Postal Registration No. GAMC 1417/2009-11 Valid up to 31-12-2011 RNI No. GUJGUJ/2003/15738
Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-380 002. Annual Subscription Rs.100/-

શ્રીશ્રી મા આનંદમયી આશ્રમ, હરિદ્વારના હીરક જયંતી મહોત્સવ સમયે સંત સંમેલન. ડાબેથી શ્રી સ્વામી મેઘાનંદજી (કૈલાસ આશ્રમ, હૃષીકેશ), શ્રી સ્વામી અદ્વૈતાનંદજી (શિવાનંદ આશ્રમ, હૃષીકેશ), મ.મં. શ્રીમત્ સ્વામી પ્રજ્ઞાનાનંદતીર્થ (હરિદ્વાર), મ.મં. શ્રીમત્ સ્વામી ડૉ. શ્યામસુંદર શાસ્ત્રીજી મહારાજ (ગરીબદાસ પીઠાધીશ્વર, હરિદ્વાર), શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી (શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ), પુરાણાચાર્યજી (સાધના સદન, હરિદ્વાર)

૨૪મા યોગશિક્ષક તાલીમ શિબિરમાં પૂજ્ય સ્વામીજી તથા વિષય નિષ્ણાત શિક્ષકો સાથે તાલીમાર્થીઓ

યોગશિક્ષિક તાલીમ કોર્સમાં પ્રથમ ક્રમે ઉત્તીર્ણ થનાર
શ્રીમતી માયા બોન્દ્રાને પારિતોષિક આપતા સચિવ શ્રી પી. પનીરવેલ

પાટણવાડા ગજ્જર સુથાર સમાજનો વાર્ષિકોત્સવ
(સંભારણું-૨૦૧૧) સુવેનિયરનું વિમોચન

દિવ્ય જ્ઞાન

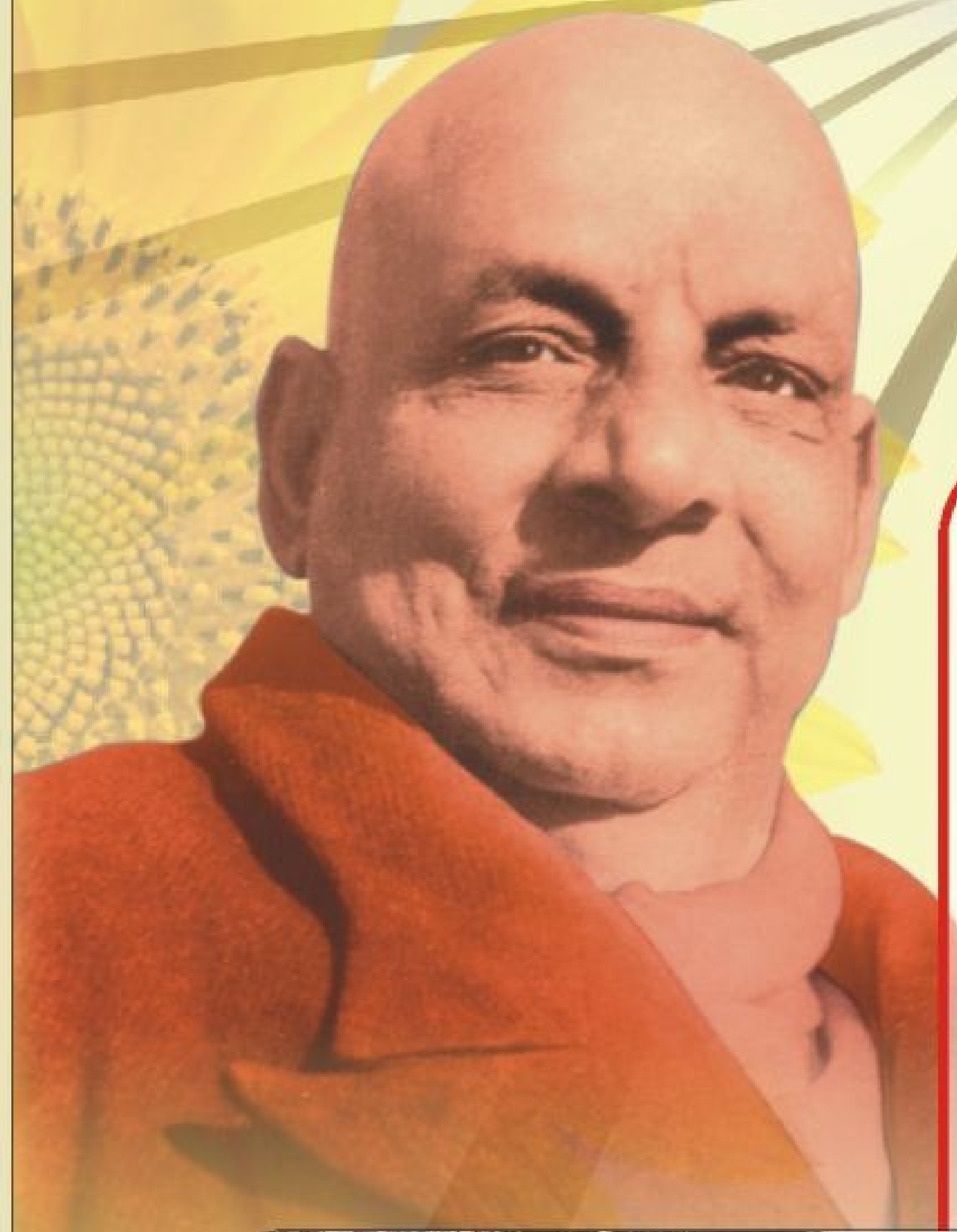
તમારા જ્ઞાનથી ફુલાઈ ન જાઓ. નમ્ર બનો. બ્રહ્મવિદ્યા-આત્મજ્ઞાન શીખો. આ વિજ્ઞાન માત્ર વિનમ્ર લોકોથી જ જાણી શકાય છે. તમારે ખોટા ભણતરના નશા સહિત બધા જ નશા છોડી દેવા જોઈએ. તમે જે ભણ્યા છો, તે માત્ર એક ખોબા જેટલું છે. તમારે હજુ સાગર જેટલું ભણવાનું છે. તમારે પરમજ્ઞાન મેળવવાનું છે. માત્ર આ બ્રહ્મવિદ્યા જ તમને અમર બનાવી શકે છે. માત્ર તે જ તમને બળ આપી શકશે. હમણાં જ તેનું બીજ વાવી દો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

If undelivered return to:
"Divya Jivan" Gujarat Divya Jivan Sangh
Sivananda Ashram, Opp. ISRO, Ahmedabad-15. Ph.: 079-26861234

Print Vision

દિવ્ય જીવન

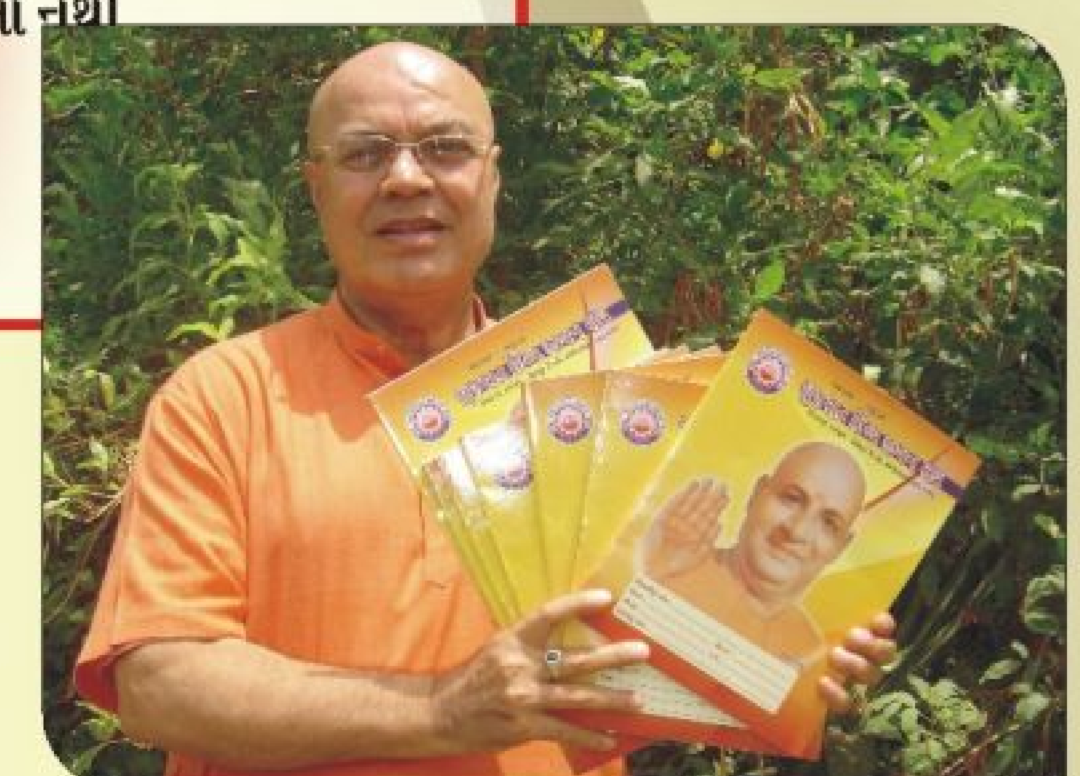


વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. ૧૦૦/-
વર્ષ - ૮, અંક - ૬

જૂન
૨૦૧૧

બધાને ચાહો અને બધાની સેવા કરો

ભગવાનમાં સ્થાપિત થઈ ગયેલો ભક્ત કોઈનું બૂરું ઇચ્છતો નથી. તે બધાને પ્રેમઅને કરુણાથી જુએ છે. તે બધાં પ્રાણીઓને પોતાની જાતની માફક જુએ છે. તે કોઈ પણ જીવને તિરસ્કારતો નથી.



વિશ્વનાથ મંદિર :
પાટોત્સવ નિમિત્તે પૂજામાં
ધ્યાનસ્થ પૂ. સ્વામીજી

શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત

દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૮ અંક : ૬ જૂન-૨૦૧૧

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

❍

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 :
શ્રી ઉપેન્દ્રભાઈ પુરોહિત
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 (૧૫ વર્ષ માટે)	:	રૂ. ૧૦૦૦/-
પેટ્રન લવાજમ	:	રૂ. ૨૫૦૦/-
છૂટક નકલ	:	રૂ. ૧૦/-

વિદેશ માટે (એર મેઈલ)

વાર્ષિક (એર મેઈલ)	:	રૂ. ૧૨૦૦/-
શુભેચ્છક લવાજમ	:	રૂ. ૧૦૦૦૦/-

(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ॐ

लिङ्गं चानेकसंयुक्तं चलं दृश्यं विकारी च ।
अव्यापकमसद्रूपं तत्कथं स्यात्पुमानयम् ॥

एवं देहद्वयादन्य आत्मा पुरुष ईश्वरः ।
सर्वात्मा सर्वरूपश्च सर्वातीतोऽहमव्ययः ॥

इत्यात्मदेहभागेन प्रपञ्चस्यैव सत्यता ।
यथोक्ता तर्कशास्त्रेण ततः किं पुरुषार्थता ॥

અપરોક્ષાનુભૂતિઃ ૩૯, ૪૦, ૪૧

(લિંગ) સૂક્ષ્મ શરીર અનેકથી સંબંધવાળું, ચલ, દશ્ય, વિકારી, અવ્યાપક ને અસદ્રૂપ (છે), તે આ આત્મા કેમ સંભવી શકે ?

એવી રીતે (સ્થૂલ ને સૂક્ષ્મ આ) બે શરીરથી જુદો આત્મા સર્વનો અધિષ્ઠાતા, સર્વનો આત્મા, સર્વનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ, સર્વથી ભિન્ન, હું (હું એવા શબ્દનો અને જ્ઞાનનો વિષય) ક્ષયાદિથી રહિત-અહંકારનો સાક્ષી (છે).

દેહભેદની અસત્યતા

ઉપર કહેલી રીતે આત્મા અને શરીરના પૃથક્પણાથી (બંનેના વિલક્ષણપણાના પ્રતિપાદનથી) જેમ તર્કશાસ્ત્ર દ્વારા (પ્રપંચની સત્યતા) કહી છે (તેમ) પ્રપંચની સત્યતા (કરી) તેથી શું પુરુષાર્થપણું છે ?

શિવાનંદ વાણી

દિવ્ય જીવનની આજ્ઞાઓ : શુદ્ધ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમનો વિકાસ કરવો જોઈએ. ભગવાનનો ડર રહેવો જોઈએ. સોલોમન કહે છે : 'ભગવાનનો ડર એ જ્ઞાનની શરૂઆત છે.' આત્મભાવ સહિતની સેવા ધિક્કારનો સંપૂર્ણ નાશ કરે છે અને જીવનમાં ઐક્યનો અદ્વૈતિક સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. બધાં પ્રાણીઓમાં એક જ આત્મા છુપાયેલો છે, તો તમે બીજાઓ સામે શા માટે ભવાં ચડાવો છો ? શા માટે બીજાઓનો તિરસ્કાર કરો છો ? શા માટે તમે વિભાજિત થઈને જુદા પડો છો ? જીવનની એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરો. આત્મા સર્વત્ર છે એવો અનુભવ કરો. ખુશ રહો અને સર્વત્ર પ્રેમ અને શાંતિનું વિકિરણ કરો.

- સ્વામી શિવાનંદ

અંક સૌજન્ય :

શ્રીમતી બીનાબેન પંડ્યાના પુણ્ય સ્મરણાર્થે
શ્રી શ્રેયસભાઈ પંડ્યા તરફથી સાદર

પ્રકાશક-મુદ્રક : અરૂણ દેવેન્દ્ર ઓઝા, **માલિક** ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ વતી, પ્રિન્ટ વિઝન પ્રા. લિ., પ્રિન્ટ વિઝન હાઉસ, આંબાવાડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ પ્રેસ ખાતે છપાવી શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૫થી પ્રકાશિત કર્યું.

અનુક્રમ

૧.	શ્લોક - આત્મબોધ	શ્રીમદ્ આદ્ય શંકરાચાર્ય	૧
૨.	અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ		૨
૩.	સંપાદકીય	સંપાદક	૩
૪.	કર્મયોગ-૨	ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી	૪
૫.	જાગૃતિ આવી કે હેતુપૂર્ણ કાર્ય શરૂ	શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી	૭
૬.	મનાચે શ્લોક - મનોબોધ	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૦
૭.	શિવાનંદ કથામૃત	ગુરુદેવના સંન્યાસી શિષ્યો	૧૨
૮.	યોગ એ જ જીવન	શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી	૧૪
૯	અમૃતપુત્ર-૩	શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે	૧૭
૧૦.	ઉપનિષદ-યાત્રા	ડૉ. ગુણવંત શાહ	૨૧
૧૧.	આચારાંગ સૂત્ર	આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી	૨૩
૧૨.	શાંત જીવન-૩	શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી	૨૪
૧૩.	આપણી સાચી ઓળખાણ	ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી	૨૭
૧૨.	વૃત્તાંત		૨૯

તહેવાર સૂચિ

જૂન, ૨૦૧૧

તા.	તિથિ	(વૈશાખ વદ)
૧	૩૦	અમાવાસ્યા પૂજ્ય શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના સંન્યાસી દીક્ષાની સંવત્સરી
		(જેઠ સુદ)
૧૧	૧૦	ગંગા દશહરા
૧૩	૧૧	નિર્જળા એકાદશી
૧૫	૧૫	પૂર્ણિમા, ચંદ્રગ્રહણ (રાત્રે ૧૧-૫૩થી ૦૩-૩૩)
		(જેઠ વદ)
૨૭	૧૧	એકાદશી
૨૮	૧૨	પ્રદોષપૂજા
૩૦	૩૦	અમાવાસ્યા

● ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજીનો ષડંગ યોગ ●

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

સત્સંગ : સાંસારિક મનવાળા માણસોના જૂના દૂષિત સંસ્કારોની તપાસ અને સુધારણા માટે એક ક્ષણનો સત્સંગ પણ પૂરતો છે. વિકાસ પામેલા નિષ્ણાત માણસનાં ચુંબકીય તેજ, આધ્યાત્મિક આંદોલનો અને શક્તિશાળી વિચારપ્રવાહો સંસારી માણસના મન ઉપર પ્રચંડ અસર કરે છે. જેમ દિવાસળીની એક સળી રૂની વિશાળ ગાંસડીઓને બાળી નાખે છે, તેમ સત્સંગ બધા જ અજ્ઞાનને થોડા સમયમાં જ બાળી નાખે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

"અનુરોધ-અભિલાષા" ગ્રાહકોને :

- **આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામાંની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.**
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરળતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની 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 સ્ફુલિંગ

દિવ્ય માતાની કૃપા શોધો : બાળકો તેમની માતાથી સૌથી વધુ પરિચિત છે. તે કોમળતા, વાત્સલ્ય અને પ્રેમની મૂર્તિ છે. એ જ રીતે આધ્યાત્મિક બાબતોમાં પણ સાધકને દિવ્ય માતા-શક્તિ સાથે વધુ સંપર્ક હોય છે. ભગવાન શિવ બાહ્ય જગત પ્રત્યે વિરાગી હોય છે. તે આંખો બંધ કરીને સમાધિમાં રહે છે. તેથી પૂર્ણ દયાળુ દિવ્ય માતા તેમના ભક્તોને તેમના પતિ શિવજીને પરિચિત કરાવે છે અને તેમને જ્યારે ખૂબ આતુરતા હોય ત્યારે અંતિમ મોક્ષ અપાવે છે. મોક્ષ મેળવવા માટે સૌથી પહેલાં દિવ્ય માતાની કૃપા મેળવવા માટે પ્રયત્ન કરો અને અમરત્વ પ્રાપ્ત કરો.

- સ્વામી ચિદાનંદ

સંપાદકીય

શ્રુતિએ કહ્યું, 'દ્વૈ વિદ્યે વેદિતવ્યે પરાશ્ચૈવ અપરા ચ.' જીવન ઉત્કર્ષ અને અભ્યુદય માટે પરા અને અપરા, ઈહલોક અને પરલોક બંને હેતુ માટે વિદ્યાર્જન કરવું જોઈએ. તેને સાધારણ શબ્દોમાં આપણે કહી શકીએ કે સ્વાર્થ માટે તો સૌ જીવે છે પરંતુ પરમાર્થ માટે પણ જીવવું જ જોઈએ. આ સ્વાર્થ અને પરમાર્થ વચ્ચેની રેખા એટલી બધી તો પાતળી છે કે સ્વાર્થી વૃત્તિવાળા લોકો પણ તેને પરમાર્થ જાણીને જ ભ્રાન્તિભર્યા જીવન જીવતા હોય છે.

ત્યારે આ ભેદને જાણીને ટાળવો કેમ ? કેવી રીતે ? શું એ સંભવ છે ? આ પ્રશ્નો આપણાં માનસપટલ પર સંભવી શકે.

આ મહિનાની અગિયારમી તારીખે જેઠ સુદ દશમે ગંગા દશેરા-ગંગા પ્રાકટ્ય દિવસ છે. ગંગાજી પહેલાં બ્રહ્માજીનાં કમંડળમાં હતાં, ત્યાંથી ભગવાન વિષ્ણુએ જ્યારે વામનમાંથી વિરાટ સ્વરૂપ ધારણ કરી પહેલું પગલું ભર્યું ત્યારે બ્રહ્માજીએ તે કમંડળ સ્થિતા ગંગાથી શ્રી વિષ્ણુના શ્રી ચરણમાં પ્રક્ષાલિત કર્યા. અહીંથી ગંગાજી શિવજીની જટામાં સમાહિત થયા બાદ પૃથ્વી પર અવતરણ કરીને આવ્યાં. આપણે ગંગાને માતા, લોકમાતા, કલ્યાણમયી શબ્દોથી બિરદાવીએ છીએ. કારણ કે પૂજનીયા થવા માટે તેમણે સ્વર્ગનાં ત્રિભુવનનો ત્યાગ કર્યો છે. તે 'સર્વજન હિતાય સુખાય ચ' અર્થે વહી રહી છે. માટે જ તે પૂજનીય છે.

આપણે આપણા મિથ્યા અહંકાર, જડતા, ગર્વ અને આક્રોશસભર જીવનના ધણી થઈને રહીએ તો કદી પણ સન્માનને પાત્ર ન થઈએ. આપણી સૌથી મોટી મુશ્કેલી જ એ છે કે આપણે આપણા વિકારી જીવનમાં જીવતા હોવા છતાં 'હું' તો યોગ્ય જ છું,ની દુર્ભાગ્યસભર વૃત્તિના વમળમાં વિંટળાઈને સત્યથી પૃથક્ અને દંભ, છળ તથા આડંબરમાં વિશેષ રાજ્ય કરીએ છીએ.

દિવ્ય જીવનનો હેતુ જ સરળતા, સહજતા અને નિષ્કપટતા, નિષ્કામતા તથા પવિત્રતા છે. આ બધું આપણને માત્ર શબ્દવૈભવ કે વાક્‌વૈખરી લાગશે જ્યાં સુધી આપણે આપણું આત્મવિશ્લેષણ ન કરીએ.

જગતનું દોષદર્શન સરળ છે.

આત્મદોષનું દર્શન દુષ્કર છે.

સાધના અને ગુરુકૃપાની બે પાંખો ઉપરનું જીવન જ જીવનની દિવ્યતાના ઊંચા આકાશમાં ઉડાન ભરી શકે.

સાધનાના નામમાં આપણાં દૈનિક જીવન નથી જ. કારણ કે તે બધું માત્ર 'સ્વાર્થ'ના મંડાણ ઉપર ઊભેલા ભવન જેવું છે. પરમાર્થમાં 'હુંકાર'નો પાર નથી, તેથી તેની પણ ગંજીપાના ઘર જેવી પરિસ્થિતિ છે.

માટે જ આપણાં શાસ્ત્રો, સંતો અને મહાપુરુષોએ આપણાં જીવનને આત્મઉત્કર્ષને માર્ગે અગ્રસરવા માટે 'ભોમિયા' કે ગુરુની આવશ્યકતા ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂક્યો છે. જેમનાં જીવનમાં 'ગુરુકૃપા' વગરનો ખાલીપો છે, ત્યાં સદૈવ અજ્ઞાન અને અંધકારનો ધુમાડો જ ઊડ્યા કરતો હોય છે. તેથી એ ધુમાડામાં ધૂંધવાતા મિથ્યાચારી લોકો તેમનાં વ્યક્તિગત જીવનની કારમી વેદનામાં અકળાઈને પોતાના ચોપાસના સમાજમાં પણ અશાંતિ ઊભી કરે છે.

આપણાં જીવન શાંતિથી ભર્યાં ભર્યાં હોય તો આપણે સમાજને પણ શાંતિ આપી શકીએ.

આવશ્યકતા એટલી જ કે દંભ છોડીએ. છળકપટનો ત્યાગ કરીને પવિત્ર ચરિત્રના માર્ગે આરોહણ કરીએ. ગંગા પવિત્ર છે, આપણે પણ પાવિત્ર્ય પ્રાપ્ત કરીને પૂજનીય થઈ જ શકીએ, તે નિર્વિવાદ સત્ય છે. અસંભવ નથી. આવશ્યકતા છે, આપણી નિષ્ઠાને મઠારવાની. ૐ શાંતિ.

- સંપાદક

કર્મયોગ-૩

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

સેવા કરતાં પહેલાં પોતે સુધરો

આ દુનિયા કાયમ માટે રહેવાની નથી. આ પૃથ્વી પરનું આપણું જીવન ક્ષણભંગુર છે. શાશ્વત જીવન સાથે સરખાવતાં, આ પૃથ્વી ઉપરનાં આપણા જીવનનાં હજારો વર્ષો પણ કોઈ હિસાબમાં નથી. તો ૫૦, ૬૦ કે ૭૦ વર્ષનું આપણું એક વખતનું જીવન કેટલું ટૂંકું છે ! આ રીતે જોતાં, દુન્યવી મોજશોખ પાછળ જીવન ખર્ચી નાખવું કેટલું બધું વ્યર્થ લાગે છે ? દિવસો, મહિનાઓ અને વરસો શાંતિથી પસાર થતાં રહે છે. મૃત્યુ, આપણી જાણ બહાર, આપણા પર ત્રાટકવા આતુરતાથી રાહ જોતું હોય છે. માટે ચેતો !

