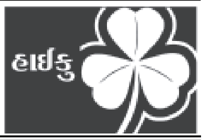
સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૯૨૫૧

ફરી જાય ફેસબૂંક એની ધાક પડે છે!
બદલી જાય નિવેદન એવી હાક પડે છે!
'નાક' સાચવવા છોડી જાય દેશ 'એલચીઓ'-
'ભંડોળની તાકમાં ભલભલા રાંક પડે છે!
('ઉમાં' થયાં માંઉં..)



છૂટે વાક્બાણ..
લડે નંદી નેતાઓ,
પ્રજાનો ઘાણ...
('ભીડ' માં પ્રજા)

આવ્યાં છે પૂર
અંબાણી-અદાણીની
નાણાં નદીમાં..
(રાષ્ટ્રીય આપત્તિ)

ચિંતન

અક્ષર દ્વયંમભ્યસ્તં 'નાસ્તિ''નાસ્તિ' ઇતિ યત્પુરા । તદ્દિદં 'દેહિ' 'દહિ' ઇતિ વિપરિત મુપ સ્થિતમ્ ॥

'પૂર્વે-જયારે યાચક-ભિક્ષુક કંઇક માગવા આવ્યા હોય ત્યારે તેમની આગળ 'નથી' 'નથી' એવા બે શબ્દો બોલી વારંવાર ન આપીને-નનૈયા નો જ અભ્યાસ કર્યો છે તેથી જ હવે (આ જન્મમાં-કે પાછલી અવસ્થામાં - 'આપો' એવા જ વિપરીત-ઉલ્ટા જ બે અક્ષર શબ્દો દ્વારા તમને જ 'યાચના' કરવાનું આવી પડ્યું છે.'

કોણ જાણે કેમ, ખાણી-પીણીની લારી પર, બસ સ્ટેશન, રેલ્વે સ્ટેશન અને બજાર કે ઘરમાં જયારે ભિક્ષુક સામે આવી ઊભો રહે ત્યારે મનથી ત્રાસ ઉપજે છે કંટાળો આવે, એને ખરાબ રીતે-નથી-નહીં મળે-'ઘરે કોઇ નથી' કહી આપણે ટાળીએ છીએ. 'ઘરે કોઇ નથી' (માણસ-માનવતાવાળું) એવું આપણી પાસે કોણ બોલાવતું હશે? એ સ્વીકાર્ય છે કે ભિક્ષુકો પણ લારી-ગલ્લા વાળાની સ્થિતિ લાચારી જોઇ જાણી-જોઇ ત્રાસ આપતા હશે-કદાચ ખોટા પણ હોય-પણ જયારે એણે લાજ મૂકી હાથ લંબાવ્યો જ છે તો તમે 'નથી' કહી તમારી લાજ-શરમ એની પાસે શા માટે મૂકો છો-થોડુંક-કૈંકપણ આપો! આ જન્મમાં થોડું ઘણું પણ દાનમાં આપ્યું હશે તો આવતે ભવે-પાછલી અવસ્થામાં 'આપો'-'આપો' કરવાનો આપણો વારો નહીં આવે!

દાન-પુણ્ય વૃત્તિથી આત્મસંતોષનું સુખ મળે છે.

સુવિચાર

- 'લખવું' એ મારા માટે અઠવાડિયાનો આઠમો દિવસ, દિવસનો નવમો પ્રહર, મહિનાનો બત્રીસમો દિવસ, વરસનો તેરમો મહિનો, દિવસનો પચીસમો કલાક અને આઠમો સ્વર છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જે કાશીમાં મળે, મક્કામાં મળે એને મેં કક્કામાં ખોળ્યો.. શબ્દો મારા વિચારનાં પગરખાં નહીં પગ। - **રઇશ મણીયાર**
- દૃઢ નિશ્ચય અને તેની પાછળ પરસેવો પાડવો એ સારામાં સારી ચતુરાઇ છે - **બર્નાર્ડ શૉ**
- સત્યરૂપી નારાયણનું વ્રત જ જીવનનું સાચું વ્રત છે - **ઇન્દુ ચાચા**
- જેમ ચંપલ પહેરનારને રસ્તા પરના પથ્થરો, કાંટા દુઃખ નથી પહોંચાડતા, તે જ રીતે સંતોષરૂપી ધન જેની પાસે છે તેના માટે બધી દિશાઓ સુખમયી છે - **સંત રોબીન**
- માણસોને પારખવા રહીશું તો તેમને ચાહવાનો સમય જ બાકી નહીં રહે - **ઓશો**
- સફળ થનારાના દુઃખ કોઇ જાણતું હોતું નથી - **માર્ક ટ્વેઇન**

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

આપણે વિશ્વમાં 'માનવ'ની એક જ જાય છે છતાં આપણે ગોરા-કાળા, હિંદુ-મુસ્લિમ-ખ્રિસ્તી જેવા સમૂહથી વર્ણભેદ કર્યા અરે, હિંદુઓમાં પણ અનેક જૂથ-વિભાગો-બ્રાહ્મણોમાં પણ ઊંચા-નીચા તો ખરા જ! 'માનવજાત' ના મન-સ્વભાવમાં જ ખોટ છે..

