

અક્ષય યુથ

એપ્રિલ ૨૦૧૯ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹ 20



હું કોણ છું

અનુક્રમણિકા

- 04 ~~હું~~ મારું નામ
- 06 ~~હું~~ મારું શરીર - અક્રમ પીડિયા
- 08 ~~હું~~ મારી ઈન્દ્રિયો - મારી મૂંઝવણ
- 09 ~~હું~~ મારા મન, બુદ્ધિ, હૃદય
- જ્ઞાની વિથ યુથ
- 12 ખરેખર, હું કોણ છું ?
- 16 રમણ મહર્ષિ - મહાન પુરુષોની ઝાંખી
- 18 આધ્યાત્મિક ગુરુ થકી આત્મસાક્ષાત્કાર
- 20 સત્ + ચિત્ત + આનંદ
- 21 #કવિતા
- 22 **SUMMER** CAMP 2019

વર્ષ: ૬, અંક : ૧૨

સર્ગાંગ અંક : ૭૨

એપ્રિલ ૨૦૧૯

સંપર્ક સૂત્ર :

જ્ઞાનીની છાયામાં,

ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,

અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,

મુ.પો. - અડાલજ

જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.

ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

store.dadabhagwan.org/akram-youth

તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Published at

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at : Amba Offset

B-99, GIDC, Sector-25,

Gandhinagar – 382025. Gujarat.

Total 24 Pages with Cover page

Subscription

Yearly Subscription

India :200 Rupees

USA: 15 Dollars

UK: 12 Pounds

5 Years Subscription

India : 800 Rupees

USA: 60 Dollars

UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn

in favour of "Mahavideh Foundation"

payable at Ahmedabad.

© 2019, Dada Bhagwan Foundation.

All Rights Reserved



હું કોણ છું?

સંપાદકીય

જો તમને કોઈ પૂછે કે ‘તમે કોણ છો?’ તો આપણે તરત આપણું નામ કહી દઈએ. વધારે ઓળખાણ માંગે તો કહીએ, અનો દીકરો/દીકરી છું, આનો ભત્રીજો/ભત્રીજી છું, આ સ્કૂલનો વિદ્યાર્થી છું, એન્જિનીયર કે ડોક્ટર છું. પણ આ બધા જ સંબંધોમાં વાસ્તવિક રીતે ‘હું’ તો એક જ છું, તો ખરેખર ‘હું કોણ છું?’ એનો વિચાર તો આવવો જોઈએ ને!

પોતાના અસ્તિત્વ વિષેનો આટલો મહત્વનો પ્રશ્ન લોકોના મનમાં આખા જીવન દરમ્યાન ઊભો થતો જ નથી. ખરેખર ‘હું કોણ છું?’ એ પ્રશ્નના જવાબમાં જ તમામ શાસ્ત્રનો સાર સમાયેલો છે.

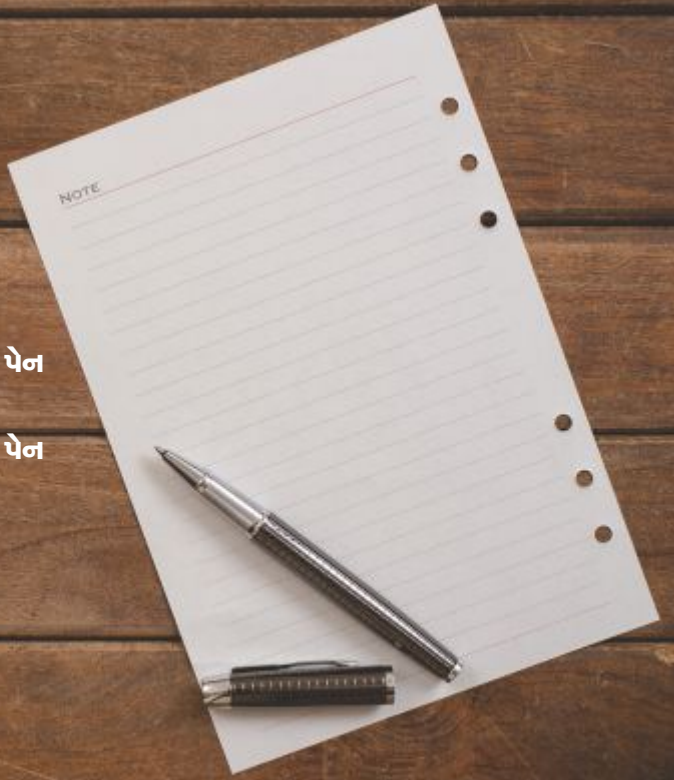
આ એક એવી જડીબુટ્ટી છે, જે આપણા જીવનના દરેક પગલું સોલ્યુશન લાવી શકે. શારીરિક બીમારી કે પછી અપમાન જેવી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિ સખત દુઃખ કે ભોગવટામાં હોય છે, પણ જો એ ખરેખર ‘હું કોણ છું?’ અને આ ઘટનાઓ કોની સાથે થઈ છે તેવું જાણે તો આ બધીજ વેદનાઓમાં અસરમુક્ત રહી શકે અને એક અનેરા આનંદનો અહેસાસ પામી શકે.

આ અંકમાં જ્ઞાનીની દ્રષ્ટિએ ‘હું કોણ છું?’ની સમજને સ્ટેપ બાય સ્ટેપ અને સરળ રીતે સમજાય એમ રજૂ કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે, જે વાચકમિત્રોને જીવનમાં ઉપયોગી નીવડશે તેવી પ્રાર્થના.

- ડિમ્પલ મહેતા

હું મારું નામ

એક પેપર અને પેન લો. પેન ચેક કરવા પેપર પર કંઈક લખો.
(જો કે તમને ખબર જ હશે કે તમારી પેન ચાલે છે, તેમ છતાં કંઈક લખો).



પેપર પર તમે તમારું નામ જ લખ્યું હશે. ખરું ને? આ બતાવે છે કે આપણા માટે આપણું નામ કેટલું અગત્યનું છે.

તમે વિચારતા હશો કે 'હા, મારા નામનું મહત્વ મારા માટે ઘણું છે - એ જ હું છું'. જો તમે એવું વિચારતા હો કે 'હું મારું નામ છું', તો ફરી વિચારો...



1 તમે દસ દિવસના હતા અને તમારું નામ પાડવામાં આવ્યું ન હતું ત્યારે તમે કોણ હતાં?

2 જો તમે કાયદાકીય રીતે તમારું નામ બદલો તો શું તમારું અસ્તિત્વ અને વ્યક્તિત્વ પણ બદલાઈ જાય?