તમારી જાતને સુધારો, પછી સમાજ આપોઆપ સુધરી જશે. તમારા હૃદયમાંથી ભૌતિકવાદને તિલાંજલિ આપો, પછી દુનિયા એની જાતે એની કાળજી લેશે. સાચો ઉકેલ આ જ છે. આ નિરાશાવાદ નથી; આ તો ઉદાત્ત આશાવાદ છે. આ પલાયનવાદ પણ નથી; પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો આ જ એક માર્ગ છે. જો દરેક જણ પોતાના મોક્ષ માટે પ્રયત્ન કરે, તો સમસ્યાઓ ઊભી કરનાર કોઈ નહીં રહે. જો દરેક વ્યક્તિ, ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ધર્મને પોતાના જીવનમાં ઉતારવા સખત પુરુષાર્થ કરે, સાધના કરે, તો ઝઘડા અને તકરારો કરવાનો એની પાસે સમય જ નહિ રહે; એવું માનસિક વલણ જ નહીં ઉદ્‌ભવે. પૃથ્વી ઉપર આપોઆપ જ શાંતિ પથરાશે.

કલ્પના કરો કે ત્યાર પછી કેવો અદ્‌ભુત દિવ્ય સમાજ આ પૃથ્વી પર અસ્તિત્વમાં આવશે ! તમામ સીમાઓ, જેટલી ગૂઢ રીતે અસ્તિત્વમાં આવી, એટલી જ ગૂઢ રીતે ભૂંસાઈ જશે. આવા સમાજમાં લોકો સદ્‌ગુણો વિકસાવવા સખત પરિશ્રમ કરશે, લોકો એકબીજાને સુધારવા નહીં મથે, પણ એકબીજાની સેવા કરશે. પ્રભુના સેવક કે બંદાને, બીજાને સુધારવાનો મૂળ વિચાર જ ગમતો નથી, કારણ કે એ વિચાર જ માનવમાં ગુરુતાગ્રંથિ તથા મિથ્યાભિમાન હોવાનું સૂચન કરે છે. આવા સમાજમાં લોકો ફરજ, ભક્તિ અને ઈશ્વરનો જ ઉપદેશ આપશે.

કર્મયોગીના ઉપદેશ અને સમાજ સુધારકના ઉપદેશ વચ્ચે આસમાન-જમીનનો ફરક છે. યોગીનો ઉપદેશ, માનવને આ દુનિયામાંથી મુક્તિ અપાવશે. જ્યારે સુધારકનો ઉપદેશ તેને આ દુનિયા સાથે ખૂબ દઢતાથી જકડી રાખશે. યોગી, આપણને આપણા ધ્યેય તરફ આગળ વધવા પ્રેરશે; જ્યારે સુધારક ઘણી વાર ગેરમાર્ગે દોરશે; આપણું ધ્યાન બીજી બાજુ ખેંચી જશે અને આપણા જીવનનું ધ્યેય ભૂલાવી દેશે. યોગી તમારી શ્રદ્ધા, ડગમગાવશે નહિ; સુધારક તમારી શ્રદ્ધાને જોરથી હચમચાવી મૂકશે, તમારા મગજમાં અનેક પ્રકારના નકામા વિચારો ભરશે અને વિનાશ તરફ ઘસડી જશે.

કર્મયોગના વિવિધ ઉદ્દેશો

લોકો જુદા જુદા ઉદ્દેશોથી કામ કરતા હોય છે. કેટલાક, સમાજમાં નામ અને કીર્તિ કમાવા કામ કરે છે. કેટલાક પૈસા માટે, કેટલાક સત્તા માટે, કેટલાક સ્વર્ગના સુખ માટે કામ કરતા હોય છે. કેટલાક એ વિચારથી મંદિરો બંધાવે છે કે તેમનાં બધાં પાપ ધોવાઈ જાય. કેટલાક પુત્ર-પ્રાપ્તિ માટે - પુત્રૈષણાથી - યજ્ઞો કરે છે. કેટલાક, મરણ પછી તેમનું નામ અમર રહે તેથી સ્મારકો ઊભાં કરે છે. કેટલાક જનતાના ઉપયોગ માટે સુંદર બગીચાઓનું નિર્માણ કરે છે, તે એવી આશાથી કે સ્વર્ગમાં તેમને આવા સુંદર બગીચાઓમાં મહાલવાનું મળે. કેટલાક માતબર દાન કરે છે તે એવી ઈચ્છાથી કે તેમનો બીજો જન્મ કોઈ અતિ શ્રીમંત માણસોને ઘેર થાય.

આ બધા માનવો સાચો કર્મયોગ આચરતા નથી. માત્ર તે જ વ્યક્તિ શક્તિશાળી યોગી બને છે કે જે કોઈ પણ જાતના બદલાની આશા વગર નિઃસ્વાર્થ-નિષ્કામ-સેવા કરે છે. માત્ર આવો જ યોગી કર્મનું રહસ્ય સમજે છે. એના કર્મથી એને તેમ જ બીજાં બધાંને

ખૂબ લાભ થાય છે. તે ઇચ્છતો નથી, છતાં પણ તેને પ્રત્યેક વસ્તુ મળે છે.

નિઃસ્વાર્થ સેવામાં આવી ગુપ્ત શક્તિ રહેલી છે. નમ્રતાથી અને દિવ્ય ભાવનાથી નિઃસ્વાર્થ સેવા કરનાર સાચો કર્મયોગી દુનિયાનો રાજવી બને છે. બધા જ તેને પૂજે છે અને માન આપે છે. તેને માન માગવા જવું પડતું નથી, માન જ તેની પાસે આપોઆપ દોડી આવે છે.

જો તમે કોઈ પણ જાતના બદલાની આશા રાખ્યા વગર કામ કરશો, જો તમે ભગવાન ખાતર કામ કરશો, જો કામને તમે ભગવાનની પૂજા ગણશો, જો તમે તમારાં બધાં જ કામો ભગવાનને સમર્પિત કરશો, તો તમારું મન નિર્મળતા અને પવિત્રતાથી છલકાઈ જશે. તમારા જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ - તમે શ્વાસ લો છો, વિચારો છો અને જીવો છો - ભગવાન માટે જ છે એવી લાગણી રાખો. ભગવાન સિવાય જીવન નિરર્થક અને નિરુપયોગી છે. કામ કરતા હો ત્યારે એક ક્ષણ પણ જો તમે ભગવાનને ભૂલી જાવ તો, તમને ભગવાનના વિયોગનું દુઃખ થવું જોઈએ. આમ કરશો તો જ તમારા પર ભગવાનની અનહદ કૃપા થશે અને તમારું જીવન સુખ અને શાંતિથી ઊભરાશે.

કર્મયોગીમાં હોવા જોઈતા ગુણો

કર્મયોગી, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ તથા અહંભાવથી મુક્ત હોવો જોઈએ. આ દુર્ગુણો સહેજ પણ હોય તો તેણે તે દૂર કરવા જોઈએ. તેણે તેનાં કર્મોનાં ફળ આ દુનિયામાં કે સ્વર્ગમાં પણ મેળવવાની અપેક્ષા રાખવી ન જોઈએ. તેના કામના બદલામાં, એણે માનપાન, નામ, શાબાશી, કદર કે પ્રશંસાની ઇચ્છા કરવી ન જોઈએ. કોઈ એનો આભાર માને એવી પણ આકાંક્ષા રાખવી નહીં. એનું ચારિત્ર્ય નિષ્કલંક હોવું જોઈએ. તે, અભિમાન, તિરસ્કાર, કર્કશતા અને રાગદ્વેષથી પર હોવો જોઈએ. એની વાણી મધ જેવી મીઠી હોવી જોઈએ અને હૃદય માખણ જેવું મુલાયમ હોવું જોઈએ. તે નિર્ભય હોવો જોઈએ. ટૂંકમાં, કર્મયોગીમાં આ બધા ઉમદા ગુણો હોવા જોઈએ.

આ ગુણોમાંના કેટલાક ગુણોનો આપણે વિગતથી અભ્યાસ કરીએ.

૧. અનુકૂળ થવાની ક્ષમતા : કર્મયોગીનો સ્વભાવ મૈત્રીભર્યો - મળતાવડો અને પ્રેમાળ હોવો જોઈએ. નાત, જાત, ધર્મ અને રંગના કોઈ પણ જાતના ભેદભાવ વગર તેણે બધા સાથે છૂટથી હળવું-મળવું જોઈએ. તેનામાં સંપૂર્ણ હળીમળી જવાની ક્ષમતા, દયા અને દિવ્ય પ્રેમ હોવાં જોઈએ. સાચા કર્મયોગીની કસોટી તે લોકો સાથે, આસપાસના વાતાવરણ સાથે, પરિસ્થિતિઓ સાથે તથા કસોટીઓ અને મુશ્કેલીઓ વચ્ચે પોતાની જાતને કેવી રીતે બંધબેસતી કરે છે, તેના પર રહેલી છે.

બીજાની ટેવો અને રહેણી-કરણી સાથે તમે બરાબર મેળ બેસાડો. બધાને સ્પર્શી જાય અને સમાવી લે એવું વિશાળ હૃદય રાખો. હંમેશાં શાંત અને સમતોલ મન રાખો. બીજાના ભલામાં આનંદ પામો. સાનુકૂળ થવાની કળા વિકસાવવાનો આ જ સાચો માર્ગ છે.

૨. આત્મસંયમ : કર્મયોગીનો, એના પોતા પર, એની વાસનાઓ પર, એની વાણી પર, એની સ્વાદેન્દ્રિય તથા અન્ય ભોગેન્દ્રિયો પર સંપૂર્ણ કાબૂ હોવો જોઈએ. તેણે સાદું જીવન જીવવું જોઈએ. જો તે પોતે ઉડાઉ અને મોજીલો હોય અને તેને પોતાને માટે દરેક વસ્તુ જોઈતી હોય તો તે પોતાની માલિકીની અન્ય વસ્તુઓમાં બીજાને કેવી રીતે ભાગ પડાવવા દે ?

વિચાર કર્યા વગર ટીકાઓ ના કરો. મિથ્યા વાતો, લાંબી વાતો, મોટી વાતો, ગંદી વાતો તજી દો. શાંત રહો. તમારા હક્કો માટે લડો નહિ. હક્કો નકામા અને કિંમત વગરના છે. 'હું બ્રહ્મ છું' - એવી ઈશ્વર-ચેતના તમારો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે, તેનું ભારપૂર્વક પ્રતિપાદન કરો.

૩. નીરોગી શરીર : કર્મયોગીનું શરીર તંદુરસ્ત, મજબૂત અને નીરોગી હોવું જોઈએ. જો તેનું શરીર નબળું અને સૂકલકડી હોય તો તે બીજાની સેવા કેવી રીતે કરી શકે ? તેથી, તેણે પોતાના શરીરની પૂરતી કાળજી લેવી જોઈએ, પણ એના તરફ આસક્તિ ન હોવી જોઈએ. એણે કદી પણ એવું ન કહેવું જોઈએ

કે, 'આ શરીર મારું છે.' માત્ર અજ્ઞાની શિયાળ અને માછલી જ આવું કહે. ઉમદા હેતુ ખાતર, પોતાની જાતનું બલિદાન આપવા તે તૈયાર હોવો જોઈએ.

નિયમિત યોગાસનો અને પ્રાણાયામ કરો. પુષ્કળ વ્યાયામ કરો. સૂર્ય-સ્નાન કરો. ચોખ્ખી હવા લો. ચોખ્ખો, પૌષ્ટિક, અને પૂરતો ખોરાક લો. કુદરતી રીતે જીવો. અંગત શરીરની સુખાકારીના નિયમો પાળો. આ રીતે, તમે તંદુરસ્તીનું ઊંચું ધોરણ જાળવી શકશો.

૪. વૈરાગ્ય : ભોગેન્દ્રિયોના ભોગથી અલિપ્તતા અથવા અનાસક્તિ એટલે વૈરાગ્ય. આ કેવળ માનસિક સ્થિતિ છે. બીજાની આ અનાસક્તિ આપણે તેમની બાહ્ય પરિસ્થિતિ પરથી નક્કી કરી શકીએ નહીં. કેટલાક બીજાને છેતરવા માટે પોતે તદ્દન અલિપ્ત છે એવો બહારથી માત્ર દેખાવ જ કરતા હોય છે. માથા પર જટા હોશિયારીથી લગાડેલી હોય છે. આપણે બાહ્ય દેખાવની જરૂર નથી. મન ખુલ્લું અને નિઃસ્પૃહી જોઈએ, તમામ કામનાઓ અને દુષ્ટ ઝંખનાઓથી તદ્દન મુક્ત હોવું જોઈએ. આ સાચી અનાસક્તિ કે નિઃસ્પૃહતા છે.

૫. સમચિત્તતા : સાચો કર્મયોગી સ્વસ્થ હોવો જોઈએ; એટલે કે તમામ પરિસ્થિતિઓમાં એનું માનસિક સમતોલપણું જળવાઈ રહેવું જોઈએ. આ ખરેખર ઘણું કપરું છે, પણ સમચિત્તતા પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ માનસિક શાંતિ અને શાશ્વત સુખ પામી શકીએ. અપમાન, ઈર્ષા, કર્કશ વાણી, ટીકા, નિંદા, અપયશ, કલંક, ઠંડી, ગરમી વગેરે મજબૂત દિલ રાખીને સહન કરો. રોગોની વેદનાઓ પણ વેઠો. સહનશીલતાની શક્તિ ખીલવો. પરમાત્મામાં, તમારા ગુરુમાં, ધર્મશાસ્ત્રોમાં તથા તમારી જાત પર વિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા રાખો. ત્યાર પછી જ તમે સમાજની સાચી સેવા કરી શકશો. સાચા કર્મયોગીએ, માન-સન્માનને ઝેર જેવાં ગણી તેનાથી દૂર રહેવું જોઈએ. એણે નામ અને કીર્તિનો મોહ રાખવો જોઈએ નહિ.

૬. સભ્ય ચારિત્ર્ય અને રીતભાત : કર્મયોગીએ માયાળુપણે, તથા સાચા પ્રેમ અને વિવેકથી સેવા કરવી જોઈએ. સેવા કરતી વખતે બડબડાટ કે ગણગણાટ કદી પણ કરવો નહિ, જ્યારે તમે બીજાની સેવા કરતા હો ત્યારે તમારે ચહેરા પર ઉદાસીનતા કે ગમગીની લાવવી નહિ. જો ઉદાસ ચહેરો રાખી તમે સેવા કરશો તો, તમે જેની સેવા કરી રહ્યા છો તે તમારી સેવા સ્વીકારશે નહીં. આ રીતે તમે તક ગુમાવશો. એક પણ તક ગુમાવશો નહિ. તક ઊભી કરો. નિઃસ્વાર્થ સેવાનું ક્ષેત્ર ઊભું કરો.

વિવેકપૂર્વક મીઠી, મધુર અને મૃદુ વાણી બોલો. તમારા અવાજમાં અહંકાર કે ઉગ્રતાનો એક અંશ પણ ન હોવો જોઈએ. તમે સેવા કરી રહ્યા છો એ વાત જ સંપૂર્ણ ભૂલી જાવ. આ કક્ષાએ આવવા માટે તમારે સેવાને સંપૂર્ણ સમર્પિત થઈ જવું જોઈએ. સેવાને જ તમારા જીવનનો મંત્ર બનાવવો જોઈએ. સેવા એ જ જીવન. જો તમારું ચારિત્ર્ય અણિશુદ્ધ હશે, તો તમે આખી દુનિયાને દીવાદાંડીરૂપ બનશો અને અનોખા આશીર્વાદરૂપ થશો.

મરજી ફાવે ત્યારે નહીં, પણ તમામ સમયે, તમારા આખા જીવન દરમિયાન તમે નમ્ર, વિવેકી, માયાળુ, પરોપકારી અને સહાયરૂપ બનો. બીજાના મનને દુઃખ પહોંચે એવો એક શબ્દ પણ બોલો નહીં. બોલતા પહેલાં વિચાર કરો કે તમે જે વાણી ઉચ્ચારવાના છો તે બીજાની લાગણીઓને દુભાવે એવી તો નથી ને ? બલ્કે તમારી વાણી સમજપૂર્વકની, મધુર, મૃદુ અને સાચી છે ને ? જેમ મોટર ચાલુ કરતાં પહેલાં ડ્રાઈવર પગ વડે ક્લચને દબાવી પછી ગીઅર બદલે છે, તેમ કર્મયોગીએ પણ શબ્દો ઉચ્ચારતાં પહેલાં, એ શબ્દોની બીજા પર શી અસર થશે તેનો કાળજીપૂર્વક વિચાર કરવો જોઈએ. જો તમારામાં ઉપર દર્શાવેલા સદ્‌ગુણોમાંથી થોડા પણ હશે, તો તમે જ્યારે કર્મયોગના ક્ષેત્રમાં નિષ્ઠાપૂર્વક સેવાની શરૂઆત કરશો ત્યારે બીજાઓ પણ આપમેળે જ તમારી સાથે જોડાશે.

તમારે નિરુત્સાહી થવાની જરૂર નથી. ભગવાનની સેવામાં મગ્ન બનો. હિંમતપૂર્વક પ્રેમ અને શ્રદ્ધામાં આગળ વધો. લાગણીપૂર્વક નિશ્ચય કરો કે 'મારે હવે સાચા કર્મયોગી બનવું જોઈએ.' પછી, બધા જ સદ્‌ગુણો તમારામાં આપો આપ ખીલી ઊઠશે. આ જ પળે તમે ખંતપૂર્વક કર્મયોગ અપનાવી લો.

☐ 'યોગના પાઠ'માંથી સાભાર

જાગૃતિ આવી કે હેતુપૂર્ણ કાર્ય શરૂ

શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

વિશ્વવ્યાપી આત્મા, શાશ્વત સત્તા, વિશ્વાત્મા, સર્વવ્યાપી વૈશ્વિક આત્માને શ્રદ્ધાંજલિ ! તે જ વૈશ્વિક પ્રકટ આત્મા છે જે જગદ્‌ગુરુ તરીકે, દુનિયાને જાગ્રત કરનાર અને રાહદર્શક છે તે ગુરુદેવને ભક્તિભાવભર્યો આદર !

ગુરુ એ ગુરુ છે કારણ કે તે આપણા જીવનમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ, જાગૃતિનો આવેગ લાવે છે. ગુરુ જીવનની પરિપૂર્ણતા અને જીવાત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન કરવાનો પથ દર્શાવે છે. ગુરુ સાધનો, રીતો, દિશા અને પથ બતાવે છે, આત્મવિસ્મૃતિની સુષુપ્તિમાંથી જીવાત્માને તે જગાડે છે, અજ્ઞાનની ઊંઘ, અવિદ્યા-દેહાધ્યાસની ઊંઘમાંથી તે ઉઠાડે છે.

ગુરુ જાગ્રત કરનાર જ ફક્ત નથી, આપણી જાગૃતિને અર્થપૂર્ણ કાર્યમાં ઉપયોગ કરવાની તે પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. જો વ્યક્તિને આત્મ-વિસ્મૃતિમાંથી જગાડીએ, તેની નિયતિના અજ્ઞાનનું જ્ઞાન કરાવીએ અને પછી પણ જો તે ઈરાદાપૂર્વકના યોગ્ય કાર્યમાં ન લાગી જાય, તેની જાગૃતિને પરમોચ્ચ ઉપયોગમાં ન લે તો જાગૃતિ સુષુપ્તિથી બહેતર ભલે ગણાય, વણ વાંઝણી, ફળહીન નીવડે છે. તેથી અર્જુનનો અતિ મહત્ત્વનો શબ્દ ભગવદ્‌ગીતાના અંતિમ અવાજ તરીકેનો શબ્દ : ''કરિષ્યે - હું કાર્ય કરીશ, હું વર્તીશ''- છે. શરૂઆતમાં એ જ અર્જુને 'ના, હું નહિ કરું, નહિ લડું' એમ જે કહેલું તે જ અર્જુન અંતમાં કહે છે, 'હું તમારી આજ્ઞા માનીશ.' ઉપનિષદનો અવાજ છે : 'ઉત્તિષ્ઠત, જાગ્રત, પ્રાપ્ય વરાન્ નિબોધત - ઊભો થા, જાગ, જ્ઞાની પાસે પહોંચી જ્ઞાન મેળવ' તેનો જાણે કે અર્જુન જવાબ આપી રહ્યો છે. હતપ્રભ અર્જુન હવે જાગ્રત થયો છે, અજ્ઞાન તજ્યું છે, એટલું જ નહીં પણ હવે લડવા તત્પર થઈ ઊભો છે.

કાર્યશીલ જાગૃતિને સાધના કહે છે. તેને અભ્યાસ પણ કહે છે. સાધના આત્મનિશ્ચયપૂર્વક અને આત્મપ્રેરિત ક્રિયાયોગ છે. તે જીવને વધુ ને વધુ ઉપર, ઊંચે પ્રભુ ભણી આગળ ચલાવે છે, ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર પ્રતિ મોકલે છે - એટલે યોગાભ્યાસ શબ્દનું મહત્ત્વ છે.

આમ, ગુરુ જાગ્રત કરનાર અને પ્રોત્સાહક છે. તે પથ-પ્રદર્શક છે. તે પથ પર પ્રકાશ નાખી, રાહદર્શન કરે છે. પરંતુ પથ પર દઢતાપૂર્વક પગલાં ભરી તેમાં સતત લાગ્યા રહેવાનું કામ ખુશનસીબ શિષ્યે કરવાનું છે. શિષ્યત્વ આજ્ઞાંકિત અને કાર્યશીલ થવામાં અને ગુરુ કહે તે મુજબ કરવામાં સમાયેલું છે. ગુરુ કહે છે : 'હું ઇચ્છું તેવો તું બન. હું કહું તેમ કર.'

જે પ્રમાણે 'કરિષ્યે - હું કરીશ' એમ કહી ઊભા થઈ, ફરીથી અર્જુને હાથમાં ધનુષબાણ ધર્યું તે સમયે જે જરૂરી હતું તે કાર્યમાં તે લાગી ગયો અને યુદ્ધમાં ફત્તેહ મેળવી. અઢાર દિવસની સતત લડાઈએ વિજય અપાવ્યો, તેવી જ રીતે જિજ્ઞાસુએ અને સાધકે ગુરુના આહ્‌વાનને પ્રતિસાદ આપવાનો છે. આ યોગ છે.

ઈશ્વર પોતે બધી શક્તિ અને ઊર્જાનો સ્રોત છે તે જાણી લઈને જિજ્ઞાસુએ પ્રામાણિક આધ્યાત્મિક સાધનામાં ઉદ્યમપૂર્વક લાગી જવું જોઈએ. 'તારી મરજી પ્રમાણે જ થશે માટે તારી ઇચ્છાની યોગ્ય સાર્થકતા માટે મને આંતરદૃષ્ટિ અને કર્મમાં લાગી રહેવાની શક્તિ આપ.' તે મુજબ જ શિષ્યે આધ્યાત્મિક સાધનામાં જોડાઈ જવું જોઈએ પરંતુ અભિમાનનો ભાવ રહેવો ન જોઈએ. 'હે પ્રભુ, તારી પરમ દયા અને કૃપાને લીધે જ આટલું પણ કરવા જેટલો હું શક્તિમાન થયો છું. 'નાહં કર્તા હરિઃ કર્તા ત્વત્પૂજા કર્મ ચાખિલમ્ - હું કર્તા નથી, ભગવાન હરિ કર્તા છે. બધું કર્મ તારી પૂજા છે.'

ખૂબ પ્રેમથી એક મા ઊંઘી ગયેલ બાળક માટે ખાવાનું બનાવે છે. મા બાળકને ઉઠાડે છે, જમવાનું તેની સમક્ષ મૂકે છે અને ખાવા કહે છે. પરંતુ ખાવું તો બાળકે જ પડે. એક જૂની કહેવત છે 'બે માણસો ઘોડાને નદી સુધી દોરી જઈ શકે પણ ગમે તેટલા માણસો આવે તો પણ ઘોડાને પાણી પીવડાવી ન શકે' પીવાનું તો ઘોડાએ જ કરવું પડે.

