

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૯

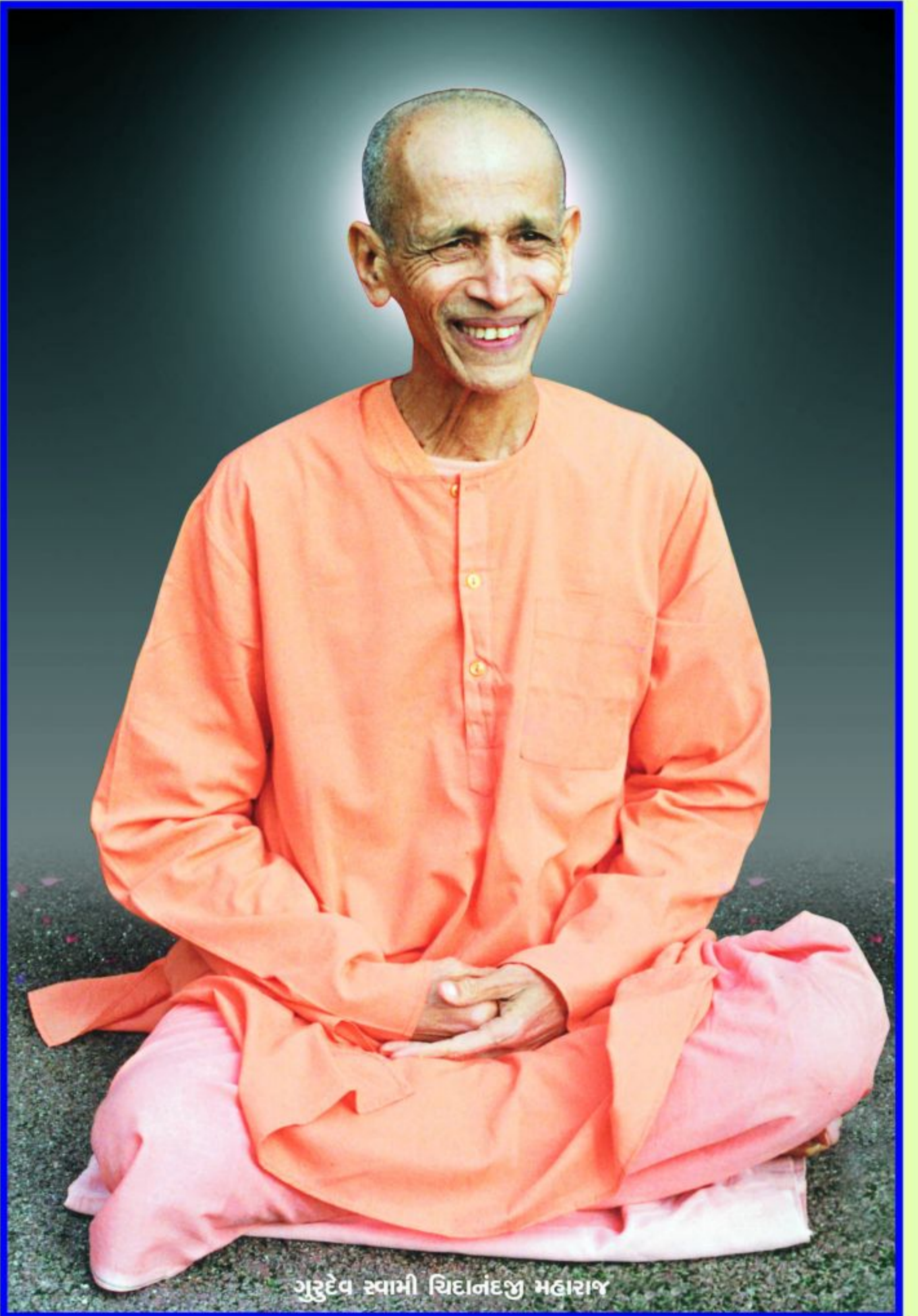


સચ્ચિદાનંદ હું

## સાધુની સુગંધ

એક મુક્ત સાધુ દયાનો સાગર હોય છે. તે એક મહાન આધ્યાત્મિક વીર હોય છે. તેને દેહાધ્યાસ હોતો નથી. મહાન આપત્તિ, મહાન સુખ કે મૃત્યુની પણ તે શાંત હોય છે. એક સાધુ જ અન્ય સાધુનાં હૃદય તથા કર્મોને જાણી શકે છે. જેમ હિમાલય ઝંઝાવતમાં પણ સ્થિર રહી શકે છે, તેમ સાધુ પ્રશંસા અને નિંદા, માન અને અપમાન, હાનિ અને લાભ, હાર અને જીતમાં અચળ રહે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ



गुरुदेव स्वामी चिदानंदशु महाराज

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૬

અંક : ૯

સપ્ટેમ્બર-૨૦૦૯

સંસ્થાપક અને આદ્યતંત્રી :  
બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યયુજી)  
સંપાદક મંડળ :  
શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી  
ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
ડૉ. હરીશ દિવેદી

લેખ મોકલવાનું સરનામું :  
તંત્રીશ્રી : ડૉ. મફતલાલ જે. પટણી  
૪, વિશ્વભારતી સોસાયટી,  
નવરંગપુરા ટેલિફોન ટાવર પાસે,  
એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬  
ફોન : ૨૬૪૦૮૪૦૬

મુખ્ય કાર્યાલય :  
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :  
સ્વામી ચિદાનંદ સર્વજીવસેવાનિધિ  
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યાલય :  
ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ  
શિવાનંદ આશ્રમ,  
જોધપુર ટેકરી, શિવાનંદ માર્ગ,  
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫  
ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪  
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

E-mail :  
sivananda\_ashram@yahoo.com  
Website : http://www.divyajivan.org

## લવાજમ

ભારતમાં  
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦/-  
શુભેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)  
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૨૫૦૦/-  
છૂટક નકલ : રૂ. ૧૦/-  
વિદેશ માટે :  
વાર્ષિક \$ 12 અથવા £8 (એર મેઈલ)  
પેટ્રન \$ 250 અથવા £160 (એર મેઈલ)  
ફેક્સ ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

સ્થાણૌ પુરુષવદ્ભ્રાન્ત્યા, કૃતા બ્રહ્મણિ જીવતા ।  
જીવસ્ય તાત્ત્વિકે રૂપે, તસ્મિન્દૃષ્ટે નિવર્તતે ॥  
તત્ત્વસ્વરૂપાનુભવાદુત્પન્નં જ્ઞાનમન્નસા ।  
અહં મમેતિ ચાજ્ઞાનં, બાધતે દિગ્ભ્રમાદિવત્ ॥  
સમ્યગ્વિજ્ઞાનવાન્ યોગી, સ્વાત્મન્યેવાચ્છિલં સ્થિતમ્ ।  
एकं च सर्वमात्मानमीक्षते જ્ઞાનચક્ષુષા ॥

આત્મબોધ:-૪૬,૪૭,૪૮

દૂંઠામાં પુરુષની જેમ બ્રાંતિએ બ્રહ્મમાં જીવપણું કર્યું છે, જીવના તે વાસ્તવિક સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર થવાથી તે જીવપણું દૂર થાય છે.

દિગ્ભ્રમાદિની જેમ તત્ત્વસ્વરૂપના અનુભવથી ઉત્પન્ન થયેલું યથાર્થ જ્ઞાન હું અને મારું આવા અજ્ઞાનનો બાધ કરે છે.

યથાર્થ વિજ્ઞાનવાળો યોગી સઘળું જ્ઞાનદષ્ટિ વડે સ્વાત્મામાં જ રહેલું જુએ છે અને સર્વને એક આત્મરૂપે જુએ છે.

## શિવાનંદ વાણી

શુદ્ધ જળ, શુદ્ધ હવા, સંપૂર્ણ આહાર, શારીરિક વ્યાયામ, યોગાસનો, મેદાની રમતો, હલેસાં મારવાં, તરવું, ટેનિસ જેવી હળવી રમતો-આ બધી જ કસરતો સારી તંદુરસ્તી જાળવવામાં યોગદાન આપે છે. તેનાથી બળ, ઉચ્ચ કક્ષાનો ઉત્સાહ તથા જીવનશક્તિ આવે છે. સારા સ્વાસ્થ્ય વિના તમે જીવનના વિશાળ સાગરની ગુપ્ત ઊંડાઈઓની આરપાર જોઈ શકતા નથી અને જીવનનો શાશ્વત અંતિમ પૂર્ણ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. સારા સ્વાસ્થ્ય વિના તમે ઉપદ્રવી ઈન્દ્રિયો અને ઉગ્ર મનની સાથે યુદ્ધ કરી શકતા નથી. યૌગિક કસરતોનો નિયમિત અભ્યાસ કરો. રોજ પંદર મિનિટનો અભ્યાસ પણ તમને બળવાન અને તંદુરસ્ત બનાવશે, તમારામાં પુષ્કળ શક્તિ આવશે; સ્નાયવિક બળ, જ્ઞાનતંતુની શક્તિ, આનંદપ્રદ વ્યક્તિત્વ અને દીર્ઘાયુષ આપશે. મગજ, સ્નાયુઓ, અવયવો તથા તંતુઓને બળવાન બનાવશે. યોગાસનના અભ્યાસથી બધા જ કોનિક (જૂના જામી ગયેલા) રોગો મૂળમાંથી નાશ પામશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

પ્રકાશક-મુદ્રક : શ્રી સુમંતરાય સી. દેસાઈ વતી માલિક ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ દ્વારા પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

## અનુક્રમ

|  |                                     |    |
|--|-------------------------------------|----|
| ૧. શ્લોક - આત્મબોધ   | શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય .....       | ૧  |
| ૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ  | .....                               | ૨  |
| ૩. સંપાદકીય  | સંપાદક .....                        | ૩  |
| ૪. નૈતિક શિક્ષણ-૧  | ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી ..... | ૪  |
| ૫. ભજ ગોવિંદમ્   | શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી .....         | ૭  |
| ૬. શિવાનંદ કથામૃત  | ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો .....     | ૮  |
| ૭. મનાયે શ્લોક-મનોબોધ  | શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....    | ૧૨ |
| ૮. ભારતનો આ સંત  | શ્રીમતી યુવોન લબો .....             | ૧૪ |
| ૯. યોગ એ જ જીવન  | શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી .....    | ૧૬ |
| ૧૦. આચારાંગ સૂત્ર  | આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી .....    | ૧૮ |
| ૧૧. ઉપનિષદ-યાત્રા  | શ્રી ગુણવંત શાહ .....               | ૧૯ |
| ૧૨. અષ્ટાવક્રગીતા તત્વાવલોકન   | ડૉ. કલાબહેન પટેલ .....              | ૨૧ |
| ૧૩. આવતી કાલે નહીં આજે...  | ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી .....             | ૨૪ |
| ૧૪. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની<br>દિવ્ય યાત્રા-૨૦૦૯નો સંક્ષિપ્ત અહેવાલ ..... |                                     | ૨૬ |
| ૧૫. વૃત્તાંત   | .....                               | ૩૧ |

## તહેવાર સૂચિ

સપ્ટેમ્બર, ૨૦૦૯

| તા.   | તિથિ | (ભાદરવા સુદ)                              |
|-------|------|---|
| ૧     | ૧૨   | શ્રી વામન જયંતી, પ્રદોષપૂજા               |
| ૪     | ૧૫   | પૂર્ણિમા મહાલય (પિતૃપક્ષ)<br>શરૂ          |
|       |      | (ભાદરવા વદ)                               |
| ૮     | ૪    | શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી<br>મહારાજનો જન્મદિન |
| ૧૫    | ૧૧   | એકાદશી                                    |
| ૧૬    | ૧૨   | પ્રદોષપૂજા                                |
| ૧૮    | ૩૦   | અમાવાસ્યા, મહાલય<br>(પિતૃપક્ષ) પૂરું      |
|       |      | (આસો સુદ)                                 |
| ૧૯    | ૧    | નવરાત્રિ પૂજા શરૂ                         |
| ૨૪    | ૬    | શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી<br>મહારાજનો જન્મદિન |
| ૨૬    | ૮    | શ્રી સરસ્વતી આવાહન, શ્રી<br>દુર્ગાઅષ્ટમી  |
| ૨૭    | ૯    | શ્રી મહાનવમી, શ્રી નવરાત્રિ<br>પૂજા પૂરી  |
| ૨૮    | ૧૦   | દશેરા, શ્રી વિજયાદશમી                     |
| ૨૯/૩૦ | ૧૧   | એકાદશી                                    |

### ● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

#### ● સેવા ● પ્રેમ ● દાન ● પવિત્રતા ● ધ્યાન ● સાક્ષાત્કાર

ભગવાન તમારા હૃદયમાં છે. તે તમારામાં અને તમે તેમનામાં છો. તેમને તમારા હૃદયમાં શોધો. જો તમે તેમને ત્યાં ન શોધી શકો તો તમે તેમને બીજે ક્યાંય નહિ શોધી શકો. ભગવાનની શોધ માગ અને પુરવઠા જેવી છે. જો તમે ખરેખર સંનિષ્ઠાથી ભગવાનને શોધતા હશો, જો ભગવાનની માગ હશે, તો તરત જ પુરવઠો મળી જશે. ભ્રામક જીવનને વળગી રહેવાનું છોડી દો. નિર્ભય બનો. વૈરાગ્યમાં આશ્રય લો. બધા જ ભયો દૂર થઈ જશે. ભગવાનનાં પાદપદ્મોને વળગી રહો. અદૃશ્ય, ન જોયેલા 'બ્રહ્મ-પરમાત્મા'ને વળગી જાઓ. સર્વશક્તિમાન પ્રભુ તમને તમારી બધી જ પ્રવૃત્તિઓમાં માર્ગ બતાવો ! - સ્વામી શિવાનંદ

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- રવાનગી સરળતા માટે આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ઇચ્છનીય છે.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- 'દિવ્ય જીવન'ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસલ્હાણ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

**હિંમતવાન બનો :** આધ્યાત્મિક સાધક કદાપિ નિઃસહાય હોતો નથી. સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ તેના કઠિન સાધના-સંઘર્ષમાં મદદ કરે છે; કારણ કે તે જે વસ્તુ શોધી રહ્યો છે, તે સર્વને માટે સત્ય છે. મનુષ્યને જગતની કોઈ વસ્તુ ન ગમે એમ બને, પરંતુ સત્યનો કોઈ પણ મનુષ્ય તિરસ્કાર કરતો નથી. જો ચોંદે લોક તે સાધકની સામે યુદ્ધ કરી રહ્યાં હોય, તો પણ તેને મન તે શુષ્ક તૃણવત્ છે. કારણ કે તે પૃથ્વી, સ્વર્ગ અને સમસ્ત બ્રહ્માંડનો અમર આત્મા છે. - સ્વામી ચિદાનંદ

## સંપાદકીય

પરિવર્તની એકાદશીના શુભ દિવસે ઓગસ્ટ માસની પૂર્ણાહુતિ છે, અને સપ્ટેમ્બર માસનો છેલ્લો દિવસ પાશાંકુશા એકાદશીનો છે. સપ્ટેમ્બર માસની પહેલી તારીખે ભાદ્રપદદ્વાદશી - વામન જયંતીનો પવિત્ર દિવસ છે. પૌરાણિક કથાઓ અનુસાર દાનવરાજ બલીના વર્યસ્વનો હાસ કરવા કશ્યપ અને અદિતીને ત્યાં ભગવાન વિષ્ણુએ વામન અવતાર ધારણ કરી, બે પગલામાં સમગ્ર સૃષ્ટિ માપી લીધા પછી તે વામનમાંથી વિરાટ થયેલા શ્રી વિષ્ણુએ ત્રીજું ડગલું માપવા બલીના મસ્તક પર પગ મુક્યાનો પ્રસંગ સર્વ વિદિત છે. અહીં એક સુંદર વાત સ્પષ્ટ થાય છે કે વામન પ્રાકટ્યથી ઈન્દ્રને સ્વર્ગ મળ્યું છે, પરંતુ બલીને પ્રભુના ચરણતળે નિવાસ મળ્યો છે.

વામન અવતાર-વામન પ્રાકટ્યની પૂર્વ સંધ્યા પરિવર્તની એકાદશીની છે. ગીતાજીનો બારમો અધ્યાય ભક્તિયોગ છે, પરંતુ ભક્તિ તત્ત્વનો સાર એકાદશ અધ્યાયનો અંતિમ શ્લોક છે. અહીં આ પરિવર્તની એકાદશીનું પર્વ આપણાં સાધકજીવનને સાવધાન કરે છે. પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો તથા મનમાં પરિવર્તન લાવવું જ પડશે. આપણે બાહ્યાચારમાં જેટલા સરળ-સુરેખ દેખાઈએ છીએ, તેટલું જ હળાહળ વિષ આપણાં અંતઃસ્તરમાં ભર્યું ભર્યું છે. સત્ય અને નિષ્ઠા નામનાં બે તત્ત્વો સંબંધી આપણે કદીયે ચિંતન કરતા જ નથી. તેથી જ તો શ્રાદ્ધપક્ષમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસની ઉપાસના કરવાનું તાત્પર્ય છે. જે વડીલોની હયાતીમાં તેમનાં જીવતરને ઝેર કરવાને ટેવાયેલાં આપણે હવે તેમનાં તર્પણ શું 'કાગ-વાસ' નાખીને કરી શકીએ ? જે પૂજ્ય આત્માઓનો અનાદર કરી, તેમને ધિક્કારી, તેમનાં શાંત-સુરેખ જીવનમાં આપણી નિંદા-કુથલી અને ઈર્ષ્યા સભર પ્રવૃત્તિથી દુઃખ અને યાતના ઉપજાવ્યાં તેમની મૂર્તિઓ, ફોટાઓ કે સ્મૃતિસંસ્થાનો ખોલવાનો ભલા શો અર્થ ?

નવરાત્રી પર્વ આત્મસંયમનું પર્વ છે. બે આંખો, બે કાન, બે નાસીકા, એક જીહ્વા અને લીંગ તથા ગુદા મળીને નવ દ્વાર પર સંયમનો કડક પહેરો મુકવાથી જ શક્તિઉપાસના સંભવી શકે. અહંકારનો મહિષ મૃત્યુ પામે. બ્રાહ્મિનો ધૂમ્રલોચન તથા છળ-કપટ અને દંભ મદના શુંભ નિશુંભ કે ચંડમુંડનું નિકંદન થાય. ઈચ્છા કે વાસનાઓ તો રક્તબીજ જેવી છે. જેટલી તૃપ્ત થશે, તેટલી જ વધશે. તદર્થે દુર્ગાએ વિસ્તાર કરવો જ પડશે. વિસ્તીર્ણ વદં કુરું (દુ.સ.શ. ૮-૫૩)

આપણી આત્મચેતના જ દુર્ગા, કાલી, લક્ષ્મી અને સરસ્વતી છે. તમસમાંથી રજસ અને રજસમાંથી સત્ત્વમાં પ્રયાણ જો ન થતું હોય તો સાધનાની અગ્રસરતા નહિવત્ છે.

જ્યારે વૃત્તિઓ ઉપર વિજય થાય ત્યારે જ દસ ઈન્દ્રિયો ઉપરના વિજયના પર્વ વિજયદશમીની સાર્થકતા. શ્રીરામે રાવણ માર્યો હતો. છતાં પ્રતિવર્ષ રાવણદહન થાય છે. આ રાવણ વ્યક્તિ નથી, સમષ્ટિગત બિભીષિકા છે. સમાજનું દૂષણ. આપણા સ્વભાવ, વિચાર, વ્યવહાર અને મૂઢતાનો આ રાવણ, યુગો સુધી તેનું દહન થયા કરશે, જો સતર્કતા નહીં હોય, જાગૃતિ નહીં હોય, કે સભાનતા નહીં હોય તો. માટે જ માસને અંતે પાશાંકુશા એકાદશી છે. પાશ અને અંકુશ ધારણ કરવા જ પડશે. આ પાશ અને અંકુશ આત્મચેતનાની વિમૂઢતાને વશમાં કરવા માટે છે. ઈશ્વરકૃપા છે. શાસ્ત્રકૃપા છે, ગુરુકૃપા પણ છે, પરંતુ આત્મકૃપા સાધ્ય ન થાય ત્યાં સુધી બીજું બધું જ મિથ્યા.

સપ્ટેમ્બર મહિનાની આઠમી અને ચોવીસમી તારીખે આપણા શ્રી સદ્ગુરુદેવો બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ અને બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીના પ્રાકટ્યપર્વો છે, તે બંને મહાન વિભૂતિઓને શ્રી ચરણે કોટીશ વંદના. ઐ શાંતિ.

- સંપાદક

## નૈતિક શિક્ષણ-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

તમે એ શીખી ગયા કે સાત્ત્વિક મન સિવાય, હલકા વિચારો તેમ જ દુર્ગુણોને દૂર કર્યા સિવાય અને દિવ્ય ગુણોને કેળવ્યા સિવાય આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર જવાનું કે ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાનું કાર્ય શક્ય જ નથી. આજે આપણે નૈતિક જીવન અને તેની અગત્ય અને તે અંગેની વધુ સારી સમજ કેળવવાનું વિગતથી જાણીશું.

પહેલાંના જમાનામાં થઈ ગયેલા ઋષિમુનિઓ બધા જ ધર્મોના સંતો અને વિભૂતિઓએ ધર્મને આચરણમાં મૂકતાં પહેલાં અથવા આધ્યાત્મિક જીવનનો અમલ કર્યો તે પહેલાં નૈતિક પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી હતી. સદાચારી અને નૈતિક જીવન સિવાય, ઈશ્વરની નજીક જવામાં ક્યારેય સફળતા મેળવી શકાતી નથી. નીતિવિષયક શિક્ષણ, એ ઈશ્વર તરફ લઈ જનાર સીડીનું પ્રથમ પગથિયું છે. બિનસાંપ્રદાયિક જીવનની સફળતા માટે પણ તે ખૂબ જ જરૂરી છે.

### નીતિશાસ્ત્ર શું છે ? :

નીતિશાસ્ત્ર એ સદ્વર્તન માટેનું એવું વિજ્ઞાન છે કે જે આપણું એકબીજા સાથેનું વર્તન કેવું હોવું જોઈએ તેનું માર્ગદર્શન આપે છે. તદુપરાંત બધા જ સજીવો અને પ્રાણીઓ સાથેનું વર્તન કેવું હોવું જોઈએ તે પણ સમજાવે છે. તેના સિવાય કોઈપણ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક માર્ગમાં લેશમાત્ર પ્રગતિ સાધી શકે નહિ. નૈતિકતા જીવનનો ખૂબ જ મજબૂત પાયો છે જે સમગ્ર વિશ્વને આધાર આપે છે અને પ્રત્યેક વ્યક્તિને આંતરિક સુખ અને શાંતિ બક્ષે છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે જો કોઈપણ મકાનનો પાયો નબળો હોય તો તે મકાન તૂટી પડશે. તે જ પ્રમાણે નૈતિકતા એ આધ્યાત્મિક જીવનનો પાયો છે. જો આપણે નીતિમાન અને સદ્ગુણી જીવન જીવતા હોઈએ તો માનવીય જીવનમાં ખાસ કરીને ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટે આપણે ખરેખર સાચા રસ્તા પર છીએ.

દરેકે દરેક ધર્મ સૌ પ્રથમ આપણને આત્મા અથવા ઈશ્વર સાથેની એકાત્મતા વિશે પ્રથમ શીખવે

છે. આપણે એ મહાન સત્યથી માહિતગાર છીએ કે જગતમાંનો દરેક મનુષ્ય ઈશ્વરનો અંશ છે. આથી તાત્ત્વિક રીતે આપણે બધા જ સમાન છીએ. જે સ્વની એકતાનું સૂચક છે. આમ તે વૈશ્વિક ભાઈચારાનો અને વૈશ્વિક પ્રેમનો પાયો છે. આનો અર્થ એ થયો કે બધા જ સજીવોમાં એક જ જીવન છે અને આ ખૂબ જ મહત્વનું સત્ય છે જેના પર આખું નીતિશાસ્ત્ર રચાયું છે.

તેનો અર્થ એવો થાય કે જો તમે કોઈ વ્યક્તિને હાનિ પહોંચાડો, તો તમે તમારી જાતને જ હાનિ પહોંચાડો છો. જો તમે કોઈને મદદ કરો તો તે ખરેખર તમારી જાતને જ મદદ કરો છો. બધા જ પ્રાણીઓમાં એક જ જીવ છે. બધા જ ધર્મોમાં રહેલા નીતિશાસ્ત્રનો આ પાયો છે. બધા જ ધર્મો જીવન સિદ્ધાંત તરીકે શીખવે છે - 'હિંસા ન કરો.' 'બીજાને હાનિ ન પહોંચાડો.' 'પાડોશીને પ્રેમ કરો.'

આપણે એવું કાર્ય ન કરવું જોઈએ કે જે બીજાને નુકસાન કરે અથવા આપણે માટે શરમજનક પૂરવાર થાય. આપણે એવાં કાર્ય કરવાં જોઈએ જે બીજાઓને લાભકર્તા હોય અને વખાણવા લાયક હોય. બધા જ ધર્મોમાં બોધેલા નીતિશાસ્ત્રનું આ ટૂંક વર્ણન છે.

પૂર્ણ નૈતિક વર્તણૂકને વળગી રહો અને જીવનના સૌથી ઊંચા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરો. તમને આંતરિક પરમ સુખ પ્રાપ્ત થશે. આ માટે વિકાસ સાધો, વધુ ને વધુ આગળ ધપો અને તમારા ચારિત્ર્યને ઘડો. જ્યારે તમને શંકા લાગે તો તરત જ શાસ્ત્રનો ઉપયોગ કરો અથવા સંતને પૂછો. તમારી સાથેની વ્યક્તિઓ સાથે મૃદુતા અને સુમેળ રાખો અને આંતરિક શાંતિ મેળવો.

નીતિશાસ્ત્રનાં વિવિધ પાસાંઓ પર જતાં પહેલાં, એક વસ્તુ બહુ સારી રીતે સમજી લઈએ. જો આપણે ખરેખર માનતા હોઈએ કે ઈશ્વર સર્વવ્યાપક છે અને સર્વમાં છે તો કુદરતી રીતે જ આપણે, કોઈનાય શીખવ્યા વગર નીતિમતાના બધા જ નિયમો સહેલાઈથી પાળીશું. નૈતિક વર્તન એ તો પ્રગટાવેલી અગરબત્તીમાંથી

મીઠી સુગંધના પ્રસારણ જેવું છે. અગરબત્તી સળગે છે કે તરત જ સુગંધ આપોઆપ આગળ ને આગળ પ્રસારે છે. તે જ રીતે જે મનુષ્ય હંમેશાં ઈશ્વરના પ્રકાશમાં જીવે છે તે આપોઆપ નૈતિક વર્તનરૂપી સુગંધ ફેલાવે છે. નૈતિક વર્તન વગર આપણા જીવનમાં દિવ્ય પ્રકાશનું સિંચન શક્ય નથી.

છતાં પણ, આપણે આ પ્રમાણે સંપૂર્ણપણે ન કરી શકતા હોવાથી કેટલાક નીતિશાસ્ત્રના મુખ્ય સિદ્ધાંતો વિશે માર્ગદર્શન જરૂરી છે. જે આપણને ઝડપથી ઉન્નત બનાવશે અને હૃદયને શુદ્ધ બનાવશે.

