સેતુ

શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી

ત્રિમાસીક સંપર્ક પત્ર

વર્ષ : ૨૪ અંક : ૯૫ જાન્યુઆરી - ૨૦૨૩

website : www.ashaktashram.org

સંપાદકો : ડૉ. નરેશભાઈ વેદ ★ શ્રી વિષ્ણુભાઈ સી. ગાંધી ★ શ્રીમતી ઉષા સી. શાહ

પ્રમુખ : શ્રી ચંદ્રવદન એસ. શાહ ★ **માનદ્ મંત્રીઓ** : શ્રી ગિરીશભાઈ આર. શાહ ★ શ્રી ઉદયભાઈ કે. શાહ

શાંતિલાલ એમ. શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી, પાણીની ટાંકી પાસે, ડાકોર-૩૮૮૨૨૫. ફોન : ૦૨૬૯૯-૨૪૪૨૧૮

મન ઉપર મનન

આ જીવન એટલે મનપાંચમનો મેળો. એમાં કોઈ શાખ માટે ઝૂરે છે કોઈ ખાખ ચોળી જીવે છે.એમાં સૌ કોઈ પોતાની જાત, ઓકાત, તાકાત અને મનની સોગાત લઈને આવ્યા છે. જેમાં કોઈ તનમોજી છે, તો કોઈ ધનમોજી છે, તો કોઈ મનમોજી હોય છે. આપણે જેટલું તનથી નથી જીવતાં,જેટલું ધનથી નથી જીવતા, તેટલું મનથી જીવીએ છીએ. તમે જાણો છો આ જીવ અને જંગલ બંને મનની રમત છે. જેને મનનું ભાન થયું છે, તે જ મનુષ્ય છે એટલે ભાઈ ! જીવનમાં સુખી થવું હોય તો બસ આપણે જવું જોઈએ એકબીજાના મન સુધી.

ઈશ્વરે આપણને બે કરણો, (સાધનો) આપ્યા છે. (૧) બાહ્ય (બહારના) કરણો અને (૨) અંતઃ (અંદરના) કરણો. બહારના સાધનો એટલે શરીર અને ઈન્દ્રીયો તથા અંદરની સાધના એટલે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહં. તબીબી વિજ્ઞાને મનુષ્ય શરીરનું શબચ્છેદન (પોસ્ટમોર્ટમ) કરીને શરીરની અંદરના બધા અંગઉપાંગો ચકાસી લીધા છે. એમાં અન્નનળી, શ્વાસનળી, હૃદય, ફેફસાં, યકૃત વગેરે અંગો છે. પણ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહં જેવા કોઈ સ્થૂળ અંગઉપાંગો નથી. ભલે એ સ્થૂળરૂપે નથી, છતાં આપણે એમના અસ્તિત્વનો અને સત્તાને સ્વીકાર કરવો પડ્યો છે. આપણે એટલે શરીર વિજ્ઞાન અને તબીબી વિજ્ઞાને પણ એમાંથી મન વિશે તો મનોવિજ્ઞાન જેવા વિજ્ઞાનનો પણ વિકાસ કરવો પડ્યો છે.

શરીર અને ઈન્દ્રિઓને કાબૂમાં રાખવા ઈશ્વરે મન નામની લગામ મૂકી છે. પરંતુ આ લગામ સારથી રૂપે રહેવાને બદલે સમ્રાટનું રુપ ધારણ કરી લીધું છે. પરિણામે મનષ્ય એટલે મન એવું સમીકરણ રચાઈ ગયું છે. મનુષ્ય જીવનમાં મન જ સર્વોપરી બની બેઠું છે. મન નિરાકાર છે પણ નિરંજન અને નિર્ગુણ નથી. એના એટલા બધા ગુણદોષ છે કે કવિઓ અને લેખકો એને ઓળખાવવા માટે ઘણું બધું લખ્યા કરે છે. કોઈએ વળી એની માછલા સાથે સરખામણી કરી મનમસ્ત્ય શબ્દ બનાવ્યો તો કોઈએ મનમાંકડું, મનમૃદંગ, મનમોર, મનમધુ, મન મુસાફિર મનના મરગલાં એવા શબ્દો બનાવીને એને ઓળખાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. કોઈએ એની સરખામણી દેવ સાથે કે ઈશ્વર સાથે કરી તો કોઈએ વળી દીપ કે દર્પણ સાથે કરી છે. યાદ આવે છે 'આમ્રપાલી ફિલ્મનું પેલું ગીત, મન હી દેવતા, મન હી ઈશ્વર, મન સે બડા ન કોઈ, મન સે કોઈ બાત છીપે નહીં, મનકે નયન હજાર, જગ સે કોઈ ભાગ લે ચાહે મન સે ભાગ ન પાયે, તોરા મન દર્પન કહેલાયે.' કોઈ કવિએ એને માટીના ઘડુલા જેવું ભંગુર કહ્યું તો કોઈ કવિએ એને અંધ તમસ કુવો કહીને આળખાવ્યું છે.