આ રીતે સાધના સાધકનું ચિહ્ન છે. યોગીની ઓળખાણ યોગાભ્યાસ છે, ભક્તની ભક્તિનું ચિહ્ન પ્રાર્થના તથા પૂજા છે. ધ્યાની યોગીનાં પ્રમાણચિહ્નો અનુશાસન આત્મ-નિયંત્રણ, મનને કેન્દ્રિત કરવાની સતત મહેનત, મનના ભ્રમણને રોકવાનો ચાલુ યત્ન, મનને કેન્દ્રસ્થ કરવું, તેને મહાન આદર્શ પર એકાગ્ર કરવું વગેરે છે. ખરા કર્મયોગીને જાણવો હોય તો જોઈ જુઓ કે તે પોતાની ફરજો તેમ જ કાર્યોમાં પૂજાભાવથી લાગેલ રહે છે ? કાર્ય ચાલુ હોય તે સમયગાળા દરમિયાન આખો સમય દિવ્ય પુરુષને યાદ કરે છે ? કાર્ય ચાલતું હોય ત્યારે પણ વચલા સમયમાં યાદ તાજી કરે છે ? સદા વર્તમાનમાં પરમસત્તાના ચરણોમાં કાર્યની પૂર્ણાહુતિ સમયે તે કાર્યને સમર્પિત કરે છે ?

આમ, અંતિમ સંદર્ભમાં બધી આધ્યાત્મિક જિંદગી, બધો યોગ, બધી સાધનામાં જિજ્ઞાસુ, સાધક, યોગી કે ભક્ત સાચી અને સુયોગ્ય જાતની આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિમાં શ્રદ્ધાપૂર્ણ થઈ લાગી જાય છે. તેથી આ કર્મ અને પ્રતિકર્મના ફલક પર, કર્મ અને કર્મફળના પ્રદેશમાં તથા આ બાહ્ય પ્રદેશમાં કર્મના નિયમની પૂર્તિ થાય છે. મહત્ત્વ એ વાતનું છે કે ગીતામાં ભગવાન કહે છે કે તમે ઈચ્છો કે ન ઈચ્છો, બ્રહ્માંડ વ્યાપ્ત સ્વભાવ તમારો પોતાનો માનવીય સ્વભાવ બનીને તમારા મનની બહાર પ્રસરતી વૃત્તિઓ સાથે તમારી અંદર હોય છે તે તમને અનેક વિવિધ કાર્યો કરવા માટે પ્રેરશે, તમને ફરજ પાડશે, વિવશ કરશે. જ્યારે આવું બનવું અનિવાર્ય હોય તો પછી ડાહ્યા થઈને તમારા દિવ્ય ભાગ્ય પ્રતિ જ સ્વભાવને કેમ ન વાળવો ? સમજી જઈને, તેને આધ્યાત્મિક રંગે કાં ન રંગવો ? તમારા સ્વભાવને દિવ્ય સાથે જોડવાનું સાધન કેમ ન બનાવવું ? તમારી જાતના વૈશ્વિક સ્રોત સાથે તેનું જોડાણ કેમ ન કરવું ? આમ, કરવાનું ડહાપણ શા માટે ન દાખવવું ?

કર્મ કરવામાં આવી કુશળતાને યોગ કહેવામાં આવે છે. 'યોગઃ કર્મષુ કૌશલમ્.' જો મારે કર્મ કરવાં જ પડવાનાં હોય, તો તેને સમસ્યા બનાવવાનું ગાંડપણ તો ન જ કરું. તે કર્મ મને વધુ બંધનમાં તો ન જ પાડે તથા વધુ મોટી આત્મવિસ્મૃતિ તો ન જ થવા દે તેની ખાતરી કરું ! કર્મ કરવાથી દિવ્યતા સાથેનો મારો સંબંધ તૂટે તેવું હું ન થવા દઉં. તેને બદલે હું ડાહ્યો થઈ, જાગ્રત રહી, અંતર સભાનતા રાખી કાર્ય કરું જેથી તે કાર્ય ઈશ્વર તરફ આગળ વધવાનું સાધન, વૃત્તિ અને અભિગમ બની રહે.'

આ રીતે કર્મ કરવાથી સાચો યોગી કર્મયોગી જ નહીં, જ્ઞાનયોગી પણ બની રહે છે. કર્મ જ્ઞાનાધારિત, જ્ઞાનથી ભર્યું બની રહે છે. ઈશ્વર પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રેમ વ્યક્તિની મહેચ્છાને લીધે તેનાં કર્મને તે આવી ઉત્કૃષ્ટ ઊંચાઈએ લઈ જવા ચાહે છે. તેમાં પરમને - ઈશ્વરને - પામવાની તીવ્ર આકાંક્ષા હોય છે. આ ભક્તિ છે. સ્વતઃ ભક્તિ બધી પ્રવૃત્તિઓને જ્ઞાનસભર, ગતિકારક પરિબળો બનાવી દે છે.

આમ, કર્મમાં રચ્યાપચ્યા રહેવા છતાં પણ ખરો યોગી એક જ્ઞાની અને ભક્ત બન્યા સિવાય રહેતો નથી. માટે જે લોકો આધ્યાત્મિક જીવન અપનાવે, જે યોગપથ પર ચાલે તથા જેઓ સાધનામાં લાગેલા હોય તેમની પ્રવૃત્તિ દુન્યવી માણસની પ્રવૃત્તિ જેવી રહેતી નથી, જગત અને તેમાંની ચીજ-વસ્તુઓ સાથે જેને લગાવ હોય અને બંધનમાં પડેલો જીવ હોય - સંસારી હોય, જેને ઈચ્છા, આસક્તિ, લાલસા તથા વિશ્વના ક્ષુદ્ર વિષયોના વિનાશશીલ આનંદો માણવાની પ્રેરણા થતી હોય તેવી પ્રવૃત્તિઓ યોગીની હોતી નથી. આવાં કર્મ વધુ અંધકાર અને બંધનમાં લઈ જાય છે. જે વ્યક્તિ જાગ્રત તથા જ્ઞાની હોય તેનાં કર્મો સમગ્ર રીતે આધ્યાત્મિક હોય તથા તેની પ્રવૃત્તિમાં જ્ઞાન, ભક્તિ અને યોગનાં દર્શન થતાં હોય અને સાથે સાથે તે વૈરાગ્યપૂર્ણ હોય છે.

આ પ્રવૃત્તિ તદ્દન અલગ પ્રકારની હોઈ શકે. તે મુક્તિ માટેની, આધ્યાત્મિક, ઈશ્વર-પરસ્ત તથા જ્ઞાન આધારિત તેમજ જે પ્રવૃત્તિના કેન્દ્રમાં જાગૃતિ, સભાનતા તેમજ ઉચ્ચ, ઉત્કૃષ્ટ ધ્યેય હોય તેવી હોય. આમ, આ પ્રવૃત્તિનું આંતરિક સ્વરૂપ તદ્દન આધ્યાત્મિક અને યોગને લગતું હોય. જેઓએ આધ્યાત્મિક જીવન અપનાવ્યું હોય, જેઓ યોગપથ પર ચાલતા હોય તથા જેઓ આધ્યાત્મિક સાધનામાં મંડી પડ્યા હોય તેઓનું

આવું આંતરિક સ્વરૂપ હોય છે.

માટે તમારું જીવન ભક્તિ, જ્ઞાન અને યોગની ત્રિવેણી જેવું બનાવો. તમારી બધી કૃતિઓ ઈશ્વર-સાક્ષાત્કાર માટેની સાધના બની રહો. તેને ઈશ્વરાભિમુખ તથા પરમ ધ્યેય પ્રતિ અભિમુખ રાખો, જેથી દરેક પગલે, દરેક ક્ષણ તમને ઈશ્વર સાથે સંલગ્ન થવા મદદ આપતી રહે. તમારા જીવનના આ અભિગમને સમજવા, તેના પર ચિંતન કરવા અને તમારી કહેવાતી સાદી દિન-પ્રતિદિનની જિંદગી એક ઊંચી, ભવ્ય સાવધાનતા, અર્થસભરતા અને ઉચ્ચ દિશા તરફ લઈ જવા તમને ઈશ્વરની કૃપા અને પવિત્ર ગુરુદેવના સર્વોત્તમ આશીર્વાદ તથા શક્તિ મળો.

આમ, તમારું સમસ્ત જીવન-જીવનનો અંશ નહિ, પણ સમગ્ર જીવન તમારી આ મુખ્ય મહેચ્છાની પરિપૂર્તિ અર્થે ગાળો. તમારું સારુંયે જીવન દિવ્ય જીવન બની રહો.

છેવટે, તમારી આજુબાજુની પરિસ્થિતિને સર્જતાં બહારનાં પરિબળોની અસરને અવગણીને ખંત તથા ડહાપણથી દિવ્યતાને પામવા મચી પડો. બાહ્ય જગત તો જેમ છે તેમ ચાલતું રહેશે. પરિવર્તન તમારી ભીતર કરવાનું છે. બાહ્ય જગત તમે બદલી શકવાના નથી, પરંતુ અંદરથી તમારી જાતની કાયાપલટ કરવાની દરેક આવશ્યકતા છે. આ સફળ આધ્યાત્મિક જીવનની ગૂઢ વાત છે.

□ 'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

શ્રી યોગેશચંદ્ર પંડ્યાની વસમી વિદાય

શ્રી દિવ્ય જીવન સંઘ, ભરૂચ શાખા સંચાલિત હોસ્પિટલના સેવાભાવી માનદ ઓફિસ સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ શ્રી યોગેશચંદ્ર માણેકલાલ પંડ્યાના આકસ્મિક એકાએક અવસાનથી સૌએ ખૂબ જ દિલગીરી સાથે શોકની લાગણી અનુભવી છે.

ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ દ્વારા આયોજાયેલ બે દિવસના શિવાનંદ પરિવાર મિલનમાં તેઓ ભરૂચથી નાનામોટા ૩૫ ભક્તો સાથે અમદાવાદ તા.૩૦ની સવારે પધાર્યા હતા. પહેલી તારીખે બધા કાર્યક્રમની સમાપ્તિ પછી સૌ ભક્ત મંડળે સાંજે ભરૂચ જવા વિદાય લીધી હતી. વૈશાખ શુકલ પક્ષ છઠને સોમવાર તા.૯-૫-૧૧ની રાત્રે તેમને છાતીમાં દુ:ખાવો ઉપડતાં હોસ્પિટલ લઈ જતાં રસ્તામાં જ તેમનું દેહાવસાન થયું હતું.

પ્રિય ભાઈ યોગેશ દિવ્ય જીવન સંઘની અમરેલી શાખાથી જ સેવા નિરત હતા. છેક ૧૯૭૫થી શિવાનંદ પરિવારમાં જોડાયેલા યોગેશ સત્ય પ્રતિષ્ઠિત જીવનના ધણી હતા. ઈન્ડસ્ટ્રીયલ ટ્રેઈનિંગ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ, ગવર્નમેન્ટ ઓફ ગુજરાતની અનેક શિક્ષા સંસ્થાનોમાં તેમણે સેવા બજાવી અને અંતે પ્રધાનાચાર્ય તરીકે નિવૃત્તિ લીધેલી હતી. તેમના શ્રીમતી દેવીબેન દર વર્ષે ચૈત્ર નવરાત્રી અને આશ્વિન નવરાત્રીમાં શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે પધારતાં અને શ્રી રામચરિત માનસ પારાયણ, ગીતા પારાયણ તથા શ્રી દુર્ગાસપ્તશતી પારાયણમાં પ્રમુખ સ્વરસંયોજન કરી સેવા આપતા હતા.

શ્રદ્ધેય ભાઈ યોગેશે વહાલા સુમનકાકાની વિદાયની કોઈને ખબર પડવા દીધી ન હતી.

આદરણીય સુમનકાકાની નાદુરસ્ત તબિયત સમયે જ તેમણે હોસ્પિટલનો ચાર્જ સંભાળી લીધો હતો. અને કડક અનુશાસન તથા શિસ્તપાલનના હિમાયતી યોગેશ પંડ્યાના નેતૃત્વમાં હોસ્પિટલે તેના કાર્યક્ષેત્રમાં હરણફાળ ભરી હતી.

દિવ્ય જીવન સંઘ ભરૂચ જ નહીં કે તેમના બે પુત્રો ભાઈ ચિ. હિરેન અને ધીરેન જ નહીં, પરંતુ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘ અને શિવાનંદ પરિવારનું એક મોંઘું ઘરેણું નંદવાયું છે.

આત્મા ભલે અમર હોય, પરંતુ દેહ નશ્વર હોવા છતાં સેવા નિરત હતો. પરમાત્મામાં વિલીન થયેલા આત્માને પ્રભુ પરમ શાંતિ અને સદ્‌ગતિ અર્પો એવી પ્રાર્થના. સર્વે સ્વજનો તથા શોકાતુર પરિવારજનોને સાંત્વના. ૐ શાંતિ.

મનાચે શ્લોક - મનોબોધ

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

નામ મત્સરેં રામ સાંડૂં નકો હો
અતી આદરેં હા નિજધ્યાસ રાહો ।
સમસ્તામધ્યેં નામ હેં સાર આહે
દુજી તૂળણા તૂળિતાંહી ન સાહે ॥ ૮૧ ॥

હે મન ! દેવ, ધર્મ અને સંતોના સંબંધમાં મત્સરગ્રસ્ત એટલે સંશયગ્રસ્ત થઈને નામસ્મરણ તું છોડીશ નહિ.

બહૂ નામ યા રામનામીં તુળેંના
અભાગ્યા નરા પામરા હેં કળેના ।
વિષા ઔષધ છેતલેં પાર્વતીશેં
જિવા માનવા કિંકરા કોણ પૂસે ? ॥ ૮૨ ॥

અનેક નામમંત્ર છે પણ તે રામનામની તોલે આવી શકે નહિ; કારણ કે રામનામ સર્વ નામોમાં વરિષ્ઠ છે. પણ પામર અભાગી માનવને એ કશું સમજાતું નથી. સાક્ષાત્ ભગવાન શંકરે પોતાનું હળાહળ ઝેર ઉતારવા રામનામરૂપી ઔષધિ લીધી છે; તેથી એ ઝેરની તેમને બાધા થઈ શકી નથી. શંકર ભગવાન શ્રીરામનામનો જપ કરે છે; તો પછી માનવી દાસની શી કથા !

સંત રામદાસજી સાચું જ કહે છે... કારણ સંતોએ પણ ગાયું છે કે 'મહાદેવ સતત જપત એક રામ નામ, કાશી મરત મુક્તિ કરત કહત રામનામ.' પ્રેમ મુદિત મનસે કહો રામ રામ રામ, શ્રી રામ રામ રામ, શ્રી રામ રામ રામ.

અને જ્યારે સમુદ્રમંથનમાંથી હળાહળ વિષ નીકળ્યું અને જેની વિષાગ્નિમાં ત્રિભુવન પ્રજ્વલિત થવા લાગ્યું ત્યારે ભગવાન શ્રી વિષ્ણુના આદેશ મુજબ અને દેવોની પ્રાર્થનાથી મહાદેવે વિષપાન કર્યું અને તેઓ નીલકંઠ કહેવાયા. અહીં આ બાબતે ભક્તોએ પ્રશ્ન કર્યો છે કે, વિષપાન હેતુ મહાદેવને નિમંત્ર્યા અને અમૃતપાન દેવતાઓ કર્યું, તો તે

નહિ છોડતો મત્સરે નામ મંન,
અતિ આદરે એ નિજધ્યાસ રાખ;
બધા સર્વમાં નામ એ સાર છે રે,
બીજી તુલના તોળતાં તોલ નાવે ॥ ૮૧ ॥

અતિ આદરપૂર્વક તું નામાનુસંધાન રાખ. સર્વ સાધનાનો સાર આ નામ છે. તેની તોલે બીજું કશું આવી શકે તેમ નથી.

બહુ નામ આ રામની તોલે ના'વે,
અભાગી નરો પામરો ના કળે એ;
વિષાર્થે લીધી ઔષધિ પાર્વતીશે
પછી માનવી દાસને કોણ પૂછે ?

સમયે ભોળાનાથને શા માટે યાદ કરવામાં ન આવ્યા. ત્યારે સંતોએ આ પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં કહ્યું કે, આ પૂર્વે પણ એક વાર સમુદ્રમંથન થયેલું. ત્યારે જે અમૃત પ્રાપ્ત થયું, તે ભગવાન શિવશંકર એકલા જ પી ગયા હતા, તેથી જ તેમને હળાહળની અસર ન થઈ, અને ફરીથી તેમને બીજાં કોઈ અમૃતપાનની આવશ્યકતા ન રહી.

ત્યારે ફરી પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો કે, આ સમુદ્રમંથન મંદરાચળ અને વાસુકીના રવૈયો અને નેતરાં વડે તે દેવ-દાનવોની કથા તો સર્વ વિદિત છે, તો આ પૂર્વે વળી બીજા કયા સમુદ્રનું મંથન થયેલું ? ત્યારે કહેવામાં આવ્યું કે આ તો શાસ્ત્રોના સમુદ્રનું મંથન થયેલું. આગમ, નિગમ, વેદ, પુરાણ ઈતિહાસ વગેરેનાં મંથનમાંથી અમૃત પ્રાપ્ત થયું, તે અમૃત એટલે 'રામનામ' તેને ભગવાન આશુતોષે હૃદયે ધારણ કર્યું હતું. આમ મહાદેવ સતત શ્રી રામનામનો જપ કરે છે અને શ્રીરામમાં જ સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માનું પવિત્ર દર્શન કરે છે.

માટે રામદાસજી કહે છે કે રામનામની તુલના કરી શકાય તેમ નથી.

આપણાં દાદી સદા આ વાતને વાગોળતાં, તે સત્ય હવે સમજાય છે...

ટૂંકુ ને ટચ એવું નામ, રામ રામ રામ બોલો.
નાનું નાનકડું નામ, રામ રામ રામ બોલો
નામ છે નાનું પણ મહિમા છે મોટો
આરે જગતમાં નહીં એનો જોટો
મીઠું મધુરું છે નામ, રામ, રામ રામ બોલો...

વગેરે

આપણું દુર્ભાગ્ય છે કે, આપણી પામર મતી છે કે આપણે આંગણાંનું ઔષધ ઓળખતા નથી. ઊંબરાના દેવ છોડીને ડુંગરાના દેવ પૂજવા જઈએ છીએ.

પૂજ્ય બાપુજીને રામનામનો તારક મંત્ર કોઈ યોગી જોગી જતિએ નહોતો આપ્યો. તેમના ઘરની કામવાળી બાઈ રંભાએ જ કહેલું, 'રામ રામ બોલ, ભૂત ભાગશે. નાનો મોહનદાસ શાળાએ જતાં ડરતો હતો. આ ડરનું નિવારણ રંભાદાસીએ 'રામનામ' મંત્ર ભણી આપ્યું. અને આ મંત્ર મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીએ ગાંઠે બાંધ્યો. અને પરિણામ ? સાબરમતી કે સંત યે તૂને કર દિયા કમાલ...

એક મહાન આશ્ચર્ય સર્જાયું. જે અંગ્રેજોનો વાવટો એકવાર જ્યાં લહેરાય, ત્યાંથી કદીયે ન ઉતરે તે વાવટો વિંટાઈ ગયો. તે બધાંની પાછળ કોઈ શક્તિ, સામર્થ્ય, જોશ, કે બળ હોય તો તે નિરાધાર કો આધાર એક રામ નામ, પાપ કટે રોગ મીટે લેત રામ નામ, ભવ સમુદ્ર સુખદ નાવ, એક રામ રામ

...એટલા માટે જ ભક્ત નરસિંહ મહેતા ગાય છે

રામ સભામાં અમે રમવાને ગ્યાંતાં
પસલી ભરીને રસ પીધો રે...
પહેલો પિયાલો મારા સદ્‌ગુરુએ પાયો;
બીજે પિયાલે રંગ રેલી રે...
ત્રીજો પિયાલો મારા રોમે રોમે વ્યાપ્યો,
ચોથે પિયાલે થઈ છું ઘેલી રે...
રસબસ એક-રૂપ થઈ, રસિયાને સંગે
વાત સૂઝે બીજી વાટે રે...
મોટા જોગેશ્વર જેને સ્વપ્ને ન આવે,
તે મારે મંદિરે મહાલે રે...
અખંડ હેવાતણ મારા સદ્‌ગુરુએ દીધાં
અખંડ સૌભાગી અમને કીધાં રે...
ભલે મળ્યા મહેતા નરસિંહના સ્વામી
દાસી પરમ સુખ પામી રે... રામ સભામાં.

દાસબોધ કે મનોબોધ અથવા મનાચે શ્લોકમાં સંતનું આટલું જ કહેવાનું કે 'રામ ના બિસાર બંદે.'

કલિનામ કલ્પતરુ રામકો,
દલનિહાર દારિદ દુકાલ દુખ
દોષ ઘોર ઘન ધામકો-(ધ્રુ)
નામલેત દાહિનો હોત મન
વામ વિધાતા બામકો ।
કહત મુનીસ મહેશ મહાતમ
ઉલટે સૂધે નામકો ॥ (ધ્રુ)
ભલો લોક પરલોક તાસુ
જાકે બલ લલિત લલામ કો
તુલસી જગ જાનિયત નામ તે
સોચ ન કૂચ મુકામ કો ॥ (ધ્રુ)

આ કળિકાળમાં હરિનામ સ્મરણ, પ્રભુનામ સ્મરણ એક માત્ર રામનામ સ્મરણ જ આંતરિક સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિનું ધામ છે.

માટે હે મન ! રામ જપો, રામ જપો, રામ જપો. બાવરે !

અને... રે મન ! રામસો કર પ્રીત
શ્રવણ ગોવિંદ ગુણ સુનો
અરુ ગાઉ રસના ગીત ॥
કર સાધુ-સંગત સુમિર કાધો
હોય પતિત પુનીત ॥
કાલ વ્યાલ જ્યોં પર્યો ડોલૈ
મુખ પસારે મીત ॥

કહે નાનક રામ ભજ લે, જાત અવસર બીત માટે પ્રત્યેક શ્વાસે શ્વાસમાં શ્રી રામ સ્મરણ કરવું, જીવનના પ્રત્યેક કાર્યમાં શ્રી રામનું અનુસંધાન રાખવું અને ધન્ય થવું. ૐ શાંતિ.

શિવાનંદ કથામૃત

[ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજને આનંદ કુટિર હૃષીકેશમાં 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.]

કથાનક-૧૨

શાશ્વત પ્રશ્નો

દહેરાદૂન અને હૃષીકેશના રેશનિંગ ઓફિસરો આશ્રમમાં આવ્યા હતા. તેમને હાર્દિક આવકાર આપવામાં આવ્યો અને તરત જ ગુરુદેવ અને તેમના શિષ્યો તરફથી સ્વાગત કરવામાં આવ્યું.

તેઓ બધા બુદ્ધિશાળી લોકો હતા, ફિલસૂફીના વિદ્યાર્થીઓ અને જિજ્ઞાસુઓ પણ હતા.

તેમાંના એકે ગુરુદેવને પૂછ્યું : 'સ્વામીજી મહારાજ, આપની નિર્ગુણ બ્રહ્મ વિશે શું માન્યતા છે ? તેનો અર્થ ફક્ત શૂન્ય જ છે ? આવું હોય તો અમને તેની ખાસ પ્રતીતિ થતી નથી. અસ્તિત્વના અભાવનું ધ્યાન ધરવાની કોને ઇચ્છા થાય ?'

ગુરુદેવે જવાબ આપ્યો : 'ભાગ્યશાળી ભક્તો, નિર્ગુણ એ અસ્તિત્વનો અભાવ નથી. તે છે જે કંઈ સારી વસ્તુઓ છે તેની પૂર્ણતા. નિર્ગુણ એટલે વિપુલતા - પૂર્ણતા. તેમાં તમને તમામ પવિત્રતા, તમામ ભલાઈ, તમામ સૌંદર્ય, તમામ આનંદ, તમામ સ્વાસ્થ્ય, તમામ માધુર્ય, તમામ શુદ્ધિ, તમામ શાંતિ - બધી જ વસ્તુઓ પૂર્ણપણે વિકસેલી જોવા મળશે. આઘેથી આ પૂર્ણતા અકલ્પ્ય લાગે છે એટલે સંતોએ તેને નિર્ગુણ કહી છે. એક વાર તમે ત્યાં પહોંચી જાઓ કે તમે તે અકથ્ય અનુભવમાં વિલીન થઈ જશો. તે અસ્તિત્વનો અભાવ નથી. તે 'બધી જ વસ્તુઓ'નો ભાવ છે અને તેનાથી પર કંઈક છે, એટલું છે કે તે અકથ્ય છે. આ જે દેખાય છે તે માયા કે ખોટી સમજ છે. તેના (પરમાત્મા)માં અનિષ્ટ, નીચતા, પીડા, ફેરફાર, જન્મ, ક્ષય અને મૃત્યુ હોતાં નથી. કારણ કે તે માયાની પેલી પાર છે. નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં માયાના રંગ વગેરે ગુણો હોતા નથી. આને નિર્ગુણ કહે છે.

