



અધ્યાત્મ

આધ્યાત્મિક વિકાસની નવી જ ક્ષિતિજ ખોલતું ગુજરાતી માસિક
છૂટક નકલ ૮-૦૦ વાર્ષિક લવાજમ દેશમાં રૂ. ૨૫/- આજીવન ૨૫૧/-
વિદેશમાં વાર્ષિક રૂ. ૫૦૦/ (વિમાનથી) આજીવન ૫૦૦૦/-

- સંસ્થાપક : પ. પૂ. યોગેશ્વરજી સર્વમંગલ ચે. ટ્રસ્ટ સ્વર્ગારોહણ, દાતારોડ, અંબાજી, ૩૮૫૧૧૦).
- તંત્રી-સંપાદક : શ્રી નારાયણ હ. જાની.
- પ્રકાશન અને પ્રાપ્તિસ્થાન : ૬ વૃંદાવન ફ્લેટસ, હવેલી પાસે આતાભાઈ ભાવનગર-૧. ફોન : ૨૫૭૨૫૦૨, ૨૫૬૫૮૧૧
- ADHYATMA email Address: adhyatma_editor@yahoo.co.in
- You can know about Shree Mahatmajji & Shree Maa from Website "SWARGAROHAN.ORG"
- અધ્યાત્મના સહાયક સ્વજનો : ૧. શ્રીપિનાકીન ના. જાની ૨. શ્રી આશીષ ગોહિલ ૩. શ્રીગોરધનભાઈ કલોલા (કલ્યાણ) ૪. શ્રી જ્યોત્સ્નાબેન બી.ત્રિવેદી.
- તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક : નારાયણ હ. જાની.
- મુદ્રણસ્થાન : રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, LIG167, આનંદનગર, ભાવનગર-૫
- ★ લેખકોને નિમંત્રણ ★
- અધ્યાત્મમાં લેખો, ભજનો કે ગીતો મોકલાવવા લેખકોને નિમંત્રણ છે. અધ્યાત્મની ભાવનાને અનુરૂપ જ લેખો સ્વીકારવામાં આવશે.
- લખાણ કાગળની એક બાજુ ને સારા મોટા અક્ષરે લખેલું હોવું જરૂરી છે.
- ★ અધ્યાત્મ અંગે સૂચનો ★
- ગ્રાહકોને ગ્રાહક નંબર સરનામા સાથે લખવામાં આવે છે તે નોંધી લેવો.
- 'અધ્યાત્મ' જો આપને ગમ્યું હોય તો આપના પરિચિત વર્ગમાં તેના ગ્રાહકો વધે તેવું આપ કરતાં રહેશો.
- લવાજમ માટે મનીઓર્ડર, ડીમાન્ડ ડ્રાફ્ટ 'સર્વમંગલ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ'ના નામનો શ્રીનારાયણ હ. જાની, ૬ વૃંદાવન ફ્લેટ, હવેલી પાસે, આતાભાઈ, ભાવનગર(ફોન-૨૫૭૨૫૦૨)ને મોકલવા વિનંતી છે.
- 'અધ્યાત્મ' દર માસની ૧૭ તારીખે પ્રસિદ્ધ થશે. કોઈ કારણે એકાદ અઠવાડિયા સુધી અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા પછી અત્રે જણાવવું. સિલિકમાં હશે તો જરૂર મોકલી અપાશે.
- પત્રવ્યવહાર કરતી વખતે ગ્રાહક નંબર લખવાથી વધુ સરળતા રહેશે.
- આ અંકના ટાઈટલ પેઈજ સાથે કુલ પાનાં ૬૮.

You can know about Shree Mahatma Yogeshwarji & Shree Maa Sarweshwari from Website 'swargarohan.org'

★ અનુક્રમણિકા ★

સદ્ભાવભરી સહાય	મા સર્વેશ્વરી	૩
નૂતન વર્ષાભિનંદન	અધ્યાત્મ પરિવાર તરફથી	૪
ઈશ્વર ખાય છે ખરા?	યોગેશ્વરજી	૫
શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત-		
દક્ષિણ આફ્રિકાનો પુણ્ય પ્રવાસ (૧૧)	મા સર્વેશ્વરી	૯
'મા' સર્વેશ્વરીનું આંતર ઐશ્વર્ય	પ્રો. તરલા દેસાઈ	૧૪
માણસમાત્રનો માંહલો એક જ...	નીલમ દોશી	૧૯
યોગ મટાડે રોગ	વજુભાઈ દોશી	૨૩
ચિત્તની ચંચળતા	વિનોબાજી	૨૭
યાત્રા માટે મદદ	યોગેશ્વરજી	૩૧
વૃદ્ધાવસ્થા શા માટે? શું તેને રોકી શકાય?	જ્યોતિ થાનકી	૩૪
અંધેર નથી, વાર છે	સ્વામી માધવતીર્થજી	૩૮
મિલન વિના લેશ પડે ના ચેન	યોગેશ્વરજી	૪૨
ધ્યાનનો અભ્યાસક્રમ	યોગેશ્વરજી	૪૪
છાશની હાશ પર્વ	શ્રીમતી જ્યોત્સ્નાબહેન ત્રિવેદી	૪૮
શ્રી સાંઈનાથની સ્તુતિ ને આરતી	શ્રી યોગેશ્વરજી	૫૧
ભારાનો ભાર!	ડો. આઈ. કે. વીજળીવાળા	૫૭





સદ્ભાવભરી સહાય

વિદેશની ધરતી ઉપર પ્રથમ શિબિર, કર્પૂરવન સંનિધિ પર્વ, કર્પૂરવન ઝૂંમા પ્રાથમિક શાળા, સાયકલ યાત્રા તથા જયપુર ફૂટ જેવાં અનેક સત્કર્મો જેમના હાથે થઈ રહ્યાં છે.

તે કર્પૂરવનના મા પરિવારનાં વડીલો ને બાળકો—

૧. શ્રી શારદાબેન,
૨. શ્રી રમેશચંદ્ર,
૩. શ્રી જગદીપ ભક્ત,
૪. શ્રી નયના ભક્ત.

તરફથી આ અંક પ્રકાશિત થઈ રહ્યો છે.

સર્વમંગલ, સ્વર્ગારોહણ, અધ્યાત્મના એ સાચા સ્વજનોને અભિનંદન.

—મા સર્વેશ્વરી



નૂતન વર્ષાભિનંદન



—અધ્યાત્મ પરિવાર તરફથી

નવેમ્બર, ૨૦૧૫નો અંક આપના હાથમાં આવશે ત્યારે વિક્રમ સંવત ૨૦૭૧નું વર્ષ પૂરું થઈ ગયું હશે. એટલે તે અંગેની શુભેચ્છાઓ— મોડે મોડે પણ અધ્યાત્મના વાંચકોને આ અંક દ્વારા પહોંચાડીએ છીએ. સંવત ૨૦૭૨નું વર્ષ દેશ અને દુનિયાના માનવો માટે સુખ, શાંતિ અને આનંદ લાવનારું નીવડો એવી મંગલ ભાવના અધ્યાત્મ પરિવાર તરફથી અમે અભિવ્યક્ત કરીએ છીએ. પરમ પૂ.ગુરુદેવ અને પૂ.માના આશીર્વાદ સૌ પર ઉતરે તેવી મંગલ ભાવના સાથે સહુને નૂતન વર્ષાભિનંદન.



ઈશ્વર ખાય છે ખરા?

—યોગેશ્વરજી

કોઈ વાર માણસો તરફથી મને પૂછવામાં આવે છે કે ઈશ્વર ખાય છે કે ખાઈ શકે ખરા? પ્રશ્ન બહુ સારો ને વિચાર કરવા જેવો છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે તો એનો ઉત્તર આપતાં ગીતામાં કહ્યું છે કે જે મને ભક્તિભાવે પ્રેરાઈને પત્ર, પુષ્પ, ફળ કે છેવટે પાણી પણ અર્પણ કરે છે તેમની અર્પણ કરેલી તે વસ્તુ હું જરૂર ગ્રહણ કરું છું અથવા જમું છું. ભગવાને ગીતામાં ‘અશ્નામિ’ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે. એનો અર્થ જમું છું અથવા આરોગું છું એવો થાય છે. એટલે એ બાબત કોઈ શંકા સેવવાનું કારણ નથી. ભક્તની ભક્તિભાવે અર્પણ કરેલી બધી જ વસ્તુનો ભગવાન સ્વીકાર કરે છે, ઈશ્વર શું ખાય છે? એવા પ્રશ્નના પ્રત્યુત્તરમાં કબીર કહે છે કે અહંકાર ખાય છે. કબીરે બહુ સુંદર ને સમજવા જેવો જવાબ આપ્યો છે. પણ આપણી આગળ ઉપસ્થિત થયેલો મુદ્દો અહંકારનો નથી, પૂછનારા માણસોને એ જાણવાની ઈચ્છા હોય છે કે ભગવાનની આગળ સેવાપૂજા કર્યા પછી જે ભોગ ધરવામાં આવે છે તે ખરેખર ભગવાન ખાય છે કે ખાઈ શકે ખરા? ગીતામાં આપેલો ખુલાસો ટૂંકમાં કહી બતાવીએ તો તેમને સંતોષ નથી વળતો.

તેમના પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતાં મારે તેમને કહેવું પડે છે કે ભાઈઓ, ઈશ્વર તમે અર્પણ કરેલા પદાર્થને જરૂર ગ્રહણ કરે છે ને ખાઈ શકે છે. પણ તમે તેમને ખવડાવવા માગો છો ખરા? તે ખાય ને તેમણે ખાવું જોઈએ. એવું તમે અંતરમાંથી ઈચ્છો છો. ખરા? ને તેવી ઈચ્છાની પૂર્તિ માટે મહેનત પણ કરો છો? જો

તમે તેવી ઈચ્છા ખરેખર રાખો ને તેની પૂર્તિ માટે પ્રમાણિક પ્રયાસ પણ કરો તો ઈશ્વર તમારી ઈચ્છા જરૂર પૂરી કરે ને તમે તેમને ખાતાં જોઈ શકો. મુખ્ય જરૂરી વસ્તુ પ્રેમ છે, પ્રમાણિકતા ને નિખાલસતા તથા અતૂટ શ્રદ્ધા છે. એથી સંપન્ન થઈને તમે ઈશ્વરને ખરેખર ખવડાવવા માગશો ને તે ખાય એવો આગ્રહ રાખશો તો તે જરૂર ખાશે એમાં કોઈ પ્રકારની શંકા કરવાનું કારણ નથી. શ્રદ્ધા, પ્રેમ ને સત્યતાથી પ્રેરાઈને માણસ જે ધારે તે બધું કરી શકે છે, ને જે કઠિન લાગે તેને પણ તે સફળ કરી દે છે.

પ્રેમ ને શ્રદ્ધાની શક્તિ એવી અસાધારણ ને અજબ છે. પરંતુ માણસની અંદર એ શક્તિ હોવી જોઈએ. એથી પ્રેરાઈને તેણે પરમાત્માને પોકાર પાડવો ને પ્રાર્થવું જોઈએ તો તેની વાત પરમાત્મા જરૂર સાંભળે. ભૂતકાળમાં ભક્તની વાત એવી રીતે ભગવાને વારંવાર સાંભળી છે ને તેમની ભાવના પૂરી કરી છે. નરસિંહ મહેતા ને મીરાં જેવાં ભક્તોનાં જીવન એવાં ઉદાહરણથી ભરપૂર છે. જેનામાં શ્રદ્ધા ને ભક્તિનો સદંતર અભાવ હશે તેને એવા ઉદાહરણો ઉપજાવી કાઢેલાં લાગશે. પણ એવા પ્રસંગો પણ બની શકે છે ને તે મિથ્યા નથી. કોઈ કોઈ વાતોમાં કોઈ ઠેકાણે અતિશયોક્તિ થઈ હોય તેવું બની શકે, પરંતુ તેવી વાતો તદ્દન આધાર વિનાની ને અસંભવ છે એમ માની લેવાનું કોઈ કારણ નથી. માણસની પ્રેમ, ભક્તિ શ્રદ્ધા ને સાધનાની પાંખ કપાઈ ગઈ છે એટલે તે એવું માની લે છે પણ તેમ માનવું—મનાવવું બરાબર નથી.

ભગવાન ભાવ ને ભક્તિને વશ થઈને ખરેખર પ્રકટ થાય છે ને ભક્તની સમર્પિત કરેલી વસ્તુ સ્વીકારે છે એ વાત સાચી

છે. નામદેવના જીવન પરથી એની સમજ સહેલાઈથી પડી જાય છે. કહે છે કે નામદેવ નાના હતા ત્યારે તેના પિતા બહારગામ ગયેલા. ઘરમાં પ્રસ્થાપિત કરેલા ભગવાન વિઠોબાના શ્રીવિગ્રહને રોજના નિયમ પ્રમાણે, પોતે બહારગામથી પાછા ના ફરે ત્યાં સુધી, ભોગ ધરવાનું કામ તેમણે નામદેવને સોંપેલું. તે પ્રમાણે નામદેવે બીજે દિવસે સવારે વિઠોબાની આગળ ખૂબ જ પ્રેમ ને ઉત્સાહથી પ્રેરાઈને દૂધનો વાડકો મૂક્યો. તેમને થયું કે હવે ભગવાન કેવા પ્રેમથી મારું દૂધ પીવા માંડશે! પણ વિઠોબા તો હાલ્યા જ નહીં ત્યારે તેમને ભારે નવાઈ લાગી ને દુઃખ થયું. વારંવાર પ્રાર્થના કર્યા છતાં પણ વિઠોબા એવા જ અચળ રહ્યા ત્યારે તેમની પીડાનો પાર ના રહ્યો. તેમને થયું કે ભગવાન આજે દૂધ નથી પીતા તો જરૂર મારી કોઈ ભૂલ થઈ હશે ને તેમણે ગદ્ગદ્ સ્વરે પ્રાર્થના કરી કે પ્રભુ, મારી કોઈ ભૂલ થઈ હોય ને મારામાં કોઈ ત્રુટિ હોય તો પણ તમે તેના તરફ ના જોશો. તમે તો પ્રભુ છો. આ દૂધ પીવા માંડો. તમે નહીં પીઓ તો હું પણ કશું ખાવાનો કે પીવાનો નથી.

પ્રભુ પણ આખરે તો પ્રભુ છે. પ્રેમમૂર્તિ છે. સાચા દિલના પ્રમાણિક ને પ્રબળ પ્રેમની ઉપેક્ષા તે કેવી રીતે કરી શકે? નામદેવનો પ્રેમ ને ભક્તિભાવ જોઈને સાક્ષાત્ થયા ને હાથમાં વાડકો લઈને દૂધ પીવા લાગ્યા. પછી તો નામદેવનું દૂધ તે રોજ રોજ પીવા માંડ્યા. નામદેવના પિતા બહારગામથી પાછા ફર્યા ત્યારે તેમને બધી વાત સાંભળીને નવાઈ લાગી. એ જ નામદેવ પાછળથી એક સમર્થ સંત થઈ ગયા. તેમની જેમ જે પ્રભુ ખરેખર ખાય એવું ઈચ્છે ને તેને માટે પ્રાર્થના કરે કે પ્રયાસ કરે, તે પ્રભુને જરૂર જમાડી શકે. પણ એવી ઉત્કટ ઈચ્છાને ભાવના

જ ક્યાં છે? તેવો પ્રયાસ પણ કોણ કરે છે?

ઘણે ઠેકાણે ભગવાનને ભોગ ધરતી વખતે થાળ બોલવાનો રિવાજ છે. ગીતની રચનામાં જુદાં જુદાં મિષ્ટાન્નો, વ્યંજનો, અથાણાં ને બીજા પદાર્થોનું વર્ણન કરવામાં આવે છે. તે વર્ણન સામાન્ય માણસના મોંમાં પાણી ઉત્પન્ન કરે એવું ને કેટલીક વાર તો તદ્દન ખોટું જ હોય છે. જે વસ્તુ તૈયાર નથી થઈ ને ભગવાનને તો વસ્તુની સુવાસ લેવાની પણ નથી રહેતી. મને થાય છે કે માણસો ના બનેલી ને ના ધારેલી વસ્તુનું વર્ણન કરનારાં એવાં ખોટાં ગીતો શા માટે બોલતાં હશે? એ પદ્ધતિમાં સારી પેઠે સુધારો કરવાની જરૂર છે. વળી એ પદ્ધતિ જડ, નિરસ, રગશિયા ગાડા જેવી ને દેખાદેખીથી થનારી નકલી ના હોવી જોઈએ. પરંતુ તેની પાછળ પ્રેમ, વિશ્વાસ ને વિવેકનું પીઠબળ હોવું જોઈએ એ ખાસ યાદ રાખવાનું છે, તો જ તે સજીવ બને, સાર્થક થઈ શકે.



- ★ હાથીથી એક હજાર ફૂટ દૂર રહેવું ઘોડાથી સોહુટ દૂર રહેવું પણ જ્યાં દુર્જન માણસનો વાસ હોય તેનાથી સદાને માટે દૂર રહેવું.
- ★ પીડા વગર પુરસ્કાર નથી, પરિશ્રમ વગર આનંદ નથી, અને પ્રતિક્ષા હોય તો જ પ્રાપ્તનું મુલ્ય સમજાય છે.
- ★ ઈશ્વરનું સ્મરણ સર્વ રોગોની એક માત્ર મહાન દવા છે.