અહીં આપણે ક્યું વર્તન સારું અને ક્યું ખરાબ, શું શાસ્ત્ર સાથે સુસંગત છે અને શું નથી, ક્યું વર્તન આપણને શાંતિ અને પરમસુખ તરફ લઈ જાય છે અને ક્યું વર્તન આપણને દુઃખ અને મુશ્કેલી તરફ ઘસડી જાય છે તે સમજાશે. આપણા ગુરુ પૂ. સ્વામી શિવાનંદ જીવનના જુદા જુદા તબક્કાઓમાં લોકોના વર્તન માટેના નિયમો આપે છે જે તેમના આધ્યાત્મિક અને સાંસારિક જીવનની ઉન્નતિમાં માર્ગદર્શક છે.

#### વર્તન :

આપણે પહેલાં જ કહ્યું કે નીતિશાસ્ત્ર એ સદ્વર્તનનું વિજ્ઞાન છે. પહેલાં 'વર્તન' શબ્દ સમજાવે. વર્તન એટલે મનુષ્ય કઈ રીતે વર્તે છે અને કાર્ય કરે છે. એ જુદા જુદા સ્થળે ફરે છે, કાર્યો કરે છે, કયા માણસો સાથે હળેમળે છે, કેવા પ્રકારના તેને મિત્ર છે, તેને કેવા પ્રકારના શોખ છે, સમય પસાર કરવાની તેની પ્રવૃત્તિઓ કઈ છે. આ બધી જ વસ્તુઓ તેનું વર્તન બતાવે છે.

એવું શું છે કે જે આપણને અમુક જ રીતે વર્તવા માટે મજબૂર કરે છે અને બીજા કોઈ માટે નહિ? એવું શું છે કે જે એક વ્યક્તિને ફૂટબોલના સ્ટેડિયમ પર જવા પ્રેરે છે અને બીજાને મંદિર તરફ? એ 'ઈચ્છા' છે. વર્તન માટેનો પાયો ઈચ્છા છે. આપણે બીજી બધી વસ્તુઓને દૂર મૂકી અમુક જ કરવા માગીએ છીએ, કારણ કે આમ કરવાથી આપણે આપણી કેટલીક ઈચ્છાઓને પરિપૂર્ણ કરીએ છીએ. દા.ત. આપણે સત્સંગમાં જઈએ છીએ, કારણ કે આપણી ઈચ્છા ઈશ્વર વિશે વધુ જાણવાની છે અને શાંતિ મેળવવાની છે.

જ્યારે બીજી તરફ, કેટલાક મનુષ્યો એટલો જ સમય રેસ્ટોરન્ટમાં કે થિયેટરમાં કે પતાં રમવામાં વાપરે છે. તેમને પણ સુખ માણવામાં જ રસ હોય છે. પરંતુ આ સુખ ક્ષણજીવી છે.

આ રીતે, જેવી આપણી ઈચ્છા હોય, તેવું જ આપણું વર્તન હોય. જો આપણી ઈચ્છાઓ શુદ્ધ અને સારી હોય, તો આપણું વર્તન પણ સારું જ હોય. જો આપણી ઈચ્છાઓ ખરાબ હોય તો આપણું વર્તન પણ ખરાબ જ હોય. આપણા વર્તન દ્વારા બીજાઓ પાસે આપણે ઓળખાઈએ છીએ. આપણો અંદરનો સ્વભાવ બીજાઓ પાસે ઢાંકી શકતા નથી. આપણું વર્તન આપણે ખરેખર કયા પ્રકારની વ્યક્તિ છીએ તે પ્રગટ કરે છે. આપણા વિચારો, કૃત્યો, ઈચ્છાઓ અને વર્તન એ બધાંનો સરવાળો એટલે ચારિત્ર્ય.

#### ચારિત્ર્ય :

ચારિત્ર્ય એ મનુષ્યની મૂળ પ્રકૃતિ છે. ચારિત્ર્ય એ જ આપણામાં રહેલ વાસ્તવિક વ્યક્તિ છે. આપણે માટે બીજા માને તે વ્યક્તિ નહિ અથવા આપણા સંબંધમાં આપણે માનીએ તે વ્યક્તિ પણ નહિ; પરંતુ ઈશ્વરની દૃષ્ટિમાં આપણે ખરેખર હોઈએ તે વ્યક્તિ એટલે ચારિત્ર્ય. જે કુદરતી રીતે અથવા ટેવથી આપણને મળેલા ચોક્કસ પ્રકારના સદ્ગુણો કે દુર્ગુણો આપણા ચારિત્ર્યને ઘડે છે. આ ગુણો જુદા જુદા મનુષ્યોમાં જુદા જુદા હોય છે.

આપણું ચારિત્ર્ય કેવી રીતે ઘડાય છે? આપણે કોઈ કાર્ય કરીએ છીએ અને આ કાર્યની છાપ આપણા મગજમાં પડે છે. આ છાપને કારણે આ કાર્ય આપણે વારંવાર કરીએ છીએ. આ પુનરાવર્તન ટેવમાં પરિણમે છે - અને આવી અનેક ટેવો ભેગી મળીને ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરે છે.

આપણે સારા ગુણો કેળવીને સારું ચારિત્ર્ય ઘડી શકીએ છીએ. દયા, પ્રેમ, સત્યનિષ્ઠા, શુદ્ધતા, સંયમ, હિંમત, સહનશીલતા, પ્રામાણિકતા અને ઉદારતા જેવા ગુણો સારું ચારિત્ર્ય ઘડવા માટે ઉપયોગી છે.

જો આપણે સારું ચારિત્ર્ય ઘડીશું, તો આપણાં કાર્યો અને વર્તન પણ સારાં જ હશે. આપણું વર્તન સદ્વર્તન જ હશે. સારા ચારિત્ર્યવાળી વ્યક્તિ સદ્વર્તન

કરનાર જ હશે અને સંપૂર્ણપણે નૈતિક હશે. વર્તન અને ચારિત્ર્ય છૂટાં પાડી શકાતાં જ નથી. વર્તન એ તો વૃક્ષની ડાળી અને શાખાઓ છે, જ્યારે ચારિત્ર્ય એ વૃક્ષનું મૂળ છે. વર્તન એ ચારિત્ર્યનું બાહ્ય દર્શન છે.

વ્યક્તિના ચારિત્ર્યને સમજવું બહુ જ અઘરું છે. કેટલીયે વાર આપણે બીજાને સમજવામાં ભૂલ કરીએ છીએ. દરેક વ્યક્તિના હૃદયને અને ચારિત્ર્યને માત્ર ઈશ્વર જ જાણે છે. ઘણાં માણસો ભૂલથી ખોટાં કાર્યો કરે છે; તેથી આપણે તેઓ ખરાબ ચારિત્ર્યના છે તેમ ન કહી શકીએ. તે જ રીતે, કેટલાક ધાર્મિક અને સાત્ત્વિક હોવાનો ઢોંગ કરે છે પરંતુ ખરેખર એવા હોતા નથી, તેઓ નિષાવાન હોતા નથી. તેથી તેઓ ખૂબ સારા અને ઊંચા ચારિત્ર્યવાળા છે એમ ના કહેવાય. આથી મનુષ્યનું બાહ્ય વર્તન, મનુષ્યના વાસ્તવિક વર્તનને સમજવા માટે ગેરમાર્ગે દોરનાર હોઈ શકે છે. આ માટે તેના ધ્યેયને લક્ષમાં લેવું જોઈએ.

#### દ્યેયની શુદ્ધિ :

આપણે જે કાર્ય કરી રહ્યા છીએ તેમાં, આપણો અંદરનો આશય શું છે તેની સમજ ખૂબ અગત્યની છે. દા.ત. દાન. આપણે દરવાજે આવેલા અથવા તો શેરીમાં રસ્તામાં મળેલા એક ગરીબને આપણે સિક્કો આપ્યો. આપણે એ દાન કર્યું, કારણ કે આપણને એને માટે દુઃખ થયું. તેની ગરીબીએ આપણા હૃદયને હચમચાવ્યું. પરિણામે આપણે તેને થોડા પૈસા આપ્યા. આ ગરીબ માણસની જરૂરિયાતને પૂરી કરવા આપણે આપણી ઈચ્છાઓનો ભોગ પણ આપ્યો હોય. અહીં આપણો આશય શુદ્ધ છે. આ પ્રકારનું દાન આપણા હૃદયને શુદ્ધ કરે છે. એ સારા ચારિત્ર્યને ઘડે છે.

જ્યારે, બીજી બાજુ, એક ધનિક મનુષ્યની વાત કરીએ. એ હજારો રૂપિયાનું દાન કરે છે પરંતુ એની પાછળ એ એના નામની જાહેરાત વર્તમાનપત્રોમાં થાય એમ ઈચ્છે છે. તેનું કાર્ય, ખરેખર ઘણું જ સારું છે. તેના દાનમાંથી ઘણા માણસોને લાભ મળવાનો છે. પરંતુ તેનો આશય શુદ્ધ નથી. તેને નામ અને કીર્તિનો લોભ છે. આ પ્રકારનું દાન પહેલા પ્રકારના દાન જેટલું

શુદ્ધ નથી. આ દાન સ્વાર્થી ચારિત્ર્યમાંથી ઉદ્ભવે છે.

આમ આપણે જોઈએ છીએ કે શુદ્ધ આશયથી થતું વર્તન એટલે કોઈપણ પ્રકારની ઈચ્છા કે બદલાની ભાવના વગરનું કાર્ય. જ્ઞાનની આપ-લે, બીજાઓને મદદ, માંદાઓની સેવા વગેરે પ્રવૃત્તિઓ જો શુદ્ધ આશયથી કરવામાં આવે તો તે હૃદયને શુદ્ધ કરે છે. સામાન્ય પરીક્ષા દ્વારા આપણે નક્કી કરી શકીએ છીએ કે આપણું કાર્ય શુદ્ધ છે કે નહીં. ‘જે કાર્ય મનને ઊંચે લઈ જાય, ઈશ્વર તરફ લઈ જાય, બીજાને અને આપણને સુખ અને આનંદ આપે તો તે કાર્ય શુદ્ધ છે. જો તે બીજાને મુશ્કેલીમાં મૂકે, મનને ઈશ્વરથી વિમુખ કરે, મનને વ્યાકુળ કરે અને ખલેલ પહોંચાડે તો એ કાર્ય અશુદ્ધ છે.

રામાયણનો એક દાખલો લઈએ. આપણે રામ અને રાવણના યુદ્ધની વાત વાંચી છે. બંને યુદ્ધમાં વ્યસ્ત હતા. બંનેનાં કાર્યો સમાન હતાં. પરંતુ રાવણના કિસ્સામાં, એણે પોતાના આવેશને સંતોષવા અને પોતાની શક્તિનું પ્રદર્શન કરવા યુદ્ધ આદર્યું. તેનો આશય દુષ્ટ હતો. તે સીતાને બળજબરીથી રાખવા માગતો હતો. ભગવાન રામે, રાવણની જેલમાં ભયંકર યાતનામાંથી પસાર થઈ રહેલી સીતાને છોડાવવા માટે યુદ્ધ કર્યું હતું. તેમણે વિકૃત બુદ્ધિવાળા રાવણના પંજામાંથી પવિત્ર મનુષ્યોને બચાવવા માટે યુદ્ધ કર્યું હતું. તેમનો આશય શુદ્ધ હતો. તેમના કાર્યમાં સહેજ પણ સ્વાર્થ નહોતો.

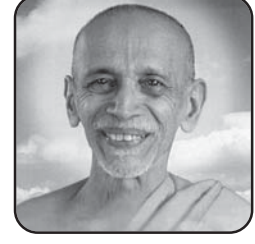
માટે, આપણે કોઈ પણ કાર્ય કરીએ તો તે માટેનો આશય તપાસવો જોઈએ. જો તેમાં સ્વાર્થ હોય તો તે છોડી દેવું જોઈએ. સંપૂર્ણ શુદ્ધ આશય મેળવતાં વાર લાગશે. પરંતુ જો આપણે સાવચેતીપૂર્વક આત્મપરીક્ષણ કરીશું, તો એવો સમય આવશે જ્યારે આપણે સ્વાર્થવૃત્તિને આપણાં કાર્યોમાંથી ઊખાડીને ફેંકી દઈશું. આ માટે પરિશ્રમવાળો પ્રયત્ન, ધીરજ, ખંત, જાગૃતિ જરૂરી છે. હંમેશાં બદલાની આશા વગર કાર્ય કરો. બધાં જ કાર્યો ઈશ્વરને સમર્પિત કરો. તો તમે બધાં જ બંધનમાંથી મુક્ત થશો. અને ચિર શાંતિ અને પરમસુખને પામી શકશો.

□ ‘યોગના પાઠ’માંથી સાભાર





ॐ श्री सद्गुरुपरमात्मने नमः



## ભજ ગોવિંદમ્

પ્રવક્તા : શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

[જગદ્ગુરુ આદિ શંકરાચાર્યજીએ જ્ઞાન અને ભક્તિનો સમન્વય કરતું 'ભજ ગોવિંદમ્' સ્તોત્ર રચ્યું. પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજીએ સંગીત કલામંદિર ટ્રસ્ટ કોલકતા તરફથી ગોઠવાયેલા વાર્ષિક જ્ઞાન-સત્રમાં તે સ્તોત્ર પર પ્રવચનો આપેલાં. તે પ્રવચનોનું સંકલન એટલે 'ભજ ગોવિંદમ્' પુસ્તિકા. સ્વામીજી આપણને સંસારમાં રહીને જીવન-લક્ષ્ય કેવી રીતે સાધી શકાય તેની પ્રવચનો દ્વારા સમજણ આપે છે. -સંપાદક]

### બીજો શ્લોક

નારી-સ્તનભર-નાભીદેશં  
દૃષ્ટ્વા મા ગા મોહાવેશમ્ ।  
એતન્માંસ-વસાદિ વિકારં  
મનસિ વિચિન્તય વારં વારમ્ ॥ ૨ ॥  
ભજ ગોવિન્દં ભજ ગોવિન્દં....

સ્ત્રીના નાભી અને સ્તનપ્રદેશને જોઈને મોહિત બનીશ નહિ. આ તો ફક્ત માંસ, ચરબી વગેરેનો વિકાર છે. મનમાં સદા આ યાદ કરતો રહે. ભજ ગોવિંદ, ભજ ગોવિંદ... (૧)

અવરોધ શેનો છે? તેમણે લક્ષ્ય શું છે તે બતાવ્યું છે. છતાં આપણે લક્ષ્યને છોડી દઈએ છીએ. કારણ કે માયાએ દુનિયાને અદમ્ય આકર્ષણથી તેને આચ્છાદિત કરી દીધી છે. ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી કહેતા : 'માયાએ બધા જ પદાર્થોને મોહિત કરનાર આકર્ષણ શક્તિરૂપી વોર્નિશ (એક પ્રકારનો રંગ)થી ઢાંકી દીધા છે. તમારે હંમેશાં સમજી લેવું જોઈએ કે તેમનામાં કંઈ જ નથી. તેનામાં તમને આનંદ આપવાની સહેજ પણ શક્તિ હોતી નથી.' પણ તેઓ ખૂબ આનંદદાયક હોય, ખૂબ આકર્ષક હોય તેમ લાગે છે. માણસ વિચારે છે : 'અહીં જ મારું સુખ સમાયેલું છે, અહીં મારો આનંદ રહેલો છે, તેમનામાંથી મને આનંદ મળી શકશે.' માયાના આકર્ષણથી આ મોહ સર્જાય છે.

બધા જ સાચા શોધકો અને જિજ્ઞાસુઓને કઠોપનિષદ (પ્રકરણ-૧, વલ્લી ૨)માં આ માયાના આકર્ષણના છેતરનારા પ્રભાવ વિશે તેજસ્વી યુવાન મુમુક્ષુ જિજ્ઞાસુ નચિકેતાને યમધર્મે આપેલા ઉપદેશ દ્વારા સાવધ કરવામાં આવ્યા છે. તે કહે છે : દેખાવોના બહારના આકર્ષણથી છેતરાશો નહિ. તેઓ ખૂબ આનંદદાયક લાગે છે, પણ ત્યાં તમને તમારું સુખ પ્રાપ્ત થશે નહિ.' પ્રેમ માર્ગ દેખાવમાં ખૂબ સરસ, ખૂબ આકર્ષક છે. પણ સાવધાન

રહો ! માયાને ભેદવાનો પ્રયત્ન કરો અને બધા દેખાવોની પાછળ છુપાયેલા તેને શોધી કાઢો. દેખાતી દુનિયાની સાચી પ્રકૃતિની પૃચ્છા કરો, વિચાર કરો, વિવેક કરો. મનુષ્ય સુંદર શરીરથી આકર્ષાય છે, આખી દુનિયા સ્ત્રીઓના આકર્ષક દેખાવથી આકર્ષાયેલા પુરુષો અને પુરુષોના આકર્ષક દેખાવથી આકર્ષાયેલી સ્ત્રીઓથી મોહિત થયેલો છે. જે માણસને બધાં આકર્ષણોથી પાર જઈને, જેની સમક્ષ બધાં દુન્યવી સૌંદર્યો તદ્દન ઝાંખા પડી જાય છે, એવા સૌંદર્યોના સૌંદર્યનો અનુભવ લેવો છે તેને આ બે આકર્ષણો નિષ્ફળ બનાવી દે છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ દેવ પોતાના અંગત શિષ્યોને ઉપદેશ આપતાં કહે છે : 'ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો ! તમે આ થોડાક બહારના સૌંદર્યથી શા માટે મોહિત થઈ જાઓ છો ? આ શરીરનું સૌંદર્ય શું છે ? સૌંદર્યના તે દેખાવની પાછળ દુનિયાની ગંદકી ભરેલી છે.' કહેવાતું સૌંદર્ય ફક્ત ત્વચા જેટલું જ હોય છે. જો તમે ત્વચા દૂર કરી તે આઘી મૂકો તો તે પુરુષ કે સ્ત્રી જગતમાં સુંદરમાં સુંદર ગણાતી વ્યક્તિ હશે તો પણ તેની પાસે પણ તમે જશો નહિ, જ્યારે ત્વચા દૂર કરવામાં આવે ત્યારે તમારે લાંબો વાંસ લઈ તેનું માંખો, કીડીઓ અને છેવટે ગીધોથી રક્ષણ કરવા માટે ઊભા રહેવું પડશે-જે દેખાતી બહારની સુંદરતા હતી તે ફક્ત ત્વચાની હતી. જોકે તે પણ તમારી સુંદરતા માટેની કલ્પના જ હતી. તેનામાં પણ ખરેખર સુંદરતા જેવું કંઈ જ હતું નહીં. તે સુંદરતાની પાછળ શું હતું તેનું પૃથક્કરણ કરો. તે ખરેખર શું છે : પાય, લોહી, નખ, ગંદકી, મૂત્ર, મળ વગેરે. આ જ પ્રમાણે જીવનનું પણ પૃથક્કરણ કરો.

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ ત્યાગની અને વૈરાગ્યની ભાવનાવાળા તેમના અંગત જિજ્ઞાસુ શિષ્યોને કહેતા : 'જુઓ, મારાં બાળકો ! માનવ સુંદરતાથી ક્યાંય ચઢી જાય તેવી રંભા, ઉર્વશી, તિલોત્તમા - સ્વર્ગની અપ્સરાઓ ખૂબ

આકર્ષક અને સુંદર હોય છે. તેમની સુંદરતાથી જરા પણ મોહિત થતા નહિ, તે નકામું છે. મારામાં વિશ્વાસ રાખો. મેં તે બધી વસ્તુઓમાં વધુ સુંદર, સૌંદર્યોના સૌંદર્ય, પરમ દિવ્યતા પ્રકાશોના પ્રકાશ એવા સુંદર બ્રહ્મનાં દર્શન કર્યા છે. તેની સામે રંભા, ઉર્વશી અને તિલોત્તમા અને બીજી મહાન અપ્સરાઓનાં સૌંદર્ય મૃત્યુ પછી ચિતામાં દહન થયેલા દેહની રાખ જેવાં લાગે છે. વિશ્વામિત્ર જેવા તપસ્વીને મોહિત કરી તેમનું પતન કરનાર આ અપ્સરાઓનું આકર્ષણ સ્મશાનની રાખ સમાન નીરસ અને તદ્દન કુરૂપ દેખાય છે. આમ, જો તે સૌંદર્યનું સૌંદર્ય હોય અને જો તેને પ્રાપ્ત કરવાનો હોય તો પછી તમે આ પાર્થિવ સૌંદર્ય તરફ શા માટે દોડો છો ? તે તુચ્છ છે, તેનામાં સાચું સુખ રહેતું નથી.’ માટે શંકરાચાર્ય કહે છે : ‘કોઈના શરીરનું સૌંદર્ય જોઈને મોહિત થશો નહિ. વિવેકી બનો, તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. તમને ભગવાને સારાસારને પરખવાની શક્તિ આપેલી છે.’

આ પર વારંવાર મનન કરો : ‘દેખાવો છેતરામણા હોય છે. હું જે કંઈ જોઉં તેના ફક્ત બહારના દેખાવથી દોરવાવું ન જોઈએ. મારી વિવેકની આંખથી બહારના દેખાવનો ભેદ હવે જોઈએ. મને મન અને બુદ્ધિ ફક્ત આ ધરતી પર, આ પ્રપંચમાં તથા સંસારની દુન્યવી પ્રક્રિયાઓમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે જ આપ્યા નથી. તેમને માયાના સકંજામાંથી કેમ સહીસલામત, હાનિ વગર અને વિશુદ્ધ રીતે બહાર આવું તે માટે આપ્યાં છે મારે માયાની આરપાર એવી રીતે પસાર થઈ જવું જોઈએ કે માયા મને સ્પર્શ પણ કરી શકે નહિ.’

### શ્લોક-૩

જો તમે તમારા જીવનના સમગ્ર જાગ્રત સમયમાં સવારથી સાંજ, સક્રિય રીતે સદા સબળ બનીને અંદર ચાલતી બાબતો વિશે વિવેક વાપરીને પૃથ્થા ‘આ જીવનનો હેતુ અને લક્ષ્ય શું છે’ની કરતા રહો તો જ આ શક્ય છે. આ જીવન તો ક્ષણિક છે એટલે તમારે તે જલદીથી કરવું જોઈએ. તે એવું ચંચળ છે કે તે અટકવાનું નથી. તે કમળના પાન પર રહેલ ઝાકળબિંદુ જેવું છે, જે પાનની વિશિષ્ટ સપાટી હોવાથી ભીનું બનતું નથી. જો તમે કમળના પાન ઉપર પાણીનું એક બિંદુ નાખશો તો તે મોતી જેવું દેખાશે. કમળના ફૂલના પાનની રુંવાટીવાળી સપાટી હોવાથી બિંદુ તેના પર સ્થિર રહે છે. કમળના પાન પરનું કોઈ બિંદુ જમીન પર પડેલા પારાના બિંદુ જેવું દેખાય છે. કશાને પણ વળગ્યા વગર

નાના બિંદુ જેવું તે દેખાય છે. જો કમળના પાનની સપાટી પર પાણીનું બિંદુ હોય તો જ્યાં સુધી પાન સંતુલિત સ્થિતિમાં રહે ત્યાં સુધી તે પાણીનું બિંદુ ટકશે. પાણી સહેજ પ્રભુબ્ધ થતાં, છોડ પર ફરતા નાના જંતુની હિલચાલથી અને પવન સહેજ વાતાં જ પાણીનું બિંદુ સંતુલન ગુમાવી બેસે છે અને તરત જ પડી જાય છે. આપણું જીવન પણ ઝાકળના બિંદુ જેવું ક્ષણિક છે.

નલિની-દલ-ગત-જલ-મતિતરલં  
તદ્ જજીવિત-મતિશય ચપલમ્ ।  
વિદ્ધિ વ્યાધ્યભિમાનગ્રસ્તં  
લોકં શોકહતં ચ સમસ્તમ્ ॥૩॥  
ભજ ગોવિંદં ભજ ગોવિંદં...

જીવન કમળના પાન પરથી સરી જતા પાણી જેવું ક્ષણિક છે. જગત રોગ અને અહંકારથી નાશ પામેલું છે. દરેક જણ શોકમાં ડૂબેલું છે. આ બરાબર યાદ રાખ. ભજ ગોવિંદ, ભજ ગોવિંદ... (૩)

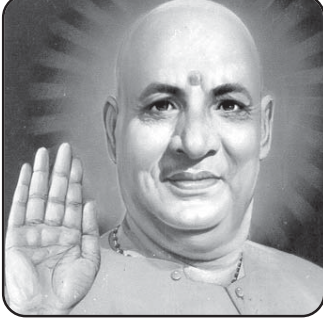
કમળના પાન પર રહેલા પાણીના બિંદુની માફક જીવન અસ્થાયી છે. કેવી રીતે ? આ એવું જીવન છે જેમાં શરીરં વ્યાધિ-મંદિર-શરીર રોગોનું ઘર બની જાય છે. ગમે ત્યારે કોઈક રોગ તમને થાય છે અને તમે ટૂંક સમયમાં જતા રહો છો. વિદ્ધિ વ્યાધ્યભિમાનગ્રસ્તં, લોકં શોકહતં ચ સમસ્તમ્ । આખું જગત શોકમાં ડૂબી ગયું છે કારણ કે આ માનવ શરીરનો કોઈ ભરોસો નથી. આ માનવ શરીરમાં રહેલું આપણું અસ્તિત્વ કમળના પાન પર રહેલા પાણીના બિંદુ જેટલું જ ક્ષણિક હોય છે. ગમે તે પળે તે નાશ પામી શકે છે. આપણે અહીં રહેવાના અશાશ્વત સમયગાળામાં કોઈ સુખ નથી. આપણે હંમેશાં કોઈ રોગથી, કોઈ દુઃખથી કે કોઈ વેદનાગ્રસ્ત સ્થિતિથી ઘેરાયેલા હોઈએ છીએ. વળી તમારું અભિમાન તમને આધ્યાત્મિક તાપ દ્વારા તમને દુઃખી કરે છે.

જો કોઈએ તમને યોગ્ય સન્માન ન આપ્યું હોય કે કોઈએ તમારા હોદ્દા પ્રમાણે તમારી યોગ્ય પ્રતિષ્ઠા ન કરી હોય તો તમે હંમેશાં કોઈની ઈર્ષ્યા કરતા, કોઈનો દ્વેષ કરતા કે સદા ક્ષુબ્ધ હશો. આમ આ અભિમાન તમને દુઃખ આપે છે અને શરીરના રોગ પણ વેદના કરે છે અને આ વેદનામય જીવન પણ ફક્ત ક્ષણિક છે. માટે જાગ, આ સંસારમાં કોઈ સુખ નથી, લોકં શોકહતં ચ સમસ્તમ્ । બધા શોકમાં ડૂબેલા છે. હે મૂઢ, ભજ ગોવિંદ, ભજ ગોવિંદ, ગોવિંદ ભજ મૂઢમતે- હે મૂર્ખ, ગોવિંદના શરણે જા, ગોવિંદનું ભજન કર.

