



સેતુ

શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી

ત્રિમાસિક સંપર્ક પત્ર

વર્ષ : ૨૭

અંક : ૧૦૭

જાન્યુઆરી - ૨૦૨૬

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 : ૦૨૬૯૯૯-૨૪૪૨૧૮

અશક્તાશ્રમ - જીવન ઉત્કર્ષનું સેનેટોરિયમ

છેલ્લાં કેટલાક વર્ષોથી આપણો સમાજ બદલાતો ગયો છે. સંયુક્ત કુટુંબો તૂટતા ગયાં છે. સંબંધો છીછરા થયા છે. જીવનના ઉમદા આદર્શો, આચારો, મૂલ્યો, પરંપરાઓ લુપ્ત થતા જાય છે. મોંઘવારીમાં કુટુંબના વયસ્ક વડીલોને સાથે રાખી સાચવવાનું દુષ્કર બનતું જાય છે. તેથી આજે સૌથી કઠોરી હાલત ઉંમરલાયક વૃદ્ધોની થઈ છે. સાંકડી ગલીમાં, ટબૂકડા ઘરમાં, ટૂંકા મનમાં એમને સાથે રાખી જીવવાનું હવે નવી પેઢીના સંતાનોને અશક્ય જણાય છે. પોતીકાં માણસોના અનાદર અને અવહેલનાથી તસ્ત થઈ આ વૃદ્ધો લાચારી, વિવશતા અને અશક્તિનો અહેસાસ કરે છે. જીવવું એમને અકારુ લાગે છે. પણ જીવવું તો પડે છે. જીવન સૂતરનો કાચો દોરો નથી કે એને ઈચ્છીએ ત્યારે તોડી શકાય. તેથી કોઈને કોઈ રીતે ટકી રહેવા આવા લોકો આધાર અને આશરો શોધે છે. એમના દિલમાં ઘર પરિવારજનોથી વિખૂટા પડી જવાનો રંજન અને વસવસો ધર કરી જાય છે. તેઓ ખાલીપાનો, ખિન્નતાનો અને રૂંધામણનો જીવન થીજી ગયાનો ભાવ અનુભવે છે.

જીવનના આવા દુર્નિવાર સંજોગોનો શિકાર બનેલા, હામ અને ઉર્જા ગુમાવી બેઠેલા આવા વૃદ્ધ લોકો જ્યારે ડાકોરના આ શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમમાં આવે છે ત્યારે એમને અહીં કંઈક જુદો જ અનુભવ થાય છે. અહીં તેમને ઠરીઠામ થઈ ખીલવા અને વિકસવાનો અનુભવ થાય છે. એનું કારણ છે આ આશ્રમનું ધ્યેય સૂત્ર. આ આશ્રમનો ધ્યેય મંત્ર છે. ઉત્તરાવસ્થાને ઉત્તમાવસ્થામાં પરિવર્તિત કરવો. અહીં એમને પરાયાપણાનો નહીં અપનાપનનો અનુભવ થાય છે. એમના ઉરઅંતરમાં જે ડંખ અને દંશ રહ્યા હોય છે તે અહીં ઓસરવા માંડે છે. એના મૂળમાં આ આશ્રમનું વાતાવરણ છે. આ આશ્રમમાં માત્ર સ્થળની જ મોકળાશ નથી દિલની અને ભાવ-ભાવનાની મોકળાશ છે. અહીં એમને એક મોટા પરિવારનો, બંધુતા, સ્વતંત્રતા અને બિરાદરીનો અનુભવ મળે છે. અહીં કેવળ ઓટલો અને રોટલો મેળવી જેમ તેમ કરીને આયખું ખૂટાડવાની વાત નથી. અહીં તેમના તન અને મનને સાંત્વના અને શીતળતાનો આનંદ અને ઉલ્લાસનો સુખ અને શાંતિનો અનુભવ મળે છે.

એના કેટલાક કારણો છે જેમકે....

અહીં નિત્ય સમૂહ પ્રાર્થના થાય છે. સૌ જાણે છે કે પ્રાર્થના એ ઉરઅંતરની અસ્વચ્છતાઓને સાફ કરતી સાવરણી છે. અહીં અવારનવાર ધૂનભજન થાય છે. સૌને ખ્યાલ છે જ કે ધૂનભજન આપણને દુઃખલોકમાંથી દિવ્યલોકમાં લઈ જાય છે. અહીં તનમનની જે આધિવ્યાધિ ઉપાધિઓનો જે સંતાપ હોય છે એને નિવારવા માટે તબીબી સારવાર ઉપરાંત ધાર્મિક કથા, કિર્તનો, પ્રેણાત્મક પ્રવચનો, શિબિરો, પ્રવાસ, પર્યટનો, અન્ય વૃદ્ધાશ્રમના નિવાસીઓ સાથે મિલન મુલાકાતો અને ભાવભાવનાઓનું આદાનપ્રદાન થાય છે. અહીં આશ્રમવાસીઓને ડાકોરમાં દર્શનાર્થે ઉમટતા ભક્તોને છાશ પાવાની, જરુરિયાતમંદોને આશ્રમ દ્વારા અપાતી ધાનની કીટસ તૈયાર કરવાની - એમ આશ્રમવાસીઓ, અને સામાજિકોની સેવા કરવાની તકો મળતી રહે છે. અહીં હોળી, ધૂળેટી, નવરાત્રી, દિવાળી, રથયાત્રા, તુલસી વિવાહ, અન્નકૂટ જેવા આપણા પર્વો-તહેવારોની ઉજવણીઓમાં સામેલ થવાનું મળે છે. દિવંગત આશ્રમવાસીઓની શ્રાદ્ધવિધિમાં શરીક થવા મળે છે. અહીં આશ્રમવાસીઓ, સ્વજનો, ટ્રસ્ટીઓના જન્મદિવસ આનંદભેર ઉજવાય છે. અને એ નિમિત્તે મિજબાનીઓ થાય છે. નગરની શાળા મહાશાળાના બાળકોની સ્પર્ધાઓના આયોજનમાં અને એમના દ્વારા થતાં રંગારંગ કાર્યક્રમોમાં સામેલ થવા મોજ માણવા મળે છે. અહીં નિતનવા કાર્યક્રમો થતા રહે છે. અહીં આત્મીયતાનું વાતાવરણ છે. સદ્વિચારો સદ્ભાવનાની સંગત છે અને અનેક જાતની પ્રવૃત્તિઓની રંગત પણ છે. તેથી ઘા રુઝાય છે, કળ વળે છે.

