે. આપણું સાહિત્ય એકત્વની ભાવનાથી ભર્યું પડ્યું છે.

પૂજ્ય ગાંધીજીને પ્રકૃતિની ખૂબ ચિંતા હતી, માટે હંમેશાં કહેતાં - આપણે પ્રકૃતિનો એટલો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ જેટલો આવશ્યક છે. એક ઝાડ કાપીએ તો બે ઝાડ રોપવાં જોઈએ.

પશ્ચિમની દૃષ્ટિ શું છે - ચેતન કહે છે, જડનો પૂરેપૂરો ઉપભોગ કરીશું. આ દ્વૈતને કારણે ઝંઝટ પેદા થઈ છે. આપણે આખી સૃષ્ટિનો અખંડ વિચાર કરીએ. આપણી પાસે બે શબ્દ છે -

૧. Harmony ૨. Disharmony

Harmony એટલે સમરસતા

Disharmony એટલે વિષમતા

પ્રાચીન સાહિત્યમાં જે ભારતીય ચિંતન ઉપલબ્ધ છે તે સમરસતાનું છે. આપણું શરીર, મન, બુદ્ધિ, આત્મા અલગ છે? આપણી અંદર તો બધાનો એકાત્મ વિચાર છે. ટકારાવ નથી. કેપીટાલીઝમને કારણે વિષમતા પેદા થઈ છે, યુદ્ધ થયાં. મને મારું સ્વાતંત્ર્ય જોઈએ, એ વિચાર સર્વોપરી છે. તો બીજાના સ્વાતંત્ર્યનું શું? આ વ્યક્તિ અને સમાજ મનુષ્ય અને પ્રકૃતિ, જડ અને ચેતનનો સંઘર્ષ આધુનિક વિશ્લેષણાત્મક ચિંતનમાંથી આ સંઘર્ષ વહેતો થયો છે, જ્યારે પ્રાચીન સાહિત્ય સનાતનનો વિચાર છે. આજના સંદર્ભમાં વિચારીએ તો ચારેતરફ કોલાહલ, તણાવ, ટકરાવ, ટેન્શન છે - આ દ્વૈતની ભાવનાને કારણે છે.

આપણા હિન્દી કવિ જયશંકર પ્રસાદજીએ ‘કામાયની’માં ખૂબ સુંદર કહ્યું છે કે - આજના સમયની વિટંબણા શું છે - ઈમોશનલ પાસું, મેન્ટલ પાસું, ફિઝિકલ પાસું.

- ઈમોશનલ પાસું એટલે ભાવયોગ.

- મેન્ટલ પાસું એટલે જ્ઞાનયોગ.

- ફિઝિકલ પાસું એટલે ક્રિયાયોગ

આપણે ભાવયોગ, જ્ઞાનયોગ અને ક્રિયાયોગનો સમન્વય છીએ. આ ત્રણેય યોગને ભિન્ન ભિન્ન માનીએ છીએ એ આપણી વિટંબણા છે. આપણામાં ફિઝીકલ aspect - હાવી થાય છે તો ભાવ



અને જ્ઞાન યોગની ઉપેક્ષા થાય છે.

શ્રદ્ધાની જરૂર છે. શ્રદ્ધા ન હોય તો જ્ઞાનપ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય?

શ્રદ્ધાવાનલભતે જ્ઞાનમ્!

શ્રદ્ધાથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનમાં અનેક પ્રકારની સમસ્યા, વિભીષિકા આવે છે, પરંતુ ભારતીય ચિંતન કહે છે પરમ સત્તા, ઈશ્વર, ભગવાનમાં શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ. સર્વત્ર એ જ અભિવ્યક્ત થઈ રહ્યો છે. એ સમજ આવી જશે તો દ્વૈત નહીં રહે. આત્મીયતા, સંવેદના, કરુણા, લગાવ પેદા થશે. ટકરાવ દૂર થશે. મા પોતાના બાળકને પોતાની જ અભિવ્યક્તિ માને છે, માટે સ્નેહ ઝરે છે. જો અલગ તત્ત્વ માનશે તો જોડનારું તત્ત્વ અલગ થઈ જાય છે.

ભારતીય ચિંતનમાં જે મૂળ છે, તે જુદી જુદી ભાષામાં વ્યક્ત થાય છે. સ્વામીજી ઊંચી ભાષા કહે, રસ્તે ચાલતી વ્યક્તિ પોતાની ભાષામાં કહે. એ કહેશે -

‘જિંધર દેખતા હું ઉધર તૂટી તૂટે’

ટકરાવ નથી તો સામંજસ્ય છે. તમારી પીડા એ મારી પીડા, તો સંવેદના પ્રગટશે.

નરસિંહ મહેતાએ કહ્યું છે -

‘વૈષ્ણવ જન તો તેને રે કહીએ

જે પીડ પરાઈ જાણે રે’

પોતાના હાથમાં વાગે તો પીડા થાય છે, બીજાના હાથમાં વાગે તો આપણને પીડા થતી નથી તો એકત્વ કેવી રીતે થશે? પ્રેમ, સમર્પણ, સેવા, કરુણા આ પવિત્ર ભાવના એમાંથી જ પ્રવાહિત થશે.

સામાન્ય વ્યક્તિની ભાષામાં ધર્મ શું છે? ગોસ્વામી તુલસીદાસે ધર્મની પરિભાષા આપતાં કહ્યું કે તમે ધાર્મિક છો તેની પહેચાન પરહિત-પરોપકારથી થાય છે. પરને પોતાના સમજવા. ‘પર દુઃખે ઉપકાર કરે તોયે મન અભિમાન ન આણે રે.’

દિલ્હી વિશ્વવિદ્યાલયના પ્રાધ્યાપક શ્રી ડી. એસ. કોઠારી સાહેબ પ્રાઈમરી શાળામાં ભાષણ આપી રહ્યા હતા. ભાષણમાં તેમણે ધર્મ, નીતિ, સદાચાર

શબ્દોનો પ્રયોગ કર્યો. એક પ્રાઈમરી શિક્ષક ઊભા થયા અને તેમણે કહ્યું, “તમે આ શું કહી રહ્યા છો? આ નાનાં બાળકો છે. એમને જીવનમૂલ્ય શું છે એની શું સમજ હોય?” કોઠારી સાહેબે કહ્યું, “આ અઘરા શબ્દો નથી. એને તમે તમારી ભાષામાં સમજાવો. આ શાળામાં અલગ-અલગ જાતિનાં, સમાજનાં બાળકો આવે છે. જે પૈસાદાર ઘરનાં બાળકો છે તેમનાં ટિફિન જુઓ. જે ગરીબ ઘરનાં બાળકો આવે છે તેમનાં ટિફિન જુઓ. કંઈ અંતર દેખાય છે? બધાં બાળકો પોતાનાં ટિફિન ભેગાં કરે અને બધાં મળીને ખાય, વહેંચીને ખાય, એમના માટે આ નીતિ છે, મૂલ્યની શિક્ષા છે, ધર્મ છે. જેનાથી પોતાપણું કેળવાશે, સંવેદના વધશે.”

ધર્મનું મૂળ શું છે - દયા, સંવેદના. સંવેદના એટલે સમવેદના. મારી વેદના એ મારી વેદના. તમારી વેદના પણ મારી વેદના.

‘દયા ધર્મ કા મૂલ હૈ

પાપ મૂલ અભિમાન,

તુલસી દયા ન છોડીએ

જબ લગ ઘટ મેં પ્રાણ’

ધર્મનું પ્રાણતત્ત્વ દયા છે, સંવેદના છે. એ ત્યારે પ્રગટશે જ્યારે હું અને તું જુદા નથી, ‘જિંધર દેખતા હું, ઉધર તૂટી તૂટે,’ આમાંથી સારો ભાવ પેદા થશે.

આપણે ત્યાં દાનને પણ ધર્મ કહે છે. આપણા સાહિત્યમાં ભંડાર ભરેલો છે. દાન આપો. જે મારી પાસે છે, તે બધાના ઉપયોગ માટે છે. ‘સબકા હો મંગલ’ આ ભાવ પેદા થાય છે.

રહીમનો દોહો છે -

‘નૌકા મેં બાઢે જલ

ઘર મેં બાઢે દામ

દો હાથ ઉલેચીએ

યહી સજજન કા કામ’

નૌકામાં પાણી ભરાઈ જાય તો બે હાથથી ઉલેચીએ છીએ, એમાં જ આત્મકલ્યાણ છે, નહીં તો ડૂબી જવાય. એવી જ રીતે પૈસાનો પણ સદુપયોગ થવો

જોઈએ. ભગવાન આપણને આપે છે, જે દુઃખીને વહેંચવામાં ના આવે તો શું ધર્મ છે! બધો વૈભવ હું જ ભોગવું. આ તો ઉપભોગવાદ છે, સ્વકેન્દ્રીપણું છે. અથર્વવેદનો મંત્ર છે -

‘સેંકડો હાથોંસે સંચય કરો

હજારો હાથોંસે દો’

‘આપો’ એ ભાવના એકાત્મની ભાવનાથી થશે. ક્યારેક ક્યારેક દાની વ્યક્તિને અભિમાન થાય છે - ‘હું આપું છું.’ ભારતીય સંસ્કૃતિ ‘હું’ને નિષ્પ્રાણ કરવા માંગે છે. ‘હું’ ને કચડો, નિચોવો. દ્રાક્ષને નિચોવવામાં આવે છે તો મીઠી કિસમિસ બને છે. પોતાને નિચોવવાથી મીઠાશ આવે છે.