અધ્યાત્મ

વરદ હસ્ત પ્રભુ તમારો, સદાય રહેજો જીવન સહારો

—મા સર્વેશ્વરી

વર્ષ : ૩૮ નવેમ્બર—૨૦૧૫ અંક ૨

શ્રી યોગેશ્વર કથામૃત

—મા સર્વેશ્વરી

દક્ષિણ આફ્રિકાનો પુણ્યપ્રવાસ(૧૧)

તા.૦૩/૧૨/૮૨, શુક્રવાર, કારતક વદ ત્રીજ, ૨૦૩૯.

પ્રિન્સ એડવર્ડ સ્ટ્રીટ, ડરબન શહેર.

દરરોજનો પૂ.શ્રીનો નિયમિત ક્રમ આજે પણ ચાલુ જ રહ્યો. આજે લેખન દરમ્યાન પૂ.શ્રીએ માતાજીનું સ્મરણ કર્યું. રાત્રે પૂ.માતાજીનું સ્વપ્નદર્શન થયું એ વાત કહ્યા પછી, બીજી ઘણી ઘણી વાતો કરી. ત્યાં વળી આજે નવો નોકર ઓરડામાં ઓચિંતો સફાઈ માટે આવ્યો. પૂ.શ્રીએ તેને તેની ભાષામાં પૂછ્યું :

ઉનજાની? (હા, સારું છે.)

લુંગી (હા, સારું છે.)

આવનાર આફ્રિકન નોકર ખુશ થઈ ગયો. હું માળા કરતી હતી. પૂ.શ્રીએ મને ઓળખ આપી. અહીં કામ કરનારી જે બહેન છે, જેનું નામ બ્યુટી છે તે આજે આવી નથી. તેની માતા

માંદગીને બિછાને છે. તેના સમાચાર પૂ.શ્રીએ આ ભાઈને પૂછ્યા. પછી, પૂ.શ્રીએ પોતાના લેખનના કાગળોમાંથી તેને પૂ.માતાજીની તસવીર બતાવતાં કહ્યું : આ મારી માતા છે. બે વરસ ઉપર સ્વર્ગવાસ થયો. એ તસવીર પેલા ભાઈએ ભાવપૂર્વક હાથમાં લીધી. તેણે કહ્યું : મારાં માતાપિતા જીવે છે, ભગવાનની દયાથી. એ ભાઈએ ‘ભગવાન’ શબ્દ જ કહ્યો. એ ભાઈ ‘ૐ નમઃ ભગવતે વાસુદેવાય’ ખૂબ સરસ શુદ્ધ બોલે છે. પૂ.શ્રીએ તેને પ્રસાદમાં બે કેળાં આપ્યાં. તે ખૂબ આનંદ પામીને ઓરડો સાફ કરીને વિદાય થયો.

ગઈ કાલે પણ બ્યુટીને પૂ.શ્રીએ પ્રસાદ આપ્યો, ત્યારે તે બહેને ખૂબ ભાવપૂર્વક નીચા નમીને ‘થેન્ક યુ’ કહીને તેનો સ્વીકાર કર્યો હતો. નાના નોકર વર્ગ સાથે પણ પૂ.શ્રીનો વ્યવહાર આદર્શ હોય છે.

હમણાં હમણાં ગુજરાતમાં પણ જ્યાં જ્યાં જવાનું થાય, ત્યાં ત્યાં જે નોકર વર્ગ હોય તેને પૂ.શ્રી ૫ કે ૧૦ રૂપિયાની રકમ વિદાય થતી વખતે અપાવે છે. સમાજના સામાન્ય વર્ગ પ્રત્યે પણ આદર્શ માનવતાભર્યો સદ્ભાવ બતાવવો એ પૂ.શ્રીનું વિશેષતાભર્યું જીવનપાસું છે.

આજે ભોજન ખીચડીનું હતું.

ભોજન બાદ અહીંની હાવર્ડ યુનિવર્સિટીની વાતો થઈ. દરરોજની જેમ આજે પણ શ્રી. રતિભાઈ બહાર લઈ જાય છે. આજે ઈન્ડિયન યુનિવર્સિટીએ જવાનું બને છે.

વેસ્ટવર્લ યુનિવર્સિટી એનું નામ છે. તે સો એકરમાં પથરાયેલી છે. અહીં શિક્ષણની બધી જ શાખાઓ આવેલી છે.

મોટી લાયબ્રેરી પણ છે, જેમાં ગુજરાતી પુસ્તકો પણ છે. વિશાળ મકાનો ને અદ્યતન બાંધકામ છે. થિયેટરો પણ છે. હોસ્ટેલો પણ છે. આ યુનિવર્સિટીના પ્રતીક રૂપે જે ચિત્ર છે તેમાં અશોકસ્તંભ પણ છે. અહીં ભારતીય પ્રજા જ અભ્યાસ કરે છે. પ્રોફેસરો પણ ભારતીય જ છે. યુરોપીયન યુનિવર્સિટી કરતાં આનું સ્તર નીચું છે. આ યુનિવર્સિટીની આસપાસ ભારતીય પ્રજાના છૂટા છૂટા સુંદર બંગલાઓ આવેલા છે. સ્વચ્છતા સારી છે. સુંદર વૃક્ષોની વનરાજી વચ્ચે એ સ્થાન આવેલું છે. યુનિવર્સિટી પાસે મોટો તરણકુંડ પણ છે.

એ સ્થાન અંદરથી જોવા જઈએ તો બે કલાક થઈ જાય, જેથી બહારથી જ નજર નાંખીને ગાડી આગળ લીધી.

ડરબનમાં એક મોટો બાગ પણ છે, જેનું નામ જાપાનીઝ ગાર્ડન છે. તે વિશાળ બાગ છે. ગલગોટા જેવાં ફૂલો પણ જોવા મળે. નાનકડી નદી જેવી પાણીની જગ્યા પણ છે. તેમાં બતકો ને બીજાં પક્ષીઓ જોવા મળે છે. વિવિધ વૃક્ષો ને વિવિધ ફૂલો છે. સુંદર નાની નાની ઝૂંપડીઓ પણ છે, જેમાં બેસવાની સગવડ છે.

પાણીના વહેણ પાસે લાકડાના નાના નાના પુલ પણ છે. એક વૃક્ષ નીચે થોડું બેઠાં. થોડી તસવીરો લીધી. પરમશક્તિ પૂ.શ્રીને કઈ રીતે દોરવણી આપે છે. તેના થોડા પ્રસંગો સહજ વાત નીકળતાં કહેવાયા. બાગમાં શાંતિ હતી. બાગમાંથી ફરીને નીકળતાં હતાં ત્યાં એક આફ્રિકન જેવા નોકરને જોઈ પૂ.શ્રીએ પૂછ્યું : ઉનજાની?

તે ભાઈ તામિલી હતા. તેની સાથે વાત કરતાં જણાયું કે એના બાપદાદા ભારતના હતા. તે ભાઈ આ બાગમાં નોકર

તરીકે કામ કરે છે. તેણે કહ્યું : તમે ભારતથી આવ્યા છો? પૂ.શ્રીનો પહેરવેશ જ પરિચય આપતો હતો. પછી, તેણે કહ્યું : મેં હમણાં થોડા દિવસ ઉપર પેપરમાં વાંચેલું તે તમે? ભારત હોલમાં કાર્યક્રમ છે! તમે અહીં આવ્યા તે ઘણું સારું કર્યું. મને પણ ભારત ગમે છે. મેં ભારત જોયો નથી. મને મારો ધર્મ પણ ગમે છે. અહીં તો બધા ખ્રિસ્તી થઈ જાય છે. તમે સારી વાતો કરજો. પોતાનો ધર્મ લોકો પાળે તેવી.

પૂ.શ્રીએ કહ્યું : અમે એટલે જ આવ્યા છીએ. ધર્મની વાતો કરીશું.

પૂ.શ્રીએ તેની સાથે એક તસવીર પણ પડાવી. તે ખૂબ આનંદમાં આવી ગયો. અમે બાગમાંથી વિદાય થયાં.

ફરી ઉતારા ઉપર આવી ગયાં. સાંજે થોડો સત્સંગ થયો. ધ્યાનની બેઠક ન થઈ. ભારતથી અહીં આવતા કથાકારો લોકો પાસેથી પૈસા પડાવે છે, પણ તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરતા નથી તે વાત જાણવા મળી.

આજે સાડા સાતે હોલમાં ગયાં. પ્રવચન થયું. પ્રવચન બાદ દરરોજ એક વૃદ્ધ સજ્જન બહાર ઊભા રહે અને અમને ‘જય શ્રીકૃષ્ણ’ કહીને બદામ આપે.

દરરોજનો બદામ આપવાનો તેમનો ક્રમ જોઈને મેં કહ્યું : કોઈવાર આપ ભૂલી જશો તોપણ અમે તો માગીશું. આપે ટેવ પાડી છે એટલે.

પૂ.શ્રીએ કહ્યું : લોકો સિગારેટ લેવા હાથ લાંબો કરે છે તો આ તો પ્રસાદ લેવા હાથ લંબાવવાનો છે, જે સારું તો જ છે.

તે ભાઈએ કહ્યું : હું પણ આજથી નવેક વર્ષ ઉપર સિગારેટ માટે હાથ લંબાવતો, તે હવે મૂકીને બદામ વહેંચવા માટે હાથ લંબાવવો શરૂ કર્યો છે.

પૂ.શ્રીએ કહ્યું : એટલે જ મેં સિગારેટને યાદ કરી.

પૂ.શ્રીની દૈવી દૃષ્ટિથી શું છૂપું રહી શકે? એ સજ્જને પોતાના વ્યસનને છોડી આ નવો પ્રયોગ કર્યો એ પણ ઉત્તમ છે.

ઉતારા ઉપર આવી, દૂધ પીને આરામ કર્યો.

દક્ષિણ આફ્રિકામાં ચાર જાતની પ્રજાઓ રહે છે. હોલેન્ડથી આવેલા યુરોપીયનો, અહીંના મૂળ આફ્રિકનો, ભારતથી આવેલા હિન્દીઓ અને વર્ણસંકર પ્રજા જેને કલર્ડ પ્રજા કહેવાય છે.

એ ચારે પ્રજા માટે વિવિધ રહેવાના વિસ્તારો, દરિયાકિનારે સ્નાન વગેરેના વિસ્તારો. યુનિવર્સિટીઓ પણ જુદી. હોસ્પિટલો પણ જુદી જોવા મળે છે. હવે થોડી થોડી છૂટ સરકારી ધોરણે મુકાઈ રહી છે, જે આનંદની વાત ગણાય.

(ક્રમશઃ)

★ કોઈ આરોપ એટલો સશક્ત નથી જે આત્માની પવિત્રતા સાથે ટળી શકે.

★ માણસમાંની શ્રદ્ધા જ લાંબે ગાળે સફળ થાય છે પછી ભલે તે વિદ્વાન હોય કે ભોટ, દેવદુત હોય કે શેતાન.

મા સર્વેશ્વરીનું આંતર ઐશ્વર્ય

—પ્રો. તરલા દેસાઈ

★ અધ્યાત્મચર્યા ‘મા’ને ગમે છે. બીજી બધી વિકથાથી મન થાકે છે. એટલે જ યુગે યુગે પૃથ્વી પર પ્રભુને પ્રગટવામાં વિલંબ થતો હશે. શ્રીકૃષ્ણ વિચારતા હશે; ‘જઈને શું કરવું? કોઈને તો જરૂર નથી.’ શ્રીરામને થતું હશે; ‘પાછો જઈ તો પાછો નવો ધોબી પ્રગટે! એના કરતાં જ્યાં છું ત્યાં જ બસ બરાબર છું. ભલે લોકો રામનવમી—જન્માષ્ટમી સ્વરૂપો મૂકી મૂકી, રાગડા તાણી—તાણી, પ્રસાદ ખાઈ—ખાઈ ઊજવતા! આપણે પ્રેક્ષક બનીને ઉપરથી જોવાની મજા માણીએ.’

★ વ્યક્ત થવા પાછળ પ્રચાર પૂજાવાની ભાવના નથી. આનંદની મસ્તીમાં ક્યાંક ક્યાંક વાત થઈ જાય છે. બાકી આંતરિક અનુભૂતિનો ખજાનો પૂર્ણપણે કોણ જોઈ શકે? જોનારાની પણ પાત્રતા હોવી જોઈએ ને?

★ સામાન્ય ઘરની ચાવી પણ જે ખૂબ નજીકના વિશ્વાસુ હોય તેને જ આપીએ તો ભગવાન એવી ભૂલ ના કરે કે જેને તેને પોતાના ખજાનાની ચાવી આપે.

★ સાધનાથી જે મળે છે તે કદી પણ કલમ કે વાણીથી પૂરું વ્યક્ત ન થઈ શકે.

★ છેક નાનું પ્રિય બાળક જરાક રડે કે આપણે ઊંચકી લઈએ, તો શ્રી હરિ જપ કરનારને કેવા ગણે છે તેના પર આધાર. જો ઓરમાન હોઈશું તો તેર વાર તેર કરોડ જપ કરાવશે.

★ પૂજ્યશ્રીએ ‘મા’ને લખી આપેલું : ‘ધીરજ રાખો. તમને પણ એ શક્તિ મળશે.’ અને એનું આંશિક ફળ આજે તમે લોકો પામી રહ્યા છો. વિચાર્યા વિના જ પેન ચાલે છે ને તેમાં સૌના પ્રશ્નો ઉકેલાઈ જાય છે.

★ ‘મા’નો અભિગમ સુ-દર્શનનો. સારું તેટલું આપણું.

★ જનમ-મરણનાં બીજ જડમૂળથી ઉખેડી નાખવાં પડે, નહીં તો આગળ તારું મારો ને પાછલે બારણે બધા જ સંબંધો અકબંધ રહેવા વધતા જાય એવું બને.

★ પ્રભુનેય આબરૂ વહાલી હોય ને? ભક્તોને સફળ નહીં કરીને એ ક્યાં જવાના?

★ ‘મા’ જે સ્થળે રહે ત્યાં રહી જ જાય. જે સ્થળ છોડે એને યાદ ન કરે.

★ ‘મા’ના અંકની મોજમાં સર્વ વળગણો સહજ છૂટી જાય.

★ સંતો પોતાના સંગાથીઓને તો જાણે.

★ મંદિરના પવિત્ર પરમાણુઓનો લાભ તો મળે જ.

★ ‘મા’ની એક મોટી નબળાઈ! જ્યાં જાય ત્યાં ગમી જાય.

★ ‘કૃપા’ના અર્થને ઉપરછલ્લો ન સમજો. જેમ કોઈ ગરીબને લક્ષ્મી મળે તો તરત જ તેના ઘરે ટીવી, રેડિયો, ઘંટી, વોશિંગમશીન, ફોન, ગાડી વગેરે આવી જાય તે રીતે જેના જીવનમાં સંતકૃપા કે પ્રભુકૃપા ઊતરી તો તેનું પરિણામ ખુલ્લી આંખે દેખાવું જોઈએ. જેમ કે, સંત મળ્યા તો પોતે જૂઠું ન બોલે, વિષયસુખ ન માગે, સાધનાપરાયણ જીવન જ જીવે. પવિત્ર

જીવન જ જીવે. તેનું આખું વ્યક્તિત્વ પલટાઈ જાય. એ જે હતો અને છે એ બે વચ્ચે મોટી ખાઈ ખોદાઈ જાય. તેનું રોમેરોમ રંગાઈ જાય. અરે! તેને સાત્ત્વિક સંપત્તિરૂપે પ્રભુના પાર્ષદ મળે તો તે તેનું દર્પણ બની જાય.

★ આપણી ખુરશી છોડી, સામે બેસી જઈ કહી દેવું : ‘લો પ્રભુ! તમે મારી ખુરશી પર આવી જાઓ.’

★ જેમ દર્દી બધું ડોક્ટરને મિત્ર માની કહી દે એમ આપણે બધું પ્રભુને કહી દેવાનું તો જ પ્રભુને ખબર પડે કે, પ્રિસ્કિપ્શનમાં શું લખવું?

★ ચિંતાનું પોટલું માથે ના રાખવું. ટ્રેનમાં કે બસમાં બેગ ખોળામાં લઈને નથી બેસવાનું. આટલાં વર્ષ જેણે ચલાવ્યું, એ જ ઉપાડશે ભાર. ચિંતા કરવાની જોબ પ્રભુની છે. એ વળી આપણે શા માટે ઝૂંટવી લેવાની?

★ શેરીમાં રમવા ગયેલું બાળક રડતું-રડતું આવી ‘મા’ને બધી જ વાત કહી દે એટલે એનું બધું દુઃખ જતું રહે. ‘પેલાએ માર્યું. પેલો મને રમાડતો નથી. પેલો મારી સાથે બોલતો નથી’ બધું કહી દે એટલે વાત પતી જાય. પાછું હસતું-રમતું શેરીમાં રમવા ઊપડી જાય, પ્રભુ આગળ આવાં બાળક બની જઈએ તો જ પ્રભુ આપણામાં ઊતરીને કામ કરે. ઠલવાઈ જશો તો ભરાઈ જશો.

★ ક્યાંય આપણે અનિવાર્ય નથી. ફરજ, કર્તવ્ય-કર્તવ્ય એવી બૂમો પાડીએ છીએ એ પણ એક મોહ છે.

★ હરિ! આપ જેની પસંદગી કરો તે કનકપાત્ર બને છે.

