

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

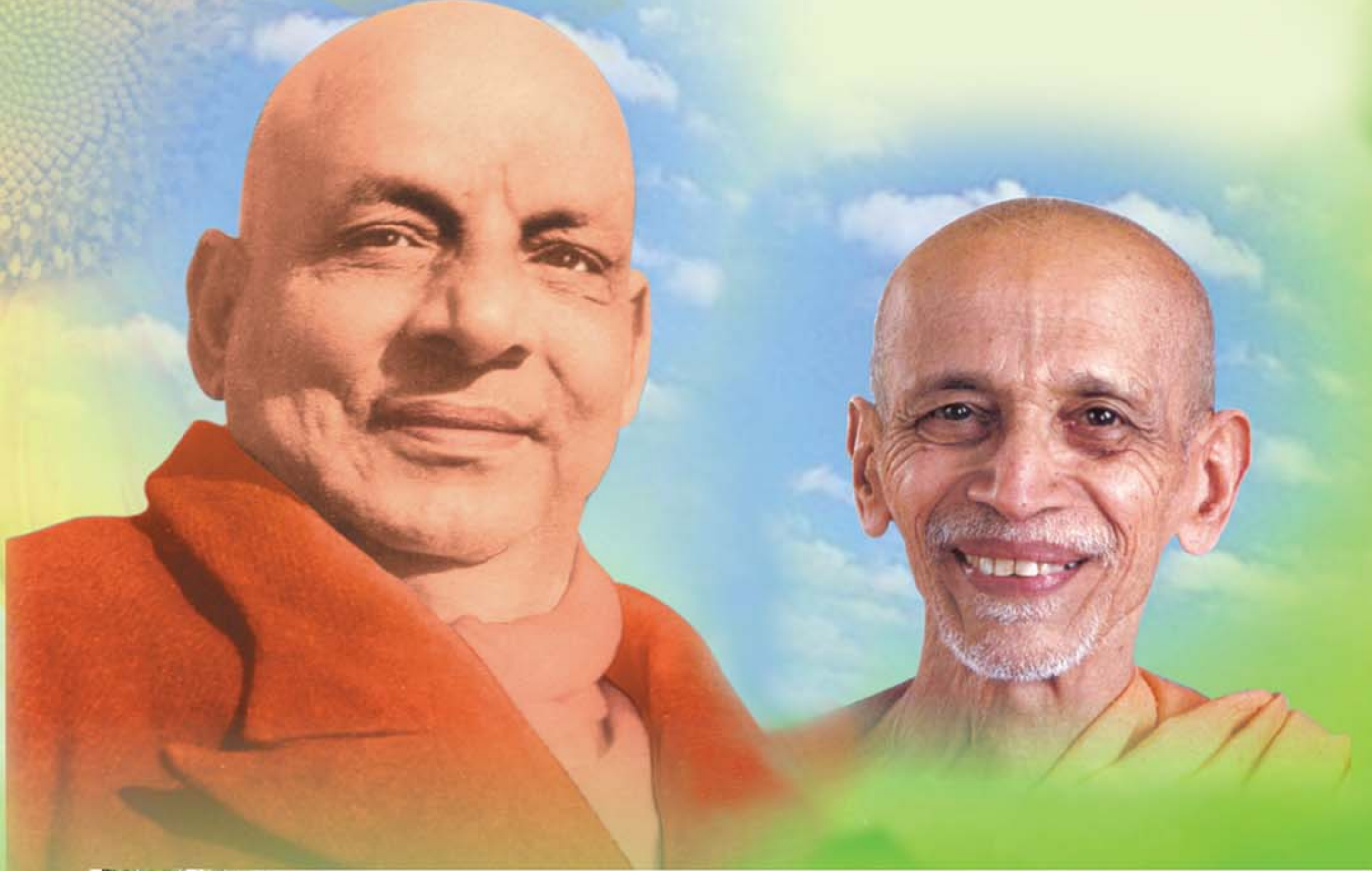
# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- • વર્ષ - ૧૬ અંક - ૭ જુલાઈ-૨૦૧૯

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/-



શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર, શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદનો  
૨૫મો પાટોત્સવ, શૃંગાર દર્શન (તા. ૨૦-૫-૨૦૧૯)



પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ, ભારતમાતા મંદિર, હરિદ્વારના મહાસમાધિ પૂર્વે સંતમિલન (૧૧-૩-૨૦૧૯)



સુપ્રસિદ્ધ કથક નૃત્ય દિગ્દર્શક શ્રીમતી કુમુદિનીબહેન લાખિયા (પદ્મભૂષણ)નું ગુજરાત રાજ્યના આદરણીય રાજ્યપાલ મહોદય શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજીના વરદ્ હસ્તે શિવાનંદ આશ્રમમાં સન્માન (૨૦-૫-૨૦૧૯)



પરમ શ્રદ્ધેય આદરણીય બ્ર. કુ. સરલાદીદીજીના દેહાવસાન બાદ આયોજાયેલ પ્રાર્થના સભામાં સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિ (૧૬-૬-૨૦૧૯)



૪૩મા YTCમાં પ્રથમ સ્થાને કુ. પ્રિયા શેઠને પ્રમાણપત્ર અને સ્મૃતિચિહ્ન અર્પણ (૩૦-૫-૨૦૧૯)



શ્રી નારાયણ ગુરુ સાંસ્કૃતિક સંઘના ઉપક્રમે 'ગુરુ સાગરમ્-ભારતપર્યટનમ્'ના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે શ્રી દીનદયાળ સભાગૃહમાં પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા દીપ પ્રજ્વલન (તા. ૨૬-૫-૨૦૧૯)



ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી, શિવાનંદ નગરના આંતરરાષ્ટ્રીય પરમાધ્યક્ષ શ્રીમત્ સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ પૂર્વે દિવ્ય દર્શન (૯-૬-૨૦૧૯)

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૬

અંક : ૭

જુલાઈ - ૨૦૧૯

સંસ્થાપક અને આઘતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડો. 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 યજ્ઞેશભાઈ 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

અજીર્યતામમૃતાનામુપેત્ય

જીર્યન્મર્ત્યઃ ક્વઘસ્યઃ પ્રજાનન્ ।

અધિધ્યાયન્ વર્ણરતિપ્રમોદા -

નતિદીર્ઘે જીવિતે કો રમેત ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૧-૨૮

હે યમરાજ! આપ જ બતાવો - ભલા, આપ જેવા અજર-અમર મહાત્મા દેવતાનો દુર્લભ તેમજ અમોઘ સંગ પ્રાપ્ત કરીને મૃત્યુલોકનો વૃદ્ધ-મરણશીલ એવો કયો બુદ્ધિમાન મનુષ્ય હશે, જે સ્ત્રીઓના સૌંદર્ય, ક્રીડા અને આનંદ-પ્રમોદમાં આસક્ત થઈ તેમની તરફ દષ્ટિપાત કરશે અને આ લોકમાં દીર્ઘકાળ સુધી જીવિત રહેવામાં આનંદ માનશે?

## શિવાનંદ વાણી

### ગુરુની મહત્વા

જે આંખો ગુરુના ચરણકમળનું સૌંદર્ય જોઈ શક્તી નથી તે ખરેખર અંધ છે. જે કાન ગુરુની લીલાનો મહિમા સાંભળતા નથી તે ખરેખર બહેરા છે. ગુરુ વિનાનું જીવન મૃત્યુ સમાન છે. ગુરુકૃપાની સંપત્તિ જેવો કોઈ ખજાનો નથી. ભવસાગરને પાર કરવા માટે ગુરુના સત્સંગ જેવી સલામત બીજી કોઈ નૌકા નથી. આધ્યાત્મિક શિક્ષક જેવો બીજો કોઈ મિત્ર નથી. ગુરુના ચરમકમળ જેવો બીજો કોઈ આશ્રય નથી.

હંમેશાં ગુરુનું રટણ કરો. શ્રદ્ધા અને ભક્તિનાં ફૂલ વડે ગુરુની પૂજા કરો. આત્મસાક્ષાત્કારના મંદિરમાં ગુરુનો સત્સંગ પ્રથમ સ્તંભ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

આ ગુરુપૂર્ણિમા વિશેષાંકના સૌજન્યદાતા

શ્રી ગુરુદેવના એક અનન્ય ભક્ત છે.

## અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. પૂજ્યશ્રી સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજનું મહાપ્રયાણ	૫
૪. સંપાદકીય તંત્રી	૬
૫. મહાકાવ્ય તથા પુરાણોની સાધના-૫ ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૭
૬. મહાન સત્યો પ્રત્યેનો અભિગમ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૧૦
૭. આપણે આપણો ધર્મ સંભાળીએ શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૨
૮. એકને જ વળગી રહો - ૨ શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી	૧૪
૯. ગુરુપૂર્ણિમા અને આરાધના પર્વ	૧૬
૧૦. શિષ્યત્વનાં વીસ વર્ષ - ૫ ડો. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા	૧૮
૧૧. સંસારના સર્વસ્વ-૩ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૨૦
૧૨. કેરીની ગોટલીનો ઉપયોગ	૨૨
૧૩. આનંદોહહમ્ શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર	૨૩
૧૪. પરમતત્ત્વના પરમોચ્ચ પદાધિકારી, શ્રી સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ	૨૫
૧૫. ૨૧ જૂન : 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ'ની ઉજવણી	૨૮
૧૬. શ્લોક પઠન સ્પર્ધા પ્રવેશ પત્ર	૨૯
૧૭. વૃત્તાંત	૩૦

## તહેવાર સૂચિ

ઓગસ્ટ-૨૦૧૯	
તા.	તિથિ (અમાહ વહ)
૧	૩૦ દર્શ - હરિયાલી અમાવાસ્યા (આવણ સુદ)
૨	૧ શ્રાવણ માસારંભ
૭	૭ ગોસ્વામી તુલસીદાસજયંતી
૧૧	૧૧ પુત્રદા - પવિત્રા એકાદશી
૧૨	૧૨ પ્રદોષ પૂજા
૧૫	૧૫ નાળિયેરી પૂર્ણિમા, રક્ષાબંધન, સ્વાતંત્ર્ય દિવસ (આવણ વદ)
૧૭	૨ પારતી નૂતન વર્ષ ૧૩૮૯ શરૂ
૨૦	૫ નાગપોચમ
૨૧	૬ રાંધણીદિવસ
૨૨	૭ શીતળા સાતમ
૨૪	૮ જન્માષ્ટમી
૨૫	૯ નંદ મહોત્સવ, શ્રી રામાનુજજયંતી
૨૬/૨૭	૧૧ સ્માર્ત/ભાગવત અજા એકાદશી
૨૮	૧૩ પ્રદોષ પૂજા, ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો સમાધિ દિવસ
૩૦	૩૦ શ્રાવણી અમાવાસ્યા

### “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 પોચમી 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

### ગુરુસેવા

આધ્યાત્મિક જીવનમાં ગુરુભક્તિ અને ગુરુસેવાનું મહત્ત્વનું સ્થાન છે. ગુરુભક્તિ શિષ્યને ભૌતિક વળગણોથી મુક્ત કરે છે. ગુરુસેવા યોગ્ય રીતે થતી રહે તો સ્વાર્થ, પ્રમાદ અને સુખ-સગવડ માટે રહેતી લાલસા દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. સાચી ગુરુસેવા એને જ કહેવાય, જેમાં તમે એવી રીતે વર્તો કે તમારું જીવન અને તમારાં અંગત વર્તન-વ્યવહાર ગુરુને પ્રતિષ્ઠા-ગૌરવ અપાવે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

# પૂજ્યશ્રી સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજનું મહાપ્રયાણ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી



ધી રિવાઈન લાઈફ સોસાયટીના આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રમુખ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે રવિવારે ૯ જૂનના દિવસે સવારના ૧૦.૩૦ કલાકે થયાના સમાચાર આશ્રમથી મહાપ્રયાણના અડધા કલાકમાં જ પ્રાપ્ત થવા માંડ્યા હતા.

પૂજ્ય સ્વામીજી છેલ્લા છ મહિનાથી એકાંતવાસ સેવન કરતા હતા. તેમણે બધો જ કાર્યભાર જનરલ સેક્રેટરીને સોંપી દીધો હતો. પત્રવ્યવહાર કે ભક્તોને દર્શન બધું જ બંધ કર્યું હતું અને છેલ્લા દિવસોમાં અન્નત્યાગ કરી, એકમાત્ર ચિદાનંદરૂપ : શિવોહમ્ શિવોહમ્ની દિવ્ય સ્થિતિમાં જ રહ્યા હતા.

મારી વ્યક્તિગત મૈત્રી પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ સાથે છેક જુલાઈ-૧૯૬૫થી હતી. તેઓ મને હરિદ્વાર લઈ જતા. અમો દ્ષીકેશ હરિદ્વાર ટ્રેન-રેલવેમાર્ગે આવતા-જતા. તેઓ કોઈ દિવસ ટિકિટ લેતા નહીં. કહેતા આ સંત-મહાત્મા માટે ટ્રેન-રેલવે છે, અહીં આપણે ટિકિટ લેવાની નહીં. તેમને અમેરિકામાં હાર્ટએટેક આવેલો. ડોક્ટરોને તેમણે કહેલું, “હું સાધુ છું, સંન્યાસી છું, ભિખારી છું. તમારી ટ્રીટમેન્ટ થાય તો કરો, નહીં તો હું વ્યક્તિગત રીતે જન્મ-મૃત્યુ, જરા અને ભયરહિત છું. ડોક્ટરોએ આ ત્યાગમૂર્તિની ખૂબ જ સારી સેવા-સુશ્રુષા કરી હતી.

પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી મહારાજના સુવર્ણજયંતી પર્વ નિમિત્તે પૂજ્ય બાપુજી (ડો. અધ્વર્યુસાહેબે) તેમની સ્મારિકા રાજકોટના સુરૂપ મુદ્રિકા પ્રેસમાં છાપી હતી. આના માટે સ્વામીજી એક મહિનો રાજકોટ આવીને રહ્યા હતા, ત્યારે તેઓ શ્રી રામકૃષ્ણ આશ્રમ, રાજકોટ ખાતે શ્રી રામકૃષ્ણ મંદિરમાં દરરોજ સાંજે આરતીમાં આવતા. એકાદશીના રોજ શ્રીરામ નામમાં આવતા. ધ્યાન પણ કરતા. ત્યારે હું રાજકોટના રામકૃષ્ણ આશ્રમમાં બ્રહ્મચારી હતો. આમ, અમારા બંને વચ્ચે અધ્યાત્મ પથનું બહુ સારું બંધન પહેલાંથી જ હતું.

મારા સન્યસ્ત જીવન પછી દ્ષીકેશમાં પણ તેઓનાં ત્યાગ-તપશ્ચર્યા, નિયમિતતા, સાધના અને ગુરુદેવની સેવા તથા આજ્ઞાપાલન, વિચાર-વ્યવહાર ધારાનાં દર્શન મેં કર્યાં છે. પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામીજી સાથે અને એકલા પણ તેમણે અગણિત દેશોનો પ્રવાસ ખેડ્યો છે, છતાં તેમની સવાર-સાંજની પ્રાર્થના, ગીતાપાઠ, શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ અને એકાદશીના શ્રીરામ નામમાં કદીયે ક્ષતિ આવી ન હતી. હાર્મોનિયમ હોય તો તે લઈને બેસીને જ્ય ગણેશ, હનુમાન ચાલીસા અને ઈતર શિવાનંદ ભજનો ગાવાની તેમની આંતરિક અને વ્યક્તિગત સાધના હતી.

એકમાત્ર ત્યાગ, શુદ્ધ વિચાર-વ્યવહાર અને વાણીની ત્રિવેણીના ધણી શ્રીમત્ સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજ અઠાર વર્ષની ઉંમરે દ્ષીકેશ આવેલા. તેમણે ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી અને ગુરુભગવાન સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની વ્યક્તિગત સેવા કરી.

શુદ્ધ બ્રહ્મના દિવ્ય જીવનના પથે આરોહિત આ મહાપુરુષનું જીવન એક આદર્શ યતિ, સંન્યાસી અને તપસ્વીનું જીવન હતું. તેઓ પાંચ ફૂટની ગુફામાં પણ રહ્યા અને વિદેશોની વૈભવભરી જીવનસરણી વચ્ચે તેમણે કદી ભેદ જાણ્યો ન હતો, તેવા એકમાત્ર અર્કિયન સંતહૃદય મહાત્માની વિદાયને કોટિ વંદના.

## સંપાદકીય

गुरुप्रज्ञाप्रसादेन मूर्खो वा यदि पण्डितः ।

यस्तु संबुध्यते तत्त्वं विरक्तो भवसागरात् ॥

रागद्वेष विनिर्मुक्तः सर्वं भूतहिते रतः ।

इदंबोधश्च घीरश्च स गच्छेत् परमं पदम् ॥

મૂર્ખ હોય કે પંડિત પણ જે ગુરુની જ્ઞાનબુદ્ધિની કૃપાથી જો તત્ત્વને સમજે તો જ સંસાર સમુદ્રથી વિરક્ત-વૈરાગ્યવાન બને છે. પછી તે ધીર મનુષ્ય રાગ-દ્વેષથી પર થઈ પ્રાણીઓના હિત માટે કાર્ય કરે છે અને દૃઢ જ્ઞાનવાળો થઈ પરમપદને પામે છે.

જે પરાત્પર અગોચર અક્ષય તત્ત્વ છે, જેમાં બુદ્ધિ પહોંચી શકતી નથી - યત્ર વાચા નિવર્તન્તે અગ્રાપ્ય મનસા સ્મૃહા - જેને વાણી અને મનના વિષયથી પર કહેવામાં આવે છે, તે અચિન્ત્ય તત્ત્વ છે. લાંબા સમયનાં ધ્યાનના અભ્યાસથી મન પૂર્ણપણે શાંત બને છે. જ્ઞાનચક્ષુ ખૂલે ત્યારે મન તદ્દન શાંત થઈ જવું જોઈએ. આવી સ્થિતિમાં જ્યારે મનની બધી પ્રક્રિયાઓ બંધ થઈ જાય છે તેને યોગસૂત્રમાં મહર્ષિ પતંજલિએ યોગની વ્યાખ્યા તથા મૌલિક પરિભાષામાં 'ચિત્ત-વૃત્તિ-નિરોધ' કહેલ છે એટલે કે ચિત્તમાં કોઈ પણ પ્રકારની વૃત્તિ હોતી નથી, મન-વૃત્તિ શૂન્ય થઈ ગયું હોય છે. આમ, આ પરિસ્થિતિમાં મન કંઈ પણ જાણી શકતું નથી. મન ફક્ત વિચાર કરી પછી જ જાણી શકે છે તેમજ સમજી શકે છે, જ્યારે વિચારવાની ક્રિયા જ બંધ થઈ જાય ત્યારે બીજું શું વિચારવાનું હોય?

જ્યારે આવી વિચારહીન અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે જ્ઞાનચક્ષુ ખૂલી જાય છે. જ્ઞાનચક્ષુ એ મન સિવાયની એવી એક દષ્ટિ છે, જેને દિવ્ય દષ્ટિ કહેવામાં આવે છે. આ જ્ઞાનચક્ષુ મનથી ભિન્ન છે. જ્યાં સુધી મન પોતાની

વૃત્તિઓમાં અથવા બીજા કાર્યમાં રમમાણ હોય છે ત્યાં સુધી આ વિશેષ તેમજ દિવ્ય શક્તિ નિષ્ક્રિય પડી રહે છે, જ્યારે મનમાંથી બધી વૃત્તિઓ નાશ પામે છે અને મન તદ્દન શાંત થઈ જાય છે ત્યારે જ્ઞાનચક્ષુ ખૂલે છે.

પરંતુ આ જ્ઞાનચક્ષુ કોણ ખોલે ? માટે જ ગુરુગીતામાં કહ્યું છે;

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।

चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી બહાર લાવવા જ્ઞાનનું આંજણ શલાકા વડે આંજીને જેમણે જ્ઞાનચક્ષુને આવૃત્ત કર્યાં, તે શ્રીગુરુને પ્રણામ.

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।

तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥

તમારી ભગવાનમાં જેવી અત્યંત ભક્તિ છે તેવી ભક્તિ ગુરુમાં પણ થશે ત્યારે તમારી સમક્ષ શ્રુતિ તથા સ્મૃતિના ગૂઢાર્થ, સૂક્ષ્માર્થ તેમ જ પરમતત્ત્વ પ્રગટ થઈ જશે.

ગુરુભક્તિનો પ્રભાવ જ એવો છે કે ગુરુની સેવા સુશુષા, ગુરુની આજ્ઞાનું પાલન, ગુરુ પ્રદત્ત સાધનામાર્ગનું આરોહણ, જે સાચાં દિલથી કરે તે ખરા અર્થમાં ગુરુકૃપાનો લાભ કરે છે. ગુરુની આજ્ઞાનું પાલન એ જ ગુરુની સેવા અને પૂજા છે. ગુરુનો ઉપદેશ - ગુરુનું વાક્ય શિષ્યનાં જીવનની મહામૂલી-મોઘી મૂડી છે. પ્રત્યેક ગુરુ એમ જ ઈચ્છે છે કે શિષ્ય મારાથી પણ વધુ મહત્ત તત્ત્વની ઉપલબ્ધિ કરે. શિષ્યના મોક્ષમાં જ ગુરુનો મોક્ષ છે. ગુરુપૂર્ણિમાના પુણ્ય પર્વે શ્રીગુરુચરણે અનેકશઃ પ્રણામ. ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

## મહાકાવ્ય તથા પુરાણોની સાધના-૫

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

વિષ્ણુપુરાણમાં મુક્તિ માટેની સાધના

પ્રભુએ કહ્યું - હે રાજા નિદાધ! તમે ધર્મજ્ઞ છો. તમે બધાં પ્રાણીઓને તમારો જ આત્મા માનો છો. તમે મિત્ર તથા શત્રુને પણ સમાન માનો છો, જેમ એક જ આકાશ સફેદ તેમજ ભૂરું જણાય છે તેવી રીતે એક જ આત્મા બ્રાહ્મિણના કારણે જુદાં જુદાં રૂપોમાં દેખાય છે. આત્મતત્ત્વ એક જ છે તે તો અચ્યુત છે. તેના સિવાય બીજી કોઈ વસ્તુ જ નથી. તે જ હું છું, તે જ તું છે, તે જ બધું છે. આ જગત તેનું જ રૂપ છે. માટે ભેદભાવ જોવાનું છોડી દો.

