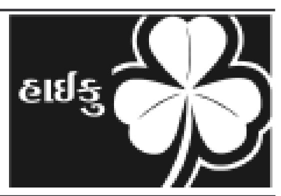
'એ છે ગાંધીવાદી, તમાચા છો લાગે તો લાગે!
'આ છે સત્તાલોભી, સેવક છો લાગે તો લાગે!
લાગે છો બોર્ડ 'ક્લીનચીટ'નાં જગ જાણે છે
આ છે નગ્ન સત્ય, છો ને ખોટું, લાગે તો લાગે!!



ગુન્હેગારોની,
'સાફસૂફી કરશું'
- તો રે'સે કોણ?!
(સંસદે સભ્યો તો ખપશે ને?)

ભંગ કરીને -
સંહિતા, ઐસી-તૈસી -
બોલે બેફામ..
(સંહિતા, પૂજામાં રાખો)

ચિંતન

નિર્વેષિણાપિ સર્પેણ કર્તવ્યા મહતી ફણા ॥ વિષમસ્તુ ન ચાપ્ય સ્તુ ફટા ટોપો ભયંકરઃ ॥

'ભલે ને ઝેર વિનાનો સાપ હોય છતાં પણ સર્પે ફેણ તો ફૂલાવેલી જ રાખવી જોઇએ-મોટી ફેણના દેખાવ માત્રથી જ જ્ઞાની વ્યક્તિમાં ભય ઉત્પન્ન થાય છે.'

સામાજિક વ્યક્તિત્વ, પિતા, દાદા, મોટાભાઇ, કાકા, જેવા હોદ્દા-સામાજિક સ્થાનનું પણ એક ગૌરવ છે. એ સાચવી જાળવી રાખવું જોઇએ. આજની ફિલ્મો, ડાયરા, મહેફિલના કાર્યક્રમો કે 'ડ્રીંક'ના કાર્યકરોમાં હવે આ મર્યાદાઓ સચવાતી નથી પરિણામે 'વડીલ'નું સ્થાન-માન-ગૌરવ પણ પછી સચવાતું નથી.

ઘણીવાર અધિકારીઓ પોતાના સ્ટાફ-ડ્રાઇવર કર્મચારીમાં સસ્તી લોકપ્રિયતા મેળવવા માટે પણ અમૂક મર્યાદાઓ ઓળંગી જતા હોય છે પરિણામે તેમની 'કિંમત' થઇ જાય છે પછી પદ-સત્તાનું ગૌરવ રહેતું નથી.

અમૂક સંબંધોમાં તમને ભલે હૃદયમાં પ્રેમ-વાત્સલ્ય હોય પણ એ અભિવ્યક્ત કરવામાં પણ થોડું અંતર-મર્યાદા તો રાખવી જ જોઇએ. પતિ-પત્નીના પ્રેમમાં આવું અંતર ન રહે તે સ્વભાવિક છે પણ બાહ્ય દેખાવમાં ય જયારે તું-તાં પર આવી જાય ત્યારે પતિ દયામણો થઇ જાય છે..

.. એથી જ અહીં કહ્યું છે. સાપે ફૂંફાડો તો રાખવો જ જોઇએ.

સુવિચાર

- સુખ-શાંતિ તમારી મૂળ પ્રકૃતિ અને આંતરિક તરસ છે.. એ તરસને કોઇ સાંસારિક વસ્તુ છીપાવી શકતી નથી - ***ધર્મસૂત્ર***
- માણસ પોતાને મળેલી નિષ્ફળતાનો દોષ કેવળ નસીબને આપે તો ભવસાગરમાં ભમવા માટે જીવનમાં દિવાદાંડીની સ્થાપના ન કરે તો પોતાના પ્રસ્થાનના 'ધ્રુવતારક'નો લાભ તેને ન જ મળે - ***એસ. ભટ્ટાચાર્ય***
- વેલ્ડીંગ અને વેડીંગમાં શું તફાવત છે? વેલ્ડીંગમાં પહેલા તણખા ઝરે છે પછી જોડાઇ જાય છે, વેડીંગમાં પહેલા જોડાઇ જવાનું હોય છે પછી તણખા ઝરે છે - ***ડૉ. ગુણવંત શાહ***
- ડેવલપમેન્ટ-વિકાસ એ કોઇ દયાદાન નથી, એ કોઇ પ્રોજેક્ટ નથી, એ અર્થશાસ્ત્રને લગતું પણ નથી વિકાસ એ જગતનું સમતુલન પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે છે - ***ઇલા ભટ્ટ***
- સહજીવનમાં બંને સાથીઓ આક્રમક હોય તો સંતાનો ને વેઠવું પડે, અને એક સાથી આક્રમક હોય તો સંબંધને વેઠવું પડે છે - ***હંસલ ભચેચ***
- સુખી થવાથી ચેન નથી પડતું અને હજી વધારે સુખી થવાની ચિંતામાં જીંદગી પૂરી થઇ જતી હોય છે - ***ડૉ. આઇ.કે.વીજળીવાળા***
- અદેખાઇ તમામ દુ:ખની જનેતા છે - ***અરબી કહેવત***

