

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

# દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૬ અંક - ૧૧ નવેમ્બર-૨૦૧૯

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738  
Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન આદિશક્તિપીઠ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે  
દિવાળીના દિવસે ભવ્ય અન્નકૂટદર્શન (તા.૨૭-૧૦-૨૦૧૯)



કુલકમલ યોગ ફાઉન્ડેશન, રેડિંગ્સ (યુ.એસ.એ.)ના  
યોગ પ્રેમીઓ સાથે પૂજય સ્વામીજી (તા. ૧૭-૯-૨૦૧૬)



શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી મંદિરમાં નવરાત્રિ નિમિત્તે બેઠા ગરબાની  
રમણ (તા. ૩૦-૯-૨૦૧૬થી તા. ૭-૧૦-૨૦૧૬)



નવરાત્રિ નિમિત્તે અષ્ટમીના દિવસે શિવાનંદ આશ્રમમાં કન્યપૂજા (તા. ૬-૧૦-૨૦૧૬)



ધનતેરસની સંધ્યાએ શાખોકૃત ધનપૂજા, શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવન શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ (તા. ૨૫-૧૦-૨૦૧૬)

# શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૬

અંક : ૧૧

નવેમ્બર-૨૦૧૬

સંચાપક અને આધ્યત્મિક :

ભાગલીન શ્રી સ્વામી પાશ્વલક્ષ્માનંદજી  
(ડૉ. શિવાનંદ અધ્યક્ષ)

સંપાદક મંડળ :

અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (તંત્રી)

શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○  
તંત્રી : શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

ખેડો કાર્યક્રમાનું સરનામું :

શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેક્ની,  
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

○  
મુખ્ય કાર્યક્રમ :

'દિવ્ય જીવન' માર્કિન, તરુણ લવાજમ :

સ્વામી શિવાનંદ સર્વજ્ઞવૈવાનિકિ

ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહામંત્રીનું કાર્યક્રમ :

શ્રી પદેશાભાઈ ટેચાઈ

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંખ

શિવાનંદ આશ્રમ,

જોધપુર ટેક્ની, સેટેલાઈટ માર્ગ,

અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

ફોન : ૨૬૮૬૧૨૩૪

ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૬૨૩૪૫

○  
E-mail :

sivananda\_ashram@yahoo.com

Website : <http://www.divyajivan.org>

## લવાજમ

આરતમાં

વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-

ગુલેખુક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે)

પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-

છૂટક નકલ : રૂ. ૧૫/-

વિદેશ માર્ગ (ઓર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-

વાર્ષિક (ઓર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-  
ગુલેખુક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-  
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

૩૦

સ ત્વं પ્રિયાન् પ્રિયરૂપાંશુ કામા-નભિષ્યાયન્નચિકેતોઽત્યસ્નાક્ષી : ।

નैતાઃ સુજ્ઞ વિજ્ઞમદીમવાપ્તો, યસ્યાં મજજનિત બહ્યો મનુષ્યા : ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૨-૩

યમરાજ કહે છે 'હે નથિકેતા ! તારી પરીક્ષા કરીને મેં સ્યાદ રીતે જોઈ લીધું કે તું ખૂબ જ બુદ્ધિશાળી, વિવેકી અને વૈરાયસંપન્ન છે. પોતાને બહુ જ ચતુર, વિવેકી અને તાર્કિક માનવાવાળા લોકો પણ જે જાક્ઝમાળ સંપત્તિની મોહજાળમાં ફસાઈ જતા હોય છે તેનો તે પણ સ્વીકાર કર્યો નહીં. મેં તને ખૂબ લલચામણી ભાષામાં વારંવાર પુત્ર-પૌત્ર, હાથી-ધોડા, ગાય-ધન, સંપત્તિ-ભૂમિ વગેરે અનેક દુષ્ટાખ્ય અને લોભાવનારા ભોગોનું પ્રલોભન આપ્યું એટલું જ નહીં, સ્વર્ગના દિવ્ય ભોગ અને અપ્રતિમ સુંદરી સ્વર્ગાય રમણીઓના ચિર-ભોગસુખની લાલચ આપી, પરંતુ તે સહજ રીતે એ બધાની ઉપેક્ષા કરી અર્થાત્ તું અવશ્ય પરમાત્મતત્ત્વ વિશે શ્રવણ કરવા માટે સર્વોત્તમ અધિકારી છે.'

## શિવાનંદ વાણી

### મનને સંયમમાં રાખવાની રીત

મન સાથે કદી બાથ ભીડો નહીં. એકાગ્રતા માટે જલદ પ્રયાસોનો ઉપયોગ ન કરો. બધા સ્નાયુ અને નસને શિથિલ કરો. મગજને ઢીલું મૂકી દો. ધીમે ધીમે તમારા ઈષ્ટદેવનું શિંતન કરો. તમારા ગુરુમંત્રનું ભાવ અને અર્થ સાથે ઉચ્ચારણ કરો. ખદબદ્ધતા મનને સ્વરસ્થ કરો. વિચારોને શાંત કરો.

જો મનમાં 'અહમ્'ના બધા સંકલ્પ હોય તો ગુરુ પાસે દીક્ષા લીધા પછી આત્માનું ધ્યાન ધરી અને વેદનું ખરું રહેસ્ય જીણીને મનને વિવિધ દુઃખમાંથી જેવી શક્તાય અને સુખદાયક આત્મામાં પાછું સ્થિત કરી શક્તાય.

- સ્વામી શિવાનંદ

આ અંકના સૌજન્યદાતા શ્રી અરુણ ઓગા  
પરમાત્મા એમનું બહુવિધ મંગલ કરો.

## અનુક્રમ

૧. કઠીપનિષદ્ધ .....	૩
૨. અનુક્રમ, તાહેવાર સૂચિ .....	૪
૩. સંપાદકીય .....	૫
૪. શિવાનંદ મનોવિજ્ઞાન સાધના-સૂત્ર-૧ .....	૬
૫. તમે શું છો અને શું કરો છો તેનું જ મૂલ્ય છે. ....	૭
૬. સ્વધર્મનો અર્થ - ૨ .....	૧૦
૭. વંદ માતરમુ .....	૧૨
૮. ખેડૂતને વધાલી બેસ્ટ .....	૧૪
૯. આત્મશાન-સ્વને ઓળખો: .....	૧૭
૧૦. ઓગણાચાળીસમો જન્મદિવસ .....	૧૮
૧૧. ગ્રામાંશિક્તા .....	૨૧
૧૨. વિશ્વભંગ ઉપર અભિનય .....	૨૪
૧૩. કડવી દૂધી .....	૨૬
૧૪. કૃતાંત .....	૨૭

## તાહેવાર સૂચિ

દિસેમ્બર - ૨૦૧૮
તા. તિથિ (ભાગશીર્ષ સુદ)
૭/૮ ૧૧ મોશદા એકાદશી,
ગીતાજ્યંતી
૮ ૧૨ પ્રદોષ પૂજા
૧૧ ૧૪ શ્રી દાતાત્રેયજ્યંતી,
જગ્ઘમો યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર થાર
૧૨ ૧૫ પૂર્ણિમા (માર્ગશીર્ષ ૧૬)
૧૬ ૫ ખનુમસિંહારંભ
૨૨ ૧૧ સકલા એકાદશી
૨૩ ૧૨ પ્રદોષ પૂજા
૨૪ ૧૪ ડિસમ્બર
૨૬ ૩૦ અમાવાસ્યા (પોષ સુદ)
૩૦ ૪ યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિર સમાપ્ત

### “અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની ગ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતા: દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસીદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ થાર થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વિત્તે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ ક્યેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જાણવાનું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસહાસ થાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું લવાજન પ્રાફિટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવાનું.

### દિવ્ય સ્કુલિંગ

#### ધરમાં સમૃદ્ધિ

જ્યાં વડીલોનું સમાદરપૂર્વક સન્માન જળવાય છે ત્યાં સમૃદ્ધિ પ્રવર્તે છે. જ્યાં વડીલો પ્રત્યે ધૂશા-તિરસ્કાર, કઠીરતા કે નિરાદર પ્રવર્તે છે ત્યાં સમૃદ્ધિનો અભાવ હોય છે. આપણા પૂર્વજીઓ પરમ જ્ઞાન પીરસું છે કે “માનવોના પ્રત્યક્ષ આચરણ દ્વારા સમૃદ્ધિ પેદા થાય છે. બાબુ પરિબળો તો અત્યંત ગૌણ ચીજ છે.”

- સ્વામી શિદાનંદ

## સંપાદકીય

આપણા ગુજરાતી બેસતા વર્ષમાં આપણો પહેલી વાર મળીએ છીએ. નૂતન વર્ષનાં અભિનંદન અને અનેક શુભેચ્છાઓ. આપણા દિવ્ય જીવનનાં જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં સૌના બહુવિધ કલ્યાણની મંગલ કામના. સૌ સુખી રહે, કોઈ દુઃખી ન રહે. આપણો આનંદમાં રહીએ, સૌને આનંદ આપીએ. દુઃખી થઈએ નહીં, દુઃખી કરીએ નહીં અને આપણો ધર્મ અટલે માનવતાની કદીયે વિસ્મૃતિ કરીએ નહીં.

ઈશ્વર છે, તેના અસ્તિત્વનો સ્વીકાર કરીએ અને તે સર્વવ્યાપી છે, સર્વક્ષ છે, સર્વાંતરાંત્રી છે તે વાતને સદા જીગૃતપણે સ્વીકારીએ.

સેવા કરવાની કોઈ પક્ષ તકને જતી ન કરીએ. સેવા એ આંદર નથી, દલ કે દેખાવ તો છે જ નહીં. આપણો અંતરાત્મા સંદેશ “બહુજન હિતાય સુખાય ચ” ની કામના કરે તે જરૂરી છે, આટલું થાપ તો આપણું માનવજીવન સાર્થક થાપ.

આપણા સૌનું દુભૂતિય છે કે આપણા વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનમાં સહનશીલતા ઓછી થતી જાય છે. એકમેક ઉપર કટાક્ષ, કોઈને પક્ષ નીચા પાડવા-ઉતારી પાડવાની વૃત્તિઓ વેગ પકડતી જાય છે. આપણાં શાસ્ત્રો આપણને “અહિંસા પરમો ધર્મ” નું જ્ઞાન આપે છે. મહર્ષિ પતંજલિના અષાંગયોગનું પ્રથમ ચરણ ‘યમ’નું પક્ષ પ્રથમ સોપાન અહિંસા જ છે, ત્યારે આજકાલ સર્વત્ર હિંસા વધી કેમ રહી છે?

ઉપર કહું તેમ સહનશીલતા અને સ્વાર્થ તથા તેના ઉપરાંત વ્યક્તિગત અહંકાર, જીતિગત અહંકાર તથા સ્વકીય જીવનના વૈવિધ્યપૂર્વી અહંકારની ઊર્ધ્વ માનવજીતિને ભરખી રહી છે. શા માટે મનુસ્મૃતિ આપણને ‘મનુભર્વ’ - ‘તું મનુષ્ય થા’ એમ કહે છે? આહૃતિ અને આવૃત્તિમાં દેખાતા આપણો મનુષ્ય પ્રકૃતિ અને પ્રવૃત્તિમાં પશુથી પક્ષ વધુ ભયંકર હિંસક પ્રાક્તિ થતાં જઈએ છે. ધર્મ યુદ્ધના નામે વ્યક્તિગત અહંકારને પોષવાની વૃત્તિના કારણે જ હિંસા વધી રહી છે.

ગીતાનું કથન છે-અયોજ્ય મૈત્રી અવાંચિત ઈચ્છાઓ ઉત્પન્ન કરે છે, એવી ઈચ્છાપૂર્તિ ન થાપ ત્યારે ઘણાયેલ અહંકાર કોઈ ઉપજીવે છે. કોથથી જ મોહ અને મોહથી જ બુદ્ધિનાશ સંલબે છે. બુદ્ધિનાશથી વ્યક્તિ પોતાના જીવનની

હાનિ તો કરે જ છે, પરંતુ સામાજિક શાંતિના સરોવરમાં અશાંતિનાં વભળો ઉત્પન્ન કરે છે.

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે આપેલ દિવ્ય જીવનનું જીવન પાદ્યે Adjust, Adopt, Accommodateનો મંત્ર આપી આપણને શાંતિપૂર્વ અને અહંકારશૂન્ય જીવન જીવવાનો રાજમાર્ગ દેખાડે છે.

પૂજય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીએ અહિંસાની હક્કા કરી. માર્ટ્ઝિન લ્યૂથર કિંગ (જુનિયર) ભારત-ખાસ કરીને અમદાવાદ-સાબરમતી આશ્રમ આવ્યા ત્યારે તેમણે પર્યટને નહીં ચાત્રાએ જાઉં છું તેવું કહેલું.

થોડા વર્ષોએ પૂર્વે, મારે જીવારે આફિક્ઝ જીવાનું થયેલું. મેં આયોજકોને મારે માટે આદરણીય શ્રી નેલ્સન મહેલાજીનાં દર્શનની વ્યવસ્થા માટે પ્રાર્થના કરી હતી. પરંતુ નેલ્સન મહેલા કોઈને મળવા માગતા ન હતા ત્યારે ભારતથી મહાત્મા ગાંધીના અમદાવાદથી સંતના આગમનના સમાચાર જીવી મળવા ઉત્સુક થયા હતા, પરંતુ હવે દુભૂતિયે આફિક્ઝની પ્રજા અને એટલાન્ટા ખાતે માર્ટ્ઝિન લ્યૂથર કિંગ (જુનિયર)નાં પરિજ્ઞનો સંપત્તિ માટે લડી રહ્યા છે. પૂજય બાપુજી મોહનથી મહાત્મા થયા તેની પાછળની શક્તિ તેમના જીવનમાં બાળપણમાં રોપાયેલું બીજ ‘રામનામ’ હતું.

ઇંગ્લેન્ડ ભાષાવા ગયા ત્યારે કલ્યાણી માતા પૂતળીબાઈએ લીધેલ વચ્ચન “શરાબ, સુંદરી અને માંસાહારનો નિષેધ” બાપુજીએ આજીવન પાણ્યું.

આપણા જીવનનાં કોઈ લક્ષ્ય નથી. તેથી જ અહંકારને પોષવા મિથ્યાત્વમાં રાચતા આપણા દૈનિક જીવનને પ્રતિપળ ફંફોસીએ. કાચાથી, વાચાથી, મનથી, જાગૃત કે અજાગૃતપણે આપણાથી કોઈ દુલાય નહીં તે બાબત સાવધાન રહીએ.

પ્રાર્થનાને જીવનનું મહાત્વનું અંગ બનાવીએ.

દેશને આગળ રાખીએ. સ્વાર્થ તો કદીયે નહીં, તે માટે કટિબદ્ધ રહીએ તો આગામી ૨૦૨૦નું વર્ષ આનંદમય, સુખમય, શાંતિમય અને અભ્યુદય સમ્પન્ન થઈ શકે તેવા પવિત્ર છણ-દલ અને કૃપા વગરના જીવનની અનેકશાંતિઓ. અંત્યાંતીય શુભેચ્છાઓ. ઔં શાંતિ.

- સંપાદક

## શિવાનંદ મનોવિજ્ઞાન સાધના-ક્ષુત્ર-૧

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

મારા પ્રિય નિરંજન ! હુઃખ તથા શોક કરવાનું સ્થાન ક્યાં છે? તું તો ઈશ્વરને પ્રિય છે અને તેટલા માટે જ તે તને હુઃખ આપે છે. જ્યારે તે કોઈ વ્યક્તિને પોતાની પાસે જેંચવા ચાહે છે ત્યારે પહેલાં તો તે તેનું સર્વસ્વ લઈ લે છે, તેનાં સ્વજ્ઞનોને વિખૂટાં પાડી દે છે, તેનાં બધાં જ સુખસાધનોનો નાશ કરે છે કે જેથી તેનું મન પૂર્ણિત: ઈશ્વરનાં ચરણકભૂમાં સ્થિર થાય. માટે, પ્રસન્ન મુખમુદ્રાથી દરેક વસ્તુનો સામનો કરો. તેની રહસ્યમય લીલાને સમજવા પ્રયત્ન કરો. દરેક વસ્તુમાં પરમાત્માનાં જ દર્શન કરો. દરેક ચહેરામાં ઈશ્વરને જ જુઓ. મનમાં સદા ઈશ્વરનું જ સ્મરણ રાખો. શરીરથી આપણે તેનાથી દૂર રહેવા છીતાં પણ આપણે તેની નજીક જ છીએ. રાધા તથા ગોપીઓ કૃષ્ણ માટે ખૂબ આતુર અને આકૃળવ્યાકૃળ બને તે માટે કૃષ્ણ પોતાની જીતને છુપાવી દે છે. તમે ગોપીઓની માઝક કૃષ્ણ માટે તલસો. રાધાની માઝક ગાઓ. કૃષ્ણની કૃપા તમારા ઉપર અવશ્ય ઉંતરશે. તે તો તમારો અમર સખા છે. વૃંદાવનના બંસીવાળાને ન ભૂલશો. તે જ તમારો આધાર છે, તે જ દેવકીનો પરમ આનંદ જગદ્ગુરુ છે.

કામનારૂપી દાહક પદાર્થનો નાશ કરો તો સંકલ્પરૂપી અજ્ઞિન આપોઆપ બુગાઈ જશે. સંકલ્પ નાશ થતાં બ્રહ્મ પ્રકાશી ઊઠશે. સુખ, હુઃખ, ધર્મ તથા અધર્મ પ્રત્યે મૈત્રી, કરુણા, આનંદીપણું તથા ઉપેક્ષા ડેળવો. આનાથી તમને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત થશે. ભૂતકાળની ચિંતા ન કરશો તેમજ ભવિષ્ય માટે યોજનાઓ ન બનાવશો. મનના હવાઈ કિલ્લા ન રચશો. નક્કર વર્તમાનમાં જ જીવો.

જે કામ મનને ન ગમતું હોય તે જ કામ કરો. જે કામ મનને ગમતું હોય તે ન કરો.

તમારી કામનાઓ પૂર્ણ કરવા પ્રયત્ન ન કરો. આશા ન રાખો. કોઈ પણ વસ્તુની ઈચ્છાન રાખો. શુભ કામનાઓથી અશુભ કામનાઓનો નાશ કરો. શુભ કામનાઓનો પણ મુમુક્ષુત્વની કામનાથી નાશ કરો. ગ્રાણાયમના અભ્યાસથી રજોગુણ અને તમોગુણનો નાશ થાય છે અને તેથી મન સ્થિર થાય છે. ધાર્મિક પુસ્તકોનો સ્વાધ્યાય, તપ-દાન તથા મહાત્માઓ, સાધુઓ તથા સંન્યાસીઓના સત્સંગથી અશુભ સંસ્કાર દૂર થાય છે અને મનના નિગ્રહને વેગ મળે છે.

કોઈ પણ મંત્રના જપ તથા ઉપાસનાથી મનના મળનો નાશ થાય છે. મન અંતર્મુખ બને છે. વૈરાગ્યનો વિકાસ થાય છે, ધારણામાં સહાયતા મળે છે અને છેવટે મનોનિગ્રહ પ્રાપ્ત થાય છે.

‘કલૌ કેશવકીર્તનાત’ આ કણિયુગમાં ભગવાનના નામનું કીર્તન જ મનોનિગ્રહ માટે સૌથી સુગમ માર્ગ છે.

અન્નનો મન ઉપર પ્રલાવ પડે છે. સાત્ત્વિક આધારથી મન શાંત થાય છે. રાજસી અન્ન મનને ઉત્સેન્ન કરે છે, માટે સાત્ત્વિક અન્નનો આધાર કરો અને મિત્તાધારી બનો.

નવી સારી ટેવોથી ખરાબ ટેવો દૂર કરો. હલકટ મનને ઉન્નત મનથી જ નિયંત્રિત કરો. સંપૂર્ણ આત્મભાવપૂર્વક કરવામાં આવતી સતત નિષ્ઠામ સેવાથી નિયત્રણ અને ચિત્તશુદ્ધિમાં ખૂબ જ ફાયદો થાય છે.

મન સાથે યુદ્ધ ન કરો. ધારણા તથા ધ્યાનના અભ્યાસમાં નિયમિત રહો. તમને શાંતિ-સુખ, આનંદ તથા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત થશે.

### ★ શિવાનંદ હઠયોગ સાધના-સૂત્ર

૧. હવે સાધક હઠયોગની જિજ્ઞાસા સેવે છે.
૨. હઠયોગનો સંબંધ શરીર તથા પ્રાણ સાથે છે.
૩. હઠયોગી પ્રાણાયામથી નાડીશુદ્ધિ કરે છે.
૪. ખટ્કભર્થી તે શરીરને શુદ્ધ કરે છે.
૫. તે ગ્રાટકના અભ્યાસથી દાખિને સ્થિર કરે છે.
૬. તે આસન, પ્રાણાયામ, બંધ તથા મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે.
૭. તે પ્રાણ તથા અપાનને એક કરે છે.
૮. આવા અભ્યાસથી તે કુંડલિનીશક્તિને જાપ્ત કરે છે.
૯. પછી તે તેને (કુંડલિનીશક્તિને) ખટ્કયુક દ્વારા સહઝારમાં લઈ જાય છે.
૧૦. પછી તે આ ચક ઉપર ધારણા કરે છે.
૧૧. અને કુંડલિનીનું સહઝારમાં સદાશિવ સાથે મિલન કરાવે છે.
૧૨. તે અમૃતનું પાન કરી અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરે છે.
૧૩. હઠયોગી કાર્યીસુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.
૧૪. જ્યાં હઠયોગની સમાપ્તિ થાય છે ત્યાંથી જ રાહયોગની શરૂઆત થાય છે.

### ★ શિવાનંદ કર્મયોગ સાધના-સૂત્ર

૧. હવે સાધક કર્મયોગ સાધનાથી જિજ્ઞાસા સેવે છે.
૨. કર્મયોગની સાધના ફુદ્યને શુદ્ધ બનાવે છે.
૩. તે શાનનો સહયુક્ત છે.
૪. ચિત્તશુદ્ધિ વિના જ્ઞાન સંભવ નથી.
૫. કર્મયોગની સાધનાથી પ્રેમ અને કરુણાનો વિકાસ થાય છે.
૬. કર્મયોગથી ફુદ્ય વિશાળ થાય છે.
૭. અહંકાર તથા ભમતાનો પરિત્યાગ કરો.
૮. યોગ્ય વ્યવસ્થા, સહનશીલતા તથા સાહસનો વિકાસ કરો.
૯. તમારા આવેગોને વશમાં રાખો.
૧૦. સ્વાર્થ તથા મોટાઈની ભાવનાનો નાશ કરો.

