## સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

ટકરાવી લ્યો પ્યાલી જામની, ને ઢીંચી નાખો !
સમસ્યાઓ સામે આવે તો આંખ મીંચી નાખો !
વેંચી નાખો જૂથમાં શત્રુ ને, મને મારો કેંચી -
નાખો નિસાસા, પગ પેંચી, યોગ ખેંચી નાખો !

### હાઈકુ

પ્રજા વાંદરું
દઈ - દે નિસરણી -
ચડ-ઉતર...

એક 'દિ માટે
થઈ જાવ બે ધ્યાન -
ને ભૂલો ભાન !

### ચિંતન

**પુરુષસ્ય કર્તૃત્વભોકતૃત્વસુખદુ:ખા દિલ ક્ષાશ્રિત ધર્મ: ।**
**કલેશ રૂપત્વાત્ ભવતિ તન્નિશોધનં જીવન મુક્તિ: ॥**

ઉપરોક્ત શ્લોક મુક્તિકોપનિષદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જીવનના કર્મ, ભોગ, સુખ, દુ:ખ વગેરે જે ચિત્તના ધર્મ છે, તેનાથી શરીર રહેતા જીવ શરીરરહિત થઈ જાય છે.

જેણે ક્ષુણા, પિપાસા, ક્રોધ લોભ અને મોહ પર વિજય મેળવી લીધો છે, જે સદા યોગયુક્ત થઈને સ્ત્રીમાં પણ આત્મદૃષ્ટિ રાખે છે, જે પ્રાણીઓના જન્મ, મૃત્યુ અને કર્મોના તત્ત્વને યથાર્થ જ જાણે છે, જે કરોડો ગાડા અન્નમાંથી શેર જેટલું અન્ન જ પોતાનું પેટ ભરવા પૂરતું સમજે છે, તથા મોટાં મોટાં મહેલોમાં પણ સૂવા જેટલી જગ્યાએ જ પોતાના માટે પર્યાપ્ત સમજે છે, જે જય-પરાજય, ઈચ્છા-દ્વેષ તથા ભય-ઉદ્વેગમાં મનની સમતા જાળવે છે, જે આ દેહને રક્ત, મળમૂત્ર તથા ઘણા દોષોનો ખજાનો સમજે છે અને આવનારી વૃદ્ધવસ્થાજન્ય પરિસ્થિતિને ભૂલતો નથી. તે 'જીવન મુક્ત' છે.

### સુવિચાર

- વિવાગસ વિખવાદ અને વિતડાંવાદથી બચવા માટે સાધુ, સત્સંગ અને સત્કાર્યનો સંગ કરો - **બોધિવૃક્ષ**
- આંખમાં જયારે આંસુ આવે છે ત્યારે એ આંસુ પાપનું પ્રક્ષાલન કરનારા બને એવી ભાવના કરવી - **ડો. પ્રણવ પંડ્યા**
- સંસારની અંદર સિદ્ધિની સ્થિતિએ એ જ પહોંચી શકે છે, જેને સહન કરતાં આવડે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- મહાન બની જવું એટલે સ્વયંના જીવનનો પરિચય શબ્દોને બદલે આચરણથી મળવા લાગે - **બેપ્સી એન્જીનીયર**
- 'અમૃત અને મૃત્યુ' બંને આ શરીરમાં જ વિદ્યમાન છે, મનુષ્ય મોહથી મૃત્યુને અને સત્યથી અમૃતને પ્રાપ્ત કરી શકે છે - **અમૃતબિંદુ**
- ધર્મ જયાં સુધી જીવનમય ન બને ત્યાં સુધી જીવન ધર્મમય બને એ વાતમાં માલ નથી - **દેવેન્દ્ર વિઠલાણી**
- આજનું ઔષધ : મઠ કે મઠની દાળનો સૂપ બનાવી મરી પાઉડર સપ્રમાણ નાખી પીવાથી રોજ આવતો તાવ મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

### બોધકથા

સિકંદરે છળકપટથી અશ્વપતિના રાજય પર આક્રમણ કર્યું. અશ્વપતિ પણ શૌર્યવાન હતા. એમની પણ કીર્તિ ચારેતરફ ફેલાયેલી હતી. સિકંદરે અશ્વપતિની પરિક્ષા કરવા નિર્ણય કર્યો. અશ્વપતિની સાથે સંધિ કરી લીધી. બંને રાજાઓનો સંયુક્ત દરબાર ભરાયો.

