## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*પૂર ને ધરતીકંપના અહીં ડંકોરા પડે છે,*
*અને વરસાદી વાવાઝોડાંના ટકોરા પડે છે.*
*ડંગોરા ઠપકારી ગુજ્જુ પ્રેમ કરે છે સામનો -*
*શ્રદ્ધા - વિશ્વાસે, ઈશ્વરકૃપાના હોંકારા મળે છે*

### હાઈકુ

*કરશે રક્ષા,*
*કષ્ટ-ભંજન-દેવ*
*'પવન'-પુત્ર...*
*('વાયુ' વાવાઝોડાંથી)*

*થશે પરાસ્ત*
*પૂર્વ તૈયારી જોઈ -*
*ફંટાઈ જશે...*
*(હિંમતભેર સામનો)*

### ચિંતન

*ચિંતન : યાવત્પવનો નિવસતિ દે હે તાવત્પૃચ્છતિ કુશલં મેહે ।*
*ગતવતિ વાયૌ દેહાપાયે ભાર્યા બિજયતિ તસ્મિન્કાયે ॥*

ઉપરોક્ત શ્લોક ભજગોવિંદમ્ - માંથી લેવામાં આવેલ છે.

જયા સુધી દેહમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી સહુ કોઈ ક્ષેમકુશળ પૂછીને પ્રેમ કરે છે. પ્રાણ જેવો દેહ ત્યજીને જાય છે કે તરત દેહ અમંગળ થઈ જાય છે અને પતિ સુધ્ધાં આ નિર્જીવ દેહથી ભય પામે છે.

'વાહ! તમે બહુ સરસ લાગે છો!' આવું સાંભળીને આપણે પ્રસન્ન થઈએ છીએ. પણ આ જે સરસ લાગે છે એ 'તમે' એટલે કોણ ?? વાત ભલે દેહની કરી હોય પણ જે સરસ લાગે છે એ શરીર નથી પણ શરીરમાં રહેલો પ્રાણ છે. એમાં એ જ વસ્ત્રો ધારણ કર્યા હોય, રૂપ સજ્જા પણ બધી જ કરી હોય અને છતાં જે ક્ષણે પ્રાણ દેહને ત્યજી દે એ પછી એનો એ જ દેહ કોઈનેય રૂપાળો લાગશે નહીં.

ક્ષણ પહેલા જે દેહ રૂપાળો લાગતો હતો એ દેહને વહેલામાં વહેલી તકે અગ્નિને સોંપીને રાખ કરી દેવા સહુ ઉતાવળા થાય છે. પત્ની ને પણ હવે આનિર્જિવ દેહ પાસે જતા ભય થાય છે. આનો અર્થ એવો થાય કે જે શરીરને આપણે પોતીકું માનીએ છીએ એ શરીરનું અસ્તિત્વ તો એમાં રહેલાં પેલા પ્રાણને કારણે રૂપાળું લાગતું હતું.

### સુવિચાર

- ભગવાનને સભી કો ધનુષ કે આકાર કે હોઠ દિયે હૈ... મગર ઈનસે શબ્દોં કે બાણ એસે છોડિયે જો સામને વાલે કે દિલ કો છૂ જાયે, ના કિ દિલ કો છેદ જાયે... - **અભિ સાર્થક**
- હાથમાં જયારે હૂંફ ન વર્તાય ત્યારે જ હાથ છૂટતા હોય છે, પગલાં સાથે પડે તો જ સાથ ટકે - **કૃષ્ણકાંત ઉનડકટ**
- સંબંધોને સોનાના વરખની નહીં પરંતુ હૃદયના હરખની જરૂર હોય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- મંદિરોમાં કયાં શોધે છે તું એ ઈશ્વરને, એ તો તારા અહમના લીધે રજા ઉપર છે - **મુંબઈ સમાચાર**
- જે તુજ થી ના થઈ શકે, એ જ પ્રભુ પાસે કરાવ... પાણીઆરું પ્રભુ ભરશે નહીં, ભરશે નદી, તળાવ.... - **ધર્મલોક**
- 'લખાણ' ખોટું હશે તો સુધારી લેવાશે, પણ 'લખ્ખણ' ખોટા ને નથી સુધારી શકાતો - **ભોલાભાઈ ગોલીબાર**
- આજનું ઔષધ : દહીંની મલાઈની પોટીસ આંખ પર મુકી રાખવાથી આંખની બળતરા માટે છે