૧૧. નાન્દ, સુશીલ તથા શિષ્ટ બનો.

૧૨. ભિતભાષી બનો.

૧૩. સત્યવાદી તથા સાચા બનો.

૧૪. ફળની ઈશ્વરાન રાખો.

૧૫. ઈશ્વરના હાથમાં નિભિત માત્ર બનો.

૧૬. ફળ ઈશ્વરને અર્પણ કરી દો.

૧૭. તન-મન તથા ધન ઈશ્વરને સમર્પણ કરો.

૧૮. સમદાચિત તથા સમત્વબુદ્ધિ રાખો.

૧૯. સર્વ રૂપો ઈશ્વરનાં જ રૂપો છે એવો અનુભવ કરો.

૨૦. તમે કેવળ ઈશ્વરની જ સેવા કરી રહ્યા છો એવું અનુભવો.

૨૧. ગરીબ-રોગી તથા માતાપિતાની સેવા કરો.

૨૨. દેશસેવા કરો.

### ★ શિવાનંદભક્તિ સાધના-સૂત્ર

૧. હવે ભક્તિ સાધનાની જિજ્ઞાસા થાય છે.
૨. જેના વડે આપણે ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ કરીએ તે પ્રક્રિયા એ ભક્તિ-સાધના.
૩. નવધાભક્તિનો વિકાસ કરો.
૪. પંચ ભાવનાનો વિકાસ કરો.
૫. સાધુઓની સેવા કરો.
૬. તમારા ગુરુ પ્રત્યે નિષ્ઠા રાખો.
૭. અખંડ અને અવિચણ શ્રદ્ધા રાખો.
૮. ભાગવત તથા રામાયણનો સ્વાધ્યાય કરો.
૯. ઈશ્વરની લીલા તથા ભહિમાનું શ્રવજ કરો.
૧૦. સર્વત્ર ઈશ્વરની સત્તાનું ભાન કરો.
૧૧. સંપૂર્ણ, નિઃશેષ આત્મસમર્પણ કરો.
૧૨. હંમેશાં ભગવાનના નામનો જપ કરો.
૧૩. ભગવાનની સુતિઓનું ગાન કરો, સંકીર્તન કરો.
૧૪. ભક્તિ-સાધનાનું ફળ તે જ્ઞાન.
૧૫. પરાભક્તિ અને જ્ઞાન એક જ છે.

‘સાધના’માંથી સાભાર

## તમે શું છો અને શું કરો છો તેનું જ મૂલ્ય છે.

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આદરણીય અને વહાલા પવિત્ર ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીએ તેમનાથી બને તે બધું જ અને અમુક તો બીજા હોઈએ ન કર્યું હોય તેવું પણ સુખ-શાંતિ મેળવવાના રાહ પર મકાશ પાડવા કર્યું છે તેવા ગુરુદેવને પ્રેમભર્યા પ્રણામ. તેમણે જીવનનો એક રાહ બતાવી આપણી સમક્ષ મૂક્યો. આ રાહ પર ચાલવા જે કંઈ કરવું જોઈએ તે જીણામાં જીણી વિગતથી બતાવ્યું. આ રીતે જીવન જીવવાથી અને તે રાહ પર ચાલવાથી આપણા આ શરીરમાં જ અને શરીર માર્ગફિલ જ આપણે જીવનને ધન્ય બનાવી શકીએ. આપણને દરેકને તેમના સ્નેહભર્યા આશીર્વાદ મળે, આચ્યાત્મિક જીવનમાં વ્યવહારું થવા માટે શક્તિ હે અને આપણે જીવના કરતાં બનવા અને કરવાને વધુ મહત્ત્વ આપીએ.

ઈશ્વરની નજરમાં તમે શું છો તેનું વધુ મૂલ્ય છે. તમે શું જાણો છો તે નહિ પણ શું કરો છો તે ફળ આપે છે. દેવર્ષિ નારદ જીવના જેવું બધું જ જીવના હતા છતાં તેમને મનની શાંતિ ન હતી તે વાતાથી તમે બધાં પરિચિત છો. નારદજી પોતાની સમસ્યા સનતૂકુમાર પાસે લઈ ગયા અને સાદર કર્યું, “જે બધું શીખવું જોઈએ તે બધું હું શીખી ચૂક્યો છું. મારું જ્ઞાન વિશાળ છે તે છતાં હું દુઃખી છું, મને આરામ નથી, મને અંતરની શાંતિ નથી.”

સનતૂકુમાર પૂછે છે, “તમે શું શીખ્યા છો? તમે શું ભાષ્યા છો? તમે કયું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું છો?” જીવાબમાં નારદ તે ભાષ્યા હતા તે બધાં શાસ્ત્રની વિગત કહે છે ત્યારે નારદને સનતૂકુમાર કહે છે, “તમારું અધ્યયન વખાજવા લાયક છે, તમારું જ્ઞાન પ્રશંસનીય છે, પરંતુ શાસ્ત્રોએ બતાવ્યા મુજબ જીવન જીવવાથી જ પરમતત્ત્વને પામી શકાય છે. પ્રવચનોથી આત્મા ન જ્ઞાણી શકાય કે ઘણાં બધાં પ્રતિપાદનો સાંભળવાથી પણ તે ન મળે:

“નાયં આત્મા પ્રવચનેન લાભઃ, ન મેદ્યા, ન બહુના શ્રુતેન”

વેદના અધ્યયનથી કે બુદ્ધિથી કે બહુ પંડિતાઈથી આત્મા પ્રાપ્ત થતો નથી.

માટે જો આપણે પરમોઽય કૃતકૃત્યતા ખરેખર માગતા હોઈએ, આપણે જો પરમ અવર્જનીય નિરપેક્ષ અનુભવ-અપરોક્ષાનુભૂતિ ચાહતા હોઈએ, જેથી આપણને અવર્જનીય શાંતિ, હર્ષ અને આનંદ મળે તો મહાન પુરુષો પોતાનું જીવન જેમ જીવા અને જીવવા શીખવ્યું તેમ આપણે આપણું જીવન ગાળવું જોઈએ. મહાપુરુષોને અનુસરીએ. “મહાજના યેન ગતાઃ સ પન્થાઃ- મહાન પુરુષો જે રસ્તે ચાલ્યા હોય તે રસ્તો.” તેઓ જીવા તે મુજબ જીવીએ જેથી તેઓ જીવી જ ધન્યતા, દિવ્ય પૂર્ણતા, જ્ઞાન અને મુક્તિની અવસ્થા આપણને પણ પ્રાપ્ત થાય. આપણને આમ કહેવામાં આવ્યું છે.

ધર્મી વાર વિચાર આવે છે: ધર્માં પ્રવચન અને ભાષજોનો શો ઉપયોગ? મુનિ દક્ષિણામૂર્તિએ મૌનમાં શીખવ્યું. મહાન ગુરુ ઈસુએ મોટા શ્રોતાગણના ટોળાં લેગાં કરેલાં નહિ. તેના બધા લખેલ શબ્દોશી એક નાની પુસ્તિકા માંડ ભરાય. ભગવાન બુદ્ધ બહુ લાંબું જીવા; તેના જીવન અને પર્યાટન વિશે ધર્મ લખાયું છે, પરંતુ તેના ખરેખર અપાયેલા ઉપદેશોથી માંડ એક નાનું પુસ્તક ભરાય તો ધર્મનું.

પરંતુ તેઓના ઉપદેશો માનવહૃદયમાં સંઘરાયા અને તે સતત તાજી થઈ સમય જતાં નવી તાકાત ઉમેરાઈને બહાર આવ્યા છે, કારણ તેમના ઉપદેશોનો અત્યાસ થયો છે, તેમના ઉપદેશોમાં નવું જીવન સતત ઉમેરાયું છે; આપણે સ્વભાવે કેવા છીએ અને શું કરીએ તો ધારેલાં પરિણામ લાવી શકીએ તેવું વિચારતા લોકોએ જૂના શબ્દોમાં સતત નવા પ્રાણ રેખ્યા છે. આ મહાન ઉપદેશોને જેઓએ મૂર્તિમંત કર્યા છે

તેમના દેનિક જીવનમાં, તેમના સક્રિય જીવનમાં તે ઉપદેશોને તેમજો તેની પૂરી પૂર્જિતાથી આચરણમાં મૂક્યા છે, આજે પણ આપણા માટે જેઓએ તેમના શબ્દોને જીવંત યથાર્થ બનાવ્યા છે તેઓએ તેમના શબ્દોને આપણા માટે ચેતનવંતા બનાવ્યા છે.

બરાબર મનન કરજો! ઉપનિષદ્દી ધર્માં પાતળાં પુસ્તકો છે - કોઈકમાં સોળ તો કોઈકમાં વીસ શ્લોક છે, પરંતુ જે બધા લોકો આ દેશમાં જન્મ્યા છે તેના વારસાનો સર્વસાર, નિયોડ, પુરાતન પણ ચિર નૂતન જ્ઞાન તેમાં સમાચેલ છે.

આપણે જ્યારે આ વાસ્તવિકતાઓનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે માણસ સાચી રીતે માનવા લાગે છે કે બહુ કહેવું અનાવશ્યક છે અને આધ્યાત્મિક જીવનનો સાર થોડું પણ આચરવામાં છે. આ જોતાં આધ્યાત્મિક જીવનમાં

બધી બાબતો, બધા જ્ઞાન કરતાં સ્વભાવ અને આચરણનું અધિક મહત્વ છે. વિદ્ધતા પ્રશંસાપાત્ર છે. ઘણું બધું જ્ઞાન અને જ્ઞાનકારી ખરાબ બાબત નથી, પરંતુ એક વાત નક્કી કે એટલું પૂરતું નથી.

આ આંતરસ્ફુર, આ સમજજી આપણને વધુ મહાન કર્મ કરવા તરફ, વ્યવહારું આધ્યાત્મિક જીવન તરફ અને મહાન ગુરુઓના ઉપદેશને અનુયુપ સક્રિય જીવન તરફ પ્રગતિ કરવા તરફ દોરે! આ એક અતિઆવશ્યક બાબત કરવા લાયક છે. વ્યવહારું આધ્યાત્મિક જીવન હિવ્ય જીવનના દેનિક આચરણ મારફત પરમ ધન્યતા પામવા હિવ્યની ફૂપા આપણાને શક્તિપ્રદાન કરે!

- 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર.

## એક જ ગુરુ

ચંચળ મન એક સાધનામાંથી બીજી સાધના પર, એક ગુરુથી બીજા ગુરુ તરફ, ભક્તિયોગથી વેદાંત તરફ અને હષીકેશથી વૃદ્ધાવન તરફ - એમ ફૂદ્યા કરે છે. સાધના માટે આ અત્યંત હાનિકારક છે. એક જ ગુરુ અને એક જ સ્થળને વળગી રહો.

- સ્વામી શિવાનંદ

## પરમ હિત

આપણા જીવનમાં ગુરુ પ્રત્યેની નિષ્ઠા એ શિષ્યત્વનું મહત્વનું પાસું છે. આપણે તો ત્યાં સુધી કહીએ કે એ જ શિષ્યત્વનું સારતત્ત્વ છે. પછી તો તમામ આશીર્વાદ આપણા પર વરસરો. પછી તો આપણા ધ્યેય ભાગી ફૂદકે અને ભૂસકે આગળ વધી શકીશું. ગુરુના ઉપદેશની સાર્થકતા એના શિષ્યના જીવનમાં જ છે અને પછી બધું સુપેરે પાર પડશે. આપણું પરમ હિત અને પરમ કલ્યાણ આમાં જ છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

## USમાં ત્રિદિવસીય 'હિંદુ મંદિર એક્ઝિગ્યુટિવ્સ કોન્ફરન્સ' યોજાઈ

» મંદિરોનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે, પરસ્પર પ્રેમ, સંભાળ અને સદ્ગુરુના આદર કરવાનો: અધ્યાત્માનંદજી નવગુજરાત સમય > અમદાવાદ



પ્રેમ, સંભાળ અને સદ્ગુરુના આદર કરવાનું છે. કોઈપણ ધર્મ કે મતમતાતર અથ્યાત્માનંદજીને સાથે સંકળાયેલા સત્તો, ભગવંતો, અમેરિકાના ન્યૂજીલ્ન્ડ ખાતે વર્લ્ડ હિંદુ સંન્યાસીનો, સાથું કે કાયકારો પરસ્પર કાઉન્સિલ એક અમેરિકા (VHPA) દ્વારા તા.રરીના સાટેઅર મુખી માટે પ્રયત્નાશીલ રહેવું જોઈએ. આયોજિત ત્રિદિવસીય 'હિંદુ મંદિર એક્ઝિગ્યુટિવ્સ કોન્ફરન્સ' (H-MEC)નું યુક્તવારે ઉદ્ઘાટન કરાયું હતું. આ પ્રસંગે હયાઈના પરસાચાર્ય સદાશિવાનાયાનંદજી સહિત અનેક સંનો, મહત્વો અને વિવિધ આધ્યાત્મિક ધાર્મિક સંસ્થાના પ્રતિનિધિઓ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતાં. શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદના અધ્યક્ષ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને પોતાના વક્તવ્યમાં જ્ઞાનું હતું કે નરી થઈએ ત્યાં સુધી આપણે ધાર્મિક થઈ મંદિરોનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે, પરસ્પર શકીશું નહીં. ધર્મને બચાવી શકીશું નહીં.

## સ્વધર્મનો અર્થ - ૨

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

સમાજશાસ્ત્રીય દલીલ એ પ્રાથમિક દલીલ છે, શરૂઆતનું પગથિયું છે. શું માનવસમાજ તરફ આપણી કંઈ ફરજ નથી? 'મારી કશી ફરજ નથી' એમ કોઈ કહી શકે નાછિ. 'હું તો આત્મા છું, ચૈતન્ય છું, ચિદ્બૂપ છું, અમર છું, સ્થાયી છું, પૂર્ણ છું.' એમ કોઈ કહેતું નથી. આ કથન તો એક દૂષિત દલીલ બની જાય, કારણ કે અહીં આપણે તત્ત્વજ્ઞાનના સ્તરને સામાજિક વાતાવરણમાં ઘુસાડવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણે સ્પષ્ટ રીતે સામાજિક વાતાવરણને વાસ્તવિક સ્વરૂપે લેખતા હોઈએ ત્યાં સુધી એમ કરું ઉચિત નથી. જ્યારે સામાજિક સંબંધોની વાસ્તવિકતા સૂર્ય પહેલાંના જ્ઞાનની જેમ નાશ પામી જાય અને તમે તમારી આંખોથી એને જોઈ ન શકો ત્યારે સંભવત: તમારે કોઈ વસ્તુની પ્રામાણિકતા માટે એને લક્ષ્યમાં દેખી જરૂરી નથી. જે વસ્તુને વાસ્તવિકતા તરીકે ઓળખવા તમે બાધ્ય હો, તે વસ્તુ વિશે કોઈ દલીલ થાય તો એને નકારી શકાય નહીં અને આ પૃથ્વી ઉપરનો ક્યો માનવ એમ સાબિત કરી શકે છે કે તે માનવ-સમાજમાં રહેતો નથી અને સામાજિક કાનૂનો તેને લાશુ પડતા નથી? અર્જુન નિષ્ઠિતરૂપે સામાજિક પ્રાણી હતો અને સામાન્ય રીતે કહેતાં દરેક માનવ એક સામાજિક એકમ છે. માનવ-સમાજમાં રહેલી આપણી હસ્તી માટે આપણે, સભાન છીએ અને આ માનવ-સમાજના વાતાવરણમાં સહકારનો લેવડહેવડના વલણવાળો સંબંધ છે. સમાજના સંબંધમાં સહકારી કર્માંના રૂપમાં આપણે આપણા ઋણ ચુકવી આપવાનો નિષ્ઠિય આપણે કરવો જ જોઈએ. જો સામાજિક ઋણને આપણે નકારી કાઢીએ તો એના બદલામાં સમાજ પાસેથી આપણે સુવિધાઓની આશા ન જ કરી શકીએ. કોઈને કેવળ પોતાના માટે વિચારવા હો. તમારા સિવાય કોઈ બીજા પાસેથી તમને શું સામાજિક સંબંધોમાંથી કોઈ લાભ મળે ખરો? જો તમે નક્કી એને પ્રામાણિકતાથી સમજી ચુક્યા હો કે આ દુનિયામાં બહારના સમાજમાંથી તમારાં અસ્તિત્વ માટે અને એને જીળવવા માટે તમને લાભ મળે છે તો સમાજે

તમારી પાસે અપેક્ષા રાખેલું વળતર તમારે એને પાછું આપતું જ જોઈએ, કારણ કે સમાજ પાસેથી તમે લાભ લીધો છે. જ્યાં સુધી સમાજ જેવી કંઈક વસ્તુ છે અને આપણે એ માહેના એક છીએ. એવો પાકો ખ્યાલ આપણાને છે ત્યાં સુધી માનવસમાજને આપણા ધર્મિક ઉત્સાહમાં નકારવો ન જોઈએ. બહારની બાજુ એ છે કે, તમે એક વ્યક્તિ છો અને શરીર સાથે જડાયેલા છો અને તમારે તમારા તરફ પણ કર્ત્વ-ધર્મ-ફરજ છે. સમાજના નામે તમે તમારો નાશ નોતરી શકતા નથી અથવા તમારા વ્યક્તિગત લાભ માટે સમાજને પણ મારી શકતા નથી. કોઈ પ્રશ્નને હાથ ધરતી વખતે, દરેકે કેટલીક મહત્વની વસ્તુ સમજવી જોઈએ. કેટલાક એવા શહીદો થયા છે કે જેમણે પોતાના સિવાયની બીજી કાંઈક વસ્તુના નામે પોતાનું બલિદાન આપ્યું હોય. વળી, કેટલાક એવા પણ છે કે જેમણે પોતાના અહંકારની માગણીઓને પૂરી કરવા માટે આખા સમાજને બલિનો બકરો બનાવી દીધો હોય. આપણી સામે ઈતિહાસમાં ધ્યાન દાખલા છે. તમારે પોતાના માટે સમાજો દુરૂપયોગ ન કરવો જોઈએ કે સમાજે પોતાના માટે તમારો પણ દુરૂપયોગ ન કરવો જોઈએ. તમે કાંઈ સામાજિક કાનૂનના હાથનાં રમકડાં નથી; તમે માનવ-સમાજના કોઈ ટુકડા નથી, ફીગલી નથી. તે રીતે તમે સમાજને પણ તમારો ગુલામ, તમારા વ્યક્તિગત હિત કે સંતોષનું સાધન ગણી શકો નહીં. આમ, સહકારભર્યા જીવનના નિયમમાં સમાજ જે ભાગ ભજવે છે તેના મહત્વને તમે સમજો છો. તેમ જ આ સંબંધમાં તમારું મહત્વ તમે પિછાણી શકો છો, પરંતુ આ "પરંતુ" ખરેખર મહત્વનો શબ્દ છે. આનાથી કંઈક વધારે અગત્યની વાત છે. આ જગત કંઈ ખાલી માનવ-સમાજથી જ ભરેલું નથી. કુદરતની આ દુનિયામાં પક્ષીઓ, પ્રાણીઓ, નદીઓ, પર્વતો, સૂર્યમાણા વગેરે પણ બિનમહત્વનાં નથી. આધિભૌતિક જગત કે પ્રાકૃતિક જગત જે આપણાને બહારથી દેખાય છે. અને જેમાં આપણું સ્થાન છે, તે કોઈ પણ રીતે માનવસમાજ કરતાં કે તમારા પોતાના વિષિદ્ધ વ્યક્તિત્વથી જરાય

ઓછા મહત્વનું નથી, એની સાથે તમારો સહકાર અપેક્ષિત છે અને માનવ-સમાજની સાથે ફરજ ભજાવવા માટે તમારે આ પ્રાકૃતિક દુનિયામાં સક્ષમ અને કૌશલભરી આવડતથી પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ. સૃષ્ટિના સર્જનહાર પ્રત્યે તમારી એક સર્વોચ્ચ ફરજ છે. સર્વબ્યાપક પૂર્ણતાના પ્રતીકરૂપ આત્માતમારી ભીતર છે. તેથી જ્યારે

લોકો 'આત્મશક્તિ'ની વાતો કરે છે અને એ અંતરતમ આત્માને બધી વસ્તુઓના 'સાક્ષી' તરીકે માને છે, ત્યારે પોતાની કરોડે આંખો વડે બધું નિહાયતા પરમાત્માને સર્વવસ્તુઓના ન્યાય માટે ચિત્રમાં લાવે છે. હવે કલ્પના કરો કે આ જગતમાં સફળતાપૂર્વક જીવનું કેટલું દુઝર છે એટલે આ બધી જ બાબતો ખ્યાલમાં રાખવી જોઈએ.

- 'ગીતા દર્શન' માંથી સાભાર

૩૫

॥ શાઙ્કર વેશિક મેં શરणય ॥

ॐ નમો ભગવતે શિવાનન્દય ॥ ॥ ॐ નમો ભગવતે ચિવાનન્દય ।

ॐ નમામિ શાઙ્કરય

### ॥ શાઙ્કર ભાગ્ય પારાયણાભ્રાતિઃ ॥

પરમ આદરણીય શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનન્દ સરસ્વતી જી મહારાજ કે 75વે પ્રાકટ્યોત્સવ કે ભાવપૂર્ણ ઉપલક્ષ મેં 108 ઘણ્ઠે

ભાગ્ય પારાયણ, એવં માણ્ડુક્યકારિક પ્રવચન સુધા કે સાથ સન્ત મહાસમાગમ

24-11-2019 (માર્ગ. કૃ. ત્રયોદશી) સે પ્રારમ્ભ 6-12-2019 (માર્ગ. શુ. દશામી) સમાપન

સંક્ષેપ કાર્યક્રમ :

23/24-11-2019

મારત કે વિભિન્ન પ્રાન્તોં સે સન્તોં કા સમાગમન

24-11-2019

સાયં કાલ 4.30 બજે સે

પરમાદર્શી વેદાન્ત પીઠાધીશ્વર શ્રીમત્ સ્વામી ભાસ્કરાનંદ સરસ્વતી જી કી ગરિમામય ઉપરિથિતી મેં-ઉદ્ઘાટન સભા

25-11-2019 - 6-12-2019

નિર્દિષ્ટ સમયસરણી કે અનુસાર ભાગ્ય પારાયણ વ પ્રવચન, આરતી આદિ

6-12-2019 સાયં 5-30 બજે

સમાપન સમારોહ

પરમ પૂજ્ય બયોવૃદ્ધ સન્ત વિભૂતિ શ્રીમત્ સ્વામી પરમેશ્વરાનન્દ સરસ્વતી જી કી મહનીય અધ્યક્ષતા મેં

7-12-2019 પ્રાતઃ 9-00 બજે સે

શ્રીમદ્ ભગવાન્દીતા પારાયણ-પૂજા-અર્ચના-આરતી

8-12-2019 પ્રાતઃ કાલ સે

સન્તોં કા પ્રસ્થાન

કાર્યક્રમ કે પ્રધાનાચાર્ય :

પૂજ્ય આચાર્ય શ્રીમત્ સ્વામી શર્વાનન્દ ગિરિ જી મહારાજ

(આદિ શાઙ્કર બ્રહ્મવિદ્યા પીઠમુ, ઉત્તર કશી)

સંયોજન વ પારાયણકર્તાઃ

ભગવત્પાદ ભક્ત મણ્ઢલી, ઉત્તર કશી

આયોજક : દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઝુ, શિવાનન્દ આશ્રમ, અહુમદાબાદ

25-11-2019 સે 6-12-2019 તક કે પ્રતિદિન કી સમયસારીણિ -

પ્રાતઃ 5-45

મન્ત્રપુષ્પાભ્રાતિ એવં શાન્તિપાઠ (સખી સન્તોં દ્વારા)

પ્રાતઃ 6-00 સે સાયં 3-30 બજે તક:

પ્રસ્થાનત્રયી ભાગ્યપારાયણ, વિષ્ણુસહસ્રનામ ભાગ્ય તથા

શાન્તિપાઠ (સખી સન્તોં દ્વારા)

સાયં 4-30 સે 6-30 બજે તક:

માણ્ડુક્યકારિક પ્રવચન સુધા

6-45 બજે :

આરતી વ પ્રસાદ

(સૌ ભક્તોને હાર્દિક આભંત્રણ છે.)