અશ્વપતિ પોતાના મહેલમાં ખુંખાર લડવૈયા કૂતરા પાળતો હતો. આ કૂતરા સાથે અશ્વપતિ સિકંદરને મળવા પહોંચ્યો. ત્યારે સિકંદરે કટાક્ષમાં કહ્યું, 'મહારાજા, આ કૂતરા મારા વાઘને હરાવી શકે તો હું માનું...' અશ્વપતિએ જવાબ આપતાં કહ્યું, 'હા, મારા કૂતરા છુપાઈને આક્રમણ કરતાં નથી, પણ સામી છાતીએ મેદાનમાં લડે છે...'

વાઘ અને કૂતરા વચ્ચે મોટા મેદાનમાં લડાઈનું આયોજન થયું. વાઘે થોડી જ વારમાં બે કૂતરાઓને લોહીલુહાણ કરી દીધા. હવે અશ્વપતિ પાસે બાકી બચેલા છેલ્લા બે કૂતરાને લડાઈમાં ઉતારાયા. અશ્વપતિના કૂતરા એવા જુસ્સા અને સંપ બળથી લડ્યા કે વાઘ ઘવાઈને મરવા પડ્યો. ત્યારે અશ્વપતિએ સિકંદરને કહ્યું, 'આપના લશ્કરમાં છે કોઈ એવો વીર કે જે આ કૂતરાને વાઘથી અગ પાડી લડાઈ બંધ કરાવી શકે ?' ઘણા યોદ્ધાઓ આવ્યા અને તેઓ કૂતરાથી વાઘને છોડાવી શક્યા નહીં. અશ્વપતિએ પોતાના અંગત અંગરક્ષકને ઈશારો કર્યો. જેના એક જ અવાજ પર કૂતરા ડાહ્યા ડમરા થઈને તેની પાસે આવી ગયા. પોતે ન ઝૂક્યા અને વાઘને ઝુકાવવા મજબૂર કર્યો.

# ત્રણ વર્ષે ભાજપને સમજાયું

તંત્રીસ્થાનેથી...

આખરે મોડું મોડુંય ભારતીય જનતા પાર્ટીને બ્રહ્મજ્ઞાન લાધ્યું ખરું ! જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં મહેબૂબાના રૂપકડા ચહેરાનો મોહ છોડવામાં ખાસ્સાં ત્રણ વરસ લગાડી દીધા. એથી કાશ્મીરની પ્રજાને તો ભારોભાર નુકશાન થયું જ, સાથે જ નિર્દોષ સૈનિકો અને પ્રજાજનોના લોહીની નદીઓ વહેતી રહી. ભારતીય જનતા પાર્ટીને અને કેન્દ્ર સરકારને જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં ભગવો ફરકાવવાનો લોભ હતો. એની મંશા તો બર ન આવી; હા એનાથી તદ્દન ઊલટું જરૂર થયું. લગભગ રોજના હિસાબે ખીણ પ્રદેશમાં પાકિસ્તાન અને આઈએસના લીલા નેજા ફરકાવાતા રહ્યા. મહેબૂબા મુફતીને એમાં કશું ખોટું થઈ રહ્યું હોય એવું લાગ્યું જ નહીં. એમને માટે તો કાશ્મીર એ પાકિસ્તાન સાથે નાભિનાળ સંબંધ ધરાવતો પ્રદેશ છે. એને સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક દૃષ્ટિએ જેટલી નિકટતા પાકિસ્તાન સાથે છે એટલી હિંદુસ્તાન સાથે નથી. આ મુદ્દે મહેબૂબા અને એમના મરહૂમ વાલિદ મુફતી મોહંમદ સઈદ શરૂથી જ અલગતાવાદીઓનાં છૂપાં સમર્થક રહ્યાં છે. ફારુક અબ્દુલ્લા અને ઓમરની સરખામણીમાં બાપ-દીકરીને અલગતાવાદીઓ - હુરિયત નેતાઓ વધુ અનુકૂળ રહ્યા છે. પરંતુ સત્તાના નવાં સમીકરણો મંડાતા ખીણ વિસ્તારમાં પીડીપી અને જમ્મુ પંથકમાં ભાજપને સવિશેષ લોકસમર્થન સાંપડતાં મહેબૂબાની આગેવાની હેઠળ સરકાર રચાઈ અને વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીનું કાશ્મીર સર કરવાનું સપનું અડધું પડધું સાકાર થઈ રહ્યું હોય એવું લાગ્યું. મોદીએ વારંવાર જમ્મુ અને કાશ્મીરમાં અવનવી વિકાસ યોજનાઓના ખાતમુર્હૂત તથા લોકાર્પણ નિમિત્તે વ્યક્તિગત હાજરી આપી ત્યારે સિનારિયો બદલાઈ જશે એવી સંભાવના વરતાતી હતી. પરંતુ એ ભ્રામક દૃશ્ય લાંબુ ના ચાલ્યું. પાકિસ્તાનની શેહ પર સરહદો સળગતી જ રહી, ઑન પેપર - સીઝ ફાયરનું ઉલ્લંઘન થતું રહ્યું. આતંકવાદી પ્રવૃત્તિ એટલી હદે વધી ગઈ કે આઝાદી પછીના સમયગાળામાં કયારેય નહીં થઈ હોય એટલી જાનહાનિ થઈ. ટૂંકમાં ભાજપને સાપે છછુંદર ગળ્યાનો કષ્ટદાયક અનુભવ થયો. મહેબૂબાની મહોબત મોંઘી પડી ગઈ. આ પરિસ્થિતિ ચાલુ રહે તો ૨૦૧૯ની ચૂંટણીમાં ભાજપ સામે વિપક્ષોને કાશ્મીરની હાલત બદથી બદતર કરી મૂકવાનો આક્ષેપ કરવાની તક સાંપડે તે નિશ્ચિત હતું. સંઘના નીવડેલા સ્વયંસેવક રામ માધવને જમ્મુ અને કાશ્મીરની જવાબદારી સોંપી હતી અને વડાપ્રધાન મોદી તથા ગૃહમંત્રી રાજનાથસિંહ બેઉ એનું ક્લોઝ મોનિટરિંગ કરતા હતા. પરંતુ સ્થિતિ વધુ ને વધુ બગડતી ચાલી. આતંકવાદીઓને પ્રજાકીય સમર્થન મળતું રહ્યું. જે યુવા પેઢીને મોદી કોમ્પ્યુટર થમાવવા કૃતસંકલ્પ હતા એ તો પથ્થરબાજીમાં જ રાચતી રહી. સૈનિકોને ઘણો સંમય પણ જાળવ્યો. અનેક સૈનિકો શહીદ થયા. ઑપરેશન ઑલ આઉટ જેવા કેન્દ્રના આદેશ સાથે દેખીતી રીતે જ મુખ્યમંત્રી મહેબૂબા સહમત નહોતાં. એમની ભલામણથી રમજાન દરમિયાન આ ઑપરેસન સ્થગિત કરાયું પરંતુ પાકિસ્તાન તરફથી તો રમજાનને પણ લોહિયાળ બનાવવાની પ્રવૃત્તિને પ્રોત્સાહન મળતું રહ્યું. વરિષ્ઠ પત્રકાર શુજાત ચૌધરી ગોળીએ દેવાયા અને રમજાન ઈદની રજા માણવા નીકળેલા સૈનિક ઔરંગઝેબની ઘાતકી હત્યા કરાઈ. હવે તો ભાજપ પાસે મહેબૂબાની મહોબ્બતને તલાક આપવા સિવાય વિકલ્પ જ કયાં બચ્યો હતો ? સરિયામ નિષ્ફળ ગયેલી કાશ્મીર પૉલિસીનો અંજામ છેલ્લે રાજયપાલ શાસનમાં આવે ત્યારે ભાજપ કયા મોઢે એની સફળતાનું ડિમડિમ વગાડે છે એ જ કોયડો છે !