**(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

રાજાએ દરબારમાં પ્રશ્ન પૂછ્યો, 'અનાદિકાળથી માનવી શાંતિ માટે દોડી રહ્યો છે. પણ શાંતિ મળે કયાંથી.' ખૂબ ચર્ચા ચાલી પણ રાજાને સંતોષ થાય એવો ઉત્તર ન મળ્યો. રાજ પુરોહિત જે વેદાભ્યાસી હતા. તેમણે કહ્યું, 'મારા મતે વેદ અભ્યાસથી જ સાચી શાંતિ મળે છે.' રાજાને પણ આ ઉત્તરથી કંઈક અંશે સંતોષ થયો. એવામાં એક યુવાન તપસ્વી ઊભો થયો. એણે કહ્યું, 'રાજન, વેદાભ્યાસથી શાંતિ મળે છે એ વાત તદ્દન ખોટી છે.' રાજપુરોહિતને ક્રોધ ચડ્યો. તેમણે કહ્યું, મૂરખ, વેદાભ્યાસનો વિરોધ કરનાર તું કોણ ?' પેલા યુવાને સંપૂર્ણ શાંતિપૂર્વક નમ્રતાથી ફરી કહ્યું, 'રાજન હું મારા ઉત્તર પર મક્કમ છું.' રાજપુરોહિત ગુસ્સામાં બરાડી ઉઠ્યા અને કહ્યું, 'તારી પાસે છે કોઈ પ્રમાણ ?' યુવાન તપસ્વીએ કહ્યું, 'મહારાજ પ્રમાણ શોધવા જવાની જરૂર જ નથી. આપતો વેદના પ્રખર અભ્યાસી છો. તો આપના દરેક કાર્યમાં અને વાણીમાં શાંતિની લહેર ઉઠવી જોઈએ... પણ હાલ મેં વિરોધ કર્યો એનાથી તમે અતિ ક્રોધ પર આવી ગયા છો. એ શું પૂરતું નથી કે વેદાભ્યાસથી શાંતિ પ્રાપ્ત થતી નથી.' આવું સાંભળીને રાજપુરોહિત મૌન બની ગયા. રાજાએ યુવાનને કહ્યું, 'હવે તું બતાવ કે શાંતિનું સ્થાન કયાં છે? અને શાંતિ માટે કયો માર્ગ સાચો ?' યુવાન તપસ્વીએ કહ્યું, 'રાજન, વેદાભ્યાસથી સાથી ન મળે, હા જ્ઞાન જરૂર મળે, સાચી શાંતિ તો સંયમથી મળે. જેના અંતરમાં સંયમ છે, વિવેક છે, શુભ કામ કરવાની ભાવના છે, મન, વચન કાયાથી અશુભમાંથી પાછઆ વળી શુભમાં મનને જોડે છે એ જ શાંતિનો રાજમાર્ગ છે. શાંતિનું સ્થાન માણસના મનમાં છે.'

# 'વાયુ' સામે સરકાર સજ્જ, નાગરિકો પણ બને

'વાયુ'ની વાત વાયુવેગે પ્રસરી છે અને એ જ સમાચારમાં છે. અલબત્ત, સરકારે તૈયારીઓ પણ એવી જ કરી છે.

મુખ્યમંત્રીએ સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છના જિલ્લાઓમાં દરિયાકિનારાથી ૧૦ કિ.મી. વિસ્તારના ગામોમાં કાચા-અર્ધપાકા-પાકા મકાનોમાં રહેતા ૧૦૦ ટકા લોકોને સલામત સ્થળે શિફ્ટ કરવા કલેક્ટર્સને સૂચના આપી છે. ઉપરાંત, મુખ્યમંત્રીએ નાયબ મુખ્યમંત્રી નીતિનભાઈ પટેલ સાથે ગાંધીનગરમાં સ્ટેટ ઈમરજન્સી ઓપરેશન સેન્ટરમાંથી સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છના કલેકટરો સાથે વિડીયો કોન્ફરન્સ સમીક્ષા બેઠક યોજીને સ્થિતિનો તાગ મેળવ્યો હતો.

"આપણે વાવાઝોડાની તીવ્રતા સામે એટલી જ તીવ્રતાથી સલામતીના આગોતરા પગલાં, શિફ્ટીંગ વગેરેથી 'ઝિરો ટોલરન્સ ઝીરો કેઝયુઆલિટી'ના ધ્યેયથી વાયુ વાવાઝોડાનો સામનો કરવાનો પુરૂષાર્થ કરવાનો છે" એમ તેમણે જિલ્લા તંત્રવાહકોને માલ-મિલ્કત નુકશાન ઢોર-ઢાંખર અને માનવહાનિ ન થાય તેવું સલામતીભર્યુ આયોજન કરવાની તાકિદ કરતાં જણાવ્યું હતું.

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

આગોતરી સલામતી-સાવચેતીના ભાગરૂપે સૌરાષ્ટ્રના હવાઈમથકો, પ્રવાસન-તીર્થધામોની બસ સેવાઓ તેમજ સમુદ્ર કિનારાના રેલવે સ્ટેશનની રેલ સેવાઓ સ્થગિત કરવામાં આવી છે. રાજ્યના બંદરગાહો પર પણ યાતાયાત અને માલવહન સ્થગિત કરી દેવાયા છે તેમજ દરિયા કિનારાના ગામોની કોઈ હોડી-બોટ કે માછીમારો દરિયામાં નથી તે સુનિશ્ચિત કરવામાં આવ્યું છે. ૧ લાખ ૨૦ હજાર જેટલા લોકોનું પાછલા બે દિવસમાં સ્થળાંતર કરાયું છે અને હજુ વધુ લોકોને સલામત આશ્રયસ્થાને ખસેડી ફૂડપેકેટસ, પાણી, આરોગ્ય સેવાઓની જરૂરી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી રહી છે.