- ★ સાચા ભક્તની ધમકી પણ પ્રભુ પ્રેમથી સાંભળે.
- ★ સંબંધો કેવા ક્યાં પ્રગટે, ક્યાં વીંટળાય ને વિલીન થઈ જાય! થડને સહારે વેલીઓ તેમ પ્રભુને સહારે સંબંધો પ્રગટે તો ટકે; બાકી બધા પરપોટાની જેમ વિલીન થઈ જાય.
- ★ ‘અંકેથી ગર્ભે’ આ સૂત્ર કાયમ યાદ રાખો. વહાલના સ્પર્શો વિષકટોરી છે.
- ★ પ્રભુની ‘ગ્રેસ એન્ડ બ્લેસ’ નામની કંપની છે.
- ★ હોડી મળી જાય તો કિનારે ઝટ પહોંચી જવાય, તરતાં જઈએ તો વાર લાગે.
- ★ શરણ મળવું એ પણ સાધનાનું એક ફળ છે.
- ★ ક્ષણ ક્ષણ વિશ્વાસ વધારતા જાઓ, દંઢ કરતા જાઓ. મનના તર્ક—વિતર્કોને સમજપૂર્વક શાન્ત કર્યા કરવા. સમજપૂર્વક સ્વજનોને સતત સલામી આપતાં રહેવું. માની લીધેલા સંબંધોને સાચવવામાં જિંદગી જાણે પૂરી થઈ જાય છે.
- ★ ભક્તો ઊભા થશે તો ‘મા’ ચાલશે ને ભક્તો ચાલશે તો ‘મા’ દોડશે.
- ★ ‘મા’ પાસે લગભગ બધાં ઊભરાતાં આવે છે એટલે કૃપા ઉપરથી વહી જાય છે. બધાં પોતાને જ પ્રવાહિત કરે. ‘મા’ એ જાણે શ્રોતા બનીને એમને જ સાંભળ્યા કરવાનાં!
- ★ જેવું જેનું પાત્ર તેવું ને તેટલું ભરીને તે વિદાય થાય.
- ★ કોઈ છેક સંઘ્યાકાળે આવે તોય ડબલ પગાર લઈ જાય ને કોઈ સવારથી મંદિર બહાર રાહ જોતા બેસી રહે.
- ★ હે જીવ! અનંત જન્મોથી કેટલી માતાઓ કરી કોને કોને રડીશું?

- ★ હસો. હસો ને વસો, જ્યાં વસવાનું છે ત્યાં જ વસો.
- ★ સાધકનો કોઈ હાથ ખેંચે, કોઈ પગ ખેંચે. સંતાન ખેંચે, સ્વજનો ખેંચે, પુસ્તકો, પ્રતિષ્ઠા, પદ ખેંચે એટલે એની હાલત પેલી દહીં વલોવતી વલોણી જેવી! બધાં જ બાહ્ય સાધનો એને અસ્થિર કરે છતાં સાચા સાધકનું નિશાન ધ્રુવતારક પર સ્થિર રહે.
- ★ બધા જ એકલા પડે છે પણ તો જ ભગવાન સાથે રહેવા આવી શકે.
- ★ બધાં સગપણનો સરવાળો ‘મા’નો સ્વજન શામળિયો!
- ★ અથડામણમાં ખૂબ થાકશો ત્યારે પ્રભુ હાથ પકડશે, રસ્તો બતાવશે.
- ★ મનનો ક્ષણિક ઝબકારો પણ નકામો નહીં જાય.



ફોન : દુકાન : ૨૨૫૮૮૧૨ ઘર : ૨૬૬૪૦૭૮
 મોબાઈલ : ૯૩૭૪૭૧૦૩૦૪
 દીપક સી. મહેતા
 ❀ કૃષ્ણા ફિલ્મ્સ એન્ડ સ્ટુડિઓ ❀
 ૧, શ્યામ એપાર્ટમેન્ટ, કાકડીઆ કોમ્પ્લેક્સ પાસે,
 ઘોડદોડ રોડ, સુરત-૩૯૫૦૦૧

માણસમાત્રનો માંહલો એક જ...

—નીલમ દોશી

મળે જીવનને તાલ,

ઊડે જો પ્રેમનો ગુલાલ.

અમેરિકા એટલે ડોલરિયો દેશ. ત્યાં સંવેદનાઓને કોઈ સ્થાન નથી. પતિ—પત્ની નાની નાની વાતમાં છૂટાછેડા લેતાં રહે છે. તું નહીં તો ઔર સહી...ની માફક લાઈફ પાર્ટનર બદલતાં રહે છે. અમેરિકાની આવી તો ન જાણે કેટલી સાચી—ખોટી વાતો આપણા સૌને કાને અથડાતી રહેતી હોય છે. તેથી જ્યારે પહેલીવાર અમેરિકા જવાનું થયું ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ મનમાં આવી કોઈ વાત ધૂમરાતી હતી જેને લીધે કદાચ થોડો પૂર્વગ્રહ પણ ભીતરમાં સંઘરાયો હશે.

અમેરિકાના પ્રવાસ વિશે અનેક વાતો લખાતી રહી છે. ત્યાંના ફરવાલાયક અદ્ભુત સ્થળો વિશે, ત્યાંના સમાજ વિશે...અનેક લેખકોએ બહુ સુંદર રીતે લખેલું છે એથી એવી કોઈ સ્થૂળ વિગતો વિશે લખવાનો કોઈ અર્થ નથી. આજકાલ તો આમ પણ એ બધી માહિતીના ખડકલા ગૂગલ મહારાજની કૃપાથી આપણી આંગળીના ટેરવે છે જ. ગૂગલ જેવું પાવર ફૂલ સર્ચ એન્જિન આપણી સેવામાં ચોવીસ કલાક હાજર છે. એટલે એ બધું તો ઘેર બેઠાં જોઈ કે જાણી શકાય છે. હા, માણવા માટે પ્રત્યક્ષ હાજરીની જરૂર પડે ખરી...

એટલે અહીંના ફરવાનાં સ્થળોની વાત. અહીંની સગવડોની વાત કે અહીંની રોનક, ભભકાની વાત મારે નથી કરવી.

મારે તો અહીં થયેલો એક અનુભવ જે મને ભીતર સુધી સ્પર્શ્યો છે તેની વાત કરવી છે. અહીં જોયેલી, અનુભવેલી સંવેદનામાં બધાને ભાગીદાર બનાવવા છે.

માણસ દેશમાં હોય કે વિદેશમાં, અમેરિકાનો હોય કે આફ્રિકાનો એની મૂળભૂત સંવેદના માનવીય જ હોવાની. એની માનસિકતા એક જ હોવાની. સ્થળ, કાળ અને સંજોગો મુજબ એના વર્તનમાં વત્તેઓછે અંશે ફરક હોવાનો. એના ખોરાક, એની રહેણીકરણી, એના આચારવિચાર એ બધામાં સ્થળ, કાળ મુજબ ભિન્નતા હોવાની, પણ ભીતરનું પોત તો બધાનું સરખું જ. એનો માંહલો તો એક જ. ત્યાં પણ હાસ્ય છે, પીડા છે, સંવેદના છે. જ્યાં જ્યાં માનવી છે ત્યાં રાગ, દ્વેષ, મોહ, માયા, મમતા આ બધી જ મૂળભૂત વૃત્તિઓ વત્તેઓછે અંશે દેખા દેવાની જ. ગુણ અને અવગુણ દૈવી અને આસુરી વૃત્તિઓ માનવમાત્રના ચિત્તમાં રહેવાની જ. કયા સમયે, કઈ વૃત્તિ બીજા પર હાવી બને છે એના પર માનવીના સારાપણા કે ખરાબપણાનો આધાર રહેતો હોય છે.

અમેરિકામાં અમે શિકાગોનું પ્રખ્યાત સાયન્સ મ્યુઝિયમ જોવા ગયા હતા. એક પછી એક વિભાગ જોવાતા જતા હતા. આંખોમાં આશ્ચર્ય અંજાતું જતું હતું. મનમાં આનંદ ઊભરાતો હતો. સબમરીનની સફર કરીને અમે બીજા વિભાગમાં જતા હતા. અમારી સાથે આપેડ ઉમરનું એક ગોરું કપલ પણ ફરતું હતું. અહીંની સામાન્ય પ્રણાલિકા પ્રમાણે બંનેએ એકમેકનો હાથ પકડ્યો હતો. બંને એકબીજાની એકદમ નિકટ રહીને ચાલતાં હતાં.

મારું ધ્યાન ક્યારનું એ દંપતી પર જતું હતું. સ્ત્રી નાના

બાળકની જેમ કુતૂહલથી એક પછી એક પ્રશ્ન પૂછતી જતી હતી અને પુરુષ એક એક વસ્તુનું વિગતવાર વર્ણન કરતો જતો હતો, મને આશ્ચર્ય થયું કે સાવ સામાન્ય દૃશ્ય કે વસ્તુનું વર્ણન કરવાનું પણ એ ચૂકતો નહોતો. જાણે એની પત્નીને કંઈ ખબર જ ન પડતી હોય. પોતાને એકને જ જાણે બધી સમજ પડતી હોય.

‘અરે, આ વાઈટ સબમરીન જોઈ? અને આ ગ્રીન ટોરટોઈઝ! વાઉ...કેવો મજાનો રંગ છે. અને બાપ રે...આ લાયન...’

મને નવાઈ લાગતી હતી અને એના બડબડાટ પર થોડો ગુસ્સો પણ આવતો હતો. જરાવાર મૂંગો નથી રહી શકતો? બીજાને ડિસ્ટર્બ થાય છે એનો યે ખ્યાલ નથી રખાતો?

આ સ્ત્રી પણ ખરી છે! પતિને સારું લગાડવા હસી હસીને નાના બાળકની જેમ બધું પૂછતી રહે છે અને પુરુષ થાક્યા સિવાય હોંશે હોંશે જવાબ આપતો રહે છે. નાની એવી કોઈ વાત પર બંને ખડખડાટ હસી પડતાં હતાં. પરમ પ્રસન્નતા બંનેના ચહેરા પર છલકતી હતી.

પૂરા ચાર કલાક અમે લગભગ સાથે સાથે જ ફરતાં હતાં.

હવે અમે થાક્યા હતા અને ભૂખ પણ કકડીને લાગી હતી. અમે મ્યુઝિયમના રેસ્ટોરન્ટમાં ગયા. પેલું દંપતી પણ ત્યાં અમારી બાજુમાં જ ગોઠવાયું.

અને પુરુષે અમને સોરી કહ્યું, માર્થા જોઈ શકતી નથી, તેથી મારે સતત બોલીબોલીને એને બધું દેખાડવું પડતું હતું. તમને ડિસ્ટર્બ થયું હશે, પણ...

ત્યાં જ માર્થા બોલી ઊઠી :

‘ના, ના, હું જોઈ શકું છું. ફરક ફક્ત એટલો જ છે કે

પહેલા મારી આંખે જોતી હતી. હવે જહોનની આંખે જોઉં છું. અને તે મીઠું હસી રહી. મારે લીધે ઘણાંને ડિસ્ટર્બ થતું હોય છે...વી આર રિયલી સોરી...’

હવે દિલગીર થવાનો વારો અમારો હતો.

હું શબ્દવિહોણી બની હતી. ગુસ્સાનું સ્થાન અહોભાવ અને કરુણાએ લીધું હતું.

મનમાં એક વિચાર પણ ઝબકી ગયો. ભારતીય સંસ્કૃતિની મોટી મોટી વાતો કરતા આપણે આની જગ્યાએ હોઈએ તો શું કરીએ? આટલી ધીરજથી, સ્નેહથી કયો પતિ આ ઉંમરે પોતાની અંધપત્નીને આમ મ્યુઝિયમ જોવા લઈ જતો હશે? અંધને વળી મ્યુઝિયમ જોવા થોડું લઈ જવાય? એવી માન્યતા સામાન્ય રીતે આપણા સમાજમાં જોવા મળતી હોય છે. જ્યારે અહીં શારીરિક તકલીફ ગમે તે હોય જીવનને માણવાની કોઈ તક ચૂકતા નથી.

આ દંપતીને મારાથી મનોમન સલામ થઈ ગઈ. પ્રેમની કોઈ વાત બે વચ્ચે નહોતી થઈ અને છતાં તેમની વચ્ચે પ્રેમનો પ્રકાશ ઝળહળતો હતો.

પ્રેમનો સાચો મર્મ, અર્થ પમાય ત્યારે જીવન આપોઆપ ઝળહળા બની રહે.



★ દરેક બીજામાં વૃક્ષ થવાની તાકાત છે પણ જીવનની કરુણ વાસ્તવિકતા એ છે કે દરેક બીજ વૃક્ષ નથી બની શકતું.

યોગ મટાડે રોગ

—વજુભાઈ દોશી

પ્રાણાયામ સાધનાથી

આ દેશના લાખો માનવીઓ પોતાના શરીરને સ્વસ્થ, નીરોગી, હરતુંફરતું, હસતુંરમતું રાખવા માટે યોગની પ્રાણાયામ સાધના કરી રહ્યા છે. એ પ્રાણાયામ સાધના હરિદ્વાર, સ્થિત, મહર્ષિ પતંજલિ યોગપીઠના સ્થાપક સંચાલક યોગચિકિત્સક સ્વામી શ્રી રામદેવજી મહારાજ દેશભરમાં ફરી, યોગશિબિરો યોજી આમજનતાને રોગ મટાડવાનો, શરીરને નીરોગી બનાવવાનો માર્ગ બતાવી રહ્યા છે. એવી યોગશિબિરો ગુજરાતનાં મોટાં મોટાં શહેરોમાં પણ યોજવામાં આવી છે, જેના પરિણામે શિબિરાર્થીઓના અસાધ્ય એવા રોગ, પીડા મટ્યાં છે. તેમજ મટવા માટેનાં પરિણામો મળ્યાં છે. જીવનમાં નિરાશ, હતાશ તેમજ નિર્બળ થઈ ગયેલા માનવીઓમાં આ પ્રાણાયામ સાધનાથી વધુ ઊર્જા, વધુ ચેતના અને વધુ પ્રાણશક્તિ પ્રાપ્ત થયાં છે, નવજીવન મળ્યાં છે.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજ યોગના પ્રમુખ જ્ઞાતા છે. વર્ષો સુધી તપશ્ચર્યા કરીને તેઓએ મહર્ષિ પતંજલિ યોગની સાધના કરી છે. તેઓ આયુર્વેદના પણ અનુભવી છે. દરેક શિબિરમાં તેઓ જાતે પ્રાણાયામ નિદર્શન કરી લોકોને પ્રાણાયામ સાધના વિશેષ કરી શરીરની સુખાકારી માટે, રોગનિવારણ માટે બતાવી, સમજાવી રહ્યા છે. ઉપરાંત રોજરોજ ટી.વી. ના માધ્યમ દ્વારા જનસમૂહને સમજાવી રહ્યા છે.

આ પ્રાણાયામ સાધનામાં શ્વાસ લેવો તેને પૂરક, શ્વાસ છોડાવે તેને રેચક, શ્વાસને શરીર બહાર તેમજ શરીરની અંદર લાંબા સમય સુધી રોકી રાખવો તેને કુંભક (બહિર્કુંભક, આંતર્કુંભક) કહે છે. રોગ મટાડવાની પ્રાણાયામ ક્રિયામાં કુંભક કરવાના નથી.

પ્રાણાયામ ક્રિયા સાથે 'ત્રિબંધ'ને સંબંધ છે. (વધુ વિગત માટે જુઓ પાન નં. ૧૦)

રોગ મટાડવાની સહેલી વિધિ ચિકિત્સા

શરીરના ગમે તેવા રોગ મટાડવાની સહેલી વિધિ અથવા ઉપાય છે પ્રાણાયામ સાધના. એ ખૂબ સહેલી, સરળ, સુલભ અને સૌ કોઈ નાના—મોટા, સ્ત્રી—પુરુષ, બાળક પણ યોજી શકે એવી ક્રિયા છે. એ ક્રિયા એટલે શ્વાસોશ્વાસનું વિજ્ઞાન, સાયન્સ ઓફ બ્રિધીંગ.

સ્વામી રામદેવજી મહારાજ મુખ્યત્વે સાત પ્રાણાયામ ઉપર વધુ ધ્યાન દોરે છે. જે વ્યાપક છે, પ્રચલિત છે. યોગનું વિજ્ઞાન જાણનારા સૌ કોઈ એ જાણે છે. પરંતુ પ્રાણાયામથી જીવલેણ એવા શરીરના અસાધ્ય, હઠીલા, પીડાકારી રોગ મટે છે, તેવું આજ સુધી પરિમામદાયક ફળ ભાગ્યે જ જાણવા મળેલ, તે ફલિત પરિણામ સ્વામી રામદેવજી નિદર્શન કરી, એને વૈજ્ઞાનિક ઓપ અને આધાર—પુરાવા આપી અનુસરવા પ્રચલિત કરી રહ્યા છે.

આ સાત પ્રાણાયામ નીચે મુજબ છે. એનો અનુક્રમ શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિવિધિઓ મુજબ રહેલો છે, આમ છતાં અનુક્રૂણતા મુજબ અનુક્રમમાં ફેરફાર કરી શકાય છે. અહીં આપેલો અનુક્રમ સ્વામી રામદેવજીની યોગચિકિત્સાના નિદર્શન

મુજબનો છે, જે સૌથી વધુ અનુકૂળ ગણાયેલ છે.

પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાંની વિધિ :

ૐ પ્રાણાયામ

કોઈપણ અનુકૂળ આસનમાં ટટ્ટાર બેસવું. મસ્તક, મેરુદંડ અને કમર સીધાં રાખવાં. આંખો, મોં બંધ રાખવાં. ૐ (ઓઉમ્)નું સ્મરણ કરીને બંને નાસિકા દ્વારા લાંબા ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લેવા. શ્વાસોચ્છવાસનું દ્રષ્ટા બનવું. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિ પ્રથમ સરખી રાખીને પછી પ્રશ્વાસની ગતિ ઘટાડતા જવી. સ્વામી શ્રી શિવાનંદજીના વર્ણવ્યા મુજબ શ્વાસ કરતાં પ્રશ્વાસ લંબાવવો. શ્વાસમાં ઈશ્વરનો વાસ છે, તેમ સાધુસંતો અને અધ્યાત્મવાદીઓ પોકારી પોકારીને કહે છે.