# વિશ્વ યોગ દિવસ નિમિત્તે...

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આજે વિશ્વ યોગ દિવસ. આજે શાળા-કોલેજો-ઓફિસોમાં એક દિવસીય યોગ કાર્યક્રમો થશે. મોટા મેદાનોમાં લાખોની સંખ્યામાં લોકો યોગ કરશે. વિશ્વવિક્રમો બનશે અને તુટશે. આ બધી વસ્તુઓ પહેલી નજરે બહુ છીછરી લાગે. પણ કઈ જ ન કરવા કરતા કઈ કરવું એ હંમેશા સારું છે. આવા કાર્યક્રમોથી એટલીસ્ટ લોકોને યોગ પ્રત્યે થોડી જીજ્ઞાસા વધે, આજના દિવસે ભારતભર કે વિશ્વભરમાં જે અમુક લાખ કે કરોડ લોકો યોગ કરે એમાંના જો એક-બેટકા લોકો પણ યોગના મૂળ તત્વને સમજે અને તેને પોતાની દૈનિક શૈલીમાં આચરે એટલે સર્વસફળ.

વિશ્વ યોગ દિવસનું જાહેર થવું એ એક રીતે ખૂબ મોટી વાત છે. પહેલેથી જ ભારત એક મિસ્ટીક દેશ તરીકે પશ્ચીમી દેશોમાં પ્રસિદ્ધ છે. યોગ-ધ્યાન અને આયુર્વેદ ભારતની આઈડેંટીટી છે, અને તેના નામે ભલભલા ગોરખધંધાઓ પણ ચાલે છે. વિશ્વ યોગ દિવસ એ એક મહોર છે જે વિશ્વનું યોગ પ્રત્યેનું અનુમોદન સુચવે છે. આ એક માઈલસ્ટોન છે.

