

પ્ર.૧૪ નીચે આપેલા વિષયોમાંથી કોઈ પણ એક ઉપર આશરે ૬૦ લીટીમાં નિબંધ લખો.

[૧૫]

૧. સિદ્ધિના શિખરે પહોંચવાની જડીબુટ્ટી : સ્વામિનારાયણ મહામંત્ર
(સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ - એપ્રિલ - ૨૦૦૮, પા. નં. ૧૪ થી ૧૮)
૨. બી.એ.પી.એસ.નો ઉજાસ : આદિવાસી વિસ્તારોમાં
(સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ - મે, જૂન - ૨૦૧૧, પા. નં. ૩૦ થી ૩૮)
૩. આયુર્વેદનું આહાર વિજ્ઞાન (સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ - સપ્ટેમ્બર - ૨૦૦૮, પા. નં. ૧૬ થી ૨૩)

()

.....

.....

ૐ પછીના પૃષ્ઠોમાં નિબંધ દર્શાવેલ છે.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



આગામી વર્ષે ૪ માર્ચ, ૨૦૧૨ના રોજ લેવાનાર મુખ્ય પરીક્ષાની પૂર્વતૈયારી માટે મુકાતા **પ્રી-ટેસ્ટના સંપૂર્ણ પ્રશ્નપત્રો હંમેશ મુજબ જાન્યુઆરીમાં (1st January, 2012ના રોજ) મુકાશે.** નિબંધ એ સામાન્ય જ્ઞાન સહિત મુક્ત વિષય હોય છે, જે અભ્યાસક્રમના પુસ્તકોમાંથી પૂછાતા નથી. આથી પરીક્ષાર્થીઓ નિબંધની તૈયારી સારી રીતે કરી શકે તે હેતુસર આપણે વહેલાસર ફક્ત તે યાદી આપની સમક્ષ મૂકી છે.

પ્રી-ટેસ્ટના નિબંધોની યાદી

પ્રવીણ : ૧ :

૧. સિદ્ધિના શિખરે પહોંચવાની જડીબુટ્ટી : સ્વામિનારાયણ મહામંત્ર (સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ - એપ્રિલ - ૨૦૦૮, પા.નં ૧૪ થી ૧૯)
૨. બી.એ.પી.એસ.નો ઉજાસ : આદિવાસી વિસ્તારોમાં (સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ - મે, જૂન - ૨૦૧૧, ૩૦થી૩૮)
૩. આયુર્વેદનું આહાર વિજ્ઞાન (સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ - સપ્ટેમ્બર - ૨૦૦૮, પા.નં. ૧૬ થી ૨૩)

પરીક્ષાર્થી શ્રી,

સસ્નેહ જય શ્રી સ્વામિનારાયણ

સત્સંગ શિક્ષણ પરીક્ષા માર્ચ ૨૦૧૨ના નિબંધોની પૂર્વ તૈયારી માટે નીચે જણાવેલ માર્ગદર્શન અને સૂચનો ધ્યાનમાં લેવા વિનંતી.