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

આપણો દેશ અત્યારે ભ્રષ્ટાચાર-કૌભાંડો અને ખાયકીનું 'યાત્રાધામ' થઇ ગયું છે. સરકારના બધા ખાતાંમાં પ્રધાનો ખાતાં-ખાતાં જ કામ કરે છે તેમના સચીવોથી લઇ સેવકો સુધીની દૃષ્ટિ માત્ર કયાંથી મળે-કયાંથી ખાઉંની જ હોય છે.

ખાધા પછી-કૌભાંડોમાં રંગે હાથ પકડાયા પછી પણ-સરકારી સાહેબો-વડાપ્રધાન સહિત તેમને બચાવવાના અથાગ પ્રયત્નો કરે 'તપાસપંચ' નીમી વાત 'ટલ્લે' ચઢાવે આખરે કોર્ટ કેસના લકવામાં કેસ લૂલો કરી વાત ભૂલાવે. આવા કેટલાય કૌભાંડીઓ જેલબહાર મોજ માણે છે.

સિંગાપોરના એક પ્રધાન ૧૯૮૦માં કૌભાંડમાં પકડાયા. અને દસ જ દિવસમાં તેમના પર કેસ દાખલ થયો- ભારતના વડાપ્રધાનની જેમ એ પણ વડાપ્રધાન ને 'બચાવી' લેવા અને 'ખાયકી' માંથી બધું ધન 'ચૂંટણી ફંડ'માં આપવા વિનંતી કરી.

વડાપ્રધાને કહ્યું - જુઓ આપણા દેશના કાયદા ખૂબ જ કડક છે. તમને સજા તો થશે જ. તમારા વિરૂદ્ધ નક્કર આક્ષેપો અને પુરાવા છે જ એટલે હવે કંઇ જ થઇ શકે તેમ નથી!

- પેલા પ્રધાન ઘેર ગયા અને રાત્રે પોતાની જ પિસ્તોલથી લમણું વીંધી આત્મહત્યા કરી લીધી..

આપણા દેશના લાલુઓને લમણાં છે જ કયાં?!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

ઈતિહાસ તો રાષ્ટ્રની મૂડી છે... રાષ્ટ્રની જીવનશક્તિ છે, રાષ્ટ્રના આત્માના દર્શન તથા તેના શરીરની રચનાનું જ્ઞાન ઈતિહાસ દ્વારા જ સંભવ છે

ઇતિહાસના દર્પણમાં ભવિષ્યનું દર્શન

- હર્ષદ પ્ર. શાહ

ઇતિહાસ એક અદ્ભૂત વિષય છે. કાળના અવિરત ચક્રમાં આદિ-અનાદિ એવા મહાન ભારત રાષ્ટ્રનો સાક્ષાત્કાર કરાવવાની ક્ષમતા ઇતિહાસમાં છે. જરા પાછું વળીને જોઇએ તો ઇતિહાસની છાયામાં એક વિરાટ ભવ્ય-દિવ્ય રાષ્ટ્રપુરૂષનું દર્શન થશે. ઇતિહાસ એ કોઇ વર્ગખંડનો કે પાઠ્યપુસ્તકનો વિષય નથી... એ તો જન-જન સાથે તાણા-વાણાની જેમ વણાઇ ગયેલું સમાજ ચિંતન છે. રાષ્ટ્રના પ્રત્યેક વ્વિતનો સીધો સંબંધ છે ઇતિહાસની પ્રત્યેક ઘટના સાથે. પ્રત્યેક વ્યક્તિને લાગે છે કે રામ અમારા છે, કૃષ્ણ અમારા છે, મહાવીર અને બુધ અમારા છે... પ્રત્યેકને શિવાજી, પ્રતાપ અને ગુરૂ ગોવિંદસિંહનાં પરાક્રમો માટે ગૌરવાનુભૂતિ છે... પ્રત્યેકને વેદો, ઉપનિષદો અને પુરાણોનો જ્ઞાનભંડાર જાણે પોતાનો જ વારસો છે એટલો આનંદ મળે છે. ડગલે ને પગલે વિવેકાનંદ જેવા સિંહ-સંતનું સ્મરણ ચૈતન્યનો સંસાર કરે છે. ૧૧ સપ્ટેમ્બર ૧૯૭૩ના વિવેકાનંદજીના વિરાટ ધર્મસભાની સમક્ષ થયેલા શિકાગો વ્યાખ્યાનને આ રાષ્ટ્રનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ વિશ્વ વિજય માને છે.