"યોગ" શબ્દ "યુજ" ધાતુમાંથી અવતરીત છે જેનો અર્થ છે "જોડવું". (જ્યારે યોગનો અર્થ જ "જોડવું" થાય છે તો પછી યોગને લઈને થતી કોમ્યુનલ માથાકૂટોને કોઈ અવકાશ ખરો..?) હા, યોગ અને યોગસૂત્રો તથા સંહિતાઓની રચના હિંદુ મહાપુરૂષોએ કરી અને સંસ્કૃતમાં કરી પણ એ હિંદુઓ માટે જ છે એવું ક્યાય નથી લખ્યું. સૂફી પરંપરા ઈસ્લામનું શ્રેષ્ઠ પાસું છે, અને ઈસ્લામ ઉપરાંત બીજા ધર્મ પાળતા લોકો પણ તેનું ગાન કરી સૂફી રંગમાં ઓળઘોળ થાય છે. ટુંકમાં, નિયત રીતે યોગ કરવાથી માણસમાત્રને ફાયદો છે, એટલું સમજી લેવું. યોગ વિષે એક બાબતે ખૂબ જાગૃત રહેવું જરૂરી છે. યોગ કે સિદ્ધિઓનો શોર્ટકટ નથી. કહેવાતા યોગાચાર્યો તાત્કાલિક ધોરણે કુંડલિની જાગૃત કરી આપે છે એક મત પ્રમાણે જોઈએ તો ભગવદ ગીતાને યોગશાસ્ત્ર કહેવાયું છે અને શ્રી કૃષ્ણને યોગેશ્વર. ગીતામાં ક્યાય પણ છ ચક્રો અને કુંડલિનીનો ઉલ્લેખ નથી. ઈન ફેકટ ચાર વેદો અને ઉપનિષદોમાં પણ ક્યાંય ઉલ્લેખ નથી. યોગનાં મૂળભૂત ગ્રંથો જેવાકે પતંજલિનું યોગસૂત્ર, હઠયોગ પ્રદિપીકા, ગોરક્ષસંહિતા આદિમાં ષટ્ચક્રો અને કુંડલિનીનો ઉલ્લેખ છે અને તેનું બહું જ વિષદ અને સાઈંટીફીક વર્ણન છે. નિષ્ઠાવાન અને વિરક્ત યોગસાધકોના અનુભવોના આધારે પણ એમ કહી શકાય કે ચક્રો અને કુંડલિની શકિતનું અસ્તિત્વ તો છે જ . પણ આ ચક્રોને અનુભવવા અને તેને સિદ્ધ કરવા એ સાધના છે. દિવસો, મહિનાઓ, વર્ષો લાગે. કદાચ બીજો જન્મ પણ લેવો પડે. આધ્યાત્મિક શિખરે પહોચેલા માણસોને ચક્રો અને કુંડલિનીની અનુભૂતી સહજ છે. આપણાં જેવા સામાન્ય માણસોએ આ અનુભૂતી કરવી હોય તો યોગશાસ્ત્રોને અનુસરવા પડે. રાજયોગ, અષ્ટાંગયોગ, હઠયોગ, નાદયોગ આદિ અનેક માર્ગો વડે આ અનુભૂતિ થઈ શકે. તેના ચોક્કસ સ્ટેપ્સ છે, જેની સાધના કરવાથી સમાયાંતરે વિવિધ અનુભૂતિઓ થઈ શકે. આ સાધના કરવા માટે પણ ખૂબ અનુશાસનની જરૂર છે. ટુંકમાં, અરધી કલાકમાં કુંડલિની જાગૃત ન થાય. આપણી આસપાસ પણ આવા કેટલાય કહેવાતા "હિલીંગ એકસ્પર્ટ" આંટા મારે છે. થોડા જાગૃત રહેજો. ટૂંક માં, યોગ સાત્વિક અને ઉન્નત શાસ્ત્ર છે. તે નિયમીત અભ્યાસ માંગી લે છે. આસન-પ્રાણાયામ હોય કે ધ્યાનની અવસ્થા, નિયમીતતા અને સાત્વિકીવૃત્તિ ખૂબ જરૂરી છે. યોગ આપણને મળેલો અદ્‌ભૂત વારસો છે. તેને શક્ય તેટલો વધું પામવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું. "ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ એ યોગ છે" "કોઈ પણ કર્મ કુશળતાથી કરવું એ યોગ છે"