આ પ્રાણાયામને ૐ પ્રણવ મંત્રના જાપ પણ કહે છે.

શ્વાસની પ્રથમ ક્રિયા :

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ

અનુકૂળ આસનમાં બેસીને બંને નાસિકા દ્વારા છાતીમાં (કેંકસાંમાં) ડાયાફ્રામ સુધી જોરદાર પૂરેપૂરા ઊંડા, લાંબા શ્વાસ લેવા અને શ્વાસ છોડવા.

આ ક્રિયામાં શરૂઆત સાવ ધીમી ગતિએ કરવી, પછી મધ્યમ ગતિથી અને છેલ્લે તીવ્ર ઝડપી ગતિથી. શ્વાસ લેવો અને છોડવો બંને ધીમા ઝાટકા સાથે. આ ક્રિયાથી છાતીનો પાંસળીવાળો ભાગ ફૂલશે. (પેડુને ફુલાવવાનું નથી.) આ પ્રાણાયામ ૩ થી ૫ મિનિટ કરવો. નબળા શરીરવાળાએ ઓછો સમય કરવો. ખૂબ ધીમેથી કરવો. વહેલી સવારે કરવાનું વધુ અનુકૂળ, ઉનાળામાં તો પ્રાતઃકાળે જ કરવો. એનાથી શરીરમાં અગ્નિ વધશે. બી.પી.સહેજ વધશે.

એનાથી શરીરશુદ્ધિ, રક્તભ્રમણ, કોલેસ્ટરોલ (LDL) ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ્સ, સારું કોલેસ્ટરોલ (HDL), હેમોગ્લોબિન, બી.પી. આદિનું નિયમન થાય છે. કફ, અપાયન આદિ પેટના રોગ મટે છે. રક્તભ્રમણ નાડીઓની ગતિ વધવાથી, હૃદયના અવરોધો દૂર થાય છે. ધાતુ, મૂત્ર, શુક્ર, સાયનસ, કંપવા, વાયુ આદિ રોગોનું નિયમન તેમજ શમન આપોઆપ થાય છે.

યોગી શ્રી વિમલાતાઈ ઠકારેએ એક શિબિરમાં સમજાવેલું કે આ પ્રાણાયામથી શરીરમાં ગરમી વધતી હોઈ, પ્રાણાયામ સાધનાને અંતે દૂધમાં સહેજ ઘી ઉમેરીને પીવું જરૂરી છે. યોગી વિભાકર પંડ્યાજી પણ એમ કહે છે.

બાહ્ય પ્રાણાયામ (ત્રિબંધ કપાલભ્રમણ)

અનુકૂળ આસનમાં ટટ્ટાર બેસીને યથાશક્તિ બંને નસરોકારથી શ્વાસ બહાર કાઢો. બાદ મૂળબંધ (ગુદાનું સંકોચન) ઉડ્ડિયાનબંધ (પેટને અંદર લઈ જવું) અને જાલંધરબંધ (ડોકની હડપચીને કંઠમાં નીચે લઈ જવી) કરીને શ્વાસને બહાર જ રોકેલો રાખવો, યથાશક્તિ રોકીને પુનઃ આ ત્રણેય બંધ ખોલીને (પૂર્વવત સ્થિતિ લાવીને) ધીમે ધીમે શ્વાસને છોડતાં જવું. પુનઃ પુનઃ આ મુજબ કરવું. આમાં ત્રિબંધનું વિશેષ મહત્ત્વ છે, પ્રાણયકોનું પણ.

મનની ચંચળતા, શિથિલતા દૂર થવાની સાથે સ્ત્રી-પુરુષોની જાતીય શક્તિમાં વધારો થાય છે. પેટના, જાતીય અવયવોના તમામ રોગ આ ક્રિયાથી મટે છે, વીર્ય-આર્તવની ઉર્ધ્વગતિ થાય છે.



ચિત્તની ચંચળતા

—વિનોબાજી

१ चंचलं हि मन :

- ચિત્તની ચંચળતાની પરખ માટે ધ્યાન ઉપયોગી.
- સ્વપ્ન પણ ચિત્તની પરખનું સાધન.
- મન આપણો ચાકર છે, તટસ્થભાવે તેને નીરખીએ.

મનુષ્ય દ્વારા જે કાંઈ થાય છે તે એના મન દ્વારા થાય છે. જે માધ્યમ દ્વારા કામ થતું હોય એ જો બગડેલું હોય તો બધું કામ બગડી જાય. આંખો સારી હોય પણ મન બગડેલું હોય તો જોવાનું કામ સારું નહીં થાય. કર્મ ભલે ઈન્દ્રિયો દ્વારા થતું હોય, એનું સારું—નરસું મન પર આધાર રાખે છે. એટલે આપણું મન શું છે તે તપાસી લેવું ખૂબ જરૂરી છે.

ધ્યાનમાં ચિત્તની એકાગ્રતાની કસોટી થાય છે. સુંદર સંગીત સાંભળીએ, ભજન—સંકીર્તન કરીએ ત્યારે ચિત્ત એકાગ્ર થઈ જાય છે, કેમ કે એને વિષય મળી જાય છે. પરંતુ ચિત્તની એકાગ્રતાની કસોટી સંગીત સાંભળવામાં કે સંકીર્તનમાં નહીં થાય. તેની કસોટી તો થશે, ધ્યાનમાં. બધાં કામ છોડીને ધ્યાન માટે શાંત બેસીએ છીએ ત્યારે ખ્યાલમાં આવે છે કે ચિત્તની અવસ્થા કેવી છે. ચિત્તની ચંચળતાની પરખ માટે ધ્યાન જેવું ઉપયોગી બીજું એક પણ સાધન નથી.

વાસ્તવમાં જોઈએ તો ધ્યાનમાં ચિત્ત એકાગ્ર નથી થતું. કેમ કે એને નોટિસ મળી છે, ‘ચૂપ બેસ!’ ‘ચૂપ બેસ’ની નોટિસ મળી કે ચિત્ત દોડવા માંડે છે, પછી તે પંઢરપુર જાય કે પાયખાનામાં

જાય. પંઢરપુર ગયું તો સારી જગ્યાએ ગયું, પાયખાને ગયું તો ગંદા સ્થાનમાં ગયું એમ કહેવાશે. પરંતુ બંને અવસ્થા ધ્યાનમાં બાધક ગણાશે. બંનેમાં ચિત્ત પર અંકુશ ન રહ્યો. ચિત્ત પર અંકુશ રહ્યો કે નહીં તે સમજવા માટે સાધક પાસે ધ્યાન સિવાય બીજી કસોટી નથી.

ક્યારેક એકાંતમાં ધ્યાન માટે બેસીએ છીએ ત્યારે મનનો રઝળપાટ શરૂ થઈ જાય છે. તેથી ગભરાઈ ન જવું. આપણે કોઈ કામ કરતાં હોઈએ ત્યારે મન એમાં સ્થિર થઈ જાય, એટલે એને ઓળખવું અઘરું પડે. પણ ધ્યાનમાં બેસીએ ત્યાર તટસ્થ બનીને પારખી શકાય છે. મન ક્યાં ક્યાં જાય છે, તે બરાબર જોતાં રહીએ. ચલચિત્ર જોતાં હોઈએ તેવી રીતે મનનો પીછો પકડી, તેને જોતાં રહેવું. અને પછી એ લખી લેવું. લખ્યા પછી તપાસવું કે એ અવારનવાર ક્યાં જાય છે. તેના પરથી વિશેષ આસક્તિનાં સ્થાન ધ્યાનમાં આવશે. એ આસક્તિને ધ્યાનમાં લઈ મનને ત્યાં જવાની તક ન મળે તેવો પ્રયત્ન કરવો.

ક્યારેક મનને કોઈ ઈચ્છા થાય છે પણ પછી તરત જ વિચાર આવે છે કે આ બરાબર નથી. આ જે ‘આફ્ટર થોટ’, ફેર વિચારની એજન્સી છે, જે મનને રોકે છે તેનું નામ છે, વિવેક. વિવેક મનથી અલગ છે. વિવેક એટલે તટસ્થ થઈને જોવું, તપાસવું. ન મનને એકદમ અનુકૂળ થવું કે ન એકદમ પ્રતિકૂળ.

આપણને સમજાતું નથી કે મન આપણું નોકર છે. શેઠ પોતાનો બધો વ્યાપાર મુનીમના હાથમાં સોંપી દે તો એને નુકશાન જાય. આપણે પણ મનના હાથમાં બધું સોંપી દઈએ,

એના પર અંકુશ ન રાખીએ તો આપણી એવી જ હાલત થાય. ઘણી વાર લાગે કે મારી પર પ્રહાર થયો. પ્રહાર કે આક્ષેપ આપણી ઉપર નહીં પરંતુ આપણા મનની ઈચ્છા પર થાય છે. મન છે આપણું નોકર. પરંતુ આપણે તેની સાથે એટલાં તો એકરૂપ થઈ જઈએ છીએ કે જાણે આપણા પર જ પ્રહાર થયો લાગે. એને બદલે, આપણે જો તટસ્થ હોઈએ તો વિચારીશું કે આપણા નોકર પર આક્ષેપ મુકાયો છે તે ઠીક છે કે બે-ઠીક. તેની ભૂલ હોય તો તેને વઢીએ પણ ખરા. મન સાથે પણ તે રીતે વર્તીએ.

ઉપનિષદ વર્ણન કરે છે—ય ઇહ મનુષ્યાણાં મહત્તાં પ્રાપ્નુવન્તિ ધ્યાનાપાદાંશા ઇવૈવ તે ભવન્તિ—મનુષ્યને જે કોઈ વિષયમાં યશ મળ્યો તે ધ્યાનને કારણે મળ્યો. વૈજ્ઞાનિકનું ચિત્ત તેની શોધમાં એકાગ્ર થઈ જાય છે. તે પણ ધ્યાન છે. પરંતુ તે સાલંબન, આલંબન સહિતનું ધ્યાન છે. તેને વિજ્ઞાન—ચિંતનનું આલંબન છે. શાંત બેસવા માત્રથી ચિત્ત એકાગ્ર નથી થતું. એકાગ્રતા માટે આલંબન જોઈએ.

આપણું ધ્યાન નિરાલંબ ધ્યાન છે. વૈજ્ઞાનિકના ધ્યાનનો વિષય સારો છે. વ્યભિચારીના ધ્યાનનો વિષય ખરાબ છે. વિષય સારો હોય કે ખરાબ, બંનેને આલંબનની જરૂર છે. પરંતુ ચિત્તની પરીક્ષા તો થાય છે. આલંબનરહિત ધ્યાનમાં.

જે વાત ધ્યાનની, તે જ વાત નિદ્રાની. સૂવા જઈએ ને સ્વપ્નો આવે. ચિત્તમાં જે વિકાર આવે છે તે ઊંઘમાં માથું ઊંચકે છે. અને તેથી નિદ્રામાં ચિત્ત જ્યાં ત્યાં ભટકે છે. તો સ્વપ્નની પણ પરીક્ષા કરવી જોઈએ. સ્વપ્ન આપણા કાબૂમાં રહેવાં

જોઈએ. ધ્યાનમાં ચિત્ત પર કાબૂ રહ્યો, ચિત્ત વશમાં રહ્યું તો ધીરે ધીરે સ્વપ્ન પર પણ કાબૂ રહેશે. તેટલાથી સ્વપ્ન આવતાં બંધ નહીં થાય.

સ્વપ્નમાં મન ક્યાં ક્યાં જાય છે, ધ્યાનમાં ચિત્ત ક્યાં ક્યાં જાય છે, તેનું નિરીક્ષણ કરીએ. ગભરાઈએ નહીં. એ બધો મનનો ખેલ છે, આપણો નહીં. મનુષ્ય મનને પોતાની સાથે જોડશે તો મનની પરીક્ષા કરતાં ડરશે. મારા મનમાં સારું—નરસું જે કાંઈ આવ્યું, તેની જવાબદારી તમારી ન ગણાય. તે જ રીતે, તમારા પોતાના મનમાં પણ જે કાંઈ સારું—નરસું આવ્યું, તેની જવાબદારી તમારી ન ગણાય. મનમાં જે કાંઈ ચાલે છે તે ચાલતું રહેવાનું. મન અનેક ઘોડા દોડાવશે, તેને માટે તમારા પર મુકદમો નહીં ચલાવાય. મનમાં જે તરંગો ઊઠ્યા તે પ્રમાણે તમે આચરણ કર્યું તો તમારા ઉપર મુકદમો ચલાવાશે. તમે મનથી અળગા રહેશો તો કોઈ તમને સજા નહીં કરે. તમને ફોડલો થયો છે, છતાંયે તમે હસો છો. તેનો અર્થ છે કે દેહથી અળગા રહેવાની શક્તિ તમારામાં આવી ગઈ છે. દેહથી અળગા થવું સહેલું છે. મનથી અળગા થવું એટલું સહેલું નથી. આપણે જાણતાં જ નથી કે આપણે મનથી અળગા છીએ. આપણે મનના ગુલામ બની જઈએ છીએ. અને આપણે જ ‘મન’ છીએ, એમ માની લઈએ છીએ.

તો બે વાત સ્પષ્ટ થઈ. એક, ધ્યાન—સ્વપ્ન વગેરેથી ચિત્તને પારખીએ. બે, કોઈ પણ સ્થિતિમાં આપણે મનથી અળગા છીએ. એ વાત ચિત્તમાં સ્થિર કરીએ.



યાત્રા માટે મદદ

—યોગેશ્વરજી

થોડાંક વરસો પહેલાંની વાત છે. બદરીનાથ, કેદારનાથ, ગંગોત્રી ને જમનોત્રીની યાત્રા પૂરી કરી અમે ઋષિકેશમાં— પ્રખ્યાત ધામમાં આવી પહોંચ્યા અને ત્યાંની સુંદર ધર્મશાળામાં રહેવા લાગ્યા. એ ધર્મશાળાનું નામ ભગવાન આશ્રમ. ઋષિકેશની કુદરતી સૌન્દર્યથી ભરેલી ભૂમિમાં મન લાગી જવાથી અમે એકાદ મહિના જેટલો લાંબો વખત રહ્યા. એ સ્વર્ગીય પ્રદેશમાં રહીને અમે રોજ પ્રભુ સ્મરણ કરતાં તથા ગંગાસ્નાનનો લાભ લેતાં. દિવસો એક પછી એક ક્યાં અથવા કેવી રીતે પસાર થઈ જતા, તેની ખબર પણ ન પડતી.

ઋષિકેશના સુંદર સ્થળને જોવાનું ને એ સ્થળમાં રહેવાનું ભાગ્ય ખરેખર અનેરું છે. જેને એ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું હશે તે સહેલાઈથી સમજી શકશે કે એ સૌભાગ્ય કેટલું કિંમતી છે. ઊંચી—ઊંચી ને લીલાછમ પર્વતમાળાની વચ્ચે વિશાળ મેદાનમાં વસેલું ઋષિકેશ જોતાં વેંત જ હૃદયને સ્પર્શી જાય છે ને કહો કે કાળજાને કામણ કરે છે. એ પ્રદેશનાં પરમાણુ એટલા બધાં અસરકારક છે કે વાત નહીં, જે આવે એને ત્યાં રહેવાનું મન થઈ જાય કે ગમી જાય, એવી એની શોભા છે. અમે પણ ત્યાં આનંદપૂર્વક રહેવા માંડ્યાં.

પરંતુ ત્યાં કાંઈ કાયમને માટે રહી શકાય છે? જો કે રહી શકાય ખરું, પણ રહેવાના સંજોગો ન હતા. અમારો વિચાર અયોધ્યા, કાશી, મથુરા, વૃંદાવન તરફ જવાનો હતો. તે રીતે

બાકીની યાત્રા કરી લેવાની ભાવના હતી.

પણ એકલી ભાવનાથી કાંઈ યાત્રા થોડી કરી શકાય છે? એમાંયે મોટી મુશ્કેલી હતી. હિમાલયની યાત્રામાં ધાર્યા કરતા વધારે ખર્ચ થઈ જવાથી ધનની તકલીફ હતી. ઋષિકેશમાં પણ સંભાળીને અમે રહેતા. એવા સંજોગોમાં બીજી યાત્રા કરવા માટે ક્યાં નીકળવું?

છતાં, મને ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા પણ અસાધારણ હતી. કોઈ પણ સંજોગોમાં એ ડગે અમે ન હતી. મને થયું મારે બીજી યાત્રા કરવી એવી ઈશ્વરની ઈચ્છા હશે તો તે ગમે તે રીતે એ મને મદદ કરી યાત્રાએ લઈ જશે. એ તો સમર્થ છે, એને માટે કશું મુશ્કેલ નથી. નરસી મહેતાની એણે હુંડી સ્વીકારી છે ને બીજી રીતે પણ ભક્તોનાં અનેક કામ કર્યાં છે. લોકોમાંના કેટલાક એ વાતોને ટાઢા પહોરનાં ગપ્પાં જેવી ઉપજાવી કાઢેલી માને છે; પરંતુ ખરેખર તેવું નથી. શ્રદ્ધા હોય તો આજે પણ એક યા બીજી જાતના ઈશ્વરી કૃપાના અનુભવ થઈ શકે છે. મને થયું કે હું કોઈ મોટો ભક્તપુરુષ નથી; છતાં મને ઈશ્વર પર પ્રેમ છે, વિશ્વાસ છે, ને તે ધારશે તો મને મદદ જરૂર કરશે. એવા ભાવોમાં ડૂબી મેં ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવા માંડી.