કુદરત-પ્રકૃતિમાં, પ્રાણીઓમાં એવું નથી. આજના કળિયુગમાં પણ કૂતરી, બકરી-ગાયનાં બચ્ચાંને ધવડાવે જ છે, આવા સમાચાર 'માનવ' જાત પોતે જ આશ્ચર્ય પામીને વર્તમાનપત્રોમાં છાપે છે!

એક યુવાન આવા જ ભેદભાવો, ધનિક-ગરીબ, ઊંચનીચ, નાતજાત, ધર્મોમાં વાડા અને અન્યાયોથી કંટાળી જઇ, તપોવનમાં રહેતા એક સંત પાસે ગયો અને પૂછ્યું આવા વર્ગ-જાતિ-ધર્મના ભેદ ભગવાને શા માટે ઊભા કર્યા?!

સંતે સ્મિત સાથે જવાબ આપ્યો. આમાં ઇશ્વરનો કંઇ દોષ નથી સ્વાર્થી મનુષ્યોએ જ પોતાના લાભ-ફાયદા માટે આવા વર્ગભેદ-જાતિભેદ ઉભા કર્યા છે. આવ તને આશ્રમ બહારના તપોવનમાં લઇ જાઉં. જો આ બે પીપળાં છે એક નાનો બીજા વિશાળ છે, જો આ બે આમ્રવૃક્ષ છે એકમાં કેરીઓ લટકે છે બીજા ખાલી છે આ વિશાળ વડ છે આનો વડ પણ એમાં કયાંક જાતિ-વર્ગ ભેદની પીપળો એટલે પીપળો ને વડ એટલે વડ લાલ ગુલાલ-સફેદ ગુલાબ પણ મહેકતા 'છોડ' જ છે.

કોઇ, કોઇની સાથે સરખામણી, ઊંચું-નીચું, કે પોતાનું વિશેષ મહત્ત્વ કે અન્યાયની વાત કરતું નથી. માણસ જ મનથી નાનો-મોટો, ઊંચ-નીચ સમજી દુઃખી થાય છે ને કરે છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

એકવાર જેને પોતાના આત્માનું જ્ઞાન થઇ જાય તેને પરમાત્માનું વિશુદ્ધ સનાતન ચૈતન્યનું જ્ઞાન આપોઆપ થઇ જાય છે

સંસ્કાર ચિંતન

- અનંત ન. વ્યાસ

ત્રાનપ્રસાદેન વિશુદ્ધસત્ત્વસ્ત તસ્તુ પશ્યતે નિષ્કલં ધ્યાયમાનઃ ।
મુંડક.ઉ. ૩.૧.૮

'બુદ્ધિ જયારે શાંત અને વિશુદ્ધ થાય છે ત્યારે તે, પરમ તત્ત્વની અપરોક્ષ અનુભૂતિ માત્ર ધ્યાનમાં જ થાય છે.'