-contact@atharvaayu.com

# પી લે ,પી લે, રામ રસકા પ્યાલા, તને મનુભાઈ પીવરાવે

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ગાંધીનગરમાં ગુજરાતી સાહિત્યનું અધિવેશન મળ્યું હતું તે સમયની વાત છે. ત્રણ દિવસનું અધિવેશન લગભગ પૂરું થઈ ગયું હતું છેલ્લા આભારવિધિના શબ્દો પણ કહેવાઈ ગયા હતા. ત્યાં રઘુવીરભાઈને અચાનક સૂઝ્યું કે અહીં શ્રી દલપતભાઈ પઢિયાર હાજર છે તો તેમના ભજનથી સંમેલનની પૂર્ણાહુતી કરવી જોઈએ.બીજા હાજર સભ્યોએ પણ રઘુવીરભાઈની રજૂઆતને સમર્થન આપ્યું.શ્રી દલપતભાઈ સ્ટેજ પર આવ્યા. તેમણે આખું ભજન ગાવાની ના પાડી. પણ એક ભજનની કડી એવી લલકારી કે આખો હોલ મધુરસથી છલકાઈ ગયો. રામસભામાં અમે રમવાને ગ્યાં'તા , પસલી ભરીને રસ પીધો, હરિનો રસ પૂરણ પીધો. શ્રી દલપતભાઈએ હૃદયની એવી ઉલટથી આ કડી ગાઈ હતી કે હૉલમાં ઉપસ્થિત સર્વે જન મંત્રમુગ્ધ થઈ ગયા. મારી પોતાની વાત કરું તો એ સૂર, એ ધ્વનિ , એ લહેંકો જાણે હૃદયમાં છપાઈ ગયા છે. થોડા સમય પછી શ્રી સુરેશ દલાલનું સંપાદિત કરેલું "ભજનયોગ" પુસ્તક હાથમાં આવ્યું.એમાં આ ભજનનો શ્રી મહેશભાઈ દવેએ રસભરપુર રસાસ્વાદ કરાવ્યો છે. તેમના જણાવ્યા મુજબ એ સમયે મુંબઈમાં રેડિયો નવો નવો આવ્યો હતો. રોજ સવારે ભજન, મંગળગીત, પદ,પ્રભાતિયા વગેરે વગાડવામાં આવતાં હતાં. કાર્યક્રમની શરુઆતમાં એક સુંદર અને વિશિષ્ટ વાધ્ય-સંગીતની ધુન બજાવવામાં આવતી હતી. તે ધુનની મીઠાશે મહેશભાઈના મન પર જબરું કામણ કરેલું. (મને પણ આ ધૂન ખુબ ગમતી.) ભજન વગેરે કરતાંયે આ ધૂન સાંભળવાના આશયથી તેઓ રોજ કાર્યક્રમ સાંભળતા. પચ્ચીસ વરસ પછી શ્રી હરિશ બક્ષીના નેજા હેઠળ સંગીતિ કાર્યક્રમમાં તેમને આ નરસિંહ મહેતાનું ભજન " રામસભામાં" સાંભળવા મળ્યું ત્યારે એ ભજનના તાલ સાથે ડોલતાં અને ગાનારની સાથોસાથ ગાતાં થઈ ગયેલાં લોકોને પણ જોયાં ત્યારે એમને ભાન થયું કે એક ધૂનમાં કેટલી શકિત છે ! શ્રી મહેશભાઈ શ્રી મકરંદ દવેનું એક વિધાન અહીં નોંધે છે. " ભજનનો અસલી રસ તો તો એના અસલી ઢાળમાં રહેલો છે. શબ્દ વડે કહે છે તે કરતાં ભજન સૂર વડે વધુ કહે છે.'

આ ગાંધીનગરમાં મળેલું સાહિત્ય પરિષદનું અધિવેશન, તેની પૂર્ણાહુતી, શ્રી દલપતભાઈ પઢીયારનો બુલંદ અવાજ અને શ્રી મહેશ દવેએ "રામસભામાં" ભજનનું કરાવેલું રસદર્શન બધું યાદ આવવાનું કારણ એક જ છે; હમણાં હમણાંથી હું શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીના ભજનો વાંચી રહ્યો છું છે. ગુજરાત સાહિત્ય અકાદમી હાલમાં તેમના બધા પ્રકાશનો ઉપર પચાસ ટકા વળતર આપી રહ્યા છે. હું ગુજરાતી નવલિકા સંગ્રહ લેવા ગયો તો આ ભજન સંગ્રહો લેવાનું પણ મન થઈ ગયું. શ્રી મનુભાઈ ત્રિવેદીના બધા કાવ્ય સંગ્રહ ખરીદી લાવ્યો છું. તેમાંથી પહેલા સંગ્રહનું વાચન શરૂ થયું છે.