બ્રાહ્મણે કહ્યું- જીવનનું મહાન લક્ષ્ય જ્ઞાનીઓએ તો નિત્ય બ્રહ્મ બતાવ્યું છે. જે નાશવંત પદાર્થોથી તેની પ્રાપ્તિ થાય તો પણ નાશવંત જ રહેશે. જે ચૈતન્ય આપણા શરીર તથા બીજાં બધાં શરીરમાં વ્યાપ્ત છે તે જ સાચું જ્ઞાન છે, તે જ બધી વસ્તુઓનું સારતત્ત્વ છે. સમસ્ત જગતમાં વ્યાપ્ત એવો વાયુ જ્યારે મોરલીનાં જુદાં જુદાં છિદ્રોમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે જુદા જુદા સ્વર ઉત્પન્ન થાય છે તેવી રીતે આત્મા પણ એક જ હોવા છતાં પણ કર્મફળ અનુસાર જુદાં જુદાં સ્વરૂપો ધારણ કરે છે. જ્યારે આ જુદાં જુદાં રૂપનો ભેદ નાશ પામે છે, જ્યારે ઈશ્વર તથા મનુષ્યનો ભેદ નાશ પામે છે ત્યારે અનેકપણાનો અંત આવી જાય છે અને એકત્વની ભાવના જાગ્રત થાય છે.

કેશીધ્વજે કહ્યું - દુઃખ, અજ્ઞાન તથા મળ તો પ્રકૃતિજન્ય ગુણો છે, આત્માના નહિ. હે મુનિ! જળ તથા અગ્નિ વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી; પરંતુ કોઈ વાસણમાં પાણી ભરી તેને અગ્નિ ઉપર મૂકવાથી પાણી ઉકળવા લાગે છે અને અગ્નિનો ગુણ ધારણ કરે છે, તેવી રીતે આત્મા પણ પ્રકૃતિની સોબતમાં આવીને અહંકાર વગેરે મોહાત્મક શક્તિઓથી મલિન થઈ જાય છે. અવિદ્યાનું બીજાં આવું જ છે. બધા જ દુન્યવી શોકની એક જ દવા છે - ભક્તિનો અભ્યાસ. અન્ય કોઈ ઉપાય નથી.

જેનામાં વિવેકબુદ્ધિ છે તે પોતાના મનને બધા

વિષયમાંથી અલગ કરી પરમાત્માનું ધ્યાન કરે. આ પરમાત્મા અંતરાત્મા જ છે. જેવી રીતે લોહચુંબક લોખંડને પોતાના તરફ આકર્ષે છે તેવી રીતે તે મનુષ્ય પરમાત્મા તરફ ખેંચાઈ જાય છે, કારણ કે જીવાત્માનું સ્વરૂપ છેવટે તો પરમાત્મા જ છે. ધ્યાનપૂર્વકની ભક્તિથી બ્રહ્મ સાથે યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે મન ધ્યાનથી સંપૂર્ણ બને છે, જ્યારે પૂર્ણ આત્મસંયમ પેદા થાય છે ત્યારે તે જગતના બંધનથી મુક્ત થવાને લાયક બને છે.

ઉપાસના માટે નીચે કહેલા રૂપથી મનને સમ્યક્ અવસ્થામાં લાવવું જોઈએ. આશાઓનો ત્યાગ, બ્રહ્મચર્ય, ક્રુષ્ણા, સત્ય, નેકી, ઉદાસીનતા વગેરેના અભ્યાસથી મનને બ્રહ્મ ઉપર સ્થિર કરવું જોઈએ. સ્વાધ્યાય, શૌચ, સંતોષ, તપ તથા આત્મસંયમનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આ સાધનોથી સુંદર ફળની પ્રાપ્તિ થશે. આ બધું નિષ્કામ ભાવથી કરવાથી મુક્તિનો માર્ગ સુગમ બનશે.

ગરુડ પુરાણમાં સાધના

ગરુડ પુરાણના સોળમાં અધ્યાયમાં મુક્તિ માટેના નિયમ આપ્યા છે, તેમાં માનવજીવનના ક્ષેત્રનું વિવેકપૂર્વક પૃથક્કરણ કરવામાં આવ્યું છે. દિવ્ય જીવન જીવવામાં નડતી મુશ્કેલીઓ તથા નિષ્ફળતાઓનું વિવરણ તથા પરમાત્મ-સાક્ષાત્કાર ઉપર જોર આપવામાં આવ્યું છે. સંગનો ત્યાગ તો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. મનુષ્યે શિષ્ટ તથા મહાન માણસો સાથે મિત્રતા કેળવવી જોઈએ. અજ્ઞાનવશ કેવળ કર્મકાંડ કરવાથી જ મુક્તિ નથી મળતી કે નથી મળતી કેવળ વેદ કે શાસ્ત્રના અધ્યયનથી. મુક્તિ તો મળે છે જ્ઞાનથી. આ બે શબ્દોથી જ બંધન તથા મુક્તિ સંભવ છે. 'મમ'થી બંધન અને 'ન મમ'થી મુક્તિ. મમત્વ જ બંધનનું કારણ છે. જે 'મારું' કહે છે તે બંધનમાં છે. જે 'મારું નથી' એમ કહે છે

તે મુક્ત છે. 'મારું નથી' તેના ઉપર આશ્રિત કર્મ, બંધનમાં નથી નાખતું અને તેવું જ્ઞાન મુક્તિનું કારણ બને છે. બીજાં કર્મ તથા જ્ઞાન તો બંધન અને કલેશનાં કારણ બને છે, વિવાદમાત્ર છે. અસંગ-શત્રુ દ્વારા મનુષ્યે શરીર સંબંધી કામનાઓને ઉખેડી નાખવી જોઈએ. ઝૂંનો માનસિક જપ કરવો જોઈએ. શ્વાસને વશમાં કરી અને મનને રોકી મનુષ્યે ઝૂંનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. કામનાઓને વશમાં લાવીને, સંગરહિત થઈને, અભિમાન તથા મોહને દૂર કરીને, અવિવેક ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરીને મનુષ્યે પરમાત્મામાં નિવાસ કરવો જોઈએ. પ્રશાંત આત્મા, જ્ઞાનના પ્રકાશથી પૂર્ણ વિચારોથી મુક્ત એવા મનુષ્યે પરમાત્માનું જ ધ્યાન કરવું જોઈએ.

#### યોગવાસિષ્ઠની સાધના

યોગવાસિષ્ઠમાં સાધના બાબતે ખૂબ જ વ્યાવહારિક વાતો સૂચવવામાં આવી છે. અત્યંત સંસારી વ્યક્તિ પણ આ ગ્રંથનું અધ્યયન કરવાથી વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી મનની શાંતિ તથા સાંત્વના પ્રાપ્ત કરે છે, જેનું મન આ સંસારથી વિમુખ થઈ ગયું છે, જે વિષય પદાર્થો તરફ ઉદાસીન બની ગયો છે તથા જેનામાં મુમુક્ષુત્વની જ્વાળા પ્રજ્વલિત છે તે આ બહુમૂલ્ય ગ્રંથથી ખૂબ જ લાભ પામશે. તેમને આ પુસ્તકમાં જ્ઞાનનો વિશાળ ભંડાર પ્રાપ્ત થશે અને તેમને રોજિંદા જીવન માટે ખૂબ જ વ્યવહારુ ઉપદેશ પ્રાપ્ત થશે. યોગવાસિષ્ઠમાં પહેલાં કોઈ સિદ્ધાંત રજૂ કરવામાં આવે છે પછી અનેક મનોરંજનક વાર્તાઓ દ્વારા તે સિદ્ધાંતોનું પ્રતિપાદન કરી તેમને સમજાવવામાં આવે છે. આમ, આ સતત સ્વાધ્યાય-ગ્રંથ છે. તેનું વારંવાર અધ્યયન કરવું જોઈએ. જીવનનાં બધાં જ કલેશો અને આફતોમાં આત્મા તથા પરમાત્માની એકતા સ્થિર કરવાની તેમાં દૃષ્ટિ છે. જીવાત્મા તથા પરમાત્માની એકતા માટે તેમાં અનેક પ્રકારની વિધિઓ બતાવવામાં આવી છે.

તેમાં બ્રહ્મનું સ્વરૂપ અને આત્મસાક્ષાત્કારની વિધિઓનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. તે સૌથી મહાન પ્રેરણાદાયી ગ્રંથ છે. વેદાંતનો પ્રત્યેક સાધક તેનો દરરોજ

સ્વાધ્યાય કરે છે. જ્ઞાનયોગના સાધકોનો તો આ ચિરસંગાથી છે. આ કોઈ પ્રક્રિયા ગ્રંથ નથી, તેમાં વેદાંતની કોઈ પ્રક્રિયાઓનું નિરૂપણ કરવામાં નથી આવ્યું. ઉન્નત સાધક જ પોતાના સ્વાધ્યાય માટે આ ગ્રંથનું અધ્યયન કરી શકે છે. સાધકોએ સૌપ્રથમ શ્રી શંકરાચાર્ય રચિત આત્મબોધ, તત્ત્વબોધ, આત્મ-અનાત્મ વિવેક તથા પંચીકરણનું અધ્યયન કરવું જોઈએ; તે પછી જ યોગવાસિષ્ઠનું અધ્યયન કરવું જોઈએ.

આત્મજ્ઞાન દ્વારા બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિ તે જ મોક્ષ, જન્મ-મૃત્યુના ફેરામાંથી મુક્તિ તે જ મોક્ષ. તે બ્રહ્મનું વિશુદ્ધ તથા અક્ષયધામ છે, જ્યાં સંકલ્પ તથા વાસનાને કોઈ સ્થાન નથી, ત્યાં મન અત્યંત શાંત બની જાય છે. મોક્ષના સુખની આગળ સમસ્ત સંસારનું સુખ, સાગર આગળ એક બિંદુ સમાન છે. જેને આપણે મોક્ષ કહીએ છીએ એ વાસ્તવમાં નથી પૃથ્વી ઉપર, નથી પાતાળ લોકમાં કે નથી દેવલોકમાં, જ્યારે સમસ્ત કામનાઓનો નાશ થાય ત્યારે આ વિસ્તૃત મનનો પણ નાશ થાય છે અને તે જ મોક્ષ છે. મોક્ષમાં દેશકાળનાં બંધન નથી; અંદર કે બહાર જેવું તેમાં કશું જ નથી. અહંકારની ભ્રાંતિ દૂર થતાં અને માયાનો નાશ થતાં મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. વાસનાઓનો નાશ તે જ મોક્ષ. સંકલ્પ એ જ સંસાર છે, આ સંકલ્પનો નાશ તે જ મોક્ષ. સંકલ્પનો નિઃશેષ નાશ એ જ મોક્ષ અથવા પરમબ્રહ્મનું ધામ છે. મોક્ષ સર્વદુઃખોમાંથી નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ છે. જન્મ તથા મૃત્યુ દુઃખનાં કારણ છે. જન્મ-મરણના ચક્રમાંથી મુક્ત થવું એટલે બધાં દુઃખોમાંથી મુક્ત થવું. બ્રહ્મજ્ઞાન અથવા આત્મજ્ઞાનથી જ મોક્ષ શક્ય છે. વિષયોની કામનાઓ નિર્મૂળ થતાં મનની જે પરમ શાંતિની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે તે મોક્ષ છે.

શાંતિ, વિચાર, સંતોષ અને સત્સંગ આ ચાર છે મોક્ષદારના દ્વારપાલો. જો તેમની સાથે મિત્રતા કરો તો મોક્ષપ્રાપ્તિ સરળ બને. જો આ ચારમાંથી એકને પણ સાધી શકાય તો પછી બાકીના ત્રણ તો અપોઆપ જ



આવી મળશે.

બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યા પછી તમે જન્મ-મૃત્યુની માથાકૂટમાંથી મુક્ત થઈ જશો. તમારી બધી જ શંકાઓનું સમાધાન થઈ જશે. તમારાં બધાં જ કર્મોનો નાશ જશે. સ્વપુરુષાર્થથી જ મનુષ્ય અમર, સુખમય બ્રહ્મધામની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

મન જ આત્માનું ઢનન કરનારું છે. મનનું સ્વરૂપ તે જ સંકલ્પ, મનનો સ્વભાવ એટલે જ વાસના. મનનાં કર્મો જ વાસ્તવમાં કર્મ કહેવાય છે. આ જગત બ્રહ્મની માયાશક્તિ દ્વારા મનનો જ વિકાસ છે. શરીરનું ચિંતન કરવાથી મન પોતે જ શરીર બની જાય છે અને શરીરનાં બંધનોમાં પડીને ક્લેશોથી દુઃખી દુઃખી થઈ ઊઠે છે.

સુખ-દુઃખના રૂપમાં મન જ બાહ્ય જગતરૂપે વ્યક્ત થાય છે. સ્વરૂપતઃ મન ચૈતન્ય છે. બાહ્યતઃ તે આ જગત છે. મનનો વિવેકથી નાશ કરવાથી પરબ્રહ્મની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. મનમાંથી સમસ્ત કામનાઓ દૂર થતાં, નિત્યજ્ઞાન દ્વારા મનના સૂક્ષ્મ રૂપનો નાશ થતાં વાસ્તવિક સુખનો ઉદય થાય છે. તમારા પોતાનાથી ઉત્પન્ન થયેલા સંસ્કાર અને વાસનાઓ તમને બંધનમાં નાખે છે. પરબ્રહ્મની સ્વયંજ્યોતિ જ મન અથવા જગતના રૂપમાં વ્યક્ત થઈ રહી છે.

આત્મચિંતન વિનાનો માણસ આ જગતને સત્ય માને છે, જે વાસ્તવમાં તો સંકલ્પમાત્ર જ છે. મનનો વિકાસ તે જ સંકલ્પ. ભેદશક્તિથી સંકલ્પ જ જગતનું

નિર્માણ કરે છે. માટે, સંકલ્પનો વિનાશ તે જ મોક્ષ. અત્યંત મોહ તથા અનેક વિષય સંકલ્પથી ભરેલું આ મન આત્માનો દુશ્મન છે. પુનર્જન્મના સાગર-ભવસાગરને પાર કરવા માટે આ મનરૂપી શત્રુ ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા સિવાય બીજી કોઈ નૌકા નથી.

દુઃખદ અહંકારના અંકુરમાંથી પુનર્જન્મની કોમળ વેલીઓ નીકળે છે. જે લાગ જોઈને ચારે બાજુ ફેલાઈ જાય છે. પછી તેમાં “મારા-તારા”ની લાંબી ડાળીઓ બેસે છે અને છેવટે મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ, દુઃખ, શોક વગેરે ફળ બેસે છે. જ્ઞાનના અગ્નિથી આ સંસારવૃક્ષનો સમૂળો નાશ કરી શકાય છે. આ અનેક વિભિન્નતાથી પૂર્ણ દૃશ્યો, જે ઈન્દ્રિયો વડે જોઈ જાણી કે અનુભવી શકાય છે તે બધાં જ મિથ્યા છે. માત્ર પરબ્રહ્મ જ સત્ય છે.

જો બધા વિષય પદાર્થો આંખમાં કાંટાની માફક ખૂંચે તેવા બની જાય, તેમના પ્રત્યેની પ્રેમની ભાવના જ બદલાઈ જાય ત્યારે જ મનનો નાશ થાય. તમારી તમામ સંપત્તિ મિથ્યા છે. તમારું ધન તમને જોખમમાં મૂકશે. નિષ્કામતા જ તમને નિત્ય સુખના ધામમાં લઈ જશે. વાસનાઓ તથા સંકલ્પનો નાશ કરો. અભિમાનને કચડી નાખો. સાધનચતુષ્ટયથી યુક્ત બનો. શુદ્ધ, અમર, સર્વવ્યાપક આત્માનું ધ્યાન ધરો. આત્મજ્ઞાન દ્વારા અમર, શાશ્વત શાંતિ, નિત્ય સુખ, મુક્તિ તથા પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો.

□ ‘સાધના’માંથી સાભાર

### હૃષીકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવત કથા

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ નિમિત્તે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજની જ વ્યાસપીઠે આગામી દિવાળી વેકેશનમાં તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ (કારતક સુદ-૪) થી તા. ૬-૧૧-૨૦૧૯ (કારતક સુદ-૧૦) સુધી હૃષીકેશમાં મા ગંગાજીના કિનારે શ્રી પરમાર્થ નિકેતન આશ્રમમાં શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરેલ છે તો સર્વ ભક્તોને આ દિવ્ય ભાગવત સપ્તાહનો લાભ લેવા નમ્ર વિનંતી. જૂજ સંખ્યા લેવાની બાકી છે તો આમાં ભાગ લેવા માગતા ભક્તોએ નીચેના નંબર પર સંપર્ક કરવા નમ્ર વિનંતી.

સંપર્ક સૂત્ર : (૧) રૂપાબહેન : ૯૮૭૯૨૩૪૬૩૦ (૨) વિજયભાઈ : ૯૮૨૫૦૧૨૩૯૬

## મહાન સત્યો પ્રત્યેનો અભિગમ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

ગહન ધ્યાન દરમિયાન ઈશ્વરનાં દર્શન કરવા યત્ન કરવો સારી વાત છે. મંદિર, દેવળ, મસ્જિદ કે સિનેગોગ (ચહુદી ઉપાસનાગૃહ)માં તેનાં દર્શન થાય તે પણ ઠીક છે. શાસ્ત્રો દ્વારા તેને સમજવા યત્ન કરવો એ પણ મજાનું છે પણ આ બધાંનું મુખ્ય ધ્યેય, તમારામાં યથાર્થતાની સભાનતાનું, બધી વસ્તુઓમાં સર્વદા સર્વત્ર તમે ઈશ્વરને નિહાળી તે સત્યનું સાચું, સ્પષ્ટ દર્શન કરાવવાનું છે. જો આ આધ્યાત્મિક આચારો તે ધ્યેયને મદદરૂપ થાય તો તમારા જીવન-વ્યવહારમાં તેને સ્થાન ખરું. જો આ આશય સિદ્ધ ન થાય તો તે સરાસર બોજારૂપ ગણાય.

ખરેખર જો તમે માનો કે સવારે ધ્યાનમાં બેસવાથી, સ્વાધ્યાય કરવાથી, મંદિરે જવાથી તમારે જે જરૂરી હતું તે કરી લીધું છે તો આવાં આચરણો જો તમને ધર્મપરાયણતા, ધાર્મિકતા અને આધ્યાત્મિકતાની ખોટી ભાવનામાં સુવડાવી દે, જો તમે તમારી જાતને યોગ્ય સમયે આચરણ કરતા યોગ્ય પુરુષ માનવા લાગ્યા હો તો તમારા માટે આ એક ગંભીર પરિસ્થિતિ ગણાય. તમારે આ અવસ્થાને ખંખેરી નાખવી પડશે, કારણ આ પ્રગતિશીલ અને ગતિશીલ આધ્યાત્મિકતા નથી. તમે જેને પ્રભુ કહો છો તે ખરેખર શું છે તે જાણવા માટે તમે ધ્યાન ધરો છો, સ્વાધ્યાય કરો છો તથા કથા શ્રવણ કરો છો.

એક સમય હતો અને હજુ પણ તે મારા માટે ગયો નથી. જ્યારે 'બ્રહ્મ' શબ્દનો ઉપયોગ કરવાનું મને ગમતું નહિ. 'બ્રહ્મ' શબ્દપ્રયોગ કરવાનો આપણને શું અધિકાર છે? બ્રહ્મ 'તે' છે, જેનાથી મહત્તર બીજું કશું નથી. બ્રહ્મ અહોભાવ જગાડતું, અચિત્ય કંઈક છે, જેની પાસે જીભ સીવાઈ જાય, મન વિચારતું અટકી જાય, શબ્દો ઊણા પડે. જ્યારે કોઈ ગાય : 'શિવોહહમ્, શિવોહહમ્,

સચ્ચિદાનંદોહહમ્ (હું તે છું)' ત્યારે હું સાથે ગાતો નથી. હું મૂંગો રહું છું. શું 'શિવોહહમ્' ગાયનની ટેક છે? તમારે સ્નાન કરી, પવિત્ર બની, પ્રણામ કરી, પ્રાર્થના કરી, હૃદય નિર્મળ કરી ભાવ શુદ્ધ કરવાના છે. ત્યારબાદ, તમારા ઓરડાના એકાંતમાં તમે તે શબ્દોચ્ચારણ ભલે કરો.