મુંડક ઉપનિષદનો આ મંત્ર આત્મ-તત્ત્વની અપરોક્ષ એવી અનુભૂતિ માટેનો માર્ગ દર્શાવે છે. ઉપનિષદોમાં મુંડક ઉપનિષદનું સ્થાન અગ્રતા ક્રમે છે. ઉપનઇષદોમાં 'બ્રહ્મ' અથવા તો વિશુદ્ધ - ચૈતન્ય એવા સત્ત્વ વિષયક જ્ઞાનની વિશિષ્ટ ચર્ચાઓ છે. માત્ર શુષ્ક ચર્ચાયો નથી પરંતુ સાક્ષાત - સ્વરૂપે જ્ઞાન-પ્રાપ્તિના માર્ગો પણ તેમાં દર્શાવાયા છે. આ દૃષ્ટિકોણને ધ્યાનમાં રાખી વિવિધ ઋષિમુનિઓએ જે અનિર્વચનીય છે. તેવા તત્ત્વને શિષ્યો સહજ રીતે પામી શકે તેવી ભાષામાં ઉપનિષદોની રચના કરી છે. સર્વ જ્ઞાનના અધિષ્ઠાતા એવા, અને આપણી અંદરજ રહેલા જીવનના પરમ કેન્દ્ર સમાન આત્માનો પરિચય ઉપનિષદ કરાવે છે. માનવીઓ બુદ્ધિશાળી ગણાય છે. છતાં આપણાં મન તથા પૂર્ણ જીવન તો ઇન્દ્રિયોના ભોગો ભોગવવામાં જ વ્યસ્ત રહે છે. પણ સમય જતાં વિષય ભોગની મર્યાદાઓ સમજાય છે. અંતઃકરણની શુદ્ધિ પરત્વે ભક્તિ પરત્વે લક્ષ્ય જાય છે ને તે માટેના પ્રયત્નો પણ થવા લાગે છે. જેમ જેમ અંતઃકરણ શુદ્ધ થતું જાય છે તેમ તેમ વિષયો ભોગની શુદ્ધતાનો ખ્યાલ આવે છે. વિષયભોગનો આનંદ તો બાળકોને રમવા માટેના રમકડાંમાંથી મળતાં આનંદ જેવો છે. જેનાથી ઘડીભર રમાય. પ્રથમ નજરે ગમે. પણ તે કંઇ શાશ્વત શાંતિ ન આપે. ઉપનિષદના અભ્યાસથી આપણને તે અમૂલ્ય સંપત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે એક તો આપણામાં અનાસક્તિ કેળવાય છે બીજું તે જ્ઞાન માટે અતિ મહત્ત્વની વિવેકદૃષ્ટિ જાગૃત કરે છે. ઉપનિષદો આપણી અંદર રહેલા જીવન તત્ત્વનું વિશ્લેષણ કરે છે. જેનાથી આપણી બુદ્ધિમાં પ્રકાશ પથરાય છે. સિમિત - વાણીમાં અનંતને અભિવ્યક્ત ન કરી શકાય. પરમ-તત્ત્વને વ્યાખ્યામાં બાંધવું શક્ય નથી. આમ છતાં ગમે તેવા જ્ઞાનની અભિવ્યક્તિ માટે ભાષાની જ મદદ લેવી પડે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ભાષાને પોતાની મર્યાદાઓ છે. ઉચ્ચ પ્રકારના ભાવો તથા ભાવાતીત અનુભવોને વાણીમાં વ્યક્ત કરવા અતિ કઠિન કર્મ છે. ઘણા એવા આંતરિક ભાવો હોય છે જે અતિ સૂક્ષ્મ તથા ગૂઢ હોય છે. આપણા આંતરિક મનોજગતમાં એ ભાવો જે રીતે સમજાય તેવી સચોટ રીતે ભાષામાં ન તો વ્યક્ત થાય ન તો અન્યને સમજાય... સનાતન પરમ સત્યને સમજાવવામાં વાણી ઉણી ઊતરે છે. જેમ પ્રેમની અભિવ્યક્તિ ભાષા કરતાં લાગણી દર્શાવવામાં વધુ થઇ શકે તેમ જ સદ્‌ની અનુભીતિ અપરોક્ષ સ્વરૂપે જ થાય.

અને આ બાબત સ્પષ્ટ કરવા શ્રુતિ કેટલાક તદ્દન નકારાત્મક આદેશો પણ આપે છે. આત્મજ્ઞાન, બહુ શ્રવણથી, શાસ્ત્રોનું પઠન કરવાથી, પ્રવચનો કરવાથી - કે જડ રીતે નિયમોને વળગી રહેવાથી થતું નથી. બ્રહ્મ ચક્ષુથી અને વાણીથી પર છે. સતત ક્રિયાકાંડમાં જ રચ્યાપચ્યા રહેતા કર્મકાંડીઓને, અતિ કઠિન તપ તપતા તપસ્વીઓને, પૂજા-આરાધના અને ઉપાસનામાં જ જીવન તપસ્વીઓને, પૂજા-આરાધના ભાગ્યે જ થાય છે. આમ હોવા છતાં લગભગ તમામ ધર્માચાર્યો પોતાના અનુયાયીઓને તપ કરવા અને કર્મકાંડ કરવા સૂચવે છે. કર્મકાંડ એ સાધકના મનને એકાગ્ર કરવાની પ્રાથમિક તાલીમ મનાય છે. આ પ્રકારની તાલીમ પામેલું ચિત્ત એકાગ્રતા કેળવીને પરિપૂર્ણતા પામે છે. તન-મન તથા બુદ્ધિ વચ્ચે સુસંવાદિતા સર્જાતા સાધકના જીવનમાં શાંતિ તથા દિવ્યતા પ્રગટે છે.