દાન આપો ત્યારે એ ભાવ મનમાં ન આવવો જોઈએ કે હું દાન આપું છું, નહીં તો વ્યર્થ. રહીમ જ્યારે દાન આપતા ત્યારે એમની આંખો ઝૂકી જતી હતી. કોઈએ રહીમને પૂછ્યું કે તમે તો આપો છો તો તમારું મસ્તક ઊંચું રહેવું જોઈએ, તો ઝૂકી કેમ જાય છે. ત્યારે રહીમે કહ્યું, ‘દેનેવાલા કોઈ ઓર હૈ, મેં તો સાધન હૂં’ લોકોને એવો ભ્રમ થાય છે કે હું આપી રહ્યો છું, માટે મારી આંખો નીચે ઝૂકી જાય છે.

આપણને કર્તાપણાનું અભિમાન થાય છે. ગીતામાં અર્જુનની સમસ્યા આ જ છે. ‘મારાં સગાંસંબંધીઓ સામે ઊભા છે, એમને મારવાથી મને પાપ લાગશે;’ પોતાને કર્તા સમજી લીધો ત્યારે શ્રીકૃષ્ણએ કહ્યું, ‘તું તારી જાતને નિમિત્ત બનાવી દે. મારી ઉપર બધું ઢોળી દે’

પોતાને કર્તા ન સમજો, નિમિત્ત માનો. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ જે સમજાવ્યું છે તે તજાવમાં મદદ કરે છે. તજાવ વધી જાય છે ત્યારે આપણે મનોચિકિત્સક પાસે જઈએ છીએ, સંતજન પાસે જઈએ છીએ, આધ્યાત્મિક વ્યક્તિઓ પાસે જઈએ છીએ કે જે આપણને ટેન્શનમાંથી છુટકારો અપાવે. ગીતામાં તેનો રસ્તો છે, ઉપન્યાસમાંથી સમાધાન મળશે.

આજે ઘરમાં પરિવાર તૂટી રહ્યો છે. સમાજ તૂટી

રહ્યો છે, દેશ તૂટી રહ્યો છે, સર્વત્ર સંઘર્ષ છે, તજાવ છે. અર્જુન પણ આ જ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થયો છે.

ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્મા કહે છે-

‘મામેકં શરણં વ્રજ’

‘મારી શરણમાં આવ’

‘Total Surrender’

કર્તાભાવ આવવાથી અહંકાર પેદા થાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે, ‘હું હું’ છોડ. મને સમર્પિત થઈ જા તો તજાવમાંથી મુક્ત થઈશ.’

જે તું છે, એ જ હું છું.

‘અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ’ - કેટલી મોટી વાત છે. હું અને તું બરાબર છીએ. તમે સ્પષ્ટ છો તો હું સૃષ્ટિ છું. ઈશ્વર જડ-ચેતન બધાંમાં અભિવ્યક્ત થઈ રહ્યો છે, તો બધા એક છે. એક અનેકમાં અભિવ્યક્ત થાય છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે -

‘મારા જ અંશથી બધા જીવ છે.

બધાં પ્રાણીઓના હૃદયમાં હું જ નિવાસ કરું છું.’

પ્રાચીન ભારતીય સાહિત્ય જીવન દૃષ્ટિની પરંપરામાં મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું કે-

‘સત્યમેવ જયતે.’

ઈશ્વર સત્ય છે. ગાંધીજી કહે છે, ‘સત્ય જ ઈશ્વર છે.’

‘સત્યમેવ જયતે નાડનૃતમ્!’

સત્ય રામના પક્ષે છે તો રામ વિજયી થશે. સત્ય પાંડવોના પક્ષે છે તો પાંડવો વિજયી થશે. આપણે ત્યાં નાટકો ભજવાતા. નાટકના અંતમાં સત્યના પાત્રનો વિજય થતો હતો. રામ-રાવણમાં રામનો વિજય. કૌરવ-પાંડવમાં પાંડવનો વિજય.

ઈશ્વર સત્યમાં જ અભિવ્યક્ત થાય છે. શિષ્ય ગુરુકુલમાં ભણીને જઈ રહ્યો છે ત્યારે ગુરુ કહેતા -

‘સત્યં વદ, ધર્મં ચર.’

‘અનીતિ, ભ્રષ્ટાચાર નહીં કરતો. નીતિનું આચરણ કરજે, પરહિતનું આચરણ કરજે, ‘પીડ પરાઈ જાણે રે’ - આ માર્ગ અનુસરજે.



ધર્મ અને સત્યને અભેદ કરી દીધા. સત્ય સૌથી મોટી તાકાત છે. અંતમાં સત્યનો જ વિજય થાય છે. વચ્ચેની અવધિમાં અસત્યનો વિજય થતો દેખાય છે, પણ અંતમાં સત્ય જ વિજયી થાય છે.

યત્ર યોગેશ્વરઃ કૃષ્ણો યત્ર પાર્થો ધનુર્ધરઃ।

તત્ર શ્રીવિજયો ભૂતિર્ધ્રુવા નીતિર્મિતિર્મમા।

મા પોતાના નાના બાળકને વાર્તા કહે છે, કથા કહે છે, જેમાં એ જ પ્રાચીન સાહિત્યનો મર્મ પોતાની ભાષામાં સમજાવે છે.

ભારતીય જીવનનાં બે પાસાં છે -

૧. નિશ્ચેયસર. અભ્યુદય.

ભારતીય જીવનદષ્ટિએ ભૌતિક, સાંસારિક જીવનને નકાર્યું નથી, પરંતુ એમાં વિચાર, વાણી, વર્તનમાં આધ્યાત્મિક દષ્ટિ રાખવાનું સમજાવ્યું છે, અભ્યુદય - ઐહિક ઉત્કર્ષ, પોતાના કલ્યાણનું ધ્યાન રાખવાનું છે અને કોઈની ઉપેક્ષા નહીં કરવી.

‘સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ।’

‘વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્’

‘હું અને તું’નો ભેદ મટી જાય તો બધા ઝઘડા, સંઘર્ષ મટી જાય. આપણે બધા એક છીએ, એ વિચારસરણીમાંથી ઉદારતા પેદા થશે.

જૈન-બૌદ્ધ ધર્મમાં કહ્યું છે -

‘અહિંસા પરમો ધર્મ।’

હિંસા દ્વૈતમાંથી ઉદ્ભવે છે.

અહિંસા અદ્વૈતમાંથી ઉદ્ભવે છે.

જો અદ્વૈતનો ભાવ આવશે તો વિરોધ નહીં આવે, ગુસ્સો નહીં આવે, ઈર્ષ્યા નહીં થાય, રાગ-દ્વેષ નહીં થાય. આપણી ભારતીય જીવનદષ્ટિ અહિંસાના તત્ત્વથી ભરેલી છે.

દાન, ત્યાગ, દયા, અપરિગ્રહ આમાંથી જ ઉદ્ભવે છે. પોતે સંચય કરીશું તો કોનું કલ્યાણ થશે? ભોગ કરો પણ ત્યાગથી.

‘તેન ત્યક્તેન ભુંજિથાઃ।’

ભોગ માટે ભોગ ન કરો. ત્યાગપૂર્વક ભોગ કરો.

‘ઈદં ન મમ’

આ મારું નથી. તારું જ તને અર્પણ કરું છું.

‘તેરા તુઝકો અર્પણ, ક્યા લાગે મેરા’ કેટલું મહાન દર્શન!

આપણા સંતો સરળ ભાષામાં કહે છે-

‘અર્થસંચય કરતાં તપસંચય શ્રેષ્ઠ છે.’

‘જબ આવે સંતોષ ધન

સબ ધન ધૂલ સમાન’

ઋષિ દધિચીએ લોકકલ્યાણ માટે પોતાનું શરીર આપી દીધું.