આવા પવિત્ર શબ્દોનું તમે જેટલું વધારે પુનરાવર્તન કરશો તેમ ધીમે ધીમે ક્રમે કરીને તમારે મન અર્થનું મહત્ત્વ ઘટતું જશે અને જ્યારે તમારી દષ્ટિમાં મહાન સત્ય તેમનો અર્થ ગુમાવવા લાગે ત્યારે તમારે તરત રોકાઈ જવું જોઈએ, અટકી જવું પડે અને આ પ્રથા ચાલુ રાખવી કે નહિ તેનું ચિંતન કરવું જોઈએ, કારણ જ્યારે વસ્તુ મામૂલી થઈ જાય અને તેનો અર્થ હળવો થઈ જાય અને મહત્ત્વ ઘટી જાય ત્યારે તમારા હૃદયમાં પલટો કરવાની શક્તિ તેમનામાં રહેતી નથી. તમે તે બાબતને હળવી ગણો છો અને સામાન્ય ગણીને તેની સાથે કામ લો છો.

'શિવોહહમ્' કહો તે મજાનું અને આરામદાયક છે, પરંતુ મહત્ત્વની વાત એ છે કે તમારે દિનપ્રતિદિન તમારી ચેતનાને ક્રમશઃ ઉચ્ચ અને વધુ ઉચ્ચ ઊંચકવાનો પ્રયત્ન કરતાં રહેવાનું છે; કારણ 'શિવોહહમ્'નું સત્ય જે ઊંચાઈથી ઘોષિત થયું છે તે મહાન, ઉત્કૃષ્ટ ઊંચાઈએ તમારી ચેતનાને લઈ જવાની છે. પણ જ્યાં સુધી એક સિદ્ધ ગુરુએ વેદાંતની રીતે આ વાત તમને શીખવી ન હોય અને શાસ્ત્રો કેમ વાંચવાં તે શીખવ્યું ન હોય, આવાં મહાન સત્યના સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ આંતરિક તાત્પર્યનો કેમ અર્થ કરવો અને તે સત્ય હૃદયમાં કેમ ઉતારવાં તે સમજાવ્યું ન હોય ત્યાં સુધી આ સત્યનું ફક્ત ઉચ્ચારણ સમજણપૂર્વક ટાળવું જોઈએ. તમારા પોતાના હૃદયની ગુહામાં, ખૂબ રહસ્યભરી રીતે

તેનું ચિંતન કરવું જોઈએ.

કહે છે કે આ સત્ય સમજવા તમારી બુદ્ધિ કુશાગ્ર હોવી જોઈએ - કુશ ઘાસની અણી જેટલી તીવ્ર અને વેધક હોવી જોઈએ. ઘણી જ શ્રદ્ધાપૂર્ણ સેવાથી બધો અહંકાર અને ઘમંડ છોડીને, સત્ય સમજાવવાની લાયકાત ધરાવતા ગુરુનાં ચરણોમાં નમ્રતાપૂર્વક સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરીને, તેને પરિપ્રશ્ન કરીને અને આ મહાન સત્ય દઢતાપૂર્વક સમજવાની યોગ્યતા ધરાવીને તમારે જોઈતા પ્રકારની ગહન, વેધક, સાત્ત્વિક બુદ્ધિ પેદા કરવી જોઈએ.

માટે ચાલો, આપણે બધા અધ્યયન કરવાની સાથે તે જ સમયે પ્રાર્થના અને ધ્યાન દ્વારા, વિદ્વાનોનો આદર કરીને આપણી જાતને પવિત્ર અને પરિશુદ્ધ કરવાની પ્રક્રિયા પણ કરીએ, જેથી આપણે વધુ ને વધુ સૂક્ષ્મ અને શુદ્ધ થઈએ. આ મહાન સત્યોના અંદરના ગૂઢાર્થ દઢપણે સમજવા વધુ ને વધુ સક્ષમ બનીએ.

આપણા મહાન ઋષિઓના અનુભવોનું કેન્દ્રીય સત્ય, પરમ કૃતકૃત્યકર સત્ય એ છે કે ઈશ્વરનાં બધાં સર્જનમાં, તેના પ્રાણીમાત્રમાં, સર્વે વસ્તુઓમાં સર્વને એક કરતી તેની વિદ્યમાનતા એક સર્વ સામાન્ય પરિબળ તરીકે અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને તેથી આ સત્ય વાતને

તમારા બીજા સાથેના દિન પ્રતિદિનના વહેવારનો અને તમારા જીવન અને વર્તનનો પાયો બનાવવો જોઈએ. પછી આ પ્રકારની પ્રક્રિયા પોતે એક આધ્યાત્મિક સાધના બની રહેશે, જે તમારા આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવનને ટેકો આપશે, તેની વૃદ્ધિ કરશે, તેની પ્રગતિ કરશે અને તેને સમૃદ્ધ બનાવશે.

આપણી આધ્યાત્મિક સાધના અને આપણા બાહ્ય જીવનનું વર્તન, આ જગતમાં આપણો વહેવાર અને જગત સાથેનું આપણું વર્તન - આ બે વચ્ચે પૂરેપૂરો સહયોગ, સંપૂર્ણ એકરાગપણું હોવાં જોઈએ. સાધકની બાજુએ આ 'આત્મોપમ્ય' (આત્મા જેવી જ સમજણ)ની ચેતના ટકાવી રાખવા સતત પ્રયત્ન થવો જોઈએ. તો પછી સાધના સમ્ભવિત, પવિત્ર અને એકીકૃત થશે અને સાથોસાથ પરિપૂર્ણ પણ થશે.

આવી સાધનામાં તમને સતત ઈશ્વરીય ચેતનાની અવસ્થામાં ધીમે ધીમે લઈ જવાની મહાન તાકાત અને સંભવિતતા છે. આવી ઈશ્વરીય ચેતના તમારા માટે તત્કાળ-તત્ક્ષણ બની રહે, તમારો બીજો સ્વભાવ બની જાય તેમ થવું જોઈએ. આ લક્ષ્યને પહોંચવા આપણે સૌ સંઘર્ષ કરીએ!

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

## શ્રી સોમનાથ પ્રભાસ પાટણમાં શિવપુરાણ કથા

શ્રી સોમનાથ ટ્રસ્ટ-પ્રભાસ પાટણ, ગીર-સોમનાથ, હરિહરધામમાં પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ (શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ)ની વ્યાસપીઠે તા. ૩૧-૮-૨૦૧૯ (ભાદરવા સુદ-૧) થી તા. ૮-૯-૨૦૧૯ (ભાદરવા સુદ-૧૦) સુધી બપોરના ૩.૦૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી સ્થળ : ચોપાટી, મંદિર પરિસર પાસે 'શિવપુરાણકથા'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે, જેમાં ભાગ લેવા આપને ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.

સંપર્ક સૂત્ર : ● શ્રી દિલીપ ચાવડા-૯૪૨૮૨ ૧૪૯૦૧

● શ્રી મયુર પૃથ્વીક-૯૪૦૯૩૦૯૬૫૬

● શ્રી બાલારાજા શામળા-૯૪૨૮૨ ૧૪૯૦૮

● શ્રી વિજયસિંહ ચાવડા-૯૪૨૮૨ ૧૪૯૦૯

● શ્રી જીતુપુરી ગોસ્વામી-૯૪૨૮૨ ૧૪૯૧૨

● શ્રી વિજય વસંતે-૯૯૯૯૯ ૩૭૧૮૯

## આપણે આપણો ધર્મ સંભાળીએ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે આપણે આપણી જાતને છેતરીએ છીએ. આપણે દંભ, આડંબર અને છળનું જીવન જીવીએ છીએ. શ્રીકૃષ્ણનું કહેવાનું થાય છે કે જીવન જીવવાની રીત બદલવી પડશે. તેને માત્ર બહારથી નહીં બદલી શકાય. આપણે આપણા અંતરને પણ ફંફોસવું પડશે. અહીં પ્રશ્ન ઇન્દ્રિયોનો નથી. પ્રશ્ન મનનો છે. પ્રશ્ન આપણી વૃત્તિઓનો છે. પ્રશ્ન શરીરનો નથી, પ્રશ્ન આપણી કામનાઓ અને વાસનાઓનો છે. ગમે તેટલું દબાવવાનો પ્રયત્ન કરો, વૃત્તિઓમાં પરિવર્તન આવતું નથી. પ્રેતાત્માની જેમ ભટકીને ફરીથી આ કામનાઓ માનવને નવો જન્મ લેવાને માટે બાધ કરે છે.

આ દંભ, પાખંડ અને છેતરપિંડી આપણે કોના માટે કરીએ છીએ. આપણે આપણી જાતને કદીયે જોવાની, તેના અંતરને ઢંઢોળવાનો પ્રયત્ન કર્યો જ નથી. માટે શ્રીકૃષ્ણ માનવ માત્ર માટે મૂઢ શબ્દનો પ્રયોગ કરે છે.

અર્જુન તો નિમિત્ત છે. આ આખુંયે ગીતાશાસ્ત્ર આપણા સૌ માટે છે. ગીતા સંન્યાસીઓ માટેનો ગ્રંથ નથી. ગીતાના ગાયક, શ્રોતા, વક્તા આ બધા જ ગૃહસ્થીઓ છે. આમ ગીતા એક આદર્શ માનવજીવન જીવવાનો રાજમાર્ગ પ્રશસ્ત કરે છે.

કદાચ સમગ્ર વિશ્વમાં ગીતાથી વધુ બીજો કોઈપણ ગ્રંથ વંચાયો નહીં હોય, પરંતુ સમજ્યા કેટલા? આ જટિલ પ્રશ્ન છે.

**કર્તાપણાનો ત્યાગ એટલે કર્મબંધનમાંથી મુક્તિ.**

અર્જુન એ આપણા મનનું પ્રતીક છે. અર્જુનનો અર્થ થાય છે-ઋજુ. ઋજુ એટલે સરળ. ખરા અર્થમાં મનનો સ્વભાવ સરળ જ છે. આપણી સદ્-અસદ્ પ્રકૃતિ અને પ્રવૃત્તિના કારણે જ આપણાં મન ચક્રોળે ચઢે છે. મુશ્કેલી મનમાં નથી. મુશ્કેલી આપણી ચોપાસ અને આંતરિક વિચાર-વ્યવહાર અને વાણીના વિનિમયમાં છે

-આમ, જેને આપણે વિપત્તિ કે આપત્તિ કહીએ છીએ તે બહારથી આવતી નથી. તેની ખેતી આપણે જ કરીએ છીએ. આ કામ-ક્રોધ-લોભ-મોહ આ બધું આપણા જ ખેતરમાં પાકે છે. ગીતા કહે છે, તમો તમારી જાતને ઓળખો. તમારાં સુખ-દુઃખ, મોક્ષ કે બંધનનું કારણ તમો જ છો. જગતને દોષ આપશો નહીં. સુખી થવું હોય તો દોષ પોતાના દેખો. બાકી જેમના પણ દોષોનું ચિંતન કરશો તે દોષ તમારામાં ઊગી નીકળશે. માટે ચિંતન સકારાત્મક કરવું. Think Positive. Act Positive. આટલું થાય તો બાકી બધું બરોબર થઈ શકે.

જીવન જ કર્મ છે. મૃત્યુ કર્મનો અભાવ છે. જન્મ કર્મનો પ્રારંભ છે. મૃત્યુ કર્મનો અંત છે. કર્મ વગર જીવન સંભવી શકે નહીં. આપણા જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ કર્મથી ભરેલી જ હોય છે. ખરા અર્થમાં માનવી ગમે તેટલો સ્વતંત્ર થવા માટે પ્રયત્નશીલ હોય તે કર્મના બંધનથી કદીયે મુક્ત થતો નથી. સદા પરતંત્ર અને પરવશ હોય છે.

કર્મ તો કરવાનાં જ છે, પરંતુ અહં શૂન્ય અને કર્તાપણાના ત્યાગ સાથે કરી શકાય તો તે કર્મ બંધન આપતું નથી. વાંસળી પ્રભુને વહાલી છે કારણ કે તેનામાં કોઈ ગ્રંથિ (ગાંઠ) નથી. તેણે પોતાની જાતને ખાલી કરી નાખી છે. આપણા જીવનમાં અનેક ગ્રંથિઓ છે. ઊંચ-નીચ, જાતિ-પાતિ, મારું-તારું, સારું-નરસું જ્યાં સુધી આ બધા દ્વન્દ્વોમાંથી મુક્ત ન થઈએ ત્યાં સુધી કર્મના પરિપાકરૂપે જન્મ-મૃત્યુ જરા વ્યાધિ દુઃખ અને દોષોના અનુદર્શનના ચક્રોળમાં ફર્યા જ કરવું પડશે.

માનવી પૂર્વનો હોય કે પશ્ચિમનો, બધા જ શાન્તિ ઇચ્છે છે. શાન્તિ આપીએ તો શાન્તિ મળશે. સુખ આપો તો સુખ મળશે. જેવું વાવીએ તેવું લણીએ.

અર્જુનની પીડા શું છે? આ બધાં મારાં છે, તેને

કેવી રીતે મારી શકાય? આપણા સૌના જીવનની પણ સૌથી મોટી વ્યથા, હું અને મારું. તું અને તારું. આ મારા-તારાની જાળમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે; આ સર્વ જગત આપણો જ પરિવાર છે. હું સૌનો છું, સૌ મારાં છે. એકાત્મતા સર્જ શકાય છે. અહીં અહંકારશૂન્યતા આવી શકે છે. સરળતાનું નામ જ અર્જુન છે. અર્જુનથી પ્રેરણા મેળવીએ. જીવનનાં બધાં બારી-બારણાં ખુલ્લાં રાખો. શાંતિનો વાયરો ઠંડક આપશે. શાંતિ ભીતર જ છે. ઢંબોળો પામશો. ખટખટાવો. શાંતિ દ્વાર ખોલશે જ. હું અને મારું એટલે બંધન, તું અને તારું એટલે મુક્તિ.

કર્મ ન કરવા કરતાં કર્મ કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે, કારણ કર્મ ન કરવું તે આત્મવંચના છે. કર્મ તો કરવું જ પડશે અને તે પણ જાગૃતિપૂર્વક, પોતાના મન-બુદ્ધિ, પ્રાણ અને સમગ્ર ચેતનાનું સંકલન કરીને ઉત્સાહપૂર્વક કર્મ કરવું પડશે. કર્મ કરતાં કકળાટ કરશો નહીં. કર્મ આનંદથી કરો. ઉત્સાહથી કરો. અદમ્ય ચેતનાપૂર્વક કરો. કર્તાપિણાનો ત્યાગ કરીને કરો. ઈશ્વરાર્પણ ભાવનાથી કરો, તે કર્મપૂજા થશે. તે કર્મ યોગ થશે. તે કર્મબંધન કાપી અને મોક્ષનાં દ્વાર ખોલશે.

કર્મ માટે દૃઢ સંકલ્પવાન બનો. સંકલ્પ તમારા હૃદયના સ્તરેથી પ્રગટ થવો જોઈએ. સંકલ્પ દૃઢ હોય તો ઈન્દ્રિયો અને વાસનાઓને દબાવવાં નહીં પડે. સંકલ્પનાં જાગરણથી વાસનાક્ષય થાય છે. વાસનાક્ષયથી જ મનોનાશ અને મનોનાશથી મોક્ષ મળે છે.

શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે કર્મબંધનથી મુક્તિ માટે પલાયનવાદનો કોઈ અર્થ નથી. જે ભાગે છે તે શક્તિશાળી નથી. તે કમજોર છે. જે ભય પામશે, ભાગશે તે વધારે દૃઢ બંધનમાં બંધાશે. ગૃહસ્થ જીવન બંધન નથી. પરંતુ આ મારું ઘર, મારો પરિવાર, મારી સંપત્તિ વગેરેમાં જે ‘મારાપણું’ છે; તે બંધન છે. ભાગતો મનુષ્ય ભૂલી જાય છે કે જેના થકી તે ભાગે છે; તે ખરેખર બંધન છે જ નહીં. જેના કારણે તે બંધાય છે, તે તેની અંદર જ રહેલું આ ‘મારું’ ‘હું’નું તત્ત્વ છે.

ગુરુનાનક દેવ અનાજ જોખતાં જોખતાં બારા-તેરા કહીને અટકી ગયા. બસ અબ સબ કુછ તેરા હી તેરા. જ્યારે આ મેરા મટી જાય અને તેરા રહી જાય ત્યારે જ જીવનમુક્તિ.

આ સમગ્ર સૃષ્ટિમાં સૂર્યોદય, સૂર્યાસ્ત, નીરવ આકાશ, નિરભ ગગન ગોખ, શીતળ ચાંદની, ઝિલમિલાટ કરતી તારક માળ, ઊંચા આકાશને આલાપ કરતી વૃક્ષની વનપૂજો, દૂર સુધી વિસ્તરેલાં લીલાંછમ ઘાસનાં મેદાનો, રંગભર્યાં મેઘધનુષ, કમળ પુષ્પ, ભમરનું ગુંજન, મયૂરનું નર્તન, કોયલના ટહુકા ... આ બધું ઈશ્વર નિર્મિત છે. વેદો માટે ‘અપૌરુષેય વેદાઃ’ પુરુષ દ્વારા નિર્માણ નથી થયો તે વેદ ... અહીં ક્યાંય પણ MADE BY GOD લખ્યું નથી. ઈશ્વર સૃષ્ટા છે, ભર્તા છે, ભોક્તા છે, મહેશ્વર છે, છતાં અલિપ્ત છે. તેથી જ તેની પ્રભુતાના કારણે તે પ્રભુ કહેવાય છે. આપણે નાની-નાની વાતોમાં આપણા નામ માટે વલખાં મારીએ છીએ. તેથી જ ઈશ્વરમુક્ત છે અને આપણે બદ્ધ છીએ. જે બધું જ કરે અને નામ, યશ, કીર્તિ, સન્માનની આશા ન રાખે તે જ દિવ્ય જીવનનો યાત્રી છે, “બાકી આ મેં કર્યું છે, હું ન હોત તો આ થવાનું પણ ન હતું.” આવી વૃત્તિમાં જીવતો માણસ સત્ત્વ અને શુદ્ધ બ્રહ્મથી કોશો દૂર છે અને કદીયે મુક્તિ ન પામી શકાય તેવાં અજ્ઞાન અંધકારમાં ધકેલાઈ જશે.

પરમાત્મા ક્યાંય પણ દૃશ્યમાન નથી. માત્ર તેનાં કાર્યો, તેની કૃતિઓનાં દર્શન થાય છે. આપણે બધું જ કરીએ અને ઈશ્વર ઈચ્છાથી પ્રભુ-પ્રેરણાથી કર્યું અને થયુંની ભાવનામાં જીવી શકાય તો શાંતિની પ્રાપ્તિ થઈ શકે. પછી માન-અપમાન નહીં રહે અને શેષ રહેશે અખંડ આનંદ, અધ્યાત્મનો આનંદ. દિવ્ય-ભવ્ય ગૌરવસભર અને ગરિમા સંપન્ન જીવનનો પ્રકાશ. આત્માનો પ્રકાશ. આતમનું અજવાળું. પ્રભુકૃપાનું પ્રત્યક્ષ દર્શન. એક માત્ર તેના જ અસ્તિત્વની અનુભૂતિ અને વ્યક્તિગત અસ્મિતાનું વિસર્જન. ઠું શાંતિ

## એકને જ વળગી રહો - ૨

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં 'ફક્ત' કે 'શ્રેષ્ઠ' માર્ગ જેવું કશું હોતું નથી.

આ આપણે બરાબર યાદ રાખવું જોઈએ. "મારું જ શ્રેષ્ઠ છે" એવો વિચાર હંમેશાં ગરબડ ઊભી કરશે. તમને કોઈ અમુક ભોજનનો થાળ ગમ્યો હોય તો તેને જમી લો પણ "આ જ સારો ખોરાક" કદી ન કહો. એવું બને કે બીજી વ્યક્તિને તમે પસંદ કરેલો ખોરાક પસંદ ન પણ હોય. રુચિ ભિન્ન હોઈ શકે. તમારે ખરેખર 'ફક્ત' શબ્દનો ઉપયોગ કરવો જ હોય તો તમારા લક્ષ્યને દર્શાવવા માટે કરો. લક્ષ્ય ફક્ત એક જ હોય છે અને તે છે તમારી જાતને-ઈશ્વરત્વ, કાર્ઈસ્ટત્વ, બુદ્ધત્વ - તમારે જે કહેવું હોય, તેના ઉન્નત સ્તરે લઈ જવાની છે.

પણ તમે જે કોઈ રીત પસંદ કરો તેને વળગી રહો. તેને વારંવાર બદલ્યા ન કરો. તે અનેક સ્થળે કૂવો ખોદવા જેવું છે. તમે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ફર્યા જ કરશો અને આ કે તે પ્રયત્ન કરતા રહેશો તો તમે કદી લક્ષ્યને પહોંચી શકશો નહિ. ધ્યાન એ ઊંડું અને પ્રબળ હોવું જોઈએ. તમને જે લાભકારક લાગે તે ગમે તે એક જ વસ્તુને વળગી રહો. તમારા સમગ્ર મનને તેમાં પરોવો અને તેને મેળવવા માટે પૂરેપૂરો સંનિષ્ઠ પ્રયત્ન કરો. તેના પર એકાગ્રતા સાધવાથી ધીમે ધીમે સમયસર તમે તે વસ્તુની પણ પર જઈ શકશો. ઘણી વસ્તુઓમાંથી એક વસ્તુ પર આવો છો અને એક વસ્તુ (One Thing)માંથી તમે કોઈ પણ વસ્તુ નહિ (No Thing) તરફ જવાનું છે. પછી તમારો આત્મસાક્ષાત્કાર થતાં તમે દરેક વસ્તુને જાણી-સમજી શકશો. એકાગ્રતાની પરિસીમા ધ્યાન છે. ધ્યાન ધીમે ધીમે સમાધિમાં ફેરવાઈ જશે.