બુદ્ધિ દ્વારા સૂચવી શકાય તેવા તમામ માર્ગો પણ જો આત્મજ્ઞાન ન થતું હોય તો એ માત્ર કોરી કલ્પના તો નથી ને, તેવો સંદેહ સ્વાભાવિક ઊઠે. આવા સંદેહ કરનારને આશ્વાસન આપતાં શ્રુતિ સ્પષ્ટ કહે છે કે બાહ્ય ઉપકરણોથી ભલે આત્માનુભૂતિ ન થાય પણ તે માટે બે માર્ગ તો અવશ્ય છે જ. એક તો જે સાધક ઉત્કૃષ્ટ રીતે માત્ર તેના માટે જ પ્રયત્ન કરે છે તેના અંતરમાં પ્રકાશ ફેલાય છે. અથવા તો એ પરમ-સત પોતે જેને પસંદ કરે (વૃળોતિ) તેની પાસે તે પ્રગટ થાય છે. આમાં પ્રથમ બાબત આપણા સાથે જોડાઇ છે. જયારે બીજી વાત દૈવકૃપા સાથે ૐ કાર એ પરમ-તત્ત્વનું સાકાર પ્રતિક છે. આ સાકારને આપણે નિરાકાર સ્વરૂપે પણ ઉપાસી શકીએ છીએ. ૐ ના સતત કરતા માનસિક જાપ ચિત્તની એકાગ્રતા સાધવામાં મદદ કરે છે. તેનાથી ચિત્તશુદ્ધિ થતાં ધીમે ધીમે ધ્યાનાવસ્થા પ્રાપ્તિ થાય છે. ધ્યાન એક પ્રક્રિયા છે. એ કોઇ આખરી લક્ષ્ય નથી. ધ્યાન ધરવું કે ધ્યાનમાં બેસવું એટલે કે આપણી સમગ્ર ચેતનાને એક પ્રાપ્ત લક્ષ્ય પર તો કેન્દ્રિત કરવી આ કેન્દ્રિકરણ જેટલું સબળ તેટલું ધ્યાન ગ્રહણ તથા ઊંડુ ગણાય. ધ્યાન માત્ર માધઅયમ છે તે દ્વારા અનુભૂતિ તો પરમ-સતત્વની કરવાની છે. પરંતુ મોટા ભાગના લોકો આ સાધનને સાધ્ય માની લે છે. ધ્યાન દ્વારા આત્મા પર જે અવિદ્યાના આવરણો છવાયેલા હોય છે તેને દુર કરી શકાય છે. સ્વામી ચિન્મયાનંદજી આ વાત સમજાવતા લખે છે. 'માનો કે સૂર્ય વાદળ પાછળ છે ને તેનો પ્રકાશ મળતો નથી. પવન આવે છે. વાદળ હટે છે ને સૂર્યનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રકાશ પવનનો નથી પણ પ્રકાશ પ્રાપ્ત કરવામાં પવન મદદગાર બને છે તેમ ધ્યાન પરમના સ્વભાવિક દર્શન માટે આવશ્યક છે. ધ્યાનથી અવિદ્યાનો અંત આવે છે. જ્ઞાનનો પ્રકાશ સમગ્ર ચિત્તને ભરી દે છે. જેમ એક સૂર્ય સમગ્ર વિશ્વને ઉજાળે છે. તેમ જ્ઞાનનો પ્રકાશ સમગ્ર જીવનને ઉજાળે છે. ધ્યાનથી પરમ સિદ્ધિ તે નિરવિકલ્પ સમાધિ છે. આ સમાધિમાં જે પ્રાપ્ત થાય છે તે જ અપરોક્ષ અનુભૂતિ છે.'

પરંતુ સમાધિના સ્થાને પહોંચવા માટે પ્રથમ મનને શાંત તથા બુદ્ધિને વિશુદ્ધ કરવી જોઇએ. મન જો માંકડા જેમ આડું-અવળું કુદકા મારતું હોય, ગમે ત્યાં ભટકતું હોય. વિષમ ભોગની લાલસા સતાવતી હોય, કામનાઓનો ભારે અગ્નિ ભડભડ બળતો હોય તો ધ્યાનમાં ક્યારેય ચિત્ત ન લાગે, સતત જાગૃત રહી. વિવેકબુદ્ધિથી આ સંસારમાં સારાસારનો વિચાર કરનાર સાધક માટે ધ્યાન સહજ બને છે. આવા અસહ્ય સાધકની બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ બને છે. તે સ્વયંમાં ઊંડો ઊતરે છે ને પોતાના આત્મમાં જ પરમાત્માના દર્શન કરે છે. આ એક વિશિષ્ટ સિદ્ધિ છે જે ઉત્તમ ધ્યાનમાં જ પ્રાપ્ત થાય છે. અંતઃકરણની શુદ્ધિ જાળવવી એ અતિ પરિશ્રમ-જન્ય કાર્ય છે. આ સંસારમાં ડગલને પગલે લોભ-લાલચ માટે અને ક્રોધ સતત આક્રમણ કરતા રહે છે. 'કામને હટાવતાં ક્રોધ વધે છે ને ક્રોધને દૂર કરતાં અહંકાર ફૂંફાડા મારે છે આ અતિરેક મેલને દૂર કરવા માટે શાસ્ત્રજ્ઞાન તથા ભક્તિ અને સત્સંગ કરવો જરૂરી છે.'