શ્રી મનુભાઈના પહેલા જ કાવ્યસંગ્રહનું નામ હતું, "રામરસ" . તેમાં મનુભાઈએ ખરેખર અદ્ભુત ભજનો લખ્યા છે.શરૂઆત આપણે રામસભાથી કરી, તેમાં પસલી ભરીને રસ આવ્યો અને હવે આવે છે રામરસનો આખો કટોરો. કોઈને થશે આમાં બધાં રામ ભગવાનના ભજનો હશે ,પણ એવું નથી. બધી જાતના ભજનો છે. હા, રામના ભજનો થોડા સંખ્યામાં વધારે છે તે ખરું. એક જગ્યાએ તો મનુભાઈ કહી પણ દે છે કે

બે શબ્દોનું મારું ગાણું,, રામનામ વિણ કાંઈ ન જાણું. રામનામ છે ભાગ્યવિધાતા રામનામ તનમન ચિત-શાતા. નામ પરમ ઠેકાણું, રામનામ વિણ કાંઈ ન જાણું.

રામનામ છે અનુપમ ભકિત, રામનામમાં અદ્‌ભૂત શકિત, બે શબ્દે પરમેશની વ્યકિત, નામે રામ પિછાણું. રામનામ વિણ કાંઈ ન જાણું.

નામની પાછળ રૂપ ભમે છે, નામની ભીતર રૂપ રમે છે, નામ વિરમતાં રૂપ શમે છે, આખર રામ પ્રમાણું, રામનામ વિણ કાંઈ ન જાણું.

મનુભાઈ ત્રિવેદી "સરોદ" નામથી ગઝલો લખતા હતા. એક ઊંચા દરજ્જાનો કવિ હૃદયના ખલમાં ભજનરસ ઘુંટવા બેસે તો કેટલા ઊંચી કક્ષાના ભજનો પ્રાપ્ત થાય ?

તિન ગુન કેરા તંબૂર પર ઊંચે ચડાવી નિજ ખૂંટી રે ભાઈ, ભજન પાવ રસ ઘૂંટી .

જોબન કેરા અણઘડ હાથે ફૂલ લીધા લખ ચૂંટી; તનતવાએ જોગના તાવી અરક નિકાલો એને ફૂટી રે. ભાઈ, ભજન પાવ રસ ઘૂંટી. ભેદ ભરમનું નામ નહિ રે ભાઈ, હરિજન હોય એને છૂટી; પ્યાલો પ્યાલો અબ કોઈ પીવે, ધાર અખૂટ વછૂટી રે ભાઈ, ભજન પાવ રસ ઘૂંટી. તૃષ્ણા કેરો તાર તૂટ્યો ને તાન જગત શું તૂટી; રામનામનો મહિમા છે મોટો, લિયો રામરસ લૂંટી રે

ભાઈ, ભજન પાવ રસ ઘૂંટી.

કવિ નર્મદને કલમ પર વિશ્વાસ હતો . એ કલમને ખોળે બેઠા.ભક્તને ભગવાન પર પૂરો ભરોસો હોય છે. નરસિંહ, મીરાં, જ્ઞાનદેવ, એકનાથ ગમે તે ભક્તનું નામ લ્યો, તેઓના જીવનમાં પ્રભુના ખોળે બેસી જવા સિવાય બીજી કોઈ વાત હોઈ શકે નહીં. મનુભાઈ રામનામ્ પર કેટલો ભરોસો રાખતા હશે ,તે તમારે જાણવું છે ?

મારો રોડવનારો રામ. સારું નરસું કાંઈ ના જાણું, જાણું ન એનું દામ રે, મારો રોડવનારો રામ.

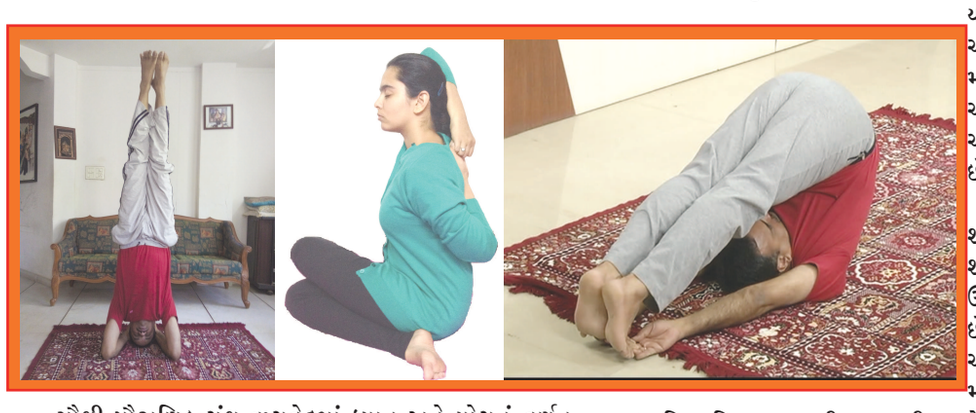
આ દુનિયા એક અવિરત રસ્તો ગામ ખરાં, ન મુકામ; એ રસ્તા બિચ લાધી ગયું મને રામનામનું ધામ રે ! મારો રોડવનારો રામ.