સારું નામ : મિર્જા અસદુલ્લાહ બેગ ખાન

3 જો તમે એક લેખક કે કલાકાર તરીકે કોઈ ઉપનામ વાપરો તો શું તમે સંપૂર્ણ રીતે અલગ વ્યક્તિ બની જાઓ?



4 તમે કોઈ વ્યક્તિની અંતિમક્રિયામાં ગયા છો, તો એ વખતે, મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિ માટે તમે એમનું નામ વાપરશો કે એમને એક ‘બોડી’ કહેશો?

ચાલો, બીજો દાખલો લઈએ, જો કોઈ દુકાનનું નામ ‘નોબલ સ્ટોર્સ’ રાખવામાં આવે તો કંઈ ખોટું નથી, પણ તમે એના માલિકને એમ કહીને બોલાવો, ‘નોબલ સ્ટોર્સ! અહીં આવો’, તો એ વાંધો ઉઠાવશે અને કહેશે, ‘નોબલ સ્ટોર્સ તો મારી દુકાનનું નામ છે, એ હું નથી.’ એ જ રીતે ‘હું’ અને ‘મારું નામ’ તદ્દન જુદા જ છીએ.

નોબલ સ્ટોર્સ



આ લેખમાં આપણે ‘હું’ અને ‘મારા નામ’ વચ્ચેનો તફાવત સમજાવ્યો...!!

{ ચાલો, હવે આપણે જોઈએ કે એવું તો શું બન્યું કે જેણે આયુષને ‘હું’ અને ‘મારું શરીર’ વચ્ચેના સંબંધને એક નવો દ્રષ્ટિકોણ આપ્યો. }



હું મારું શરીર

અક્રમ પીડિયા

નામ : આયુષ મહેતા
ઉંમર : ૧૯ વર્ષ

મારા મિત્ર અમિત સાથે એક દુર્ઘટના ઘટી. થોડા દિવસ પહેલાં તેનો એક જીવલેણ અકસ્માત થયો અને કમનસીબે એમાં તેણે એક પગ ગુમાવ્યો. થયું એવું કે જ્યારે તે પોતાની બાઈક ચલાવી રહ્યો હતો, ત્યારે અચાનક તે લપસી પડ્યો. અને તેના એક પગ પરથી એક ટ્રક પસાર થઈ ગઈ! હોસ્પિટલમાં જ્યારે તેને ભાન આવ્યું, ત્યારે તેને જણાવવામાં આવ્યું કે તેનો ડાબો પગ કાપી નાખવામાં આવ્યો છે!



મને અમિત સાથે જે બની ગયું એના સમાચાર મળ્યા. થોડા દિવસો બાદ હું તેને મળવા ગયો, ત્યારે મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મેં ખુશખુશાલ અને આનંદી અમિતને જોયો. મેં ખૂબ નરમાશથી તેની તબિયત પૂછી. સામાન્ય રીતે લોકો જે પરિસ્થિતિમાં દુઃખી હોય છે, તેવા સંજોગોમાં તેને પોઝિટિવ જોઈને મને ખૂબ નવાઈ લાગી. અમિત બાસ્કેટ બોલનો સ્ટેટ લેવલનો ખેલાડી હતો. ‘હવે તું મારી સાથે ચેસ રમવા આવજે. તું ચેસમાં મને ક્યાંય પાછળ મૂકી દઈશ.’ ત્યારે તેણે જે જવાબ આપ્યો તે સાંભળીને કોઈ પણ આશ્ચર્યમાં પડી જાય. તેણે કહ્યું, ‘હું હવે પેરાલિમ્પિક્સ માટે તૈયાર થઈશ. એટલે હું ચેસ માટે નહિ આવી શકું, સોરી આયુષ. તને ખબર છે ને કે મને ઓલિમ્પિક્સમાં જવાની કેટલી ઈચ્છા હતી. તે હવે હું પેરાલિમ્પિક્સમાં પૂરી કરીશ. પણ બાસ્કેટ બોલ રમવાનું બંધ નહિ કરું.’ ખરેખર, તો આવી રહેલી નેશનલ ઓલિમ્પિક્સમાં ભાગ લેવાની તેની યોજના હતી. આ કમનસીબ અકસ્માત પછી અમિતનો જેવો અભિગમ હતો એવો અભિગમ હું રાખી શકું, એવી હું કલ્પના પણ નથી કરી શકતો. મને વિચાર આવ્યો કે તે આટલો ઉત્સાહી કેવી રીતે રહી શકે છે? એ મારા ચહેરાના ભાવ અને મારી આંખોમાં છુપાયેલો સવાલ પારખી ગયો.



મેં ન પૂછેલા પ્રશ્નનો જવાબ તેણે મને એક વેબ સાઈટની લીંક ફોર્વર્ડ કરીને આપ્યો, જેનો સાર નીચે મુજબ છે:

દાદાશ્રી : આ હાથ કોનો છે ? આ પગ કોનો છે ?

પ્રશ્નકર્તા : મારો છે.

દાદાશ્રી : એ તો આ બોડી (દેહ)ના સ્પેરપાર્ટસ છે, એમાં તારું શું છે ? તારી અંદર મન છે તે કોનું છે ?

પ્રશ્નકર્તા : મારું છે.

દાદાશ્રી : આ દેહ કોનો છે ?

પ્રશ્નકર્તા : મારો છે.

દાદાશ્રી : ‘મારો છે’ કહેતાં જ ‘એનો માલિક જુદો છે,’ એમ વિચાર આવે કે ના આવે ?

પ્રશ્નકર્તા : આવે.

દાદાશ્રી : હા, તો એ ‘તમે પોતે કોણ ?’ એનો કોઈ દિવસ વિચાર કર્યો છે ?

હવે મને સમજાયું કે આવી પોઝિટિવિટી અમિતમાં ક્યાંથી આવી? તે સમજી ગયો હતો કે તેની સાથે જે કંઈ થયું તે તેના શરીરને થયું છે, તેને નહીં. પણ સાથે મને એક બીજું આશ્ચર્ય એ પણ થયું કે જો હું શરીર નથી તો, ‘હું કોણ છું?’ હું મૂંઝાઈ ગયો. કારણ કે અત્યાર સુધી તો મને એમ જ હતું કે આ શરીર, મારું મગજ, પાંચ ઈન્દ્રિયો એ બધું હું જ છું. અને પછી મારી મૂંઝવણનું નિરાકરણ કંઈક આવી રીતે આવ્યું...