ભગવાન શિવે લોકકલ્યાણ માટે વિષપાન કર્યું. રાજા શિબિની કથા તો આપણે સૌ જાણીએ જ છીએ.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ ગીતામાં દૈવી સંપદા અને આસુરી સંપદા વિશે કહ્યું છે. તેજ, ક્ષમા, ધૈર્ય, બાહ્યશુદ્ધિ, કોઈના પ્રત્યે શત્રુભાવ ન હોવો, પોતાનામાં પૂજ્યતાનું અભિમાન ન હોવું એ દૈવી સંપદાનાં લક્ષણો છે, જે ધર્મ અને નીતિનાં વિભિન્ન રૂપ છે. દંભ, ઘમંડ, અભિમાન, ક્રોધ, કઠોરતા અને અજ્ઞાન આસુરી સંપદાનાં લક્ષણો છે. આ ધ્યાનથી સમજી લો, જીવનમાં ઊતારી લો, તો આપણી પ્રવૃત્તિ સત્યની તરફ રહેશે.

ઋષિ-મુનિઓ શું કામના કરે છે?

“અસત્યો માંહેથી પ્રભુ પરમ સત્યે તું લઈજા

ઊંડા અંધારેથી પ્રભુ પરમ તેજે તું લઈજા

મહામૃત્યુમાંથી અમૃત સમીપે નાથ લઈજા”

અસત્યમાંથી સત્યની કામના, અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન-પ્રકાશની કામના, મૃત્યુમાંથી અમરત્વની કામના કરે છે. હે ઈશ્વર! તું કલ્યાણકારી છે, તું મારામાં પ્રગટ થા. હું પણ કલ્યાણકારી બનું.

ગોસ્વામી તુલસીદાસ કહે છે - શ્રી રામ રાજગાદી પર બેઠા, આખી પ્રજા હર્ષિત થઈ. રામના રાજ્યમાં વેર નથી, વિષમતા નથી. આ જ એકત્વની ભાવના છે. આ જ આજના પડકારનો ઉત્તર છે. અર્જુન યુદ્ધ સમયે રેબઝેબ થઈ ગયો. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ

સમજાવ્યો, એ શાંત થઈ ગયો. ગીતામાં anxiety management છે. self management છે.

આ જીવનયુદ્ધમાં આપણી ભૂમિકા કેવી હોવી જોઈએ? પોતાના અંતરમાં ધ્યાન ધરો, સમાધાન મળશે. નિષ્કામ કર્મયોગ કરો. કર્મના ફળની ઈચ્છા ભગવાન પર છોડી દો, તણાવ ખતમ થઈ જશે. આપણે કર્મ થોડું કરીએ છીએ અને ફળની અપેક્ષા વધુ રાખીએ છીએ, એ દુઃખનું કારણ છે.

અર્જુનની ઈચ્છા યુદ્ધ કરવાની નથી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના સમજાવવાથી અપ્રેરિત વ્યક્તિ પ્રેરિત થઈ ગઈ, આ આપણું પ્રાચીન સાહિત્ય છે.

મહાત્મા ગાંધીજી કહેતા -

‘જ્યારે મને નિરાશા ઘેરી લેતી હતી, ત્યારે હું ગીતા વાંચતો હતો, એમાંથી મને સમાધાન મળતું હતું.’

આપણી ભીતર જ કુરુક્ષેત્ર છે. ભીતરની લડાઈ જીતવા ગીતા માર્ગ બતાવે છે. અર્જુનને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું

તો આપણું ટેન્શન દૂર કેમ નહીં થાય!

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આપણને આશ્વાસન આપે છે-

‘‘યદા યદા હિ ધર્મસ્ય ગ્લાનિર્ભવતિ ભારત ।

અભ્યુત્થાનમધર્મસ્ય તદાત્માનં સૃજામ્યહમ્ ॥’’

‘જ્યારે ધર્મ કમજોર પડશે, પારિવારિક, રાજનીતિ, જીવનવ્યવસ્થા બગડી જશે, સર્વત્ર નિરાશા પ્રવર્તમાન થશે, ત્યારે ચિંતા ના કરશો. ધર્મસંસ્થાપના માટે હું વારંવાર સાકાર સ્વરૂપે પ્રગટ થઈશ.’

આને આપણે પ્રાચીન સાહિત્યનો સંદેશ કહીશું. ઈશ્વર એક છે, જે અનેક સ્વરૂપે અભિવ્યક્ત થઈ રહ્યો છે. આ ભારતીય ચિંતન છે, ભારતીય સંસ્કૃતિ છે.

મધ્યકાલીન સંસ્કૃતિનો ઉચ્ચાર છે. આ જ ભક્તો-સંતોનો ઉચ્ચાર છે. પ્રત્યેક રૂપમાં એનું જ દર્શન છે, એની જ પ્રાપ્તિ છે.

### (આંતરિક ગુણોની કેળવણી

‘મહારાજ, આખી રાત મેં તૈયારી કરવામાં વિતાવી છે. હવે હું તૈયાર છું.’

પછી તેમણે મને શીખવ્યું અને મારા બધા પ્રશ્નોનું સમાધાન કર્યું. મારા પ્રશ્નોનો વ્યસ્થિતપણે જવાબ આપતાં તેમણે કહ્યું કે ઉપનિષદના જ્ઞાનમાં ક્યાંય વિરોધાભાસ નથી. મહાન ઋષિઓને ધ્યાન અને ચિંતનની ઊંડી અવસ્થામાં આ જ્ઞાન સીધું પ્રાપ્ત થયું છે. સાધક જ્યારે સાધના કરવા માંડે ત્યારે તેને સમજાય છે કે આ દૃશ્યમાન જગત પરિવર્તનશીલ છે, પણ સત્ય કદી પરિવર્તન પામતું નથી. પછી તે જાણે છે કે પરિવર્તનોથી ભરેલું નામ અને રૂપનું જગત ખોટું છે અને તેની પાછળ એક પરમ સત્ય રહેલું છે, જે અપરિવર્તનીય છે. પછીના તબક્કામાં, જ્યારે તે સત્યને જાણે છે ત્યારે તે સમજે છે કે સત્ય એકમેવ છે અને તે સર્વવ્યાપી છે અને મિથ્યા જેવું કાંઈ છે જ નહિ. એ ભૂમિકાએ તેને એ સત્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત

### પાના નં. ૧૮ ઉપરથી ચાલુ)

થાય છે જે શાંત અને અનંત જગતમાં એકસમાન છે. પણ એના કરતાં પણ હજુ વધુ ઊંચી સ્થિતિ છે, જેમાં સાધકને જ્ઞાન થાય છે કે કેવળ એક જ પરમ સત્ય છે. બીજું કાંઈ છે જ નહિ અને જે દેખીતી રીતે મિથ્યા લાગે છે તે ખરેખર તો એ પરમ સત્તાનો જ આવિર્ભાવ છે.

આ દેખીતા વિરોધાભાસો તો, જે શિષ્યે સમર્થ ગુરુ પાસે ઉપનિષદનો અભ્યાસ ન કર્યો હોય તેના મનમાં જ ગૂંચ ઊભી કરે. સમર્થ ગુરુ શિષ્યને વિભિન્ન સ્તરો પર થતી અનુભૂતિઓ પ્રત્યે સચેત બનાવે છે. ચેતનાના જુદા જુદા સ્તરો હોય છે, તેમાં કોઈ વિરોધાભાસ નથી. ઉપનિષદોનો ઉપદેશ સામાન્ય મનુષ્ય કે બુદ્ધિમાન મનુષ્યને પણ સમજાતો નથી. અંતઃસ્ફૂર્તિ વડે જ તે સમજી શકાય.

□ ‘હિમાલયના સિદ્ધયોગી’ માંથી સાભાર



ઈસુ ખ્રિસ્તના નામ પરથી ખ્રિસ્તીધર્મને નામ મળેલ છે.

ઈસુ ખ્રિસ્તે નીતિમત્તાનો ઉપદેશ આપી પવિત્ર જીવન જીવવાનો રસ્તો બતાવ્યો. તેઓએ કહ્યું છે, “એમ માનશો નહીં કે હું કાયદા કે ફિરસ્તાઓના નાશ માટે આવ્યો છું. મારે નાશ નહીં પણ રચના કરવી છે.” માટે જ હું તમને ખરેખર કહું છું, “જ્યાં સુધી સ્વર્ગ અને પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ રહેશે ત્યાં સુધી એક પણ સૂત્ર કે પદવી કાયદામાંથી રદ થશે નહીં, પહેલા બધાં જ સંતુષ્ટ થશે. માટે જે કોઈ ફરમાનોનો અંશમાત્ર પણ ધ્વંસ કરશે કે તેમ કરવા પ્રેરાશે તેને સ્વર્ગમાં સ્થાન મળશે નહીં, પરંતુ જે ફરમાનોનું પાલન કરશે અને તેમ કરવા શીખવશે તેઓ સ્વર્ગના સામ્રાજ્યમાં મહાન ગણાશે.”

આ જગતમાં આનંદી અને વિજયી જીવન જીવવાનો પ્રકાશમય રાહ ખ્રિસ્તીધર્મ મુખ્યત્વે બતાવે છે.