સામાન્યતઃ આપણામાં એવી માન્યતા છે કે 'આ જન્મમાં ખાલી હાથે આવ્યા છીએ ને ખાલી હાથે જવાના સાથે શું લઇ જવાનું. પણ આ વાત માત્ર સ્થુળ પદાર્થોને લાગુ પડે છે. બાકી આપણે તો જન્મ-જન્માત્તરોના વિવિધ કર્મના પોટલાં સાથે લઇ આવ્યા છીએ. હાથ ભલે ખાલી હોય. ચિત્ત સંસ્કારોથી ભરેલું હોય છે ને જતી વખતે પણ થોડા નવાં પોટલાં બાંધતા જઇએ છીએ. જન્માન્તરોનાં મેલ દૂર કરવા એક અવતાર પુરતો નથી માટે જ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે. 'જન્મ જન્માતરોનાં અંતે માનવ જ્ઞાની થાય છે. એકવાર જેને પોતાના આત્માનું જ્ઞાન થઇ જાય તેને પરમાત્માનું વિશુદ્ધ સનાતન ચૈતન્યનું જ્ઞાન આપોઆપ થઇ જાય છે. શ્રુતિ કહે છે. બ્રહ્મને જાણનારો પોતે બ્રહ્મ બની જાય છે. પરંતુ આ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ માટે સદ્‌ગુરૂનું માર્ગદર્શન. ધ્યેયનિષ્ઠા - સતત જાગૃતિ વિવેક અને વૈરાગ્ય કેળવવા જરૂરી છે. આત્મ-નિયંત્રણના માર્ગે આગળ વધતાં આત્મતત્ત્વની (બ્રહ્મની) અપરોક્ષ અનુભૂતિ અવશ્ય થાય છે.'

...તારા ભાઈ કહેતા કે પ્રભુ જે પરિસ્થિતિમાં રાખે તે સ્થિતિમાં, આનંદથી અને હસ્તા મોઢે રહેવુ, યથા શક્તિ જનસેવા કરતા રહેવું

'અડિખમ કમ્મુબેન'
લઘુ નવલ

- નિરંજન ઓઝા

ભાવનગર શહેરના પોશ વિસ્તારમાં જેની ગણતરી થાય છે ત્યાં માતૃકૃપા બંગલામાં શ્રીમતી કમળાબેન રહે છે તેની હાલમાં ઉંમર ૬૦ વર્ષની છે અને એકાકી જીવન વ્યતિત કરી રહ્યા છે. સવારે વહેલાં ઉઠવું, પ્રભુનું સ્મરણ કરવું, ભજન ગાવા અને પછી જ ઘરનું કામકાજ શરૂ કરવાનો તેમનો નિત્યક્રમ છે. ઘરનાં તેમજ અન્ય બહારના કામકાજ માટે તેની તહેનાતમાં ૧૫ વર્ષની સમુ નામની છોકરી કાર્યરત છે. એક દિવસ સવારે પ્રભુપૂજા વિગેરે પતાવીને ઘરનું કામ શરૂ કરે તે પહેલાં તેમના ફોનની ઘંટડી રણકે છે. અને એક મધૂર અવાજ સંભળાય છે. પહેલાં તો ઓળખાણ પડતી નથી પરંતુ વિગત જાણ્યા પછી ખૂબ જ આનંદ સાથે કહે છે કે તું ક્યારે આવી અને આવ્યા પછી મળવામાં આટલો વિલંબ કેમ કર્યો? તે પહેલાં જણાવ. સામેથી સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી કે વિદેશથી આવે અમને હજુ ત્રણ જ દિવસ થયા છે અને વર્ષો પછી આપણે મળશું તેથી પહેલાં તને મળવાનું નક્કી કર્યું છે. રહેવાનું ત્યાં જ રાખ્યું છે કે બદલ્યું છે તે જણાવ... કમણાબેન પ્રત્યુત્તર આપતા જણાવે છે કે મારાં ઘરની બરોબર બાજુમાં બસ સ્ટેન્ડ છે. ત્યાં થોભજો. મારી સમુ તમને લેવા આવશે. તમને ઘર શોધવામાં તકલીફ નહિ પડે. આ વાતચીતના સમાપનમાં સામેથી જણાવે છે કે તારી વર્ષો જુની બહેનપણી લલિતા હવે ટૂંક સમયમાં તારી સામે હાજર થઇ જશે. ઘણાં જ સમયે મળીએ છીએ તેથી ખૂબ બધી વાતો તારી સાથે કરવી છે, ચાલો ત્યારે મળીએ?