ઇતિહાસના કોઇક પૃષ્ઠ પર સમ્રાટ ચંદ્રગુપ્ત અને સમુદ્રગુપ્તનાં ગૌરવપૂર્વ પરાક્રમો તો કોઇક પૃષ્ઠ પર જગદ્ગુરૂ શંકરાચાર્યની જ્ઞાનગાથાઓ અંકિત છે. કયાંક વીર બંદા વૈરાગીનો ધર્માનુરાગ દેખાય છે તો કયાંક ઝાંસીની રાણીની ગર્જના સંભળાય છે. કયાંક રાણી દુર્ગાવતીના ઘોડાની ટાપ સંભળાય છે તો કયાંક માતા જિજાબાઇનું હાલરડું. કોઇક પાના પર ચણાતી દિવાલની ઇંટો વચ્ચે ગુરૂપુત્રો જોરાવસિંહ અને ફતેસિંહનાં બલિદાની સ્પંદનોનો દિવ્ય સ્પર્શ થાય છે તો વળી કોઇક પાના પર સિંધના રાજા દાહિરની પુત્રીઓ સૂર્યા અને પરમાલનું ગઝનીનું આત્મબલિદાન ખડું થાય છે. આમ ઇતિહાસની પળે પળે કોઇક શ્રેષ્ઠ ચરિત્ર... શ્રેષ્ઠ ઘટના... શ્રેષ્ઠ જીવનમૂલ્યનું નિરૂપણ અંકિત થયું હોય એવાં અસંખ્ય પૃષ્ઠો છે જે આપણને રાષ્ટ્રી ગૌરવ અપાવનારાં છે.

ઇતિહાસ તો રાષ્ટ્રની મૂડી છે... રાષ્ટ્રની જીવનશક્તિ છે. રાષ્ટ્રના આત્માના દર્શન તતા તેના શરીરની રચનાનું જ્ઞાન ઇતિહાસ દ્વારા જ સંભવ છે. જો ઇતિહાસને વિકૃત કરી નાખવામાં આવે તો રાષ્ટ્ર અવશ્ય નિર્બળ બની જાય છે. ઇતિહાસ એના મૂળ અને સત્ય સ્વરૂપે જ પ્રગટ થાય એમાં રાષ્ટ્રનું હિત છે. વાસ્તવમાં ભારતનો ઇતિહાસ તો એટલો ભવ્ય છે કે એ પ્રેરણાનો સ્રોત છે જે ક્રિયાશીલતા દાખવીને ઉજ્જવળ ભાવિના નિર્માણ માટે રાષ્ટ્રના જન-જનને ઉદ્યત કરી શકે એમ છે.

એક ઇતિહાસવિદ ભૂત-વર્તમાન-ભવિષ્યની કડી રૂપે ઇતિહાસને આ રીતે મૂલવે છે -

We must have our feet in the past, heart in the present and the eyes on the future.

મહાન પૂર્વજોના પદ્ચિહનો પર ચાલીને વર્તમાનના પ્રત્યેક ધબકારમાં ઉજ્જવળ ભાવિ ઘડવાની આ વાત છે.

● ઇતિહાસની પરિભાષા

ઇતિહાસનો શાબ્દિક અર્થ - ઇતિ - હ - આસ

અર્થાત્ So indeed it was... ખરેખર એમ જ હતું.

આવા શાબ્દિક અર્થની સામે એક ભાવાત્મક પરિભાષા પણ માણવા જેવી છે...

ધર્માર્થકામમોક્ષાણામુપદેશ સમન્વિતમ્ ।
પૂર્વવૃત્તં કથાયુક્તં ઇતિહાસ પ્રચક્ષતે ॥

અર્થાત્ ઇતિહાસ એ જ હોય છે જેમાં ભૂતકાળનું વૃત્ત હોય છે, કથાઓ હોય... પરંતુ એ બધું હોય ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષના ઉપદેશ સાથે.

ઇતિહાસ ચાર પુરૂષાર્થોનો આધાર બની શકે છે, મનુષ્યના ચરિત્રનિર્માણનું પ્રેરક બળ બની શકે છે.

● ઇતિહાસની ગરિમા

ભારત આપણું પ્રિય રાષ્ટ્ર છે... પરમ પવિત્ર માતૃભૂમિ છે. વેદોનું પ્રથમ ગાન છે... માતા ભૂમિઃ પુત્રોડહં પૃથિવ્યાઃ । આ ભૂમિ મારી માતા છે અને હું એનો પુત્ર છું. આવી ભારતમાતા - જગજજનનીનું ગૌરવન ગાન જે ઇતિહાસ કરે તેની ગરિમા પણ કેવી!

