નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

નવી કવિતા

એકાદ તું પણ કાગળ લખજે.
શું કરવું મારે આગળ લખજે.
શીતળતા માંગુ છું તુજ માટે,
પત્ર ભલે થઈ આકળ લખજે.
તું નહીં લખતી મારા નામે બસ,
સંબોધન એમાં 'વાદળ' લખજે.
અક્ષર જોઈને પામી જઈશ હું.
લિખિતંગમાં તું 'ઝાકળ' લખજે.
જો પાનું આખું ભરાઈ જાય તો,
તાજા કલમ તું પાછળ લખજે.

- ઓજસ દેસાઈ

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

પુસ્તક દિવસે પુસ્તકોના ભાવિ વિશે કે ઘટતા વાચનરસ વિશે નિરાશાજનક વાતો નથી કરવી.આજે પણ લોકો પુસ્તકો વાંચે છે.ખરીદે છે.વાચનયાત્રા એમ અટકવાની નથી.પુસ્તક પણ ક્યારેક માણસની માફક સરેરાહ ચલતે ચલતે મળી જાય છે..આવા જ એક પુસ્તકની અલપઝલપ સફર વિશે લખવાનું મન થાય છે.'અનાવિલ સાહિત્યકારો ' નામે દળદાર પુસ્તક હાથમાં આવ્યું..એક રસપ્રદ માહિતીનો ખજાનો હાથ લાગી ગયો..

અનાવિલ દક્ષિણ ગુજરાતની એક વિશિષ્ટ જ્ઞાતિ છે..અનાવિલ બ્રાહ્મણ છે, પણ એની રીતભાત ક્ષત્રિયો જેવી છે..એ ખેડૂત કોમ છે..વહીવટી પદો ઉપર ઘણા જાણીતાં નામો છે..કર્મકાંડ કે યજમાનવૃત્તિ એમનામાં નથી..આમછતાં એ ભૂદેવો છે.. 'મહાજાતી ગુજરાતી " માં ચંદ્રકાંત બક્ષીએ અનાવિલો વિશે એક આખું પ્રકરણ લખ્યું છે..વટ,એંટ અને જિદ્દીપણાની સાથે નિર્ભયતા અને કુશાગ્ર બુધ્ધિ એમનાં આગવાં લક્ષણો છે..

સ્વામી આનંદે 'ધરતીની આરતી'માં જે લડાયક પાત્ર મોનજી રૂદરનું આલેખન કર્યું છે એ અનાવિલ ઓળખ જેવું છે..પ્રથમ ગુજરાતી વડાપ્રધાન મોરારજી દેસાઈ કે ગાંધીજીના હનુમાન કહી શકાય એ ડાયરી લેખક મહાદેવ દેસાઈ જેવી અનેક ઉચ્ચ પ્રતિભાઓ સંખ્યાબળમાં ટચુકડી કહી શકાય એવી આ જ્ઞાતિએ આપી છે..

ડૉ.પ્રફુલ્લ દેસાઈ લિખિત આ બુકમાં કુલ ૧૩૦ જેટલા અનાવિલ સાક્ષરોનો પરિચય છે..લેખકના દાદા અને નાના બંને સાહિત્યકારો હતા..નરસિંહ મહેતાના સમકાલીન એવા કીકુ વશી નામના કવિ ઉપર તો કે.કા.શાસ્ત્રી જેવા વિદ્વાન પણ ઓળઘોળ હતા..શિવાજી મહારાજનો રાજકવિ ભૂખણ અનાવિલ હતો..જે ચાણકયને પણ અનાવિલ હોવાનું પુરવાર કરે છે..ઈ.સ.૧૬૬૦ આસપાસ મણિબહેન નામે કવયિત્રી પણ થયાં છે..લેખકના દાદા મગનલાલ લાલભાઈ દેસાઈ લેખક હોવાની સાથે લુણાવાડા સ્ટેટના દીવાન પણ હતા..

ચીખલીના લેખક મણિભાઈ દેસાઈએ ઈ.સ.૧૯૧૭માં "ગીતાંજલિ"નો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરેલો..મહાદેવ દેસાઈ એ ગાંધીજીનું અડધું અંગ હતા એમનું ઉપનામ "ભોળા શંભુ " હતું એ જાણી રોમાંચ થયો..મોરારજી દેસાઈ લેખક તરીકે પણ મોટું નામ ગણી શકાય. એમણે પોતાની આત્મકથા અંગ્રેજીમાં "સ્ટોરી ઓફ માય લાઈફ " લખી છે જે એક કાળખંડના દસ્તાવેજ જેવી છે..

નાટયલેખક બટુભાઈ ઉમરવાડિયા..પોતાના ગામની નદી "કોલક " ને ઉપનામ તરીકે ધારણ કરી ૬૦ જેટલી નવલકથાઓ આપનાર મગનભાઈ લાલભાઈ દેસાઈ...હાઈકુ ની ભેટ આપનાર ઝીણાભાઈ દેસાઈ "સ્નેહરશ્મિ".." 'અગ્નિકુંડમાં ઉગેલું ગુલાબ ' થકી જાણીતા નારાયણ દેસાઈ..જીતેન્દ્ર દેસાઈ..નાનુભાઈ નાયક..પન્ના નાયક..કવિ હેમંત દેસાઈ..જયવદન વશી..બકુલા ઘાસવાલા..કલ્પના જિતેન્દ્ર..પ્રજ્ઞા વશી..સહિત કુલ ૧૩૦ જેટલા સર્જકોથી છલકાય છે અનાવિલ સમાજ..

