

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

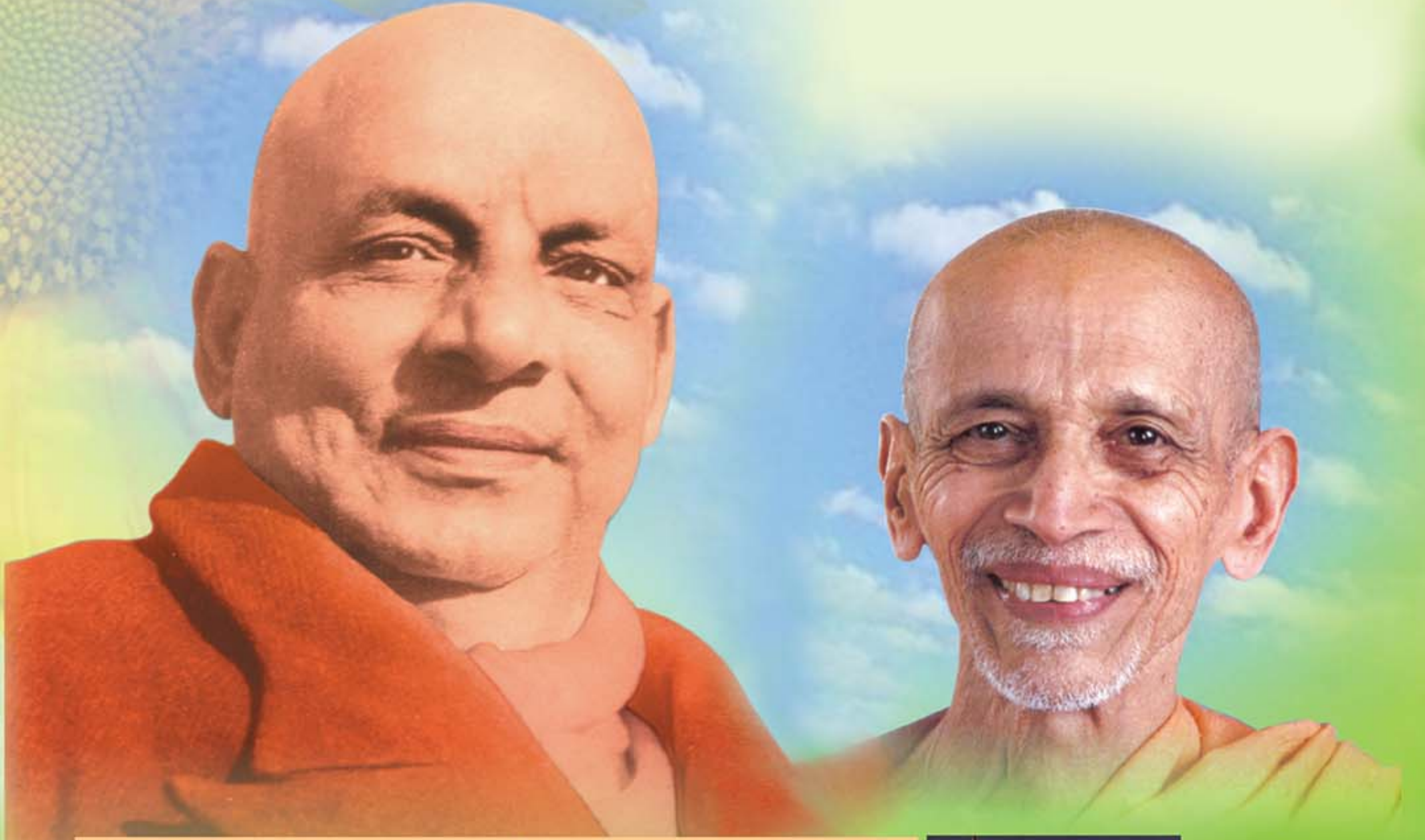
દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૭ અંક - ૨ ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૦

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

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



આપણો રાષ્ટ્રધ્વજ
હવાથી ફરકતો
નથી, પરંતુ સરહદ પર
લડનારા સૈનિકોના
શ્વાસથી ફરકે છે.

શિવાનંદ આશ્રમ,
અમદાવાદ ખાતે
૭૧મા ગણતંત્ર દિવસ
નિમિત્તે ધ્વજવંદન.
તા. ૨૬-૧-૨૦૨૦



૧૦મા ગુજરાત ગોલ્ડ જ્વેલરી શો-૨૦૨૦નું ભવ્ય ઉદ્ઘાટન. સંયોજકો સાથે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ. તા. ૧૦-૧-૨૦૨૦



શ્રી નારાયણગુરુ કલ્ચરલ મિશન સંસ્થાની સ્થાપનાનું સુવર્ણજયંતી પર્વ. તા. ૪-૧-૨૦૨૦

પરમ પૂજ્ય વંદનીય શ્રીમત્ સ્વામી માધવતીર્થજી મહારાજનો ૮૭મો પ્રાગટ્યોત્સવ (ૐકાર સાધના આશ્રમ, લાંભવેલ રોડ, આણંદ) તા. ૫-૧-૨૦૨૦



લંબે હનુમાન આશ્રમ, નારદીપુર ખાતે વાર્ષિક ભાગવત કથા સપ્તાહનું ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા. તા. ૬-૧-૨૦૨૦



કર્ણાવતી નગરીનાં અધિષ્ઠાત્રીદેવી શ્રી ભદ્રકાળી માતાજીનો પાટોત્સવ. નિજ મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું બહુમાન. તા. ૨૭-૧-૨૦૨૦

સંત ભગવંત પૂજ્યશ્રી સાહેબદાદા (અનુપમ મિશન, મોગરી)નો ૮૧મો પ્રાગટ્યોત્સવ-અશીતી પર્વ તા. ૯-૧-૨૦૨૦

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૭

અંક : ૨

ફેબ્રુઆરી-૨૦૨૦

સંસ્થાપક અને આઘ્યતંત્રી :
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)
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 યશોશ્યાઈ દેસાઈ
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪
ટેલિફોન : 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

ન સામ્પરાયઃ પ્રતિભાતિ બાલં

પ્રમાદ્યન્તં વિક્તમોહેન મૂલમ્ ।

અયં લોકો નાસ્તિ પર ઇતિ માની

પુનઃ પુનર્વશમાપદ્યતે મે ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૨-૬

આ પ્રકારે મનુષ્ય - જીવનના મહત્ત્વને નહીં સમજી શકનારા અભિમાની મનુષ્ય ભોગ-સંપત્તિની પ્રાપ્તિના સાધનરૂપ ધન વગેરેના મોહથી મોહિત રહે છે, માટે ભોગમાં આસક્ત થઈ તે પ્રમાદપૂર્વક મનસ્વી આચરણ કરે છે. એને પરલોકનો ખ્યાલ આવતો નથી. એના અંતઃકરણમાં આ પ્રકારના વિચાર ઉત્પન્ન જ થતા નથી કે મૃત્યુ પછી મારે મારાં સમસ્ત કર્મનાં ફળ ભોગવવા માટે બાધ્ય થઈ વારંવાર વિવિધ યોનિમાં જન્મ લેવો પડશે. એ મૂર્ખ એવું સમજે છે કે બસ ! જે કંઈ અહીં પ્રત્યક્ષ દેખાય છે, એ જ લોક છે. એની જ સત્તા છે. અહીં જેટલું વિષય - સુખ ભોગવી લઈએ એ જ બુદ્ધિમાની છે. આનાથી આગળ શું છે ? પરલોકને કોણે જોયું છે ? પરલોક તો લોકોની કલ્પના માત્ર છે....વગેરે. આ પ્રકારની માન્યતા ધરાવનાર મનુષ્ય વારંવાર યમરાજની ચુંગાલમાં પડે છે અને તેઓ તેના કર્માનુસાર તેને જુદી જુદી યોનિમાં ધકેલે છે. તેના જન્મ-મરણનું ચક્ર છૂટતું નથી.

શિવાનંદ વાણી

ભગવાન શંકરનો જય હો !

હૃદયોગીઓ મૂલાધારમાં રહેલી કુંડલિની શક્તિ આસન, પ્રાણાયામ, કુંભક, મુદ્રા અને બંધ વડે જાગ્રત કરે છે અને તેને સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞા એ ભિન્ન-ભિન્ન ચક્રોમાંથી ઊંચે લઈ જઈ મસ્તકમાં આવેલા સહસ્રારકમળમાં સ્થિત થયેલા ભગવાન શિવ સાથે જોડે છે. તેઓ ત્યાં શિવ - જ્ઞાન - અમૃત પીએ છે. આને અમૃતઝાવ કહે છે, જ્યારે શક્તિ શિવ સાથે જોડાય છે ત્યારે યોગી પૂર્ણ તેજનો અનુભવ કરે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકના સૌજન્યદાતા શ્રીમતી પૂનમબહેન ધવાણી
પરમાત્મા એમનું બહુવિધ મંગલ કરો.

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	તંત્રી.....	૫
૪. લયયોગ સાધના	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી.....	૬
૫. તમારા જીવનના વચગાળાના પરિમાણથી સાવધ રહો - ૨	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૯
૬. સ્વર્ધર્મનો અર્થ - ૫	શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી	૧૨
૭. શિવતાંડવનું તત્ત્વદર્શન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી.	૧૩
૮. ધ્યાન કેમ કરશો? - ૨	શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી ..	૧૫
૯. મારા પ્રત્યુત્તર	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ...	૧૮
૧૦. ગુરુદેવનું અંતિમ પર્વ	ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા.....	૧૯
૧૧. શિવને સાધો	શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૧
૧૨. મારી એક માત્ર આરાધના	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૩
૧૩. સંકલ્પબદ્ધ થઈએ	શ્રી દેવવ્રત આચાર્ય, આદરણીય રાજ્યપાલ મહોદય, ગુજરાત રાજ્ય	૨૫
૧૪. નામ મહિમા - ૩	શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી	૨૬
૧૫. 'ૐ' એટલે આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનું રહસ્ય ... - શ્રી અતુલ પરીખ...		૨૮
૧૬. વૃત્તાંત	૩૦

તહેવાર સૂચિ

માર્ચ - ૨૦૨૦	
તા.	તિથિ (ફાગણ સુદ)
૨	૭ હોળાષ્ટક પ્રારંભ
૬	૧૧ આમલકી એકાદશી
૭	૧૨ પ્રદોષ પૂજા
૯	૧૫ પૂર્ણિમા, હોળી (ફાગણ વદ)
૧૦	૧ ધુળેટી, વસંતોત્સવ
૧૧	૨ સંત તુકારામ બીજ
૧૯/૨૦	૧૧ પાપમોચની એકાદશી
૨૧	૧૨ પ્રદોષ પૂજા
૨૩/૨૪	૩૦ અમાવાસ્યા (ચૈત્ર સુદ)
૨૫	૧ ગુડી પડવો, ચૈત્રી નવરાત્રિ પ્રારંભ
૨૯	૫ શ્રી લક્ષ્મી અનંત પંચમી

“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 રસલહાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુલિંગ

જીવનનો હેતુ

હે પ્રિય વત્સ! આ અજ્ઞાનરૂપી ઊંઘમાંથી તું ક્યારે જાગીશ? ચાલ, ચાલ, અત્યારે જ જાગૃત થા અને તારી જાતને ઓળખ તથા આનંદ, શાંતિ, જ્ઞાન, જે તારો મૂળ સ્વભાવ છે તેમાં પ્રવેશ કર. સ્વ-ત્વાવની પ્રાપ્તિ એ જ જીવનનો મુખ્ય હેતુ છે. તેથી જ્ઞાનપૂર્વક જીવો અને આ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરી જીવનને સાચા અર્થમાં સફળ બનાવો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

ફેબ્રુઆરી મહિનાની ૧૪મી તારીખ એટલે 'વેલેન્ટાઈન દિવસ.' આ દિવસ હિન્દુ પર્વ નથી, તેને ઊજવવાનો કોઈ ભારતીયને હેતુ નથી, તેવો ઊહાપોહ અનેક દિશાઓમાંથી વર્ષોવર્ષ ભારતમાં વધી રહ્યો છે. આ વેલેન્ટાઈન આપણા દેશમાં છેલ્લાં ૨૫ વર્ષથી જ ફોનની ઘંટડી રણકાવે છે... "હેપી વેલેન્ટાઈન ડે" પસંદ એનો હેતુ શું? "I love you ! Happy Valentine." વગેરે.

ખરેખર તો 'વેલેન્ટાઈન ડે'નો ઉત્સાહ બધાંને હોતો જ નથી, મોટાં ભાગના લોકો આ દિવસને યાદ પણ રાખતા નથી અને યાદ હોય તો પણ તેની પરવા કરતા નથી. આ 'વેલેન્ટાઈન ડે' માટે તૈયાર કરવામાં આવેલા ઉપહાર વગેરે બીજા દિવસે એટલે આપણે ત્યાં વાસી ઉતરાણ જેવું વાસી વેલેન્ટાઈનમાં બધું બહુ સસ્તું મળતું હોય છે.

ખરેખર તો આ 'સેન્ટ વેલેન્ટાઈન'ના નામથી ચાલુ થયેલ દિવસ છે. રોમના રાજવીએ ત્રીજી શતાબ્દી A.D.માં એક ક્લાઉડિયસે (CLAUDIUS-II) સૈનિકોનાં દામ્પત્યજીવન અને વિવાહિત જીવન પર પ્રતિબંધ મુક્યો હતો. તેની સમજણ એટલી હતી કે સૈનિકો ગૃહસ્થજીવનમાં અટવાયેલા રહે તો તેમની કાર્યદક્ષતા અને કાર્યક્ષમતાનાં પાણી વળતાં થાય છે, પરંતુ સેન્ટ વેલેન્ટાઈને આવા યુદ્ધ લડનારા સૈનિકોનાં લગ્ન કરાવવાનું ચાલુ રાખ્યું. તેથી રાજવી ક્લાઉડિયસે સેન્ટ વેલેન્ટાઈનને જેલમાં પૂર્વા. આમ, અહીં જેલમાં આ સેન્ટને જેલરની દીકરી સાથે પ્રેમ થવાની જાણ રાજવીને થતાં તેમણે સેન્ટ વેલેન્ટાઈનને ફાંસીની સજા કરી. કોઈ આ દિવસને સાતમી ફેબ્રુઆરી તો કોઈ ચૌદમી ફેબ્રુઆરી કહે છે, ફાંસી ઉપર ચઢતાં પૂર્વે તેણે જેલરની કન્યાને પત્ર લખ્યો હતો અને પુષ્પગુચ્છ મોકલ્યું હતું, જેમાં લખ્યું હતું - 'I love you, Valentine.' ત્યારથી આ સિરસ્તો ચાલુ થયો. પહેલાં ફોનથી કામ ચાલતું, પછી 'નૂતન વર્ષાભિનંદન' અને 'ઈંદ મુબારક' જેવાં greeting cards આવ્યાં. પછી પાર્ટીઓ થવા લાગી. પછી મોડી રાત સુધી બીભત્સ સંગીત અને અડધાં ઉઘાડાં વસ્ત્રમાં નાચગાન, કલબમાં સ્પેશિયલ પાર્ટી યોજાવા લાગી.

પ્રેમ કરવો તે ગુનો નથી. માનવના હૃદયમાં પ્રેમ ન હોય તો તે પાષાણ છે, પરંતુ આપણી સંસ્કૃતિ અને આ પાશ્ચાત્ય પરંપરાને શું લાગે વળગે? આપણે આપણા સંસ્કાર, શીલ, લજજા-મર્યાદાની વિકૃતિ કરીએ છીએ. જાગીએ, આંધળું અનુકરણ ન કરીએ. આપણાં જીવન ઊંડી સમજણ અને ધબકતા ચૈતન્યસભર જીવનના મૂર્તસ્વરૂપ છે. છીછરા માનસનું આચમન પણ ન હોય. આપણાં જીવન ગૌરવ, ગરિમા, ઓજસ, તેજસ અને નચિકેતા અથવા ધ્રુવ પ્રહલાદનાં, ગોપાલકૃષ્ણ ગોખલે, બાજીરાવ પેશવા અને શિવાજી મહારાજ કે મહારાણા પ્રતાપનાં જીવનની સુગંધથી પરિપૂર્ણ જીવન છે. આપણા જીવનમાં ચાણક્યનો દેશપ્રેમ, ચંદ્રગુપ્ત મૌર્યનું ઝનૂન, ભગતસિંહની રાષ્ટ્રનિષ્ઠા, ગુરુ ગોવિંદસિંહજીની દેશ માટેની કુરબાની, પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીની સત્યમાં પ્રતિષ્ઠાનાં જીવન છે.

આ ઊંડાણવાળાં જીવનોની હિમાયત કરીએ. છીછરી રીત-રસમ અને 'ટાયલાવેડા'થી પૃથક્ પોતાની જાતને સબળ અને સંનિષ્ઠ બનાવીએ. પ્રેમ તો કરવો જ પડશે, પરંતુ માતૃભૂમિ - રાષ્ટ્રદેવતાને, આપણાં માતા-પિતા, વડીલો, પરિવાર, દીનદુઃખિયાં, દિવ્યાંગો, પશુ-પંખી, ઝાડ-પાન, પ્રાકૃતિક વનસંપદા, પર્યાવરણને પ્રેમ કરો.

ઈશ્વર સર્વત્ર છે. ઈશ્વર જ એકમાત્ર અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ વિશ્વમાં દૃશ્યમાન સમગ્ર વિશ્વ ઈશ્વરથી જ આચ્છાદિત છે. આવા ભાવ અને પ્રેમ સાથે થયેલો પ્રેમ આપણી વ્યક્તિ ચેતનાને મહત્ત્વ ચેતનામાં સ્થાપિત કરશે. આમ થવાથી આપણું વિશ્વ સર્વાંગ સુંદર શાશ્વત ચિરંતન એકમાત્ર પવિત્ર પ્રેમનું જ મૂર્તસ્વરૂપ બનશે, કારણ કે અહીં દેહવાસનાની ભૂખ નથી, અહીં જ વૈશ્વિક પરિબળો સાથેના ઐક્યનો પ્રેમ નિષ્કપટ, નિષ્પાપ અને ઔદાર્યતાનું મૂર્તસ્વરૂપ, આત્મીય પ્રેમ, તેને એકમાત્ર ફેબ્રુઆરીમાં જ નહીં, પ્રતિપણ ચાહીએ અને ધન્ય બનીએ. ઝૂં શાંતિ.

- સંપાદક

લયયોગ સાધના

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સાધનાની રીત

લયયોગમાં ધારણા ખૂબ જ જરૂરી છે. કોઈ આંતરિક ચક્ર અથવા બાહ્ય વસ્તુ અથવા અનાહત-અનહદ-નાદ અથવા કોઈ સૂક્ષ્મ વિચાર ઉપર મનને એકાગ્ર કરવાથી અને સમસ્ત વિષયો તથા જગત તરફથી મનને વિમુખ કરી દેવાથી ધારણા (ઊંડી) થાય છે.

પન્ચાસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસો, અંગૂઠા વડે કાન બંધ કરી યોનિમુદ્રાનો અભ્યાસ કરો. ડાબા કાનના આંતરિક અવાજનું શ્રવણ કરો. જે અવાજ સાંભળશો તે તમને બીજા બધા અવાજ પ્રત્યે બહેરા બનાવી દેશે. બધી જ અડચણો ઉપર વિજય મેળવીને તમે લયયોગના અભ્યાસથી પંદરમા દિવસે તુરિયાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરશો. આ અભ્યાસની શરૂઆતમાં તમે ખૂબ જોરદાર અવાજ સાંભળશો. તે ધીરે ધીરે સુરીલો (સૂરમય) બનતો જશે અને યોગ્ય અભ્યાસ પછી તે સૂક્ષ્મ થતો જશે. તમારે વધુ ને વધુ સૂક્ષ્મ ધ્વનિનું અનુસંધાન કરવું પડશે. તમે સૂક્ષ્મ ધ્વનિમાંથી સ્થૂળ ધ્વનિમાં અને સ્થૂળ ધ્વનિમાંથી સૂક્ષ્મ ધ્વનિમાં તમારી ધારણા બદલી શકો છો; પરંતુ તમારા મનને આ સિવાય કોઈ બીજી વસ્તુ તરફ ન ભાગવા દો.

સૌપ્રથમ મન કોઈ એક નાદ ઉપર એકાગ્ર થઈ જાય છે, પછી ધીરે ધીરે તેમાં વિલીન થઈ જાય છે. બાહ્ય અવાજથી વિરત થઈને મન એક નાદ ઉપર દૂધમાં જેમ પાણી ભળી જાય છે તેમ જલદી ચિદાકાશમાં વિલીન થવા લાગે છે. બધા જ વિષયથી પર થઈને પોતાના આવેગોનું દમન કરી સતત અભ્યાસ દ્વારા તમારે નાદનું અનુસંધાન કરવું જોઈએ. જેથી મનોનાશ થાય. બધા જ વિચારોનો ત્યાગ કરી બધાં કર્મથી પર થઈ, તમારે સદા નાદ ઉપર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ; તેથી તમારું ચિત્ત તેમાં વિલીન થઈ જશે. જેવી રીતે મધમાખી મધપાન કરતી વખતે તેની સુગંધની દરકાર નથી કરતી તેવી રીતે જ્યારે ચિત્ત પણ સતત નાદમાં નિરત થાય છે ત્યારે વિષમ પદાર્થોની કામના નથી કરતું, કારણ કે નાદની મધુર

ગંધમાં જ તે બદ્ધ રહે છે અને પોતની ચંચળતાનો ત્યાગ કરી દે છે, ચિત્તરૂપી અન્ય સર્વ પદાર્થ પ્રત્યે અચેતન થઈને નાદ પર જ રમણ કરે છે. નાદ ધારદાર અંકુશનું કામ કરે છે, જેથી ચિત્તરૂપી મદમત્ત ગજ વશમાં આવી જાય છે. તે ચિત્તરૂપી હરણને ફસાવવાનું કામ કરે છે. તે ચિત્તરૂપી સમુદ્રતરંગો માટે કિનારાનું કામ કરે છે.