તેથી આ જીવનની અવનતિનું નહીં, પણ જીવના ઉત્કર્ષનું સેનેટોરિયમ છે. કોઈપણ સેનેટોરિયમનું કામ તો આપણને તનમનથી હળવા, નરવા, નિરોગી અને નિરામય કરવાનું હોય છે. તો આવો કુછ દિન તો બિતાઓ અશક્તાશ્રમ મં.

ડૉ. નરેશભાઈ વેદ

ઉત્તરાવસ્થામાં સ્વાસ્થ્યની સંભાળ

જીવનના વિવિધ તબક્કામાં આપણે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની કાળજી લેવી ખૂબ જરુરી છે અને તે પણ ખાસ કરીને ૪૦ વર્ષ પછી જ્યારે આપણે વ્યવસાયમાં ગળાડૂબ વ્યસ્ત હોઈએ ત્યારે તંદુરસ્તીની પ્રાથમિકતા રહેતી નથી. આ તબક્કે જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ (૫૦ વર્ષ પછી) નાની-મોટી શારીરિક અને માનસિક તકલીફોની શરુઆત થવાની શક્યતાઓ વધતી જાય છે. Aging Process અનિવાર્ય છે પરંતુ તેની અસર પાછી ઢેલી શકાય અથવા હળવી કરી શકાય. વૃદ્ધત્વ તે કોઈ રોગ નથી. નિરોગી, સ્ફૂર્તિમય અને સક્રિય વૃદ્ધત્વ પણ હોઈ શકે. સ્વાસ્થ્યને બે અવસ્થામાં વહેંચી શકાય. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય. આપણે બંને સ્વાસ્થ્ય વિષે ચર્ચા કરીશું.

મોટાભાગની દુઃખાવાની તકલીફો જેવી કે માથું દુખવું, કમર દુખવી, બેચેની થવી, એસીડીટી થવી વિ. વિ. માનસિક તનાવને કારણે થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે. માનસિક તનાવ વધતા આપણા સ્નાયુઓ ખેંચાણ (Muscular Spasm) અનુભવે છે અને તેને લીધે દુઃખાવાની તકલીફો થાય છે. મનુષ્ય જીવનમાં અનેક સમસ્યાો રહેલી હોય છે. પ્રશ્નો વગરનું જીવન શક્ય નથી. આપણું પોતાનું કુટુંબ, સગાઓ-સંબંધીઓ, નોકરી અને ધંધાકીય સંબંધો, મિત્રો, વિગેરે સાથે ક્યારેક ઘર્ષણ થવાના પ્રસંગ બને. આ ઉપરાંત આર્થિક અને સામાજિક પ્રશ્ન પણ આપણને પજવતા હોય. પ્રશ્નો તો રહેવાના જ. પણ તેના માટે સકારાત્મક અભિગમ (Positive Attitude) અપનાવી તેના નિરાકરણ માટે વિચાર કરવો. ફક્ત પ્રશ્નોને વાગોળવાથી મુશ્કેલીઓનો ડુંગર જ દેખાશે. મન પ્રફુલ્લિત હશે તો તકલીફોની અસર ઓછી થશે. મન પ્રફુલ્લિત રાખવા શરીરને અનુકૂળ અને ડોક્ટરની સલાહ મુજબ કસરત કરવી. મોર્નિંગ વોક માટે જવું, પોઝિટીવ થિંકીંગ વાળા મિત્રો અને કુટુંબીજનો જે આપણા હિતેચ્છુઓ પણ હોય તેમની સાથે ચર્ચા કરવી. પોઝિટિવ થિંકીંગ માટેની ચોપડીઓનું વાંચન કરવું. વિ.વિ. માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ઉપયોગી છે. જો મન મજબૂત હશે તો તન પણ મજબૂત રહી શકશે (Sound Mind in a Sound Body)

અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિને ઉંમરની અસર થાય છે. ઉંમર વધતા આપણા વાળ સફેદ (Gray) થાય છે અને આપણે તે સ્વીકારી લઈએ છીએ. તે મુજબ ઉંમરની અસર થતા હાડકાના સાંધાઓ પણ ઘસાય, આંખમાં મોતીઓ આવે, દાંત પડવાના શરુ થાય. યાદશક્તિ ઓછી થાય. કંપવા (હાથની ધ્રુજારી), અશક્તિ લાગે, વિ.વિ. થવાની શક્યતાઓ રહેલી છે. જેમ સફેદ (Gray) વાળને આપણે સ્વીકારીએ છીએ તેમ આ બધી જ શારીરિક કમીઓને પણ સ્વીકારવી જોઈએ. પરંતુ આ વધતી ઉંમરને લીધે થતી શારીરિક કમીઓ આપણા પર હાવી ન થઈ જાય તે માટે તબીબી અભિપ્રાય અને સારવાર લેવી જરુરી છે. હવે આપણા દેશમાં તબીબી ક્ષેત્રે ખૂબ જ આધુનિક સારવાર મળે છે. દરેકે આ તબીબી સવલતોનો ઉપયોગ કરીને સ્વસ્થ રહેવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

આપણે ચર્ચા કરી વધતી ઉંમરે આપણને કેવા પ્રકારની માનસિક અને શારીરિક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. ઉંમરની સાથે ઘણા રોગ પણ આપણી સાથે મિત્રતા કરતા હોય છે. બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ, હૃદયની નળીઓમાં થતા બ્લોક, કેન્સર, ફેફસા અને કિડનીના થતા રોગ વિ.વિ. આવા રોગ કાબુમાં રાખવા માટે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ નિયમિત સમયે મેડીકલ ચેકઅપ કરાવવું જરુરી છે. શરુઆતથી જો યોગ્ય નિદાન અને સારવાર મળી જાય તો રોગ કાબુમાં રાખી શકાય. ઘણી વખત આવા રોગ કાબુ બહાર જાય તો મોટી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે છે અને આવી હોસ્પિટલમાં આકસ્મિક ઘણા મોટા ખર્ચા થતા હોય છે. આવા ખર્ચા માટે મેડીકલ લીમો લેવો ખૂબ જરુરી છે.

જીવનના અંતિમ પર્વમાં શરીરને કાબુમાં રાખવા માટે નિયમિત જીવન ખૂબ જરુરી છે. શરીર સાથે આહાર વિહાર અને ઉંઘ અભિપ્રાય જો ઝાપેલા છે. આ ત્રણે બાબતમાં કોઈ ચોક્કસ ધારાધોરણ નક્કી કરી લેવાય તો મોટે ભાગે શરીર છેવટ સુધી સાથ આપતું રહે છે. સૌએ હંમેશા યાદ રાખવું કે

“પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા”

ડૉ. નરેશ રમણલાલ શાહ

અશક્તાશ્રમના આશ્રયે

અમારા કર્મચારીઓ

- ઉષા ચંદ્રવદન શાહ

માયા : “વાસુદેવમ્ સુતમ્ દેવમ્ કંસચારુણ મર્દનમ્” કર્મચારીઓની પ્રાર્થના શરૂ થાય કે લોકો તેમની ધડીયાળ તપાસી લે અને ૯-૦૦ વાગ્યાનો ટાઈમ મૂકી દે. કામ પણ સારુ. માયાનું સરસ પાસું છે તેનું હસતું મોઢું. હસતી આવે અને હસતી જાય. કામથી જરાય થાકે નહીં. દારુની લતે ચડેલો વર, પાંચ દિકરા-દિકરીઓને મૂકીને એ પૌરુષત્વ વિનાના પુરુષનો માર ખાતા વિધવા થયેલી માયા લગભગ ૩૫ વર્ષથી અશક્તાશ્રમમાં કામ કરતી માયાએ પાંચેય બાળકોને મોટા કર્યા, પરણાવ્યા એ અત્યારે સૌ બાળકો સુખી છે. માયા પણ સુખી છે.

ઈશ્વર : ટાઢ હોય કે તાપ હોય, તાપ હોય કે વરસતો વરસાદ હોય ઈશ્વર સવારે ૬-૦૦ વાગે હાજર ૭.૦૦ વાગે વૃદ્ધોની પ્રાર્થના પૂરી થાય અને ઈશ્વરનો ચા નાસ્તાનો ઘંટ પડે. ઈશ્વર ઈલેક્ટ્રીકનું કામ જાણે. પ્લમ્બિંગનું કામ જાણે, જાડો નથી પણ મજબુત છે. કામથી કામ, ફાલતુ વાતો નહીં. વાતોના તડાકા મારતો ઈશ્વર તમને ભાગ્યે જ દેખાય. પણ હા સવારે ટાઈમસર આવે અને બપોરે પણ ટાઈમસર જવાનો આગ્રહ રાખે. તે બાબતમાં તે એકનો બે ન થાય. પણ તેને સોંપેલા કામો એટલા જ ટાઈમમાં પૂરા થઈ થઈ ગયા હોય.

મંજુ : માયાની જ કોમની, માયા જેવી જ હસતી, રમતી કોઈક વખત તમને સમજાવી પણ જાય હોં. મંજુનો વર દારુડીયો વળી એને એપીલેપ્સી પણ છે. રસ્તામાં એપીલેપ્સી આવે તો !! એટલે દારુડીયો વર ઘરમાં જ રહે. મંજુના સદ્નસીબે ખાસ મારતો નથી. સાત માણસોનું કુટુંબ, મંજુ અને એનો દિકરો, દીકરાની પતલી કમાણી, મંજુ અશક્તાશ્રમ ઉપરાંત એક ઘરમાં કચરા-પોતું કરવા જાય છે. ટૂંકી આવક અને મોટી જાવક, મંજુ હસતા મોઢે કામ કરે, શું કરઈએ બા આપણા નસીબમાં હોય તે ભોગવવું જ પડે.