જ્યારે મન સંપૂર્ણ શાંત અથવા એકાગ્ર હોય છે ત્યારે તમે તમારી અંદર રહેલા ભગવાનની દિવ્ય શક્તિ અનુભવો છો. સફળતા માટેના સંકલ્પમાં જો તમે ખરેખર

મક્કમ હશો તો તમે શું પસંદ કરો છો તે બહુ મહત્વનું નથી. શિવભક્ત, શાક્યની એક વાત છે. તે મહામૂર્ખ હતો છતાં તે ભક્તિ માટેનું પાત્ર બની શક્યો હતો. તે અભણ હતો પણ તેણે એક દિવસ કહ્યું : "દરેક જણ ભગવાનની જળ, દૂધ, ફૂલ વગેરે વસ્તુઓથી પૂજા કરે છે. આ લોકો આવી બધી વસ્તુઓ પૂજા માટે કેમ વાપરે છે? લોકો તો એમ પણ કહે છે કે ભગવાન તો આ બધી વસ્તુઓથી પર છે. ગમે તેમ હશે પણ હું ભગવાનની પૂજા પથ્થરથી કરીશ. દરરોજ હું એક પથ્થર લઈ જઈશ અને તેની ઉપર ફેંકીશ. પછી જોઉં કે ભગવાન મને આશીર્વાદ આપી મારી સમક્ષ પ્રગટ થાય છે કે કેમ."

પછી તેણે દરરોજ શિવલિંગ ઉપર પથ્થર મારવાનું શરૂ કર્યું. તેણે સંકલ્પ કર્યો : "ભગવાન તરફ સવારે સૌથી પ્રથમ એક પથ્થર નાખ્યા પછી જ હું જમીશ." આ મારી પૂજા છે. પૂજા કર્યા પહેલાં નહિ જમવાનો સામાન્ય નિયમ હોય છે, કારણ કે જમ્યા પછી પૂજા બરાબર થઈ શકતી નથી અને તેટલા જ માટે વિશિષ્ટ પ્રસંગોએ ઉપવાસ કરવાનો રિવાજ છે. શાક્યે સંકલ્પ કર્યો : "હું ભગવાનની પૂજારૂપે લિંગ પર એક પથ્થર ફેંકીશ પછી જ હું જમીશ" અને આમ તેણે દરરોજ કરવા માંડ્યું.

પરંતુ એક દિવસ એવું બન્યું કે તેને ક્યાંયથી પથ્થર મળી શક્યો નહિ. તેણે બધે તપાસ કરી. મોટા ખડકો હતા પણ તે ઉપાડી શકાય તેમ ન હતા. આ એક અદ્ભુત કસોટી હતી. તેણે બધે જ દોડાદોડ કરી પણ એકેય પથ્થર મેળવી શક્યો નહિ. દિવસ પસાર થવા લાગ્યા. ભૂખ્યા પેટે તેની અશક્તિ વધવા લાગી. પાણી કે ખોરાક વગર ઘણા દિવસ રહેવાનું થવાથી તે ખૂબ નબળો પડી ગયો. શાક્ય બોલ્યો : "મારા જેવો કોઈ મૂર્ખ નહિ હોય. આવો સંકલ્પ મેં શા માટે કર્યો તે પણ

મને ખબર નથી, છતાં મારે તેને વળગી રહેવું જોઈએ પણ હે પ્રભુ! હવે તો હું મરી રહ્યો છું...” અને આવું કહેતાં જ હતાશામાં તેણે પોતાનું માથું તેના બે હાથ વચ્ચે પકડી લીધું. દરરોજ તેના હાથ પથ્થર પકડતા હતા એટલે તેને લાગ્યું કે કંઈક પથ્થર જેવું કઠણ પકડાયું છે. જે કાણે તેના બંને હાથ વચ્ચે કઠણ માથું આવ્યું કે તેણે વિચાર્યું : “અરે! આ જ પથ્થર છે” તે ખરેખર તેનું માથું હતું તે વાત તે ભૂલી ગયો. તે તરત જ તેને જોરથી મરડવા માંડ્યો. તેણે પોતાનો જીવ જશે તેનો પણ ખ્યાલ રાખ્યો નહિ. તેને તો લિંગ ઉપર ફેંકવા માટે પથ્થર જ જોઈતો હતો. જ્યારે તે મરણની અણી પર આવ્યો ત્યારે એક હાથે તેના બંને હાથને જોરથી પકડી લીધા અને તેણે એક અલૌકિક અવાજ સાંભળ્યો : “મારા વહાલા ભક્ત! તારા સંકલ્પની તારી એકાગ્રતાની

હું ખૂબ કદર કરું છું. તારે સંકલ્પ પૂરો કરવો હતો એને તે તું તારા જીવનના જોખમે મારા માટે, મારા નામે તું કરી રહ્યો છે-હું તારી સમક્ષ પ્રગટ થાઉં છું. આવું ભગવાનનું પ્રાગટ્ય કોણ પ્રાપ્ત કરી શકે?” જે ભૌતિક અને માનસિક સ્તરથી ઉપર હોય તે. એટલા માટે જ લોકો મુશ્કેલ યાત્રાઓ કરે છે અને બધા પ્રકારની મુશ્કેલીઓ સહન કરે છે. તેમને ફક્ત ભગવાન જોઈએ છે. તેમનો જીવ જાય તો તેની પણ તેઓ પરવા કરતા નથી. જો તમે આવા દૃઢાગ્રહી અને એકાગ્ર હશો તો તમને પણ ભગવાન મળશે. આમ, શાક્યની વાર્તા સાબિત કરે છે કે ભગવાનને કયા માર્ગે પ્રાપ્ત કરવા તે મહત્વનું નથી. તમારે જે કરવું હોય તે કરો પણ ભગવાનના નામે એકાગ્ર થઈને કરો.

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

## વિરલ આધ્યાત્મિક પ્રતિભાસંપન્ન રાજયોગિની સરલાદીદીજીને શ્રદ્ધાંજલી



વાત્સલ્ય, ત્યાગ, તપસ્યા, સેવા અને મર્યાદાનાં મૂર્તિ સરલાદીદીજીનો જન્મ ધાર્મિક પરિવારમાં ૮ માર્ચ, ૧૯૪૦ના રોજ કચ્છના જખૌ ગામમાં થયો હતો. ૧૪ વર્ષની યુવા અવસ્થામાં તેઓ બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાના સંપર્કમાં આવ્યાં. સંસ્થાના આઘસ્થાપક પ્રજાપિતા બ્રહ્મા તથા માતેશ્વરી જગદંબા સરસ્વતીના સાંનિધ્યમાં આવતાં તેઓની દિવ્ય પ્રેરણાથી ૧૬ વર્ષની ઉંમરમાં જ સંપૂર્ણ જીવન માનવ સેવાર્થે સમર્પિત કર્યું. દીદીજી, ઈશ્વરીય જીવનના પ્રારંભકાળમાં દાદી જાનકીજીની સાથે મુંબઈ તથા પૂનામાં ઈશ્વરીય સેવામાં કાર્યરત રહ્યાં. રાજયોગિની સરલાદીદી એક અદ્વિતીય વિરલ પ્રતિભાસંપન્ન વ્યક્તિત્વ ધરાવતાં હતાં. પિતાશ્રી પ્રજાપિતા બ્રહ્માબાબાએ દીદીજીની આ શ્રેષ્ઠ યોગ્યતાઓને નિહાળી ૧૯૬૭માં બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાના ગુજરાતનાં વડાં તરીકે નિમણૂક કરી હતી.

ગુજરાતમાં બ્રહ્માકુમારીઝ સંસ્થાનો અદ્ભુત વિકાસ કરવામાં તથા સંસ્થામાં નવીનતમ સેવાઓની શરૂઆત કરવામાં દીદીજીએ તન-મન, ધન-સમય, શ્વાસ અને સંકલ્પને સફળ કરી સમગ્ર દેશ અને વિદેશમાં ઈશ્વરીય સેવાની સુવાસ ફેલાવી.

પરમાત્મા શિવના દિવ્ય અવતરણનો સંદેશ પ્રસરાવતાં પોતાના સહિત અનેકોનાં જીવનનું દિવ્ય ઘડતર કરનાર તથા દિવ્યગુણોના ચૈતન્ય ગુલદસ્તાથી સંપન્ન એવાં માયાળુ, દયાળુ, મમતાસભર દીદીજીએ પાર્થિવદેહનો ત્યાગ કરી આપણા સૌની વચ્ચેથી વિદાય લઈને સૂક્ષ્મ વતનની અનંતયાત્રાએ મહાપ્રયાણ કર્યું છે. દીદીજીને અંતરના કોટિ કોટિ વંદન સાથે શિવાનંદ આશ્રમ પરિવાર, અમદાવાદ શ્રદ્ધાસુમન અર્પણ કરે છે.

- શિવાનંદ આશ્રમ પરિવાર, અમદાવાદ



શિવાનંદ આશ્રમ - દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ.  
ગુરુપૂર્ણિમા, સાધના સપ્તાહ અને આરાધના પર્વ  
તા. ૧૬-૭-૨૦૧૯ થી તા. ૨૪-૭-૨૦૧૯



ગુરુપૂર્ણિમા તા. ૧૬-૭-૨૦૧૯, મંગળવાર

સવારે	૬.૦૦ થી ૭.૩૦ પ્રાતઃ કાલીન પ્રાર્થના ૭.૩૦ થી ૮.૦૦ હળવી કસરત ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ અભ્યાસાર ૯.૦૦ થી ૧૦.૩૦ ગુરુપાદુકાપૂજન ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૦૦ ગુરુ મહિમા પ્રવચન
બપોરે	૧૨.૦૦ વાગ્યે ભંડારો
સાંજે	૫.૦૦ થી ૮.૦૦ શાસ્ત્રીય સંગીત (પંડિત વિકાસ પરીખના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા) ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ ભોજન પ્રસાદ

સાધના સપ્તાહ તા. ૧૭-૭-૨૦૧૯ બુધવાર થી તા. ૨૩-૭-૨૦૧૯ મંગળવાર

દરરોજ સવારે	૬.૦૦ થી ૭.૩૦ પ્રાતઃકાલીન પ્રાર્થના ૭.૩૦ થી ૮.૦૦ હળવી કસરત ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦ શ્રી વિષ્ણુસહસ્રનામ, ભગવતગીતા પાઠ, ભક્તિયોગ-અધ્યાય : બારમો પ્રવચન વક્તા : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ
બપોરે	૧૨.૦૦ વાગ્યે ભોજન પ્રસાદ
સાંજે	૫.૦૦ થી ૮.૦૦ - શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી, કઠોપનિષદ-પ્રવચન વક્તા : પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અને અતિથિવિશેષનું પ્રવચન

અતિથિવિશેષનું પ્રવચન સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૪૫

૧૭-૭-૨૦૧૯, બુધવાર	શ્રી ભાગ્યેશ જહા (IAS-નિવૃત્ત) વિષય : શબ્દ સાધના
૧૮-૭-૨૦૧૯, ગુરુવાર	ડૉ. અમિષ શત્રિય (M.S. Ortho) વિષય : સ્વાસ્થ્ય સાધના
૧૯-૭-૨૦૧૯, શુક્રવાર	શ્રીમત્ સ્વામી બ્રહ્મનિષ્ઠાનંદજી મહારાજ, દિવ્ય જીવન સંઘ, જગન્નાથપુરી, વિષય : સ્વામી શિવાનંદજીની 'વિશ્વપ્રાર્થના'



૨૦-૭-૨૦૧૯, શનિવાર

સ્વામી વિદ્યાપ્રકાશાનંદજી, તત્ત્વતીર્થ, થલતેજ

વિષય : વાસનાક્ષય માટે સાધના

૨૧-૭-૨૦૧૯, રવિવાર

શ્રીમત્ સ્વામી અસંગાનંદજી મહારાજ, જ્ઞાનવિહાર આશ્રમ, હેરંજ

વિષય : ધ્યાન-સાધના

૨૨-૭-૨૦૧૯, સોમવાર

શ્રીમત્ સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી મહારાજ

અધ્યક્ષ, શ્રી રામકૃષ્ણ આશ્રમ, રાજકોટ

વિષય : સમન્વય સાધના

૨૩-૭-૨૦૧૯, મંગળવાર

શ્રીમત્ સ્વામી પરમાત્માનંદજી મહારાજ

મહામંત્રી - હિન્દુ ધર્મ આચાર્ય સભા અને અધ્યક્ષ, આર્ષ ગુરુકુલમુ-રાજકોટ

વિષય : સાધન ચતુષ્ટય

## આરાધના પર્વ

શ્રી ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો પદ્મો મહાસમાધિ દિવસ

તા. ૨૪-૭-૨૦૧૯, બુધવાર

સવારે

૬.૦૦ થી ૭.૩૦ પ્રાર્થના

૭.૩૦ થી ૮.૦૦ હળવી કસરત

૮.૦૦ થી ૧૦.૩૦ સુધી ગુરુપાદુકાપૂજન

સત્સંગ

૧૦.૩૦ થી ૧૨.૦૦ સુશ્રી રૂપાબહેન મજમુદાર

વિષય : સ્વામી શિવાનંદજીની દિવ્યજીવન સાધના

બપોરે

૧૨.૦૦ કલાકે મહાપ્રસાદ

### આવશ્યક સૂચના

- જે ભક્ત શરીરે સ્વસ્થ હોય, બધા કાર્યક્રમમાં, બધા સમય સુધી અચૂક હાજર રહી શકે તેમ હોય તેમણે જ બહારગામથી આવવું.
- જે ભક્ત બહારગામથી પધારવાના છે તેમણે અગાઉથી લેખિત સૂચના આપીને આવવું.
- પ્રત્યેક સભામાં સમયસર ઉપસ્થિત થવાનું રહેશે.
- આપણે ભક્તિભાવથી અધ્યાત્મ સાધના માટે આવીએ છીએ તેવી સ્પષ્ટ સમજણ સાથે તમામ મુમુક્ષુઓને આ પવિત્ર સાધના સપ્તાહ - સત્સંગનો લાભ લેવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે.

શિવાનંદ આશ્રમ

તા. ૨૧-૬-૨૦૧૯, વિશ્વ યોગ દિવસ

શ્રી વિજય સોની, મંત્રી

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ

## શિષ્યત્વનાં વીસ વર્ષ - ૫

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

**મુક્તાત્મા :**

પરિસ્થિતિની માગ મુજબ ઊભી થયેલી થોકબંધ પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે પણ સ્વામીજીના જીવનનો આધારભૂત પાયો તે એક અખંડ સમાધિસ્થ અવસ્થા રહી. એકાંત સ્થળોએ જતા રહેવાની જ્યારે જ્યારે તક સાંપડતી ત્યારે સ્વામીજી તેને ઝડપી લેતા અને આંતરિક શાંતિ તથા સમાધિમાં ઊંડા ડૂબી જતા. એક વખતે એ બપોરે આશ્રમમાંથી બહાર નીકળી ગયા અને બપોરના લગભગ ત્રણના સુમારે લક્ષ્મણ કુંડ જઈ પહોંચ્યા. થોડી જ ક્ષણોમાં પોતાની દૈહિક ચેતનાને ઓળંગી તેઓ ઊંડા ધ્યાનમાં ડૂબી ગયા. જ્યાં મન નામની ચીજનો સદંતર નિસ્તાર થઈ જાય છે તેવી એક પરમ ચેતનામાં પહોંચી ગયાની અનુભૂતિ એમને થઈ. રાતના લગભગ નવ વાગ્યે એ પોતાની સ્વાભાવિક શારીરિક ચેતનામાં પાછા પ્રવેશ્યા ત્યારે ચોમેર ઘોર અંધારું છવાઈ ગયું હતું. સ્વામીજીના અંતરમાં પરમ આનંદની એક અદ્ભુત અનુભૂતિ છવાઈ ગઈ કે ચોમેર પથરાયેલા થોડાક બિહામણાં અંધકારની પણ એમના પર કશી જ અસર થઈ નહીં અને છેક મોડી રાતે એ પોતાના આશ્રમ તરફ પાછા વળ્યા.

સ્વામી ચિદાનંદ આશ્રમમાં છૂપા ખજાનારૂપે ઝાઝો સમય અજ્ઞાત રહી ના શક્યા. એમના દિવ્ય જીવનની સુગંધ વાતાવરણમાં ફેલાઈ ને ચોમેર પ્રસરી ગઈ. જે કોઈ એમના સંસર્ગમાં આવતું તે કાંઈક અસાધારણ લોહચુંબકીય આકર્ષણ અનુભવતું. અત્યંત ઉચ્ચકોટિના આત્મસાક્ષાત્કારી ગુરુદેવને જોકે આ મહાન ઘટનાનો પૂરેપૂરો ખ્યાલ હતો. સ્વામી શિવાનંદ હવે તો ખુલ્લેઆમ કહેતા થઈ ગયેલા કે ચિદાનંદનો આ જન્મ એ છેલ્લો જન્મ છે. તેઓ પોતાના શિષ્યોને કહેતા : 'ચિદાનંદજી સંત છે. તમારે એમને ભજવા જોઈએ. એ તમારા ગુરુ છે.' આ ગુરુના એ અગ્રગણ્ય શિષ્યોને સ્વામી ચિદાનંદની મુક્ત સ્થિતિનો અંદાજ આવતાં

વિશેષ સમય ન લાગ્યો. ગુરુદેવના સૌથી વડા શિષ્ય અને દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રથમ મુખ્ય મંત્રી સ્વામી પરમાનંદજીએ સ્વામી ચિદાનંદજીની જે મુક્તાવસ્થા નિહાળી તેનું જીવંત નિરૂપણ કરીને આશ્રમવાસીઓ સામે આ હકીકત ધરી દીધી. આપણે આ મહાન સાધકના શબ્દોમાં જ જોઈએ: 'મેં એમને બિલાડી, કૂતરાં અને વાંદરાંને ખવડાવતાં જોયા છે. આશ્રમ જ્યારે આર્થિક ભીંસમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હોય ત્યારેય કોઈક માંદા કૂતરાને સાજા કરવા એ મોંઘાં ઈજકેશનો પાછળ ખાસ્તું ખર્ચતા રહે છે. સેંકડો પત્રો પ્રત્યુત્તરની વાટ જોઈને બેઠા હોય ત્યારે મહોલ્લાનાં છોકરાં-છોકરીઓને એ ઉપદેશ આપતા હોય છે, કાં તો એમને મીઠાઈ, બિસ્કિટ કે ફળફળાદિ વહેંચતા હોય છે. પોતાની અંગત જરૂરિયાતો પૂરી કરવાના સમયની પણ મારામારી હોય ત્યારે પણ એ માંદા માણસને સંતોષવામાં અથવા તો કોઈ પંખી કે ફૂલની માવજત કરવામાં કલાકો વિતાવતા હોય છે. મને તો એટલું જ લાગે છે કે સ્વામી ચિદાનંદજીનાં જ્ઞાન, સામર્થ્ય અને ગુરુદેવ માટેની ભક્તિનો સોમો ભાગ પણ જો મારામાં હોત તો મેં પ્રખ્યાત ત્રોટકાર્યાર્થની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી હોત.' ગુરુદેવના એક બીજા પદ્મશિષ્ય સ્વામી હરિશરણાનંદજીએ આ જ વાત ધ્યાનમાં લીધી કે, 'સ્વામી ચિદાનંદજી કૂતરાં-બિલાડાંની પણ અંતિમવિધિ કરે છે. એ મંત્રો ભણે છે અને કીર્તન કરે છે. આ બધી નિષ્કામ સેવા છે. આ એક પરમ અપાર્થિવ પ્રેમ છે. પોતાની સમક્ષ જે કોઈ આવે તેનામાં ચિદાનંદજી સાક્ષાત્ નારાયણ નિહાળે છે.' શ્રીનારાયણ સ્વામીજી ચિદાનંદજીની સંપ્રાપ્તિઓ અંગે વાત કરતાં કહે છે કે, 'ટૂંકમાં તેઓ ઘણી કળાના સ્વામી છે. એક આદર્શ સાધક, આદર્શ શિષ્ય, દીનદુઃખિયાનો સાચો મિત્ર છે. એ તત્ત્વજ્ઞાની છે, રાજયોગી છે; સંત છે.' ગુરુદેવના

વખતમાં ઐતિહાસિક તથ્યો નોંધનારા વિખ્યાત સ્વામી વ્યંકટેશ્વરાનંદજીએ ૧૯૫૪માં એક સમારંભમાં સ્વામી ચિદાનંદજીને આ શબ્દોથી નવાજ્યા 'તમારા જેવા મહાપુરુષને જન્મ આપનારી ભૂમિને ધન્ય હો ! થોડી વાર માટે પણ તમારો સત્સંગ માણવા મળ્યો હોય તેવા ભાગ્યશાળી લોકોને ધન્ય હો ! જે યુગમાં આ પૃથ્વી ઉપર જન્મવાનું તમે પસંદ કર્યું તે યુગને ધન્ય હો !'