અનાવિલ એટલે અનલિમિટેડ પાવર..સામેવાળાને રોકડું પરખાવનાર આખાબોલી કોમ..બૂકર પ્રાઈઝ વિજેતા કિરણ દેસાઈ..નાસા ના વૈજ્ઞાનિક ડો.પ્રસૂન દેસાઈ જેવાં ગૌરવશાળી નામો પણ છે. આજના સૌથી લોકપ્રિય લેખિકા કાજલ ઓઝા વૈધ પણ અડધાં અનાવિલ છે..એમનાં માતા અનાવિલ..વલસાડની ભીની દરિયાઈ પટ્ટીમાંથી નિકળેલા સર્જકોની મજેદાર વાતો આ પુસ્તકને અનોખું બનાવે છે..

બાકી સબ ઠીક? બસ ચલ રહા હૈ!

' તારક મહેતા ' વાળા જેઠાલાલના અવળચંડા સાળા સુંદરના ભાયબન્ધની ઇસ્ટાયલમાં કોઈને પણ એમ પૂછો ને કે ' શું પાલટી મજામાં ? ' તો તમારા હમ સો માંથી નવ્વાણું એમ જ કહેવાના કે ' ઠીક છે.. ચાલે છે '..!!!!! કયા તો કહેશે ' ઠીક છે ભાઈ.. દી કાઢીએ છીએ '..!!!! તારી ભલી થાય ચમના.. હજુ હમણાં તો યુરોપ ફરી આયવો.. નવી એસયુવી લીધી.. ગગાને ધામધૂમથી પરણાવ્યો.. ને તોય હજુ પાછું ' ઠીક છે..?????'..!!! ત્યારે હજુ આનાથી વધુ શું જોઈ છે ભૂરા..?? પણ એમાં શું છે કે ગમે એટલું સુખ હોય કે સંપતિ પણ જો ' દિલ હૈ કી માનતા નહીં ' જ કન્ટીન્યુ બેકગ્રાઉન્ડમાં વાગતું રહેતું હોય તો પછી રામે.. રામ..!!! એને ધરવ જ ના હોય.. હાચ્ચે..!!! શાસ્ત્રોમાં ભલે ને કહેવાયું કે ' સંતોષ એ સુખની ચાવી છે ' પણ ઘણા એવા પણ છે કે જેની પાસે દુખ-નિરાશા-ગરીબી-આનંદ ને લાગેલા તાળાની ચાવી તો છે પણ એને એકથી સંતોષ નથી થતો.. ઉહુહૂહઉહઉ.. એને તો ચાવીનો આખો ઝૂડો જોઈએ છે.. એક ચાવીથી શું સંતોષ માને ? ને પછી કવિ તુલસીદાસ જેને કહેતા ભૂલી ગયા છે એમ ભાઈ કે બોન આખીએ જિંદગી ' ચક્કી પીસિંગ.. ઓર પીસિંગ ' ની જેમ જિંદગીના તાળાની એક ચાવી મળી ગયેલી હોવા છતાં બીજી ચાવીઓ શોધ્યા જ કરે છે.. શોધ્યા જ કરે છે..!!!!!!

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય

'સંતોષી નર સદા સુખી ' આવું સરસ મજાનું સુવાક્ય કોઈ દીવાલ – મંદિર કે જાહેર જગ્યા પર વાંચીએ તો મન એટલું રાજી રાજી થઈ જાય ને.. પણ એ જ મનમાં જ્યારે અસંતોષ છવાઈ જાય ને ત્યારે ' મન મે પહેલા લડ્ડુ ફૂટા.. મન મે દૂસરા લડ્ડુ ફૂટા ' એમ ફટાફટ કેટલાય લડ્ડુ ફૂટવા માંડે છે. બાય ધ વે આમાં સંતોષી નર જ કેમ કહ્યું હશે.. સંતોષી નારી કેમ નહીં..???? આ તો જસ્ટ પુછીંગ ? ખેર મૂળ વાત એમ છે કે ગમે એટલું હોય તો પણ મન -દિલ-દિમાગ ' માંગે મોર ' જ વિચારતું હોય તો પછી એનો અંત તો જિંદગી પૂરી થાય એની સાથે જ આવે. ' જિંદગી કી ના તૂટે લડી ' માં પ્યાર કર લે ની બદલે ' ભેગું કરી લે ' ગવાતું થઈ જાય એટલે સમજો કે સંતોષની બેન્ડ વાગી ગઈ..!! આમ તો શું છે કે અસંતોષની અતિ ગંભીર વ્યાખ્યા કરીએ તો એમ કરી શકાય કે ઈન્સાનિ મનની અંદર અને બહારની આકાંક્ષાઓ – ઉમ્મીદો જ્યારે જુદી જુદી હોય ત્યારે અસંતોષની લાગણી ઊભી થાય છે. એવું જ કઈક વાસ્તવિક્તાથી આંખમીચામણાં કરો એટલે થવાનું..!! જે છે એમાં જીવવાને બદલે ' મારી પાસે આ હોય તો ?.. કે પેલું હોય તો ? ' જેવી લાલસાઓ કે ઈચ્છાઓ સળવળવા માંડે એટલે અસંતોષને ફાવતું મેદાન મળી જ રહે એ વાત નક્કી છે.

