ભાઇ-ભાઇમાં ભાગલા પડાવે છે ચૂંટણી!
કાકા-ભત્રીજીને પણ લડાવે છે ચૂંટણી!
કુટુંબે કરૂણાનિધિ ફેલાવે છે ચૂંટણી!
પિતા-પુત્રોમાં ય ભેદ કરાવે છે ચૂંટણી!
(ચૂંટણીથી પારિવારીક વિખવાદ)

પુસ્તક બોંબ,
લાગણી-સંબંધોમાં
થયો વિસ્ફોટ!

અપમાનનો
જવાળામુખી કરે
મૌન ધડાકા..

ચિંતન

અપેક્ષન્તે ન ચ સ્નેહં ન પાત્રં ન દશાન્તરમ્ । સદા લોકહિતે યુક્તા રત્નદીપા ઇવોત્તમાઃ ॥

'(સદ્‌ગુણી-સદાચારી સંત જે) રત્ન રૂપી દીવાઓ છે એવા દીવાઓને જેમ તેલ-કોડિયાં કે બીજી વાટની જરૂર પડતી નથી. એને એ મળે એવી કોઇ અપેક્ષા પણ નથી હોતી-રાખતા પણ નથી. છતાં તે પોતાનાં નિશ્ચિત સત્કાર્યો-કર્તવ્યો-લોકકલ્યાણ અને સમાજસેવામાં જ રચ્યા-પચ્યા જ હોય છે આવા સંત સજ્જન-ઉત્તમપુરૂષોને પ્રેમ-પાત્ર કે કોઇ બીજી સ્થિતિ પરિસ્થિતિ કે પ્રત્યાઘાતની કંઇ જ પડી નથી હોતી અર્થાત કોઇ પણ અપેક્ષા વિના એ પોતાનું સેવાકાર્ય કરતા જ રહે.'

જે સાચા સંત છે, એવા સજ્જન સ્વભાવના સદાચારી લોકો-પોતાની રીતે નક્કી કરી, સેવા-સદ્‌ભાવ દ્વારા લોકકલ્યાણના કાર્યો મૌન રહી, કોઇ પણ જાતના બદલા-માન-સન્માનની આશા અપેક્ષા વિના, પોતાનું કર્તવ્ય શાંતિથી બજાવતાં જ રહે છે.

જેમાં સ્વયં પ્રકાશિત રત્ન-હીરાને તેલ-કોડિયાં-વાટની જરૂર પડતી નથી તેમ કર્તવ્યનિષ્ઠ સદાચારી-સેવાભાવીનું કાર્ય કોઇ પણ જાતના પ્રચાર ઢોલ-નગારાં વિના જ, બોલતું રહે છે લોકો તેની નોંધ પણ લે છે.. મૌન રહી સેવા-સત્કાર્યો કરવાં એ જ સમાજ તરફનું આપણું કર્તવ્ય છે.

સુવિચાર

- ઉંમરલાયક તો આપમેળે થઇ જ જવાય છે..'લાયક' થવામાં જીંદગી આખી વહી જાય છે *- શાહબુદ્દીન રાઠોડ*
- 'દાવત' સંબંધને સુગંધમય બનાવે છે અને 'અદાવત' સંબંધને પ્રદૂષિત કરે છે *- ચન્દ્રકાન્ત બક્ષી*
- જેનો સંગ આપણને પરમાત્માથી દૂર લઇ જાય તે આપણા માટે કુસંગ છે *- ભગવતી કુમાર*
- ધાડપાડુઓ કરતાં વાંધાપાડુ લોકોથી ડરવાની જરૂર છે *- પૂજ્ય મોટા*
- ગંગોત્રી બન્યા વિના ગંગા ન બની શકાય *- એસ. ભટ્ટાચાર્ય*
- ક્રોધને દયા દેખાતી નથી, વેરને વિનાશ દેખાતો નથી *- અરબી કહેવત*
- ગમતું મળી જાય તેવી લાલસા છોડી જે મળ્યું છે તે જ ગમી જાય તેવું રાખી જીવવું *- અખંડ આનંદ*

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

આજે એલોપથીની દવાઓનાં સંશોધન અને બનાવટ થાય ત્યારે સસલાં-ઉંદર-દેડકાં જેવાં નિર્દોષ પ્રાણીઓને પ્રયોગનું સાધન બનાવી એમના જીવના જોખમે 'માણસ' પોતાના જીવવાની શોધ કરે છે આપણે બુદ્ધિશાળી અને વિચારશીલ પ્રાણી છીએ એનો આ ફાયદો! અને અદ્યતન જમાનામાં તો ગરીબ અને પૈસાની જરૂરિયાત વાળા 'ભિક્ષુકો' પર પણ સંશોધન કરી બનતી દવાઓનાં પરીક્ષણ થાય છે ધનિકો જીવી જાય એટલે જ સ્તો!