હંસા : ડોલી ઉઠીએ એવું ગીતો ગાતો વર પણ દારુડીયો Instrument પણ વગાડતો, બ...સ. પછી ઢીંચતો, હંસાના સદ્નસીબે કે કમનસીબે એ પણ સરસ ગાતી. તેના વરજીને બહુ ગમતું નહીં પણ સૌના આગ્રહને કારણે તે સ્ટેજ પર આવી શકતી. પણ દારુની લતે ધડાકો કર્યો. તેના વરને એટેક આવ્યો, પ્રાણ હરાયા. ૩૦ વર્ષની હંસા ૨ દિકરા અને એક દીકરી સાથે રજીનતી થઈ ગઈ. મોટું બાળક ૬ વર્ષનું !!! કમાણી બધી દારુમાં ગઈ. ઘરની બાળકોની બધી જ જવાબદારી હંસાને માથે. શરુઆતમાં લોકોને ત્યાં રસોઈ કરવા જતી. એક દિવસ અશક્તાશ્રમ વિશે સાંભર્યું, જાણવા આવી અને રહી ગઈ. ચાલીસેક વર્ષથી ટકેલી હંસાએ બાળકોને મોટા કર્યા. દીકરીને પરણાવી. મોટો દીકરો હંસાને સૌથી વ્હાલો પણ બાપની લતે ચઢ્યો. નાના દીકરાએ નાની ઉંમરમાં લકવા થયેલો તેથી લંગડાતો. પણ તે તેનું કૂટી ખાય છે. સ્વનિર્ભર છે. છોકરો સુખી છે. આમ હંસા સુખ દુઃખ વચ્ચે હિલોળા ખાતી અથડાતી કુટાતી જીવી ગઈ, હવે ખૂબ થાકી ગઈ છે. ચંદ્રવદનભાઈએ અહીં લાંબા સમયથી કામ કરતા કર્મચારીઓને ધીરજ આપી છે. તમારા પાછળના જીવનમાં અગર રહેવાની તકલીફ ઉભી થાય તો તમે અશક્તાશ્રમમાં આવી છેલ્લા શ્વાસ સુધી રહી શકશો. હંસાનો મોટો દીકરો

દારુમાં રચ્યો પચ્યો. તેણે કાયમ માટે વિદાય લીધી. નાનો હરતો ફરતો રહે. હંસા હવે આશ્રમમાં રહેવા આવી ગઈ છે.

દાઉદભાઈ : મૂળ હિંદુ પણ ક્રિશ્ચન બનેલા ભાઈ અશક્તાશ્રમમાં છેલ્લા બાર-તેર વર્ષથી છે. ધર્મ પલટો કરવાનું કારણ ભૂખ છે. બહેન ! અમે નાના અમારા બાપની એટલી કમાણી નહીં. સવાર-સાંજના રોટલાના ફાંફા અમે મા પાસે ખાવાનું માંગીએ મા આપી ન શકે. રડે એ દિવસોમાં ફાધર્સ ઘેર ઘેર ફરતા. તમારા છોકરાઓને આમ ટળવળતા રાખો છો. એના કરતા અમને આપો. અમે તેમને ખવડાવશું, સારા કપડા પહેરાવશું, ભણાવશું, ઘણા માતાપિતાએ રડતા હૈયે પણ હરખાતા મને --- એકજ આશા સાથે બાળકોને ખાવાનું મળશે. અને સાચ્યે જ ફાધર્સ તેમને લઈ ગયા. ચોખ્ખા કર્યા. સારા કપડા પહેરાવ્યા. પેટ ભરીને ખાવાનું આપ્યું. છોકરાઓની સૂરત બદલાઈ ગઈ. હવે તો એમને એટલું ગમી ગયું કે જો તેમ સજા કરવી હોય તો ફાધર્સ તેમના ઘરે જવાનું કહેતા. છોકરાઓ ચૂપચાપ બેસી જતા. આમ છોકરાઓને સમજાવટ કે સજા દ્વારા શિસ્ત શીખવતા. આજે પણ દાઉદભાઈ ફાધર્સને અહોભાવથી યાદ કરે છે.

દાઉદભાઈ આવ્યા ત્યારે તેમની બોલવાની રીત, તેમનો વિનય-વિવેક, તેમની કામની ચોક્સાઈ વિગેરે આકર્ષી દે તેવું હતું. અમને થયું કે બીજા બધા ડાકોરના માણસોમાં દાઉદભાઈની શિસ્ત, કામ કરવાની રીત, બોલવાની રીત, આમ આખું ચારિત્ર ગઠન થશે. સૌ કર્મચારીઓ કદર પણ કરે છે પણ.... લપસવું સહેલું છે. ચડવું અઘરું છે. દાઉદભાઈને સંગનો રંગ લાગવા માંડ્યો છે. એક કારણ જે મોટા ભાગના કર્મચારીઓને લાગુ પડે છે તેમની ઉંમરના મોટા ભાગના કર્મચારીઓની ઉંમર તેમને પાછા પાડે છે.