'ઓ મહાત્માજી, આ અદ્ભુત સમજણ આપવા માટે આપના ખૂબ આભારી છીએ. તમે અમને ખાતરી કરી આપી છે કે અમારે તેનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. મહેરબાની કરીને 'અવ્યક્ત' શું છે તે કહો.'

'ભાગ્યશાળી બાળકો, અવ્યક્ત પદ, બ્રહ્મ જે અપ્રગટ છે અને પ્રકૃતિ જે પણ અપ્રગટ છે એ બંનેના માટે વપરાય છે.'

'તો પછી અપ્રગટ પરમાત્મા પોતાની જાતને પ્રગટ કેમ કરતા નથી ?'

'આ પ્રશ્ન એવો છે કે જેનો જવાબ મળી શક્યો નથી. ઘણાયે પ્રશ્નનો જવાબ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. તમારામાં જો શ્રદ્ધા હશે તો જ તમે જવાબ સ્વીકારી શકશો. તેમણે આ ઘટનાને કુદરત અથવા બ્રહ્મની લીલા કહી છે.'

'એકના એક આ પ્રશ્ને વિવિધ રૂપો લીધાં છે - દુનિયામાં અનિષ્ટ શા માટે છે ? શા માટે જીવાત્માનું સર્જન કરવામાં આવ્યું છે ? કર્મનો ઉદ્ભવ ક્યાંથી થાય છે ? કર્મ અસ્તિત્વમાં જ શા માટે આવ્યું ?'

'આ તો ઘોડો આવ્યા પહેલાં ગાડું લાવવા જેવી વાત થઈ. દ્વૈતતાના ભાવનો નાશ કરી માયાની પેલી પાર જાઓ. પછી જ તમે આ શાશ્વત પ્રશ્નોના જવાબ મેળવી શકશો. તમે તેના જવાબ સમજાવી નહિ શકો પણ આ શાશ્વત પ્રશ્નોને જાણી શકશો. સમસ્યાઓ ઓગળી ગઈ હશે.'

'સ્વામીજી, આપે આ જવાબ ન આપી શકાય એવા પ્રશ્નોનો ખૂબ ખાતરી આપે તેવો જવાબ આપ્યો છે. પણ મહેરબાની કરીને અમને કહો કે શ્રીકૃષ્ણ જેવા અવતારોની બાબતમાં નિરપેક્ષ નિર્ગુણ સગુણ રૂપ ધારણ કરે છે તે વાત આપ ખરી માનો છો ? એમ હોય તો શા માટે ?'

'તેને સમજાવવું ખૂબ સહેલું છે. ભક્તની ભક્તિ, ભક્તના પ્રેમનાં આંસુ, ભક્તના હૃદયનો પોકાર - આ બધાં પરિબળો નિર્ગુણ બ્રહ્મને સગુણ રૂપ લેવાની ફરજ

પાડે છે. સ્વરૂપ તો ભક્તના સંતોષ માટે, તે તેની ભક્તિ કરી શકે તે માટે હોય છે. ખરી રીતે તો તે ભક્તની ભક્તિના મૂર્ત સ્વરૂપનો આવિર્ભાવ જ છે.'

મંડળીના બીજા સભ્યે શરૂ કર્યું : 'સ્વામીજી, આપણને મળેલી બધી ફિલસૂફીની સમજૂતી છતાં આપણે દુનિયામાં પ્રવર્તતી અસમાનતાને સમજી શકતા નથી. એક માણસ રાજકુમાર તરીકે જન્મે છે, બીજો ભિખારીના પુત્ર તરીકે જન્મે છે; એક માણસ આંધળો જન્મે છે અને બીજો સુંદર બાળક રૂપે જન્મે છે. ઈશ્વરે શા માટે આ અસમાનતા ઊભી કરી ?'

ગુરુદેવે કહ્યું : 'તે તો ઈશ્વરને પોતાને જ પૂછો.'

બધા મોટેથી હસી પડ્યા.

ગુરુદેવે આગળ ચલાવ્યું : 'ઈશ્વર અસમાનતા ઉત્પન્ન કરતો નથી. તે એક માણસને પીડા અને બીજાને આનંદ આપતો નથી. તે તો દરેક વસ્તુનો મૂક સાક્ષી છે. માણસ પોતે જ પોતાનાં દુઃખોનું કારણ છે. આગલા જન્મોમાં તેણે જે વાવેલું તે લણે છે. કારણ અને કાર્યના નિર્દય નિયમ પ્રમાણે માણસને દુઃખ અને સુખ પીડા અને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. દુઃખ એ ભૂતકાળનાં અનિષ્ટ કાર્યોનું માત્ર શુદ્ધીકરણ છે. પ્રકૃતિ માતા મનુષ્યને તે શીખે તે માટે શિક્ષા કરે છે. તે કોઈ રીતે માયાળુ નથી એવું નથી. જરા વિચારો; જ્યારે મા પોતાના વહાલા બાળકને સુધારવા માટે કે તેના ચારિત્ર્યનું ઘડતર કરવા માટે મારે તો તેને ક્રૂરતાની મા તરીકે નવાજશો ? તે જ પ્રમાણે તમારે પ્રકૃતિ માતાનો આભાર માનવો જોઈએ કે તેણે આ જન્મમાં જ તમારાં પોતાનાં કર્મને દુઃખ રૂપે ભોગવવાની ગોઠવણ કરી આપી છે. સાથે સાથે તમારે એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તમારામાં છૂપા રહેલા જ્ઞાનને જાગ્રત કરીને કર્મના હાલના ભારમાં તમારા વર્તન દ્વારા કોઈ વધારો ન થાય જેથી આ દુનિયાદારીના સાગરને પાર કરી શકાય.'

ઓફિસરો પર આ મુશ્કેલ પ્રશ્નની સરળ સમજૂતીથી ઊંડી અસર પડી. તેમણે ખૂબ ભક્તિભાવથી ગુરુદેવને પ્રણામ કર્યા અને પ્રસાદ લીધા પછી પાછા ગયા.

ગુરુ માટે આદર

ગુરુદેવ સંગીતના વર્ગની પ્રગતિ વિશે પૂછતા હતા. સંગીતના વિદ્યાર્થીઓએ જણાવ્યું કે તેઓ સરસ રીતે પ્રગતિ કરી રહ્યા હતા.

'તમારે બધાએ બે હાથ જોડીને તથા ઓમ્ નમો નારાયણાય કહીને શિવસ્વરૂપાનંદજીને નમસ્કાર કરવા જોઈએ. તમને કળા શીખવનાર ગુરુનો તમારે આદર કરવો જોઈએ. તો જ તમારું શિક્ષણ ફળદાયી થશે.'

'હા, સ્વામીજી, અમે તે પ્રમાણે જ કરીએ છીએ, છતાં કોઈ વાર અમે ભૂલી જઈએ છીએ.

'ના, ના, તમારે આ કદી ભૂલવું ન જોઈએ. જુઓ, હું મારા ગુરુ સ્વામી વિશ્વાનંદજીના સાન્નિધ્યમાં ફક્ત થોડા કલાક જ રહ્યો હતો, છતાં હું તેમને દરરોજ સવારે મારાં સ્તોત્રોમાં યાદ કરું છું. હું મારે માટે વિરાજ હોમ યોજનાર સ્વામી વિષ્ણુદેવાનંદજીને પણ સંભારું છું. તે ખૂબ જરૂરી છે. તો જ પછી આપણામાં મુમુક્ષુત્વનો તણખો તેજસ્વી રીતે પ્રગટી શકે.'

હંમેશની માફક પછી વાતચીતનો વિષય બોધક વિનોદ તરફ વળ્યો.

'એક વાર હું એક અંત્યજ પાસેથી તલવારબાજી શીખ્યો. આ શિક્ષણ ફક્ત થોડા દિવસો માટે જ હતું. તે અંત્યજ હોવા છતાં હું હાથમાં નાળિયેર અને પાન અર્પણ કરી તેમનો આદર કરતો. ગુરુ એ ગુરુ જ છે, પછી તે ગમે તે જાતિ કે ધર્મનો હોય.'

'મલાયામાં કેટલાક તંત્રના નિષ્ણાતો-તાંત્રિકો હતા. તે સમયે મલાયામાં 'સ્પેનિશ ફ્લૂ' રોગે અનેક માણસોનો ભોગ લીધો હતો. મારા પર પણ રોગનો હુમલો થયો હતો. હું બચી ગયો હતો. તાંત્રિક પાસે કેટલાંક મંત્રો અને યંત્રો હોય છે. તે અદ્ભુત વિદ્યા છે. જેણે મંત્રના જપની જરૂરી માળા કરી હોય તે તંત્રનિષ્ણાતના હાથના અંગૂઠાના નખ પર એક ખાસ મલમ લગાડવામાં આવે છે. આ મલમમાં જોઈને તાંત્રિક દૂરના બનાવોને જોવા અને જાણવા શક્તિમાન બને છે. તે તને માઈસોરમાં આ અને તે જગાએ શું બની રહ્યું છે તે કહી શકે છે. અથવા કોઈ વ્યક્તિ ક્યાં છે, શું કરી રહી છે વગેરે કહી શકે છે. આજે પણ મંત્ર યાદ છે.'

ગુરુદેવે તે મંત્ર કહી બતાવ્યો.

'જે માણસે મને મંત્ર શીખવ્યો તેના માટે મને ખૂબ આદર હતો. હું તેને પ્રણામ કરતો અને તેની બરાબર સગવડ સાચવી પ્રસંગ આવ્યે તેની સેવા પણ કરતો. પાછળથી મેં તાંત્રિક વિદ્યાને છોડી દીધી, કારણ કે મને દેવતાઓને વશ કરવાનું અને તેમના દ્વારા કામ કરાવવાનું પસંદ ન હતું.'

☐ - Sivananda's Gospel of Divine Lifeમાંથી સાભાર અનુવાદ

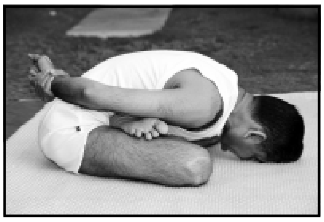
યોગ એ જ જીવન

- શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

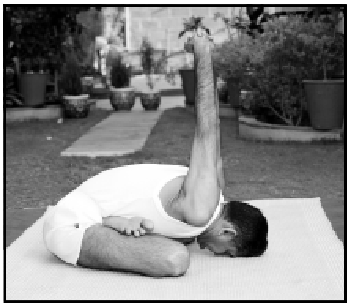
પ્રમુખ આસનો-૮

યોગમુદ્રા

યોગમુદ્રાનો અભ્યાસ પદ્માસનમાં કરવામાં આવે છે. જો પદ્માસનમાં બેસવાની મુશ્કેલી હોય તો સુખાસન કે વજ્રાસનમાં બેસીને પણ યોગમુદ્રાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે. બાહ્યકુંભક સાથે યોગમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી પાચનક્ષમતા ખૂબ જ સારી થાય છે, કારણ કે પગના સ્નાયુઓમાં રક્તસંચાર ઘટે છે અને તે આંતરડાંને મળે છે. હૃદય અને મગજ તરફ પણ રુધિરનું ભ્રમણ વધે છે.



પીઠના સ્નાયુમાં ખેંચાણ (stretching) થાય છે, મુખ્યત્વે આંતરડાંનો મસાજ થાય છે, તેથી જ પાચનક્રિયા સારી થાય છે. પાચનક્રિયા સારી થવાથી અપચો થતો નથી, કબજિયાત થતી નથી, તેથી ક્રોનિક કોલાઈટિસ થવાની શક્યતા પણ ઓછી છે. બહેનોને લ્યુકોરિયા (ધોવાણ આવવાનાં) થવાનાં અનેક કારણોમાં ક્રોનિક કોલાઈટિસ પણ એક પ્રમુખ કારણ છે. ઘૂંટણના દુખાવા, કમરના દુખાવા, આંખોની બળતરા આ બધું જૂની કબજિયાતમાંથી જ જન્મે છે, પરંતુ યોગમુદ્રાનો નિયમિત અભ્યાસ આ વ્યથામાંથી મુક્તિ અવશ્ય અપાવે છે.



કાકાસન

પેનિસિલીન ઈન્જેક્શન આપવાનું હોય તો તે પૂર્વે ડૉક્ટર એક ટેસ્ટ ડોઝ આપે છે. જો તેનું રિએક્શન ન આવે તો ત્યાર પછી ફુલ ડોઝનું ઈન્જેક્શન આપવામાં આવે. મયૂરાસન પૂર્વે કાકાસનનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. કાકાસનના અભ્યાસથી કાંડાં, બાવડાં અને કોણીથી નીચેના હાથની શક્તિ-ક્ષમતા-વધે છે. ક્રમશઃ ધીરે ધીરે હાથ પર રાખવામાં આવતાં સમગ્ર શરીરના વજન અને સંતુલનથી પરીક્ષા થઈ જાય છે કે હવે પછી આવનારાં આસનો કરવાનું દુષ્કર નહિ થાય.

(૧) કાકાસન માટે બંને હાથની હથેળીઓને સમતલ જમીન ઉપર ટેકવો. આંગળાં અને અંગૂઠાઓ એકમેકથી નિકટ અને બંને હાથ વચ્ચે છથી આઠ ઈંચનું અંતર રાખવું આવશ્યક. હાથની આંગળીઓ આગળની દિશામાં પોઈન્ટેડ રહે તેમ રાખવી. બંને કોણી બહારની દિશામાં પહોળી કરવી.

(૨) હવે બંને ઘૂંટણને બંને બાવડાં ઉપર ટેકવવાં. પગને પંજા ઉપર ટેકવવા. માથું નીચેની તરફ ઝૂકેલું છે, તેને થોડું ઊંચું કરવું અને સામેની તરફ જોવું.

(૩) બંને હાથની હથેળી ઉપર વજન આપીને શરીરનું સંતુલન જાળવતાં જવું અને ધીરેથી બંને પગને જમીનથી ઉપર ઊંચા કરવા. નિતંબનો ભાગ જમીનથી સમાંતર રહેશે.

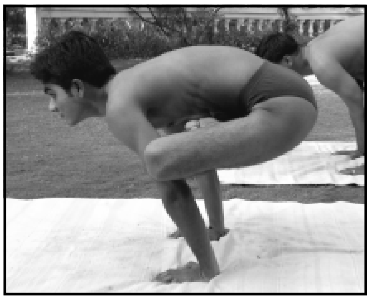
(૪) માથું અને નિતંબ એક લાઈનમાં પણ રહી શકે અને માથું તથા પગ એક લાઈનમાં જમીનથી સમાંતર અને નિતંબનો ભાગ ઊંચકાયેલો તથા આકાશ તરફ ઊંચો થયેલો પણ રાખી શકાય. આમ ધીરે ધીરે હાથનાં કાંડાંમાં શરીરનું વજન સહન કરવાની ક્ષમતા અને શરીરને જમીન ઉપર સંતુલિત ઊંચું કરવાની ટેવ પડી જશે. અહીં વજન બંને ઘૂંટણની ઢાંકણી ઉપર પણ સારા એવા પ્રમાણમાં આવે છે. શીર્ષાસનના અભ્યાસની જેમ કાકાસનના અભ્યાસ માટે પણ હિંમત અને આત્મવિશ્વાસની આવશ્યકતા છે. શરીર ફ્લેક્સિબલ, હળવું અને ચપળ તો હોવું જ જોઈએ.

(૫) કાકાસનમાં સ્થિરતા આવ્યા પછી પદ્માસનમાં પદ્મ કાકાસન કરવું. તે પદ્મ બકાસનના નામે પણ ઓળખાય છે.

કાકાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે ઊંધે માથે નાકની ઉપર ગબડી ન પડીએ તેની કાળજી રાખવાનું ખૂબ જ આવશ્યક છે, અને સતર્કતા માગી લે છે. કોણીથી ઉપરનાં બાવડાં ઉપર ઘૂંટણ રાખીને કાકાસન કરીએ ત્યારે બંને સાથળ છેક છાતી સુધી આવીને અડી જાય તેટલી ફ્લેક્સિબિલિટી કેળવવી જ પડે.

લાભ

આટલું કરવા માટે ટ્રાઈસેપ્સ બ્રેકાઈ (Triceps brachii)માં અખૂટ શક્તિ હોવી જોઈએ. એમના પાંચ મસલ્સથી જ સ્કેપુલા (Scapulla) સ્ટેબિલાઈઝ થાય છે. સ્કેપુલાની સાથે સાથે



પેક્ટોરેલીસ મેજર અને લેટિસિમસ ડોરસી (Pectoralis major and latissimus dorsi) પણ સ્ટેબિલાઈઝ થઈ જાય છે. શીર્ષાસનની જેમ જ અહીં પણ છાતી એટલી બધી ઈમ્મોબિલાઈઝ્ડ (immobilttzed) થાય છે કે શ્વાસ તો પેટના આધારે જ (breathe abdominally) લેવો પડે છે.

મયૂરાસન

જ્યારે કાકાસનના અભ્યાસમાં સ્થિરતા આવી જાય ત્યારે મયૂરાસનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

(૧) મયૂરાસન માટે ધાબળાને ચોવડો લાંબે પને સમતલ ભૂમિ ઉપર પાથરો.

(૨) વજાસનમાં બેસો.

(૩) હાથની હથેળી જમીન ઉપર એવી રીતે રાખો કે આંગળાં તમારાં ઘૂંટણ તરફ રહે.

(૪) કોણીમાંથી હાથને વાળો, કોણી (બંને) નાભિ સુધી લઈ આવો.

(૫) બગલથી કોણી સુધીનાં બાવડાં છાતી સાથે ભિડાયેલાં રાખો.

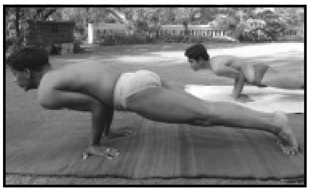
(૬) હવે ધીરેથી એક પછી એક બંને પગ પાછળની તરફ લાંબા કરો.

(૭) આખાય શરીરને બંને પગના અંગૂઠા અને કોણી પેટની નીચે - હાથની હથેળી અને કાંડાંના આધારે સીધું રાખો. ઘૂંટણ સીધાં.

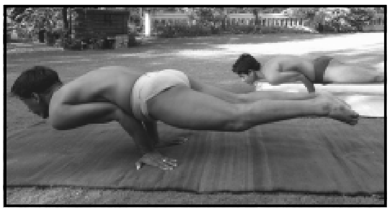
(૮) ધીરેથી આગળની તરફ શરીરને સરકાવો.

(૯) સંતુલન થાય ત્યારે બંને પગ એકસાથે ઊંચા કરો.

(૧૦) મયૂરાસન અને શીર્ષાસન ગણિતની જેમ સૌથી સહેલાં આસન છે. માટે નહિ થાય તો ? એવું વિચારશો તો કદીય નહિ થાય. સકારાત્મક વલણ રાખો.

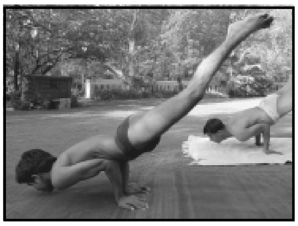


(૧૧) આ આસનને પદ્માસનમાં પણ કરી શકાય અથવા તો પદ્માસન કર્યા પછી પણ કરી શકાય. શરીરને જમીનથી સંતુલિત રાખવું. દેખાવ કરવા માટે માથું છેક જમીન સુધી અને પગ હવામાં એકદમ ઊંચા કરાતા હોય છે, પણ અહીં લાભ ઓછો છે. મયૂરાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે નાકને સંભાળવું.



લાભ

મયૂરાસનના અભ્યાસથી પેટની પાચનક્ષમતા અને પેટના અંતસ્થ સર્વે અવયવો અને ગ્રંથિઓની કાર્યક્ષમતા અકલ્પ્ય એટલી હદ સુધી વધે છે. મોર સર્પને પચાવી લે છે, તેવી જ રીતે મયૂરાસનનો નિયમિત અભ્યાસ કરવાથી પાચનશક્તિ રાક્ષસના જેવી બળવત્તર બને છે.



હઠયોગનાં શાસ્ત્રો તો એટલે સુધી કહે છે કે જો હઠયોગી મયૂરાસનના અભ્યાસમાં ત્રણથી પાંચ મિનિટ સુધી સ્થિર રહી શકે તો તે ઝેર પચાવવા માટે પણ સક્ષમ થઈ જાય છે. આમ થવાથી એબ્ડોમિનોપેલ્વિક રિજિયન (abdominopelvic region)નું સ્ટ્રેન્ધનિંગ થાય છે. મોરલો

પોતાનાં સુંદર રંગીન પીછાંનો ભાર ઉપાડીને જેવી રીતે 'વટ'થી ફરે છે, તેવી જ રીતે જેઓ મયૂરાસન શીખીને પછી પેટની ચરબી ઓછી કરે છે, તેમને બંને હાથ ઉપર શરીરનું સંપૂર્ણ વજન આવવાથી હાથ અને ખભાના સ્નાયુઓનું બળ તો વધે જ છે અને કોણી દ્વારા પેટમાં દબાણ થવાથી બરોળ (spleen), લીવર (liver) અને સ્વાદુપિંડ (pancreas) પર દબાણ આવવાથી તેમાં વધુ પ્રમાણમાં રક્તસંચાર થવાથી પરિસ્થિતિ સુધરે છે તથા તેમની કાર્યક્ષમતા વધે છે. ડાયાબિટીસના રોગીઓને મયૂરાસનના અભ્યાસથી ખૂબ જ લાભ થાય છે.

બરોળ-સ્પ્લીન

મયૂરાસનના અભ્યાસ દરમિયાન પેન્ક્રિયાઝ જેટલો જ લાભ સ્પ્લીન (બરોળ)ને મળે છે. તેના વિશે પણ જાણવું જ જોઈએ. આ બરોળ (સ્પ્લીન) છે તે ખૂબ જ અગત્યનું કે મહત્ત્વનું અંગ છે. તેને આપણે સ્પ્લીન (Spleen)ના નામે ઓળખીએ છીએ. આપણા

રક્તપ્રવાહમાં કાર્યરત રક્તકણો RBCનું આયુષ્ય ૧૨૦ દિવસનું હોય છે. ૧૨૦ દિવસની

અવધિ પૂરી થઈ જાય ત્યારે તેની સેલ વોલ (દીવાલો) સ્ટિફ થઈ જાય છે. સાધારણ રીતે રક્તપરિભ્રમણ સમયે માઇક્રોસરક્યુલેશન પાસમાંથી (ખૂબ જ સાંકડા માર્ગમાંથી) આ રક્તકણો સરળતાથી પસાર થઈ જતા હોય છે, પરંતુ તેમની દીવાલો સ્ટિફ થઈ જવાથી આ ખૂબ જ સાંકડા એવા રક્તપરિવહનના માર્ગમાંથી તેમને પસાર થવાનું મુશ્કેલ થતું હોય છે. આમ આ સ્ટિફ થઈ ગયેલા રક્તકણોને એકત્રિત કરી, માઇક્રોસ્કોપિક પાસમાં જતા અટકાવી તેને ડિસ્ટ્રોય (નાશ) કરવાનું કામ આ બરોળ કરે છે, જે અત્યંત મહત્ત્વનું છે. આના સિવાય બહારથી આવતી બીમારીઓના હુમલાથી શરીરનું રક્ષણ કરવાનું કામ એટલે કે Infection Control કરવાનું કામ કરે છે. બરોળની પ્રોપર કાર્યસરણીથી જ બેક્ટેરિયા અને વાઇરસ રોકી શકાય છે અને એન્ટીબોડી ફોર્મેશન પર નિયંત્રણ લાવી શકાય છે.