પ્રણવનો અદ્ભુત નાદ પ્રકાશમય હોય છે. મન તેમાં વિલીન થઈ જાય છે. આ જ વિષ્ણુનું પરમપદ છે. જ્યાં સુધી નાદ હોય છે ત્યાં સુધી મનનું અસ્તિત્વ રહે છે; પરંતુ નાદની સમાપ્તિ થઈ જતાં તુરિયાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. તે નાદ બ્રહ્મમાં જ વિલીન થઈ જાય છે. નિઃશબ્દ અવસ્થા જ પરમપદ છે. નાદ ઉપર સતત ધ્યાન દ્વારા આ પ્રાણમુક્ત મન-જેમાં કર્માશય છે - બ્રહ્મમાં જ વિલીન થઈ જાય છે, તેમાં કોઈ સંદેહ નથી. બધી અવસ્થાઓ તથા વૃત્તિઓથી મુક્ત થઈ જતાં શરીર મૃતવત્ પ્રતીત થઈ જશે અથવા કાષ્ટવત્-શીતોષ્ણ, સુખ-દુઃખથી વિમુક્ત થઈ જાય છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ નિર્વિકલ્પ અવસ્થામાં સ્થિત થઈ જાય છે ત્યારે પ્રાણ અનાયાસે સ્થિર થઈ જાય છે તથા જ્યારે ચિત્ત બીજા કોઈ આધાર વિના સ્થિર થઈ જાય છે ત્યારે તમે બ્રહ્મમય બની જાઓ છો. જ્યારે મન વિનષ્ટ થઈ જાય છે, જ્યારે પાપ તથા પુણ્ય વિદગ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે તમે વિશુદ્ધ, નિત્ય, નિષ્કલંક બ્રહ્મના રૂપમાં પ્રકાશિત થાઓ છો, તમે મુક્ત બની જાઓ છો.

લયયોગ સાધનામાં અનુભવ

પન્ચાસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં બેસો. અંગૂઠાથી કાન બંધ કરો. આ પશુમુખીમુદ્રા અથવા વૈષ્ણવીમુદ્રા અથવા યોનિમુદ્રા છે. પછી ધ્યાનપૂર્વક અનહદ નાદ સાંભળો. અવારનવાર તમે ડાબા કાનથી પણ અવાજ સાંભળી શકો છો. કેવળ જમણા કાનથી જ સાંભળવાનો અભ્યાસ કરો. જુઓ કે તમે જમણા કાનથી પણ કેવો સ્પષ્ટ અવાજ સાંભળી શકો

છો! કારણ કે સૂર્યનાડી એ બાજુએ ત્યાં છે. પિંગળા નાકની જમણી બાજુએ આવેલી છે. અનહદ નાદને ઝંકાર ધ્વનિ કહે છે જે પ્રાણનાં સ્પંદનોના કારણે છે.

શ્વાસની સાથે સોહહમ્ (અજપા જપ)નો જપ કરો. એક-બે માસ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો. તમે સ્પષ્ટ રીતે દસ અનહદ ધ્વનિ સાંભળી શકો છો તથા આત્મસંગીત માણી શકો છો. બધા જ સંસારી વિચારોનો તમે ત્યાગ કરો. મનનાં બધાં જ વેરવિખેર કિરણોને એકઠાં કરી આ અનહદ ધ્વનિ ઉપર કેન્દ્રિત કરો. યમ અથવા સદાચારનો અભ્યાસ કરો.

દસ પ્રકારના નાદ અથવા અનહદ સંભળાય છે. પહેલો છે ચીની, બીજો છે ચીની-ચીની, ત્રીજો છે ઘંટાધ્વનિ જેવો, ચોથો શંખધ્વનિ જેવો, પાંચમો તંત્રી જેવો, છઠ્ઠો તાલ જેવો, સાતમો બંસરી જેવો, આઠમો ભેરી જેવો, નવમો મૃદંગ જેવો અને દસમો મેઘગર્જના જેવો છે.

નાદની નિસરણીના ઉપરના પગથિયે પગ મૂકતાં પહેલાં તમારે અંતરાત્માની વાણી સાત પ્રકારે સાંભળવી જોઈએ. પહેલી વાણી છે બુલબુલનો સુરીલો અવાજ - તે એવો અવાજ છે, જે વખતે તે પોતાના જોડામાંથી વિખૂટું પડે છે. બીજો અવાજ ધ્યાનીઓના રૂપેરી તાલનો અવાજ, જે ઝગમગતા તારાને ચમકાવે છે. ત્રીજો અવાજ છે બંદીવાન સામુદ્રિક વેતાળની ફરિયાદના સંગીતના જેવો અને તેના પછી છે વીણાનો ઝંકાર. પાંચમો અવાજ બંસરીના જેવો છે, જે તમારા કાનમાં ગુંજી ઊઠે છે. તે પછી તે મૃદંગના અવાજમાં પરિણમે છે અને છેલ્લો અવાજ છે આકાશમાં મેઘગર્જનાના જેવો. આ સાતમો અવાજ બધા અવાજને આત્મસાત્ કરી લે છે, તે તેમાં વિલીન થઈ જાય છે અને ફરી પાછો સંભળાતો નથી. સાતમા અવાજમાં તમે ગુપ્ત વસ્તુઓનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો છો. તે પછી તમે પરાવાણીનું શ્રવણ કરશો તથા દિવ્ય ચક્ષુનો વિકાસ કરશો. છેવટે તમે પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરશો. અવાજ મનને ફસાવી શકે છે. મન ધ્વનિ સાથે, દૂષમાં પાણીની જેમ એક થઈ જાય છે. તે બ્રહ્મમાં વિલીન થઈ જાય છે.

હૃદયશુદ્ધિ વિના તમે લયયોગમાં જરા પણ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ. તમારે સર્વપ્રથમ

કર્મયોગ, કીર્તન, જપ, ધ્યાન તથા દિવ્ય ગુણોની પ્રાપ્તિ કરવી પડશે તથા દુર્ગુણો દૂર કરીને હૃદયને શુદ્ધ બનાવવું પડશે. તમારે સાધનચતુષ્ટયથી યુક્ત થવું પડશે. આટલું કર્યા પછી લયયોગનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ ત્યારે જ તમે નિત્ય સુખ તથા અમૃતત્વના દિવ્ય ધામની પ્રાપ્તિ કરી શકો છો.

પ્રણવ સાધના

ભવસાગરમાં ડૂબતા માણસો માટે પ્રણવ એક નૌકા સમાન છે. ઘણા આ નૌકાના આધારે ભવસાગર પાર કરી ગયા છે. તમે પણ જો ઝંકાર ઉપર સતત ધ્યાન ધરો તો આ સંસારસાગરને તરી જશો.

અમર, સર્વવ્યાપક પરમાત્માનું એકમાત્ર પ્રતીક ઝંકાર છે. બધા જ વિષય વિચારોનો ત્યાગ કરી ઝંકારનું ચિંતન કરો. બધા જ સંસારી વિચારો બંધ કરી દો. આ વિચાર તો અનેક વાર આવશે, પરંતુ તમારે તો શુદ્ધ આત્માનો જ વારંવાર વિચાર કરવો જોઈએ. ઝંકારની સાથે શુદ્ધિ, પૂર્ણતા, મુક્તિ, જ્ઞાન, અમૃતત્વ, નિત્યતા, અસીમતા વગેરેના વિચારોને સંયોજિત કરો અને ઝંકારનો માનસિક જપ કરો.

હંમેશાં નીચે લખેલા વિચારો ઉપર ધ્યાન ધરો અને એમનો માનસિક જપ કરો -

હું છું	જ્યોતિનો સર્વવ્યાપક સાગર	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	જ્યોતિઓની જ્યોતિ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	સૂર્યનો સૂર્ય	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	અસીમ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	શુદ્ધ ચૈતન્ય	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	સર્વવ્યાપક અમર્યાદ જ્યોતિ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	વ્યાપક પરિપૂર્ણ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	જ્યોતિર્મય બ્રહ્મ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	સુખમય શુદ્ધ સ્વરૂપ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	પૂર્ણ મહિમા, પૂર્ણાનંદ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર
હું છું	પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય, પૂર્ણ શાંતિ	ઝંકાર ઝંકાર ઝંકાર

હે વીર સાધક! અદ્વૈતના આ પરમ મહાવાક્યને યાદ રાખો, 'તત્ત્વમસિ' તું તે જ છે. આવો અનુભવ કરો. એવું જાણો. સર્વ સુખમય આત્મા સાથે તમારું તાદાત્મ્ય સાધો, હમણાં આ જ ક્ષણે.

ઠુંનો જપ બ્રહ્મની સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરીને કરવો જોઈએ. જ્યારે તમે ઠુંનો જપ અથવા ધ્યાન વિચાર કરો તો પંચકોશોનું નિરાકરણ કરી આત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સ્થાપિત કરો.

ઠુંને સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ અથવા આત્માનું પ્રતીક સમજો. તે જ અર્થ છે. ધ્યાન ધરતી વખતે એવી ભાવના સેવો કે હું શુદ્ધસ્વરૂપ, જ્યોતિસ્વરૂપ તથા સર્વવ્યાપક સત્તા છું. હંમેશાં આત્મા ઉપર ધ્યાન કરો. વિચાર કરો કે હું મન તથા શરીરથી સંપૂર્ણ રીતે અલગ છું. અનુભવ કરો કે હું સચ્ચિદાનંદ આત્મા છું, હું સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય છું. આ વેદાંતી ધ્યાન છે.

ભાવના તથા અર્થપૂર્વક ઠું ઉપર ધ્યાન કરવાથી બ્રહ્મજ્ઞાનનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ જ જ્ઞાનયોગ છે. અ, ઝ અને મ તથા અર્ધમાત્રા ઉપરાંત ઠુંનાં ચાર બીજાં અંગો છે - બિન્દુ, બીજ, શક્તિ તથા શાંતિ. ધ્યાનમાં ભાવના દ્વારા આ ચારનો અનુભવ કરો. ઠુંના લય ચિંતનથી અદ્વૈત નિષ્ઠા અથવા નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

(ક) વિશ્વ વિરાટમાં લય પામે છે; વિરાટ અમાં લીન થાય છે.

(ઘ) તેજ હિરણ્યગર્ભમાં લય પામે છે; હિરણ્યગર્ભ 'ર'માં લીન થાય છે.

(ગ) પ્રજ્ઞા ઈશ્વરમાં લય પામે છે; ઈશ્વર 'મ'માં લીન થાય છે.

તુરીયા (અથવા ચતુર્થ) બંનેમાં સમાન છે-જીવ તથા ઈશ્વર. અ-માત્રા કૂટસ્થમાં લય થાય છે. જીવ અને બ્રહ્મમાં એકતા સધાય છે. આ રીતે તમારે પ્રણવની સાધનાથી પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરવો જોઈએ.

તમે બધા અદ્વૈત બ્રહ્મમાં નિવાસ કરી અમૃતરસનું પાન કરો. જાગ્રત, સ્વપ્ન તથા સુષુપ્તિ અવસ્થાઓના અનુભવોનું વિશ્લેષણ કરી તમે બધા તુરીયાવસ્થા પ્રાપ્ત કરો. તમે બધા ઠુંકાર અથવા પ્રણવ તથા 'અ'-માત્રાનું યોગ્ય જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો. અ, ઝ અને મને પાર કરી તમે નિ:શબ્દ ઠુંમાં પ્રવેશ કરો. તમે બધા ઠું ઉપર ધ્યાન કરો તથા અંતિમ, સત્ય લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરો. તે તમને ઠુંનું પથપ્રદર્શન કરો. આ ઠું તમારું કેન્દ્ર, લક્ષ્ય તથા આદર્શ હો.

'સાધના' માંથી સાભાર

ઊગતા સૂરજને દરરોજ દેખો છો?

આથમતા સૂરજને દરરોજ દેખો છો?

રાત્રિના નિબીડ અંધકારમાં ચળકતા ચંદ્રમા અને ચમકતા તારા છેલ્લે ક્યારે દેખ્યા?

વૃક્ષોની ડાળીએ હવે નવાં પાન આવ્યાં છે. ટીકોમા અને બોગનવેલનાં પુષ્પથી વૃક્ષો-વેલીઓ શોભી રહી છે. રાતરાણીની સુગંધ માણો છો?

કુદરતની મૈત્રી કરો, પ્રાકૃતિક જીવન જીવો. પ્રકૃતિ છે તો આનંદ છે, વિકૃતિ છે તો દુ:ખ. નક્કી આપણે જ કરવાનું છે, જીવન પારદર્શક રાખવું કે દંભ-છળ અને અસત્યને જીવનમાં તોળવું?

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

તમારા જીવનના વચગાળાના પરિમાણથી સાવધ રહો - ૨

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આ જગતમાં દરેક વ્યક્તિ, દરેક સંજોગ, દરેક અનુભવ - બધું જ સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક બંને બાજુ ધરાવતી હોય છે. સમજ, આધ્યાત્મિક મુમુક્ષુ પોતાના વચગાળાના પરિમાણનો ઉપયોગ કરી હંમેશાં સકારાત્મક વલણ, સકારાત્મક દષ્ટિ, સકારાત્મક અભિગમ તથા અનુસ્થાપન ધરાવે છે. “આમાંથી મારા લાભની સ્થિતિ કેવી રીતે નિર્માણ કરું? ઈશ્વર તો મારા પિતા, મારી માતા, મારા મિત્ર અને સગા છે. તે સઘળું સારું જ કરે છે, મારું સૌથી વધુ હિત ચાહે છે. હવે જ્યારે ઈશ્વરે જ આ સંજોગો આજ્યા છે, ત્યારે તેમાં તેની કંઈક ઈરાદો હોવો જોઈએ. એમ ન હોય તો ઈશ્વર આવું કરે જ નહિ. માટે, જોઉં તો ખરો, મને આમાંથી લાભ કંઈ રીતે થશે, હું આ સંજોગોમાં કંઈ રીતે કામ પાડું અથવા તો આવું હોવા છતાં, હું કેમ આગળ ધપું, ભગવાન ભણી જાઉં?”

આ વચગાળાના પરિમાણને પૂરું કામે લગાડવાનું છે તેમાં બુદ્ધિપૂર્વક વિચારીને, તર્ક કરીને, પરિપ્રશ્ન કરીને, વિવેકબુદ્ધિ વાપરીને તેમજ આ બાહ્ય ભૌતિક જગતના વ્યવહારમાં એક-એક ડગલે નક્કી કરવું જોઈએ કે આપણે કેમ જીવવું અને જગતમાં કેમ વર્તવું. આ આંતરિક પરિમાણ જ નક્કી કરે છે કે જે તમારી સાથે દરેક અને બધું બને છે તેની તમને શું અસર થશે કારણ જ્યાં સુધી આપણને આત્મસાક્ષાત્કાર ન થાય ત્યાં સુધી ખરેખર તો દરેક માનવ વ્યક્તિ એક માનસિક વ્યક્તિ છે. માટે વ્યક્તિને જ્ઞાન, પ્રકાશ અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવા માટે સર્વગ્રાહી પ્રશિક્ષણનો અતિ આવશ્યક ભાગ માનસિક વ્યક્તિને યોગ્ય સાધન બનાવવાનો છે.

એક પછી એક દિવસ પસાર થતા જાય તેમાં તમારા વ્યક્તિત્વના વચગાળાના માનસિક પ્રદેશમાં તમે કેમ વર્તો છો તેના પર ધ્યાન આપવું ઉપયોગી થશે. દાખલા તરીકે, તમે કેવા વિચારો મનમાં રાખો છો, રહેવા દો છો; કેવા વિચારો રહેવા દેતા નથી; તમે કેવું વર્તન કરો

છો : “મારા માટે આ સારું લાગે છે; આનાથી સમસ્યા ઊભી થવા વકી છે. મારા પોતાના માનસિક વ્યક્તિત્વ-સ્વભાવ-ના લીધે મારી અંદર સમસ્યા ઉપસ્થિત થાય તેવું હું ઈચ્છતો નથી. મારો માનસિક વ્યક્તિત્વ સ્વભાવ સમસ્યાઓ નહિ, ઉકેલો આપે તેવો થવો જોઈએ. માટે હું તે તરફ પૂરું ધ્યાન આપીશ અને મારું મન કંઈ રીતે પ્રક્રિયા કરે છે તે તપાસીશ, તેની કાર્યશૈલી જોઈશ, તે કેવી ઢબે વિચારે છે તે જાણીશ. જે સઘળું મનમાં ઉદ્ભવે અને વ્યક્ત થાય તે સકારાત્મક હોય, મદદરૂપ હોય, રચનાત્મક હોય પણ નકારાત્મક, વિનાશક કે બોજારૂપ ન હોય તે જોવા માટે હું હંમેશ જાગ્રત રહીશ.”

તમારું મન, તેનાં કાર્યો, તેની પ્રવૃત્તિઓ, તે પ્રવૃત્તિઓનું પ્રદર્શન - લાગણીરૂપે, વિચારરૂપે કે ઈરાદારૂપે જેમ થાય તેમ - મૂડી બની રહે પણ બોજો ન બને તેનો ખ્યાલ રાખો. એમ નહિ કરો, તો હંમેશાં તમારી અંદર ચાલુ યુદ્ધ બની રહેશે, સતત બંને છેડેથી તાણાતાણી થશે અને જે પરિસ્થિતિ તમે અંદર પ્રવર્તવા દીધી હશે તેની સાથે કામ પાડવામાં તમારી શક્તિનો મોટો ભાગ વપરાઈ જશે.

તમારું ઉચ્ચતર જીવન અને બાહ્ય જીવન બંનેને સમજભરી રીતે રચનાત્મક ઢબે અને સકારાત્મક પ્રકારે જીવવા માટે તમારી બધી શક્તિ, સો ટકા શક્તિ સુલભ હોવી જોઈએ. જો તમે સતર્ક અને જાગ્રત નહિ રહો અને વચગાળાનું પરિમાણ હંમેશાં વિધાયક, લાભપ્રદ અને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદરૂપ રહે એવી રીતે મનને નહિ વાળો તો તે તમને નીચે ઘસડી ન જાય, તમને ફસાવી ન મારે અને તમારા માટે સમસ્યા ઊભી ન કરે તે જોવું પડે, છતાં તેમ બને તો તમારી નેવું ટકા શક્તિ અંદરની પરિસ્થિતિઓ અને પ્રતિકૂળતાઓના ઉકેલમાં સતત વપરાતી રહેશે.

અંદર શું થઈ રહ્યું છે તેનું એક સતર્ક, તીવ્ર,

રસપૂર્વકનું અવલોકન થતું રહેવું જોઈએ. અંદરની અવસ્થા એવી હોવી જોઈએ, જે તમને સતત પ્રગતિ કરાવતી રહે, તમને રોકી ન રાખે અને પાછળ તો ન જ ધકેલે-અધોગતિ તો ન જ થવા દે. તે માટે સતત, અવિરત પ્રયત્ન કરતાં રહેવું પડે. સાધક, જિજ્ઞાસુ, ઈશ્વરભક્ત કે મુમુક્ષુના દૈનિક જીવનમાં આ જ મહત્વની આવડત છે. વેપારી કે ધંધાદારી વ્યક્તિ કરતાં આધ્યાત્મિક માણસ માટે આ ઘણું વધુ જરૂરી છે.

ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક આંતરિક જીવન અને સ્થૂળ, બાહ્ય, દુન્યવી રોજિંદા જીવન-આ બંનેને જોડતી કડીરૂપ આ મહત્વની આંતરિક જિંદગી, આ વચગાળાનું પરિમાણ છે એવું એક સૂચન આજે તમને આપ્યું છે. આ સાંસારિક તેમજ આધ્યાત્મિક બંને છે તેમાં બંનેનો હિસ્સો છે. તે બંનેને અસરકર્તા છે. બંને પરિમાણની સફળતા અહીં ત્રીજા પરિમાણમાં શું બની રહ્યું છે તેના પર નિર્ભર છે.

તમે વર્ષોનાં વર્ષ પર્યંત સાધના કરે રાખો પણ જો તેનાથી તમારું અભિમાન પુષ્ટ થાય, તમારો અહં પોષાય તો થઈ રહ્યું, તમારી બધી સાધના શૂન્ય. તે જમીન પર આવી જશે. આધ્યાત્મિક જીવનનો સમસ્ત આશય તમને પજવતી આ મોટી બાબત માનવીય અહંવૃત્તિ - જીવનો હું-ભાવ જે તમારા પર સવાર છે તેનો પીછો છોડાવવાનો છે તેમ ન થાય તો આ રેતી પર બાંધેલ મહેલ ગણાય. તમારાં મન, બુદ્ધિ અને સમજણ જો આ વાતને દઢ રીતે પકડી ન શકે અને જો તમારાં જપ, ધ્યાન, વ્રત, તપ તમારા અહંને વધારે કે પછી અહંને ઘટાડી તેનો નાશ કરવાનો સીધો પ્રબંધ ન કરે તો તમે ગમે તેટલું કરતા હો છતાં તમે બરાબરના ફસાયા છો તેમ સમજજો!

માટે જ પવિત્ર ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીએ જુદા જુદા સો રસ્તા અપનાવી, તમને આ ખૂબ જાણીતી, પરંતુ તેના પર તદ્દન ધ્યાન ન અપાતી તમારી આંતરિક જિંદગી બાબત તમને સભાન કરવા યત્ન કરેલો. તેઓ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક આંતરિક જીવન બાબત નહિ પણ વચગાળાની, તમારી માનસિક જિંદગી વિષે તમને

સભાન કરવા યત્ન કરતા રહેલા. તેઓએ “મન, તેનું રહસ્ય અને નિયંત્રણ” સહિત ઘણાં પુસ્તક લખેલાં, જેથી તમારું ધ્યાન આ બાબત પર ખેંચાય. તેઓએ આંતરિક પ્રદેશનાં ઘણાં રહસ્ય કહેલાં અને અનેક અમૂલ્ય સૂચનો આપેલાં. “બ્રાહ્મણ-અભિમાન છોડો, સંન્યાસ-અભિમાન તજો, ડોક્ટર-અભિમાન તજો, નામ-કીર્તિ અને લિંગ-અભિમાન તજો.”

તમારી જાતનું નિરીક્ષણ અવિરતપણે કરતા રહેશો તો ઘણો લાભ થશે. અંતે તો આ બાહ્ય જગત, તમને જે ઘેરીને પડ્યું છે, તે બીજા માટે છે તેવું તમારા માટે નથી. તમારું પોતાનું જગત છે. માણસ જે રીતે જુએ, સમજે, પ્રતિકાર્ય કરે, અભિગમ રાખે અને જે વલણ દાખવે તે મુજબ તે પોતાનું જગત રચતો હોય છે. એક હોલમાં ૧૦૦૦ વ્યક્તિ હોય તો તેઓ એક હજાર અલગ જગતમાં વસતા હોય છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાનું જગત બનાવે છે.