ઋષિકેશથી યાત્રામાં નીકળવા માટે અમારે પચાસ રૂપિયાની જરૂર હતી. એ રૂપિયા કેવી રીતે મેળવવા તેનો વિચાર કરતો હું બેઠો હતો ત્યાં તો એક પ્રસંગ બન્યો. એક દિવસ બપોરે ટપાલી મારું નામ લેતો ધર્મશાળામાં આવ્યો ને કહેવા લાગ્યો : ‘તમારું મનીઓર્ડર છે.’

મને નવાઈ લાગી, મારું મનીઓર્ડર હોય એ વાત હું ન માની શક્યો. મને રૂપિયા કોણ મોકલે? મેં કોઈની પાસે મંગાવ્યા

જ ક્યાં હતા?

પરંતુ ટપાલીએ મનીઓર્ડર ફોર્મ મારા હાથમાં મુક્યું ત્યારે મને ખાતરી થઈ કે મારે નામે કોઈએ રૂપિયા મોકલ્યા છે. મોકલનારનું નામ અને સરનામું મેં જોયું, પણ તેને હું ઓળખતો ન હતો. તો શું રકમ શામળિયા શેઠે મોકલી? મારે જરૂર હતી પચાસ રૂપિયાની અને ઈશ્વરકૃપાથી મને એકાવન રૂપિયા મળ્યા. મારું હૃદય ભાવવિભોર બની ગયું. આંખ ભીની થઈ ગઈ. ધૂજતે હાથે મેં સહી કરી આપી ને ટપાલી રકમ આપી ચાલતો થયો.

બીજે દિવસે અમે ઋષિકેશથી હરદ્વાર આવી અયોધ્યા તથા કાશી જવા નીકળી પડ્યા. એ રીતે બધી યાત્રા સુખરૂપ પૂરી કરી. પણ મનીઓર્ડરનું રહસ્ય મારા મનમાં એવું ને એવું રહી ગયું. ઈશ્વરની દયા કે કરુણાનો વિચાર કરી મારું હૃદય કરુણ બની ગયું. મને લાગ્યું નરસી ભગતની હુંડી સ્વીકારવાની એ અને એવી બીજી વાતો ખોટી નથી. કોઈક વાતોમાં કોઈ અતિશયોક્તિ હશે. પરંતુ તેની પાછળ જે સાર છે તે સાચો જ છે જ કે ઈશ્વરનું જે શરણ લે છે તેની સંભાળ ઈશ્વર જરૂર રાખે છે. ઈશ્વર તેની બધી રીતે રક્ષા કરે છે. પરંતુ તેને માટે નરસી, મીરાં, તુલસીદાસ, સુરદાસ ને એવા બીજા ભક્તોના જેવી ભક્તિ, શ્રદ્ધા, ધીરજ, પ્રીતિ ને પ્રભુપરાયણતા જોઈએ, કેવળ વાતો કરવાથી કાંઈ નથી વળતું, અનુભવની દુનિયામાં વધારે ને ઊંડા ઉતરવાથી જ કાંઈક મળી શકે છે.



વૃદ્ધાવસ્થા શા માટે? શું તેને રોકી શકાય?

—જ્યોતિ થાનકી

અંગમ્ ગલિતમ્ પલિતમ્ મુંડમ્
દશનવિહિનમ્ જાતં તુંડમ્
વૃદ્ધો યાતિ ગૃહીત્વા દંડમ્
તદપિ ન મુંચતિ આશાપિંડમ્

અંગો ગળી ગયાં, માથે પળિયાં આવી ગયાં.

મુખમાં દાંત ન રહ્યા. હાથમાં લાકડી લઈને ચાલવું પડે છે, એવો વૃદ્ધ પણ આશા છોડતો નથી.

ચર્પટ પંજરિકા સ્તોત્રમાં શ્રી શંકરાચાર્યે વૃદ્ધાવસ્થાનું તાદૃશ વર્ણન કર્યું છે. યુવાનીનો જુસ્સો, તરવરાટ, કંઈક કરી નાંખવાની તમન્ના બધું જાણે વૃદ્ધાવસ્થામાં ક્યાંય ચાલ્યું જાય છે. અને માણસ વિચારવા લાગે છે કે આ બધું ક્યાં અદૃશ્ય થઈ ગયું? અને આ વૃદ્ધાવસ્થા કેવી રીતે આવી ગઈ? આપણા ભક્ત કવિ નરસિંહમહેતાએ પણ ગાયું કે

ઘડપણ કોણે મોકલ્યું,
ઊંબરા તો ડુંગરા થયા
ને પાદર થયા પરદેશ
ગોળી તો ગંગા થઈ
અંગે ઉજળા થયા છે કેશ.
નહોતું જાઈતું તો પણ
શીદ આવીયું?

કોઈને વૃદ્ધાવસ્થા ગમતી નથી. વૃદ્ધાવસ્થાને ટાળવા એને ખાળવા ને અટકાવવા અનેક પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. ધોળાકેશને કાળા રંગીને, બોખા મુખમાં બનાવટી દાંત પહેરીને બહારથી યુવાન જેવા દેખાવાનો પ્રયત્ન કરી શકાય છે. પણ અંદરથી શરીરની જે જૈવિક પ્રક્રિયાઓ છે, શરીરનું જે બંધારણ છે, એમાં જે ‘એઈજિંગ પ્રોસેસ’— અવસ્થા પરિવર્તનની પ્રક્રિયા ચાલી રહી છે, એને અટકાવી શકાતી નથી. બહારના પરિવર્તનની આંતરિક પ્રક્રિયા ઉપર કોઈ જ અસર પડતી નથી. એ પ્રક્રિયા તો મનુષ્યના જન્મ સાથે જ જોડાયેલી અને જડાયેલી છે અને મૃત્યુપર્યંત તે ચાલે છે. પણ પ્રશ્ન એ થાય છે કે આ વૃદ્ધાવસ્થા શા માટે સર્જાય છે?

આ અંગે પોંડિચેરીમાં શ્રી માતાજીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો હતો. તેના ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે સમગ્ર વિશ્વ સતત પ્રગતિ કરી રહ્યું છે, વિશ્વની ગતિ પૂર્ણતા પ્રત્યે થઈ રહી છે. પ્રકૃતિની આ ગતિને મનુષ્યના અસ્તિત્વની સૂક્ષ્મ સ્થિતિઓ અનુસરે છે. મનુષ્યની વિકાસ પામતી ચેતના આ ગતિને અનુસરી શકે છે. કારણ કે તે સૂક્ષ્મ છે. તે વૈશ્વિક વિકાસની ગતિ સાથે તાલમેલમાં રહીને વિકાસ પામતી રહે છે. પરંતુ શરીર સ્થૂળ છે. જડ છે. એ વિશ્વના વિકાસની ગતિને અનુસરી શકતું નથી. એ પાછળ રહી જાય છે. આને પરિણામે ચેતનાની આંતરિક પ્રગતિ અને શરીરની બાહ્ય પ્રગતિ વચ્ચે અસમુતલા ઊભી થાય છે. આથી પછી ભૌતિક શરીર ક્ષીણ થવા લાગે છે. વૃદ્ધ થઈ જાય છે અને પછી તેનું વિસર્જન કરવાની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે.

“તો પછી આ શરીરને શા માટે જડ બનાવવામાં આવ્યું? જો તે પહેલેથી જ મુલાયમ, નમનીય અને તરલ હોત તો, આવી દુઃખદ અવસ્થા અને મૃત્યુમાંથી પસાર થવું ન પડત ને?”

આવા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં શ્રી માતાજીએ જણાવ્યું હતું કે “શરીરો એકબીજામાં ભળી ન જાય એટલા માટે એને જડતા આપવામાં આવેલી છે. જો શરીરને તરલ બનાવવામાં આવ્યું હોય તો કોઈ બીજા શરીરનો તરલ પદાર્થ તમારા શરીરમાં ભળી જાય તો કેટલો બધો ગોટાળો સર્જાય! આવું ન થાય માટે પિંડને સઘન બનાવવાની જરૂર પડી. તેને જડતા અને સ્થાયિત્વ આપવામાં આવ્યું. એટલે જ દરેક શરીર એકબીજાથી જુદા છે. પણ આ સ્થાયિત્વ જ મનુષ્યની પ્રગતિમાં અવરોધરૂપ બને છે. જેમ જેમ માણસ મોટો થતો જાય તેમ તેમ તેનો યોગ્ય આકાર ઘડાતો જાય છે. ને તે વધુ ને વધુ સઘન બનતો જાય છે. શરીર વધુ જડ બનતા જાય છે. એની નમનીયતા ઓછી થતી જાય છે. બાળકોના શરીર ખૂબ જ લચીલાં હોય છે.”

વૃદ્ધાવસ્થાને રોકી શકાય?

અત્યારનું મનુષ્ય શરીર જે રીતે બન્યું છે, એ રીતે તો વૃદ્ધાવસ્થા, શરીરની ક્ષીણતા, ઘસારો અને મૃત્યુ અનિવાર્ય છે. પરંતુ ભવિષ્યમાં ભગવાનની શક્તિથી સંચારિત નવો દેહ બને તો અત્યારના માનવશરીરના ગુણધર્મો બદલાઈ જાય. જેમ પ્રાણીઓ પ્રાણશક્તિથી ચાલતા હોય છે. એમાં મનનું તત્ત્વ ઓછું કે અંતર્નિહિત હોય છે. પછી મનનો વિકાસ થતાં મનની શક્તિથી ચાલતો મનુષ્ય અસ્તિત્વમાં આવ્યો અને તેનું શરીર

પ્રાણી કરતાં તદ્દન જુદા જ પ્રકારનું છે. પ્રાણીના શરીરનાં દુઃખો મનુષ્યને સહેવા પડતાં નથી. એમ માનવીથી પણ વધારે સમર્થ એવી ભગવાનની શક્તિથી ચાલતા દેહવાળા અતિમાનવો સર્જશે, ત્યારે એ દેહ વધારે નમનીય, મુલાયમ હળવા ને તેજોમય હશે. એ દેહ સૂક્ષ્મ ચેતનાની ગતિ સાથે તાલ મિલાવી શકે તેવા હોવાથી, તેને અવસ્થા નહીં હોય. ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થા નહીં હોય અને અત્યારે માનવદેહને જે રોગ—દુઃખ, અવસ્થા ને મૃત્યુ સહેવા પડે છે, એ ત્યારે નહીં હોય. પણ સ્વેચ્છાએ કોષોના વિસર્જન દ્વારા આત્મા શરીરનું વિસર્જન કરી પોતાના મૂળ ધામમાં પાછો જઈ શકે—એ સ્વૈચ્છિક પ્રક્રિયા હશે. શ્રી અરવિન્દ અને શ્રી માતાજીએ પોંડિચેરીમાં ચાળીસ વરસ સાધના કરીને પરમાત્માની દિવ્યશક્તિને મન, પ્રાણ અને શરીરની ભૂમિકા સુધી સક્રિય કરી આ દિવ્યદેહવાળી માનવજાતિના આગમનની ભૂમિકા રચી આપી. જ્યારે પૃથ્વી ઉપર એ દિવ્ય માનવજાતિ અસ્તિત્વમાં આવશે ત્યારે વૃદ્ધાવસ્થા, તેના દુઃખો—પીડાઓ તેમાં નહીં હોય. પણ ત્યાં સુધી શું? ત્યાં સુધી તો જન્મધારણ કરેલા દરેક મનુષ્યને જો દીર્ઘાયુષ્યનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવો હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું દુઃખ સહેવું જ પડે. પરંતુ સભાનપણે જીવન જીવવાથી દુઃખને ઓછું કરી શકાય છે. એ અવસ્થાની ગતિને ધીમી પણ પાડી શકાય છે. એટલું જ નહીં પણ દુઃખમય અને બોજારૂપ લાગતી આ અવસ્થાને આનંદમય પણ બનાવી શકાય છે. યુવાની કરતાં પણ વધારે સમૃદ્ધ અને સુખી બનાવી શકાય છે.



અંધેર નથી, વાર છે

—સ્વામી માધવતીર્થજી

અવિશ્વાસ તથા અશ્રદ્ધાના આ યુગમાં સદ્વ્યવહાર અને પુણ્યના કામોથી લાભહાનિનો પ્રશ્ન ઘણીવાર ઊઠે છે. લોકોને ઘણીવાર એમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે ‘પાપીઓ જ આજકાલ ઉન્નતિ પર છે અને બિચારા ઈશ્વરથી ડરનારા તથા નિત્ય પૂજાપાઠ આદિમાં પ્રવૃત્ત રહેનારા દુઃખ જ ઊઠાવી રહ્યા છે. ધૂતારાઓ, ચોરો, દગાબાજો તથા અન્યાયીઓની જ સર્વત્ર પૂછપરછ (સન્માન) છે; એમનાથી બધા ડરે છે, એમનો સર્વત્ર રૂઆબ—દાબ છે અને સીધા સાદા, સાચા અને સરળ વ્યવહારવાળીઓને લોકો મૂર્ખ સમજે છે. ભયંકર પાપ કરનારાઓની ધન—જન સર્વ પ્રકારે ઉન્નતિ જોવામાં આવે છે, અને સાધુ સ્વભાવવાળાઓનાં જીવન એક એક પૈસા અને સંતાન માટે તરસવામાં જ (ફાંફાં મારવામાં) વીતે છે.’ હું પણ ક્યારેક ક્યારેક આ મુંઝવણમાં પડી જતો હતો અને વિચારતો હતો કે અમારા ઋષિઓનાં ‘યતો ધર્મ સ્તતો જયઃ’ નો સિદ્ધાંત કેવળ પુસ્તકોના પાનાઓને સુશોભિત કરવા માટે છે કે એમાં કાંઈ રહસ્ય પણ છે? એકવાર તો મારા એક જૂના શિક્ષકે ખૂબ મોટેથી કહ્યું કે ‘આ ખાદીનો ઝબ્બો અને છ પૈસાની ટોપી છોડો અને જરા ઠાઠથી રહો.’ જાણતા નથી કે ‘નાચે ગાવે તોરે ગાન તેહિકર દુનિયા રાખે માન.’ મેં ચૂપચાપ આ સલાહ સાંભળી અને મનમાં ને મનમાં વિચારતો રહ્યો કે શું તેઓ ઠીક કહી રહ્યા હતા?

પરંતુ સને ૧૯૩૪ ની ઘટનાએ મારા માટે આ મુંઝવણને સદાને માટે ટાળી દીધી. મને એણે એટલો પ્રભાવિત કર્યો કે હું હંમેશાં એને યાદ રાખું છું અને હંમેશાં લોકોને સંભાળાવું છું.

બિહાર પ્રાંતના કોઈ એક ગામમાં એક મોટા ધનવાન પુરુષ રહેતા હતા. ધન—સંપત્તિ પર્યાપ્ત હતી, પરંતુ એમને સંતાન ન હતું. બંને સ્ત્રી—પુરુષ હંમેશાં એ જ ચિંતાથી વ્યાકુળ રહેતા હતા. ઘરમાં કોઈ ભાઈ—ભત્રીજો પણ ન હતો, જેને સ્નેહ કરીને તેઓ સંતાન સુખ ભોગવવાનો પ્રયત્ન કરે. એને માટે એમણે બહુ જ પ્રયત્નો કર્યા, દેવી—દેવતાઓની પૂજા અને યજ્ઞ વગેરે કર્યા, પરંતુ સર્વ નિષ્ફળ ગયા.

એક સમયે પતિ બેઠકમાં (દીવાનખાનામાં) પલંગ પર બેઠા હતા અને તેમની સ્ત્રી દરવાજાને અઢેલીને બારણા પાસે બેઠી હતી, બંને વાતો કરી રહ્યા હતા, એટલામાં એક ફકીર ત્યાંથી નીકળ્યો. પુરુષે તેને પ્રણામ કર્યા અને પલંગ પરથી ઉતરી ઊભો થઈ ગયો. ફકીર અંદર આવીને બેઠો.

ભિક્ષા પૂરી થયા પછી ફકીરે પૂછ્યું કે ‘ભાઈ! તમે આટલા બધા ઉદાસ કેમ છો? તમને કંઈ ચિંતા ખાઈ રહી છે?’ પુરુષની આંખે ઝળઝળાં આવી ગયા અને એણે કહ્યું કે ‘સંતાનની ચિંતા મને દિન—રાત વ્યાકુળ બનાવે છે.’ ફકીરે આમતેમ જોઈને કહ્યું કે ‘એમાં કંઈ મોટી વાત છે? તમને મૌલા અવશ્ય પુત્ર આપશે.’ આ સાંભળતાં જ એની આંખો ચમકી ઊઠી અને આશાથી ચહેરો ખીલી ઊઠ્યો. એની સ્ત્રી બારણાની બહુ જ નજીક આવી. ફકીરે કહ્યું કે ‘જો તમે અથવા તમારા સ્ત્રી તમારા પાડોશીના બાળકને મારીને તેના લોહીથી નાઈ લો તો જરૂર તમને પુત્ર થશે.’ એટલું કહીને ફકીર ચાલતો થયો.

પુરુષ—સ્ત્રી બંને થોડીવાર ચૂપ રહ્યાં. પુરુષે મનમાં ને મનમાં કહ્યું ‘પુત્ર માટે બીજાના સંતાનની હત્યા? નહિ, મારાથી એવું કદી નહિ બની શકે.’