'ભા' મેં રત... ઉસે ભારત કહતે હૈ. 'ભા' એટલે તેજ. ભારત તેજપુંજ છે... તેજોમય છે. અવનિ પર સૂર્યનું પ્રથમ કિરણ પડ્યું એ ધરતી પર ભારતની હતી. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિના સમયબિંદુનું જ્ઞાન પણ ભારતના ઋષિઓનું હતું. ભારતીય ઇતિહાસ પોતની કાલગણના કલ્પના આરંભથી માને છે.

'ભારતવર્ષના સંક્ષિપ્ત ઇતિહાસ' (આદિકાળ સે રામોદય તક) નામના ગ્રંથમાં શ્રી ગુરૂદત્ત પ્રતિપાદિત કરે છે કે સૃષ્ટિનો કાલ આરંભ આજથી ૧, ૯૭, ૨૯, ૦૯૪ વર્ષો પહેલાં થયો અને મનુષ્યની ઉત્પત્તિ લગભગ ૩૯ લાખ વર્ષ પૂર્વે થઇ... અને એનું ઉદ્ગમ સ્થાન ભારતની ભૂમિ હતું. ડો. રવિ પ્રકાશ આર્ય લેખિત 'ભારતીય કાલગણના કા વૈજ્ઞાનિક એવં વૈશ્વિક સ્વરૂપ' નામના પુસ્તકમાં જણાવ્યું છે કે બ્રહ્માંડની ઉત્પત્તિ આજથી (૨૦૦૭ ના સંદર્ભે) ૧, ૫૭, ૧૭, ૨૯, ૪૯, ૧૦૮ વર્ષ પૂર્વે અને પૃથ્વીની ઉતપત્તિ ૧, ૯૭, ૨૯, ૪૯, ૧૦૮ વર્ષ પૂર્વે થઇ હતી. આજનું વિજ્ઞાન એને પ્રમાણિત કરે છે.

આવી ભારતભૂમિની વંદના કરતા એક કવિએ ગાયું છે -

જન્મભૂમિ કર્મભૂમિ સ્વર્ગ સે મહાન હૈ, અનાદિ હૈ અનંત હૈ સૃષ્ટિ કા વિધાન હૈ.

● રાષ્ટ્રપુરૂષનો જીવનરસ - ઇતિહાસ

જેમ વૃક્ષને એનાં મૂળિયા દ્વારા ધરતીમાંથી પોષણ મળે છે અને એનો વિકાસ થાય છે - તેમ રાષ્ટ્રને એના વિકાસ માટે જરૂરી પોષક રસ ઇતિહાસમાંથી મળી રહે છે. વૃક્ષનાં મૂળ જીવન રસની શોધમાં ધરતીનાં ઊંડા ઉતરે છે. તેમ આપણે પણ ઇતિહાસમાં ઊંડા ઊતરીએ તો જીવનરસ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે. આપણો ઇતિહાસ જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, સાહિત્ય, કલા.... શૌર્ય, પરાક્રમ, સાહસ, સદાચાર, ક્ષેષ્ઠતા અને ઉત્તમ જીવનકલાર્થી ભર્યો ભર્યો છે.

ઇતિહાસ એ રાષ્ટ્રની આધારભૂમિ છે... ઇતિહાસના પાયા પર રાષ્ટ્ર સમસ્તનું અસ્તિત્વ છે. આ વાત કેટલી મહત્ત્વની છે તે આ વાક્ય પરથી સમજી શકાશે -

A tree must love the ground on which it stands.

જે ધરતી પર વૃક્ષ ઊભુ છે તે ધરતીને તેણે પ્રેમ કરવો અતિ સ્વાભાવિક છે. મહાત્મા ગાંધીજીએ કહ્યું કે -

I cling to India like a child to its mother's brest, because I feel that she given me the spiritual nourishment that I need.

"હું એક બાળક એની માતાની છાતીએ વળગે, તેમ ભારતની ધરતી સાથે જોડાયેલો છું કારણ કે મને જેવું આધ્યાત્મિક પોષણ જોઇએ તેવું એની પાસેથી મળી રહે છે."

● ઇતિહાસ એટલે સમાજનો સહિયારો પુરૂષાર્થ

ઇતિહાસને જોવાના અનેક દૃષ્ટિકોણ છે. ઇતિહાસકારો એને વિવિધ રીતે મૂલવે છે. અનેક વિદેશી પ્રવાસીઓ અને ચિંતકો ભારતનો આહ્લાદક સ્પર્શ પામીને કેવા ઉદ્ગારો કાઢે છે તે જુઓ...

એક આરબ પ્રવાહી કહે છે -

India's rivers are pearls,
Her mountains are rubies,
Her tree are perfumrs.

