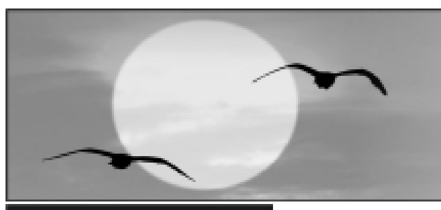
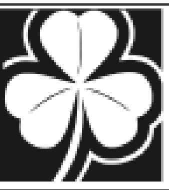


# સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ઉતર્યા આશીર્વાદ માડીના, સોનાનો સૂરજ ઉગ્યો,
હવે તો રોજ ઉત્સવો-મેળા, સોનાનો સૂરજ ઉગ્યો,
વાતાવરણ થયું 'આનંદી', સોનાનો સૂરજ ઉગ્યો,
મંગલમય ગુજરાતમાં, સોનાનો સૂરજ ઉગ્યો,




ટેકવ્યું શિર
સંસદ પગથિયે -
શ્રદ્ધા-વિશ્વાસે..

આસ્થા અંબાની
ફળ્યા છે આશીર્વાદ
વરસી કૃપા

## ચિંતન

*યદિ સત્સંગ વિરતો ભવિષ્યસિ ભવિષ્યસિ । અથ દુર્જન સંસર્ગે પતિષ્યતિ પતિષ્યતિ ॥*

'જો તું સજ્જનોની સંગત-સત્સંગમાં રહીશ તત્પર થઇશ તો જરૂર ઉન્નતિ પામીશ-પ્રગતિ અને વિકાસ પામીસ, પરંતુ જો દુષ્ટ-દુર્જનની સોબતના કુસંગ ચઢી જઇશ તો અવશ્ય પતનને પામીશ - અધઃપતનની ગર્તામાં ડૂબી જઇશ.'

સંતોની વિદ્વતા-જ્ઞાન-અનુભવ અને વાચન કારણે એમની હકારાત્મક વિચાર-સરણીને કારણે તેમની સાથેના સંત્સંગથી ફાયદો થાય છે. સંત એટલે સજ્જન-સદાય સત્કાર્યનો જ વિચાર કરનાર વ્યક્તિ સાથે રહેવાથી તેમની આસપાસ રહેતી પવિત્ર આભાનું આવરણ અને હકારાત્મક વિચારની આભા પર અસરકારક રહે છે. સત્સંગ કરનારને દુષ્કૃત્યો અને દુષ્વિચારથી બચાવી રક્ષણ આપે છે.

જયારે દુર્જનના ખરાબ વિચાર ખરાબ કર્મો ખરાબ ટેવો-ઇરાદા-વ્યસન વગેરેની તેની સોબત કરનાર પર પણ અસર થાય છે અને તેની સોબતથી પતનની ગર્તામાં ડૂબી જવાય છે.

## સુવિચાર

- બેંકમાં જયારે પ્રેમનું બેલેન્સ ઓછું થઇ, જાય ત્યારે સુખના ચેકો બાઉન્સ થાય છે
  - ***ડો. વીજળીવાળા***
- मैं બચાતા રહા દીમક (ઉંધઇ) સે ઘર અપના, ઔર કુછ કુર્સી કે કીડે પૂરા મુલ્ક ખા ગયે
  - ***અનિલ દેવપૂરકર***
- મોટા ભાગના લોકોનું ફોકસ મેળવવા ઉપર હોય છે. બનવા અને કરવા ઉપર નથી હોતું. એના કારણે જે મેળવવાનું છે (સફળતા, સુખ અને શાંતિ) તે નથી મળતું અને જે નથી જોઇતું (નિષ્ફળતા, દુઃખ અને અશાંતિ) એ મળે છે - ***ડો. અઢિયા***
- 'રીમોટ' ઔર 'મોબાઇલ' ને યું ઘર બના રખ્ખા હૈ હાથો મેં, કી હમ બચ્ચોં કી ઊંગલીયાં પકડના ભી ભૂલ ગયે હૈ... - ***એસ. ભટ્ટાચાર્ય***
- પ્રજા એ જ રાષ્ટ્ર છે, પ્રજાથી ભિન્ન બીજું કોઇ રાષ્ટ્ર નથી... એટલે પ્રજાનું અને રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય એક જ થઇ જાય છે.. પ્રજાનું જેવું કલેવર હશે, રાષ્ટ્રનું પણ તેવું જ કલેવર થઇ જશે
  - ***બાલ ગંગાધર તિલક***
- સંત પોતાના દોષોનો સહજ સ્વીકાર કરે છે જયારે સામાન્ય જન દોષોનો બચાવ કરે છે, પ્રબળ આત્મબળ વિના પોતાના દોષોનો સ્વીકાર કરવાની શક્તિ આવતી નથી- ***ધ્યાનસૂત્ર***
- ધર્મથી પ્રજા તથા વ્યક્તિ સમર્થ બને, જે ધર્મથી પ્રજા સમર્થ ના બને પણ દુર્બળ બને તે ધર્મ નથી પણ ધર્માભાસ છે - ***સ્વામિ સચ્ચિદાનંદ***

*(સંકલન : દીપક વી. આસરા)*

## બોધ કથા

આજકાલ તો સરકારી ઇજનેરોએ બાંધેલી ઇમારતો-ડેમ-રસ્તા પત્તાંના મહેલની જેમ ઢળી પડે છે. કોંટ્રેકટરો સાથેની ભ્રષ્ટાચાર ભાઇબંધી લોકોના જીવન સાથે જીવલેણ રમત રમાય છે.