કોઈ વસ્તુ – હોદ્દો કે સંપતિની લાલસા કે ઈચ્છા રાખવી કોઈ ખોટી વાત નથી પણ થાય છે શું કે વાસ્તવિક્તાથી જોજનો દૂર રહેલ આવી ચીજોની કામના કરતી વખતે એ ભૂલી જવાય છે કે જે છે એ પણ એના જેટલું જ સુંદર અને આનંદમય છે. વાત જરા ભારે થઈ જાય એ પહેલા એને હળવીફૂલ કરી દઈએ કે ઘણીવાર આ ' બસ ચલ રહા હૈ ' એ ઘણા માટે નમ્રતાનું પ્રદર્શન પણ હોય શકે છે. દંભ કે અહંકાર ના કરવો એવા સદગુણો ધરાવતા લોકો પણ ' શું ચાલે છે ?' ના જવાબમાં ' બસ ખાસ કઈ નહીં ' એવું અતિ નમ્ર થઈને કહી દેતા હોય છે જ્યારે હકીકત એ હોય છે કે એની પાસે ગાઈ વગાડીને કહેવા જેવુ ઘણું હોય છે. સાલ્લું , આ સદગુણ પણ શીખવા જેવો તો ખરો જ..!!!! સી , અસંતોષ તો એને પણ હોવાનો જ કેમકે એ તો કુદરતનો ક્રમ અને માનવજીવનનું એક પાસું જ છે પણ એમ છતાં પણ ' બસ. ચાલે છે ' કહી દેવું એ પણ કઈ જેવુ તેવું કામ તો નથી જ. ઘણા તો એની બદલે એટલી બધી બંગાઈઓ કે બણગાં કે પછી હોય એનાથી વધારી વધારીને વાત કરી દે કે તમને લાગે લે અલ્યા આને મે કયા પૂછ્યું કે ' કેમ છે ? શું ચાલે છે ? '..!!!!!

જરૂરી નથી કે ' બસ ચલ રહા હૈ ' એ અસંતોષની જ નિશાની હોય , ઘણીવાર આ એટીટ્યુડ જૈસે થે સ્થિતિને લીધે પણ આવી જાય. કોઈને પૂછીએ કે ' શું છે નવીનમાં ? ' તો ઘણીવાર જવાબ મળે કે ' જૂનું કશું આઘું-પાછું નથી થતું ને નવું કશું થતું નથી '..!!! બોલે તો સિચ્યુએશન એઝ ઈટ ઈઝ છે. વાત ખોટી પણ નથી જ. જેના પરથી આ લેખનું ટાઇટલ લીધું છે એ ફિલ્મ ' ભેડીયા ' ના ગીત ' બાકી સબ ઠીક ' માં જ એક લાઇન છે કે ' વ્હોટ એબાઉટ યુ ? ' તો જવાબ મળે છે કે ' બસ ચલ રહા હૈ '. એટલે તમે સમજો કે કોઈ પાસેથી ' શું ચાલે છે ?' નો જવાબ કઢાવવો એટલો આસન પણ નથી જ , બીકોઝ કોઈ ખરેખર કેટલું ઠીક છે કે કેટલું ઠીક નથી એ થોડું કહેવાનું છે હે..???? એક હિન્દી કવિતાની ચાર લાઈનો પણ આ જ કહે છે કે ' કિસકો બતાએ દિલ કા હાલ ના હૈ કોઈ રાઝદાર , મુસકુરાકે કહ દેતે હર બાર હા સબ ઠીક હૈ '. અહી વાત રાઝ ખોલવાની તો છે જ પણ એ રાઝને રાઝ જ રાખી શકે એવી વ્યક્તિ કયા ? એનો સીધો અર્થ એ થયો કે જેના પર તમને ભરોસો હોય તેની પાસે ' બાકી સબ ઠીક ?' નો જવાબ અચૂક આપવાના પણ હર એરે ગેરે ની સાથે તો ' બસ ચલ રહા હૈ ' થી જ કામ ચલાવવાનું ને ? ક્યાંક વાંચેલી એક વાત યાદ આવે છે કે સાસરેથી દીકરી માવતરને પત્ર લખે છે અને એ પત્રમાં વાતવાતમાં ' બાકી બધુ ઠીક છે ' કહેતા કહેતા બધુ કહી દે છે. જેમ કે એ લખે છે કે આમ તો મારા સાસુ બહુ મજાનાં છે પણ ગાયને ઘાસ નાખવામાં મોડું થાય તો પટ ટોકી દયે ને ગાય આમ તો નરવી છે પણ હમણાં બે વાછરડાને જનમ દીધા પછી દૂબળી થઈ ગઈ છે.. બાકી બધુ ઠીક છે '..' આમ તો મારી નણંદના લગ્નનું બધુંયે તૈયાર થઈ ગયું છે પણ મારા સસરા કહેતા હતા કે એમ તો વહુના પિયરથી 'ય કાઈક ઘરેણું તો આવશે જ ને ?..બાકી બધુ ઠીક છે. '