દક્ષા : અશક્તાશ્રમની બરાબર સામે તેનું ઘર વચ્ચે સાત-આઠ ફૂટનો રસ્તો. એની સાસુ અહીં કામ કરતી. એનો વર અહીં કામ કરતો. દક્ષા પરણીને આવી. સાસુ સાથે અશક્તાશ્રમના કામોમાં પરોવા લાગી. દક્ષાને બે દિકરા અને બે દીકરી. વર દારુની લતે ચઢ્યો. કામ કરવું હોય તો કરે. દારુ પીએ અને દક્ષાને મારે. આવી અણછાજતી પરિસ્થિતિમાં છોકરા મોટા કર્યા. મોટાને સરસ છોકરી સાથે પરણાવ્યો. પણ હાથ રે એ દિન કયું વાપસ આપે. છોકરાને પણ દારુની લત. !! સાસુ-વહુ સાથે બેસી રૂએ. ઘરની સ્ત્રીઓ તન તોડીને કામ કરે અને પુરુષો મન ફાવે તેમ કરે. આવા વાતવરણમાં પણ હસતી દક્ષા !!! શું વાત કરું એની ?

રિચા : દક્ષાની નાની દિકરી હસતી, રમતી ઝૂમતી આવે એ આવે ત્યારે કિલ્લોલ થાય. એ ચાલે ત્યારે દોડતી હોય તેવું લાગે. માને કપડા વાસણ-કરવામાં જબ્બર મદદ કરે. કોઈપણ વૃદ્ધનું કામ કરી આપે. રિચાને પરણાવવાના દિવસ આવી ગયા છે. દરેકને થાય છે - રિચા જતી રહેશે ?

મેનેજર પુનિત : માટે કર્મચારી શબ્દ હું નહીં વાપરું. એ સૌને વ્હાલા દીકરા જેવો લાગે છે. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે તેને છે તેવો જ રહેવાની શક્તિ આપે.

રાજયોગ શિબિર

તા. ૫-૧૦-૨૦૨૫ થી તા. ૭-૧૦-૨૦૨૫ સવારે ૯-૦૦ થી ૧૦-૩૦ સુધી પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઓમ શાંતિના સંચાલક બેન શ્રી નીતાબેન અને શ્રી અર્પિતાબેનના પ્રવચનનું આયોજન થયું. ખાસ ગીતાનો ૧૮મો અધ્યાય આત્મા એટલે ચેતના યોગ એટલે જોડાવું. આત્માનું પરમાત્મા સાથે જોડાણ. સાવધાન અર્જુન કૃષ્ણનો મધુર સંવાદ કર્મયોગની વિગતે સમજ આપી. સ્વામી વિવેકાનંદ, મીરાબાઈ, નરસિંહ મહેતાના જીવનના પ્રસંગોના ઉદાહરણ આપી સૌને મંત્રમુગ્ધ કર્યા. સળંગ પાંચ દિવસ સત્સંગ હોલમાં અધ્યાત્મનું વાતાવરણ છવાયેલું રહ્યું. શ્રી ચંદ્રવદનભાઈ, સુશ્રી ઉષાબેનની હાજરી અને આશ્રમવાસી વૃદ્ધોની સતત હાજરીથી શિબિરને સંપૂર્ણ સફળતા મળી.

શરદ પૂનમ

નવરાત્રી ખૂબ રંગે ચંગે ઉજવાઈ. નવરાત્રીની ગરબાની અસર પૂરી થાય ત્યાં તો શરદ ઋતુની અસર અનુભવવા લાગી. અજય ગાર્ડન જે અનેક ફેરફાર સાથે ખૂબ વિશાળ લાગી રહ્યું છે. ત્યાં શરદ પૂનમના પ્રાસંગિક ગરબા અને રાસની રમઝટ જામી. ઢોલ નગારાના નાદે સૌ ખૂબ નાચ્યા. ઝૂમ્યા. બેઠક આયોજનના ખૂબ જ નજરે ચડે તેવી હતી. વાગેરે ઢોલ ભાઈ વાગેરે ઢોલ મારા મીઠાના રણમાં વાગેરે ઢોલ. મારા મીઠાના રણમાં વાગેરે ઢોલ તારી વાંકી રે પાઘલડીનું ફુમતુ રે મને ગમતું રે આ તો કહું છું રે કાનુડા તને અમથું..... હે રંગલો જામ્યો કાલિન્દીને ઘાટ શબ્દોના તાલે હિંચ અપાય ને ખાસ વૃદ્ધ બહેનોને ઉમરનું ભાન ન રહે તેવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થયું હતું. કાર્યક્રમના અંતે દૂધ પૌવા અને બટાકાવડાની મોજ સૌએ માણી હતી.

દિવાળી મહોત્સવ

જોત જોતામાં દિવાળી દોડતી આવી ગઈ. આશ્રમનુ ટ્રસ્ટીગણ હંમેશા માને છે કે ધાર્મિક આપણી પરંપરાઓ જળવાઈ રહેવી જોઈએ અને આશ્રમવાસીઓને તે માટે બહાર ન જવું પડે તે રીતે બધા જ પ્રસંગો આશ્રમમાં ઉજવવા જ જોઈએ. તારીખ ૧૯-૧૦ના દિવસે ધનતેરસ હોય રાધાકૃષ્ણ સન્મુખ લક્ષ્મીપૂજન વિધિ-વિધાન સાથે થયું. દિવાળીના દિવસે ચોપડા પૂજન કરવામાં આવ્યું અને સાંજે આતશબાજીનો લાભ સૌએ લીધો. ફટાકડા ફૂટ્યા. કોઠીઓ ફૂટી જાણે જગ ઉતારે ધરતી પે તારે. સાચા અર્થમાં દિવાળી ઉજવાઈ.