ગાંધીનગર ખાતે સ્ટેટ ઈમરજન્સી ઓપરેશન સેન્ટરમાં મુખ્ય કંટ્રોલ રૂમ કાર્યરત કરાયો છે. જેમાં ૧૪ જેટલા સીનિયર આઈ.એ.એસ. અધિકારીઓને વાવાઝોડા સંદર્ભે ઘનિષ્ઠ મોનીટરીંગ કરી રહ્યા છે. જે તેમના સંબંધિત વિભાગોની કામગીરીનું મોનીટરીંગ કરી રહ્યા છે. જેથી સંભવિત પરિસ્થિતિને પહોંચી શકાય. મુખ્ય કંટ્રોલ રૂમ ખાતે જી.ઈ.બી., માર્ગ-મકાન, પોલીસ, ફિશરીઝ, સિંચાઈ અને બાયસેગના ઉચ્ચ અધિકારીઓની ટીમ પણ કાર્યરત છે.

પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા ૪૭ જેટલી એન.ડી.આર.એફ.ની ટીમો ફાળવી દેવાઈ છે. જે ૧૦ અસરગ્રસ્ત જિલ્લાઓમાં તહેનાત કરી દેવાઈ છે. એ જ રીતે એસ.ડી.આર.એફ.ની ૧૧ ટીમો અને મરીન પોલીસ પણ સ્ટેન્ડ ટુ કરી દેવાઈ છે. ઉપરાંત આર્મીની ૩૪ ટીમો પણ ગુજરાતમાં આ પરિસ્થિતને પહોંચી વળવા ખડેપગે છે.

વાવાઝોડાની તીવ્રતા સતત વધી રહી છે તેમજ મધ્યરાત્રીએ જ્યારે લોકો સૂતા હોય ત્યારે ત્રાટકવાનું છે તે ચિંતાનો વિષય છે. જામનગર, દેવભૂમિ-દ્વારકા, પોરબંદર, ગીર સોમનાથ, જૂનાગઢ, અમરેલી, ભાવનગર, મોરબી, કચ્છ અને રાજકોટ જિલ્લાને વાયુ વાવાઝોડાની અસર થાય તેવી વકી છે.

સરકાર આ આપદા સામે લડી લેવા અને ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય તે માટે સજ્જ છે, હવે અપેક્ષા સામાન્ય નાગરિકો પાસેથી છે કે તેઓ જાનમાલનું ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય તે માટે સજ્જ રહે, સરકારની સૂચનાઓનો અમલ કરે.

# જાગૃતિ વિના જીવીએ તો મન શરીર કરતાં પણ ઘણું વહેલું ઘરડું થાય

'પાંક ઊછીની મળે છે કયાં અહીં,
ઊડવાના લાખ અવસર હોય છે.'

**- અરૂણ દેશાણી**

ચીન દેશના પ્રસિદ્ધ તત્ત્વચિંતક મહાત્મા કન્ફયુસિયશ એક આશ્રમ ચલાવતા હતા. તેમના આશ્રમમાં અનેકવિધ વિદ્યાર્થીઓ આવતા. આશ્રમનો એક એવો રિવાજ હતો કે પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી આશ્રમ છોડીને જતી વખતે ગુરુને એક અંતિમ પ્રશ્ન Final Question પૂછે છે. અને ગુરુ પાસેથી તેનો સમાધાનકારી ઉત્તર પ્રાપ્ત કરે. એક વખત એક વિદ્યાર્થીએ ગુરુને ગૂંચવી નાખવાનું મનથી નક્કી કર્યું. તેણે એક પક્ષીને પકડીને પોતાના બે હાથની વચ્ચે રાખ્યું અને ગુરુ પાસે જઈને પ્રશ્ન કર્યો, 'ગુરુદેવ મારા હાથમાં રહેલું પક્ષી જીવતું છે કે મરેલું ? એ જો તમે કહી આપો તો તમે સાચા !'

ગુરુ સમજી ગયા કે શિષ્ય હોંશિયાર છે અને મને ખોટો સાબિત કરવા આવ્યો છે. હું જો કહીશ કે પક્ષી મરેલું છે તો તે પક્ષીને છોડી મૂકશે અને જો હું કહીશ કે પક્ષી જીવતું છો તો તે પક્ષીને હાથમાં દાબીને મારી નાખશે. પરંતુ ગુરુ પણ આખરે ગુરુ હતા. તેમણે બહુ જ માર્મિક જવાબ આપ્યો : 'The answer to that Question lies in your hands' 'પક્ષી જીવતું છે કે મરેલું, તેનો જવાબ તારા હાથમાં છે. તું જો ધારશે તો પક્ષી જીવતું છે અને તું ધારશે તો મરેલું.'

દોસ્તો, મહાત્મા કન્ફયુસિયશનો જવાબ માનવમાત્રને માટે ચિરંતન પ્રેરણામંત્ર સમાન છે. આપમા મનમાં ઊઠતા અનંત તર્કવિતર્ક કે વિકલ્પોને સંકલ્પમાં ફેરવી નાખવાની અમોઘ તાકાત આ મંત્રમાં રહેલી છે. આપણા જીવનની પ્રત્યેક વિટંબણા - સમસ્યા - પ્રશ્નોનો ઉકેલ વ્યક્તિના પોતાના હાથમાં જ છે.