ઈસુ ખ્રિસ્તના ઉપદેશનો સારાંશ :

- . ઈશ્વર આત્મા છે.
- . તે સર્વવ્યાપક છે.
- . તે પ્રાણીમાત્રને અખૂટ પ્રેમથી ચાહે છે.
- . તે સર્વનો પિતા છે,
- . વિશ્વમાં પ્રભુ વ્યાપેલો છે.
- . તે જ્ઞાનાતીત છે,
- . સર્વે માનવ ભાઈઓ છે, કારણ ઈશ્વરીય કુટુંબના સૌ સભ્યો છે.

ગુરુભગવાન સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજ પૂર્વાશ્રમમાં લોયોલા કોલેજમાં અભ્યાસ કરતા હતા. તે દરમ્યાન તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મના ગાઢ સંપર્કમાં આવ્યા હતા. પવિત્ર બાઈબલે એમના પર ઊંડી અસર પાડી હતી. થોમસ એ. કેમ્પીસનું ‘ખ્રિસ્તનું અનુકરણ’ (શુભસંદેશ) નામના બીજા ખ્રિસ્તી ધર્મગ્રંથે પણ તેમના ચિત્ત પર અમીટ અસર કરી હતી. વધસ્થંભ પરના મહાન બલિદાનમાંથી એમને દીનદુખિયારા માટે મરી ફીટવાનો

અને શાશ્વત પરમેશ્વર માટે જ જીવવાનો સંદેશ મળ્યો હતો. આસીસીના સંત ફ્રાન્સિસ ઈશ્વરનાં બધાં જ સર્જન તરફની, ખાસ કરીને નિર્દોષ પશુપંખી તરફની અપાર કરુણા માટે જાણીતા છે. તેમણે તેમના પર એવી જબરદસ્ત અસર કરી હતી કે એ પવિત્ર સંતના આત્મા સાથે તેઓ તદ્દપતા અનુભવવા લાગ્યા હતા. સંત ફ્રાન્સિસની આ પ્રાર્થના તો એમના માટે લગભગ ગુરુમંત્ર જેવી થઈ ગઈ હતી :

‘શાંતિનું વાદ્ય બનાવ મને, પ્રભુ,

શાંતિનું વાદ્ય બનાવ મને.

હોય તિરસ્કાર ત્યાં કરું નેહ,

થાય હુમલો તો ક્ષમા કરું હું;

હોય જ્યાં ભેદ, અભેદ કરું,

થાય જ્યાં ભૂલ ત્યાં સત્ય કરું,

હોય સંદેહ ત્યાં વિશ્વાસ,

ઘોર નિરાશામાં હું કરું આશ,

હોય અંધાર ત્યાં પ્રકાશ,

દુઃખનો કરું હું દ્વાસ.

હે દિવ્ય સ્વામી! આશ્વાસન માગું નહીં,

પણ આપતો રહું,

લોકો મને સમજે તેમ ન ઈચ્છતાં,

તેઓને હું સમજું,

મને ચાહે તો ભલે પણ

હું તો તેમને જરૂર ચાહું;

આપવાથી જ મળે છે,

માફ કરવાથી જ માફી મળે છે,

અન્યને કાજે મૃત્યુને વહાલું કરવાથી જ

અમરત્વ પમાય છે.”

પાછળથી તો એમના પૂજ્યપાદ ગુરુ શિવાનંદની ભવ્ય વિશ્વપ્રાર્થના સાથે આ પ્રાર્થના એકાકાર થતી જતી અનુભવી.

આધ્યાત્મિક જગતમાં તેઓ પોતાને સોએ સો ટકા હિંદુ

અને સાથોસાથ સોએ ટકા ખ્રિસ્તી પણ ગણતા.

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજ પૂર્વાશ્રમમાં એસ.પી.જી. કૉલેજમાં ભણતા હતા ત્યારે તેઓ પાઠ્યપુસ્તકોની સાથે આધ્યાત્મિક પુસ્તકો પણ વાંચતા હતા. તેઓ બાઈબલના શિક્ષણવર્ગમાં પણ જોડાયા હતા અને બાઈબલના ઉપદેશોને જીવનમાં પચાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો. વાંચવાનો તેમને જબરદસ્ત શોખ હતો. બહોળા વાચન પછી પશ્ચિમના તત્ત્વજ્ઞાનીઓ અને ખ્રિસ્તી સંતો તરફ તેમનું માન વધી ગયું હતું.

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજે સેવા અને પ્રેમના શક્તિશાળી શસ્ત્રો વડે લોકોનાં હૃદય જીતી લીધાં હતાં. તેમણે હિંદુ વધારે સારો હિંદુ બને તે માટે હિંદુને મદદ કરી. ખ્રિસ્તી વધારે સારો ખ્રિસ્તી બને તે માટે તેમણે ખ્રિસ્તીને મદદ કરી. પારસી વધારે સારો પારસી બને તે માટે તેમણે પારસીને મદદ કરી. મુસલમાન વધારે સારો મુસલમાન બને તે માટે તેમણે મુસલમાનને મદદ કરી. તેથી જ તેમને હિંદુઓ, ખ્રિસ્તીઓ, મુસલમાનો, પારસીઓ સૌ એક્સરખું ચાહતા હતા. શિવાનંદ તો તેમના પોતાના માણસ છે, એવું તેઓ કહેતા હતા, એવો દાવો પણ કરતા હતા. સ્વામીજી મહારાજ સૌ સાથે એકરૂપતા અનુભવતા અને તમામ સંતો અને મહાત્માઓનાં યશોગાન ગાતા અને તેમનાં કાર્યોની મુક્તકંઠે પ્રશંસા કરતા. તેમણે ઈસુ ખ્રિસ્તના જીવન પર આધારિત “Life and Teaching of LORD JESUS” પુસ્તક પણ લખ્યું છે.

### ઈસુનું શિક્ષણ અને કાર્ય :

ઈસુએ દિવ્ય પ્રચારકાર્ય શરૂ કર્યું અને સૌને કહ્યું, “અંધકારમાં વસનાર લોકો હવે મહાન પ્રકાશ જોશે. ઘોર અંધકારના પ્રદેશમાં રહેનાર લોકો પર પ્રકાશ પ્રગટશે. તમારા પાપથી પાછા ફરો, કારણ ઈશ્વરનું રાજ આવી પહોંચ્યું છે.”

ઈસુ ઈશ્વરના રાજનો શુભસંદેશ પ્રગટ કરતા અને દરેક પ્રકારની માંદગી અને બીમારીમાં સપડાયેલાંને સાજા કરતા. લોકો તેમની પાસે જાતજાતના રોગથી

પીડાતા અને બધા પ્રકારના દુઃખમાં આવી પડેલા લોકોને, દુષ્ટાત્મા વળગેલાઓ, વાઈના દર્દીઓ અને લકવાવાળાઓને લાવતા, ઈસુ બધાંને સાજા કરતા.

### ગિરિપ્રવચન :

ઈસુ ટેકરી પર ચઢીને બેસી ગયા. તેમના શિષ્યો તેમની પાસે આવ્યા - અને તેમણે તેઓને શિક્ષણ આપવાનું શરૂ કર્યું હતું, જેના થોડા અંશ અહીં પ્રગટ કરું છું.

### ધન્ય કોને?

- પોતાની આત્મિક જરૂરિયાત જાણનાર લોકોને ધન્ય છે, તેઓ આત્માનુભૂતિ કરશે.
- નમ્રજનોને ધન્ય છે, તેઓ ઈશ્વરના વરદાન પ્રમાણે આશિષ પામશે.
- ઈશ્વરની માગણી પ્રમાણે વર્તવાની ઉત્કંઠા ધરાવનારને ધન્ય છે, ઈશ્વર તેઓને સંપૂર્ણ સંતોષ આપશે.
- બીજા પ્રત્યે દયા દાખવનારને ધન્ય છે; ઈશ્વર તેઓ પર દયા રાખશે.
- હૃદયની શુદ્ધતા જાળવનારને ધન્ય છે; તેઓ ઈશ્વરનું દર્શન પામશે.
- માણસોમાં શાંતિ સ્થાપનારને ધન્ય છે: ઈશ્વર તેઓને પોતાના પુત્રો કહેશે.
- ‘મારા અનુયાયી હોવાને લીધે માણસો તમારી નિંદા કરે, તમારા પર જુલમ ગુજારે અને તમારી વિરુદ્ધ જાતજાતની જુદી વાતો બોલે ત્યારે તમને ધન્ય છે.’ આનંદિત થાઓ અને ઉલ્લાસી રહો; કારણ, તમારા માટે ઈશ્વર તરફથી મહાન બદલો રાખવામાં આવ્યો છે. તમારી પહેલાં થઈ ગયેલા ઈશ્વરના સંદેશવાહકોને પણ તેમણે એ જ રીત સતાવ્યા હતા.