## વંદે માતરમ्

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તેમના બાળપણ કે યુવા-જીવનની વાતો કદીયે કહેતા નથી, પરંતુ ક્યારેક અલપ-જીવપમાં તેમના જીવનમાં કંડારેલી ભવ્ય અઙ્ગાલીકાઓના પાયાના પથરોનું દર્શન થતાં આનંદ અનુભવાય છે. તાજેતરમાં જીમનગર હોમગાઈસના નિવૃત્ત કમાન્ડર શ્રી આર. એસ. ભજસાહેબનાં ૮૨ વર્ષ પૂરાં થતાં તેમના શુભેચ્છકોએ ઓઝુવ કર્યો. સ્મારિકા માટે પૂજય સ્વામીજી પાસેથી પણ લેખ માગવામાં આવેલો.

આ લેખ જ સ્પષ્ટ કરે છે કે સ્વામીજીના ખડતલ જીવનનાં પાયાનાં પુરાણ કેટલાં ઊડાં છે! આજે જ્યારે પૂજય સ્વામીજી પણ સ્વકીય ભૌતિક જીવનનાં ૭૫ વર્ષ પૂરાં કરવામાં છે ત્યારે આ લેખ આપણને સૌને પ્રેરણા અને ગૌરવ આપી રહેશે તે નિર્વિવાદ સત્ય છે. - સંપાદક)

આપણાં ગરવાં અને ગૌરવપૂર્ણ ગુજરાત રાજ્યનું હોમગાઈનું મુખ્ય મથક અમદાવાદ હતું. એક વાર આ ગુજરાત રાજ્યના હોમગાઈના મુખ્ય મથક અમદાવાદના લાલ દરવાજે એક આવાસીય તાલીમ શિબિરમાં જવાનું થયેલું. સમગ્ર ગુજરાતમાંથી હોમગાઈસ આવ્યા હતા. એક રાતે જેરદાર વરસાદ આવ્યો. આ વરસાદ અનપેક્ષિત હતો. કમોસમી વરસાદ ! પરંતુ ચારેકોર પાણી ઊભરાયાં. હોમગાઈસ તાલીમાર્થાઓના તંબુઓમાં અંદર-બહાર બધે પાણી-પાણી થઈ ગયું. અડધી રાતે સૌં ઊડી જ ગયેલા. તેમને સૌને લાલ દરવાજે બસ સ્ટેન્ડની દક્ષિણ દિશામાં ‘નવગુજરાત આંદોલન’માં શહીદ થયેલા યુવકનું હાથમાં મશાલ પક્કીને જોશબેર ઊભેલ એ બહારુંબનું બાવલું હજુ પણ ત્યાં છે, તેની જ પાછળ એક સરકારી ભવનમાં સૌને લઈ જવામાં આવ્યા. રોલ-કૉલ હાજરી લેવામાં આવી. છ બ્યક્ટિઓ ઓછી હતી.

આ બધા એક જ તંબુવાળા હતા. તે અમારું મંડળ હતું. હોમગાઈસનાં અનેક પ્રશિક્ષણમાં તંબુઓમાં રહેવાનું પણ એક શિક્ષણ છે. અમે તંબુની ચોપાસ એક ફૂઠી પણ વધારે ઊંચી માટીની પાળી બાંધી દીધી હતી. જમતી વખતે બોજન સમયે જે માટીનાં શકોરાં દાળ-શાક કે પાણી માટે આપવામાં આવતાં, અમો તેને ફેરી દેતા નહીં. તંબુની ચોપાસની પાળી ઉપર અમોએ આ શકોરાં બ્યવસ્થિત ગોઠબ્યાં હતાં. શાકમાં આવતાં ગાજરનાં માથાં તેમાં પાણી ભરીને મૂકવાથી સરસ લીલોછમ બગીચો

તૈથાર થયો હતો. વચ્ચેની જગ્યાએ જવ રોઘા હતા. તેના જવારા વચ્ચે આ ગાજરની હરિયાળી વધુ સુંદર લાગતી હતી. આમ, અમારા તંબુમાં પાણી અંદર આવ્યું નહીં અને અમો સૌ પ્રેમથી ઊંઘી રહ્યા હતા. અમારી આ કાર્યપદ્ધતિના તત્કાલીન હોમગાઈસના કમાન્ડન્ટ ઈન ચીફ શ્રી ઉદ્યન ચીનુભાઈ બેરોનેટ અને ગાલિયાસાહેબ હતા, તેમણે અમારાં સૌની ખૂબ જ પ્રશંસા કરી હતી, પરંતુ જે દેશનો રાજી ઊર્જવાન હોય તે દેશની પ્રજા પણ ગ્રાસવાન હોય જ. અમારું સૌભાગ્ય હતું કે જીમનગર જિલ્લાના હોમગાઈ અધિકારી સુપ્રસિદ્ધ આંખના ડોક્ટર ચૂડાસમા હતા, પરંતુ તેમના આદેશો અને માર્ગદર્શનનું પાલન તો અમારે આદરશીય શ્રી ભજસાહેબના જ નેતૃત્વમાં કરવાનું હતું. અહીં અમને ક્યાંય પણ આગ લાગે ત્યારે અભિનશભન કેન્દ્રની મદદ દોડી જવાનું શીખવવામાં આવેલું હતું. અમો તો છેક હિવિજ્ય પ્લોટ શેરી નં. ૫૦૮ના મેઈન રોડ ઉપર હસમુખદુંજમાં રહેતા હતા, પરંતુ એક હિવસ આગ લાગવાની સાઈરન સાંભળી સાઈકલ લઈ છેક બેડી બંદર રોડ ઉપર ઓઈલ મિલ સુધી દોડી જવાની પ્રેરણામૂર્તિ તો ભજસાહેબ જ હતા.

એક વાર જીમનગર નગરપાલિકાના સફાઈ સેવકો હડતાળ પર ગયેલા. તે હિવસોમાં જીમનગરનાં મોટા ભાગનાં જાજરુ, ડબા-જાજરુ હતાં. મુનિસિપાલિટીનો આ મળમૂત્ર-વિષા સંગ્રહ ગાડી-

ઓઈલ-તેલના ટેન્કર જેવી ગાડીઓ મહોલ્લે-શેરી-ગલીમાં ફરતી અને આ 'મેલું' ભેગું કરીને લઈ જતી, પરંતુ હડતાળના કારણે સ્વચ્છતાનાં પાણી વળતાં ન થાય અને ગંદકી તથા રોગ-ચાળો ન ફેલાય માટે આ સફાઈ સેવા હોમગાર્ડ ઉપાડી. આઈ.ટી.આઈ.ના ઇલેક્ટ્રિશિયનનો કોર્સ કરતા શ્રી મીરાન્ડા અને પ્રો. જોસેફસાહેબે આ ગાડીઓ ચલાવવાની જવાબદારી ઉપાડી. મારી ઉમર ભાગ્યે જ સતત-અધારની હતો. આ મેલું ઉપાડવાની અમારા લતાની જવાબદારી ઉપાડવાનો મને આનંદ હતો. ગ્રંથ દિવસ એટલું સરસ કામ થયું કે સફાઈ કામદારોએ હડતાળ સંકેલી લીધી.

ભાવનગર ખાતે કોંગ્રેસનું અધિવેશન થયેલું. છેક જીમનગરથી રાજકોટ-ત્રંભા થઈને અમે સાઈકલ ઉપર ભાવનગર ગયેલા. આ અધિવેશન પૂર્વે રાજકોટ-ત્રંભાનો રસ્તો બનાવવા માટે અમે પંદર દિવસ ત્રંભા રહ્યા હતા.

ફસલ ઊભી કરવા જમીન જેડવી પડે. બિચારણ રોખ્યા પછી નિંદામાઝ કરવું પડે અને પશુ-પદ્ધીઓથી ઊભા થતા પાકની રક્ષા પણ કરવી પડે. હોમગાર્ડના જ એક સાથી ડિક્ટેટ બંગલે રહેતા હતા. નામ હતું-ખુરેશીભાઈ. તેમણે મને કહેલું, "તમારા ઘરે વાંચવા-લખવાની મુશ્કેલી હોય તો હું ડિક્ટેટ બંગલે એકલો જ રહું છું. રાતે ત્યાં આવીને રહો. એક દિવસ રાતના ૮.૩૦ના સુમારે હું ગયો પણ હતો, પરંતુ ભજુસાહેબને કંઈ ક એવું લાગ્યું હતો કે મારી આવી રીતે કયાંય જઈને રહેવાની જરૂરિયાત નથી એટલે નવ વાગ્યા સુધીમાં તો બે હોમગાર્ડ મિન્ઝો ડિક્ટેટ બંગલે આવી પહોંચ્યા. અમે તો અમારા ભજવા-લખવામાં જ ઓતપ્રોત હતા, પરંતુ તેમણે કહું, "ભજુસાહેબનો આદેશ છે કે મારે મારા ઘરે ચાલ્યા જવું."

વાતો ભલે નાની અને સાધારણ લાગતી હોય, પરંતુ જીવનવિધાની ગતિવિધિઓની દિશા અને દશાને સમજવાનું અને તેને અમલમાં લાવવાનું કામ જ દળના નેતાનું હોય છે. આદરણીય ભજુસાહેબ આજે તેમના જીવનકવનની વાટે આઠ દશક વિતાવી ચૂક્યા છે, પરંતુ હું તો અંકિયન છું. અમો તો અમારી સંન્યાસ દીક્ષામાં

પોતાના વડીલો અને પોતાનું પણ શ્રાદ્ધ અને પિંડદાન કરી લેતા હોઈએ છીએ, પરંતુ કયાંય પણ રોપાયેલું બીજ વૃથા જતું નથી. મને જીમનગર છોરીને છ દરક થવામાં છે, પરંતુ જે માળીએ અમારા જીવન ઉધાનમાં અનુશાસન, વિવેક, નિષ્ઠા અને રાષ્ટ્ર પ્રત્યે સમર્પણનાં શિક્ષણનું બીજારોપણ કર્યું હોય તે વૃક્ષો પર મહોરતાં પુષ્પથી જ માળીની ઓળખાજ થતી હોય છે. સંતાનોથી માતા-પિતા, શિષ્યોથી ગુરુ, ચિત્રકામથી ચિત્રકાર, રસોઈથી રસોઈયાની અને વ્યક્તિ નિર્માણથી નિર્માતાની ઓળખાજ થાય તેવું આજ અમારી ઉપ વર્ષને ઊંબરે ઊભરતી આયુભાંની સ્કૂર્ટિ, ચેતના, ઓજસ, તેજસ અને પ્રાક્ષના પાયાના પથ્થરો આદરણીય ભજુસાહેબે જ રોખા-મૂક્યા હતા. આ પથ્થરો દેખાતા નથી, પરંતુ પાયાના પુરાણાની ઉપર જ નિર્માણ પામેલા ભવનનાં સૌદર્ય, મજબૂતી અને આયુષ્ય હોય છે.

હવે આજે આટલી દીર્ઘકાળીન અધ્યાત્મિ પછી આદરણીય ભજુસાહેબના અતિસી પર્વની જાણ થતાં આનંદ થયો છે. તેમણે તેમની જીવનયાત્રામાં 'સહભ્રંદ' દર્શન કર્યું છે એટલે ઉત્સવના આયોજકો બડભાગી છે કે, "માંડવી ટાવર નીચે-વલ્લભા પેડાવાળાની બાજુની ગલીમાં એક નાની ઓફિસમાં જિરાજતા આદરણીય ભજુસાહેબ ગુજરાત અને રાષ્ટ્રીય સ્તરે મુખ્યમંત્રીએ, રાજ્યપાલો અને આપણા ગૌરવમય રાષ્ટ્રના રાષ્ટ્રપતિજીઓથી સન્માનિત થયા છે. આ જાણવા-માણવાનો પણ આનંદ છે અને પ્રયત્નપૂર્વક તેમના પગલે ચાલી તેમના ઉજ્જવળ જીવનમાંથી પ્રેરણા-પીપુષ પાન કરવાનો તો આનંદ હોવાનો જ !

આપશ્રીનું શેખ જીવન શારીરિક સુખાકારી, માનસિક સ્વસ્થતા અને રાષ્ટ્ર પ્રત્યે આપની સમર્પણ ભાવનાના પ્રકાશ સ્તરથી અનેકોના જીવનમાં પ્રકાશ પાથરતો રહે એ જ પ્રાર્થના ! વંદે ભાતરમ્ ! (ટોલિડો, ઓહાયો, યુ.એસ.એ.)

## ખેડૂતને વહાલી ભેંસ!

- શ્રી સ્વામી સંચિદાનંદજી

પતંજલિ ઋષિએ અનેક પ્રકારના ધ્યાન વિષે વાત કરી છે. કેટલાકમાં તમારે મંત્ર જપવાનો હોતો નથી અથવા કોઈ વસ્તુ તરફ જોવાનું પણ હોતું નથી. તમને ફાવે તો તમે તમારા પોતાના શાસ ઉપર એકાગ્ર થઈ શકો છો. બૌદ્ધ ફિલસ્ફોઝીમાં અંદર જતા અને બહાર આવતા શાસ પરનું ધ્યાન એક મહત્વના ધ્યાનના સ્વરૂપ તરીકે સ્વીકારાયું છે અને આજે બમ્બિંગ બૌદ્ધો તેનો બહોળા પ્રમાણમાં અભ્યાસ કરે છે.

જો તમે બમ્બિંગ ધ્યાન શીખવા જાઓ તો સૌથી પ્રથમ તમને તમારા પેટની ઊંચા અને નીચા થવાની હિલચાલ પર એકાગ્ર થવાનું કહેવામાં આવે છે. તમને ત્યાં - પેટ પર - હાથ મૂકવાની છૂટ આપે છે. જો તમે શાસ પર એકાગ્ર ન થઈ શકો તો તમારે શાસોઽશ્વાસ દરમિયાન ઊંચા-નીચા થતા પેટ પર એકાગ્ર થલું જોઈએ. પછીથી તમારે શાસના અવાજ પર ધ્યાન આપવાનું હોય છે. તેમાં તમે મંત્ર 'સોહમ્' અથવા 'હંસ' સાંભળશો. તે શાસનો અવાજ છે. થોડાક સમય પછી શાસનો પ્રવાહ ઘટી જાય છે. એક પળે તમે પૂર્ણ નિઃસ્તબ્ધતા અનુભવો છો. સહેજ પણ શાસ ચાલતો નથી તેમ જણાય છે. એવું નહીં માનતા કે તમે મૃત્યુ પામી રહ્યા છો. સંતોષકારક એકાગ્રતા દરમિયાન આ સંભન કુદરતી રીતે આવે છે. તમારે કાંઈ રટવાનું હોતું નથી. તમે શાસ લેતા નથી. શાસ આપમેળે બંધ થાય છે.

તમે જોયું હશે કે જ્યારે મન કુબ્ય હોય છે ત્યારે તમારા શાસ ભારે બની જાય છે. ગ્રાણાયામ અથવા કેટલાક યૌગિક શસનના અભ્યાસ દ્વારા શાસનું નિયંત્રણ થાય છે અને તેથી આપમેળે મન શાંત થાય છે. તે બીજી રીતે પણ કામ કરે છે. એકાગ્રતા દ્વારા મનને શાંત કરવાથી તમે તમારા શસન પર કાબૂ લાવી શકો છો. જ્યારે તમે વાંચવામાં બરાબર લીન થઈ ગયા હો અથવા કોઈ સમસ્યા

પર એકાગ્ર હો ત્યારે તમે તમારા શાસનું નિરીક્ષણ કરશો. તો તમને આશ્ર્યથશે કે તમે શાસ લગભગ લેતા જ નથી- શાસ અટકી ગયો છે. જ્યારે મન કોઈ વસ્તુ પર કેન્દ્રિત થાય છે ત્યારે શસન ધીમું પડી જાય છે.

ધર્મ પ્રકારનાં ધ્યાન હોય છે. તમે ધ્યાનની કઈ પણ તિની કયાની પસંદગી કરો છો તે મહત્વનું નથી; કારણ કે દરેક પ્રકાર એક જ લક્ષ્ય તરફ દોરી જાય છે. જો તમે સાંકળની એક કડીને પકડી ખેંચશો તો આખી સાંકળ તમારા હાથમાં ખેંચાઈ આવશે. તમારે સાંકળને ગમે ત્યાંથી પકડીને ખેંચવાનું શરૂ કરવાનું છે. એક ગુરુ તમને કહેશે: “આ કડી પકડ અને ખેંચ” બીજા ગુરુ કહેશે: ના ના, ત્યાંથી નહિએ, અહીંથી આ કડી પકડ અને ખેંચ. તો જ સાંકળ હાથમાં આવશે” પણ શાશ્વો ગુરુ કહેશે: “બધી જ કડીઓ એક જ સાંકળના વિવિધ ભાગો છે એટલે તમે કઈ કડી ખેંચો છો તે મહત્વનું નથી.” જો તમારી પાસે કડી હોય તો આગળ વધો અને ખેંચો. હું તો આ વિષયના અધિકારી એવા ઋષિ પતંજલિએ જે કહું તે તમને કહું છું. છતાં કોઈ વ્યક્તિ એવી પણ હોય જેને તેમણે બતાવેલો. એકે માર્ગ પસંદ ન હોય અને કહે : “મને ખરેખર તમે બતાવેલા એકેય માર્ગમાં રસ નથી. એવું બને કે હું ધ્યાન માટે લાયક ન હોઉં, આસ્થિવાય બીજું હું કઈ કરી શકું?”

આવા પ્રશ્નના જવાબમાં પતંજલિએ કહું :

“ઠીક છે. તમને જે પસંદ પડે તેના પર ધ્યાન ધરો.” એક વખત એક ખેડૂત વિદ્યાર્થી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પાસે આવ્યો અને કહું : “તમે કહો છો કે ઈશ્વર પર ધ્યાન ધરો અને આ મંત્રનો જપ કરો. પણ મને ઈશ્વર કે મંત્ર કશામાં રસ નથી. તે કોણ છે અથવા મંત્ર શું છે તે હું જાણતો નથી. તેમના વિશે કઈ પણ જીજ્યા વગર તેમનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકું? હું આમ હશે એમ

ધરીને કોઈ પણ કરવા માગતો નથી. હું જાણતો હોઉં તેવી કોઈ વસ્તુ પર ધ્યાન ન ધરી શકું?"

રામકૃષ્ણ જાણતા હતા કે તમને ગમતી ન હોય તેવી વસ્તુ પર તમે ધ્યાન ધરી શકો નહિ. તમારા ધ્યાનની વસ્તુ પર તમને પ્રેમ હોવો જોઈએ. જો તમને જે વસ્તુ વધુમાં વધુ ગમતી હોય અને તે વિષે હંમેશાં વિચારતા હો તો પછી તમારા માટે તે વસ્તુ પરનું ધ્યાન સરળ બની જાય છે. એટલે તેમણે કહ્યું : "તને વધુમાં વધુ કોઈ વસ્તુ વહાલી લાગે છે?"

ખેડૂત શિષ્યે કહ્યું : "હું તો ખેડૂત છું. મારા દેર એક સરસ ભેંસ છે. હું તે ભેંસને ખૂબ ચાહું છું. મને ઘણી વસ્તુઓ ગમે છે પણ તમે મને પૂछો કે વધુમાં વધુ કોને ચાહો છો તો કહું કે ભેંસને ચાહું છું."

"ખૂબ સાચી વાત કરો. તારા માટે વહાલામાં વહાલી વસ્તુ ભેંસ છે, તો તારી ભેંસ પર ધ્યાન ધર." "

"સ્વામીજી, તમે ખરેખર ખાતરીપૂર્વક કહો છો?"

"હા, હા. તારી ભેંસ પર ધ્યાન ધર."

"તે તને ખૂબ સહેલું પડશે."

"જા અને ધ્યાન શરૂ કર."

ખેડૂત દેર ગયો. તેની ભેંસને એક સરસ રૂમમાં લઈ જઈ બાંધી. અને ભેંસ તરફ નજર રાખી બેસી ગયો. ભેંસ પણ તેના તરફ નજર કરતી હતી. થોડાક સમયમાં તેની વહાલી ભેંસને ધ્યાનમાં જોઈ શક્યો. તેની દણિમાં તે દેખાવા લાગી, કારણ કે તમે કોઈને ચાહતા હો તે વ્યક્તિની પ્રતિકૃતિ ઉત્પન્ન કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી પડતી નથી. સંજોગોવશાત્ર તમને ગમતી કોઈ વ્યક્તિને જો તમે બજારમાં જુઓ છો તો પછીથી તેના ચહેરાને ભૂલવો મુશ્કેલ બને છે. તે તમારા સ્વભન્માં પણ આવી જાય છે. સાચી વાત છે ને?

આમ, ખેડૂત માટે ધ્યાન ખૂબ સહેલું બની ગયું. તે ત્યાં બેઠો અને ભેંસ તો તેનું પૂછું હવાવતી હતી અને

તેના પર તેને ધ્યાન લાગી ગયું. તે ધ્યાનમાં એટલો મગન થઈ ગયો કે તે ઊંઘવાનું અને ખાવાનું પણ ભૂલી ગયો.