વિત્ત, વૈભવ, વિદ્યા કે પ્રભુને પામવા એ માણસના હાથની વાત છે. આપણે ઘણીવાર કહીએ છીએ, 'માણસ ધારે તો વાઘ મારે' પરંતુ આજનો માણસ તો 'મરે પણ ધારે જ નહીં' એવો થયો છે. બસ ટૂંકા રસ્તા સોધી માલામાલ થવું છે. પરીક્ષામાં ચોરી કરી સફળતા મેળવીને તેને વિદ્વાન થવું છે. લોટરી, જુગાર કે રેસમાંથી પૈસા મેળવીને તેને ધનવાન થવું છે. તેમજ કોઈ બાવાજીના આશીર્વાદથી ભગવાન

**લાગણીનો મેળો**

રસિક વાળંદ

મેળવીને આત્મવાન થવું છે. આજે ચોગરદમ દોડતાં - દોડતાં બધું જ મેળવી લેવું છે. પુરુષાર્થ કરવો નથી. પાત્રતા કેળવવી નથી... પળોજણમાં પડવું નથી... બસ બારોબાર બધું જ હાથવગું કેમ કરી લઉં...?!! આ એક ઝંખના બળવત્તર બની બેઠી છે...

'મને જે જોઈશે તે હું સ્વપુરુષાર્થથી મેળવીશ.' એવો આત્મવિશ્વાસ તેમજ 'મને જે મળશે તેમાં હું સંતોષ માનીશ.' - આવું સમાધાન તનમનને તરોતાજા રાખી શકે છે. કુદરતે માનવને અમર્યાદ ઈચ્છા અને મર્યાદિત શક્તિ આપી છે. એટલે વિસંગતિ સર્જાવાની ને વિહ્વળ બનવાનું... વિપરિત સંજોગોમાં અસહાયતા અનુભવાશે... દુઃખ-બેચેની ઘેરી વળશે. આ બધું તો થવાનું જ... પરંતુ આપણે આપણી ઈચ્છાઓને કાબુમાં રાખીએ... અર્થાત્ પોતાની જરૂરિયાતોને જે ઘટાડી શકે તે માણસ હંમેશા સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રહી શકે છે... Simple living and hige thinking - 'સાદું જીવન ને ઉચ્ચ વિચાર -' માણસને આત્મવિકાસ માટે જોઈતો અવકાશ પૂરે પાડો છે.

**સ્પર્શમણિ :**

જેણે દુઃખ પ્રગટ કર્યું એણે
દુઃખમાંથી કંઈ જ ન મેળવ્યું,
પ્રગટ કરવા માટે તો સુખ છે,
દુઃખ તો સમજવા માટે છે.

**- ધૂમકેતુ**

●●●

'જાગૃતિ વિના જીવીએ તો મન શરીર કરતાં પણ ઘણું વહેલું ઘરડું થઈ જાય છે.'

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

# અષ્ટાંગ યોગ : યમ-નિયમ વિશે અતિ ઉપયોગી જાણકારી

થોડા દિવસ પછી, એટલે કે ૨૧મી જુને વિશ્વ યોગ દિવસ આવે છે. સરકાર તો છેલ્લા અમુક વર્ષોથી વિશ્વ યોગ દિવસનું જોરદાર બ્રાન્ડીંગ કરે છે. એ સંદર્ભે આજે અષ્ટાંગ યોગને ફરી તાજો કરીએ. અષ્ટાંગ યોગને યોગનો સૌથી પ્રશસ્ત માર્ગ ગણાવાયો છે. અષ્ટાંગ યોગ કરવા અને આચરણમાં મુકવા માટે અમુક લાયકાત જોઈએ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે "ધ સક્સેસ ઈસ નોટ ફોર એવરીવન", સફળતા દરેક વ્યક્તિને હાંસલ નથી થતી, લાયક વ્યક્તિને જ મળે છે. અષ્ટાંગ યોગનો હેતુ યોગમાર્ગ વડે સમાધિને પામવાનો છે, અને આ હેતુને સિધ્ધ કરવા માટે જ મહર્ષિ પતંજલિએ નિયમો ઘડ્યા છે. આપણામાંથી ઘણા લોકોનો હેતુ સમાધિ પામવાનો હોતો નથી. શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે પણ ઘણા લોકો યોગ કરતા હોય છે. જે આવકાર્ય છે. એક રીતે જોઈએ તો આસન-પ્રાણાયામ કે ધ્યાન કરવા માટે કોઈ સ્પેશીઅલ લાયકાતની જરૂર નથી, પણ પતંજલિએ દર્શાવેલ અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ બે સોપાનોમાંથી જેટલું અનુસરાય તેટલું આપણા માટે લાભદાયક જ છે.