હું મારી ઇન્દ્રિયો



મારી મૂંઝવણ

પ્રશ્નકર્તા : સ્કૂલમાં અમને પાંચ ઇન્દ્રિયો વિષે શીખવવામાં આવ્યું હતું કે જોવું, સાંભળવું, સૂંઘવું, સ્પર્શવું અને સ્વાદ. એ પંચેન્દ્રિયો વિષે અધ્યાત્મમાં શું કહ્યું છે, એ અમને સમજાવો ને.

આત્મપુત્ર : કોઈની આંખ ન હોય, આંધળો હોય છતાંય એ જુવે છે ને? એટલે આંખની ઇન્દ્રિય જે જોવાનું કામ કરે છે એ અને 'હું' બંને જુદા છીએ. એવી જ રીતે કોઈને સાંભળવાની શક્તિ ન હોય છતાંય એ જુવે જ છે ને? એનો મતલબ એ કે સાંભળવાની શક્તિ અને 'હું' પણ જુદા જ છીએ. હવે, સૂંઘવાની વાત આવે તો, કોઈ વ્યક્તિને શરદી થઈ ગઈ હોય અને સૂંઘવાનું બંધ થઈ જાય, તો તે વખતે સૂંઘવાની શક્તિ આવરાઈ જાય છે. તો એ વખતે સમજાય કે સૂંઘવાની શક્તિ અને 'હું' જુદા છીએ. લકવો થાય એ વખતે અડધા શરીરમાં સ્પર્શેન્દ્રિય કામ કરે છે, જ્યારે અડધા શરીરમાં કામ કરતી નથી. છતાંય મારું અસ્તિત્વ તો છે જ ને? એટલે આ દાખલાઓથી એકદમ સ્પષ્ટ છે કે મારી પાંચ ઇન્દ્રિયો અને 'હું' અલગ છીએ.

જ્ઞાની વિથ યુથ

પ્રશ્નકર્તા : રોજિંદા જીવનમાં મન, બુદ્ધિ, હૃદય એ ત્રણેય મારાથી કેવી રીતે જુદા છે એ સમજાય પણ સમય પર યાદ ન આવે. મનમાં વિચારો ફૂટે તો એવું જ લાગે છે કે મારા જ વિચારો છે, મને જ વિચાર આવ્યા. તો એનાથી જુદા કેવી રીતે પડાય? અને જુદા પડવાથી શું શું ફાયદા થાય છે, એ જાણવું હતું.

પૂજ્યશ્રી : કોઈને દુઃખ થાય એ તો ખબર પડે ને આપણને?

પ્રશ્નકર્તા : હા.

પૂજ્યશ્રી : કોઈ માટે નેગેટિવ ન બોલવું હોય, છતાંય બોલી દઈએ તો આપણને ખબર પડે કે ‘અરેરે ! મારી તો ઈચ્છા ન હતી આવું બોલવાની અને આ કંઈક જુદું થાય છે.’ એવું બને છે કે નહીં ?

પ્રશ્નકર્તા : બને છે.

પૂજ્યશ્રી : એટલે આ જુદું છે એ ત્યારે આપણને અનુભવાશે. મહીં ક્રોધ થતો હોય ને કોઈક પર ગુસ્સો આવી જાય, આપણને તો ખૂંચે ને આ તો ખોટું થઈ ગયું, આવું તો ન હોવું જોઈએ એટલે અત્યારે આટલું જુદું પડ્યું છે. કોઈ બોલી જાય, ‘તું તો સહેજેય સમજતી જ નથી, આવડતું જ નથી તને’ ત્યારે આપણને ભોગવટો આવે પણ થોડીવાર પછી છૂટું પડી જાય કે આ તો આયુષિને કહે છે, મને નહિ. ‘હું તો શુદ્ધ આત્મા છું’. એમ જુદું પડે ને? એ થઈ શકે એવું છે. જેમ જેમ આ કડવામાં જુદું રહશે ને, પછી દુઃખ આપવાના બંધ થશે અને પછી દુઃખી થવાનું બંધ થશે. ત્યાર પછી આગળ વધારે જુદાપણું અનુભવાશે, બાકી કેવું છે કે દેહ તો ખુલ્લે ખુલ્લો જુદો જ છે. આપણે નક્કી કર્યું હોય કે થોડું ઓછું ખાઈશ તો પણ કોઈ વાર વધારે ખવાઈ જાય છે ને ?

પ્રશ્નકર્તા : હા, ઘણી વાર.

પૂજ્યશ્રી : ‘હવેથી વહેલા ઊઠવું છે,’ એવું નક્કી કરીએ તો પણ કોઈક દહાડો મોડું ઊઠાય જ છે ને?

પ્રશ્નકર્તા : હંમેશાં.

પૂજ્યશ્રી : ‘આજે રાત્રે વહેલા સૂઈ જઈએ,’ એવું વિચારવા છતાંય મોડા જ ઊંઘીએ. બોલો કેટલી બાબતમાં આપણો આપણા દેહ ઉપર કંટ્રોલ છે?

પ્રશ્નકર્તા : નથી.

પૂજ્યશ્રી : આપણને ઘણી વખત ન ગમતા હોય એવા વિચારો આવે છે?

પ્રશ્નકર્તા : હા.

પૂજ્યશ્રી : એવા વિચારો જ્યારે આવે ત્યારે એ ખાતરી થાય કે મન આપણા કહ્યા પ્રમાણે નથી. અરે, આપણે કેટલું નક્કી કર્યું હોય કે ‘કોઈને દુઃખ નથી આપવું’ તોય વાંકુ બોલાઈ જાય છે ને વાતે વાતે?

પ્રશ્નકર્તા : હા.

પૂજ્યશ્રી : તો બોલો વાણી પણ આપણા હાથમાં નથી ને? આપણી ઈચ્છા છે કે દુઃખ નથી આપવું અને તોય વાણી, વિચાર, વર્તનથી દુઃખ અપાય એવું બની જાય છે. એટલે આ આપણાથી બુદ્ધા જ છે એ સમજાય. આપણે પછી એની સામે જાગૃત થવું જોઈએ, કે નથી ઈચ્છતા તો પણ આવું બને છે, તો તેનો ઉપાય શું? પ્રતિક્રમણ કરીને માફી માંગો અને ફરી એવી ભૂલ ન થાય એવું નક્કી કરો.

પ્રશ્નકર્તા : તો બુદ્ધિ અને હૃદય માટે પણ એવી રીતે જ હોય? તમે જેવી રીતે કહો છો કે બુદ્ધિને સૉલ્યુશન માટે વાપરવાની. પણ રોજિંદા જીવનમાં જ્યારે અમે કંઈ પણ સોલ્યુશન લેવા જઈએ, કોઈ નિર્ણય લેતા હોઈએ તો એવું જ લાગે છે કે નિર્ણય મેં જ લીધો છે, એવું લાગે જ નહિ કે આ બુદ્ધિનો નિર્ણય છે કે આ હૃદયે કર્યું છે.