બેંગલોરથી મદ્રાસ જતી ટ્રેનમાં પ્રથમવર્ગના ડબ્બામાં દસ-બાર અંગ્રેજોના યુવાન પુત્રો પ્રવાસ કરી રહ્યા હતા. સાથે એ જ ડબ્બામાં મદ્રાસી બ્રાહ્મણ વડીલ લૂંગી-તિલક-ચોટલી-ઝબ્બાના પરંપરાગત પહેરવેશમાં હોઠ ફફડાવી ધીમે ધીમે 'ગીતા પાઠ' કરતાં હતા. ૧૯૪૦ના ગાળાની વાત છે.

યુવાનો અંગ્રેજીમાં આ વડીલની ટીકાત્મક મશ્કરી કરીને હાંસી ઉડાવતા હતા. પણ વડીલે એની નોંધ લીધા વિના જ ગીતા પાઠ ચાલુ રાખ્યા.

થોડી જ વારમાં વડીલે ટ્રેનની સાંકળ ખેંચી - ટ્રેન ઊભી રહી - યુવાનો ગભરાયા - પણ વડીલે ગાર્ડ અને ડ્રાઇવરને કહ્યું એક કિલોમીટર પહેલાં પાટામાં કંઇક નૂકસાની છે ચાલો આપણે તપાસ કરીએ - અને બધાએ જોયું કે પાટાના નટબોલ્ટ ખૂલ્લી ગયા હતા. ઇશ્વરનું કરવું કે ટ્રેન પસાર થઇ ગઇ - આ વડીલ તે 'સર વિશ્વેસરૈયા'.

યુવાનોએ બેઅદમી માટે માફી માગી.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

# બે આકાશની વચ્ચે... હું...!!

વિમાન સહેજ ડાબી તરફ નમ્યું અને મારી છાતીમાં થડકો વાગ્યો, વિમાન વધુ નમ્યું, મેં આગળની સીટ અને બાજુનું સ્ટેન્ડ પકડી લીધું... થોડી વારે વિમાન સીધુ થયું પણ મનનો ડર એમ જ રહ્યો.

ગઈકાલે આખો દિવસ વરસાદ વરસતો રહ્યો.. ઘડી ધોધમાર તો ઘડી ઝરમર ઝરમર... મારે સાંજે જમીને નીકળવાનું હતું. જાહ્નવી અને મનન સાથે રમ્યો. મસ્તી કરી. બંનેને ખૂબ હસાવ્યા. કેમકે હું દસ દિવસ બાદ ઘેર પાછો આવવાનો હતો. મનને તો જીદ પણ કરી કે પપ્પા મારે તમારી સાથે આવવું છે. જાહ્નવીની આંખોમાં પણ વિમાનમાં બેસવાની ઈચ્છા મેં વાંચી અને સાહજિક છે જો હું પ્લેનમાં બેસીને દિલ્હી જતો હોઉં અને મને પણ મનમાં ખુશી હોય તો આ તો બંને છોકરાઓ નાના છે. જાહ્નવી તો સમજણી હતી. એણે અસંખ્ય વખત વિમાન આકાશમાં ઊડતું જોયું છે. એમાં બેસવાનો રોમાંચ એને મારા કરતા વિશેષ હોવાનો.. પણ એ બોલી નહી કે પપ્પા મારે પણ તમારી સાથે આવવું છે અને રૂપા એ ખુશી, દુઃખ, ચિંતા.. બધાથી સભર રહી. હું એનું મન ના કળી શક્યો. હું હિંમતનગર ઘેરથી સાંજે સાતેક વાગ્યે નીકળ્યો. સામાન વધુ હતો પુસ્તકો, ડાયરી, કાગળ, ફાઈલો... વગેરે અને કપડાં પણ ખરા... રાત્રે વરસતા વરસાદમાં અમદાવાદ પહોંચ્યો. ત્યાં મિત્ર મનોજના ભાઈના ઘેર 'વસ્ત્રાપુર' જવાનું હતું. ત્યાં ગયો. ત્યાંથી રાત્રે સાડા દસે રિક્ષામાં નીકળી સવા અગિયારે અમદાવાદ એરપોર્ટ પર પહોંચ્યા. અમારી ફ્લાઈટ એક કલાક લેઈટ હતી. સાંજે મોબાઈલ પર એસ.એમ.એસ. પણ આવી ગયેલો તેથી હવે રાત્રે સવા ત્રણને બદલે સવાર ચારે ઉપડવાનું હતું. એરપોર્ટ ઉપર હું ને મનોજ આવી ગયા. વરસાદ ધોધમાર ચાલું જ હતો. એરપોર્ટની અંદર જતા કાચના દરવાજા આપોઆપ ખૂલી ગયા... અંદર જઈને આઈસ્ક્રીમ ખાધો. અને ખુરશી પર બેઠા-બેઠા જ મારી આંખ મીંચાઈ.