સ્ત્રીનું હૃદય કેટલું કોમળ અને કેટલું કઠોળ હોય છે અથવા બની શકે છે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. જે કામ બળવાન પુરુષ ન કરી શક્યો તે કોમલાંગી સ્ત્રીએ કરી દીધું, અને કોઈને ખબર પણ ન પડી. ઈશ્વરની લીલા! દસમે મહિને એ વંધ્યા સ્ત્રીને સુંદર પુત્ર ઉત્પન્ન થયો. (અહીં એમ નહિ માનવું જોઈએ કે પાડોશીના પુત્રને મારવાથી જ આ પુત્ર પેદા થયો. આ પુત્ર તો તેના પૂર્વજન્મકૃત પ્રારબ્ધથી થયો. આ પાપનું ફળ તો ભવિષ્યમાં ભોગવવું પડશે) જ્યારે તે સંતાનહીન પુરુષે આ સમાચાર સાંભળ્યા ત્યારે તે સ્તબ્ધ બની ગયો, એને રોમાંચ થઈ ગયો અને ચીસ નાંખી ઊઠ્યો : ‘અંધેર છે! અંધેર છે!!’

હવે તે કંઈક સુનમુન જેવો રહેવા લાગ્યો. ઘરના કોઈ કામકાજથી તેને કાંઈ સંબંધ ન હતો. જે મળી જતું તે ખાઈ લેતો, જે આપવામાં આવતું તે પી લેતો. મરજીમાં આવે તો ઘરેથી બહાર નીકળી જતો અને કેટલાય દિવસો સુધી આમતેમ રખડતો; પાછો ઘેર આવી જતો અને વળી ચાલ્યો જતો પરંતુ હંમેશાં એમ જ કહ્યા કરતો, ‘અંધેર છે’ કોઈ પૂછતું કે એનો અર્થ શો તો કેવળ એટલું જ કહેતો કે, ‘અંધેર છે!’

આ તરફ એની સ્ત્રી ખૂબ જ આનંદિત હતી. તે ખૂબ જ પ્રેમથી બાળકનું લાલનપાલન કરવા લાગી. સમય વીતતાં વાર નથી લાગતી. પુત્ર મોટો થયો, યુવાન થયો. તેનાં લગ્ન થયાં. ઘરમાં વહુ આવી. એક એક કરીને ચાર પુત્રો થયા. વૃદ્ધા—ડોશીની ખુશીનો પાર ન હતો જે ઘરમાં અંધારું હતું—સુમસામ

જણાતું હતું, હવે તે જ ઘરમાં રાતદિન ધમાધમ, અને કિલ્લોલ થઈ રહ્યાં હતાં. જે ડોશી એક પુત્ર માટે વલખાં મારતી હતી તે હવે પુત્ર-પૌત્રને જોઈને આનંદથી સમાતી ન હતી.

સને ૧૯૩૪ ના ધરતીકંપ પછી તે પાગલ (ડોશીનો પતિ) કેટલાય દિવસો પછી બહારથી ભટકતો ભટકતો પોતાના ગામમાં પાછો ફર્યો. જ્યારે તે પોતાના મકાન પાસે પહોંચ્યો તો જુએ છે કે એનું આખું ય મકાન બેસી ગયું છે અને લોકોને પૂછતાં ખબર પડી કે એનું આખું ય કુટુંબ એમાં દબાઈને મરી ગયું છે. આ બધી હકીકત જોઈ સાંભળીને તે ગાંડો ખૂબ જોરથી હસ્યો અને પોતાના પડી ગયેલા મકાનની (પડેલા) પ્રદક્ષિણા કરવા લાગ્યો તથા કહેવા લાગ્યો કે ‘અંધેર નથી, વાર છે.’ ગામના ઘણા લોકોને એકઠા કરીને તેણે પોતાનો તમામ વૃત્તાંત કહી સંભળીવ્યો. એણે કહ્યું કે જ્યારે હત્યાના બદલામાં પુત્ર મળ્યો તો હું સમજ્યો કે ઈશ્વરના દરબારમાં પણ અંધેર છે અરે એટલા માટે હું કહ્યાકરતો હતો કે, ‘અંધેર છે’ પણ આ જ હું એ હત્યાથી કુલ્યાં-ફાલેલા પૂરા વૃક્ષનો સહસા સર્વનાશ જોઈને ખૂબ જ પ્રસન્ન છું અને હું સમજી ગયો, ઈશ્વરના દરબારમાં અંધેર નથી હોઈ શકતું, ન્યાય થવામાં વાર ભલે થાય, અને એટલા માટે કહું છું કે ‘અંધેર નથી, વાર છે.’^૧

૧. અર્થાત્ આવા પ્રકારના અમુક બનાવોથી શરૂઆતમાં આપણને લાગે છે કે ઈશ્વરના દરબારમાં અંધેર છે. પણ એ તાત્કાલિક મળેલા લાભને લીધે જ લાગે છે. જ્યારે તેનું પરિણામ (ઈશ્વર તરફથી મળનારું) આવે છે ત્યારે જ ખબર પડે છે કે વાસ્તવમાં અંધેર નથી, વાર છે, પરિણામની રાહ જુઓ.

મૂળ લેખક—શ્રીરામ ઈકબાલસિંહજી શ્રીવાત્સવ એમ. એ. એલ. ટી. તેમના હિંદી લેખ ઉપરથી ગુજરાતી અનુવાદ. ◉

મિલન વિના લેશ પડે ના યેન

—યોગેશ્વરજી

મિલન વિના લેશ પડે ના યેન,
આઠે પહોર ઉદાસીના અંતર,
લાલ બનેલાં નેન. મિલન વિના.
શય્યા સુંદર સુમન સજેલી
સાંગીતા છૂટે તોમ,
અતાર તોમ અગરબત્તી છે.
ખંડ ના મહેંકે કેમ?
કેમ મળે ના લોચન મારાં,
જાય જરી ના ઘેન. મિલન વિના.
મધુર ચાંદની, પવન સુવાસિત,
મળી યુવાની તોમ,
મદ પણ તેમાં અલ્પ મળે ના,
મન છે ટાહું હેમ.
ઝંખીઝંખી ઉજાગારામાં
વીતે સારી રેન. મિલન વિના.
ધ્યાનમહીં ના મન લાગે નો
સામાધિ નીરસા છે ક,
ખૂબ ધરાઈ જોવાં તમનો,
જાણું એ જ વિવેક.
સાધના સાધનાં શુષ્ક જણાયે,

ચિત્ત બને બેચેન. મિલન વિના.
વિરહ ઉછાળા મારે ઉરમાં,
ગરજે સાગર જેમ,
પાગલ પ્રાણ તમારે માટે,
શીતાળ થાયે કેમ?
ચંદ્ર થકી પણ ચારુ મુખ મળે
તો જ મટે વિષ વહેણ. મિલન વિના.



★ સંતની સેવાનો અવસર મળે ત્યારે—ત્રણ ભુલ ન કરવી.

- (૧) બોલવાનું કહેવામાં ન આવે ત્યાં સુધી બોલવું નહીં.
- (૨) બોલવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે મૌન ન રહેવું.
- (૩) આંખો ઉઘાડી રાખવી સંતના હાવભાવ જોઈ પછી જ બોલવું.

❀ સંદીપ વેલ્ડીંગ વર્ક્સ ❀

શ્રીલ, દરવાજા, તેમ જ મેઈન ગેટના સ્પેશ્યાલીસ્ટ
તેમ જ

દરેક જાતનું રીપેરીંગ કામ કરનાર.

મોદી બંગલા, ઉમરા જકાત નાકા પાસે, સુરત-૩૯૫૦૦૭

ધ્યાનનો અભ્યાસક્રમ

—યોગેશ્વરજી

હવે ધ્યાનના અંતરંગ અભ્યાસક્રમમાં આગળ વધીએ. ધ્યાન સગુણ તથા નિર્ગુણ અથવા સાકાર અને નિરાકાર બંને પ્રકારનું હોય છે. નિર્ગુણ અથવા નિરાકાર ધ્યાનમાં કોઈ નામ અથવા રૂપનો આધાર નથી લેવાતો. સગુણ અથવા સાકાર ધ્યાન પદ્ધતિમાં નામનો અથવા રૂપનો અથવા નામ અને રૂપ બંનેનો આધાર લેવાય છે. સાધક પોતાની પ્રકૃતિ, રુચિ કે અનુકૂળતા પ્રમાણે કોઈપણ પ્રકારની ધ્યાનપદ્ધતિ પસંદ કરી શકે છે. નિર્ગુણ સાધના પદ્ધતિ પ્રમાણે ધ્યાન કરનારા સાધકે પોતાના આસન પર સ્વસ્થતાપૂર્વક બેસીને આંખને બંધ કરીને શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવું અને થોડાક સમય પછી સહજ કુંભક કરીને શ્વાસને બંધ કરવો. જ્યારે એમ લાગે કે શ્વાસને વધારે વખત સુધી નથી રોકી શકાતો ત્યારે શ્વાસને લેવાની ને છોડવાની સહજ પ્રક્રિયાને ચાલુ રાખવી. થોડાક સમય સુધી એ પ્રક્રિયાને ચાલુ રાખીને શ્વાસને વળી પાછો રોકી દેવો. દષ્ટિને આંખ બંધ રાખીને માનસિક રીતે બંને ભ્રમરની મધ્યના પ્રદેશમાં કેન્દ્રિત કરવી. એવા અભ્યાસથી લાંબા વખતે મન અનાયાસે અને આપોઆપ એકાગ્રતાને અનુભવે છે. મન કોઈપણ પ્રકારના બાહ્ય અથવા આંતર વિક્ષેપ વિના અંતર્મુખ બનીને તૈલધારાવત્ અખંડ રીતે ધ્યાનની અસાધારણ અવસ્થામાં વહ્યા કરે છે.

ધ્યાનની અંતરંગ સાધના દરમિયાન નામજપનો આધાર લેનારા સાધકો જો આરંભમાં મનમાં જપ કરે તો કેટલીકવાર મન એકાગ્રતાનો અનુભવ નથી કરતું. મનમાં વચ્ચેવચ્ચે

વિચારોના વિક્ષેપો પેદા થાય છે. અને મન બહિર્મુખ બને છે લૌકિક વિચારો મનને અવસ્થ કરે છે. વિચારોના એવો વેગને શાંત કરવા માટે ધીમેધીમે બોલીને અથવા હોઠ હલાવીને જપ કરવાનું હિતાવહ છે. શરુઆતમાં થોડાક સમય સુધી એવી રીતે જપ કર્યા પછી વિચારોનો વેગ ઓછો થઈ જાય એટલે માનસ જપ કરવા જોઈએ. વચ્ચેવચ્ચે વિચારો સતાવે અથવા વિક્ષેપ પેદા કરે તો વળી પાછા હોઠ હલાવીને જપ કરવા. શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસની ગતિ સાથે નામજપને જોડી દેવાથી પણ માનસિક એકાગ્રતામાં મદદ મળે છે. મંત્ર મોટો હોય અને એને શ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ સાથે જોડી દેવામાં કે જપવામાં મુશ્કેલી લાગે તો તેને બે ત્રણ કે વધારે વિભાગોમાં વહેંચી નાખીને જપવાથી સરળતા થાય છે ને જપની ક્રિયામાં મદદ મળશે.

નામજપ દરમિયાન વચ્ચેવચ્ચે શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિને જેટલા રોકાય તેટલી સહજ રીતે રોકી દેવાથી પણ એકાગ્રતા સધાય છે. નામજપ કરતાં કરતાં એવી રીતે વચ્ચેવચ્ચે શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિને રોકવાથી મન સહેલાઈથી સ્થિર થાય છે.

નામજપની સાધના દરમિયાન મનને એકાગ્ર કરવાની બીજી વિધિ પણ જાણવા જેવી છે. તે વિધિ પોતાના ઉપાસ્યદેવના સ્વરૂપને યાદ કરીને તેમાં મનને જોડવાનો અભ્યાસ આદરવાની છે. મનની આંખ આગળ પોતાના આરાધ્યદેવ સ્વરૂપને યાદ કરવાથી અને એમના જપનો આધાર લેવાથી મનને સારી રીતે સ્થિર કરી શકાય છે. એવી રીતે જપ સાથેના ધ્યાનનો આધાર લેતાં વચ્ચેવચ્ચે પ્રાર્થના પણ કરી શકાય. જેમકે હે પ્રભુ! મારા મનને સ્થિર કરો, એકાગ્ર કરો, શુદ્ધિથી તથા શાંતિથી ભરી દો. મારી ઉપર તમારી કૃપાનો વરસાદ વરસાવો.

ધ્યાનમાં બેસીને આત્મવિચારનો આધાર લેવાથી પણ મનની એકાગ્રતા અનુભવાય છે. આત્મવિચાર એટલે આત્મવિષયક વિચાર. હું શરીર નથી, મન નથી, પ્રાણ નથી, ઈન્દ્રિયો નથી. સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ આત્મા છું. શુદ્ધ, બુદ્ધ, મુક્ત છું. સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ છું. મને શોક નથી, મોહ નથી, રાગ નથી, દ્વેષ નથી. હું દેશકાલાતીત કલ્યાણસ્વરૂપ છું. એવા એવા ભાવો તથા વિચારોનો આધાર લેવાથી મન એમના પ્રવાહમાં પ્રવાહિત બનશે અને અંતે વિચારાતીત કે ભાવાતીત થશે.

ભક્તો મોટે ભાગે નામજપનો આધાર લઈને સગુણ અથવા સાકાર ધ્યાનના અભ્યાસક્રમને અપનાવે છે. એ અભ્યાસક્રમમાં એમની અસાધારણ અભિરુચિ હોય છે. એમને એમાં અવર્ણનીય આનંદ આવે છે. એમની પ્રકૃતિ જ એવી અનોખી હોય છે કે એમને એવી આરાધનાથી સંતોષ સાંપડે છે. સગુણ અને નિર્ગુણ અથવા સાકાર અને નિરાકાર એક જ પરમાત્માનાં બે સ્વરૂપો છે. એક જ સિક્કાનાં બે પાસાં છે. પરમાત્મા નિર્ગુણ નિરાકાર હોવા છતાં ભક્તોની ભાવનાને લક્ષમાં લઈને સગુણ સાકાર થઈ શકે છે. જો કોઈ ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ, પાર્વતી, નરસી, મીરાં, તુકારામ, રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવ જેવા પ્રેમથી પરિપ્લાવિત બનીને પ્રાર્થે કે પોકારે તો એ અવશ્ય પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. એમનાં બંને સ્વરૂપોમાં તત્વતઃ કોઈ જ ભેદ નથી. સંત તુલસીદાસે રામચરિતમાનસમાં એના રહસ્યને રજૂ કરતાં કહ્યું છે :



સગુનહિં અનુનહિં નહીં કહું ભેદા,
ગાવહિં મુનિપુરાન બુધ વેદા.
અગુન અરૂપ અલખ અજ જોઈ

ભગતપ્રેમવશ સગુન સો હોઈ.
જો ગુનરહિત સગુન સો કેસે
જલુ હિમ ઉપલ બિલગુ નહીં જૈસે.
આદિ અંત કોઉ જાસુ ન પાવા
મતિ અનુમાન નિગમ અસ ગાવા.
બિનુ પદ ચલૈ સુનૈ બિનુ કાના,
કરબિનુ કરમ કરે વિધિ નાના.
આનનરહિત સકલ રસભોગી
બિનુબાની બકતા બડ જોગી.
તનબિનુ પરમ નયનવિનુ દેખા,
ગહઈ ધ્રાનવિનુ વાસ અશેખા.
અસિ સબ ભાંતિ અલૌકિક કરની,
મહિમા જાસુ જાઈ નહીં વરની.

✽ સ્થાપત્ય કન્સ્ટ્રક્શન ✽

પ્રો. મનીષ હરિભાઈ ભોજાણી,
બિલ્ડર્સ એન્ડ ડેવલપર્સ,

મધુર કોમ્પ્લેક્સ, શનાળા રોડ, મહારાજા ટાઈલ્સ સામે,
મોરબી-૩૬૩૬૪૧.

ફોન : (ઓફિસ) ૨૨૧૩૮૧, (રહેઠાણ) ૨૩૦૨૨૨.

છાશની હાશ પર્વ-૧૩

—શ્રીમતી જ્યોત્સ્નાબહેન ત્રિવેદી

ભાદરવી પૂર્ણિમા મા ભગવતીનું પ્રાગટ્ય પર્વ. એ પર્વને દિવસે માને વધાવવા ગામ ગામથી લોકો ઉમટી પડે, જાણે ભક્તોનું ઘોડાપૂર આવે છે એવું લાગે શાસ્ત્રોમાં તિતિક્ષા પણ એક સાધના છે. પોતાના શરીર દ્વારા તપસ્યા કરી સહુ પોતાના તન, મન, અંતરના માને અર્ધ્ય ધરે. કોઈ માનતા પૂર્ણ કરે, કોઈ માનતા રાખવા આવે, કોઈ ભક્તિ ભાવથી આવે તો કોઈ માણવા પણ આવે. જુદા જુદા હેતુથી સહુ આરાસુરી અંબે માને ચરણે આવે. શરણે આવે. આ પર્વ આઠમના દિવસથી પ્રારંભ પામે. પૂર્ણિમાએ પૂર્ણ થાય.

આ પર્વનો પ્રારંભ ૨૦૦૩માં સંનિધિપર્વના યજમાન શ્રી જગદીપભાઈ અને શ્રીરમેશભાઈ ભક્તના સહયોગથી થયો હતો. આ વખતે શ્રી રમેશભાઈ ભક્તની સ્મૃતિમાં આ યજ્ઞ હતો. શ્રીમતી ભારતીબેન રમેશચંદ્ર ભક્તના સહયોગથી આ સેવાયજ્ઞ કરવામાં આવ્યો હતો. સપ્ટેમ્બરના તા.૨૪ થી ૨૭ ચાર દિવસનો આ યજ્ઞ હતો, જેમાં મુખ્યત્વે છાશ, પાણી એક્યુપ્રેશર, મેડિકલ સારવાર અને રાતનું રૈન બસેરા હતું. (રાત્રે સૂવાની વ્યવસ્થા)

રોજ લગભગ ૧૦ હજાર લીટર ઠંડી મધુર મસાલા ચીકી, છાશનો પ્રસાદ સહુને વહેંચવામાં આવ્યો. જેનો લાભ આશરે ૫૦ થી ૬૦ હજાર મા ભક્તોએ લીધો. આશરે ૫ હજાર દરદીઓએ ડ્રેસીંગ અને દવાનો લાભ લીધો. પાણી અને એક્યુપ્રેશરનો પણ લાભ અનેક ભક્તોએ લીધો.