પૂજ્યશ્રી : એ તો થોડી પ્રેક્ટિસ કરતા જઈશુંને એટલે થશે. બુદ્ધિ એટલે શું? મને શેમાં ફાયદો થાય એ શોધી કાઢે.

અને હૃદય એટલે શું? આપણને બધાને કઈ રીતે ફાયદો થાય એ શોધી કાઢે. આ તારાથી થયું કે મારાથી થયું પણ છેવટે તો આપણે બધા એક જ છીએ ને? ‘ચાલ, તને આનંદ થાય એમાં જ મારું સુખ છે,’ એ હૃદયવાળો હોય. ‘તું દુઃખી થાય કે તારું ગમે તે થાય પણ મને તો મારું સુખ મળવું જ જોઈએ,’ એ બુદ્ધિવાળો. આપણે બુદ્ધિ નથી વાપરવી, હૃદયથી જવું છે, બધા સાથે એકતા એનું નામ હૃદય કહેવાય. એટલે આ ધીમેધીમે આવશે. આ તો વ્યાખ્યા જાણી કે આવું કંઈક છે. આવું ખબર જ ક્યાં હતી આપણને કે આપણાથી કંઈક બુદ્ધું છે? ધીમે ધીમે સમજ પડે ને, પછી ધીમે ધીમે પ્રેક્ટિસ કરવાની એટલે વધશે.



તમને સ્વાભાવિક પ્રશ્ન થયો હશે, કે મારું નામ તો 'વાચક' નથી, તો હું તમને 'વાચક' તરીકે કેમ સંબોધું છું? જવાબ સહેલો છે.

તમે જે વાંચી રહ્યાં છો તે મેગેઝિનના આધારે તમે 'વાચક' બની ગયા... બરાબર ને...

આપણા શરીરને કે આપણને ઓળખવા માટે નામરૂપી પાટિયું આપેલ છે પણ છતાંય અલગ અલગ પરિસ્થિતિના આધારે આપણી ઓળખાણ બદલાતી રહે છે.



સ્કૂલ કે કૉલેજના આધારે - 'વિદ્યાર્થી'



ટ્રેન કે બસના આધારે - 'મુસાફર'



માતા-પિતાના આધારે - 'પુત્ર કે પુત્રી'



ખરીદી કરવા જાઓ તો - 'ગ્રાહક'



કોઈ કંપનીના આધારે - 'કર્મચારી'
- 'માલિક'

ખરેખર
કેવું.

દરેક વખતે આપણી ઓળખ બદલાતી રહે છે - કોઈ ને કોઈ આધારથી. દરેક સગપણ કે સ્થળના આધારે આપણી ઓળખ બદલાય છે. વાસ્તવમાં આપણે તો એક જ છીએ. પરંતું પરિસ્થિતિના આધારે આપણી ઓળખ બદલાય છે.

વિવિધ સ્થળ, પ્રસંગ અને સગપણના આધારે મારી ઓળખ બદલાયા કરે છે. પણ વાસ્તવમાં તો હું એક જ છું. તો ખરેખર “હું કોણ છું?”

ગુરુના આધારે - ‘શિષ્ય’



પાડોશીના આધારે - ‘પાડોશી’



દાદા-દાદીના આધારે - ‘પૌત્ર કે પૌત્રી’



કોઈના ભાઈ અથવા બહેન છો.



મિત્રોના આધારે - ‘મિત્ર’





આટલું જ

જાણવાનું છે :

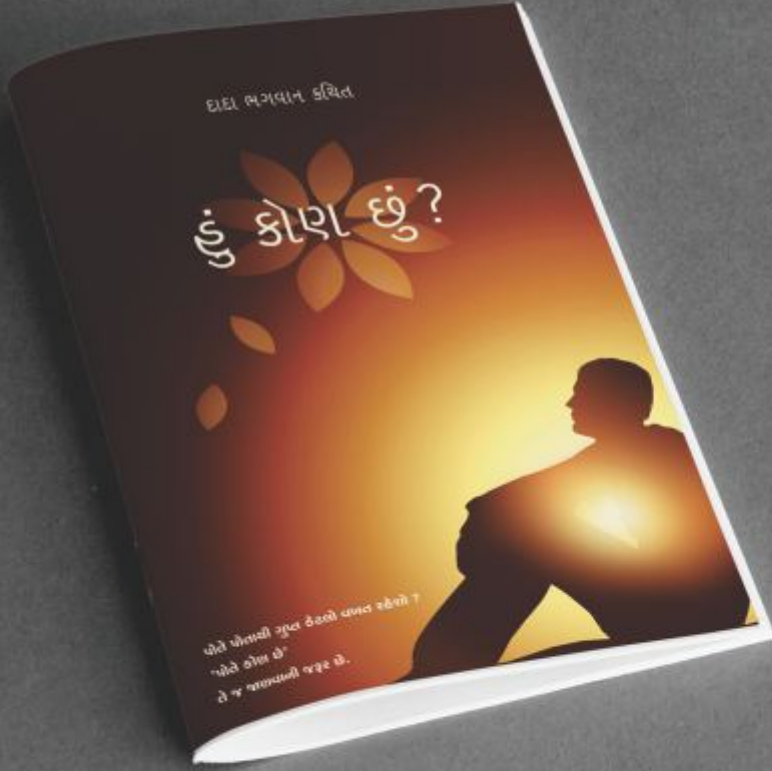
'આઈ' અને 'માય'નું

'સેપરેશન' કરને,

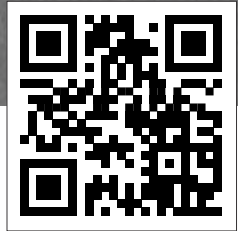
તો આખું શાસ્ત્ર

સમજી ગયો !

જિંદગી માત્ર જીવતા રહેવાથી કંઈક વિશેષ છે. જિંદગીમાં જીવતા રહેવાથી વિશેષ કંઈક હોવું જ જોઈએ. જિંદગીનો કોઈક ઉચ્ચ હેતુ હોવો જ જોઈએ. જિંદગીનો હેતુ ‘ હું કોણ છું ? ’ ના ખરા જવાબ સુધી પહોંચવાનો છે. અનંત જન્મોનો આ વણઉકેલ્યો પ્રશ્ન છે. ‘ હું કોણ છું ? ’ ની શોધની ખૂટતી કડીઓ હવે જ્ઞાની પુરુષની વાણી દ્વારા શબ્દોથી મળે છે.