પણ ખરેખર આ મન છે શું ? એ કેવી રીતે બને છે ? તો કહેવું જોઈએ કે અન્નનું રૂપાંતર એ જ મન,. એટલે તો કહેવત પડી છે : **'જેવું અન્ન તેવું મન'** જેવું અન્ન ખાશો તેવું મન થશે. જો હરામની કમાઈથી જીવવા પ્રયત્ન કરીશું તો મન અપવિત્ર થશે. પરંતુ જો પ્રમાણિકતાની કમાઈથી સંતોષ માનીને જીવીશું તો મન પવિત્ર રહશે. મનને જેવું ભોજન મળે તેવા ગુણઅવગુણની મનુષ્યમાં વૃદ્ધિ થાય. જે લોકો સંઘરાખોરી, કાળાબજાર, ભ્રષ્ટાચાર, દાણચોરી કે કરચોરી દ્વારા ધનવાન અને કિર્તીવાન થઈ સમાજમાં ઉજળા થઈને ફરે છે, એને માટે એટલે તો કહેતી વહેતી થઈ છે... 'મન મેલા, તન ઉજળાં' આવા મેલા મન શાના વડે શુદ્ધ થાય જાણો છો ? મેલું મન તન જેમ સ્નાનથી, મેલું ધન જેમ દાનથી શુદ્ધ થાય છે તેમ મેલું મન ધ્યાનથી શુદ્ધ થાય છે.

ડૉ. નરેશભાઈ વેદ

પ્રમુખનો પત્ર

સંબંધોના આટાપાટા

સંબંધ બાંધવાની શરુઆત માણસના માના ગર્ભમાંથી જ થાય છે. જન્મતાની સાથે સૌથી પહેલો સંબંધ માતાના હાથ અને સ્તનનો થાય છે. ત્યાર પછી સંબંધોના સરવાળા બાદબાકી થતી જ રહે છે. જેમ જેમ ઉંમર વધે છે અને નવા નવા સંજોગો અને એક્ટીવીટી નિર્માણ થાય છે તેમ સંબંધોનો વિસ્તાર અવિરત રીતે બહોળો થતો જાય. નજીકના સંબંદો જેવા કે માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, સગા વ્હાલા અરે તમારે ક્યાં જન્મ લેવો ભારતમાં કે આફ્રિકામાં કોની કૂખે લેવો તે પણ તમારા હાથમાં નથી. આમ આ જગતમાં આવનાર દરેક વ્યક્તિ પોતાનું ભાવિ નિર્મિ શકતો નથી. કશુંય તમારા હાથમાં નથી છતાં દરેક પરિસ્થિતિમાં જીવન વિતાવવું પડે છે.

લગભગ ૬૦ વર્ષની ઉંમર સુધી સંબંધોનો વ્યાપ વિસ્તરતો રહે છે. શાળાના મિત્રો, ધંધાના સહયોગીઓ સંસાર માંડતા જ સંબધોની એક નવી વણઝાર ઊભી થાય છે. સાસુ-સસરાથી માંડીને પત્ની તરફી અને ત્યારબાદ બાળકો આમ ગુણાકાર થતાં રહે છે. શાળાના મિત્રો, શિક્ષકો વિના સંબંધો યુવાનીમાં વ્યસ્ત થતાં વિખરાતા જાય છે અને ૬૦-૬૫ પછી આ સંબંધોમાં બાદબાકી અને ભાગાકાર શરુ થઈ જાય છે.

આપણે જેઓને આપણા અંગત અને નિષ્ઠાવાન મિત્રો ગણી આપણે આધાર રાખતા હોઈએ તેઓ પ્રભુને પ્યારા થાય છે. અને દરેક સંબંધોને પુરું એક વર્તુળ હોય છે. જેવા વર્તુળની બહાર જાય કોઈ પરદેશ કે પરગામ રહેવા જાય અને કોઈની પાસે સંબંધો રાખવાની કે સાચવવાની ચીવટ ન હોય તો સંબંધોનો ભાગાકાર ઝડપથી થાય છે. આપણા બાળકો પણ એટલો આદરભાવ ન દાખવે તો ફરિયાદ કોને કરવી, તેનો ઉપાય શું ?

જેમ જૂના વસ્ત્રો ત્યજીને નવા અંગીકાર કરવા પડે છે તેમ આવા તકલાદી સંબંધોને બદલે સંબંધો-મિત્રો અને સમવયસ્કોનું વર્તુળ બનાવવું. સંબંધોમાં આવન જાવનતો રહેવાની જ. ૬૫ પછીની ઉંમર થતાં સમવૈચારિકો સાથે સંબંધ બાંધવા અને નિભાવવા. જરુર છે દરેક માણસને હુંફ અને પોતાનું કોઈ છે તેવા વિશ્વાસ અને ખાત્રીની.

હિંદુ સમાજમાં પતિ-પત્નીને એટલે જ સુખદુઃખના સાથી ગણ્યા છે. કુટુંબનું એક વિશ્વાસપાત્ર Nucleus ગણ્યું છે. જ્યાં તમો તમારી લાગણી અને પ્રેમ આપી અને મેળવી શકો.

અશક્તાશ્રમ એક એવો પરિવાર છે જ્યાં જુદા જુદા સ્થળોએથી-જુદા જુદા વાતાવરણ અને પરિવારમાંથી આવતી વ્યક્તિઓ કૌટુમ્બિક પ્રેમનો લાગણી અને હુંફનો અનુભવ કરે- વૃદ્ધત્વમાં જ્યારે વ્યક્તિ એકલતાથી પીડાતો હોય ત્યારે આજુબાજુ તેના હાથ પકડનારે તેને હુંફ અને લાગણી પ્રદાન કરવાની જરુર છે. પ્રેમ એ બહુજન શબ્દ છે આપનાર અને પામનાર એમ બે પાત્રો હોવા જરુરી છે. પ્રેમ આપવા માટે પણ પાત્રની જરુર છે.