આ વાત સમજો, કારણ મન છે. તમે તમારું પોતાનું જગત બનાવો છો. જે દૈવિયી તે બનાવશો તેવી જ દૈવિયી જગત તમારા તરફ જોશે. માણસ અરીસા સામે ઊભો રહી પોતાનો ચહેરો જુએ તેના જેવી આ વાત છે. ચહેરો ગંભીર છે, શાંત છે, તંગ છે કે નકારાત્મક છે તેનો આધાર તમે જે ભાવ રાખશો તેના પર છે. હસો તો તે હસશે. ધૂરકશો તો સામો ધૂરકશે. ભવાં ચડાવો તો સામા ભવાં ચડાવશે.

આ વચગાળાનું પરિમાણ એક ગૂઢ પ્રદેશ છે, જેને જગતમાં બીજી કોઈ વ્યક્તિ ખરેખર જાણતી નથી. અન્ય કોઈ બાહ્ય ચિહ્ન જોઈને અનુમાન કરી શકે, પરંતુ ખરેખર કોઈ તેમાં પ્રવેશી અને જાણી ન શકે. મૈત્રેયીના મનમાં શું હતું તે યાજ્ઞવલ્ક્ય પણ જાણી ન શકેલા. તેમણે માનેલું કે તેઓ પોતે જતા રહે પછી મૈત્રેયી પોતાનું સલામત જીવન ચાહતી હશે. સીતાજીના મનમાં શું હતું તે રામ પણ જાણતા ન હતા. રામ પોતે અરણ્યમાં જાય ત્યારે સીતાજી રામચંદ્રનાં માતાજીની સેવા કરી સંતોષ માનશે. તેઓને ખબર ન

હતી સીતાજીના મનમાં શું ભર્યું હતું.

માટે તમે એકલા જ જે જાણો છો તેવા આ વચગાળાના, છૂપા, આંતરિક જીવન પર ધ્યાન આપો, તેનો બરાબર ખ્યાલ કરો. તેના પર તમારી હાર કે જીત, બંધન કે મોક્ષનો આધાર છે. બહારનું જગત કેવું હશે તેનો આધાર તમે તમારા આંતરિક પ્રદેશમાં તેને જેવું બનાવશો તેના પર છે. તમારા ઉચ્ચતર આધ્યાત્મિક જીવનનો આધાર પણ કઈ દૃષ્ટિએ તમે વચગાળાના આંતરિક જીવનને સમજો છો, તેનું સાર તત્ત્વ જાણો છો અને

સમજણપૂર્વક કેવું જીવો છો તેના પર છે.

ઈશ્વરની પરમ સત્તા, બ્રહ્માંડની શક્તિ, પરમાત્મા તમારામાં વાસ કરો અને આ વચગાળાના આંતરિક જીવન બનીને તેની તમારામાં અભિવ્યક્તિ થાઓ. આ સત્તા તેને સમજવાની, ઉપયોગમાં લેવાની, એક વિધાયક મૂડી બનાવી શકવાની, મુક્તિ, દિવ્ય જ્ઞાન અને સિદ્ધિનું સાધન બનાવવાની તમને શક્તિ આપો! આ મારી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

- 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર.

લીલાં મરચાં ખાવાથી થતા ફાયદા

ઘણાં બધાને મરચું ખાવાનું પસંદ હોતું નથી અને ઘણાં બધાં મરચું એટલે નથી ખાતા કે તે સ્વાસ્થ્ય માટે સારું નથી એવું સમજે છે. લીલાં મરચાં ખાવાથી ઘણા ફાયદા થઈ શકે છે. લીલાં મરચાંનું સેવન આપણે ભોજનમાં તીખાશ લાવવા માટે કરીએ છીએ, પરંતુ આ લીલાં મરચાંની અંદર બહુ ગુણ રહેલાં છે. જો આપણે તે જાણી લઈએ તો જરૂરથી તે ખાવાનું શરૂ કરી દઈએ.

● લીલાં મરચાંમાં ઘણાં બધાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો રહેલાં છે. તેની અંદર વિટામીન A ભરપૂર માત્રામાં છે. વિટામીન A આંખો માટે ખૂબ સારું છે. કોઈને આંખો સંબંધી કોઈ તકલીફ હોય, જેવી કે ચશમાં આવી ગયાં છે કે, વિઝન ઓછું થઈ ગયું હોય તો એવા લોકોએ લીલાં મરચાંનું સેવન જરૂરથી કરવું જોઈએ. આનાથી આંખોની રોશની વધે છે અને ચશમાંનો નંબર જલદી ઊતરી જાય છે.

● કોઈનાં શરીરમાં લોહીની ઉણપ હોય તેવાં લોકોએ પણ લીલાં મરચાંનું સેવન કરવું જોઈએ, કારણ કે તેમાં આયર્ન ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આયર્ન આપણાં શરીરમાં લોહીનો વધારો કરે છે. આયર્ન આપણાં શરીરમાં લોહી બનાવે છે, એવાં વખતે લીલાં મરચાં ખાવામાં આવે તો આયર્નની ઉણપ ઓછી થાય છે. અને એનીમિયાની સમસ્યા દૂર થાય છે. લીલાં મરચાં સ્ત્રીઓએ વધારે ખાવાં જોઈએ કારણ કે સ્ત્રીઓમાં એનીમિયાની તકલીફ વધારે જોવા મળે છે.

● લીલાં મરચાંનું સેવન કરવાથી આપણું બ્લડ પ્રેશર પણ નિયંત્રણમાં રહે છે. જેને ડાયાબિટીસ હોય છે તેમનું પણ બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં રહેતું નથી. તેમણે લીલાં મરચાં ખાવાં જોઈએ.

● લીલાં મરચાંમાં એન્ટિબેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે, જે ઘણા પ્રકારે શરીરને બચાવે છે અને શરીરની ત્વચાનું પણ રક્ષણ કરે છે.

● લીલાં મરચાંનો એક મોટો ફાયદો એ છે કે એ આપણા સ્ટ્રેસને ઓછો કરે છે. આજકાલ આપણને બધાંને સ્ટ્રેસ રહેતો જ હોય છે. એ આપણા મસ્તિષ્કમાં એન્ડ્રોફિલ્ટરનું સંચાલન કરે છે, જેથી આપણો મૂડ ઘણી બધી હદ સુધી ખુશનુમા થઈ જાય છે. જો તમે ખુશ રહેવા માગતા હો તો પણ લીલાં મરચાંનું સેવન કરો.

● લીલાં મરચાં ખાવાથી આપણું હૃદય પણ સ્વસ્થ રહે છે અને હાર્ટએટેકનો ખતરો ઓછો રહે છે.

આ છે લીલાં મરચાં ખાવાના ફાયદા. જે લોકોને તીખું ખાવાનું પસંદ નથી તે લોકો લાલ મરચાંની જગ્યાએ લીલાં મરચાંનું સેવન જરૂરથી કરે. થોડું લીલું મરચું દરેક જણે અચૂક ખાવું જોઈએ, જે આપણા શરીરને સ્વસ્થ રાખી રાકે.

(સંકલિત)

સ્વધર્મનો અર્થ - ૫

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

આપણે હાથ ધરેલું કોઈ કાર્ય વહીવટી હોય, માલના ઉત્પાદનના પર્યાવરણનું હોય કે, પછી માલની હેરફેર વગેરે સંબંધી હોય. કોઈ પણ બાબતમાં જ્ઞાન સિવાયની શક્તિ કે સત્તા તમને મળી ન શકે. જ્ઞાન અને સમજણ વગર શક્તિ અને સત્તા મળી જાય તો તે કેટલું ભયંકર છે તે તમે જાણો જ છો. તેથી માનવસમાજનાં વિવિધ સ્તરોમાં લોકોના ચાર વર્ગ પાડ્યા છે અને તેમને આ જુદા જુદા સ્તરનાં વિશિષ્ટ કાર્ય કરવાની ખાસ જવાબદારીઓ આપવામાં આવી છે. અર્જુન આ પૈકીના એક વર્ગનો હતો. આપણામાંની દરેક વ્યક્તિ પણ કોઈ ને કોઈ વર્ગની છે જે ખાસ વર્ગ કે વાતાવરણમાં તમે મુકાયા છો તેમાં તમારી પાસેથી અપેક્ષિત ધર્મ ફરજને તમે જો યોગ્ય રીતે અદા ન કરો તો તમે એક બેદરકાર, દ્રોહી, સ્વધર્મ ત્યાગી અને તમારા સ્વાર્થ માટે લોકોનો દુરુપયોગ કરનારા જ ગણાશો. બીજાઓ પાસે યોગ્ય રીતે મૂકી શકો એવું એ વર્તન-ઉદાહરણ-નથી. આ જાતનું વલણ તો ખુબ નિન્દ્ય છે. ‘‘તેથી હે અર્જુન ! આ સામાજિક, દષ્ટિબિંદુથી પણ, ‘હું’ કંઈ નહિ કરું’ એવું તારું વલણ ભૂલભરેલું છે. કોઈ પણ ‘હું’ નહિ કરું’ એમ કહે, તો શું થાય ? શું તું લોકોમાં અનુસરણનો આવો દાખલો બેસાડવા ઈચ્છે છે ? વળી, તારા મન અને બુદ્ધિને આ શું થઈ ગયું છે ? તું ફાંફાં મારતો અને હતાશ થતો કેમ દેખાય છે ? કોઈનું સંકલિત વ્યક્તિત્વ શું આવું બોલી શકે ? તારા વ્યક્તિત્વમાં તું સ્વસ્થ અને શાણો છો ખરો ? કોઈ ડાહ્યો માણસ અત્યારે તું પહોંચ્યો છે એવી આફત જન્માવતા પરિણામને અત્યારે જ તાબે થઈ જાય કે ? અહીં, આ સંક્રાંતિની ઢાણે, આ કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં તને આવું શું થઈ ગયું ? કેટલું દયાપાત્ર ! કેવી કુરુણતા ! તારા જેવા વીરને આ છાજે છે ? તેં તારું વ્યક્તિત્વ ગુમાવી દીધું છે અને એને તું તારી દલીલોનો પાયો ગણવા લાગ્યો છે ! તું જે માનવસમાજમાં વસે છે, તેના ઉપર એ અસર કરે છે. સમાજે તને પાખ્યો-પોખ્યો છે અને એના તરફ પણ તારું કંઈક કર્તવ્ય-ધર્મ-છે.’’

હવે આપણે આગળ વધીએ. પ્રકૃતિની આ દુનિયા એવી છે કે તે તમારા જીવનના અનુભવોને સખત

રીતે સાપેક્ષ બનાવે છે. ગરમી અને ઠંડી, ભૂખ અને તરસ વગેરે બધી પ્રક્રિયાઓ પ્રકૃતિની શક્તિઓનાં આંદોલનોથી જન્મે છે. ભૌતિક પ્રકૃતિના વાતાવરણમાં તમારી સ્થિતિ વડે ઉત્પન્ન થતાં પરિણામ તમારે ધૈર્યથી સહન કરવાં પડે છે. તમારે એમ કહેવું ન જોઈએ કે, ‘‘અરે! કેટલી બધી ભયંકર ગરમી છે! કેટલી બેવકૂફ ઠંડી છે! કેવો નાલાયક વરસાદ વરસી રહ્યો છે!’’ વગેરે - આ બધાં સાવ નિરર્થક વિધાનો છે. કુદરત નિયમિત રીતે અને સંપૂર્ણ રીતે પોતાની ફરજ બજાવે છે અને આપણી ફરિયાદો ઊઠે છે. કારણ કે જે માર્ગે કુદરત કામ કરે છે તે માર્ગનું આપણું અનુકૂલન દોષવાળું છે. કુદરત એ એક નિર્વેચક ગાણિતિક પદ્ધતિ છે. એ ખોટી હોઈ શકે નહીં. છતાં આપણને લાગે છે કે કેટલીક વખતે ખોટી છે. કારણ કે, આપણે એના કાર્ય પાછળના બધા હેતુ સમજી શકતા નથી. આમ, ભૌતિક જગત પણ એક સત્ય છે જે તમારી પાસેથી કાંઈક ફરજની અપેક્ષા રાખે છે. ખાસ કરીને ભારત વર્ષની જીવનપદ્ધતિમાં જેને પંચમહાયજ્ઞ કહેવામાં આવે છે, તે તમારા જીવનનાં વિવિધ પાસાંમાં તમારે ઋણ ચૂકવવાની ફરજો જ છે. જનસમાજ માટે, પૂર્વજો માટે, સ્વર્ગના દેવો માટે, શાણા ઋષિમુનિઓ માટે અને પ્રાણીઓ માટે પણ તમારી કોઈક ફરજ-ધર્મ છે. એનાથી વધારે આગળ વધીએ તો, એનાથી ઉચ્ચતર વાસ્તવિકતા સાથે પણ આપણો સંબંધ છે.

આપણો સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારા-ગ્રહો પ્રત્યે પણ એક ધર્મ હોય છે. પરંપરાગત પદ્ધતિઓ આપણને રોજ સૂર્યની પ્રાર્થના કરવાનું કહે છે. જેના અસ્તિત્વ સાથે આપણું જીવન એકમેક થઈ ગયું છે, તેવા શક્તિશાળી સૂર્ય પ્રત્યે માનભરી પ્રાર્થના, ગાયત્રીમંત્રના જપ દ્વારા ભારતનો દરેક ધાર્મિક માણસ કરતો હોય છે. જો ભારતનો સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક ઈતિહાસ એનાં બધાં અંગો સહિત વાંચો તો, તમે આશ્ચર્યમુગ્ધ બની જશો કે તે યજ્ઞ, બલિદાન, સેવા, સહકાર અને આત્મત્યાગ સિવાય બીજું કશું નથી. આપણા દેશની સંસ્કૃતિએ તે જ શીખવ્યું છે.

- ‘ગીતા દર્શન’ માંથી સાભાર

શિવતાંડવનું તત્ત્વદર્શન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

પાદસ્યાવિર્ભવન્તીમવનતિમવને રક્ષતઃ સ્વૈરપાતૈઃ
સંકોચેનૈવ દોષ્ણાં મુહુરભિનયતઃ સર્વલોકાતિગાનામ્ ।
દૃષ્ટિં લક્ષ્યેષુ નોગ્રજ્વલનકણ્ણમુયં બધ્નતો દાહભીતે -
રિત્યાધારાનુરોધાત્ ત્રિપુરવિજયિનઃ પાતુ વો દુઃખનૃતમ્ ॥

ભગવાન શિવને શ્રીરામ નામના જપ પછી જો કંઈ વિશેષ વહાલું હોય તો મૃદંગના તાલે તાંડવ નૃત્ય કરવાનું છે. તાંડવ અથવા આ દૈવી નૃત્ય કે જે ભોળાનાથ સ્વકીય ડમરુના નિનાદ સાથે કરે છે તે ખરેખર ખૂબ જ ચમત્કારિક અને વીજળીની જેમ પ્રભાવશાળી તથા ખૂબ દર્શનીય હોય છે. અહીં થતી અંગભંગીઓ આત્મીય ચેતનાની બાહ્ય શારીરિક પ્રતિકૃતિઓ હોય છે. દરેક મુદ્રાની અભિવ્યક્તિ એક અમીટ છાપ ઊભી કરે છે.

નૃત્ય એક દૈવી વિજ્ઞાન છે. આ દૈવી નૃત્યના આચાર્યો ભગવાન નટૈશ્વર શ્રીકૃષ્ણ, નટરાજ શ્રી શિવ, માતા મહાકાળી છે. તેમનાં નૃત્યમાં સૃષ્ટિ, સંહાર, વિદ્યા, અવિદ્યા, ગતિ અને અગતિનું નિદર્શન હોય છે.

ભગવાન શિવનું તાંડવ નૃત્ય સદૈવ વિશ્વકલ્યાણ હેતુ હોય છે. આ નૃત્યનો હેતુ મુમુક્ષુઓને માયાના બંધનમાંથી, કર્મના ક્ષય માટે હોય છે. ખરા અર્થમાં શિવ સંહારક નથી. શિવ તો સંપાલક છે. તેઓ મંગલકર્તા - આનંદકર્તા અને સૌભાગ્ય પ્રદાયક છે. એકમાત્ર પંચાક્ષરી મંત્રના જપથી જ તેઓ પ્રસન્ન થનારા છે. જ્યારે શિવ નૃત્ય કરે છે ત્યારે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, ગણેશ, કાલી પણ પોતાના ખપ્પરને લઈ નૃત્ય કરે છે.

ભગવાન શિવનો અંગરાગ ડાબા હાથમાં ઉપર મૃગચર્મનું આભૂષણ, જમણા અને નીચેના હાથમાં ત્રિશૂલ, તેમના અન્ય હાથમાં અગ્નિ, ડમરુ અને 'માલુ' નામનું એક બીજું આયુધ પણ હોય છે. રૂંઢમાળનો હાર ગળામાં પહેરનારા શિવ, નર્તન સમયે તેમના પગની એડી તળે દૈત્યને ચાંપે છે. સર્પની માળા - નાગભૂષણથી

અલંકૃત સદૈવ તેઓ દક્ષિણાભિમુખ થઈ નૃત્ય કરે છે. ભગવાન શિવનું કથન છે, "પાંચ ઈન્દ્રિય" ઉપર સંયમ કરો, તેઓ જ આ કાળસર્પની માફક કુંડાડા મારે છે. હાથમાં હરણના ચામડાનું આભૂષણ ધારણ કરીને તેમનું કહેવાનું છે કે હરણની માફક મન ચંચળ છે. આ મનનું નિયંત્રણ કરો. ધ્યાનની અગન જવાળામાં તેને ભસ્મ કરો. વિવેકના માર્ગે ત્રિશૂળ માફક અવિદ્યા અને અહંકાર ઉપર પ્રહાર કરો. તમો મને પ્રાપ્ત કરશો.

સમુદ્રનાં તરંગોમાં તમે શિવના નર્તનનું દર્શન કરી શકો છો. મનના ઉછાળામાં પણ પ્રભુ શિવનું જ અસ્તિત્વ પ્રગટ રહે છે. આપણી અંદર ચાલતા પ્રાણ, અપાન, ઉદાન, વ્યાન અને સમાનમાં શિવનું નૃત્ય છે. ગ્રહોનું ભ્રમણ, વૈશ્વિક પ્રલય, વારંવાર ઉપજતા અકાળ, દુષ્કાળ, અતિવૃષ્ટિ, અનાવૃષ્ટિ, ભૂકંપ, પહાડ તૂટવાનું, નદીઓનાં પૂર, વીજળીની ચમક, વાદળના ગડગડાટ કે પ્રલયકારી સામુદ્રિક તોફાનમાં શિવનું તાંડવ જ છે.

ચિદમ્બરમ્ના નટરાજ વરિજ નર્તક છે. તેઓ ચતુર્ભુજધારી છે. મસ્તક ઉપર જટામાં ગંગા અને ચંદ્રમા ધારણ કરે છે. જમણા હાથમાં ડમરુ છે. ઊંચા કરેલા ડાબા હાથથી તેઓ ભક્તો માટે અભય મુદ્રા ધારણ કરે છે, જેના કારણે તેમનું કથન છે, 'હે ભક્ત ! ગભરાઈશ નહીં, હું તારું રક્ષણ કરીશ.' આના સિવાય બીજા એક હાથમાં તેઓ અગ્નિ ધારણ કરે છે. તેના સિવાય નીચેની તરફ ઝૂકેલા જમણા હાથમાં સર્પ ધારણ કરે છે અને પોતાના પાદપ્રહારથી અસુર સંહારેલ છે, તેને ઈંગીત

કરે છે, તદ્દુપરાંત ઊંચકાયેલું ડાબું ચરણ પ્રભુનાં સૌંદર્યદર્શનને પ્રસ્તુત કરે છે.

ઝમરુનો નિનાદ પ્રત્યેક જીવને વ્યક્તિગત રીતે તેના મોક્ષકલ્યાણ માટે આમંત્રે છે. આ ઝમરુ નિનાદ 'ઠંકાર'નો ઘોતક છે. સંસ્કૃત ભાષાના તમામ અક્ષર આ ઝમરુ નિનાદમાંથી જ ઉત્પન્ન થયા છે. અભયમુદ્રા રક્ષણનું, અવાંછનીય તત્વોના સંહાર હેતુ અગ્નિતત્ત્વ, ઊંચકાયેલ પગ માયાથી મુક્તિ અને પ્રત્યેક જીવાત્માને નર્તનનું સંગીત ઠંકાર કે પ્રણવનો નાદ કરે છે.

ભગવાન શિવ જ્ઞાનનો ભંડાર છે. તેઓ તેજનું તેજ કે પરમ જ્યોતિ અથવા દિવ્ય ચૈતન્યનો પ્રકાશ છે. શિવ સ્વયં પ્રકાશ છે. શિવના નર્તનમાંથી પ્રગટ થતી તાલ અને મુદ્રાભંગીઓ વૈશ્વિક ચૈતન્યનું સુદૃઢ દર્શન કરાવે છે.

બ્રહ્માની રાત્રિ દરમિયાન ત્રિગુણાત્મિકા શક્તિઓ ચૈતન્યશૂન્ય થઈ જતી હોય છે. તેને ગુણસામ્ય અવસ્થા કહે છે. અહીં પ્રકૃતિ પરમ શાંતિમાં નિમજ્જ થયેલી હોય છે. પ્રકૃતિની નિષ્ક્રિયતામાં પ્રાણસંચાર શિવનું નૃત્ય જ કરે છે. શિવનાં નર્તનમાંથી ઉત્પન્ન થતાં આંદોલન શબ્દ બ્રહ્મને ઉજાગર કરે છે.

આમ સૃષ્ટિ, સ્થિતિ, પ્રલય કે સંહાર આ બધું જ શિવ થકી છે. શિવથી જ પ્રાણ ચૈતન્યમાં સમગ્ર વિશ્વ કાર્યાધીન છે.