### સોગંદ ન ખાઓ :

- ભૂતકાળમાં માણસોને જે કહેવામાં આવ્યું હતું તે તો તમે સાંભળ્યું હશે - ‘પ્રભુને આપેલા વચનને તોડવું નહિ, પણ તે પાળવું;
- પણ હવે હું તમને કહું છું : ‘જ્યારે તમે વચન આપો ત્યારે સોગંદ ખાશો નહિ. આકાશના સોગંદ નહિ,



કારણ તે ઈશ્વરની રાજગાદી છે.’

- ‘પૃથ્વીના નહિ, કારણ તે તેનું પાયાસન છે.’
- ‘તમારા માથાના પણ સોગંદ ખાવા નહિ, કારણ તમે પોતાની જાતે માથાનો એક વાળ પણ ધોળો કે કાળો કરી શકતા નથી.’
- તેથી તમે ‘હા’ કહો તો હા અને ‘ના’ કહો તો ના, એ સિવાય બીજો કોઈ જવાબ તમે આપો તે યોગ્ય નથી.

### દુશ્મનો પ્રત્યે પ્રેમ :

- આ પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું હતું તે તો તમે સાંભળ્યું હશે : ‘તમારા મિત્રો પર પ્રેમ રાખો અને દુશ્મનોનો ધિક્કાર કરો.’
- પણ હવે હું તમને કહું છું, ‘‘તમારા દુશ્મનોને પ્રેમ કરો અને જેઓ તમને સતાવે છે તેઓ માટે પ્રાર્થના કરો.’
- ‘જેઓ તમને પ્રેમ કરે, તેઓને જ તમે પ્રેમ કરો તેમાં ઈશ્વર તમને શા માટે બદલો આપે?’
- ‘જો તમે તમારા મિત્રોને જ શુભેચ્છા પાઠવો તો તેમાં તમે વિશેષ શું કરો છો?’
- ‘પણ તમારે તો જેમ આકાશમાંના તમારા ઈશ્વર પિતા સંપૂર્ણ છે તેમ સંપૂર્ણ બનવું જોઈએ.’

### દાનધર્મ ખાનગીમાં કરો :

- જાહેરમાં લોકો તમને જુએ એ હેતુથી તમારી ધાર્મિક ફરજો બજાવવા વિષે સાવધ રહો. જો તમે ધાર્મિક ફરજો જાહેરમાં બજાવશો તો આકાશમાંના તમારા ઈશ્વરપિતા તમને કંઈ બદલો આપશે નહિ.

- ‘આથી જો તમે દાન કરો તો બહુ મોટો દેખાવ કરશો નહિ, દંભ કરશો નહિ, લોકો વખાણ કરે એવું ઈચ્છશો નહિ.’
- ‘જ્યારે તમારે દાન કરવું હોય ત્યારે તે દાન એવી રીતે કરો કે તેની ખબર તમારા દિલોજાન મિત્રને પણ ન પડે.’
- ‘તે ખાનગી બાબત બની રહે. તમે ખાનગીમાં જે દાન કરો છો તે જોનાર તમારા ઈશ્વરપિતા તેનો બદલો તમને આપશે.’

### સાંકડું પ્રવેશદ્વાર :

- ‘સાંકડા પ્રવેશદ્વાર મારફતે પ્રવેશ કરો, કારણ, વિનાશમાં લઈ જનાર પ્રવેશદ્વાર પહોળું છે અને માર્ગ સરળ છે અને તેના પર મુસાફરી કરનારા ઘણા છે.’
- ‘સાત્ત્વિક જીવન તરફ લઈ જનાર પ્રવેશદ્વાર સાંકડું છે, અને માર્ગ મુશ્કેલ છે અને બહુ જ થોડા તેને શોધી શકે છે.’
- ઈસુના ઉપદેશ ગ્રહણ કરવા જે તરસ્યો હશે તે ચોક્કસ આવશે અને જીવનજળ વિનામૂલ્યે મેળવશે.

### છેલ્લા શબ્દો :

- શાંતિ આપનાર પ્રભુ પોતે તમને સર્વ સમયે અને દરેક રીતે શાંતિ બક્ષો.
- પ્રભુ તમ સર્વની સાથે રહો.
- પ્રભુ ઈસુની કૃપા સૌ પર રહો એ જ પ્રાર્થના.

### (સકારાત્મક વિચારની કળા

### પાના નં. ૧૩ ઉપરથી ચાલુ)

માલિકી હોવી અને તેના શાસક બનવું એ કેટલું અદ્ભુત છે! જ્યારે તમે વૈશ્વિક ચેતના કેળવો અને સમસ્ત વિશ્વમય બની જાઓ ત્યારે તમે ખરેખર શાસકોના પણ શાસક બની જશો, તમે સ્વયં બ્રહ્માંડ પર શાસન કરશો. મુક્તિનો આ અર્થ છે.

તમારા જીવનનો મૂળ હેતુ ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર મેળવવાનો છે. એવો મક્કમ નિર્ધાર કરો, કે ‘હું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરીશ જ.’ એવા આત્મવિશ્વાસ માટે આગળ

ધપવાનું ચાલુ રાખો કે તમને ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર અવશ્ય થશે-પછી ભલે એ માટે ગમે તેટલો સમય જાય કે પછી ગમે તેટલાં વિઘ્નોનો તમારે સામનો કરવો પડે. અભ્યાસરૂપી કળણમાં મુશ્કેલીથી આગળ માર્ગ કરીને નકારાત્મક કર્મનાં વહેણને પાર કરીને અને અંધકારની તાકાત સાથે લડીને તમે અચૂક કીર્તિની ઊંચાઈઓ સર કરશો - સર્વોચ્ચ સ્વર્ગીય સુખની શાશ્વત પ્રાપ્તિ કરશો.

□ ‘સકારાત્મક વિચારશૈલી’માંથી સાભાર

(પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના આગામી જન્મશતાબ્દી પર્વ નિમિત્તે તેમનાં પુણ્ય સંસ્મરણો સંકલન કરીને પ્રસ્તુત કરતાં આનંદ થાય છે. - સંપાદક)

### વ્યવહારદક્ષ ચિદાનંદ

૧૯૭૫ના મે માસની વાત છે. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને બ્રહ્મચારી વિષ્ણુચૈતન્યજી મુંબઈ ભારતીય વિદ્યાભવન ખાતે મુંબાદેવી સંસ્કૃત મહાવિદ્યાલયમાં અધ્યયન અર્થે જવાના હતા. સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજે બંને સાધકોને કહ્યું:

“સવારે આઠ વાગ્યે મને મળજો.”

મોટા સ્વામીજીની કુટિરમાં બંને સાધકોને સ્વામીજીએ મુંબઈ જેવી મોહમયી નગરીમાં કેમ રહેવું તે વિશે ખૂબ જ સારી અને આદર્શ પિતાતુલ્ય, વાત્સલ્યમૂર્તિ માતા સમાન અને કર્તવ્યનિષ્ઠ ગુરુતુલ્ય સમજણ આપી. પછી પૂછ્યું: “પૈસા કેટલા છે?” જવાબ મળ્યો, ‘સેકેટરી સ્વામીજીએ હરિદ્વારથી મુંબઈની ટિકિટ ઉપરાંત બંને સાધકોને સો-સો રૂપિયા આપ્યા છે. મુંબઈમાં રહેવા-જમવાની વ્યવસ્થા મુંબાદેવી સંસ્કૃત વિદ્યાલય જ કરવાનું હતું. ઉપરાંત ખિસ્સાખર્ચી માટે દર મહિને ત્રીસ રૂપિયા પણ મળવાના હતા તેથી દેખીતી રીતે જ બે સાધકો વચ્ચે બસ્સો રૂપિયા પૂરતા હતા, પરંતુ વ્યવહારની મૂર્તિ અને જેણે જગતને અંદર-બહારથી જોયું જાણ્યું-માણ્યું છે તે જ સમાજ-વ્યવસ્થાને સમજી શકે ને?