☐ 'યોગ એ જ જીવન'માંથી સાભાર

પ્રવૃત્તિને પૂજા બનાવો

આદિ શંકરાચાર્ય રચિત શિવ-માનસ-પૂજા નામના સ્તોત્રના છેલ્લા શ્લોકમાં સ્તુતિ દ્વારા જેટલી સ્પષ્ટતા છે તેટલી બીજા કોઈ સ્તોત્રમાં નથી

આત્મા ત્વં ગિરિજા મતિઃ સહચરાઃ પ્રાણાઃ શરીરં ગૃહં
પૂજા તે વિષયોપભોગરચના નિદ્રા સમાધિસ્થિતિઃ ।
સંચાર પદયોઃ પ્રદક્ષિણવિધિઃ સ્તોત્રાણિ સર્વા ગિરો
યદ્યત્ કર્મ કરોમિ તત્તદખિલં શમ્ભો તવારાધનમ્ ॥

હે ભગવાન શિવ ! મારું શરીર આત્મારૂપે તારા વાસ માટે મંદિર છે. માતા પાર્વતી બુદ્ધિરૂપે વસે છે. મારા પ્રાણ તારા પાર્ષદો છે, મારા બધા વિષયોપભોગો તારી ભક્તિ છે, મારી નિદ્રા સમાધિઅવસ્થા છે, મારું હલનચલન તારી પ્રદક્ષિણા છે. મારી બધી વાણી તારી પ્રાર્થના છે. હું જે કંઈ પ્રવૃત્તિ કરું તે તારી આરાધના છે.

આ શ્લોકમાં સામાન્ય ઇન્દ્રિયભોગો સહિત એકે એક પ્રવૃત્તિ વિચારી લીધી છે. આપણી ભૂખને સંતોષવા માટે સામાન્ય રીતે આપણે સ્વાદિષ્ટ ભોજન માણી લેતા હોઈએ છીએ. સુમધુર સંગીત, સુંદર સૂર્યસ્ત, રૂપાળું મેઘધનુષ્ય અને પર્વત પર થાક ખાતાં હંમેશ ભમતાં વાદળોનો આસ્વાદ આપણે લેતા હોઈએ છીએ. શિયાળામાં ગરમ પાણીથી અને ઉનાળામાં ઠંડા ફુવારામાં સ્નાન કરવાનું આપણને ગમે છે. આપણે આ બધાંને માણીએ તે પણ ભગવાન તારી જ આરાધના છે. શ્રી શંકરાચાર્યે બધું જ આવરી લીધું છે. બોલવાની ક્રિયાને પ્રાર્થના ગણો, જ્યાં ત્યાં ભ્રમણને પ્રદક્ષિણા લેખો, અરે ઊંઘને ફક્ત શારીરિક નહિ આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા માનો. આમ બધી પ્રવૃત્તિઓ ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક સાધના છે, પૂજા છે. બીજી કોઈ પણ કૃતિમાં સઘળી બાબતોને આધ્યાત્મિકતાના રંગે રંગવાની, દરેક વસ્તુને દિવ્યતા સાથે સાંકળી લેવાની અને તેમને સ્થૂળ ભૌતિક દુનિયાદારીની ન ગણવાની રીત આટલી સુસ્પષ્ટ વર્ણવી નથી. શિવ-માનસ-પૂજાના છેલ્લા શ્લોક જેટલી વિસ્તૃતતા, સ્પષ્ટતા અને સુનિશ્ચિતતા બીજા કોઈ શ્લોકમાં જોવા નહિ મળે.

- સ્વામીશ્રી શિવાનંદજી

અમૃતપુત્ર-૩

- શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડે

['અમૃતપુત્ર'ના અંશો પૂજ્યશ્રી ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ સમક્ષ લોનાવલા-ખંડાલા અને દહેરાદૂનમાં વાંચવામાં આવેલા. મૂળ મરાઠી લેખન અને પછી હિન્દી ભાષાંતર શ્રીમતી રાજલક્ષ્મી દેશપાંડેએ કર્યું છે. તેમની અનુમતિથી આ ગુજરાતી ભાષાંતર દિ.જી.ના ગુરુભક્ત સાધકોની સેવાર્થે પ્રસ્તુત કરવાનો આનંદ છે. -સંપાદક]

જોતજોતામાં શ્રીધર બે વર્ષનો થઈ ગયો. સરોજિનીદેવીને બીજા બાળકના આગમનની સૂચના મળી ગઈ.

આ તરફ શ્રીનિવાસજીના મનમાં જબરી ગડમથલ ચાલી રહી હતી. મનમાં ઊઠેલા ભક્તિ-વંટોળમાં તોફાન આવ્યું હતું. તેમની હરિ-દર્શનની તાલાવેલી તીવ્ર બની હતી. એક દિવસે તીવ્ર વિરક્તિને કારણે તેમણે ગૃહત્યાગ કર્યો. આ પ્રસંગથી સરોજિનીદેવી ખૂબ જ ગંભીર થઈ ગયાં. ચોપાસના આ એશઆરામનો પતિની ગેરહાજરીમાં ઉપયોગ શું? ઉનાળે સૂકાતી નદીઓની જેમ તેમની કાયા કૃશ થવા લાગી. પરંતુ તે મર્યાદાસમ્પન્ન વહુએ પોતાની અંતરવેદનાને ક્યાંય પ્રગટ થવા દીધી નહી. હવે તેમનો શાંત સ્વભાવ વધુ શાંત થયો.

તેમના દેર શ્રીકૃષ્ણરાવ હવે ચિંતામાં ડૂબી ગયા. એકવાર ગૃહસ્થજીવન ધારણ કર્યા પછી કોઈ ક્યાંય ભાવનાઓથી મુક્ત થયું છે? નિત્યક્રમ થતો હતો. પરંતુ બધું યંત્રવત્ ! શ્રીકૃષ્ણરાવ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ધ્યાનમગ્ન થતા. પરંતુ મનમાંથી ભાઈની વિદાયનો વિચાર છૂટતો ન હતો. એક દિવસ એવી જ ધ્યાનાવસ્થામાં તેમણે એક ગેબી અવાજ સાંભળ્યો.

'હું મંત્રાલયથી રાઘવેન્દ્ર સ્વામી કહી રહ્યો છું. શ્રીનિવાસ મારી સાથે છે. ડરશો નહીં. તે સત્વરે પાછો આવશે.' શ્રીકૃષ્ણરાવે આંખો ખોલી. અપાર આનંદથી તેમનું હૃદય ગદ્‌ગદ થઈ ગયું અને થોડા જ દિવસોમાં શ્રીનિવાસરાવ સાચે જ ઘરે પાછા ફર્યા.

સરોજિનીદેવીએ ફરીથી એક પુત્રરત્નને જન્મ આપ્યો. તેનું નામ રાખવામાં આવ્યું 'રાઘવેન્દ્ર !'

ત્યારબાદ વસુધા અને વત્સલા એમ બે કન્યાઓનો જન્મ થયો. શ્રીધર આ સર્વે ભાઈબહેનો સાથે રમતો અને આમ પરિવાર બાળમંડળીના કલરવથી કિલ્લોલતું બની ગયું. શ્રીધર મોટો થતો ગયો. તેના ચહેરા પર એવો તો પ્રકાશ પ્રકાશતો કે જાણે નવો જ તરાશેલો ચમકતો હીરો હોય ને !

(૩)

સરોજિનીદેવી એક આદર્શ ગૃહિણી હતાં. તેમનું અંતઃકરણ નિષ્કલંક શુદ્ધતા અને ભક્તિથી પરિતૃપ્ત હતું.

એક દિવસ હાથમાં કપડાં ઉપર ભરતકામ કરતાં તેઓ તેમના મધુર કંઠે કંઈક ગણગણતાં હતાં.

'રામ રતન ધન પાયો...'

પાસે જ રમતા શ્રીધરની રમતમાં ભંગ પડ્યો. તેનું ચિત્ત આ ભજનના ગણગણાટમાં ખેંચાયું. તે એકચિત્તે સાંભળવા લાગ્યો.

'મા ! આ શું ગાઈ રહી છો ?'

'બેટા ! આ મીરાંબાઈનું ભજન છે.'

'મીરાંબાઈ ? તે વળી કોણ ? તેનું ભજન ! કહોને ?'

અને માતાએ માંડીને મીરાંબાઈની વાત બાળ શ્રીધરને કહી સંભળાવી. ભજનનો અર્થ પણ કહ્યો. બાળ શ્રીધરનું કૂમળું મન મીરાંની મસ્તી અને શ્રીરામની ભક્તિમાં ડૂબી ગયું.

'શું આ જાજરમાન જીવન ! ઝાકઝમાળ ! અને અમીરી ? આ બધું મિથ્યા છે. સાચું ધન શ્રીરામનું નામ ! જેને કોઈ લૂંટી ન શકે ! જે ઘટે નહીં, અને તેથી જ રાજરાણી મીરાં જોગણ બની ?' તેના બાળહૃદયમાં માતાના કથનમાંથી અગણિત પ્રશ્નો ઉત્પન્ન કર્યા. માતાએ તેના પ્રત્યુત્તર પણ આપ્યા. શ્રીધર હવે દરરોજ હઠ કરવા લાગ્યો...

'મા ! ભજન ગાઓને !'

અને સરોજિનીદેવી દરરોજ તેને એક નવું ભજન સંભળાવતાં હતાં. માતાના આ ભક્તિપદોમાં

કબીર, નરસિંહ મહેતા, રોહિદાસ વગેરે અનેક સંતોનો સત્સંગ થવા લાગ્યો. આ સંતોનાં જીવનચરિત્રને પણ શ્રીધરે ખૂબ જ ગંભીરતા અને એકાગ્રતાથી સાંભળ્યાં. હિમાલયના ઋષિમુનિઓની વાતો પણ જ્યારે મા સંભળાવતી ત્યારે શ્રીધર તેમાં ખોવાઈ જતો. દક્ષિણના આ નાનકડા બાળકના મનમાં હિમાલયનું ચિત્ર આકાર લેતું ગયું. એક નવી આશાનું કિરણ પ્રસ્ફુટિત થતું ગયું.

(૪)

શ્રીધર, રાઘવેન્દ્ર અને બાકી બધાં બાળકો નેત્રાવતી નદીને કિનારે રમી રહ્યાં હતાં. આ નદી આગળ જઈને અરબી સમુદ્રને મળતી હતી. સાંજ ઢળતી હતી. નાચીકૂદીને-ભાગી દોડીને બાળકો થાકી ગયાં હતાં.

'બસ ! હવે ઘરે ચાલો ! સૂરજ ડૂબવામાં છે. પાછાં ફરતાં અંધારું થઈ જશે. ચાલો !' અનંતૈયાએ કહ્યું. અનંતૈયા તેમના નાનાજીનો જૂનો સેવક હતો. બધાં બાળકોની સંભાળનું કામ તેનું હતું. પરંતુ આ બધાં બાળકો તેને ઘેરી વળ્યાં. 'ના ! ના ! હજુ થોડી વાર રમવા દો ને !'

'અરે ! અનંતૈયાજી એક વાર્તા કહોને ! રાઘવેન્દ્રે કહ્યું. હા ! હા ! વાર્તા ! વાર્તા ! બધાં બાળકો એક સાથે બોલી ઊઠ્યાં. અનંતૈયાને ઘેરો વળીને સૌ બેસી ગયાં. અનંતૈયા પાસે વાર્તાઓની ખોટ જ ન હતી. જૈમિનિ, ભરત, રામાયણ, મહાભારત, પુરાણ કે ભાગવત આ તમામ ગ્રંથોની વાર્તાઓ તેનાં હૈયામાં ઢબુરાયેલી હતી. કૃષ્ણભક્તિથી સભર રસપ્રદ શૈલીમાં અનંતૈયાના કથારસમાં સર્વે બાળકો સદૈવ તલ્લીન થઈ જતાં. શ્રીધર તો જાણે તેમાં ડૂબી જ જતો. વાર્તા પૂરી થઈ, ત્યારે અંધકારે અવની પર સામ્રાજ્ય સ્થાપ્યું હતું. પરંતુ અનંતૈયા પણ ક્યાં કાચી માટીનો હતો. તેણે બાળકોને પૂછ્યું.

'તમો શું થશો ? વાર્તાના રાજા કે ઋષિ ?'

'અમે રાજા થશું. બધાં બાળકો બોલી ઊઠ્યાં.

શ્રીધર એકલો જ ગંભીરતાથી બોલ્યો, 'હું ઋષિ થઈશ.' અનંતૈયાએ હસતાં હસતાં શ્રીધરને માથે વાત્સલ્યભર્યો હાથ ફેરવ્યો. શ્રીધરની મજાક ઉડાવતાં બોલ્યો, 'હા ! ભઈ તું તો નૂશી (મચ્છર) થઈશ.

બિચારો અનંતૈયા !!! તેને શું ખબર કે તેની સામે ખરેખર એક ઋષિ જ બેઠેલો છે.

રાત વીતી, ભોર થઈ. પરંતુ શ્રીધરના મનમાં તો ઋષિના વિચારે ઘેરો ઘાલ્યો હતો. તેણે પૂજાઘરમાંથી વ્યાઘ્રચર્મ લઈને ઋષિ જેવા દેખાવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પરંતુ ભસ્મ ? ના, ના, ભસ્મ વગર તે કંઈ ઋષિ થવાય ? અને બાળક શ્રીધરે ચુપચાપ ટેલકમ પાવડર આખાયે અંગે ચોપડીને વ્યાઘ્રચર્મ પાથરીને, આંખો બંધ કરીને બેઠો. જ્યારે તેની આંખો ખૂલી ત્યારે તેનાં માસીએ લહેકો કરીને પૂછ્યું, 'શ્રીધર ! આ શું કરો છો ? માસી માલતીબાઈના કાનમાં શ્રીધરે ધીરેથી કહ્યું, 'ઋષિ થવાનો અભ્યાસ કરું છું.'

'માસી ! હું ગુફામાં બેસીને તપ કરવાનો છું ને ?'

માસી હસ્યાં, અને બોલ્યાં, 'સારું, સારું. જ્યારે મોટા થાઓ, ત્યારે તપ કરજો.'

અને મનોહર વિલાસની પ્રત્યેક ઇંટ બોલી હશે, 'તથાસ્તુ !'

(૫)

ધીરે ધીરે બાળપણ વીતતું ગયું. કાવેરીબાઈ ઉત્તર ભારતની યાત્રાએ ગયાં હતાં. ત્યાંથી પાછાં ફર્યાં ત્યારે બધાં બાળકો તેમને ઘેરી વળ્યાં.

કાવેરીબાઈ પોતાની તીર્થયાત્રાનું વર્ણન કરી રહ્યાં હતાં. આ વર્ણન સમયે તેમણે ગંગાજી અને હરિદ્વારનું વર્ણન પણ કર્યું. અને સત્વરે શ્રીધરનું મન ગંગાતટે વિચરણ કરવા લાગ્યું. કેવી હશે ગંગા ? અને હરિદ્વાર ? કહેવાય છે કે ગંગા હૃષીકેશમાં શાંતિથી વહે છે, જ્યારે હરિદ્વારમાં તેનું સ્વરૂપ ઉછળકૂદનું છે. અહા ! આ નદીનાં આવાં સ્વરૂપને હું ક્યારે નિરખી શકીશ ?

'કાવેરી'... વેંકટરાવજી... શ્રીધરના પરદાદા પધાર્યા. કાવેરીબાઈ સત્વરે ઊઠ્યાં. પોતાના પિતાશ્રીને બેસવા માટે આસન આપીને પ્રણામ કર્યા. શ્રીધર ત્યાં જ હતો. તેના કાનમાં પણ કહ્યું, 'શ્રીધર તું પણ પ્રણામ કર. મારા પિતાશ્રી સાધારણ પુરુષ નથી. તેઓ સાક્ષાત્કાર પામેલ સંત છે.' શ્રીધરે તેમને પ્રણામ કર્યા અને મનમાં જ બોલ્યો, 'મને પણ પરદાદા જેમ જ મહાન ભક્ત

બનાવજો. મારે પણ ઈશ્વરદર્શન કરવાં છે.'

અજાણતાં જ કાવેરીબાઈએ પોતાના પૌત્રના મનમાં ભક્તિની જ્યોત પ્રજ્વલિત કરી. તેની બંનેમાંથી કોઈને પણ જાણ ન હતી; અને શ્રીધરના મનમાં હિમાલય સુદઢ થયો હતો. ગંગાપ્રવાહ શાશ્વત વહેતો રહ્યો.

(૬)

'હવે શ્રીધરનું યજ્ઞોપવીત કરવું જોઈએ.' આમ જ્યારે સરોજિનીદેવીએ કહ્યું, ત્યારે શ્રીનિવાસરાવે કહ્યું, 'હું પણ એ જ વિચાર કરું છું.'

કાવેરીબાઈએ કહ્યું, 'શ્રી વેંકટેશ્વર આપણા કુળદેવતા છે, તેથી જો મારું માનો તો તેનું ઉપનયન તિરુપતિમાં થાય તે જ ઉચિત છે.' આ પ્રસ્તાવને અમાન્ય કરવાનું કોઈને કંઈ કારણ પણ ન હતું. થોડા જ દિવસોમાં સમગ્ર પરિવાર યજ્ઞોપવીત સંસ્કાર માટે તિરુપતિ જવા રવાના થયો. શ્રીધરનો ઉપનયન સંસ્કાર નિહાળવાનું ગૌરવ ભગવાન શ્રીવેંકટેશને પણ મળ્યું. કારણ આજ અજન્મા 'દ્વિજ' થવાનો છે. જે જ્ઞાતા છે, તેને વિદ્યાગ્રહણનો અધિકાર મળશે.

શ્રીધરના શિશુમુખ ઉપર ઉપનયન સંસ્કાર એક અલગ જ તેજ પ્રસરાવી ગયો. સામે પ્રજ્વલિત હોમ આ તેજમાં લાલિમા ઉમેરતો હતો. શ્રીનિવાસરાવે તેને પોતાના ખોળામાં બેસાડ્યો. બંને ઉપર એક વસ્ત્ર ઓઢાડવામાં આવ્યું. પછી શ્રીનિવાસરાવે તેના કાનમાં પવિત્ર ગાયત્રીમંત્રનું ઉચ્ચારણ કર્યું. ત્યારબાદ શ્રીધરે પોતાના બાળસહજ પણ શુદ્ધ ઉચ્ચાર સાથે ગાયત્રી મંત્રનું ઉચ્ચારણ કર્યું.

'ૐ ભુર્ભૂવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહી ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ॥'

શ્રીધરને યજ્ઞોપવીત ધારણ કરાવવામાં આવ્યું.

તેણે માતા પાસે પહેલી ભિક્ષા માગી.

સરોજિનીદેવીએ તેને ભિક્ષામાં સુવર્ણદાન કર્યું.

આ દર્શન કરીને હવનકુંડના અગ્નિએ પ્રસન્નતાથી ભભૂકીને લપકારા માર્યા.

હવે બધાં પાછાં ફરતાં હતાં; અને જતાં પૂર્વે સૌ તિરુપતિની શોભા નિહાળતાં હતાં. નાનાં મોટાં સૌ કંઈ કંઈક ખરીદવામાં પણ પડ્યાં. એવામાં શ્રીધરે શ્રીરામની એક સુંદર મૂર્તિ જોઈને કહ્યું, 'મને આ શ્રીરામવિગ્રહ અપાવોને ?' માગણી એવી હતી કે માતાપિતા કોઈને પણ ના પાડવાનું કારણ ન હતું. તેમણે ખૂબ પ્રેમથી એ મૂર્તિ શ્રીધરના હાથમાં ખરીદી આપી. શ્રીધરના હાથમાં તો જાણે સમગ્ર બ્રહ્માંડ આવી ગયું અને મનોહર વિલાસમાં ધામધૂમથી શ્રીરામ વિગ્રહની સ્થાપના થઈ ગઈ.

(૭)

'બધાં છોકરાં ભૂખાવળાં થયાં છે. પણ સિદ્ધા ક્યાં છે ? ભઈ છે ક્યાંય એની ખબર ?' એમ ગોપીબાઈ કહી રહ્યાં હતાં.

'શ્રીધર ! અરે ! એ તો તેના શ્રીરામજી પાસે હશે, થોભો, હમણાં તેને બોલાવી લાવું છું, તેમ કહેતાં સરોજિનીદેવી પૂજા ઘરમાં આવ્યાં. તેમની અપેક્ષાનુસાર શ્રીધર રામમૂર્તિ સામે બેસીને સંધ્યાવંદન કરી રહ્યો હતો. એકાગ્ર ચિત્તથી હાથમાં જળ લઈને આચમન કરતાં બોલી રહ્યો હતો...

'ૐ માધવાય નમઃ... ૐ ગોવિંદાય નમઃ'

'શ્રીધર ભૂખ નથી લાગી ? માનો મમતાભર્યો અવાજ સાંભળીને શ્રીધરે આંખો ખોલી. તેણે કહ્યું, 'મા ! મારું ઉપનયન થયું છે. જનોઈ થઈ છે ને ? તો પછી સંધ્યાવંદન, નિત્યોપાસના કર્યા વગર વળી હવે કેમ જમાય ? અને હજુ સુધી તો શ્રીરામજીની પૂજા પણ થઈ નથી; મા !'

પુત્રની આવી મધુર વાણી અને પવિત્ર નિશ્ચય સાંભળીને ધર્મનિષ્ઠ માને આનંદ થયો. શ્રીધર પૂજા કરવા બેઠો છે, તેમ જાણીને બધાં બાળકો પણ પૂજાઘરમાં ભેગાં થઈ ગયાં. ભક્તિભાવપૂર્વક પૂજા કરતાં શ્રીધરે શ્રીરામવિગ્રહને ચંદનચર્યા કરી, પુષ્પ અર્પણ કર્યાં. દીપ પ્રજ્વલન કર્યું. અચાનક શાંતિપૂર્વક પૂજા નિહાળતો રાઘવેન્દ્ર બોલી ઊઠ્યો; જાણે કેમ ચોંકી ગયો ન હોય ? તેણે પાસે બેઠેલી હેમલતાને પૂછ્યું;

'તને કંઈ અનુભવ થયો ?'

મૂર્તિ પરથી નજર દૂર કરીને, તે બોલી,

હા, વળી. જુઓને મૂર્તિમાંથી અસાધારણ તેજ પ્રગટ્યું છે. એટલામાં ઘરનો એક વૃદ્ધ ચાકર બાલુ બોલ્યો;

'બસ તેજ જ દેખાય છે, ભગવાન હસી રહ્યા છે, તે દેખાયું નહીં ?'

'જુઓને ! કેવું મરક મરક હસે છે. જાણે કેમ કોઈ માણસ હસતો હોય ?'

ખરેખર, શ્રીધર જ્યારે જ્યારે પૂજા કરતો હતો, ત્યારે આવી દિવ્ય પરિસ્થિતિ સદૈવ સર્જાતી હતી. એક દિવસ પૂજા સમયે હંમેશાં હાજર રહેનાર બાલુ આવ્યો નહીં. પૂજા પછી ચરણામૃત આપતી વખતે શ્રીધરે પૂછ્યું, 'બાલુ ક્યાં છે ?'

'તેના પેટમાં દુખે છે. ભયંકર શૂળ ઉપડ્યું છે. તેની પીડા અસહ્ય છે,' તેમ રાઘવેન્દ્ર બોલ્યો.

સૌને ચરણામૃત આપીને શ્રીધર બાલુ પાસે ગયો. તેના મુખમાં ચરણામૃત રેડ્યું અને શ્રીધર પોતાની દિનચર્યામાં વળગ્યો. પણ અહા ! આ શું આશ્ચર્ય ? થોડી જ વારમાં બાલુએ આવી શ્રીધરને ખૂબ જ વાત્સલ્યથી ભેટી પડ્યો. આનંદથી બોલી ઊઠ્યો.

શ્રીધર મારી પીડા મટી ગઈ. મારી વેદના ગઈ... તારાં ચરણામૃતથી. તું તો કોઈ સિદ્ધ પુરુષ છે, મોટો યોગી થશે, બેટા ! બહુ મોટો યોગી.'