□ ‘Bhaja Govindam’માંથી સાભાર અનુવાદ

## શિવાનંદ કથામૃત

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



### અંતર્નદ

મેં અંદરથી નાદ સાંભળ્યો : “શિવ, જાગ્રત થા !  
અને તારા જીવનના પાત્રને આ અમૃતથી ભરી દે;  
તેને બધાની સાથે વહેંચ,  
હું તને તે માટે બળ, શક્તિ, સામર્થ્ય અને જ્ઞાન આપીશ.”  
હું તેના આદેશને અનુસર્યો;  
તેણે પાત્રને ભરી જ દીધું;  
અને મેં તે બધાંને વહેંચ્યું. - શિવાનંદ

### કથાનક-3 (ii)

#### પલાયનવૃત્તિથી કોઈ લાભ થતો નથી

‘એક સ્ત્રી પ્રસૂતિપીડાને લીધે મોટેથી રુદન કરતી હતી. તેનો પતિ શાંતિથી તેની પાસે ગયો અને શાંત પાડવાનો પ્રયત્ન કરતાં કહ્યું : ‘વહાલી, તું ગમે તેટલા ઘાંટા પાડીને રુદન કરે છતાં તારે જ બાળકને જણવાનું છે !’ તે કંઈક શાંત થઈ ખાસ વેદના વગર બાળકને જન્મ આપ્યો.’ ગુરુદેવે ઉપરની વાત બધાંના હાસ્ય વચ્ચે કહી. તેનો ઉદ્દેશ ‘આપણે આપણી ફરજને ખુશીથી પૂરી કરવી જોઈએ’ તે સમજાવવાનો હતો.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આ સમજાવવા માટે બીજી રસિક વાર્તા પણ છે. એક બળદ તેના માલિકની વર્તણૂકથી એક વાર નારાજ થયો. તેણે વિચાર્યું કે મારે ક્યાં સુધી ખેતરમાં ખેડવા કરવાનું છે. તે નાસી ગયો. થોડાક માઈલ ગયા પછી તે એક બીજા ખેતર પર આવ્યો. એક અકસ્માતમાં તે ખેતરના ખેડૂતના એક બળદને ઈજા થઈ હતી. ઝાડના છાંયે બેઠેલા અજાણ્યા બળદને જોઈને ખેડૂતે તરત જ તેને ઊભો કરી હળે જોડી દીધો ! અને બળદે તે પોતાની ફરજ છે એમ સમજી શાંતિપૂર્વક ખેતર ખેડવા માંડ્યું.’

‘આવો જ અનુભવ દુઃખી નસીબ ધરાવતા આવી લાગણીવાળા ‘અન્ડરવેર - અંદર પહેરવાના વસ્ત્ર’નો

હતો. તેના નસીબ તરફ તે ધિક્કાર તથા ક્રોધ દર્શાવતું હતું. વસ્ત્રોની થપ્પીમાંથી તે આઘે ઊડી ગયું અને માઈલો દૂર આવેલા એક ઘરના પાછળના વરંડામાં પડ્યું. તે ઘરનો રહેવાસી એક ગરીબ માણસ હતો. તેણે ભગવાનનો પવનના તોફાન માટે ઉપકાર માની તેને જરૂર હતી તે અન્ડરવેર - અંદરના વસ્ત્ર -ને તરત જ પહેરી લીધું.’

‘પોતાની ફરજમાંથી છટકવાથી કોઈને પણ લાભ થયો નથી. ભગવાનને છેતરી શકાતા નથી. જો તમે તમારી ફરજમાંથી છટકી જશો, તો તમે જ્યાં જશો ત્યાં તે તમારી રાહ જોતી હશે.’

#### ગુરુદેવનો સેવા માટેનો બુસ્સો

રામકૃષ્ણ મિશનના પૂજ્ય સ્વામી નિત્યાનંદજી, પશ્ચિમના દેશોમાંથી તાજા જ પાછા ફરેલ પૂ. સ્વામી અજેયાનંદ મહારાજને પોતાની સાથે લાવ્યા હતા. સ્વામી અજેયાનંદે તેમના સાધનાના સમયમાં જ્યારે સ્વર્ગાશ્રમમાં ગુરુદેવની સાથે રહેતા હતા ત્યારે તેમની સાથેના નજીકના સંબંધની યાદ આપી.

તેમણે ગુરુદેવને કહ્યું : ‘સ્વામીજી, તમે તે સમયમાં ખડતલ તેમ જ જોમવાળા હતા. તમે હંમેશાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલા અને ક્રિયાશીલ રહેતા અને સદા બધાની સેવા કરવા માટે ઉત્સુક પણ રહેતા. તમે સાધુઓ

અને માંદા લોકોની મદદ કરવા માટે સદા તૈયાર રહેતા તે મને હજી પણ યાદ છે. મને હજી બે બનાવ યાદ છે જેમાં એકમાં તમે બે દરદીઓને લખનઉ હોસ્પિટલમાં મોકલવા માટે પોતાના પૈસા ખર્ચ્યા હતા. બીજા બનાવમાં, મને યાદ છે જ્યારે તમે પોતે દાન પર નભતા હોવા છતાં સાધુઓ માટે કેટલીક કુટીરોની મરામત આપે પોતાના પૈસા આપી કરાવી હતી. સેવાનો તે જુસ્સો આજે આ મહાન સંસ્થામાં પ્રગટ થયેલો જોઈએ છીએ.’

વાત ચાલુ રાખતાં સ્વામી અજેયાનંદે કહ્યું : ‘સ્વામીજી, તે દિવસોમાં તમે વિનોદવૃત્તિથી ભરપૂર હતા.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘આજે પણ હું વિનોદી છું. મેં ‘વિનોદ’ પર બે પુસ્તકો પણ લખ્યાં છે.’ અને ગુરુદેવે તેમનાં થોડાંક વિનોદી કાવ્યો વાંચ્યાં જે સાંભળી બધા આનંદથી હસી પડ્યા.

‘અને જ્યારે હું નિરુત્સાહી લાગું ત્યારે સ્વામીજી, આપ મને ખુશ કરી દેતા. હું સ્વર્ગાશ્રમમાં આપની સાથે દોઢ વર્ષ રહ્યો ત્યારના આપની સાથેના નજીકના સંબંધને કદી ભૂલી શકું નહિ.’

ઈંગ્લેન્ડ અને અમેરિકામાં તેમણે કરેલા કાર્યનો ખ્યાલ આપી સ્વામી અજેયાનંદે કહ્યું : ‘સ્વામીજી, ન્યૂયોર્કમાં પણ આપના કેટલાક અનુયાયીઓને મળીને મને ખૂબ આનંદ થયો હતો, તે જ પ્રમાણે ઈંગ્લેન્ડમાં પણ થયું. ઘણાંને મેં આપના જીવન અને ઉપદેશો વિશે વાસ્તવિક પ્રવચન આપેલું.’

### ગુરુદેવનું સ્થાપણ

સવારના ૯-૦૦ વાગ્યા હતા - મલાયાના ભક્તોની એક ટુકડી અને બીજા કેટલાક મુલાકાતીઓ ગુરુદેવની કુટીર આગળ તેમની આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઈ રહ્યા હતા. જ્યારે દ્વાર ઉઘડ્યાં કે બધા જ તેમનાં દર્શન માટે ધસ્યા.

તે ટોળામાં એક ઉંમરલાયક, ગરીબ અને માંદા માણસ હતા. ગમે તેમ પણ તે આગળ આવી ગયા અને ગુરુદેવની સામે બેઠા. પોતાની મુશ્કેલીઓ કહ્યા પછી તેમણે ગુરુદેવની પાસે વીસ રૂપિયાની માગણી કરી. ગુરુદેવે તેના પર ઘણી દયા દર્શાવી, પણ તેને બાર રૂપિયા આપ્યા. ફરીથી તે વૃદ્ધ વીસ રૂપિયા માટે માગણી કરી. ગુરુદેવે સ્પષ્ટ ના પાડી અને શ્રી સત્યજ્ઞાનમૂને દૂધના પાઉડરનો એક ડબ્બો અને કોફી આપવાનું કહ્યું.

ગુરુદેવના તે ગરીબ માણસને તેણે માગેલી રકમ ન આપવાના અસામાન્ય વર્તનથી બધાંને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું.

ગુરુદેવે સમજણ આપતાં કહ્યું : ‘તેને દારૂ પીવાની ખરાબ ટેવ પડી છે. જો તેને હું વધુ પૈસા આપું તો તે વધુ પીશે અને તેની તબિયત બગાડશે.’

### અનુભવ વ્યક્તિગત હોય છે

આત્મારામજીએ ગુરુદેવને પૂછ્યું : ‘સ્વામીજી, જો કોઈ રાત્રે કોફી પીએ તો તેને ગાઢ ઊંઘ આવે છે, પણ મારી બાબતમાં તદ્દન વિરુદ્ધ છે.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તે જ ખૂબી છે. કેટલાકને એરંડિયાનું તેલ કબજિયાતમાં રાહત આપે છે, ત્યારે કેટલાકની કબજિયાતમાં વધારો કરે છે. આ તમે કેવી રીતે સમજાવશો ? જે વસ્તુ એક માટે અમૃત છે તે બીજા માટે ઝેર બની જાય છે. આ એક રહસ્ય છે. તે સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે કે વસ્તુમાં પોતાનામાં કોઈ સત્ય નથી. તમે જેવા હો તેવું તમે જુઓ છો અને અનુભવ કરો છો. પ્રત્યેક પદાર્થ (object) વિશેનું સત્ય માત્ર તે વિષય (object)ના સત્યમાં જ રહેલું છે. માટે તમારી જાતને ઓળખો અને મુક્ત બનો.

### પુનર્જન્મ વિશે

શ્રી એમ. કે. પંડિત ઉદયપુરના રહેવાસી વૃદ્ધ ગૃહસ્થ હતા. તેઓ હાલ અમેરિકામાં રહે છે. તેઓ ગુરુદેવનાં દર્શન આવ્યા હતા. તેમણે ગુરુદેવને પ્રશ્ન કરી કહ્યું :

‘સ્વામીજી મહારાજ, મેં આપની મહત્તા, આપના ઉપદેશો અને આપના અદ્ભુત મિશન વિશે ખૂબ સાંભળ્યું છે. આજે આપનાં દર્શન કરીને હું ધન્ય બનું છું. સ્વામીજી, પુરુષશરીરવાળા એક આત્માને આવતા જન્મે સ્ત્રી-શરીર હોવું શક્ય છે ?’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘જરૂર શક્ય છે. આત્મા વિવિધ શરીરોમાંથી જુદા જુદા અનુભવો લે છે. પુરુષ-શરીરમાં તે બહાદુરી, સામર્થ્ય વગેરે ગુણોનો અનુભવ કરે છે અને સ્ત્રી-શરીરમાં તે ધીરજ, દયા, માયાળુપણું અને ક્ષમાના ગુણોનો અનુભવ કરે છે. વધુમાં, પુરુષ એ કદી પૂર્ણ પુરુષ કે સ્ત્રી એ કદી પૂર્ણ સ્ત્રી હોતી નથી. પુરુષમાં સ્ત્રી અને સ્ત્રીમાં પુરુષ રહેલાં હોય છે. ઘણી વાર મનુષ્યમાં પશુનાં વિશિષ્ટ લક્ષણો હોય છે. કેટલાક માણસોમાં કૂતરાનો સ્વભાવ હોય છે, કેટલાકમાં ગધેડાનો અને કેટલાકમાં શિયાળ કે વાઘનો સ્વભાવ હોય છે. મૃત્યુ

સમયે જે ગુણ વધુ પ્રબળ હોય છે, તે પ્રમાણે આત્મા બીજા જન્મમાં તે ગુણ સાથેનું શરીર ધારણ કરે છે. માટે દિવ્ય ગુણોનો વિકાસ કરો. તમારો જલદી વિકાસ થશે અને છેવટે પોતે જ દિવ્યતા બની જશો.’

શ્રી પંડિતે કહ્યું : ‘સ્વામીજી, આપનો ખૂબ આભાર. મારી શંકા હવે નિર્મૂળ બની છે. હું જ્યારે પાછો અમેરિકા જઈશ ત્યારે આપે આપેલા જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવા માટે પ્રયત્ન કરીશ.’

### મિત્રતા કેળવવા વિશે

રાત્રિના સત્સંગ પછી ગુરુદેવે મલાયાથી આવેલા એક ભક્ત શ્રી અની બની સાથે ઓળખાણ કરાવી. તેમણે એકબીજાને પ્રણામ કર્યા અને થોડીક વાત કરી મૌન રહ્યા. આ જોઈને ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ઓજી ! જ્યારે તમે કોઈ નવી વ્યક્તિને મળો ત્યારે તમારે તેના સાથે સ્વેચ્છાથી અને મીઠાશથી વાતો કરવી જોઈએ. તમારે તે વ્યક્તિને ટૂંકા સમયમાં જ મિલનસાર બનાવી દેવી જોઈએ. તમારે સંકોચશીલ વર્તવિ કરવો જોઈએ નહિ. એક અને બધાંની સાથે સારી મિત્રતા કેળવવાનું આ રહસ્ય છે.’

### પોતાના નામને યોગ્ય બનવું

ગુરુદેવે આજ સવારે ૧૦-૦૦ વાગે દર્શન આપ્યાં. તેઓ ખુશનુમા મિજાજમાં હતા.

એક ભક્ત કુઅલાલમ્પુર (મલાયા)થી આવ્યા હતા. તેમણે ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા.

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘તમારી પુત્રીનું શું નામ છે ?’

ભક્તે કહ્યું : ‘મારી પુત્રીનું નામ ‘સદ્ગુણમ્’ (સારા સ્વભાવવાળી) છે.’

ગુરુદેવે પૂછ્યું : ‘સદ્ગુણમ્ ? તેનો કજિયાળુ સ્વભાવ છે ? તમારી તરફનો તેનો સારો વર્તવિ છે ? કે પછી ફક્ત નામમાં જ સદ્ગુણમ્ છે ?’

‘ના, સ્વામીજી, તે મને ખૂબ સારી રીતે રાખે છે, મારો આદર કરે છે, મને ખૂબ ચાહે છે અને મારી સારી રીતે સેવા કરે છે.’ ભક્તે જવાબ આપ્યો.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘તો તો બરાબર છે ! દરેકે પોતાના નામને યોગ્ય હોવું જોઈએ. કેટલાક લોકો ખૂબ સુંદર નામ રાખે છે પણ તેમનું ચારિત્ર્ય નામથી તદ્દન વિરુદ્ધ હોય છે. ‘અન્નપૂર્ણા’ નામ હોય પણ ગરીબ માણસને મૂઠી અનાજ પણ ન આપે તેવા નામનો શું ઉપયોગ ? કુમારી રોઝી બહારથી ભલે ગુલાબ જેવી દેખાતી હોય અંદરથી

કાંટાવાળી હોઈ શકે ! શ્રી બ્રોડમેન શારીરિક રીતે બ્રોડ (પહોળો પહોંચતો) હોય પણ હૃદયનો સાંકડા મનનો હોઈ શકે ! જેવું નામ હોય તેવું ચારિત્ર્ય હોવું જોઈએ.

બધા ગુરુદેવનો બોધપ્રદ વિનોદનો આનંદ પામ્યા અને મોટેથી હસ્યા !

### ગુરુદેવની સમદષ્ટિ

ઓફિસનું કાર્ય પતાવીને ગુરુદેવે એક મિલિટરી ઓફિસર અને દિલ્હીના એક પ્રેસ રિપોર્ટર સાથે ફોટા પડાવ્યા. જ્યારે તેઓ કુટીર તરફ પાછા આવતા હતા ત્યારે ચાર કે પાંચ ભિખારીઓને બાજુ પર ઊભેલા જોયા. તરત જ, ઓચિંતા તેમણે તે ગરીબ ભિખારીઓને પોતાની પાસે બોલાવ્યા અને શ્રી પુરુષોત્તમને તેમની સાથે ફોટો લેવા કહ્યું. પછી તેમણે દરેકને એક રૂપિયો આપ્યો અને પછી તેમને જવાનું કહ્યું. પ્રેસ રિપોર્ટર અને મિલિટરી ઓફિસર તો ગુરુદેવની સાદાઈ અને ધનવાન અને ગરીબ વચ્ચેની સમદષ્ટિ જોઈ છક જ થઈ ગયા.

### ચિંતાનું કારણ મન

સ્વામી વેક્ટેશાનંદ ગુરુદેવને સમાચાર આપતાં કહેતા હતા કે શ્રી અને કેટલીક કૌટુંબિક ચિંતાઓ હતી, જેને પરિણામે કોઈ બિનકાયદેસર કામ કરતાં તે ભરાઈ પડ્યો છે.

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘ચિંતા કોને નથી ? દરેકને એક કે બીજા પ્રકારની ચિંતા હોય છે, ગૃહસ્થીને કુટુંબની ચિંતા હોય છે. સંન્યાસીને ભિક્ષાની ચિંતા હોય છે. ચિંતા વગરનો મનુષ્ય ફક્ત પ્રબુદ્ધ સંત જ છે જેમણે બધી ચિંતાના મૂળ કારણ એવા મનને વશ કર્યું છે.

### રામ-નામ સાચી મુક્તિ અપાવે છે

કેટલાક પત્રો વાંચી ગુરુદેવ ઓફિસ તરફ ઉપડ્યા. વૃદ્ધ સ્વામી કૃષ્ણાનંદ માતા, જે હંમેશાં તેમને આ સંસારમાંથી જલદી છોડાવવા માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરતાં હોય છે, તેઓ આવ્યાં અને ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા.

ગુરુદેવે આવકાર આપતાં કહ્યું : ‘આવો માતાજી. તમે કેમ છો ?’

‘સ્વામીજી, વહેલા જવાની આશામાં સમય કાઢી રહી છું. સ્વામીજી, પણ ગમે તેમ ભગવાનને તે મંજૂર લાગતું નથી.’

ગુરુદેવે કહ્યું : ‘જો હોઠ પર સતત રામ નામ હોય પછી અહીં હોઈએ કે ત્યાં હોઈએ બંને સરખું છે.’

□ - Sivananda's Gospel of Divine Life માંથી સાભાર અનુવાદ

## મનાયે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

હિન્દુ ધર્મ દર્શન, સંસ્કૃતિ અને સામાજિક રીતરિવાજની વ્યાખ્યા માટે બે ગ્રંથને પ્રતિપાદન કરે છે. એક તો રામાયણ અને બીજો મહાભારત. મહાભારત તો જ્ઞાનનો વિશ્વકોષ છે. પોતાની બૃહત્તા અને મહત્તા; આ પક્ષે અતુલનીય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા આ મહાભારતનો જ એક ભાગ છે. છતાં ગીતા સારદષ્ટિએ એટલો બધો અદ્વિતીય ગ્રંથ છે કે મહાભારતનું અંગ હોવા છતાં તે મહાભારતનો પ્રાણ કે આત્મા છે; તેવું કહીએ તો તે યથાર્થ જ છે.

રામાયણ સંસ્કૃતિ અને ધર્મનું મૂર્તિમાન વાઙ્મય વિગ્રહ છે. ભગવાન શ્રીરામના ઉદાત્ત ચરિત્રને જાણી લેવાનું જ સમગ્ર ધર્મ અને નીતિના સાર-સર્વસ્વને હૃદયંગમ કરી લેવા સમાન છે. શ્રી રામચંદ્રજીને કેન્દ્રિત કરીને અનેક ગ્રંથોનું આલેખન થયું છે. આદિકવિ વાલ્મીકિથી આરંભીને કાલિદાસ અને ભવભૂતિથી આગળ આ પરંપરા તુલસીદાસજી સુધી અક્ષુણ્ણ છે. રામાયણની ગણના કરવાનું દુષ્કર છે. પરંતુ આજે રામાયણનું નામ સાંભળતાં જ આપણી સમક્ષ તુલસી-માનસનું ચિત્ર સર્જાય છે. તેનું કારણ પણ છે કે વિદ્વત્સમાજ અને જનસાધારણ બંનેમાં તેની સમાન લોક-પ્રિયતા છે. આ સંબંધી તેમણે પોતે જ કહ્યું છે કે;

કીરતી ભનિતિ ભૂતિ ભલિ સોઈ

સૂર સરિ સમ સખ કર હિત હોઈ

કીર્તિ કાવ્ય અને ઐશ્વર્યની શ્રેષ્ઠતાની એક કસોટી છે કે તેના દ્વારા ગંગાજીની જેમ 'સૌનું' હિત-કલ્યાણ થાય.

તુલસીદાસજીની માનસરચનાનો હેતુ જ જનગણમાં શ્રીરામભક્તિનો પ્રચાર-પ્રસાર અને સ્થાપના થાય. જે શ્રીરામનું તેઓ ગુણગાન કરે છે, તે શ્રીરામ બૌદ્ધિક અને જનસાધારણ બંને સમાજની વચ્ચે સેતુ થાય તેવું ગોસ્વામીજી વિચારતા જ નથી. એમને તો આ બંને પક્ષ વિભક્ત નહીં પરંતુ એકરૂપ થાય તેમાં જ રુચિ છે. મહર્ષિ વસિષ્ઠ શ્રીરામના ગુરુપદે છે, જ્યારે નિષાદ શ્રીરામના મિત્ર છે. ચિત્રકૂટની પાવન પ્રેમ-ભૂમિ ઉપર નિષાદ સ્વકીય પરંપરાનું પાલન કરતાં દૂરથી જ પ્રણામ

કરે છે. 'કીન્હ દૂરિ તેં દંડ પ્રનામૂ' પરંતુ ગુરુ વસિષ્ઠ આકસ્મિક દોડીને નિષાદને હૃદય સરસો ચાંપે છે. સમાજને માટે આ એક અકલ્પનીય ઘટના છે.

રામ સખા રિષિ બરબસ ભેંટા; જનુ મહિ લુઠત સનેહ સમેટા  
રઘુપતિ ભગતિ સુમંગલ મૂલા; નભ સરાહિ સુર બરિસહિં ફુલા  
એહિ સમ નિપટ નીચ કોઉ નાહી; બડ વસિષ્ઠ સમ કો જગ માહી  
જેહિ લખિ લખનહુ તેં અધિક મિલે મુદિત મુનિરાઉ  
સો સીતાપતિ ભજન કો પ્રગટ પ્રતાપ પ્રભાઉ ॥

આ માત્ર ઘટના નથી. ભગવાન શ્રીરામનાં ચરિત્રનું સુંદર દર્શન છે. લંકેશ સમક્ષનું યુદ્ધ વાનર રીંછોની સાથે રહીને તેમની સહાયતાથી જીતવાની સાંકેતિક લીલામાં પણ આ જ દર્શનનો પરિચય છે.

આપણે કાશીના કોઈ પણ ઘાટ ઉપર જઈને ઊભા રહીએ તો અનુભવાશે કે એક ષડ્દર્શન સમ્પન્ન વિદ્વાન અને બીજો સાધારણ ગ્રામ્યજન બંને એક જ ઘાટ ઉપર એક જ ગંગાજીમાં ડૂબકી મારતા હોય છે. શ્રીરામકથાનું પણ આવું જ છે. શ્રીરામકથાને 'બુધ-વિશ્રામ' બુદ્ધિમાનોનો વિશ્રામઘાટ કહ્યો છે, તો શ્રીરામકથા 'સકલ જન રંજની' પણ કહેવામાં આવી છે.

આજે ભલે વર્તમાન યુગ ગતિનો યુગ હોય; વ્યક્તિ સમાજ અને રાષ્ટ્ર; પ્રગતિની હોડમાં સંઘર્ષરત હોય; પરંતુ સૌના હૃદયમાં ભક્તિના અંકુરો હજી નિ:શેષ થયા નથી અને તેથી વિજ્ઞાનની અનિયંત્રિત ગતિમાં સંતુલન જળવાઈ રહ્યું છે. શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસના મહત્વને નકારી શકાયું નથી. જ્યાં સુધી માનવજીવન છે, ત્યાં સુધી માનવમન છે અને જ્યાં સુધી મન છે, ત્યાં સુધી વિચાર તત્ત્વને પ્રધાનતા છે જ. હવે શું વિચાર કરવો ? અને શું ન કરવો, તે માનવમને જ નિર્ણય લેવાનો છે. શ્રેય અને પ્રેય બંને સામસામે છે. શ્રેય કલ્યાણનો માર્ગ છે. પ્રેય તત્કાલીન ઐન્દ્રિયજન્ય ઉપભોગનો અને અંતતોગત્વા દુ:ખ અને યાતનાનો માર્ગ છે, માટે જ દાસબોધના પ્રણેતા આદરણીય શ્રી સંત રામદાસજી કહે છે કે 'હે મન ! તું કોટ્યવધિ કલ્પના કરતું રહીશ અને અનંત વિષયોનું ચિંતન કરતું

રહીશ, તોયે તને શ્રીરામદર્શનાનંદ થનાર નથી. તું જેકે જેના મનમાં કામના છે, તેને શ્રીરામની ભેટ તો થનાર મના કલ્પના કલ્પિતાં કલ્પ કોટી

નલ્હે રે નલ્હે સર્વથા રામમેટી ।  
મનીં કામના રામ નાહીં જયાલા

અતી આદરેં પ્રીતિ નાહીંતયાલા ॥૫૯॥

Old testament માં પણ આ વાતનો ઉલ્લેખ છે કે ‘How you thinketh, so you becometh’ જેવો ભાવ તેવો લાભ. જહાં રામ તહાં કામ નહીં, જહાં કામ તહાં નહીં રામ. જ્યાં સૂર્ય પ્રગટ હોય ત્યાં અંધકાર સંભવી જ ન શકે અને જ્યાં અંધકાર હોય ત્યાં સૂર્યનું અસ્તિત્વ ન કલ્પી શકાય.

શ્રીરામદાસજી કહે છે, ‘હે મન ! શ્રીરામને મના રામ કલ્પતરુ કામધેનુ

નિધી સાર ચિંતામણી કાય વાનું ।  
જયાયેનિ યોગેં ઘડે સર્વ સત્તા

તયા સામ્યતા કાયસી કોણ આતાં ॥૬૦॥  
ઉભા કલ્પવૃક્ષાતર્ણી દુઃખ વાહે

તયા અંતરી સર્વદા તેંચિ આહે ।  
જનીં સજજનીં વાદ હા વાઢવાવા

પુંઢે માગુતા શોક જીવીં ધરાવા ॥૬૦॥  
‘અંતરમાં જે જે કામનાઓ કરવામાં આવે, તે તે કામનાઓ પૂરી કરવાવાળા શ્રીરામરૂપ કલ્પવૃક્ષ હોઈ તે વૃક્ષની છાયામાં રહેનાર કોઈ મૂઢ દુઃખને જ મનમાં લાવ્યા કરે, તો તેને દુઃખ સિવાય બીજું શું મળે એમ છે ?’

ગંગાતટે ઊભા રહીને કોઈ માણસ તરસ છુપાવવા માટે કૂવો ખોદે તેવો ઘાટ છે. શ્રીરામ તો કલ્પતરુ છે. કામધેનુ છે. ચિંતામણિ છે. રત્નભંડાર છે. પરંતુ આ બધાંની પ્રાપ્તિનું એક સાધન શ્રીરામ-શરણાગતિ છે. ‘હું તારો છું, તું મારો છે, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે બધું થાઓ.’ આ ભાવ જ્યાં સુધી હૃદયમાં ન વસે ત્યાં સુધી બધું મિથ્યા, બધું દંભ કે આડંબર.

ભગવાન શંકર બહુ જ દુઃખી હૃદયે પાર્વતીજીને કહે છે કે,  
‘મુકુર મલિન અરુ નયન વિહીના  
રામ સમ દેખહિં કિમિ દીના...’

જ નથી, પણ આદરપૂર્વક ભક્તિપ્રેમ પણ તેના અંતઃકરણમાં સ્ફુરનાર નથી.’

કર્યે કલ્પના કલ્પકોટી છતાંયે,  
નહિ મંન રે સર્વથા રામ ભેટે;

મને કામના રામ ના હોય જેને,  
અતિ આદરે પ્રીતિ ના થાય તેને. ॥૫૯॥

શું કલ્પવૃક્ષ કહું, કામધેનુ કહું, નિધિસાર કહું- સંપત્તિનો અગાધ ભંડાર કહું, ચિંતામણિ કહું કે શું કહું ? જે જે કહું, જે જે ઉપમા આપું તે તે બધી નિસ્તેજ બને છે. જે રામનો યોગ થતાં સર્વ સત્તા-સામર્થ્યાદિ પગમાં આળોટે છે, તેનું સામ્ય બ્રહ્માંડમાં કોની સાથે કરવું ? તેની સમાન કોણ છે ?’