તમારા ધ્યાનનું આ ફળ છે. જ્યારે તમે કોઈ વસ્તુ પર ધ્યાન ધરો ત્યારે તમે તે વસ્તુ બની જવા જોઈએ. તમારી બુદ્ધિ તમને તે વસ્તુ ન બનાવી શકે છતાં તમારી જાણ બહાર તમને એમ લાગવા માંડે કે તમે તે વસ્તુ છો. તમે તમારી પોતાની વૈયક્તિક ઓળખ ભૂલી જાઓ છો અને કહો છો : "હું તે (વસ્તુ) છું."

ખેડૂતને પણ એમ લાગ્યું કે તે ભેંસ છે. તેને તો ભેંસનાં ધ્યાનમાં આનંદ આવતો હતો પણ તેની પત્ની ખૂબ ડરી ગઈ હતી. તે તો રામકૃષ્ણ પાસે દોડી ગઈ અને કહ્યું : "મારા પતિ તેમના રૂમમાંથી બહાર આવવાની પણ ઈચ્છા કરતા નથી. તે તો ત્યા બેઠેલા જ રહે છે. તે બધું જ ભૂલી ગયા હોય તેમ લાગે છે. તે ખાતા નથી, ઊંઘતા નથી. બે-ત્રાણ દિવસ વીતી ગયા છે. હવે મારે શું કરવું તે મને સમજાતું નથી."

રામકૃષ્ણ તરત જ ખેડૂતને જોવા માટે ગયા. તેમનો વિદ્યાર્થી ઊડા ધ્યાનમાં હતો. "અરે ભાઈ, હું રામકૃષ્ણ છું. તું હવે બહાર આવે છે?"

"સ્વામીજી, હું બહાર આવું તો ખરો પણ દુભર્જિયે મારાં શિંગડાં એટલાં મોટાં થઈ ગયાં છે કે હું આ રૂમની બહાર નીકળી શકું તેમ નથી." તેના મનમાં એવું હતું કે તેને આવાં ભેંસનાં મોટાં શિંગડાં હોવાથી બારણાની બહાર નીકળી શકાશે નહિ.

"એટું છે? એમ કર. આ શિંગડાને કાપી નાખ. તેના કકડા કરી નાખ."

"તમે ખરેખર મને તેમ કરવાનું કહો છો?"

"હા, તારે બહાર આવવાનું છે, તેમને કાપી તોડી નાખ."

"ઠીક ત્યારે" અને તેણો માનસિક કલ્યનામાં શિંગડાને તોડી નાખ્યાં પછી તે બહાર આવવા માટે પ્રયત્ન કરવા માંડયો, તેનું માથું તો રૂમની બહાર નીકળ્યું

પણ તેનું શરીર નીકળ્યું નહિ.

“હું ખૂબ જાડો થઈ ગયો છું, મારું શરીર ધરની બહાર જઈ શકો નહિ.”

“ગમે તેમ પણ તારે બહાર આવવાનું છે. તું હંમેશ માટે રૂમમાં બેસી શકીશ નહિ.”

“સ્વાભીજી, હવે મારે શું કરવું?”

“તૈયાર થા. તલવાર લે. માથાને કાપી નાખ. શરીર કરતાં માથું વધુ મહત્વાનું છે. તેને કાપી નાખ અને બહાર આવ.”

ખેડૂતે માનસિક રીતે તેમ કર્યું અને જ્યારે માથું કપાઈ ગયું ત્યારે પશુ મરણ પામ્યું અને ખેડૂત સુંદર ઘાનમાંથી પાછો ફર્યો.

તમને જે ગમે તેના પર ધ્યાન ધરો. કોઈ પણ વસ્તુની પસંદગી કરો પણ જો તમે બેંસ પર ધ્યાન ધરશો તો શિંગડાં અને માથું કાપવાની સમસ્યા ઉદ્ભવશે. પ્રકાશ પર ધ્યાન ધરવું ખૂબ સારું છે. જો તમે તેમ કરશો તો ખેડૂતને જેવું કરવું પડ્યું તેવું કરવાની જરૂર રહેશે નહિ.

છતાં કેટલાક ગુરુ કહે છે : “આના પર ધ્યાન ધરવું શ્રેષ્ઠ છે.” શા માટે? તમારા માટે વધુ દરકાર દર્શાવવા માટે. એવું પણ નથી કે બધા ગુરુ જન્મુની હોય છે. તમને એમ કહેવામાં ન આવે કે, “હું તમને જે આપું છું તે તમારા માટે સંદેશ શ્રેષ્ઠ છે.” - ત્યાં સુધી તમે તેના તરફ પૂરતો ઉત્સાહ બાતાવતા નથી. જ્યારે તમે તે માટે પૂરેપૂરા ઉત્સાહિત થશો ત્યારે જ તમે સાચા દિલથી તે માટે અભિગ્રેહિત થશો. હુલ્લાજીયે, કેટલીક વાર સાખી તેમના ગુરુ પાસેથી વિષિ ભેણવે છે પણ તે પ્રમાણે કરતા નથી. તેઓ ફક્ત તેની વાતો જ કરે છે. “અરે, મને આ વિષિ મળ્યો, ધ્યાનનો એ પરમ શ્રેષ્ઠ વિષિ છે.” તમે શેના પર ધ્યાન કરો છો?” બીજો કહે : “હું તો ફક્ત આના પર જ ધ્યાન ધરું છું.” “ખોટું કરો છો. તે કોઈ રીતે સાચો વિષિ નથી. મારો વિષિ જ શ્રેષ્ઠ છે.” આવા શિષ્ય ધ્યાન કરતા નથી. તેઓ તેમના વિષિ વિષે જ બડાઈ હંકે છે પણ તે

પ્રમાણે કદી કરતા નથી. આ તો એના જેવું છે કે તમારી પાસે ફળ છે પણ તમે તેને ખાતા નથી. તમે બીજા લોકોને કહો છો : “મારી પાસે ફળ છે. જગતનું આ શ્રેષ્ઠ ફળ છે.”

“અરે, મને તે મળી શકે?”

“ના, ના, ના, ના.” તમે તેને ખાતા નથી. અને જે ખાવા માગે છે તેને ખાવા દેતા નથી, છતાં તમે તમારી પાસે તેને રાખો છો અને જ્યાં જીઓ ત્યાં તેની વાતો કરો છો. એટલા માટે જ કેટલાક ગુરુ તમે જે કોઈ વિષિ કરતા હો તેની બીજાને વાત કરવાની ના પાડે છે તે તમારી પાસે ગુપ્ત રાખી તેને આચરવાનું કહે છે. હુલ્લાજીયે કેટલાક ગુરુ પોતાના શિષ્યની વૃત્તિઓ જ્ઞાની શકતા નથી અને કોઈ જીતની જાહેરાત ન કરવાનું તેમને સૂચન આપતા નથી. “આ મેં તેને આપું છે તે હવે તાડું છે. તારી પાસે રાખ. ઉપયોગ કર. પણ મારી કદી જાહેરાત કરતો નહિ.” ધણા શિષ્ય માને છે કે તેમણે તેમના ગુરુની જાહેરાત કરવાની છે અથવા તેઓ હવે પોતે ગુરુ બની ગયા છે. આ એક જોખમ ભરેલી ખોટી સમજાછે.

તમે શું પસંદ કરો છો તે મહત્વાનું નથી. જે પસંદ કરો, સ્વીકારો, ઉપયોગ કરો અને છેલ્દે તે તમને પ્રાપ્ત થશે જ. તમે જો ફક્ત તેની વાતો જ કરશો, તો તેનાથી વિસમય પામતા રહેશો અથવા તેની જાહેરાત કર્યા કરશો તો આત્મસાક્ષાત્કાર ખાસ્સો દૂર રહેશો પણ જો ગંભીર, નિખાલસ રહી તમે જે રીત પસંદ કર્યી હોય તેનો અત્યાસ કરશો, તેને વળગી રહેશો અને તેને આચરણમાં મૂકશો તો આત્મસાક્ષાત્કાર જલદી થઈ જશે.

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

## આત્મજ્ઞાન-સ્વને ઓળખો :

- શ્રી સ્વામી નિષ્ઠિલેશ્વરાનંદજી

સફળતા મેળવવા માટેનું બીજું સૂત્ર પોતાની જીતને ઓળખવાનું છે. પોતાની જીત એટલે અમૃત વ્યક્તિ નહીં પણ પોતાનું સાચું સ્વરૂપ શું છે, તેનું જ્ઞાન મેળવવાનું છે. એટલે કે પોતાના સાચા ‘હું’ને શોધવાનો છે. આ જ્ઞાન બે અર્થમાં રહેલું છે. એક તો છે આત્માનું જ્ઞાન, એ જ તો છે આપજા સાચા સ્વરૂપની ઓળખ અને બીજું છે - આત્મા જેના દ્વારા કાર્ય કરે છે, તે પ્રકૃતિના કારણો મન, બુદ્ધિ અને દેહ વિશેનું જ્ઞાન.

જ્યારે મનુષ્ય પોતાના સાચા સ્વરૂપને જ્ઞાનવા લાગે છે ત્યારે જ તેને પોતાની અંદર રહેલી અનંત શક્તિનું ભાન થાય છે. અંદર રહેલી દિવ્યતાને પ્રકૃત કરવી એ જ તો છે માનવજીવનનો સાચો ઉદ્દેશ. આ સંદર્ભમાં સ્વામીજી કહે છે કે, ‘દરેક વ્યક્તિમાં દિવ્યતા મુપ્તપણે રહેલી છે. અંદર રહેલી આ દિવ્યતાને બાબુ તેમજ આંતર પ્રકૃતિના નિયમન દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવી એ જીવનનું ધ્યેય છે. કર્મ, ઉપાસના, મનનો સંયમ અથવા તત્ત્વજ્ઞાન એમ એક અથવા અનેક દ્વારા જીવનધ્યેયને સિદ્ધ કરો અને મુક્ત બનો. ધર્મનું આ સમગ્ર તત્ત્વ છે. સિદ્ધાંતો, ભતવાદો, અનુષ્ઠાનો, શાસ્ત્રો, મંહિરો કે મૂર્તિઓ એ બધું ગૌણ છે.’

મનુષ્ય કંઈ સામાન્ય દુર્બળ પ્રાણી નથી પણ તેની અંદર જે મહાન આત્મા રહેલો છે તે જાગૃત થતાં તેની સઘળી દુર્બળતા ચાલી જાય છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, ‘અહા ! જો તમે તમારી જીતને જ્ઞાનતા હો તો ! તમે તો આત્મા છો, પરમાત્મા છો. હું તમને મનુષ્ય કહીને બોલાવું ત્યારે મને લાગે છે કે ખરેખર હું ઈશ્વરની નિંદા કરી રહ્યો છું.’ સ્વામીજી દરેકની અંદર રહેલા, અનંત શક્તિના ઓત એવા પરમાત્માને જાગૃત કરવા પ્રયત્ન કરતા. આ માટે તેઓ સિંહના બચ્ચાં અને વેટાની પ્રતીકાત્મક નિભન્ન લિખિત વાતાં કહેતા.

એક વખત એક સગર્ભા સિંહશે રસ્તો ઓળંગવા

માટે છલાંગ લગાવી પણ તે રસ્તો ઓળંગી ન શકી અને રસ્તા વચ્ચે જ ફસડાઈ પડી અને બચ્ચાંને જન્મ આપીને તે મરી ગઈ. હવે તાજું જન્મેલું સિંહભાણ રસ્તા વચ્ચે પડ્યું હતું, ત્યાં વેટાંનું ટોળ્યું પસાર થયું. વેટાંઓએ આ સિંહભાણને પોતાના ટોળામાં લઈ લીધું. હવે એ સિંહભાણ વેટાંની જેમ જ ઉછરવા લાગ્યું. તે વેટાંઓની જેમ જ ધાસ ખાવા લાગ્યું. બે... બે... બેં બોલવા લાગ્યું. વેટાંઓની જેમ જ સિંહ-વાધ વગેરે હિસ્ક પ્રાણીઓથી ડરી ડરીને નાસી જવા લાગ્યું. ભલે તે આકારમાં સિંહ જેલું હતું પજ વાસ્તવમાં વેટાંનું જ વર્તન કરવા લાગ્યું. હવે એક દિવસ એક સિંહ તાંથી પસાર થયો. તેણે જોયું તો વેટાંનાં ટોળાનાં વચ્ચે એક સિંહ ચાલ્યો જાય છે પણ એને વેટાંની જેમ ધાસ ખાતો અને બે... બેં કરતો જોઈને પેલા સિંહને ભારે આશ્રય થયું. તેણે એ સિંહને પકડી લીધો અને ટોળાથી જુદી કરીને કહ્યું; ‘અરે, તું બે... બેં કેમ કરે છે ને ધાસ કેમ ખાય છે ? તું તો સિંહ છો સિંહ. મારા જેવો જ સિંહ છો. મારી જેમ ગર્જના કર’ આમ કહીને એ સિંહે ગર્જના કરી તો પેલો વેટો સિંહ થથરી ગયો. ને બે... બેં કરવા લાગ્યો. તેણે કહ્યું: ‘હું કયા સિંહ છું, હું તો ઘેઢું છું ઘેઢું. બે... બેં...’ તેની આવી વાત સાંભળીને પેલા સાચા સિંહને ભારે ગુસ્સો આવ્યો ને ફરી કહ્યું: ‘તું ઘેઢું નથી, સિંહ છો સિંહ. જંગલનો રાજી. બધાં તારાથી પ્રોજે. તું આમ વેટાંની જેમ બે... બેં કરે છે. ચાલ ગર્જના કર.’ પણ તો ય એ વેટાસિંહ બે... બેં જ કરવા લાગ્યો. એટલે પછી પેલા સિંહે તેને ગળેથી પકડ્યો ને તળાવને કિનારે લઈ આવ્યો. તળાવના પાણીનાં પ્રતિબિંબમાં તેનું મોહું બતાવી કહ્યું: ‘જો આ તું છે, છે ને અસ્સલ મારા જેવો જ સિંહ ! તો પછી મારી જેમ ગ્રાડ પાડ.’ અને એ વેટાં સિંહે પાણીમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોયું ને તેની અંદરનો અસલી સિંહ જાગી ગયો. જેવું તેને તેના સાચા સ્વરૂપનું ભાન થયું કે તેણે એવી ગર્જના કરી કે આખું

જંગલ ગાણ ઉકું.’ આ વાર્તા દ્વારા સ્વામીજી એમ સમજાવે છે કે જ્યારે આપણે આપણાં સાચાં સ્વરૂપને જાડીશું, આપણે જેને સાચું માની બેઠા છીએ, એ આપણાં મિથ્યા સ્વરૂપને દૂર કરીશું, ત્યારે જ આપણે અનંત મિથ્યા સ્વરૂપને દૂર કરી શકીશું, ત્યારે જ આપણે અનંત શક્તિનો અનુભવ કરી શકીશું. વેદાંતનો નીચોડ સ્વામીજી પોતાની ઓજસ્વી ભાષામાં આપતાં કહે છે; ‘તમે તો ઈશ્વરના સંતાન છો, અક્ષય સુખના અધિકારી છો, પવિત્ર અને પૂર્ણ આત્મા છો. અરે ઓ પૃથ્વી ઉપરના હિંદુ આત્માઓ! તમે પાપી? મનુષ્યને પાપી કહેવો એ જ પાપ છે. મનુષ્ય પ્રકૃતિને એ કાયમી લાંઘન લગાડવા જેવું છે. અરે ઓ સિંહાદી! ઊભા થાઓ અને અમે ઘેટાં છીએ એવા ભરમને ખંખેરી નાંખો. તમે અજર અમર આત્માઓ છો, મુક્ત છો, ધન્ય છો, નિત્ય છો; તમે જડ પદાર્થ નથી, શરીર નથી. જડ પદાર્થ તમારો દાસ છે. તમે તેના દાસ નથી.’

સામાન્ય રીતે મનુષ્ય જ્યારે કોઈ કાર્યમાં નિષ્ફળ જ્ઞાય ત્યારે તે નિરાશ અને હતાશ થઈ જ્ઞાય છે. અને પછી પોતાની જાતને હીન અને તુલ્ય માનવા લાગે છે. લઘુતાત્રંથિથી પીડાવા લાગે છે. પછી આવો મનુષ્ય શક્તિહીન બની જ્ઞાય છે અને આત્મહત્યા કરવા પ્રેરાય છે. આવા પોતાની જાતને હીન માનનારા મનુષ્યમાં જીવનશક્તિનો સંચાર કરતાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે; ‘હું નિર્બણ છું, પાપી છું, દયાજ્ઞનક પ્રાણી છું, મારામાં કંઈ શક્તિ નથી. હું આ કરી શકું તેમ નથી. આમ બોલવા જેવી બીજી એક્ષેય ભૂલ નથી.’ આવી ભૂલમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો પણ તેઓ જ બતાવે છે કે ‘તમારી અંદર રહેલી હિંદ્યતાને પ્રગટ કરો એટલે એની આસપાસ બધું જ સુંદર રીતે ગોઠવાઈ જશે.’ અંદર રહેલી આ હિંદ્યતા એટલે આપણું સાચું સ્વરૂપ, આપણો આત્મા કે જે અનંતશક્તિ, અનંતશાન, અને અસીમ આનંદથી સભર છે. એ પ્રગટ થતાં પછી મનુષ્યની દાણ અને અંતરિક સ્થિતિ જ બદલાઈ જ્ઞાય છે. તેથી પછી કોઈ જ સમસ્યા રહેતી નથી.

અંતર્નિહિત હિંદ્યતાને કેવી રીતે પ્રગટ કરવી?

સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત એ હિંદ્ય ચેતના આપણા અંતરમાં પણ રહેલી જ છે. પણ આપણે તેને જોઈ શકતાં નથી. ‘પરમાત્મા સર્વના હૃદયમાં રહેલા છે પણ દેખાતા કેમ નથી?’ આવો પ્રગણ કોઈ ભક્તે શ્રીરામકૃષ્ણદેવને પૂછ્યો હતો. તેના ઉત્તરમાં તેમણે એક દુવાલ લઈને પોતાનું મુખ ઢાંકીને પૂછ્યું, ‘શું તમે મને જોઈ શકો છો?’ ભક્તે કહ્યું, ‘જુ નહીં.’ ફરી તેમણે પૂછ્યું, ‘શું હું તમારી નજીક નથી?’ ત્યારે ભક્તે કહ્યું, ‘આપ અમારી પાસે જ છો. પણ આ દુવાલના આવરણને લઈ અમે આપને જોઈ શકતા નથી.’ ત્યારે તેમણે કહ્યું: ‘બસ, એમ જ ભગવાન આપણી અંદર જ છે, પણ અજ્ઞાનરૂપી પડદાના આવરણને લઈને મનુષ્ય તેને જોઈ શકતો નથી. આ અજ્ઞાનનો પડદો હટાવી દો અને તમે જોશો કે પરમાત્મા તમારું પોતાનું જ સાચું સ્વરૂપ છો.’

હવે પ્રગણ એ થાય છે કે આ અજ્ઞાનના પડદાને કેવી રીતે દૂર કરવો? આ પડદાને દૂર કરવા માટે મુખ્ય ચાર ઉપાયો છે. કોઈ ભક્તિદ્વારા, કોઈ જ્ઞાનદ્વારા, કોઈ ધ્યાનદ્વારા તો કોઈ નિષ્ફળ કર્મ અને સેવા દ્વારા આ અજ્ઞાનના પડદાને દૂર કરે છે. એ રીતે જોતાં પરમાત્માની ગ્રાન્ધિ માટે મુખ્ય ચાર માર્ગો રહેલા છે. રાજ્યોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને કર્મયોગ, આમાંથી કોઈ પણ એક માર્ગનું અનુસરણ કરીને કે ચારેયનો સમન્વય કરીને પરમાત્માની ગ્રાન્ધિ કરી શકાય છે. ચારેય યોગોનો સમન્વય એટલે ધ્યાન, જ્ઞાન (સત્ત અસત્તનો વિચાર અને પરમાત્માનું ચિંતન), ભક્તિ તેમજ નિષ્ફળ કર્મ - આ ચારેય માર્ગનું અનુસરણ કરવાથી માનવનાં બધાં કરાળો - મન, બદ્ધિ, હિંદ્ય અને શરીરનો સંતુલિત વિકાસ થાય છે. અને પરમાત્માની ગ્રાન્ધિ ઝડપથી થાય છે અને એ જ તો છે, જીવનની સર્વોચ્ચ સફળતા.

□ ‘સફળતાનું રહસ્ય-સર્વાંગી વિકાસ’માંથી સાભાર

## ઓગાણાચાળીસમો જન્મદિવસ

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

ગુરુદેવે દર વર્ષે પોતાના સવારીધિક પ્રિય શિષ્યના જન્મદિવસને ઊજવવાનું શરૂ કરી દીધું હતું. સ્વામીજીનો ખરો જન્મદિવસ રેઝ સાપેભર હતો પણ ગુરુદેવ રેઝમી જૂને તે ઊજવતા. આશ્રમવાસીઓ ગુરુદેવનો ૮ સપેભરનો જન્મદિવસ ઊજવતા. અને તેથી તરત જ ચિદાનંદજીનો જન્મદિવસ આવે અને તેથી તેનું મહાત્વ ઓછું થાય એવું તેઓ નહીંતા ઈચ્છિતા એટલે ઘણાં વર્ષો સુધી તેઓ ચિદાનંદજીની જૂન મહિનામાં ઊજવતા રહ્યા. સ્વામીજીની ઉદ્ધી જન્મગાંઠ પૂજયપાદ ગુરુદેવના સાંનિધ્યમાં અત્યંત ભાવ્યતા તથા આનંદોલ્વાસપૂર્વક તથા પરિપૂર્ણ ગાંભીર્ય સાથે ઊજવાઈ. આ પ્રસંગે ગુરુદેવ જાહેર કર્યું કે, ‘સ્વામી ચિદાનંદજીના જન્મદિવસનો મહોત્સવ એટલે સાક્ષાત્ પ્રલુબીની ઉપાસના! સ્વામીજીની પરમ જ્ઞાનની ગ્રાસી અંગે મહોર મારીને એમણે ‘અધ્યાત્મજ્ઞાન જ્યોતિ’નું પવિત્ર બિરુદ્ધ આપી નવાજ્યા, ભક્તો તથા શોધકોની દિનિએ સ્વામીજી એક દિવ્ય અવતાર તરીકે દેખાતા. પ્રત્યુત્તર વાળતાં તેમણે જણાવ્યું કે સૌ કોઈની શુભેચ્છાઓ તથા ઉદ્ભોધનોનો પોતે નામતાપૂર્વક સ્વીકાર કરે છે અને આ બધી કેવળ ગુરુકૃપા માત્ર હતી એ વાત પર ભાર મૂક્યો. પોતે તો કેવળ લાકડાનો એક ટુકડો માત્ર હતા અને એ લાકડાનો ટુકડો એક મૂર્તિમંત શિલ્પ બન્યું હોય તો તેના સમગ્ર સૌદર્યનો જશ એના શિલ્પકારને જાય છે. સ્વામી ચિદાનંદનો દિવ્ય શિલ્પકાર છે-સ્વામી શિવાનંદ, કહીને તેમણે ઉપસંહાર કર્યો. આ પવિત્ર પ્રસંગે એમના સહસ્રાધકોએ જાણે ગુરુદેવનાં પવિત્ર ચરણો ધોતા હોય તેમ ચિદાનંદ સ્વામીની દૂધ તથા ગંગાજળથી પાદપૂજા અત્યંત પ્રેમ તથા આદરપૂર્વક કરીને પુષ્પ ધર્યા અને ગુલાબ પણ ઉછાળ્યું.