અમદાવાદમાં આયુર્વેદનું મહાઅધિવેશન હતું પ્રખ્યાત અને મોટા ગજાંના વૈદો ભારતભરમાંથી આવેલા, એમાં વૈદશ્રી કેદારનાથ પણ આવ્યા હતા. પત્રકાર પરિષદમાં પ્રશ્નોત્તરી ચાલતી હતી. કેદારનાથજી પણ બેઠા હતા જવાબ આપવા.

એક પત્રકારે પુછ્યું અત્યારે આયુર્વેદની દવાઓ જે બને છે એ બધી પ્રમાણિત અને સંશોધન થયેલી વનસ્પતિઓમાંથી બને છે, પણ આદિકાળમાં આ શોધ્યું કોણે? કેવી રીતે? ચાખવામાં કોઇ ઝેરી વનસ્પતિ પણ આવી શકે ને?

બીજા પત્રકારે એમાં જ સુર પુરાવતાં કહ્યું મારો એક મિત્ર વહેલી પરોઢે ગિરનાર ચઢતો હતો રસ્તામાંથી એક કોઇ વનસ્પતિની ડાળ તોડી 'દાતણ' કર્યું. થોડી જ સેકંડમાં કોઇ પીડા વિના જ બધા દાંત પડી ગયા. ફરીવાત દાંતના ડોકટર સાથે એ છોડની તપાસ કરી પણ મળ્યો જ નહીં!

કેદારજી કહ્યું, તમારી વાત સાચી છે એવા જાત પર ચાખવાના પ્રયોગ ન થાય પણ પૂર્વના મહર્ષિઓ 'ધ્યાન-સમાધિ' થી એ વનસ્પતિ સાથે એકાકાર થઇ તેના ગુણ-દોષ જાણી લેતા પછી જ તેનો ઉપયોગ દવા તરીકે થતો, લંકાના વૈદ્ય સુષેને સંજીવનીથી જ લક્ષ્મણ બેઠા નો'તા કર્યા?!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

સ્મૃતિનો અર્થ છે - માહિતીનો અર્થાત્ પહેલાંની અનુભૂતિઓને ખાસ સમયગાળા માટે મસ્તિષ્કમાં સંગ્રહી રાખવી અને જરૂર પડે ત્યારે તેને યાદ કરવી

સ્મૃતિની રમત અને વિસ્મૃતિની અવળચંડાઇ
સ્મૃતિ-૧

- હર્ષદ પ્ર. શાહ

વિદ્યાર્થીઓ પજવતા એક સંવેદનશીલ વિષયની ચર્ચા કરીએ.

સર્વસામાન્ય પ્રશ્ન છે : યાદ નથી રહેતું.

મોટા ભાગના વિદ્યાર્થીઓ આવું બોલતાં સંભળાશે : શું કરૂં? યાદ નથી રહેતું.

આ માટે મને કેટલીય બહુ સાદી - સીદી ટિપ્સ આપવાનું મન થાય છે -

જે ગમે તે યાદ રહે.

જે સમજાય તે યાદ રહે.

જે લાભદાયક હોય તે યાદ રહે.

પ્રકૃતિનો સાદો-સીધો નિયમ છે. જે અંગ વધુ વપરાય તે શક્તિશાળી બને. યાદ રાખવાનું કામ મગજ કરે છે. એ જેટલું વપરાત તેટલું તેની સક્રિયતા વધે. એટલી મેમરી સર્કીટ વધે.

કોમ્પ્યુટરના આગમન અને આવિષ્કાર પછી આ યાદ રાખવાનું કામ માણસે છોડી દીધું ને કોમ્પ્યુટરને સોંપી દીધું.

પહેલાં આપણે કેટલાય ટેલિફોન નંબર યાદ રાખી શકતા હતા. હવે જરૂર નથી. આપણો મોબાઇલ એ કામ કરે છે. તેથી ક્યારેક આવા યંત્રો બગડે ત્યારે આપણે પાંગળા કે ઘાંઘા બની જઇએ છીએ.

સ્મૃતિ આપણા જીવનનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ છે. તેના આધારે આપણી ઓળખ બને છે. સ્મૃતિશક્તિ જીવનનિર્વાહને સરળ બનાવે છે. આપણા અસ્તિત્વની ઓળખ પણ આપણી સ્મૃતિઓને કારણે જ હોય છે. સારી સ્મરણશક્તિ સૌના માટે આવશ્યક છે...

વિદ્યાર્થીએ તેના ભણવાના વિષયો યાદ રાખવાના હોય છે. વેપારીએ વિવિધ ચીજ-વસ્તુઓના ભાવ અને ઉઘરાણીના આંકડા યાદ રાખવા પડે એછે. મેનેજરે લોકો પાસે કરાવવાનાં કામ સ્મરણમાં રાખવાનાં હોય છે. સંગઠક અને સમાજસેવકે વ્યક્તિ અને પરિવારોની વિશેષતાઓ અને ક્ષમતાઓને ધ્યાનમાં રાખી યોગ્ય રીતે સમાજના ઉપયોગમાં લેવાની હોય છે.