કહું રામ ચિંતામણિ કલ્પવૃક્ષ,  
નિધિસાર કે કામધેનુ શું મંન ?

થતાં યોગ જેનો મળે સર્વ સત્તા,  
જગે કોણ કોનાથી છે તુલ્ય તેના.

નીચે કલ્પવૃક્ષે ઊભો દુઃખ આણે,  
રહે અંતરે સર્વદા તે જ તેને;

જને સજજને વાદ વિરતારવો આ,  
પછી અંતરે શોક કલેશો થવાના. ॥૬૧॥

એટલા જ માટે રાવણને પણ ‘બીસહું લોચન અંધ’ કહેવામાં આવ્યો.

રાવણનો વધ થયો એટલે દેવતાઓએ પુષ્પવૃષ્ટિ કરી બ્રહ્માજીએ પણ ગાયું,

‘જસ પાવન રાવન નાગ મહા, બગનાથ જથા કરિ કોપ ગહા,  
જન રંજન ભંજન સોક ભયં, ગત કોધ સદા પ્રભુ બોધમયં’

દેવતાઓએ પણ કહ્યું,  
‘દીનબન્ધુ દયાલ રઘુરાયા, દેવ કીન્હિ દેવન્હ પર દાયા

બિશ્વ દ્રોહ રત યહ બલ કામી, નિજ અધ ગયઉ કુમારગગામી’  
ઈન્દ્ર પણ સ્તુતિ કહે છે,

‘જપ દૂષનારિ ખરારિ, મર્દન નિસાયર ધારિ  
યહ દુષ્ટ મારેઉ નાથ, ભએ દેવ સકલ સનાથ

જય હરન ધરની ભાર, મહિમા ઉદાર અપાર  
જપ રાવનારિ કૃપાલ, કિએ જાતુધાન બિહાલ

લંકેસ અતિ બલ ગર્ભ, કિએ બસ્ય સુર ગંધર્વ  
(અનુસંધાન પાના નં. ૨૩ ઉપર)

## ભારતનો આ સંત

-શ્રીમતી યુવોન લબો

[ફ્રાન્સનાં આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુ તથા પરમ ભક્ત શ્રીમતી યુવોન લબોએ 'This Monk from India' પુસ્તક તેમના ગુરુ પૂજ્ય સ્વામી શ્રી ચિદાનંદજી મહારાજને ભક્તિભાવભરી અંજલિ રૂપે લખ્યું છે. પુસ્તકમાં તેમણે પોતાના જીવનમાં ગુરુએ ભજવેલ ભાગ વિશે તાદૃશ માહિતી આપી છે. સામાન્ય વ્યક્તિ પણ સન્નિષ્ઠ સાધના દ્વારા ગુરુકૃપા પામી પોતાનું જીવન ધન્ય બનાવી શકે છે તેની વાતો, પ્રસંગો તેમ જ વર્ણનથી પુસ્તક સભર છે.]

### ગુરુદેવ મારા આંગણે-૫

પરંતુ વળતી સવારે જ ભગવાને મારા માટે એક આકરી કસોટી સામે ધરી દીધી...

હું મારી પથારીમાં આડી પડી હતી, મારી આંખો બંધ હતી અને મેં બારણે ટકોરા સાંભળ્યા.

આંખો ખોલ્યા સિવાય મેં કહ્યું, 'અંદર આવો,' પણ બારણું તો અંદરથી બંધ હતું. ચિદાનંદ અંદર આવ્યા. મેં એમને હળવા, નિરવ પગલે આવતા જોયા. તેઓ નજીક આવ્યા, બેઠા. પરંતુ ન તો મેં મારું પડખું બદલ્યું, ન મારી આંખો ખોલી. એમની અદ્ભુત ઉપસ્થિતિની શાંતિને અનુભવતી હું માત્ર પડી રહી.

જાણે બધું જ થંભી ગયું હતું. સમય સુદ્ધાં જાણે સ્થિર થઈ ઊભો રહ્યો.

અવર્ણનીય આનંદમાં મારું હૃદય તરબોળ થઈ ગયું. નિરંતર જેનાં સપનાં સેવ્યા કરતી હતી, તે પ્રેમ મને જાણે જડી ગયો હતો. મને હંમેશાં અપાર્થિવ પ્રેમની ઝંખના હતી. આ ભૌતિક જગતના સીમાડાને પેલે પાર વસતો પ્રેમ અને શબ્દોને પેલે પાર વસતી શાંતિની મારી આરાધના હતી.

પરંતુ એકદમ મેં મારી જાતને, બેઠી થઈ તેમના ભણી હળવેથી સન્મુખ થતી જોઈ. જોકે હું પોતે તો તસુભાર હાલી નહોતી. ઊભા થઈને બારણા તરફ જવા માટે મેં એમને સમજાવ્યા.

એમને પગલે પગલે હું પાછળ ગઈ. મેં બારણું ખોલ્યું અને તેઓ બહાર નીકળી ગયા.

તરત જ મેં બારણું બંધ કર્યું અને બારણાને અઢેલીને હું ધ્રુજતી ઊભી રહી.

હું એમને પાછા બોલાવવા ઝંખતી હતી... જે પ્રેમને હું વર્ષોથી તરસતી આવેલી તે પ્રેમને હું તરછોડી રહી હતી... મારું હૃદય વલોવાતું હતું.

એમનો પગરવ ધીરે ધીરે આછો થતો ગયો પરંતુ મેં અનુભવ્યું કે જાણે મારું હૈયું કચડીને એ પગલાં આગળ ચાલી રહ્યાં હતાં.

એ શેરીમાં ગયા. હજુ દોડીને બારીમાંથી તેમને

પાછા બોલાવવાનો સમય હતો. પરંતુ હું મારી ભીષણ એકલતા વચ્ચે અવિચલ ઊભી રહી ગઈ.

મારો વિષાદ કેટલો સમય મને ઘેરેલો રહ્યો તે હું જાણતી નથી : અચાનક આનંદના પૂર જાણે મારા અંતરમાં ઊમટ્યાં. આ બધું જ માનસિક હોવા છતાં, મારા વિષાદ જેટલો જ સાચો મારો ઉલ્લાસ હતો.

ઝડપભેર નહાઈને મેં એક ટેક્સી ભાડે કરી.

ધવલ હિમરાશી પર રાતો સૂરજ હજુ ઊગી જ રહ્યો હતો. દરેક સવારે પ્રગટ થતા સૂર્ય-નમસ્કાર આજે પણ આવ્યા, પરંતુ ટેક્સીમાં મનોમન જ મેં કર્યા.

ટેક્સી હાંકનારે મને કહ્યું કે આ ટાણે ફૂલની કોઈ દુકાન ખુલ્લી નહીં હોય. પરંતુ મેં એક માણસને બે મોટા ટોપલા ભરીને ફૂલ લઈ જતો જોયો. મેં એ બધાં જ ખરીદી લીધાં. પાણી અને માટીથી મારાં કપડાં ખરડાયાં પણ મને એની કાંઈ પરવા નહોતી. હું તો આજે એક અનેરો ઉત્સવ ઊજવતી હતી.

કશુંક અતિ અદ્ભુત એવું મારી સાથે કાંઈક બની ગયું હતું તે હું જાણતી હતી, પરંતુ જ્યાં સુધી સ્વામીએ મને કહ્યું નહીં ત્યાં સુધી એ શું છે, તે હું જાણી ન શકી.

જ્યારે મેં એમને આ વાત કરી ત્યારે કહ્યું, 'સાચે જ, આ અતિ અદ્ભુત ઘટના છે. આપણે એને ઊજવવી જોઈએ.' અને પોતાના ભગવા ઝભ્ભાની બાંધ બતાવતાં બોલ્યા, 'આ બધી માયા છે, ભ્રમણા છે. આ શરીર પણ માયા છે, પરંતુ લોકો એ જાણતા હોય તેવું નથી લાગતું. અમારા, સ્વામીઓ માટે આ એક મોટામાં મોટી આફત છે. લોકો અમારા તરફ ખેંચાઈ આવે છે અને તેઓ ભાતભાતની કલ્પના કરવા માંડે છે... આધ્યાત્મિક પંથ પર આ એક મોટામાં મોટું વિઘ્ન છે, તું સાચે જ ભાગ્યશાળી છું.'

તે દિવસે સાંજના સત્સંગમાં, હું સામેની હરોળમાં જ બેઠી હતી અને જાણે અચાનક ઝળહળતા પ્રકાશ સમક્ષ જાણે મારી આંખો અંજાઈ ગઈ. સામે



સ્વામીજી જાણે હતા જ નહીં. પ્રકાશનાં નાનાં નાનાં ઝળહળતાં તેજકણોના પુંજ રૂપમાં જાણે એ પલટાઈ ગયા હતા. મેં મારી આંખો સખત બંધ કરી દીધી અને તેના પર હથેળી મૂકી દીધી. જાણે હું આંધળી થઈ ગઈ છું, મારી આંખો જાણે બળી રહી છે એવું મને લાગ્યું. મારી પડખે જ સ્વામીજીના મંત્રી બેઠા હતા, તેમણે પૂછ્યું, ‘માતાજી, તમને કાંઈ થાય છે ?’

‘હું આંધળી થઈ ગઈ છું !’ - મેં કહ્યું પણ તે જ ક્ષણે મેં પરાણે મારી આંખો ખોલી અને ફરી વાર મેં ભગવો ઝભ્ભો પહેરેલા સ્વામીજીને જોયા.

સ્વામીજીના મંત્રી આછું હસીને કહે, ‘મા, સ્વામીજી પાસે તો શક્તિના ભંડાર છે !’

એ બધું દંગ કરી મૂકે, ભયભીત કરી મૂકે તેવું હતું... પણ મેં કાંઈ પ્રશ્નો પૂછ્યા નહીં. પ્રશ્નો માટે જાણે કોઈ અવકાશ જ નહોતો. બધું એટલું ઝડપભેર બની રહ્યું હતું.

પરંતુ એ જ દિવસે, સ્વામીએ મને આપેલી એક ચોપડીનું આમ જ કોઈ એક પાનું ખોલ્યું, તો મને વાંચવા મળ્યું, ‘તને હું સળગાવી ન મૂકું એ ડરે હું મારા પ્રકાશને પાછો ખેંચી લઉં છું.’

ઘણા બધા દેશોમાં અમે ફર્યા. રાત્રી-પ્રવચનો, ધ્યાન અને સત્સંગમાં મેં બરાબર હાજરી પુરાવી. મારું હૈયું જાણે છલકાતું હતું.

પરંતુ છ મહિના થયા હશે અને મારા પતિનો પત્ર આવ્યો. મેં સ્વામીજીને તે બતાવ્યો તો એમણે કહ્યું કે, ‘તારે હવે ઘેર જવું જોઈએ. કુટુંબમાં રહીને પણ પ્રભુસેવા થઈ શકે. ‘તમે લોકો ઈચ્છો તો તમારી સેવા માટે હું ઘેર પાછી ફરી છું’ એવું તારે તારા પતિ, પુત્ર તથા પુત્રીને કહેવું જોઈએ અને એમનામાંથી કોઈ એકાદી વ્યક્તિ પણ હા પાડે, તો તારે ત્યાં રોકાઈ જવું જોઈએ.’

હું એકદમ શાંત હતી. મને વિશ્વાસ હતો કે ભગવાન મારી વહારે ધાશે.

પરંતુ, વાલ મોરીનના હવાઈ મથકે, સ્વામીજી જઈ રહ્યા હતા ત્યારે મને બોલાવીને કહે, ‘મને લાગે છે કે તારા ભલા ખાતર તારે તારા કુટુંબ સાથે રહેવું જોઈએ.’

વાળેલી મુઠ્ઠીઓ સાથે હું એમના ભણી આગળ ધપી. એમણે એક ડગલું પાછું ભર્યું, પરંતુ હું તો આગળ ધપતી જ રહી. અને એમની આંખોમાં ખુન્નસભરી નજરે જોતાં મેં આવેશપૂર્વક કહ્યું, ‘યોગના પંથે જતાં મને કોઈ

અટકાવી નહીં શકે. કોઈ જ નહીં, તમે પણ નહીં. એવું હશે તો તમારા વગર પણ હું એ પંથે આગળ વધીશ.’

હું એકદમ સ્વામીજીની લગોલગ પહોંચી ગઈ હતી. પરંતુ એ તો સાવ નિર્દોષ, આશ્ચર્યમુગ્ધ બાળક જેવા લાગતા હતા. હું પાછી ફરી, પરંતુ પાછા ફરતાં એમની સામે આંગળી ચીંધીને ત્યાં ઊભેલા શાંત પરંતુ ક્ષુબ્ધ લોકોને કહ્યું :

‘તો પછી એ ભગવાન નથી. મને હતું કે એ ભગવાન છે, પરંતુ જો એ ભગવાન હોત તો તેમણે જાણ્યું હોત કે ભગવાને તો મને કહ્યું છે-તારે તારાં માતાપિતા, પતિ-સંતાન, ભાઈ-ભાંડું બધાંને છોડી દેવા તૈયાર થવું પડશે. તારે તારા જીવન અંગે પણ વિચારવાનું નથી. જે પોતાનો કુસ ઊંચકીને મારી હારોહાર ચાલતો નથી, તે કદાપિ મારો શિષ્ય ન થઈ શકે. જે પોતાની સઘળી સંપત્તિ ત્યજી ન શકે તે મારો અનુયાયી બની ન શકે.’

દાદરાનાં પગથિયાં ઊતરતાં હું વિચારતી રહી કે જાણે હું સ્વામીજીના જીવનમાંથી બહાર નીકળી રહી છું. પરંતુ ત્યાં હવાઈમથક પર જ એક દુકાન ખૂલેલી મેં જોઈ. દુકાનની બારી પર એક થાળીમાં સ્વામીજી ખાઈ શકે તેવી જ બધી સામગ્રી હતી. મને થયું : રસ્તે એ શું ખાશે ? આજે સવારે નાસ્તો કરવાનો સમય પણ એમને મળ્યો હશે કે નહીં, કોને ખબર ?’ મેં બધી જ સામગ્રી ખરીદી લીધી અને રાજી રાજી થતાં પગથિયાં ચઢીને ઉપર ગઈ. સ્વામીજીના દળના લોકોને જોયા ત્યારે મને થોડી વાર પહેલાંનું મારું વર્તન યાદ આવી ગયું.

એક નવાગંતુકને બધી સામગ્રી સ્વામીજીને સોંપી દેવા માટે મેં કહ્યું અને સૂચના આપી કે, ‘આ બધું મેં આપ્યું છે, તેવું ના કહેશો.’

સ્વામીજીને ભેટ ધરતાં એને મેં દૂરથી જોયો. હું ત્યાં રોકાઈ. હું શાંત અને સ્વસ્થ હતી. સ્વામીજીનું વિમાન ખૂબ મોડું પડ્યું હતું. એટલે અમને બધાંને લાંબા સત્સંગનો લ્હાવો મળ્યો.

સ્વામીજીની સામેથી હું પસાર થતી હતી, ત્યારે કોઈકે મને કહ્યું, ‘માતાજી, એ તો કસોટી હતી. તમે ભારત જરૂર આવશો. તમારો દંઢ નિર્ધાર તમે દાખવ્યો. સ્વામીજી ખુશ છે.’ સ્વામીજીએ સામેથી બોલાવીને ‘મંગળ’ નામની ચોકલેટ મને આપતાં કહ્યું, ‘દંઢ નિશ્ચય હોય તો મંગળમાં પણ પહોંચી શકાય.’

□ ‘ભારતનો આ સંત’માંથી સાભાર

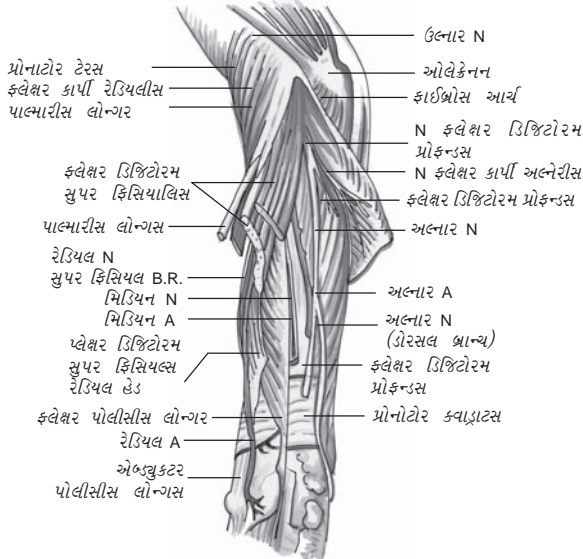
## યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

### હાથ અને આંગળીઓ

આપણે સવારે ઊઠીએ ત્યાંથી રાત્રે સૂવા જઈએ ત્યાં સુધી શરીરના કોઈ અંગનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ થતો હોય તો તે હાથ છે. સવારે બ્રશ કરવાનું પ્રાતઃકર્મ આટોપવાનું, લખવું, જમવું, કોમ્પ્યુટર ઓપરેટિંગ કે કાર ડ્રાઈવિંગ, આ બધાં રોજિંદાં કાર્યોમાં હાથની બહુવિધ ઉપયોગિતા છે. મનુષ્યનો જન્મ થાય ત્યારે માતાનાં સ્તન પકડીને દૂધ પીવા (ધાવણ માટે) આ આંગળીઓ અને અંગૂઠાનો જ ઉપયોગ થાય છે. આમ જન્મથી જ પ્રારંભ કરીને આંગળીઓ અને અંગૂઠા કાર્યનિરત છે. આપણે ચાલતાં ચાલતાં પગ થાકે, ઘૂંટણ અને સાથળ કે કમર થાકે; જોઈને આંખો કે સાંભળીને કાન થાકે. મગજમારી કરીને માથું દુઃખે, પરંતુ કદીય આપણા હાથ થાક્યા હોય તેવું સાંભળ્યું છે ?

હાથની આંગળીઓમાં લીવરના જેવું કેમિકલ હાથનું કોસ સેક્શન (ખભાની નીચેથી)



કારખાનું ચલાવવાની ક્ષમતા નથી, પરંતુ ઝપાટાબંધ કામ કરતી આંગળીઓ એક મિનિટમાં ૧૨૦ જેટલા શબ્દો ટાઈપ કરી નાખે છે તે આશ્ચર્ય નથી ? પંજાબની બહેનો ઝપાટાબંધ સ્વેટર ગૂંથતી હોય તો સવારથી મોડી રાત સુધીમાં હાથથી ગૂંથેલું બંધ ગળાનું, હાઈ કોલરવાળું આખી બાંયનું સ્વેટર આ આંગળીઓ વડે જ ગૂંથતી

હોય છે. રંગોળી પાડનારા કળાકારો બંને હાથેથી એકસાથે બે અલગ અલગ ડિઝાઈન, જુદી જુદી જાતના રંગો વડે એકસાથે કરતા હોય છે. હાર્મોનિયમ અને ઓર્ગન કે તબલાં પર બંને હાથ અલગ અલગ 'નોટ' વગાડતા હોય છે. વાયોલિનમાં જમણા હાથે 'બો' કમાન પકડવાની, અને ડાબા હાથે તાર દબાવવાના, સિતારમાં એક હાથે મિજરાફ પકડવાની, બીજા હાથે તાર છેડવાના. આ બધું કોર્ડિનેશન થાય છે, તે બધી તો બહુ મોટી વાત છે, પરંતુ હાથના પંજામાંથી અંગૂઠો બહાર આવે કે પાછો આંગળીઓ જોડે જોડાય તેટલી વારમાં તો મગજ (સેરિબ્રમ અને સેરિબેલમ)માં એક હજારથી વધુ સંદેશાઓ પસાર થઈ જાય છે, તેની આપણને જાણ છે ? આ મગજમાં સૌથી વધુ કાર્યભારની જગ્યાઓ આ હાથ રોકે છે. તેને મોટર કોર્ટેક્સ (Motor Cortex) કહેવામાં આવે છે. આપણે માત્ર એક અંગૂઠાને ગોળ ગોળ ફેરવીએ તેટલી વારમાં કયા મસલનું સંકોચન કરવું કે કયા મસલને ખેંચવા તેનો નિર્ણય કરવા માટે અગણિત એફરન્ટ્સ અને ઇફરન્ટ્સ કાર્યરત છે. હાથથી મગજમાં જતા સંદેશાઓ અને અંદરથી કે મગજમાંથી બહાર કે હાથમાં આવતા સંદેશાઓની કેટલી મોટી આપલે થાય છે, તે એક કુદરતી કમાલની કરામત છે. માત્ર નિદ્રાના સમયે જ હાથને આરામ હોય છે, અન્યથા જન્મથી મૃત્યુ સુધીમાં સાધારણ મનુષ્યની આંગળીઓ અઠી કરોડ વખત હલનચલન કરતી હશે, અને તેટલી બધી જ વાર તેનાથી હજાર ગણું કામ મગજનું સંવેદનતંત્ર કરતું હશે.

જેમ આગળ વાત કરી તેમ જન્મતાંની સાથે જ બાળકની આંગળીઓ પકડવાનું કામ કરતી થાય છે, તે છએક મહિનાનું બાળક પોતાના હાથના પંજાની પકડ વધુ ને વધુ મજબૂત કરતું જાય છે. સાધારણ રીતે જે થેલીમાં શાકભાજી ઉપાડીને આપણે લાવીએ છીએ તે થેલીનાં નાકાં આંગળીઓ જ ઉપાડતી હોય છે. આ ક્ષમતા ૪૫ થી ૬૦ કિલો વજન ઉપાડવાની છે. બહેનોમાં આ ક્ષમતા ભાઈઓના પ્રમાણમાં અડધી

જેટલી (સરેરાશ-એવરેજ) હોય છે.

મારી સન ૨૦૦૭ની અમેરિકાની યાત્રામાં અનેક ભાઈબહેનોએ તેઓ કલાકો સુધી ઓફિસમાં બેસીને કોમ્પ્યુટર ચલાવતાં 'માઉસ'નો ઉપયોગ કરતાં રહે છે, તેથી તેમની આંગળીઓનાં અને અંગૂઠા તથા કાંડાંનાં હાડકાંનાં જોડાણ ઘસાઈ જવાની અને તેની સાથે સંકળાયેલા લિગામેન્ટ્સ કે તેની સાથે સંકળાયેલાં ટેન્ડન્સ (Tendons)માં અસહ્ય પીડા થવાની ફરિયાદો કરેલી છે. કલાકો સુધી જ્યારે આપણે કોમ્પ્યુટરના માઉસને પકડીએ છીએ, ત્યારે કાંડાની નીચેનો હાથ ટેબલ ઉપર, કાંડાની ઉપરનો ભાગ માઉસ ઉપર અને આંગળીઓ માઉસના બટન ઉપર રહેવાથી, લાંબે ગાળે હાથનાં કાર્ટીજ ઘસાઈ જવાની પૂરી શક્યતાઓ ખરી, મસલ્સમાં ટેન્ડન્ટની શીથ (Sheath) પણ ઘસાય. તેમાંથી ટીનોસાઈનોવાઈટિસ પણ થાય. અહીં કાંડામાં આઠ, હથેળીમાં પાંચ, અને ડિજિટ્સમાં ચૌદ (Digits) એમ કુલ મળીને ૨૭ હાડકાં થયાં. બંને હાથનાં મળીને ૫૪ હાડકાં થયાં, જે આખા શરીરનાં હાડકાંઓના ચોથા ભાગનો જથ્થો છે. તે બધાંની કાળજી કેમ કરી શકાય.

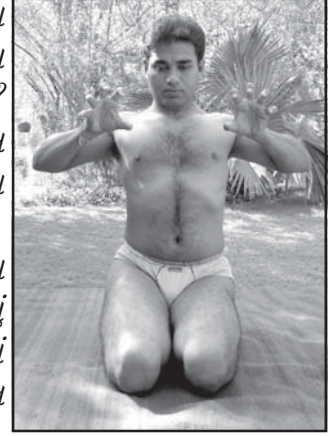
આ બધાં હાડકાં, તેનાં જોડાણો, ટેન્ડન્સ, લિગામેન્ટ્સના સંરક્ષણની વાત કરીએ તે પૂર્વે આ હાથ આપણને એક ખૂબ જ ગહન અને અત્યંત આવશ્યક જીવનસંદેશ આપે છે, તે પણ જાણવું જોઈએ. અંગૂઠા વગર આંગળીઓ એકલી કામગીરી બજાવવામાં પાછી પડે છે. તેવું જ આંગળીઓ વગરનો અંગૂઠો પણ વિશેષ કામગીરી બજાવી શકતો નથી. આંગળીઓ બધે પહોંચી વળતી નથી. અંગૂઠો બધી જ આંગળીઓને બધી જ રીતે સ્પર્શી શકે છે. કાર્યસંચાલનમાં અધિકારી કે તેની નીચેના અમલદારો કોઈ પણ પરસ્પર સહકાર વગર કામ કરી શકે નહિ, પરંતુ નીચેના લોકો (આંગળીઓ) બધે જ પહોંચી ન વળે તો ચિંતા નહિ. ઉચ્ચ અધિકારીએ સારું કામ લેવા માટે, પરસ્પર સદ્ભાવ જાળવી રાખવા માટે નીચેના લોકોને હળતા-મળતા રહેવું જોઈએ. અંગૂઠો અતડો રહેશે, તો કંઈ પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય નહિ. અંગૂઠાએ આંગળીઓ જોડે કો-ઓર્ડિનેશન રાખવું જ જોઈએ, એક પણ પક્ષને નગણ્ય કરી શકાય તેમ નથી.

આંગળીઓનાં ટેરવાંઓમાં સ્પર્શસંવેદના, ઠંડું, ગરમ, સુંવાળું, કઠણ જાણવાની ક્ષમતા છે. અંધજનો માટેની બ્રેઈલ લિપિમાં પણ સ્પર્શથી જ તેઓ વાંચતા

હોય છે, પરંતુ આ સ્પર્શસંવેદનાને પણ સાચવવી તો પડે જ ને?

આ બધાંનો જવાબ આ ફ્લેક્સિબિલિટીસ કસરતમાં છે.

(૨૦) ધાબળા ઉપર વજાસનમાં બેસવું અથવા તો ખુરશીમાં બેસીને પણ આ કસરત કરી શકાય.



બંને હાથને છાતીની સામે ફોર્સથી જમીનને સમાંતર રહે તેમ ફેંકો. ખભાથી આંગળીઓ સુધીનો આખો હાથ સીધો રહેશે. હવે હાથના પંજાને કોઈને વિખોડિયો (to scrach) ભરતા હોઈએ તેમ આંગળીઓને અડધી આગળ-અંદરની દિશામાં વાળો. આમ થવાથી બાવડાંના મસલ્સ (Triceps, Medial Head, Inter Muscular Septumથી આરંભ કરીને Flexor cerpi ulnaris) સુધીના બધા જ મસલ્સ ખેંચાય છે. તેની કસરત થાય છે.

જ્યારે હાથને છાતીથી દૂર લઈ જાઓ ત્યારે શ્વાસ બહાર કાઢો, જ્યારે હાથને છાતીની પાસે લાવો ત્યારે શ્વાસ અંદર લો, હાથને દૂર ઝપાટાબંધ લઈ જવો. પાસે ખૂબ ધીરે ધીરે લાવવો. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.

(૨૧) હાથને કાંડામાંથી ફેરવો. અહીં મુઠ્ઠી અડધી બંધ રહેશે. પહેલાં ક્લોકવાઈસ, પછી એન્ટિક્લોકવાઈસ. આ પ્રક્રિયા પણ આઠથી દસ વખત કરવી. હાથને છાતીથી દૂર રાખીને આ પ્રક્રિયા કરવી. અહીં શ્વાસ સાધારણ.