કોઈ કહે મૂરખ, મત્ત કહે કોઈ, વિધ વિધ દે છે નામ; નામરૂપની પાર જવા મથનારને એ શું કામ રે ! મારો રોડવનારો રામ. શ્વાસ લઉં અહીં, વાસ કરું અહીં, અહીંના હાડ ને ચામ; એ ચામે તંબૂર બનાવી ગજવું રામકલામ રે. મારો રોડવનારો રામ.

શ્રી મનુભાઈએ દરેક ભજનમાં કેવા કેવા શબ્દો મૂક્યા છે. જાણે અસલી સોનામહોરો.અને ઉપમાઓ કેટલી અનોખી છે. તેઓ નજરોનજર હરિને જોતા હોય અને પ્રભુની આરતમાં એની મેળે હૈયામાંથી શબ્દો નીકળતા હોય તેવી અદ્ભુત વાણી છે. દલપતભાઈ જેવો કોઈ મરમી એની વાત કરે તો સાંભળનારા ન્યાલ થઈ જાય.મારું કોઈ ગજું નથી. હું તો વાંચતાં વાંચતા કોઈ ભજન ગમી જાય ( ના ગમે એવા ભજન તો સંગ્રહમાંથી ગોતવા બહુ ભારે કામ મારા બાપલિયા.) એની સાથે થોડીક આડીતેડી વાતો કરી આપની સમક્ષ રજૂ કરું. હું બીજું તો શું કરી શકું ? શ્રી નિરંજન રાજ્યગુરુ જેવો જાણતલ આ સંગ્રહોની વિવેચના કરે તો ગુજરાતી સાહિત્યમાં ચાર ચાંદ લાગી જાય એ વાત નક્કી છે.

# યોગ : વૈદિક વિચારનું સૌથી મૂલ્યવાન રત્ન

## (૨૧મી જુન, વિશ્વ યોગ દિવસ નિમિત્તે)



પ્રસંગસર

સતીષ શામળદાન ચારણ
sscharan_aaa@yahoo.co.in

ઈશ્વરના ખરા આશીર્વાદ તેની ઉપર જ છે કે જેનું સ્વાસ્થ્ય સારું અને રોગ મુકત શરીર હોય. અને આ જીવનની મહાન સિદ્ધિ છે. રોગ એટલે શરીર, મન અને ચેતના વચ્ચેનું અસમંજસ્ય. જયારે યોગ આ પૂર્ણતાનું બીજું નામ છે. યોગ એ વૈજ્ઞાનિક-આધ્યાત્મિક શિસ્ત, આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો અને વૈદિક વિચારનું સૌથી મૂલ્યવાન રત્ન છે.

સૌથી પૌરાણિક ગ્રંથ ઋગવેદમાં ધ્યાન અને યોગનું વર્ણન કરવામાં આવેલ છે. ભગવદગીતાના ૭૦૦ શ્લોકોમાં યોગ શબ્દ ૧૦૫ વખત આવે છે અને ભગવાન કૃષ્ણને યોગેશ્વર અથવા યોગના સ્વામી તરીકે ગણાવ્યા છે. આમ, આ રીતે યોગને ધર્મશાસ્ત્રમાં પ્રસ્થાપિત કરી તેના દ્વારા માનસિક અને શારીરિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. મનની અંદરના વિજ્ઞાનના વૈજ્ઞાનિક છે મહર્ષિ પતંજલીના અષ્ટાંગ યોગ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. આધુનિક સંશોધનોએ યોગને વૈજ્ઞાનિક ધોરણે સ્થાપના કરી છે અને યોગ હવે વૈશ્વિક ઘટના છે. હાલમાં આધુનિક ટેકનોલોજી અને વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિઓ દ્વારા યોગ શિખવાડવામાં આવી રહ્યો છે. અને માનવશરીર થતી આની અસરોનો વિજ્ઞાન દ્વારા અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