જ્યારે પોતાના પારકા થાય ત્યારે પારકાને પોતાના કરવાનો પ્રયોગ એટલે વૃદ્ધાશ્રમ.

અશક્તાશ્રમના આશ્રયે

"હું માનવી માનવ થાઉં તો પણ ઘણું"

- ઉષા ચંદ્રવદન શાહ

માનવ જન્મ મળ્યો, નહીં કામ, નહીં ક્રોધ, નહીં લોભ, નહીં મોહ કે નહી મત્સર, પણ... પછી.... ધીમા ધીમા ચઢાણ શરુ. માનો ખોળો છોડવો એ પહેલું પગલું અને ઈશ્વરને ખોળે જવું એ છેલ્લું ડગલું. એ ચઢાણ યાત્રા દરમ્યાન કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને મત્સરના દુસંગનો સંગ થતો જાય છે. અનેક જાતની મહત્વાકાંક્ષાઓ જાગે છે ને તેને પૂરી કરવા માણસ સહજતાથી દૂષણોમાં લપેટાતો જાય છે.

અશક્તાશ્રમને અમે વાનપ્રસ્થોનું ગુરુકુળ માનીએ છીએ. ૬૦ વર્ષની યાત્રામાં આપણે ઘણા અવગુણોને ઘટાડવાનું કામ આ ગુરુકુળમાં રહીને કરવાનું છે. વર્ષો પહેલા પૂજ્ય કૃષ્ણશંકર શાસ્ત્રીજી આવેલા. તેમના પ્રવચનમાં એક પ્રેરણા આપતું કથન તેમણે કહેલું. "તમે સૌ પોતપોતાની શક્તિ મુજબ તમારી જવાબદારી પૂરી કરી ઉત્તરાવસ્થાએ પહોંચ્યા છો. બ....સ આ ઉત્તરાવસ્થામાં જ ઉત્તમાવસ્થામાં જવાનો પ્રયત્ન કરી શકશો." કામના હોવી સહજ છે. હોવી જ જોઈએ. તો જ માણસ આદિવાસી યુગમાંથી ટેકનોલોજીના યુગમાં આવી શકે. પણ આગળ ધપવાની લ્હાયમાં માણસ ક્રોધ, મોહ અને મત્સરમાં સરકી પડે છે ત્યારે પરાકાષ્ટાએ પહોંચી જાય છે.

અશક્તાશ્રમમાં ૬૦ વર્ષથી ઉપરના વડીલો કોઈને કોઈ કારણસર આવે છે. બધાને જુદી જુદી જાતના પ્રશ્નો વધી રહેલા વૃદ્ધાશ્રમોએ માર્ગ મોકળો કરી આપ્યો છે. દોષનો ટોપલો બધો નવી પેઢી પર, મહદ્ અંશે એ વાત સાચી પણ છે. પરંતુ વડીલો પણ કંઈ ઓછા નથી હોતા. પચાસેક વર્ષ પહેલા વડીલોનું સાંભળતા, તેમનું માન રાખતા. મને કમને તેમનું કહ્યું કરતા. પણ હવે.... વૃદ્ધાશ્રમ છે !! દીકરા અને મા-બાપ બન્ને પક્ષે માન્ય છે. બન્ને પક્ષે શાંતિ.

હવે આવા વડીલોની વાત કરીએ. તેમણે ઘર છોડ્યું છે પણ મન થોડું છોડ્યું છે.

અશક્તાશ્રમમાં રહેવાના પૈસા અમે ભરીએ છીએ. હવે અમારે ભગવાનનું નામ લેવાનું બીજું કંઈ નહીં કરવાનું. હાથમાં માળા અને આંખો ચારે બાજુ, કાન સરવા રાખવાના, વખત આવે વચ્ચે વાતો પણ કરી લેવાની. જે ઘરમાં હતું તે વનમાં આવ્યું. એ જ ખટપટ, અપેક્ષાઓ, ન પૂરી થાય તો એટલો ક્રોધ અને છેલ્લે મત્સર. યેન કેન પ્રકારેણ પણ પોતાનો સ્વાર્થ સાધી લેવાનો. એક કહે પંખો ધીમો કરો - બીજું કહે મને તાપ લાગે છે. એક કહે લાઈટ બંધ કરો-બીજું કહે અંધારામાં કેવી રીતે રહેવાય. તારો પગ મારી લાકડીને કેમ લાગ્યો ? જવાબ મળે-ના લાગ્યો જ નથી. દાદાઓ પડીકીઓ ખાય અને જ્યાં ત્યાં થૂંકે. ભીંતો બગાડે, ખૂણાઓ બગાડે, બાથરુમમાં પાણી ન નાંખે. કપડા દરરોજ ધોવા ન નાંખે. મેલાં કપડા ખીંટીએ લટકાવે, પાછા જુઠું બોલે "મ્હેં નથી કર્યું"

ઉપર લખ્યું તેમાં વડીલોનો વાંક હું જરા પણ જોતી નથી. **આ લખનાર પોતે.** વાંચનારા, સાંભળનારા આમાંથી કોઈ બાકાત નથી. આપણે ક્રોધ, લોભ, કામનાને જીતી શક્યા છીએ ? કોઈ કોઈ બે-ચાર ડગલાં આગળ પાછળ. ઉપનિષદો નહીં સમજો તો ચાલશે, ગીતાના શ્લોકો ગોખી નહીં જાઓ તો ચાલશે. શાસ્ત્રોને છોડો, 'માનવ' બનો. શક્તિ મુજબ કામ કરીએ છીએ ? કોઈનું જોઈને ઈર્ષ્યા તો આવતી નથી ને ? અપેક્ષાઓ ઓછી થઈ છે ખરી ? તે અપેક્ષા પૂરી કરવા કોઈ કપટ તો કરતા નથી ને ? બ...સ જો આટલું પણ આપણે સર કરી શકીએ તો આપણે સાચા માનવ બનવાને માર્ગે છીએ. આંતરદર્શન કરી કરેલી ભૂલો માટે પસ્તાવો કરીએ. એવું ફરી નહીં કરીએ તેવું કરવાને કટિબદ્ધ થઈએ.