અષ્ટાંગ યોગના આઠ સોપાનો પૈકિનું પ્રથમ સોપાન એટલે "યમ". યમનાં પાંચ પ્રકારો છે. આ પાંચ 'યમ' આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના ફાઉન્ડેશન છે. પાચેય પ્રકારના યમ નો ટુંક પરિચય મેળવીએ ૧) અહિંસાઃ કાયિક, વાચિક અને માનસિક અહિંસા એ યોગની પ્રથમ પૂર્વશરત છે. જગતના તમામ જીવો પ્રત્યે પ્રેમભાવ એ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું પ્રથમ પગથીયું છે. ૨) સત્યઃ આપણું અસ્તિત્વ 'સત્ય' છે. સત્ય બોલતી વખતે વિચાર કરવો પડતો નથી. એક અસત્યને છુપાવવા માટે બીજા સો અસત્યો બોલવા પડે છે. સત્ય એ શુધ્ધ આત્મસ્વરૂપ છે. જૂઠું બોલનારાઓને અષ્ટાંગ યોગમાં સ્થાન નથી. ૩) અસ્તેયઃ અસ્તેય એટલે કોઈની વસ્તુ ન ચોરવી. મૂળભૂત રીત જોઈએ તો અસ્તેય એટલે બીજા કરતા ચડીયાતા થવાની કે મહત્વાકાંક્ષાઓ વધારતા જવાની ભાવનાઓ ને ઓછી કરવી. સંતુષ્ટ રહેવું. આ ભાવ વ્યક્તિને ભોગવાદથી આધ્યાત્મવાદ તરફ દોરી જાય છે. ૪) બ્રહ્મચર્યઃ આપણા શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે તે અનુસાર બ્રહ્મચર્યપાલન વ્યક્તિની ઓજસ્વી શક્તિમાં વધારો કરે છે. બ્રહ્મચર્યને કારણે વિચારોની આધ્યાત્મિક ગતિ તેજ બને છે.

૫) અપરિગ્રહઃ અપરિગ્રહ એટલે કોઈ પણ પ્રકારની તૃષ્ણા ન હોવી. તૃષ્ણા નહિં હોય તો મળેલ વસ્તુ ખોવાનો ડર નહિં હોય, અસંતોષ નહિં હોય, ચિંતા નહિં હોય, ક્રોધ નહિં હોય. આપણે આ પાંચેય 'યમ' નું એનાલિસીસ કરીએ તો ખ્યાલ આવે કે યમ દ્વારા વ્યક્તિ માનસિક રીતે સજ્જ બને છે. યોગમાર્ગમાં આગળ વધવા માટે બાધારૂપ એવા નક્કામા વિચારો અને નક્કામી માનસિકતાને આ પાંચેય યમ ધ્વસ્ત કરે છે. આમ તો દરેક વ્યક્તિ યમનું અનુસરણ કરી જ શકે, સારૂં જ છે.

પ્રથમ સોપાન 'યમ' પછી બીજું સોપાન 'નિયમ'. નિયમ પણ પાંચ પ્રકારના છે..જોઈએ.. ૧) શૌચઃ શૌચ એટલે સ્વચ્છતા. શૌચ એટલે પવિત્રતા. શારીરિક, માનસિક, વાચિક શૌચ વડે વ્યક્તિ પવિત્ર બને છે. જે વ્યક્તિ આપણને 'ગુડ કેરેક્ટર' કે 'ગુડ મેન' લાગતી હોય એ આ કેટેગરીની હોઈ શકે.

**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

૨) સંતોષઃ જેટલું છે તેમા મોજ કરવી, અને આનંદમાં રહેવું. સંતોષ હોવો એ અધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું એક ખૂબ મહત્વનું પાસું છે. ભૌતિકતામાં મહત્વાકાંક્ષાઓનો પાર નથી. જે લોકોનો ગોલ ભૌતિક્તા તરફ છે તે લોકોએ મહત્વાકાંક્ષાઓ રાખવી જ જોઈએ, પણ આ મહત્વાકાંક્ષાઓ યોગ અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં બાધારૂપ છે.

૩) તપઃ તપ ઘણા પ્રકારના છે. શરીરને કષ્ટ આપવું એ પણ તપ છે. ઘણાં હઠયોગીઓ સખત ઠંડી-ગરમીમાં શરીરને કષ્ટ પડે તેવા આસનો ધારણ કરીને કલાકો-દિવસો સુધી તપ કરતા હોય છે. આ ઉપરાંત માનસિક તપ પણ હોય છે, જે વધુ જરૂરી છે. મનને કાબૂમાં રાખવું એ ખૂબ અઘરૂં કામ છે.

૪) સ્વાધ્યાયઃ માનસિક તપનું એક સાધન એટલે સ્વાધ્યાય. સતત એક વિચાર.. "હું કોણ છું?" અને એ વિષે અધ્યયન. આ સ્વાધ્યાય વડે જ વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક આકાંક્ષાઓની શરૂઆત થાય છે. પોતાના મૂળ સ્વરૂપને જાણવાની તાલાવેલી લાગે છે.