હે શિવ ! તમે અમારી અંદર-બહાર ચોપાસ અમને આપની દિવ્યતાનાં દર્શનથી કૃતકૃત્ય કરો. ઠંકાર નમઃ શિવાય ।

(શિવરાત્રિ વિશેષ)

ડોંગરેજી મહારાજના જીવનનો એક કિસ્સો

એક કેન્સર હોસ્પિટલ માટે ફંડ ઊભું કરવા ડોંગરેજી મહારાજની કથા મુંબઈમાં યોજાઈ હતી. દાયકાઓ અગાઉ યોજાયેલી એ કથા થકી આશરે દોઢ કરોડ રૂપિયા જેટલી રકમ કેન્સર હોસ્પિટલ માટે એકઠી થઈ ગઈ હતી.

એ કથાના છેલ્લા દિવસે ડોંગરેજી મહારાજ કથા સંભળાવી રહ્યા હતા ત્યારે તેમના કોઈ સ્નેહી ગંભીર ચહેરે તેમની પાસે ગયા. તેમણે ડોંગરેજી મહારાજને કાનમાં કહ્યું કે તમારાં પત્ની મૃત્યુ પામ્યાં છે.

એ આઘાતજનક સમાચાર સાંભળ્યા પછી બીજી જ ક્ષણે ડોંગરેજીએ સ્વસ્થતા મેળવી લીધી અને દુઃખદ સમાચાર લઈ આવેલા સ્નેહીને જવાબ આપી ફરી કથા શરૂ કરી દીધી! તેમણે એ દિવસે કથા પૂરી કરી. કથાના આયોજકોને ખબર પડી કે ડોંગરેજીનાં પત્ની મૃત્યુ પામ્યાં છે ત્યારે તેઓ ચિંતામાં મુકાઈ ગયા પણ ડોંગરેજીએ કથા યથાવત્ ચાલુ રાખી એના કારણે તેઓ ગદ્ગદ થઈ ગયા.

એ પછી ડોંગરેજી મહારાજે પત્નીના દેહાંત

પછીની વિધિ હાથ ધરી. તેઓ થોડા દિવસ પછી પત્નીનાં અસ્થિ લઈ ગોદાવરી નદીમાં અસ્થિવિસર્જન માટે નાસિક ગયા.

એ વખતે અસ્થિવિસર્જનની વિધિ કરનારા બ્રાહ્મણોને દક્ષિણા આપવા માટે તેમની પાસે પૈસા નહોતા.

જે સ્નેહીએ તેમને તેમનાં પત્નીના મૃત્યુના સમાચાર આપ્યા હતા એ તેમની સાથે હતા. ડોંગરેજી મહારાજે તેમને પોતાનાં પત્નીનું મંગળસૂત્ર આપીને કહ્યું કે આ વેચીને પૈસા લઈ આવો. બ્રાહ્મણોને દક્ષિણા આપવા માટે મારી પાસે કંઈ નથી.

પેલા સ્નેહી સ્તબ્ધ થઈ ગયા. તેમની આંખો છલકાઈ ગઈ.

જે માણસે થોડા દિવસ અગાઉ કેન્સર હોસ્પિટલ માટે પોતાની કથા થકી દોઢ કરોડનું ફંડ એકઠું કરી આપ્યું હતું, તેની પાસે મામૂલી રકમ પણ નહોતી!

ધ્યાન કેમ કરશો ? - ૨

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

ધ્યાનમાં બેસવા માટે શ્રેષ્ઠ આસન પદ્માસન છે. સીધા બેસો. કરોડરજજુને સીધી રાખો પણ કડક રાખશો નહિ. છાતીને વિસ્તારો. શરૂઆત કરનારાને કઠણ ઓશિકાની ધાર પર બેસીને પદ્માસન કરવું વધુ સહેલું પડશે. જો પદ્માસન ન ફાવે તો ખુરસીનો ઉપયોગ કરવામાં વાંધો નથી પણ કરોડરજજુને સીધી મુક્ત રાખો. ખુરસી પર પાછળ ઢળો નહિ.

પદ્માસનમાં સામાન્ય રીતે શરૂઆતમાં પગમાં થોડીક પીડા થાય છે. ધીમે ધીમે તે પીડા ઓછી થઈ મટી જશે. જ્યારે પીડા શરૂ થાય કે તરત જ આસન છોડી નાખો. તમને અનુકૂળ આવે તેમ થોડીક વાર બેસો અને ધ્યાન ચાલુ રાખો. તેનો અર્થ એવો નથી કે તમારે બેસીને ધ્યાન કરવાનું છોડી દેવાનું છે. દરરોજ તમે પીડા થાય ત્યાં સુધી આસનમાં બેસો અને પછી આસન બદલી નાખો.

ધ્યાન ધરતાં ધરતાં તમે ઊભા થઈ થોડુંક ચાલી પણ શકો છો, પછી વધુ લાંબા સમય માટે બેસો. એક વાર તમને તમારું ગુરુત્વ કેન્દ્ર-તમારું સમતોલન- જડી જશે, પછી આસન પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત થશે અને તમે સ્થિર રીતે આરામદાયક આસનમાં બેસી શકશો. દરેક વસ્તુ અને બધી બાબતોમાં હાર સ્વીકારાય નહિ. કંઈક સૌમ્યની માગણી હોય તો સ્વીકારી લો.

કોઈક વાર થોડીક કોફી પીવા માટે રજા આપવા જેવું છે. હું સામાન્ય રીતે લોકોને ચા અને કોફીમાં રહેલા ઉત્તેજકોના લીધે તેવું પીણું લેવું સારું નથી એમ સલાહ આપું છું પરંતુ કોઈને સવારમાં કોફી પીવાની ઈચ્છા થાય તો તેને થોડી આપી શકાય. “તમારે કોફી પીવી છે? ઠીક છે. હું તમને આપું છું,” ગરમ દૂધનો કપ તૈયાર કરો તેમાં થોડીક કોફી નાખીને આપો. મનને સંતોષ થશે કે તેને કોફી મળી.

કોઈ વ્યક્તિ જરાક તોફાની હોય અને આવી કે

બીજી વસ્તુઓની માગણી કરતી હોય. તેની સાથે જેવું વર્તન કરીએ તેવું મનની સાથે વર્તન કરો. તમારાં શાણપણનો ઉપયોગ કરો. તમારાં મનને કેળવો. તેની સાથે દલીલ કરો. દરેક વસ્તુ તેને સોંપી ન દો. કોઈ વાર તેને દોડવા દો. આ બધી ફક્ત યુક્તિઓ છે પણ મનને તાલીમ આપવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.

તમારો અભ્યાસ તમે ચાલુ રાખશો ત્યારે તમને નાની-મોટી સિદ્ધિના અનુભવ થશે. હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રોમાં ભગવાન કહે છે : “ફક્ત મારા એકલામાં જ તારું મન પરોવ. તારા વિચારો મારામાં વસે. પછી તું એકલો જ મારા મનમાં નિવાસ કરીશ.” આ પૂર્ણયોગ છે અને ઉચ્ચતમ પ્રકારની ભક્તિ છે. જો હજુ તમે તમારા મનને ભગવાન પર બરાબર એકાગ્ર કરી શકતા ન હો તો જ્યારે મન અસ્થિર બને ત્યારે તેને ફરી ફરી પાછું લાવી તેના પર એકાગ્ર કરો. આ બીજો શ્રેષ્ઠ અભ્યાસ-એકાગ્રતા-છે જે સ્થિર ધ્યાન તરફ દોરી જાય છે. જો તમે હજી આ અભ્યાસ કરી શકતા ન હો તો તમારી પ્રવૃત્તિ કરવાનું ચાલુ રાખો પણ પ્રવૃત્તિ કરતાં કરતાં કહો: “હું તારા માટે જ પ્રવૃત્તિ કરું છું,” જ્યારે તમને તેનાં પરિણામ સિદ્ધિ રૂપે મળે ત્યારે તેને થોડુંક તો અર્પણ કરશો જ. જો તમે આસનમાં બેસી અંદર જઈ શકતા ન હો અને તેથી ધ્યાન કરી શકતાં ન હો તો નિરાશ ન થશો. ઊભા થાઓ અને કંઈક પ્રવૃત્તિ કરો. ઊંઘવા માટેનો પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. જો તમને ઊંઘ આવતી ન હોય તો પથારીમાં પાસાં ધસ્યા કરશો નહિ. ઊભા થાઓ અને જ્યાં સુધી તમારી આંખો ભારે થાય ત્યાં સુધી કોઈ પ્રવૃત્તિ દા.ત. વાંચવાની કરતા રહો. પછી તમે પથારીમાં પડશો કે સહેલાઈથી ઊંઘી જશો.

બધાંને બેસવામાં અને ધ્યાન કરવામાં રસ ન પણ પડે. ઘણા સક્રિય લોકો તે કરી ન શકે. કંઈ વાંધો

નહિ પણ તેમના માટે ધ્યાનની એક બીજી શક્યતા છે. તેને કર્મયોગ-પ્રવૃત્તિ-સાથે ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. તમે શારીરિક રીતે કંઈ કામ કરતા હો ત્યારે તમારો ધ્યાન માટેનો હેતુ હોઈ શકે. છેવટે તો ધ્યાન શું છે? તમે જે કંઈ કરો છો તે પર મનને કેન્દ્રિત કરવાની ક્રિયા. જો તમે ડિશ સાફ કરતી વખતે તમારા મિત્ર કે તમારા ધંધાના વિચાર કરતાં હો તો ડિશ સારી રીતે સ્વચ્છ થઈ શકશે નહિ, તેમાં ડાઘા રહી જશે. આમ, એક સમયે એક જ વસ્તુ કરવી અને તેને સરસ રીતે કરવી તે શારીરિક ધ્યાનનું સ્વરૂપ છે.

બેસીને કરાતું ધ્યાન માનસિક છે. જ્યારે તમે બેસો છો ત્યારે શરીરને આસનની સ્થિતિમાં રાખો અને દરેક વસ્તુ મન દ્વારા કરો છો. શાંત બેસો. તમે જે વસ્તુ પસંદ કરી હોય તેના પર મનને કેન્દ્રિત કરો અથવા ફક્ત ઈષ્ટ મંત્રનું રટણ કરો. બીજું કંઈ પણ કરશો નહિ. દરેક વસ્તુને ભૂલી જાઓ. આંતરિક નાદને સાંભળવા માટે તમારાં કાન, આંખો અને મોં બંધ કરીને અંદરથી ઊઠતા જીવનના નાદ પર ધ્યાન આપો, શારીરિક અને માનસિક રીતે નિઃસ્તબ્ધ બનો પૂરેપૂરા શિથિલ બનો. પછી અંદર તરફ નજર રાખો અને બરાબર લક્ષ આપો. તમારી આંખો ઊઘાડશો નહિ, બંધ રાખો પણ તમારામાં કંઈક કંપન કરી રહ્યું છે તેવું લાગે તેવા પ્રયત્ન કરો. તમારે કંઈ જ કરવાની જરૂર નથી. તમે પૂર્ણ નિઃસ્તબ્ધ રહો અને અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તે પર લક્ષ રાખો. તમને મજા આવશે.

તમે શ્વાસ સાથે મંત્રને તમને અનુકૂળ હોય તે રીતે જોડી શકો છો - મંત્રના બે ભાગ કરી એક ભાગના અવાજને અંદર આવતા શ્વાસ સાથે અને બીજા ભાગના અવાજને બહાર નીકળતા શ્વાસ સાથે જોડી શકો છો અથવા એક આખો મંત્ર અંદર જતા શ્વાસની સાથે ને તે જ મંત્ર ઉચ્છ્વાસ સાથે જોડી શકો છો. તમે જો ધ્યાનપૂર્વક જોશો તો શ્વાસ તેમજ ઉચ્છ્વાસ દરમિયાન મંત્ર બોલાતો હોય તેમ જણાશે. પછી તમે રટણ બંધ કરી શકો અને ફક્ત શ્વાસોચ્છ્વાસ પર ધ્યાન રાખો. આ ક્રિયામાં અંતર્મુખ મન

પર પૂરેપૂરા લક્ષની જરૂર છે.

જ્યારે શ્વાસ અંદર આવે છે ત્યારે તે ઊડી કરોડરજજુના નીચલા છેડાને સ્પર્શે છે તેમ ભાવના કરો. પછી જ્યારે તે બહાર આવે ત્યારે કરોડરજજુમાંથી આગળ વધી ઉપર માથાની ટોચ સુધી જાય છે તેમ ભાવના કરો. નસકોરાં દ્વારા ઉચ્છ્વાસ બહાર નીકળે છે તેવી ભાવના કરશો નહિ. શરૂઆતમાં શ્વાસ કરોડરજજુ ઉપર અને નીચે જાય છે તેમ અનુસરવામાં મુશ્કેલી પડશે અને તે શરીરની અંદર આવે છે અને બહાર જાય છે તેમ લાગશે, પરંતુ થોડાક માસના અભ્યાસ પછી કરોડરજજુની સાથે શ્વાસ અનુસરે છે તેમ તમે અનુભવી શકશો.

જેમ જેમ તમારું ધ્યાન ઊંડું થતું જશે તેમ તેમ શ્વાસ અને શક્તિ ઉપરની દિશામાં જઈ માથાની ટોચને સ્પર્શે છે તેમ અનુભવી શકશો. જો તમે સાવધાનીપૂર્વક કરોડરજજુની આજુબાજુના પથ પર શ્વાસનું નિરીક્ષણ કરશો તો તમને સૌમ્ય ઉષ્મા-હૂંફ-નો અનુભવ થશે. તે તમને ખૂબ આહ્લાદક લાગશે. તેને ગુમાવવાનું ટાળશો નહિ. તેના તરફ તમારું સમગ્ર લક્ષ કેન્દ્રિત કરી તેને માણો.

શ્વાસને અનુસરવાનો હેતુ કરોડરજજુમાંથી તથા ચક્રો-આધ્યાત્મિક કેન્દ્રો-માંથી પસાર થતી માનસિક શક્તિ વિષે સભાનતા કેળવવાનો છે. કરોડરજજુ પર આવેલાં જ્ઞાનતંતુનાં કેન્દ્ર ધ્યાન દરમિયાન તમારા માનસિક સ્થિર દૃષ્ટિના કેન્દ્ર તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય. છતાં મનને નીચલી બાજુ (નાભિથી નીચે)નાં ચક્ર પર કેન્દ્રિત કરવાનું સલાહ ભરેલું નથી. જો તે ચક્રો પર તમને ઉષ્માનો અનુભવ થાય તો કંઈ વાંધો નથી પણ મનને તે ચક્રો પર કેન્દ્રિત કરતા નહિ. મનને હૃદય અથવા આંખની ભમર વચ્ચે ઉચ્ચ સ્થાને આવેલા ગમે તે એક ચક્ર પર કેન્દ્રિત કરો. શક્તિને ઉપરની બાજુ ખેંચો.

બધાં જ માનસિક જ્ઞાનતંતુ કેન્દ્ર બે ભમરની વચ્ચેના સ્થાન પર - બહાર નહિ પણ અંદર ઉડિ ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં, વધારે સ્પષ્ટતા કરીએ તો તમારી પીનિયલ ગ્રંથિ અને પિટ્યૂઈટરી ગ્રંથિ- જેમને યોગિક સંજ્ઞામાં શિવ અને શક્તિ નામે ઓળખવામાં આવે છે- ના સ્થાને હોય છે. નંદી-થાઈરોઈડ ગ્રંથિ - તેમનું વાહન છે. શિવ નંદી પર સવાર થાય છે, માટે આપણે તેમને મુખ્ય સેનાપતિ કહીએ છીએ, તે જ પ્રમાણે થાઈરોઈડ ગ્રંથિ આખા શરીર પર કાબૂ ધરાવે છે, આખા શરીરની તે પ્રતિકૃતિ છે. તમે તમારું ધ્યાન પ્રેમાળ હૃદયકેન્દ્ર પર અથવા બે ભમર વચ્ચેનો ભાગ જે પવિત્રમાં પવિત્ર સ્થાન છે, તે પર કેન્દ્રિત કરવાનું પસંદ કરી શકો.

કેટલીક વાર ધ્યાનમાં તમે સૂક્ષ્મ ગૂંજતી અવાજ સાંભળો છો પણ જ્યારે તેને વધુ સારી રીતે સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે તે બંધ થઈ જાય છે. તે પ્રેમી યુગલ જેવું છે. જો તમે પ્રેમિકા તરફ જોશો તો તમારી તરફ તે નજર પણ નહિ કરે પણ જો તમે કંઈ કામ-તમારી પ્રવૃત્તિ કરતા રહેશો તો તે તમારી તરફ નજર નાખશે. જ્યારે તમે તે ગુંજારવ સાંભળો છો તે સાચા પ્રેમનું ચિહ્ન છે. જ્યારે તમે સભાન ન હો ત્યારે તમારી અંદર રહેલા ઈશ્વરનો નાદ તમને ચાહે છે. તમારે સભાન નહિ રહેવું એમ નથી, પણ જે ક્ષણે તમે સભાન બનો છો તે ક્ષણે તમે સહેજ ઉત્તેજિત બનો છો અથવા ધ્રાસ્કો પડે છે, પરિણામે જેમાંથી ગુંજારવ ઉદ્ભવે છે તેના ગાંભીર્યમાં ખલેલ પડે છે અને તે બંધ થઈ જાય છે.

આ તમારા ચહેરાને પાણી ભરેલા મોટા પાત્રમાં જુઓ છો તેના જેવું છે. તમે તેમાં સુંદર ચહેરો જુઓ છો,

તમે તેની એકદમ નજીક જાઓ છો અને તેમ કરતાં પાણીની શાંત સપાટી સહેજ હલી જાય કે તરત જ પરાવર્તિત ચહેરો અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આવું બને ત્યારે ધીરજ રાખી રાહ જુઓ. જોવાનું ચાલુ રાખો. ધીરે ધીરે સપાટી શાંત થતાં ચહેરો તમને ફરીથી દેખાવા લાગશે.

આમ, ધ્યાનમાં શું બની શકે તે સમજો, પછી જ્યારે આવું બને ત્યારે વધુ પામવા માટે સહેજ પણ ઉત્તેજિત કે અસ્વસ્થ ન બનશો. કારણ કે આ બંને મનમાં ખલેલ ઉત્પન્ન કરે છે.

તમને આશ્ચર્ય થાય કે હું જે સાંભળું છું તે ખરેખર વૈશ્વિક નાદ હશે? તે કદાચ તમારી કલ્પના હોય તો પણ તેમાં કંઈ જ નુકસાન નથી. ધારો કે તે ભ્રમણા હોય તો બીજી ભ્રમણાઓ કરતાં વધુ સારી છે. તમે કોઈ રાક્ષસની કલ્પના કરતા નથી, પણ કંઈક સરસની કલ્પના કરો છો. સરસની કલ્પના કરવી એ સારી વાત છે. છેલ્લે તમારી કલ્પના જેવા તમે બનશો. જ્યાં સુધી તમે કોઈ વસ્તુને ખરેખર જોઈ કે સાંભળી ન હોય ત્યાં સુધી તમારે કલ્પનાથી ચલાવી લેવાનું હોય છે. સમય જતાં તે પોતે જ પ્રત્યક્ષ થશે. એવું બને કે તમે જેની કલ્પના કરી હતી તેના કરતાં તે થોડીક જુદી હોઈ શકે. આ અનુભવો ભ્રમણા છે એવું માનતા નહિ.

ધ્યાનમાંથી બહાર આવવા માટે ધીમે ધીમે તમારા શ્વાસ અને ઉચ્છ્વાસ બન્નેનો સમયગાળો વધારો. લાંબા શ્વાસ લો. તમારાં નસકોરાંમાંથી હવા વહે છે તેમ અનુભવો. થોડાક ઊંડા શ્વાસ લો અને ઉચ્છ્વાસ કરો.

□ 'આતમની ઓળખ'માંથી સાભાર

વિશેષ કાર્યક્રમ

પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૭૫મા પ્રાગટ્યવર્ષનાં સમાપન પર્વે અમૃત મહોત્સવ નિમિત્તે તા. ૧૩ એપ્રિલ ૨૦૨૦ થી તા. ૪ મે ૨૦૨૦ સુધી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં વિશેષ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં ૨૬ એપ્રિલ ૨૦૨૦, રવિવારના રોજ ગુજરાત દિવ્યજીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન હોવાથી આખા દિવસના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે, જેની નોંધ લેવા સૌને વિનંતી.

સાચી મહત્તાની મૂલવણી માટે ક્યાં પ્રમાણ સ્વીકારવાં જોઈએ?

મનુષ્યની સાચી મહત્તા તેની પાસે કેટલી સંપત્તિ છે કે તેની પાસે કેટલા બંગલાની મિલકત છે કે તેનો પોતાનો કેટલો પ્રભાવ પડે છે તેના ઉપરથી નહિ, પરંતુ તેનામાં કેટલી નિઃસ્વાર્થતા, તટસ્થ દૃષ્ટિબિંદુ, ઉદારતા, ઉદાત્ત મન, વૈશ્વિક કલ્યાણ કરવાની વૃત્તિ, ત્યાગ, નિરહંકાર, આત્મબલિદાનનો સ્વભાવ, વૈવિધ્યમાં એકતા આણવાની સમજ, માનવતાવાદી સેવા માટેની ભાવના ઉપરથી મપાય છે. ખરેખર મહાન મનુષ્ય પવિત્ર, આધ્યાત્મિક રીતે ઉન્નત, ઉદાર અને ઉમદા હૃદયનો હોય છે. તે ક્યારેય પણ પોતાનો વિચાર કરતો નથી. પોતાના સ્વાર્થ અને હિતની પ્રવૃત્તિ એક બાજુ મૂકી માણસજાતને ઉપયોગી પ્રવૃત્તિઓ આચરે છે. તે માનવજાતના ઉત્કર્ષ માટે સદા પ્રાર્થના કરતો રહે છે. ખુલ્લું, મુક્ત, વિશાળ અને નિર્દોષ હૃદય ધરાવે છે તે જ સાચી રીતે મહાન છે.

સ્વામીજી જાતીયશક્તિ આધ્યાત્મિકશક્તિ કે ઓજસમાં પરિવર્તન પામે તેની કોઈ અસરકારક રીતો સૂચવી શકશો?

વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં સંયમ કેળવો. નકામા અને ખરાબ વિચારોને દૂર કરો. ઈશ્વરનું સ્મરણ કરી બધી જ પરિસ્થિતિ તથા સંજોગોમાં મનને સંતુલિત રાખો. શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન અને ઊર્ધ્વપદ્માસનનો વિપરીતકરણી મુદ્રામાં અભ્યાસ કરો. પ્રભુના નામના સતત જપ કરી, ધ્યાન ધરી અને 'ગીતા', 'ભાગવત', 'રામાયણ' જેવા ધર્મગ્રંથનો અભ્યાસ કરી તમારી શક્તિને જાળવો. વિવેક, વૈરાગ્ય અને વિચાર કેળવો. સંયમ કેળવવાથી તમારી જોમશક્તિ-વીર્યશક્તિ-બહાર નીકળતી અટકી જશે. જેમ વધુ વૈરાગ્ય તેમ વીર્ય-રક્ષા વધુ મજબૂત થશે. જેમ વીર્યની વધુ રક્ષા તેમ તેનું ઓજસમાં વધુ પરિવર્તન એટલે કે પુષ્કળ શારીરિક, માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક બળની પ્રાપ્તિ અને ત્વરિત વિકાસ. શરીર અને મન પર કાબૂ મેળવવા માટે પ્રાણાયામ ખૂબ મદદરૂપ છે. મન ઉપર કાબૂ એટલે પ્રાણશક્તિ પર કાબૂ અને તે થતાં વીર્ય-સ્ખલન અટકી જાય છે. આ પૌરુષેયશક્તિ પર નિયમન થતાં પુષ્કળ ઓજસ

ઉદ્ભવે છે, જે સાધકને આધ્યાત્મિક માર્ગ પર જોસભેર આગળ વધવા શક્તિમાન બનાવે છે. કામનાઓને ઘટાડી ફક્ત જરૂર પૂરતી જ રાખી પ્રબળ સાધના કરવાથી જાતીયશક્તિનું આધ્યાત્મિકશક્તિમાં ઊર્ધ્વાકરણ થાય છે. વધુ વિગત માટે મારું પુસ્તક 'બ્રહ્મચર્ય-સાધના' વાંચો, તેમાં આ વિષયની વિગતવાર વ્યાપક ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

ખરાબ કામ કરનાર એમ દલીલ કરે છે કે તેનાં ગત કર્મના લીધે તે આમ કરે છે અને ન કરવા માટે પ્રયત્ન પણ કરતો નથી, કારણ કે તે કામ દ્વારા તેને તાત્કાલિક સુખ મળે છે તો તેને ખરાબ કામ ન કરવાં એમ કેવી રીતે સમજાવવું?

કર્મ મનુષ્યને ખોટાં કામ કરવાની ફરજ પાડતું નથી. કંઈક અંશે સંસ્કારને આ માટે જવાબદાર ગણી શકાય, પરંતુ ઈશ્વરે મનુષ્યને મુક્ત ઈચ્છા આપી છે, તે દ્વારા પોતાની કારકિર્દી બનાવી શકે છે કે બગાડી પણ શકે છે. મનુષ્યને ભોગની સ્વતંત્રતા (સુખી કે દુઃખી થવાની) નથી. તેનો આધાર કર્મ ઉપર છે પણ તેને સારું કે ખોટું કરવાની એટલે કે કર્મની સ્વતંત્રતા છે. વિચારશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ અને સતત સારી પ્રવૃત્તિ કરવાના જૂના વિષમ સંસ્કારોના સ્થાને સારા સંસ્કાર પાડી શકાય છે.

એક અનિષ્ટ તાત્કાલિક સુખ આપતું હોય તેમ લાગવાથી તેના માટે પ્રબળ પ્રલોભન થાય છે અને સદ્ગુણોના વિકાસમાં તે મોટામાં મોટો અવરોધ છે. તેને ફક્ત વિવેક અને અનુભવ-અભ્યાસથી જ દૂર કરી શકાય છે. અનિષ્ટ કર્મ કરવાથી મનુષ્ય પોતાના આત્માને અંતિમ તથા કાયમી હાનિ પહોંચાડે છે અને સમગ્ર સમાજને પણ હાનિ કરે છે. આ સમજ પર ચિંતન કરતાં મનુષ્ય બહારથી ગમે તેટલા સુખદાયી લાગતાં હોય તો પણ અનિષ્ટ કર્મમાંથી પાછો હટે છે. આ ખરેખર ગંભીર સમસ્યાનો કોઈ ટૂંકો માર્ગ નથી; દુરાચારી મન પર સરળતાથી કાબૂ મળતો નથી અને તેટલા માટે આપણા પૂર્વજોએ સત્સંગ કરવાનું કહ્યું છે. ડાહ્યા અને આધ્યાત્મિક રીતે ઉન્નત વ્યક્તિઓ સાથેનો સતત સત્સંગ જ ફક્ત આ દુષ્ટાત્માઓના મનના ખોટા વિચારોને દૂર કરી શકે છે.

□ 'મારા પ્રત્યુત્તર' માંથી સાભાર

ગુરુદેવનું અંતિમ પર્વ

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

સ્વામીજીનાં તપ અને અજ્ઞાત સંચારના તબક્કાનો અંત અચાનક સાવ વિચિત્ર રીતે થયો. ૧૯૬૩ની ૨૧ જૂને સ્વામીજી આશ્રમમાં પાછા આવ્યા ત્યારે ગુરુદેવ મહાસમાધિ માટે પૂર્વતૈયારી કરી રહ્યા હતા. ૧૪મી જુલાઈના એ દિવસ તરફ ગુરુદેવે પોતાના શિષ્યને આછેરો સંકેત કરી દીધો હતો. કોઈ વિશેષ જાહેરાત કર્યા સિવાય એમણે કેલેન્ડરમાં એ તારીખ પર નિશાની કરી દીધી હતી. જાણે રમૂજ કરતા હોય તેમ એમણે પોતાના વર્તુળમાં કહી દીધું હતું કે એમને લેવા માટે વૈકુંઠમાંથી વિમાન આવી રહ્યું છે. એમના સિવાય કોઈ આ વાતને ગંભીરતાપૂર્વક જાણી શક્યું નહીં કે અંતિમ દિવસ આટલો જલદી આવી રહ્યો છે. ગમે તે હોય પણ તેઓ જવાની તૈયારીમાં હતા એટલે હવે એમના ઉત્તરાધિકારીએ આશ્રમમાં એ ઘડી પહેલાં ખાસ્સા અગાઉ પાછા આવી જવું જરૂરી હતું. વિદ્યાતાની આ નિશ્ચિત યોજના હતી, જેના લીધે સ્વામીજીનાં પગલાં બાલોંગજથી પાછાં પડ્યાં.

સ્વામીજી જ્યારે આશ્રમથી હજારો માઈલ દૂર પોતાના અંતરતરમાં ઊંડી ડૂબકીમાં લીન હતા ત્યારે મદ્રાસના યોગ સમાજના સંસ્થાપક કવિયોગી શુદ્ધાનંદ ભારતી આશ્રમમાં આવી ચડ્યા. પોતાના બાળલંગોટિયા દોસ્ત ગુરુદેવ સાથેની વાતચીત દરમ્યાન એમણે પૂછ્યું : 'સ્વામીજી, તમારા ગ્રંથ તથા મકાન ઉપરાંત તમે માનવજાતિ માટે એવો કયો અમર વારસો મૂકી જવાના છો? શું દિવ્ય જીવન સંઘ? અથવા તો તમે કેળવેલા પવિત્ર સંન્યાસીઓની ટુકડી?' ત્યારે એકાદ પળ માટે અંદર ડૂબકી મારીને ગુરુદેવ બોલ્યા: 'ચિદાનંદ સ્તો. મારા પછી 'દિવ્ય જીવન'નું કામ આગળ ધપાવવા માટેનો મારો જીવતોજાગતો વારસદાર એ જ છે.' અને જ્યારે ભાવિના ભૂગર્ભમાં છુપાયેલી ઘટનાને નજર સમક્ષ જોતા હોય એ

રીતે બોલ્યા: 'તે આવવામાં જ છે' આમ, કેટલાક પ્રસંગે એમણે સંકેત કરી દીધો હતો કે ચિદાનંદ એમનો વારસો સંભાળશે. ૧૯૫૩માં આશ્રમમાં ભરાયેલી વિવિધ ધર્મોની પરિષદમાં એમણે કલકત્તાના શ્રી એન.સી. ઘોષને આવો ઈશારો કર્યો હતો. બીજા એક પ્રસંગે, સ્વામી વિમલાનંદજીના જણાવ્યા મુજબ ગુરુદેવ હીરકજયંતી સભાગૃહમાં પોતાનું ઓફિસ કામ કરી રહ્યા હતા ત્યારે 'ગીતા પ્રેસ'ના જાણીતા સંસ્થાપક શ્રી જયદયાળ ગોયેન્કા એમને મળવા આવેલા. વાતચીત દરમ્યાન અચાનક એમણે પૂછી નાખ્યું કે પોતાના આધ્યાત્મિક વારસદાર તરીકે તમારી પસંદગી કોના ઉપર ઢળે છે? ત્યારે એમના પ્રશ્નનો મૌખિક જવાબ આપવાના બદલે ગુરુદેવે તરત જ ચિદાનંદજીને આવી જવા માટે કહેણ મોકલ્યું. સ્વામીજી આવી પહોંચ્યા અને ગુરુદેવને દૂરથી ત્રણ વાર સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કર્યાં, અને પછી ગોયેન્કાએ પણ સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કર્યાં. આથી વિશેષ કંઈ નહીં. કશું કહેવાયું પણ નહીં. પરંતુ અત્યંત સાદી પ્રક્રિયા 'ગીતા પ્રેસ'ના આદરણીય સંસ્થાપકને એટલી બધી સ્પર્શી ગઈ કે એમનામાં અસાધારણ ભાવ જાગ્યો. એમને એમનો જવાબ મળી ગયો હતો.

આવા પસંદગી પામેલા વારસદારે મોડું થાય તે પહેલાં સમયસર હાજર થઈ જવાનું હતું. ૨૧ જૂને તેઓ ત્યાં આવી પહોંચ્યા અને પૂછપરછ કરી તો જાણવા મળ્યું કે ગુરુદેવની તબિયત થોડી બગડી છે અને તેઓ આરામમાં છે. એટલે તેઓ તરત જ પોતાની કુટિરમાં પાછા ફર્યા. બીજા દિવસે સવારે ગુરુદેવને એમની કુટિરમાં જ મળ્યા.

પૂજ્યપાદ ગુરુદેવ તથા એમના આ પસંદ કરાયેલા શિષ્ય વચ્ચેનો સંબંધ અનન્ય પ્રકારનો હતો.

સ્વામીજી કદીય પોતાના બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુદેવની બાજુમાં શ્રુતિ સાંભળવા બેસતા નહીં. ગુરુદેવના સર્વસામાન્ય શબ્દો જ એમના આ સમર્પિત શિષ્ય માટે બ્રહ્મસૂત્ર સમાન હતા. તેઓએ ગુરુદેવના સતત સાંનિધ્યમાં રહીને કે એમના રહસ્ય મંત્રી તરીકે કદીય કામ કર્યું નહોતું. ગુરુદેવ માટેનો ઊંડો આદર અને નિતાંત નમ્રતા જરૂરિયાત કરતાં એક શબ્દ પણ વધુ બોલવામાંથી તેમને રોકતી. તેઓ હંમેશાં આદરયુક્ત અંતર રાખતા અને જ્યારે વાતચીત કરતા ત્યારે પણ જરૂર હોય તેટલા જ શબ્દ બોલતા. 'દિવ્ય જીવન સંઘ'ના મહામંત્રી તરીકેની ભારે જવાબદારી નિભાવતા હતા ત્યારે ગુરુદેવ સાથે અંગત વાતો કરવાના અસંખ્ય પ્રસંગો આવીને ઊભા રહેતા ત્યારે પણ સ્વામીજી અચકાતાં અચકાતાં સંકોચ સાથે એમનો સમય લેતા. પોતાની ગુરુદેવ સાથેની ગાઢ અદ્વૈતાવસ્થા હતી તો પણ પોતે ગુરુદેવથી વ્યાજબી અંતરે જ રહેતા. ગુરુદેવ પણ જાણતા હતા કે પોતાનો વરિષ્ઠ શિષ્ય પોતાના જ આત્મતેજે સ્વયંપ્રકાશિત છે અને સદૈવ દિવ્ય ચેતનામાં જ રમમાણ છે એટલે એની પડખે ઊભા

રહેવાની કશી જરૂર નથી.

પરંતુ હવે ટાશું પાકી ગયું હતું એટલે ગુરુદેવે પોતાના વારસદારને પોતાના તરફ ખેંચ્યો અને પોતાની આધ્યાત્મિક શક્તિના પ્રબળ પુંજનો એની ભીતર સંચાર કર્યો. ગૂઢ શક્તિસંચાર તરીકે ઓળખાતી આ આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે. સંચરણ સમાપ્ત થયું. હવે શિવાનંદ ચિદાનંદમાં સમાઈ ગયા. બેમાંથી એક બન્યા. શિવાનંદ હવે ચિદાનંદ હતા અને ચિદાનંદ હતા શિવાનંદ સ્વરૂપ.

જ્યાં સુધી તેમનો પોતાનો સવાલ હતો તેમની ગુરુદેવને જોવાની અંતિમ ઈચ્છા પાર પડી ગઈ હતી અને હવે પોતે અંતિમ એકાંતસાધના માટે કેદાર જવા ઉત્સુક હતા. પોતાના પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસે એમણે પોતાની ઈચ્છા ધરી દઈ આશીર્વાદ માગ્યા. ગુરુદેવે ફક્ત આશીર્વાદ આપ્યા : કદાચ આ તબક્કે એમને કશું કહેવાનું નહીં હોય અને કેવળ પ્રભુની ઈચ્છા કેવી રીતે કામ કરે છે તેને જ શાંતિપૂર્વક જોવાનું નક્કી કર્યું હોય.

□ 'કરુણા સાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત શ્રી શ્રી મા વૈષ્ણોદેવી-સિદ્ધબારી (ધરમશાલા) યાત્રા તા. ૫ માર્ચ, ૨૦૨૦થી તા. ૯ માર્ચ, ૨૦૨૦

શ્રી શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ નિમિત્તે સ્વામીજી મહારાજની નિશ્રામાં તા. ૫ માર્ચ ૨૦૨૦, ગુરુવારથી તા. ૯ માર્ચ ૨૦૨૦, સોમવાર સુધી શ્રી શ્રી મા વૈષ્ણોદેવી અને સિદ્ધબારી (ધરમશાલા) યાત્રાનું આયોજન કરેલ છે.

યાત્રાના ખર્ચ પેટે યાત્રીદીઠ રૂ. ૧૨,૦૦૦/- (બાર હજાર) ન્યોછાવર રાખેલ છે, જેમાં હોટલમાં રોકાણ, નાસ્તો, સાંજે એક વખતના ભોજનનો સમાવેશ થાય છે.

મર્યાદિત સંખ્યા લેવાની હોઈ યાત્રામાં જોડાવવા ઈચ્છતાં ભાઈ-બહેનોએ તા. ૧૫ ફેબ્રુઆરી પહેલાં શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે શ્રીમતી પૂનમ ઘવાણીજી પાસે નામ નોંધાવવા યોગ્ય કરવું. વધારે માહિતી માટે પણ એમનો સંપર્ક કરી શકો છો. મોબાઈલ નંબર : ૯૮૯૮૯૫૩૫૮૦

- વ્યવસ્થાપક

દિવ્યજીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

શિવને સાધો

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

શિવરાત્રીના અવસર પર સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ એક વખત ભગવાન શંકરની પૂજા કરવા માટે આશ્રમના વિશ્વનાથ મંદિરમાં આવ્યા. સ્વામીજી કેવી રીતે પૂજા કરે છે તે તેમના શિષ્ય શ્રી સ્વામી વ્યંકટેશાનંદજીએ ધ્યાનપૂર્વક જોયું. તેમણે જે કંઈ જોયું તેનું વર્ણન કરતાં તેમણે કહ્યું, “સ્વામીજી મહારાજનું જ્યારે મંદિરમાં આગમન થયું ત્યારે તેમના ચહેરા ઉપર એક અનોખું તેજ ચમકી રહ્યું હતું. તેઓ પ્રથમ નંદીકેશ્વર પાસે ગયા અને તેમની સમક્ષ ભાવથી બીલીપત્ર મૂક્યાં. પછી મહાદેવની પૂજા કરવા માટે તેમની પાસેથી પરવાનગી માગતા હોય એવું લાગ્યું. હાથમાં બીલીપત્ર લઈ તેઓ શિવલિંગ તરફ એકીટશે જોવા લાગ્યા. તેઓ ન તો કોઈ મંત્ર કે શ્લોક બોલ્યા, ન તો તેમણે કોઈ પ્રાર્થના કરી. તેમની આંખો શિવલિંગ સાથે વાતો કરતી હતી. આપણા મિત્ર પાસે જઈને આપણે જે રીતે જોઈએ તે રીતે તેઓ ભગવાન શંકરને હાજરાહજૂર જોતા હતા. તેમની આંખોમાં અને તેમના સમગ્ર ચહેરા ઉપર ભગવાન શંકર પ્રત્યેનો પ્રેમભાવ પ્રગટ થતો હતો. શિવલિંગ ઉપર ધીમે ધીમે તેઓ બીલીપત્ર ચઢાવતા હતા. ધીમે ધીમે એટલા માટે કે બીલીપત્ર પણ કદાચ ભગવાનને ઈજા કરી બેસે તો! આશ્ચર્યકારક બિના તો પછી બની. આંખના એક જ પલકારામાં સ્વામીજીએ અચાનક ત્યાં બેઠેલા સૌ સાધકો પર બીલીપત્રની વર્ષા કરી. આ બધા પણ ભગવાન શંકરનાં વિવિધ સ્વરૂપ જ હતાં તો તેમની પૂજા કેમ રહી જાય? તેમના અસાધારણ ભક્તિભાવથી આ વિરાટપૂજાનાં દર્શન કરી હું ભાવવિભોર થઈ ગયો.’

જીવમાત્રમાં શિવતત્ત્વનાં દર્શન કરતાં સ્વામીજી મહારાજ કહેતા, ‘જ્યારે ન તો પ્રકાશ હોય છે - ન તો

અંધકાર, ન રૂપ - ન તો શક્તિ, ન શબ્દ - ન તો તત્ત્વ, જ્યારે દૃશ્ય પ્રપંચ કે અસ્તિત્વનું પ્રગટીકરણ નથી હોતું, ત્યારે કેવળ શિવ સ્વયં પોતાનામાં વિદ્યમાન હોય છે. તેઓ કાલાતીત, સ્થાનહીન, જન્મ-મરણરહિત, દ્વન્દ્વાતીત છે. તેઓ નિર્ગુણ, નિરાકાર બ્રહ્મ છે, તેઓ સુખ-દુઃખ, સારા-ખોટાથી અપ્રભાવિત છે. તેમને આંખોથી જોઈ શકાતા નથી, પરંતુ ભક્તિ અને ધ્યાન દ્વારા હૃદયમાં તેમનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે.”

ભગવાન શિવ ત્યાગ, દયા, પ્રેમ અને જ્ઞાનની મૂર્તિ છે. તેઓ આપણી અંદર રહેલાં તમસરૂપી ષટ્પરિપુનો નાશ કરી સદ્ગુણોનો વિકાસ કરે છે. તેઓ બધાં મનુષ્યને જલદીથી પોતાના ચરણકમળ નજીક લાવવા ઈચ્છે છે અને મહાન શિવપદ અર્પે છે.

ભગવાન શિવ આપણો તેમના તરફનો પ્રેમ, ભક્તિ અને પંચાક્ષર મંત્રથી જ પ્રસન્ન થઈ જાય છે. તેઓ જલદીથી તેમના ભક્તોને વરદાન આપે છે. તેમણે અર્જુનના થોડા તપથી પ્રસન્ન થઈ તેને પાશુપતાસ્ત્ર આપ્યું હતું. ભસ્માસુરને એક અનોખું વરદાન આપ્યું હતું. તિરુપતિ નજીક આવેલા કાલહસ્તિમાં કન્નપ્પાનયનાર નામના શિકારી ભક્ત જેણે મૂર્તિની બે રડતી આંખોના બદલે પોતાની બે આંખો ખેંચી કાઢી આપી હતી તેને સાક્ષાત્ દર્શન આપ્યાં હતાં. ચિદંબરમાં હરિજન સંત નંદનારને તેમણે દર્શન આપ્યાં હતાં. યમના પાશમાં બંધાયેલા બાળક માર્કંડેયને અમર બનાવવા માટે તેઓ અદ્ભુત વેગથી દોડ્યા હતા. લંકાના રાવણે તેમને સામવેદના ગાનથી પ્રસન્ન કર્યાં હતા. તેમણે સનક, સનંદન, સનાતન અને સનતકુમાર - એ ચારેય બાળકોને દક્ષિણામૂર્તિરૂપે

અદ્ભુત જ્ઞાનદાન કર્યું હતું. મદુરામાં વેંગાઈ નદી પર બંધ બાંધવાનો હતો ત્યારે તેમણે પોતાની ભક્તાણી પાસે મજૂરરૂપે માટી ઉપાડી હતી અને તેના બદલામાં થોડુંક ખાવાનું લીધું હતું - આ બધા પ્રસંગોથી - શિવજીની કૃપાના આ ઉદાહરણોથી આપણે અજ્ઞાનથી.

ભગવાન શિવ દક્ષિણમાં પટ્ટિનર સ્વામીના ઘરમાં તેમના દત્તક પુત્ર તરીકે કેટલાંય વર્ષો સુધી રહ્યા અને પછી એક દિવસે એક ચિઠ્ઠી આપી તેઓ અલોપ થઈ ગયા. ચિઠ્ઠીમાં આ શબ્દો હતા : 'મરણ પછી ભાંગેલી સોય પણ તમારી સાથે આવવાની નથી.' આ ચિઠ્ઠી વાંચતાં જ સ્વામીનાં જ્ઞાનચક્ષુ ખૂલી ગયાં હતાં.