કોઈ વડીલ તેના સગાં કે વહાલાં સાથે અશક્તાશ્રમમાં આશ્રય લેવા આવે ત્યારે કરેલા નિયમ મુજબ રહેવાને લાયક હોય તો રાખીએ છીએ. આવનાર વડીલો જો સશક્ત હોય તો તેમને પ્રશ્ન કરીએ છીએ કે તમે શું કામમાં લાગશો ? વધુ ઉંમરવાળા હોય અથવા કોઈ શારીરિક તકલીફ હોય તો તેમને કોઈ પ્રશ્ન કરતા નથી. તેમનાથી થાય તેટલું કરે. છેવટે મંદિરમાં બેસી સત્સંગ કરે. તેમને બે વખત ચ્હા-નાસ્તો, બે વખત જમવાનું, તેમની જગ્યાએ ટેબલ મૂકી આપવામાં આવે. સશક્ત બા-દાદાઓને નાના નાના કામ સોંપવામાં આવે. શાક સુધારવું, ધોયેલા વાસણો (નાના નાના) લૂંછવા. ૪૦૦થી ૪૫૦ રોટલી જોઈએ. રોટલી મશીનમાં થાય પણ ગુલ્લા નાંખવાનું અને થયેલી રોટલીઓને ઘી લગાડવાનું કામ એ બા કરે. આવા ઘણા નાના નાના કામો તેમનાથી થઈ શકે તેવા સોંપીએ. કોઈ માંદી વ્યક્તિની બાજુમાં બેસે, એની સાથે વાતો કરી એમનું દુઃખ ભુલાવે, તે ખાઈ શકતા ન હોય તો તેમને ચ્હા અથવા લીંબુનું શરબત ગ્લુકોઝ નાંખીને પીવડાવે, આવા તો અનેક નાના નાના કામો હોય, મોટેભાગે બા-દાદાઓ કેટલાક દાંડાઈ કરે, પૂજ્ય સચ્ચિદાનંદજી કહે છેને કે "કેટલીક ગાયો વસુકી ગયેલી નીકળવાની જ" ચલાવી લઈએ છીએ. વર્ણન કર્યું તેવા કામો એ કામ નથી પણ ઈશ્વર તરફ જવાના માર્ગનું કામ છે. સૌ સાથે બેસે, હસે, કોઈ નિંદા નહીં. કોઈ ખટપટ નહીં. મંદિરમાં સ્હવાર સાંજ પ્રાર્થના-આરતી માટે આવે. સરસ તાલથી, રાગથી ઢાળથી, દિલમાં ચોંટી જાય તેવા ભજનો ગાય. આશ્રમમાં વીસ થી પચીસ જણા તેમનું જીવવું સાર્થક કરે છે.

બહુ મોટી મેનેજમેન્ટ છે, ભગવાનનું મંદિર. ૬ વોર્ડ, ૬ કપલરૂમ, ૮ સિંગલ રૂમ, ૪ મહેમાન રૂમ (પ્રસંગોપાત જરૂર પડે) ૩ ઓફિસ, ૨ સ્ટોરરૂમ અને ૨ સઘન સારવાર કક્ષ. અમે મેનેજમેન્ટ આંખે ઊડીને બાઝે તેવી થાય તે માટેના લીડરો નીમ્યાં છે. પંદરેક બાઓ અને સાત આઠ દાદાઓ અશક્તાશ્રમને વરેલા છે. એમનું આ ઘર છે એમનો કોઈ કામ ચીંધવું ન પડે. તેમના મનમાં તેમના કામના જ વિચારો. ૧૩ કર્મચારીઓ આ લીડરોના હાથ નીચે છે.

મંદિર : લીડર બા અને તેમને મદદરુપ બીજા ત્રણ થી ચાર દાદાઓ. ભગવાનને તૈયાર કરવાના, તેમને દૂધ ધરવાનું. તેમનું જમવાનું, તેમની ચોખ્ખાઈ, તેમમાં ખુરશીઓની ગોઠવણી, સ્હવારે બરાબર ૬:૨૫ અને સાંજે ૫:૦૦ વાગે પ્રાર્થનાનો ઘંટ વાગે જ બા-દાદાઓ જવાબદારી ઉપાડી છે.

મેનેજર પુનિત : બધી જ જવાબદરી એના માથા પર, પણ પુનિતને મદદ કરનાર ત્રણથી ચાર લોખંડી ટેકા છે.હિસાબકીય ટેકા માટે એક આશ્રમવાસી બા છે. પૂર્વાશ્રમમાં પ્રિન્સિપાલ રહી ચૂક્યા છે. તેમની નજર ચારેકોર, બેંક માટે એક દાદા છે. વડીલોને પેન્શન લાવી આપવા અને બીજા પણ કામો માટે એક દાદા છે. ફેરા ખાવા માટે એક દાદા. કમ્પ્યુટર ફક્ત પૂનિત વાપરી શકે છે. બધા જ પર્વો ઉજવાય, પૂનિત તેમાં પાવરધો છે. બધા બા-દાદાઓનો સાથ લઈ દિલ ખુશ થઈ જાય તેવા પર્વો ઉજવાય.