મજાની વાત એ છે કે દરેક ચીજનું એક અલગોરિધમ હોય એમ આ સવાલનું પણ એક ચોક્કસ અલગોરિધમ છે જ. આગળ લખ્યું એમ રાઝદારને જ આ સવાલનો જવાબ અને એ પણ સાચો જવાબ મળે તો એનો અર્થ કે બાકી લોકો માટે એક ફિક્સ જવાબ સેટ કરીને બેઠા હોઈએ છીએ આપણે અને એ જવાબ છે ' બસ ચલ રહા હૈ '..!! એની પાછળ ઘણા કારણો માહેનું એક અગત્યનું કારણ એ હોય છે કે જેને જવાબ આપવાનો છે એ આપણાં પ્રોબ્લેમ્સ કે તકલીફોનો કોઈ હલ - ઉપાય-સોલ્યુશન લાવી શકે એવું આપણને લાગતું હોતું નથી અને સરવાળે દિલ કી બાજીના પત્તાં આપણે ખોલતા નથી. ઘણીવાર નથી થતું કે મુસીબતોમાં કોઈના ખભે માથું મૂકીને રડીને હળવા થવાનું બહુ મન થયું હોય પણ એ આંસુ.. એ દર્દ.. એ મુસીબત ને સમજી શકે એવો ખભ્ભો શોધવો અઘરો થઈ પડતો હોય છે. ને રહી વાત ' બાકી સબ ઠીક ? ; ની તો સમજી લો કે આ પ્રશ્ન પૂછનાર બધા કાઇ ખરેખર તમારા જવાબને ફોલો કરનાર નથી હોતા. ફોર્માલિટી ની દુનિયા છે જનાબ અને આ ફોર્માલિટીની દુનિયામાં ' બાકી સબ ઠીક ? '..' શું ચાલે છે ? '..' મજામાં ? ' ' શું નવાજૂની ?' થી લઈને 'કેમ છે તબિયત ? '..' ઘરે બધા મજામાં ?'..' કેમ હમણાં દેખાતા નથી ? '..' આવો ક્યારેક ઘરે ?'.. જેવા ફોર્મલ સવાલો ના જવાબ તો ' બસ ચલ રહા હૈ ' સ્ટાઇલમાં જ આપવા પડે ને..? હૈ કી નહીં ?

- akurjt@gmail.com

સોશિયલ મીડિયા... અને...સંબંધોના ઓશિંજાળાં...

સંવેદના, લાગણી વગેરેનું આદાન-પ્રદાન પહેલાંના સમયમાં રૂબરૂ થતું. "હાજરી"નું "ઉપસ્થિતિ" નું મહત્વ હતું. શબ્દોનું ટાઈપિંગ સ્વરૂપ ન હતું ત્યારે શબ્દભાવના અનુભવથી હૂંફ મળતી. જાણે તકલીફની ક્ષણોમાં, આનંદની ક્ષણોમાં, અસમંજસની ક્ષણોમાં, પોતીકું તાપણું કોઈએ કર્યું હોય તેવું અનુભવાતું.

નશ્વર હતું છતાંય.. સાશ્વતનો અનુભવ હતો...
માથે હાથ હોતો કોઈનો, ને ખોળો સરભર હતો.....
વ્યવસ્થા આ કેવી કે વંચાય બધું પણ સંવેદાય કતીક જ...
કેવો પહેલો રૂબરૂ મળવાનો સુંદર રિવાજ હતો...

પારિવારિક સંબંધોમાં પરિવારની ભાવનાનું તત્વ, લાગણીના સંબંધોમાં લાગણીનું તત્વ, વ્યવસાયિક સંબંધોમાં પ્રોફેશનલ તત્વ, બધાં સોશિયલ મીડિયામાં શોધતા થયા છે ત્યારે યાદ રાખવું ઘટે કે હીંચકે સંગાથે ઝૂલવાની મજા, મિત્રો અને સગા-સંબંધીઓ ને ગળે મળવાની મજા, રૂબરૂમાં પ્રેમનો એકરાર કરવાની મજા, સાથે ભેગા મળીને વાંચવાની મજા ,ભેગા મળીને કેરમ,પત્તા રમવાની મજા, કુટુંબ ભેગું થાય અને રાત્રે મોડા ચા-નાસ્તાની મહેફિલ ઊજવવાની મજા, સમયે કસમયે સાથે ચા પીવાની મજા, જીવનનો સાચો ઉત્સવ અને સાચો દાગિનો છે. જેને વીસરવું એટલે કે સાચાં જીવન આનંદને ચૂકવું જેવું ગણાય. માટે આ આનંદની અવેજીમાં સોશિયલ મીડિયા પર સમય પસાર કરી લેવો તે યોગ્ય નથી જ પોતાની ખુશી માટે.

કેટલી સુંદર હોય જ્યારે વસવસો પણ વ્યક્ત કરી શકુ....
કેવું મનને ભાવે... જ્યારે ખુલીને હસી કે રડી શકુ...
ખભો હોય, ખોળો હોય ,મિત્રો કેરો વડલો હોય...
કેટલું સુંદર હોય જ્યારે જીવનને જીવન ભર ખુલીને જીવી શકું....