(૨૨) હવે આંગળીઓ વડે અંગૂઠાને અંદર રાખીને-દબાવી મુઠ્ઠી બંધ કરો અને ખોલો. બીજી વખત



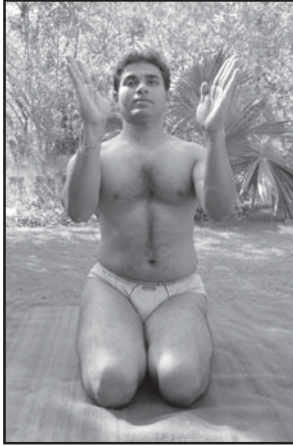
અંગૂઠાને બહાર રાખીને આંગળીઓને દબાવો અને પછી હાથ ખોલો. અહીં મુઠ્ઠી બંધ કરો ત્યાં શ્વાસ અંદર લેવો. મુઠ્ઠી ખોલો ત્યારે શ્વાસ છોડવો. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત હાથને છાતીથી દૂર રાખીને કરવી.

(૨૩) હાથની હથેળીઓને સામસામે એકમેકથી થોડે દૂર રાખો. હાથને કડક કરો. ઢીલા છોડો. હાથની આંગળીઓ એકમેકમાં જોડીને રાખવી. બીજી વખત આંગળીઓને છૂટી રાખવી. હાથને કડક કરો ત્યારે હાથની આંગળીઓને પાછળની તરફ ખેંચવી. આગળ જૂકે ત્યારે અંદરની તરફ દબાવવી, પરંતુ હાથ ઢીલો રાખવો. આ પ્રક્રિયા આઠથી દસ વખત કરવી.



(૨૪) બંને હાથને કાંડામાંથી ઢીલા છોડીને લબડાવો. શ્વાસ સાધારણ. આ પ્રક્રિયા પણ આઠથી દસ વખત કરવી.

આટલી કસરતનો લાભ આપણે આગળ ઉપર કરેલી ચર્ચા પ્રમાણે ટેન્ડન્સ, મસલ્સમાં થાક લાગે છે, તે નહિ લાગે. જે બહેનો ચટણી વાટવાનું કામ જૂની પદ્ધતિ પ્રમાણે વાટણિયો પથ્થર લઈને વાટે, કે મેંદી વાટે, પાપડ, પાપડી, સારેવડાં માટે લોટ ગૂંદે કે કાંડાની સમસ્યા પ્રમાણમાં ઘણી જ ઓછી હોય છે; કે થતી જ નથી.

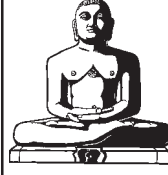


એક સૂત્ર યાદ રાખવા

જેવું છે. If I rest, I rust.

જે બંધ થાય ત્યાં જ ગંધ થાય. ઊભા રહી જશો તો કાટ ખાઈ જશો. માટે કાર્યશીલ રહો. સતત પ્રવૃત્તિશીલ રહો. યાદ રાખો, આપણી ગુજરાતી બારાખડીમાં પહેલાં કામનો 'ક' છે... પછી ખાવા અને ગાવાના ખ અને ગ છે. માટે કામ ન છોડો. કામના છોડો. આનંદમાં રહો.

□ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર



હિતાઽપ્રવૃત્તેઃ  
અહિતપ્રવૃત્તિઃ  
ગુરુસંસારકારણમ્ ।

વિશેષાવશ્યક ભાષ્ય  
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

દૂધ નથી મળતું માટે તબિયત નથી બગડતી,  
દારૂ પીવાય છે માટે તબિયત બગડે છે.  
સજ્જન સાથે દોસ્તી નથી થતી માટે જીવન  
બરબાદ નથી થતું, દુર્જન સાથે દોસ્તી થઈ જાય છે  
માટે જીવન રફેદફે થઈ જાય છે.

પ્રભુ !

આપે આત્માના સંસાર પરિભ્રમણનું ગજબનાક  
નિદાન કરી દીધું છે.

‘સારું ઓછું કર્યું છે માટે આત્મા સંસારમાં  
રખડ્યો નથી, ખરાબ ઘણું કર્યું છે માટે આત્મા  
સંસારમાં રખડ્યો છે.’

સંસાર રખડપટ્ટીનું પ્રધાન કારણ હિતમાં અપ્રવૃત્તિ  
નથી પણ અહિતમાં પ્રવૃત્તિ છે.

સાચે જ જો અમે સંસાર પરિભ્રમણથી કંટાળ્યા  
છીએ તો સૌ પ્રથમ અમારે ધર્મપ્રવૃત્તિ કરતાં  
પાપનિવૃત્તિ પર વધુ જોર લગાવવાની જરૂર છે.

અમને આપ એવી સદ્બુદ્ધિના અને એવા સત્ત્વના  
સ્વામી બનાવો કે જેના પ્રભાવે અમે અહિતમાંથી  
નિવૃત્ત થવા પ્રયંડ પુરુષાર્થ કરતા રહીએ.

□ ‘પ્રભુ વીર કહે છે’ માંથી સાભાર

## ઉપનિષદ-યાત્રા

શ્રી ગુણવંત શાહ

### ઈશના રાજ્યના નાગરિક બનવાની કળા

ઋષિના શબ્દો : ઈશમ્ તં જ્ઞાત્વા અમૃતા ભવન્તિ ।

(શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદ, અધ્યાય-૩, મંત્ર-૭)

ભાવાર્થ : સર્વ જીવોમાં ઈશ-અંશ ગોપિત; ને ઈશ છે વ્યાપક, વિશ્વવ્યાપ્ત;

જે જાણતો એ પરમ ઈશ તત્ત્વને; તે પામતો અમૃત તત્ત્વ શાશ્વત.

#### અનંતની ઐઘાણીમાં ભૂમાની ભાળ મળે

સ્પેનમાં એક સંતને વ્યાપકતાની ચરમસીમા જેવા અનંત ઈશ તત્ત્વની અનુભૂતિ થયેલી. સાવ સરળ શબ્દોમાં એમણે એ પ્રગટ કરી હતી. તેમણે કહેલું : વાર્તાનો કોઈ અંત નથી.

જ્યારે સઢ સજાવીને

હું નવા નવા વિસ્તારોમાં ઘૂમી વળું

ત્યારે મારી સમક્ષ

વિશાળ અને વર્ણી અતિ વિશાળ

સમુદ્રો પ્રગટ થતા જ રહે છે !

ગામનું પાદર છોડીએ પછી સીમ શરૂ થાય ત્યારે ખેતરોની વિશાળતા ધ્યાનમાં આવે છે. ધરતીથી દસબાર કિલોમીટર ઊંચે ચડી રહેલા વિમાનની બારીમાંથી દેખાતું વિશાળ વ્યોમ આપણા વિસ્મયને જગાડે છે. અવકાશયાનમાં બેઠેલા માણસને તો બ્રહ્માંડની વ્યાપકતાનો થોડોક પરચો પણ મળે છે. વિશાળ, વિશાળતર અને વિશાળતમ જેવા તબક્કા વટાવ્યા પછી પણ જે અનંત છે તેનો તાગ નથી મળતો. જ્યાં વિશાળતા પણ શરમાઈ જાય ત્યાં અનંતતાની આણ છે. જ્યાં અનંતની ઐઘાણી મળે ત્યાં કદાચ ભૂમાની ભાળ મળે.

#### માયા એટલે કિરતારની કારભારણ

પરમેશ્વર માટે પ્રયોજાતો 'ઈશ' શબ્દ ઉપનિષદના ઋષિનો પ્રિય શબ્દ છે. મુંડકોપનિષદમાં પરસ્પર સખાભાવ રાખવાવાળાં બે પક્ષીઓ (જીવાત્મા અને પરમાત્મા) એક જ વૃક્ષ પર રહે છે એવી કલ્પના કરવામાં આવી છે. જીવાત્મા આસક્તિને કારણે શોક અને મોહનો અનુભવ કરે તેથી દુઃખ પામે છે. એ જ્યારે પોતાની ભીતર રહેતા ઈશનો મહિમા નીરખે છે ત્યારે શોકરહિત થાય છે. ઋષિ ઈશને કર્તા(કર્તૃ) કહે છે (કર્તારમ્ ઈશમ્ પુરુષમ્). ગુજરાતીમાં 'કિરતાર' શબ્દ મૂળે કર્તૃ(કર્તા) પરથી આવેલો છે. સ્વામી આનંદ માયાને 'કિરતારની કારભારણ' કહેતા.

#### ઈશ છે વિશ્વનો કર્મધ્યક્ષ

'ઈશ' શબ્દની અર્થચ્છાયાઓ અનેક છે. ઈશ એટલે શાસન કરવું, માલિક હોવું, સમર્થ હોવું, ઉપરી હોવું,

પરમેશ્વર હોવું; ઈત્યાદિ. ઈશાન એટલે રાજા કે માલિક. ઈશિત્વ એટલે શાસન કરનાર પરમેશ્વર. ઈશિતવ્ય એટલે આધીન હોવું, શાસનને પાત્ર હોવું, એટલે કે ઈશ્વરાધીન હોવું. 'ઈશોપનિષદ'ના પ્રથમ મંત્રમાં ઋષિ કહે છે : ઈશાવાસ્યમ્ ઈદમ્ સર્વમ્. સૃષ્ટિના કણકણમાં એ પરમ શાસક અને કિરતારનો નિવાસ છે. ઋષિ કહે છે કે એ ઈશનો પરચો મળે તો અમૃતની પ્રાપ્તિ થાય. વ્યવહારુ ગણાતા લોકો બોસનો આદર કરે છે. તેઓ બોસને ખુશ કરવા આતુર હોય છે. આવા લોકો સમગ્ર સૃષ્ટિના બોસ (કર્મધ્યક્ષ) એવા ઈશની આજ સ્વીકારવાનું ચૂકી જાય છે. નાના બોસની સંભાળ લેનારાઓ મોટામાં મોટા બોસ(કિરતાર)ની આજમાં રહે તો પાપ કરવાનું મુશ્કેલ બની જાય. કોઈ રુશવતખોર અધિકારી પૈસા બનાવે ત્યારે ઈશની અવગણના થતી હોય છે. રોજિંદા વ્યવહારોમાં સતત માનવસ્વરૂપ ઈશની અવગણના કરવી અને મંદિરમાં બેસાડવામાં આવેલા ઈશની પૂજા કરવી, એ આપણા સમાજની અત્યંત લોકપ્રિય આત્મવંચના છે. આ જગત ઈશનું રાજ્ય છે અને જ્યાં રાજ્ય હોય ત્યાં દુષ્કર્મ માટે સજાની જોગવાઈ હોવાની જ. એ રાજ્યના કોસ્મિક કાયદાને લોકો કર્મનો કાયદો કહે છે. પાપ એટલે ઈશ-રાજ્યના કોસ્મિક કાયદાનો ભંગ કરનારું કૃત્ય. પુણ્ય એટલે ઈશ-રાજ્યના નાગરિકનું કાયદા-પાલન. ઈશિતવ્ય એટલે મનોમન ઈશ્વરને જ શરણે હોવું. ઈસ્લામનો સાર છે 'ઈશિતવ્ય'.

#### અધ્યાત્મ હોબી નથી

રામ જ્યારે ચૌદ વર્ષનો વનવાસ સ્વીકારીને વનયાત્રામાં ચિત્રકૂટ પહોંચે તે પહેલાં ઋષિ ભારદ્વાજ કહે છે : 'હે રામ ! ચિત્રકૂટનું દર્શન કરનારને પાપ કરવાનું મન જ ન થાય. 'ન પાપે કુરુતે મનઃ ।' (વાલ્મીકિ રામાયણ, અયોધ્યા કાંડ, સર્ગ ૫૪, શ્લોક ૩૦) ઈશની આજ સ્વીકાર્યા વગર મન પાપમુક્ત થાય ખરું? આપણા અગ્રતાક્રમમાં ઈશ્વર લગભગ છેલ્લા ક્રમે હોય છે. ક્યારેક તો લોકો અધ્યાત્મને પણ એક હોબીની કક્ષાએ લાવી મૂકે છે. આવું બને ત્યારે જીવનમાં બધા દુર્વ્યવહારોની સાથોસાથ

થોડું થોડું (રાહતજનક) અધ્યાત્મ ફેશનની માફક ચાલતું રહે છે. અધ્યાત્મ ક્યારેક પાર્ટટાઈમ પ્રવૃત્તિ બની જાય છે.

ઈશની આજ સ્વીકારવી એટલે શું ? પ્રભુને પ્રેમ કરવો એટલે શું ? સેંટ જહોન ઓફ ધ કોસના જવાબનો ભાવાર્થ આવો છે : ‘પ્રેમ કરવો એટલે પ્રભુપ્રીત્યર્થે જ ઉદ્યમ કરવો, જે કશાકમાં પ્રભુ રાજી ન હોય તે સર્વથી જુદા થવું, પ્રભુથી દૂર લઈ જાય એવી બધી બાબતોથી અલગ થઈ જવું...’ આ વાતનો મર્મ મીરાંની પંક્તિઓમાં આબાદ પ્રગટ થયો છે :

મેરે તો ગિરધર ગોપાલ

દૂસરા ન કોઈ ।

દૂસરા ન કોઈ,

સાધો ! સકલ લોક જોઈ ॥

સેંટ જહોન ઓફ ધ કોસ અને મીરાં, બંને ભક્તો ગણાય. બંને માટે ઈશ પહેલી પ્રાયોરિટી છે તેથી ઈશ સિવાયની બીજી બધી બાબતો આપોઆપ ખરી પડે છે. ઈશ્વર પ્રત્યેની એકનિષ્ઠાને ઈસ્લામમાં ‘તૌહીદ’ કહે છે. એમાં ‘દૂસરા ન કોઈ’ શબ્દોનો મહિમા થતો જણાય છે. આવી ઈશવૃત્તિ પ્રગટે તો અમૃતની પ્રાપ્તિ થાય. પ્રારંભે મૂકેલા મંત્રમાં કહ્યું :

વિશ્વસ્યેકં પરિવેષિતારમ્

ઈશં તં જ્ઞાત્વા અમૃતા ભવન્તિ ॥

ઋષિ કહે છે : ‘આ વિશ્વને વ્યાપી વળેલા એકમાત્ર પરમેશ્વરની ભાળ મળે પછી અમૃતની પ્રાપ્તિ થાય.’ આવું બને તે માટે કેવાં કર્મો કરવાં ? શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં આ પ્રશ્નનો જવાબ બે મધુર શબ્દોમાં અપાયો છે : ‘ઈશિતં કર્મ.’ મનુષ્યે એવાં કર્મો કરવાં રહ્યાં જે ઈશ્વર-માન્ય, ઈશ્વર-પ્રિય અને ઈશ્વરાધીન હોય. ભલભલા અધ્યાત્મવાદીઓ પોતાની સાધનાની સાથોસાથ ઉદરભરણ માટે એવાં કેટલાંક કર્મો ચાલુ રાખે છે, જે ‘ઈશિતં કર્મ’ ન હોય. ઈશ્વરમય થયા વગર ઈશ્વરને પામવાના પ્રયત્નો સદીઓથી થતા રહ્યા છે. કો’ક મીરાં, કો’ક કબીર, કો’ક નરસિંહ, કો’ક મન્સૂર અને કો’ક સેંટ જહોન ઓફ ધ કોસ ઈશ્વરમય બનીને ઈશ્વરને પામે છે. બધાં યોગી કે મહાત્મા ભલે ન બને. તેઓ રૂડાં કર્મો દ્વારા ‘વ્યવહાર-યોગ’ની સાધના કરે તોય ઘણું છે. ભારતને અત્યારે આવા યોગની ખાસ જરૂર છે.

**બારીના કાચ પર મેલના થર**

આપણી મોટરગાડી ગતિપૂર્વક જઈ રહી છે. ઓચિંતો વરસાદ પડે ત્યારે ડ્રાઈવરને કાચમાંથી બહારનું

કશુંય ન દેખાય તેવી સ્થિતિ ઊભી થાય છે. જેવું વાઈપર ચાલુ થાય કે તરત બધું જ સ્પષ્ટ દેખાવા માંડે છે. સેંટ જહોન ઓફ ધ કોસ કહે છે : ‘બારીના કાચ પર મેલના થર જામ્યા હોય ત્યારે સૂર્યનો પ્રકાશ ન પ્રવેશી શકે. પરંતુ કાચ સાફ થાય એટલે બધું ઝળાંહળાં !’ પરમેશ્વર સાથે ભક્ત કેવો એકરૂપ થઈ રહે તેની અનુભૂતિનું વર્ણન કરતું એમનું પુસ્તક ‘The Living Flame of Love’ જાણીતું છે. પરમેશ્વરને પ્રેમ કરનારી મીરાં ‘પ્રેમદીવાની’ છે. આવા ભક્તો માટે ભક્ત પ્રીતમે પોતાના ભજનમાં સુંદર શબ્દો પ્રયોજ્યા : રામ-અમલમાં રાતા માતા પૂરા પ્રેમી પરખે જોને.

સામાન્ય ગણાતા માણસોમાં પણ ગોપિત એવી કશીક અસામાન્યતાને જગાડી શકે તેવો આ ઉપનિષદમંત્ર છે. અમૃતની પ્રાપ્તિ ન થાય તોય એક વાત સૌને માટે શક્ય છે. માણસ પોતાનાં કર્મોને ઈશ-દીક્ષા આપીને જે કંઈ કર્મ કરે, તે ‘ઈશિતં કર્મ’ બની રહે તોય વ્યવહાર યોગ સિદ્ધ થાય. ઈશના રાજ્યનું નાગરિકત્વ સ્વીકારવાની વાત મહત્વની છે. ઈસુએ કહ્યું : ‘The Kingdom of God is within you.’ આપણી ભીતર રહેલા ઈશના રાજ્યને પામવા માટે મથવાનું છે તે માટે જગતમાં રહેલા જગત (જગત્યાં જગત્)ને નીરખવાનું રહે છે. જરૂર છે ‘રામ-અમલમાં રાતા માતા’ થવાની.

યહૂદી રબ્બાઈ (સાધુ) એલીઝર કહે છે : ‘તમારા મૃત્યુને ફક્ત એક જ દિવસની વાર હોય ત્યારે તમે ભગવાન તરફ વળજો.’ આ વાત સાંભળીને એમના એક શિષ્યે પૂછ્યું : ‘માણસને એના મૃત્યુની ખબર શી રીતે પડે ?’ જવાબમાં રબ્બાઈએ કહ્યું : ‘એનો અર્થ એ જ કે તમારે ભગવાન તરફ આજે જ વળવું જોઈએ, કદાચ કાલે તમારું મૃત્યુ થાય એ શક્ય છે. આવું વિચારવાથી તમને દરેક દિવસ ભગવાન તરફ જવામાં ખપ લાગશે.’ આવી પ્રભુમય વૃત્તિથી જીવનાર મનુષ્યનું કર્મ આપોઆપ ઈશિતં કર્મ બની રહેશે.

જીવનમાં સતત એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે :

(૧) ઈશ્વરને ગમતાં (ઈશિતં) કર્મો વધારતાં રહેવું.

(૨) ઈશ્વરને ન ગમે તેવાં કર્મો ટાળતાં રહેવું.

એક યહૂદી કહેવત છે : ‘જો તમારા દિલમાં કડવાશ હોય, તો મોંમાં સાકરનો ગાંગડો રાખવાથી શું વળે ?’ આપણે ભગવાન સાથે પણ રમત રમીએ છીએ. પાપકર્મો ચાલુ રાખીને દાનપુણ્ય કરતાં રહેવામાં આપણને રાહત રહે છે. કેન્સરનો રોગ થાય ત્યારે મલમપટ્ટીનો શો અર્થ ?

□ ‘પતંગિયાની અમૃતયાત્રા’માંથી સાભાર

## અષ્ટાવક્રગીતા તત્વાવલોકન

ડૉ. કલાબહેન પટેલ

### આત્માનુભવોપદેશ વર્ણન નામ

#### પ્રકરણ-૧ (iii)

ઉપરોક્ત ત્રણે પ્રશ્નોનો ગુરુ અષ્ટાવક્રનો પ્રત્યુત્તર :

વત્સ ! મુક્તિ ઈચ્છતો જો, વિષય વિષવત્ ત્યજ,  
તુષ્ટિ, ક્ષમા, દયા, સત્ય, સરલ, અમૃત સેવ. ॥૨૧॥ (પ્ર.૧)

અહીં મુક્તિ મેળવતાં પહેલાં હૃદયને શુદ્ધ સંસ્કારી બનાવવા, આત્મજ્ઞાનના અધિકારી બનવાની પહેલી પ્રક્રિયા બતાવી છે.

(૧) વિધેયાત્મક બનવું, એટલે કે સદ્ગુણોનું, મૂલ્યોનું સંવર્ધન કરવું.

(૨) નિષેધાત્મક એટલે દોષાપનયન. દોષોને દૂર કરવા.

ઇન્દ્રિયો અને જગતના નામરૂપ સર્વ વિષયો કે પદાર્થો, સર્વ બહુર્મુખી હોઈ મન તે તરફ બહિર્મુખ જ હોવાનું. એવા વિષયોમાં આસક્ત થયેલું મન જ બંધનનું કારણ છે. જો તમને મુક્તિ કે સ્વતંત્રતા જોઈતી હોય તો પ્રથમ મનને શુદ્ધ સંસ્કારી બનાવો, જેથી મન આત્મચિંતન-આત્મવિચારણા અર્થે એકાગ્ર અને શાંત રહી શકે. આત્મ વિચારણા એટલે જ દૃશ્ય જગતની વિરુદ્ધ દિશામાં જવું, મનને પરમાત્મા તરફ વાળવું, અંતર્મુખ બનવું.

સ્વભાવે ચંચળ, વિક્ષિપ્ત મનને સંયમી એટલે કે પોતાના નિયંત્રણમાં રાખવા માટે વિષયો તરફ વૈરાગ્ય કેળવવો રહ્યો. તે માટે સદ્ગુણો જેવા કે ક્ષમા, દયા, સંતોષ, સરળતા, સત્ય સાધીને દુર્ગુણો, છૂટવા રહ્યા. જગતનું ચિંતન એટલે જ આત્માનું વિસ્મરણ. માટે જ જગતના સર્વનામરૂપ પદાર્થોને નાગના ઝેરસમાન ગણીને, તેને છોડી, અમૃતરૂપી સત્ય આત્મામાં મન સ્થિત કરવા જણાવ્યું છે. નૈતિક મૂલ્યો જેવાં કે ક્ષમા, દયા, તુષ્ટિ સરળતા અને સત્યને અમૃત સમાન મીઠા કહ્યાં છે. તેવા પ્રકારનાં અનેક જીવન મૂલ્યોને જીવનમાં દૃઢપણે આચરવાની, સેવવાની વાત જણાવી છે.

સાધકને પ્રારબ્ધવશ શરીર, મન, પ્રાણ, ઈન્દ્રિયો વગેરે તો હોવાનાં જ. જગત પણ છે, તેથી જગત

વ્યવહાર પણ છે. એટલે પરિવર્તનશીલ જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓ પણ અનુભવાવાની જ. તે વખતે પરિવર્તનશીલ એવા મનમાં કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મત્સર જેવા દુર્ગુણો, સ્વાભાવિક રીતે ઉદ્ભવી શકે જ. પરંતુ જો તેનાથી વિરુદ્ધ દૈવી સંપત્તિ જેવાં ઉપરોક્ત નૈતિક મૂલ્યોનો પણ વારંવાર અભ્યાસ થતો રહેતો હોય, તો તેનું મન હંમેશાં શુદ્ધ રહીને પોતાના નિયંત્રણમાં રહી શકે છે. વળી, તેના જીવનમાં સર્વ ક્રિયાઓ કરતી વખતે અકર્તાનો ભાવ સંકલ્પરૂપે યાદ રહે છે, જેથી સર્વમાં સાક્ષીભાવથી જ અવલોકન થાય. તેની કોઈપણ ક્રયા કદી પ્રત્યાઘાત રૂપે ન નીવડે. તે માટે તેવી સભાનતા હોવી જરૂરી છે, જેથી ક્યાંય કદી બદલો લેવાની ભાવના ન થાય.

માટે, કોઈની પણ સાથે આસક્તિપૂર્વક તાદાત્મ્ય સાધી સંગી ન બનો. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં - હર્ષ કે શોક જેવા પ્રત્યાઘાતો બહાર ન પડે, તે માટે સાક્ષીભાવ કેળવો. જગત સ્વભાવે અનિત્ય હોઈ અસત્ કે મિથ્યા કહેવાયું છે. તેમાંથી, અસંગતા કેળવવા નિત્ય તેને સાક્ષીભાવે તે અનિત્ય છે એ દૃષ્ટિથી જોતાં રહીએ, તો જ તેનાથી વૈરાગ્ય કેળવી શકાય. જગતને વિષસમાન જોવું, એટલે કે તેના અનિત્યપણામાં કદી મમતાનો ભાવ ન કેળવાવો, ફક્ત તેને સાક્ષીભાવથી મિથ્યા તરીકે જોતાં રહેવું.

તમારું શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ પણ પરિવર્તનશીલ એવા જગતની અંતર્ગત જ છે. મોટામાં મોટો તો અહંકાર, જે કર્તા ભોક્તાનો ભાવ જગાડે છે, તે પણ જગતની અંતર્ગત જ છે, તેથી તે પણ દૃશ્ય દુઃખરૂપ છે. માટે જ તેનાથી પણ અસંગતા કેળવી નિઃસંગ સાક્ષી બનવાનું છે. આને જ વૈરાગ્ય કહ્યો છે. દૃશ્યજગતના પદાર્થોને વિષ સમાન સમજીએ તો જ તેનાથી વૈરાગ્ય સધાય. અને તો જ આત્મવિચારણા દ્વારા પોતાના સાચા સ્વરૂપનું જ્ઞાન શક્ય બને. એ જ તો મુક્તિનું સાધન છે. યાદ રહે કે વિવેક વગર કદી

વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ થતી નથી. મનુષ્યે પોતાને મળેલ પ્રભુદત્ત પસંદગીની ભેટોનો (i) સ્વતંત્ર ઈચ્છાશક્તિ (ii) સ્વતંત્ર ક્રિયાશક્તિ તથા (iii) સ્વતંત્ર જ્ઞાનશક્તિનો વિવેકપૂર્વક સદુપયોગ કરવાનો છે.

માટે ધર્મ શું ને અધર્મ શું, યોગ્ય શું ને અયોગ્ય શું, તેનો વિવેક કરીને, તેને જાણતા રહીને, પછીથી જ નિત્ય અને અનિત્ય, સત્ય અને મિથ્યા, આત્મા અને અનાત્મા વચ્ચેનો ભેદ, વિવેક દ્વારા ગુરુ પાસેથી સમજવો રહ્યો. તો જ સત્ય અમૃતમાં સ્થિતિ થઈ શકશે. માટી, વારિ, વાયુ, અગ્નિ, આકાશ, ભૂતો તું નથી, મુક્તિ માટે સાક્ષી આત્મા, તું ચૈતન્ય રૂપ જાણ. ॥૩૧॥ (પ્ર.૧)

અહીં શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી જગતના કાર્યકારણની એટલે કે સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિની વાત જણાવીને તેનાથી પર તું ચૈતન્યસ્વરૂપે આત્મા છે, તે જ સૌનો સાક્ષી હોઈ તું સૃષ્ટિથી અસંગ, અલિપ્ત છે, એ વાત જણાવી છે.