(૮)

હવે બાળકોના શિક્ષણ માટે ઘરમાં વિચાર થવા લાગ્યો. શ્રીધરને સેંટ એન કોન્વેન્ટમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો. માતા સરોજિનીદેવીનું ભણતર પણ અહીં જ થયું હતું. મીરાં, નરસિંહ મહેતા જેવા સંતોનું શિક્ષણ આપનારી માતા હવે પોતાના લાડલા બેટા માટે જ્ઞાનનો એક ખજાનો જાણે કે ખોલી રહ્યાં હતાં.

શ્રીધરને પાસે બેસાડીને સરોજિનીદેવી કહી રહ્યાં હતાં...

'બેટા ! વિશ્વના જ્ઞાનકોષની કૂંજી જ અંગ્રેજી ભાષા છે. આ ભાષાથી જ જ્ઞાન, સાહિત્ય અને વિજ્ઞાનનો ખજાનો મેળવી શકાય છે. માટે ચાલ, જેમ હું કહું છું તે પ્રમાણે બોલ... એ ફોર એપ્પલ

'એ ફોર એપ્પલ...'

અને શ્રીધરનું શિક્ષણ પ્રારંભ થયું.'

એક વર્ષ 'સેંટ એન સ્કૂલ'માં શિક્ષણ મેળવ્યા બાદ તેને રોઝરીઓ ઇંગ્લિશ સ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો. અહીં શ્રીધરને ઘણા બધા મિત્રો મળ્યા. ભણવામાં તો એ સૌથી આગળ હતો જ. પરંતુ ધાર્મિક અને તત્ત્વજ્ઞાનનાં પુસ્તકો તે ખૂબ જ લગન સાથે વાંચતો હતો.

એક દિવસ સરોજિનીદેવીએ તેની પાસે આવીને કહ્યું.

'શ્રીધર ! આખોયે દિવસ વાંચ વાંચ કરે છે, તે બરાબર નથી. બાળકોએ થોડું રમત-ગમતમાં પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું પણ જોઈએ.

ખૂબ સારું બૅડમિન્ટન રમનારી માતાએ હવે પુત્રના હાથમાં રેકેટ પણ આપી દીધું. શ્રીધરને આ રમતનો આનંદ પણ ગમવા લાગ્યો. નેત્રાવતીને તટે નિસર્ગના સાન્નિધ્યમાં હવે તે પોતાની જાતને ધીરે ધીરે પ્રકૃતિમય કરવા લાગ્યો. (ક્રમશઃ)

'અમૃતપુત્ર' ગુજરાતીમાં પ્રકાશિત થઈ ગયું છે. ન્યોચ્છાવર મૂલ્ય માત્ર દસ રૂપિયા છે. બહારગામના ઓર્ડર પર પોસ્ટેજ જુદું આપવાનું રહેશે.

☐ મૂળ મરાઠીમાંથી અનુવાદ-સંપાદક

આધ્યાત્મિક શિબિર

ઓગસ્ટ મહિનાની તા.૧૪ રવિવારથી તા.૧૮ ગુરુવાર ૨૦૧૧, પાંચ દિવસ માટે આધ્યાત્મિક શિબિર લોનાવલા ખાતે આયોજવાનું નક્કી કરેલ છે. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્રામાં આયોજાનારી આ શિબિરમાં પ્રાર્થના, ધ્યાન, સત્સંગ, આત્મચિંતન વગેરે થશે. પાંચ દિવસના રૂા.પાંચ હજાર રહેવા-જમવાનો ખર્ચ થશે. બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે એક એરકંડીશન રૂમ તથા શાકાહારી ભોજનની વ્યવસ્થા છે. હવે મોટાભાગનું આરક્ષણ-બુકિંગ થઈ ગયેલું હોવાથી બાકી માટે સત્વરે આશ્રમમાં પૈસા જમા કરાવી નામ નોંધાવવું. સંપર્ક : ફોન નં. ૯૯૨૪૦૯૦૧૯૦ અને ૯૮૯૮૯૫૩૫૮૦ સૌ મુમુક્ષુઓએ પોતાની વ્યવસ્થામાં તા.૧૪-૮ની વહેલી સવારે લોનાવલા પહોંચવાનું રહેશે.

- શિવાનંદ આશ્રમ

ઉપનિષદ-યાત્રા

ડૉ. ગુણવંત શાહ

સમયની સરિતાને વિસ્મયનાં ચક્ષુ વડે નિહાળવી

ઋષિના શબ્દો : द्वे वाव ब्रह्मणो रूपे कालश्च अकालश्च ।

(મૈત્રાયણી ઉપનિષદ, પ્રપાઠક ૬, મંત્ર ૧૫)

ભાવાર્થ : બ્રહ્મ જે બે કહ્યાં તેની વાત કેવી કમાલ છે, સમો સૂર્યાગમન પૂર્વે, અકાલ નામ પામતો.
કહેવાયે કાલ, એ કાળ સૂર્યના ઊગવા પછી, સૂર્ય તો કાળની યોનિ, ખેલ કાલ-અકાલનો.

ખૂલે વિસ્મયનાં કમાડ

બ્રહ્માંડ એટલે બ્રહ્મનું ઈંડું. બ્રહ્માંડ એક એવું વિરાટ પોલાણ છે, જે નિરવધિ છે. આવા અનંત પોલાણમાં રાઈના દાણા કહી શકાય તેવા અસંખ્ય ગ્રહો, ઉપગ્રહો, સૂર્યો અને સૂર્યજૂથો રહસ્યમય ચકરાવે ચડેલા હોય એમ પ્રતિક્ષણ ઘૂમતા રહે છે. રાઈના દાણાનો કોઈ મોટામસ ઝૂમખાને નિહારિકા કહે છે. રાઈના એક નાનાઅમથા દાણાને પૃથ્વી પરના લોકો સૂર્ય કહે છે. ઉપનિષદના ઋષિ કહે છે કે સૂર્ય તો કાળની યોનિ છે. આવી વિરાટ રચના અનાદિ અને અનંત છે. બધું વિચારીએ ત્યારે અક્કલ બહેર મારી જાય છે. અક્કલ બહેર મારી જાય ત્યારે વિસ્મયનાં કમાડ ખૂલે છે. વિસ્મયની યાત્રાને અંતે જે લાધે તેને દર્શન કહે છે.

કાલ અને અકાલની લીલા

અધ્યાત્મની યાત્રા આગળ વધવાના અનેક માર્ગો છે. એમાંનો એક માર્ગ એટલે સમયના અસ્ખલિત પ્રવાહને અવલોકવાની આદત. ઋષિ જાણે બ્રહ્મને ઓવારે બેઠા હોય તેવી અદાથી સતત વહેતા કાળપ્રવાહને વિસ્મયપૂર્વક અવલોકતા રહે છે. અવલોકનને અંતે ઉપનિષદના ઋષિને બે શબ્દો જડ્યા : કાલ અને અકાલ. સૂર્ય પહેલાંનો સમય તે अकाल અને સૂર્ય પછીનો સમય તે काल. બ્રહ્મની બે પાંખોને સમય અને અવકાશ તરીકે ઓળખાવવામાં આવી છે. બંને અનંત અને અનાદિ છે. अकाल એટલે સમયાતીત (ટાઈમલેસ). काल એટલે સૂર્ય પછીનો સમય, જેમાં અનેક ખંડો હોય છે. બ્રહ્મને સમજવાની કે પછી સમજવાનાં ફાંફાં મારવાની એક ગુરુચાવી સમયને સમજવામાં રહેલી છે. જૈન પરંપરામાં સમતાપૂર્વક એકાગ્ર ચિત્તે બેસવાના નિત્યકર્મ માટે 'સામાયિક' જેવો અત્યંત મૌલિક શબ્દ પ્રયોજાય છે. 'સામાયિક'નો નાળસંબંધ સમય સાથે છે અને સમયનો ખરો અનુબંધ નિત્ય, સર્વગત, અચલ અને સનાતન એવા અમર આત્મા સાથે છે. સમય અને આત્મા બંને સનાતન છે. એ સનાતનતાનું ધ્યાન કરવું એ જ સામાયિક. જે માણસ રોજ સામાયિક કરે તેનો લોભ, ભય, ઉદ્વેગ અને પરિગ્રહ આપોઆપ ઘટે. આવું ન બને તો જાણવું કે સામાયિક પણ કર્મકાંડથી વિશેષ નથી. સમયનું ચિંતન સતત કરે તે સાધુ. જે અનિત્યને નિત્ય માનીને જીવે એ અસાધુ. આપણા સાધુઓ ક્યારેક આશ્રમને લોભ, મોહ અને પરિગ્રહનો અડ્ડો બનાવી મૂકે છે. આવું બને ત્યારે પતન રોકડું અને સાધના ઉધાર !

સૂર્યની ઉત્પત્તિ પછીના સમયને અનેક ખંડો હોય છે, એવું ઋષિ કહે તેનું રહસ્ય શું ? એ काल અસંખ્ય સહસ્રાબ્દીઓ, સદીઓ, વર્ષો, મહિનાઓ, દિવસો, કલાકો, મિનિટો અને સેકન્ડોમાં વિભાજિત થઈ શકે છે. આવા કાળ-વિભાજન અંગે આજનું વિજ્ઞાન શું કહે છે તે જાણવાનું રસપ્રદ થઈ પડશે. કાળ અનાદિ-અનંત છે. સૂર્ય પેદા થયો તે પહેલાં પણ સમયનું અસ્તિત્વ હતું. સૂર્ય મટી જાય પછી કાળ હશે. આવા સમયને સેકન્ડ કરતાંય નાના એવા ખંડોમાં વિભાજિત કરી શકાય છે. अकाल અવિભાજ્ય છે, જ્યારે कालના નાનામોટા ખંડો પાડી શકાય છે.

સેકન્ડનું સૂક્ષ્મીકરણ એટલે ફેમ્ટો-સેકન્ડ

ઈજિપ્તમાં જન્મેલા વિજ્ઞાની અહમદ એચ.

ઝેવેઈલને સન ૧૯૯૯માં નોબેલ પારિતોષિક મળેલું. તેઓ હાલ કેલિફોર્નિયા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ટેકનોલોજીમાં લિનસ પોલિંગ પ્રોફેસર છે. થોડાક સમય પર એ વિજ્ઞાની ભારત આવ્યા ત્યારે એમણે વિકાસગામી સમાજોમાં વિજ્ઞાનનું કલ્ચર વિકાસ પામે તે વાત પર ભાર મૂકેલો. એ વિજ્ઞાનીના અભ્યાસના કાર્યક્ષેત્રને ફેમ્ટો-કેમિસ્ટ્રી કહે છે. ફેમ્ટો-કેમિસ્ટ્રી એટલે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ કક્ષાએ અણુ-પરમાણુમાં થતી પ્રતિક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરનારી વિદ્યા. નવાં નવાં રાસાયણિક જોડાણો (bonds) રચાયા કરે અને તૂટ્યા કરે તેવું ન બને તો જીવન ટકી ન શકે. આવું બને તે માટેના સમયના અતિ સૂક્ષ્મ એકમને 'ફેમ્ટો-સેકન્ડ' કહે છે. ફેમ્ટો-સેકન્ડ એટલે શું તે સમજવામાં અક્કલ બહેર મારી જાય તેવું છે. ફેમ્ટો-સેકન્ડ એટલે એક સેકન્ડના અબજમા ભાગને દસ લાખ વડે ભાગીએ તે સમયખંડ ! બોલો, આટલા સૂક્ષ્મ વિભાજનની કલ્પના તમે ક્યારેય કરી શકો ખરા ? આંકડામાં દર્શાવવું હોય તો ફેમ્ટો-સેકન્ડને ૦.૦૦૦, ૦૦૦, ૦૦૦, ૦૦૦, ૦૦૧ ($૧૦^{-૧૫}$) સેકન્ડ કહી શકાય. જરા જુદી ભાષામાં કહેવું હોય તો કહી શકાય કે ત્રણ અબજ અને વીસ લાખ વર્ષોનો જેટલામો ભાગ એક સેકન્ડ ગણાય, તેટલામો ભાગ ફેમ્ટો-સેકન્ડ એક સેકન્ડનો ગણાય. પ્રો. ઝેવેઈલ કહે છે કે અણુ-પરમાણુના વર્તનને સમજવામાં આટલા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ સમયખંડની જરૂર પડે છે. આમ ફેમ્ટો-કેમિસ્ટ્રી આપણને એક અવનવી સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં લઈ જાય છે. વિનોબાજીનો શબ્દપ્રયોગ કરીએ તો જાણે આપણો 'સૂક્ષ્મપ્રવેશ' થાય છે. એ પણ એક આધ્યાત્મિક અનુભૂતિ ગણાય.

ગઈકાલ સુધી સમયનો નાનો એકમ 'મિલિ-સેકન્ડ' હતો. મિલિ-સેકન્ડ એટલે સેકન્ડનો હજારમો ભાગ ($૧૦^{-૩}$). ત્યારબાદ 'માઈક્રો-સેકન્ડ'ની વાત આવી. માઈક્રો-સેકન્ડ એટલે સેકન્ડનો દસ લાખમો ભાગ ($૧૦^{-૬}$). પછી 'નાનો-સેકન્ડ'ની વાત આવી. નાનો-સેકન્ડ એટલે કે સેકન્ડનો અબજમો ભાગ ($૧૦^{-૯}$). હવે ફેમ્ટો-સેકન્ડની વાત થાય છે. વાત અહીં અટકતી નથી. સમયની સૂક્ષ્મયાત્રા હજી આગળ ચાલી રહી છે અને એટ્ટો-સેકન્ડનો ઉદય થયો છે. એટ્ટો-સેકન્ડ એટલે ફેમ્ટો-સેકન્ડનો હજારમો ભાગ. હજી આ સૂક્ષ્મયાત્રા ચાલુ જ છે અને સેકન્ડનું સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વિભાજન થતું જ રહેવાનું છે. પ્રોફેસર ઝેવેઈલ કહે છે કે બ્રહ્માંડ સમય અને અવકાશ નામની બે બાબતો પર ટકેલું છે. સમય તીરની ગતિ જેવો છે. તીરને પોતાની દિશા હોય છે. શું સમયની દિશા ઊલટાવી શકાય ખરી ? આ પ્રશ્નના જવાબમાં પ્રોફેસર ઝેવેઈલ કહે છે કે આ પ્રશ્નનો આજના વિજ્ઞાનીઓ પાસે કોઈ જવાબ નથી. છેવટે એ વિજ્ઞાનીને જરાક જુદો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો : 'શું સમય અને ચેતના વચ્ચે કોઈ સંબંધ ખરો ?' જવાબ મળ્યો : 'બાબત અતિગહન છે. અમને નથી લાગતું કે અમે એ બાબત સમજી શકીએ તેમ છીએ. વિજ્ઞાન મનના રહસ્યને પામવામાં હજી તો ઘણું પાછળ છે. મન શી રીતે કામ કરે છે તેની સમજ હજી દૂરની વાત છે.' (ટા.ઓ.ઈ. તા.૧૨-૧૧-૨૦૦૨)

અતિસૂક્ષ્મ હોય તે જ અતિવ્યાપક હોય

અધ્યાત્મનો સંબંધ જેટલો બૃહત્, બૃહત્તર અને બૃહત્તમ સાથે છે તેટલો જ સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ સાથે પણ છે. થોડી છૂટ લઈને આપણે એમ પણ કહી શકીએ કે જે કશુંક અતિ સૂક્ષ્મ હોઈ શકે તે જ અતિવ્યાપક પણ હોઈ શકે. આમ અતિસૂક્ષ્મતા અને અતિવ્યાપકતા વચ્ચેનો આધ્યાત્મિક અનુબંધ આત્માની સંકલ્પના વડે આપણા વૈદિક ઋષિઓએ પ્રમાણેલો છે. મીરાંએ તેથી કહ્યું : 'નાનડિયો નખ જેટલો, એનો ઢોલિયો ધરણી ન માય.' સૂક્ષ્મતમ અને વિરાટતમ વચ્ચેનો આવો અનુબંધ આત્મા અને બ્રહ્મ વચ્ચેનો અનુબંધ ગણાય. રાઈનો દાણો હિમાલય કરતાં ઘણો નાનો ગણાય, પરંતુ બંને વચ્ચેની ચરમ એકતા જ ભારતીય અધ્યાત્મના પાયામાં રહેલી જણાય છે.

કાલચક્રને રિવર્સ ગિયર નથી હોતો

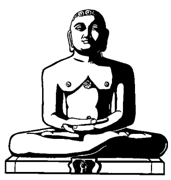
આપણા અસ્તિત્વનું રહસ્ય અતિગહન છે. એ રહસ્ય નથી સમજાતું એ વાત પણ સાચી. કરવું શું ? કશુંય ન વળે ત્યારે એ પરમ રહસ્યને વિસ્મયપૂર્વક

અવલોકવું એ પણ આધ્યાત્મિક યાત્રા ગણાય. સમય સતત વહી રહ્યો છે. એ કદી થોભતો નથી અને એનો કોઈ રિવર્સ ગિયર પણ ક્યાં છે ? સમયની એ સરિતાને વિસ્મયનાં ચક્ષુ વડે નિહાળવી રહી. સમય સાથે વહેવું જ રહ્યું, પરંતુ વહેતાં રહીને વહેણને નીરખતાં રહેવું એમાં જીવનની સાર્થકતા રહેલી જણાય છે. કાલ-અકાલના ખેલનું સૌંદર્ય અનોખું છે.

માણસને લોભ સતાવે છે.
માણસને મોહ પ્રજાળે છે.
માણસને આસક્તિ પજવે છે.
માણસને વેરભાવ પીડે છે.
માણસને મૃત્યુ બ્લેકમેઈલ કરે છે.

જીવનનો બધો આનંદ મૃત્યુની સંપૂર્ણ શક્યતાને કારણે બાષ્પીભૂત થતો રહે છે. કેટલાક મનુષ્યો લોભ, મોહ અને વેરભાવને એવી રીતે પંપાળતા રહે છે કે જાણે તેઓ અમરપટો લઈને આવ્યા હોય ! મૃત્યુની તલવાર આપણે માથે સતત લટકેલી જ રહે છે. આવું બ્લેકમેઈલ ટાળ્યું ટળે તેમ નથી. મનુષ્ય એ બ્લેકમેઈલથી બચવા માટે સતત ફાંફાં મારતો રહે છે. સેક્સનો આનંદ એને મૃત્યુના ભયથી થોડીક ક્ષણો માટે મુક્ત કરે છે. મને કોઈએ પૂછેલું : માણસ ફિલ્મ કે ટીવી સિરિયલ જોવામાં કેમ મગ્ન રહે છે ? મારો જવાબ હતો : એ મૃત્યુ નામની ડાકણનું વિસ્મરણ કરવાના ઉપાય શોધતો જ રહે છે. વીતી જતા સમયને સાક્ષીભાવે જોવાથી ઉપર ગણાવેલી બધી પજવણીઓ આપોઆપ ઓગળી જાય છે. જીવન આખરે શું છે ? બે સ્ટેશનો વચ્ચે થતી ટ્રેનયાત્રા જેવું જ આપણું જીવન છે. આપણે જન્મ નામના સ્ટેશનેથી ટ્રેનમાં ચડ્યાં છીએ અને મૃત્યુ નામના સ્ટેશને ઊતરી પડવાનાં છીએ ! આપણા જન્મ પહેલાં પણ અનાદિકાળથી કાળની એ ટ્રેન ચાલતી રહી છે અને મૃત્યુ પછી પણ ચાલતી જ રહેવાની છે. આગળ જોયું તેમ આ બે સ્ટેશનો વચ્ચેના સમયગાળાને ગીતા व्यक्तमध्य કહે છે. કાલ અને અકાલનો આ ખેલ અનાદિ અને અનંત છે.

☐ 'પતંગિયાની અમૃતયાત્રા'માંથી સાભાર



स्तोकोऽपि शुभाध्यवसायो विशिष्टगुणपात्रविषयो महाफलो भवति ।

પંચાશક
શ્રી આચાર્ય વિજયરત્નસુંદરસૂરિજી

ભિખારીને તમે લીંબુનું સરબત આપો અને વડા પ્રધાનને માત્ર પાણી જ આપો, ભિખારીથી તમને કાંઈ લાભ નહીં થાય અને વડા પ્રધાનથી જે લાભ થશે એ તમે આંકડામાં માપી શકો નહીં. ભિખારી પ્રત્યેની તમારી સદ્‌ભાવનાના પાંચ કલાક એક બાજુ મૂકો અને બીજી બાજુ પરમાત્મા પ્રત્યેની ભક્તિભાવની માત્ર પાંચ મિનિટ મૂકો. એ પાંચ મિનિટ તમારા આ લોક અને પરલોક બંનેને ન્યાલ કરી દીધા વિના રહે નહીં. ગણિત સ્પષ્ટ છે. શુભ અધ્યવસાય ભલે નાનો છે, અલ્પકાલીન છે; પરંતુ એ જો વિશિષ્ટ ગુણવાન વ્યક્તિકેન્દ્રિત છે તો એનું ફળ અમાપ છે.

પ્રભુ !

બધું જ સારું છે આપનામાં, બધું જ સારું છે આપની પાસે, બધા જ જીવો છે આપના, બધા જ ગુણો છે આપની પાસે, આ જગતમાં આપના જેવું સર્વોત્કૃષ્ટ અને સર્વોત્તમ પાત્ર જ્યારે બીજું કોઈ જ નથી ત્યારે મારે આપના પ્રત્યે પાગલ બની જવા સિવાય બીજું કંઈ જ કરવા જેવું નથી એ વાત હવે મારા મનમાં જડબેસલાક ગોઠવાઈ ગઈ છે. કૃપા વરસાવજો આપ કે આપના પ્રત્યેની મારી પાગલતામાં ઓટ આવે જ નહીં.

☐ 'પ્રભુ વીર કહે છે' માંથી સાભાર

શાંત જીવન-૩

શ્રી સ્વામી ગોવિંદદેવગિરિજી

ઇચ્છાઓ પર અંકુશ રાખતાં શીખો

શાંતિ જોઈતી હોય તો પહેલો પાઠ છે : પોતાની ઈચ્છાઓને નિયંત્રિત કરવાનો અભ્યાસ કરો. મહારાજ યયાતિએ પોતાના ભાગનું જ નહિ, પોતાના પુત્રોના ભાગના યૌવનની માગણી કરી ભોગ ભોગવ્યા, છતાં અતૃપ્ત રહ્યા. આ ઉપરથી તે એવા નિષ્કર્ષ ઉપર આવ્યા કે કામનાઓનો કોઈ અંત નથી, ઉપભોગ કરવાથી તેમનો નાશ થતો નથી. અગ્નિમાં બળતણ કે ઘી નાખવાથી અગ્નિ ઠરી જતો નથી, વધુ પ્રદીપ્ત થાય છે તેમ જ ભોગવવાથી કામનાઓ શાંત થતી નથી, વધુ પ્રદીપ્ત થાય છે. તેનો તો ફક્ત એક જ ઉપાય છે - **'સંયમ'**. ભોગો કે ઈચ્છાઓની પાછળ દોડવું એ ગામડામાં કારની પાછળ દોડતાં કૂતરાંની દોડ જેવું છે. થોડાક સમયમાં કૂતરાં થાકી હારી હાંફતાં હાંફતાં પાછાં વળી જાય છે. આપણે ગમે તેટલું પ્રાપ્ત કરીએ, ભોગ ભોગવીએ, શરીર થાકી જશે, ક્ષીણ થઈ જશે, પણ મનમાં અતૃપ્તિ જ હશે. ઈચ્છાઓ પર અંકુશ રાખતાં શીખો, સંતોષની વૃત્તિને જાગ્રત કરો, મનમાં વૈરાગ્યનો ભાવ ઉત્પન્ન કરો, મન આપમેળે શાંત થઈ જશે.

સત્સંગ કરો, વિવેકને જાગ્રત કરો

ભગવાનની રોજ પ્રાર્થના કરો કે મનમાં સંતોષનું સંગીત ગૂંજતું રહે. આળસુ ન બનો, સ્વધર્મના પાલનમાં કસર ન રાખો. કર્મ કરતા રહો, અકર્મણ્યતાનું કલંક તમારા માથા પર ન આવે તે જુઓ. યાદ રાખો, કામનાઓથી મુક્ત થયેલું મન જ શાંતિનો સ્વાદ લઈ શકે છે. આ બાબતમાં જ્ઞાનની ભૂમિકા મહત્ત્વપૂર્ણ છે. વિવેકની જાગૃતિ જરૂરી છે. આ બધું સત્સંગથી મળી શકે છે.