ઘણીવાર આપણે નક્કી કરીએ છીએ કે સોશિયલ મીડિયાનો મિનિમમ ચોક્કસ સમય માટે જ વપરાશ કરીશું પણ આ વ્યસન કંઈ જેવું તેવું થોડું છે? અતિશયોક્તિ સર્વત્ર ત્યજતે... કોઈ પણ વસ્તુની અતિશયોક્તિ હંમેશા નુકસાન કરે. સોશિયલ મીડિયાની આદત ક્યારે વ્યસન બની જાય છે તે વ્યક્તિ પોતાને બહુ મોડી ખબર પડે છે. અને તેમાંથી નીકળવું ખરેખર અઘરું છે પણ અશક્ય નથી. હા તમારા માટે તેનાં વપરાશ વગર રહેવું શક્ય નથી પ્રોફેશનલી ને બીજી રીતે તમને તેની જરૂર પડવાની પણ તમારું મન મગજ સતત તેમાં પરોવાયેલું રહે તો તમારી ટેલેન્ટ, તમારાં કૌટુંબિક સંબંધો, લાગણીના સંબંધો ની ગુણવત્તા પર ચોક્કસ અસર થાય. તે માટે થોડાંક પગલાં લઈ શકાય..

પમરાટ
મિત્તલ પટેલ

★તમે સોશિયલ મીડિયાના નોટિફિકેશન સાઈલેન્ટ મોડ પર રાખી શકો. જેથી નોટિફિકેશનના ટોનથી તમારું મન તેને વારે વારે ખોલીને જોવાં માટે લલચાય નહીં.

★એક સાઈકોલોજિકલ વસ્તું છે. મોટેભાગે મોબાઈલ આખો દિવસ તમારી આજુબાજુ જ રહેતો હોય છે જેથી તમારું ધ્યાન સતત એટ્રેક્ટ કરે છે તમે તેને નજરથી દુર બીજી રૂમમાં અથવા પાકીટમા કે ડ્રોવરમાં રાખી શકો. ફોન આવે તો રીંગટોનથી ખબર પડશે જ.

★ચોક્કસ સમય નક્કી કરો સોશિયલ મીડિયા ઓપન કરવાનો ને તેમાં અડગ રહો. હાં, આ બધું મક્કમ મનોબળ માંગી લે તેવું છે. પણ એક વાત સતત યાદ રાખવી ઘટે કે

"આપણાથી ટેકનોલોજી છે ટેકનોલોજીથી આપણે નથી. ટેકનોલોજી આપણને કંટ્રોલ કરે તે પહેલાં પોતાનાં મનને એ રીતે કેળવી લો કે આપણે ટેકનોલોજીને કંટ્રોલ કરી શકીએ".

જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન

મનુષ્યની જે સ્વાભાવિક વૃત્તિ સ્થિતિ ભાવ બને છે તેના બનવાના કેટલાય કારણો હોય છે,તેમાં આહાર પણ એક કારણ છે.કહેવત પણ છે કે જેવું ખાય અન્ન તેવું થાય મન..એટલે આહાર જેટલો સાત્વિક હોય છે,મનુષ્યની વૃત્તિ તેટલી જ સાત્વિક બને છે..એટલે કે સાત્વિક વૃત્તિ બનવામાં સાત્વિક આહારથી સહાયતા મળે છે.ઉપનિષદોમાં કહેવામાં આવ્યું છે કેઃ અન્નમયં હિ સૌમ્ય મનઃ જેવું અન્ન હોય છે તેવું જ મન બને છે.અન્નની અસર મન ઉપર પડે છે.અન્નના સૂક્ષ્મભાગથી મન (અંતઃકરણ) બને છે.બીજા નંબરના ભાગથી વિર્ય..ત્રીજા ભાગથી રક્ત અને ચોથાભાગથી મળ બને છે કે જે બહાર નીકળી જાય છે.આથી મનને શુદ્ધ બનાવવા માટે ભોજન શુદ્ધ પવિત્ર હોવું જોઈએ.ભોજનની શુદ્ધિથી મન (અંતઃકરણ)ની શુદ્ધિ થાય છે. “આહારશુદ્ધૌ સત્વશુદ્ધિઃ” જ્યાં ભોજન કરીએ છીએ ત્યાંનું સ્થાન,વાયુમંડળ, દશ્ય તથા તેના પર બેસીને ભોજન કરીએ છીએ તે આસન પણ શુદ્ધ,પવિત્ર હોવું જોઈએ,કારણ કે ભોજન કરતી વખતે પ્રાણો જ્યારે અન્ન ગ્રહણ કરે છે ત્યારે તેઓ શરીરના બધા જ રોમકૂપોથી આસપાસના પરમાણુંઓને પણ ખેંચે છે,ગ્રહણ કરે છે,આથી ત્યાંનું સ્થાન વાયુમંડળ..વગેરે જેવા હશે.પ્રાણો તેવાં જ પરમાણુંઓ ખેંચશે અને તેઓના અનુસાર જ મન બનશે.ભોજન બનાવવાવાળાના ભાવો-વિચારો પણ શુદ્ધ સાત્વિક હોવા જોઈએ.