સાફ સફાઈ : આખાયે આશ્રમની માટે ૪ માણસો છે. લીડર તેના એક બા છે. ખૂબ ચોકસાઈવાળા છે. બધાની જ નોંધ રાખે.

રસોડું : ચ્હા નાસ્તો, બે વખત જમવાનું, પર્વે મિઠાઈ ફરસાણ વિ. ૩ કર્મચારી ઉપર એક બાની સરદારી. અધધ કામ પણ સરસ ચલાવે છે.

સ્ટોર : બધા જ અનાજ-કઠોળ-મસાલા-ઘીતેલ-અથાણાં. બધુ જ બાર મહિનાનું ભરવાનું. સાચવવાનું, તેના માટે એક કર્મચારી અને એક લીડર.

ઘણું બધું લખ્યું. હજુ બાકી છે પણ બસ થયું. એક પરિવારની ભાવના ઊભી કરીએ છીએ. વાતો પણ કરીએ એવી કે અંદરનું માનવીય તત્વ જાગે. મોટા ગુરુશીખર ચઢવાની અમારી તાકાત નથી ફક્ત....

"હું માનવી! માનવ થાઉં તો ઘણું"

સંસ્થા સમાચાર

- કે. બી. શાહ

યાત્રા પ્રવાસ

છેલ્લાં ત્રણવર્ષથી કોરોના કાળ પછી વૃદ્ધોને યાત્રાપ્રવાસનું નિયમિત આયોજન નહોતું થતું. જે સહજ હતું. આશ્રમવાસી વૃદ્ધો આકુળ વ્યાકુળ થતા હશે તેવી તેમના મનની વાત દાતાશ્રી ધવલભાઈ નરેન્દ્રભાઈ શાહ એ પીછાણી લીધી. તા. ૨૦-૯-૨૦૨૨ના રોજ ડાકોરથી સવારે ૭-૪૫ કલાકે પ્રસ્થાન મીનીબસ દ્વારા શામળાજી તરફ થયું. પ્રથમ મુકામ બાયડ જ્યાં જયઅંબે મંદબુદ્ધિ મહિલા સેવા સમાજ ટ્રસ્ટ આવેલ છે. જે એક મોટું માનવસેવા કેન્દ્ર છે. ત્યાંના વ્યવસ્થાપકો અને ટ્રસ્ટીશ્રી સંજયભાઈએ આપણા વૃદ્ધોનું ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કર્યું. અલ્પાહારમાં ઉપમાનો નાસ્તો ચ્હા કોફી ત્યાં અંબેમાના મંદિરના દર્શન સૌએ ભાવથી કર્યા. જય માતાજીના નાદથી એક ધાર્મિક વાતાવરણ ખડું થઈ ગયું. સૌને આનંદ થયો. પ્રવાસ બાયડથી ટોરડા તરફ જ્યાં સ્વામિનારાયણ મંદિર છે ત્યાં સૌએ દર્શન કર્યા. ત્યાં વિશાળ હોલમાં બેસવાની બધી જ સુવિધા હોઈ જમવાનું આયોજન થયું. લાડુ-પુરી-દાળ-ભાત-શાકનું સ્વાદિષ્ટ, સાત્વિક ભોજન આરોગી સૌ તૃપ્ત થયા. આગળ ગોપાલાનંદ સ્વામીની હવેલીના દર્શન કર્યા. પ્રવાસ શામળાજી પહોંચ્યો. હવે તો શામળાજી મંદિર પણ આકર્ષણનું સ્થાન બન્યું છે. ખૂબ જ સુધારા યાત્રિકોના હિતમાં થઈ ગયા છે. શામળાજીનો પણ ડાકોરની જેમ ગુજરાત યાત્રાધામમાં સમાવેશ થયેલ છે. ભજન-કિર્તન-પ્રાર્થના કરી પ્રવાસ મોડાસા તરફ પરત ફર્યો. મોડાસા અન્નપૂર્ણા અને દાદા દાદીનો વિસામો એ આપણા પ્રમુખશ્રીના માનસપુત્ર છે. સેવા કેન્દ્ર સર્જન છે. અન્નપૂર્ણા ટ્રસ્ટીગણે ખડે પગે ઉભા રહી અન્નપૂર્ણાની માહિતી વિગતે આપી. રસોડું, ઓફિસ, લાયબ્રેરી બતાવ્યા. સુંદર વ્યવસ્થા હતી. આઈસ્ક્રીમની લિજ્જત કરાવી. ખૂબ મજા કરાવી. સમયસર પ્રવાસ કપડવંજ આવી પહોંચ્યો. અશક્તાશ્રમના યુવા ટ્રસ્ટી અને પિતા ઠાકોરભાઈનો સેવાનો વારસો જેમણે અકબંધ રાખ્યો છે તેવા શ્રી સંજયભાઈને ઘેર ભોજનની વ્યવસ્થા હતી. સૌએ ભોજન કર્યું. મનોમન શ્રી સંજયભાઈનો આભાર માની પ્રવાસ નિયત સમયે કોઈપણ જાતની તકલીફ વિના નાચતો-કૂદતો આનંદ લૂંટતો પ્રવાસ પૂર્ણ થયો. યાત્રા પ્રવાસ દરમ્યાન ૩૬ આશ્રમવાસીઓ, મેનેજરશ્રી પૂનિતભાઈ સ્વજન અને શ્રી રાજુભાઈ ભટ્ટ, નલીનીબેન, અનિલપ્રભુ તેમના ધર્મપત્ની શોભનાબેન અને યાત્રાના આયોજક દાતાશ્રી ધવલભાઈ, નરેન્દ્રભાઈ, અંજનાબેન, ઉર્વિબેન, તેમના ભાઈઓ હરખભેર જોડાયા. આશ્રમવાસીઓને કોઈ તકલીફ ન પડે તેનું આ સૌએ કાળજીપૂર્વક ધ્યાન રાખ્યું. વધુમાં દાતાએ વડીલોને રુમાલ અને કાજુ પ્રસાદ પણ ભેટમાં આપેલ.