"યોગ" એ અંગ્રેજી શબ્દ "યોક" અને સંસ્કૃત શબ્દ "યૂજ" ઉપરથી ઉતરી આવ્યો છે. જેનો અર્થ છે યુનિયન અથવા જોડવું. આમ, યોગ એ આપણામાં માનસિક-સામાજિક-આધ્યાત્મિક શિસ્ત પ્રાપ્ત કરી મન, શરીર અને આત્મા વચ્ચે સંવાદિતા પેદા કરે છે. વૈશ્વિક સભાનતા સાથે વ્યક્તિગત ચેતનાને જોડે છે. આ સભાનતા પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગના વ્યવસ્થિત અને શિસ્તભર્યા અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પ્રથમ બે અંગ યમ અને નિયમ એ વ્યક્તિગત શિસ્ત છે. તેના દ્વારા નૈતિક, આધ્યાત્મિક અને સામાજિક પાસાઓના વિકાસ સાધવામાં આવે છે. ત્રીજા અને ચોથા અંગ આસન અને પ્રાણાયામ છે જે આપણા શારીરિક વિકાસ અને શારીરિક કાર્યોની સુધારણામાં મદદ કરે છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા અંગો પ્રત્યાહાર અને ધારણા છે. જે આપણી લાગણી અને ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરી એકાગ્રતા, માનસિક શાંતિ અને સતર્કતામાં વધારો કરે છે. ધ્યાન અને સમાધિના અંતિમ બે અંગો આંતરિક શાંતિ, ઉત્સુકતા અને વૈશ્વિક ચેતના સાથે આપણી વ્યકિતગત ચેતનાને જોડતા તેના અંતિમ પરિણામ સ્વરૂપે ભગવાનની અનુભૂતિ થાય છે. આ રીતે શિસ્તબદ્ધ યોગ સાધના દ્વારા, આપણે સંકલિત અને સંપૂર્ણ રીતે આપણા વ્યકિતત્વને વિકસાવી શકીએ છીએ. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ દર્શાવ્યું છે કે શિસ્તબદ્ધ રીતે કરવામાં આવતી વિવિધ યોગિક ક્રિયાઓ દ્વારા આપણા શરીરમાં સતત અને લાભદાયી શારીરિક ફેરફારો પેદા કરે છે. આપણા શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યોમાં સુધારો થઈ શકે છે. યોગ એ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ કરે છે અને સ્ટ્રેસ દ્વારા જે શારિરીક અને માનસીક વિકૃતિઓ આવેલી હોય તેમાં રોક લગાવવા સૌથી અસરકારક છે. તેનાથી શરીર, ઈન્દ્રિયો, મન, લાગણીઓ, ઈચ્છાઓ, વિચારો વિગેરે ઉપર કાબુ કરી શકાય છે.

દવા એ મેડીકલ વિજ્ઞાન છે જ્યારે યોગ એ આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. આમ તે એકબીજાના પૂરક છે. અને તેથી જ તે દર્દીને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે લાભદાયી છે આસન અને પ્રાણાયામના અભ્યાસથી કાર્ડિયો-રેસ્પિરેટરી સીસ્ટમ અને શારીરિક તદુંરસ્તીમાં સુધારો થાય છે અને તણાવમાં ઘટાડો થાય છે. ધ્યાન દ્વારા મન શાંત અને એકાગ્ર બને છે. યોગ સાધના દ્વારા **Meditative Power** (ધ્યાન શકિત), **Will Power** (ઈચ્છા શકિત) અને **Discriminative Power** (ભેદ મૂલક શકિત) જેવી ત્રણ મહાન સત્તાઓ વિકસિત કરી શકાય છે. અને આના દ્વારા આપણા અસ્તિત્વના ત્રણ પાસાઓ ભૌતિક શરીર, મન અને આત્માને સંપૂર્ણપણે વિકસિત અને સંતુલિત કરે છે. આમ, યોગ એ શારીરિક અને માનસિક પાસાંઓનો સપૂંર્ણ વિકાસ કરી આધ્યાત્મિકતાનો વિકાસ કરે છે. યોગએ વ્યકિતલક્ષી અનુભવો, સાહજિક જ્ઞાન અને સર્જનાત્મક પ્રકાશ છે. તે સર્વગ્રાહી છે કારણ કે તેમાં પ્રોત્સાહક, નિવારક તેમજ રોગહર ક્ષમતા છે. એ પરમ અને પ્રકૃતિ સાથે શરીર અને મનનું અનુસંધાન છે. તે આપણા શરીર, મન અને આત્મા પર કાર્ય કરે છે.માનવ શરીર ઈશ્વરનું સર્વોત્તમ અને શ્રેષ્ઠ સર્જન છે અને ઉમદા કાર્યો કરવા માટેના સાધન છે. એવા આ દેહ દ્વારા આપણે યોગ પ્રેકિટસ કરી અને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ સાધી શકીએ. એટલે જ વૈદિક ઋષિઓએ આ દેહને દેવપુરી, આયોધ્યા અને પવિત્રતાનું મંદિર તરીકે ઓળખાવ્યો છે. યોગ સાધના દ્વારા, આપણે તેને સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ રાખી અંદરથી જ દૈવી પ્રકાશ શોધી શકીએ છીએ. તે જ યોગનો અંતિમ ધ્યેય છે.

(મો.) ૯૪૨૮૨ ૧૯૦૩૧,
- sscharan_aaa@yahoo.co.in