અન્નકૂટ

રાધાકૃષ્ણ સન્મુખ ફળ-ફળાદિ અને સામગ્રીનો ભોગ આબેહૂબ રીતે ગોઠવાયો. કુલ ૮૫ જેટલી વાનગીઓ આશ્રમવાસીઓ બાઓએ સ્વહસ્તે બનાવી હતી. જે વાનગી પ્રાપ્ત ન હતી તેવી આશ્રમવાસી ભાઈઓએ બજારમાંથી લાવી અન્નકૂટને પૂર્ણ કર્યો. સ્વજનોએ અન્નકૂટને લગતા થાળ અને ભજનો શોધી શોધીને લાવી તાલથી રજૂ કર્યા. ગુજરાતી હોય એટલે ગરબો તો હોય જ. ગરબાના ગરબાનો ગીત ને ઢાળ મળતા બહેનો ગરબે રમવા ઝૂમી ઉઠી. થાળ આરતી તો હોય જ. અને અંતે મિષ્ટ ભોજન તો ખરું જ. કરસનદાસ માણેક કવિ લખે છે “તે દિન આંસુ ભીના રે, હરિના લોચનીયા મે દીઠા.” જોકે તેમની ફરિયાદ અલગ હતી. અહીં તો ઠાકોરજીના લોચન ભક્તોના ભાવ જોઈ ભીંજાયા.

નૂતન વર્ષે સૌએ જય શ્રી કૃષ્ણના નાદથી એકબીજાને નૂતન વર્ષની હૃદયથી શુભેચ્છાઓ પાઠવી. એક સમય હતો જ્યારે અમે સવારના ૫.૦૦ વાગે ડાકોરના બાળકોને મીઠાના ગાંગડા લઈને સપરમે દિવસે સબરસના નાદ કરાવતા ને વૃદ્ધો બાળકોને પેટ ભરીને થેલામાં બોણી આપતા ને પોતાનો હાથ પવિત્ર કરતાં. જેથી આખું વર્ષ આનંદથી જાય. લાભપાંચમના દિવસે આશ્રમવાસીઓને ટીશર્ટ અને સાડીઓ આપી લાભ કરાવ્યો. રૂપિયા ૧૦૦ પણ શ્રી ચંદ્રવદનભાઈ તરફથી અપાયા.

તુલસી વિવાહ

ગુજરાતની પ્રજા ઉત્સવપ્રિય પ્રજા છે. તેને બહાના શોધી કાઢતા આવડે. પોતાનો આનંદ વ્યક્ત કરવા તારીખ ૨-૧૧-૨૦૨૫ના રોજ લાલજીને વરરાજા બનાવી ઢોલના નાદે વરરાજાને ઘોડે બેસાડી લગ્નગીતો-ફટાણાની રમઝટ સાથે ધીમે ધીમે આશ્રમના પરિસરમાં વાજતે ગાજતે વરઘોડો ફેરવવામાં આવ્યો. લગ્નમંડપ, લગ્ન ચોરી, વિદ્વાન શાસ્ત્રી વર કન્યાના બંને પક્ષના સુસેશ ભટ્ટ તથા રચના બેન કૃષ્ણના માતા પિતા અને તુલસી પક્ષે સાગરભાઈ અને શીતલબેને ભૂમિકા ભજવી. પ્રકાશભાઈ શાહ, રશ્મિકાંતભાઈ દેસાઈ અને સુનિલભાઈ ભગતે મોસાળ પક્ષની ભૂમિકા મામા બનીને ભજવી. લગ્નનો માહોલ આબેહૂબ ખડો થયો. લગ્નવિધિમાં બહુ મોડું ન કરે તે માટે મામા બનીને ગોર કરો ને ઉતાવળ, ગોર શટર પટરિયાના ફટાણાની ઝલક ગવાઈ. બધા જ પ્રસંગોમાં પૂનિત અને પીંકીની છાંટ ન હોય તો બધું ફીકું પડે. પોતાની બધી જ આવડત, અનુભવ આ કપલ નિષ્ઠાથી પરોવી દે. જેવા પ્રસંગ એવા રાધાકૃષ્ણ સજાવી દેવાય. વડીલશ્રી ચંદ્રવદનભાઈ અને શ્રી ઉષાબેનની કાયમી હાજરી આશ્રમને નવી ચેતના મળતી દેખાય છે તેથી આશ્રમ અબાલવૃદ્ધ સૌનો આશ્રમ બની ગયો છે.