To download this book in PDF format,
SCAN QR CODE OR visit



<https://www.dadabhagwan.org/books-media/books/gujarati/hu+kon+chu/>



મહાન પુરુષોની ઝાંખી રમણ મહર્ષિ

દાદા ભગવાન કહેતા...

રમણ મહર્ષિનો માર્ગ એ હાર્ટિલી માર્ગ, મોક્ષનો માર્ગ.

આ વાત છે તામિલનાડુના તિરુવન્નમલૈમાં રહેતા શ્રી વેંકટ રામન ઐયરની કે જેઓ પાછળથી શ્રી રમણ મહર્ષિના નામે ઓળખાયા. તેમનો જન્મ ૩૦મી ડિસેમ્બર, ૧૮૭૯ના રોજ થયો હતો.

૧૬ વર્ષની નાની ઉંમરે એમને એક અદ્ભુત અનુભવ થયો, જેનાથી એમના જીવનને એક નવો જ વળાંક મળ્યો. અચાનક જ જાણે મૃત્યુ સામે આવ્યું હોય અને પોતે કોઈ પક્કડમાં હોય, એવું એમને લાગ્યું. આ સમયે એમનું શરીર જાણે લાકડા જેવું બની ગયું.

આ ઘટના દરમિયાન તેમણે પોતાની જાતને એક તત્ત્વરૂપે જોઈ, જે આ વિનાશી શરીરથી જુદી હતી. જેને સંસારના કોઈ જ આધારની જરૂર ન હતી અને પછી શરૂ થયું એમનું આત્મનિરીક્ષણ કે, 'જે મરે છે એ છે શું?'

શ્રી રમણ મહર્ષિએ આ સંસારના ગુહ્યમાં ગુહ્ય પ્રશ્ન 'હું કોણ છું?'નો જવાબ શોધી લીધો હતો. અને આ જ પ્રશ્નના ઉત્તરની શોધમાં નીકળેલા શ્રી શિવ પ્રકાશમ પિલ્લાઈએ ૧૯૨૦માં શ્રી વેંકટ રામન પાસે અધ્યાત્મ વિષે માર્ગદર્શન માગ્યું. 'સ્વ'ના સાચા સ્વરૂપને જાણવા એમણે પ્રશ્નોત્તરી કરી. એ જ પ્રશ્નોત્તરીમાં પૂછાયેલા ૧૪ પ્રશ્નો એક પુસ્તક રૂપે પ્રકાશિત થયા જેનું નામ છે 'હું કોણ છું?'

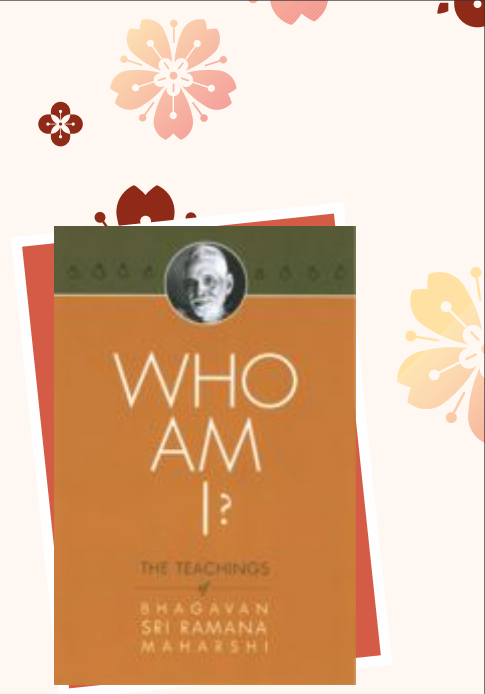
આ પ્રશ્નોત્તરીમાંના ૩ પ્રશ્નો આપણે અહીં સરળ ભાષામાં સમજાવે.

રમણ મહર્ષિની પણ એક પુસ્તક છે... "હું કોણ છું."

ચાલો જોઈએ એમની પુસ્તકની એક ઝલક.

૧) હું કોણ છું?

- સાત ઘાતુઓ (લોહી, પરું, માંસ, ચરબી, હાડકા, મજ્જા અને શુક્રાણું) થી બનેલું સ્થૂળ શરીર 'હું' નથી.
- શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધને જે પારખી શકે છે તે પાંચ ઇન્દ્રિયો - કાન, ચામડી, આંખ, જીભ અને નાક એ 'હું' નથી.
- બોલવું, ચાલવું, આપ-લે કરવું, મળ-વિસર્જન અને મૈથુન એ પાંચ કાર્યો કરનારી કર્મેન્દ્રિયો - મુખ, પગ, હાથ, ગુદા અને જનનેન્દ્રિય એ હું નથી.
- શ્વાસ્થોશ્વાસની પ્રક્રિયા ચલાવનાર પ્રાણવાયુ વગેરે વિવિધ પ્રકારની વાયુ શક્તિ પણ 'હું' નથી.
- વિચાર કરતું મન પણ 'હું' નથી.
- આ બધા પછી પણ જેમાં સૌથી વધુ સુખ લાગતું હોય, તેવી વિષય વાસનામાં રહેતું અજ્ઞાન પણ 'હું' નથી.



૨) જો હું આમાંનું કાંઈ નથી, તો હું કોણ છું?

આ 'હું', આ નથી; હું, આ નથી. એમ કહીને ઉપલી સર્વ ઉપાધિઓનો નિષેધ કર્યા પછી જે એકમાત્ર 'ચૈતન્ય' શેષ રહે છે, તે જ 'હું' છું.

૩) આ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ શું છે?

એ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ સત્-ચિત્-આનંદ જ છે.

શ્રી રમણ મહર્ષિ અરુણાચલ પર્વતની વિવિધ ગુફાઓમાં વિહાર કરતાં અને છેલ્લે ત્યાંની જ એક ગુફામાં સ્થાયી થયા. એ સ્થાન આજે 'શ્રી રમણાશ્રમ' તરીકે ઓળખાય છે. તેમણે ક્યારેય વિધિવત્ રીતે સન્યાસ લીધો ન હતો કે શિષ્યો બનાવ્યા ન હતા. તેમણે ૧૪મી એપ્રિલ, ૧૯૫૦માં અંતિમ શ્વાસ લીધા.