આ ધોર કલિકાલમાં જીવ આસુરી સ્વભાવયુક્ત બન્યો છે, એ જીવસમુદાયને શુદ્ધ-દૈવી સંપદ્ના ગુણોથી યુક્ત બનાવવાનો સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય શિવની ભક્તિ છે. ક્ષીરસાગરમાંથી અનેક જવાળાઓવાળું ભયંકર કાલકૂટ વિષ ઉત્પન્ન થયું હતું તેનું શિવજીએ જગતની રક્ષા અને કલ્યાણ માટે પાન કર્યું હતું. દેવરાજ નામનો બ્રાહ્મણ-બ્રાહ્મણ કર્મથી ભ્રષ્ટ બન્યો હતો, લોભી અને વેશ્યાગામી બન્યો હતો - તેને શિવનામના ઉચ્ચારથી યમદૂતો કેલાસમાં લઈ ગયા હતા. તે શિવકૃપાથી તરી ગયો હતો.

બિન્દુગ નામધારી બ્રાહ્મણ અને તેની પત્ની ચંચુલા ધર્મભ્રષ્ટ થયાં હતાં. ગોકર્ણમાં તીર્થયાત્રા દરમિયાન ચંચુલાએ દૈવજ્ઞ બ્રાહ્મણના મુખે શિવની મંગલકારિણી કથાનું શ્રવણ કર્યું અને મુક્ત થઈ હતી. પત્ની ચંચુલાએ મા પાર્વતીને પ્રાર્થના કરી અને મા પાર્વતીની કૃપાથી પોતાના પતિને શિવકથાનું શ્રવણ કરાવી તેને પણ મુક્તિ અપાવી હતી. આમ, બિન્દુગ અને ચંચુલા દંપતી શિવધામમાં સુખી બન્યાં હતાં.

શિવજીનું નામ ભવરોગ મટાડનારું છે. જે સદા શિવનું ધ્યાન કરે છે, જેની વાણી શિવગુણોની સ્તુતિ કરે છે, જેના કાન શિવકથાનું શ્રવણ કરે છે એમનો જન્મ

સાર્થક છે. તે સંસારસાગરને તરે છે. કળિયુગમાં જે મનુષ્ય પુણ્યકર્મથી વિમુખ થયા છે, દુરાચારમાં ફસાયા છે, અસત્યભાષી, પરનિંદામાં રત, પરસ્ત્રીમાં આસક્ત રહે છે, મૂઢ, નાસ્તિક છે, માતા-પિતાની અવગણના કરે છે, ભ્રષ્ટ આહાર લે છે, જે સ્ત્રીઓ મનસ્વી વર્તન કરે છે, પતિનું અપમાન કરે છે, સાસુ-સસરાનો દ્રોહ કરે છે, કુત્સિત હાવભાવ કરે છે - આ પ્રકારના આચરણના કારણે જેમની બુદ્ધિ નષ્ટ થઈ છે, જેમણે પોતાના ધર્મનો ત્યાગ કર્યો છે એવા લોકોની સદ્ગતિ માટે શિવભક્તિ શ્રેષ્ઠ છે. શિવનામ કલિના બધા દોષોનો નાશ કરનાર છે.

શિવકૃપા પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકે નિઃસ્પૃહ થવાનું છે. ભગવાન શંકરની પૂજા, નામ-જપ તથા એમના ગુણ, રૂપ, વિલાસ અને નામનું ચિત્તમાં ચિંતન-મનન કરવાથી કૃપા પ્રાપ્ત થાય છે. આ જ શ્રેષ્ઠ સાધન છે. માટે જ - શિવતત્ત્વની શોધ કરો. શિવતત્ત્વને પામો. શિવતત્ત્વમાં પ્રવેશ કરો. શિવતત્ત્વમાં જ વિશ્રામ કરો. શિવને સાધો.

ગુરુકૃપાથી શિવજીની પૂજા કરતાં કરતાં હૃદયમાં એક દિવ્ય ભાવ ઊઠશે -

આ સમગ્ર જગત એક શિવાલય છે. મારું પ્રત્યેક કર્મ શિવની પૂજા છે. મારું પ્રત્યેક હલનચલન શિવજીની પરિક્રમા છે. મારા જીવનમાં ઘટતી દરેક ઘટના શિવજીની કૃપાનું ફળ છે. જો આમ થાય તો માનવું કે શિવતત્ત્વની આંશિક ઝલક આપણને પ્રાપ્ત થઈ છે.

ગુરુદેવને શિવરાત્રીના પવિત્ર પર્વ પર પ્રાર્થના કરીએ કે -

'મનના માલિક તારી મોજનાં હલેસે
ફાવે ત્યાં એને હંકારી તું જા.'

મારી એક માત્ર આરાધના

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

જગવિખ્યાત આનંદ કુટીરમાં લોકો ભક્તિ ભાવનાથી આ મહાત્માનાં દર્શન અને આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કરવા માટે આવે છે; પરંતુ અહીં પહોંચ્યા બાદ તે વૈભવસભર, પુષ્ટકાય સંતનો ઉત્સાહપૂર્ણ સેવા-વ્યવહાર જોઈને દર્શનાર્થી ચકિત થઈને સંશયમાં પડી જાય છે, માનો કે સ્વામીજી જ દર્શન માટે આવેલા યાત્રી છે; જો કે સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિ હંમેશાં દિવ્યતા અને શાંતિ પ્રદાન કરનારી જ હોય છે, તથા તેમની પ્રત્યેક ગતિવિધિ, પ્રત્યેક શબ્દ અને ક્રિયાકલાપ એમ જ કહેતો હોય તેવું લાગે છે કે 'હું આપનો સેવક છું.'

સ્વામીજી જ્યારે આશ્રમમાં આવીને રહેલા અતિથિઓ અને દર્શનાર્થીઓની વ્યક્તિગત રૂપે સારસંભાળ કરે છે ત્યારે તે દશ્ય જોવા જેવું હોય છે. પોતે એક પ્રસિદ્ધ દાર્શનિક, આંતરરાષ્ટ્રીય જ્ઞાતિપ્રાપ્ત લેખક શિક્ષક, દેશ આખાના જનપ્રિય સૌથી મોટા મોવડી સુધારક અને સૌથી વધારે તો એક મહાન અને વિશાળ સંસ્થાના સંસ્થાપક તથા તેના અધ્યક્ષ હોવા છતાં પણ આ બધી વાતોને ભૂલી જઈને સ્વામીજી હંમેશાં પોતાની જાતને તે પરમ વિરાટના સેવક અને ઉપાસક જ માને છે.

સ્વામીજીની સેવામાં તત્પર ઝળબંધ સેવકો એક જ સંકેતમાં આજ્ઞાપાલન માટે કટિબદ્ધ રહે છે તો ક્યારેક વળી એવું પણ થાય કે કોઈ થાકેલા માંદા અતિથિ માટે જ્યાં સુધી દૂધનો ગ્લાસ તૈયાર થાય, ત્યાં સુધી તો સ્વામીજી સ્વયં હાથમાં દૂધનો ગ્લાસ લઈને જે તે મહેમાનની કુટીર સામે સેવામાં હાજર થઈ જાય છે એટલું જ નહીં તેમના સર્કેદ બગલથેલામાંથી ફળ પણ કાઢીને આપી દે છે અને જો તેમને એવું લાગે કે દર્શનાર્થી શરમાળ પ્રકૃતિનો છે તથા પોતાની જરૂરિયાતોને જણાવવામાં શરમાય છે તો સ્વામીજી જાતે જ તેની આવશ્યકતાઓને

જાણી લઈને તે કહે તે પહેલાં જ તેની જરૂરિયાતને પૂરી કરવા માટે કોઈ એક આશ્રમવાસીને કહેતા તથા વિસ્તારપૂર્વક બધી જ ઝીણવટભરી વાતો સમજાવી દેતા કે જેથી તે અતિથિને કોઈ પ્રકારની તકલીફ ન પડે. સાંજના સાયંભમણ સમયે પણ સ્વામીજી ફળ અને ખાવાપીવાની અન્ય સામગ્રી તથા પુસ્તકો વગેરે પોતાની સાથે રાખવા ટેવાયેલા છે; તેના વિતરણ માટે તેઓ જાતે જ મહેમાનોના નિવાસસ્થાનમાં પહોંચી જતા હોય છે. બપોરના સમયે પોતાની કુટીરમાં જતી વખતે જો માર્ગમાં કોઈ સાધુને આશ્રમ દ્વારા આપવામાં આવેલી ભિક્ષા ગ્રહણ કરવામાં મુશ્કેલી દેખાય તો જાતે જ તેઓ વાંદરાઓને દૂર ભગાડીને તે સાધુના હાથ ધોવા માટે પાણીનો જગ હાથમાં લઈ પાણી રેડવા લાગતા. આવા પ્રસંગે તમે તેમને રોકવાની કોશિશ કરો તો પણ તેઓ સેવાના સુઅવસરને હાથમાંથી કઢીયે ભલા કેમ જવા દે?

જ્યારે કોઈ પણ ભક્ત તેમના માટે ફળ-મીઠાઈ ભેટસ્વરૂપે મોકલે તો તત્કાળ જ તે બધી જ સામગ્રી તેઓ ઉપસ્થિત દર્શનાર્થીઓમાં વહેંચવાનો આરંભ કરી દેતા. આશ્રમનાં બાળકો, સેવક, વાળંદ, પોસ્ટમેન, પથિક, ભિક્ષુક તે છેક એટલે સુધી કે સફાઈવાળાઓ પણ જો તે ક્ષણે ઉપસ્થિત હોય તો તેમને સૌને પણ તેમાંથી એકસરખો જ ભાગ મળતો.

વિશેષ અવસર પ્રસંગે જ્યારે ભોજનનો વિશાળ સમારંભ કે આયોજન થાય અને રસોઈયાને હજુ કોઈ વિશિષ્ટ વાનગી બનાવીને અડધો કલાક પણ ન થયો હોય ત્યાં તો સ્વામીજી બાળકોની જેમ ધૈર્ય ખોઈ બેસતા. તેમનો ભગવાન વધુ સમય પ્રતીક્ષા ન કરી શકે. મા ગંગાને સત્વરે થોડો ભાગ અર્પણ કરીને જેટલી

પણ વાનગી તૈયાર થઈ હોય તેને લઈને આજુબાજુના લોકોમાં વહેંચવાનું તેઓ ચાલુ કરી જ દેતા.

તેઓ એકમાત્ર આપવાનું જ જાણતા હતા અને આ વહેંચણી પણ એક હાથે નહીં, બંને હાથોથી કરતા. વહેંચવાના ઉત્સાહમાં તેઓ બાળકો અને વડીલોનું અંતર પણ ભૂલી જતા. કંઈ કરી શકાય નહીં તેવું આ હાસ્યજનક દૃશ્ય મેં અનેક વાર જોયું છે. વહાલાં ધ્યારાં બાળકોના નાના નાના હાથમાં તેઓ એટલો બધો પ્રસાદ ભરી આપતા કે તે બાળક પોતાની જાતે એકલું તેના નાના નાના હાથમાં તેટલો પ્રસાદ સંભાળી પણ ન શકતું ત્યારે તેને સંભાળીને લઈ જવાની વાત તો દૂર જ રહી. એક રૂઢિવાદી સંન્યાસી જ્યારે તેમને પોતાના ભક્તોની સેવામાં તત્પર દેખે છે તો તે આકસ્મિક આશ્ચર્યમાં જ ડૂબી જાય છે. પ્રત્યેક અતિથિને એમ જ લાગતું કે સ્વામીજીનું બધું ધ્યાન અને સમય માત્ર તેના ઉપર જ કેન્દ્રિત છે અને સ્વામીજી સૌથી વધુ કાળજી તેની જ રાખે છે. જેવો તેમને ઉતારા માટે રૂમ મળે કે સત્વરે અનેક સેવકો તેમની જરૂરિયાતો પૂરી કરવા અથવા સુખ સુવિધા કે આરામ પહોંચાડવા તાત્કાલિક ત્યાં

પહોંચી જાય છે. તેમના રૂમમાં પીવા માટેના પાણીનો પ્રબંધ તો પહેલાંથી જ કરવામાં આવેલો હોય છે. પ્રકાશ માટે ફાનસ પણ સત્વરે પહોંચાડવામાં આવતું (તે દિવસોમાં આશ્રમમાં ઈલેક્ટ્રિસિટી ન હતી.)

ઉનાળામાં તાત્કાલિક મચ્છરદાની અને શિયાળામાં એક કે બે આવશ્યકતા પ્રમાણે ધાબળા વગેરે પાગરણ આપવામાં આવતું. અને જો અતિથિ વૃદ્ધ કે રોગી હોય, તો તેના ઓરડામાં એક આરામખુરશી પણ મૂકવામાં આવતી - જે તે અતિથિની રુચિ પ્રમાણે તેને વાચનસામગ્રી મળી રહે, તે માટે સ્વામીજી પુસ્તકાલયના પ્રબંધકને સત્વરે સૂચના આપી દેતા. આ બધું કરવા પાછળ તેમનો હેતુ આ બધા આગંતુકો ભગવત્સ્વરૂપ છે એવી તેમની માન્યતા હતી અને આધ્યાત્મિક સાહિત્ય દ્વારા તેમના આત્માની ભૂખ સંતોષવાનું તેઓ પૂરું ધ્યાન રાખતા. સ્વામીજીના આતિથ્ય સત્કારમાં સેવા-ભાવ મુખ્યત્વે હતો.

□ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

વડનગરમાં સુંદરકાંડ...

ૐ નમો નારાયણાય.

શિવાનંદ આશ્રમના પરમ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃતમહોત્સવ વર્ષ નિમિત્તે આગામી ૨૨ માર્ચ ૨૦૨૦, રવિવારના રોજ શ્રી હાટકેશ્વર મહાદેવજી, વડનગરની વિશેષ પૂજા પૂજ્ય સ્વામીજી કરશે. ત્યાર પછી શ્રી અજયભાઈ યાજ્ઞિકજી (દિલ્હી)-નો ત્રણ કલાકનો સંગીતમય સુંદરકાંડ થશે. પછી પૂજ્ય સ્વામીજીના આશીર્વાદ અને ત્યાર પછી શ્રી પ્રહલાદભાઈ મોદી તરફથી ભોજન-પ્રસાદ રાખેલ છે. ઉપરોક્ત સત્સંગમાં દરેક ભક્તોને પ્રેમથી આવવા તેમજ સાથે સગાવહાલા મિત્રોને પણ આમંત્રણ આપી લઈ આવવા નમ્ર વિનંતી.

આ સત્સંગ માટે કોઈ પણ પ્રકારનો ચાર્જ રાખ્યો નથી પણ આવવા જવાની વ્યવસ્થા માટે આશ્રમથી બસ કરવાની છે, તો તેનો જે ચાર્જ થશે તે ચૂકવવાનો રહેશે. જે ભક્તો પોતાના વાહનમાં આવશે તેણે કોઈ ચાર્જ આપવાનો રહેશે નહીં. ટુંકમાં તા. ૨૨ માર્ચ ૨૦૨૦ના રોજ આશ્રમથી બપોરે ૧૨.૦૦ કલાકે વડનગર જવા નિકળવાનું છે અને તે જ દિવસે રાત્રે ભોજન-પ્રસાદ લઈને પરત આવવાનું છે. વડનગરમાં વ્યવસ્થા કરવાની સગવડતા રહે તે માટે નામ અને સભ્ય સંખ્યા નીચે જણાવેલ ભક્તોને તા. ૧૫ માર્ચ ૨૦૨૦ સુધીમાં લખાવવા યોગ્ય કરવું.

સર્વજ્ઞ નાંદી - 099090 32910 • ડો. જયંત વસાવડા - 093757 64142 • પૂનમ માતાજી - 098989 53580

સંકલ્પબદ્ધ થઈએ

- શ્રી દેવવ્રત આચાર્ય,

આદરણીય રાજ્યપાલ મહોદય, ગુજરાત રાજ્ય

(રાજભવન ખાતે તા. ૨૬-૧-૨૦૨૦ની સંધ્યાએ થયેલા ઉદ્બોધનનો સાર)

આપણા મહાન ભારતવર્ષના ૭૧મા ગણતંત્ર દિવસ ઉપર આપ સૌને અભિનંદન અને સ્વાગત. તમો સૌ પોતપોતાના ક્ષેત્રના વરિષ્ઠ ક્ષમતા સંપન્ન લોકો છો. આપણા રાષ્ટ્રનું 'Cream' અણમોલ ધન છો. આપણે આજથી પ્રારંભ કરીને આવતા વર્ષ સુધી દેશ માટે શું કરી શકીએ તેનો આજે અહીં સંકલ્પ કરીને જઈએ. જલપાન તો થશે, પરંતુ આ ગણતંત્ર દિવસના AT HOME કાર્યક્રમનો હેતુ જલપાન નથી. આપણે સૌ અત્રે એકત્રિત થયાં. આપણી સામૂહિક વિચારધારા, કાર્યક્ષમતા અને રાષ્ટ્ર માટે કંઈક કરી છૂટવાનો વિચાર માત્ર આપણને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય આપશે, પહેલાં આપણા રાષ્ટ્રને લોકો આર્થિકવર્ત કહેતા હતા, પછી ભારતવર્ષ હિન્દુસ્તાન પણ કહેવાયું અને અંગ્રેજોએ India નામ આપ્યું. આપણા ભારતનું એક નામ 'વિશ્વગુરુ' પણ હતું, પરંતુ આ ઉપરાંત આપણા દેશને લોકો "સોને કી ચીડિયા" પણ કહેતા હતા.

જ્યારે આ 'ચીડિયા' શબ્દ મનમાં ઉપજે છે ત્યારે એક જૂની વાંચેલી-સાંભળેલી વાત મનમાં પ્રસવ કરી રહી છે. કોઈ એક ગામના પાદર નદી કિનારે એક ઝાડ નીચે ઝૂંપડી બાંધીને એક ખૂબ જ ગરીબ માણસ રહેતો હતો. દિવસે તે ગામમાં જતો-ભીખ માગતો, રાત્રે થાકેલો-પાકેલો ઝૂંપડીમાં આવીને સૂઈ જતો. આ તેની દૈનિક ચર્ચા હતી. આરામ અને તડકા-છાંયાથી મુક્તિ માટે આ ઝૂંપડી તેનો એકમાત્ર આશ્રય-આધારરૂપ જવાદોરી હતી.

આ ઝૂંપડી એક ઝાડ નીચે હતી. આ ઝાડ ઉપર એક વાંદરો રહેતો હતો. એક ચકલી પણ રહેતી હતી. વાંદરો અટક્યાળો હતો. તેણે એક દિવસ ભિખારીની ગેરહાજરીમાં ઝૂંપડીને આગ લગાવી દીધી. ચકલીએ કલબલાટ કરી મૂક્યો. ચકલીના હૃદયમાં વેદના હતી, દુઃખ હતું. કશુંક ખોટું થઈ રહ્યું છે તેની સભાનતા હતી. તેણે વાંદરાને કહ્યું, "તેં આ ઝૂંપડીમાં આગ શા માટે લગાવી? ચાલ, પાસેની નદીમાંથી પાણી લાવીએ અને આગને બુઝાવી દઈએ." વાંદરો બોલ્યો, "મારે જો

ઝૂંપડીની આગ બુઝાવવાની હોત તો હું આગ લગાડત જ શા માટે?" વાંદરાની ભાષામાં વ્યંગ હતો, એક માત્ર તેની પાશવિક વૃત્તિનું દર્શન હતું.

પરંતુ ચકલી ઊડી. નદીમાંથી પોતાની ચાંચમાં બે ટીપાં પાણી ભર્યું. આગ ઉપર નાખવા લાગી. વારંવાર બબ્બે ટીપાં લાવતી અને બળતી ઝૂંપડી ઉપર નાખતી. વાંદરો ખંધુ હસ્યો, "આમ કંઈ આગ બુઝાશે?"

ચકલી જે બોલી તે ઘણું માર્મિક હતું. તેણે કહ્યું, "અરે વાનર ! ભવિષ્યમાં જ્યારે ઈતિહાસ લખાશે ત્યારે તારું નામ આગ લગાડનારાઓમાં લખાશે, જ્યારે મારું નામ આગ બુઝાવનારાઓમાં વારંવાર વંચાશે."

આપણો દેશ 'સોને કી ચીડિયા,' એટલા માટે કે આપણે ક્યાંય પણ કદી આગ લગાવી નથી. આપણી સંસ્કૃતિ અને સંસ્કાર સેવા, પરોપકાર, ઉદારતા અને પવિત્રતા છે માટે કટિબદ્ધ થઈએ. આજે અત્યારે સંકલ્પ કરીએ- વૃક્ષારોપણ કરો. ગ્લોબલ વોર્મિંગ સામે ઝુંબેશ કરો. રક્તદાન કરો-કરાવો, તદર્થે પ્રેરણા આપો. અન્નનો બગાડ ન કરો. જીવનની પ્રત્યેક પળ - પ્રત્યેક ક્ષણ દેશને, જાણ્યા-અજાણ્યાને કેવી રીતે ઉપયોગી થઈ શકાય તે માટે દેશના જાગૃત પ્રહરી બનીને રહો. અહીં જ આજની આ ૭૧મા ગણતંત્રની સાર્થકતા છે.

આપણું સદ્ભાગ્ય છે કે આપણને એવી વ્યક્તિ પ્રધાનમંત્રી તરીકે મળેલી છે કે જે સૂતાં કે જાગતાં, તેના પ્રત્યેક શ્વાસમાં એકમાત્ર ભારતના ઉત્કર્ષ-અભ્યુદય અને ઉત્થાનનું ચિંતન-મનન અને દિશાસૂચન કરે છે. તેમના દ્વારા રાષ્ટ્ર માટે ઉપયોગી જે કંઈ પ્રકલ્પનું સૂચન થાય છે તેને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેનું પાલન કરો.

આપણામાંનો પ્રત્યેક નાગરિક એક-એક વ્યક્તિગત રાષ્ટ્ર છે અને સામૂહિક રીતે આપણે જ 'સોને કી ચીડિયા' છીએ. દેશને બળવા ન દઈએ. દેશની શાંતિ, ઉન્નતિ અને અભ્યુદયના પ્રહરી બનીએ. જયહિંદ! વંદે માતરમ્, ભારત માતા કી જય! સૌજન્ય : રાજભવન (સંકલન - સંપાદક)

નામ મહિમા - ૩

- શ્રી સ્વામી અભિરામદાસજી ત્યાગી

હિંદી અને સંસ્કૃત વ્યાકરણ અનુસાર વર્ણમાળાના બધા અક્ષરોમાં ૨ કાર ને મ કાર બધા વર્ણોની ઉપર છત્રના રૂપમાં - અનુસ્વારના રૂપમાં હોય છે; મ કાર અનુસ્વારના રૂપમાં અને ૨ કાર છત્રના- રૂપમાં બિરાજમાન હોય છે. એ જ પ્રકારે બધા વર્ણોમાં - ૨ કાર અને મ કાર - શ્રેષ્ઠ છે.