આ વર્ષે સખત ગરમી હતી. યાત્રાળુ મોટે ભાગે રાત્રે ચાલવાનું પસંદ કરતા. છતાં દિવસે પણ ઘણા યાત્રીઓ ચાલતા આવતા હતા. ખુલ્લા પગે ચાલવાવાળા મા ભક્તોની કસોટી હતી. એમના ચરણોમાં અનાયાસે મસ્તક ઝૂંકી જાય તેવું હતું. ડ્રેસીંગ ઉપરાંત હાઈ અને લો પ્રેશરના દર્દી વિશેષ હતા. પણ માની દયાથી આ વખતે કોઈ ગંભીર દર્દી ન હતા. મંદિર પહેલાં આપણો કેમ્પ છેલ્લો સેવા કેમ્પ રહે એટલે સહુ તેનો સવિશેષ રીતે લાભ લેતા. આ વખતે મેઘરાજા રીસાયેલા જ રહ્યાં તેથી મા ભક્તોની ખૂબ કસોટી થઈ.

યજ્ઞનો પ્રારંભ પ્રણામ, મંત્રગાન અને શ્રી શ્રી માએ કરાવેલી પ્રાર્થનાઓથી થતો. જેની અંદર આશીર્વાદ પણ છે. સેવા પછી મનમાં પ્રવેશી જતા અહંકાર વિષે શ્રી શ્રી માએ કરેલી મીઠી પણ ટકોર છે સેવાનાં ભય સ્થાનો પણ છે. અમારા સહુ બાળકોની મા આપના ચરણે એક જ પ્રાર્થના કે એ દૂષણથી અમને બચાવજો. અમારી કોઈ તાકાત નથી આપ જ અમારી સહુની રક્ષા કરજો.

સ્વર્ગારોહણ તીર્થે તો નિષ્કામ સેવાના તોરણ બાંધ્યાં છે. હે મા! આપ એ સેવા સુમનોમાં સુગંધ ભરજો. અને સહુ બાળકોમાં એને જગમંચે દીપવવાની શક્તિ દેજો.

આ વખતે સ્વર્ગારોહણમાં પધારેલા પોલીસ ઈન્સપેક્ટરને મળતાં તેઓએ કહ્યું કે “આ તીર્થમાં એની મર્યાદા જાળવી શકે અને અહીંના નિયમોનું પાલન કરી શકે તેવા જ અધિકારીઓને અહીં ઉતારો મળે. તેનું પોલીસ ખાતું પણ ધ્યાન રાખે છે.” કેટલી સરસ વાત કહેવાય! શ્રી શ્રી અને પ્રભુની એ અનન્ય શાખ ગણાય અને કૃપા પણ નહીંતર સત્તા આગળ આપણે શું કરી શકીએ.

અંબાજી નગરપાલિકાએ સતત સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખ્યું હતું. આરોગ્ય ખાતાના અધિકારીઓ સતત ફરતા રહી તેનું ધ્યાન રાખતા હતા. પ્રજા જ્યાં સુધી પોતે સ્વચ્છતાનો અભિગમ ન અપનાવે ત્યાં સુધી સરકાર પણ શું કરે?

મંદિરની શોભા ખૂબ સરસ હતી. કુદરતી ફૂલો લાઈટનો શણગાર સુર્વણ. શિખર મંદિરને અનેરી શોભા ધરી રહ્યાં હતાં. સહુ ભક્તોને દર્શન મળી રહે તેવી સરસ વ્યવસ્થા હતી. કોઈ ધક્કામુક્કી ન થાય તેનું વિશેષ ધ્યાન હતું. બસ ડેપો પણ કૈલાસ ટેકરી પાસે ગબ્બર પાસે સરસ રીતે પ્રવાસીઓને તકલીફ ન પડે તેવી રીતે રાખવામાં આવ્યો હતો.

આ વખતે એક પોલીસ ઈન્સપેક્ટર સાહેબ બે નાના બાળકોને બેસાડી જતા હતા. જોઈને મનમાં અનેક શંકા કુશંકા થઈ પણ તેઓએ કહ્યું “એ બે બાળકો ખૂબ થાકી ગયા છે. જાહેર સેવા ક્ષેત્રમાં પણ સારા માણસો આજે પણ છે, જોઈને તેમને વંદન કરવાનું મન થયું.”

આ પર્વ ગુજરાતની આન અને શાન બંને છે. મા ભગવતીને એક જ પ્રાર્થના હે મા, તું એ જાળવી રાખી સહુને સદ્બુદ્ધિ ધરજે કે ગુજરાતને ગૌરવ ધરે. આ વર્ષે વરુણદેવની તો થોડી ઓછી કૃપા છે એ જળરૂપી જીવનના પ્રશ્ન સામે સહુને લડવાની શક્તિ ધરજે. મૂંગા જીવોનું મા રક્ષણ કરજે.

શ્રી શ્રી મા પ્રભુને ચરણે આ પર્વની સફળતાનો સઘળો યશ જાય. નહીંતર આપણા સહુનું શું ગજું? આ જ રીતે કૃપા વર્ષા વરસાવતા રહેજો અને સહુને આપના શ્રી ચરણે રાખજો.



શ્રી સાંઈનાથની સ્તુતિ ને આરતી

—યોગેશ્વરજી

(પ.પૂ.મહાત્મા શ્રી યોગેશ્વરજીના સાધનાત્મક જીવનમાં શ્રી સાંઈબાબા શિરડીનું પ્રદાન પણ રહ્યું છે. આપણે માનીએ કે ન માનીએ, પરંતુ તેમના સાધનાકાળ દરમ્યાન શ્રી સાંઈબાબાના પ્રત્યક્ષ દર્શનો તેઓને અનેકવાર થયાં છે વાતચીત પણ થઈ છે. તેઓને ‘મહાત્મા’ તરીકેનું પ્રથમ સંબોધન શ્રી સાંઈબાબા એ જ કરેલું, તેના અમે સાક્ષી છીએ.)

કેટલાક ચૂસ્ત સાંપ્રદાયિક ધર્માચાર્યોએ શ્રી સાંઈબાબાની પૂજા—અર્ચનાનો વિરોધ પણ જાહેરમાં કર્યો છે આપણે તે વાદવિવાદમાં ના પડીએ એ વાત સાચી છે કે તેઓ એક સમર્થ સંત હતા. જેને ધર્મ કે જાતિ સાથે કોઈ નિસ્બત ન હતી. તમારી શ્રદ્ધા હોય તો આજે પણ તેઓના સામર્થ્યના પરચા માણસોને મળે છે. આખરે તો શ્રદ્ધા જ ફળે છે, જેને તર્કના ત્રાજવે તોલી ના શકાય.

પૂ.યોગેશ્વરજીએ શ્રીસાંઈબાબાની સ્તુતિ તેમજ આરતી ઉપરાંત તેમને ઉદ્દેશી ઘણાં ભજનો પણ લખ્યાં છે જે સાંઈસંગીત નામે પ્રસિદ્ધિ પામ્યાં છે.

ઘણા સાધક ભાઈબેનો શ્રી સાંઈબાબાની સેવા—પૂજા કરે છે તેમના લાભાર્થે પૂ.શ્રીયોગેશ્વરજીએ રચેલ સાંઈસ્તુતિ અત્રે રજુ કરીએ છીએ. તેને કંઠસ્થ કરી દર ગુરુવારે કેટલાય સાધકો આજે પણ તે ગાય છે. પૂ.યોગેશ્વરજી તેમની સ્તુતિ અને આરતી દર ગુરુવારે જમતાં પહેલાં તેમના જીવનના અંત સુધી નિયમિત ગાતા—જેના અમે સાક્ષી છીએ.)

—તંત્રી

★ સ્તુતિ ★

બાંધ્યો શિરે સરસ શ્વેત રુમાલ જેણે,
પહેરી પવિત્ર કફની કટિવસ્ત્ર તેણે;
બેઠા શિલા પર સજી સુખ જે પ્રશાંત,
સાંઈ કરો હૃદયને મુજ છેક શાંત! (૧)
યોગી ત્રિલોકપતિ જેમ પ્રભાવવાળા,
સિદ્ધિતણા પતિ છતાં ય વિરક્ત ન્યારા;
હેયે અપાર કરુણા વરસે તમારા,
તેની પવિત્ર વહવો મુજ કાજ ધારા! (૨)
સૌના હિતેચ્છુ કરતા હિત સર્વનુંયે,
ધારેલ જીવન તમે હિત કાજ આ છે;
તે ભાવની સ્મૃતિ થકી સુખ આપનારા,
યોગી પ્રણામ તમને સુખ આપનારા! (૩)
વિખ્યાત છે બલ અનંત ખરે તમારું,
વ્યાપ્યો બધે જ મહિમા પણ તેમ ચારુ;
તેથી રહે અભય ભક્ત સદા તમારા,
યોગી પ્રણામ તમને ભય કાપનારા! (૪)
ગોદાવરી તટપરે શિરડીમહી છે,
આવાસ મંદિર ખરે શિરડીમહી છે;
કિન્તુ ચરાચરમહી સઘળે વિરાજો,
ને ભક્તના હૃદય આંગણમાં જ રાજો. (૫)
એવા સમર્થ તમને પ્રભુરૂપ માની,
ગાઈ રહ્યો મધુર આ મુજ પ્રેમવાણી;

સ્વીકારજો સ્મિત કરી રસ હોય કાંઈ,
 છે પ્રેમ આ સ્વરમહીં પ્રકટેલ સાંઈ! (૬)
 આજે પવિત્ર ગુરુવાર ખરે તમારો,
 પૂજા અને સ્તવન કાજ ગણેલ પ્યારો;
 માની તમે પ્રકટ દીપકની મહત્તા,
 આજે ગણી પ્રકટ દીપકની મહત્તા. (૭)
 તો પ્રેમનો પ્રકટ દીપક આ જગાવી,
 અર્પું પ્રસન્ન મનથી સુરતા લગાવી;
 તેથી પ્રસન્ન બનતાં કરુણા કરીને,
 ઊભા રહો, પ્રકટ હો, વરને લઈને. (૮)
 અંધારાથી મન વળે હરખી પ્રકાશે,
 ને દૂર થાય જડતા ઉર ન્હાય આશે;
 ફેલાય ચેતન બધે વરસે સુધા ને,
 તે વાર તે જ ગુરુવાર ખરેખરો છે. (૯)
 મારા મંદિરનાં ચઢે પગથિયાં તેના ટળે તાપ સૌ,
 તેના જીવનની લગામ પકડું કાપું વળી કષ્ટ સૌ;
 જાહેરાત ભુલી ગયા નવ તમે તો દિવ્ય દૃષ્ટિ ધરો,
 સાંઈનાથ, નમું પ્રસન્ન મનથી, ઈચ્છા બધીયે પુરો. (૧૦)
 આવ્યો મંદિરમાં પ્રસન્ન મનથી આશાભર્યો આજ હું,
 તોયે દૈન્ય રહ્યું હજી મુજ મહીં આશ્ચર્ય એમાં ન શું?
 વાણી વ્યર્થ ન થાય તો પ્રકટ થૈ આનંદ વર્ષા કરો,
 સાંઈનાથ, નમું પ્રસન્ન મનથી, ઈચ્છા બધી યે પૂરો. (૧૧)

જે નિશ્ચિત બને બધો શિરતણો બોજો ઉતારી દઈ,
 જે મારું શરણું ગ્રહે હૃદયમાં વિશ્વાસ સાચો લઈ;
 તેનો ભાર હરું કહ્યાં વચન છે તો પ્રેમવર્ષા કરો,
 સાંઈનાથ, નમું પ્રસન્ન મનથી, ઈચ્છા બધીયે પૂરો. (૧૨)
 ભક્તોમાં વખણાય ખૂબ મહિમા વાતો તમારી થતી,
 આજે યે કરુણાતણી અવનવી વાતો રચાયે જતી;
 તે છે સર્વ યથાર્થ તો સુખ ધરો, ચિંતા બધીયે હરો,
 સાંઈનાથ, નમું પ્રસન્ન મનથી, ઈચ્છા બધીયે પુરો. (૧૩)
 ભંડાર પૂર્ણ ભરિયા પ્રભુજી તમારા,
 લૂંટાય તેમ ન કદી પણ ન ખૂટનારા;
 ખાલી થયા સકળ તે મુજકાજ શું છે?
 હો તેમ તો પણ કહો મુજને ખરે એ. (૧૪)
 હે વિશ્વનાથ, પ્રકટો કરુણા કરીને,
 ભેટો મને પરમ પ્રેમથકી ભરીને;
 ભંડાર હે સુખતણા, સહુનાય સ્વામી,
 આ પ્રાણ જાય સુખ ચેતન તેમ પામી! (૧૫)
 હે ભક્ત-રક્ષક, કરો સ્મિત સાથ રક્ષા,
 બાંધો મને અમર સત્વર પ્રેમરક્ષા;
 દાની, કરો વરતણું બસ દાન આજે,
 એ એક કામ તમને રસરાજ, છાજે. (૧૬)
 આવી પડ્યું શરણમાં કદિ જે તમારા,
 તેના મનોરથ કર્યા પરિપૂર્ણ સારા;

પાછું વળ્યું નવ કદી પણ દીન કોઈ,
 તેથી ઉભો અડગ હું પણ રાહ જોઈ. (૧૭)
 કરુણા કરતાં આજે પધારો નાથ, પ્રેમથી,
 અંતર્યામી તમે તેથી વધારે કેં કહ્યું નથી. (૧૮)
 સાંઈ, માતા સ્વરૂપે હું નિહાળું તમને સદા,
 ભક્તોની માવડી, રાખો ભક્તવત્સલતા સદા. (૧૯)
 કૃપાની કરતાં વર્ષા, કરો શીતલ પ્રાણને,
 દઈ દો આજ તો પ્રેમે, દૃષ્ટિના દિવ્ય દાનને. (૨૦)
 આશીર્વાદ લઈ આવો, સાંઈનાથ પ્રભો, તમે,
 કહે પાગલ એ આશા મારા અંતરમાં રમે. (૨૧)

આરતી

★ સાંઈનાથ, વંદન કરું ★

સાંઈનાથ, વંદન કરું આજ હું!
 અંતરની આરતિ ઉતારું છું;
 સાંઈનાથ, વંદન કરું આજ હું!
 આજ ગુરુવાર મનગમતો તમોને,
 પૂજા કરી ધરી દીપ મેં તમોને,
 લળીલળીને નિહાળું છું,

સાંઈનાથ, વંદન કરું આજ હું!
 પ્રેમ ભરી પ્રાણમહીં આજે પધાર્યો,
 આતુરતા આખમહીં આંજીને આવ્યો;
 તમે બેસી રહ્યા છો શું?

સાંઈનાથ, વંદન કરું આજ હું!

આસન છોડીને હવે સામે પ્રકટી લો,
 સ્મિતને રેલીને મને ભાવે ભરી દો;
 પોકારું પ્રેમથી હું,

સાંઈનાથ, વંદન કરું આજ હું!
 બોલી મધુર બોલ આનંદ આપો,
 દર્શન આપીને મારાં દુઃખદર્દ કાપો;
 તમને જોવાને ઝંખું છું,

સાંઈનાથ, વંદન કરું આજ હું!
 આગળથી વંદુ ને પાછળથી વંદુ,
 કોટિકોટિવાર ખરે તમને હું વંદુ;
 પાગલ છું પ્રેમમાં હું,

સાંઈનાથ, વંદન કરું આજ હું!



વિજય કનેરીયા : ૯૮૨૪૨૧૫૨૬૭, સ્મિતાબહેન : ૯૪૨૮૧૫૬૫૨૩

દાશ®

મગફળી, તલ, ટોપરા, દાળીયાની ચીકી

★ કનેરીયા એન્જનીયરીંગ વર્ક્સ ★

ભક્તિનગર, રેલ્વે સ્ટેશન ચોક, રાજકોટ-૩૬૦૦૦૨

ભારાનો ભાર!

—ડો. આઈ. કે. વીજળીવાળા

મારી થકવી દેવી ઓપીડી પૂરી થવામાં વાર હતી. ૧૯૮૪ના વરસના ઉનાળાનો બપોર થયો હતો. મારે છેલ્લા બે દર્દી જોવાના બાકી હતા. લગભગ અઢી વાગવા આવ્યા હતા. મેં થોડાક કંટાળાના ભાવ સાથે મારા માણસને એક દર્દી મોકલવા કહ્યું.

‘આવું સાહેબ?’ એક આધેડ લાગતા બહેને બારણામાંથી જ પૂછ્યું. ‘આવો બહેન!’ મેં જવાબ આપ્યો.

એ બહેન અંદર આવ્યાં. તેર—ચૌદ વરસની દેખાતી એક દીકરી પણ એમની પાછળ પાછળ દાખલ થઈ. એ દીકરીએ આખું માથું ઢંકાઈ જાય એમ માથા પર સ્કાર્ફ બાંધેલો હતો. એ એકદમ દૂબળી—પાતળી હતી.