એમના પોતાના જીવનનું તેજોવલય, પરમ ગુરુદેવના શ્રીમુખે થયેલી ઉઘાડી જાહેરાતો, અસંખ્ય મહાત્માઓનાં કથનો દ્વારા આટલું તો સહેજે નિષ્પન્ન થતું હતું કે સ્વામીજીનું આ પૃથ્વી ઉપરનું વર્તમાન જીવન એ જીવનમુક્તનું જીવન હતું. એમણે ક્યારે આ આત્મસાક્ષાત્કાર મેળવ્યો તે તો હંમેશ માટે ગુપ્ત રહેલું એક રહસ્ય જ છે. આ પુસ્તકના લેખક પણ એક વાર સ્વામીજી પાસે આ બાબત પર કાંઈક પ્રકાશ પાડવાની વિનંતી કરવા ગયા પણ ત્યારેય સ્વામીજીએ સૂચક રીતે જવાબ વાળ્યો કે, 'આ તો ગુરુદેવ અને મારી વચ્ચેની ખાનગી બાબત છે. હું એને જાહેર ના કરી શકું.' હકીકતમાં તો ગુરુદેવ શિવાનંદજીને પણ આ બાબતે પૂછવામાં આવતું ત્યારે તેઓ પણ આવો જ જવાબ વાળતા કે આવા મુદ્દા અંગે કશું કહેવા શ્રુતિએ મના કરી છે. ખાસ કરીને સ્વામી ચિદાનંદજીની બાબતમાં તો એમને મળેલી સિદ્ધિઓ અંગે કશું જાણવું એ લગભગ અશક્યવત્ જ છે. આ અંગે જ્યારે પણ એમનો અભિપ્રાય આપવાનું કહેવામાં આવ્યું છે ત્યારે એમણે હંમેશાં વાતને ટાળી દઈને બીજા કોઈનાં વખાણ કરવાનું શરૂ કરી દઈને પોતાને સ્ફિટથી કેન્દ્રમાંથી બાજુ પર સેરવી દીધા છે. એક પ્રાંતીય દિવ્ય જીવન પરિષદમાં એક ભક્તે, સદ્દેયી સાચા ભક્તે, આર્તસ્વરે પૂછ્યું: 'કોઈ આત્મસાક્ષાત્કારી પાસે હું દીક્ષા લેવા માગું છું. તમે ઈશ્વરસાક્ષાત્કારી આત્મા છો?' ત્યારે સ્વામીજીએ જવાબ આપેલો: 'હું તો કેવળ ગુરુદેવનો સેવક છું અને પ્રભુનો નાલાયક દાસ છું. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર મને થયો છે કે નહીં તેની મને કશી

ખબર નથી. કેવળ પ્રભુ જ એ જાણે છે.' કેનોપનિષદ (૨-૩)માં કહેવાયું છે કે ઈશ્વરસાક્ષાત્કારી પુરુષને પોતાને સાક્ષાત્કાર થયો છે તેવું કહેવા માટે જરા પણ અહંકાર શેષ બચ્યો નથી હોતો. આ પવિત્ર ધર્મગ્રંથના પ્રકાશમાં સ્વામીજીના શબ્દો તપાસીએ તો પણ એ પરમ આધ્યાત્મિક સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરનારા માત્ર નહીં, બલકે, ઈશ્વર તથા ગુરુદેવનાં ચરણોમાં પોતાની જાત સહિત સર્વસ્વ સમર્પણ કરનારા પુરુષ તરીકે જોવા સાંપડે છે.

એ દિવસોમાં સ્વામીજીએ આશ્રમમાંથી સમૂળગી નિવૃત્તિ લઈને ઈશ્વરના હાથમાં બધી ચિંતા સોંપી દઈને ભમતા સાધુનું જીવન નિર્ગમવાનું નક્કી કર્યું હતું. નાના-મોટા અનેક પ્રસંગોએ એમના આ અંદરના વિચારો વ્યક્ત થઈ જતા. પાછળથી લખાયેલા કોઈ એક પત્રમાં એમની આ ઈચ્છા આ રીતે વ્યક્ત થયેલી: 'એકાંતવાસ અને અંતર્મુખી જીવન જીવવા માટે મારું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ તલસતું હતું. ૫૬ની સાલ થી માંડીને એ દિશાની મારી જંખના હતી.' એમના જીવનનું નિકટથી નિરીક્ષણ, એમના વ્યક્તિત્વની કેટલીક વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ ગુરુદેવ તથા સહસાધકોનાં કેટલાંક કથનો અને એમના અનેક ભક્તોનાં મંતવ્ય દ્વારા એ નિષ્કર્ષ પર પહોંચી શકાય છે કે ૧૯૫૪માં જ્યારે એમનો ઓગણચાળીસમો જન્મદિવસ ઊજવાયો ત્યારે તેઓ પૂર્ણ જ્ઞાની, ઊંચી આધ્યાત્મિક સિદ્ધિઓને વરેલા દિવ્ય આત્મસ્વરૂપ હતા. તેથી જ્યારે ગુરુદેવ શિવાનંદે પોતે જાહેર કર્યું કે સ્વામી ચિદાનંદ એ અધ્યાત્મ જ્ઞાનજ્યોતિ, બ્રહ્મસૂત્ર અને ગીતાની સાકાર મૂર્તિ છે; અને ઉપનિષદો તો એમના હૈયે વસેલાં છે, તેમાં કશું આશ્ચર્યજનક નહોતું. ત્યારે જ તેમણે સૌ સમક્ષ ખુલ્લી રીતે કહ્યું કે ચિદાનંદનો આ જન્મ છેલ્લો જન્મ છે. એમણે તો ત્યાં સુધી કહ્યું કે, 'હું તો તેમને મારા ગુરુ તરીકે માન આપું છું.'

□ 'કરુણા સાગર ચિદાનંદ'માંથી સાભાર

## સંસારના સર્વસ્વ - ૩

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

એક દિવસ સ્વામીજીએ મને તેમના મનની વાત આ પ્રમાણે કરી-“દુઃખની વાત છે કે મારા પોતાના શિક્ષાર્થી સાધકો કેટલીયે વાર મારી વાતોનો યોગ્ય અર્થ નથી સમજી શકતા. જ્યારે હું તેમને આગ્રહપૂર્વક કહું છું કે તમારું જીવન નિષ્કામ સેવા માટે અર્પણ કરી દો. જો હું તેમને બીજું કંઈ કામ સોંપું છું, તો તેનો અર્થ એ નથી કે તેઓ સાધનાની અવગણના કરે. દરરોજ નક્કી કરેલા સમયે સવારે અને સાંજે બાકીનાં બધાં કાર્યો સાથે વ્યવસ્થિત સાધના કરવી જરૂરી છે.”

“મારો આ બધું કહેવાનો હેતુ એ છે કે તેઓ પોતાને અકર્તા, અભોક્તા અથવા ઈશ્વરઅર્પણની ભાવનાથી પોતાને નિમિત્ત માત્ર માનીને પ્રત્યેક કાર્યને આધ્યાત્મિક સાધનાનું રૂપ આપે. આ કાર્યો કરવાથી આખોય દિવસ ભગવદ્ આરાધના જ થતી રહેશે. તેમના જીવનમાં નિત્ય વિરાટરૂપ પૂજાથી જ્ઞાનજ્યોતિનો પ્રકાશ પ્રસરતો જશે. ધીરે ધીરે પણ તેમના જીવનમાં પરિવર્તન અવશ્ય થશે જ.”

“આવા અનેક ગૃહસ્થ છે કે જે પોતાનાં લૌકિક કાર્યોની સાથે-સાથે આધ્યાત્મિક સાધનાને વ્યવસ્થિત રીતે કરી રહ્યા છે. જો તમારા જેવા બુદ્ધિજીવી તરુણો પણ મનોવૈજ્ઞાનિક તર્ક દ્વારા તમારા માનસિક દષ્ટિકોણને બદલીને કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત ન થાય તો સાધારણ જનતા પાસે આપણે કર્મયોગના સિદ્ધાંતને સમજવાની શું અપેક્ષા રાખી શકીએ?”

“સાધના શું છે? શું નથી? પૂર્વે સ્વીકારેલ વિલક્ષણ સાધનાક્રમના સિદ્ધાંતોનો ત્યાગ કરો. નિષ્કામ અને પ્રેમસભર કરેલાં કર્મો સાધના જ તો છે. ‘કર્મ જ પૂજા છે’ના સિદ્ધાંતને જેઓ પોતાના જીવનમાં આત્મસાત્ કરે છે તેમના જીવનમાં નિરાશા કદી આવતી નથી.”

સાથે-સાથે એવું પણ જોવામાં આવ્યું છે કે

સ્વામીજીથી વધુ વિચારવાન અને શુભચિંતક કોઈ નથી. સ્વામીજીને જ્યારે ખબર પડે કે કોઈ સાધક કોઈ એક કારણથી અશાંત અથવા વ્યાકુળ છે તો તેઓ એવા સાધકને સત્વરે કામ કરવા માટે મનાઈ કરી દે છે અને થોડા દિવસો માટે પૂરી સ્વતંત્રતા-આઝાદી સાથે તેને ગમે તેવાં કોઈ પણ આનંદવિનોદનાં સાધનોમાં વીતાવવા-પસાર કરવા આગ્રહ કરે છે.

મારી સાથે પણ આવું થયું. કોઈ માનસિક આંતરિક ગડમથલના કારણે હું શિથિલતા અને વ્યગ્રતાનો અનુભવ કરવા લાગ્યો. તેમણે મારી આ પરિસ્થિતિને એક જ દષ્ટિથી કળી લીધી. મને બધું ગમતું કામ કરવા કહ્યું અને મારી ઈચ્છા પ્રમાણે સમય વ્યતીત કરવા માટે કહ્યું. કામ કરવાની મનાઈ સાથે મારી શારીરિક અનુકૂળતા પ્રમાણે દિનચર્યા ઘડી લેવાનું કહ્યું.

હું જંગલમાં વિચરણ કરતો. પર્વતોમાં એકાંત સ્થળના આનંદનું પાન કરતો. મનમાં મુક્તરૂપે વિક્ષિપ્ત વિચારોનો વંટોળ ફરી વળતો. આવી રીતે મધુર એકાંત અને પ્રાર્થનાથી મારી ખોવાયેલી શક્તિ ફરીથી શરીરમાં સંચાર કરવા લાગી.

એવું જોવામાં આવ્યું કે સ્વામીજીને પોતાના પરિવારના જિજ્ઞાસુઓ તથા સાધકો અને કર્મચારીઓના શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યની ચિંતા ખૂબ જ રહે છે. તે ઉપરાંત સુંદર યુગોસ્લોવિયા અને લેટેવિયામાં પણ બીજા એવા જિજ્ઞાસુ છે કે જે પોતાની જાતને બાળક માનીને સ્વામીજીને પૂજ્ય માને છે. તેમણે પરમાર્થ સંબંધી દિશાસૂચન માટે પોતાની દોરી સ્વામીજીના હાથમાં સોંપી દીધી છે. તેમની સમસ્યાઓ અને શંકા-સમાધાન માટે પણ સ્વામીજીએ ઘણો સમય આપવો પડે છે.

યુદ્ધ અને ભયના દુઃખથી આજની માનવતાની

શાંતિ અને સાચા સુખની તરસ છીપાવવા માટે આનંદ કુટીરના આ દયાળુ, કૃપાળુ સંતને દુષીકેશના સ્થાનિક અને આસપાસના લોકો પોતાનાં પૂજનીય આત્મજનોથી પણ વધુ માન્યતા આપે છે. માત્ર ભારતીયો માટે જ નહીં, પરંતુ વિદેશીઓ માટે પણ સ્વામીજી જ્ઞાનદાતા છે અને સંઘર્ષપીડિતો માટે પ્રત્યેક ક્ષણ દરેક જરૂરિયાતના પૂરક છે.

તેઓ સાધારણ વ્યક્તિને પણ પોતાનાં કોમળ વચનોથી એવી રીતે પ્રેરણા અને બોધ આપે છે કે તેઓ તેમનાં વચનોને આજ્ઞા માનીને શિરોધાર્ય કરે છે અને પોતાના દૈનિક જીવનમાં રુચિ રાખવા માંડે છે, જાણે કે તેમનો દષ્ટિકોણ બદલાઈ ગયો હોય અને તેમને આધ્યાત્મિક નવજીવન પ્રાપ્ત થયું હોય.

પત્રિકાઓ અને પુસ્તકોમાં નિષેધ રૂપમાં (મના કરાયેલાં) છપાયેલાં વચન પણ પ્રેરક બની જતાં હોય છે, જે સમગ્ર સંસારને નવજીવન પ્રદાન કરે છે. તેમનું ઉપદેશરૂપી અમૃત જીવનરૂપી વૃક્ષની લતાઓને શીતળતા તથા હરિયાળી પ્રદાન કરી શરણાગત જનસમૂહને પોતાની છાયા તળે આશ્રય અને વિશ્રાન્તિ આપે છે.

જેમણે સાધનાને જ પોતાના જીવનનો આધાર બનાવી રાખ્યો છે એવા ધર્મ તથા પરમાર્થ પથના પથિક માટે સ્વામીજી પ્રજ્ઞા અને જ્ઞાનનો અખંડ સ્ત્રોત છે. તેમના વ્યક્તિગત અનુભવ અને અલૌકિક જ્ઞાનની ગંગા પુસ્તકોના રૂપમાં વહી રહી છે. આ પુસ્તકોના માધ્યમથી સ્વામીજી વિશ્વભરના સાધકોને પોતાના આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો સંદેશો આપતા રહે છે.

કોઈ એક ખાસ જિજ્ઞાસુ માટે તો તેઓ મૂક શિક્ષક સમાન છે, જે પોતાનાં પુસ્તકોના માધ્યમથી તેમને પ્રગતિ પથ પર આગળ ધપાવે છે. પુસ્તકોમાં લખાયેલા પ્રેરણાદાયી શબ્દો દ્વારા અપ્રકટ રૂપથી તેઓ સાચા સાથીની જેમ માર્ગદર્શન કરે છે.

સાધનાના આ કાંટા ભરેલા જટિલ માર્ગ ઉપર

આગળ વધી રહેલા સાધકોને માયાના સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ રૂપને, મનની રહસ્યમયી ગૂંચોને ઉકેલવાનું આધ્યાત્મિક પથ પરથી ભટકી ગયેલાને અનેક કારણો તથા તેમાંથી બચવાનાં સાધનો દ્વારા સ્વામીજી હંમેશાં પોતાના ઉપદેશ, નિર્દેશનો તથા આદેશોના રૂપમાં તેમના અંધકારમય માર્ગને પોતાના જ્ઞાનરૂપી સૂર્યનાં કિરણો દ્વારા પ્રકાશિત કરતા રહે છે. સાધનામાં આવનારાં વિઘ્નો તથા બાધાઓને સમજાવીને તેમના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવા માટે વિભિન્ન પ્રકૃતિ અને સામર્થ્યવાળા સાધકોને વિભિન્ન ઉપાયો અને સાધન બતાવે છે.

સ્વામીજી આ પ્રકારની બાધાઓને પાર કરવા માટે ભક્તિયોગ, જ્ઞાનયોગ, મનોવૈજ્ઞાનિક, નકારાત્મક, સકારાત્મક ઉપેક્ષા અને અનાદર તથા પ્રાર્થના વગેરે વિભિન્ન રીતો બતાવે છે. સ્વામીજીની આ દિવ્ય જ્ઞાનગંગા, જે તેમની જીવનરૂપી ધારામાં પ્રવાહિત થઈ રહી છે તે સાધક માટે જીવનનો આધારભૂત સ્ત્રોત સાબિત થઈ છે.

તેઓ પ્રાણીમાત્રમાં જીવનને પોતાની જ્ઞાનધારાથી સીંચી રહ્યા છે. સાધકોને કીર્તન અભ્યાસ તથા વર્ષમાં બે વાર સાધના સપ્તાહ દ્વારા વ્યક્તિગત સલાહ-સૂચન આપીને સ્વામીજી સાધકોની ઈચ્છાશક્તિને દૃઢ બનાવી દે છે. તેમનામાં પ્રેરણા દ્વારા પ્રાણ ફૂંકતા રહે છે. પોતાનાં તેજસ્વી સંભાષણો દ્વારા સ્વામીજી સાધકોમાં જીવનશક્તિનો સંચાર કરે છે. આવા પ્રસંગે તેઓ પોતાના સાંનિધ્યથી તેમની ભાવનાઓને પ્રબળ બનાવી દે છે.

આવી રીતે સ્વામીજી જગત માટે બે વરદાનના મૂર્તિમંત સ્વરૂપ પુરવાર થયા છે - એક તો ભવરોગ અને ભવજવરથી પીડિત જનતાને ઉત્સાહદાયક આશ્રયસ્થળની પ્રાપ્તિ અને બીજું સંસારભરના સાધક વર્ગને જીવનપ્રદાયિની સંજીવની પ્રાપ્તિ થઈ છે.

□ 'પ્રકાશપુંજ'માંથી સાભાર

## કેરીની ગોટલીનો ઉપયોગ

આ ઉનાળામાં કેરીની ગોટલી ભેગી કરવાનું ભૂલતા નહીં નહિતર પસ્તાશો, ગુજરાતની કૃષિ યુનિવર્સિટી દ્વારા કેરીની ગોટલી તથા છાલ પર અનોખું સંશોધન થયું છે. ભારતમાં ૮૦ ટકા શાકાહારીમાં - વિટામિન 'બી-૧૨'ની ઊણપ હોય છે. તે દૂર કરવામાં 'ગોટલી' મદદરૂપ બની શકે છે. કેરી ખાધા પછી ક્યારા તરીકે ફેંકી દેવામાં આવતા ગોટલામાંની ગોટલીનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે...તો માનવશરીરમાંની 'વિટામિન બી-૧૨' ની કમી દૂર કરી શકાય છે.

તેવી જ રીતે - આ ગોટલીમાંથી મળતું મેન્ગીફેરિન' નામનું ઘટક-માનવ બ્લડમાંના સુગરના લેવલને પણ નિયંત્રણમાં રાખવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવતું હોવાનું તારણ... સરદાર પટેલ કૃષિ યુનિવર્સિટીના ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી ગોરધનભાઈ પટેલનું કહેવું છે : ગુજરાતની ચાર કૃષિ યુનિવર્સિટીના સહયોગમાં તેઓ આ અંગેના સંશોધનોને વધુ વ્યાપક ફલક પર લઈ જવાનું આયોજન કરી રહ્યા છે... તેમનું કહેવું છે કે ૧૦૦ ગ્રામ ગોટલીમાંથી ૨ કિલો કેરીના રસ કરતાં વધુ પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે. કેરી કરતાં ૫૦ ગણાં વધુ પોષક તત્ત્વો ધરાવતી ગોટલીને ક્યારા તરીકે ફેંકી દેવામાં આવી રહી છે. કેરીની ગોટલીમાં સંતુલિત પ્રમાણમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ઓઈલ અને 'ફાઈટોકેમિકલ્સ' છે.

આ બધાં ઘટકો વિટામિન બી-૧૨ની ઉણપથી પીડાતા ૮૦ ટકા શાકાહારીના શરીરમાં બી-૧૨નું લેવલ નોર્મલ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. ગુજરાત ચેમ્બરમાં યોજાયેલી એક પત્રકાર પરિષદને વીડિયો કોન્ફરન્સની સુવિધાથી સંબોધન કરતાં શ્રી ગોરધનભાઈ પટેલે જણાવ્યું હતું કે માનવ શરીર માટે જરૂરી વીસ એમિનો એસિડમાંથી નવ એમિનો એસિડ શરીરમાં બનતા જ નથી. આ નવ એમિનો એસિડ : (૧) ફિનાઈલ એલેનિન (૨) વેલિન (૩) થ્રિઓનિન (૪) ટ્રીપ્ટોફન (૫) મેથેઓનિન (૬) લ્યુસિન (૭) આયસોલ્યુસિન (૮) લાયસિન અને (૯) હિસ્ટિડિન.. કેરીની ગોટલીમાં બહુ જ મોટી માત્રામાં હોવાનું જોવા મળે છે. એમિનો એસિડમાંથી તૈયાર થતાં 'પ્રોટીન' જ શરીરની પાચન સહિતની દરેક ક્રિયામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જુદા જુદા એમિનો એસિડની ચેઈન જ પ્રોટીન છે. શરીરના સ્નાયુઓ પણ પ્રોટીનમાંથી જ બનેલા હોય છે.

તદુપરાંત માનવશરીરમાં વિટામિન-ડી સિવાયના વિટામિન બનતાં નથી. આ વિટામિન મેળવવા માટે આહાર પર જ મદાર બાંધવો પડી રહ્યો છે. કેરીની ગોટલીમાંથી વિટામિન C, K અને E મળે છે. જે શરીરમાંથી ક્યારો દૂર કરનારા 'એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ' તરીકેની ભૂમિકા પણ ભજવે છે. તેમ જ કેરીની ગોટલીમાંથી સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, આયર્ન (લોહ તત્ત્વ) જસત, મેંગેનિઝ જેવાં ખનીજ તત્ત્વો પણ મળી રહે છે. કાજુ-બદામ કરતાં પણ વધુ પોષક તત્ત્વો કેરીની ગોટલીમાં છે. વળી, શરીરમાં તેનાથી ચરબી પણ વધતી નથી.

કેરીની ગોટલીમાં સ્ટાર્ચના સ્વરૂપમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ હોવાથી તેનો ઉપયોગ ઘઉંના લોટના વિકલ્પ તરીકે પણ થઈ શકે છે. કેરીની ગોટલીમાં જોવા મળતું આ 'મેન્ગીફેરિન' નામનું ઘટક ડાયાબિટીસને અંકુશમાં રાખવાની કામગીરી કરે છે. તેમ જ તેમાંના 'આઈસો મેન્ગીફેરિન' અને 'ફલેવોનાઈડ્સ' જેવાં ઘટકો 'કેન્સર' અને 'મેદસ્વિતા' જેવા રોગ સામે પણ રક્ષણ આપવા સમર્થ છે. આ અંગેની વધુ સમજણ આપતાં ડૉ. હરેશ કેહારિયાએ જણાવ્યું હતું કે આપણા આહારમાં 'પોલીસેકરાઈડ'ના સ્વરૂપમાં સ્ટાર્ચ હોય છે. આ સ્ટાર્ચનું વિઘટન થાય ત્યારે તેમાંથી સુગર અલગ પડે છે... અને તે બ્લડમાં ભળે છે. આ માટે આંતરડાંમાં એમિલાઈઝ' નામના પાચક રસ ઝરે છે. આ રસ સ્ટાર્ચમાંની 'સુગર' ને અલગ પાડવાનું કામ કરે છે. પરંતુ મેન્ગીફેરિન નામનું ગોટલીમાંનું ઘટક આ પ્રક્રિયાને મંદ પાડી દે છે. તેથી સ્ટાર્ચમાંથી સુગર અલગ પડતી જ નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો બ્લડમાં સુગર ભળતી જ નથી. તેથી ડાયાબિટીસ 'અંકુશ'માં રહે છે. કેરીની ગોટલીની માફક કેરીની 'છાલ'માં પણ મેન્ગીફેરિન છે. તેથી પાકી કેરી છાલ સાથે ખાવામાં આવે તો તેનાથી ડાયાબિટીસના દરદીઓને ફાયદો મળી શકે છે. છાલ સાથે માનવ શરીરનાં આંતરડાંમાં જતાં 'ફાઈબર' પાચનની પ્રક્રિયાને સરળ બનાવે છે. શરીરમાં જતાં ફાઈબર શરીરમાંથી વધારાની સુગર પણ બહાર ખેંચી જાય છે. માટે, મિત્રો ! સમર સિઝનમાં કેરી સાથે ગોટલી તથા છાલનો ભરપૂર માત્રામાં ઉપયોગ રાખજો.