એપોલો હોસ્પિટલનો સહયોગ

આપણા દેશમાં મેડીકલ ક્ષેત્રે ખૂબ જ જાણીતી એપોલો હોસ્પિટલે તેમના ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ મારફતે અશક્તાશ્રમને Adopt કર્યું છે. અશક્તાશ્રમમાં રહેતા વડીલોને તેમની રોજીંદી દવાઓ દર મહિને કોઈપણ જાતનો ચાર્જ લીધા વગર આપવાનું નક્કી કર્યું છે.

આ ઉપરાંત વર્ષમાં બે વખત મેડીકલ ચેકઅપ કેમ્પનું આયોજન કરવાનું નક્કી કર્યું છે. અશક્તાશ્રમ એપોલો હોસ્પિટલનો આભાર માને છે.

મેડીકલ કેમ્પ

એપોલો હોસ્પિટલ અમદાવાદથી મેડીકલ ચેકઅપનું આયોજન થયું. ૫ ડૉક્ટર્સ અને ૧ સીસ્ટર આવ્યા. આશ્રમવાસી વૃદ્ધોનું સઘન સારવાર કેન્દ્રમાં પણ રૂબરૂ આવી નિદાન કર્યું. ડાયાબીટીસ, બી.પી. ઓક્સીજન, પલ્સ, વૃદ્ધ કઈ દવા લે છે ને કેમ બંધ કરી છે તેના કારણોમાં ઉંડા જઈ ચેકઅપ કર્યું. ડૉક્ટરશ્રીઓએ મન મૂકી પોતાની બધી આવડતનો લાભ વૃદ્ધોને આપ્યો. ડોક્ટરશ્રીઓનુ ંસ્વાગત ભાઈશ્રી પુનિત ખંભોળઝાએ કર્યું. સાથે અલ્પાહાર કેમ્પ પૂર્ણ થયા પછી ભાવતું ભોજન આશ્રમની ગરિમા મુજબ કરાવ્યું.

ભાદરવા વદ અમાસ - સર્વપિતૃ શ્રાદ્ધ

આશ્રમનો વર્ષોની પરંપરા દરમ્યાન જે વૃદ્ધો ગુજરી જાય તેમના ફોટા મૂકી શ્રદ્ધાથી શ્રદ્ધાંજલિ તર્પણ વિધિ વિધાન સાથે થાય છે. સત્સંગ હોલમાં સૌ આશ્રમવાસી સ્વજનોની હાજરીમા ંભાઈશ્રી પૂનિત થકી અર્ધ્ય અપાય છે. વિદ્વાન શાસ્ત્રી શ્રી કુંજભાઈ ભટ્ટ મંત્રોચ્ચાર સાથે શ્રાદ્ધવિધિ પૂર્ણ થઈ. થાળ આરતી પછી પ્રસંગને અનુરુપ ભોજન તો હોય જ.

નવરાત્રી

આસો સુદ-૧ નવરાત્રી પ્રારંભ. ગુજરાતની ઓળખ એટલે ગરબો ને ગરમ ચા. નવરાત્રી એટલે ગુજરાતણોને અને અબાલવૃદ્ધ સૌને ઝાલી રાખવા પડે. ભાઈશ્રી પુનિત અને પિન્કીના ભવ્ય આયોજન વચ્ચે નવરાત્રીની રાત્રીઓ વૃદ્ધોના ગરબા પ્રાચીન અને અર્વાચીન છે. રમઝટ જામે, ગરબા થાય. રોજ નાસ્તામાં અલગ અલગ આઈટમ. આનંદોથી સૌના ચહેરા ખીલી ઉઠે. પછી દશેરા એટલે રામજીનો શ્રીલંકા પર વિજય દિવસ. કોઈ શાસ્ત્રમાં લખ્યું નથી છતાં આજના દિવસે ફાફડા-જલેબી હોય તો જ દશેરાનો તહેવાર ઉજવ્યો ગણાય. આસો સુદ પૂનમ શરદપૂનમ - શ્રીકૃષ્ણે આજે કરેલી રાસ લીલા શરદપૂનમની રાતડીને મારો વ્હાલો વગાડે રુડી વાંસળી. દાંડીયા રાસથી ઠેરઠેર રમઝટ જામે. આશ્રમ કેમ બાકાત રહે . પાછા દૂધ-પૌઆ, અને બટાકા-પૌઆ તો સાથે હોય જ.