ભારતની નદીઓ મૌક્તિક જેવી, પર્વતો માણેક જેવા અને વૃક્ષો સુગંધિત છે.

મનુભાઇ પંચોલી - દર્શક ઇતિહાસ માટે કહે છે...

- ઇતિહાસ સમૂહના સહિયારા પુરૂષાર્થની નોંધપોથી છે.
- કાળની રંગભૂમિ પર સમાજની વાર્તા તે ઇતિહાસ છે.
- ઇતિહાસ એટલે સામાજિક સ્મૃતિ... આત્મસ્મૃતિ.

સ્વાતંત્ર્યવીર સાવરકર એમના 'ભારતીય ઇતિહાસ કે છઃ સ્વર્મિમ પૃષ્ઠ' નામનાં પુસ્તકમાં છેલ્લા ૨૨૦૦ વર્ષનો ગૌરવપૂર્ણ ઇતિહાસ વર્ણવે છે. સાથે એક માર્મિક ટકોર પણ કરે છે... ભારતીય સંસ્કૃતિનાં શ્રેષ્ઠ જીવનમૂલ્યો - સત્ય, અહિંસા, અપરિગ્રહ, સહિષ્ણુતા, દયા, કરૂણા વગેરેનો મહાન વારસો આપણી પાસે છે. પણ એવા શ્રેષ્ઠ ગુણોનો અતિરેક સદ્ગુણ વિકૃતિમાં પરિણમે છે. જેમ કે ભારતના ઇતિહાસમાં સહિષ્ણુતા અને ક્ષમાનાં એક ઉદાહરણો એવાં છે જેણે વ્યક્તિને મહાન ગણાવી હશે પણ રાષ્ટ્રને નુકશાન થયું હશે. જેનું ઉત્તમ ઉદાહરણ પૃથ્વીરાજ ચૌહાણ છે. રખેને આપણી સહિષ્ણુતા કયાંક કાયરતા લેખાઇ જાય! ભૂતકાળની સહિષ્ણુતાના અતિરેકે જે કદાચ વર્તમાનની બિનસાંપ્રદાયિકતાનું વિકૃત રૂપ ધારણ કર્યું હશે!

(ક્રમશઃ)

મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલા પાંચ નિયમો, સાધકને સમાધિ અવસ્થાની વધુ નજીક લઇ જાય છે, નિયમો વડે સાધકમાંના દોષો (કાયિક-વાચિક-માનસિક દોષો) નાશ પામે છે, તથા વિશુધ્ધિતાનો ઉદય થાય છે, જે સાધકને યોગમાર્ગ તરફ ઉન્નત કરે છે...

અષ્ટાંગ યોગ નિરામય

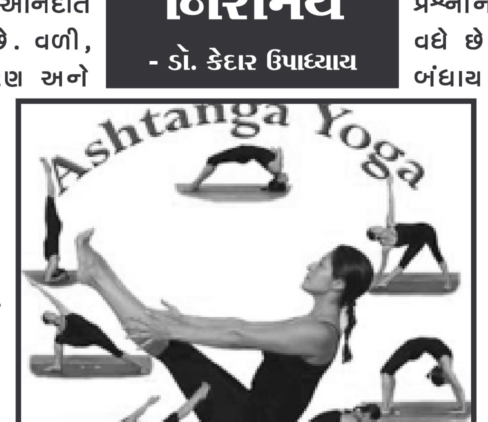
- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગતાંકે આપણે અષ્ટાંગ યોગ અંતર્ગત પ્રથમ સોપાન એવા 'યમ' નો પરિચય મેળવ્યો. આપણે જોયું કે 'યમ'માં અનુસરવામાં આવતી પાંચેય ક્રિયાઓ (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ) સાધકની ઇન્દ્રિયોને જીતવામાં મદદરૂપ થાય છે. યમ વડે સાધક નિર્લેપ તથા સ્થિતપ્રજ્ઞ બને છે.

પાંચ યમ પછી અષ્ટાંગ યોગનું બીજું સોપાન છે. 'નિયમ'. નિયમનો અર્થ જોઇએ તો યોગદર્શનમાં કહ્યું છે કે પરમતત્વમાં સતત અનુરક્તિને નિયમ કહે છે. આ નિયમ પણ પાંચ પ્રકારના છે (જો કે બીજા કેટલાક વિદ્વાનોએ નિયમના વધુ પ્રકારો પણ પાડ્યા છે, પરંતુ પતંજલિએ નિયમના પાંચ પ્રકારો કહ્યા છે.) આ પાંચ પ્રકારો અનુક્રમે શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાન છે. આપણે દરેક વિષે થોડા ઊંડા ઉતરીએ.