સ્વામીજીને પૂછ્યું, ‘ત્યાં ગુરુજી (સ્વ. શ્રી ભાઈશંકરભાઈ પુરોહિત પ્રધાનાચાર્ય) માટે શું લઈ જાઓ છો?’ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીએ કહ્યું, ‘ત્યાં મુંબઈથી જ આફ્રૂસ કેરી ચાર-પાંચ કિલો લઈને તેમને આપીશું.’ સ્વામીજી કહે, ‘અરે! મુંબઈમાં રહેતા હોય તેમને ત્યાંની જ આફ્રૂસમાં વળી શું રસ પડવાનો? દશ કિલો બાસમતી ચોખા હૃષીકેશ બજારમાંથી લેતા જાઓ. પાંચ કિલો ગુરુજીની તથા પાંચ કિલો શ્રી સુ. રામકૃષ્ણ (સ્વ. સેકેટરી ભારતીય વિદ્યાભવન) ને આપશોજી. તેમણે દશ કિલો બાસમતી ચોખા લેવા માટે પૈસા આપ્યા. આસન,

પ્રાણાયામ, ધ્યાન કરવા માટે એક-એક ગરમ ધાબળો આપ્યો. સ્ટીલના એક-એક ગ્લાસ, ચમચ તથા સ્ટીલની નાની પ્લેટ પણ આપી. બંને સાધકોને પાંચસો રૂપિયા આપ્યા. રસ્તામાં કંઈ લેવું-ખરીદવું પડે તે માટે પાંચ-પાંચ, દશ-દશ રૂપિયાની, સો રૂપિયાની છુટ્ટી નોટો આપી અને પરચૂરણ વગર તે કંઈ યાત્રા થાય, ગરીબ ગુરબાં-મજૂરોને કંઈ આપવું હોય તો, માટે એક-એક રૂપિયાની સો નોટો આપી. પછી કહ્યું:

‘શ્રી ગુરુદેવના ઘાટથી બે કેન ગંગાજળ ભરી જજો. મુંબઈવાળા લોકો માટે ગંગાજળ ખૂબ જ મોટી વાત કહેવાય.’ અને અંતે કહ્યું: ‘સો વાતની એક વાત, આપણે ભણવા જઈએ છીએ, એટલે આપણે મુંબઈ સાથે કંઈ સંબંધ નથી, મન ભણવામાં જ રાખવું. ભણવા જાઓ છો, તેથી વિદ્યાર્થી છો, શિષ્ય છો, ગુરુજીને શ્રીચરણે દરરોજ પ્રણામ કરજો. અમે સંન્યાસી છીએ એવો અહંકાર ન રાખશો. તમે મુંબઈમાં રહેશો, છતાં તમે સંન્યાસી છો તે કદી ન ભૂલવું જોઈએ તમારી અંગત સાધના, દૈનિક જપ અને ધ્યાનમાં કદીયે પ્રમાદ ન કરશો અને છેલ્લે...લાગે છે કે ટેક્ષી-ટાંગામાં જશો તો ટ્રેન છૂટી જશે, બહુ મોડું થયું છે નહીં? આશ્રમની ગાડી લઈ જાઓ, ટ્રેન ઉપડી ગઈ હોય તો રૂરકી સુધીમાં તો ગાડી પકડી જ લેવાશે.’

ગાડીએ હરિદ્વાર છોડ્યું. અમે મુંબઈ ભણીને પાછા પણ આવી ગયા. પરંતુ કરુણાનિધાન દયાના સાગર મને ગગન સદૃશ ઉદારતાની પ્રતિમૂર્તિ વ્યવહારદક્ષ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનાં સંસ્મરણો હજુ પણ તેમના શિષ્યો પ્રતિપળ વાગોળે છે, જાણે કે પ્રસંગ ગઈ કાલે જ બન્યો હોય!

□ ‘અમૃતધારા’માંથી સાભાર



## અપ્રગટ દિવ્યતા પ્રગટાવો

તેજસ્વી અમર આત્મનું!

પ્રકાશનાં પ્રિય સંતાન! મારી સર્વપ્રથમ પ્રાર્થના તમને આ જ છે કે - તમારા દિલદિમાગ અને તમારી સમસ્ત હસ્તીને પ્રભુ પ્રત્યે વાળવામાં અને આવનારું આખું વર્ષ મન-વાચા-કર્મ દ્વારા સત્ય, કરુણા, ભલાઈ, પવિત્રતા અને ઉદાત્તતાથી ભર્યાભર્યા ઉદ્દેશ્ય સોનેરી દિવસોનું આદર્શ વર્ષ બની જાય તેવી ઉત્કટતાપૂર્ણ પ્રભુપ્રાર્થના સાથે તમે પ્રારંભ કરો. તમારા સમસ્ત જીવનને પરમ લાભ કરાવી આપે તેવો એકેએક દિવસ તમે જીવી જાણો. તમારા આખા વર્ષનો પ્રત્યેક દિન બીજાને આનંદ આપવામાં, બીજાનું ભલું કરવામાં, સુખી કરવામાં વીતો! સમસ્ત ચળ-અચળ સૃષ્ટિને મદદરૂપ થાઓ! વિશ્વ-નાગરિક બનીને તમે જીવો! તમારું જીવનયાપન કરવામાં જીવનમાત્રની એકતા અને માનવજાતિની બંધુતા જ તમારા માર્ગદર્શક સીમાસ્તંભો બનો! દરિયાવ દિલ બનાવો! ક્ષમાશીલ, પ્રેમસભર, મૈત્રીભાવનાથી ભરેલા માનવ બનો! તમારા અંતરમાં કોઈ જ નકારાત્મક ભાવ સ્થાન ન પામે એ જ મંગલકામના!

વહેલા પરીઠિયે જ્યારે ઊઠો ત્યારે આ દૃઢ નિશ્ચય સાથે ઊઠો કે - 'ગયા વર્ષ કરતાં ચાર ગણો વધારે પુરુષાર્થ હું આ નવા વર્ષને મૂલ્યવાન, સુંદર, આદર્શ અને ઉપયોગી બનાવવા કરીશ. ભૂતકાળ કરતાં ભવિષ્યને વધુ ઊજળું બનાવો. વીતેલા વર્ષનું વિહંગાવલોકન કરો. એમાં રહેલા સારાં-નરસાં પાસાંને તપાસો. ભૂતકાળની તમામ ભૂલો સુધારવા દૃઢ નિર્ણય કરો અને નવા વર્ષે એ ભૂલો ફરી થવા ન પામે તે માટે જાગૃતિ દાખવો.

નવા વર્ષને વધુ સારું બનાવો. તમારો પ્રત્યેક

પ્રયાસ પ્રગતિ ભણી દોરનારો નીવડે તેવું કરો. સતત ઉપર ચઢો. પૃથ્વી પર સૌને સમાન રીતે લાગુ પડતો કાનૂન એ ઉત્કાંતિનો કાનૂન છે. ઉત્કાંતિ એટલે નીચેથી ઉપર ભણી, ઉપરથી વધુ ઊંચે ભણી - જ્યાં સુધી પરિપૂર્ણતા ન સધાય ત્યાં સુધી સર્વોચ્ચ શિખર ભણી આરોહણ. મનુષ્યજીવન આ ઉત્કાંતિના આરોહણ માટે જ મળ્યું છે તે વાત કદીય ભુલાવી ન જોઈએ. આટલી વાત હૈયે સંઘરી રાખશો તો તમે જે કાંઈ વિચારશો, બોલશો કે કાંઈ પણ કરશો તે તમામેતમામ ગતિવિધિ તમને આ ઉત્કાંતિના પંથે, પૂર્ણતા ભણી લઈ જનારી સિદ્ધ થશે. ઈશ્વરે આપેલી સઘળી બુદ્ધિનો ઉપયોગ પણ આ ઉત્કાંતિ લક્ષ્ય પાછળ જ કરવો જોઈએ. મનુષ્યજીવનનો અર્થ જ પરિપૂર્ણતા પામવાના ચઢાણરૂપે કરવાનો છે, કારણ કે માનવ ઈશ્વરી અંશરૂપ છે અને પરમેશ્વર પોતે તો સર્વવ્યાપી અને પરિપૂર્ણ છે એટલે એ પરિપૂર્ણતા અને દિવ્યતાની ક્ષમતા તો તમારામાં પાડેલી છે જ. બસ, જે ગુપ્ત છે, અપ્રગટ છે તેને તમારે ઝડપભેર પ્રગટ કરવાનું છે, આ જ છે તમારું જીવનકાર્ય.

દિવ્ય તો તમે છો જ. હવે તમારા જીવનને પણ તમે દિવ્ય બનાવો. એટલા માટે જે કાંઈ કરો, વિચારો કે અનુભવો તે બધાંને સો એ સો ટકા દિવ્યતાથી ભરી દો. તમારા જીવનને ઉત્કૃષ્ટ બનાવો. પરિશુદ્ધ પરમ દિવ્ય ચેતનાના મહાસાગરના મોજારૂપ તમારું મૂળભૂત સ્વરૂપ છે, પરમ શાશ્વતીના તમે એક અંશ છો એ કદાપિ ન ભૂલશો. તમારા સૌ ઉપર પરમ પ્રભુ પરમાત્મા તથા ગુરુદેવની કૃપા વરસો, એ જ અભિલાષા!

□ 'નિત્ય સ્વાધ્યાય'માંથી સાભાર

● તા-૩૦-૧૦-૨૦૧૪, શિવાનંદનગર હૃષીકેશ

શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે આજે ગુરુવાર હોઈ વિશેષ ગુરુપાઠુકાપૂજન નું આયોજન થયું. શ્રીશ્રી મા આનંદમયીમાના સંયમ સપ્તાહમાં હરિદ્વાર ખાતે જતાં પહેલાં શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આજે શિવાનંદ આશ્રમ પધાર્યા. શ્રી ગુરુમંદિરનાં દર્શન અને ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પવિત્ર સમાધિ ઉપર અભિષેક-અર્ચના પશ્ચાત્ શ્રી ગુરુદેવની પવિત્ર પાઠુકાપૂજનનો પણ તેમણે લાભ લીધો.