## મોરપીંછના રંગ

- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

વિમાનમાં બેસવાની ક્ષણો જેમ જેમ નજીક આવતી જતી હતી તેમ તેમ મારું મન ઘેર પહોંચતું હતું. જાહ્નવીની આંખોની જિજ્ઞાસા, મનનની જીદ અને રૂપાનો ન કળાય એવો ભાવ કળી શકાય એવી ચિંતા... થોડું અંદરથી દુઃખ પણ હતું કેમકે પત્ની અને બાળકોને મૂકીને હું પહેલીવાર વિમાનમાં બેસવાનો હતો. પહેલીવાર વિમાનમાં બેસવાની ખુશી હું મારા પરિવાર સાથે વહેંચવા ઈચ્છતો હતો. પણ એ શક્ય નહોતું. પણ એ વખતે મનમાં સંકલ્પ કરેલો કે બહુ જલદીથી બધાને હું વિમાન પ્રવાસ કરાવીશ.

એરપોર્ટના વિશાળકાય હૉલમાં વેઈટીંગ ચેરમાં બેઠા બેઠા સૌ કોઈ ૫૦ ઈંચના ટી.વી.માં પ્રોગ્રામો જોતા હતા. ત્યાં પાછળથી અવાજ આવ્યો 'પપ્પા'... હું એકદમ ઝબકીને ઊભો થઈ ગયો. મનોજે પૂછયું 'શું થયું?' મેં પાછળ જોયું! કોઈ નહોતું... ત્યાં સામેના ગેઈટમાંથી એક સ્ત્રી પ્રવેશી તેની સાથે પાંચ-છ વર્ષનું એક બાળક-અસ્સલ મનન જેવું જ... મારી આંખો ભરાઈ આવી મને થયું કે ઘેર પાછો જઈ બધાને લઈ આવું... આ ટિકિટ કેન્સલ કરાવી બીજી ફ્લાઈટમાં જઈશું. મનોજ મારા ભાવ કળે એ પહેલા મેં મારી આંખમાંથી બહાર નીકળતાં આંસુઓને પાછા અંદર ધકેલી દીધા...

સાડા ત્રણ થયા. અમારો સામાન ચેક થયો... પેક થયો અને અંદર રવાના કરવામાં આવ્યો. અમે પણ હેન્ડબેગ લઈને નીકળ્યા.. બરાબર વહેલી સવારના ૪.૨૦ કલાકે બધાને પ્લેનમાં એન્ટ્રી આપવામાં આવી સ્પાઈસ જેટનું ફ્લાઈટ નં. ૧૦૦ હતું. જેમાં મારો સીટ નં. ૨૭ એફ હતો.

બરાબર ૪૦ વર્ષની ઉંમરે જીવનમાં પહેલી વખત પ્લેનમાં પગ મુકવાનો અવસર હતો. સીડી ચડીને ઉપર ગયા તો સામે ચપોચપ વ્હાઈટશર્ટ અને ટૂંકુ સ્કર્ટ પહેરીને એક સુંદર એરહૉસ્ટેસ વીથ સ્માઈલ ઊભી હતી.

'ગુડ મોર્નિંગ, વેલકમ સર..'

એને હળવું સ્માઈલ આપીને હું અંદર પ્રવેશ્યો. ઘણા-બધા લોકો અંદર હતા જ. કેટલાંક વિદેશી યાત્રિકો પણ હતા. મારી સીટ બારી પાસે જ હતી. બધા ગોઠવાઈ ગયા. બેલ્ટ બાંધવાની સૂચના અપાઈ ગઈ. મેં પણ બેલ્ટ બાંધી દીધો. પ્લેન ધીમે ધીમે સ્ટાર્ટ થયું. ક્યાંય સુધી રન વે પર ચાલતું રહ્યું.... મેં મનોજને મજાકમાં કહ્યું પણ ખરું કે આમને આમ આ હિંમતનગર સુધી ન પહોંચી જાય.. ત્યાં તો અચાનક તેની ઝડપ વધી અને સીધું જ ઉપર આકાશની તરફનું ઉડ્ડયન શરૂ થયું. અંદરથી થોડો થડકાર અનુભવાયો અને રોમાંચ થયો. હવા પાતળી થઈ હોવાનો અહેસાસ થયો. આખું અમદાવાદ રોશનીથી ઝગમગી ઊઠ્યું. જાણે દરિયામાં તરતા નાના-નાના પ્રકાશમય દીવડાઓ.... વરસાદમાં પલળેલી કાળી સડકો લાંબા કાળા સાપ જેવી લાગતી હતી. ધુમ્મસ અને વરસાદને કારણે આ બધું રોશનીમય દશ્ય ઝાંખું અને કોઈ અદ્ભુત પેઈન્ટીંગ્સ જેવું લાગતું હતું. પરંતુ થોડી વારમાં તો આખાય દશ્ય ઉપર અંધકારની ચાદર ફરી વળી અને પ્લેન સડસડાટ કરતું અજવાસ અને અંધકારની પેલે પાર જતું રહ્યું. મેં બારી બહાર જોયું. કશું જ દેખાયું નહીં. નીચે સફેદ ડૉટ્સ જેવું દેખાતું હતું. કદાચ વાદળાઓ હશે. માત્ર પ્લેનની વિશાળ પાંખ (જમણી તરફની) દેખાતી હતી. તેના છેવાડે એક મોટી લાઈટ અને વચ્ચે લાલ લાઈટ ઝગમગી રહી હતી. ધીમે ધીમે પ્લેન હજીયે ઉપર ચડતું જતું હતું. એવી અનુભૂતિ થઈ કે જાણે આકાશમાં છીએ. હું ને મનોજ વાતો કરતા હતા તો અમારો અવાજ પણ એકબીજાને માંડ માંડ સંભળાતો હતો. હવાની સાથે અવાજ પણ પાતળો થઈ ગયો હતો. પ્લેન પ્રતિ કલાક ૭૦૦ કિ.મી.ની ઝડપે જઈ રહ્યું હતું. પરંતુ અંદર તો સહેજેય પેટનું પાણી પણ હલતું નહોતું.