કમળાબેન હવે તેના ઘરે કામ કરતી સમુને સુચના આપે છે કે મારી બહેનપણી તેમના પતિદેવ સાથે આવે છે, તેમને આપણી નજીકના બસસ્ટેન્ડે મળવાનું કહ્યું છે તેથી તું જલ્દીથી જા, તેમને લઇ આવ જો જે તેમની પાસે સામાન હોય તો તું લઇ લે જે, જા જલ્દી જા અને તેમને લઇ આવ કારણ કે તે લોકો આપતાં જ હશે.

સમુ થોડા સમય પછી મહેમાનોને લઇને આવે છે. ઘણાં જ વર્ષો પછી મળ્યા, પહેલાં તો લલિતાને જોઇને કમળાબેન ભેટી પડે છે. મહેમાનોને ચા-પાણી નાસ્તો કરાવ્યા પછી ઉપર આરામ કરવા જણાવે છે. લલિતાના પતિદેવ, હવે વચ્ચેથી ખસ્સી જઇ, આરામ માટે ઉપર જાય છે. જમ્યા પછી આખો દિવસ, કમળાબેન તથા લલિતા જુના સ્મરણો યાદ કરતાં રહે છે. રાત્રીનું ભોજન કર્યા પછી પણ બંને બહેનપણી, જુની યાદોમાં ખોવાય જાય છે, જયારે કમળાબેન અતીતમાં ખોવાઇ, પોતાની આપવીતી જણાવે છે.

વર્ષો પહેલા સસરાજી, રાજસ્થાનથી આવે છે, ભાવનગર શહેર ધીર-ધારનો ધંધો શરૂ કર્યો છે. સમયાન્તરે તારાભાઇ તેમજ મારા દિયરનો કુટુંબમાં આગમન થાય છે. તારા ભાઇ ભણવા કરતા, ધંધામાં વધારે ધ્યાન આપતાં એટલે વધારે અભ્યાસ કર્યો નહિ, જયારે દિયર, ગ્રેજ્યુએટ થયા. અમારાં તેમજ દિયરનાં લગ્ન થયાને બે વર્ષ થયા હશે ને સસરાજીનું અવશાન થયું. ધંધાની જવાબદારી તારા ભાઇ ઉપર આવી. સસરાજીના અવસાનને એક વર્ષ પણ થયું ન હતું અને દિયરજીએ ભાગ માગવાની શરૂઆત કરી. વિચારણા બાદ બે પ્રસ્તાવ તારાભાઇએ દિયરજીને મૂક્યો. (૧) ચાલુ ધંધો લેવો અથવા (૨) રહીએ છીએ તે ઘર લેવું.

દિયરજીએ ઘર લેવું પસંદ કર્યું, દિયરજીને ઘર સુપ્રત કરતા, અમારે રહેવાનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થયો. તારા ભાઇએ આ બંગલો ખરીદયો. તું તારા ભાઇનો પરગજ્જુ સ્વભાવ જાણતી હતી તે મુજબ સચ્ચાઇથી, ઇમાનદારીથી ધંધાનો વહીવટ કરતા, તેમાં પ્રગતિ થઇ, સ્ટાફનો પણ સહકાર સારો હતો તેમાં એકાદ વર્ષ પછી, દિયરજીએ ફરીથી ભાગની માગણી કરી, પરંતુ તારાભાઇની ચોક્કસાઇથી બધાં જ દસ્તાવેજો તેમજ લખાણ હોવાથી, દિયરજીનું કંઇ ચાલ્યું નહિ. તેઓ આડે રસ્તે ચડી ગયા. મારા દેરાણી એકદમ પ્રભુના માણસ તેથી દિયરજી પાસે કંઇ ચાલ્યું નહિ. દેવું ખુબ જ વધી જવાથી, દિયરજીનું ચિંતામાં ને ચિંતામાં અવસાન થયું. પ્રભુનો પાડ માનો કે તારા ભાઇની હાજરીમાં નાનું એવું મકાન દિયરજી માટે ખરીદ્યું હથુ તેથી તેમના અવસાન પછી રહેવાનો પ્રશ્ન તેમને રહ્યો નહીં. થોડા સયમ પછી તારા ભાઇનું પણ અવસાન થયું. તેમણે કહેલું કે જેટલું કમાય છે. તેમાંથી અમુક ભાગ ધર્મમાં તેમજ સેવા કાર્યમાં ઉપયોગ કરવો. આ અમૂલ્ય સુચનને ધ્યાનમાં રાખી નિરાધાર દેરાણી તેમજ તેના બે સંતાનો સાથે મારા ઘરે આવ્યા ત્યારે ખૂબ જ નિખાલસ ભાવે જણાવ્યું કે તમે તમારી તથા બે બાળકોની ચિંતા કરતા નહી, આખા વર્ષનું અનાજ તેમજ સંતાનોના અભ્યાસની ફી પુરી પાડીશ. તેમને જેટલું ભમવું હોય તેટલું ભણાવશું. હું બેઠી છું ત્યાં સુધી તમને કશી જ મુશ્કેલી/તકલીફ પડવા દઇશ નહિ. અમારે અઢળક સંપત્તિ છે પરંતુ સંતાનસુખ મેળવી શક્યા નહિ તેથી કોઇ વખત તારા ભાઇ કહેતા કે પ્રભુ જે પરિસ્થિતિમાં રાખે તે સ્થિતિમાં, આનંદથી અને હસ્તા મોઢે રહેવું. યથા શક્તિ જનસેવા કરતા રહેવું. હું એકલી અટુલી થઇ ગઇ તેથી અમારી ઓફિસમાં પટ્ટાવાળા તરીકે હતા તેની દીકરી સમુને મારે ત્યાં દીકરીની જેમ રાખું છું. અત્યારે તે જ મારો સહારો છે. આમ તારા ભાઇના ગયા પછી ધંધાો વહિવટ સંભાળુ છું અને શેષ જીવન પ્રભુ ભક્તી, સેવા કરી, જીવન વિતાવું છું.