તા. ૨૪-૧૧ અને ૨૫-૧૧- ધનદાન દાનનો પ્રયોગ -૪૦

જાણવા મુજબ ધાનદાનનો સમગ્ર ખર્ચ વડીલશ્રી ચંદ્રવદનભાઈનો હતો. નાદુરસ્ત તબિયત હોવા છતાં અંગત રસ લઈ ધાનદાન સફળ બનાવવામાં રસ લીધો. ખાસ જરૂરીયાતવાળાને ધાનદાન મળે તે માટે નવા કાર્ડ ઈશ્યુ કરવામાં આવ્યા. જોકે મેનેજમેન્ટને એક ખાસ પુનિતને ખૂબ જ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડ્યો હશે તે સમજી શકાય તેમ છે. પ્રથમ દિવસે ડાકોર ગામની આજુબાજુના ૪૦ જેટલા ગામડાઓના ૭૦૦ જેટલા લાભાર્થીઓને બોલાવવામાં આવ્યા. અને બીજા દિવસે ડાકોર અને વણોતીના ૭૦૦ જેટલા લાભાર્થી આવ્યા. આમ બંને દિવસે કુલ ૧૪૦૦ જેટલા લાભાર્થીઓએ ધાનદાનનો લાભ લીધો. કાર્યક્રમનો પ્રારંભ શ્રી વિકેશભાઈ કાયવાળાના હસ્તે દીપ પ્રાગટ્યથી થયો. ટેકનોલોજીની મદદ માટે મુંબઈથી ઉત્પલભાઈ, દુર્ગેશભાઈ અને કરણભાઈ ખાસ હાજર રહ્યા. તેથી ખૂબજ સરળ રીતે સમયસર વિતરણ થઈ શક્યું. ધાનદાનના દરેક લાભાર્થીને ૨ કિલો ચોખા, ૨ કિલો તુવેરદાળ, ૧ કિલો મોરસ, ૧ કિલો ગોળ, ૧ કિલો મગ, ૧ લીટર અંકુર સિંગતેલ, ૨૦૦ ગ્રામ મરચું, ૨૦૦ ગ્રામ હળદર, ૨૫૦ ગ્રામ ચા, ૨૦૦ ગ્રામ ચોખ્ખા ધીની મીઠાઈ અને ૧ નંગ ગરમ ધાબળો મળી કુલ ૧૨ જેટલી વસ્તુઓ કીટમાં આપવામાં આવી અને સાથે રીક્ષામાં જવાના ૨૦ રૂપિયા તો ખરા જ.

દષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ

મહાત્મા ગાંધીજી કહેતા કે “આપણે દુનિયામાં એક જ વ્યક્તિને બદલી શકીએ અને એ છે આપણને પોતાને” આપણને આપણી આસપાસ રહેતા લોકો, પરિસ્થિતિઓ માટે ઘણી ફરિયાદો હોય છે અને એટલે જ આપણે હંમેશા અશાંત રહીએ છીએ. હવે જો શાંત થવું હોય. જીવનને સાચા અર્થમાં માણવું હોય તો પોતાના માટે કંઈક સમજવું પડશે. કંઈક કરવું પડશે.

આપણા વિચાર, આપણા બોલ અને આપણા કર્મ બધા બીજ છે. મનમાં આવતા દરેક વિચાર બીજની જેમ વવાઈ જાય છે. એ જ રીતે આપણા બોલ અને આપણા કર્મ પણ બીજની જેમ વવાઈ જાય છે અને આપણા એ વિશેના સતત ચિંતન થકી એ પોષાય છે. અંકુરે છે અને આપણી સમક્ષ આવી ઉભા રહે છે. આપણને થાય કે આવું મેં ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું તો કેમ થયું. પણ અને ક્યારેક આપણે જ એને વાવેલું જે હવે ઊગી આવ્યું. યાદ રાખો જેવા વિચાર, જેવી વાણી અને જેવા કર્મ એવું જ આપણું જીવન, એવી જ આપણી સ્થિતિ અને આપણે જ એના નિર્માતા.... એક બોધ કથા આ સમજાવશે.

એક વ્યક્તિ પોતાના પરિવાર, સંબંધી, મિત્રો, ફળીયાના લોકો, પોતાની કંપનીમાં સાથે નોકરી કરતા સાથી મિત્રોથી ઘણો દુઃખી થઈને એના સમાધાન માટે પોતાના ગુરુ પાસે જાય છે અને પોતાનું દુઃખ ગુરુદેવને બતાવતા કહે છે કે મારા સાથી કર્મચારીઓ, મારી પત્ની, મારા બાળકો અને મારી આસપાસના તમામ લોકો ઘણા જ સ્વાર્થી છે. કોઈ યોગ્ય નથી તો ગુરુદેવ હું શું કરું ?

ગુરુદેવ તેની વેદના અને તેની સમસ્યાને સમજી ગયા અને હસીને કહ્યું બેટા ! ખરેખર તારી સમસ્યા અતિ ગંભીર છે. યોગ્ય સમયે તેનું સમાધાન કરવું જરૂરી છે એટલે તું આજની રાત અહીં આશ્રમમાં રોકાઈ જા. હું રાત્રે મંથન કરી સવારમાં તારી સમસ્યાનું સમાધાન બતાવીશ. તે વ્યક્તિને પોતાના ગુરુ ઉપર અતૂટ વિશ્વાસ હતો. તેથી તેણે આશ્રમમાં રાત્રી રોકાણ માટેની વાત સ્વીકારી લીધી અને આશ્રમના અન્ય નિવાસીઓ પાસે પહોંચી ગયો. સવારમાં પૂજા-અર્ચના પછી ગુરુદેવે પોતાના અન્ય શિષ્યોની સમસ્યાઓનું સમાધાન કરીને છેલ્લે તેને પોતાની પાસે બોલાવ્યો.