### એકાંતમયજીવન

આ પ્રસંગ પછી સ્વામીજીના ચિત્તમાં સર્દતર એકાંતવાસ અને અખંડ ધ્યાનાવસ્થાની અદ્યમ પિપાસા જાગી. ગુરુદેવ એમના મનની સ્થિતિ સમજી ગયા અને તેથી તેમણે પોતાની સાધના ચરમ શિખર સુધી પહોંચાડી

શકે અને એમાં કશી ખલેલ કે અંતરાય ન આવે એ માટે બદરીધામના અત્યંત પવિત્ર સ્થળે જતા રહેવાની સલાહ આપી. આમ, ૧૯૫૬ના ઓક્ટોબરના આરેબના દસ દિવસ સ્વામીજી પોતે બદરીધામના અત્યંત પવિત્ર ધામમાં, જ્યાં નર અને નારાયણની અનંત તપશ્ચર્યા ચાલી રહી છે તેવી લોકવાયક છે તેવા શુભ સ્થળે ઉત્કટ સાધનામાં ઢૂબી ગયા. સમગ્ર માનવજીતિના ઉત્કર્ષ માટે પોતાની આતપશ્ચર્યા એમણે ધરી દીધી.

એકાંતવાસ તથા આંતરિક ધ્યાનાવસ્થાના આ ટૂંકા ગાળા બાદ તીવ્ર પ્રવૃત્તિશીલ સેવાઓનો ગાળો આવ્યો. ગુરુદેવની આજ્ઞા મુજબ તેઓ છ્યાલયની ટોચ ઉપરથી તરત નીચે ઊતરી આવ્યા. ગુરુદેવ તેમને કલકૃતામાં ૧૮ થી ૨૨ ઓક્ટોબર દરમ્યાન ભરાનારી આઠમી અભિલ ભારતીય દિવ્ય જીવન પરિષદના અધ્યક્ષપદે સ્થાપવાનો નિર્ણય કર્યો હતો. પાછા વળતાં એમને મુશળાધાર વરસાદનો સામનો કરવો પડ્યો. પુલ તૂટી ગયા હતા અને રસ્તા અસલામત હતા. આખા રસ્તે ઊગવે ને પગવે સામે આવીને ઊલી રહેલી કાંઈક ને કાંઈક અગવડ અને મુશ્કેલીઓનો બહાદુરીપૂર્વક સામનો કરી સ્થિતાપૂર્વક આગળ વધતા રહ્યા અને પોતે ગુરુદેવને પાછા ફરવાનો જે સમય આપ્યો હતો, બરાબર તે જ દિવસે તેઓ પાછા ફર્યા. આ જ પ્રવાસ દરમ્યાન સ્વામીજી સુપરિષદ સર્વોદ્ય અન્ગ્રાહી શ્રી જયપ્રકાશ નારાયણને રસ્તામાં મળ્યા હતા. તેમને પણ બદરીધામથી નીચે આવતાં આવી જ તકલીફો ઉદાવવી પડેલી.

સ્વામીજી બરાબર સમયસર પરિષદમાં પહોંચી ગયા. ડૉ. કાલિદાસ નાગ દ્વારા ઉદ્ઘાટન થઈ ચૂક્યું હતું. પોતાના તાજી જ મેળવેલા આધ્યાત્મિક પોષણાનું સંધરું સત્ત્વ સ્વામીજીએ લોકો સમક્ષ ધરી દીધું. કલકૃતાથી સ્વામીજી પાટણ ખાતે યોજાયેલી ગુજરાતની નવમી દિવ્ય જીવન પરિષદના પ્રમુખપદને ન્યાય આપવા પહોંચી ગયા. કલકૃતાની જેમ અહીં પણ

એમણે શ્રોતુગણને પોતાની અસાધારણ મોહિની અને આધ્યાત્મિક સામર્થ્યની મુશ્ક કરી દીધા.

ધમધોકાર પ્રવૃત્તિના આ ટૂંકા ગાળા પછી સ્વામીજીનું અંતર ફરી પાછું એકાંતવાસ તથા મૌન તરફ બેંચાવા લાગ્યું. હિમાલયના કોઈક અશ્વાસ્યા પર્વત પર જઈને પ્રભુની સાથેની આનંદમય નિકટામાં નિતાંત નિમણ રહેવા માટે પરવાનગી આપવા ગુરુદેવને વિનયા, પરંતુ આશ્રમાં કામના દબાણમાં ગુરુદેવ તરત તો તેમને મુક્ત કરી ના શક્યા. ઠેઠ ૧૮૮૮ના ઉનાણામાં તેઓ પોતાની આગળની તપશ્ચયનું આયોજન કરીને બીજી વાર બદરીખામ પહોંચ્યા. આ વખતે તેઓ ભારે શ્રમ ઉઠાવી પગપાળા ઉપર પહોંચ્યા. રાત્રે તેઓ ભરવાડની ઝૂંપડીમાં આશરો લેતા અને ઘેટાંની વચ્ચે

પાથરેલી ધાસની પથારીમાં સૂઈ રહેતા. યાત્રાની સઘળી મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પણ એમને અપાર આનંદ અને શાંતિનો અનુભવ થતો. વચ્ચે એક એવા મંદિરમાં પણ વાસ કર્યો, જ્યાં શિવલિંગ બરફની નીચે ઢંકાઈ ગયું હતું. એ શાંત તથા બિહામણી ઊંચાઈ પર પોતાના ભક્તને એકાંતની પરમ આનંદમય કાશોમાં પરમ સાક્ષાત્કાર કરાવનાર પરમાત્મા સિવાય બીજું કોઈ નહોતું. સ્વામી વિવેકાંદ્રને પણ પોતાના અમરનાથના પરિવ્રાજક જીવનકાળ દરમ્યાન આવો જ અનુભવ થયો હતો. બદરીનાથ પહોંચ્યો જઈને અલકનંદામાં સ્નાન કરીને પોતાની યોગમય સાધનામાં પ્રવેશ કર્યો અને ઘણા લાંબા સમય સુધી આનંદમય સ્થિતિમાં સુદૃઢપણે સ્થિર થઈ ગયા.

□ ‘કરુણા માગર ચિદાનંદ’માંથી સાભાર

### નૂતન વર્ષ

વિક્રમ સંવત ૨૦૭૫નું વર્ષ રૂમતુગ્રૂમતું આવ્યું અને વિદ્યાય લઈ રહ્યું છે તથા ૨૦૭૬નું વર્ષ મક્કામ પગલે પથારી રહ્યું છે ત્યારે પરમાત્મા આપણા હાથમાં ઉદ્ઘાટિત વિવસના ૨૪ કલાકનું કોરુંગ પુસ્તક આપણને ઉપહારમાં આપી રહ્યા છે તો એના ઉપર શું ચિત્રરચ્છાને આપણે નક્કી કરવાનું છે.

આ વર્ષે આપુસ્તક પર એક સુંદર કૃતિ તૈયાર થાય તેવો સંકલ્પ કરીએ, એ માટે પ્રાથમિક તૈયારીનું આપણે પ્રાણ પરિસ્તિમાં સંકલ્પના વિચારો, વાણી અને વર્તન પ્રત્યે પ્રતિપણ જાગૃત રહીશ.

આપણા વિચારો કોઈ પણ પરિસ્તિમાં સકારાત્મક હોવા અત્યંત આવશ્યક છે. નકારાત્મક વિચારો આપણી આજુભાજુ નકારાત્મક ઉર્જા ઊભી કરે છે, જે સ્વયં અને અન્યને હાનિકર્તા છે. લીલુનું બીજી વાવવામાં આવે તો લીલુડી જ ઊગે, આંખો ના ઊગે. નકારાત્મક વિચારો વાતાવરણને ડાઢીણી નાખે છે, જેને સમ થતાં ધંધો સમય વીતી જ્યા છે. એક રૂમમાં દરા માણસો નિરાશ વદને ખોટા વિચાર કરતા બેઠા છે, આપણે ત્યાં પ્રવેશ કર્યો આપણે પણ જો એવા જ વિચારો, ફરિયાદ અને નિંદા કરવા લાગીશું તો આપણે ખોટા આંદોલનમાં ઉમેરો કર્યો છે પણ આપણે વાતાવરણને પારખી આપડી સકારાત્મક શક્તિનો ઉપયોગ કરી એક વ્યક્તિને પણ નિરણામાંથી બહાર લાવીશું તો હવે બે વ્યક્તિ સમ થઈ. એ બે વ્યક્તિ બીજી બે વ્યક્તિને સમ કરશે, આ રીતે વાતાવરણ બદલાશે. નૂતન વર્ષે આપણે આ કાર્ય

કરવાનું છે.

આપણે વાણીસંયમ કેળવીશું, સંતો વારંવાર વિનાંતી કરે છે - મૌન પાળો. જેટલો વાણી ઉપર કાબૂ આવશે એટલી આત્મશક્તિ વધશે. શબ્દોમાં ખૂબ તાકાત છે. જો એનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે શુભ પરિશ્ચાલ લાવે છે, પરંતુ અયોગ્ય ઉપયોગની અસરો ખૂબ ભયંકર હોય છે. શ્રી પુનિત મહારાજ કહેતા-દુલ્હી હાડકાં વગરની હોય છે પણ તે હાડકાં બંગાવી શકે છે. નૂતન વર્ષે સંકલ્પ કરીએ કે જે શબ્દો આપણને દુઃખી કરે એ શબ્દો અન્ય સામે ન ઉચ્ચારીએ.

આપણું વર્તન ના હોય જોઈએ. એક પર્વત પરથી એક મોટી શિલા રખડી, વચ્ચે ઊંચું વૃક્ષ આવ્યું, તે ઝૂંઝું નહીં એટલે શિલા અથડાતાં તે તૂરી પડ્યું. તે શિલા આગળ જતાં એક નાનો ઝૂમળો છોડ આવ્યો, તેણે પોતાની જીતને નમાવી દીધી. શિલા તેના પરથી પસાર થઈ ગઈ અને છોડ પાછો ઊભો થઈ ગયો. જ્યાં અહંકારશૂન્યતા છે, નઅતા છે ત્યાં જ પ્રગતિ છે.

આપણા વિચાર-વાણી અને વર્તનમાં સૌખ્યતા નઅતા તથા હકારાત્મકતા આવે એ સંકલ્પની પૂર્તિ માટે ગુરુદેવની કૃપા સદાય વરસતી રહે એ જ પ્રાર્થના.

□ રૂપા મજમુદાર

## પ્રામાણિકતા

રેલવેની પ્લેટફોર્મ ટિકિટ લઈ હું ઉતાવળે ચાલતો હતો.... કારણ કે મારી પાછળ એક સાત-આડ વર્ષનો બિખારી જેવો બાળક.. એ સાહેબ... એ સાહેબ કહી પાછળ દોડતો હતો.... હું મારી સ્પીડ વધારતો જતો હતો... તેમ તે બાળક પણ.. ઓ સાહેબ ઉભા તો રહો.. કહી બૂમ પાડવે જતો હતો...

મનમાં ખીજતો - ગાળો આપતો હતો... આ બિખારીની જીત... એકને આપો તો દસ પાછળ પડે... હું થાકીને ઊભો રહી.. ગયો...

અને જોરથી બોલ્યો.. ચાલ, અહીંથી જવું છે કે પોલીસને બોલાવું?

ક્યારનો સાહેબ, સાહેબ કરે છે... વે ૧૦ રૂપિયા.. હવે જતો રહેજે... મેં પોકેટમાંથી પાકીટ કાઢી ૧૦ની નોટ કાઢવા પ્રયત્ન કર્યો....

પાકીટ ગાયબ.... હું તો મુંઝાઈ ગયો. હમણાં જ.. ATM માંથી ઉપાડેલ ૨૦ હજાર રૂપિયા... ડેબિટકાર્ડ.. કેડિટ કાર્ડ .. ડ્રાઇવિંગ લાઈસન્સ.... બધું અંદર.... સાહેબ.... પેલો બાળક બોલ્યો : અરે.. સાહેબ... સાહેબ શું કરે છે ક્યારનો ? મેં ઊચા અવાજે કીધું... બાળકે એક હાથ ઊચો કર્યો સાહેબ.... તેના.... હાથ તરફ... નજર... ગઈ... પછી તેની નિર્દોષ આંખ તરફ.... બેધી તો... મને મારી જીત ઉપર મારા ભજાતર ઉપર... મિથ્યા અભિમાન અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ઉપર નફરત થઈ ગઈ.... માણસ પોતાનો સ્વાર્થ હોય ત્યારે જ આંખ મેળવીને વાત કરે છે. બાકી તો આંખ મિયોલી કરી રસ્તો બદલીને ભાગી જનાર વ્યક્તિઓ પણ સંસારમાં છે.. એ બાળકની નિર્દોષ આંખો અને હાથ ઉપર નજર નાખતાં.. ખબર પડી.. મારું જઈ હકીકત બધી જણાવી....

ખોવાયેલ “પાકીટ” તેના નાજુક હાથમાં હતું... લો સાહેબ... તમારું પાકીટ.... સાહેબ.. ટિકિટબારી ઉપર પાકીટ બિસ્સામાં મૂક્તાં... પાકીટ સાહેબ... તમારું નીચે પરી ગયું હતું..... મારી આંખો ભીની થઈ ગઈ રહી રહેશે... રેલવે સ્ટેશન ઉપર ગોઠડા ઉપર બેસી એ બાળકના માથે હાથ ફેરવ્યો.... બેટા.... મને માફ કરજે.... આ જીલભી સમાજ ગરીબ માણસને હંમેશાં ચોર અને બિખારી જ સમજે છે... આજે... પાકીટ આપતો તારો હાથ ઉપર છે. મારો હાથ નીચે છે... સાચા અર્થમાં બિખારી કોણ?

આજે.. મને સમજાયું.. ઈમાનદારી એ ફક્ત રૂપિયાવાળાની જીગીર નથી.... બે ઈમાનિના રૂપિયાથી ધરાઈને ઈમાનદારીનું નાટક કરતાં બહુ જોયા છે.... પણ.. ભૂખ્યા પેટે.. અને ખાલી બિસ્સે. ઈમાનદારી બતાવનાર તું પહેલો નીકળ્યો.... બહુ સહેલી વાત નથી.. બેટા.. લખ્યીજીને જોઈ બદલબલાની વૃત્તિ એની નીતિઓ બદલાઈ જાય છે. બેટા.... હું ધારું તો આ પાકીટ તને ઈનામમાં આપી શકું તેમ દ્યું... હું એક વખત એવું સમજી લઈશ કે કોઈ મારું બિસ્સું કાતરી ગયું...

બેટા... હારું ઈમાનદારી નું ઈનામ તને જરૂર મળશે... બેટા.... તારા મભ્મી.. પણ.. કયાં છે....? મભ્મી.. પણ નું નામ સાંભળી... તે બાળકની આંખમાં આસું આવી ગયા... હું તેના ચહેરા અને વ્યવહાર ઉપરથી એટલું સમજી ગયો હતો... કે આ વ્યવસાય તેનો જન્મજાત નહીં હોય... કોઈ હાલતનો શિકાર ચોક્કસ આ બાળક બની ગયો છે..

મેં.. તેનો... હાથ પકડ્યો... ચલ બેટા... આ નરકની હુનિયામાંથી તને બહાર નીકળવા કુદરતે મને સંકેત કર્યો છે... હું સીધો... નજીકના પોલીસ સ્ટેશને જઈ હકીકત બધી જણાવી....

પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટરે સવાલ કર્યો. આપને કોઈ સંતાન છે ? મેં કહું છે, પણ USA છે.. અહીં મારો પોતાનો જિજનેસ છે...આ બાળકને ધરે લઈ જવાની વિધિસમજાવો.. તો.. આપનો આભાર...

મારી પત્ની પણ ખુશ થશે.. સાથે.. સાથે... અમે તેને ભણાવી.... એક તંદુરસ્ત સમજાનો હિસ્સો બનાવીશું...

અમે કોઈ મંદિર કે આશ્રમમાં દૃપિયા કરી આપ્યા નથી.... એક સત્કાર્ય અમારા હાથે થશે... કોઈ રસ્તે રખડતા બાળકની જિંદગી બની જશે... તો.. એક મંદિર બનાવ્યા જેટલો જ આનંદ અમને થશે.

પોલીસ ઈન્સ્પેક્ટર પણ ખુશ થતાં બોલ્યા... સાહેબ... ધન્ય છે તમારા વિચારો... ને... તમારી કાયદાકીય... પ્રોસેસ હું પૂરી કરી આપીશ.. હું પણ એક સારા કાર્ય કર્યાનો આનંદ લઈશ.. કોઈ લુખાં તત્ત્વો.. બાળકનો કબજ્જે લેવા આવે તો મને ફોન કરી દેજો....

આજે.. આ બાળક... ભણી-ગણી.. ને સરકારની ટોપ કેડરની IPS કક્ષાની પરીક્ષા પાસ કરી... મને પગે લાગી રહ્યો છે..... દોસ્તો....

કોઈ જન્મજીત મિખારી, થોર કે ડોન નથી હોતું... સંજોગો... અન્યાયનો શિકાર બનેલા લોકો કોઈ વખત રસ્તો ભટકી જાય છે... તેને હાથ પકડી ફરીથી

સંસ્કારી સમાજ વચ્ચે મૂકવાની જવાબદારી સમાજ અને સરકારની છે...

મેં કહું.. બેટા, હું સમજુછું.. તારો મા બાપ આજે હાજર હોત તો ખૂબ ખુશ થાય.... પણ અમે ખુશ છીએ... તારા અકલ્યનીય પ્રોગ્રેસથી... બેટા, અહીં મારા “એક પાકીટનું ઈનામ” પૂરું થાય છેં તેવું સમજુલેજે..

એ બાળકનું નામ અમે સંજ્ય રાખેલ અને એ એટલું જ બોલ્યો...

ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ ।

ત્વમેવ બન્ધુશ્ચ સહા ત્વમેવ ।

ત્વમેવ વિદ્યા દ્રવિણમ् ત્વમેવ ।

ત્વમેવ સર્વમ् મમ દેવ દેવ ॥

તમે મને કોઈ વાતની કભી રહેવા દીધી નથી. મેં નથી ભગવાનને જોયા કે નથી મારાં મા બાપને... મારા માટે.. આપ જ સર્વછો...

તમારું ઈનામ પૂરું થાય છે.. ત્યાંથી મારી ફરજ ચાલુ થાય છે... પહેલાં તમે જ્યાં જતાં ત્યાં હું આવતો... હવે હું જ્યાં જઈશ ત્યાં તમે... હશો...

સંજ્યે.. પગ પણ ઠડી પહેલી સેલ્યુટ અમને કરી બોલ્યો.... પણ.. આ સેલ્યુટના પહેલા ખરા હક્કાર જ તમે છો...

આને કહેવાય લેખાદેશના સંબંધ...

(સંક્લિષ્ટ)

### શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ)ના આગામી કાર્યક્રમો

- તા. ૭-૧૨-૨૦૧૯, શનિવારના રોજ ગીતાજીંતી નિભિતે સામૂહિક ગીતા પારાયણ.  
સમય: સવારે ૮:૩૦ થી ૧૧:૩૦ સુધી
- તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૯, બુધવારના રોજ શ્રી દત્તાત્રેયજીંતી નિભિતે શ્રી દત્તયજ્ઞ, અર્થના, આરતી અને પ્રસાદ.  
સમય: સવારે ૮:૩૦ થી ૧૧:૩૦ સુધી
- તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૯, બુધવારથી તા. ૩૦-૧૨-૨૦૧૯, સોમવાર સુધી ૪૪મો યોગશિક્ષક તાલીમ આવાસીય શિબિર (તા. ૩૦-૧૧-૨૦૧૯ પૂર્વે નામ નોંધાવવું જરૂરી)
- તા. ૨૪-૧૧-૨૦૧૯, રવિવારથી તા. ૬-૧૨-૨૦૧૯ શુક્રવાર સુધી ભાષ્ય પારાયણ.  
સમય: સવારે ૬:૦૦ થી બપોરે ૩:૦૦ (વિગતવાર કાર્યક્રમ માટે પાનાનં. ૧૧ પર જુઓ)



Atlanta Indian community celebrates 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi with great enthusiasm and national spirit. — All photos by SRI Photography.

## Atlanta community celebrated 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi

By RAVI R. PONANGI

Atlanta, GA: Atlanta community joined in large number in the celebrations of Mahatma Gandhi's 150th birth anniversary hosted by the Gandhi Foundation of USA (GFUSA) and Indian Consulate, Southeast in Atlanta that was held on October 2, 150th Birth Anniversary of Mahatma Gandhi was celebrated in three parts. One in the morning at consulate, the second at The Gandhi statue located in Dr. Martin Luther King Jr., Historical site in down town, Atlanta and the commemoration celebration of Gandhi at Knowles Conference Center, College of law, Georgia state University. Puja Swami Adhyatmananda from India who is not only a staunch believer and follower of Mahatma Gandhi's principles but also experienced the touch of Bapuji whose grandparents were companions of Mahatma Gandhi in Dandi march; Isaac Farris Jr. nephew of Dr. Martin Luther King Jr.; and Dr. Swati Kulkarni, Consul General of India in Atlanta graced the Gandhi Jayanti celebrations and shared their wisdom. The celebrations included all religion prayers, paying rich floral tributes and garlanding with natural flowers at newly installed Gandhi bust and at Gandhi statue in King Center. Peace walk from Gandhi statue to Kings crypt, singing of Gandhi's favorite bhajans, patriotic songs and a unique theatrical presentation "Gandhi to Mahatma" by Dhoop Chaoon, Hindi theatre group, Atlanta.

In the simple and solemn function that was held in the morning at Consulate, Dr. Swati Kulkarni, CGI Atlanta, Puja Swami Adhyatmananda Ji, the chief guest of 150th Birth Anniversary celebrations of Mahatma Gandhi in Atlanta and representatives of various community organizations paid rich floral tributes in prayerful mood to the "fathers of the nation" at the newly unveiled bust of Mahatma Gandhi in front of the consulate premises. For the last few years the whole world observes October 2 not only as Gandhi's birthday but also as International Day of Non-Violence, the ideal that Gandhi fought for throughout his life.