આધ્યાત્મિક ગુરુ થકી આત્મસાક્ષાત્કાર

સોનાને બીજી ધાતુઓથી છૂટું પાડવા માટે જેમ સોનીની જરૂર પડે છે, તેવી જ રીતે આત્માનો સાક્ષાત્કાર પામવા માટે આધ્યાત્મિક ગુરુ, જ્ઞાની પુરુષની જરૂર પડે છે. જેમ મીણબત્તીના માત્ર ચિત્રથી બીજી મીણબત્તીને પ્રગટાવી ન શકાય, એવી જ રીતે ‘હું કોણ છું?’ સમજવા માટે આપણે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાની પુરુષ કે જે નિરંતર ‘હું’ના સારા સ્વરૂપમાં રહે છે, તેમનાં સાન્નિધ્યમાં જવું પડે.

જ્ઞાની પુરુષ, ‘જ્ઞાનવિદિ(આત્મસાક્ષાત્કાર પામવા માટેનો વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ)’માં ‘હું કોણ છું?’નું ભાન કરાવી આપે છે.

જ્ઞાનવિદિ એ અક્રમવિજ્ઞાનના અનુપમ માર્ગની બે કલાકની પ્રક્રિયા છે. એમાં પહેલી અડતાલીસ મિનિટ સુધી જ્ઞાની પુરુષ, જ્ઞાનવિદિમાં બેઠેલાઓ પાસે ભેદ વિજ્ઞાનના વાક્યો બોલાવે છે. આ પદ્ધતિથી આત્મા અને અનાત્મા છૂટા પડી જાય છે. ત્યારબાદ વ્યવહારું દ્રષ્ટાંતો આપીને પાંચ આજ્ઞા સમજાવે છે. આ પાંચ આજ્ઞા કોઈ બાધા કે નિયમ નથી માત્ર સમજણ છે, જે આત્માના અનુભવને રોજિંદા જીવનમાં જાગૃત રાખવા તથા સુખ, શાંતિ અને સુમેળપૂર્વક જીવવામાં મદદ કરે છે.

જ્ઞાનવિદિમાં અઠાર વર્ષ કે તેથી ઉપરની દરેક વ્યક્તિઓ ભાગ લઈ શકે છે. આ અમૂલ્ય ભેટ વિના મૂલ્યે જ બધાને અપાય છે. અહીં કોઈ પણ પ્રકારની ફી નથી. તમને તમારા વર્તમાન ધર્મ કે ગુરુ બદલવાની પણ જરૂર નથી! જ્ઞાની પુરુષનું તત્ત્વજ્ઞાન ધર્મ, જાતિ કે સામાજિક હોદ્દાથી પર એવું બધા માટે ઉપલબ્ધ છે. આ અમૂલ્ય અનુભૂતિને પામવા નમ્રતા અને ખુલ્લા દિલની જરૂર છે.

હવે, આપણા મિત્રો કે જેમણે જ્ઞાનવિદિમાં ભાગ લીધો હતો, તેમને કેવા અનુભવો થયા તે જોઈએ.

અનુભવ

એમ.સી.એ. કર્યા પછી ૧૩ કંપનીઓએ મને રીજેક્ટ કર્યો. પણ જ્ઞાન લીધા પછી દુઃખ કે નિરાશાની માનસિક રીતે કોઈ અસર મારા પર ન થઈ. નિશ્ચિંતપણે મેં શક્ય એટલા બધા જ પ્રયત્નો કર્યા, આજે હું એક સફળ બિઝનેસમેન છું. હું ખરેખર માનું છું કે આ જ્ઞાન થકી આપણે પોઝિટિવિટી, એકાગ્રતા, ચિંતાથી મુક્તિ અને ખુશી પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

આખરે આ જ્ઞાન બધાને જ મદદરૂપ થાય છે. જો તમારે પણ તમારા ચથાર્થ સ્વરૂપને પામવું હોય તો આ જ્ઞાનવિધિ અત્યંત આવશ્યક છે. પ્રણામ.

- હિમાંશુ કુશ્વાહા (સીમંધર સીટી)

આ જ્ઞાન મેળવ્યા પછી, પૂજ્ય દાદાશ્રીના પુસ્તકો વાંચવાથી અને પૂજ્યશ્રી દીપકભાઈના સત્સંગ સાંભળવાથી મારી બધી જ ચિંતા દૂર થઈ ગઈ. ‘હું કોણ છું?’ એ ચથાર્થ રૂપે સમજ્યા પછી, એ મારી જિંદગીનો હિસ્સો બની ગયો. હું એનાથી એટલી પ્રભાવિત થઈ ગઈ કે મને લાગે છે કે હું મારી આખી જિંદગી પૂજ્ય દાદાશ્રીના જ્ઞાનને ફેલાવવા માટે સમર્પિત કરી દઉં.

- આશી ભાટિયા (ભારત)

મેં અઢી વર્ષ પહેલાં આ જ્ઞાન લીધું, મારી માતાના અકાળ અવસાનને લઈને ૧૧ વર્ષ મેં શોકમાં ગાળ્યા. તે દિવસે સાંજે આ જ્ઞાન લીધા પછી તુરંત મને સમજાયું કે ‘હું કોણ છું?’ કોની માતા મૃત્યુ પામી ? જાણે કે હું ખરેખર જાગૃત થઈ ગઈ. મને સાંત્વના અને શાંતિનો દિવ્ય અનુભવ થયો. ૧૧ વર્ષ પછી મને જાણે હળવાશ અનુભવાઈ. સારે જ પૂજ્ય દાદાશ્રીની કૃપાથી આ બધું શક્ય બન્યું. જે સુખ હું પામી છું તે જગતના તમામ જીવો પામો.

આપણા દાદા મહાન છે; જય સત્ ચિત્ આનંદ. પ્રણામ.

- રીના (યુ.કે.)





સત્ + ચિત્ત + આનંદ

‘સત્, ચિત્ત અને આનંદ’ આ ત્રણ શબ્દોથી બન્યું છે સચ્ચિદાનંદ !

સત્=(ઈર્ટનલ) શાશ્વત . બ્રહ્માંડની બધી જ અવિનાશી વસ્તુઓ .

ચિત્ત=(વિઝયુલાઈઝ) જોવું-જાણવું .

આનંદ= જ્યારે ચિત્ત સત્ને જુએ-જાણે છે , ત્યારે આનંદનો અનુભવ કરે છે .

અત્યારે આપણું ચિત્ત વિનાશી ચીજ-વસ્તુઓને જ જુએ-જાણે છે , એટલે એવું લાગે કે ખાવામાં મજા આવશે , પૈસા કમાવવામાં મજા આવશે , વિષય-વિકારમાં , માનમાં મજા આવશે , અપમાનમાં દુઃખ થશે .

કારણ કે અહીં ચિત્ત વિનાશી વસ્તુઓમાં છે માટે .

