હરિ:ૐ

સાધનામર્મ

18 suggestions for spiritual development or Sadhana

1. મુખથી કે મનમાં જાગૃતપણે જપ; સાથે સાથે હૃદયપ્રદેશે ધ્યાન તથા ચેતનાના ચિંતવનસહ ભાવાત્મક ભાવનું રટણ.

1. Japa (chanting of a mantra, a holy formula) vocally or mentally, with a vital consciousness of the chanting. Concentration on the Heart and continuous living remembrance of the essence of the japa at the same time.

2. પ્રત્યેક પળે સતત સમર્પણ : સારું તેમ જ નરસું – બન્નેનું.

2. Dedication, every moment at the feet of the Lord, of both your good and evil actions. Physical, vocal & mental.

3. સાક્ષીભાવ, જાગૃતિ; વિચારોની સાંકળ ન જોડો.

3. Spirit of a detached witness & awareness (spiritual wakefulness). Don’t muse or brood over anything and thus form any chain of thoughts.

4.બને તેટલું વધુ વાચિક અને માનસિક મૌન રાખો, કેળવો અને ખૂબખૂબ શરણભાવ જીવનમાં ચેતનાપૂર્વકની જાગૃતિથી કેળવ્યા કરો.

4. Observe as much vocal and mental silence as possible. Train yourself to that habit. Go on cultivating surrender to the Lord aligned with vibrant, burning, awareness.

5. "આગ્રહો" – પ્રભુચિંતવન સિવાયના સર્વ આગ્રહો છોડો.

5. Insistence, assertiveness of any kind except that of performing one’s Sadhana should be given up. Develop humility, Cherish the aim of beocming a total nonentity.

6. ખૂબ ભાવપૂર્વ હૃદયસ્થ રહીને આર્દ્ર ને આર્તભાવથી પ્રાર્થના કરો; ભગવાનને સર્વ સુખદુ:ખ જણાવતા રહો; તેની સાથે આત્મનિવેદન દ્વારા અંગત ખૂબ ગાઢો સંબંધ બાંધો; મનમાં કશુંએ ઘોળાવા ન દો. ખાલી રહો.

6. Pray to god with an intense, loving and plaintive feeling centred in the heart which should be surcharged with devotion. Narrate to Him continuously all your joys and sorrows, and thus unburden yourself. Form an extremely intimate contact with Him by such narration. Don’t revolve anything in the mind. Keep it free from thought.

7. આવી પડતાં કામો પ્રભુનાં સમજો; જરાએ કચવાટ વિના ખૂબ પ્રેમ પૂર્વક તે કરો. પ્રત્યેક પ્રસંગ બનાવ આપણા કલ્યાણ અર્થે જ છે અને પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ આપણા પોતાના જ વિકાસાર્થે થવી ઘટે. પ્રત્યેક પ્રસંગ પાછળ પ્રભુનો ગૂઢ, શુભ સંકેત રહેલો છે.

7. Look upon all activities that fall to your lot as God’s gifts. Do them with all your love and without the least grudging. Every incident that happens in your life is for nothing else than your own good, your own welfare. Every action that you perform must have behind it (the sole purpose of self elevation) no other object than that of self elevation. There is no incident or event that has not behind it God’s secret but benign purpose.

8. આત્મલક્ષી – અંતર્મુખી થાઓ, માત્ર પોતાની દુનિયામાં વસો. જાણી જોઇને જાતને સંડોવવા દો નહિ.

8. Be introspective, introvert. Concentrate on the SELF. Live only in your own world. Don’t let yourself be intentionally involved in anything extraneous. Mind your own business. In short.

9. પર (પારકાની) સેવા પ્રભુની સેવા સમજો; સેવા લેનાર, સેવા દેનાર ઉપર સેવા કરવાની તક આપીને ઉપકાર કરે છે. રામે આપ્યું છે ને રામને દઇએ છીએ, ત્યાં “મારૂં મારૂં” ક્યાં રહ્યું? તારું આ જગતમાં છે શું?