વચ્ચે વચ્ચે બે-ત્રણ વખત સૂચના અપાઈ કે કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાની સીટ છોડે નહીં. વાતાવરણ ખરાબ છે. દ્વાર ઉપર ગુલાબી સ્મિતથી સ્વાગત કરનાર એરહૉસ્ટેસ હસતા-હસતા બધાને ચોકલેટ અને પાણીની નાની બોટલ આપતી હતી.

લગભગ દિલ્હી પહોંચવાને ૨૫ મિનીટ જેટલો સમય બાકી હતો. ને અચાનક બારીમાંથી મેં બહાર જોયું તો આશ્ચર્ય! દૂર દૂર... પૂર્વમાં ધનુષ્ય આકારે જાણે કે કશુંક સળગતું હોય એવું લાગ્યું. એક મોટી ઝાડી-લાલ કેસરી પટ્ટો... પૂર્વ દિશા તરફની સિંદૂરી લાલાશ અને ઉપર સહેજ આછો ઉજાસ... અદ્ભુત લાગ્યું. નીચે પણ વાદળો હતા અને ઉપર આભ સ્વચ્છ અંધકાર ભર્યું અને વચ્ચે વિમાન જાણે કે બે આકાશની વચ્ચે... હું બેઠો છું.

અચાનક વિમાન સહેજ ડાબી તરફ નમ્યું! મારી છાતીમાં થડકો લાગ્યો. વિમાન વધુ નમ્યું. મેં આગળની સીટ અને બાજુનું સ્ટેન્ડ પકડી લીધું. થોડીવારે વિમાન સીધું થયું પણ મનનો ડર એમ જ રહ્યો. મેં જ્યાં ફરી બારી બહાર નજર કરી ત્યાં... હું રોમાંચિત થઈ ગયો. સામેથી સફેદ રૂના ઢગલાઓ જેવા મોટાં-મોટાં વાદળો અમારી તરફ ધસી આવતાં હતાં. ઢગલા જેવા વાદળો અમારી નીચેથી પસાર થતાં હતાં. પણ ત્યાં તો એક મોટું વાદળ... કદાચ હિમાલય પર્વતથી પણ મોટું અને સફેદ... વિમાન સાથે અથડાયું... મારી સાથે વિમાનને પણ થડકો લાગ્યો. બધા હલી ગયા.. મને થોડો ડર પણ લાગ્યો. એ મોટું વાદળ હજી માંડ ગયું ત્યાં તો એની પાછળ બીજું કાળું-ભમ્મર વિશાળકાય વાદળ સામે તૈયાર જ હતું. એમાં અમારું વિમાન પ્રવેશતા જ થડકારો અનુભવો... મને કંઈક દૂર્ઘટના થવાની આશંકા જન્મી આ ભયાનક કાળું વાદળ અને એ પણ વરસતું ક્યાંય સુધી ચાલ્યું. જોકે અમે વરસતા વાદળાઓની ઉપરથી પસાર થતા હતા. આમ છતાંય આવા મોટા વાદળો આવતા અને ભટકાતા... આખું પ્લેન પલળી જતું હતું. તેના પાંખિયા ઉપર વરસતું પાણી સ્પષ્ટ દેખાતું હતું... આ કાળું મોટું વાદળ પસાર થતા મને હાશકારો થયો ત્યાં તો અદ્ભુત દુનિયાનું દશ્ય મારી સામે ખડું થઈ ગયું... ચારે તરફ સફેદ રૂની પૂણી જેવા છૂંદેલાં બરફના ઢગલાઓ જેવા નાના-નાના વાદળોની ગોળ ફરતી હારમાળાઓ અને વચ્ચે અમારું વિમાન... અમને અંદર સૂચના આપવામાં આવી કે પંદર મિનિટમાં દિલ્હી પહોંચી રહ્યા છીએ. પરંતુ વિમાન હજી નીચે તરફ પ્રયાણ કરે એ પહેલા વાદળ-ધુમ્મસના મોટા-મોટા પર્વતો જેવા વાદળાઓ વિમાન સાથે અથડાતા રહયા. ધુમ્મસને કારણે કશું જ દેખાતું નહોતું. વિમાન પણ કદાચ વાદળાઓને કારણે આમથી તેમ વળાંકો લઈ રહ્યું હતું. વળાંક વળતા મારી તરફનું પાંખિયું એકદમ કાં તો ઉપર તરફ જાય કાં નીચે તરફ અને મને ડર લાગે.. જાણે કે ધુમ્મસના કોઈ ઉપગ્રહમાં અટવાઈ ગયા હોય... ધુમ્મસ, કાળા-સફેદ વાદળાઓ અને સહેજ અંધારા-અજવાળાના મિશ્રણભર્યું વાતાવરણ ખુશનૂમા હતું અને ત્યાં જ પૂર્વ દિશા તરફ ફરી પાછી એ જ સિંદૂરિયા રંગનો લાલ, પીળો પ્રકાશ નીચે તરફ દેખાયો ઉપર આખાય આકાશમાં શ્વેત ઝાંખો અજવાસ પોતાના રંગો પૂરી રહ્યો હતો. પરંતુ નીચે હજીયે અંધકાર જાણે નાના બાળકની જેમ નહી જવાની જીદ પકડીને બેઠો હોય એમ લાગતું હતું.