(સંપાદિત)

## આનંદોડમ્

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

સૌનું હો કલ્યાણ, સૌ રહે સુખી, કોઈ ના હો દુઃખી, સૌનું થાઓ મંગલ. પૂર્વમાં, પશ્ચિમમાં, ઉત્તરમાં, દક્ષિણમાં, પહાડોમાં, સમુદ્રમાં, વનમાં, જંગલમાં, જન-જનના જીવનમાં શાંતિ હો, શાંતિ હો, શાંતિ હો.....

આ પ્રાર્થના આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિનું દર્પણ છે. આપણે માત્ર આપણું જ નહીં, સૌનું શુભ ઈચ્છીએ છીએ. આપણે અન્યના સુખમાં સુખ અનુભવીએ છીએ. અન્યના સુખે સુખી થતી વ્યક્તિ દુઃખી કેવી રીતે હોઈ શકે? એક માતા-પિતા રાત-દિવસ ખૂબ મહેનત કરે છે. તેમને આટલી મહેનત કરવાનું કારણ પૂછીશું તો કહેશે, 'અમારા દીકરાને ખૂબ ભણાવવો છે, મોટો માણસ બનાવવો છે. અમારી પાસે એવી મિલકત નથી કે એને વારસામાં આપી શકીએ પણ સારું શિક્ષણ તો આપી શકીએ છીએ. સારું ભણતર હશે તો પથ્થરમાંથી પાણી કાઢશે.' દીકરો ખૂબ મહેનત કરે છે. એને પૂછીશું તો કહેશે, 'મારે ડોક્ટર બનવું છે. જો હું ડોક્ટર બનીશ તો મારાં મમ્મી-પપ્પા કેટલું ગૌરવ અનુભવશે!' એકબીજાના હૃદયમાં આ ભાવ હોય તો દુઃખ કેવી રીતે હોઈ શકે?

આપણે રેલવે સ્ટેશન પાસેની એક ઊંચી ઈમારત પર ઊભા રહી રેલવે પ્લેટફોર્મનું અવલોકન કરીશું તો હજારો લોકો ચારેય દિશામાંથી ચાલતા આવી રહેલા દેખાશે પણ કોઈ એકબીજા સાથે અથડાતું નથી, કારણ કે બધા એકબીજાને Space આપે છે. જ્યારે આપણે જોઈએ છીએ કે સામેથી આવનાર વ્યક્તિ પાસે ખૂબ સામાન છે તો તરત જ આપણે ખસીને એને જગ્યા કરી આપીએ છીએ. એ વખતે જગ્યા કરી આપવાનું આપણને દુઃખ નથી થતું, એનો આનંદ છે. જ્યારે જીવનમાં Space આપવાની ભાવના આવી જશે ત્યારે ક્યાંય દુઃખ નહીં થાય.

ઉનાળાની ઋતુ છે. આંબાના વૃક્ષ પર કેરીઓ જૂલી રહી છે. એ જોઈને આપણને આનંદ જ થાય છે. એ

આંબો આપણો નથી. કેરીઓ આપણી નથી, એક પણ કેરી તોડવાનો આપણને અધિકાર નથી, છતાં આનંદ થાય છે કે નહીં? એ ક્ષણે આપણને આંબાની ડાળીઓ કાપી નાખવાનો વિચાર આવતો નથી. એક છોડ પર સુંદર ફૂલ ઊગ્યાં છે એ જોઈને આનંદ જ થાય છે. એ છોડને મૂળમાંથી ઊખેડી ફેંકી દેવાનો વિચાર આવતો નથી. કોઈ પતંગિયું જુદાં જુદાં ફૂલ પર બેસે છે, એ જોવાનો આનંદ જ છે ત્યારે એને ઈજા પહોંચાડવાનો વિચાર આવતો નથી. આપણો સ્વભાવ જ આનંદમાં રહેવાનો છે. આપણને આનંદમાં રહેવા મોટા કારણોની આવશ્યકતા પણ નથી. નાની નાની વસ્તુ આપણને ખુશી આપે છે અને પ્રકૃતિએ પણ આપણને ખુશી આપવા માટે કોઈ વિકલ્પ છોડ્યા નથી, લખલૂટ આપ્યું છે. આપણા માટે કોઈ ટેબલલેમ્પ ભેટમાં લાવે છે તો એને જોઈને આપણને કેટલો આનંદ થાય છે ! પરમાત્માએ આપણી ખુશી માટે સૂર્ય-ચંદ્ર, તારા, બ્રહ્મ-નક્ષત્રો આપ્યાં છે અને તેઓ રોજ આપણી સેવામાં હાજર થઈ જાય છે. કોઈ આપણને પરફ્યૂમ ભેટમાં આપે તો આપણે કેટલા ખુશ થઈએ છીએ! પરમાત્માએ વિવિધ ફૂલોમાં વિવિધ સુગંધ ભરી છે. પરફ્યૂમ ભેટમાં આપનાર તો પોતાની પસંદગીની સુગંધ લાવશે, જ્યારે પરમાત્મા તો કહે છે તમને જે પસંદ હોય તે સુગંધ લઈ લો અને એનું કોઈ મૂલ્ય ચૂકવવાનું નથી. કોઈ એક ચિત્રકારે કુદરતી દૃશ્યનું ચિત્ર બનાવ્યું છે, તેમાં ભરેલાં રંગ જોઈ આપણે કેટલા ખુશ થઈએ છીએ! પરમાત્માએ કુદરતમાં અસંખ્ય રંગ ભર્યાં છે. આપણે સવારે બારીની બહાર દૃષ્ટિ કરીએ તો સૂર્યનારાયણદેવ ઉદય પામી રહ્યા છે, સર્વત્ર સોનેરી રંગ પથરાઈ રહ્યો છે, વૃક્ષો જૂલી રહ્યાં છે, પક્ષીઓ ઊડી રહ્યાં છે, બાળકો રમી રહ્યાં છે, સૌ પોતપોતાનાં કામમાં વ્યસ્ત છે, કેવું મનોહર દૃશ્ય ! શું આ જોઈને આપણને ખુશી નથી થતી? એક શિલ્પકારે સુંદર મૂર્તિનું સર્જન કર્યું છે એ જોઈ આપણે ખુશ થઈ

કહીએ છીએ, 'કેટલી સુંદર મૂર્તિ ! જાણે હમણાં બોલશે એવું લાગે છે!' પરમાત્માએ આપણા જેવી હાલતી-ચાલતી-બોલતી અસંખ્ય મૂર્તિઓ બનાવી છે - આપણા આનંદ માટે. સર્વત્ર આનંદ જ આનંદ છે તો દુઃખ આવે છે ક્યાંથી ?

સ્વામીજી મહારાજ હંમેશા કહે છે- 'સબ દિન હોત ના એક સમાન, કહાં રાજા હરિશ્ચંદ્ર ચઢત ફિરત વિમાન, વો હી રાજા હરિશ્ચંદ્ર બિકત ગયે મસાન.'

જીવનના બધા દિવસ એકસરખા હોતા નથી. ચઢાવ-ઉતાર, સફળતા-નિષ્ફળતા આવ્યા જ કરે છે. જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિમાં આપણે સમ રહી શકતા નથી. અસ્વસ્થતા, ચિંતા-નિરાશા આપણી ચેતનાને હણી લે છે. આપણને આપણા સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપનું વિસ્મરણ થઈ જાય છે અને દુઃખી થઈએ છીએ. તમે પ્રગટેલી હોળીનાં દર્શન તો કર્યાં જ હશે! હોળી પ્રગટે છે ત્યારે તેમાંથી તણખા છૂટા પડે છે તે એકદમ પ્રકાશિત હોય છે પણ થોડે દૂર જતાં જ કાળામૈશ થઈ જાય છે. આપણે પણ પરમાત્મામાંથી છૂટા પડેલા અંશ છીએ. સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ છીએ પરંતુ સમયની સાથે આપણું આનંદ સ્વરૂપ તિરોધાન થઈ ગયું છે, માટે દુઃખી છીએ. જે વ્યક્તિ વિચિત્ર પરિસ્થિતિમાં પણ શાંત, ધૈર્યવાન, પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં સ્થિર-સ્થિત રહી શકે તે સુખી છે.

સુખ કે દુઃખ આવવા-જવાની વસ્તુ નથી. તે એક આંતરિક સ્થિતિ છે, મનોભૂમિકા છે. એક બહેન સાડી અને દાગીનાનાં શોખીન છે. એક દિવસ તેમને સમાચાર મળે છે કે તમારો યુવાન પુત્ર એક્સિડન્ટમાં મૃત્યુ પામ્યો છે. હવે એ બહેન આગળ તમે સાડી અને ઘરેણાંનો ઢગલો કરો એ એને ખુશી આપશે ? ના, કારણ કે એમની આંતરિક સ્થિતિ વિચલિત થઈ ગઈ છે. થોડી વારમાં સમાચાર આવે છે કે એક્સિડન્ટમાં મરનાર પુત્ર તમારો નથી, એ બીજા કોઈનો પુત્ર છે. તમારો દીકરો જીવિત છે. હવે, પાછી મનોભૂમિકા બદલાઈ ગઈ. કોઈ એક સમાચાર માત્ર તેમાં કેટલું તથ્ય છે એ જાણ્યા વગર સુખી કે દુઃખી કરી શકે છે. એનો અર્થ એ થયો કે આપણે આપણા

સુખના તાળાની ચાવીઓ લોકોના હાથમાં પકડાવી રાખી છે. તેઓ ધારે તો આપણને સુખી કરી શકે છે, નહીં તો આપણે તો દુઃખી રહેવા જ જન્મ લીધો છે એવી આપણી હાલત છે.

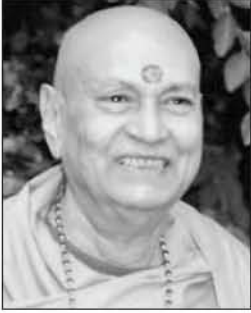
એક વખત સાંઈબાબા પાસે એમનો એક ભક્ત આવ્યો. એણે બાબાને કહ્યું, 'બાબા ! હું દુઃખી છું, મને સુખી થવાનો કોઈ માર્ગ બતાવો.' બાબાએ કહ્યું, 'તું તારા ભાઈના ત્યાં મુંબઈ ત્રણ દિવસ રહેવા જા, ત્યાં તને જ્ઞાન મળશે. ભક્તે વિચાર્યું, 'મારો ભાઈ જ ખૂબ દુઃખી છે. એની પત્ની કર્કશા છે. એનો પુત્ર એના કઠ્ઠામાં નથી, ત્યાં મને શું જ્ઞાન મળશે ?' છતાં 'મંત્રમૂલમ્ ગુરોર્વાક્યમ્' એમ સમજી મુંબઈ આવ્યો. ભાઈને ત્યાં બેસી તેઓ ચા-નાસ્તો કરી રહ્યા હતા એટલામાં એમને ત્યાં વાસણ માંજવા માટે એક નાનકડી દીકરી આવી. તે આનંદથી ગીતો ગાતી કામ કરતી હતી. તેનાં વસ્ત્રો બહુ જૂનાં અને ફાટી ગયેલાં હતાં. આ જોઈ ભક્તને બહુ દયા આવી અને એ તરત જ બજારમાં જઈ એ દીકરી માટે સુંદર ચણિયાચોળી લઈ આવ્યા અને દીકરીને આપતાં કહ્યું, 'બેટા ! કાલે આ પહેરીને આવજે.' બીજા દિવસે એ દીકરી નવા વસ્ત્રો પહેરીને આવી અને એ જ આનંદથી ગીતો ગાતી કામ કરતી હતી. ત્રીજા દિવસે પાછા ફાટેલા - જૂના વસ્ત્રો પહેરીને આવી અને એ જ આનંદથી ગીતો ગાતી કામ કરતી હતી. આ જોઈ ભક્તને ખ્યાલ આવ્યો કે બાબા મને આ જ્ઞાન આપવા માગતા હતા. આ દીકરીને ફાટેલાં-જૂનાં વસ્ત્ર પહેરવાનું દુઃખ નહોતું અને નવાં વસ્ત્ર પહેરવાનું સુખ નહોતું. બધી પરિસ્થિતિમાં એની આંતરિક સ્થિતિ સુખમય જ હતી. હર હાલ મેં અલમસ્ત સચ્ચિદાનંદ હું. કેવલ્ય કેવલ ફૂટસ્થ આનંદ હું. **In all condition I am bliss bliss bliss absolute** ની સ્થિતિ જ હતી.

આપણે પણ પ્રાર્થીએ અને સંકલ્પ કરીએ - હું આનંદમાં રહીશ, સૌને આનંદ આપીશ. હું દુઃખી થઈશ નહીં, કોઈને દુઃખી કરીશ નહીં, ભગવાનને ભૂલીશ નહીં.



## પરમતત્વના પરમોચ્ચ પદાધિકારી - શ્રી સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી



હિમાલયની ઉપત્યકામાં મા ભાગીરથીના તટ પર પૂર્વાયલમાં ભુવનભાસ્કર ઉદય થઈ રહ્યા હતા એ સમયે પશ્ચિમ દિશામાં નૌકાપરિવહન હેતુવર્થ એક દેદીપ્યમાન સૂર્ય કિરણોથી વિશેષ આલોકિત મુખમંડળ અને પોતાના સ્વકીય દેહ-

સૌજયથી ચતુર્દિક જન-ગણને પ્રભાવિત કરતું એક વ્યક્તિત્વ પ્રસન્ન વદન ગંગાતટ પર ઉપસ્થિત થયું. અનેક વર્ષથી અમે અમારા સંન્યાસ પૂર્વે આ મહાપુરુષનાં દર્શન અને અસ્ખલિત વાક્પ્રવાહધારાનું શ્રવણ કરતા હતા. આ દિવ્ય વિભૂતિનાં દર્શનથી અત્યંત પાવન અનુભૂતિ થતી. આપ હતા નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય આદરણીય પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજ. અત્યાર સુધી આપના જ્ઞાનમંડળની આભાથી પૂર્વ અને પશ્ચિમના ભારતીય લાભાન્વિત થયા છે. ભારતમાતા મંદિર નિર્માણાધીન થયું છે. આપને મહામંડળેશ્વર પદ નિરંજની અખાડામાં ૧૯૭૪ના કુંભમાં આપવામાં આવ્યું હતું. અમારું સૌભાગ્ય હતું કે એ મહાન પ્રસંગે અમને ત્યાં ઉપસ્થિત રહેવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હતું. આ મંડળેશ્વર પદપ્રાપ્તિના બીજા જ દિવસે એક સમષ્ટિ ભંડારામાં કોઈ સ્વકથિત દિગ્ગજ વક્તાએ કહ્યું, 'યોગ્યતા વગર આવી રીતે મંડળેશ્વર પદ ઘોષિત કરવું ઉચિત નથી.' કેટલીક ક્ષણો પછી પોતાનો વારો આવ્યો ત્યારે મહારાજજીએ કહ્યું, 'મને શંકરાચાર્યપદ ત્યાગ કરવાનું કોઈ દુઃખ નહોતું અને મંડળેશ્વર પ્રાપ્તિનો કોઈ આનંદ નથી. આપ જો આ પદને પાછું લેવા ઈચ્છો તો એનું પણ મને દુઃખ નથી.' મહારાજજીના શ્રીમુખથી જ્યારે આ શબ્દ નિઃસૂત થયા ત્યારે ગીતાકારની કથનગાથાનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન થયાં.

નિર્માનમોહા જિતસંગદોષા

અધ્યાત્મનિત્યા વિનિવૃત્તકામાઃ।

દ્વન્દ્વૈર્વિમુક્તાઃ સુખદુઃખસંજ્ઞૈ-

ર્ગચ્છન્ત્યમૂઢાઃ પદમવ્યયં તત્ ॥

(ગીતા: ૧૫.૫)

પછી તો મહારાજજી અનેક અલંકરણથી વિભૂષિત હતા. આપશ્રી સમન્વય પીઠાધીશ્વર હતા. ભારતમાતા જનહિત ટ્રસ્ટના સંસ્થાપક અને સંરક્ષક પણ હતા તથા ભારત સરકાર દ્વારા આપને પદ્મભૂષણ મહિમાથી પણ નવાજવામાં આવ્યા હતા. છતાં આપની સરળતા, સહજતા, નિર્મળતા અને નિર્માનતામાં આ ઉપાધિઓથી ક્યાંય પણ, ક્યારેય પણ ભાર પ્રદર્શિત થતો નહોતો.

અમારા બ્રહ્મલીન ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને લોકો GIVANANDAJI ના નામથી ઓળખતા હતા, આ જ દિવ્ય ગુણો ઉદારતાથી સંપન્ન-પરિપૂર્ણ અમે આપને અનુભવ્યા છે.

પૂર્વજન્મનાં અનેકાનેક સત્કર્મના ફળસ્વરૂપ ન કેવળ આપે કાષાય વસ્ત્રો ધારણ કર્યા હતા, પરંતુ ત્યાગનેકે અમૃતત્વમાનશુઃના આસ્વાદથી પણ આપ સદૈવ જાગૃતરૂપે આનંદિત હતા.

શ્રી ગણેશ મહાયજ્ઞ, શ્રી રામયજ્ઞ, શ્રી સીતામાતાયજ્ઞ, શ્રી ગંગામાતાયજ્ઞ અને પછી શ્રી ભારતમાતાયજ્ઞની પરિકલ્પના જ આપના મનન-ચિંતન અને નિદિધ્યાસનનું સર્વાંગ સુંદર દર્શન હતું.

પદ્મભૂષણ ઉપાધિના સમાચાર સમ્યક હતા કે નહીં આ વિચારથી આપશ્રીએ તત્કાલીન ભારતના ગૃહમંત્રી આદરણીય શ્રી રાજનાથસિંહજીને પૂછી જ લીધું હતું કે 'એમને ક્યા વિશિષ્ટ ક્ષમતા હેતુ આ માન પ્રાપ્ત થઈ રહ્યું છે?' ઉત્તર હતો, 'ભારતીય સંસ્કૃતિ સંસ્કાર અને સૌજન્યના મૂર્તસ્વરૂપ હોવાના કારણે આપના વ્યક્તિગત વ્યક્તિત્વની સમાલોચનાને જોઈને તથા આપના 'બહુજન હિતાય, બહુજન સુખાય' સતત કાર્યશીલ રહેવાના સદ્ગુણોને દષ્ટિમાં રાખીને આપને આ ઉપાધિથી વિભૂષિત કરવામાં આવે છે.'

પુનઃ ગીતાજીના ક્ષેત્રક્ષેત્રજ્ઞ વિભાગ યોગનું

સ્મરણ થઈ રહ્યું છે. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ પોતાના શ્રીમુખે આ કહ્યું છે :

અમાનિત્વમદસ્મિત્વમહિંસા શાન્તિરાજવમ્ ।  
આચાર્યોપાસનં શૌચં સ્થૈર્યમાત્મવિનિગ્રહઃ ॥  
(ગીતા: ૧૩.૭)

નમ્રતા, દંભરહિતતા, અહિંસા, ક્ષમા, આર્જવ, ગુરુની સેવા, પવિત્રતા, સ્થિરતા અને આત્મસંયમ : આ ગુણો આત્મજ્ઞાનસ્થ વ્યક્તિમાં ઉજાગર થાય છે.

અમે આપનામાં આનાથી પણ વધારે ગુણોનું દર્શન કર્યું છે :

ઈન્દ્રિયાર્થેષુ વૈરાગ્યમનહંકાર એવ ચ ।  
જન્મમૃત્યુજરાવ્યાધિ દુઃખાદોષાનુદર્શનમ્ ॥  
(ગીતા: ૧૩.૮)

અસક્તિરનભિષ્વંગઃ પુત્રદારગૃહાદિષુ ।  
નિત્યં ચ સમચિત્તત્વ મિષ્ટાનિષ્ઠોપપત્તિષુ ॥  
(ગીતા : ૧૩.૯)

ઈન્દ્રિયો પ્રતિ વૈરાગ્ય, અહંકારશૂન્યતા, જન્મ, મૃત્યુ, જરા, વ્યાધિ આદિમાં દુઃખ તથા દોષદષ્ટિ, અનાસક્તિ, પોતાનાં કે કહેવાતાં સ્વજનો પ્રતિ અને સર્વમાં એક જ આત્માનું દર્શન કરવું તથા ઈષ્ટાનિષ્ઠની પ્રાપ્તિમાં પણ સમચિત્તતાનો ભાવ રાખવો-આ ગુણોનું દર્શન પણ આપનામાં કર્યું છે.