In the evening, dignitaries and community members of diverse cultures gathered around a life-size bronze statue of Gandhiji at Dr. Martin Luther King Jr., Historical site. Guest of honor Puja Swami Adhyatmananda Ji, Dr. Swati Kulkarni, CGI

Atlanta, Isaac Farris Jr. garlanded the statue with fresh flower garlands followed by the peace walk in silence to Kings Crypt by the community. Then the gathering moved to the commemoration of Gandhi that was held at Knowles Conference Center, College of law, Georgia state University.

In four-hour long program at Knowles Conference Center, College of law, Georgia state University, Revered Swamiji conducted all religion prayer and addressed the gathering. He said "We need Gandhiji, not only in India but around the globe. Unfortunately, we are losing the values and value based educations. With Truth and Non-violence supported by loyalty towards the nation and backed by a sincere prayer only, we can live the life of peace and integrity. Today there is also a Happy Birthday of Shri Lal Bahadur Shastri, Shri Nelson Mandela, Martin Luther King Jr., they all lived for the nation or community. If we need peace, harmony, love, no-hate, non-violence... then we need Gandhi... Now and forever..."

In his address, Isaac Farris Jr. nephew of Dr. King and past President and CEO of the King Center said "the Atlanta Indian American community and the King Center working together for many years to pay homage and respect to the great Mahatma. This is especially appropriate because Mahatma Gandhi and Martin Luther King Jr. are the twin giants of non-violent liberation in the modern era of human existence. It was the method of non-violent resistance pioneered by the Mahatma and adopted by Martin Luther King Jr. that transformed America into a true human democracy. As my uncle said on one occasion 'India's Gandhi was the guiding light; of our technique for non-violent social change and to this day his guiding light remains a bright beacon of hope for freedom and justice loving people of every nation'."

"Today we appropriately commemorate Mahatma Gandhi's remarkable life and legacy of service as well as his creative development of non-violence, both as a philosophy and a method for achieving freedom and self-determination for India. As we celebrate his historic contributions and the burning urgency of his still vibrant message for humanity, our challenge is to emulate his spirit and follow his teachings with this faith and this commitment; we will be able to create a world where all humankind can live together in free-

dom, justice, tolerance, and peace," he said.

Speaking on the occasion, Consul General of India (CGI) in Atlanta Dr. Swati Kulkarni said celebrating 150th birth anniversary is very important for us. We are also celebrating the birth day of Lal Bahadur Shastri and Kasturba. Further the CGI informed that we are also celebrating this year 90th birth anniversary of Dr. King, 60th anniversary of Dr. King's visit to India and 550th birth anniversary of Guru Nanakdev. We celebrate these milestones with a purpose as they remind us about their lives, about their teachings and principles. They never die. They live forever. That's why we assemble. She told audience celebrating great lives like Gandhi gives courage for us to work hard and face the challenges in life. She further said each and every part of Indian experience be it a domestic policy, foreign policy, development, diplomacy, smart villages, Global village everywhere we will find Gandhi's influence. All programs initiated by Government of India have somehow or other Gandhian principle are involved in it. CGI sought the community's support in the passing of the bill, "Gandhi - King Scholarly Exchange Program" introduced by the Congressman from Georgia Rep. John Lewis. He introduced a bill that authorizes the Secretary of State to initiate a Gandhi-King Scholarly Exchange Program that will foster the ideals of non-violence and peaceful social transformation. CGI informed that passing of this bill in US Congress help us making our young people aware of peace and Nonviolence.

Besides national anthems of India and United states, favorite bhajans of Mahatma Gandhi and patriotic songs, a marvelous and unique play "Gandhi to Mahatma" was presented on the occasion. The play presented various aspects of Gandhi's life, inclusive of his philosophy. Satyagraha, celibacy, Swadeshi movement, religious beliefs, respect for another even in the midst of adversity etc.,

Earlier Antony Thaliath, executive director of GFUSA welcomed the gathering. Subash Razdan, chairman of Gandhiji foundation conducted the proceedings of the celebration. 150th Birth Anniversary celebrations of Mahatma Gandhi in Atlanta concluded with cake cutting followed by sumptuous dinner.



## વિશ્વમંચ ઉપર અભિનય

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના પ્રચારક, જનતામાં જગ્યાતિ લાવનારા પોતાના આ નિર્ધારિત કર્તવ્યનિષ્ઠ સંપન્ન સ્વરૂપમાં અસાંપ્રદાયિક, સાર્વલૌભિક વિચારોને વિશ્વના તમામ ધર્મોના સામાન્ય સિદ્ધાંતોનો ઉત્સાહપૂર્વક પ્રસાર અને પ્રચાર કરવાને કારણે ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ જગપતિશિલ્લ થઈ ગયા. આ લૌકિક વ્યવહારને નિર્યાંત્રિત તથા માર્ગદર્શન આપતી તે અશાત શક્તિઓ દેશના પુનરુદ્ધારનું કાર્ય માનો કે તેમના જ ભાગ્યમાં લખ્યું હશે.

તેમને આ કેન્દ્રમાં કેટલી સફળતા મળી તેનું જ્ઞાન તો પ્રત્યેક દ્રાઘાને છે. તેનું પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એ છે કે દેશની સમગ્ર જનતામાં જ્ઞાગૃતિ આવી ગઈ છે કે તેણે પ્રત્યેક ધર્મના અનુયાયીઓને પ્રભાવિત કરેલ છે. ભધ્યમ અને ઉચ્ચ શ્રેષ્ઠીના જે લોકો પદ્ધિમી સહ્યતાના પૂજારી બનવા જઈ રહ્યા હતા, ખાસ કરીને આ અથડક પ્રચારનો તેમના ઉપર અમિત પ્રભાવ વિશેષરૂપે પડ્યો. સ્વામીજીના આ પ્રચારનો - સ્વદેશના ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક સાહિત્ય અને પરંપરાના તથા ઉચ્ચિત મહાત્વ અને મૂલ્યના રૂપમાં - કલ્યાણકારી પ્રભાવ સ્પષ્ટ રૂપે પ્રગટ થઈ જ ગયો.

પૂર્વાંગ (પૂર્વના સંસ્કારો)ની ભાવના તો હંમેશાં દઢ રહેતી જ હોય છે. ઉંડી નિષ્ઠાઓ ભૂસ્યાતી નથી. ધર્માધ્ય વ્યક્તિઓને તો હજુ પણ એ વિચારોએ પકડી રાખ્યા છે કે શાશ્વતવિદ્યાની સંપત્તિ આમતેમ ગમે તેવા લોકોમાં વિતરણ ન થવી જોઈએ, અને જે ભાષા વિદેશથી આવી છે, તે ભાષામાં તો તેનું આદાન-પ્રદાન થવું જ ન જોઈએ; કારણ કે રૂઢિવાઈ ચિંતન અનુસાર તે લોકો વિદેશી વસ્તુઓને અપવિત્ર માનતા હતા.

સ્વામીજીએ ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાનો પ્રચાર અને પ્રસાર અંગેજમાં કર્યો, તેની કડવી આલોચના અને ટીકા-ટીપ્પણી પણ સારા પ્રમાણમાં થઈ. સંન્યાસી થઈને

અવિરામપણે આવી પ્રવૃત્તિમાં લાગ્યા રહેવા સંબંધી લોકો સહમત ન હતા.

પરંતુ આવી આલોચના અને ટીકા-ટીપ્પણીનો સ્વામીજી ઉપર લેશમાત્ર પ્રભાવ ન પડ્યો. તેઓ અડગ અને અવિચણ રહ્યા, કારણ એટલું જ કે સ્વામીજી પાસે ઉદેશ વગરના વિષયની વાતો સાંલળવામાં કોઈ રસ ન હતો. સમય પણ ન હતો. તેઓ પોતાના સમય અને શ્રમનો વર્ષ વિષય કરવા માગતા ન હતા. એક પ્રેમી વિદુર દ્વારા સંગેમરમરથી નિર્મિત ભવ્ય તાજમહાલનાં સૌદર્ય પર મોહિત થવું તે મૂક્યા છે. આવી કડવી ટીકા તરફ ધ્યાન આપ્યા વગર નિશ્ચળ રહેવું જોઈએ તેવી જ સ્વામીજીની સ્થિતિ હતી.

ભારતીય પરંપરાઓ પ્રતિ તેમની નિષ્ઠા દઢ હતી; પરંતુ સાથેસાથે સમયના પરિવર્તન અને આવશ્યકતા અનુસાર આવશ્યક સુધારા કરવામાં તેમને સંકોચ કે કચવાટ ન હતો જ્યારે પણ તેમને એવું લાગતું કે કોઈ પણ પરંપરા હવે સમયને અનુકૂળ નથી. અને દુલ્ભિયે રૂઢિવાદ વધતો જાય છે, તેઓ તે જ કષેત્રે અનાવશ્યક ભાવનાઓનો ભાર-બોજો ઉપાડીને ફેંકી દેતા હતા અને અનાવશ્યક રીત-રસમોને દૂર કરતા હતા. તેમનું કહેવાનું હતું - સામાજિક અને ધાર્મિક કુરિવાજોને જીવનમાં અપનાવવાનો કોઈ હેતુ જ નથી. પ્રગતિ માટે બૌદ્ધિક ઉદારતા અને અનુકૂળ ક્ષમતાની ખૂબ જ આવશ્યકતા છે. ઈશ્વરે માનવને વિકાસના માર્ગ ઉપર સતત ગતિશીલ થવા માટે નક્કી કર્યું છે. જે આચાર-વિચાર સ્વસ્થ બનાવવા માટે આવશ્યક પરિવર્તન કે સુધારાવધારા કરવામાં આવે, તો તેનો અર્થ એ નથી કે આદર્શો અને મૂળ સિદ્ધાંતોનું પાયામાંથી જ પરિવર્તન પણ જરૂરી થઈ જાય છે.

તેઓ એમ પણ કહે છે - પોતાના સિદ્ધાંતો માટે

સહિષ્ણુ અને પક્ષપાતહીન બનો, ઉદાર બનો, વિશ્વાળ હંદ્યો બનો. કુદ્ર વાતોથી ઉપર ઊડો. પરંપરાઓ કુરિવાજી, આભદ્રછેટ, ખાન-પાન અને તિલક-છાપ જેવી વાતોના કુદાળામાંથી બહાર આવો. અંતર્ભૂત આધારો અને તેના ઊંડાડા ઉપર ધ્યાન આપો.

મનુસ્મૃતિ ગ્રંથ ખરેખર ઉચ્ચ કોટિનો ગ્રંથ છે. વાર્ષાશ્રમ ધર્મનો આદર કરવો જ જોઈએ. અને ધર્મશાસ્ત્રોનું અનુસરણ પણ કરવું જ જોઈએ; તેની સાથે સાથે એ પણ ન ભૂલવું જોઈએ કે વસ્તુઓ અને પરિસ્થિતિઓમાં ખૂબ તેજીથી પરિવર્તન આવી રહ્યું છે, જે જૂના નિયમોની વ્યાખ્યા નવી વિચારધારાના સંદર્ભમાં ફેરબદલ કરવવા માગે છે. દા.ત. સંન્યાસ ધર્મનું પાલન કરવામાં સ્વામીજી લકીરના ફકીર (સમજ્યા વગર જૂનાને વળગી રહેનાર) બન્યા ન હતા અને આ વિષયમાં તેમનો સાધુસમાજ સાથે મતબેદ છે.

અત્યાર સુધી લોકો એવા અમભાં હતા કે ગેરુવલ્લધારી સંન્યાસીઓએ જગતમાં રખડપણી કર્યા વગર બૌદ્ધિક અને શારીરિક તપસ્યા તરફ વધુ લક્ષ્ય આપવું જોઈએ પરંતુ સ્વામીજીમાં આ ભિષ્યા અમને સહન કરવાનું ધૈર્ય નથી. તેમના વિચાર પ્રમાણે સંન્યાસીઓએ માનવતાની સેવામાં તત્પર સેવક અને સમાજના માર્ગદર્શક થઈને રહેવું જોઈએ. તેઓ સંન્યાસીઓને

સલાહ આપે છે કે સમાજની વધુમાં વધુ સેવા માટે પોતાની પ્રતિભાને સર્વતોમુખી બનાવવા માટે પ્રતિપણ પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ. આવી રીતે તેમના વિચારો પ્રમાણે વૈદ્યકીય જ્ઞાન, સ્વાસ્થ્ય અને શરીર-વિજ્ઞાન, લેખનકાર્ય અને તેનું સંપાદન, પ્રવચન, સત્તસંગો તથા બજન-કીર્તન માટે સંગીતનું જ્ઞાન હોવું એ સંન્યાસ ધર્મ માટે અસંગત કે હાનિકારક નથી. સંન્યાસીની પ્રતિભા બહુમુખી હોવી જોઈએ કે જેથી સમાજના વધુમાં વધુ લોકો તેમનું અનુકરણ કરી શકે. નિષ્ઠામ સેવા માટે સર્વાંગી વિકાસ જ તેમનું ચરમ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. આધુનિક યુગમાં ગુફાઓનો નિવાસ-આદર્શ યતી જીવન માટે અનુકરણીય નથી.

વિશ્વાસાંતિ વિષય ઉપર તેમજો લખેલા એક લેખ અનુસાર તેઓ તો ત્યાં સુધી કહે છે કે સાધુઓ, સંન્યાસીઓએ વીરતાપૂર્વક જનતાની વચ્ચે આવીને દેશના સંચાલકોને માર્ગદર્શન અને નિર્દેશન આપવું જોઈએ, કારણ કે તેમની નીતિમત્તા પર જ જનકલ્યાણ આધાર રાખે છે એટલું જ માત્ર નહીં, એકમાત્ર સંન્યાસીઓ જ નવયુગનું નિર્માણ અને નવી વ્યવસ્થાને સ્થાપિત કરવામાં પોતાનું સમગ્ર જીવન સમર્પિત કરી શકે છે. શાંતિનું સાઝાજ્ય સ્થાપિત કરવા માટે પણ આ લોકો જ યોગ્ય છે.

□ ‘પ્રકાશપુંજ’ માંથી સાભાર

### અંગ્રેજી માધ્યમમાં

### ૪૪મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર

તા. ૧૧-૧૨-૨૦૧૮ થી ૩૦-૧૨-૨૦૧૮ સુધી ૪૪મો યોગશિક્ષક આવાસીય-તાલીમ શિબિર. જે યોગ પ્રેમીઓ પોતે પ્રારંભિક યોગાસનોનું જ્ઞાન ધરાવે છે; અને બીજાને શિખવવા ઈચ્છે છે અને અંગ્રેજી માધ્યમમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી શકે છે તેઓને શિબિરમાં પ્રવેશ મળશે. પ્રવેશ માટે યુનિવર્સિટીનો સ્નાતક કક્ષાનો અભ્યાસ કરેલો હોવો જરૂરી છે. જેમનું શરીર સ્વસ્થ છે, જેઓ કોઈ પણ વસ્તુના વ્યસનની નથી તેઓને પ્રવેશ આપવામાં આવશે.

દરરોજ સાડા અગ્નિયાર કલાકણાં શિક્ષણમાં યોગાસનો, પ્રાજ્ઞાયામ, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયાઓ, શિથિલીકરણ ઉપરાંત તજજ્ઞ તબીબો દ્વારા શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્યશાસ્ત્ર, ભગવદ્ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન, રેણ્ઝી ડિગ્રી-એક અને બેનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવવામાં આવશે. આ ગુજરાત યુનિવર્સિટીની માન્યતા પ્રાપ્ત સંસ્થા દ્વારા કરેલો સર્ટિફિકેટ કોર્સ છે. પ્રવેશ ઈચ્છતા મુખ્યમાં હોય તો તે ઉપર પૂર્વ પ્રવેશપત્ર ભરી લેવું. પ્રવેશપત્ર ‘divyajivan.org’ પરથી મેળવી શકશે.

## કડવી દૂધી

શું તમે જાણો છો ? કડવી દૂધી-કાકડી-ધીસોડાં (તુરિયાં)-ગલકાં-કોળું વગેરે માત્ર પથી ૧૦ મિનિટમાં માણસનું મોત નીપજાવી શકે છે?

વિશ્વાસ ના આવતો હોય તો અમદાવાદનું ૩૧-ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪ની આસપાસનાં છાપાં ફંકોસી લેજો. અથવા તો આસપાસમાં કોઈ વ્યક્તિનું અચાનક લોહીની ઉલટી બાદ હાટેટેકથી અવસાન થયું હોય એવો કોઈ કિસ્સો યાદ કરી જોજો.

જેન કેરી કાચી હોય ત્યારે ખાટી અને પાકી જાય ત્યારે મીઠી થઈ જાય છે એવો કોઈ પણ ગુણધર્મ દૂધી-કાકડી-ધીસોડાં (તુરિયાં)-ગલકાં-કોળું, વગેરે કોઈ શાકભાજુમાં હોતો નથી. આવાં શાક તેમાં રહેલા cucurbitacins નામના chemicalની માત્રા વધી જવાથી એરી અને કડવાં બની જતાં હોય છે.

Cucurbitacins માત્ર થોડી માત્રામાં લેવામાં આવે તો પણ લોહીની ઉલટી થી માંડાને અન્નનળીમાં જલદ જેરના કારણે ચાંદાં પડવાં, લિવરને નુકસાન, આંતરડાં તથા પેટના આંતરિક અવયવમાં રક્તઆવ, પેન્કિયાસમાં સોજો વગેરે જેવી તકલીફો શરૂ થઈ જાય છે. તે છેવટે મહિંગોર્ગનિફેલ્યોરમાં પરિણામે છે.

સામાન્ય રીતે ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડપ્રેશર કે હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ જેવા રોગોમાં રાહત માટે કે સામાન્ય નીરોગી રહેવા માટે ઘણા લોકો નિયમિત દૂધીનો રસ પીએ છે.

ઘણાં લોકો ઊટવેદું કરવા તેમાં કારેલાંનો રસ પણ ભેળવે છે. એવા કેસમાં દૂધી પણ કડવી હોય તો એ જાણવાનો કોઈ રસ્તો બચતો નથી.

ઉપરોક્ત તારીખે એકલા અમદાવાદમાં ૩૦-૫૦ કેસ તો ફક્ત સિવિલ હોસ્પિટલમાં નોંધાયા હતા. કેટલાંક વર્ષ પહેલાં કાઉન્સિલ ફોર સાયન્ટિઝિક એન્ડ

ઇન્ડસ્ટ્રિયલ રિસર્ચ જેવી ભારત સરકારની ટોચની વૈજ્ઞાનિક સંશોધન સંસ્થાના એક વિજ્ઞાની સુશીલકુમાર સક્રેનાનું મોત માત્ર દૂધીના રસની એરી અસરના કારણે થયું હતું.

દૂધી-કાકડી-ધીસોડાં (તુરિયાં)-ગલકાં-કોળું આટલાં એરી હોઈ શકે તે લોકોની કલ્યના બહારનો વિષય છે.

ઇન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ (આઇચીએ મારાર) ની કમિટીને પ્લાન્ટ ડિઝિલોજીના નિષ્ઠાતોએ જાણાવ્યા અનુસાર વધારે પડતી ગરમી કે વાતાવરણના અન્ય વિષમ ફેરફાર, જમીનની અપૂરતી ફણ્ટુપતા, પાણીનો અભાવ તથા દૂધી વધુ પડતી પાકી ગઈ હોય કે સરી ગઈ હોય તો તેમાં cucurbitacins તરીકે પણ ઓળખાતાં tetracycline triterpenoid નામના જેર તત્ત્વોનું પ્રમાણ વધી જાય છે.

આ તત્ત્વનું જેર એટલું કાતિલ હોય છે કે સેવન કથાની ગણતરીની નિયમોમાં જ તેની અસર શરૂ થઈ જાય છે. અને ખૂબજ ગંભીર અસર પડીયાડે છે.

સામાન્ય રીતે ઉપરોક્ત શાકભાજુ ખરીદતી વખતે અથવા તો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં એક નાની સ્લાઇસ કાપીને ચાખી લેવી જોઈએ અને સહેજ પણ કડવી લાગે તો લોભ કર્યા વગર તેને ફેંકી ઢેવી જોઈએ. કારણ કે દરેક કડવાશ ગુણકારી હોય એ જરૂરી નથી, તમે પણ ધરે આટલું ધ્યાન આપો અને હંમેશાં સ્વસ્થ રહો.

(સંકલિત)

## વृतांत

પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની

અધ્યાત્મયાત્રા-અમેરિકા, કેનેડા અને ચુનાઈટેડ કિંગડમ-૨૦૧૮નો સંક્ષિપ્ત અહેવાલ

શ્રી સોમનાથ દ્રસ્ટ-સોમનાથ આયોજિત ‘શ્રી શિવપુરાણ કથા’નું સમાપન તા. ૮ સપ્ટેમ્બરે થયું. તા. ૯ સપ્ટેમ્બરે પૂજય સ્વામીજી અમદાવાદ-અભુયાબી થઈને ૧૦ સપ્ટેમ્બરે શિકાગો આવી પહોંચ્યા.

● તા. ૧૦-૯-૨૦૧૮, શિકાગો

છેલ્લાં પચીસ વર્ષથી પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની અધ્યાત્મયાત્રાનું આયોજન શિકાગો સ્થિત અધ્યાત્મગ્રેમી દ્વારા શ્રીમતી ડૉ. મિનલબહેન અને શ્રી ડૉ. ભરતભાઈ નાયક કરે છે. આ વર્ષે પણ આ યાત્રાનો પ્રારંભ શિકાગોથી થયો.

● તા. ૧૧-૯-૨૦૧૮ થી તા. ૧૪-૯-૨૦૧૮ સુધી દરરોજ સવારે હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ શ્રેટર શિકાગો ખાતે પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી સંચાલિત યોગશિબિરનું આયોજન થયું. આ યોગ ચુપનાં મંડાણ પચીસ વર્ષ પૂર્વે પૂજય સ્વામીજીએ કરેલાં, જે ખૂબ જ નિયમિત રીતે મંદિરના યોગ વિભાગના સચિવ શ્રી પ્રસાદના નિરીક્ષણ દ્વારા યોગ વર્ગ ચાલે છે. પૂજય સ્વામીજીની ઉપસ્થિતિ દર વર્ષ મંદિરની યોગ પ્રવૃત્તિમાં પ્રાણ પૂરે છે.

શિકાગોના નિવાસ દરમાન તારીખ ૧૧મી સપ્ટેમ્બરની સાંજે નોર્થેવિસ્ટ ઇન્ડિઅના ખાતે ‘સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ થ્રૂ યોગ’ વિષયક ઉદ્ઘોષન થયું. થોડા પ્રાણાચાર, શવાસન વગેરેનો અભ્યાસ પણ પૂજય સ્વામીજીએ કરાવ્યો. આ કાર્યક્રમનું આયોજન ડૉ. શ્રીમતી અને ડૉ. શ્રી કનેરૂજી એ કર્યું.