મને નવાઈ લાગી. એવા ધોમધખતા ઉનાળાના તાપમાં માણસ શરીર પર હોય એ કપડાં પણ ઓછા કરવા માંગતો હોય. એને બદલે આ દીકરીએ તો આખું માથું ઢંકાઈ જાય એમ સ્કાર્ફ બાંધ્યો હતો. એને ગરમી નહીં થતી હોય એવા વિચારો કરતાં કરતાં મેં પૂછ્યું, ‘બોલો બહેન! શું થયું છે આ દીકરીને?’

‘સાહેબ! એના માથા પર ઘારું પડ્યું છે અને પાછળના ભાગમાં ઊંદરી થઈ છે.’ એટલું કહેતાં એમણે પેલી દીકરીના માથા પરથી સ્કાર્ફ હટાવી દીધો.

એ દીકરીના માથા પર પડેલા ઘામાં રસી થઈ ગઈ હતી. એના માથાના પાછળના ભાગમાં ઊંદરી નામે ઓળખાતો રોગ

થયો હતો અને એના કારણે એને પાછળના થોડા થોડા ભાગમાંથી વાળ જતા રહ્યા હતા. પાક અને ઊંદરીની ભેગી અસરને લીધે એના માથામાંથી દુર્ગંધ પણ આવતી હતી.

‘કેવડી થઈ દીકરી?’ મેં પૂછ્યું.

‘૧૪ વરસની’, માતાએ જવાબ આપ્યો.

‘ઊંદરી તો ઠીક છે, પણ માથામાં આ ઘારું કઈ રીતે પડ્યું?’ મેં સવાલ કર્યો.

‘ભારા સારી સારીને (ઊંચકી ઊંચકીને).’ માતાએ જવાબ આપ્યો.

‘શેના ભારા?’ આ સવાલ પાછળનો મારો ઈરાદો એને શું વાગ્યું છે એ જાણવાનો હતો.

‘અરે સાહેબ! તમને શે’રના માણસોને મારે કેમ સમજાવવું કે શેના ભારા?’ માતા બોલી, ‘સાંઠીઓથી લઈને ગાંડા બાવળના કાંટાવાળા લાકડાના પણ ભારા હોય. ગામની સીમમાંથી એ બધું બાંધીને માથે મૂકીને ઠેઠ ઘર સુધી ઉપાડીને લાવવાનું. બાવળના ભારામાંથી થોડાક દિ’ પહેલાં એને એક કાંટો વાગી ગયો. ઈ એવો તો વરામણો (ખરાબ રીતે) વાગ્યો કે છોડીના માથામાંથી ફેટું કાઢી નાખ્યું. એક તો માથે કાળા કોપનો તડકો અને એમાં આવા વાગેલા ઘા હાર્યે ઈ સીમમાંથી ઘર્યે આવી ઘામાં ધૂસ્ય ને પરશેવો ભળ્યાં, એટલે પાક થઈ ગયો. પણ મારા બાપા! તમને આવા ટાઢા મશીન (એસી) હેઠે બેહવાવાળીને આ બધું ક્યાંથી સમજાય? તમને તો ભારા એટલે શું ઈ પણ નથી ખબર!’

મેં ઘડીક એ બહેનની સામે જોયું. ‘તમને તો ભારા એ’હે શું ઈ પણ નથી ખબર!’ એ વાક્ય મારા મનમાં ધૂમરાવા લાગ્યું. હું

વિચારમાં પડી ગયો. ભૂલી ગયો કે હું ઓપીડીમાં બેઠો હતો. એ વાક્યની આસપાસ ગોળ ફરતું મન ક્યારે ૨૦ વરસ પાછળના એક ઉનાળામાં પહોંચી ગયું એનો મને ખ્યાલ પણ ન રહ્યો.

૧૯૭૪નું એ વરસ હતું. મારી ઉંમર ત્યારે બરાબર ૧૪ વરસની. એ વરસ એટલે સમગ્ર ગુજરાત માટે તોફાનોનું અને યાતનાઓનું વરસ હતું પરંતુ વિદ્યાર્થીઓ માટે તો નિશાળની રજાઓનું વરસ જ હતું. નવનિર્માણ આંદોલને વિદ્યાર્થીઓના એ આખા વરસનો ભોગ લઈ લીધો હતો. આખી નિશાળના બધા જ વર્ગના બધાં જ બાળકોને પરીક્ષા લીધાં વિના ઉપલા ધોરણમાં મોકલવામાં આવે એવું તો મેં એ એક જ વાર જોયું છે. કદાચ કોઈ એ વરસે ભણ્યું જ નહોતું. અમે પણ નહોતા ભણ્યા!

આઠમા ધોરણનો એ એપ્રિલ મહિનો હતો. અમે બધા સાવ નવરાધૂપ હતા. નિશાળે તો જવાનું હતું નહીં એટલે આયા ક્વાર્ટર્સ તરીકે ઓળખાતા વિસ્તારમાં વડલા નીચે બેસીને ગપ્પા મારવા એ જ અમારું કામ હતું. ગપ્પા મારવામાંથી કંટાળો આવે તો મોઈ—ડાંડિયા કે લખોટીઓથી રમતા. અને એમ જ સમય પસાર કરતા હતા.

એ વખતે અમારા ઘરમાં સૌથી વધારે નાણાભીડ રહેતી. બા અને બાપુ બે છેડા ભેગા કરવા તૂટી જવાય એટલી મહેનત કરતાં. બા વહેલી સવારે ઊઠી, અમારાં બધાં માટે ચા—ભાખરી બનાવીને પછી સીમમાં છાણ લેવા નીકળી જતાં. અમે ઊઠીએ એ વેળાએ તો બા ટોચ સુધી છાણનો સૂંડલો ભરીને આવી ગયાં હોય. એ પછી પાણી ભરવું, કપડાં ધોવાં, અમને તૈયાર કરી પછી રસોઈ કરવી અને નિશાળ ચાલુ હોય તો અમને બધાને નિશાળે સમયસર મોકલવા એ બધાં કામો બાને શ્વાસ લેવાનો

પણ સમય ન આપતાં.

એક દિવસ બાને માથેથી સૂંડલો ઉતારતાં પડેલી તકલીફ જોઈને મને થયું કે મારે પણ એમને મદદ કરવી જોઈએ. મારા ઘણા દોસ્તો બળતણના ભારા લેવા જતા હતા. મેં મારા બાળપણના મિત્ર ભોપાલને વાત કરી કે મારે પણ ભારા લેવા આવવું છે. મને સાથે લઈ જવા એ તૈયાર થઈ ગયો. ઘરેથી શણનો કોથળો, સિંદરી અને કુહાડી લઈને હું પણ એમની જોડે નીકળી પડ્યો. સાથે ટીનની બરણીમાં પાણી ભરી લીધું.

મારા બધા મિત્રોની સરખામણીમાં હું સાવ દૂબળો—પાતળો હતો. બાળપણના કુપોષણને કારણે ત્રેવડ પણ સાવ ઓછી. દોડવામાં ૧૦૦ મીટરની દોડમાં હું કાયમ નાપાસ થતો હતો. મારી શારીરિક ક્ષમતા જાણતો હોવા છતાં એ દિવસે હું ભારા લેવા જવાનું સાહસ ખેડવા તૈયાર થયો હતો. મારા દોસ્તો તો ઘણા વખતથી આ કામ કરતા હતા. એમને તો ટેવ હતી. હું પ્રથમ વખત જતો હતો.

અમારા ગામથી લગભગ ચાર કિલોમીટર દૂર રેલવેના પાટાની પેલે પાર આવેલ સીમમાં અમે પહોંચ્યા. એપ્રિલ મહિનાનો માથું ફાડી નાખે એવો તડકો હતો. અમે બધા ભાઈબંધો ગાંડા બાવળના કાંટાની પરવા કર્યા વિના લાકડાં ભેગાં કરવા મંડી પડ્યા. અપોરના અઢી વાગ્યે લગભગ અર્ધો ભારો જેટલા લાકડાં ભેગાં થયાં. એ પછી અમે સૌ થાક ખાવા બેઠા. તરસ પણ બરાબરની લાગી હતી. ટીનની બરણી ખોલીને મેં પાણીનો ઘૂંટડો ભર્યો. એપ્રિલનો કાળજાળ તડકો અને બાવળનો તેતર છાંયો ટીનની બરણીને બે કલાક જેટલા સમયમાં પ્રેશર વગરનું કૂકર બનાવી ચૂક્યા હતા. મોહું બળી જાય એવા

ગરમ પાણીનો ઘૂંટડો મોઢામાં એમ જ રહી ગયો. થોડીવારે એને જેમતેમ ઠરવા દઈને પછી ગળે ઉતાર્યું. બીજો ઘૂંટડો પીવાની હિંમત જ ન થઈ.

ફરીથી અમે કાંટાળા તીરખા ભેગા કરવા લાગ્યા. લગભગ સાડા ત્રણ વાગ્યે ભારો તૈયાર થઈ ગયો. કાથીની સીંદરીથી ભારો બરાબર બાંધીને અમે એકબીજાને માથે ચડાવ્યો. માથા પર કાંટા ન વાગે એ માટે અમે શણના કોથળાને ચાર વડો કરીને માથા પર મૂક્યો હતો. તેમ છતાં કાંટા તો થોડા વાગતા જ હતા. એ ઉપરાંત માથા પર ૧૫ કિલોથી વધારે વજન લેવાનો મારા માટે એ પહેલો પ્રસંગ હતો. મારી ડોકમાં કાંઈક થઈ જશે એવું લાગતું હતું. બધા ચાલવા માંડ્યા. હું બધાથી પાછળ રહી ગયો હતો. હું માંડ માંડ ચાલતો હતો. મારો શણનો કોથળો પાતળો હોવાથી મારા માથામાં કાંટા પણ ખૂંચી રહ્યા હતા. પરંતુ હમણાં ઘરે પહોંચી જવાશે એમ મનને મનાવતો હું ધીમે ધીમે ચાલી રહ્યો હતો. મારા ભાઈબંધો મારાથી સોએક મીટર આગળ નીકળી ગયા હતા. એ લોકો તો અનુભવી હતા, પરંતુ મારાથી કોઈ વાતે ઝડપથી ચલાતું જ નહોતું.

તકલીફોને એક ટેવ હોય છે. એ એકલી ભાગ્યે જ આવતી હોય છે. અચાનક મારું ચપ્પલ તૂટ્યું. આમેય ઘણી ખિલ્લીઓ તેમજ સાંધાઓના સહારે ટકેલાં મારાં ચપ્પલ મારાથી છૂટવાનો મોકો જ શોધતા હતા, આજે આ ખાડાખડિયાવાળા રસ્તા પર એક જ ઠેસે એક ચપ્પલને મારા પગથી મુક્ત કરી દીધું. હું ઊભો રહી ગયો. મારા ભાઈબંધોને બૂમ પાડી. એ લોકો ઊભા તો રહ્યા પણ મારા ધીમા ચાલવાથી અકળાઈ ગયા હોય એવું લાગ્યું. મેં

માથા પરનો ભારો ઉતાર્યો. તૂટેલા ચપ્પલની જોડને ભારાની ઉપર બાંધી. પછી ફરીથી ભારો માથા પર મૂકીને ઉઘાડા પગે ચાલવાનું શરૂ કર્યું. ઉનાળાની સાંજના ચાર વાગ્યે એ સળગતી જમીન પર ખુલ્લા પગે અને માથે મણનો ભારો લઈને હું ચાલી રહ્યો હતો. મારા પગ અતિશય બળતા હતા, માથે કાંટા સતત ખૂંચતા હતા, તરસથી ગળું સુકાતું હતું. મારી આંખોમાંથી શું કામ પાણી નીકળતું હતું એ મને સમજાતું નહોતું. મને રડવું આવતું હતું, પરંતુ મારી જેવડા જ ભાઈબંધો જોડે હોવાથી રડી પણ નહોતું શકાતું. એ લોકો તો ટેવાયેલા હોવાથી ખૂબ ઝડપથી ચાલતા હતા. હું લબડતો લબડતો લગભગ અર્ધો કિલોમીટર પાછળ રહી ગયો હતો.

અમારા ગામના વડીલ શ્રી ખેતુબાપુની વાડી પાસે હું પહોંચ્યો. એ વાડી મારા ઘરથી લગભગ એક કિલોમીટર દૂર છે. મને હવે થોડી હિંમત આવી. એવું લાગ્યું કે બસ, હવે તો થોડીવારમાં જ ઘર આવી જશે. મારા ઉઘાડા પગમાં થોડુંક જોર આવી ગયું. પણ હવે મારી બિન—અનુભવી ડોકની તકલીફ વધવા માંડી હતી. એવું થયું હતું કે વધારે વખત આ ભારાનો ભાર નહીં ઊંચકી શકાય. મારા દોસ્તો હવે દેખાય નહીં એટલા આગળ નીકળી ગયા હતા. મને ડોકમાં અસહ્ય પીડા થવા માંડી. એ વખતે જ પાછળથી ગાડું આવ્યું. હું બાજુમાં ખસી ગયો. પરંતુ અચાનક આટલા મોટા ભારા સાથે પાછળ ફરીને જોવાને લીધે મારી ડોકમાં કંઈક થઈ ગયું. ગાડું પસાર થયું એટલી વાર તો મેં માંડ માંડ ભારો પકડી રાખ્યો. ગાડું પસાર થયાં પછી મારા

માથા પરથી ભારો નીચે પડી ગયો. હું ગાડાકેડાની બાજુમાં બેસી ગયો.

હું થોડીવાર એમ જ બેઠો રહ્યો. સાંજ પડવા આવી હતી. મારી મદદે તો કોઈ આવે તેમ નહોતું. મારે પોતાને ઊભા થયા વિના છૂટકો જ નહોતો. હું ઊભો તો થયો પરંતુ એકલા હાથે ભારો માથે કઈ રીતે ચડાવવો? હું મૂંઝાયો. ભારો ચડાવે એવું કોઈ દેખાતું નહોતું. હારીયાકીને મેં ભારો ઢસડીને ચાલવાનું શરૂ કર્યું. પણ એ તો વળી વધારે તકલીફ વાળું કામ હતું. વાંકા વાંકા આવડો મોટો ભારો ઢસડીને ચાલવું. એ તો ભારો માથે ઉપાડવા કરતાંય અઘરું હતું. હું સાવ નિરાશ થઈ ગયો હતો. બરાબર એ જ વખતે મારો ભાઈબંધ ભોપાલ પાછો આવતો દેખાયો. એણે આવીને મને ભારો ચડાવ્યો, હિંમત આપી અને પછી આગળ ચાલ્યો. પાછળ પાછળ હું પણ ચાલ્યો. ઘરે પહોંચ્યો ત્યારે લગભગ સાડાસાત વાગી ગયા હતા.

એ સાંજે ઘાસલેટના દીવાના અજવાળે હું મારા બન્ને હાથ જોતો હતો. બંને હથેળીઓ સંખ્યાબંધ કાંટા વાગ્યાના નિશાનથી ભરાઈ ગઈ હતી. મારો ચહેરો પણ હું સાવ થાકીને લોથ થઈ ગયો છું. એની ચાડી ખાઈ રહ્યો હતો. વાળું પીરસતાં મારાં બા બોલ્યાં, ‘આજે તેં ખૂબ સરસ કામ કર્યું ભાઈ! પણ ખબર પડી ને કે ભારો લાવવો એટલે શું?’

હું બે ક્ષણ કાંઈ ન બોલ્યો. બા સામે જોતો રહ્યો. પછી મારા મોઢેથી નીકળી ગયું કે, ‘હા બા! આજે બરાબર સમજાઈ ગયું કે ભારો એટલે શું અને ભારો લાવવો એટલે ય શું?’



‘ડોક્ટર સા’બ, એને માથામાં દુઃખાવો પણ ખૂબ થાય છે!’ પેલી છોકરીની મા બોલી. હું વીસ વરસ પહેલાનાં વિચારોમાંથી એક ઝાટકે બહાર આવી ગયો.

મેં એ દીકરીને તપાસી. પછી દવા લખી ‘બધું જલદી મટી જશે’ એમ કહી વિદાય કરી. મા—દીકરી બહાર જવા માટે પાછાં ફર્યાં. પણ એ બહાર જાય એ પહેલા જ હું બોલી ઊઠ્યો, ‘હા બહેન! ભલે હવે હુ ટાઢાં મશીનની નીચે બેસતો હોઉં, પણ મને બરાબર ખબર છે કે ભારો એટલે શું અને ભારો લાવવો એટલે પણ શું!’

એ બહેનના મોં પર આશ્ચર્યની રેખાઓ આવી ગઈ. હું અચાનક પાછો ભારા અંગે શું કામ બોલ્યો. એ એને ન સમજાયું. તો પણ માથું હલાવીને એ બંને બહાર ગયાં. મેં પણ મારા એ દિવસોને વાગોળતાં વાગોળતાં છેલ્લા દર્દીને અંદર બોલાવવા માટે બેલ મારી!



(એ પછી તો લાગલગાટ બે વરસ સુધી એવા તડકે એનાથી પણ વધુ વજનવાળા ભારા હું લાવતો. એ વખતે એની ટેવ પડી ગઈ હતી. નહોતા એ પછી કાંટા વાગતા કે નહોતો એનો ભાર લાગતો. એ કાળજાળ તડકામાં ટીનની બરણીમાંથી ફળફળતું પાણી પણ હવે પી શકાતું હતું. એ પછી મેડિકલનું ભણતર, ડોક્ટર તરીકેની કારકિર્દીની શરૂઆત, પંખાવાળી ચેમ્બરની જગ્યાએ એરકંડીશન ધરાવતી ચેમ્બર વગેરે ફેરફારો થતા ગયા. પરંતુ ભારો એટલે શું અને ભારો લાવવો એટલે શું એ ક્યારેય ન ભુલાયું તે ન જ ભુલાયું!)