આ ઉપરાંત હું સંધ્યા છું(વાચક પોતાનું નામ વાંચે) , આમનો પુત્ર/પુત્રી છું , આમનો પતિ/પત્ની છું . આ બધા વિનાશી સંબંધોમાં , ‘ હું ’ છું , એવું માનવું એને પણ અશુદ્ધ ચિત્ત અથવા તો અસત્ ચિત્ત કહેવાય છે .

પરંતુ , અવિનાશીનું જ્યારે ભાન થાય છે , જાગૃતિ આવે છે કે હું સંધ્યા નથી , “ હું તો શુદ્ધાત્મા છું , ” ત્યારે એ જ ક્ષણે એનું ચિત્ત શુદ્ધ થઈ જાય છે અને એને સત્ ચિત્ત કહેવાય છે .

જ્યાં સુધી ચિત્ત અસત્ છે , ત્યાં સુધી સુખ-દુઃખ ભોગવવા પડે છે અને જ્યારે ચિત્ત સત્ થઈ જાય છે , ત્યારે આનંદનો અનુભવ થાય છે . ભગવાનનું સ્વરૂપ ૧૦૦% ‘સત્ ચિત્ત’ છે . ‘સર્વાંગ શુદ્ધ ચિત્ત’ એ જ ભગવાન છે , પરમાત્મા છે .

એટલા માટે જ અંદરના આત્માને ‘સત્ ચિત્ત આનંદ’ સ્વરૂપ કહ્યો છે . જ્યારે આપણે ‘જય સચ્ચિદાનંદ’ કહીએ છીએ , ત્યારે આપણે સામે વાળાના આત્માને જ નમસ્કાર કરીએ છીએ !

#કવિતા

સદીઓથી પ્રશ્ન ઉકેલાયો નહીં એક, હું કોણ છું..?
પહોંચી ગયા યાંદ છેક, પણ ના જડ્યું 'હું કોણ છું..?'

ક્યારેક દીકરો, ક્યારેક બાપ વળી ક્યારેક ભાઈ..
ટ્રેનમાં પેસેન્જર, સાસરે પહોંચતા થાય જમાઈ..

સંબંધો તો જાણો, કોઈના ટેકે ઉભેલા થાંભલા..
સંબંધ વધ-ઘટ થાય, હું તો રહ્યો ત્યાં જ વ્હાલા...

જો હું હોય નામ મારું, તો પ્રશ્ન ઘણા થાય..
હું તેનો તે જ રહું, નામ તો કોર્ટમાં બદલાય...

જો હું શરીર હોય, તો કેમ કહેવાય એને મારું..
મારું કહેનારો માલિક હશે, આ શોધ બધી તેના સારું..

અનંત થી ભટકતા, ન સમજાયું 'હું કોણ છું?'
ચડી ને ફરી પડતા, ન સમજાયું 'હું કોણ છું?'

કૃષ્ણા જેવું કોઈ મળે, કહી આપે અર્જુન ને 'તું કોણ છે'
ન હોય તું પૌત્ર, ન હોય શિષ્ય ભલે સામે ગુરુ દ્રોણ છે..

એવા કોઈ આત્મજ્ઞાની મળતા, ઉકેલાય જાય ઉખાણું..
પોતે પોતાને મળે, સંબંધ છો ને રહ્યા બીજા નવ્યાણું...

SUMMER CAMP 2019

For Registration

youth.dadabhagwan.org

kids.dadabhagwan.org

આશય

જીવનઘડતરમાં ઉપયોગી મૂલ્યોનું સિંચન,
સંસ્કારી મિત્રો બનાવવામાં સહાયરૂપ,
આનંદમય વાતાવરણ, પોઝીટીવ અલિગમ,
વ્યક્તિત્વનું ઘડતર.