આમ, દરેક કંઇક ને કંઇક તો યાદ રાખવાનું હોય જ છે.

કથાકાર કથાના ઘટનાક્રમને સહજ રીતે યાદ રાખી લોકો સામે સરળ અને રોચક ભાષામાં મૂકે છે.

આ સમગ્ર પ્રક્રિયામાં કેટલાંક મહત્ત્વનાં પરિબળો કામ કરે છે -

(૧) એકાગ્રતાપૂર્વકનું દર્શન, શ્રવણ અને વાચન

(૨) પુનરાવર્તન અને દૃઢીકરણ : સ્વાધ્યાય

(૩) વિષયના અર્થગ્રહણની પ્રક્રિયા

(૪) પોતે સમજેલો વિષય બીજાને યોગ્ય રીતે સમજાવવાની હસ્તાંતરણની પ્રક્રિયા

જોવાનું કામ કેવળ આંખ નથી કરતી, આંખ અને મગજનો સમન્વય દૃશ્ય ઉપજાવે છે. સાંભળવાનું કામ ફક્ત કાન નથી કરતાં. કોઇના હોઠ ફફડતાં જોવાથી પણ સાંભળવાની ક્રિયા સતેજ થાય છે. આમ, કાન, આંખ અને મગજ ત્રણેયના તાદાત્મયથી શ્રવણની ક્રિયા વધુ સારી થાય છે.

બિલોરી કાચને સૂર્યનાં કિરણો સામે ધરી નીચે કાગળ રાખી યોગ્ય સમયે અંતરે અને ખૂણે ગોઠવવામાં આવે તો સૂર્યનાં કિરણો કોઇ એક બિન્દુ પર કેન્દ્રિત થઇ જેમ પ્રચંડ ઉરજા ઉત્પન્ન કરે છે અને કાગળને સળગાવી શકે છે, તેમ મન (સોફ્ટવેર) અને મગજ (હાર્ડવેર) તથા એમની અન્ય જ્ઞાનેન્દ્રિય - કર્મેન્દ્રિયો સાથે સરસ રીતે સંયોજવાથી 'એકાગ્રતા' નામની પ્રચંડ ઉર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. આ 'એકાગ્રતા'નામનું તત્ત્વ એ સ્મરણ શક્તિનું ચાલકબળ કે ચેતનબળ છે. ટૂંકમાં, સરળ ભાષામાં કહીએ તો મનની સમસ્ત શક્તિઓનું એકાકીકરણ એકાગ્રતાને જન્મ આપે છે જે આપણી યાદશક્તિ વધારે છે.

સ્મૃતિનું થોડું વિજ્ઞાન સમજીએ.

સ્મૃતિનો અર્થ છે - માહિતીનો અર્થાત્ પહેલાંની અનુભૂતિઓને ખાસ સમયગાળા માટે મસ્તિષ્કમાં સંગ્રહી રાખવી અને જરૂર પડે ત્યારે તેને યાદ કરવી.

આપણે સૌ એ જ ઇચ્છીએ છીએ કે આપણી સ્મૃતિ સારી હોય, આપણે જે વાંચીએ તે ન ભૂલીએ. પણ તે માટે સ્મૃતિના વિજ્ઞાનને સમજવું આવશ્યક છે.

મનોવિજ્ઞાનીઓએ સ્મૃતિના ત્રણ સ્તર બતાવ્યા છે - સંવેદી સ્મૃતિ, અલ્પકાલીન સ્મૃતિ અને દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ.

આપણે માહિતીઓથી ઘેરાયેલા છીએ. અસંખ્ય માહિતીમાંથી કેટલીક જે વિશેષ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે એ જ માહિતીઓ આપણા મસ્તિષ્કમાં સંપોષિત થઇ શકે છે. આ જ કારણ છે કે આપણને કેટલીક માહિતીઓ યાદ રહે છે અને કેટલીક ભૂલી જઇએ છીએ. કેટલીક માહિતીઓ એવી હોય છે જે આપણે તરત જ ભૂલી જઇએ છીએ. કેટલીક માહિતીઓ એવી હોય છે જે આપણે તરત જ ભૂલી જઇએ છીએ. તેને સંવેદી સ્મૃતિ કહે છે. કેટલીક માહિતીઓને આપણે થોડા સમય સુધી જ યાદ રાખીએ છીએ. એને અલ્પકાલીન સ્મૃતિ કરે છે અને કેટલીક માહિતીઓને આપણે ભૂલતા નથી કે લાંબા ગાળા સુધી યાદ રાખીએ છીએ તેને દીર્ઘકાલીન સ્મૃતિ કહે છે.