આમ બંને બહેનપણીની વાતોમાં ને વાતોમાં મોડી રાત્રી થઇ ગઇ, યાદો વાગોળતાં - વાગોળતાં નિદ્રાધીન થાય છે. બીજે દિવસે સવારે જમાડ્યા પછી, 'અડીખમ કમ્મુબેન' તેમની બહેનપણી લલીતાને વિદાય આપે છે.

અષ્ટાંગ યોગ મારફત શરીરની શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક શુદ્ધિ થાય છે

યોગ-તેના પ્રકારો (ભાગ-૨)
નિરામય

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજી આઠવલે તેમજ મહાત્મા ગાંધીજીને પ્રખર કર્મયોગીઓ તરીકે ઓળખી શકાય

ગતાંકે આપણે યોગ વિષેની અમુક Basic વાતો કરી. યોગનો અર્થ, ભારતીય શાસ્ત્રોમાં યોગ વિષે મળતાં સંદર્ભો, યોગથી થતા ફાયદાઓ તથા યોગનું પ્રયોજન આદિ વિષે આપણે ગતાંકે ટૂંકમાં પરિચય મેળવ્યો.

આ અંકમાં આપણે યોગના વિવિધ પ્રકારોની ચર્ચા કરીશું. જેમ દરેક નદીઓ સાગરસત્વને પ્રાપ્ત થાય છે તેમજ યોગના આ અલગ અલગ પ્રકારોનું મૂળ પ્રયોજન તો પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ જ છે. બસ, કાર્યપદ્ધતિમાં થોડો ફરક છે.

મહર્ષિ પતંજલિના યોગદર્શન ગ્રંથમાં યોગના ધ્યાનપૂર્વક પ્રકારો પાડવામાં આવ્યા નથી. હાલ ખૂબ પ્રચલિત એવા રાજયોગ કે હઠયોગ નામે સંજ્ઞાઓનું પણ તેમાં વર્ણન નથી. પંતજલિ પછીના સમયમાં યોગના પ્રકારોનું ચલણ જોવા મળે છે. નાથ સંપ્રદાયના યોગીઓએ કરેલ વિભાગોમાં રાજયોગ તથા હઠયોગનો સમાવેશ છે. અલગ અલગ ગ્રંથોમાં યોગના અલગ અલગ વિભાગો છે. જેમ કે ભગવદ્‌ગીતામાં જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ તથા ભક્તિયોગ આ ઉપરાંત બીજા અલગ અલગ ગ્રંથોમાં સમાધિયોગ, નાદયોગ, હંસયોગ, ક્રિયાયોગ આદિ અનેક પ્રકારો જોવા મળે છે. આપણે યોગના અમુક મુખ્ય પ્રકારો પર નજર કરીશું.

- **રાજયોગ :**

મહર્ષિ પતંજલિના યોગદર્શન ગ્રંથમાં વર્ણીત યોગની ક્રિયાને રાજયોગ કહે છે જો કે પતંજલિએ 'રાજયોગ' નામે કોઇ સંજ્ઞા આપી નથી પરંતુ યોગનો આ એક વિધિવત માર્ગ હોઇ પશ્ચાત્ કાલીન વિદ્વાનોએ તેને રાજયોગ તરીકે નવાજ્યો છે.