પ્રવૃત્તિઓ

મલ્ટિમિડિયા શો,
વાર્તાઓ, પ્રેઝન્ટેશન,
રમતો, આનંદ-ઉલ્લાસ,
ભક્તિ, સલ્સંગ

સમર કેમ્પ

બાળકો-યુવાનો માટે સંસ્કારસિંચત શિબિર - વર્ષ ૨૦૧૯

Center	Group A-૧૩ થી ૧૬ વર્ષ બાઇઓ	સંપર્ક નંબર	Group B-૧૩ થી ૧૬ વર્ષ બાઇઓ	સંપર્ક નંબર	Group C - ૮ થી ૧૨ વર્ષ બાળકો	સંપર્ક નંબર	Group D - ૪ થી ૭ વર્ષ બાળકો	સંપર્ક નંબર
સોમધર સીટી	૨૪,૨૫ એપ્રિલ	૦૭૯-૩૯૮૩૦૯૩૯	૨૦,૨૧ એપ્રિલ	૦૭૯-૩૯૮૩૦૯૩૯	૨૨,૨૩ એપ્રિલ	૦૭૯-૩૯૮૩૦૯૩૯	૧૯ એપ્રિલ	૦૭૯-૩૯૮૩૦૯૩૯
અમદાવાદ (ઉસ્માનપુરા, મણીનગર, ઘાટશીડિયા)	૨૧ એપ્રિલ							
અમદાવાદ (નરોડા, સેલ્વાઈટ)	૧૨ મે	૯૯૪૩૧૫૪૮૧	૨૭,૨૮ એપ્રિલ	૯૯૨૫૪૭૦૩૯	૨૫, ૨૬, ૨૯, ૩૦ એપ્રિલ	૯૯૨૫૪૭૦૩૯	૧૭ ફેબ્રુઆરી, ૨૩ અને ૨૪ એપ્રિલ	૯૧૪૧૩૭૯૩૩
આણંદ	NA	NA	૨૩ જુન	૯૪૦૯૪૦૨૧૫૯	NA	૯૦૧૬૭૧૧૬૦	NA	
નડિયાદ	NA	NA			૨૮ એપ્રિલ			
બરોડા	૧૧-૧૨ મે	૯૦૩૩૫૧૭૪૯	૨૯, ૩૦ એપ્રિલ	૯૬૪૮૫૨૬૦૨	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૯૪૮૨૫૬૦૨	૨૫ એપ્રિલ	૯૫૫૨૬૬૬૮૨
ભરૂચ	NA	NA	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૪૨૭૦૫૪૪૩	૨૧ એપ્રિલ	૯૦૬૬૭૯૮૯૦	NA	૯૨૬૭૯૮૬૦ / ૯૯૦૪૦૦૧૫૫
અક૨શ્વર	NA	NA	૨૨, ૨૩ જુન	૯૦૫૪૦૩૦૪૭૦	૧૯ એપ્રિલ	૯૦૩૩૫૨૬૦૫૦	૧૦ માર્ચ	૯૪૨૭૦૫૭૩૬
સરગ	૨૦, ૨૧ એપ્રિલ	૯૯૯૯૯૯૯૯	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૬૦૨૯૧૦૨૪	૨૦, ૨૧ એપ્રિલ	૯૭૨૫૮૩૨૨૦૪	૧૭ ફેબ્રુઆરી	૯૯૨૫૨૩૩૫૫૯
મુંબઈ	૧૦-૧૨ મે	૯૩૨૦૧૯૧૧	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૯૯૭૫૮૩૫૫	મુંબઈ, પાલઠાકોપર, વાશી, ઘાઠર, ગ્રાન્ટ રોડ, બોરીવલી, મોરોડો, ડોમનીવલી	૯૭૦૩૮૧૬૫૩	ઘાટકોપર, મુંબઈ, બોરીવલી	૯૯૨૦૨૯૯૧૭ / ૯૯૨૦૫૦૯૬૦
ભુજ	૧૨ મે	૯૯૨૫૯૯૧૬૦૦	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૪૨૭૦૫૪૯૭૬	૨૧, ૨૨ એપ્રિલ	૯૭૨૭૬૩૦૮૦	NA	
ગાંધીધામ	૨૧ એપ્રિલ	૯૭૨૬૨૦૨૫૭૦	NA		૨૪ એપ્રિલ	૯૯૭૮૯૩૫૬૯	NA	
ધોરાજી	NA	NA	NA		૨૫ એપ્રિલ	૯૫૪૦૪૯૦૮૨	NA	
જેતપુર	૧૨ મે	૯૯૯૯૯૯૦૩૬	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૧૭૩૬૭૪૪૦૪	NA		NA	NA
રાજકોટ	૧૧-૧૨ મે	૯૯૨૫૩૧૭૬૦૭	૧૪, ૧૫ મે	૭૯૯૦૯૬૭૬૨	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૯૪૯૬૫૨૨૪	૨૯ એપ્રિલ	૯૪૨૬૪૯૦૯૩૯
મોરબી	NA	NA	NA		૨૫ એપ્રિલ	૯૯૪૩૪૪૮૨૨	NA	
સુરેન્દ્રનગર	૧૨ મે	૯૯૯૧૭૭૧૩	૨૦, ૨૧ એપ્રિલ	૯૭૨૬૧૦૮૪૩૪	૨૫ એપ્રિલ	૯૯૪૩૪૪૮૨૨	NA	
જામનગર	૨૧ એપ્રિલ	૯૪૨૮૩૧૧૦૯	૨૫, ૨૬ મે	૯૭૨૩૧૪૭૩૧૯	૨૭, ૨૮ એપ્રિલ	૯૫૫૨૬૭૨૪૩૩	NA	
વેરાવળ	૨૧ એપ્રિલ	૯૪૨૭૭૫૭૩૬	૨૩ જુન	૯૬૩૯૯૦૪૨૦	NA	૯૭૨૩૧૪૭૩૧૯	૨૯ એપ્રિલ	૯૭૨૩૧૪૭૩૧૯
બાલનગર	૧૨ મે	૯૯૭૯૨૨૦૭૭	૧૯ મે	૯૯૪૩૪૪૪૨૫	૧૬, ૧૭ મે	૯૯૨૪૩૪૪૨૫	NA	
મહેસાણા	૨૧ એપ્રિલ	૯૯૫૬૭૯૮૫૪	૨૬ મે	૯૯૨૪૯૨૯૭૨	૨૮ એપ્રિલ	૯૪૦૯૫૧૫૦૧	NA	
પાલનપુર	૨૮ એપ્રિલ	૯૪૨૯૨૦૭૯૫					NA	
જૂનાગઢ	૨૧ એપ્રિલ	૯૭૨૪૫૩૧૫૪૨	NA		૨૧ એપ્રિલ	૭૬૯૮૭૭૪૧૦	NA	
અમરેલી	૨૬ મે	૭૬૯૯૨૫૨૦૬	NA		૨૧ એપ્રિલ		NA	
Group E - ૧૭ થી ૨૧ વર્ષ બહેનો								
સોમધર સીટી	૧, ૨, ૩ જુન	૦૭૯-૩૯૮૩૦૯૩૯	૦૭૯-૩૯૮૩૦૯૩૯	૧૬, ૨૭, ૨૯ એપ્રિલ				૦૭૯-૩૯૮૩૦૯૩૯
૧. સમરકેમ્પમાં ભાગ લેવા માટે આપના નજીકના સેન્ટર પર રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું જરૂરી છે. રજીસ્ટ્રેશન ચાર્જ નીન રિકૂડેબલ રહેશે.								
૨. રજીસ્ટ્રેશન માટે બાળક/યુવાનની ઉંમર અને ધોરણ પ્રમાણે જે વિભાગી પાડીને વારીબો નક્કી થઇ છે તે મુજબ થશે. જે તે સમર કેમ્પની તારીખના ૭ દિવસ અગાઉ રજીસ્ટ્રેશન બંધ કરવામાં આવશે. ત્યારબાદ રજીસ્ટ્રેશન માટે તકાલ યાજ લેવામાં આવશે.								
૩. સોમધર સીટી સમરકેમ્પ માટે રજીસ્ટ્રેશન ત્રીમંદિર સંકુલના 'સ્ટોર ઓફ હેપ્પીનેસ' પર સવારે ૭:૩૦ થી બપોરનાં ૧૨:૩૦ સુધી અને ૪ થી ૭ વર્યાન જે તે સમરકેમ્પના ૫ દિવસ અગાઉ સુધી રુબરુ થઇ શકશે આ રજીસ્ટ્રેશન ૨૦ માર્ચથી શરૂ થશે. સંપર્ક નંબર-૦૭૯૩૩૭૩૩૦૩૩૨								

વર્ષ: ૬, અંક : ૧૨
સળંગ અંક : ૭૨
એપ્રિલ ૨૦૧૯

Date of Publication: 22nd of Every Month
RNI No. GUJGUJ/2013/53113
Reg. No. G-GNR-310/2017-2019
Valid up to 31-12-2019
LPWP Licence No . CPMG/120/2017
Valid up to 31-12-2019
Posted at Adalaj Post Office
on 22th of every month



શરીર | નામ
ઇન્દ્રિયો | મન
બુદ્ધિ | હૃદય

ચૈતન્ય સ્વરૂપ
સત્-ચિત્-આનંદ જ છું

Send your suggestions and feedback at: akramyouth@dadabhagwan.org

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

Printed at : Amba Offset, B-99, GIDC, Sector-25, Gandhinagar – 382025.