ભોજન કરતાં પહેલાં બંન્ને હાથ..બંન્ને પગ અને મુખ...આ પાંચેય શુદ્ધ-પવિત્ર જળથી ધોઈ લીધા પછી પૂર્વ કે ઉત્તર દિશાની તરફ મુખ રાખીને શુદ્ધ આસન પર બેસીને ભોજનની તમામ ચીજોને ભગવાનને અપર્ણ કરીને પ્રથમ કોળીયો ભગવાનનું નામ લઈને જ મુખમાં મુકવો.પ્રત્યેક કોળીયો મુખમાં મુક્યા પછી બત્રીસવાર ચાવવાથી તે તે ભોજન સુપાચ્ય અને આરોગ્યદાયક થાય છે તથા થોડા અન્નથી જ તૃપ્તિ થાય છે.ભોજન કરતી વખતે દરેક ગ્રાસે ભગવાનનું નામ જપવાથી અન્નદોષ દૂર થાય છે. જે લોકો ઈર્ષ્યા,ભય અને ક્રોધથી યુક્ત છે તથા લોભી છે અને રોગ તથા દીનતાથી પીડિત છે તેઓ જે ભોજન કરે છે તે સારી રીતે પચતું નથી તેનાથી અજીર્ણ થઈ જાય છે એટલા માટે મનુષ્યએ ભોજન કરતી વેળાએ મનને શાંત તથા પ્રસન્ન રાખવું જોઈએ.મનમાં કામ,ક્રોધ,લોભ,મોહ..વગેરે દોષોની વૃત્તિઓને આવવા ન દેવી અને જો આવી જાય તો તે વેળાએ ભોજન ન કરવું,કેમકે વૃત્તિઓની અસર ભોજન પર પડે છે અને તે અનુસાર અંતઃકરણ બને છે. ખરાબ વ્યક્તિની અથવા ભૂખ્યા કૂતરાની દષ્ટિ ભોજન પર પડી જવાથી ભોજન અપવિત્ર બની જાય છે.હવે તે ભોજન પવિત્ર કેવી રીતે થાય? ભોજન પર તેની દ?ટિ પડી જાય તો તેને દેખીને મનમાં પ્રસન્ન થઈ જવું જોઈએ કે ભગવાન પધાર્યા છે,આથી તેને સૌથી પહેલાં થોડું અન્ન આપીને ભોજન કરાવી દેવું તેને આપ?યા પછી વધેલા શુદ્ધ અન્નને પોતે ગ્રહણ કરવાથી દ?ટિદોષ મટી જાય છે અને તે અન્ન પવિત્ર થઈ જાય છે.ભોજન કરવાવાળા તથા ભોજન કરાવવાવાળાના ભાવની પણ ભોજન પર અસર પડે છે જેમકે...ભોજન કરવાવાળાની અપેક્ષાએ ભોજન કરાવવાવાળાની જેટલી વધુ પ્રસન્નતા હશે તે ભોજન તેટલું જ ઉત્તમ દરજ્જાનું માનવામાં આવે છે, ભોજન કરાવવાળો તો ઘણી જ પ્રસન્નતાથી ભોજન કરાવે છે પરંતુ ભોજન કરવાવાળો મફતમાં ભોજન મળી ગયું,મારા આટલા પૈસા બચી ગયા..આનાથી મારામાં બળ આવી જશે.. વગેરે સ્વાર્થનો ભાવ રાખી લે તો તે ભોજન મધ્યમ દરજ્જાનું થઈ જાય છે અને ભોજન કરાવવાવાળાનો એ ભાવ હોય કે આ ક્યાંથી મારા ઘેર આવી ગયો,આની પાછળ આટલો ખર્ચો કરવો પડશે..વગેરે ભાવો તથા ભોજન કરવાવાળામાં પણ સ્વાર્થભાવ હોય તો તે નિકૃષ્ટ દરજ્જાનું ભોજન થઈ જાય છે.ભોજનના પદાર્થો સાત્વિક હોવા છતાં પણ જો તે ન્યાયયુક્ત અને સાચી કમાણીના નહીં હોય,પરંતુ નિષિદ્ધ રીતિથી પેદા કરેલા હશે તો તેનું પરીણામ સારૂ આવતું નથી.તેનામાં કંઈને કંઈ રાજસી,તામસી વૃત્તિઓ પેદા થશે જેથી પદાર્થોમાં રાગ વધશે,નિદ્રા,આળસ પણ વધારે થશે એટલે ભોજનના પદાર્થો સાત્વિક હોય,સાચી કમાણીના હોય પવિત્રતાપૂર્વક બનાવેલ હોય અને ભગવાનને ભોગ લગાવી શાંતિપૂર્વક ઓછી માત્રામાં ખાવામાં આવે તો તેનું પરીણામ ખુબ જ સારૂં આવે છે. એક મહાત્મા રાજ્યગુરૂ હતા.અવારનવાર તે રાજમહેલમાં રાજાને ઉપદેશ આપવા માટે જતા હતા.એક દિવસ તે રાજમહેલમાં ગયા અને ત્યાં જ ભોજન પણ લીધું.બપોરના સમયે તેઓ એકલા આરામ કરી રહ્યા હતા.નજીકમાં જ ખીટીં ઉપર રાણીનો કિંમતી હાર ભરાવેલ હતો. મહાત્માની નજર હાર ઉપર પડતાં જ તેમના મનમાં લોભ જાગી ઉઠ્યો.