'બિનુ સત્સંગ વિવેક ન હોઈ', ગોસ્વામીજીએ સત્સંગને વિવેકનો સ્રોત કહ્યો છે. શરીર માટે જેમ ખાવું-પીવું, ઔષધ વગેરેની આવશ્યકતા છે તેમ મન અને બુદ્ધિને સ્વસ્થ રાખવા માટે સત્સંગની અતિશય આવશ્યકતા છે.

શાંતિ-પથ પર અગ્રેસર બનો

આપણા લોકોના જીવનમાં અશાંતિનું મુખ્ય કારણ 'અસત્' નો સંગ છે. મન વારંવાર બહારના વિષયો તરફ દોડે છે, વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ તરફ ભાગે છે, તેઓ અસત્ છે, નષ્ટ થઈ જવાનાં છે. આપણો સંબંધ તે બધાં સાથે તૂટવાનો છે, છતાં આપણે તેમની સાથે મજબૂત ગાંઠ બાંધી રાખી છે. સ્નેહ, પ્રેમ કરવો જોઈએ પણ આ તો મોહ છે, મોહના કળણમાં ફસાઈ પોતાની જાત સાથે અન્યાય ન કરો. અસત્‌ને સર્વસ્વ માનવાની ભૂલ કદાપિ ન કરો નહિતર બધું કંઈ મેળવીને પણ ખાલી જ રહેવું પડશે. એલેકઝેન્ડરે ઘણા દેશો જીત્યા, અપરિમિત સંપત્તિનો સ્વામી બન્યો પરંતુ ચાલીસ વર્ષની વયમાં જ એવા એક અસાધ્ય રોગનો શિકાર બની ગયો કે બચવાની કોઈ આશા રહી નહિ. તે જીતેલી સંપત્તિને જોઈ રહ્યો હતો, ત્યારે તેને તે બધાની વ્યર્થતાનો અનુભવ થયો અને પોતાના મંત્રીઓને કહ્યું : 'મરણ પામ્યા પછી મારા હાથ શબવાહિનીની બહાર રાખીને તેની હથેળીઓ ખુલ્લી કરી દેજો, જેથી લોકો જોઈ શકે કે અપરિમિત સંપત્તિનો સ્વામી ખાલી હાથે આ સંસારને છોડીને જઈ રહ્યો છે.' આ કથનને જો આપણે સમજી લઈએ તો શાંતિના સાગર તરફ જતો પથ આપણને સરળતાથી મળી જશે. અસત્ વસ્તુઓ તરફથી, પરિવર્તનશીલ તત્ત્વો તરફથી મનને ધીમે ધીમે હઠાવવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેવું જોઈએ.

વૈરાગ્ય-યુક્ત શાંતિ જ સ્થાયી રહે છે.

સત્સંગનો અનુકૂળ પ્રભાવ પડે છે

આપણી સમજને તે દિશા તરફ દોરવા માટે

ન તો ઘર છોડવાની જરૂર છે કે કોઈ પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ કરવાની આવશ્યકતા છે. ફક્ત પોતાની અંદર પ્રવેશવાની કોશિશ કરો. જે સત્ તત્ત્વ આપણી અંદર પ્રકાશિત છે, તેની સાથે એકત્વ પ્રાપ્ત કરો- એકતા સાધો. તે એકમાત્ર એવી સત્તા છે જે કદી નષ્ટ થતી નથી. આપણા રોમ-રોમને પ્રકાશિત કરનાર જ્યોતિ તે પરમાત્મ-સત્તાનો જ અંશ છે. જો મનની કમજોર સ્થિતિને લીધે આ ભાવ સુદૃઢ ન થઈ શકે તો જેમણે આવા પ્રકારનું ચિંતન કર્યું છે એવા સંત-મહાત્માઓ સાથે કેટલોક સમય રહો. જેનું જીવન બધાં તત્ત્વો સાથે એકરૂપ થઈ ગયું છે તે સંત છે. તેમના સંગથી ચિત્ત શાંત થવાનું શીખી જાય છે. સત્સંગમાં મન પૂરેપૂરું ન લાગે તો કોઈ વાંધો નહિ. પણ જેટલી વાર બેસશો, કંઈક સાંભળશો, સમજશો તો તે વાતાવરણનો કંઈક પ્રભાવ તો ચોક્કસ પડશે જ. મન બહાર જેટલું અશાંત રહેતું હતું તેટલું સત્સંગમાં નહિ જ રહે. આગળ પણ વધી જશે. સત્સંગમાં જવાની ટેવ દરરોજની પાડશો તો મનમાં અવશ્ય શાંતિનો અનુભવ થશે.

ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતા રહો

સત્સંગમાં બેસતી વખતે મનનું ધ્યાન તે પ્રસંગ પર દોરી રાખવાથી ધીમે ધીમે શાંતિ અંદર ઉતરતી જશે. કથાઓમાં, સત્સંગોમાં, લોકો કલાકો સુધી બેસી રહે છે. એવું નથી કે તેઓ સમયનો બગાડ કરી રહ્યા છે. ખરી રીતે તો સમયનો સદુપયોગ તે જ અવધિમાં થાય છે. ભલે પૂરો લાભ ન લઈ શકાય પણ તેનો કંઈક રંગ તો ચઢે જ છે. ચિત્તને પૂરેપૂરું શાંત કરવા માટે સત્સંગ ઉપરાંત, ધ્યાનનો અભ્યાસ પરમ આવશ્યક છે. આખો દિવસ આપણે જુદાં જુદાં કાર્યોમાં વ્યસ્ત હોઈએ છીએ. તેમાં કોઈ વાંધો નથી. સાંસારિક કાર્યોને પૂરાં કરવાની આપણી આવશ્યકતા પણ છે અને જવાબદારી પણ છે, પણ ચોવીસ કલાકમાંથી કેટલોક સમય ચિત્તની વિશ્રાંતિ માટે કાઢી શકાય છે. એકલા એકાંતમાં થોડોક સમય બેસવાનો અભ્યાસ કરો. તમારું મન ઉદ્વિગ્ન થઈ જાય છે. સંતોષ અને સંયમ રાખવાના બધા પ્રયાસ નકામા થઈ જાય છે. ન ઇચ્છવા છતાં આપણાથી આ બધું થઈ જાય છે, જે આપણને સારું લાગતું નથી, પસ્તાવો પણ થાય છે. કામનાઓ ઊઠતી રહે છે, પરેશાન કરતી રહે છે. આપણું કંઈ જ ચાલતું નથી. તેને કેવી રીતે રોકી શકાય ? આ એક યક્ષ-પ્રશ્ન (કૂટ-પ્રશ્ન) છે.

શાંતિ બહાર નહિ, આપણી અંદર છે

ગમતું ન હોવા છતાં કંઈ ને કંઈ અવાંછનીય કૃત્ય આપણાથી કેમ થઈ જાય છે ? આ પ્રશ્ન અર્જુનનો પણ હતો. ભગવાને કારણ બતાવ્યું - રજોગુણની અધિકતા. રજોગુણ જ કામ અથવા ક્રોધના રૂપમાં પ્રગટ થઈને શાંતિને નષ્ટ કરી દે છે. 'રજ'નો એક સામાન્ય અર્થ 'ધૂળ' પણ થાય છે. ઓરડાને સાફ કરતાં રજકણ ચારે બાજુ ફેલાઈ જાય છે. જો થોડોક સમય તે ઓરડામાંથી બહાર નીકળી જશો અને ઓરડાને એમ જ રહેવા દેશો તો ધૂળના કણ બેસી જશે, રજ શાંત થઈ જાય છે. તે જ રીતે આપણી અંદર ઊઠેલા રજોગુણના તોફાનના શમન માટે આપણા અંદરના ભાગને ખાલી રાખવો ખૂબ જરૂરી છે. કેટલોક સમય એકાંતમાં ચૂપચાપ બેસી જાઓ. મનને ન ગમે તો પણ ચિંતા કરતા નહિ, ફક્ત સ્થિર થઈને બેસવાનો અભ્યાસ કરો. સ્થિર શરીર, આંખો બંધ, આપણી તરફથી કોઈ પ્રયાસ નહિ અને પછી તેની જે કંઈ અસર થાય તે થવા દો. શાંતિ કોઈ ઠેકાણે બહાર નથી. બહાર શોધ કરવાથી તો અશાંતિ જ મળશે. શાંતિ તો આપણો સ્વભાવ છે પણ તેને મેળવવા માટે આપણે આપણી તરફ જોયું જ નથી, બીજે જ શોધ કર્યા કરી છે.

પ્રયાસ પોતાની જાતે જ કરવાનો છે

પોતાનાં કર્તવ્યો બજાવવા માટે ખૂબ મહેનત કરો પણ દિવસમાં સમય કાઢીને બે વાર આપણા શરીરને સ્થિર કરી મનની સાથે જરૂર બેસો. આપણા ગુરુદેવે બતાવેલા સાધનોનો અભ્યાસ કરો અને બીજું

કંઈ નહિ તો રામનું નામ તો લેતા રહો. જરૂર ફક્ત શરીરને સ્થિર કરવાની છે, મન તો આપોઆપ સ્થિર થઈ જશે. આપણા શ્વાસની આવજા પર પણ ધ્યાન રાખી શકો છો. સમય લાગશે પણ ધીરજ રાખશો તો મનમાં શાંતિ ચોક્કસ આવી જશે. 'સાત દિવસમાં સમાધિ', 'બે દિવસમાં કુંડલિનીને જાગ્રત કરો' એવી જાહેરાતોથી ભ્રમમાં ન પડશો. જો આપણે શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો તેને માટેનો પૂરો પ્રયત્ન પણ આપણે જ કરવો પડશે. સમય અને શ્રમ બંને આપવા પડશે. જો આપણે આપણા જીવનમાં શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું વિચારતા હોઈએ તો તેને માટે જરૂરી પ્રયાસની શરૂઆત ચૂપચાપ શરીરને સ્થિર કરીને બેસવાથી કરો. રજોગુણની બધી જ રજ-ધૂળ નીચે બેસી જશે, વિમળ જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાઈ જશે. સાત્ત્વિકતાના સૂર્યનો ઉદય થશે. શાંતિનો પથ ખુલ્લો થઈ જશે.

તમસો મા જ્યોતિર્ગમય

જ્ઞાનનો પ્રકાશ ફેલાતાં જ અજ્ઞાનનો અંધકાર મટી જશે. ઇન્દ્રિયોની ચંચળતા દૂર થશે, મન શોક અને શંકાઓથી મુક્ત થઈ જશે. નિર્ભયતા આવી જશે. રજોગુણ શાંત થયા પછી સત્ત્વનો ઉદય થાય છે અને આ અવસ્થામાં 'દર્શન'ની ક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. જેમાં સ્વચ્છ અને સ્થિર જળમાં જ પ્રતિબિંબ જોઈ શકાય છે તેમ શાંત તથા નિર્મળ મનમાં આત્મદર્શન, આત્મસાક્ષાત્કારનો લાભ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. આ સુયોગ ત્યારે જ આવશે જ્યારે આપણે બહારથી દૃષ્ટિ હઠાવીને પોતાની જાત સાથે અંદર જોવાનો અભ્યાસ કરીશું. આપણી જાતને જોઈશું, સમજીશું, સંશોધન કરીશું અને માંજીને સ્વચ્છ બનાવીશું, નિર્મળ અને સ્થિર બનાવવાનો સતત પ્રયાસ કરતા રહીશું. તે પછી ફક્ત એક વાત બાકી રહી જાય છે, જેને અપનાવવાથી આપણું જીવન પૂર્ણપણે શાંત બનીને સાર્થકતા તરફ અગ્રેસર થઈ શકે છે. (ક્રમશઃ)

'ધર્મશ્રી'માંથી સાભાર અનુવાદ

□

॥ दिव्याय गुरवे नमः ॥

– डॉ. वासुदेव वि. पाठक 'वागर्थ'

शिवानंदाय शान्ताय,
वागीशाय वराय च ।
नंदकाय निरीहाय
दाक्ष्यदीप्ताय भानवे ॥
यतये यज्ञरूपाय,
चिदानंदाय चारवे ।
दान्ताय दर्पमुक्ताय
नंदसाय दयात्मने ॥
दातव्यदानदक्षाय,
यतचित्तात्मने नमः ।
नमः संसारसाराय
सारदाय नमो नमः ॥
नमः पापप्रणाशाय
नमः पुण्यप्रदाय च ।
गौरवं कृपया यस्य
दिव्याय गुरवे नमः ॥

वागीश : બ્રહ્મા, બૃહસ્પતિ, વક્તવ્યશક્તિવાળા

नंदक : આનંદપ્રદ, નિઃસ્પૃહ

दाक्ष्य : દક્ષતા, કુશળતા

यज्ञ : વિષ્ણુ

चारु : રુચિ કરનાર

दान्त : સંયમી

नंदस : ભક્તો પર કૃપા કરનાર

सारद : સાર (સત્ત્વ) આપનાર

આપણી સાચી ઓળખાણ

- ડૉ. હરીશ દ્વિવેદી

શું ખરેખર આપણે પોતાને ઓળખીએ છીએ ખરા ? પ્રશ્ન સાંભળીને થોડું આશ્ચર્ય જરૂર થશે, પરંતુ પ્રશ્ન છે સરસ મજાનો. આપણને કોઈ પૂછે કે, તમારી ઓળખાણ ? તો ખૂબ જ વિસ્તારથી આપણે 'હું'નો પરિચય આપતા હોઈએ છીએ અને આપણને એ ખૂબ ગમતું પણ હોય છે. હું એટલે અમુક નામ ધરાવતી વ્યક્તિ અને પછી એની વિશેષતાઓ પ્રગટ થતી જાય. તે ડૉક્ટર, વકીલ, પ્રોફેસર, ન્યાયાધીશ, એન્જિનિયર, મેનેજર, કલાકાર, મિનિસ્ટર કે પછી કોઈ સામાન્ય કર્મચારી પણ હોઈ શકે. દરેક વ્યક્તિનું પોતપોતાની રીતે મહત્ત્વનું સ્થાન હોય છે. આપણી આ પ્રમાણેની ઓળખાણ સમાજમાં અને વ્યવહારમાં કામ ચલાવવા માટે પૂરતી છે.

પરંતુ આપણી એ સાચી ઓળખાણ નથી. તો પછી આપણી સાચી ઓળખાણ કઈ ? ત્યારે તત્ત્વજ્ઞાનનો એ મૂળભૂત પ્રશ્ન 'હું કોણ ?' Who am I ? આવીને ઊભો રહી જશે અને આપણે ઊંડા-ગહન વિચારોમાં ડૂબકીઓ મારવા લાગીશું. આવી ડૂબકીઓ તો આપણે ઘણીવાર લગાવતાં હોઈએ છીએ, પરંતુ કોઈ મોતી હાથ લાગતું હોતું નથી અને જેવા હોઈએ છીએ તેવા ને તેવા જ જીવનભર સાવ કોરાંધાકોર રહી જતાં હોઈએ છીએ.

તો પછી પોતાની જાતને ઓળખવાનો બીજો માર્ગ કયો ? એને માટે ધર્મ, ચિંતન, ધ્યાન, ધારણા અને ફિલોસોફીના અનેક ગ્રંથોનું ઊંડું અધ્યયન અને મનન પણ કરી જોયું. જ્યાંથી જ્યાંથી કંઈક નવું જાણવાનું સમજવાનું મળે એ બધું જાણી લીધું, સમજી લીધું અને સારી રીતે આત્મસાત્ પણ કરી લીધું છતાં આપણી સાચી ઓળખાણ હજુ સુધી આપણે મેળવી શક્યા નથી !

આપણા 'હું'ના સાચા પરિચય માટે તો જીવનની ડાયરીનાં પાનાં ઉથલાવવાં પડશે. એના દ્વારા આપણને પોતાનો સારામાં સારો અને સાચો પરિચય મળી રહેશે. પરંતુ આપણા જીવનની ડાયરીનાં પાનાં ઉપર તો કશું જ લખાયેલું હોતું નથી. ડાયરીનાં પાનાં સાવ તો કોરાં જ રહી ગયાં હોય છે.

ક્યારેક કોઈક જગ્યાએ આત્મ-પ્રશંસાના બે-ચાર શબ્દો મળી પણ આવે છે એને મેગ્નીફાઈંગ ગ્લાસ દ્વારા વધુ મોટા બનાવી, આપણે લોકોની થોડી વાહ-વાહ મેળવી થોડો આત્મ-સંતોષ પણ મેળવી લેતાં હોઈએ છીએ. પરંતુ આપણો એ સાચો પરિચય હોતો નથી.

એને માટે તો આપણે સહુએ આપણી જીવનની ડાયરીનાં પૃષ્ઠો પર પહેલાં તો લખતાં શીખવું પડશે. જીવનની ડાયરીમાં તો વગર લખાયે પણ ઘણું બધું લખાઈ જતું હોય છે, જેને આપણે સંસ્કાર કહેતાં હોઈએ છીએ. આજે આપણે જે કંઈ છીએ, તે આપણા ભૂતકાળના સંસ્કારોનું પરિણામ છીએ. વર્તમાનમાં આપણે એના ઉપર જે કંઈ લખીશું, તે આપણને ભવિષ્યમાં મળવાનું છે. એટલા માટે ખૂબ જ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે.

જીવનની આ ડાયરીનાં પૃષ્ઠોને જીવંત બનાવવાનો સહેલામાં સહેલો ઉપાય છે : 'રોજનીશી.' આપણા રોજ-બરોજનાં જિવાતાં જીવનના મહત્ત્વના પ્રસંગો, એમાંથી સ્ફુરેલી વિચાર-કણિકાઓની નોંધ રાખતાં શીખવું પડશે. આ રીતે નિયમિત લખાયેલી રોજનીશીના દર્પણમાં આપણે આપણું સાચું પ્રતિબિંબ જોઈ શકીશું અને ત્યારે આપણે પોતે પોતાનો સાચો પરિચય મેળવી શકીશું.

રોજનીશી એ આપણા 'સ્વત્વ'નો 'હું'નો સાચો પરિચય મેળવવાનું પ્રથમ સોપાન છે. અનેક મહાપુરુષો પોતાના જીવનની રોજબરોજ લખાતી નોંધપોથીનાં પાનાંઓમાંથી ઘણું બધું પામ્યા છે અને જીવનને ખૂબ જ ઉમદા બનાવી શક્યા છે. જીવનમાં આપણે કેટલું આગળ વધ્યા, કેટલા ઉચ્ચ આદર્શોને આચરણમાં લાવી શક્યા, આપણા શ્રેય અને પ્રેય, આંતરજગત અને વ્યવહારની તમામ પ્રગતિની એ પારાશીશી છે.

આપણે જેવા હોઈશું તેવા આપણને તે બતાવી દેશે. આપણી રોજનીશીનાં પાનાં આપણી સાથે બોલવા લાગશે અને ક્યારેક ગૂંચવાઈ ગયા હોઈશું ત્યારે એમાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ પણ બતાડશે.

'સ્વ'નો પરિચય. મેળવવાની મથામણ કરતાં આવા એક અમેરિકન લેખક હ્યુ પ્રેથરની રોજનીશી પુસ્તકના રૂપમાં બહાર પડી છે. પુસ્તકનું નામ છે : 'નોટ્સ ટુ માયસેલ્ફ : માય સ્ટ્રગલ ટુ બી એ પરસન' નામ પ્રમાણે પુસ્તકમાં એક સાચુકડા માણસ બનવા માટેનો સંઘર્ષ ખૂબ જ સરસ રીતે રજૂઆત પામ્યો છે. પ્રેથરનું માનવું છે કે, મોટાભાગના વિચારો આપણી રોજનીશીમાં માત્ર એક નાનકડી નોંધરૂપે પડી રહેતા હોય છે. એને કાર્યાન્વિત કરવાની ખૂબ જરૂર છે. એના વિના એ વિચારબીજમાંથી વૃક્ષ બનવાની સંભાવનાનો આપણે છેદ ઉડાડી દેતા હોઈએ છીએ.

પ્રેથર પોતાની નોંધપોથીમાં લખે છે કે, 'જ્યારે જ્યારે હું મારી પોતાની શક્તિનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરી શક્યો ન હોઉં, અને મારો પોતાનો અભિપ્રાય બાંધી શક્યો ન હોઉં ત્યારે એમાંથી ઈર્ષ્યા અને ગુસ્સાનો જન્મ થતો હોય છે. આમ જુઓ તો વાત સાવ સહેલી છે. જો હું જીવનમાં ક્યારેય પ્રયત્ન જ નહીં કરું તો કંઈ જ શીખી શકીશ નહીં. જીવનમાં સાહસ વિના તો મને લાગે છે કે, હું જ્યાં છું, ત્યાંનો ત્યાં જ રહી જઈશ.'

હ્યુ પ્રેથરની આ રોજનીશીમાંથી તૈયાર થયેલાં પુસ્તકની અનેક આવૃત્તિઓ બહાર પડી ચૂકી છે અને લાખોની સંખ્યામાં એનું વેચાણ પણ થયું છે. એ વાત એટલી મહત્ત્વની પણ નથી. છતાં એક ડાયરી કે નોંધપોથીના પુસ્તકને 'બેસ્ટ સેલર' તરીકેનું આ રીતે સહુ પ્રથમ વાર સન્માન પ્રાપ્ત થયું છે. એમાં વ્યક્ત થયેલી અનેક વિચારકણિકાઓમાં આપણા સહુનાં જીવનની વાત કહેવાતી હોય એવું લાગે છે. જીવનમાં હંમેશાં આપણે ઇચ્છીએ તેવું બનતું હોતું નથી અને ત્યારે આપણે સાવ નિરાશ થઈને બેસી જતાં હોઈએ છીએ. નિષ્ફળતા અને નિરાશાની આવી ક્ષણોનો સામનો પ્રેથરે પોતાના જીવનમાં ઘણીવાર કર્યો હતો અને ત્યારે ખૂબ મનોમંથનમાંથી પસાર થઈ જે કેટલીક વાતો એમણે પોતાની ડાયરીમાં નોંધી છે, આપણને સહુને તે ખૂબ ઉપયોગી થઈ પડે તેવી છે.

જીવનમાં આપણે ભૂલો દ્વારા ઘણું બધું શીખતાં હોઈએ છીએ. પ્રેથર પોતાની રોજનીશીમાં લખે છે કે, 'વાસ્તવમાં ભૂલ જેવું કંઈ હોતું જ નથી. જે હોય છે તે માત્ર બની ગયેલી એક ઘટના જ હોય છે. મારું જીવન એ કોઈ પ્રયોગશાળામાં જીવાતું જીવન નથી. મેં જે કંઈ ધાર્યું હોય કે કલ્પના કરી કરી હોય તે પ્રમાણેનું પરિણામ ઘણીવાર આવતું હોતું નથી. આ વાત જ્યારથી હું સમજતો થયો છું, ત્યારથી મારો દિવસ વધુ આનંદમય બન્યો છે. ખરેખર પ્રાપ્તિનો આનંદ તો હું જે કંઈ કરી રહ્યો છું, તે કરવામાં રહેલો છે. પરિણામ તો હંમેશાં અનિશ્ચિત જ રહેતું હોય છે. ભવિષ્યમાં એનું શું પરિણામ આવશે એના વિચારો કરવામાં જીવનની જેટલી ક્ષણો હું વિતાવું છું એટલી ક્ષણો મારા વર્તમાનના જીવનમાંથી ઓછી થઈ જતી હોય છે.'