(૧) શૌચ :

શૌચ એટલે શુદ્ધિ. યોગ દરમિયાન શુદ્ધિ અનિવાર્ય છે. શુદ્ધિ બાહ્ય તથા આભ્યાંતર હોઇ શકે. બાહ્ય શુદ્ધિમાં પોતાના શરીર તથા અંગોને શુદ્ધ, સ્વચ્છ રાખવા, સ્થાનને શુદ્ધ રાખવું, વાતાવરણને શુદ્ધ રાખવું... આદિનો સમાવેશ થાય છે. બાહ્ય શૌચની ક્રિયા વડે સાધક પવિત્ર બને છે. નિરોગી તથા આનંદીત રહે છે. તેમજ શરીર પ્રત્યેની આસક્તિ ઘટે છે. વળી, બાહ્ય શુદ્ધિકર્મ, કરવાથી વ્યક્તિ વાતાવરણ અને પર્યાવરણ પ્રત્યે પણ પોતાની ફરજ અદા કરે છે. પોતાનું રહેણાંક, સ્થાન તથા આસપાસની જગ્યા સ્વચ્છ રાખવાથી સામાજિક ઋણ પણ અદા થાય છે.



આભ્યંતર શુદ્ધિ એટલે ખરાબ વિચારો ત્યજવાં. બુદ્ધિને શુદ્ધ રાખવી, મનને પ્રસન્ન રાખવું. ઇર્ષા, અભિમાન, દ્વેષ આદિથી મુક્ત થવું અને સર્વેને સમભાવે જોવા. આભ્યંતર શુદ્ધિથી વ્યક્તિ માનસિક સ્વસ્થ રહે છે જેનાથી તે યોગ પ્રત્યે એકાગ્ર થઇ શકે છે.

(૨) સંતોષ :

તૃપ્તી કે તુષ્ટીની અવસ્થા એટલે સંતોષ. મહેનત પ્રમાણે જે કોઇ ફળ મળે તેમા આનંદીત રહેવું. સંતોષ એ સર્વોત્તમ ગુણ છે કે જે આજના યુગમાં બહુ ઓછો જોવા મળે છે. સંતોષ વડે તૃષ્ણાઓ, ઇચ્છાઓનો ત્યાગ થાય છે. બીજા કરતા પોતાને ઓછું મળ્યાનો દ્વેષ કે વધુ મળઅયાનો અહંકાર નષ્ટ થાય છે. વ્યક્તિ નિજાનંદી બને છે એટલે ભૌતિક ચીજોમાંથી બહાર આવી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સિદ્ધ કરી શકે છે. એક માત્ર સંતોષના ગુણને કેળવવાથી રાગ, દ્વેષ, તુલના, સંગ્રહખોરી, અહંકાર આદિ અનેક વૃત્તિઓ આપોઆપ નષ્ટ થાય છે. આથી, સાધક યોગમાર્ગમાં પોતાનું ચિત્ત પરોવી શકે છે.

(૩) તપ :

અલગ અલગ ભાષ્યકારો એ તપની અલગ-અલગ વ્યાખ્યા કરી છે. શારીરિક તપમાં ઠંડી-ગરમી, ભૂખ-તરસ આદિ સહન કરવાની ક્ષમતા કેળવવી, શરીરને વશમાં રાખવા શિખવું આદિનો સમાવેશ થાય છે. જયારે માનસિક તપમાં ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી, સાત્વિક, વિચારો રાખવા, મધુર વાણી બોલવી આદિનો સમાવેશ થાય છે. ભગવદ્ ગીતામાં પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ શારીરિક તપ, માનસિક તપ તથા વાચિક તપની વતા કરી છે. તપ વડે શરીર, વાણી તથા મનની શુદ્ધિ થાય છે વ્યક્તિ નિરોગી રહે છે તેમજ મન અને ઇન્દ્રિયો દૃઢ બને છે.

(૪) સ્વાધ્યાય :

સ્વાધ્યાય એટલે અભ્યાસ, શાસ્ત્રો મુજબ પવિત્રગ્રંથો, મોક્ષશાસ્ત્રો, મંત્રજાપ કે પ્રણવમંત્રનું અધ્યયન-મનન-ચિંતન કરવું એટલે સ્વાધ્યાય. સ્વનો અભ્યાસ, એટલે કે આત્મતત્ત્વનું ચિંતન એટલે સ્વાધ્યાય. સ્વાધ્યાય વડે સાધકને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય છે. સતત અધ્યયન વડે સાધકના મનના દ્વારો ખૂલતા જાય છે અને આદિકાળથી ચાલ્યા આવતા પ્રશ્નોના ઉત્તરો મળે છે. મંત્રજાપ વડે મનની એકાગ્રતા વધે છે, ચિત્ત શુદ્ધી થાય છે અને પરમતત્ત્વ સાથે સેતુ બંધાય છે. સ્વાધ્યાય એ દરેક વ્યક્તિએ નિયમીતરૂપે અનુસરવાની ક્રિયા છે. આથી જ આપણામાં કહેવાયું છે કે "સ્વાધ્યાય્ મા પ્રમદિતવ્યમ્" એટલે કે સ્વાધ્યાયમાં પ્રમાણ રાખવો નહિ.