9. Take service of others as service of God. The recipient of service confers an obligation upon the server by giving him the happy chance of doing a benevolent action. When God pervades everything - animate and inanimate - there is nothing that you can rightly claim as your own. “Your” and “Mine” are myths. You give only that which God has given you

10. પ્રત્યેક કાર્ય, પ્રત્યેક વાતચીત, વ્યવહાર આપણા ધ્યેયને વેગ આપે એવા ખાસ હેતુસર, હેતુનું લક્ષ જીવતું રાખીને કરવાં વાંચતી-લખતી વખતે. ને પ્રત્યેક કર્મ કરતી પળે ભાવની સ્મરણ ધારણાનો અભ્યાસ કેળવ્યા કરો.

10. Our one and only purpose in life should be fervidly kept before our mind’s eye during each and every action (material or immaterial) that we do. You should train your self the habit of constant living awareness whenever you read or write in fact do anything whatsoever.

11. વૃત્તિનું મૂળ શોધો, તેનું પૃથક્કરણ કરો. તેમાં ભેળવાયા વિના તેને તટસ્થતાપૂર્વક ને સ્વસ્થતાપૂર્વક નિહાળો.

11. Search for the source of all the waves and ripples that arise in your mind. Dissect them - these thoughts, attitudes, tendencies etc. - instead of getting caught up (entangled) in them. Observe them with unruffled serenity and detachment.

12. પ્રભુની પ્રત્યેક કળા, સૌંદર્ય, રમ્યતા, વિશુદ્ધતા આદિ પ્રસાદીઓમાં રહેલા ભાવનું, તેને તેને અનુરૂપ ભાવનું, આપણામાં ત્યારે અવતરણ થવા પ્રાર્થના કરવી.

12. Whenever you come across any impressive creation of God a thing of beauty, art, purity etc., pray to God to let the essence of that object permeate your being.

13. ઊર્મિ, આવેશ અને લાગણીને એમને એમ વહી જવા ન દો; તેમ જ તેમાં ભેળવાઇ પણ ન જાઓ. તેનો સાધનામાં ઉપયોગ કરો; તાટસ્થ્ય કેળવો.

13. Even the energy, the heat, created by your impulses, feelings, passions, outbursts (healthy or unhealthy) must not be allowed to flow away wastefully. Use the steam to give you an impetus in you Sadhana. Turn it in the right channel by fervid prayer, chanting etc. as soon as possible. Cultivate the spirit of aloof-ness, detachment, even during such moments.

14. જમતી વખતે અને પાણી પીતી વખતે જીવનમાં ચેતનશક્તિના અવતરણ- ભાવની પ્રાર્થના કરવી; શૌચ, પેશાબ આદિ ક્રિયાઓ સમયે વિકારો, નબળાઇઓ ઇત્યાદિના વિસર્જનભાવની પ્રાર્થના કરવી.

14. Pray for the descent in you of divine, vibrant, life whenever you take any food or drink. And when you void excrete, pray to God to throw out with them your deformities, weaknesses etc.

15. સ્થુળનો ખ્યાલ ત્યજીને સૂક્ષ્મતત્વને નજર સામે રાખો. વૃત્તિની શુદ્ધિ કરો.

15. Give up attention to the material, the concrete and cultivate subtle perception. Purify your impulses, urges etc, and develop (attachment to God) the healthy elements in you.

16. પ્રભુ સચરાચર છે. “આત્મવત સર્વભૂતેષુ” ની ભાવના કેળવો.

16. God is omnipresent. He permeates everything-living beings and material objects. Culture the spirit of seeing and treating everything as you would your own self.