આમ, સ્મૃતિનાં ત્રણ ખાનાં છે - સંવેદી, અલ્પકાલીન અને દીર્ઘકાલીન; જેનો સંબંધ વિશેષ પ્રક્રિયા સાથે છે. માહિતી પણ વિશેષ પ્રક્રિયાથી આપવામાં આવે છે એના અનુસંધાને સ્મૃતિ ક્રમશઃ સંવેદી, અલ્પકાલીન કે દીર્ઘકાલીન બને છે.

વિશેષ પ્રક્રિયા એટલે -

- વાચનથી મેળવાતી માહિતી
- શ્રવણથી મેળવાતી માહિતી
- દર્શનથી મેળવાતી માહિતી
- અનુભૂતિથી મેળવાતી માહિતી
- પુનરાવર્તન કે દૃઢિકરણથી મેળવાતી માહિતી.
- ઘટનાપ્રધાન માહિતી

યાદશક્તિ એ ભગવાનની કમાલ છે, તેમજ વિસ્મરણ શક્તિ એ પણ ભગવાનની અનોખી કમાલ છે. જીવનના અનેક દુખદ અનુભવો વિસરાઇ જાય છે અને નવો આનંદ મેળવવા માટે માણસ શક્તિમાન બને છે. આવી વિસ્મરણ શક્તિ પણ શું ભગવાનનું વરદાન નથી?! જો બધું જ પૂરેપુરં યાદ રહેતું હોય તો એ પણ એક માથાનો દુખાવો બની રહેત. આમ ભગવાને સ્મૃતિ અને વિસ્મૃતિનું સમતોલન સારૂં જાળવ્યું છે. વિજ્ઞાનીઓ હજુ સુધી સ્મૃતિ - વિસ્મૃતિનાં આ રહસ્યોનું પૂરૂં ઉદ્‌ઘાટન નથી કરી શક્યા.

આવી પરમાત્માદત્ત વિસ્મૃતિ કરતાં થોડીક વધુ વિસ્મૃતિ થાય છે. ત્યારે માણસ મુંઝાય છે. ઘણાં લોકોને પોતાની વિસ્મૃતિનો કડવો અનુભવ થાય છે. સામાન્ય રીતે ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી યાદશક્તિ ઘટતી જતી હોવાની વ્યાપક ફરિયાદ છે. ઘણી વખત લગ્ન પ્રસંગે કે અન્ય કોઇ અવસરે સમુદાયને મળીએ ત્યારે કોઇકની સાથે પરિચય થાય, તેમનું નામ પૂછીએ અને થોડી વાતચીતો પછી થોડીવારમાં જ નામ ભુલાઇ જાય. ફરી પૂછી નાખીએ! 'તમારૂં નામ શું કહ્યું?'...અને ફરી સાંભળ્યા પછી ફરી ભૂલી જઇએ! ક્યારેક ઘરમાં એક રૂમમાંથી ઊભા થઇને બીજા રૂમમાં કોઇક કામ માટે જઇએ અને ત્યાં જતાં ભૂલી જઇએ અને ત્યાં જતાં ભૂલી જિએ કે કયા કામ માટે અહીં આવ્યા હતો? સાબુ લેવા? ચાવી લેવા? કે શર્ટ લેવા? ક્યારેક આવા સંજોગોમાં થોડીવારમાં પાછું યાદ આવી જાય અને ક્યારેક ન જ આવે! ક્યારેક કોઇકની સાથે વાત કરતા હોઇએ અને કોઇક ખૂબ જ પરિચિત વ્યક્તિના નામનો નિર્દેશ કરવાનું થાય ત્યારે માનસપટ પર તેનો ચહેરો તરવરે પણ તેનું નામ યાદ ન જ આવે!

આમ, સ્મૃતિની આપણી સાથે રમત અને વિસ્મૃતિની અવળચંડાઇનો પાર નથી.

અતીતના અનુભવ અવચેતનમાંથી ચેતનમાં લાવવાની પ્રક્રિયા જ સ્મૃતિ છે. આપણી સમજમાં આવનારી ઘટનાઓ દ્વારા જે સ્થાયી પ્રભાવ મસ્તિષ્ક પર પડે છે તેને સ્મૃતિ કહે છે. સ્મૃતિમાં ચાર અંગ છે -

(૧) યાદ રાખવું (Memorising or remembering)

(૨) ધારણ કરવું (Retention)

(૩) પુનઃસ્મરણ (Recalling)

(૪) ઓળખ - પરિચય (Recognition)

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

શ્યામલાલને એટલી રાહત છે કે ઘોઘા ભાવનગર શહેરથી ઘણું નજીક હોવાથી અંજની પતિદેવ સાથે અવારનવાર આવવાનું રાખે છે