પ્રકૃતિ કે પંચભૂતો જેવા કારણમાંથી સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ કાર્યરૂપે બની છે. (૧) પાંચ તત્ત્વોમાં સૂક્ષ્મ પંચમહાભૂતોમાંથી સૂક્ષ્મ જગત ઈન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ વગેરે અને (૨) પંચમહાભૂતોના પંચીકરણથી સ્થૂળ દેહ અને સ્થૂળ જગતના સર્વ નામરૂપ પદાર્થોની ઉત્પત્તિ છે.

**બુદ્ધિમાં આત્મવિષયક સમજ કેળવવાની યુક્તિઓ :**

(૧) એક યુક્તિ : સંપૂર્ણ સૃષ્ટિનું નિમિત્ત અને ઉપાદાન કારણ માયાવિશિષ્ટ ચૈતન્ય ઈશ્વર છે. એટલે કે ઈશ્વર જ સૃષ્ટિનું દ્રવ્ય ઉપાદાન કારણ પણ હોઈ, સંપૂર્ણ સૃષ્ટિના સર્વ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ નામરૂપ પદાર્થો અને ભાવોનું મુખ્ય અધિષ્ઠાન ઈશ્વર સ્વરૂપે સત્ચિત્ અનંત આત્મા માત્ર છે. આ રીતે સૃષ્ટિ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ ઈશ્વરથી અભિન્ન છે. પરંતુ સૃષ્ટિની પોતાની જુદી એવી સ્વતંત્ર સત્તા નથી. તે ઈશ્વર આધીન જ ટકી શકે છે. માટે જ, સૃષ્ટિને અસત્ કે મિથ્યા કહી છે. ઈશ્વર સત્ચિત્ આનંદ વ્યાપક રૂપે મુખ્ય છે. ટૂંકમાં સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ ઈશ્વરથી વ્યાપ્ત છે, ઈશ્વરાધીન છે, પરંતુ ઈશ્વર માત્ર નામરૂપ સૃષ્ટિ નથી. ઈશ્વર તેનાથી અસંગ સાક્ષી સ્વરૂપે સ્વતંત્ર પણ છે. આમ શરીર આત્મા છે, પરંતુ આત્મા કેવળ શરીર નામરૂપે નથી. નામરૂપ શરીર ઈશ્વરાધીન છે, તે મર્યાદિત પરિવર્તનશીલ હોઈ મૃત્યુ કે નાશને પાત્ર છે. શરીરનું અધિષ્ઠાન, આત્મા કે ઈશ્વર હોઈ, આત્મા વગર શરીર

ટકે નહીં. ટૂંકમાં આત્મા કાર્યકારણથી પણ પર સૌથી અસંગ સાક્ષીરૂપે સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય છે. સાક્ષીરૂપે પર એટલે શરીર, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર વગેરેથી અનાસક્ત અસંગી આત્મા છે. આ પ્રમાણે સર્વ સૃષ્ટિના પરિવર્તનશીલ નામરૂપ પદાર્થો પરાધીન હોઈ મિથ્યા હોઈ તેનો ત્યાગ કે બાધ થઈ જવો, તેનું નામ વૈરાગ્ય. બુદ્ધિમાં આત્માવિષયક વ્યાપક સમજ કેળવવાની આ એક યુક્તિ છે.

(૨) બીજી યુક્તિ : ભલે ને મન છે, એટલે તેના સ્વભાવ પ્રમાણે સંકલ્પવિકલ્પ ઊઠતા રહે, પણ મન દશ્ય હોઈ, મિથ્યા હોઈ તેનાથી અલગ થઈને સાક્ષીભાવ કેળવી મનને જોતા રહો. વિચારો ઊઠતા રહે તેને ઊઠવા દો, જાય તેને જવા દો. તેની સાથે કદી તાદાત્મ્ય, સંગ કેળવો નહીં. તે જ રીતે શરીરને થતું કષ્ટ કે પીડા પણ સાક્ષીભાવે જુઓ. આવો અસંગ ભાવ કેળવાયા પછી મનમાં ઊઠતાં કામ, ક્રોધ, લોભ, કામનાઓ કે ઈચ્છાઓ તમને સતાવી શકશે નહીં. જે પણ છે, તે એક માત્ર મુખ્ય ચૈતન્ય આત્મા છે. દેખાતા સર્વ નામરૂપ પદાર્થો કે સૃષ્ટિ તેને આધીન હોઈ, પરતંત્ર હોઈ ગૌણ છે. તેમની ચેતના ઉધાર છે. તે ચૈતન્યયુક્ત છે, પણ ચૈતન્ય તે નથી, તેથી તેનો બાધ થઈ શકે છે. આ પ્રમાણેની સમજ બુદ્ધિમાં પેદા થાય છે, તે બીજી યુક્તિ છે.

(૩) ત્રીજી યુક્તિ : ટૂંકમાં, આ પ્રમાણે સર્વ દશ્ય જગત અને શરીર, મન, ઈન્દ્રિયો, બુદ્ધિ, અહંકાર, સર્વ ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્માથી પ્રકાશિત થાય છે, પરંતુ ચૈતન્ય તે નથી. ગરમ થયેલ લોઢાની ગરમી તમને દઝાડે, લોઢું કદી નહીં. પ્રકાશ કે વીજળીના પ્રવેશથી જ ટ્યૂબલાઈટ પ્રકાશે, કેવળ ટ્યૂબલાઈટ કદી પ્રકાશે નહીં.

તે જ રીતે, જ્ઞાનદેવ ચૈતન્ય જ સર્વમાં વ્યાપ્ત છે, પરંતુ ચૈતન્ય સર્વ નામરૂપ નથી. સર્વ પદાર્થોથી ચૈતન્ય અભિન્ન, પણ તે અસંગ સાક્ષીસ્વરૂપે છે, એ સમજવાનું છે. તે સ્વતંત્ર છે. વ્યવહારમાં પણ આત્મા સાક્ષીસ્વરૂપે જોતા શીખો. આ રીતે જગતને જોવાની આદત સમજપૂર્વકની બુદ્ધિમાં સ્થાપો. પૂર્ણ જ્ઞાનસ્વરૂપ અસંગ આત્માને જાણવા માત્રથી મુક્તિ છે.

આત્માના સાચા સ્વરૂપને સમજવા માટે જગતને જોવાની આ ત્રીજી યુક્તિ છે. અગાઉ કહ્યું તેમ સંપૂર્ણ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિને પરમાત્મા પર થયેલ આરોપરૂપે જાણવી. જાણે કે રેતીમાં દેખાતું મૃગજળ.



સંપૂર્ણ સૃષ્ટિ આત્મા કે પરમાત્મારૂપે અભિવ્યક્ત થઈ રહી છે. પરમાત્મા સર્વ સ્થળે, સર્વ કાળે, સર્વમાં વ્યાપ્ત છે. ईशावास्यमीदं सर्वम् । संपूर्ण सृष्टि ईश्वरથી આસ્થાદિત છે.

(૪) ચોથી યુક્તિ : હવે, રોજબરોજની ઊંઘમાં થતો તમારો અનુભવ વિચારો; ઊંઘમાં શાંતિ છે, આનંદ છે. ઊંઘ છોડવી કોઈને ગમતી નથી. ઊંઘ સૌને પ્રિય છે. કારણ કે ઊંઘમાં સંપૂર્ણ જાગતનો લોપ થઈ જાય છે. ગાઢ ઊંઘમાં કેવળ આત્મા તરીકે તમે હો છો. પરંતુ આત્માના સાચા સ્વરૂપનું અજ્ઞાન હોવાથી ઊંઘ વખતે તેની અનુભૂતિ થતી નથી. કેવળ જાગ્યા પછી જ તમે કહી શકો છો કે તમારી ઊંઘ કેવી હતી, શાંત હતી કે વિક્ષિપ્ત ? જ્યારે ગાઢ નિદ્રા હતી, ત્યારે તમને તમારા શરીર વિશે, તમારાં મન, બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો અને દૃશ્ય જગતના સર્વ પદાર્થો, તથા દેશકાળ કે પરિસ્થિતિ વિશે કોઈપણ માહિતી ન હતી, પરંતુ તમને શાંતિનો આનંદ હતો.

આ પ્રમાણે સૌ ગાઢ નિદ્રામાં બે પ્રકારના અનુભવો અનુભવે છે :

(૧) જાગ્રત અવસ્થાના આરોપિત ચેતનમય જગતનું વ્યતિરેક થવું, લોપ થવો.

(૨) અને પોતાના શાંત સ્વરૂપ આત્માની ઝાંખી થવી.

જગત ત્રણે કાળે કે ત્રણે અવસ્થાઓમાં એક સમાન ન હોવાથી જ તેને મિથ્યા કે કલ્પિત કહ્યું છે. તમારા વગર તેનું કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી. તમે સર્વ દેશમાં, કાળમાં અવસ્થાઓમાં, વસ્તુઓમાં, એક સમાન સ્વતંત્ર રીતે છો. એનું જ્ઞાન થતાં જ જગતની સર્વ પીડારૂપ સમસ્યાઓનો અંત આવી શકે છે. ત્યાં મૃત્યુનો ભય પણ લાગતો નથી. આ જ મુક્તિ છે, આ જ જ્ઞાન છે, એ જ જગતના સર્વ આરોપો કે અધ્યારોપોથી વૈરાગ્ય છે, વ્યતિરેક છે.

આ પ્રમાણે અધ્યારોપ (નામરૂપો) અને તેની વ્યતિરેકની પ્રક્રિયા (વૈરાગ્ય) - બંને, આત્માના સાચા સ્વરૂપના જ્ઞાન માટે ઉપકારક છે. આત્માના સાચા સ્વરૂપનું જે વિસ્મરણ થયું છે, તેની સ્મૃતિ જગાવવા તે આવશ્યક હોઈ, યુક્તિ તરીકે નવાજાઈ છે. એ જાણવા માત્રથી જન્મ મૃત્યુના આવાગમનથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

(મનાચે શ્લોક અનુસંધાન પાના નં. ૧૩ ઉપરથી ચાલુ) મુનિ સિદ્ધનર બગ નાગ, હઠિ પંથ સબ કે લાગ પર દ્રોહ રત અતિ દુષ્ટ, પાયો સો ફલુ પાપિષ્ટ'

પરંતુ આ બધા અભિનંદનકારોને શ્રીરામ કૃપામાં રસ નથી. તેઓ સ્વાર્થલોલુપતાથી જ કંડારેલા પિંડ જેવા છે, અહીં ભગવાન શંકર નથી. સૌ ગયા પછી ભોળાનાથ આવ્યા છે, તેઓ શ્રીરામપ્રિય છે, 'મહાદેવ સતત જપત એક રામ નામ' માટે જ તુલસીજી કહે છે.

'સુમન બરણિ સબ સુર ચલે ચઢિ ચઢિ રુચિર બિમાન દેખિ સુઅવસર પ્રભુ પહિં આપઉ સંભુ સુજાન'

શંભુને સુજાન કહ્યા છે, અર્થાત્ દેવો 'અજાન' અજ્ઞાની થયા. જ્યાં સ્વાર્થ છે, કામ છે ત્યાં રામનું અસ્તિત્વ જ ન હોય તો કૃપા ક્યાંથી સંભવે ? શંભુ તો પધાર્યા, પછી પ્રાર્થના કરી, નાથ મારી રક્ષા કરો.

મામભિરક્ષય રઘુકુલ નાયક । ધૃત બર ચાપરૂચિર કર સાયક ॥

રાવણનું નિધન થયું છે, પછી મહાદેવ કોનાથી રક્ષા કરવા માટે પ્રાર્થે છે ? અહીં જ શિવ અને દેવતાઓની દૃષ્ટિનું અંતર છે. રાવણ વ્યક્તિ નથી. રાવણ સમસ્યા છે. બાહ્ય રાવણનો વધ સરળ છે. આંતરિક રાવણનો વધ દુષ્કર છે. જ્યાં સુધી માનવ મનમાં મોહરૂપી રાવણ વિદ્યમાન છે, શાશ્વત છે, જાગૃત છે, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, અહંકારના રૂપમાં રાક્ષસ જીવિત છે ત્યાં સુધી બાહ્ય શત્રુઓનો વિનાશ કંઈ વિશેષ ઉપલાભિ નથી. માટે જ શંભુ પ્રાર્થે છે.

'મામભિરક્ષય રઘુકુલ નાયક, ધૃત બર ચાપ રૂચિર કર સાયક મોહ મહા ધન પટલ પ્રભંજન, સંસય બિપિન અનલ સુર રંજન અગુન સગુન ગુન મન્દિર સુંદર, ભ્રમ તમ પ્રબલ પ્રતાપ દિવાકર કામ ક્રોધ મદ ગજ પંચાનન, બસહુ નિરંતર જન મન કાનન બિષય મનોરથ પુંજ કુંજ બન, પ્રબલ તુષાર ઉદાર પાર મન ભવ બારિધિ મંદર પર મંદર, બારય તારય સંસૃતિ દુસ્તર સ્યામ ગાત રાજીવ બિલોચન, દીન બંધુ પ્રનતારતિ મોચન અનુજ જાનકી સહિત નિરંતર, બસહુ રામ નૃપ મમઉર અંતર, મુનિ રંજન મહિ મંડલ મંડત, તુલસિદાસ પ્રભુ ત્રાસ બિખંડન.'

શ્રીરામ કલ્પતરુ છે, તેનો જ આશ્રય લો, ધન્ય બનો. ઠૂં શાંતિ

## આવતી કાલે નહીં આજે...

ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

એક સુંદર અંગ્રેજી કવિતા છે :

Every day is fresh beginning  
Every morn is the world made new,  
You who are weary of sorrow and sinning  
Here is a beautiful hope for you,  
A hope for one and a hope for you.

કવિતા ઘણી લાંબી છે. જેનો ભાવાનુવાદ આ પ્રમાણે છે :

પ્રતિદિન થતી હોય છે, સૂર્યોદયની સાથે જિંદગીની એક નવી શરૂઆત. આરંભ થતો હોય છે, જીવનના એક નવા અધ્યાયનો. ઉગમણી દિશાએથી નિત નવું નજરાણું લઈને વિવિધ રંગછટાઓ સાથે થતું પ્રભાતનું શુભાગમન આશાના તેજકિરણને પ્રગટાવી દુઃખી સંતપ્ત નિરાશામય બની ગયેલ જીવનને આશાની સંજીવનીથી બક્ષે છે, રોજે રોજ એક નવું જીવન.

ભૂતકાળ તો સરી જતો હોય છે, મહાકાળની એ ગતમાં જ્યાંથી કદી પાછો એ ફરી શકતો નથી. જે વીતી ગયું છે તેને બદલી શકાતું હોતું નથી. તો પછી એનો સંતાપ શાને? સખત પરિશ્રમ ને આંસુઓનો એ હતો ઈતિહાસ. કરી હતી ભૂલો જે કંઈ તે બધી બની બેઠી છે ભૂતાવળ થઈને. વજ્રઘાત સમા ભૂતકાળનાં એ કારમા જખમો આમ તો રુઝાઈ ગયા છે આજે ને એમાંથી જ પ્રગટ્યું છે મારામાં આ ગજબનાક શક્તિનું પ્રચંડ સામર્થ્ય !

એ બધી ભૂતકાળની વાતોની સાથે તું કદી ઘસડાઈ જઈશ મા. જે બની ગયું છે તેને ઈશ્વરની માફક 'કર્તુમ્ અકર્તુમ્ અન્યથા કર્તુમ્' કરવાની નથી કોઈ તાકાત આપણી પાસે. વીતી ગયેલ ક્ષણ નથી સરભર કરી શકાતી કદી. એ બધું સામર્થ્ય ભર્યું છે કેવળ પ્રભુની અનંત કૃપામાં. ત્યાં બધું જ શક્ય છે જ્યાં હોય છે સ્પર્શ પ્રભુનો. આપણું પાથેય છે રોજે રોજ ઊગતો દિવસ એમાં પણ આપણો કહી શકાય એ છે માત્ર આજનો દિવસ અને હાથમાં રહેલી વર્તમાનની આ એક ક્ષણ !

પ્રત્યેક દિવસ બની શકે છે એક નવી શરૂઆત જિંદગીની. આશ્ચર્ય થઈને સાંભળ મારા પ્રિય આત્મનું !

ભૂતકાળના દુઃખદર્દ અને સંતાપોની વણથંભી વણઝારને યાદ કરી ગભરાઈશ નહીં. અને આવી પડનાર વિટંબણાઓની ભવિષ્યવાણી પણ કેટલી સાચી પડતી હોય છે ? વિચારી શકીએ એ બધા દુઃખો વિચારવા બેસીએ તો એનો નથી કોઈ આરો કે નથી ઓવારો ! તારા માટે ઊગ્યું છે આ નવલું પ્રભાત. આશાને ઉત્સાહ સાથે કર જિંદગીની નવી શરૂઆત. પ્રત્યેક દિવસ હોય છે, જિંદગીની નવી શરૂઆત કાજે.

કોઈક તત્ત્વચિંતકે સાચું જ કહ્યું છે કે, પ્રત્યેક દિવસ એ શાશ્વતીની નાનકડી પ્રતિકૃતિ સમાન હોય છે. સનાતન શાશ્વત્ તત્ત્વ કેવું હોય એ તો આપણે જાણતાં નથી પરંતુ હા, રોજ સવારે પૂર્વ દિશાએથી ઊગતાં પ્રભાતની સાથે નવા જીવનની શરૂઆત થતી હોય છે. સૂર્યોદય પહેલાંનું કેવું આહ્લાદક એ વાતાવરણ હોય છે. નવલાં પ્રભાતના વધામણાં માટે ઉપાદેવી આકાશના આંગણે જાણે રંગોના સાથિયાં પૂરી સ્વાગતની તૈયારીઓ કરી દેતી હોય છે. મંદ મંદ વહેતો શીતળ પવન અને પંખીઓનું મીઠું મધુરું ગાન.

પરંતુ આ બધું જોવાનો કે સાંભળવાનો સમય જ ક્યાં છે આપણી પાસે ? આપણે તો બસ એકવીસમી સદીમાં આંખો બંધ કરીને દોડી રહ્યા છીએ. ભવિષ્યના સોનેરી સ્વપ્નમાં આપણે ખોવાઈ જતાં હોઈએ છીએ. શેખરવલી જેવા એ વિચારોમાં હાથમાં રહેલી વર્તમાનની અણમોલ ક્ષણને સાવ વ્યર્થમાં જ ગુમાવી દેતાં હોઈએ છીએ. વાસ્તવમાં આપણી પાસે જે કંઈ છે તે આજની હાથમાં રહેલી વર્તમાનની ક્ષણ છે. આપણે જે કંઈ કરવાનું છે તેને માટે આજની વર્તમાનની ક્ષણ એ સર્વોત્તમ ઘડી છે, સર્વશ્રેષ્ઠ મુહૂર્ત છે. આ વર્તમાનની ક્ષણને જીવી જાણતાં શીખવું પડશે.

આ દુનિયામાં આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ અને દુઃખદર્દનો તો કોઈ પાર નથી. સહુ કોઈને પોતાનું દુઃખ વધુ લાગતું હોય છે. પરંતુ દુનિયાના બધા જ દુઃખોને ભેગાં કરીને દુઃખના ડુંગરને જો સરખા ભાગે વહેંચી લેવાનું કહેવામાં આવે, તો પછી એને લેવા કોઈ તૈયાર થાય નહીં. બધા પોતપોતાની દુઃખની પોટલી ઉપાડી ચાલવા માંડે ! તથાગત ભગવાન બુદ્ધે આવી પરિસ્થિતિ

જોઈને જ “સવ્વં દુઃખં દુઃખં” એવી ઉદ્ઘોષણા કરી હતી. એનો સ્વીકાર કરીએ એમાં કશો જ વાંધો નથી. પરંતુ એમાં હવે આપણે સહેજ પણ વધારો કરવા માગતા નથી અને એનાથી દુઃખી પણ થવું નથી.

પરંતુ આપણી દશા તો બિરબલે કહેલાં પેલાં મૂર્ખ-શિરોમણિના જેવી હોય છે. જે સહુ પ્રથમ તો દુઃખ આવવાનું છે એની ભાવિ કલ્પના કરી એને વિશે વિચારી વિચારીને દુઃખી થતો હોય છે. ત્યાર પછી વાસ્તવમાં ખરેખર જ્યારે દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે એને સહન કરીને એ દુઃખ ભોગવતો હોય છે અને છેવટે દુઃખ દૂર થઈ ગયા પછી પણ વારંવાર એને યાદ કરીને એ દુઃખી થતો હોય છે. આ રીતે મૂર્ખશિરોમણિ ત્રણ વખત દુઃખી થતો હોય છે. આપણે કેટલી વાર દુઃખી થવું એ આપણે જ નક્કી કરવાનું છે.

ભવિષ્યમાં દુઃખ આવવાનું છે એવી કલ્પના કરી દુઃખી થવાનો કોઈ અર્થ નથી કારણકે ભવિષ્યની ક્ષણે શું આવવાનું છે તે આપણે જાણતા નથી અને એના ઉપર આપણું કોઈ નિયંત્રણ પણ હોતું નથી તો પછી દુઃખી શાને થવું ?

અને વીતી ગયેલી ક્ષણો તો ભૂતકાળમાં સરી જતી હોય છે એને આપણે બદલી શકીએ તેમ નથી. તો પછી દુઃખ-સંતાપની એ ક્ષણોની દુઃખદ સ્મૃતિઓને વાગોળીને દુઃખી થવાનો શો અર્થ ? આંસુઓના એ ઈતિહાસને અને સ્મૃતિઓની એ ભૂતાવળને ભૂતકાળમાં જ ઢબૂરી દઈએ એ જ યોગ્ય છે. એને યાદ કરી વારંવાર દુઃખી થવું એનાથી મોટી મૂર્ખમી બીજી કઈ હોઈ શકે ? ભૂતકાળને આપણે ભૂતકાળ જ રહેવા દઈએ એમાં જ એનું ગૌરવ છે. એના અનુભવોમાંથી જે શાણપણ આપણને લાધ્યું છે, જે સામર્થ્ય અને શક્તિ પ્રગટ્યા છે એને લઈને આપણે આગળ વધીએ.

આપણી પાસે આવનાર દિવસોનો અમૂલ્ય ખજાનો ખુલ્લો પડ્યો છે. એમાં પણ આજનો દિવસ અને વર્તમાનની ક્ષણ તો અમૂલ્ય છે. પ્રત્યેક પ્રભાત એ જીવનની નવી શરૂઆત છે. દુઃખ સંતાપ, નિરાશા અને અણધારી આવી પડતી વિપત્તિઓની વણથંભી વણઝાર ક્યારેક આપણને મૂંઝવી પણ નાખતી હોય

છે. એવા અભાવાત્મક વિચારોના વિષયકમાં ફસાઈ જઈએ એ પહેલાં જ એમને આવતાં જોઈ દૂરથી નવગજના નમસ્કાર કરતાં શીખવું પડશે. એ બધાને ખૂબ સારી રીતે આપણે ઓળખી લીધા છે. એમને લીધે આવતાં માઠાં પરિણામો પણ આપણે અનુભવી લીધા છે. એમ છતાં કોણ જાણે કેમ માણસ સામે ચઢીને દુઃખને આમંત્રણ આપતો હોય છે. જેને આપણે “Love of Suffering”-આત્મપીડન કહીએ છીએ, એ એને ગમતું હોય છે. પરિણામે પોતે તો દુઃખી થાય છે અને બીજાઓને પણ એ દુઃખી કરે છે.

વાસ્તવમાં સુખી થવું એ તો આપણે જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. આપણાં એ આનંદમય સ્વરૂપને આપણે સાવ ભૂલી ગયા છીએ, એટલે જ આટલાં દીન, દુઃખી, બાપડાં-બિચારાં બની દેવદાસની જેમ મોઢું લટકાવી ફરતાં હોઈએ છીએ. પરંતુ ક્યાં સુધી આવી રીતે ફરતા રહીશું ? આશા અને ઉત્સાહનું નવું નજરાણું લઈને આવતી આ ક્ષણ આપણું સ્વાગત કરવા સામે આવીને ઊભી છે. જીવનની એ એક નવી શરૂઆત છે. જિંદગીને એક નવા દિલ્લિબિંદુથી જોતાં આપણે શીખવાનું છે. પછી એની સમક્ષ દુઃખ ચિંતા નિરાશા ઊભા રહી શકશે જ નહીં. ખરેખર તો એ બધા અભાવોનું કોઈ અસ્તિત્વ જ હોતું નથી.

આ સંદર્ભમાં મહાત્મા નિકોલે કહ્યું છે તે પ્રમાણે “આવતીકાલનો કદી વિશ્વાસ કરશો નહીં. ‘આવતી કાલે’ માણસજાતનું ઘણું અહિત કર્યું છે.” આપણી પાસે જે કંઈ છે તે હાથમાં રહેલી વર્તમાનની આ ક્ષણ છે. એના ઉપર આપણો પૂરેપૂરો અધિકાર છે. માત્ર આપણે પસંદગી કરવાની છે અને એની પણ પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા આપણને આપવામાં આવી છે. તો પછી હાથે કરીને દુઃખી થવાની જરૂર શી ? અત્યાર સુધી ખૂબ સારી રીતે આપણે દુઃખી થયા છીએ. કોઈ કારણ ના હોય તો નાનું અમથું કારણ શોધી કાઢીને પણ પોતે તો દુઃખી થયા જ છીએ સાથે બીજાને પણ દુઃખી કર્યા છે.

બસ હવે ફરીથી ક્યારેય દુઃખી થવું નથી એવો શુભ સંકલ્પ કરીએ. હાથમાં રહેલી વર્તમાનની ક્ષણને ખૂબ પ્રેમ અને ઉત્સાહથી જીવંત બનાવી દઈએ અને પ્રત્યેક દિવસને જીવનની એક નવી શરૂઆત !

## પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની દિવ્ય યાત્રા-૨૦૦૯નો સંક્ષિપ્ત અહેવાલ

**ન્યુ જર્સી :** જુલાઈની ૩૭ તારીખે કેનેડા-ટોરન્ટોના કાર્યક્રમોની પૂર્ણાહુતિ કરી પૂજ્ય સ્વામીજી ન્યુ જર્સી પધાર્યા હતા. શ્રીમતી ઈશ્વરી અને શ્રી લાલાજીને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીનો નિવાસ હતો. બપોરે બે વાગ્યે કરણી હિન્દુ ટેમ્પલ-કરણી ખાતે દીપ પ્રજ્વલન કરીને પૂજ્ય સ્વામીજીએ જ્ઞાનયજ્ઞ-સમાહનો મંગલ આરંભ કર્યો. તા.૩થી ૧૦મી જુલાઈ સુધી દરરોજ સવારે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ અને બપોરે ૩.૦૦ થી ૪.૩૦ સુધી યોગ પ્રશિક્ષણ અને સાંજે ૫.૦૦ થી ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી શ્રીરામકથા-પ્રવચનો મંદિરના ભવ્ય અને દિવ્ય વાતાવરણમાં સમ્પન્ન થયાં. કરણી-ન્યુ જર્સીના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીએ ભક્તોના આગ્રહને માન આપીને અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી. સિનિયર સિટીઝન હોમમાં જઈને વડીલો સાથે સત્સંગ કર્યો. તા.૬શમીની સાંજે પૂર્ણાહુતિ સમારંભ ખૂબ જ દબદબાપૂર્વક સંપન્ન થયો.