જીવનમાં ડગલે ને પગલે ઉપયોગી થઈ પડે એવી નાની મોટી અનેક વાતો આપણા યુગના આ મહાન ચિંતકે પોતાની ડાયરીમાં નોંધી છે. ભવિષ્ય વિશે ખૂબ ચિંતા કર્યા વિના જે કંઈ થશે તે જોવાની મજા પડશે. જીવન વિશેના આવા એક સ્વસ્થ અભિગમની પ્રેથરે વાત કરી છે. પોતે જે કંઈ છે, તેને હંમેશાં સુધારતા રહી, વધુ વ્યાપક બનવાની સખત પરિશ્રમ કરવાની, રોજ નવું નવું શીખતાં રહેવાની અને એમાંથી છેવટે પૂર્ણતા સુધી પહોંચવું એ જીવનનો રાજમાર્ગ છે. પ્રેથરે પોતાના આ 'નોટ્સ ટુ માયસેલ્ફ' પુસ્તકમાં જીવનને ક્યારેક હળવાશની પળોમાં રમૂજી રીતે જોવાનો, જાણવાનો અને માણવાનો પ્રયત્ન પણ કર્યો છે. તેઓ લખે છે : 'I can hear a person better if he takes off his sun-glasses.' અર્થાત્ માણસ ગોગલ્સ ઉતારીને વાત કહે તો હું એને સારી રીતે સાંભળી શકું છું. આવા તો ઘણાં સૂત્રો એમણે આપેલાં છે. એકવાર એ પુસ્તક વાંચી આપણે પણ નિયમિત આપણી રોજનીશીમાં રોજ કંઈક નવું લખતાં રહીએ.

વૃત્તાંત

દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, અમદાવાદ : તા.૧લી મેના રોજ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘની શાખાઓનું સ્નેહમિલન, જ્ઞાનસત્ર સિંધુભવનમાં થયું. તા.૨જી અને ૩જી મેના રોજ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનો ૬૭મો પ્રાકટ્યોત્સવ ધામધૂમથી સંતોની પધરામણી, સત્સંગ ભંડારા, નારાયણ સેવા, આયુષ્ય હોમ વગેરેથી સમ્પન્ન થયો. (વિગતવાર અહેવાલ મે, ૨૦૧૧ના અંકમાં પ્રસિદ્ધ થયેલ છે.)

સંજીવની આરોગ્ય કેન્દ્ર : તા.૮-૫ના રોજ સંજીવની મેડિકલ સેવા, સંસ્થાન દ્વારા આયોજિત મેડિકલ વાનના લોકાર્પણ કાર્યક્રમમાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અતિથિવિશેષપદે ઉપસ્થિત રહ્યા. પૂજ્ય સ્વામીજીએ દીપપ્રજ્વલન કર્યું (મુખપૃષ્ઠ ઉપર છાયાચિત્ર જોવા મળશે) અને મોબાઈલ ટેલી મેડિસીન વાન તથા સેવા-સુશ્રુષા ભવનનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યું. ગુજરાતમાં પાંચેક વર્ષ પૂર્વે અતિવૃષ્ટિથી થયેલી તારાજી સમયે થોડા ડૉક્ટરોએ ભેગા થઈને ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં જઈને મેડિકલ સેવા પ્રારંભેલી. હવે આ સેવા સંઘ ૧૪૨ ગામડાંઓમાં દર રવિવારે તબીબી સેવાઓ વિનામૂલ્યે આપે છે. જે હાર્ટ પેશન્ટ શહેરમાં ન પહોંચી શકે, તેમનું હૃદય પરિક્ષણ E.C.G. અને અન્ય તપાસ આ નૂતન'વાન'માં જ થઈ શકે, અને આ તપાસનું દર્શન શહેરમાં રહેલા હૃદયરોગના નિષ્ણાત તબીબો તેમની ચેમ્બરમાં બેસીને જોઈને, ત્યાંથી જ નિદાન કરી શકે અને તેમની ભલામણ પ્રમાણે ગામડાંમાં રહીને જ સારવાર આપી શકાય તેવી સુવિધા ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવી.

આ તકે શ્રી સુરેન્દ્ર પટેલ (સાંસદસભ્ય) રાજ્યના વરિષ્ઠ પોલીસ અધિકારીશ્રી ચિત્તરંજન સિંગ, શ્રી પી.કે. લહેરી (નિવૃત્ત મુખ્ય સચિવ, ગુજરાત રાજ્ય) સુપ્રસિદ્ધ તબીબો અને દાતાઓ સાથે બહુ મોટી સંખ્યામાં સૌ ઉપસ્થિત રહ્યા.

સરકારી અધિકારીના લાભાર્થે સ્વામીજીના પ્રવચન : તા.૧૦-૫ની સવારે ૯-૦૦થી બપોરે ૧૨-૦૦ વાગ્યા સુધી ગુજરાત સરકારના વરિષ્ઠ અધિકારીઓ માટે તનાવમુક્ત જીવન, આનંદિત જીવનની ચાવી એમ બે પ્રવચનો થયાં. આ કાર્યક્રમ સરદાર પટેલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ પબ્લિક એડમિનિસ્ટ્રેશન ખાતે આયોજાયો, જેમાં ૬૦થી વધુ અધિકારીઓ જોડાયા. પૂજ્ય સ્વામીજીના ઉપરોક્ત કથિત ઉદ્‌બોધન બાદ તા.૧૧-૫ અને ૧૨-૫ના રોજ આશ્રમના યોગાચાર્યા કુ. સંગીતા થવાણી દ્વારા આ અધિકારીગણને પ્રાણાયામ, ધ્યાન અને યોગનિદ્રાનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવ્યું.

યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિર : તા.૧૧-૫ થી ૩૦-૫ સુધી શિવાનંદ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વેદાન્ત એન્ડ યોગ અકાદમી (SIVA) શિવાનંદ આશ્રમ દ્વારા ૨૪મા યોગ શિક્ષક તાલીમ શિબિરનું આયોજન થયું. જેમાં ગુજરાત, રાજસ્થાન, બિહાર, મધ્યપ્રદેશ સિવાય મલેશિયાથી યોગ મુમુક્ષુઓ જોડાયા. આ તાલીમ દરમિયાન યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, મુદ્રા, બંધ, ક્રિયા, યોગનિદ્રા ઉપરાંત ગીતા, પાતંજલ યોગદર્શન, મેનેજમેન્ટ, એજ્યુકેશન સાયકોલોજી ઉપરાંત યોગાભ્યાસ સાથે સંકળાયેલ શરીર વિજ્ઞાન, આરોગ્યશાસ્ત્ર, ખાન પાનના નિયમો અને આયુર્વેદનું જ્ઞાન સંપાદન કરવામાં આવ્યું. પરીક્ષાને અંતે ઉત્તીર્ણ થયેલા વિદ્યાર્થીઓને ગુજરાત યુનિવર્સિટીને માન્ય પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવ્યું.

જગન્નાથ મંદિરનો ભવ્ય કાર્યક્રમ - સ્વામીજીની વિશેષ ઉપસ્થિતિ : તા.૧૫-૫ની સવારે અમદાવાદના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી જગન્નાથ મંદિરના નવ નિર્વાચિત મહંતશ્રી દિલીપદાસજી મહારાજશ્રીનું ગાદીઆરોહણ પર્વ ખૂબ જ ધામધૂમથી ઉજવાયું. આ પ્રસંગે શ્રી રામાનંદ સમ્પ્રદાયના ૧૦૦૮ મહામંડળેશ્વરશ્રી હંસદેવજી મહારાજ ઉપરાંત સમગ્ર ભારતભરમાંથી પાંચસોથી અધિક સંતોનું આગમન થયું. ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રીશ્રી નરેન્દ્ર મોદી, પૂર્વ મુખ્યમંત્રીશ્રી કેશુભાઈ પટેલ, કૉંગ્રેસ પાર્ટીના વરિષ્ઠ નેતાઓ સિવાય અનેક સંતો, મહંતો, મંડળેશ્વરો ઉપસ્થિત રહ્યા. દશનામી સંન્યાસ પરંપરામાંથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે દર્ભનું આસન અને શાલ તથા શિવાનંદ આશ્રમના ઉદ્યાનના જ મોગરાના પુષ્પોથી માળા પહેરાવી નવસ્થાપિત મહારાજશ્રીનું અભિવાદન કર્યું.

ભક્તને ત્યાં સત્સંગ : તા.૧૭-૫ની સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદનાં યોગશિક્ષિકા શ્રીમતી ધારાને ત્યાં આનંદ ઉત્સવ આયોજાયો. તેમની સુપુત્રીના જન્મદિવસ

અને ધારાના લગ્નની તિથિ નિમિત્તે આ સત્સંગમાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ આદર્શ દામ્પત્યજીવન વિષયક મનનીય પ્રવચન કર્યું. મહાપ્રસાદ પછી સૌ વિખરાયાં.

શ્રી વિશ્વનાથ મંદિર પાટોત્સવ : તા.૨૦-૫ના રોજ આશ્રમના પવિત્ર શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરનો ૧૯મો પાટોત્સવ ખૂબ જ ધામધૂમથી સમ્પન્ન થયો. બ્રાહ્મમુહૂર્તની પૂજાઓ પશ્ચાત્ લઘુરુદ્ર આરંભાયો. જેની પૂર્ણાહુતિ અભિજાત મુહૂર્તે મધ્યાહ્નને બપોરે ૧૨-૩૫ કલાકે કરવામાં આવી. મહાપ્રસાદ પછી સાંજે ભસ્મ આરતીનો આનંદ વિશાળ ભક્ત સમુદાયે લીધો.

૭૪૪મો યોગ શિબિર : તા.૨૩-૫થી ૧-૬ સુધી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ અને શિવાનંદ આશ્રમ અમદાવાદ દ્વારા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજશ્રીના નિર્દેશનમાં ૭૪૪મો યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિર આયોજાયો.

આ શિબિરનું ઉદ્ઘાટન દીપપ્રજ્વલન કરીને ગુજરાત રાજ્યના મહેસૂલ સચિવ શ્રી પી. પનીરવેલ સાહેબે કર્યું. પ્રસંગોચિત સંભાષણ કરતાં તેમણે કહ્યું કે, ‘શ્રી લાલ બહાદુર શાસ્ત્રી, રાષ્ટ્રીય પ્રશાસન અકાદમી ખાતે ૧૯૭૮માં અમારા પ્રશિક્ષણ દરમિયાન પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ અમોને આ આપણા ઋષિમુનિઓનાં વરદાનસમું આર્ષ વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરાવતા હતા. અમારા કાર્યક્ષેત્ર વચ્ચે નિયમિતતા તો નથી જળવાતી છતાં અનિયમિત નિયમિતપણે પણ જે થોડુંઘણું ધ્યાન, પ્રાણાયામ અને આસનો કરતા રહીએ છીએ, તેથી જ શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા જાળવી શકીએ છીએ. ૩૩ વર્ષ પછી ફરીથી પૂજ્ય સ્વામીજીના વર્ગમાં આવવાનો આનંદ છે. થોડા પણ નિયમિત યોગાભ્યાસથી અમોને ઘણો લાભ થયો છે, તમો સૌ પણ આ જ્ઞાન ગ્રહણ કરી તમારા દૈનિક જીવનનું એને અવિભાજ્ય અંગ બનાવશોજી.’ ત્યારબાદ તેઓ તથા તેમના ધર્મપત્ની આ યોગસત્રમાં જોડાયાં અને આખાયે યોગસત્ર દરમિયાન નિયમિત તેમણે જ્ઞાનસંપાદન કર્યું. શ્રીમતી માયા બોન્દ્રા-વડોદરા પ્રથમ વિદ્યાર્થિની અને શ્રી જિજ્ઞેશ રાઠોડ, વલસાડ શ્રેષ્ઠ વિદ્યાર્થીને પારિતોષિક પણ આપવામાં આવ્યા.

આ સત્ર દરમિયાન તા.૨૦-૫ની સવારે ડૉ.મયૂર પટેલે સ્લાઈડ શૉ કરીને ડાયાબિટીસ રોગ અને તેનાથી રક્ષણ વિશે મનનીય પ્રવચન કર્યું. બધા જ શિબિરાર્થીઓનું બ્લડસુગર પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું. આ પ્રસંગે ગુજરાત રેડક્રોસના સહયોગથી રક્તદાન શિબિર પણ આયોજાયો.

૨૯-૫ની સાંજે સૌએ દાબડા ઉજાણી માણી.

ગજ્જર પરિવારનો મિલન સમારંભ : ૨૨-૫ની સવારે દસ વાગ્યાથી બપોરે બાર વાગ્યા સુધી પાટણવાડા ગજ્જર સુથાર સમાજ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત ‘સંભારણું ૨૦૧૧’ના વિમોચન મહોત્સવ પ્રસંગે પૂજ્ય સ્વામીજીએ ઉપસ્થિત રહી આશીર્વચન કહ્યાં. ભગવાનશ્રી વિશ્વકર્માજીના મંદિરના વિશાળ પ્રાંગણમાં સમગ્ર ગુજરાતમાંથી ૨૧૬૧ ગજ્જર પરિવારો આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા.

૩૧-૫ની સાંજે આશ્રમનાં ભક્ત દંપતી શ્રીમતી વંદના અને શ્રી હરેશ જોષી પરિવારની સુપુત્રી કુમારી સિદ્ધિનું આરંગેત્રમ આશ્રમ પ્રાંગણમાં ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવ અને ભગવતી મા અષ્ટલક્ષ્મીના પવિત્ર સાન્નિધ્યમાં આયોજાયું. પૂજ્ય સ્વામીજીએ આશીર્વચન પાઠવતાં કહ્યું, નૃત્યભારતી સંસ્થા અત્યારે તેનું સ્વર્ણજયંતી વર્ષ ઉજવી રહી છે ત્યારે શ્રીમતી ઈલાક્ષીબેન ઠાકોર, ગુરુશ્રી ચંદન ઠાકોર અને શ્રીમતી નિરાલી ઠાકોરના નિર્દેશનમાં ૧૮,૦૦૦થી વધુ બહેનો અને ભાઈઓ આવા આરંગેત્રમ કરી ચૂક્યાં છે, તે ખરેખર અભિનંદનને પાત્ર છે. આજે જ્યારે સમગ્ર ભારતીય યુવા સમાજ બોલિવૂડ અને ક્રિકેટ કલ્ચરના નામે ‘વલ્ચર’ વૃત્તિને પોષી રહ્યો છે ત્યારે ભારતીય સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર, સાહિત્ય, સંગીત અને શીલના પંચપરમતત્ત્વોનું પ્રશિક્ષણ ભાવી ભારતના સંરક્ષણમાં વિષદ ફાળો નોંધાવશે જ તે એક નિર્વિવાદ સત્ય છે. તેમણે કુ. સિદ્ધિની સાધનાને બિરદાવી અને તેનાં પ્રથમ રંગમંચ પદાર્પણ નિમિત્તે આશીર્દાન કરી શુભેચ્છા પાઠવી.

વિશ્વ શાંતિ અર્થે પ્રાર્થના સાથે કાર્યક્રમનું સમાપન થયું.

નવસારી : તા.૭-૫ની વહેલી સવારે શ્રી સદ્ગુરુદેવ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનાં અનન્ય ભક્ત શ્રીમતી નિર્મળાબેન ભીખુભાઈ દેસાઈના નાદુરસ્ત સ્વાસ્થ્યના સમાચાર જાણી પૂજ્ય સ્વામીજી સત્વરે નવસારી ગયા હતા. તેમની પાસે બેસી પ્રાર્થના-સત્સંગ કરી તાકીદે અમદાવાદ પધાર્યા હતા.

કડી : તા.૯-૫ની સવારે કડી પાસે પંચદેવ, મા જગદંબા, શ્રી રણછોડરાય વગેરે દેવદેવીઓની મૂર્તિ પ્રતિષ્ઠાનો બહુ મોટા પાયા પર સમારંભ હતો. ૩-૫થી ૯-૫ સુધી ભાગવત કથા ચાલી તેની પૂર્ણાહુતિ અને સાધુ સમાજનો વિશાળ ભંડારો પણ હતો. પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના પ્રમુખપદે અને તેમના વરદ હસ્તે આ પવિત્ર કાર્યો સમ્પન્ન થયાં.

હરિદ્વાર : પૂજ્યા શ્રીશ્રી મા આનંદમયીમાના ૧૧૫મા પ્રાકટ્યોત્સવ અને શ્રી મા આનંદમયી સંઘના હીરક જયંતી પર્વ નિમિત્તે તા.૧૯-૫થી ૨૧-૫ સુધી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ હરિદ્વાર કનખલ ખાતે પધાર્યા-દરરોજ સાંજે તથા રાત્રે માતૃસત્સંગમાં પૂજ્યા શ્રીશ્રીમા સાથેનાં સંસ્મરણો સ્વામીજીએ વાગોળ્યાં.

તા.૨૦-૫ની બપોરે B.H.E.L.ના શિવાલિક નગરમાં શ્રીમતી ઉમા હેમેન્દ્રનાથ અને ડૉ. હેમેન્દ્રનાથના પવિત્ર નિવાસસ્થાન 'અધ્યાત્મ' ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનો સત્સંગ આયોજાયો.

તા.૨૧-૫ની બપોરે 'હીરો-હોન્ડા' યુનિટ 'સીટકૂલ' હરિદ્વારના અન્નપૂર્ણા ભવનનું ઉદ્‌ઘાટન અને ગૃહપ્રવેશ પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યો.

દિલ્હી : તા.૧૮-૫ની રાત્રે અને તા.૨૧-૫ની રાત્રે હરિદ્વાર જતાં-આવતાં દિલ્હી એરપોર્ટ પર તથા 'દ્વારકા' ખાતે સ્વામીજીએ સત્સંગ કરી સૌને આશીર્દાન આપ્યાં.

શૈક્ષણિક સેવા કાર્ય

શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના ઉપક્રમે વનવાસી-જનજાતિ ગિરીજનોના બાળકોના લાભાર્થે છેલ્લા ચારેક વર્ષથી ધો.૧થી ૪ના વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્લેટ, બ્લેક બોર્ડ, ડસ્ટર, ચોક જેવી વસ્તુઓ નિઃશુલ્ક આપવામાં આવે છે. ધોરણ ૫ થી ૧૦ના વિદ્યાર્થીઓને ૨૦૦ પાનાંની તથા ધો.૧૧-૧૨ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ૧૫૦ પાનાંની મોટી નોટબુક (ચોપડા) નિઃશુલ્ક આપવામાં આવે છે. ગયા વર્ષે ૭૫,૦૦૦ નોટબુક, ૪૫૦૦ સ્લેટો, ૩૦૦ બ્લેકબોર્ડ આપવામાં આવેલા. આ વર્ષે આશરે એક લાખ નોટબુકનું વિતરણ થનાર છે. પૂજ્ય શિવાનંદજી મહારાજની ગુજરાત યાત્રાના હિરક મહોત્સવ નિમિત્તે જે કાર્યક્રમો યોજાયા તેના ભાગરૂપે 'દિવ્ય જીવન' માસિકનો વિશેષાંક અંક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવેલ તે સમયે દાન માટે જે વિજ્ઞપ્તિ કરવામાં આવેલી તેમાં પણ સ્પષ્ટ જણાવવામાં આવેલ કે, સખાવતમાં મળનારી રકમનો મોટો ભાગ ગરીબ-પછાત વિસ્તારના વિદ્યાર્થીઓના લાભાર્થે શૈક્ષણિક હેતુ માટે જ વાપરવામાં આવશે. પૂ. સ્વામી અધ્યાત્માનંદજીને પણ રક્તદાન, વૃક્ષારોપણ ઉપરાંત આવા શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે સહાયના પ્રકલ્પમાં પણ વિશેષ રુચિ રહી છે. ચાલુ વર્ષે જે નોટબુક વિદ્યાર્થીઓ માટે બનાવવામાં આવી છે તેનું વિમોચન પૂજ્ય સ્વામીજીના શુભ હસ્તે સંપન્ન થયેલ તે છાયાચિત્ર આપને મુખપૃષ્ઠ ઉપર જોવા મળશે.

દિવ્ય જીવન સંઘની જે તે વિસ્તારમાં આવેલી શાખાઓના કાર્યકર-ભક્તોએ જરૂરિયાતમંદોના સર્વે તથા વિતરણની ખૂબ જ સરસ કામગીરી બજાવી સેવા યજ્ઞમાં યોગદાન આપેલ છે. શાળાઓમાં રૂબરૂ જઈ જરૂરિયાત મુજબના વિનંતીપત્રો મેળવી, અમદાવાદ કાર્યાલયને અગાઉથી મોકલી આપેલ. આ સેવાયજ્ઞમાં સહકાર આપનાર દાતાઓ, કાર્યકર-ભક્તોનો જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે.

અરૂણ ઓઝા-સંજય પટેલ
સંયોજકો

જાહેર સત્સંગ : ઉપદેશ સાર - રમણ મહર્ષિ

સ્વામી અનઘાનંદ માતાજી દ્વારા શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે તા.૧૨ જૂન નિર્જળા એકાદશી અને રવિવારથી તા.૧૯ જૂન રવિવાર સુધી દરરોજ સાંજે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ સુધી જાહેર પ્રવચનો આયોજાયેલ છે. આ દિવ્ય સત્સંગનો લાભ લેવા સૌને ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.

- શિવાનંદ આશ્રમ

સ્વાદ અને
ગુણવત્તાની પરંપરા
રામદેવ
સ્વાદના શોખ અને સ્વાસ્થ્યની કાળજી માટે
હંમેશા તમારી સાથે રહેલી એક ભરોસાપાત્ર બ્રાન્ડ.
એક સરખી પ્રીમિયમ ક્વૉલિટીનું એ જ પ્રોમિસ.
ISO 22000
Ramdev
SUPER Garam Masala
TURMERIC POWDER
हल्दी पाउडर
CHILLI POWDER
मिर्च पाउडर
ORIANDER POWDER
धनिया पाउडर
ORIANDER-CUMIN POWDER
PREMIUM Garam Masala
PREMIUM HING
મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્ષ • બ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ
રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટસ પ્રા. લિ.
સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઈવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com

ટાઈટલ–૧

વિચારનિયંત્રણ

જ્યારે તમે કામી વિચારોને કાબૂમાં ન રાખી શકો, ત્યારે કમ સે કમ શરીરને તો કાબૂમાં રાખો. તીવ્ર સાધના કરો. એક સમય આવશે જ્યારે તમે દૂષિત વિચારોથી સંપૂર્ણ મુક્ત થઈ જશો. તમારા માટે આ સખત સંઘર્ષ છે; મારા મિત્ર ! જો તમારે શાશ્વત શાંતિ અને અમર જીવન જોઈતાં હશે, તો તમારે કોઈ પણ રીતે તે સંઘર્ષ કરવો જ પડશે.

- સ્વામી શિવાનંદ

ટાઈટલ–૪

મહત્ત્વશીલ ચિંતન

માણસની સૌથી અગત્યની ફરજ ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે આધ્યાત્મિક સાધના કરવી. આધ્યાત્મિક સાધના માટે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન હોવા જોઈએ. સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપવાસ ઘણી મદદ કરે છે. જો શરીરમાં રોગનું નાનું લક્ષણ દેખાય તો તે એક બે દિવસના ઉપવાસ કરવાની સૂચના છે, એમ સમજવું. આજના સંજોગોમાં અભ્યાસ વિના કંઈ પણ ખાધા વિના માત્ર પાણી પીને ઉપવાસ કરવા ઘણા મુશ્કેલ છે.

- સ્વામી ચિદાનંદ

તા. ૨૩-૫-૧૧ના રોજ ૭૪૪મા યોગાસન શિબિરના પ્રારંભે પ્રાર્થનામાં મંચસ્થ પૂ.સ્વામીજી, શ્રી પી. પનીરવેલજી, શ્રી અરુણભાઈ ઓઝા, શ્રી રાજીવ શાહ અને શ્રી પૂનમભાઈ આચાર્ય અને યોગશિક્ષકો તેમજ બીજા છાયાચિત્રમાં તાલીમ મેળવનારા શિબીરાર્થીઓ

....

પંચદેવ મંદિર સ્થાપના, ભાગવત પૂર્ણાહુતિ અને સંત સંમેલન (સંન્યાસ આશ્રમ, કડી)

વિશ્વનાથ મંદિરના પાટોત્સવ નિમિત્તે ભગવાનનો શૃંગાર

સંજીવની આરોગ્ય કેન્દ્ર દ્વારા સંજીવની ટેલીમેડિસિન વાનનું લોકાર્પણ-અમદાવાદ, ડાબેથી ડૉ. પંકજ શાહ, શ્રી ચિત્તરંજનસિંહ (ડાયરેક્ટર જનરલ ઓફ પોલીસ, ગુ.રાજ્ય), શ્રી પી.કે. લહેરી (આઈએએસ), શ્રી અમિત શાહ (ભૂ.પૂ. મેયર, અ.મ્યુ.કોર્પો.)