હવે વાદળાઓની ફોજને વિંધીને અમારું વિમાન થોડું નીચે તરફ સ્વચ્છ આકાશમાં પ્રવેશ્યું કે તરત જ નીચે નાના-નાના દીવડાઓ જેવી લાઈટો ઝગમગી ઊઠી. આખું દિલ્હી એક મુઠ્ઠીમાં સમાઈ જાય એવું લાગ્યું. જાણે કે ઈશ્વરના ઘરના ફળિયામાં વિવિધ રંગોથી રંગોળી પૂરી હોય એને ઝગમગતી રોશનીથી સજાવી હોય એવું લાગતું હતું. વિમાન હવે નીચેની તરફ જઈ રહ્યું હતું. થોડો રોમાંચ પણ અનુભવાયો અને હજી તો દિલ્હીમાં પથરાયેલી શાંતિની રોશનીને મારી આંખોમાં ભરું ત્યાં તો વિમાનના પૈડાં એક નાના એવા થડકા સાથે જમીન પર બનાવેલી લોખંડી સડકને ભેટી પડ્યા અને દોડવા લાગ્યા દૂર દૂર સુધી. વિમાન એની નિશ્ચિત જગ્યાએ ઊભું રહ્યું. નીચે ઊતરવાની સીડી લાગી ગઈ. દરવાજા ખૂલ્યાં. દરવાજે ફરી પાછી એ જ એર હૉસ્ટેસ ચહેરા પર ગુલાબી સ્મિત લઈને બધાને 'હેવ એ ગુડ ડે' અને 'થેંક્યું સર' કહેતી ઉભી હતી. એનો 'ગુડ ડે'નો શુભ સંદેશ અને એના ચહેરાનું સ્મિત લઈને અમે બધા નીચે ઉતર્યા. સ્પાઈસ જેટની એરબસ અમને બધાને લેવા આવી તેમાં બેસી એરોડ્રામ પહોંચ્યા. અમારો સામાન લીધો અને ટેક્સી કરી હું ને મનોજ ગુજરાત ભવનના એ.સી. રૂમમાં પ્રવેશ્યા.

# મનને કોઇ એક જ સ્થાનમાં સ્થિર કરી, ઇચ્છિત વિષયનું ધ્યાન કરવું એટલે ધારણા

## અષ્ટાંગ યોગ - પ્રત્યાહાર - ધારણા

## નિરામય

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

અષ્ટાંગ યોગ શ્રેણી અંતર્ગત અત્યાર સુધીમાં આપણે યમ, નિયમ, આસન તથા પ્રાણાયામનો પરિચય મેળવ્યો. અષ્ટાંગ યોગનું પાંચમું સોપાન એટલે પ્રત્યાહાર. પ્રત્યાહારનો સીધો અર્થ "વિમુખ થવું" એવો થાય છે. અલગ-અલગ વ્યાખ્યાઓ મુજબ જોઇએ તો ચિત્તના અંતર્મુખી ભાવને પ્રત્યાહાર કહે છે, ઇન્દ્રિયોને વિષયો પરત્વેથી ખસેડીને સ્થિર કરવી તેને પ્રત્યાહાર કહે છે.