આશ્રમના વર્તમાન પરમાધ્યક્ષ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજનું દર્શન અને સત્સંગ રવિવાર સિવાયના બીજા દિવસોમાં સવારે ૧૦.૩૦ થી ૧૧.૩૦ સુધીમાં થાય છે. તે તકનો પણ પવિત્ર લાભ લીધા પછી આશ્રમના અન્નપૂર્ણા ભવનમાં પ્રસાદ ગ્રહણ કરીને પૂજ્ય સ્વામીજી અને તેમનું ભક્ત મંડળ ઢળતી બપોરે હરિદ્વાર પાછું ફર્યું.

● તા. ૧-૧૧-૨૦૧૪ થી ૯-૧૧-૨૦૧૪, હરિદ્વાર

પૂજ્યા શ્રી શ્રી મા આનંદમયી માતાજીના હરિદ્વાર આશ્રમ ખાતેના આશ્રમમાં આયોજીત દૃપમા સંયમ સપ્તાહમાં પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પધાર્યા. પૂજ્ય સ્વામીજી ભારતમાં હોય તો અચૂક આ આત્મચિંતન શિબિરમાં ઉપસ્થિત રહે છે. પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સદૈવ આ સંયમ યજ્ઞમાં ઉપસ્થિત રહેતા હતા.

શ્રીશ્રીમાના સંયમ સપ્તાહ ઉપરાંત હરિદ્વાર - કનખલ ખાતે શ્રી પરમાનંદ ભંડાર આયોજીત વેદાંત સંમેલનમાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજી છેક ૧૯૭૪ થી નિયમિત પોતાની સેવાઓનો લાભ આપે છે.

આ સિવાય B.H.E.L. રાનીપુર ખાતે પણ પૂજ્ય સ્વામીજીનાં વાર્ષિક પ્રવચનો ઈ.સ. ૧૯૭૮ થી આયોજાય છે. આ વર્ષે પણ તા. ૧ થી ૭ મી નવેમ્બર સુધી 'સુખી જીવનની સપ્તપદી' આમ સાત પ્રવચનો B.H.E.L.નાં શિવાલિકનગર

ખાતે આયોજાયાં.

શ્રી ગુરુભગવાન શ્રીમત સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના જૂના ભક્તો કે જે હવે વૃધ્ધ થયા છે કે જેમનું સ્વાસ્થ્ય સુખદ ન હોય તે સૌને ત્યાં જઈને પૂજ્ય સ્વામીજીએ ખબરઅંતર પૂછવા હતા.

● તા. ૧૧-૧૧-૨૦૧૪, અમદાવાદ

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા આયોજાયેલા ૭૭૩મા યોગ ધ્યાન પ્રાણાયામ શિબિરનું મંગલ દીપ પ્રજ્જવલન સિવિલ કેન્સર હોસ્પિટલના નિવૃત્ત ડાયરેક્ટર ડૉ. પંકજ શાહ સાહેબે કર્યું. આ તકે બોલતાં તેમણે કહ્યું કે, “પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીનો પરિવાર તો વૈશ્વિક પરિવાર છે. તેઓ વિશ્વ પરિવારના પરિજન છે. તેઓ અનેક વાર કેન્સર હોસ્પિટલ પધાર્યા છે, અને પ્રત્યેક કેન્સરનો દરદી તેમનો અંગત પરિજન હોય તેમ સૌને મળ્યા છે. યોગનો અર્થ જ વૈશ્વિક ઐક્ય છે.” આ પ્રસંગે રાષ્ટ્રીય ડાયાબિટીસ એસોસિયેશનના માનદ મંત્રી અને સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાના સંસ્થાપક ડૉ. મયૂર પટેલ સાહેબે કહ્યું કે, “મારું સૌભાગ્ય છે કે મારા પરિવારના બધા સભ્યો સાથે મને પૂજ્ય સ્વામીજી જેવા સમર્થ યોગગુરુ પાસે યોગ પ્રશિક્ષણનો લાભ મળ્યો છે. ડાયાબિટીસ કન્ટ્રોલ કરી શકાય છે. યોગ્ય કસરત, દવા અને ખોરાક પર ધ્યાન આપવામાં આવે તો ડાયાબિટીસના ભયમાંથી અવશ્ય પણ મુક્ત થઈ શકાય છે.” આ શિબિરમાં ૬૭૫ મુમુક્ષુઓએ ઉત્સાહભરે ભાગ લીધો.

● તા. ૧૪-૧૧-૨૦૧૪ આજરોજ વિશ્વ ડાયાબિટીસ દિવસ હોઈ આશ્રમમાં ડૉ. મયૂર પટેલનું “ડાયાબિટીસને નાથી શકાય છે.” વિષયક સ્લાઈડ શો સાથે ખૂબ જ જીવન ઉપયોગી અને સ્વાસ્થ્યચિંતક પ્રેરક પ્રવચન થયું.

● તા. ૧૫-૧૧-૨૦૧૪ સવારના યોગશિબિર ઉપરાંત યોગ પ્રશિક્ષાર્થીઓ માટે સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા દ્વારા નિ:શુલ્ક ‘બ્લડ સુગર’ ચેકઅપનો કાર્યક્રમ આશ્રમ ખાતે આયોજવામાં



આવ્યો.

સ્પેસ એપ્લિકેશન રીસર્ચ સેન્ટર (ISRO) ખાતે તેમના વૈજ્ઞાનિકો માટે આજે સવારે ૯.૦૦ થી ૧૧.૦૦ વચ્ચે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે 'You are the key' વિષય પર મનનીય પ્રવચન કર્યું.

### સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન

આજે સાંજે આશ્રમ ખાતે શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન (છઠ્ઠું)નું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ પ્રવચનના પ્રવક્તા આદરણીય શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી ( મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી, ગુજરાત રાજ્ય) હતા.

કાયક્રમનો પ્રારંભ બંસરીવાદનથી થયો. આશ્રમની પ્રાર્થના પછી ટ્રસ્ટીશ્રી અરુણભાઈ ઓઝાએ આવકાર પ્રવચન કર્યું. તેમાં આશ્રમ અને સંસ્થાની માહિતી ઉપરાંત તેમણે આદરણીય રાજ્યપાલ મહોદયશ્રીનો પરિચય પણ આપ્યો.

પ્રાસંગિક પ્રવચનમાં પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજેકહ્યું કે, “આપણું સદ્ભાગ્ય છે કે ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીનું જયારે આ પૃથ્વી ઉપર અવતરણ થયું ત્યારે આપણને સૌને પણ આ પવિત્ર ધરતી ઉપર પગલાં પાડવાનું સદ્ભાગ્ય સાંપડ્યું.” પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું. “સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ દયા, ક્ષમા અને કરુણાના અવતાર હતા. ફરીથી ભગવાન શ્રી રામની સહજતા અને શ્રી બુદ્ધનો પ્રેમ લઈને તેમનું અવતરણ થયું હતું. તેમનું સંસ્મરણ એટલે ‘મહત્ત્વું નિદિધ્યાસન’ છે.”

પોતાના સ્મૃતિ વ્યાખ્યાનમાં આદરણીય શ્રી રાજ્યપાલ મહોદયશ્રીએ કહ્યું; “વર્તમાન સમાજ જયારે અસંતુલના અને વ્યગ્રતાની આંધીમાં અટવાતો જાય છે; માનસિક તનાવ અને પારિવારિક ગેરસમજણો વધતી જાય છે, રાષ્ટ્રમાં જ નહીં, પરંતુ વિશ્વમાં આતંકવાદ અને અરાજકતા વિસ્તરતી જાય છે, ત્યારે આપણા પ્રાચીન સાહિત્યનો અમૂલ્ય વારસો અને તેનું અનુકરણ વર્તમાન સમાજને એક સ્પષ્ટ રાજમાર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે.”

“વૈદિક વાઙ્ગમય, ઉપનિષદનું જ્ઞાન, ગીતાનું ગુંજન, પુરાણોનાં પ્રકરણો તથા શ્રી વેદવ્યાસજીના મહાભારત અને શ્રી વાલ્મીકિજીનાં રામાયણનાં પ્રત્યેક પાનાંઓ પરના દરેક શ્લોકો જનજીવનને પરસ્પર પ્રેમ,

પરસ્પર સદ્ભાવ, શાંતિ અને સૌજન્યસભર જીવન યાપનનું પાથેય પૂરું પાડે છે.”