૫) ઈશ્વરપ્રણિધાનઃ શરણ ભાવ. જ્યારે બધું છૂટી જાય, બધું ઉલ્ટું થાય, ત્યારે આપણે ઈશ્વર શરણ લઈએ છીએ. વ્યક્તિ પોતાની આસ્થા મુજબ ઈશ્વરને ભજે છે. યોગમાં ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે કર્તાભાવ કે અહમ માંથી મુક્ત થઈને સાક્ષીભાવને અપનાવવો. સાક્ષીભાવ યોગ માટેની અનિવાર્ય શરત છે. આ પાંચ યમ અને પાંચ નિયમ યોગમાર્ગ માટેની પૂર્વશરતો છે. તેનું પાલન કરવાથી વ્યક્તિ શારીરિક-માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તરફ આગળ વધે છે. આપણે પણ આપણી રૂટીન લાઈફમાં યથાશક્તિ આ ગુણોને અપનાવીએ તો વ્યક્તિગત ઉન્નતિ તરફ આગળ વધી જ શકીએ.

અષ્ટાંગ યોગના બાકીના સોપાનો આવતા અંકે...

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

# સારે તીરથ બાર બાર, ગંગાસાગર એક બાર

કલકતામાં આવ્યા પછી અમારા પ્રવાસ આયોજકોએ તો બીજા દિવસની સવારે સાડાચાર વાગ્યે તૈયાર થઈ જવાની સૂચના આપી હતી. અમારી પ્રવાસમંડળીમાં સાડાચારના સુમારે જાગી શકે એવા સભ્યો આંગળીને વેઢે ગણાય એટલાય ન હતા. હું એલાર્મ વાગે તે પહેલાં જાગી ગયો હતો, પરંતુ હજુ જાગવાના સમયને વાર છે એમ વિચારી આંખો મીંચી ચત્તોપાટ પડી રહ્યો હતો. એટલામાં અમારી બાજુના રૂમના બાથરૂમમાંથી શ્રી બાબુસિંહ વાઘેલાના બ્રસ કરતી વેળા થતા ખોંખારાના આવાજો સંભળાયા. પાણીનો ખળ ખળ અવાજ આવ્યો. એટલે હું પણ જાગ્યો. ફટાફટ પ્રાતઃક્રિયાઓ પતાવી. એમાં મારા સાથી તરફથી થોડીક અડચણ આવી, પણ હું ધારતો હતો એવું કશું બન્યું નહીં. મારો સહપ્રવાસી પણ એની ઢબે તૈયાર થઈ ગયો.

કેંટીનમાં ચાનાસ્તો કરી બહાર રસ્તા ઉપર આવ્યા. થોડીવારમાં બસ આવી. બાવન બેઠકવાળી બસ હતી. સુડતાળીસ યાત્રાળુ હતા. કોઈ બેઠક વગરનું રહી જાય તેવો કોઈ સંભવ ન હતો. છતાં લોકો રેલવે લોકલમાં પ્રવેશવા જેવી ધમાચકડી કરે છે એવી ધમાચકડી કરી સર્વે સિનિયર સીટીઝનો બસમાં ઘુસ્યા. એક વયોવૃધ્ધ બહેન આ ધક્કાવાળીમાં માંડ માંડ પડતાં બચ્યાં. જો સહેજ જ વધારે ધક્કો વાગ્યે હોત તો એ ગબડ્યા વગર રહેત નહીં. જો પડ્યા હોત તો કદાચ ફેકચરમાંથી બચી જવાય તો પગ મચકોડાયા વગર ના રહેત એ નક્કી હતું. કારણ કે એમના પગ પાસે એક નાનકડો ખાડો હતો. લોકો આટલી ઉતાવળ શા માટે કરતાં હશે ? કોઈને બારી પાસે બેસવાની ઘેલછા હતી. કોઈને સાથીમિત્ર આઘો જતો રહે એ મંજુર ન હતું. કેટલાક જણા હંમેશા આગળની સીટોમાં બેસવાના આગ્રહી હોય છે. કેટલાકને શાંતિથી હળવે રહીને પગથિયાં ચડી બસમાં બેસવાની બિલકુલ ટેવ નથી. તો કેટલાક વળી એમની સ્ફુર્તિ- કૌશલ્ય દર્શાવવાનો આ એક ઉત્તમ માર્ગ છે એવું માનતા હોય છે. સામાન્ય રીતે થતી વાતચીતોમાં આ સજ્જનો કેટલું બધું ડહાપણ ડહોળતા હોય છે. બસમાં વહેલા બેસવાની મહેચ્છા વખતે એમનું શાણપણ ક્યાં લપાઈ જાય છે તેની ખબર પડતી નથી.