અષ્ટાંગયોગ તરીકે જાણીતા આ પ્રકારમાં યોગની આઠ ક્રિયાઓનું વર્ણન છે. જે અનુક્રમે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ છે. અષ્ટાંગ યોગ મારફત શરીરની શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક શુદ્ધિ થાય છે. અષ્ટાંગ યોગને યોગનો વિધિપૂર્વકનો માર્ગ છે. જેમાં સાધકે યમથી શરૂ કરીને સમાધિ સુધી પહોંચવાનું હોય છે. જો કે આ માર્ગ ધીરજ માંગી લે તેવો છે. ઉપરાંત અમુક વિધિઓમાં ગુરૂ કે કેળવણીકારની જરૂર પડે છે. આથી સંપૂર્ણ સમર્પિત સાધકો જ આ માર્ગ પસંદ કરે છે. અષ્ટાંગયોગના આઠ અંગો પૈકી આસન અને પ્રાણાયામ હાલ ખૂબ ચર્ચામાં છે. લગભગ દરેક વ્યક્તિ આસન તથા પ્રાણાયામને ઓળખે છે. અષ્ટાંગ યોગમાં નિહિત આઠેય અંગોની વિધિવત ચર્ચા પછીથી કરીશું.

- **જ્ઞાનયોગ :**

ભગવદ્‌ગીતામાં જેનો સંદર્ભ મળે છે એ જ્ઞાનયોગનો હેતુ જ્ઞાન વડે મોક્ષપ્રાપ્તિનો છે. આને સાંખ્યયોગ કે સંન્યાસ યોગ પણ કહે છે. જ્ઞાનયોગનું મુખ્ય પ્રયોજન આત્મ તત્ત્વને ઓળખીને તેનું પરમતત્ત્વ સાથે સમન્વય સાધવાનું છે. કર્તાપણ કે અહમનો ભાવ રાખ્યા વગર કાર્યો કરવા એ ગીતામાં વર્ણીત જ્ઞાનયોગના મુખ્ય સૂત્રોમાંનું એક છે. જ્ઞાનયોગ વડે વ્યક્તિને "હું કોણ છું ? ક્યાંથી આવ્યો છું? ઇશ્વર શું છે? આત્મા તથા પરમાત્મા શું છે? કર્મફળ શું છે?" આદિ ગૂઢ પ્રશ્નોનું જ્ઞાન થાય છે. ઉપનિષદોને જ્ઞાનયોગ માટેની શ્રેષ્ઠ સામગ્રી માનવામાં આવે છે. આચાર્ય રજનીશજી તથા શ્રીઅરવિંદને પ્રખર જ્ઞાનયોગીઓ ગણી શકાય.

- **કર્મયોગ :**

"કર્મ કર, ફળની આશા ન રાખ." આ વાક્ય કર્મયોગના અર્ક સમુ છે. કર્મયોગને સમત્વયોગ કે બુદ્ધિયોગ પણ કહ્યું છે. "હું" પણાનો ભાવ રાખ્યા વિના, ફળની આશા રાખ્યા વિના કર્મ કરતા રહેવું. મનન દ્વારા મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી. આમ કરવાથી કર્મના સિદ્ધાંત મુજબ વ્યક્તિ કર્મફળોમાંથી મુક્ત બનતો જાય છે. સારાનરસાં પ્રસંગોમાં નિશ્ચલ બુદ્ધિ રાખીને, સ્થિત પ્રજ્ઞાભાવ રાખીને વ્યક્તિ સમાનભાવે દરેક પ્રસંગને અનુભવે છે. કર્મયોગમાં વર્ણીત કર્મ કોઇ પણ પ્રકારનું હોઇ સકે છે. વ્યક્તિ રોજીંદા કર્મોમાં સાક્ષીભાવ તથા સમત્વ રાખીને કર્મયોગને પામી શકે. આ ઉપરાંત લોકોને તથા સમાજને ઉચિત માર્ગ બતાવી, લોકલ્યાણની ભાવના સાથે પુરૂષાર્થ કરનાર પણ કર્મયોગી કહેવાય છે. લોક, સમાજ, દેશ કે વિશ્વના હિત માટે આ કર્મયોગીઓ પોતાનું સર્વસ્વ સમર્પિત કરતા હોય છે. આમ છતાં, આ કાર્ય માટે પોતે નિમિત્ત માત્ર છે. એવો ભાવ તેમનામાં હોય છે. કર્તાભાવનો અહંકાર તેમાં જોવા મળતો નથી. પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજી આઠવલે તેમજ મહાત્મા ગાંધીજીને પ્રખર કર્મયોગીઓ તરીકે ઓળખી શકાય.

(ક્રમશઃ)