કરણી-ન્યુ જર્સીના આ જ્ઞાનયજ્ઞની સફળતા માટે આદરણીય સર્વશ્રી નીતિનભાઈ દેસાઈ, શ્રી સુરેશભાઈ પટેલ, સૌ. તેજલબેન અને શ્રી અમિતભાઈ શાહ, શ્રી ભરતભાઈ ત્રિવેદી, શ્રીમતી હેમાબેન શાહ અને શ્રી અતુલભાઈ શાહને વિશેષ ધન્યવાદને પાત્ર છે. તેમની વરિષ્ઠ સેવાઓ બદલ દિવ્ય યાત્રાના આયોજકો તેમના આભારી રહેશે. તા.૧૧મી જુલાઈની સવારે પર્સી પૈની મંદિરના સભાગૃહમાં બે કલાક માટે યોગ-ધ્યાન-પ્રાણાયામનો કાર્યક્રમ પણ થયો.

**વોશિંગ્ટન :** ગ્રીનલીફ ઈન્ટરગ્રેટીવ સ્ટ્રેટજીસના આદરણીય શ્રીમતી અને શ્રી અશ્વિન શાહ દ્વારા સુપ્રસિદ્ધ નેશનલ કેથ્રેટલમાં એક વિશેષ સભાનું આયોજન તા.૧૧મી જુલાઈની સાંજે થયું. આ સભામાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ ચર્ચના પાદરીઓ અને તેમના સહાયકોને ઉદ્બોધન કર્યું. આ બધા ચર્ચના સેવકો જનસેવા કરતાં જેમની સેવા કરતા હોય તેમની વ્યથા પોતાના નીજી જીવનમાં ન લઈ લે અને નિષ્કામ કેવી રીતે રહી શકે, તે વિષયક વિષદ ચર્ચા થઈ. ધર્મના માર્ગે નિષ્કામ સેવાની આવશ્યકતા શા માટે છે ? સેવાર્થે સાધારણ જનસમાજની કુટેવો છોડાવતાં આપણે જે-તે કુટેવોના ભોગ કેમ ન બની જઈએ-કાળજી-જાગૃતિ વિષયક ચર્ચા વિચારણા થઈ. અનુભવોની આપલે ઉપરાંત પ્રશ્નોત્તર અને ધ્યાન પછી સભા વિસર્જન થઈ. આ યાત્રામાં શ્રી અમિત શાહની સેવાઓ માટે હૃદયપૂર્વક આભાર.

**શિકાગો :** વોશિંગ્ટનથી રવિવારે તા.૧૨ની સવારે પૂજ્ય સ્વામીજી શિકાગો પધાર્યા; શિવાનંદ પરિવાર શિકાગોની વહાલીબેન 'એના'ને ત્યાં તેનાં નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રાર્થના કરી, સૌને આનંદ આપી, ગાયત્રી પરિવાર-શિકાગોનાં આદરણીય ભગીની કુસુમબેન દ્વારા આયોજિત ૧૦૮ કુંડી યજ્ઞમાં સત્સંગ કરી, અનેક સેવકોનું સન્માન કરી, ભક્તોને

મળી, ત્યાં પાસેના તળાવ પાસે ધ્યાન કરીને મેડીસન ખાતે બપોરે ૨.૩૦ વાગ્યે પધાર્યા. શિકાગો-ઓહારે એરપોર્ટથી છેક મેડીસન સુધી પૂજ્ય સ્વામીજીની સુખપૂર્વક યાત્રા અને સમયસર બધે પહોંચાડવા અને ૩૦૦ માઈલ જેટલું ડ્રાઈવ કરવા બદલ આદરણીય ડૉ. ભરતભાઈ અને માતૃસ્વરૂપ ડૉ. મિલનબેન નાયકનો હૃદયપૂર્વક આભાર.

**મેડીસન :** વિસ્કોન્સીન રાજ્યના મેડીસન નગરના સુપ્રસિદ્ધ હિન્દુ મંદિરમાં પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની ઉપસ્થિતિ અને પવિત્ર હસ્તે શ્રી ગણપતિ, શ્રી અંબાજી, શ્રી મહાદેવજી, શ્રી રામ દરબાર, શ્રીકૃષ્ણ, શ્રી કાર્તિકેયની ભવ્ય દિવ્ય પવિત્ર મૂર્તિઓની વિધિવત્ પ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવી. અત્રે પૂજ્ય સ્વામીજીનું સન્માન કરવામાં આવ્યું, પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ હસ્તે આ મંદિર નિર્માણ તથા મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠામાં વિશિષ્ટ સેવા પ્રદાન કરનાર ભક્તોનું પણ સન્માન કરવામાં આવ્યું.

**મીલ્વોકી :** વિસ્કોન્સીનના મીલ્વાકી નગરનાં સુપ્રસિદ્ધ મંદિર ખાતે અધ્યાત્મ ઉત્કર્ષ સમારંભના એક ભાગરૂપે તા.૧૨મી જુલાઈ રવિવારે સાંજથી ચૌદમી જુલાઈ મંગળવાર સુધી "સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ થ્રુ યોગ" વિષયક બે વર્કશોપ દરરોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૮.૩૦ વાગ્યા સુધી થયા, જેમાં ભક્તો ૧૨૦ થી ૧૫૦ માઈલ દૂરથી આવી દરરોજ ઉપસ્થિત રહ્યા, અને પૂજ્ય સ્વામીજીની જ્ઞાનગંગાનો લાભ લીધો. મંગળવારે તા.૧૪મીના રોજ સવારે મીલ્વોકી-વિસ્કોન્સીનની સુપ્રસિદ્ધ જનરલ ઈલેક્ટ્રિક ઈન્ડસ્ટ્રીઝમાં સંસ્થાના વરિષ્ઠ પ્રબંધકો માટે weyswe 'અમારી સામે અમે' વિચારસંગોષ્ઠી આયોજાઈ. ફેક્ટરીમાં મેડિકલ સહાયક MRI અને સ્કેનીંગ મશીનોનું નિર્માણ કરવામાં આવે છે; તે વિભાગની પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ મુલાકાત લીધી.

મીલ્વોકી-વિસ્કોન્સીન અને મેડીસન મંદિર પ્રતિષ્ઠાના સર્વે કાર્યક્રમોના સફળ આયોજનનો યશ શ્રીમતી અપર્ણા અને શ્રી હરિ રાઘવચાર્યુલુને મળે છે. ઈશ્વર-ગુરુદેવ તેમનું મંગળ કરો.

**લુઈસી વિલે (કંટકી) :** ડૉ. શ્રીમતી ઈન્દ્રા રસ્તોગીજીના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી કંટકી રાજ્યના લુઈસવીલે ખાતે પહેલી વાર પધાર્યા. તા.૧૫ અને ૧૬ જુલાઈની સાંજે સાત વાગ્યે 'દૈનિક જીવનમાં તનાવ અને યોગ દ્વારા નિવારણ' ઉપરાંત 'દૈનિક જીવનમાં ગીતા' વિષયક બે ખૂબ જ મનનીય પ્રવચનો થયાં, જેનો વિશાળ ભક્ત સમાજે લાભ લીધો. બંને સત્સંગ સમારોહ પછી મહાપ્રસાદ ભોજન પણ પીરસવામાં આવ્યું.

**ટેમ્પા (ફ્લોરીડા) :** જુલાઈ તા.૧૭થી ૧૮ સુધી આદરણીયા ડૉ. ગૌરાંગીબેન પટેલ, શ્રી નિકુંજ પટેલ અને શ્રી રામ જાખોટીયાજીના પ્રયત્નોથી પ્રતિવર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ ઈન્ડિયા કલ્ચરલ સેન્ટરના વિશાળ સભાખંડમાં પૂજ્ય

સ્વામીજીના યોગ વર્ગો, સત્સંગ, ધ્યાન અને પ્રશ્નોત્તરીના કાર્યક્રમ થયા. ટેમ્પા બોક્સીંગ ક્લબનો વાર્ષિક બોક્સીંગ ચેમ્પીયનશીપનો સમારોહ પણ ઈન્ડિયા કલ્ચર સેન્ટરના બીજા વિશાળ સભાગૃહમાં થયો, ત્યાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉપસ્થિત રહી, સૌને ઉપકૃત કર્યા. ભક્તોની પ્રાર્થનાથી પધરામણીઓ પણ થઈ. સૌને દિવ્ય આનંદ થયો. ડૉ. ગૌરાંગીબેન અને શ્રી નિદુંજ પટેલ પરિવારની સેવાર્થે સાદર સાભાર. દરરોજ સવાર અને સાંજની સભાઓ પછી અલ્પાહાર અને ભોજનની વ્યવસ્થા પણ ગુજરાતી સમાજ-ટેમ્પા દ્વારા કરવામાં આવી હતી. જેનો ઉલ્લેખ કરતાં હર્ષની અનુભૂતિ થાય છે.

**શાલોટ (નોર્થ કેરોલીના) :** નોર્થ કેરોલીના રાજ્યના શાલોટ ખાતે સોમવાર તા. ૨૦મી જુલાઈના રોજ સવારે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીનું આગમન થયું. શ્રીમતી ઈલા અને શ્રી પરેશ પટેલના નિવાસસ્થાને તેમની કેલાસ માનસરોવર યાત્રાની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે શિવલીંગનું સ્થાપન અને શ્રી સત્યનારાયણ કથાનું પવિત્ર આયોજન થયું. સાંજે આદરણીયા શ્રીમતી રોહિણી અને ડૉ. હસમુખભાઈને ત્યાં સત્સંગ પ્રસાદ પછી મોડી સાંજે ડૉ. કશ્યપ અને શ્રીમતી અલ્પાબેનને ત્યાં Power of Yoga, Pranayam and Meditation in stress management વિષયક વાર્તાલાપ થયો. વિશાળ સંખ્યામાં ડોક્ટરો અને મેડીકોલ-પેરામેડિકલ મિત્રો હાજર રહ્યા. પ્રાણાયામ ધ્યાનનો વર્ગ તા. ૨૧મી જુલાઈની સવારે થયો. પછી પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રીમતી સમીક્ષા અને શ્રી ગૌતમ બોસને ઘેર પધાર્યા. અહીં અમાવસ્થા નિમિત્તે વિરાટ શ્રી કાલીપૂજાનું આયોજન થયેલું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ પૂજા ઉપરાંત વિશ્વશાંતિ અર્થે યજ્ઞ પણ કરાવ્યો.

બપોરે શ્રીમતી ભવાની અને શ્રી શાંતનુ સરકારને ત્યાં ચર્ચમાંથી પાદરીઓ, પેસ્ટરો, કલર્જીઓ અને ચર્ચના મિત્રો પૂજ્ય સ્વામીજીના દર્શને પધાર્યા. ધ્યાન વિષયક વાર્તાલાપ પછી શ્રીમતી રમાબાઈ શેનોઈને ત્યાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું ષોડશોપચારે પૂજન કરવામાં આવ્યું અને ભક્તોએ ગુરુગીતા, શ્રીરામગીતા વગેરે સ્તોત્રો કરી સૌનાં હૃદયને પાવન કર્યા. તા. ૨૨મીને બુધવારે સવારે સ્વામીજી એલનટાઉન જવા રવાના થયા.

**એલનટાઉન (ફિલાડેલ્ફિયા) :** અનુપમ મિશન મોગરીના સંસ્થાપક અને પૂજ્ય શ્રી યોગીજી મહારાજના કૃપાપાત્ર આદરણીય શ્રી જસભાઈ સાહેબના આગ્રહ અને પ્રેમને માન આપી પૂજ્યશ્રી સ્વામીજી મહારાજ જુલાઈની નવ તારીખે અને જુલાઈની ૨૨ તથા ૨૩મીના રોજ કોપ્લે-એલનટાઉન ખાતે શ્રી અનુપમ મિશન કલ્ચરલ સેન્ટરના શિખરબદ્ધ મંદિર ખાતે આયોજાયેલ યુવા શિબિરમાં ભાગ લેવા પધાર્યા. આ શિબિરમાં ૨૭૫ બાળકો, યુવાનો અને તદ્દુપરાંત ભારત, ઈંગ્લેન્ડ તથા અમેરિકાના વિવિધ રાજ્યોમાંથી આવેલા ગૃહસ્થોએ ભાગ લીધો. ગૃહસ્થોની સભામાં ‘સંબંધ યોગ’ અને યુવાનો માટે ‘ચારિત્ર્ય નિર્માણ’ વિષયક ઉદ્દબોધનો થયાં. આ ત્રણેય દિવસ પૂજ્ય સ્વામીજીને મન પરા અર્થમાં સંતોના સમાગમે

અધ્યાત્મ-આનંદની અનુભૂતિ સમાન સાર્થક થયા.

**રોમ (જ્યોર્જિયા) :** કાર્ટર્સવીલે, જ્યોર્જિયાનાં શ્રીરામ મંદિરમાં તા. ૨૪ અને ૨૫મી જુલાઈની સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજના સત્સંગનું આયોજન થયું. સત્સંગ પછી સૌ ભક્તોને ભોજન પણ પીરસવામાં આવ્યું. આ બંને દિવસે ભક્તો ૧૦૦ માઈલથી દૂરના અંતરથી આવ્યા. આ સમગ્ર આયોજનની શ્રેષ્ઠ વ્યવસ્થા માટે શ્રદ્ધેય શ્રી જેકીસનભાઈ પટેલ પરિવારનો હૃદયપૂર્વક આભાર.

**એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા) :** પૂજ્ય શ્રી ચરણ પ્રમુખ સ્વામીજી મહારાજશ્રીની પ્રેરણાથી બંધાયેલ ભવ્ય મંદિરના દર્શનાર્થે પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૨૪મી જુલાઈની સવારે પધાર્યા હતા. મંદિરમાં બેસી ધ્યાન કરીને પછી તા. ૨૫મી જુલાઈના રોજ સુપ્રસિદ્ધ ગ્લોબલ માલના શિવમંદિર ખાતે સવારે ૧૧.૦૦ થી બપોરે ૧.૦૦ વાગ્યા સુધી પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ આયોજાયો હતો. બપોરે ૨.૦૦ થી ૪.૦૦ સુધી શ્રીમતી અને શ્રી સરોજદાસના નિવાસસ્થાને પૂજ્ય સ્વામીજીની પાદપૂજા પણ કરવામાં આવી હતી. આ પ્રસંગે સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજથી દિક્ષિત શ્રી શિવાનંદરાવ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામીજીનું તેલચિત્રનું અનાવરણ પણ કરવામાં આવ્યું હતું. અહીં કુરુક્ષેત્રના શ્રી સ્વામી શ્રદ્ધાનંદજી મહારાજ સાથે પણ સત્સંગ થયા, સુંદર સંત મિલન આયોજાયું હતું.

**કોર્પસકીસ્ટી :** જુલાઈની ૨૬ તારીખે બપોરે કોર્પસકીસ્ટી ખાતે ડૉ. લલિતા જાનકી, શ્રી માધવગોપાલ અને શ્રી રાધેશને ત્યાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અટલાન્ટા-હ્યુસ્ટન થઈને આવી પહોંચ્યા હતા. બપોરે ૨.૦૦ થી ૪.૦૦ અમેરિકન યુવકો સાથે ‘વિદ્યાર્થીનું યશસ્વી જીવન’ વિષયક વાર્તાલાપ પછી સાંજે શ્રી વેંકટેશ ટેમ્પલ ઓફ કોર્પસકીસ્ટી ખાતે પૂજ્યશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં સામુહિક શ્રી સત્યનારાયણ પૂજાનું બૃહદ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. તા. ૨૭મીને શ્રાવણ મહિનાના પ્રથમ સોમવારે પૂજ્યશ્રીની ઉપસ્થિતિમાં સવારે શ્રી કાર્તિકેય અભિષેક અને સાંજે શ્રી રુદ્રાભિષેક કરવામાં આવ્યો હતો. મધ્યાહનથી મોડી સાંજ સુધી પૂજ્ય સ્વામીજી આદરણીય શ્રી રામભાઈ પટેલના પરિવાર સાથે જઈને રહ્યા હતા. આ ઘર પૂજ્ય શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજશ્રીની પ્રસાદીનું ઘર છે. સમગ્ર પરિવારની બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ સ્વામી વેંકટેશાનંદજી મહારાજ અને પૂજ્યશ્રી ચરણ સદ્ગુરુદેવ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજમાં અનન્ય ભક્તિ છે. પૂજ્યા મણિબા, સુશ્રી નીલાબેન, ચિ. ભાઈ ભાનુ પટેલ (ટીકુશ) દંપતી, શ્રીમતી અને શ્રી દિનેશ પટેલ પરિવાર સાથે આખોયે દિવસ સત્સંગ આનંદ વિનોદમાં વ્યતિત કરી સૌને આનંદ થયો.

બંને રાત્રી પૂજ્યશ્રી શ્રીમતી ભક્તિ અને શ્રી ગોવિંદ નાડકર્ણી તથા તેમનાં વહાલાં બા સાથે તેમને નિવાસસ્થાને રહ્યા. આ પવિત્ર અને દિવ્ય પરિવારની દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ પ્રત્યે અનેક વિશિષ્ટ ક્ષમતા સંપન્ન સેવાઓ છે, તદર્થે વ્યક્તિગત રીતે પૂજ્ય સ્વામીજી અને આશ્રમ વ્યવસ્થા સદૈવ તેમની આભારી રહેશે. પરમાત્માની

મંગળમય કૃપાનું વરદાન સૌનું ભલું કરો, એજ પ્રાર્થના.

**લાસ કુસ (ન્યુ મેક્સિકો) :** તારીખ ૨૮મીની ઢળતી બપોરે પૂજ્યશ્રી કોર્પસ કીસ્ટી-લ્યુસ્ટન થઈને એલ પાસો એરપોર્ટ પર આવી પહોંચ્યા હતા. ત્યાંથી શ્રીમતી થેરેસા પેરીસ તેમને લાસ કુસ હંકારી ગયાં હતાં. શ્રીમતી થેરેસા પેરીસ અમેરિકન આર્મીનાં મેડિકલ ઓફિસર રહ્યાં છે અને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તેમણે યોગ શિક્ષક તાલીમ પ્રાપ્ત કરેલ છે.

લાસ કુસના સુપ્રસિદ્ધ યંગ પાર્કમાં સવારે અને વલ્ડ જીમના વિશાળ સભાખંડમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ યોગવર્ગોનું સંચાલન કર્યું. તા.૩૦મી જુલાઈની રાત્રે શ્રી રઘુનાથ રાઠીજીના નિવાસસ્થાને સત્સંગ, ધ્યાન, ભજન થયાં. તેઓશ્રી બ્રહ્મલીન શ્રીમત્ નિત્યાનંદ સ્વામીજી અને બ્રહ્મલીન શ્રી મુક્તાનંદ સ્વામીજી (ગણેશપુરી-મુંબઈ)નાં ભક્ત છે. તા.૩૧ની વહેલી સવારે સ્વામીજી ફીનીક્સ જવા રવાના થયા.

**ફીનીક્સ :** એલપાસોથી પૂજ્ય સ્વામીજી તા.૩૧ની મોડી બપોરે ફીનીક્સ આવી પહોંચ્યા હતા. ફીનીક્સ હિન્દુ મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં શ્રીશ્રી લક્ષ્મીપૂજન થયું હતું. તા. પહેલી ઓગસ્ટની સાંજે સુપ્રસિદ્ધ એકતા મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું જાહેર પ્રવચન Gita in daily Life આયોજાયું હતું. પ્રવચન પછી અર્ચના, આરતી અને મહાપ્રસાદનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. તા. પહેલીની બપોરે અમદાવાદના ભક્ત પરિવાર શ્રીમતી ડૉ. અખિલ પંડ્યાના નિવાસસ્થાને સત્સંગ આયોજાયો હતો. ફીનીક્સ ખાતેના કાર્યક્રમોનું આયોજન આદરણીય શ્રી મહેશ શાહ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

**ફીમોન્ટ - કેલીફોર્નિયા :** તા.બીજી ઓગસ્ટે વહેલી સવારે ફીનીક્સથી રવાના થઈને બપોરે પૂજ્ય સ્વામીજી સાન જોશ એરપોર્ટ આવી પહોંચ્યા હતા. શિવાનંદ હોસ્પિટલ-આદિપુરનાં અધ્યક્ષા શ્રીમતી નિર્મલા ગજવાનીનાં સુપુત્રી ડૉ. શ્રીમતી ઉષા બેલાની અને અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમ પરિવારના ભક્ત દિવંગત દાસકાકા પરિવારનાં શ્રીમતી જયશ્રીબેન પટેલના સંયુક્ત પ્રયાસે સાન ફાન્સીસ્કો ખાતેનો સત્સંગ આયોજાયો હતો.

બપોરે બારથી એક ફીમોન્ટ હિન્દુ મંદિર ખાતે અને મીલ્વીતાસ વૈષ્ણવ પરિવાર ખાતે બપોરે પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનો-સત્સંગનું વિશાળ આયોજન થયું હતું. અમદાવાદ આકાશેઠ કૂવાની પોળના સુપ્રસિદ્ધ ભક્ત-ગાયક પંડિત દામોદર દત્ત શાસ્ત્રીજી આ ફીમોન્ટ મંદિર ખાતે નિવાસ કરે છે. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીને તેમની ૧૯૭૧થી મૈત્રી છે. આમ પરસ્પર બંને સંતોને મળીને ખૂબ જ આનંદ થયો હતો. તા.૩૧ની સવારે ડૉ. ઉષા બેલાનીના પવિત્ર નિવાસસ્થાને શ્રી ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પાદુકાઓનું વિધિવત્ પૂજન કરવામાં આવ્યું હતું. સમગ્ર આયોજન માટે શ્રીમતી જયશ્રીબેન પટેલનો આભાર.

**લોસ એન્જલ્સ :** ઓગસ્ટની ત્રીજી તારીખથી નવમી

તારીખ સુધી લોસ એન્જલ્સનાં સુપ્રસિદ્ધ રીવરસાઈડ શહેરના મેગ્નોલીયા એવન્યુ ખાતે સ્થિત પવિત્ર શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ મંદિરમાં સવારે ૬.૦૦ થી ૮.૦૦ યોગસત્ર અને સાંજે ૭.૦૦ થી ૯.૦૦ 'ગીતા જીવન માર્ગદર્શન' ગુજરાતીમાં પ્રવચન થયાં.

પૂજ્ય સ્વામીજીનો નિવાસ આદરણીય ડૉ. વિનોદભાઈ રાણાદંપતીને ત્યાં હતો. ડૉ. રાણા છેલ્લા બાર વર્ષથી પૂજ્ય સ્વામીજીના ભક્ત છે, લોસ એન્જલ્સના નિવાસ દરમિયાન પૂજ્ય સ્વામીજીની ભક્તોને ત્યાં પધરામણી તથા ભિક્ષાનાં આયોજન પણ થયાં. શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ મંદિરના ચેરમેન શ્રી અક્ષય શેઠ અને શ્રીમતી અર્ચના શેઠના વિષદ પ્રયાસો વડે સમગ્ર કાર્યક્રમ ધામધૂમથી સંપન્ન થયો. પૂજ્ય સ્વામીજી રીવરસાઈડ શહેરમાં સ્થિત પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીની મૂર્તિના દર્શને પણ પધાર્યા હતા.

શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ મંદિરના પ્રત્યેક કાર્યક્રમ પછી ભક્તો માટે મહાપ્રસાદ ભોજનનું આયોજન પણ કરવામાં આવ્યું હતું.

લોસ એન્જલ્સના કાર્યક્રમોનાં સફળ આયોજન માટે ડૉ. વિનોદ રાણા પરિવાર અને શ્રી અક્ષય શેઠ પરિવારનો હૃદયપૂર્વક આભાર.

**સોલ્ટ લેઈક (ઉટાહ) :** અમદાવાદ શિવાનંદ આશ્રમનાં અનન્ય ભક્ત દંપતિ શ્રીમતી પદ્માબેન શાહ અને શ્રી ભૂપેન શાહનાં દીકરી સૌ. રેશમ શાહ અને જમાઈ ડૉ. સૌરભ શાહના સુભગ પ્રયત્નો દ્વારા સોલ્ટ લેઈકના શ્રી ગણેશ મંદિરના પ્રાંગણમાં વિશાળ મંડપમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના બે યોગવર્ગો અને બે પ્રવચનોનું આયોજન તા.૧૦ થી ૧૨ સુધી થયું. સોલ્ટ લેઈકના સુપ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી સમાચારપત્ર 'સોલ્ટ લેઈક ટ્રીબ્યુન'ના પહેલા પાને પૂજ્ય સ્વામીજીનો ફોટો અને બીજા પાના ઉપર 'યોગ એક્ષપર્ટ ઉટાહમાં નિ:શુલ્ક યોગવર્ગોનું સંચાલન કરશે.' સમાચારને ચાર કોલમમાં, પૂજ્ય સ્વામીજીની ૨૦૦૬ની ઉટાહ યાત્રાનાં સંસ્મરણો અને ફોટાઓ સાથે છપાતાં વિશાળ સંખ્યામાં અમેરિકન મિત્રો-યોગપ્રેમીઓ તમામ સભાઓમાં ઉમટી પડ્યા હતા. જીવન માર્ગ આનંદ પ્રાપ્તિ અર્થે તથા શાંતિ અર્થે સંતુલિત જીવન-યોગજીવન વિષયક પ્રવચનોને ખૂબ જ આવકાર મળ્યો. સુંદર આયોજન માટે શ્રીમતી રેશમ સૌરભ શાહ અને શ્રીમતી પદ્માબેન શાહનો હૃદયપૂર્વક આભાર.

**કેલગરી (કેનેડા) :** શ્રી મુની બીર શર્માજીના ખાસ આગ્રહને માન આપીને સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી ૧૨મી ઓગસ્ટે કેલગરી પધાર્યા. દુર્ભાગ્યે આદરણીય શ્રી શર્માજીને હાર્ટએટેક આવતાં આખો કાર્યક્રમ ભાંગી પડ્યો હતો. પરંતુ કેલગરીના હિન્દુ મંદિરના અધ્યક્ષશ્રી રવી મેઘા અને મંદિરના પૂજારી શ્રી શ્રીધર શર્માજીના ઉદારચરિત પ્રયત્ને પૂજ્યશ્રી ૧૨ થી ૧૬ ઓગસ્ટ સુધી કેલગરી હિન્દુ મંદિરમાં આવીને રહ્યા. સવારે ૫ ડીગ્રી F તાપમાન વચ્ચે પૂજ્ય સ્વામીજીના યોગવર્ગ ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ અને ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ ગીતા પ્રવચનો થયાં. તા.૧૨ અને ૧૩ની સાંજે બ્રહ્મચારી શ્રી અનંતાચાર્યજીની

શ્રીકૃષ્ણલીલા કથામાં પૂજ્યશ્રીએ હાજરી આપી, ઉદ્બોધન-આશીર્વાદ પણ આપ્યા. ૧૪મી તારીખે જન્માષ્ટમી પૂજ્ય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિમાં સાંજે ૬.૦૦ થી રાત્રે ૧૨ વાગ્યા સુધી ધામધૂમથી ઉજવાઈ. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની પાલખી સાથે શોભાયાત્રામાં સેંકડો ભક્તો જોડાયા. ભગવાનનો શુંગાર અને તેમના દિવ્ય સિંહાસનની શોભા પૂજ્ય સ્વામીજીએ કરી.

તા. ૧૫મી ઓગસ્ટે બપોરે બે વાગ્યે ઈન્ડો-કેનેડિયન સોસાયટી દ્વારા આયોજિત ભારતીય સ્વતંત્રતા દિવસ નિમિત્તે કાર્યક્રમમાં પૂજ્ય સ્વામીજી પધાર્યા. શનિવારે ૧૫મી તારીખે સાંજે ૭.૦૦ થી ૯.૦૦ અને રવિવારે બપોરે જાહેર સત્સંગમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ શ્રીકૃષ્ણ કથામૃત અને ગીતામાં વર્ણવેલ તેના ભક્તિયોગ પર મનનીય પ્રવચનો કર્યા.