શ્રી ગંગામાતાયજ્ઞ અને શ્રી ભારતમાતાયજ્ઞ સમયે આપના પગમાં અસહ્ય સોજો હોવા છતાં રાત્રિ સત્સંગ અને સભામાં પણ આપ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા અને અગણિત ભક્તોને દર્શન પણ આપ્યાં હતાં. વિશિષ્ટ ક્ષમતા સંપન્ન મંડળેશ્વરો, સંતો, સાધુઓ તથા ઉચ્ચ પદાધિકારીઓના આગમન પર એમને હંમેશાં સપ્રેમ સ્વાગત કરતાં આપને જોયા છે. એ સ્થિતિમાં આપ ભગવાન ભાષ્યકાર શ્રીમદ્ શંકરાચાર્યજીના 'હું આ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, કર્મેન્દ્રિય, પ્રાણ, મહાભૂત અથવા તન્માત્રા નથી. હું નિત્ય સત્ય શુદ્ધ બુદ્ધ અજર-અમર અવિનાશી સત્યમિત્ર અર્થાત્ જે આત્મા જ સત્ય છે, તેનો મિત્ર હું' ની દિવ્ય અવસ્થામાં જ જોવા મળ્યા.

રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ તેમજ વિશ્વ હિંદુ પરિષદના વિરાટ સંમેલનમાં આપને હંમેશા આમંત્રિત

કરવામાં આવતા. આપ કારગિલ પૂંચની હિમકંદરાઓમાં ભારતીય સૈનિકોનું બળ વધારવા ગયા. આપે સૈનિક ચાલીસા પણ લખી. આપની રાષ્ટ્રના પ્રતિ નિષ્ઠા જ ભારતમાતા મંદિરના નિર્માણથી ઉજાગર થાય છે, જેનું લોકાર્પણ આપના નિમંત્રણથી તત્કાલીન પ્રધાનમંત્રી શ્રીમતી ઈન્દિરા ગાંધીએ કર્યું હતું. આપની રુચિ અસાધારણ હતી. જ્યારે ચાંદી ન્યૂનતમ ભાવે ઉપલબ્ધ થઈ રહી ત્યારે આપે તેને ક્ય કરીને રાખી, પછી શ્રી ભારતમાતા મંદિરનાં કપાટ આપે ચાંદીનાં બનાવડાવ્યાં અને હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહ્યા કે શ્રી સચિન તેંડુલકર દ્વારા જ તેનું લોકાર્પણ થાય. જ્યારે શ્રી રામાનંદ સાગરજી પ્રસ્તુત 'રામાયણ' ટીવી સિરિયલ આવી રહી હતી ત્યારે આપે તેમને હરિદ્વાર નિમંત્રિત કરીને સન્માનિત કર્યાં. આ આપના પરમ ઔદાર્યનું દર્શન હતું.

રુદ્રસૂક્તના નવમ અનુવાકનો આઠમો મંત્ર છે :  
નમઃ પાંસલ્યાય ચ રજસ્યાય ચ । પરમાણુમાં નિવાસિતને નમસ્કાર અને ધૂળમાં પણ રહેનારને નમસ્કાર. અમે આપને રાષ્ટ્રપતિ ભવનમાં પદ્મભૂષણ સન્માન પ્રાપ્ત કરતાં જોયા છે અને અમે આપને ગુજરાતના આદિવાસી ભીલ સમુદાય મધ્યે બેસી તેમને મિષ્ટ ભોજન કરાવતા પણ જોયા છે.

શંકરાચાર્યની મેઘા, બુદ્ધની કરુણા, મહાવીરની અહિંસા અને શ્રી ચૈતન્યની ભક્તિના આપ વાસ્તવિકતામાં સમન્વય હતા. આપનું જીવન કર્મ-ભક્તિ, જ્ઞાન-ધ્યાન અને સમાધિના સમન્વય યોગમય જીવન હતું.

કઠોપનિષદમાં નચિકેતાને જ્ઞાન સંપાદન કરાવતા યમ ધર્મનું કથન કરતા કહે છે :

નાયમાત્મા પ્રવચનેન લભ્યો  
ન મેઘયા ન બહુના શ્રુતેન ।  
યમેવૈષ વૃણુતે તેન લભ્ય-  
સ્તસ્યૈષ આત્મા વિવૃણુતે તનૂસ્સ્વામ્

(કઠ: ૧.૨.૨૩)

આ આત્મા વેદાધ્યયન દ્વારા પ્રાપ્ત થવા યોગ્ય નથી અને ન તો ધારણાશક્તિ કે શ્રવણથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ (સાધક) જે (આત્મા)નું વરણ કરે છે એ

(આત્મા)થી જ એ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. એના પ્રતિ આ આત્મા પોતાના સ્વરૂપને જ અભિવ્યક્ત કરે છે.

આપે ચાલીસથી વધારે રાષ્ટ્રોની યાત્રા કરી હતી, છતાં સમય-સમય પર એક-એક વર્ષ પર્યંત મૌન ધારણ કરતાં પણ અનુભવ કર્યા છે. ત્યારબાદ આપે પ્રવચન કરવાનું પણ બંધ કરી દીધું હતું. આપનું દર્શન ‘આત્મસંસ્થ મનઃકૃત્વા ન કિંચદપિ ચિન્તયેત્’ થઈ ગયું હતું.

મહારાજ આપ દેહમાં હોવા છતાં દેહાતીત હતા. આપ સાથે જ સત્યના મિત્ર હતા. એ જ સત્ય, જે આત્મા છે. અધ્યાત્મના આનંદનો સ્રોત છે. પરમ તત્ત્વની પ્રાપ્તિનો રાજમાર્ગ છે. આપ એ દિવ્ય પથ પર અગ્રસર

હતા. હવે ‘યદ્ ગત્વા ન નિવર્તન્તે તદ્ ધામ પરમં મમ્’માં બિરાજિત છો. અહો ! મહાપુરુષ! મહાન આત્મા ! પરમતત્ત્વના પરમોચ્ચ સત્ત્વના પદાધિકારી ! આપનાં શ્રીચરણોમાં કોટિ કોટિ વંદન ! ૐ શાંતિ !

(નોંધ : આ લેખ પૂજ્ય સ્વામીજીને માટે તૈયાર કરવામાં આવતા સ્મારિકા અંક માટે લખાયો, પૂજ્ય સ્વામીજીને તેઓ હોસ્પિટલમાં હતા ત્યારે વાંચી સંભળાવ્યો હતો. પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉત્તર આપતાં કહ્યું હતું, “મેરે મેં ઈસમેં સે એક ભી ગુણ નહીં હૈ; ફિરભી પ્રસન્નતા ઈસ બાતકી હૈ કી આપ કે સમાન મહાન સંત કે હૃદયમેં મેરે લિયે ઈતના ઊંચા સ્થાન હૈ; જય નારાયણ !”

## સારંગીનો સાથ

- શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી ‘રાકેશ’

ગુરુ નાનક સુલતાનપુરમાં રહેતા હતા. એ વખતે કોઈએ એમને કહ્યું: ‘અહીં મરદાના નામનો એક મુસલમાન યુવક રહે છે. એ સારંગી બહુ સારી વગાડી જાણે છે. એ કલા એની વિશેષતા છે અને એ જ એનું દૂષણ છે. એની ચાલચલગત સારી નથી. નદી તટ બેસી એ સારંગી વગાડે છે ત્યારે ગામની યુવતીઓ એને વીંટળાઈ વળે છે. એની આલત છોડાવો.’

સંધ્યા સમયે નાનક ફરતા નદી કિનારે ગયા. વાત સાચી હતી. સારંગીના તારમાંથી વહેલી અમૃતધારાએ ઘડીભર તો એમને પણ ભીંજવી દીધા. યુપચાપ તેઓ પાછા વળ્યા. બીજા દિવસે એક શિષ્યને મોકલી મરદાનાને પ્રેમસભામાં ઉપસ્થિત રહેવાનું નિમંત્રણ આપ્યું.

નિયમ મુજબ સંધ્યા સમયે પ્રેમસભા ભરાઈ છે... ગુરુનાનક મૌન ભાવે દૂર... દૂર... તાકી રહ્યા છે. સૌ શિષ્યો અને શ્રોતાઓ તો આવી ગયા છે...! ગુરુ કોની પ્રતીક્ષા કરી રહ્યા છે...! મંદ મંદ વહેતી પવનલહેરીઓ સારંગીના સૂર ખેંચી લાવી... ગુરુએ કાન સરવા કર્યા... એમની આંખોમાં ઉલ્લાસની ચમક આવી... મુખ પર આહું સ્મિત મરકી રહ્યું... મરદાના સારંગીના સૂરમાં ગજરાજની જેમ ડોલતો ડોલતો આવી રહ્યો છે... માથે લાલ રૂમાલ છે. એણે પીળો કુરતો પહેર્યો

છે. લીલી લુંગી પહેરી છે. ગુરુને પ્રણામ કરી એ તો સૌને છેડે બેઠો. ગુરુએ ધર્મનો ઉપદેશ આપી અંતે કહ્યું - ‘આ દેહ સારંગી છે, એના પર સદાચરણનો ગજ ઘસી પરમાત્માનું દિવ્ય સંગીત વહાવજો.’

અમૃતવાણી સાંભળી મરદાના ગુરુનાં ચરણોમાં લોટી પડ્યો. ગુરુએ એને હાથ પકડી ઉઠાડ્યો અને હૃદય સરસો ચાંપી કહ્યું - ‘આજ સુધી મારા શરણે આવેલાને મેં શિષ્ય બનાવ્યા છે પણ આજે હું તને મારો મિત્ર બનાવું છું. મિત્રતાના દાવે હું તને એક વચન આપું છું. માગ...! તું જે માગીશ તે આપીશ.’

મરદાનાએ ઘડીભર પોતાની સારંગી સામે જોયું અને બોલ્યો, ‘આપ જ્યારે પણ ભજન ગાઓ ત્યારે મારી સારંગીના સૂરનો સાથ રહે. બસ, આટલું આપો.’ અને... ગુરુનાનકનાં ભજનોને મરદાનાની સારંગીના દિવ્ય સંગીતે જીવનભર સાથ આપ્યો.

કલગી

બંધ પડી ગયેલું ઘડિયાળ પણ

દિવસમાં બે વખત સાચો સમય બતાવે છે.

સૌમાં સારપ જુએ તે સંત.

□ ‘સંત પરમ હિતકારી’માંથી સાભાર

## ૨૧ જૂન : 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ'ની શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા ઉજવણી

૨૧ જૂન એટલે 'વિશ્વ યોગ દિવસ'. આ નિમિત્તે યોગ-મહાકુંભની અધ્યક્ષતા માટે પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને ચાઈના યોગ એસોસિયેશન દ્વારા નિમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. આ કાર્યક્રમ તા. ૨૧ જૂનથી તા. ૨૮ જૂન સુધી ચાલ્યો. જેમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ તાઈવાનના વિવિધ નગરો, રીપબ્લિક ઓફ ચાઈના યોગ એસોસિયેશન તાઈપી, ચુઆંગચી યોગ સ્ટુડીઓ (કાઉસંગ સિટી), ડાજીયા યોગ સ્ટુડીઓ (તાઈચંગ સિટી), ક્વીંગ્ગી યોગ સ્ટુડીઓ, ક્વીન્ડીયન યોગ સ્ટુડીઓ (તાઈપી) ખાતે યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, પાતંજલ યોગસૂત્ર તથા શ્વેતકભેદન વિષયક પ્રવચન કર્યાં.

દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે થઈ, જેમાં અપંગ માનવ મંડળ, અંધજન માનવમંડળ (ભાઈઓ અને બહેનો) તથા આશ્રમમાં ચાલતા બધા જ યોગવર્ગો તેમજ આશ્રમના યોગશિક્ષકો આ વિશાળ યોગસત્રમાં જોડાયા. તદુપરાંત શહેરની અનેક સંસ્થાઓ જેવી કે (૧) ઝાયડસ પ્લાન્ટ, મોરૈયા (બાવળા) (૨) શ્રીનારાયણ ગુરુ કલ્ચરલ મિશન, સેટેલાઈટ (૩) NSSO વાડજ (૪) ઈન્કમટેક્સ એપેલેટ ટ્રિબ્યૂનલ (૫) ગુજરાત સાયન્સ સિટી (૬) મુસ્લિમ સમા શાળા (ભાઈઓ અને બહેનો) (૭) પોલીસ હેડક્વાર્ટર, મકરબા (સરખેજ) (૮) દીવાન બલ્લુભાઈ શાળા ખાતે યોગના પ્રારંભિક જ્ઞાનનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવ્યું.

આશ્રમના યોગશિક્ષક ડૉ. શ્રી સ્નેહલ અમીન એરફોર્સ સ્ટેશન, નલિયા, ભુજ ખાતે તા. ૧૭ જૂન થી ૨૧ જૂન સુધી રોકાયા અને ૧૦૦૦ એરફોર્સ ઓફિસર, એમના પરિવાર અને જવાનોને પ્રારંભિક યોગશિક્ષાનું જ્ઞાન આપ્યું અને તા. ૨૧ જૂન વિશ્વ યોગ દિવસે સૌએ સમૂહમાં યોગાસનનું પ્રદર્શન કર્યું.

આ તમામ સ્થળોએ શિવાનંદ આશ્રમના યોગશિક્ષકો (૧) શ્રી અતુલ પરીખ (૨) કુ. સંગીતા થવાણી (૩) ડૉ. સ્નેહલ અમીન (૪) શ્રીમતી સુરેખાબહેન સોનાર (૫) શ્રી વિજય જાજલ (૬) શ્રી વિક્રમ મિસ્ત્રી (૭) કુ. સોનલ ત્રિવેદી (૮) શ્રી દીપેન (૯) શ્રીમતી મંજુ નારંગ (૧૦) શ્રી દિવ્યમ (૧૧) શ્રીમતી તૃપ્તિબહેન (૧૨) શ્રીમતી કિંજલ પારેખ (૧૩) શ્રી સુનીલ પટેલ (૧૪) શ્રીમતી મીનાક્ષીબહેન (૧૫) શ્રીમતી દીપિકાબહેન (૧૬) શ્રી યતીનભાઈ (૧૭) શ્રીમતી અલ્પનાબહેન (૧૮) શ્રી મુકેશભાઈ (૧૯) શ્રીમતી પન્નાબહેન (૨૦) શ્રીમતી પૂજાબહેન (૨૧) શ્રી રાહુલભાઈ (૨૨) શ્રીમતી હેમંતાબહેન (૨૩) શ્રીમતી ભારતીબહેન (૨૪) કુ. રિદ્ધિ (૨૫) શ્રીમતી સંતરા બગરિયા (૨૬) શ્રીમતી અમૃતાબહેન (૨૭) યોગચાર્યા બ્રેઈનાએ સેવાઓ આપી.

તા. ૨૨ જૂનની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમમાં મનુભાઈ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ્સી ફર્મના ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ માટે વિશાળ યોગવર્ગનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું.

શ્રી દિવ્યજીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ,  
જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

**શ્લોક પઠન સ્પર્ધા પ્રવેશ પત્ર**

હું \_\_\_\_\_ ના પિતા/માતા

મારા પુત્ર / પુત્રીને શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા આયોજિત શ્લોક પઠન સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા માટે આ સાથે અરજી કરીએ છીએ. મારા પુત્ર/પુત્રીની જન્મ તારીખનાં પ્રમાણપત્રની નકલ આ સાથે બિડાણમાં જોડેલી છે.

સ્પર્ધક/વાલીનો મોબાઈલ નંબર : \_\_\_\_\_

સહી : \_\_\_\_\_

નોંધ : સ્પર્ધકની ઉંમર / વય ૧૫ વર્ષથી ઓછી (સ્પર્ધકનો જન્મ ૦૮-૦૯-૨૦૦૪ પછીનો) જ હોવી જોઈએ.

**શ્લોક પઠન સ્પર્ધા**

સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શ્રી શિવાનંદજી મહારાજના ૧૩૨મા પ્રાકટ્ય દિવસ નિમિત્તે તા. ૮-૯-૨૦૧૯ (રવિવાર) તથા સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવની ઉજવણીનાં ભાગરૂપે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા ૧૫ વર્ષથી નીચેનાં બાળકોની સંસ્કૃત શ્લોક પઠનની સ્પર્ધાનું આયોજન કરેલું છે.

- ભાગ લેનાર સ્પર્ધકોએ નીચે દર્શાવેલા વિષયોમાંથી કોઈપણ એક વિષયના શ્લોકોનું પઠન કરવાનું રહેશે. તમામ શ્લોકો કંઠસ્થ કરેલા હોવા જોઈએ.
- સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા ઈચ્છતા તમામ સ્પર્ધકોએ તેમની જન્મ તારીખનાં પ્રમાણપત્રની નકલ આપેલા ફોર્મ સાથે જોડવાની રહેશે. ફોર્મ સ્વીકારવાની છેલ્લી તારીખ ૩૧-૦૮-૨૦૧૯ રહેશે. ત્યારબાદ ફોર્મ સ્વીકારાશે નહિ.
- સ્પર્ધામાં પ્રથમ/દ્વિતીય/તૃતીય સ્થાને આવનારા સ્પર્ધકને અનુક્રમે રૂા. ૧૧૭૫/- રૂા. ૭૭૫/- રૂા. ૫૭૫/- રોકડ ઈનામો આપવામાં આવશે તથા દરેક સ્પર્ધકને આશ્વાસન ઈનામ આપવામાં આવશે. ઈનામ વિતરણ સ્પર્ધા પુરી થયે તે સ્થળ પર જ કરવામાં આવશે.
- નિર્ણાયકનો નિર્ણય આખરી અને સૌને બંધનકર્તા રહેશે.
- તમામ સ્પર્ધકો તથા તેનાં વાલીને સ્પર્ધા પુરી થયા પછી ભોજન પ્રસાદ આશ્રમમાં ગ્રહણ કરવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે.

સ્પર્ધાના વિષયો :

(૧) શિવમાનસ પૂજા (૨) શિવપંચાક્ષર સ્તોત્રમ્ (૩) મધુશાષ્ટકમ્ (૪) શ્રી મહાવક્ત્રી ગણકમ્  
સ્પર્ધાની વિગત:

તારીખ : ૦૮-૦૯-૨૦૧૯ (રવિવાર)

સમય : સવારે ૯.૦૦ વાગ્યે (ત્યારબાદ સ્પર્ધકને પ્રવેશ મળશે નહિ)

સ્થળ : શિવાનંદ આશ્રમ- જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬ ૨૩૪૫

પ્રવેશ ફોર્મ મોકલવાનું સ્થળ :

શ્રી દિવ્યજીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. અથવા

ભરેલા ફોર્મ અને જન્મ તારીખનાં પ્રમાણપત્રની સ્કેન કરેલી પી.ડી.એફ. ફાઈલો,

sivananda\_ashram અથવા b\_a\_buch@yahoo.com પર ઈ-મેઈલથી મોકલવી.

મંત્રીશ્રી, શિવાનંદ આશ્રમ

## વૃત્તાંત

● તા. ૫-૫-૨૦૧૯ - તા. ૬-૫-૨૦૧૯, રવિવાર-સોમવાર, જામનગર-દારકા

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના વાર્ષિક ઉત્સવનું સમાપન શ્રી સુંદરકાંડ સાથે તા. ૪-૫-૨૦૧૯ની સાંજે થયું. તા. ૫-૫-૨૦૧૯ની વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી જામનગર પધાર્યા, Air Indiaના સિનિયર મેનેજર શ્રી રજનીશ કશ્યપ, શ્રીમતી અનીતા શ્રીવાસ્તવ (ડાયરેક્ટર, મેક ઈન ઈન્ડિયા પ્રોજેક્ટ, શ્રમ ભવન, દિલ્હી) અને તેમનો પુત્ર શ્રી અનીશકૃષ્ણ M. Tech પણ સાથે રહ્યા.

જામનગર ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીના શાળાકીય શિક્ષણમિત્ર શ્રી રમણીકભાઈ શાહ દ્વારા નિર્મિત યોગ, આયુર્વેદ, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના તબીબી કેન્દ્રની મુલાકાત અને તે સંબંધી એક વ્યાખ્યાનનું આયોજન અને મુલાકાત સવારના ૧૦.૩૦ થી ૧૨.૩૦ સુધી રાખેલ હતી. તે સેવા પશ્ચાત્ પૂજ્ય સ્વામીજીનું મંડળ સૌ દારકા ખાતે રવાના થયા. સૂર્યાસ્ત પૂર્વે શ્રી નાગનાથ મહાદેવ (જ્યોતિર્લિંગ-દાડુકાવન)નાં દર્શન અને ત્યારબાદ શ્રી દારકાધીશનાં દર્શન કરીને સૌએ ભિક્ષાપ્રસાદ શ્રી શારદામઠ-શંકરાચાર્યપીઠ ખાતે ગ્રહણ કર્યો.

તા. ૬-૫ની સવારે શ્રી રુકિમણીજીનાં દર્શન કરી સૌ જામનગરના રણમલ તળાવ ઉપર છેલ્લા ૨૦,૦૦૦ દિવસથી ચાલતી અખંડ રામધૂનના ઉત્સવમાં ભાગ લઈ ઢળતી સાંજે અમદાવાદ આવી પહોંચ્યા.

● તા. ૧૦-૫-૨૦૧૯ થી તા. ૩૦-૫-૨૦૧૯, અમદાવાદ  
૪૩મો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર આજરોજથી પ્રારંભ થયો, તેમાં અમેરિકા, દિલ્હી, રાજસ્થાન ઉપરાંત ગુજરાતનાં વિવિધ સ્થળોએથી ૧૮ પ્રશિક્ષાર્થીઓએ ભાગ લીધો, જેમાં શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીની કુ. પ્રિયા શેઠ રહ્યાં.