આમ, પ્રત્યાહાર એટલે બાહ્યલીલાઓ સંકેલીને અંતર્મન તરફ ગતિ કરવાની ઘટના. સામાન્યતઃ આપણી ઇન્દ્રિયો બાહ્ય વિષયો તરફ પ્રવૃત્ત હોય છે. જુદું જુદું જોવું, સાંભળવું, સૂંઘવું, અડવું, ચાખવું આદિ ઘટનાઓ રોજીંદા ધોરણે બનતી રહે છે. એક રીતે જોઇએ તો ઇન્દ્રિયો આ કાર્યો માટે જ તો સર્જાઇ છે. આંખનું કામ છે વિવિધ દૃશ્યો જોવા, તો કાનનું કામ છે સાંભળવું... પરંતુ આ ઇન્દ્રિયોના આ કાર્યો સામાન્ય જણાતી અવસ્થા માટે છે. યોગીઓ કે જેઓ એક વિશેષ અવસ્થાને પામવા તરફ ગતિ કરતા હોય છે. તેઓ માટે ઇન્દ્રિયોની આ સામાન્ય અવસ્થા, તેઓનાં રોજીંદા કાર્યો (જોવું, સાંભળવું આદિ) બાધારૂપ બને છે. આ કારણે મન એકાગ્ર નથી બની શકતું અને ધ્યેયપ્રાપ્તિ કઠીન બને છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ કહ્યું છે કે જેમ કાચબો પોતાના અંગોને અંદર સમાવી લે છે, સંકેલી લે છે તેવી જ રીતે સાધક ઇન્દ્રિયોને તેમના વિષયોમાંથી નિવૃત્ત કરી સંકેલી લે છે આ પ્રત્યાહારની અવસ્થા છે અને પ્રત્યાહારથી વ્યક્તિની ધી, ધૃતિ તથા સ્મૃતિ સ્થિર બને છે. જે વ્યક્તિ અત્યાર સુધી ઇન્દ્રિયોનો દાસ હતો તે ઇન્દ્રિયોનો સ્વામી બની જાય છે.

પ્રત્યાહારને કારણે વ્યક્તિ બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓથી સંપૂર્ણપણે નિર્લેપ બને છે અને યોગસિદ્ધિ માટે એકાગ્ર બને છે. આપણે અત્યાર સુધીમાં જોયેલ પાંચ સોપાનો - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ તથા પ્રત્યાહાર - એ અષ્ટાંગ યોગના બહિરંગ યોગ તરીકે ઓળખાય છે. બહિરંગ યોગ એટલા માટે કારણ કે આ પાંચ અંગો સમાધિ મેળવવા માટેના સહાયક અંગો છે. જયારે બાકીના ત્રણ સપાનો, એટલે કે ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિ એ અંતરંગ યોગ તરીકે ઓળખાય છે કારણ કે આ ત્રણ અંગો સમાધિ સુધી પહોંચવા માટેના મુખ્ય અંગો છે. રોજીંદા જીવનમાં જોકે આસન તથા પ્રાણાયામ જેવા બહિરંગ યોગનો પ્રચાર વધુ છે. અંતરંગ યોગમાં શરીરની આંતરિક ક્રિયાઓ થાય છે. ધારણા તથા ધ્યાન એ સાધકને જયોતિ પુંજ સુધી લઇ જાય છે અને સમાધિ દ્વારા સાધક પોતાને એ જયોતિપુંજમાં વિલીન કરે છે અને પોતાના યોગ યાત્રા સંપૂર્ણ કરે છે. સમાધિની આ અવસ્થાને જ સાક્ષાત્કાર કે મોક્ષ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ત્રણેય અંતરંગ યોગનો ક્રમશઃ પરિચય મેળવકા આજે 'ધારણા'નો પરિચય મેળવીએ.

**ધારણા :-**

ધારણાની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે છે, "મનને કોઇ એક જ સ્થાનમાં સ્થિર કરી, ઇચ્છિત વિષયનું ધ્યાન કરવું એટલે ધારણા" પ્રત્યાહાર વડે સાધક ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ મેળવીને પોતાની જાતને બાહ્ય વિષયોથી વિમુખ બનાવવામાં સક્ષમ બને છે. ધારણા વડે સાધક મન તથા ઇન્દ્રિયોને એક જ વિષય પર કેન્દ્રીત કરે છે.

પંતજલિએ ધારણાની વ્યાખ્યામાં મનને કોઇ એક 'દેશ' તથા 'બંધ'માં સ્થિર થવાની વાત કહી છે. અહિં દેશ એટલે કોઇ પણ સ્થાન, જેમ કે હૃદય કમળ, નાભિ - ચક્ર, ભૂકૂટી મધ્યનો ભાગ, નાકનો અગ્ર ભાગ, પગનો અંગૂઠો અથવા તો દીવો, સૂર્ય, ચંદ્ર આદિ સ્થાનો. આવા કોઇ પણ "દેશ" કે સ્થાન પર મનને સ્થિર કરવું. જયારે 'બંધ' એટલે મનને અન્ય વિષયો પરતી હટાવી માત્ર એક ધ્યેય - વિષય પર સ્થિર કરવું. જાણે કે મનને લોક કરી દેવું.

ધારણાની અવસ્થા ખૂબ અભ્યાસ માંગી લે છે કારણ કે મનને કોઇ એક જ તત્ત્વ કે પદાર્થ પર સ્થિર કરવું સહેલું નથી. રોજીંદા જીવનમાં આપણે ધ્યાન કે મેડીટેશન કરતા હોઇએ ત્યારે પણ મન હજાર જગ્યાએ દોડે છે, અનેક વિચારો આવે છે. આથી મનને ફક્ત એક જ વિષય પર કેન્દ્રિત કરવું અઘરું છે. કદાચ આ કારણે જ અષ્ટાંગ યોગમાં 'ધારણા' અગાઉ પાંચ સોપાનોનો (યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામ તથા પ્રત્યાહાર) સમાવેશ કરાયો છે. આ પાંચ સોપાનો 'ધારણા' માટે એક પ્લેટફોર્મ તૈયાર કરે છે. જેના કારણે ધારણા કરવી અઘરી જણાતી નથી.