સપ્ટેમ્બરની બારસી તારીખે ગાયત્રી પરિવારમાં શ્રદ્ધા અને શ્રાદ્ધ વિષયક ખૂબ જ મનનીય ઉદ્ઘોષન પૂજય સ્વામીજી એ કર્યું. શિકાગો ગાયત્રી પરિવારના સંસ્થાપિકા અને સંચાલિકા ડૉ. ભાગિની કુસુમભેનનો સ્નેહ પૂજય સ્વામીજી સાથે છેલ્લાં પચીસ વર્ષથી છે. આ ઉપરાંત સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૩૦ વાગ્યા સુધી પૂજય પાંહુરંગ દાદા પ્રેરિત અને સ્થાપિત સ્વાધ્યાય પરિવાર માટે ડૉ. શ્રી અને શ્રીમતી ઇન્ડિરાબહેન શાહના આયોજને થયેલા આ સત્તસંગમાં પૂજય સ્વામીજીએ “શાંતિ માટે પ્રેમ અને ભક્તિ” વિષય ઉપર સત્તસંગ - સ્વાધ્યાય કર્યો.

તેરમી તારીખે બપોરે સૌ. રક્ષાબેન અને શ્રી ગૃહુલ્લબ્ધભાઈ પટેલનાં સત્તસંગ મંડળમાં ‘શ્રી વિષ્ણુ સહભ્રનામ’ વિષય ઉપર પૂજય સ્વામીજીએ ખૂબ જ ગહન વિચાર પ્રસ્તુત કર્યા. અને સાંજે ‘યુનિવર્સિલ સ્પિરિટ યોગ’ વર્ગમાં ધ્યાન વિષયક અધ્યાત્મયોગના આધારે ઉદ્ઘોષન થયું. તા. ચૌદ્ધીની બપોરે અરવિંદ કેન્દ્રમાં ‘આત્મ જીગરણ’ અવેક્નાંગ ધી સેલ્ક અને જલારામ મંદિરમાં ભક્તિયોગ પ્રવચન અને અંતરાત્માને ઢંગેલે રેલું ખૂબ જ ભવ્ય અને હિંય નામસંક્રિતન થયું. તા. ૧૫ સપ્ટેમ્બરે પૂજય સ્વામીજી વિસ્કોન્સિન જવા રવાના થયાં.

● તા. ૧૫-૯-૨૦૧૮ના રોજ સવારે મેડિસન (વિસ્કોન્સિન)ના કોમ્પ્યુનિટી સેન્ટર ખાતે પૂજય સ્વામીજીનું સ્વાગત પરંપરાગત પૂર્ણ કુલ વડે કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે લગ્વાન બાલાજી (શ્રી વેંકટેશ લગ્વાન)ની વિધિ, પૂજા-અર્ચના અને આરતી તથા ઉપસ્થિત સૌ ભક્તો માટે મધ્યાહ્ન પ્રસાદનું આયોજન પણ થયું. અતે શિકાગો, મિલ્વોકી તથા છેક મિનિસોટાથી ભક્તો પૂજય સ્વામીજીનાં દર્શન અને સત્તસંગ માટે પધાર્યા. આ કાર્યક્રમનું આયોજન શ્રીમતી મંજેસ તથા શ્રી અગ્રવાલ પરિવાર દ્વારા થયું.

● તા. ૧૫-૯-૨૦૧૮ આજ રોજ ઢણતી બપોરે પૂજય સ્વામીજી મહારાજનું આગમન ફિલ્વોકી ખાતે શ્રીમતી અપજ્ઞા અને શ્રી હરિના નિવાસસ્થાને થયું. સાંજે તેમના ત્યાં સત્તસંગ આયોજાયો, તા. ૧૬-૯-૨૦૧૮ના વહેલી સવારે સ્વામીજી ફિલ્વોકીયા ખાતે જવા રવાના થયા.

● તા. ૧૬-૯-૨૦૧૮ના રોજ મધ્યાહ્ને પૂજય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું આગમન ફિલ્વોકીયા ખાતે થયું. શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે યોગશિક્ષકની તાલીમ પામેલ ડૉ. શ્રીમતી સુધા (Sharon Allit)ના યોગ આશ્રમ કુલ કમલ યોગ ફાઉન્ડેશન, રેન્ઝિંગ ખાતે સાંજે જાહેર સત્તસંગ થયો. આજના સત્તસંગમાં “હનુમાન : એક આદર્શ ભક્તા” વિષયક ઉદ્ઘોષન થયું. આશ્રમના ભક્તો

સિવાય કિલોડિલ્યા અને પેન્સિલ્વાનિયાથી ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ભક્તોએ આ સત્સંગમાં હાજરી આપી.

● તા. ૧૭-૯-૨૦૧૯ની સવારે આલ્બર્ટ યુનિવર્સિટી જાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનું “આજના હિસ્ક વાતાવરણમાં-અહિસ્ક જીવન કેવી રીતે જવવું” વિષયક ખૂબ જ મનનીય ઉદ્ઘોધન થયું. આ વિશ્વવિદ્યાલયનાં એક પ્રોફેસર ડૉ. શ્રીમતી જેનિફર બેડેકના દીકરાનું માત્ર અઠવાડિયા પહેલાં જ કોઈ યુવા મહોન્ત્વ પ્રસંગે દુભિયપૂર્ણ ગોળીબારમાં કરુણ મોત નીપજ્યું હતું. તે યુવાન શ્રી નિકોલસ કુમેરની સ્મૃતિ અને આત્મશાંઠિ તથા સદ્ગતિ માટે પૂજ્ય સ્વામીજીએ પ્રાર્થના કરાવી હતી, તેની સ્મૃતિમાં યુનિવર્સિટીના પ્રાંગણમાં પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે વૃક્ષારોપણ પણ કર્યું હતું. આજે સાંજે કુલ કમલ યોગ ફાઉન્ડેશન ખાતે સત્સંગનો વિષય હતો “વિચાર કરો, હું કોણ છું ?” આ પ્રવચનમાં પણ મુમુક્ષુઓ વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહ્યા.

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના એક ભક્ત પરિવારને ત્યાં પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ પથરામણી કરી અને સૌને આશીર્દ્દન આપ્યા.

● તા. ૧૮-૯-૨૦૧૯ના રોજ મોટર માર્ગ પૂજ્ય સ્વામીજીન્યું જર્સી ગયા. માગમાં પૂજ્ય સાહેબદાદા (અનુપમ મિશન) એલન ટાઉનના મંદિરે પણ પથાર્યા અને સત્સંગ પણ કર્યો. પૂજ્ય સ્વામીજી સાથે રેડિયસ-કુલ કમલ યોગ ફાઉન્ડેશનના ભક્તો પણ પથાર્યા હતા. સત્સંગ પછી અનુપમ મિશન-એલનટાઉનના સંતોષે સૌને ખૂબ જ પ્રેમથી જમાડ્યા હતા.

● તા. ૧૮-૯-૨૦૧૯ના રોજ ન્યૂ જર્સીના કેન્દ્રલપાર્કમાં આવેલ શ્રી ભારત સેવાશ્રમ સંધ્યા ઓફ નોર્થ અમેરિકા ખાતે પૂજ્યપાદ શ્રીમતુ સ્વામી અમરનાથાનંદજી મહારાજના પ્રેમથી પૂજ્ય સ્વામીજીના સત્સંગનું આયોજન થયું. સત્સંગનો વિષય હતો, “હિન્દુશાસ્ત્રોમાં માનવજીવનનું લક્ષ્ય.” નોર્થ અમેરિકા વિશ્વ હિન્દુ પરિષદના સભાસદ શ્રીમતી અને શ્રી ઉમેશ શુક્લજી તથા શ્રી સુનીલ બગેરિયાજી દ્વારા આ સત્સંગનું આયોજન થયું. તા. ૧૮-૯-૨૦૧૯ની સવારે યોગવર્ગનું આયોજન થયું અને સાંજે પાર્સી પદ્ધતીના સનાતન મંદિરમાં “સનાતન ધર્મનાં પર્વ-તેનો હેતુ અને સમાજ વ્યવસ્થા” સંબંધિત ઉદ્ઘોધન થયું.

● તા. ૨૦-૯-૨૦૧૯થી તા. ૨૨-૯-૨૦૧૯ સુધી વિશ્વ હિન્દુ પરિષદ ઓફ નોર્થ અમેરિકા દ્વારા અમેરિકાના મંદિરો,

તેના વ્યવસ્થાપકોની વાર્ષિક સભાનું આયોજન થયું. આ સભાનો મંગળ પ્રારંભ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી દ્વારા થયો. તહુપરાંત સમાપન ઉદ્ઘોધન (Key-note address) પણ પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજ દ્વારા થયું. આ પ્રસંગે બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું ‘આપણા વેદોમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે સારા વિચારો ચોપાસથી મારામાં આવો..’ “આ નો ભદ્રા કતવો સન્તુ વિશ્વતઃ”. આપણે સનાતન ધર્માચોમાં દુભિયથે અનેક વાડા અને પંથ થતા જીય છે અને આપણી આ આહંકારસભર મવૃત્તિઓનું ખૂબ જ દુઃખદ પ્રસારણ અને પ્રચાર સોશિયલ મીડિયા દ્વારા થઈ રહ્યું છે. નુકસાન આપણું જ છે. આપણે ઈતર ધર્મ પાસેથી એકત્તા અને સંગઠન-શક્તિના પદાર્થપાઠ ભજવા જ પડશે. શિરોમણિ ગુરુદ્વારાના વરિઝ જથેદારનું હુકમનામું સમગ્ર વિશ્વમાં તેની માન્યતા રાખે છે. કોર્ટિસ હોસ્પિટલ (ઇન્ડિયા)ના માલિક સરદારજી ૪૦૦૦ કરોડ રૂપિયાના માલિક છે, પરંતુ દરરોજ એક કલાક ચંડીગઢ ખાતે ગુરુદ્વારામાં જઈને જોડા ગોઠવાનું, પગરખાં સાફ કરવાનું અને બુટપોલિશ કરવાની સેવા કરે છે. આખોય દિવસ સૌ તમામ પ્રકારની નાની-મોટી સેવા કરે છે. વાસસ્થો સાફ કરવાની સેવા પણ સેંકડો પરિવારનાં આબાલવૃદ્ધ કરે છે. મુસ્લિમાન મિત્રો માટે નમાજ, જકાત, ફીત, રોજી અને હજ આવશ્યક છે. હજ બધાં ન પણ જઈ કે કરી શકે, પરંતુ દરરોજની નમાજ, આવકનો દસ્મો ભાગ દાનમાં અને રોજ તો તેમની મુગલિયતની પ્રાણ-પણ સાધના છે. પ્રિસ્ટી લોકો રવિવારે અચૂક ચર્ચમાં જીય છે. આપણી આ બાબત જગ્યાતી કેટલી !

અહીં આપણે વિચારીએ.... આપણે હિન્દુ છીએ. ગીતાનો આપણા ગ્રંથ તરીકે ન્યાયાલયમાં સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે, તેના અફાર અધ્યાત્મનાં નામ ખબર છે? જન્મથી બ્રાહ્મણ કહેવાતા વિષ્ણ દરરોજ સંખ્યાવંદન, ગાયત્રી જપ કરે છે? આ બધા પ્રશ્ન જટિલ-કુટિલ નથી, આપણે આપણા ધર્મનું પાલન કરીશું તો જ ધર્માચાપણું પાલન કરશે વગેરે....” આ સભામાં નોર્થ કેનેડાના મંદિરનાં ૧૫૦ ટ્રસ્ટેનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. શ્રીમતી તેજલબહિન અને શ્રી અમિત શાહ, શ્રીમતી પણું અને શ્રી વિમલ શોધાનીજી તથા શ્રીમતી પ્રભા અને શ્રી ઉમેશ શુક્લજીના નિમંત્રણે જ પૂજ્ય સ્વામીજીનું આ સભામાં આગમન થયું હતું.

● તા. ૨૨-૯-૨૦૧૯ થી તા. ૨૫-૯-૨૦૧૯, ટોરન્ટો (કેનેડા)

આદરણીય શ્રી કમલેશ દવે અને શ્રીમતી નિહુ તથા શ્રી ભૂબર ઉપાધ્યાયના પ્રેમસભર આમંગળે પૂજયપાદ શ્રીમત્ર સ્વામી તા. ૨૨-૯-૨૦૧૯ના રોજ ટોરન્ટો પથાર્યા. એરપોર્ટથી સીધા જ પૂજય સ્વામીજીને હિન્હ હેરિટેજ સેન્ટર લઈ જવામાં આવ્યા. ત્યાં સાંજે વિશાળ ભક્ત સમૃદ્ધાયની ઉપસ્થિતિમાં “માનવજીવનનાં લક્ષનો રાજભાર્ગ-દિવ્ય જીવન” વિષયક ખૂબ જ ઊંડાણથી અને ઉપનિષદ્ધો, ગીતા તથા રામચરિતમાનસ ઈત્યાહિના આધાર સાથે પૂજય સ્વામીજીએ ઉપસ્થિત ભક્તોને મંત્રમુજબ કર્યા.

સત્સંગ પૂર્વે મંદિરના વિશાળ પ્રાંગણમાં પૂજય સ્વામીજી મહારાજ દ્વારા ધ્વજરોહણ થયું, મંદિરના આચાર્યશ્રીએ પૂજય સ્વામીજીની આરતી ઉતારી ભાવપૂર્વક સ્વાગત કર્યું.

ત્યારબાદ પૂજય સ્વામીજીનો સત્સંગ શ્રી રામ ગોળિયાજીના નિવાસસ્થાને થયો. ઉપસ્થિત ભક્તોની પ્રશ્નોત્તરી ઉપરાંત “મંત્ર, તેનો જપ, જીવનમાં ગુરુનું સ્થાન અને ગુરુ મહિમા” વિષયક ઉદ્ઘોષને સૌને કૃતકૃત્ય કર્યા.

તા. ૨૩ અને ૨૪ સપેન્ટેમ્બરે પૂજય સ્વામીજીની પધરામણી અનેક ભક્તોના ત્યાં થઈ. તા. ૨૪ સપેન્ટેમ્બરે પૂજય શુલ્ગભગવાન શ્રીમત્ર સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો ૧૦૪મો પ્રાગટ્યોત્સવ ખૂબ જ ભાવ-પ્રેમ અને સત્સંગ પ્રાર્થનાથી ઊજવાયો. વિશેષજુપે શ્રી બાલકૃષ્ણ, લોટિયાજી અને શ્રીમતી અને શ્રી પ્રિતેશ પટેલનો ખૂબ આભાર કે જેમજે પૂજય સ્વામીજીને લાવવા અને છેક કેનેડા-અમેરિકા બોર્ડર સુધી વાહન વ્યવસ્થાની સેવા કરી.

કેનેડાની યાત્રાને ખૂબ જ પ્રભાવિત કરનાર સૌ ભક્તો અને મિત્રોનો આભાર.

● તા. ૨૫-૯-૨૦૧૯, નિન્ડસર (કેનેડા)

અમેરિકા-કેનેડા બોર્ડર ઉપર આદરણીય શ્રીમતી નિવેદિતાબહેન અને શ્રી જ્યેશભાઈ ભકુને ત્યાં મધ્યાહ્ન સત્સંગ ઉપરાંત ભોજનનો કાર્યક્રમ થયો. જ્યેશભાઈના દિવંગત પિતાશી શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ)ના સૂચ્ય હતા અને તમામ કાર્યક્રમમાં ખૂબ ઊંડાણપૂર્વક રસલઈ હાજરી આપતા હતા. અહીંથી શ્રી અનિલ લાલ પૂજય સ્વામીજીને મોટર માર્ગ-ટ્રોય (મિશિગન) લઈ ગયા.

● તા. ૨૫-૯-૨૦૧૯ થી તા. ૨૭-૯-૨૦૧૯, ટ્રોય (ફિલોરિડા)

(મિશિગન)

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘનું અમેરિકામાં પણ રાજીસ્ટ્રેશન કરાવેલું છે, જેથી ‘D.J.S.S.’ના નામથી અમેરિકામાં આપવામાં આવતું દાન ‘નોન-પ્રોફિટ ઓર્ગનાઇઝેશન’ના હવાલે ૧૦૦% ઇન્કમ્પેટેક્સ રાહત આપે છે. આમ, આ દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અમેરિકાનું મથક ટ્રોય (મિશિગન) છે. શ્રી અનિલ લાલ તેના અધ્યક્ષ છે. તેઓશ્રી અને બીજા ચાર-છ મિત્રોની પૂજય સ્વામીજીમાં શ્રીદ્વા અને નિષા ૧૯૭૬માં તેઓ B.H.E.L. હરિદ્વાર ખાતે ટ્રેની એન્જિનિયર્સ હતા છેક ત્યારથી છે.

અહીં ટ્રોય ખાતે શ્રી અનિલ લાલ નિવિસર (કેનેડા)થી ડ્રાઇવ કરીને પૂજય સ્વામીજીને પોતાના નિવાસસ્થાને લઈ આવ્યા. સાંજે ડૉ. અરવિંદ પટેલસાહેબને ત્યાં સત્સંગ થયો. બીજા દિવસે શ્રી અનિલ અને શ્રીમતી મીરાં લાલને ત્યાં સત્સંગમાં ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં મુમુક્ષુઓ હાજર રહ્યા. તા. ૨૬ અને ૨૭ બંને દિવસે ભારતીય ટેમ્પલ ઓફ ટ્રોય ખાતે યોગવર્ગનું સંચાલન પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કર્યું.

આ નૂતન ભારતીય ટેમ્પલ ખાતે ફેડ લિલું કરવા પૂજય સ્વામીજીએ ‘શિવપુરાણ કથા’ કરેલી. મંદિરનું ખાતમુલ્લર્ટ, મૂર્તિ-પ્રતિક્ષા, કુભાનિષેક, ધ્જ સ્તંભ સ્થાપન પણ પૂજય સ્વામીજી દ્વારા જ થયાં હતાં.

● તા. ૨૭-૯-૨૦૧૯ થી તા. ૨૮-૯-૨૦૧૯, ટોલિડો (ઓહાયો)

હિન્હ ટેમ્પલ ઓફ ટોલિડો (ઓહાયો) ખાતે પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્મમાનંદજી મહારાજનાં ખૂબ જ મનનીય બે પ્રવચન થયાં. વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહી સૌ મુમુક્ષુઓએ આ દિવ્ય સત્સંગનો લાભ લીધો. પ્રવચનનો વિષય હતો “Power of Positive Thinking.”

તા. ૨૮ થી ૩૦ સપેન્ટેમ્બરે સવારે ન્રષેય દિવસ યોગ-પ્રાણાયામ અને ધ્યાનની શિલ્પિર થઈ. સમગ્ર કાર્યક્રમના સફળ આયોજન માટે શ્રી ડૉ. બીના, શ્રી રાજેશ લુગાની, મંદિરના પ્રમુખ આચાર્ય શ્રી અનંત દીક્ષિતજી તથા શ્રીમતી જિંહ અને શ્રી ડૉ. અરવિંદ મિસ્ટ્રીઓ ખૂબ જ હેઠળ ઉઠાવી હતી. આભાર.

● તા. ૨૮-૯-૨૦૧૯ થી તા. ૧-૧૦-૨૦૧૯. ટેમ્પા (ફિલોરિડા)

ઇન્દ્રિયન કલ્યાણ સેન્ટર અને ગુજરાતી સમાજ ટેમ્પાના સંયુક્ત પ્રયાસ વડે ઇન્દ્રિયન કલ્યાણ સેન્ટર ખાતે તેના વિશાળ સહભાગીઓમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનાં “નવરાત્રિ, ઉપાસના-સાધના અને આરાધના, તેનો હેતુ અને જીવનપર્યાય” વિષયક ખૂબ જ મનનીય બે પ્રવચન થયાં. તહુપરાંત તા. ૩૦ સપ્ટેમ્બર અને ૧ ઓક્ટોબરના રોજ સવારે બે દિવસ યોગ-ગ્રાસાયામ અને ધ્યાનના વર્ગી થયા, જેનો યોગપ્રેમીઓએ ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક લાભ લીધો. આદરશીયા ડૉ. ગૌરાંગીબહેન પટેલ, શ્રી નિકુંજભાઈ પટેલ અને ગુજરાતી સમાજના પ્રમુખશ્રીએ આ તમામ કાર્યક્રમનું ખૂબ સુંદર સંચાલન-આયોજન કર્યું. યોગસન પછી અલ્યાહાર તથા સાંચ સત્સંગ પછી ઉપઠો વધુ ભક્તો માટે ભોજન વ્યવસ્થા કરવામાં આવી. ડૉ. ગૌરાંગીબહેન પટેલ દર વર્ષ ભારત આવે છે ત્યારે શિવાનંદ આશ્રમ (અમદાવાદ)માં પૂજ્ઞાર્થે અવશ્ય પથારે છે.

● તા. ૧-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૩-૧૦-૨૦૧૯, એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા)

આદ્યિન નવરાત્રિની પવિત્ર તૃતીયા તિથિના મધ્યાહ્ને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું હિન્દુ ટેમ્પલ ઓફ એટલાન્ટા ખાતે સ્વાગત થયું. મંદિરના વાદ્યકારો અને આચાર્યોએ પૂર્ણકુલ અને પરંપરાગત વેદમંત્રો સાથે પૂજ્ય સ્વામીજીને મંદિરમાં પદાર્પજ કરાયું. ત્યારાદાદ પૂજ્ય સ્વામીજી શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ અને શ્રી વેંકટેશ તિરુપતિ બાલાજીનાં દર્શન બાદ જગદભાનાં આજનાં ‘શાકભરીદેવી’ (માતાજીનો શાકભાજીના અલંકાર વડે શુંગાર)નાં દર્શન કરીને નવરાત્રિ નિમિત્ત સ્થાપિત વિગ્રહ પાસે શ્રી લલિતાસહભાનામ, શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી અને શ્રી જગદભા અષોતશરાત પારાયણ માટે પોણા પાંચ કલાક વ્યાસપીઠ ઉપર બિરાજા.