એક છત્ર એક મુકુટ મનિ સબ બરનનિ પર જોઈ....!

૨ કાર અને મ કાર સંબંધી (એક અન્ય વાત...!) જે સમયે સૃષ્ટિનું સર્જન થયું તે સમયે ૨ કારનો ધ્વનિ થઈ રહ્યો હતો.

૨ કારો સમુદ્ભવ પ્રણવ

૨ કારથી જ પ્રણવની ઉત્પત્તિ થઈ છે. પ્રણવ....! ઊં ! વેદોનો પ્રાણ ! એ ૨ કારથી જ ઉત્પન્ન થયો છે. ૨ કાર.... અગ્નિ બીજ પણ છે. જે તમારી અંદર પ્રવેશ કરીને તમારા મલ-વિક્ષેપ(મલિનતા)ને બાળીને ભસ્મીભૂત કરી દેશે. તમારી અંદર પ્રકાશ જ્યોતિ જગાવશે - પ્રકાશિત કરી દેશે.

ગોસ્વામીજીએ લખ્યું છે:

રામ નામ મનિ દિપ ધરુ જીહ દેહરીં દ્વાર ॥

તુલસી ભીતર બાહેરહું જૈ ચાહસિ ઉજિયાર ॥

હે જીવ ! જો તું તારા જીવનમાં બાહ્ય પ્રકાશ ઈચ્છતો હોય અને આંતરિક પ્રકાશ પણ ઈચ્છતો હોય તો.....?

ખબર નથી અંદર કેટલા જન્મ-જન્માંતરનો અંધકાર છે અને એ અંધકારમાં પ્રવેશ કરતાં આપણે ઘણાં ગભરાઈએ છીએ..... કારણ કે (તે) અપરિચિત અંધકાર છે ને.....! (- આ શરીર ચિત્રકૂટમાં રહેતું હતું ત્યારે ગુફામાં અંધારું રહેતું, તેમ છતાં પણ ગુફામાં અંદર ચાલી જતો હતો (કારણ કે -) પરિચિત અંધકાર હતો

ને.....! જવામાં કોઈ ભય ન હતો. ભલેને ત્યાં સાપ હોય કે કંઈ પણ હોય.....), પરંતુ જ્યાં આપણે (પહેલાં-) પ્રવેશ જ નથી કર્યો એવા અંધકારમાં આપણને પ્રવેશ કરવાનું કહેવામાં આવે અથવા આપણે તેમાં પ્રવેશવાની સ્વયં ચેષ્ટા કરીએ તો તે અંધકારથી આપણે ભયભીત થઈશું કે અંદર કોઈ દુર્ઘટના તો નહીં બને ને! તેથી..... આપણી સાથે જો એક પ્રકાશની વ્યવસ્થા હોય તો આપણે અંદર સરળતાથી પ્રવેશી શકીએ છીએ. આજકાલ બધા સાધકો સાથે આ જ સમસ્યા છે. બધા ઈચ્છે છેતમસો મા જ્યોતિર્ગમય ! અંધકારથી પ્રકાશની યાત્રા માટે બધાંની ચેષ્ટા છે પરંતુ જ્યારે (તેઓ-) અંદર પ્રવેશ કરવા ઈચ્છે છે ત્યારે પેલો ભયંકર અને અપરિચિત અંધકાર સામે આવે છે. અને ત્યારે તેનાથી ભયભીત થઈ આપણે થોડા અંદર પ્રવેશ કરીએ છીએ અને પછી બહાર આવી જઈએ છીએ - અંદર પ્રવેશ કરી શકતા નથી. તો..... સારું એ છે કે રામનામરૂપી મણિને આપણી સાથે રાખીએ.....! અન્ય પ્રકાશ આપણને દગો દઈ શકે છે; પરંતુ મણિનો પ્રકાશ દગો દેતો નથી તેમાં ઘી કે દિવેટની પણ જરૂર પડતી નથી. હવા વગેરેથી હોલવાવાની પણ શક્યતા નથી. તેનો જ્ઞોત તેની અંદર છે. રામનામ મણિની શક્તિ રામનામમાં જ સમાયેલી છે. પરમાત્માએ પોતાની સંપૂર્ણ શક્તિને રામનામમાં મૂકી દીધી છે.

..... જો તમારા જીવનમાં તમે અંદર અને બહાર પ્રકાશ કરવા ઈચ્છતા હો તો..... રામનામનો સહારો લો.

એક અન્ય વાત -

કોઈ સાધકે પૂછ્યું કે નામનો સહારો લીધા પછી શું અન્ય સાધન કરવાં ન જોઈએ ? એ સંબંધી

ગોસ્વામીજીને સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું -

રામ નામ સોઈ અંક હૈ, સબ સાધન હૈ સૂન ।

અંક ગયે કદુ હાથ નહિ, અંક રહે દસ ગૂન ॥

જો અંકની સાથે શૂન્ય હોય તો તેની કિંમત દશ ગણી વધી જાય છે; અંક વિના એકલું શૂન્ય હોય તો કેવળ શૂન્ય જ બની જાય છે. (એ જ રીતે-) જેટલાં પણ સાધન છે એ બધાં શૂન્ય છે - જો તેને અંકની સાથે અર્થાત્ નામની સાથે રાખીશું તો તે દશ ગણું ફળ આપનાર હશે. પન્નાસન લગાવીને; ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરીને - ચિત્તને એકાગ્ર કરીને જો નામ-સ્મરણ કરશો તો તે વિશેષ ફળદાયી હશે અને..... સાધન વગર..... પણ ભાવ-કુભાવથી, આળસ-પ્રમાદથી - વેરભાવથી..... કોઈ પણ પ્રકારે નામ જપશો તો લાભ તો થશે જ; મંગલ તો થશે જ પરંતુ દશ ગણું ફળ નહિ મળે. અંકની સાથે શૂન્ય લગાવતા જાવ - નામની સાથે સાધન કરો.....! (તે માટે-) સંત-મહાપુરુષોને પૂછો કે કઈ કઈ વિધિથી કેવી કેવી રીતે નામ - જપ કરવો જોઈએ.

મારુતિનંદન પણ નામ જપે છે. આપણે બધા પણ નામ જપીએ છીએ. પરંતુ -

સુમિરિ પવનસુત પાવન નામૂ ।

અપને બસ કરિ રાખે રામૂ ॥

હનુમાનજી મહારાજે પરમાત્માનું મંગલમય નામ-સ્મરણ કરીને પરમાત્માને પોતાને વશ કરી લીધા. શું હનુમાનજી કોઈ બીજું નામ જપતા હતા? ના! એ જ નામ છે..... શ્રીરામ! પરંતુ ફેર એટલો કે તેઓ નિષ્કામ ભાવથી જપે છે; નામ જપ પાછળ તેમને કોઈ વાસના - કોઈ આકાંક્ષા નથી - અને જો એક માત્ર આકાંક્ષા હોય તો તે પરમાત્માની પ્રાપ્તિની!

મારુતિનંદનમાં બીજી કઈ વિશેષતા છે? બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતાં; બ્રહ્મમાં રમણ કરતાં તેઓ નામ જપે છે, જ્યારે આપણે સંસારમાં રમણ કરતાં નામ-જપ કરીએ છીએ. કેટલો ફેર થઈ ગયો તેનો જરા વિચાર કરો.

ત્રીજી વાત -

મારુતિનંદન તો જ્ઞાનીઓમાં પણ અગ્રણી છે, તેમને સદ્-અસદ્નો વિવેક છે, બોધ છે. વાસ્તવિક તત્ત્વ શું છે - એ તત્ત્વને જાણીને નામ જપો. પરમાત્મ તત્ત્વને જાણીને નામ જપશો તો તે વિશેષ લાભકારી હશે.

આમ..... આ બધાં સાધનો છે. એ બધાં સાધનો સાથે જો નામ જપશો તો દશ ગણું ફળ..... અને ખાલી નામ જપશો તો અંક માત્ર! માટે સાધનની પણ જરૂર છે.

★ જીવનમાં નામ-રૂપનું સ્મરણ સતત શી રીતે રહે?

ભાઈ! જુઓ.....! એ માટે કહેવાની જરૂર જ નથી - જેની સાથે પ્રેમ થઈ જાય છે ને..... તેનું સતત સ્મરણ થાય જ છે. ભૂલવાની તો વાત જ નથી. ભૂલી તો તેને જવાય છે કે જેની સાથે પ્રેમ નથી! જેને આપણે આપણા જીવનમાં મહત્ત્વ આપીએ છીએ - પ્રાધાન્ય આપીએ છીએ તેની વિસ્મૃતિ થઈ શકતી નથી. હા...! નામમાં પ્રેમ પેદા કરવા માટે સંત-મહાપુરુષોનો સાથ કરો. જેવી વ્યક્તિઓનો સંગ કરશો તેવી અસર તમારા પર થશે. આ પુષ્પને હાથમાં લઈશું તો તે પોતાની સુગંધ આપણને આપશે. (પરંતુ-) કોઈ દુર્ગંધિત પદાર્થ આપણે હાથમાં લઈશું તો તે દુર્ગંધ જ આપશે! જેનો સંગ આપણે કરીએ છીએ તેની અસર આપણા ઉપર થાય છે. માટે..... પ્રેમપૂર્વક નામ-સ્મરણ કરશો તો નિરંતર નામ-સ્મરણ થતું જ રહેશે.

□ 'નામ - સાધનાં' માંથી સાભાર

પ્રાર્થનાથી દિવસનો પ્રારંભ કરો.

પ્રાર્થનાથી દિવસ પૂરો કરો.

પ્રાર્થનાથી જીવન ભરી દો.

પ્રાર્થના એટલે કઈ માગવાનું નથી.

પ્રાર્થના તો ઈશ્વર સાથે જોડતો સેતુ છે.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

'ૐ' એટલે આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનું મૂળભૂત રહસ્ય માંડુકય ઉપનિષદમાં

તેના તત્ત્વજ્ઞાનનું મહત્ત્વ દર્શાવાયું છે

- શ્રી અતુલ પરીખ

'ૐ' ને વિશ્વ સમાજ હિંદુ ધર્મના પ્રતીકરૂપે સમજે છે, પરંતુ મોટા ભાગના લોકો 'ૐ'ના વિશેષ મહત્ત્વ તત્ત્વજ્ઞાનનાં દૃષ્ટિકોણથી અપરિચિત છે. 'ૐ' એ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનું મૂળભૂત રહસ્ય છે કે જેના જ્ઞાનથી માનવજીવનના અંતિમ ધ્યેયની ચરમસીમા સુધી પહોંચી શકાય.

'ૐ'નો ઉલ્લેખ આપણાં બધાં જ પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં જોવા મળે છે. 'ૐ' ફક્ત હિંદુઓમાં જ નહીં પણ બૌદ્ધ તેમજ જૈનધર્મમાં પણ 'ૐ' મંત્રનો વ્યાપ છે.

'ૐ' આપણા આધ્યાત્મિક જગતમાં બીજમંત્ર રૂપે સ્વીકૃત થયેલ છે. આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુ સમાજ માટે આ 'ૐ'કારનો અભ્યાસ અને તેની પાછળ રહેલ તત્ત્વજ્ઞાનની મૂળભૂત સમજ વિના જીવનનું અસ્તિત્વ અધૂરું લાગે. 'ૐ'ની વિશેષ સમજ આપણાં ઉપનિષદમાં 'ૐ'ના તત્ત્વજ્ઞાનની ખૂબ જ ઊંડાણમાં અને વિશ્લેષણપૂર્વક તેનું મહત્ત્વ સમજ આપવામાં આવેલી છે. તદ્ઉપરાંત, શ્રીઆદિ શંકરાચાર્ય આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ પાછળ કેવળ એખ મૂળતત્ત્વ બ્રહ્મમાંથી થઈ અને તે દ્વારા વિશ્વની ઉત્પત્તિ પાંચ મૂળભૂત તત્ત્વોમાંથી સૃષ્ટિનું સર્જન, પાલન અને વિસર્જનના સિદ્ધાંતને આધારે થયું. તેનું સવિશેષ વર્ણન 'પંચીકરણ'માં ૬૪ સૂત્રો દ્વારા વર્ણવવામાં આવેલ છે. આમાં, બ્રહ્મ અને 'ૐ' વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી.

અર્વાચીન યુગમાં ભૌતિકશાસ્ત્રના માંધાંતાઓ હજારો વર્ષ પૂર્વે આપણાં વેદ અને ઉપનિષદમાં વર્ણવેલા આધ્યાત્મિક સત્યોને તેમની શ્રેણીમાં તાદૃશ્ય સત્યોને સ્વીકૃતિ આપતા થયા છે. તેઓ પણ હવે આપણાં શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરી ભૌતિકવિજ્ઞાન, ડિજિટલ ટેકનોલોજી અને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનનો સુમેળ સાધી જીવજગતના કલ્યાણ અર્થે કાર્ય કરવા તત્પર થયા છે.

વિશ્વના ટોચના ક્રિસ્ટિક્સના વિજ્ઞાનીઓએ તે

સ્વીકાર્યું છે કે વિશ્વ એ એક દૈવીશક્તિનો વિશાળ પૂંજ છે. વિશ્વની ઉત્પત્તિ યાને કે 'બિગ બેંગ થિયરી' પ્રમાણે જ્યારે સૂર્યમંડળની રચના થઈ ત્યારે શું તેની પાછળ કોઈ રહસ્યમય નાદ હશે? શું આખું સૂર્યમંડળ તેની ધરી ઉપર સતત કરોડો વર્ષથી એક વિશેષ શક્તિથી પરિભ્રમણ કરે છે તો તેના તરંગોને કોઈ અતિ-ઈન્દ્રિય દ્વારા સાંભળી શકાતા હશે? અર્વાચીન યુગમાં મિકેનિકલ અને ડિજિટલ યંત્રો એવાં વિકસાવ્યાં છે કે જે અવાજના તરંગો ઓછા ડેસિબલના હોય કે આપણી યા જીવજગતની કર્ણેન્દ્રિયો દ્વારા ના પકડી શકાય, પરંતુ આ યંત્રોએ તે તરંગોને પકડી અને તે અવાજના તરંગોને મોટા કરી માનવજીવની કર્ણેન્દ્રિય સાંભળી શકે તેવી ટેકનિક વિકસાવી છે. આ શોધના ફળરૂપે નાસાએ એક અનોખી ભેટ વિશ્વને આપી. તે દ્વારા તેઓએ સંમતિ દર્શાવી કે સૂર્યમંડળના પરિભ્રમણમાં એકદમ સૂક્ષ્મ અવાજના તરંગો ધ્વનિત થાય છે, જે તરંગો 'ૐ'કારના ઉચ્ચારણને સમકક્ષ છે.

આથી આપણા ઋષિમુનિઓએ જે વિશ્વની ઉત્પત્તિનાં પૃથક્કરણમાં વર્ણવ્યું છે કે ઓમ્ કે 'ૐ'એ વૈશ્વિક ઉત્પત્તિનો શંખધ્વનિ છે. જે અવિરત આ સૃષ્ટિમાં બિરાજમાન છે. તેથી, 'ૐ'ને સાકાર જગતમાં બીજમંત્ર યા તો પ્રણવમંત્ર એટલે કે જીવસૃષ્ટિમાં જીવતત્ત્વમાં મૂળ સ્વરૂપે સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યો છે. 'ૐ' મંત્રનો ધ્વનિનાદ એટલે જીવના અમૃતરસનો રસાસ્વાદ કે જે દ્વારા આ જીવ સ્થૂળ શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર અને કારણ શરીરથી પર 'તુર્ધા' અવસ્થામાં વૈશ્વિક દિવ્ય શક્તિના પૂંજમાં આત્માને પરબ્રહ્મમાં એકાકાર કરી આપણામાં રહેલી અતિન્દ્રિય શક્તિઓને જાગૃત કરી આપણા સામર્થ્યને સુમેરુના શિખર પર બિરાજમાન કરવા બરાબર છે. આપણા બધા મંત્રોની શરૂઆત બીજમંત્ર યા પ્રણવ નાદથી થાય છે.

‘ૐ’કારને આપણે નાદબ્રહ્મના મૂળસ્વરૂપે જોઈ શકીએ. આપણા ઉપનિષદોમાં ‘ૐ’ અથવા બ્રહ્મ કે વ્યક્તિગત ચેતના-વૈશ્વિક ચેતનામાં કોઈ અથવા વિભિન્નતાથી જોવામાં નથી આવ્યો. ‘પંચીક માનવજીવનને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે.

૧. જાગૃત અવસ્થા, ૨. સ્વપ્ન અવસ્થા અને ૩. અવસ્થા તેમજ ચોથી અવસ્થાને ‘તુર્યા’ અવસ્થા તરીકે જાણવામાં આવે છે કે જેમાં મન આ ત્રણેય અવસ્થાથી વિભાજિત પોતાના મૂળસ્વરૂપમાં બિરાજિત રહે છે. ‘ૐ’ના ઉચ્ચારણ ત્રણ અક્ષરો - અ, ઉ અને મમાં વિભાજિત કરી ઉચ્ચારણક આવે છે. ‘અ’કાર એટલે જાગૃત અવસ્થા ‘ઉ’કાર એટલે અવસઅથા ‘મ’કાર એટલે

સુષુપ્તિ અવસ્થા એ જ પ્રમાણે અક્ષરોને અનુક્રમે સર્જન, પાલન અને સર્જનાત્મક વિષય તરીકે ઉલ્લેખવામાં આવેલ છે. આ સૃષ્ટિની સતત પ્રક્રિયા ઈષ્ટદેવ એટલે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ.

આ સર્જન, પાલન અને વિસર્જનની પ્રક્રિયા સતત સૃષ્ટિમાં તો ચાલે છે, પરંતુ આપણું શરીર પણ આ સૃષ્ટિનું અંગ છે અને આ ત્રણેય પ્રક્રિયા અવિરત આપણા ભોગે શરીરમાં પણ ચાલતી રહે છે. તેથી, જ આપણે કહીએ છીએ કે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશનો વાસ આપણી અંદર જ છે. ‘ઓમ્કાર એ આપણા અસ્તિત્વનો બીજમંત્ર છે, જે બધાં જ અને ઉપનિષદોનો સાર છે માટે જ તેનો અભ્યાસ ઘણો છે અને બહોળો છે.

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

એક્યુપ્રેશર દ્વારા નિ: શુલ્ક સારવાર તથા એક્યુપ્રેશર પ્રશિક્ષણ શિબિર

● તારીખ: ૧૫-૨-૨૦૨૦ થી ૨૧-૨-૨૦૨૦ ● સમય: દરરોજ સવારે ૮ થી ૧૨ અને બપોરે ૩ થી ૬

સ્થળ: શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ● સંપર્ક: ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

જય ભગવાન એક્યુપ્રેશર સર્વિસ, મુંબઈના આદરણીય ગુરુજી શ્રી નવનીતભાઈ શાહ અને તેમની ટીમના નિષ્ણાત યુવકો દ્વારા આ શિબિરનું સંચાલન કરવામાં આવશે.

આનું શિક્ષણ લેવા તથા સારવાર કરાવવા ઈચ્છતા લોકોએ તા. ૧૩ ફેબ્રુઆરી પહેલાં આશ્રમમાં નામ નોંધાવવાં જરૂરી રહેશે. મર્યાદિત સંખ્યામાં નામ નોંધવાનાં હોવાથી અગાઉથી નામ નોંધાવેલું હશે તેમને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે. સૌને શિબિરનો લાભ લેવા વિનંતી.

● તા. ૨૧ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૦ શુક્રવારના રોજ મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના મંદિર અને પ્રાંગણમાં પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની ઉપસ્થિતિમાં ધામધૂમથી ઊજવવામાં આવશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગ્યાથી ૨૪ કલાક સુધી લઘુરુદ્ર, અભિષેક, અર્ચના, મહાઆરતી, શુંગાર અને મહાનિશાધ્યાન સાથે સાંજના પાંચથી સવારના ચાર વાગ્યા સુધી ડો. જયંતભાઈ વસાવડા (સ્વર ગુંજન-હાટકેશ સ્વપ), ડો. મોનિકાબહેન શાહ અને પંડિત નીરજ પરીખનાં વૃંદ દ્વારા હરિનામ સંકીર્તન, ભક્તિ સંગીત તથા અહોરાત્ર પ્રહર પૂજાઓ થશે. તા. ૨૨ ફેબ્રુઆરીના રોજ સવારે ૧૧.૩૦ કલાકે મહાપ્રસાદ - ભંડારો થશે.

સૌ ભક્તોને લાભ લેવા પ્રાર્થના. પૂજાનો લાભ લેવા ઈચ્છનાર ભક્તોએ આશ્રમ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો. આશ્રમમાં આવીને રહેવા માગતા ભક્તોએ તેમના આગમનની લેખિત સૂચના આપીને આવવું, જેથી વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે અને પોતાનું આળખપત્ર (ID Proof) લાવવા વિનંતી.

● દર વર્ષની જેમ આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ માટે વનવાસી વિદ્યાર્થીઓ માટે સવાલાખ નોટબુક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવનાર છે જે માટે આર્થિક સહયોગ દાન આપવા હાર્દિક વિક્ષિપ્તિ.

વૃત્તાંત

● તા. ૩૧-૧૨-૨૦૧૯ની મોડી સાંજે અમેરિકાથી પધારેલાં પવિત્ર ચરિત્ર દંપતી ડૉ. મીનળ અને ડૉ. ભરત નાયકે આજરોજ વહેલી સવારે દક્ષિણ ગુજરાત ભણી વિદાય લીધી.

● તા. ૧-૧-૨૦૨૦, બુધવાર, વહેલાલ

પૂજ્યા મા અનંતાનંદ માતાજીના અમૃત મહોત્સવ ૭૬મા વર્ષમાં પ્રવેશ નિમિત્તે આયોજાયેલ સંત સંમેલન અને જ્ઞાનયજ્ઞમાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને આશ્રમનું એક ભક્ત મંડળ પણ વહેલાલ પધાર્યું. અત્રે પૂજ્યામાનાં વિશાળ ભક્ત મંડળમાંથી દેશ-વિદેશમાંથી અગણિત ભક્તો અને વિશાળ સંખ્યામાં સાધુ-સંતો, મહંતો તથા મહામંડળેશ્વર પધાર્યા હતા.