ધારણા વડે સાધક મન પર કાબૂ મેળવે છે. એક જ વિષય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થતું હોવાથી પરમ એકાગ્ર અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, જે અંતિમ બે સોપાનો ધ્યાન અને સમાધિ તરફ સાધક ને દોરી જાય છે. અંતિમ બંને સોપાનો વિષે ચર્ચા, આવતા અંકે...

# દેશ માટે શહિદ થયેલ સૈનિકની પત્નીની વ્યથાને વ્યક્ત કરતું હૃદયદ્રાવક કાવ્ય

## ચેતનાનો સમય

- પ્રો. ઇન્દુલાલ ભટ્ટ

ભાષા નિયામકની કચેરીમાં નાયબ નિયામક તરીકેની ફરજ બજાવીને નિવૃત્ત થયેલા શંભુપ્રસાદ જોષી રચિત 'પેટી' નામનું કાવ્ય આપણને રડાવી જાય છે. આ કાવ્યમાં રાષ્ટ્ર માટે શહિદ થયેલ સૈનિકની વિધવા થયેલ પત્નીની વ્યથાને વ્યક્ત કરેલ છે. ભારત-પાકિસ્તાન બે દશો વચ્ચેની સરહદે પાકિસ્તાનના સૈનિકો અવારનવાર ઘુંસણખોરી કરી છમકલાં કરતાં રહે છે અને ભારતીય ચોકી ઉપર દેશની રક્ષા કરતા આપણા સૈનિકો ઉપર વીના કારણે ગોળીબાર કરે છે અને આપણા કેટલાક જવાનો દેશની રક્ષા કાજે સામનો કરતાં કરતાં શહિદી વહોરી લે છે. આવા એક ભૂતકાળમાં થયેલા છમકલામાં બિહાર રેજીમેન્ટ અને અન્ય રેજીમેન્ટના કેટલાક જવાનો શહિદ થયેલાં અને શહિદ થયેલા સૈનિકોના શબ્દને માન સાથે પેટીમાં ગોઠવીને પેટી ઉપર દેશના રાષ્ટ્રધ્વજને વિંટાળીને તેમનાં વતનમાં વસતાં પરિવારજનોને માનભેર પહોંચતું કરવામાં આવે છે. આ કરૂણાજનક દૃશ્યને કવિએ તેના 'પેટી' નામક કાવ્યમાં કંડારેલ છે. શહિક થયેલ સૈનિકની નાનકડી અણસમજુ બેબી તેની મમ્મીને સંબોધીને કહે છે.

"મમ્મી મમ્મી મારી સાથે કેમ આજે
કિટ્ટા કીધી? ખાવું પીવું હરામ,
મોં જો તો તારું થઇ ગયું સાવ મલાન -
રોઇ, રોઇ, ના જુએ સામું મારી,
જા હું લઉં તારી સાથે અબોલા - કીટ્ટા"

શહિદ થયેલા સૈનિકના શબની પેટી જયારે તેના વતનમાં ગામે સૈનિક ઘર આંગણે વાજીંત્રોના - બેન્ડવાજા સાથેના ગમગીની ભર્યા સૂરો સાથે પહોંચે છે ત્યારે મૃત પત્ની આઘાતથી અવાહ બની જાય છે. તેનું ખાવું પીવું હરામ થઇ જાય છે. તેની આંખો આંસુથી ભરાઇ આવે છે તેનો ચહેરો મ્લાન થઇ આવે છે. સૈનિકની અણસમજુ બેબીને સમજાતું નથી કે આ પેટીમાં શું હશે? તેની બેબી તેની મમ્મીને કહે છે કે જા તારી સાથે કીટ્ટા કરું છું તું આજે કેમ મારી સાથે બોલતી નથી! વાત કરતી નથી બેબીને બિચારીને ખબર નથી કે તેના શહિદ થયેલા મૃત પિતાની લાશ આ પેટીમં છે. પેટીને જોઇને શહિદની પત્ની મનોમન રડવાનું હૃદયમાં ધરતી દઇને અવાક્ થઇ જાય છે અને આંસુ થીજી જાય છે. કવિશ્રીએ આ દૃશ્યને તેના કાવ્યમાં ડંકારીને આપણને રડાવી દીધાં છે. વધુમાં કવિશ્રીએ કાવ્યમાં કહ્યું છે કે -

"પપ્પા ગ્યા છે યુદ્ધમાં રાષ્ટ્ર કાજે
કાલે નક્કી શત્રુઓને હણીને
આવી જશે પાધરા ઘેર પાછા,
મોટી પેટીમાં ભરીને અનોખાં
મારે માટે આણશે કૈં ખિલૌના
'બુચ્ચા' મારી ના કરે તો
કદાપિ એકેય ના હું તને આપવાની"