શ્રી રાજ્યપાલશ્રીએ કહ્યું, “હજુ પાંચસો વર્ષ પૂર્વેના જ સંત તુલસી, જ્ઞાનદેવ, તુકારામ, નસસિંહ મહેતા, તિરુવલ્લુવર, ત્યાગરાજ કે શ્રી ચૈતન્યની કૃતિઓને ફંફોસવાથી પણ અહિંસા, સત્ય અને માનવીય જીવનમાં માનવતાની સુગંધ જ મહેકતી અનુભવાય છે.”

તેમણે કહ્યું; “સત્ય એક જ છે, તેને વિવિધ રીતે વર્ણવવામાં આવ્યું છે. વ્યક્તિ ચેતનાથી ઉજાગર થઈને આપણે રાષ્ટ્રીય ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદયનું સુદૃઢ માર્ગદર્શન જ આ સમગ્ર શાસ્ત્રોનો નીચોડ છે. અંતે વ્યક્તિ ચૈતન્યમાંથી આત્મચૈતન્યમાં જ આગળ વધવાનું છે, અને આપણો પ્રાચીન સાહિત્યિક વારસો તે માટેનો પ્રકાશ સ્તંભ છે.”

કાર્યક્રમનાં સમાપન પૂર્વે ‘શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ’ અને ‘યોગ એ જ જીવન’ પુસ્તકો તથા વર્ષ ૨૦૧૫ના કેલેન્ડરનું વિમોચન કરવામાં આવ્યું આભારદર્શન આશ્રમના મંત્રી શ્રી વિજય સોનીએ કર્યું. પૂર્ણાહુતિની પ્રાર્થના તથા રાષ્ટ્રગીત જન-ગણ-મન બાદ સૌએ મહાપ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો.

આદરણીય રાજ્યપાલશ્રીએ ૮.૩૦ વાગ્યે ઉષ્માસભર વિદાય લીધી,

● તા. ૧૬-૧૧-૨૦૧૪ આજરોજ સવારે યોગશિબિર પછી આશ્રમ ખાતે રક્તદાન શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. જેમાં ઉત્સાહપૂર્વક ૭૧ મિત્રોએ સ્વૈચ્છિક રક્તદાન કર્યું.

સ્વાસ્થ્ય સંસ્થા દ્વારા આયોજિત ‘ડાયાબિટીસને જાણીએ’ કાર્યક્રમનું ઉદ્ઘાટન દીપ પ્રજ્વલન કરીને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીએ અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશન ખાતે કર્યું.

આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું કે વ્યક્તિમાં જયારે વ્યક્તિગત જાગરણ ન હોય અને વ્યક્તિ “હું કંઈક છું” એવી દુર્ભાગ્ય પરિસ્થિતિ વચ્ચે જીવે અથવા તેમની ચોપાસના લોકો પોતાને ‘તમો કંઈક અયમ્ વિશેષ છો’ તેવું સમજાવ્યા કરે તો જે ગફલતો થાય છે અને ખૂબ વધુ ભણેલા અને ખૂબ મોટા કહેવાતા માણસોના જીવનમાં જે

ગફલતો થાય છે, તેની આ ડાયાબિટીસ 'ચાડી' ખાય છે, નહીં તો લોકોની આંખો શા માટે ચાલી જાય, પગ શા માટે કપાવવા પડે, કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન તો હવે 'હેર કટીંગ સલૂન'માં જતા હોઈએ તેવું થઈ ગયું છે. માટે સાવધાન! દર વર્ષે આ વિશ્વ ડાયાબિટીસ દિવસ આપણી સમક્ષ લાલ ભત્તી ધરે છે; બિનકાળજીભર્યું જીવન ન જીવીએ, આહાર, વ્યવહાર, કસરતમાં પ્રમાદ ન કરીએ તે આવશ્યક છે”

● તા. ૧૯-૧૧-૨૦૧૪ (મુંબઈ) અખિલ ભારતીય જીવન વીમા નિગમ દ્વારા આયોજિત વીમા કંપનીના એજન્ટોને પ્રેરણા આપવાના એક કાર્યક્રમના ભાગરૂપે એક સમારોહનું આયોજન મુંબઈના થાણા વિભાગના 'કલ્યાણ' ખાતે થયું. આશરે ૧૫૦૦ જેટલા મિત્રોએ પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને પૂરા બે કલાક સુધી ખૂબ શાંતિથી સાંભળ્યા. હિન્દી અને મરાઠીમાં આપેલાં વક્તવ્યથી આ તમામ મિત્રોને અદ્ભુત પ્રેરણાનું પાથેય પ્રાપ્ત થયું.

● તા. ૨૧ થી ૨૩-૧૧-૨૦૧૪ (ચંડીગઢ)

શ્રીસુદસભાના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજીનું અત્રે આગમન થયું. શ્રીસુદસભા ભવનમાં 'Calm the mind - Heal the heart' વિષયક મનનીય પ્રવચનો થયાં. ભક્તોની ઈચ્છા અને પ્રાર્થનાને ધ્યાનમાં રાખી પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે અનેક ભક્તોને ત્યાં જઈને આશીર્વાન કર્યાં.

● તા. ૨૪/૨૫-૧૧-૨૦૧૪ કરનાલ

કર્ણયોગ કેન્દ્ર અને નિર્મલ આશ્રમના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજનું આગમન અત્રે ૨૪/૧૧ની સવારે થયું. Rotary Club કરનાલ અને કર્ણયોગ કેન્દ્ર તથા નિર્મલ

આશ્રમ ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં પ્રવચનો આયોજ્યાં.

● તા. ૨૬-૧૧-૨૦૧૪ દિલ્હી આજરોજ મહારાણીબાગ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો જાહેર સત્સંગ આયોજાયો.

● તા. ૨૭-૧૧-૨૦૧૪ થી તા. ૩૦-૧૧-૨૦૧૪ સુમરી-તીલૈયા (કોડરમા-ઝરખંડ)

ગુરુભગવાન સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની શારીરિક પ્રત્યક્ષ ઉપસ્થિતિમાં શ્રીરામરતન નામના ભક્ત સુમરી-તીલૈયા (કોડરમા) થી આવતા. પાછળથી તેમણે આશ્રમના પ્રાંગણમાં એક પ્રાથમિક શાળા ચાલુ કરેલી. જે આજે પણ શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ ખાતે ગુરુનિવાસ સામે ચાલે છે. તે પરિવારના સદસ્યોનાં પરિજનો દ્વારા આયોજિત શ્રીમદ્ ભાગવત કથાની વ્યાસપીઠે પૂજ્ય સ્વામીશ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ બિરાજ્યા. આ પ્રસંગે શિવાનંદ આશ્રમ હૃષીકેશના અન્નપૂર્ણાના કોઠારી શ્રી હરિહરાનંદજી મહારાજ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. આ પ્રસંગનો દિવ્ય લાભ લેવા માટે ગુજરાતથી અનેક ભક્તોએ સુમરી-તીલૈયા પધારી કથામૃતનો રસાસ્વાદ માણ્યો.

આશ્રમમાં ખૂબ જ નિયમિત રીતે બધાં મંદિરોની દેવપૂજા, સત્સંગ ઉપરાંત શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી પાઠ, શ્રી સુંદરકાંડ પારાયણ, પૂર્ણિમાના રોજ શ્રીલલિતાસહસ્રનામ, શ્રી સત્યનારાયણ કથા, શ્રી ગાયત્રીયજ્ઞ ઉપરાંત નિયમિત નારાયણ સેવા, અન્નદાન, યોગ વર્ગો - રેઈકી વર્ગોનું - સંચાલન થાય છે.

## શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો.

- (૧) તા. ૨ ડિસેમ્બરના રોજ ગીતા જયંતી નિમિત્તે સામુહિક ગીતા પારાયણ. સમય : સાંજે ૪.૩૦ થી ૬.૩૦ સુધી
- (૨) તા. ૬ ડિસેમ્બરના રોજ શ્રી દત્ત જયંતી નિમિત્તે, અર્ચના, પૂજન, યજ્ઞ અને વનભોજન સમય : સવારે ૯.૩૦ થી ૧૨.૦૦ સુધી.
- (૩) તા. ૧૧ ડિસેમ્બરથી ૩૦ ડિસેમ્બર સુધી ૩૩મો યોગ શિક્ષક તાલીમ આવાસીય શિબિર
- (૪) તા. ૨૪ ડિસેમ્બરે નાતાલ નિમિત્તે પ્રાર્થના અને ધ્યાન.
- (૫) ૩૧ ડિસેમ્બરે રાત્રે મહાનિશા ધ્યાન.



Suvarna  
**Vivaah**  
collection

# SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery  
BIS Approved Jeweller

સી. જી. રોડ  
લાલબંગલાની સામે

જોધપુર ચાર રસ્તા  
બી.આર.ટી.એસ બસ સ્ટેન્ડ સામે

રતનપોળ  
મરચીપોળની સામે

Sunday Open





# સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્સ પ્રા. લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • [www.ramdevfood.com](http://www.ramdevfood.com)