પૂજ્યામા છેલ્લાં ૪૦ વર્ષથી વહેલાલ અને અમદાવાદના પાલડી વિસ્તારમાંથી કેન્સરના દર્દીઓની આયુર્વેદિક ઔષધિઓથી સારવાર કરે છે.

● તા. ૪-૧-૨૦૨૦, શનિવાર, અમદાવાદ

શ્રી નારાયણગુરુ કલ્ચરલ મિશન સંચાલિત શિક્ષણ સંસ્થાનાં ૪૦ વર્ષ અને શ્રી નારાયણગુરુ કલ્ચરલ મિશનનાં પચાસ વર્ષનો ઉત્સવ તા. ૧-૧-૨૦૨૦ થી તા. ૭-૧-૨૦૨૦ સુધી ઊજવાયો. મિશનના સંતો કેરળથી અને બીજા અનેક સંતો ગુજરાતમાંથી આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ તા. ૪-૧-૨૦૨૦ના રોજ “દૈનિક જીવનમાં-વેદાંતનો વિનિમય” વિષયક ખૂબ જ ચિંતનાત્મક ઉદ્બોધન કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “સમગ્ર વેદાંત વિચારનું કેન્દ્ર તે જ શ્રી નારાયણગુરુનો ઉપદેશ છે. એક જાતિ, એક ભાષા, એક જ દેવતા-મનુષ્ય માટે.” ઊંચ-નીચના ભેદથી પૃથક, સર્વત્ર એકમાત્ર પરમાત્માનું દર્શન અને અનુભૂતિ જ શ્રી નારાયણગુરુના જીવનનું અર્ધ રહ્યું.

● તા. ૫-૧-૨૦૨૦, રવિવાર, આણંદ

લાંબવેલ હનુમાન પાસે ઊંઠકાર આશ્રમ, આણંદના અધિક્ષાતા પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી માધવાનંદજી મહારાજનો ૮૭મો પ્રાગટ્ય ઉત્સવ પાદુકાપૂજન, યજ્ઞ, સંત સમાગમ તથા વિરાટ સાધુભોજ સાથે ઊજવાયો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ આ સમારંભના પ્રમુખ વક્તા હતા. અહીં આવતાં પૂર્વે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, પૂજ્ય સ્વામી નારાયણાનંદજી અને આશ્રમના ઉપપ્રમુખ શ્રી

મરૂતભાઈ દવે અનુપમ મિશનની મુલાકાતે ગયા. ત્યાં સૌ સંતો અને વિશેષરૂપે પૂજ્ય સાહેબદાદાને મળી-દર્શન કરીને આત્મસંતોષની પ્રાપ્તિ કરી.

● તા. ૭-૧-૨૦૨૦ થી તા. ૯-૧-૨૦૨૦, મંગળવારથી ગુરુવાર, અનુપમ મિશન, મોગરી

અનુપમ મિશન, મોગરી ખાતે સંસ્થાના આઠ સંસ્થાપક પૂજ્યશ્રી સંત ભગવંત સાહેબદાદાના ૮૦મા વર્ષનો પ્રાગટ્યોત્સવ તા. ૭-૧-૨૦૨૦ થી તા. ૧૦-૧-૨૦૨૦ સુધી ખૂબ જ ધામધૂમ અને ઉત્સાહથી ઊજવાયો.

સાતમી તારીખે સાંજના ૫.૩૦ થી રાતના ૯.૦૦ વાગ્યા સુધી નવધાભક્તિ વિષયક અનુપમ મિશન અમેરિકા, લંડન, મુંબઈ, અંકલેશ્વર, સુરત, વેમાર, મોગરી, અમદાવાદ અને ધારીના અનુપમ મંડળનાં દોઢસોથી વધુ કલાકાર બહેનોએ અત્યંત દર્શનીય અને હૃદયસ્પર્શી નૃત્ય કરી અને ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ તથા પૂજ્ય સાહેબદાદાની નર્તન ભક્તિ કરી.

આઠમી તારીખે અનુપમ મિશન દ્વારા શાલીન માનવરત્ન એવોર્ડ આપવામાં આવ્યા, જેમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી, ગો. શ્રી દ્વારકેશલાલજી મહારાજ તથા ગુજરાત રાજ્યના નાયબ મુખ્ય મંત્રીશ્રી નીતિનભાઈ પટેલ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

નવમી જાન્યુઆરીએ સવારના ૬.૦૦ વાગ્યાથી છેક બપોરના એક વાગ્યા સુધી બારસો સોળ દંપતીઓ ખૂબ જ વિધિ-વિધાન સંપન્ન યજ્ઞમાં જોડાયાં. બપોરના ૩.૦૦ વાગ્યે મૂર્તિદર્શન અને શોભાયાત્રાનું દર્શન એક મહાન લહાવો હતો. આ બધા જ કાર્યક્રમમાં પૂજ્ય સાહેબદાદાનાં નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૧૦-૧-૨૦૨૦, શુક્રવાર, ગાંધીનગર

ગુજરાત સુવર્ણકારોના સમૂહ દ્વારા દર વર્ષે સોનાનાં ઘરેણાંનો એક મેળો આયોજાય છે. આ વર્ષે આવો દશમો ઉત્સવ હતો. છેલ્લાં નવ વર્ષથી આ સુવર્ણ આભૂષણોના મહાકુંભનું ઉદ્ઘાટન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા જ થાય છે. ૬૦-૬૫થી પ્રારંભાયેલ આ ઉત્સવમાં હવે આ વર્ષે એક હજારથી વધુ સુવર્ણકારો સમગ્ર ભારતવર્ષમાંથી ભાગ લેવા આવ્યા.

● તા. ૧૨-૧-૨૦૨૦, રવિવાર, માંડલ

મેઘમણિ ટ્રસ્ટ દ્વારા માંડલ ખાતે મહાન રક્તદાન અને રોગનિદાન યજ્ઞનું આયોજન થયું. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ પ્રેરિત આ સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિરમાં ૭૦૪ રક્તદાતાઓએ રક્તદાન કર્યું. અમદાવાદની રેડ ક્રોસ અને જીવરાજ મહેતા હોસ્પિટલની બ્લડ બેંકોએ ખૂબ જ સારી સેવા બજાવી.

અમદાવાદથી આવેલી સોળ ડૉક્ટરોની ટીમ દ્વારા ૧૨૮૭ રોગીઓનાં રોગનું નિદાન, આંખો, નાક-કાન, ગળું, હાડકાં, હૃદય અને દાંતના ડૉક્ટરો દ્વારા કરવામાં આવ્યું. બધા જ રક્તદાતાઓ - પુરુષોને પેન્ટનાં શર્ટિંગ-શુટિંગ્સ અને બહેનો માટે ઘરવખરીનો સામાન ભેટ આપવામાં આવ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું. પૂજ્ય સ્વામીજી પ્રત્યેનો મેઘમણિ પરિવારનો ભાવ અનન્ય છે. તેથી જ પૂજ્ય સ્વામીજીના ૭૫મા વર્ષની ઉજવણી નિમિત્તે આ કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો.

● પાંચેક વર્ષ પૂર્વે માંડલમાં જ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આંખની હોસ્પિટલનું ઉદ્ઘાટન કર્યું હતું. સ્વામીજી આ હોસ્પિટલની મુલાકાતે પણ પધાર્યા.

● ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડિયા પરિવારના શ્રી યોગેશ ચાવડા અને શ્રીમતી હિના ચૌહાણની સુપુત્રી કુ. હાર્મનીનું આરંગેત્રમ્ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની ઉપસ્થિતિમાં ભારતીય વિદ્યાભવનના રંગભવનમાં પ્રસ્તુત થયું. આ પ્રસંગે માનનીય સાંસદશ્રી (અમદાવાદ પશ્ચિમ)ના ડૉ. કિરીટ પી. સોલંકી પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

● મોડી સાંજે અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ કરુણા ટ્રસ્ટે પોતાની કારકિર્દીનાં ૩૦ વર્ષ પૂરાં કરતાં દાતાઓનાં સન્માન મારુતિધામ ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યાં.

● તા. ૧૪-૧-૨૦૨૦, રોઝંટો, શામળાજી-અંબાજી

બે બસમાં ૭૫ ભક્ત અને બીજા ૨૫ ભક્ત પાંચ કારમાં દર વર્ષની માફક મકરસંક્રાંતિનાં પુણ્ય પર્વે રોઝંટો અને અંબાજીની યાત્રાએ ગયા.

રોઝંટોમાં બ્રહ્મલીન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી ગુરુકૃપાનંદજી મહારાજના ભક્તો દ્વારા ગાયત્રી પૂજા-પ્રસાદ અને ઊભો પાક ચરાવવાનો કાર્યક્રમ છેલ્લાં ૨૫ વર્ષથી થાય છે, જેમાં પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને

આશ્રમનું ભક્ત મંડળ પધારતું હોય છે.

રોઝંટો ખાતે સત્સંગ-પ્રાર્થના બાદ સૌ નાના શામળાજી પધાર્યાં. અત્રે વિરાટ સત્સંગ અને ભંડારાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. અહીંથી સૌ અંબાજી પધાર્યાં. અંબાજી ખાતે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના ૭૫મા પ્રાગટ્ય વર્ષની ઉજવણીના એક ભાગરૂપે આયુષ્ય હોમ તથા શ્રી સુંદરકાંડનું સામૂહિક પારાયણ શ્રી અજય યાજ્ઞિકજીની અધ્યક્ષતામાં કરવામાં આવ્યું. યજ્ઞ પૂર્વે અને પારાયણ બાદ એમ બે વખત સૌએ હૃદયથી તૃપ્તિ કરીને શ્રીશ્રીમા જગદંબાનાં દર્શન કર્યાં.

રાત્રે શ્રી ઉમિયાધામ યાત્રી નિવાસ ખાતે પ્રસાદ ગ્રહણ કરી મોડી રાતે સૌ અમદાવાદ પાછાં ફર્યાં.

મકરસંક્રાંતિ હવે પછી ૧૫મી જાન્યુઆરીએ જ ઊજવવામાં આવશે.

● તા. ૧૬-૧-૨૦૨૦ થી તા. ૨૫-૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ આયોજિત ૮૧૩મો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શિબિર શિવાનંદ આશ્રમના 'ચિદાનંદમ્' ખાતે આયોજાયો. આ વર્ષે ઠંડી ખૂબ જ હોઈ આ યોગસત્ર બહાર પુલ્લા આકાશતળે ન કરતાં ભવનની અંદર થયું.

તા. ૧૯-૧-૨૦૨૦ના રોજ શંખપ્રક્ષાલનની ક્રિયાનું આયોજન થયું, તેમાં ભરૂચ, વલસાડ અને વડોદરાના યોગમુમુક્ષુઓ પણ જોડાયા. સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન આશ્રમના સર્વે યોગશિક્ષકોની સહાય વડે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું.

● તા. ૨૦-૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ

'શ્રી વાલ્મીકી ચા' પરિવારના શ્રી જવલંત મહેતાજીની સુપુત્રીનાં લગ્નમાં પૂજ્યશ્રી આશીર્વાદ આપવા પધાર્યાં.

● તા. ૨૬-૧-૨૦૨૦, ગાંધીનગર

ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય શ્રી રાજ્યપાલ મહોદય શ્રીમત્ દેવવ્રત આચાર્યજીના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમના સચિવ/પ્રન્યાસી શ્રી વિજયભાઈ સોની, આદરણીય શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા (પ્રન્યાસી) અને પૂજ્યા પૂનમમાતાજી (પ્રન્યાસીની, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ) રાજભવન ખાતે પ્રજ્ઞસત્તાકદિન નિમિત્તે આયોજિત સ્નેહમિલનમાં પધાર્યાં.

આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરના પંદરમા પાટોત્સવ નિમિત્તે સામૂહિક શ્રી હનુમાન ચાલીસા અને સંગીતમય સુંદરકાંડનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે શિવાનંદ આશ્રમનાં પ્રેમી આદરણીય શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી દિલ્હીથી પધાર્યા. રાત્રે પ્રીતિભોજ પછી સૌએ શ્રીરામ-હનુમાનને હૃદયસ્થ કરી વિદાય લીધી.

● તા. ૨૭-૧-૨૦૨૦ થી તા. ૨૯-૧-૨૦૨૦, અમદાવાદ તત્ત્વતીર્થ, અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર, અમદાવાદના અધિષ્ઠાતા જ્ઞાનભૂષણ ત્યાગમૂર્તિ પરમ ભાગવદીય પૂજ્યશ્લોક શ્રીમત્ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજનો શતાભિષેક ખૂબ જ ધામધૂમથી સમ્પન્ન થયો. અભિષેક, અર્ચના, સત્સંગ, ભક્તિસંગીત અને શંકરાચાર્ય નાટક ખૂબ જ સારી રીતે ભજવવામાં આવ્યાં. આ પ્રસંગે સમગ્ર ભારતમાંથી પધારેલા અગણિત સંતોનું નિવાસસ્થાન શિવાનંદ આશ્રમ રહ્યું. સૌ સંતોની સેવા કરવાનું સૌભાગ્ય આશ્રમને ઉપલબ્ધ થયું, તેથી આશ્રમ કૃતકૃત્યતાનો અનુભવ કરે છે, આ પ્રસંગે વહેલી સવારથી મોડી રાત સુધી આયોજાયેલ સર્વે પ્રસંગોમાં પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની વિશેષ ઉપસ્થિતિ રહી.

● ૩૦-૧-૨૦૨૦, રાજકોટ
રાજકોટ રાજ્યના નૂતન રાજવી આદરણીય શ્રી માંધાતા

મનોહરસિંહજી જાડેજાનો આજરોજ રાજ્યારોહણ અને રાજતિલક સમારોહ ખૂબજ ધામધૂમ, ઉત્સાહ અને પારંપરિક રીતે સમ્પન્ન થયો.

રાજતિલક દ્વારકા શારદપીઠસ્થ શંકરાચાર્યજીના પ્રતિનિધિ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી સદાનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે થયો. ઉપરોક્ત પ્રસંગે સૌરાષ્ટ્ર ગુજરાતના અનેક સંતોએ ઉપસ્થિત રહી આશીર્વાદ આપ્યા. ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય મુખ્યમંત્રી શ્રી વિજય રૂપાણીજીની વિશેષ ઉપસ્થિતિ રહી. ગુજરાત રાજ્યના મંત્રી પરિષદના અન્ય મંત્રીઓએ પણ ઉપસ્થિત રહી શુભેચ્છા પાઠવી. તદ્ઉપરાંત રાજકોટ રાજ્ય સાથે સંકળાયેલાં ૧૫૨ રાજવીઓ તેમનાં પરિવાર સાથે ઉપસ્થિત રહ્યાં.

● કુવાડવા
રાજકોટ થી પાછા ફરતા કુવાડવા ખાતે જય ગિરનારી માનવ સેવા-ગૌ સેવા ખાતે સંસ્થાના મહંત પૂજ્ય શ્રી યતિ ધર્મદેવ મહારાજને ત્યાં ભિક્ષા ગ્રહણ કરી.

● લીમડી
એક ભક્ત પરિવારના આગ્રહથી લીમડી ખાતે સત્યમ્ શિવમ્ સુંદરમ્ ખાતે સત્સંગ કરી મોડી રાત્રે પૂજ્ય સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા ફર્યા.

પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ વર્ષ નિમિત્તે અગત્યના નિર્ણયો
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટી મંડળની મિટિંગ તા. ૨૯ ડિસેમ્બરના રોજ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે યોજાયેલ જેમાં નીચેના મહત્વના નિર્ણયો લેવામાં આવ્યા છે જેની સૌએ નોંધ લઈ શક્ય તમામ સહકાર આપવા વિનંતી સહ.

- (૧) ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘનું વાર્ષિક સંમેલન તા. ૨૬/૪/૨૦૨૦ ના રોજ યોજાશે.
- (૨) અમૃત મહોત્સવ વર્ષ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજીના જન્મ દિવસે વિશેષાંક પ્રસિદ્ધ કરવો. હેતુને ધ્યાનમાં રાખી સારા લેખો અને જાહેરાત આવકાર્ય છે, જે માટે કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો.
- (૩) આગામી શૈક્ષણિક વર્ષ (૨૦૨૦-૨૦૨૧) માટે સવા લાખ નોટબુક છપાવવી.
- (૪) આગામી વાર્ષિક સંમેલન સુધીમાં ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ટ્રસ્ટીશ્રીઓએ 'દિવ્યજીવન' માસિકના ૭૫૦ આજીવન સભ્યો બનાવી ૭૬મા વર્ષમાં પ્રવેશ નિમિત્તે પૂ. સ્વામીજીને ભેટ સ્વરૂપે અર્પણ કરવા.
- (૫) પૂજ્ય સ્વામીજીના ૭૫મા વર્ષની ઉજવણીને કેન્દ્રમાં રાખી સમાજના અગ્રણી સાધુ-સંતો, સામાજિક કાર્યકરો, વ્યવસાયિકો અને શુભેચ્છકોની "અમૃત મહોત્સવ સન્માન સમિતિ"ની રચના કરવી.
- (૬) એપ્રિલ-મે ૨૦૨૦માં યોજનારા વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે યોજનારા વિવિધ કાર્યક્રમો અને ભંડારાના સૌજન્ય દાતા માટે પ્રયાસ કરવો.

ટ્રસ્ટી મંડળ, ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ



સાચવણ સુંદરતાની સુંદર અલંકારથી

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadfar Jewellery
BIS Approved Jeweller



સી. જી. રોડ
નેશનલ પ્લાઝા, લાલ બંગલોની સામે
સી. જી. રોડ, અમદાવાદ - ૬
+91 99 2490 2223
SUNDAY CLOSED

સેટેલાઈટ
વિનસ અમેડીયસ, બોધપુર ચાર રસ્તા,
BRTS બસ સ્ટોપની સામે,
સેટેલાઈટ બોધપુર, અમદાવાદ - ૧૫
+91 63 5600 2300
SUNDAY OPEN

મણીનગર
TGB બેંકરીની સામે,
મણીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮
+91 63 5600 2200
SUNDAY OPEN

www.suvarnakala.com



સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

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





શિવાનંદ આશ્રમમાં શ્રી દુઃખભંજન હનુમાનજીના ૧૫મા પાટોત્સવ નિમિત્તે વિશેષ પૂજા તથા સુંદરકાંડ પારાયણ. તા. ૨૬-૧-૨૦૨૦



અધ્યાત્મ વિદ્યામંદિર, તત્ત્વતીર્થ - અમદાવાદ ખાતે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિદિતાત્માનંદજી મહારાજનો શતાભિષેક ઉત્સવ. તા. ૨૮-૧-૨૦૨૦



તત્ત્વતીર્થ, અમદાવાદ ખાતે દ્વારકા શારદાપીઠ શંકરાચાર્યજીના પ્રતિનિધિ દંડીસ્વામી પૂજ્યપાદ સદાનંદજી મહારાજનું દિવ્ય સાંનિધ્ય. તા. ૨૮-૧-૨૦૨૦

કેન્સર નાબૂદી અને નશાબંધી સામે પડકારરૂપ બાળકો માટેની ચિત્રકળા હરીફાઈ, શિવાનંદ આશ્રમ. તા. ૫-૧-૨૦૨૦



જય ગિરનારી ગૌશાળા અને ધ્યાન સાધના આશ્રમ, કુવાડવા ખાતે યતિ શ્રી ધર્મદેવજી મહારાજના સાંનિધ્યમાં. તા. ૩૦-૧-૨૦૨૦

સત્સંગ - પૂજ્યશ્રી અભિરામદાસ ત્યાગીજી મહારાજ સાથે. તા. ૧૨-૧-૨૦૨૦
૩૫



શિવાનંદ આશ્રમના સાહિત્યના મુદ્રક શ્રી ફલિત યજ્ઞેશ પંડ્યા (ડાયરેક્ટર, પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ.)ને તા. ૮-૧-૨૦૨૦ના રોજ મુંબઈ ખાતે આયોજાયેલ ૧૪મા નેશનલ એવોર્ડ (NAEP-2020) સમારંભમાં તેમના વિશિષ્ટ ગુણવત્તા સંપન્ન મુદ્રણ માટે ૩ નેશનલ એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા. અભિનંદન.



શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે ૮૧૩મો યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન શિબિર. તા. ૧૬-૧ થી ૨૫-૧-૨૦૨૦



રાજકોટ ખાતે નરેશ માંધાતાસિંહ મનોહરસિંહ જાડેજાના રાજ્યારોહણ અને રાજતિલક પ્રસંગે સંતોના સાંનિધ્યમાં ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રીશ્રી વિજય રૂપાણીજી. તા. ૩૦-૧-૨૦૨૦.



માંડલ (જિલ્લો : વીરમગામ) ખાતે મહારક્તદાન યજ્ઞ (૭૦૪ રક્તદાતા), રોગનિદાન અને વૃક્ષારોપણ સમારોહ. તા. ૧૨-૧-૨૦૨૦



આંતરરાષ્ટ્રીય રોટરી ક્લબ દ્વારા આયોજિત સદ્ભાવના - મૈત્રી કાર્યક્રમના ભાગરૂપે ૧૪ દેશોનાં ૨૦ યુવક-યુવતીઓ શિવાનંદ આશ્રમની મુલાકાતે. તા. ૨૬-૧-૨૦૨૦

ઈશ્વર પ્રેમ છે

ઈશ્વર પૂર્ણ પ્રેમ છે. તે કરુણાના સાગર છે, ક્ષમાના સાગર છે, દયાના સાગર છે. તે જ એકમાત્ર સત્ય છે. પ્રત્યેક ધર્મના પાયા, પ્રેરણા અને ઉદ્દગમમાં ઈશ્વર જ છે. તમામ ધર્મનું અંતિમ લક્ષ્ય ઈશ્વર છે. ભલે તેનાં નામ જુદાં જુદાં હોય, પરંતુ તે એક અને માત્ર એક જ વૈશ્વિક સત્ય છે. વિશ્વનાં તમામ શાસ્ત્રમાં તેનો જ મહિમા ગવાયો છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