ધાનદાન પ્રયોગ-૨૮

આશ્રમનો એક માનવતાવાદી સફળ પ્રયોગ એટલે ધાન-દાન. તા. ૧૪-૧૦-૨૦૨૨ ંગમડાના જરુરીયાતમંદ જેમને ઓળખકાર્ડ આપેલ તે તે ૬૪૩ અને તા. ૧૫-૧૦-૨૦૨૨ ડાકોરના ૩૫૯ લાભાર્થી સમયસર કતારબંધ ગોઠવાઈ ગયા. ખાસ તો માલવભાઈની કડક ચોકસાઈથી ખૂબ જ સારી વ્યવસથા હવે થાય છે. જેથી વિતરણમાં બહુ તકલીફ પડતી નથી. ખાસ મુંબઈથી શ્રી ચંદ્રવદનકાકા, સુશ્રી ઉષાબેન, ટ્રસ્ટીશ્રી જયભાઈ ત્રાલસાવાળા, શ્રી ઉત્પલભાઈ, અમદાવાદથી ડૉ. નરેશભાઈ શાહ, શ્રી ઉદયભાઈ કે. શાહ, નડીયાદથી શ્રી ગીરીશભાઈ શાહ અને સ્વજનોની હાજરીમાં સરાહનીય રહી છે. દિપ પ્રાગટ્ય શ્રી જયભાઈ ત્રાલસાવાળા, માલવભાઈ અને ટ્રસ્ટીગણ. કીટમાં પાંચ કિલો બાજરી, ૨ કોલિો ચોખા, ૨ કિલો છોડા દાળ, ૨ કિલો મોરસ, ૧ કિલો તેલ, ૨૦૦ ગ્રામ મરચું, હળદર ધાણાજીરું અને ૨૫૦ ગ્રામ ચ્હા અને મગસ સામેલ હતું.

મારે દિવાળી થઈ આજ હરિમુખ જોવાને

આશ્રમના આંગણે આમ તો રોજ દિવાળી, પરંપરાગત રીતે શારદાપૂજન ચોપડાપૂજન, દિવાળીએ સૂર્યગ્રહણ હોઈ પડતર દિવસ હતો. બેસતા વર્ષે નૂતનવર્ષની સૌને શુભેચ્છાઓ પાઠવવામાં આવી. અન્નકૂટ અને અન્નકૂટના ભજનો બેસતાવર્ષે સૌની હાજરીમાં થયા.

ઈસ્કોનના અભૂતપૂર્વ બાળકો માટેની ભોજનની સેવામાં શ્રી ચંદ્રવદનભાઈ તરફથી ઈન્સ્યુલેટેડ વાન અર્પણ કરવામાં આવી જે ભોજન સગવડની બધી જ સુવિધાઓથી પૂર્ણ હતી. વટવા ઈસ્કોન મંદિરના સેવાધારી સંતો પધાર્યા ને મુખ્ય વિદ્વાન વક્તા પ.પૂ. શ્રી રામદાસજીએ ખૂબજ જીવન મર્મ સમજાવતું ધાર્મિક વક્તવ્ય આપ્યું. ગાડીની પૂજા કરી. સૌના હર્ષનાદ વચ્ચે ગાડીભેટ અપાઈ. સમગ્ર ભારત દેશની આઝાદીના ૭૫ વર્ષ ઉજવે તો આશ્રમ કેમ બાકાત રહે. આ પ્રસંગે દેશભક્તિના ગીતોનું આયોજન થયું. એક સરસ વાતાવરણ આ ગીતોથી ખડું થયું. કારતક સુદ-૧૧ તુલસી વિવાહ ભાઈશ્રીપૂનિત અને પિન્કીની મહેનતથી સરસ પાલખી શ્રીજી વરરાજા માટે તૈયાર કરવામાં આવી. રાત્રે વરઘોડા ઉપર બેસી વરયાત્રાનું ઢોલ વાજીંત્ર સાથે લગ્નગીતો સાથે વિધિ વિધાન સાથે આયોજન થયું. વરપક્ષે આશ્રમના સ્વજનશ્રી મહેન્દ્રભાઈ વાળા પરિવાર કન્યાપક્ષે શ્રી અશ્વિનભાઈ ખંભોળજા રિવાર મોસાળ પક્ષે શ્રી દિલીપભાઈ એ. શાહ (એગ્રો) કન્યાના મામા બન્યા.

-વિનોદભાઈ ઠાકર (સંવાહક-પ્રાર્થના પરિવાર)

જીવન લક્ષ્ય તરફની ગતિની દિશા

મનુષ્ય જીવન અને પ્રાણીજીવનનો એક ભેદ સ્પષ્ટ છે. પ્રાણીને જીવનના અંત સુધી ઉદર પોષણ અને કામવાસનાની પૂર્તિ સિવાય બીજો કોઈ હેતુ હોતો નથી. તેમજ એમના માથે કોઈ જવાબદારી પણ હોતી નથી.

મનુષ્ય જીવનને પ્રાણીના જીવન સાથે સરખાવતા જણાય છે કે બંનેના જીવનનો ઉદ્દેશ સ્પષ્ટ રીતે અલગ છે. મનુષ્યને ડગલે ને પગલે પોતાની જવાબદારી સુનિશ્ચિત છે અને જીવનના અંતે તેને શું પ્રાપ્ત કરવું છે તે પણ સ્પષ્ટ જ હોય છે. તેમાંથી પલાયન વૃત્તિ કેળવનારા પણ ઘણા છે. પલાયન વૃત્તિવાળાઓને કદી જીવનને માણવાનું (સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું) ભાગે આવતું નથી. અને આ માટે અન્ય ઉપર દોષારોપણ કરીને જ તેઓ જીંદગીને બરબાદ કરે છે.