મહાત્માજીએ હાર ઉતારીને પોતાની ઝોળીમાં નાખી દીધો અને સમય થતાં પોતાની કુટીયા ઉપર આવી ગયા.આ બાજું રાજમહેલમાં હાર ન મળતાં તેની શોધખોળ શરૂ કરવામાં આવી.નોકરોની પૂછપરછ શરૂ કરવામાં આવી.મહાત્માજી ઉપર શંકા કરવાનો તો કોઈ પ્રશ્ન જ ન હતો,પરંતુ નોકરોની પૂછપરછ કરવાથી હારની ખબર કેવી રીતે પડવાની હતી ! કારણ કે તેઓ તો બિચારા નિર્દોષ હતા.પૂરા ચોવીસ કલાક વિતિ ગયા છતાં હારનો પત્તો ના મળ્યો.બીજી તરફ મહાત્માનો મનોવિકાર દૂર થયો,તેમને પોતાના કૃત્ય પર ઘણો જ પશ્ચાતાપ થયો.તે તુરંત જ રાજદરબારમાં પહોચ્યા અને રાજાની સામે જ હાર મુકીને બોલ્યા કે ગઈકાલે હું જ આ હારને ચોરી લઈ ગયો હતો.મારી બુદ્ધિ બગડી ગઈ હતી..મારા મનમાં લોભ આવી ગયો હતો.આજે જ્યારે મને પોતાની ભુલની ખબર પડી હો હાર લઈને દોડતો આવ્યો છું,પરંતુ મને સૌથી વધુ દુઃખ એ વાતનું છે કે ચોર હું હતો અને અહી બિચારા નિર્દોષ નોકરોની દશા ખરાબ કરવામાં આવી રહી છે. રાજાએ હસીને કહ્યું કેઃ મહારાજ ! આપ હાર લઈ જાઓ ! એ તો અસંભવ વાત છે.મને લાગે છે કે જે કોઈ હારની ચોરી કરી લઈ ગયો હશે તે આપની પાસે પહોચી ગયો હશે આપ રહ્યા દયાળુ એટલે તેને બચાવવા માટે આપ આ ચોરીનો અપરાધ પોતાની ઉપર લઈ રહ્યા છો. મહાત્માજીએ ઘણું જ સમજાવીને રાજાજીને કહ્યું કેઃ હે રાજન ! હું જુઠું બોલતો નથી.ખરેખર હાર હું જ લઈ ગયો હતો,પરંતુ મારી નિઃસ્પૃહા નિર્લોભ વૃત્તિમાં આ પાપ કેવી રીતે આવી ગયું તેનો હું નિર્ણય કરી શકતો નથી.આજે સવારે જ્યારે જ્યારે મને અતિસાર(ઝાડા) થઈ ગયા અને અત્યાર સુધી મને પાંચ વાર ઝાડા થઈ ગયા,તેથી મારૂં અનુમાન છે કે ગઈકાલે તમારે ત્યાં જે ભોજન જમ્યો હતો તેનો મારા નિર્મલ મન ઉપર પ્રભાવ પડ્યો હતો અને આજે અતિસાર થઈ જવાથી તે અન્નનો અધિકાંશ ભાગ મારી અંદરથી નીકળી ગયો છે ત્યારે મારો મનોવિકાર દૂર થયો છે.તમે શોધખોળ કરીને મને બતાવો કે ગઈકાલે મને જે ભોજન પીરસવામાં આવ્યું હતું તે કેવું હતું અને ક્યાંથી આવ્યું હતું ? રાજાએ તપાસ કરાવી તો ભંડારીએ બતાવ્યું કેઃ એક ચોરે ખુબ જ સારી જાતના ચોખાની ચોરી કરી હતી.ચોરને અદાલતમાં સજા થઈ પરંતુ ફરીયાદી પોતાનો માલ લેવા અદાલતમાં હાજર ન હતો એટલા માટે આ માલ રાજ્યના ખજાનામાં જમા કરવામાં આવ્યો અને ત્યાંથી રાજમહેલમાં લાવવામાં આવ્યો.ચોખા ખુબ જ સારી જાતના અને કિંમતી હતા એટલે મહાત્માજીના ભોજન માટે ચોખાની ખીર બનાવવામાં આવી હતી.મહાત્માજીએ કહ્યું કે એટલા માટે જ રાજ્યના અન્નનો નિષેધ કરવામાં આવ્યો છે.જેમ શારીરીક રોગના સુક્ષ્મ માનસિક પરમાણુ ફેલાઈને રોગનો વિસ્તાર કરે છે તેવી જ રીતે સુક્ષ્મ માનસિક પરમાણુ પણ પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે.ચોરીના પરમાણુ ચોખામાં હતા તેનાથી જ મારૂં મન ચંચળ બન્યું અને ભગવાનની કૃપાથી અતિસાર(ઝાડા) થવાથી જ્યારે તેનો અધિકાંશ ભાગ મળ દ્વારા નીકળી ગયો ત્યારે મારી બુદ્ધિ શુદ્ધ થઈ ગઈ,એટલા માટે આહાર શુદ્ધિની આવશ્યકતા છે. કેમકે...