ફુલ અકાળે કરમાયુ

- નિરંજન ઓઝા

વર્ષો પહેલાં શ્યામલાલજી બિહારના રતનગઢ ગામેથી પેટીયું રળવા, ભાવનગર શહેર આવ્યા હતા. તેઓએ સાંભળ્યું હતું કે ગુજરાતનાં ભાવનગર શાંત રમણીય અને કલાપ્રેમી વસ્તી ધરાવતું શહેર છે તેથી તેનું ભાગ્ય અજમાવવા ભાવનગર ઉપર પસંદગી ઉતરી હતી. શરૂઆતમાં શહેરના મધ્યભાગમાં આવેલ મહાલક્ષ્મી મંદિરની નજીકના ફળિયા પીછલ્લાં શેરીમાં એક રૂમ રસોડાવાળુ મકાન ભાડે રાખેલ કારણ કે તે એકલા હતા. એકાદ વર્ષની સખત મહેનત અને નિષ્ઠાપૂર્વકની સર્વિસને કુરીઅરનું કામ કરતાં શેઠને શ્યામલાલ ઉપર વિશ્વાસ હતો, તેમણે, એકલાં જ રહેતા, લગ્નનો આગ્રહ કર્યો હતો તેથી શેઠનાં આગ્રહને લીધે, લગ્ન કર્યા પછી તે જ પીછલ્લાં શેરીમાં બે રૂમ રસોડા વાળો એક ફ્લેટ તેમને પોસાય એ રીતે લીધો હતો જો કે શેઠની થોડીક આર્થિક સહાય શ્યામલાલને મળી હતી. ધર્મપત્નીને ભાવનગર શહેરથી વાકેફ કરવા માટે સાંજના સર્વીસેથી આવ્યા પછી શાક માર્કેટ, અનાજ મેળવવાનું, દૂધ વિગેર મેળવવાનું સ્થાન બતાવતા હતા. થોડા સમયમાં ધર્મપત્ની ઓછું ભણેલાં હોવા છતાં તૈયાર થયા, શ્યામલાલને ચિંતા ઓછી હતી.

ત્રણેક વર્ષ પછી શ્યામલાલને ત્યાં લક્ષ્મીદેવીની પધરામણી થાય છે. વિધિવત લક્ષ્મીદેવીનું નામ 'અંજની' રાખવામાં આવે છે. 'અંજની' એ ખરા સ્વરૂપમાં અંજની જ હતી.

શ્યામલાલ દંપતિ શરૂઆતથી જ પોતાના દીકરાના ઉછેરમાં ચોકસાઇ રાખે છે. સાધારણ સ્થિતિના હોવાથી, ભગા તળાવમાં નિલકંઠ મંદિરમાં ચાલતી સરકારી શાળામાં અંજનીને પ્રવેશ મળે છે. અંજની પણ નાનપણથી જ ભણવામાં હોશિયાર હતી. પ્રાથમિક શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યા પછી, આર્ટસ લાયબ્રેરી પાસે આવેલ આજીરાવ કન્યાશાળામાં માધ્યમિક શિક્ષણ મેળવે છે. ત્યાં પણ ઇત્તર પ્રવૃત્તિમાં પ્રવીણ એવી 'અંજની' શાળામાં પણ આગળ પડતી રહે છે. શાળાના મનોરંજન કાર્યક્રમમાં 'અંજની' અગ્રેસર હોય છે. આમ માધ્યમિક શિક્ષણ પૂર્ણ કર્યા પછી શ્યામલાલ દંપતિની ઘણી જ ઇચ્છા પુત્રીને આગળ અભ્યાસ કરાવવાની હોય છે પરંતુ પોતાના પિતાની આર્થિક પરિસ્થિતિની વિચારણા કર્યા બાદ, આગળ અભ્યાસ કરવાને બદલે, સર્વિસની તપાસ શરૂ કરી દે છે પરંતુ એમ સર્વીસ મળવી મુશ્કેલ લાગતા, આજુબાજુના પરિવારના છોકરાઓને ટ્યુશન આપવાનું 'અંજની' શરૂ કરી દે છે. અંજની હવે પુખ્યવયની થતાં, દરેક માતાપિતાની જેમ જલ્દી યોગ્ય ઉમેદવારની શોધ કરવાનું શરૂ કરી દે છે તેમ અંજનીના કિસ્સામાં તેના માતાપિતાએ યોગ્ય કુટુંબ/ઉમેદવારની તપાસ કરવાનું કામ આરંભી દીધું. તપાસને અંતે ભાવનગર જીલ્લાના ઘોઘા તાલુકામાં રહેતી તેમની જ કક્ષાના તથા તેમના જ ગામના મખ્ખનલાલના પુત્ર 'જશવંત' ઉપર નજર કરે છે. વાતચીતને અંતે લગ્નનું ગોઠવાય છે અને બહુ જ સાદાઇથી લગ્ન પણ લેવાય છે. ભારે હૈયે શ્યામલાલ દંપતિ દિકરી અંજનીને વિદાય આપે છે.