ગુરુદેવ કંઈ બોલે એ પહેલા જ એક રાત્રી આશ્રમમાં રોકાયો તેનો અનુભવ તે કહેવા લાગ્યો કે ગુરુદેવ ! આપના આશ્રમમાં પણ સ્વાર્થી લોકોએ અડો જમાવ્યો છે. દરેકને આપની પાસેથી કંઈકને કંઈક જોઈએ છે એટલે તેઓ આશ્રમ રોકાયા છે. ગુરુદેવે તેની વાત ગંભીરતાથી સાંભળી અને કહ્યું કે હું તને એક વાર્તા સંભળાવું છું. તેને ગંભીરતાથી સાંભળ. આ વાર્તામાં તને તારી સમસ્યાનું સમાધાન મળી જશે.

એક ગામમાં એક વિશેષ રૂમ બનાવવામાં આવે છે. એમાં એક હજાર અરીસા લગાવવામાં આવે છે. એક નાનકડી છોકરી આ રૂમમાં આવે છે અને એક હજાર અરીસા સામે જુએ છે. એક હજાર છોકરીઓ તેની સાથે રમતી જોઈને તે ખુશ થાય છે. જેવી તે તાળી પાડે છે કે તમામ તેની સાથે જ તાળી વગાડે છે. એ નૃત્ય કરે છે. તો તમામ એની સાથે એના જેવું જ નૃત્ય કરે છે. આ જોઈને બાળકી વિચારે છે કે આ તો દુનિયાની સૌથી સુંદર જગ્યા છે અને અહીં અવારનવાર આવવું જોઈએ.

બાળકીના ગયા પછી એક ઉદાસ વ્યક્તિ ત્યાં આવે છે અને એ પણ એ હજાર અરીસા સામે જુએ છે. તો તેને હજાર દુઃખી ચહેરા દેખાય છે. આ જોઈને તે ઘણો દુઃખી થાય છે. તે હાથ ઉપાડીને તમામને ધક્કો મારીને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે તો એક સાથે હજારો હાથ તેને સામે ધક્કા મારે છે આ જોઈ તે વિચારે છે કે આ તો દુનિયાની સૌથી ખરાબ જગ્યા છે. અહીં બીજીવાર ક્યારેય ન આવવું જોઈએ. અને તે એ જગ્યા છોડીને જતો રહે છે.

આવી જ રીતે આ દુનિયા એક એવો રૂમ છે જેમાં હજારો અરીસા લાગેલા છે. આપણી અંદર જે આપણે વાવ્યું હશે તે જ પ્રકૃતિ આપણને પરત આપશે. સંસાર આપણને આપણા મનને અનુરૂપ જ દેખાય છે એટલે પોતાના મન અને દિલને સાફ રાખીશું તો આ દુનિયામાં આપણને સ્વર્ગનો અનુભવ થશે. સંસારને સુધારવાની આકાંક્ષા રાખનારાઓ માટે સર્વપ્રથમ આવશ્યક છે કે આપણે પોતે પોતાને સુધારીએ તો આખો સંસાર આપોઆપ સુધરી જશે.

બીજા લોકો ક્યારે શું કરે છે ? કેમ કરે છે ? આનાથી જેટલા દૂર રહીશું અને બીજાઓ પાસેથી જેટલી અપેક્ષાઓ ઓછી રાખીશું એટલા વધુ સુખી બનીશું તેમાં કોઈ શંકા નથી, ભલે પોતાના પિતા હોય કે પુત્ર, સગા-વહાલા કે ઈષ્ટમિત્રો ક્યારેય કોઈને પણ વણમાગી સલાહ આપશો તો દુઃખી થશો. ફક્ત મારે શું કરવું અને શું ન કરવું ? એ પોતાની વિવેક બુદ્ધિથી નક્કી કરવું.

આપણી પાસે જે હોય એ જ આપીએ છીએ ને ! માટે જીવનમાં જે જોઈએ છે તે પહેલા વાવો, એ જ્યારે ખીલે ત્યારે અન્યને આપો પછી એ તને મળશે, પ્રેમ, શાંતિ, સુખ આનંદ જે જોઈએ તે પહેલા વાવો જે જોઈએ છે એ આપશો તો ચોક્કસ તમને મળશે.

અને બીજી વાત કે પરમાત્મા સિવાય કોઈ પૂર્ણ નથી. આપણા બધામાં કંઈને કંઈ ખામીઓ છે. બીજાના દોષ એને જ દેખાય છે જેનામાં અનેક દોષો ભરેલા છે. દુનિયા તો ખૂબ સુંદર આનંદ આપનારી છે. કણકણમાં પરમાત્માનો વાસ છે. તો પછી એમાં દોષ ક્યાંથી હોય ? દોષ આપણામાં છે. આપણી દ્રષ્ટિમાં છે. આપણી દ્રષ્ટિ બદલીએ તો સૃષ્ટિ જરૂર બદલાઈ જશે. કોઈ ફરિયાદ નહી રહે અને જીવન માણવાની મજા આવશે.

Book Packet - Printed Book

પ્રતિ શ્રી

પ્રેષક :

ડૉ. નરેશ આર. શાહ (ટ્રસ્ટી)

શાંતિલાલ મોહનલાલ શાહ અશક્તાશ્રમ સોસાયટી

૨૦૩, સંકલ્પ સ્કેવર-૨, બીજોમાળ, જલારામ રેલ્વે કોસીંગ અને કલગી કોસ રોડ પાસે,

ડૉ. સુમન શાહ ઓર્થોપેડીક હોસ્પિટલ સામે, એલીસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬. (INDIA) M. 9824030858