અણસમજુ બેબીને ખબર નથી કે પેટીમાં તો તેનાં સ્વર્ગસ્થ પિતાનું શબ છે પરંતુ બેબી કહે છે કે પપ્પા ગયા છે યુદ્ધ કરવા, રાષ્ટ્રની રક્ષા કરવા, પછી શત્રુઓને હણીને સીધા ઘેર આવી જશે અને પોતાના માટે મસ મોટી પેટી ભરીને રમકડાં લેતા આવશે. બેબી સ્વગત તેના પિતાને સંબોધીને કહે છે કે મને બુચ્ચાં (ચુંબન) નહિં કરે તો તને બુચ્ચાં (ચુંબન) કદાપિ નહીં કરવાની. બેબી તો માને છે કે તેના પિતા આવશે અને પોતાને બુચ્ચાં અર્થાત્ વહાલભર્યું ચુંબન કરશે પણ પિતાને આવવાનું મોડું થતાં રીંસાઇ જઇને કહે છે કે તને હું ચુંબન નહિ આપું. જો કે કવિશ્રીએ બુચ્ચા શબ્દ શહિદની પત્ની માટે પણ પ્રયોજયો હશે એટલે બેબીની મમ્મી અવાક્ થઇ ગઇ છે અને બોલતી નથી અને રડી પણ શકતી નથી. એટલે બેબી રીંસાઇને તેની મમ્મીને કહે છે. જા આજે તને બુચ્ચાં નહિ કરું. તું મને આજે બુચ્ચાં કેમ કરતી નથી અને રડ્યા કરે છે.

બિચારી બેબીને શું ખબર કે પેટીમાં તો રમકડાં નથી પરંતુ તેનાં સ્વર્ગસ્થ પિતાનું શબ છે. તેણે તો કલ્પના કરી રાખી છે કે પિતા ઘરે આવશે અને પેટી ભરીને રમકડાં લાવશે પણ વાસ્તવમાં પેટીમાં તેના સ્વર્ગસ્થ પિતાનું શબ છે. મૃત પિતા કયાંથી બુચ્ચાં કરવાના! તેની મમ્મી પણ કયાંથી બુચ્ચાં કરે! કવિશ્રીએ આદૃશ્યને તેનાં કાવ્યમાં વણી લઇને વાચકોને રડાવી જાય છે.

કવિશ્રી આગળ લખે છે કે -

"કાલાઘેલા બોલ સાંભળીને
ચાંપી દીધી વ્હાલથી દીકરીને
છાત સંગે, અશ્રુનાં બંધ તૂટ્યા
ચોંકી બાળા થૈ ગઇ શી અવાક્ !"

પોતાની બેબીના શબ્દો સાંભળીને શહિદની પત્ની તેની બેબીને વ્હાલ કરીને છાંતીએ ચાંપી દે છે અને રોકી રાખેલાં આંસુના બંધ તુટી જાય છે અને મમ્મીને રડતી જોઇને બેબી અવાક્ થઇ જાય છે. એક બાજુ બેબી કલ્પના કરે છે કે પપ્પા પેટી ભરીને રમકડાં લાવશે પણ પેટીમાં તો તેના પિતાનું શબ છે તેનાથી બેબી અજાણ છે બેબીની કલ્પનાએ તેની મમ્મીને ચોધાર આંસુએ રડાવી દીધી છે. બેબીને કઇ રીતે સમજાવું કે બેટા આ પેટીમાં રમકડાં નથી પરંતુ તારા મૃત પિતાનું શબ છે. બેબીને મનોમન થાય છે કે મમ્મી શા માટે રડતી હશે?

આગળ કવિશ્રી કહે છે કે -

"ત્યાં તો 'રે આ લશ્કરી વેશ, મૂંગા
ખંભે મોટી એક પેટી ધરીને ભારે હૈયે આંગણામાં પ્રવેશ્યા
બે શુદ્ધ થૈ ક્ષણ મહીં જનની બિચારી
બાળા તણી સ્થિતિ ન શબ્દ શકે વિચારી."

લશ્કરી પોષાક ધારણ કરીને શહિદ થયેલ સૈનિકને પેટીમાં મુકીને ભારે હૈયે મુંગા મુંગા સૈનિકો પેટી ઉપાડીને આંગણામાં પ્રવેશે છે. પોતાના શહિદ થયેલાં પતિના શબની પેટીને જોઇને પત્ની બેભાન થઇ જાય છે અને બેભાવ થયેલ મમ્મીને જોઇને બેબીની કફોડી હાલત થાય છે. બેબીની જે હાલત થાય છે તે માટે કોઇ શબ્દ નથી. બેબીને સમજ પડતી નથી કે પેટીમાં મૃત પિતાનું સબ છે. તેની મમ્મીને મનોમન થાય છે કે બેબીને કેમ સમજાવું? બેબીને મનોમન થાય છે કે મમ્મી કેમ રહે છે?

**વાચકો આ કાવ્યનો ભાવાર્થ સમજીને રડી પડે તેવું દૃશ્ય કવિએ તેના કાવ્યમાં કંડાર્યું છે. (નવા વરાયેલાં વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઇ મોદી માટે આ કાવ્ય ચેતનાનો સંદેશો છે)**