(૫) ઇશ્વર પ્રણિધાન :

શ્રેષ્ઠત્તમ ગુણ એવા ઇશ્વર મણિધાનનો અર્થ એ છે કે સર્વકર્મો પરમતત્ત્વ - ગુરૂતત્ત્વનો અર્થ ને સમર્પિત કરવા. વ્યક્તિએ આસક્તિરહિત બની કર્મો કરવા, અને તેના ફળ પરમાત્માને સમર્પિત કરવા. સમર્પણભાવ એ શ્રેષ્ઠભાવ છે. મન વચન કર્મથી ઇશ્વર કે પરમતત્ત્વમાં નિમગ્ન રહેવું તેમજ તેનું સતત ચિંતન, મનન, સ્મરણ કરવું એ પણ ઇશ્વર પ્રણિધાનનો જ ભાગ છે. ઇશ્વર પ્રણિધાનથી સહજ રીતે સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે એવું મહર્ષિ પતંજલિ વર્ણવે છે કારણ કે પરમ તત્ત્વ સાથે સાધકના તાર જોડાઇ જાય છે. જેના કારણે સાધકને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થાય છે.

આમ, મહર્ષિ પતંજલિએ વર્ણવેલા પાંચ નિયમો, સાધકને સમાધિ અવસ્થાની વધુ નજીક લઇ જાય છે. નિયમો વડે સાધકમાંના દોષો (કાયિક-વાચિક-માનસિક દોષો) નાશ પામે છે. તથા વિશુધ્ધિતાનો ઉદય થાય છે, જે સાધકને યોગમાર્ગ તરફ ઉન્નત કરે છે... અષ્ટાંગ યોગનું ત્રીજું સોપાન, 'આસન'... આવતા અંકે...

...દિપીકાને પોતાનું સ્થાન સાસરાંમા જ છે તે અહેસાસ થતાં, પતિદેવ હરખાય છે, આમ 'ઘેર ઘેર માટીના ચૂલાં'નો સુખદ અંત આવે છે

ઘેર ઘેર માટીના ચૂલા

- નિરંજન ઓઝા

શંકરલાલ દવે, ભાવનગર શહેરની વનવિભાગની કચેરીએથી હેડ કલાર્ક તરીકે ત્રણ વર્ષ પહેલાં નિવૃત્ત થયા છે તેઓ હાલમાં દેવુ ભાગ પાસે આવેલ પાયલ પાર્ક સોસાયટીમાં નિવૃત્ત જીવન વિતાવે છે. તેમને બે સંતાન છે મોટો પુત્ર મયંક દરબાર ગઢમાં આવેલ બેન્ક ઓફ ઇન્ડિયામાંથી કલાક તરીકે સર્વીસ કરે છે. તેના લગ્ન આજથી પાંચ વર્ષ પહેલાં થયા છે તેને બેન્ક નજીક પડે તેથી પીછલ્લાં શેરીમાં ભાડે રાખેલ મકાનમાં રહે છે. જયારે પુત્રી દિપીકાનાં લગ્ન ભગા તળાવ પાસે આવેલ મણીયાર શેરીમાં રહેલા રમણલાલના પુત્ર મહેશ સાથે થયા છે. તે નિલકંઠ મહાદેવમાં આવેલ સરકારી શાળામાં શિક્ષક તરીકે કાર્ય કરે છે. પુત્રી દિપીકાના લગ્ન થયે હજુ એક જ વર્ષ થયું છે.