શ્યામલાલને એટલી રાહત છે કે ઘોઘા ભાવનગર શહેરથી ઘણું નજીક હોવાથી અંજની પતિદેવ સાથે અવારનવાર આવવાનું રાખે છે. અંજનીના લગ્નને ત્રણેક વર્ષ જેટલો સમય થયો હશે અને એક દિવસ અચાનક અંજનીની તબિયત બગડે છે. શરૂઆતમાં એકાદ બે દિવસ ઘરઘથ્થું ઉપચારો થાય છે પણ વધારે પ્રમાણમાં તાપને લીધે, અંજનીને સખ્ત નબળાઇ લાગે છે, ડોકટરને દેખાડવામાં આવતા, ગ્લુકોઝ અને લોહીના બાટલાં ચઢાવવા પડશે તેવી ડોકટરની ભલામણ થાય છે, તદાનુસાર સારવાર શરૂ થાય છે શરૂઆતમાં થોડો ફેર લાગે છે પરંતુ તાવ તથા નબળાઇ પીછો છોડતા નથી, ત્યારબાદ ઘરે લાવવામાં આવ્યા પછી પણ ફેર પડતો નથી. આમ સાસરીયા પણ આર્થિક રીતે થાકી જવાથી, અંજનીને પિયર મોકલી દેવામાં આવે છે. હવે અંજની માતાપિતાના શરણે આવી ગઇ હોય છે. પોતાની પરિસ્થિતિથી પરિચિત, પિયર આવ્યા પછી પણ બંને ત્યાં સુધી ઘરઘથ્થું ઉપાય શરૂ કરતાં હોય છે. શરૂઆતમાં અંજનીના પતિદેવ અઠવાડિયે - અઠવાડિયે ખબર કાઢવા આવતા, પરંતુ તે ગાળો વધવા લાગ્યો. એક દિવસ અંજની હિંમત કરી ડોકટર પાસે તેની તબિયત દેખાડવા જાય છે. ડોકટર સાહેબ તપાસ કરી, બધી હકીકત અંજની પાસેથી જાણ્યા પછી જાહેર કરે છે કે તમને સારવારમાં આપવામાં આવેલ 'બ્લડ' કદાચ એચ.આઇ.વી. પોઝીટીવ વાળુ હોવાની શંકા છે. જેને લીધે તાવ તથા નબળાઇ ઓછાં થતાં નથી. આ સાંભળી 'અંજની' હવે પોતાનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે તે જાણે છે પરંતુ પોતાના માતાપિતાને કળવા દેતી નથી, આવી પરિસ્થિતિમાં અંજની સાસરિયા તરફથી તેની માંદગીને લીધે છૂટાછેડાની નોટીસ મોકલાવે છે. કોર્ટમાં કેસ દાખલ થાય છે. એક બે મુદ્દત પણ પડે છે પરંતુ અંજની હવે પોતાના વકીલ મારફત પોતે સ્વયં કોર્ટમાં હાજર રહી નિવેદન આપવા માગે છે. તેવું તેના વકીલ મારફત કોર્ટને જણાવે છે, તદાનુસાર અંજની સખત નબળાઇને લીધે તુટક તુટક શબ્દોમાં નામ. જજ સાહેબ મારૂં મૃત્યુ નિશ્ચિત છે માટે મારે ન્યાય નહિં પરંતુ આપના આશીર્વાદ જોઇએ છીએ. હું સૌભાગ્યવતી તરીકે મરવા માંગુ છું, તો નામ. જજ સાહેબ મારી ઉપર કૃપા કરો અને કેસ થોડા સમય માટે મુલત્વી રાખો. સમગ્ર કોર્ટરૂમમાં બેઠેલાં અંજનીના શબ્દો સાંભળી સ્તબ્ધ થઇ જાય છે. નામ. જજ સાહેબ પણ વિચાર કરતા થઇ જાય છે. વિચારણાના અંતે એક મહિનાની મુદ્દત આપવામાં આવે છે.

થોડા દિવસો પછી અંજનીનું મૃત્યુ થાય છે, ત્યારે બંને પક્ષના વકીલો ભેગા થઇ, અંજનીના પતિદેવ પાસે જઇને વિનંતી કરે છે કે અંજનીની ઇચ્છા હતી કે તેના પતિદેવ તેને અગ્નિદા આપે. આથી આપ અમારી સાથે આવોને અંજનીને અગ્નિદા આપો. ખૂબ જ સમજાવટ પછી અંજનીના પતિ અગ્નિદા માટે તૈયાર થાય છે અને પોતાની પત્નીને અગ્નિદા આપે છે. આમ હૈયાફાટ રૂદન કરતાં શ્યામલાલ પરિવારનું 'ફુલ અકાળે કરમાયુ.'