● તા. ૧૭-૫-૨૦૧૯ થી તા. ૧૮-૫-૨૦૧૯, જયપુર  
ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના અનન્ય ભક્ત સ્વ. મૂળચંદજી અગ્રવાલના પુત્ર ચિ. વિનોદ અગ્રવાલના પ્રેમસભર નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી તેમના પારિવારિક કાર્યક્રમમાં સમ્મિલિત થવા બે દિવસ માટે જયપુર ગયા. સ્વ. મૂળચંદજી, તેમનાં દિવંગત માતૃશ્રી અને તેમના

પારિવારિક પ્રેમની વાતો છેક ૧૯૭૬થી અત્યાર સુધીના “સંબંધ-યોગ”ની વાતો પૂજ્ય સ્વામીજીએ પવિત્ર અને દિવ્ય સંભારણાંઓને વાગોળ્યાં. તેમના સમગ્ર પરિવારની એકતા અને પરસ્પર પ્રેમને બિરદાવ્યાં.

● તા. ૨૦-૫-૨૦૧૯, અમદાવાદ  
આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવનો ૨૫મો બ્રહ્મોત્સવ-પાટોત્સવ હતો. તે નિમિત્તે લઘુરુદ્ર અને ભંડારાનું આયોજન થયું.

અમદાવાદનાં સુપ્રસિદ્ધ કથક નૃત્ય દિગ્દર્શક શ્રીમતી કુમુદીનીબહેન લાખિયા (પદ્મશ્રી - પદ્મભૂષણ)નો આજરોજ ૯૦મો જન્મોત્સવ હોઈ સમગ્ર ગુજરાતમાંથી નર્તકી, ગાયકો અને કોરિયોગ્રાફરો આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા.

સમગ્ર કાર્યક્રમનું આયોજન જે. જી. પરફોર્મિંગ આર્ટ્સની કોલેજ દ્વારા થયું. પ્રસંગોપાત ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલશ્રી આદરણીય શ્રી ઓમપ્રકાશ કોહલીજી પધાર્યા તે પ્રસંગે સોનામાં સુગંધ સમાન રહી.

● તા. ૨૨-૫-૨૦૧૯, રાજકોટ  
રાજકોટની સુપ્રસિદ્ધ સૌરાષ્ટ્ર હાઈસ્કૂલને ૧૧૯ વર્ષ પૂરાં થયાં. આ તમામ વર્ષમાં પાયાથી માંડીને સૌથી વધુ સમય સુધી સેવા આપનાર દિવંગત શ્રી વિજયભાઈ ધોળકિયાની સ્મૃતિમાં પાંચ સારસ્વતના બહુમાનનો કાર્યક્રમ સંસ્થાના ટ્રસ્ટીઓ દ્વારા આયોજાયો તેમનું બહુમાન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ હસ્તે કરવામાં આવ્યું. પૂજ્યપાદ સ્વામીજીએ પ્રસંગોપાત પ્રવચન કરતાં કહ્યું કે ‘આદરણીય વિજયભાઈ અને તેમનાં માતૃશ્રી શ્રીમતી દુર્ગાબહેનનો અભિગમ અધ્યયન-અધ્યાપન પ્રત્યે ખૂબ જ રહ્યો અને તેના જ પ્રતાપે આ શાળા ૧૨૦ વર્ષ સુધી તેમનાં નામ-યશ-કીર્તિને જાળવી શકી છે.’

દિવ્ય જીવન સંઘ, રાજકોટનાં પરિજનો અને ખાસ કરીને શ્રી હરિવદનભાઈ અંતાણીજી - સૌને મળીને ખૂબ જ આનંદ થયો.

● તા. ૨૬-૫-૨૦૧૯, અમદાવાદ  
જૈન કલ્ચરલ ગ્રુપ, અમદાવાદની વાર્ષિક સામાન્ય સભા

(AGM)નું આયોજન ગુજરાત વ્યાપારી મહામંડળના સભામંડળમાં આયોજાયું. સભાના સમાપન પૂર્વે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદ મહારાજસાહેબે “આપણે આપણો ધર્મ સંભાળીએ” વિષય ઉપર “જૈનમ્ જયતિ શાસનમ્”માં જૈન એટલે શું ? જય કોનો-શેનો કરવાનો? શાસન કોનું ભોગવવાનું ? કોના ઉપર કરવાનું? ઉપરાંત નવકાર મંત્ર, પ્રતિકમણ, સામાયિક આર્યબીલ, એકાસણું, છરી પાળવાની, પાંચમ, આઠમ, તેરસનો મહિમા, અક્રમતપ, વરસીતપ અને ખરા અર્થમાં જૈન-જીવનની ખૂબ જ ગહન અને પ્રભાવશાળી વાતો કરી, સૌને પોતપોતાનો ધર્મ પાળવા માટેની દેશણા કરી હતી.

● શ્રી નારાયણગુરુ સાંસ્કૃતિક સંઘ (કલ્ચરલ મિશન)ના ઉપક્રમે કેરળના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન શ્રી સજીવ કૃષ્ણાનુજીની ‘ગુરુસાગરમ્-ભારતપર્યટનમ્’નું ઉદ્ઘાટન પ્રવચન અને દીપ પ્રજ્વલન પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રી દીનદયાળ ઉપાધ્યાય સભાગૃહમાં કર્યું હતું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આ પ્રસંગે બોલતાં કહ્યું કે, “શ્રી નારાયણગુરુનો મંત્ર ‘સૌના માટે એક જ દેવતા, એક જ જાતિ અને જીવનની એક જ દૃષ્ટિ હોવી જોઈએ’ની વાત ગાંધીજીએ પણ વધાવી હતી. ગાંધીજી તેમનાં દર્શને પણ ગયા હતા.

● તા. ૨૮-૫-૨૦૧૯, મુંબઈ

આજે વહેલી સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી એક દિવસની યાત્રા માટે મુંબઈ પધાર્યા હતા અને શ્રી પરમાનંદ ભંડાર (ખાર)ના ભક્તો સાથે સત્સંગ કરી સાંજે પાછા ફર્યા હતા.

● તા. ૩૧-૫-૨૦૧૯, અમદાવાદ

સમગ્ર વિશ્વમાં ઠેરઠેર ગીતામંદિરોના સ્થાપક, અટલ પીઠાધીશ્વર આચાર્ય મહામંડળેશ્વર બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી વિદ્યાનંદજી મહારાજની પુણ્યતિથિએ આયોજાયેલ પ્રાર્થનાસભા પૂજ્ય સ્વામીજીના અધ્યક્ષપદે આયોજાઈ હતી. ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની ભારત-શ્રીલંકા યાત્રા (૧૯૫૦)માં અમદાવાદ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજનો ઉતારો ગીતામંદિર ખાતે હતો. આમ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સદૈવ ગીતામંદિરોના વરિષ્ઠ અધ્યક્ષોનો ઋણી રહેશે.

● તા. ૧-૬-૨૦૧૯, અમદાવાદ-વડોદરા-કડી

આજે પૂજ્ય ગુરુભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી

મહારાજનો સંન્યસ્ત દિવસ. આ નિમિત્તે આશ્રમમાં વિશેષ સત્સંગનું આયોજન થયું.

● આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ વડોદરા પધાર્યા. જૂના પાદરા રોડ સ્થિત રોટરી ભવનમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં ગીતાના ત્રીજા અધ્યાય-કર્મયોગ વિષયક પ્રવચન દરરોજ સવારના ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ સુધી અને ‘અધ્યાત્મ ભવન’ ખાતે સાંજના ૪.૦૦ થી ૫.૦૦ સુધી ગીતા અધ્યાય-તેરના શ્લોક ૭, ૮, ૯ વિષયક (અમાનિત્વ, અદંભીત્વમ્) સદ્ગુણોની ચર્ચા સાથે પ્રયોજાયાં. આ માટે વડોદરાના સુપ્રસિદ્ધ ઔર્થોપેડિક ડોક્ટર શ્રી મૃગાંક મર્ચન્ટ, શ્રીમતી પ્રેમા મર્ચન્ટ અને વર્તમાન રોટરી પ્રમુખ શ્રી રાજીવ મહેતાના સફળ પ્રયાસો માટે ભૂરી ભૂરી અનેક સાધુવાદ.

● શ્રી શિવનારાયણ સંન્યાસ આશ્રમ, મેલડી માતાના મંદિર પાસે કડી, તા. ૬-૬-૨૦૧૯ના રોજ અખંડ ધૂણાની સ્થાપના પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના સ્વહસ્તે કરવામાં આવી. આ પ્રસંગે “આપણું જીવન-એક ધૂણો” વિષયક પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે ખૂબ જ મનનીય પ્રવચન કર્યું. ધૂણા પ્રાગટ્ય પછી સાધુઓ માટે પ્રીતિભોજ-ભંડારાનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

● તા. ૬-૬-૨૦૧૯, અમદાવાદ

બ્રહ્માકુમારીઝ ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલયનાં ગુજરાતનાં પ્રાદેશિક અધ્યક્ષા સુશ્રી બ્ર.કુ. સરલાદેવીજીના દેહાવસાનના સમાચારની જાણ થતાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી અને આશ્રમનું શિષ્ટ મંડળ તેમના પાર્થિવદેહનાં અંતિમ દર્શનાર્થે ગયું હતું. ત્યારબાદ તા. ૧૬-૬-૨૦૧૯ના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજી બ્ર.કુ. સરલાદેવીજી નિમિત્તે આયોજાયેલી પ્રાર્થનાસભામાં પણ ઉપસ્થિત રહ્યા.

● તા. ૯-૬-૨૦૧૯, અમદાવાદ

ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટી, શિવાનંદનગરના આંતરરાષ્ટ્રીય પરમાધ્યક્ષ શ્રીમત્ સ્વામી વિમલાનંદજી મહારાજની મહાસમાધિ આજરોજ સવારે ૧૦.૩૦ વાગ્યે દ્ષીકેશ ખાતે થયાના સમાચાર પ્રાપ્ત થતાં જ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજની શિવાનંદ ગતિ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી હતી અને

મજૂરવર્ગ - લેબર્સ ક્લાસ તથા તેમનાં બાળકોને કેરીનો રસ જમાડવામાં આવ્યો હતો. કદીયે ન પુરાય તેવી આ ખોટ છે. સદૈવ શિવાનંદ આશ્રમ આ પવિત્ર ચરિત્ર નિષ્કલંક નિષ્પાપ દૈવી પુરુષના આત્માને સદાયે યાદ કરશે. ઐ શાંતિ:

● તા. ૧૨-૬-૨૦૧૯, અમદાવાદ

અમદાવાદની રિઝર્વ બેન્ક ઓફ ઈન્ડિયાની બાજુમાં આવેલ શ્રી હરિહરઆશ્રમ ખાતે આયોજાયેલ સાધુ પ્રીતિભોજ - ભંડારામાં પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા હતા. સ્વામીજી સાથે આશ્રમના સંત શ્રી સ્વામી નારાયણાનંદજી મહારાજ અને આશ્રમના ઉપાધ્યક્ષ શ્રી મરૂત દવે તથા સુશ્રી રૂપાબહેન મજમુદારે પણ આ સંત સમાગમનું દર્શન, મહાદેવનો અભિષેક તથા ભંડારાનો પ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો હતો.

● તા. ૧૩-૬-૨૦૧૯, ખંભાત

આજરોજ પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ્ હસ્તે ખંભાત ખાતે શ્રી વાલકેશ્વર મહાદેવ મહાદેવની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવી.

● તા. ૧૮-૬-૨૦૧૯, તાઈપી (તાઈવાન)

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે ચાઈના યોગ એસોસિયેશન દ્વારા આયોજિત યોગ-મહાકુંભની અધ્યક્ષતા માટે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજને નિમંત્રવામાં આવ્યા. આ કાર્યક્રમ તા. ૨૧-૬ થી ૨૮-૬ સુધી ચાલ્યો. પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૩૦-૬ના રોજ અમદાવાદ આવી પહોંચ્યા હતા.

● કાર્યક્રમનો પ્રારંભ તા. ૨૧ જૂનની સવારથી થયો. નિબ્બાન (નિર્માણ) યોગ બીજિંગના યોગ ડાયરેક્ટર શ્રી થોમસ કાઉ પૂજ્ય સ્વામીજીના દુભાષિયા રહ્યા. તેઓએ પૂજ્ય સ્વામીજી પાસેથી યોગ-પ્રશિક્ષણ લોસ એન્જલસ (કેલિફોર્નિયા)માં લીધું હતું. 'SIVA' શિવાનંદ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વેદાંત-યોગ અકાદમી, શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે આવીને તાઈવાનના ૩૧૨ યોગ પ્રશિક્ષાર્થીઓએ યોગશિક્ષક તાલીમ લીધેલી છે. બધા યોગ શિક્ષકો અને તેમના વિદ્યાર્થીઓએ એકસાથે યોગ પ્રદર્શન કર્યું હતું.

૨૨ અને ૨૩ જૂને આખાયે દિવસના યોગ સેમિનારનું આયોજન કરાયું, જેમાં યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, પાતંજલ યોગસૂત્રો, દૈનિક જીવનમાં ભગવદ્ગીતા, પ્રાર્થના

વગેરેનો સમાવેશ થયો. તા. ૨૪ જૂનથી ૨૮ જૂન સુધી પૂજ્ય સ્વામીજીએ તાઈવાનનાં વિવિધ નગરોમાં (કાઉસંગ સિટી, તાઈચંગ સિટી, ચુઆંગચી યોગ સ્ટુડિયો, ડાજિયા યોગ સ્ટુડિયો, ક્ષીંગ્ગી યોગ સ્ટુડિયો, ક્ષીન્ડિયન યોગ સ્ટુડિયો (તાઈપી) વગેરે ખાતે યોગાસનો અને પ્રાણાયામ તથા ષટ્ચક્રભેદન વિષયક પ્રવચનો કર્યાં.

● તા. ૨૧-૬-૨૦૧૯, અમદાવાદ

૬૨ વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે થઈ. સવારે ૫.૩૦ થી ૬.૪૫ દરમિયાન યોગ વર્ગ યોજાયો. જેમાં આશ્રમમાં ચાલતાં બધાં જ યોગ વર્ગ તેમ જ આશ્રમનાં યોગ શિક્ષકો, જેઓ બહાર ખાનગી ટ્યુશન કરે છે, તે બધા જ યોગપ્રેમીઓ આ વિશાળ યોગસત્રમાં જોડાયા. આ વર્ગનું સંચાલન યોગ શિક્ષક સુશ્રી સંગીતા થવાણીએ કરેલ.

● સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ દરમિયાન અપંગ માનવ મંડળ, અંધજન મંડળ તથા અંધ કન્યા શાળાના ભાઈઓ અને બહેનોએ વિશેષ આયોજિત યોગ વર્ગમાં હાજરી આપી. આ વિકલાંગ વિદ્યાર્થીઓની સંસ્થામાં ક્યાંક ૧૦, ૭ કે ૫ દિવસ પૂર્વે આશ્રમનાં યોગ શિક્ષકોએ તાલીમ આપેલી. આ યોગ વર્ગનું સંચાલન આશ્રમનાં યોગ શિક્ષક શ્રી વિક્રમભાઈ મિસ્ત્રીએ કર્યું હતું.

● આશ્રમમાં આ વર્ષે મુસ્લિમ વિદ્યાર્થીઓ-વિદ્યાર્થિનીઓ, મુસ્લિમ શિક્ષિકાઓ તેમજ શિક્ષકો માટે સવિશેષ યોગ વર્ગનું આયોજન થયેલ જેમાં સમાં મુસ્લિમ માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ અને શિક્ષિકાઓએ ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધેલો હતો. આ વર્ગનું સંચાલન સુશ્રી સુરેખાબહેન સોનારે કર્યું હતું. આ રીતના વર્ગના આયોજનમાં અમદાવાદ જિલ્લાના શિક્ષણાધિકારી શ્રી આર. સી. પટેલ તથા શિક્ષણ નિરીક્ષકશ્રીએ ખૂબ જ સારો સહકાર આપેલ. આશ્રમનાં બધા જ યોગ શિક્ષકો આ ત્રણેય યોગ વર્ગના સંચાલનમાં સહાયભૂત હતા.

● તા. ૨૨-૬-૨૦૧૯ની સાંજે ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટની સંસ્થા દ્વારા ૨૦૦ ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ માટે વિશેષ યોગવર્ગનું સંચાલન પણ આશ્રમમાં કરવામાં આવ્યું હતું.





# સાચવણ સુંદરતાની સુંદર અલંકારથી

## SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery  
BIS Approved Jeweller



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

સેટેલાઈટ  
વિનસ અમેડીયસ, જોધપુર ચાર રસ્તા,  
BRTS બસ સ્ટોપની સામે,  
સેટેલાઈટ જોધપુર, 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](http://www.suvarnakala.com)



# स्वाद अने गुणवत्तानी परंपरा



श्रेष्ठ गुणवत्तानी परंपरा द्वारा देश-विदेशना असंख्य ग्राहको सुधी पहोचवानो अमारो निर्धार छे.  
भारतीयतानुं स्वाद सभर गौरव!



मसाला • इन्स्टन्ट मिक्चर • ब्लेन्डेड मसाला • हिंग वगैरेनी विशाण श्रेणी अने पेक साईज



रामदेव फूड प्रोडक्ट्स प्रा.लि.

स्पाईस वर्ल्ड, सरभोज-जावणा हाईवे, यांगोदर-३८२ २१३, अमदावाड. • [www.ramdevfood.com](http://www.ramdevfood.com)





૨૧ જૂન, આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસે શિવાન્દ આશ્રમના પ્રાંગણમાં સવારના ૫.૩૦ કલાકના પ્રથમ વર્ગનું દ્રશ્ય અને ૬ વર્ગોના સમૂહ યોગ વર્ગનો કેટલોક ભાગ



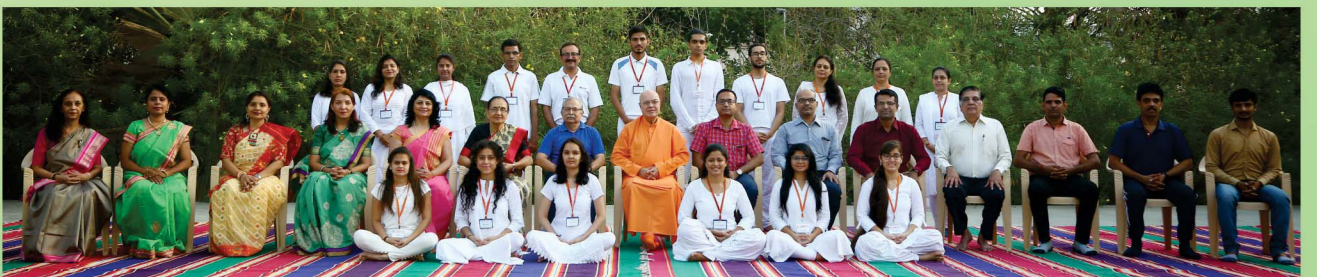
શિવાન્દ આશ્રમમાં દિવ્યાંગોનો યોગદિને વિશેષ તાલીમ વર્ગ



દિવાન બલ્લુભાઈ શાળામાં વિશ્વયોગ દિવસે વિદ્યાર્થીઓને યોગ કરાવતા આશ્રમના યોગ શિક્ષકો



યોગદિને શિવાન્દ આશ્રમમાં સમા મુસ્લિમ માધ્યમિક શાળાના વિદ્યાર્થીઓ, વિદ્યાર્થીનીઓ, શિક્ષિકાઓ તેમજ શિક્ષકોનો યોગ વર્ગ યોજયો



શિવાન્દ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વેદાંત યોગ અકાદમી આયોજિત ૪૩મા યોગશિક્ષક શિક્ષણ સત્રના વિદ્યાર્થીઓ, શિક્ષકો અને આયોજકો (તા.૧૪-૫-૨૦૧૯)



ક્ષોંગ-કોન્ગ બૌદ્ધ મંદિર કાઉસંગના આદરણીય અધ્યક્ષ શ્રી ક્વૉન-ઝેન શાન્ગ-રૅનના સાંનિધ્યમાં (તા. ૨૪-૬-૨૦૧૯)



ક્ષીંગ્ઝી યોગ સ્ટુડિયો, ક્ષીંગ્ઝી (તાઈવાન)ના મુમુક્ષુઓ સાથે (તા. ૨૫-૬-૨૦૧૯)



આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે રીપબ્લિક ચાઈના યોગ એસોસિયેશન દ્વારા શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના નિદર્શનમાં યોગ મહાકુંભ (તા. ૨૧-૬-૨૦૧૯)



રીપબ્લિક ચાઈના યોગ એસોસિયેશન ખાતે દ્વિ દિવસીય આત્મદર્શન સાધના શિબિર (તા. ૨૨/૨૩-૬-૨૦૧૯)

### સવોત્તમ ગુરુભક્તિ

સર્વોત્તમ ગુરુભક્તિ સૌને પ્રેમ કરવામાં, સૌ પ્રત્યે દયા-કરુણા દાખવવામાં, કોઈ પણ પ્રાણીને ક્યારેય પણ કશી હાનિ ન પહોંચાડતાં, આસપાસના તમામ લોકોને લાભ થાય એવું જીવન જીવવામાં છે. ભલા થવું, ભલું કરવું અને સૌ કોઈની સેવા કરવામાં જે વિધાયક છે, તે જ આપણા વિચાર - વાણી - વર્તનમાં વ્યક્ત થવું જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