મંગળ આરતી પૂર્વે સ્વકીય ઉદ્ઘોષનમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ નવરાત્રિ-શક્તિપૂજાનો ભાવ એવો છે કે રાત્રિ એટલે અંધકાર અથવા અજ્ઞાન. આપણું શરીર નવ દારમાં નિર્મિત થયેલું છે. આ તમામ દ્વાર (બે નેત્ર, બે કાન, બંને નાસ્કિઓ અને મુખ ઉપરાંત બે અથો દ્વાર)નું નિયંત્રણ અથવા તેમના ઉપર આત્મસંયમનું પર્વ અને શક્તિસંચયનું પર્વ એટલે નવરાત્રિ. દુર્ગા સપ્તશતીમાં મહિષાસુર, પ્રુણ લોચન, રક્તબીજ, ચંડ મુંડ, શુંભ-નિશુંભના વધની કથા છે, તે આપજા વ્યક્તિગત

જીવનમાં અહંકાર, મોહ, વાસના, કામ, કોધ, લોભ અને દલબના ઉન્મૂલન અને દિવ્યતા, ભવ્યતા, ગૌરવ, ગરિમા તથા પવિત્ર ચારિત્રણા ઉપાર્જનના ઉત્સવ-સાધનાની કથા છે.

આ વર્ષે બીજુ ઓક્ટોબર એટલે પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજી તથા શ્રી લાલભાદુર શાસ્ત્રીજીના ભૌતિક અવતરણનું માટેચ્ય પર્વ.

કાઉન્સલ જનરલ ઓફ ઇન્ડિયા, એટલાન્ટા, સન્નાનનીયા ડૉ. સ્વાતિ કુલકણ્ણિના નિમંત્રણે કાઉન્સલ જનરલના વિશાળ ભવનના પ્રાંગણમાં પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીની પ્રાર્થનાસભર નેત્રો બંધ કરીને રહેલી મુખમુદ્રાસ્થ છાતી સુધીની પ્રતિમા- બાવલાનું અનાવરણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ પુષ્પમાળા પહેરાવીને કર્યું. આ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીએ “પૂજ્ય બાપુજીની આજ અને સદૈવ ક્રેવળ માત્ર ભારતમાં જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વને આવશ્યકતા છે” વિષયક ઉદ્ઘોષન કર્યું. જે વિશ્વને શાંતિપૂર્ણ, પરસ્પર પ્રેમ અને સદ્ગ્રાવનું જીવન જીવનું હશે તો અહિસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહના પંચશીલનો માર્ગ જ અપનાવવો પડુશે વગેરે વાતો પણ સ્વામીજીએ તેમના સંક્ષિપ્ત ઉદ્ઘોષનમાં કરી. ડૉ. સ્વાતિજીએ પૂજ્ય સ્વામીજીને તેમના કાયલિયમાં નિમંત્રિત ક્રિયાને પરંપરાગત પ્રણામ વગેરે કરીને સન્માન કર્યું. બાપોરે માર્ટ્ઝિન લ્યુથર કિગ (જુનિયર)ના મેમોરિયલ સ્થિત મહાત્મા ગાંધીજીના દાંડીક્રૂય જતાં દર્શનવાળી પ્રતિમા ઉપર પણ સૌંદર્ય પુષ્પાદાર કર્યા અને અખંડ શાંતિ. જીથોતી પાસે પુષ્પ અર્પણ કર્યા પછી યુનિવર્સિટીની લો ક્રોલેજમાં સમારંભનું પ્રમુખસ્થાન પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ ગ્રહણ કર્યું. આ પ્રસંગે માર્ટ્ઝિન લ્યુથર કિગ (જુનિયર)ના ભાણોજ અને એકમાત્ર અધિકૃત વારસદાર શ્રી ઈશ્વક ન્યૂટન કારીશ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા. હદ્યસ્પર્શી નાટક “ભોહનથી મહાત્મા”નાં દર્શને પૂજ્ય સ્વામીજીની આંખો અશુદ્ધારાથી બીજાઈ. રાત્રે ગીતિલોજ પછી સૌધ્યાં પડ્યાં.

જીજ તારીખે પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ મંદિરમાં દુર્ગાપૂજામાં ઉપસ્થિત રહીને વોશિંગટન ડી.સી. લાણી પ્રયાણ કર્યું.

● તા. ૩-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૭-૧૦-૨૦૧૯ લોર્ટન (વોશિંગટન ડી.સી.)

હેપીનેસ યોગ સેન્ટરનાં કાઉન્ડર પ્રેસિડેન્ટ અને ડાયરેક્ટર

શ્રીમતી સુનીતા અને શ્રી શૈશવ શાહ છે. તેઓ બંનેએ આપણા શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે યોગશિક્ષક તાલીમ લીધેલી છે. શ્રી શૈશવ કેમિકલ એન્જિનિયર છે. અમદાવાદમાં કેમિકલ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ ચલાવે છે, પરંતુ તેઓ હવે ધીરે ધીરે અમેરિકા સ્થાયી થઈ રહ્યા છે. તેમના નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી લોટન (વોશિંગટન ડી.રી.) તા. ૩-૧૦-૨૦૧૮ના મધ્યાહ્નને પધાર્યા. સાંજે જાહેર સત્સંગ થયો. પ્રીતિભોજ થયું. તા. ૪-૧૦-૨૦૧૮થી એપીનેસ યોગ સેન્ટર ખાતે (1) Wake up and get moving for a vibrant beginning, (2) Kundalini-The Treasure within the mystic Serpent Power, (3) Anatomy and Physiology in Yoga, (4) Yogic Bandhas and Mudras, (5) Raja Yoga An ascent to purity and Path to Summit, (6) Improve your resistance Power, (7) Prana, The Saviour-Feel the magnitude and majesty, (8) Love Your internal viscera- The ultimate key of healthy body... વિષભક્ત ખૂબ જ અધ્યયનપૂર્વકના ઉદ્ઘોષન થયા. તદુપરાંત શ્રી દુગ્ધભિંદિર ખાતે દરરોજ રાત્રે “માતા કી ચોકી”નું ગાયન પણ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું. આ કાર્યક્રમમાં દરરોજ ગ્રહેક હજાર ભક્તોની ઉપરિયતિ રહી. સૌએ મહાપ્રસાદ પણ ગ્રહણ કર્યો. મંદિરના અધ્યક્ષ શ્રી મહેન્દ્રકુમાર અને આદરણીય શ્રીમતી શારદાદેવીએ પૂજ્ય સ્વામીજીનું પૂજન-અર્ચન, શાલ-દુશાલા અને દક્ષિણા સાથે અભિવાદન કર્યું. સમગ્ર આયોજનનું અદ્ભુત સંકલન શ્રીમતી સુનીતા અને શ્રી શૈશવે કર્યું. આ ઉપરાંત અનેક ભક્તોના ત્યાં પણ પધરામણી અને સત્સંગ થયા. આભાર.

● તા. ૭-૧૦-૨૦૧૮ થી તા. ૧૦-૧૦-૨૦૧૯, શાલોટ (નોર્થ કેરોલિના)

છેલ્લા બે દશક કરતાં વધુ સમયથી પૂજ્ય સ્વામીજી નોર્થ કેરોલિનાના શાલોટ શહેરમાં પધારે છે. શ્રીમતી ભવાનીદેવી અને શ્રી શાંતનુ સરકારના અતિથિ બનીને એક સત્સંગ તેમના ત્યાં, એક સત્સંગ શ્રીમતી રોહિણીબહેન અને એક સત્સંગ શ્રી પદેશ પટેલના ત્યાં આયોજય છે, જેનો ભારતના સર્વે ભાષા-ભાષી ભક્તોએ લાભ લીધો અને લે છે. શાલોટથી પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૧૦ ઓક્ટોબરના રોજ હૃસ્તન પધાર્યા.

● તા. ૧૦-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૧૪-૧૦-૨૦૧૯, હૃસ્તન (ટેક્સાસ)

શ્રી દિવાકરભાઈ ત્રિવેદી પરિવાર ગુરુભગવાન શ્રીમતુ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજનો મંત્ર દીક્ષિત પરિવાર છે. અમેરિકા

જતાં પહેલાં શ્રી દિવાકરભાઈ ત્રિવેદી ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંધના પ્રન્યાસી (ટ્રસ્ટી) પણ હતા. છેલ્લાં સાતેક વર્ષથી તેઓ તેમના ચિરંજીવી પુત્ર શ્રી ધવલને તાં સ્થાયી થયાછે. હૃસ્તન ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજી-BAPSના શ્રી સ્વામિનારાયજી મંદિરે દર્શને ગયા અને સૌ સંતો સાથે સત્સંગ કર્યો. તદુપરાંત UNIQUEFLOW Group of Industriesના વરિએ અધિકારીઓ માટે યોગ-સેમિનારનું સંચાલન કર્યું. તા. ૧૧-૧૦-૨૦૧૯ના રોજ થિ. ધવલકુમારના જન્મદિવસ નિમિત્તે તેમના નિવાસસ્થાને તથા શ્રી કૃષ્ણકાંતભાઈ શુક્લના નિવાસસ્થાને વિશાળ સત્સંગ-મહાપ્રસાદ-પ્રીતિભોજ થયાં.

તા. ૧૨ અને ૧૩ ઓક્ટોબરે શ્રી સ્વામિનારાયજી મંદિરે (ISSO) ખાતે ‘માનસિક શાંતિના સચોટ ઉપાય’ અને ‘યોગ એ જ જીવન’ (ધ્યાન-પ્રાણાયામનો સેમિનાર) તથા તા. ૧૩ ઓક્ટોબર, રવિવારના રોજ GAYATRI Consciousness Centre ખાતે સાંજે પહેલાં બાળકો માટે “વિદ્યાર્થીઓનું યશસ્વી જીવન” અને ત્યારબાદ “જીવનસંધ્યાકા સ્વર્જ પ્રભાત” જાહેર સત્સંગમાં સેવા આપી. તા. ૧૪-૧૦-૨૦૧૯ના રોજ પૂજ્ય સ્વામીજી શિકાગો પધાર્યા. સમગ્ર આયોજનને સફળતાપૂર્વક સાર્થક કરવા માટે શ્રી દિવાકરભાઈ ત્રિવેદી પરિવારને અનેકશ: સાધુવાદ.

● તા. ૧૪-૧૦-૨૦૧૯ અને તા. ૧૫-૧૦-૨૦૧૯, શિકાગો

વિશ્વોન્સિન-મિલ્વોકી અને ઈતર સ્થાનથી આજરોજ અનેક ભક્તો પૂજ્ય સ્વામીજીનાં દર્શને પધાર્યા. સાંજે યોગી દિવાઈન સોસાયટીના આદરણીય શ્રી દિનકરભાઈના કદ્યપૂર્વકના આમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજીનો વિશેષ સત્સંગ સમારોહ આયોજાયો. અતે શ્રી દિનકરભાઈ અને પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ-ઉપમા જયંતી પર્વ નિમિત્તે આનંદપૂર્વક આ ઉત્સવનું આયોજન થયું.

તા. ૧૫-૧૦-૨૦૧૯ની સવારે અને મધ્યાહ્નન સુધી પધરામણીઓ અને તિક્ષા વગેરે કાર્યક્રમ પશ્ચાત્ પૂજ્ય સ્વામીજી ઓહારે એરપોર્ટથી લિથ્યો (લંડન) જવા રવાના થયા.

- તા. ૧૬-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૨૨-૧૦-૨૦૧૯, લંડન (યુકે.)

લંડન ખાતેના સમગ્ર કાર્યક્રમનું સફળ સંચાલન આદરશીય શ્રી જોગેન્ડ્રભાઈ પટેલે કર્યું. અહીં શ્રી અનુપમ મિશન (અસ્ટ્રેલીઝ), શ્રી દાત પરિવાર (ધી ચેસ્ટ-વૉલેન્ટન), શ્રી ધર્મન્દ્રભાઈ ટેલ્ફોનર (બ્રિસ્ટોલ), શ્રીમતી કાંતાબહેન રાજદેવ પરિવાર (હેરો-માર્કેટ), શ્રી મૃવીષા કટારિયા (નોર્થન હિથ) ખાતે સત્તંગ થયા. આદરશીય શ્રી ડિમિત સ્વામીજી, મહંતશ્રી-અનુપમ મિશનના વિશિષ્ટ સ્નેહ અને સૌજન્ય માટે અનેકશાસન્યવાદ.

- તા. ૨૩-૧૦-૨૦૧૯, મુંબઈ ખાતે સવારના ૧૧.૧૦ કલાકે આગમન પછી પૂજય સ્વામીજીનો સત્તંગ બપોરના પરમાનંદ લંડાર (ખાર) ખાતે થયો.

ત્યારબાદ સાંજની ફલાઈટમાં પૂજય સ્વામીજી એર ઇન્ડિયા દ્વારા અમદાવાદ પથાર્યા. અતે ભક્ત સમુદ્દરે સ્વાગત કર્યું અને સત્તંગ બાદ સૌલ્પાહાર કરી વિદાય થયાં.

### શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનો વૃત્તાંત

- તા. ૨૭-૬-૨૦૧૯ થી તા. ૭-૧૦-૨૦૧૯ - નવરાત્રી ઉત્સવ : આ વર્ષનો નવરાત્રી મહોત્સવ નવ દિવસ ભક્તિલાભપૂર્ણ સંપન્ન થયો. દરરોજ સવારે ૮.૦૦ થી ૧૧.૦૦ સુધી શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા પારાયણ (અદાર અધ્યાય, માહાત્મ્ય અને ધ્યાન-શ્લોકો) થયું. દરરોજ બપોરના ૪.૦૦ વાગ્યાથી સાંજના ૭.૩૦ સુધી શ્રી દુર્ગા સપ્તશતી-ચંડીપાઠનું પારાયણ શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં થયું, જેનો દરરોજ ૩૦૦ થી વધુ ભક્તોએ નિયમિત લાભ લીધો. દરરોજ રાત્રે ૮.૩૦ થી ૧૦.૩૦ આદરશીય શ્રી દો. જીયંતભાઈ વસાવડાની અધ્યક્ષતામાં શ્રી કષ્ટ સૌરાષ્ટ્ર વડનગર નાગર મંડળ, અમદાવાદ, જય હાટકેશ નાગર પરિવાર, સ્વરગુજાન હાટકેશ શ્રુપ અને શિવાનંદ પરિવારના ભક્તો દ્વારા શ્રીશ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનમાં માતાજીનાં સંગીતમય બેઠા ગરબાનું ભવ્ય આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેનો મોરી સંખ્યામાં ભક્તોએ લાભ લીધો. ગરબામાં આવનાર દરેક ભક્તોને રોજ ફલેવર્ડ દૂધ અને પેંડાનો પ્રસાદ આપવામાં આવ્યો અને નવમીના દિવસે જલેબી-નાપડીનો પ્રસાદ
- વિતરણ કરવામાં આવ્યો.

- તા. ૬-૧૦-૨૦૧૯ - શ્રી દુર્ગાઈભી ઉત્સવ : શ્રી દુર્ગાઈભી નિયમિતે કન્યાપૂજન - સૌભાગ્યવતી પૂજન થયું. ૧૨૧ કન્યાઓ અને બૃકુની પૂજા થઈ અને બોજન - પ્રસાદ ભેટ-સોગાદ આપવામાં આવ્યાં. બાટી અને નવમીના રોજ હવન થયો.

તા. ૮-૧૦-૨૦૧૯ - વિજયાદશમી ઉત્સવ : વિજયાદશમી નિયમિતે સવારે વિદ્યા આરંભણ્ય અને સમાપન પૂજા તથા શાંતિજળ વર્ષણ કરવામાં આવ્યું.

- તા. ૨૫-૧૦-૨૦૧૯ - ધનતેરસ ઉત્સવ : આશ્રમના શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી-આદિશક્તિપીઠ ખાતે આજરોજ ધનતેરસની પવિત્ર સંધ્યાએ ૧૦૮ દુપતીઓ દ્વારા શાલોક્તા ધનપૂજાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું.

• તા. ૨૭-૧૦-૨૦૧૯ - દિવાળી ઉત્સવ : દિવાળીના પવિત્ર દિવસે શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી ભવનનો વાર્ષિક અન્નકૂટ ઉત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમરી સમ્પન્ન થયો. શ્રી શ્રી મા જગંદ્બા સમક્ષ મિથાન, ફરસાણા, ફળ, મેવા અને અન્ય પ્રકારની ખાદ્યસામગ્રી નિવેદિત કરવામાં આવી. રાત્રે આ બધી સામગ્રી લાવનાર સર્વે ભક્તો અને એમનાં ૧૬૦૦ પરિજનોએ પ્રસાદ ગ્રહણ કર્યો. અન્નકૂટમાં પરાવવામાં આવેલી મીઠાઈ અને ફરસાણા (એક કિલો મીઠાઈ અને એક કિલો ફરસાણા) બેસતા વર્ષની સવારે જુંપડપણીમાં ધરે ધરે જઈને નારાયણ સેવા સ્વરૂપે પ્રસાદ વિતરણ કરવામાં આવ્યો. જેનો લાભ ૧૦૦૦ પરિવારને થયો.

- તા. ૨૮-૧૦-૨૦૧૯ : નૂતન વર્ષાભિનંદન નિયમિતે વહેલી સવારથી છેક મોરી રાત સુધી ભક્તોની શુંખલાનો સતત પ્રવાહ શ્રી શ્રી અષ્ટલક્ષ્મી આદિશક્તિપીઠમાં ઊભરાતો જ રહ્યો. હજરો ભક્તોએ આ દર્શનનો લાભ લીધો.

પૂજય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવની ઉજવણી રૂપે પૂજય સ્વામીજી મહારાજની વાસપીઠે પરમાર્થ નિકેતન આશ્રમ - હષીકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવતકથા (તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૬-૧૧-૨૦૧૯ સુધી) નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. તે નિયમિતે પૂજય સ્વામીજી મહારાજ અને આશ્રમનું ભક્તામંડળ હષીકેશ જવા રવાના થયાં.



# સાચ્યવણ સુંદરતાની સુંદર અલંકારથી

## SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Jadtar Jewellery  
BIS Approved Jeweller



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

સેટેલાઈટ  
બિનસ અમેરીયસ, જોધપુર ચાર રસ્તા,  
BRTS બસ સ્ટેપની સામે,  
સેટેલાઈટ જોધપુર, અમદાવાદ - ૧૪  
+91 63 5600 2300  
SUNDAY OPEN

મદીનગર  
TGB બેકરીની સામે,  
મદીનગર ચાર રસ્તા, અમદાવાદ - ૮  
+91 63 5600 2200  
SUNDAY OPEN

[www.suvarnakala.com](http://www.suvarnakala.com)



## સ્વાદ અને ગુણવત્તાની પરંપરા



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



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



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા. લિ.

સ્થાનીય વર્કસ, સરબેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોડા-ઢેર ૨૧૩, અમદાવાદ. • [www.ramdevfood.com](http://www.ramdevfood.com)



Identity



હિન્દુ હેરિટેજ સેન્ટર, ભિસિસાગા (કેનેડા)  
ખાતે ધર્મવંદન (તા. ૨૨-૮-૨૦૧૯)



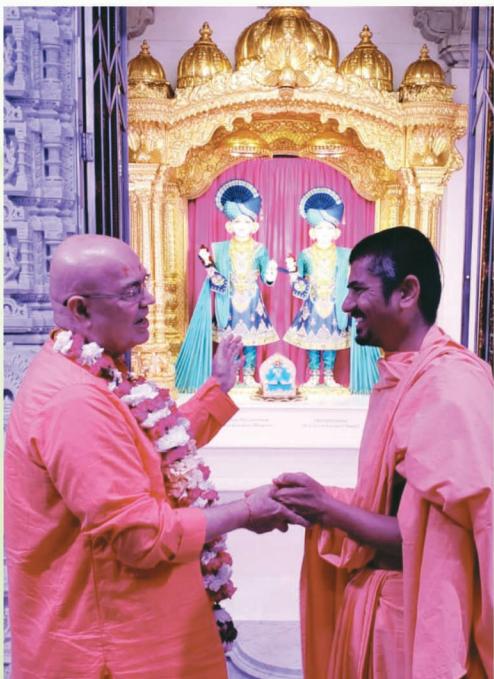
ઈન્ડિયન કલ્યાલ સેન્ટર, ટેમ્પા (ફ્લોરિડા) ખાતે  
પૂજ્ય સ્વામીજી (તા. ૨૬-૮-૨૦૧૯)



વિશ્વહિન્દુ પરિષદ - અમેરિકા દ્વારા આયોજિત નોર્થ અમેરિકાના હિન્દુ મંદિરોના ટ્રસ્ટીઓનું ત્રિદિવસિય સંમેલન,  
ન્યૂજર્સી, યુ.એસ.એ. (તા. ૨૨-૮-૨૦૧૯)



હેપીનેસ યોગ સેન્ટર, લોર્ટન (વોશિંગ્ટન ડિસી) ખાતે યોગ અને આધ્યાત્મિક રીટ્રૈટ (તા. ૩-૧૦-૨૦૧૯થી તા. ૭-૧૦-૨૦૧૯)



બીએપીએસ-સ્વામિનારાયણ મંદિર,  
ઘુસ્ટન ખાતે શ્રીપ્રભુચરણો સંતદર્શન (તા. ૧૨-૧૦-૨૦૧૯)



હિન્દુ હેરીટેજ સેન્ટર, મિસિસાગા (કેનેડા)  
ખાતે શ્રી દુર્ગાપૂજા (તા. ૨૪-૫-૨૦૧૯)



પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીની ૧૫૧ મી જન્મજયંતી પ્રસંગે  
ડૉ. સ્વાતિ કુલકણીજી કાઉન્સલેટ જનરલ ઓફ ઈન્ડિયા,  
એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા)ની ઉપસ્થિતિમાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું  
ઉદ્ઘોષન (તા. ૨-૧૦-૨૦૧૯)



કાઉન્સલેટ જનરલ ઓફ ઈન્ડિયા, એટલાન્ટા (જ્યોર્જિયા)ના  
ભવનનાં પ્રાંગણમાં પૂજ્ય બાપુજી મહાત્મા ગાંધીજીની પ્રતિમાનું અનાવરણ  
(તા. ૨-૧૦-૨૦૧૯)

### ઈશ્વરનું પ્રગટીકરણ

સમગ્ર જીવનનો દોરીસંચાર સર્જનહારના હાથમાં છે. સમસ્ત બ્રહ્માંડનો એ ગુપ્ત સંચાલક છે. તમારા જીવનને  
પણ એ જ દોરે છે. ઈશ્વર જુદી જુદી રીતે પ્રગટ થાય છે. આહાર, શક્તિ, ધન, બુદ્ધિ, વિચારરૂપે પણ ઈશ્વર જ સાકારિત  
થાય છે. એમની માનમર્યાદા જાળવો. એમને વેડફશો નહીં. આદર-સન્માનપૂર્વક એનો સદૃપ્યોગ કરો અને અત્યોત્તમ  
તથા અધિકાધિક ઉમદા પ્રયોજનમાં જ એનો વિનિમય કરો.

- સ્વામી ચિદાનંદ