દિપીકા દૂધમાં જેમ સાકર ભળે તેમ સાસરામાં ભલી ગઇ છે. તેના સાસુ-સસરાંને પણ પોતાની પુત્રવધુ માટે માન અને ગૌરવ છે પરંતુ તેમની સાથે રહેતા નણંદબા સાથે કોઇ કોઇ વખત મેળ ખાતો નથી. નણંદોઇનું થોડા સમય પહેલાં જ અકસ્માતમાં અવશાન થયું છે તેથી નણંદબા સાથે રહે છે. પોતાના પતિને ભાવતી વસ્તુમાં નણંદબા કંઇ ને કંઇ વાંધો અથવા ખામી કાઢતાં. દિપીકા ચાહમાં આદું નાખીને ચાહ બનાવે તો નણંદબા કહેતાં કે ભાઇને તો તુલસીના પાન નાખેલી ચાહ ભાવે છે. પાણીપુરીમાં ખાટાપાણીનો ટેસ્ટ વધારે રહે તેથી દિપીકા પાણીપુરી બનાવે ત્યારે નણંદબા કહેતા કે ભાઇને તો તીખાશ વાળું પાણી વધારે ભાવે છે, આમ આવી નાની નાની બાબતોમાં નણંદબાનો તકાજો, દિપીકાને પસંદ ન હતો, તેથી પોતાના પતિને ફરિયાદ કરતી પરંતુ પતિદેવ 'નરોવા કુંજરોવા' જેમ કહેતા કે તેને તો આવી ટેવ છે. તેથી ચલાવી લેવું. આમ દિપીકા પણ ચલાવી લેતી. થોડા દિવસ પછી સીધ્ધો જ જવાબ નણંબઆને આપવાનું નક્કી કર્યું. તેમાં એક દિવસ - દાળઢોકળીના જમણમાં દિપીકાએ ખટાશ વધારે નાખી ત્યારે નણંદબા તેની ટેવ મુજબ કહેવા લાગ્યા કે ભાભી, ભાઇને ખટાશ ને બદલે તીખાશ વધારે ભાવે છે, દિપીકાથી આ સહન ન થતા, સીધ્ધો જ જવાબ આપ્યો કે તમારા ભાઇને શું ભાવે છે અને શું નથી ભાવતું તે તમારી કરતાં મને વધારે ખબર છે તેશી શાંત જ રહેજો? આ વાક્ બાણ દિપીકાના પતિ મહેશે સાંભળ્યા, પછી પતિદેવે ગુસ્સામાં કહ્યું કે, દિપીકા તારે જે કહેવું હોય તે મને કહેવું, મારી બહેન સાથે બહુ દલીલ કરવી નહિ કારણ કે તારાંથી મોટી મારી બહેન છે. દિપીકા ત્યારે તો ગમ ખાઇ ખઇ પરંતુ રાતના પતિ-પત્ની મળ્યા ત્યારે દિપીકાએ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું કે મારી કરતાં તમને મોટી બહેન માટે વધારે લાગણી હોય તો રાખો તમારી પાસે, હું કાલે જ મારાં પિયર જતી રહીશ. તમે બોલાવા આવશો ત્યારે જ આવીશ.

બીજે દિવસે દિપીકા બેગ સાથે આવે છે. શંકરલાલ દંપત્તિને કશુંક સાસરાંમાં થયું હશે તેવી ગંધ આવે છે પરંતુ દિકરીને પુછી શકતા નથી. તેઓ માને છે કે આરામ માટે આવી હશે. આમ કરતાં બે મહિનાનો સમય પસાર થઇ ગયો, તે દરમિયાન પુત્ર મયંક દ્વારા બેન્કમાં ગોટાળા કર્યાની બાબત બહાર આવતાં, મયંકને બેન્કમાંથી રૂખસદ મળે છે. બેકાર મયંક ભાડે રાખેલ મકાન ખાલી કરી, પોતાના મમ્મી-પપ્પા સાથે રહેવા આવે છે. જયાં દિપીકા પણ આવી હોય છે. આ સંજોગોમાં દિપીકાનો રોલ હવે બદલાય છે. પોતાના ઘરે હવે નણંદબાના રોલમાં આવી જાય છે. શંકરલાલના ઘરે હવે નણંદ-ભોજાઇના ખેલ શરૂ થાય છે. વાત વાતમાં બંને અમુક બાબતોમાં ઘુરકે છે. એક દિવસ ચિનગારી, અગ્નિનું સ્વરૂપ લે છે. ભાભી તરફથી જણાવવામાં આવે છે કે આ ઘર તમારૂં નથી, હવે આ ઘર અમારૂં છે. તમારૂં ઘર તો સાસરે છે. આ વેણ દિપીકાને હૃદયમાં સોસરવા ઉતરી જાય છે તેને તેના સ્થાનની કિંમત હવે સમજાય છે. પોતાની પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવી જાય છે. મનોમન ખૂબ જ પસ્તાવો થાય છે. પરંતુ શું કરવું તે વિચારી શકતી નથી, મન મક્કમ કરી પોતાના પતિને સંદેશો મોકલાવે છે કે મારી ભુલ થઇ ગઇ છે. મારે ત્યાં આવવું છે મને આવી લઇ જાવ, પતિદેવને સંદેશો મળતાં, બીજે દિવસે આવી, માનસહિત દિપીકાને લઇ જાય છે. દિપીકાને પોતાનું સ્થાન સાસરાંમા જ છે તે અહેસાસ થતાં, પતિદેવ હરખાય છે. આમ 'ઘેર ઘેર માટીના ચૂલાં'નો સુખદ અંત આવે છે.