સુમિત્રાબેન નિરંકારી
પ્રસંગસર

અન્નથી મન અને પાણીથી વાણી નિર્માણ થાય છે..! મનુષ્યનું મન સ્વાભાવિક જ કયા ભોજનમાં લલચાય છે એટલે કે જે ભોજનની વાત સાંભળીને તેને જોઈને અને તેને ચાખીને મન આકૃષ્ટ થાય છે તેના અનુસાર તેની સાત્વિકી..રાજસી કે તામસી નિષ્ઠા માનવામાં આવે છે.સાત્વિકી મનુષ્યોની રૂચિ સાત્વિક ખાનપાન..રહેણીકરણી કાર્યસમાજ વ્યક્તિ..વગેરેમાં હોય છે અને તેઓનો જ સંગ કરવાનો તેમને સારો લાગે છે.રાજસી મનુષ્યોની રુચિ રાજસ ખાનપાન..રહેણી-કરણી..કાર્યસમાજ..વ્યક્તિ..વગેરેમાં હોય છે અને તેઓનો જ સંગ તેમને સારો લાગે છે. તામસી મનુષ્યોની રૂચિ તામસ ખાનપાન,રહેણી-કરણી,કાર્યસમાજ,વ્યક્તિ વગેરેમાં તથા શાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ આચરણો કરવાવાળા નીચ મનુષ્યોની સાથે ઉઠવા બેસવા,ખાવા પીવા,વાતચીત કરવા, સાથે રહેવા,મિત્રતા કરવામાં હોય છે.તેઓનો જ સંગ તેમને સારો લાગે છે તથા તેવાં જ આચરણોમાં તેઓની પ્રવૃત્તિ થાય છે.આયુષ્ય,સત્વગુણ,બળ,આરોગ્ય સુખ અને પ્રસન્નતા વધારવાવાળા હૃદયને શક્તિ આપવાવાળા રસયુક્ત તથા ચિકણા ભોજન કરવાના પદાર્થો સાત્વિક મનુષ્યને પ્રિય હોય છે. અતિ કડવા-ખાટા,અતિ ખારા,અતિ ગરમ,અતિ તીખા,અતિ સૂકા તથા અતિ દાહકકારક આહાર રાજસી મનુષ્યને પ્રિય હોય છે કે જે દુઃખ, શોક અને રોગોને આપવાવાળા છે.આવા ભોજન કર્યા પછી મનમાં પ્રસન્નતા થતી નથી પરંતુ સ્વાભાવિક ચિંતા રહે છે.આવા ભોજનથી રોગો થાય છે. જે ભોજન અડધું પકાવેલું..રસરહિત..દુર્ગંધયુક્ત વાસી અને એંઠું છે તથા જે મહાન અપવિત્ર છે તે તામસી મનુષ્યને પ્રિય હોય છે.ચડવાના માટે જેમને પુરો સમય મળ્યો નથી તેવા અર્ધા ચઢેલા..તાપ વગેરેથી જેમનો સ્વાભાવિક રસ સૂકાઈ ગયો છે અથવા મશીન વગેરેથી જેમનો સાર ખેંચી લેવામાં આવ્યો છે તેવા દૂધ..દુર્ગંધવાળા..ડુગળી..લસણ વગેરે પાણી અને મીઠું ભેળવીને બનાવેલાં શાક રોટલા..વગેરે પદાર્થો રાત્રી વિતતાં વાસી કહેવાય છે. ભોજન પછી પાત્રમાં બચેલું અથવા એઠા હાથ લગાડેલું અને જેને ગાય બિલાડી-કૂતરૂં-કાગડો વગેરે પશુપક્ષી જોઈ લે તે બધું એંઠું માનવામાં આવે છે. રજ-વિર્યથી પેદા થયેલા માંસ માછલી ઈંડા વગેરે મહાન અપવિત્ર પદાર્થો જે મડદાં છે અને જેમને અડવા માત્રથી સ્નાન કરવું પડે છે તે તામસ ભોજન છે. ઘણા લોકો પ્રશ્ન કરે છે કે જો શરીર રહેશે તો મનુષ્ય સાધન ભજન કરશે તેથી અભક્ષ્ય ભક્ષણ કરવાથી જો શરીર બચી જાય તો શી હાની છે ? તેનો જવાબ છે કે અભક્ષ્ય ભોજન કરવાથી શરીર બચી જાય,મૃત્યુ ટળી જાય એ કોઈ નિયમ નથી.જો આયુ?ય શેષ હશે તો શરીર બચી જશે અને આયુષ્ય શેષ નહીં હોય તો શરીર બચશે નહીં કેમકે શરીરનું બચવું કે ન બચવું પ્રારબ્ધને આધિન છે,વર્તમાન કર્મોને આધિન નથી.અભક્ષ્ય ભક્ષણથી શરીર બચતું નથી.ફક્ત શરીરની થોડીક પૃષ્ટિ જ થઈ શકે છે,પરંતુ અભક્ષણનું ભક્ષણ કરવાથી જે પાપ લાગે છે તેનો દંડ તો ભોગવવો જ પડે છે. આજકાલ કેટલાક લોકો જીવરહીત ઈંડા ખાવામાં દોષ માનતા નથી,પરંતુ તે ઉચિત નથી.જીવ રહીત હોવા છતાં પણ તે શાકભાજીની જેમ શુદ્ધ નથી,પરંતુ મહાન અશુદ્ધ છે કેમકે તે ઈડું મહાન અપવિત્ર રજ(રક્ત) અને માંસથી જ બને છે.