અષ્ટાંગયોગ ખૂબ પદ્ધતિસર છે, સાધકની ધીરજની કસોટી કરે છે

અષ્ટાંગ યોગ નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

અગાઉના અંકોમાં આપણે યોગની પરિભાષા, યોગનું પ્રયોજન તથા તેના લાભો વિશે જાણ્યું. ત્યારબાદ યોગના વિવિધ પ્રકારોમાંના મુખ્ય પ્રકારોનું વિહંગાવલોકન કર્યું. આમાના અમુક પ્રકારો વિશે સવિશેષ વર્ણન એટલા માટે જરૂરી છે. કારણ કે જો આ પ્રકારોને થોડા ઊંડાણપૂર્વક ન જાણવામાં આવે તો તેનું મહત્ત્વ સમજી ન શકાય.

યોગના માર્ગમાં રાજમાર્ગ તરીકે જેની ગણના થાય છે તે અષ્ટાંગ યોગ છે. મહર્ષિ પતંજલિએ કુલ આઠ સોપાનોમાં યોગની પ્રક્રિયાઓનું વર્ણન કર્યુ છે. બધું જ વર્ણન પ્રેક્ટીકલ જેવું છે. એટલે કે સાધકે વર્ણન મુજબ તેનો અમલ કરવાનો છે પ્રથમ સોપાનથી સાધક પોતાની સાધના શરૂ કરે અને સાધક આઠમા તબક્કે એટલે કે સમાધિ અવસ્થા પર વિશ્રામ કરે. અષ્ટાંગયોગ ખૂબ પદ્ધતિસર છે. સાધકની ધીરજની કસોટી કરે છે. જો તાત્કાલિક ધોરણે યોગનું અમૃતફળ ખાવાની અપેક્ષા હોય તો અષ્ટાંગ યોગ તેવા લોકો માટે કામની ઘટના નથી. અષ્ટાંગ યોગ તો ક્રમશઃ ધીરજપૂર્વક, અભ્યાસપૂર્વક સિદ્ધિ મેળવવાની પ્રક્રિયા છે.

અષ્ટાંગયોગમાં કુલ આઠ અંગો છે. જે અનુક્રમે આ મુજબ છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. સાધક 'યમ' થી પોતાની સાધના શરૂ કરે અને 'સમાધિ' પર પહોંચીને વિશ્રામ લે એ અષ્ટાંગ યોગનું ધ્યેય છે. જો કે, ઘણાં ય એવા સાધકો પણ છે કે જેઓ પોતપોતાની સમજ અને જરૂરિયાત મુજબ અષ્ટાંગ યોગનો અભ્યાસ કરતા હોય છે. જેમ કે, અમુક લોકો ફક્ત આસન-પ્રાણાયામનો જ અભ્યાસ કરે, જેથી શરીર તથા શ્વાસોચ્છવાસ નિરામય રહે. તો અમુક લોકો ફક્ત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતા હોય છે જેથી મનને શાંતિ મળે. આવા સગવડીયો ધર્મ પણ વ્યાજબી છે. કારણ કે સાંસારિક જીવનમાં દરેક વ્યક્તિ પાસે સંપૂર્ણ અષ્ટાંગયોગને અનુસરવાના સમય કે ક્ષમતા હોતા નથી આથી ફૂલ નહીં તો ફૂલની પાંખડી મળે, એવું ગણિત માંડવાથી આવે છે, જે સાંપ્રત સમયે ખોટું નથી.

વાત કરીએ અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ અંગ 'અય'ની. યમ એ વ્યવહાર શુદ્ધિનું સાધન છે. દેહ અને ઇન્દ્રિયોમાં વૈરાગ્યભાવને ઉત્પન્ન કરે છે. આથી કાળક્રમે શરીર તથા ઇન્દ્રિયો પરત્વેનો મોહ નાશ પામે છે. યમ દ્વારા વ્યક્તિનો બીજી વ્યક્તિ પ્રત્યેનો વ્યવહાર શુદ્ધ બને છે અને આત્મશુદ્ધિ પણ થાય છે. મહર્ષિ પંતજલિએ યમના પાંચ પ્રકારો પાડ્યા છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ. પાંચેયને અનુક્રમે અવલોકીએ.

(૧) અહિંસા : વ્યાસભાષ્યમાં અહિંસાની સરળ અને સટીક વ્યાખ્યા છે કે અહિંસા એટલે સર્વપ્રકારે, સર્વકાળમાં પ્રાણીમાત્રને દુઃખ ન આપવું. કાયિક-વાચિક-માનસિક તથા આત્મિક ભાવે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે પ્રેમની લાગણી રાખવી અને વૈરભાવ ત્યાગવો. અહિંસાએ ચિત્તશુદ્ધિનું પ્રથમ પગથિયું છે. તે વ્યક્તિમાં રહેલ ક્રોધ, વેર, આદિ ભાવોનો નાશ કરે છે. આથી જ મહર્ષિ પતંજલિએ અહિંસાને યોગના પ્રથમ અંગ એવા 'યમ' માં પ્રથમ સ્થાને સ્થાપિત કરેલ છે. અહિંસાએ મૂળતત્ત્વ છે.