કેલગરીના રેડિયો સ્ટેશન અને ટેલિવિઝન કેન્દ્રોએ પૂજ્ય સ્વામીજીને આમંત્ર્યા અને શ્રીકૃષ્ણ ચરિત્ર, ઉપદેશ તથા ભારતીય આવાસીઓ માટે શુભસંદેશ પ્રસારિત કર્યો. આ તમામ આયોજન માટે આદરણીય શ્રી વસિષ્ઠજીનો આભાર.

**વીનીપેગ (કેનેડા) :** તા. ૧૬મી ઓગસ્ટે રવિવારે મોડી સાંજે પૂજ્ય સ્વામીજી વીનીપેગ પધાર્યા. આદરણીય શ્રી કેતન જોષીના નિવાસસ્થાને ગીતા સ્ટડી સર્કલના મિત્રો સાથે ખૂબ જ મનનીય સત્સંગ થયો. તા. ૧૭ અને ૧૮ ઓગસ્ટની સવારે અને સાંજે વીનીપેગ હિન્દુ મંદિરના સુપ્રસિદ્ધ સભાગૃહમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું જ્ઞાનસત્ર આયોજાયું. આ અલ્પનિવાસ દરમિયાન ભક્તોને ત્યાં પધરામણી-સત્સંગ પણ થયા. આદરણીય શ્રી સુરેન મહેતા અને શ્રી કેતન જોષી પરિવારનો હૃદયપૂર્વક આભાર.

**ટ્રોય (મીશીગન) :** દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમેરિકાના મુખ્ય મથક ટ્રોય-મીશીગન રાજ્ય ખાતે શ્રી બાલાજી મંદિરના સભાગૃહમાં તા. ૧૯ અને ૨૦મી ઓગસ્ટની સાંજે શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનાં શ્રી હનુમાન અને શ્રીરામનો-જીવન સંદેશ તથા માનવજીવનની સર્વ સમસ્યાનું સમાધાન- શ્રીકૃષ્ણ વિષયક ખૂબ જ મનનીય પ્રવચનો થયાં. તા. ૨૦ અને ૨૧મીની સવારે સુપ્રસિદ્ધ ભારતીય મંદિરના વિશાળ સભાગૃહમાં યોગસત્રનું સંચાલન અને ૨૧મીની સાંજે તનાવરહિત જીવનનો પાયો સ્વ-અનુશાસન વિષય પર સત્સંગ થયો. તા. ૨૨મીની સવારે શ્રીમતી મીન્ટી અને શ્રી રવી કપૂરને ત્યાં ગીતા સ્વાધ્યાય મંડળમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના આઠમા અધ્યાયનું ચિંતન થયું. પૂજ્ય સ્વામીજી ઢળતી બપોરે શિકાગો ભણી રવાના થયા.

પૂજ્ય સ્વામીજીએ તેમના અલ્પકાલીન નિવાસ દરમિયાન અનેક ભક્તોને ત્યાં પધરામણી કરી. દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘના ચાર્ટર્ડ એકાઉન્ટન્ટ તરીકે નિ:શુલ્ક નિ:સ્વાર્થ સેવા આપવા બદલ આદરણીય શ્રી નીતિન દેસાઈ સાહેબને ત્યાં જઈ સ્વામીજીએ સદ્ભાવ વ્યક્ત કર્યો.

ટ્રોયના સર્વે કાર્યક્રમોનાં સુંદર આયોજન માટે શ્રીમતી મીરાં, શ્રી અનિલ લાલ, શ્રી બાલાજી અને શ્રી ભારતીય

મંદિરના વ્યવસ્થાપકોનો હૃદયપૂર્વક આભાર.

**શિકાગો :** તા. ૨૨મીની સાંજે ભક્તોના આગ્રહને માન આપી તેમને ત્યાં હરિકીર્તન થયું. તા. ૨૩મીને શનિવારના રોજ શ્રી ગણેશ ચતુર્થી નિમિત્તે સુપ્રસિદ્ધ હરિ ઝૂં મંદિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ થયો. સાંજે ઓહારે એરપોર્ટથી પૂજ્ય સ્વામીજી લંડન જવા રવાના થયા.

સમગ્ર દિવ્ય ટૂર-૨૦૦૯નું સફળ આયોજન કરવા, લોક સંપર્ક, ફલાઈટ્સની સૂચના, ભોજન વ્યવસ્થા, નિવાસ વ્યવસ્થા વગેરે નાની નાની બાબતોની એક સફળ અને જાગૃત સેવકની માફક સુવિધા ઉત્પન્ન કરવા માટે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ આદરણીયા માતૃસ્વરૂપ ડૉ. મિનળબેન અને ડૉ. ભરતભાઈ નાયક પરિવારનો સદેવ ઋણી રહેશે. શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના આ સેવા અને જ્ઞાનયજ્ઞમાં તેમની સેવાઓ સદેવ વિસ્મરણીય રહેશે. ઈશ્વર અને સદ્ગુરુદેવની કૃપાનું વરદાન તેમનું બહુવિધ માંગલ્ય કરો. ઝૂં શાંતિ.

**લંડન (યુ.કે.) :** આદરણીય યોગાચાર્ય શ્રી જોગેન્દ્રભાઈ પટેલના હાર્દિક નિમંત્રણ અને તેમના દ્વારા આયોજિત સર્વે કાર્યો તથા કાર્યક્રમોમાં સેવાર્થે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું તા. ૨૪મી ઓગસ્ટની સવારે હીથ્રો એરપોર્ટ ખાતે આગમન થયું હતું.

તા. ૨૪/૨૫મી ઓગસ્ટ સોમવાર-મંગળવાર અને શનિવાર તા. ૨૯મી ઓગસ્ટના રોજ હાઈ વ્યુ હાઈસ્કૂલ, વાલીંગ્ટન, સરે અને હીલબ્રુક સ્કૂલ, ટુટીંગ, લંડન ખાતે યોગ સેમિનારોનું આયોજન થયું. આ સેમિનારના આયોજનમાં શ્રી જોગેન્દ્રભાઈને શ્રી પરેશભાઈ મહેતાએ પણ સહાયતા કરી.

વડીલોની વહારે ચાલતાં સેવાધામો, મિલાપ સેન્ટર-કિંગ્સ્ટોન, અપના આશિયાના - થોર્ટમ હીથ, સીટીંગબોર્ન-કેન્ટ, વિશ્વ હિન્દુ પરિષદ થોર્ટનહીથ, કાર્શલ્ટોન, સરે, ફોરેસ્ટ હીલ-લંડન, પર્લે-સરે, મીચ્યમ-સરે, અનુપમ મિશન-અક્ષબ્રીજ, પટની-લંડન, હેરો-મીડલસેક્સ, રેયનર્સ પાર્ક-સરે, કીસ્ટલ પેલેસ-લંડન અને સટનસરેમાં પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગો આયોજિત થયા હતા. આ બધા સત્સંગ આયોજન કરવામાં સુશ્રી શાંતિનીબેન, શ્રી હરિભાઈ, શ્રીમતી પુષ્પાબેન પટેલ, શ્રીમતી હંસાબેન જે. પટેલ, શ્રી ભીરેન્દ્ર પટેલ, શ્રી મુકેશ પટેલ, શ્રીમતી શ્રુતીબેન માલદે, પૂજ્યશ્રી હિંમત સ્વામી, શ્રી નીતિન ભાલોટીયા, શ્રીમતી કાંતાબેન રાજદેવ, શ્રી ઉમેશ સોની, શ્રી રમેશ મોરજરીયા, શ્રી ઈલેશ પટેલ હૃદયપૂર્વક સહાયતા કરી, આયોજન કર્યું, તદર્થે હૃદયપૂર્વક આભાર.

લંડન ખાતેના સમગ્ર કાર્યક્રમોનું શ્રી જોગેન્દ્રભાઈના નેતૃત્વ અને માર્ગદર્શનમાં આયોજન થયું. પૂજ્ય સ્વામીજીનો નિવાસ પણ તેમના પવિત્ર આનંદધામમાં રહ્યો. શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના જ્ઞાનયજ્ઞ અને સેવાયજ્ઞમાં પોતાની વિશિષ્ટ સેવાઓથી કૃતાર્થ કરવા માટે દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ સદેવ ઋણી રહેશે. ઝૂં શાંતિ.

## આગામી ઉત્સવ

(૧) સદ્ગુરુદેવનો ૧૨૨મો જન્મોત્સવ : તા.૮-૯-૨૦૦૯, મંગળવારના રોજ બ્રહ્મલીન સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો ૧૨૨મો જન્મોત્સવ તથા બ્રહ્મલીન શ્રી સ્વામી પવિત્રાનંદજી મહારાજની ૧૬મી પુણ્યતિથિ પ્રસંગે સત્સંગ તથા શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦ કલાકે. નારાયણ સેવા. (૨) પૂજ્ય ગુરુદેવનો ૯૪મો જન્મોત્સવ : તા.૨૪-૯-૨૦૦૯, ગુરુવારના રોજ પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના ૯૪મા જન્મજયંતીની ઉજવણી નિમિત્તે સત્સંગ અને શ્રી ગુરુપાદુકાપૂજન સાંજે ૬-૩૦ થી ૮-૦૦ કલાકે. નારાયણ સેવા. (૩) શ્રી નવરાત્રી ઉત્સવ : તા.૧૯-૯-૨૦૦૯, શનિવારથી તા.૨૮-૯-૨૦૦૯, સોમવાર : શ્રીયંત્ર તથા માતાજીના ઘટસ્થાપનની પૂજા, આરતી સવારે ૬-૦૦ કલાકે, તથા સાયં આરતી સાંજે ૭-૦૦ કલાકે. દરરોજ સવારે ૯-૩૦ થી ૧૨-૦૦ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પારાયણ તથા સાંજે ૪-૦૦ થી ૭-૦૦ શ્રી દુર્ગાસપ્તશતી (ચંડીપાઠ) પારાયણ. તા.૨૬-૯-૨૦૦૯, શનિવારના રોજ અષ્ટમી યજ્ઞ સવારે ૯-૩૦ કલાકે તથા કુમારિકા અને બટુક પૂજન સવારે ૧૧-૦૦ કલાકે. માતાજીના ગરબા દરરોજ રાત્રે ૯-૦૦ થી ૧૨-૦૦ કલાકે. (૪) ધનતેરસનું સામૂહિક લક્ષ્મીપૂજન : તા.૧૫-૧૦-૨૦૦૯, ગુરુવારના રોજ ધનતેરસના પવિત્ર દિવસે સામૂહિક લક્ષ્મીપૂજન શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન ખાતે સાંજે ૭-૦૦ કલાકે. પૂજામાં ભાગ લેવા ઈચ્છુક ભક્તોને અગાઉથી કાર્યાલયમાં નામ નોંધાવવા વિનંતી. (૫) દીપાવલી અન્નકૂટ દર્શન : તા.૧૭-૧૦-૨૦૦૯, શનિવારના રોજ શ્રી શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી માતા શ્રી આદિ શક્તિ માતાજીનાં દીપાવલી અન્નકૂટ દર્શન સાંજે ૪-૩૦ થી ૮-૩૦ કલાકે. અન્નકૂટ માટે ભક્તો તરફથી પ્રસાદ આવકાર્ય છે.

## હાર્દિક નિમંત્રણ - શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહ પારાયણ

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની કૃપાથી ભાઈબીજ તા.૨૦-૧૦-૨૦૦૯, મંગળવારથી ૨૬-૧૦-૨૦૦૯, સોમવાર સુધી દરરોજ સવારે ૯-૦૦ થી ૧-૦૦ કલાક સુધી શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વ્યાસાસને શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. જેમાં પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજના શ્રીમુખે ભક્તિરસના દિવ્યાનંદની અનુભૂતિ તથા શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્યોત્સવ અને શ્રી રુકિમણી વિવાહ જેવા પ્રસંગોની ભવ્ય ઉજવણીનો અનેરો લાભ લેવા સૌને હાર્દિક નિમંત્રણ છે. આ સપ્તાહ દરમિયાન શિવાનંદ આશ્રમમાં આવીને રહેવાની ઈચ્છા ધરાવનારે સત્વરે આશ્રમના કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો જેથી તેમના માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા ગોઠવી શકાય. આ સમય દરમિયાન આશ્રમમાં મહેમાનો વધુ હોઈ સહકાર આપવા વિનંતી.

## દીપાવલી ભેટ પુસ્તિકા - આનંદોડહમ્

તમોને કોઈ આવે છે ? તમો નાસીપાસ થઈ જાઓ છો ? તમો શંકા અને બ્રાંતિઓને વશ થઈ ચોપાસ કોઈની નિંદા અને કૃથલી કરો છો ? કે આવી પરિસ્થિતિનો શિકાર બન્યા છો ?

ધંધા રોજગાર ઠપ્પ થાય, રોજરોટીનો સળગતો પ્રશ્ન પજવે, અરે ! તમો સ્નાન માટે ગરમ પાણીની બાલદી ભરો, અને કોઈ બાથરૂમમાં ઘૂસી જાય. ટ્રાફિક જામ વચ્ચે ફસાઈને ટ્રેન ચૂકી જવાય, ત્યારે તમો સ્વસ્થ રહી શકો છો કે ધૂંધવાઈ જાઓ છો ?

તમોને જે વિષય સંબંધી જ્ઞાન હોય જ નહીં, તમોને તે જ વિષયના વિષયકના અભિમન્યુ બનાવી તમારા આત્માની હત્યા કરવામાં આવે, ત્યારે તમો આનંદિત રહી શકો છો ?

આ બધું હોય છતાં આનંદિત રહી શકાય છે, કારણ તમારો સ્વભાવ જ ‘શાંતોડયમ્ આત્મા’, ‘આનંદોડયમ્ આત્મા છે.’ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના દેશ-પરદેશમાં થયેલા પ્રવચનો ‘સ્ટ્રેસ-મેનેજમેન્ટ’નો સાર-‘આનંદોડહમ્’

શિવાનંદ પરિવારના તમામ ભક્તો તથા ઈશ્વરપ્રેમી તમામ મુમુક્ષુઓને જાણ કરતાં આનંદ અનુભવીએ છીએ કે શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ દ્વારા લિખિત ઉપર્યુક્ત પુસ્તક ‘આનંદોડહમ્’ આપણે આ વર્ષના દીપાવલી પુસ્તક સ્વરૂપે પ્રસિદ્ધ કરી રહ્યા છીએ. જેની વેચાણ કિંમત રૂ. ૧૫/- છે. જે દીપાવલી નિમિત્તે માત્ર રૂ. ૧૦/-માં કવર સાથે આપવાનું નક્કી કરવામાં આવેલ છે. જેથી નૂતન વર્ષની ભેટ દિવાળી કાર્ડની જગ્યાએ પૂજ્ય સ્વામીજીના સંદેશાઓને વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચાડવાના આપણા ઉદ્દેશની પૂર્તિ થાય. આ પુસ્તક પોસ્ટના નિયમ મુજબ છાપેલ પુસ્તક વિભાગમાં માત્ર રૂ. ૧/-માં પોસ્ટ કરી શકાશે જેની નોંધ લેવા વિનંતી. આપશ્રી આપને તથા આપના મિત્રમંડળમાં જે કોઈને આ પુસ્તિકાની વધુ પ્રતો માટે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનો સંપર્ક કરવો. ૫૦૦ કે તેથી વધુ પ્રતો લેનારને તેઓનું મેટર પુસ્તિકામાં પ્રથમ પાન ઉપર સિંગલ કલરમાં તેમ જ કવર ઉપર છાપી આપવામાં આવશે. દિવાળી ભેટ - અભિનંદન પુસ્તિકા. આજે જ સમ્પર્ક કરો. શિવાનંદ આશ્રમ, sivananda\_ashram@yahoo.com જોધપુર ટેકરી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫. તમારો આગોતરો ઓર્ડર નોંધાવો- શિવાનંદ આશ્રમ. - મંત્રી શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ.



## વૃત્તાંત

**દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : દૈનિક પ્રવૃત્તિ :** શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પ્રારંભિક અને દૈનિક યોગાસન વર્ગો, રેઈકી, પ્રશિક્ષણ, રોગ નિવારણ સંબંધી યૌગિક સલાહ દરિદ્રનારાયણ સેવા મારફતે બાળકોને આહાર વિતરણ અને વિશ્વનાથ સેવા કેન્દ્ર મારફતે ૪૦ ઉપરાંત કુટુંબોને અનાજ વિતરણ નિયમિત ચાલે છે. દૈનિક સત્સંગ અને મંદિરોમાં પૂજા-અર્ચના નિયમિત થાય છે.

**ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવ :** ગુરુપૂર્ણિમા ઉત્સવના દિવસે સાંજે સત્સંગ અને શ્રી ગુરુપાદુકા પૂજન કરવામાં આવ્યું. આ સત્સંગમાં શ્રી તપન મંકોડી દ્વારા સંકલિત પૂજ્ય ગુરુદેવોના ઓડિયો સત્સંગનું સીડી રૂપાંતરણ દ્વારા સર્વેને ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ તથા શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજના અવાજમાં સત્સંગ કરવામાં આવ્યો. આ સત્સંગ કાર્યક્રમમાં વિશેષતા એ પણ રહી છે કે સંસ્થાના કારોબારીના સભ્ય શ્રીમતી રૂપાબેન મજમુદારે ગુરુ મહિમા, શિવાનંદ ગુરુ પરંપરા વિશે માહિતી આપી અને તેમાં પૂજ્ય સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ, પૂજ્ય ચિદાનંદજી મહારાજ અને પૂજ્ય અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની સર્વગ્રાહી માહિતી અને જીવન પ્રસંગોનો સવિશેષ ઉલ્લેખ હતો. શ્રીમતી રૂપાબેનનું વક્તવ્ય હાજર સર્વે ભક્તોને પ્રેરણારૂપ રહ્યું. પાદુકાપૂજન બાદ ભંડારામાં ૪૦૦ ઉપરાંત ભક્તોએ પ્રસાદ લીધો.

**મહાસમાધિ દિન :** સદ્ગુરુદેવ શ્રી શિવાનંદજી મહારાજના ૪૬મા મહાસમાધિ દિન (આરાધના પર્વ) ગુરુપાદુકા પૂજન અને સત્સંગ કરવામાં આવ્યો. આ કાર્યક્રમમાં પણ પરમપૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજીની જેઓએ નજીક રહીને ખૂબ જ સેવા કરી છે તેવા સ્થાનિક આશ્રમના અંતેવાસી શ્રી બિરેન્દ્રદાસજીએ પૂજ્ય સ્વામીજીના સંન્યસ્ત જીવનની ખૂબ જ હૃદયસ્પર્શી વાતો કરી અને સૌ ભક્તોને પૂજ્ય સ્વામીજીના જીવન પ્રસંગોનાં વિશેષ ઉદાહરણો આપીને વાકેફ કર્યાં. આમ આવા પ્રસંગોએ દિવ્ય જીવન સંઘના કાર્યકરો દ્વારા જ પૂજ્ય ગુરુદેવોના જીવન ઉપર વ્યાખ્યાન આપવાની એક નવી પ્રણાલિકા સૌએ આવકારી.

**શ્રાવણ માસ - વિશેષ પૂજાઓ :** પવિત્ર શ્રાવણ માસ દરમિયાન દરરોજ સવારે વિશિષ્ટ પૂજાઓ, રુદ્રાભિષેક પૂજાઓ કુલ ૨૧૬ થઈ, જ્યારે દર સોમવાર તથા યજમાન દ્વારા નોંધાવ્યા અનુસાર અભિષેકાત્મક લઘુરુદ્રો થયા. આ વર્ષે બે યજમાન દ્વારા સમગ્ર માસ દરમિયાન પાર્થિવેશ્વર પૂજાઓ કરાવવામાં આવી. કુલ પાર્થિવેશ્વર પૂજાઓ ૮૦ થઈ. આશ્રમ ઉપરાંત અન્ય ચાર યજમાન દ્વારા પણ સમગ્ર માસ દરમિયાન સવા લાખ બિલ્વપત્ર શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવને અર્પણ કરવામાં આવ્યાં. દર સોમવારે સાંજે પ્રહર પૂજાઓ નિયમિત કરવામાં આવી. જેમાં ઘણા યજમાનોએ નિયમિત પ્રતિ સોમવાર નિશ્ચિત પ્રહરમાં પૂજાઓ કરી. જન્માષ્ટમીના રોજ વિશેષ વન શૃંગાર કરવામાં આવ્યો. અમાસના રોજ બરફના અમરનાથનાં વિશેષ દર્શન પણ ગોઠવવામાં આવ્યાં હતાં. હોમાત્મક લઘુરુદ્ર ૧૩ દંપતીઓ દ્વારા સંપન્ન કરવામાં આવ્યો તથા ૧૩૦૦ ઉપરાંત ભક્તોએ ભંડારાનો પ્રસાદ લઈ પોતાને કૃતકૃત્ય કર્યાં.

**જન્માષ્ટમી મહોત્સવ :** જન્માષ્ટમીના રોજ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ મંદિરે ફૂલછોડના ફૂંડા-ઝડપાન ગોઠવીને ભવ્ય વનશૃંગાર દર્શન કરીને સર્વે લાલજીના સુંદર દર્શન કરી લાભાન્વિત

બન્યા. રાત્રીના શ્રીકૃષ્ણ જન્મોત્સવ પ્રસંગે સંગીત વિભૂષણપંડિત શ્રી નિરજચંદ્ર પરીખ, પંડિત શ્રી માર્તંડ પરીખ, શ્રીમતી અમી પરીખ, સંગીતરત્ન કુ. હિમાની વ્યાસ સર્વેએ શ્રીકૃષ્ણ ભક્તિરસમાં હાજર તમામને રસતરબોળ કર્યા અને મધ્ય રાત્રીએ શ્રીકૃષ્ણ પ્રાકટ્યોત્સવની મહાઆરતી અને પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યાં.

**પૂ. શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન શ્રેણી :** પરમ પૂજ્ય સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજની પ્રથમ પુણ્યતિથિ આરાધનાપર્વ નિમિત્તે નવ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન શ્રેણીનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. શ્રી હરકેષુપુરી આશ્રમ તોડરપુર, અલવર, રાજસ્થાનના પૂજ્ય ડૉ. સ્વામી મુક્તાનંદજી મહારાજના શ્રીમુખે તા. ૧૪ થી ૧૮ ઓગસ્ટ સુધી દરરોજ સાંજે 'વિવેકચૂડામણિ' અને તા. ૧૫ થી તા. ૧૮ સુધી દૈનિક સવારે 'કર્મયોગ રહસ્ય - ગીતા' ઉપર પ્રવચનો થયાં, જેમાં અનેક ભક્તોએ લાભ લીધો. આ સમગ્ર વ્યાખ્યાન શ્રેણી શ્રી સ્વામી ચિદાનંદ ધ્યાન કેન્દ્ર ખાતે યોજવામાં આવેલ હતી. આ વિશિષ્ટ વ્યાખ્યાન શ્રેણીની ફળશ્રુતિ સમાન ભક્તોની માંગણીને સંતોષી તા. ૨૮ ઓગસ્ટ (તારીખ લેખે પૂજ્ય ગુરુદેવની પ્રથમ પુણ્યતિથિ)થી પ્રતિ શુક્રવારે સાંજે દોઢ કલાક માટે 'વેદાંત વિમર્શ વર્ગ'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

**કારોબારી સભા :** પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીના વિદેશગમનની પૂર્વસંધ્યાએ મળેલ પ્રથમ કારોબારી મિટિંગમાં નક્કી થયા મુજબ દર મહિને બીજા અને ચોથા રવિવારે કારોબારી સભ્યોની મિટિંગ આશ્રમમાં મળતી રહી. આશ્રમ સંબંધિત આગામી પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમ સંબંધિત ચર્ચા-વિચારણાને અંતે યોગ્ય નિર્ણયો લઈ તે મુજબ કાર્યવાહીમાં સભ્યો ભાગ લેતા થયા. આ સભામાં સંસ્થાના કાર્યકર ડૉ. ઈનાબેન મયૂરભાઈ પટેલના પિતાશ્રી, વૈદ્ય રાજલ શુક્લના પિતાશ્રી તથા શુભેચ્છક એડવોકેટશ્રી સૂર્યપ્રકાશ વી. રાજુના માતૃશ્રી વી. સીતાબાના દુઃખદ અવસાન બદલ શોક ઠરાવ પસાર કરી સદ્ગતના આત્માની શાંતિ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી હતી.

**ઉસ્માનપુરા શાખા :** તા. ૨-૮-૦૮ના રોજ જયશ્રીબેન ઠાકરે પાદુકાપૂજા કરાવી રૂ. ૫૦ દક્ષિણા આપી. છ સભ્યો હાજર રહ્યા. દરરોજ યોગાસનના વર્ગો ચાલુ છે. ૮ થી ૧૦ સભ્યો હાજર રહે છે. બે નવા સભ્યો થયા છે. મંત્ર જપ થાય છે. તા. ૨૩-૭-૦૮ના રોજ ગાયત્રી યજ્ઞ ઉસ્માનપુરા બગીચાના સિનિયર સભ્યો દ્વારા સિદ્ધેશ્વર મહાદેવ ખાતે થયો અને ૪૦ સભ્યોએ ભાગ લીધો. શ્રી વસંતભાઈ જે અમેરિકા ગયા છે તેમના તરફથી ભોજન આપવામાં આવ્યું હતું.

**જામનગર શાખા :** દિવ્ય જીવન સંઘ, જામનગર શાખાની સામાન્ય સભામાં નીચે દર્શાવેલ સભ્યોની અનુક્રમે કાર્યવાહક સમિતિ તથા સલાહકાર સમિતિ તથા વર્ષ ૨૦૦૮-૨૦૧૦ માટે સર્વાનુમતે પસંદગી કરવામાં આવી છે.

**કાર્યવાહક સમિતિ :** (૧) ડૉ. એચ.જી. તન્ના-પ્રમુખ, (૨) શ્રી ચંદુભાઈ અકબરી-ઉપપ્રમુખ, (૩) શ્રી અરવિંદભાઈ કે. મહેતા-ઉપપ્રમુખ, (૪) શ્રી દેવજીભાઈ ફળદુ-મંત્રી, (૫) શ્રી રમેશભાઈ માંકડ-સહમંત્રી, (૬) શ્રી જયોતિન્દ્રભાઈ રીંડાણી-ખજાનચી.

**સલાહકાર સમિતિ :** (૧) શ્રી પી.પી. શુક્લ, (૨) શ્રી નવલભાઈ દવે, (૩) શ્રી હેમશંકરભાઈ જોષી, (૪) શ્રી ઉપેન્દ્રભાઈ ત્રિવેદી, (૫) કુ. આશાબેન ત્રિવેદી.



સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સ્મૃતિ વ્યાખ્યાન શ્રેણીમાં ડૉ. સ્વામી મુક્તાનંદજી મહારાજ



હિન્દુ મંદિર કર્નિયા, ન્યૂ જર્સી, યોગ કેમ્પ અને સત્સંગ

### ઉર્ધ્વાકરણની કૂચી

વૃદ્ધિ પામો, વિકાસ સાધો, શુદ્ધ પ્રેમ વિકસાવો. ચિંતન કરો, ધ્યાન કરો, આત્મજ્ઞાન મેળવો. શું તમે તમારા હૃદયમાં છુપાઈને રહેલા આધ્યાત્મિક ચૈતન્યનો ગુપ્ત ખજાનો ઉઘાડીને જોયો છે? જો 'હા', તો તમે ઘણું સારું કર્યું છે. તમને અભિનંદન ! તમારો જય હો !

- સ્વામી ચિદાનંદ