17. પ્રત્યેક વ્યક્તિ અને વસ્તુની ઊજળી બાજુ જુઓ. કોઇનાય કાજી ન થાઓ; કશાય ઉપર ઝટ અભિપ્રાય ન આપો; વાદવિવાદ ના કરો; પોતાનો આગ્રહ ન રાખો; બીજાઓમાં શુભ હેતુઓનું આરોપણ કરો; માનસિક અને સાર્વત્રિક ઉદારતા જીવનમાં પ્રગટાવો; ખૂબ પ્રેમભાવ કેળવો; પ્રકૃતિનું રૂપાંતર કરવાનું છે તે લક્ષમાં રાખીને પ્રકૃતિવશ ન થતાં કર્મોની ઉપરવટ વર્તો; ફળની આસક્તિ છોડો; પોતાને થતા અન્યાયો – આવી પડતાં દુ:ખો આદિનું મૂળ પોતાનામાંજ છે એમ દ્રઢાવો; ગુરૂમાં પ્રેમભક્તિભાવ દ્રઢતર કર્યા કરો; તાટસ્થ્ય, સમતા અને સમર્પણનો ત્રિવેણીસંગમ ઉદ્ભવાવો; સદાય પ્રસન્નતા પ્રવર્તાવો; કૃપા અને પુરુષાર્થના યુગલને જીવનમાં ઉતારો; પ્રત્યેક કર્મના આદિ, મધ્ય અને અંતમાં પ્રભુની સ્મૃતિ પ્રગટાવો; મન નિ:સ્પંદ કરો; રાગદ્વેષ નિર્મૂળ કરવાની જાગૃતિ રાખો; થયેલા આધ્યાત્મિક અનુભવો પ્રત્યક્ષ રોજિંદા વ્યવહારમાં જીવતા કરો; ક્યાંયે કશામાંથી ભાગવાનું ના હોય; યદ્રચ્છા જે આવી મળે તે પ્રભુપ્રસાદી ગણીને તેને વધાવી લો. ક્યાંય કોઇની સરખામણી ના કરો. અનુકુળ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ એ મનની ભ્રમણા છે; જીવનસાધના સારુ સર્વ કંઇ સાનુકૂળ જ હોય છે; પ્રભુમય-તેના મૂક યંત્ર – થવાની જ બસ એક ઉત્તેજના હવે જીવનમાં રાખો.

17. See the bright side of everything and everybody. Don’t judge others. Don’t rush to give your view on anything. Don’t enter into an argument or a discussion. Don’t wish to have your inner and outer life. Cultivate deep love. Remember that you have to transform and elevate your temperament. Go beyond (in your behaviour) actions that you usually do under the pressure of your nature. Give up all fondness for getting the reward, the fruit, of your actions. Deeply impress upon your mind the idea that the source of all the injustices, all the sorrows that you meet with in life, lies within you yourself. Go on intensifying your love and devotion for your Guru. Create the truune of aspiration for the divine, rejection of the undivine and dedication to God. Always spread cheerfulness. Bring down in your life the twins of self-effort and God’s grace. Form the habit of remembering God in the beginning middle and end of all your actions. Make your mind free from ripples. Be on the watch to eradicate likes and dislikes. Bring down into your everyday life the spiritual experience that you may have gained. Never run away from anything that comes your way. Welcome as a gift divine everything that falls to your lot. Never indulge in comparisons. Favourable and unfavourable situations are only the delusions of the mind. Everything is favourable for a life of spiritual pursuit. Be now fired with only one desire-that of becoming God’s instrument.

18. કર્મમાં, કર્મનું મહત્વ નથી, પરંતુ જીવનના ભાવનું સતત એકધારું, જીવતું ચિંતવન રહ્યા કરે એ સવિશેષપણે મહત્વનું છે. તેવો જીવતો અભ્યાસ કર્મ કરતી પળે કેળવવો.

18. Action as such, is not important. Practise an intense awareness that what matters in action is a live, constant consciousness of the purpose of life.

–શ્રીમોટા (SRI MOTA)