લગભગ છ વાગ્યે બસ ઉપડી, ઉપડ્યા પછી બે થી અઢી કલાક તેટલો સમય લકઝરી દોડી. લોકો ઉતર્યા એવા ટોઈલેટ ભણી રીતસર ભાગ્યા. પછી ટોળે વળ્યા નારિયેળ વાળાની લારી ઉપર. બધાએ નારિયેળ પાણી પીધાં. અંદરનું કૂણું કૂણું કોપરું ખાધું. મધુમામા, ગુલાબચંદ જેવાઓએ પાતળી પટ્ટીઓવાળી રંગીન ટોપીઓ ખરીદી. માથે પહેરી લીધી. બાજુના રસ્તેથી ક્રૂઝના સ્ટેંડ તરફ જવાનું હતું. ત્યાં થોડીવાર રાહ જોઈને ઊભા રહ્યા. જેવું ક્રૂઝ આવ્યું કે ઝાંપો ખુલ્યો. વળી પાછા એ જ ધમાચકડી કરતા બધાં ક્રૂઝમાં ઘુસ્યાં. અમારી ટીમના લગભગ બધા સભ્યોને બેસવાની જગ્યા મળી ગઈ ગઈ. ક્રૂઝમાં ધંધાદારી ફેરિયાઓ આવી ગયા. ચણાની દાળવાળા હતા. ઠંડા પાણીની બોટલોવાળા હતા. ખારીસીંગવાળા હતા. દયાળુ અને પરોપજીવી જાત્રાળુઓ પુણ્ય કમાઈ શકે તે માટે માછલીઓને ખવરાવવાના મમરાવાળા પણ આવી ગયા. બાબુસિંહે ફેરિયા પાસેથી ખારી સીંગ લઈ બધાને ચપટી ચપટી ખવરાવી. એ પહેલાં મધુમામાએ પણ અમને થોડીક સીંગ ખવરાવેલી. સીંગ આપતાં એમણે કહેલી વાત મનને અસર કરી ગઈ. " હું ફીશને ખવરાવતો નથી, સેલ્ફીશને ખવરાવું છું." હું ખાતો નથી કે ખાવા દેતો નથી " એના સાવ સામા છેડા જેવી આ વાત છે.

ક્રૂઝ હજુ જરાક આગળ વધ્યું હશે કે અમારા જેવા અકળાયા. તરત ઊભા થયા. બેઠેલાઓના ફોટા પડવા માંડ્યા. દરિયો પણ કેમેરામાં કેદ થયો. આજુબાજુ ફરતા જહાજ પણ એમાં સામેલ થયાં. મારો ફોટો દીપક ભાઈએ પાડ્યો. મેં દીપકભાઈનો ફોટો પાડ્યો. ફોટોગ્રાફરશ્રી નરસિંહભાઈ પણ સક્રિય થયા અને એમણે ઘણાના ફોટા પાડી આપ્યા. મેં પેલા ચણાની દાળવાળાનો ફોટો પાડ્યો. ચમચીની જગ્યાએ તે કોઈ પાંદડાનો ઊભો કટકો આપતો હતો. એના વડે સવાદિયા બહુ મોજથી ચણાની મસાલેદાર દાળ ખાતા હતા. ક્રૂઝમાં આવેલા બાળકો અવનવી હરકતો કરતા હતા ક્રૂઝમાં તેમની રમત અને ચારે બાજુ પાણીની લીલા જોતાં જોતાં માણેલી ક્રૂઝની સફર બહુ આનંદદાયક રહી.

ક્રૂઝમાંથી ઉતરી સામા છેડે ગયા. ત્યાંથી થોડેક દૂર એક સ્થાનિક ગાડી નક્કી કરેલી હતી. તેમાં બેસી ગંગાસાગર જવા ઉપડ્યા. ગાડીનો ડ્રાયવર યુવાન અને ભારે ઉત્સાહી હતો. બહુ ઝડપથી વાહન હંકારતો હતો. હોર્ન તો વાગવાનું બંધ જ થતું ન હતુ. આજુબાજુનો નજારો જોવા જેવો હતો. મોટા મોટાં વૃક્ષો નાના નાના માણસોને જતા જોઈ રહ્યાં હતાં. અહીં આંબા જોવા મળ્યા, એના ઉપર કેરીઓય જોવા મળી. સળગવાના ઝાડ જોવા મળ્યા પણ કોઈના ઉપર સીંગ દેખાણી નહીં. ગુલમહોર ઘણા દેખાણાં પણ ગરમાળો એકપણ દેખાયો નહીં. નાના નાના ખાબોચિયાઓમાં સુંદર કમળ ખીલેલા જોવા એક લહાવો હતો. અમારી પ્રવાસકંપનીમાં એક બહેનને આ ફૂલ ચૂંટવાનું મન થયું. એણે પાછા વળતી વેળાએ પેંડલગાડીના કોઈ ભાઈને આ વાત કરી હશે . પેલાએ તરત એવા પાણીમાં ઉતરીને બે અધખીલેલાં કમળ ફૂલ તોડી લાવ્યો. બહેન તો ખુશ ખુશ થઈ ગયા. આખા રસ્તે હાથમાં ફૂલ લઈને તેની સામે જોતાં અન એ મલકાતા રહ્યા.