મનુષ્ય જીવનનું લક્ષ્ય સુખ મેળવવું અને પરમ સુખની પ્રાપ્તિ કરવી. સુખ મેળવવા માટે ભૌતિકતાનો આધાર લેવો પડે છે. પરંતુ પરમસુખની પ્રાપ્તિ તો એક આધ્યાત્મિક સાધના જ છે. સાધના શબ્દ જ એક પ્રકારની તપશ્ચર્યાનો પર્યાય છે. જેમાં કંઈક સહન કરવાનું હોય છે, ત્યાગ કરવાનો હોય છે, જતું કરવાનું હોય છે. આ પરમસુખની પ્રાપ્તિ માટેની તૈયારી ન કરી હોય એવા લોકોને પાછલી ઉંમરે હતાશા ઘેરી લે છે. આધ્યાત્મિકતા એ કોઈ આળસ પ્રમાદનો પર્યાય સમજવાનો નથી. પરંતુ પૂર્ણ સક્રિયતાનો આવિર્ભાવ છે. ઉત્તમ વ્યવહાર કરી મનને સ્વસ્થ રાખવાનું હોય છે. શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે પણ સભાનતા કેળવવાની હોય છે. આ માટે મિતાહાર અને સ્વાદત્યાગની સાધના જરુરી છે. સત્સંગ સચ્ચિંતન, સત્પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે રુચી કેળવવી પડે છે અને સક્ષમતા પ્રમાણે સત્કાર્યો પણ સતત કરવાની સલાહ મહાપુરુષો આપે છે.

આ બધી પ્રવૃત્તિઓ થકી સત્ સાથેનું સંધાન થતું હોય છે. સત્ એટલે સનાતન તત્ત્વ. જે કાલે હતું, આજે પણ છે અને આવતી કાલે પણ રહેવાનું છે. આ તત્ત્વ દરેક મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં આત્મા સ્વરુપે ધારણ કરીને બેઠો છે. આ આત્માનો વિચાર, તેનું અનુસંધાન કરવાથી જ વ્યક્તિ મનથી સ્વસ્થ રહી શકે છે.

જે કોઈ આ આત્મતત્વનો ઓછામાં ઓછો દિવસમાં એકવાર પણ વિચાર કરશે તો જરુર તેની ઘણી આંતરિક સમસ્યાઓનો હલ મળશે, તેવું મહાપુરુષોનું માનવું છે. આપ સૌ આ દિશામાં એક કદમ માંડીને ચાલવાનું શરુ કરશો તેવી મારી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

ઘડપણમાં 'ભૂલી જાઓ અને માફ કરો **Forget & Furgive**'ની વિચારસરણીને અમલમાં મૂકીને ભાર વિનાના હૃદયથી જીવવાની આવશ્યકતાને પ્રાથમિકતા આપવાની ખાસ જરુર છે. ઘડપણ બાળપણની નિર્દોષતા અને નિર્મળતાથી જીવાશે તો જીવન અવશ્ય મધુર બનશે તેમાં સહેજ પણ શંકા રાખવી નહીં.

આપણા જીવનના ત્રણ ઉદ્દેશો સ્પષ્ટ હોવા જોઈએ. તનની તંદુરસ્તી, મનની સ્વસ્થતા અને આત્માની પ્રસન્નતા.

આપ સૌના જીવનમાં આ ઉદ્દેશો પાર પડે તેવી પ્રભુ પાસે અભ્યર્થના સહ સૌને મારા સાદર પ્રણામ કરું છું.

તંદુરસ્તી માટે કેટલીક બાબતોમાં વયસ્ક લોકોએ ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

તનની તંદુરસ્તી માટે

- મિતાહારનું પાલન કરવું
- ભૂખ હોય તેથી ઓછું જમવાનો આગ્રહ રાખવો
- અઠવાડિયામાં એક દિવસ એક ટંક ભોજનનો ત્યાગ કરવો.
- અઠવાડિયામાં એક દિવસ ફક્ત ફળાહાર લેવો.

મનની તંદુરસ્તી માટે

- નકારાત્મક વિચારોને મનમાંથી વહેલી તકે બહાર કાઢી નાંખવા
- સકારાત્મક વિચારોનું સંવર્ધન કરી એને પ્રાધાન્ય આપવું.
- પરમાત્મા ઉપર દ્રઢ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખી તેના સંધાનમાં રહેવું.
- કોઈની નિંદા કરવામાંથી બચતા રહેવું.
- કોઈના વિષે ગ્રંથિ બાંધી રાખવી નહીં.
- જતું કરવું, સહન કરવું અને માફ કરવું. આ ત્રણેય આત્મસાધ કરતાં રહેવું.

આત્માની તંદુરસ્તી માટે.

- પ્રસન્નતામાં જ ગળાડૂબ રહેવું.
- અપ્રસન્નતા અનુભવાય ત્યારે તેનું કારણ શોધી નિરાકરણ લાવવું.

પ્રિન્ટેડ મેટર

પ્રતિ શ્રી ______________________

____

____

પ્રેષક :
ડૉ. નરેશ આર. શાહ (ટ્રસ્ટી)
શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી
૨૦૩, સંકલ્પ સ્કેવર-૨, બીજોમાળ, જલારામ રેલ્વે ક્રોસીંગ અને કલગી ક્રોસ રોડ પાસે,
ડૉ. સુમન શાહ ઓર્થોપેડીક હોસ્પિટલ સામે, એલીસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬. (INDIA) M. 9824030858

સૌજન્ય મુદ્રક : સરૈયા આર્ટ પ્રિન્ટરી ★ (મો) : ૯૮૨૫૪૪૦૬૯૦