(૨) સત્ય : વ્યાસભાષ્ય 'સત્ય'ની વ્યાખ્યા આપતા કહે છે કે જેવું પ્રત્યક્ષ જોયું હોય, અનુમાનથી જાણ્યું હોય અને કાનથી સાંભળ્યું હોય, તેવું જ મન અને વાણીમાં હોવું એ 'સત્ય' છે. સત્ય બોલવા પાછળનો ગૂઢ હેતુ પણ પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે પ્રેમ છે. આપણા બંધારણે અપનાવેલ રાષ્ટ્રચિહ્નમાં પણ જે વાક્યનો ઉલ્લેખ છે, તે મુંડકોપનિષદમાંથી લેવાયેલ 'સત્યમેવ જયતે...' ઘણું ખરૂં દિશા સૂચન કરી જાય છે. સત્યને આચરનાર સાધક નિર્ભય બને છે, તેની વાણી ફળે છે, યોગીમાં યથાર્થજ્ઞાનની અનુભૂતિ થાય છે.

(૩) અસ્તેય : અસ્તેયની શાબ્દિક અર્થ 'ચોરી ન કરવી' એવો થાય છે. પરંતુ ખરી રીતે અસ્તેય એટલે મન, વચન કે કર્મથી અન્યનું દ્રવ્ય કે અન્યની વસ્તુ લેવાની ઇચ્છા ન કરવી એ અસ્તેય છે. અસ્તેયને કારણે સાધકમાં વૈરાગભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. સાધકમાં એક પ્રકારનો સંતોષ વ્યાપી જાય છે અને સાત્ત્વિકભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૪) બ્રહ્મચર્ય : બ્રહ્મચર્ય એટલે ઉપસ્થ ઇન્દ્રિય (ગુપ્તતેન્દ્રીય) નો સંયમ. વ્યાસભાષ્યમાં બ્રહ્મચર્યને પરમ તપની સંજ્ઞા આપી છે. બ્રહ્મચર્ય એટલે કાયિક-વાચિક-માનસિક કે પંચેન્દ્રિય દ્વારા અનુભવાતી કોઇ પણ લાગણીઓમાંથી કામની નિવૃત્તિ. બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવાથી વિર્યરક્ષા થાય છે અને શાસ્ત્રોમુજબ વીર્ય એ સર્વબલનું મુળ છે. આથી સાધકના આત્મિક બળની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૫) અપરિગ્રહ : અપરિગ્રહનો શાબ્દિક અર્થ 'સંચય ન કરવો' તેવો થાય છે. જો પરિગ્રહને વિસ્તૃત અર્થમાં જોઇએ તો ભોગ સામગ્રી, દ્રવ્ય આદિનો સંચય કરવાથી તેના ક્ષય કે નાશની ચિંતા સતાવે છે જે યોગ સાધનામાં બાધારૂપ છે. અપરિગ્રહથી વ્યક્તિની જરૂરિયાતો ઓછી થઇ જાય છે સાંસારિક વિચારો - કલેશો - ચિંતામાંથી મન હટી જાય છે અને જગતના મૂળ પ્રશ્નો જેવા કે 'હું કોણ છું? ક્યાથી આવ્યો છું? ક્યાં હતો? ક્યાં જવાનો? જન્મનું કારણ શું?' આદિમાં ધ્યાન પરોવાય છે. સુખસગવડ માટે કરાયેલ પરિગ્રહ (સંચય)નો ત્યાગ કરવાથી સ્વભાવતઃ જ સંતોષ, શ્રદ્ધા અને પ્રસન્નતાનો ઉદય થાય છે. જે યોગમાર્ગમાં ઉન્નતિનું કારણ બને છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ દર્શાવેલ આ પાંચ 'યમ' થી અષ્ટાંગયોગની શરૂઆત થાય છે. આમ જોઇએ તો આ એક પ્રકારનું 'કન્ડીશનીંગ' છે, 'બ્રેઇન વોશિંગ' છે. જે વ્યક્તિ આ પાંચેય યમનું પાલન કરતી હોય તેનું માનસિક - આધ્યાત્મિક સ્તર કેટલું ઊંચું થઇ જાય!!! બધી જ જંજાળો છુટી જાય. યોગીઓ એટલે જ કદાચ ગિરનાર, હિમાલયની ગુફાઓમાં એકાંત વાસ કરતા હશે... યોગનું બીજું સોપાન, 'નિયમ' આવતા અંકે...