બસ સ્ટેંડે ગાડી અટકી અને અમે તરત ચા પીવા દોડ્યા. હું, મારો સાથીદાર સુભાષ નાયી, અમારી બાજુની રૂમવાળા શ્રી દીપકભાઈ સોની અને શ્રી પ્રમોદભાઈ રાવળ તથા મધુમામા એમ પાંચ જણની એક નાની કંપની થઈ ગઈ હતી. અમે પાંચે જણા કલકતામાં પહેલા દિવસે મેટ્રો ટ્રેનની મુસાફરી માણવા ગયા પછી અમારી કંપની એકબીજાને અનુકૂળ આવતી હતી. પ્રવાસમાં એકબીજાને અનુકૂળ થયા વગર છૂટકો રહેતો નથી. જે લોકો અન્ય તમામ સામે શંકાની નજરે જોયા કરે છે તેઓ આવા પ્રવાસમાં સાવ એકલા પડી જાય છે. ફરી પાછા પેંડલગાડીમાં બેસી બધા ગંગાસાગર ભણી ઉપડ્યા. એકાએક દીપકભાઈ નીચે ઉતરી ગયા. એમણે ચાલતી પેંડલગાડીના ફોટા પાડ્યા. મેં પેંડલગાડીમાં બેઠા બેઠા પાછળ આવતી પેંડલગાડીમાં બેઠેલાંના ફોટા પાડ્યા. ફોટા પડાવતી વખતે ગુલાબભાઈ એકદમ કડક થઈ જાય છે. માંડ પાંચદસ મિનિટ લાગી હશે ત્યાં સામે ઘૂઘવતો દરિયો દેખાણો. નામ એનું ગંગાસાગર !. " સારે તીરથ બાર બાર, ગંગાસાગર એક બાર." એવું પ્રવાસ આયોજકો તેમની જાહેરાતોમાં ખાસ લખે છે, એ જ આ ગંગાસાગર ! સાગર તો આ સામો દેખાય છે, પણ ગંગામૈયા કયાં ? દૂર દૂર નજર કરતાં ક્યાંય મા ગંગા દર્શન દેતાં નથી. અમારા પ્રવાસનું અંતિમ લક્ષ્ય આવી ગયું. સગર રાજાના સાઈઠ હજાર પુત્રો અહીં કપિલમુનિના શાપથી બળીને ભસ્મ થઈ ગયા હતા. તેમને પુનર્જિવિત કરવા ભાગીરથ તપ કરીને ગંગાજીને અહીં લાવ્યા હતા. ગંગાજીને હિમાલયમાંથી બહાર કાઢી અહીં બંગાળના ઉપસાગર સુધી લાવવાનું કામ કંઈ જેવુંતેવું નથી. આવા કાર્યો ખુબ તપ માંગે છે. એટલે તો બહુ મુશ્કેલ કાર્યને ભગીરથ કાર્ય કહેવાય છે.

**મનના ઉમંગો**

રણછોડ પરમાર

અહીં નહાવાનું ભારે માહાત્મ્ય છે. ઉત્તરાયણના દિવસે પાંચ લાખ જેટલા લોકો આખા ભારતમાંથી નહાવા આવે છે. બધા સામેની જગ્યાએ ચાલવા માંડ્યા. અમે પાંચ જણા ડાબી બાજુએ થોડા આગળ જઈ કપડાં ઉતાર્યાં. મારી નહાવાની કોઈ ઈચ્છા ન હતી. એટલે કપડાં સાચવવાની જવાબદારી મને મળી. મધુમામા, સુભાષ, દીપકભાઈ અને પ્રમોદભાઈ બહુ આનંદ અને શ્રધ્ધાથી નાહ્યા. મનેય પગ પખાળવાનું મન થયું. હું લેંઘો ઊંચો ચડાવી પાણીમાં પેઠો. કાકાસાહેબ કહે છે તેવું પંચાંગી સ્નાન કરી લીધું. ઘૂંટી સમાણા નીરમાં ઊભા ઊભા સ્નાનવીરોના ફોટા પાડ્યા.પછી તો લેંઘો પલળવાની બીકે સાવ કાઢી નાખ્યો. એટલું સારુ હતું કે ઝભ્ભો ખાસો લાંબો હતો. કેટલાક મોજા ઊંચા આવતાં હતાં. જેના કારણે ઝભ્ભાને ય પલળવું પડયું. થોડીવારમાં નરસિંહભાઈ આવ્યા. એમણેય આ સ્નાનવીરોના આનંદથી ફોટા પાડ્યા. ચારે નહાવાવાળાઓમાં દીપકભાઈ બહુ રોમાંચિત હતા. તેમણે જ્યારે મોજુ આવે ત્યારે મોજા સાથે આળોટવાની મઝા માણવાની શરૂઆત કરી. તેમનું ભાળી બીજા સ્નાનવીરો પણ એ રીતે આળોટવા માંડ્યા. ખબર નહીં આ લોકો કેટલું નાહ્યા હશે. અડધોપોણો કલાક તો ચોક્કસ નાહ્યા હશે. કદાચ વધારે પણ નાહ્યા હોય, આનંદની ક્ષણો બહુ ઝડપથી વીતતી હોય છે.

નાહ્યા પછી બધાએ કોરા થઈ કપડાં પહેર્યા. હવે ખબર પડી કે પાણીમાં કેટલી રેતી હતી ? બે જણા મોટા ચડ્ડા પહેરીને નહાયા હતા. એમના ચડ્ડાના ખિસ્સાઓમાં કાળી રેતી ભરાઈ ગઈ હતી. કપડાં પહેર્યા પછી બધાએ નારિયેળ પાણી પીધાં. શ્રીફળમાંથી નીકળેલા ટોપરાં ખાધા અને પછી ફરીથી પેલી પેંડલગાડીમાં બેસી કપિલ મુનિના દર્શને ઉપડ્યા. દર્શન કરી બસ સ્ટેંન્ડે આવી આયોજકોએ લાવેલા ઢેબરાં અને દહીં ખાવાની ભાઈ ભારે મઝા પડી.