૧. નિબંધ એટલે કોઈ નિશ્ચિત વિષય ઉપર વ્યવસ્થિત, ચિંતનપૂર્વક અને મુદ્દાસરનું લખાણ. સત્સંગ શિક્ષણ પરીક્ષામાં પૂછાતા નિબંધો સામાન્ય જ્ઞાનના આધારે, પરીક્ષાર્થીના દૈનિક જીવનમાં સત્સંગના સદ્વાંચન અને કથા શ્રવણ અને મનન દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાનની કસોટી કરતા ૩૫ થી ૪૦ લીટીમાં લખવાના હોય છે.
૨. પરીક્ષાર્થીઓની માગણીને માન આપીને આ વર્ષે પ્રી-ટેસ્ટમાં પૂછાનાર નિબંધોના વિષયો છ માસ અગાઉથી પરીક્ષાર્થીના એકાઉન્ટમાં અપલોડ કરવામાં આવ્યા છે.
૩. પ્રી-ટેસ્ટમાં જે તે પરીક્ષામાં પૂછાનાર નિબંધોના ત્રણે ત્રણ વિષયો આપવામાં આવ્યા છે. માર્ચ ૨૦૧૨ની ફાઈનલ પરીક્ષામાં આ ત્રણ વિષયોમાંથી કોઈપણ એક નિબંધ ચોક્કસપણે પૂછાશે જ. માટે જો આપ આ ત્રણે ત્રણ વિષયો તૈયાર કરશો તો આપ ચોક્કસપણે એક નિબંધ મુખ્ય પરીક્ષામાં ખૂબ જ સારી રીતે લખી શકશો.
૪. આ નિબંધોનું સામાન્ય બંધારણ, લખાણ(મેટર) મોટાભાગે ત્રણ - ચાર વર્ષ દરમ્યાનના સમયગાળામાં પ્રકાશિત થયેલ 'સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ'માંથી લેવામાં આવે છે.
૫. અહીં આપેલા નિબંધોનું લખાણ કેવળ દિશા સૂચક છે. આ જ લખાણ ગોખીને પરીક્ષામાં લખવાની જરૂર નથી. આથી વિશેષ સારા મુદ્દાઓનું ચિંતન-મનન કરી આપની રીતે પૂર્વ તૈયારી કરીને લખી શકો છો.
૬. ગુજરાતી માધ્યમ (ભાષા) સિવાયના પરીક્ષાર્થીઓ માટે : આ નિબંધોનું મૂળ પ્રકાશન ગુજરાતી ભાષામાં જ હોવાથી તેનું શબ્દશઃ ભાષાંતર ન કરતાં, તેનો ભાવાર્થ સમજીને પરીક્ષાર્થીએ પોતાની રીતે સમજીને તૈયારી કરવાની રહેશે. પરીક્ષા કાર્યાલય અંગ્રેજી કે હિન્દી ભાષામાં આ નિબંધોનું ભાષાંતર આપી નહિ શકે. તેથી ભાષાંતર કરવા અંગેનો પત્રવ્યવહાર કે ઈ-મેલ પણ પરીક્ષા કાર્યાલયને કરશો નહિ તેવી નમ્ર વિનંતી છે.
૭. ગુજરાતી ભાષા વાંચી, લખી કે બોલી ન શકતા હોય તેવા પરીક્ષાર્થીઓએ માતા-પિતા, વડીલો કે અન્ય સ્વજનો-સ્નેહીઓ પાસે વંચાવીને નિબંધનો ભાવાર્થ સમજી પોતાની રીતે, પોતાના શબ્દોમાં લખીને તૈયારી કરવાની રહેશે.
૮. One essay from the above list of essays will be asked in the Final Examination of March-2012.

વિદ્યાર્થી જીવનમાં શિખરે પહોંચવાની શક્તિ આપે છે, સ્વામિનારાયણ મહામંત્ર

ભારતની સર્વશ્રેષ્ઠ વિજ્ઞાન-સંસ્થામાં પ્રવેશવાનું સ્વપ્ન સાકાર થયું...

અમરીશ હરિકૃષ્ણભાઈ પટેલ

રિસર્ચ સ્ટુડન્ટ (માસ્ટર્સ), ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ સાયન્સ (IISc), બેંગલોર

નાય દાદાના વખતથી. મારા દાદાના દાદા ખુશાલદાદા (નાર) બ્રહ્મસ્વરૂપ પ્રાગજી ભક્તના યોગમાં આવ્યા હતા. મારા દાદા રસિકભાઈએ બ્રહ્મસ્વરૂપ શાસ્ત્રીજી મહારાજ, યોગીજી મહારાજ અને પ્રમુખસ્વામી મહારાજના નિકટના સત્સંગમાં રહીને સંસ્થાની વર્ષો સુધી સેવા કરી હતી, એટલે મને એમના વારસામાં સ્વામિ-નારાયણીય સત્સંગ સહેજે મળ્યો છે. પરંતુ જીવનના જુદા જુદા તબક્કે સ્વામિનારાયણ મહામંત્રનો મહિમા વિશેષ દૃઢ થતો ગયો.

મેં ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ સાયન્સ(બેંગલોર)નો મહિમા ખૂબ સાંભળ્યો હતો. તેની નામના વિશ્વભરમાં છે. ભારતના અનેક મહાન વિજ્ઞાનીઓ ત્યાંથી તૈયાર થયા છે. કેટલાંક ક્ષેત્રોમાં આ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ આઈ.આઈ.ટી. કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. મને તેમાં વિશેષ અભ્યાસ - માસ્ટર્સ કરવાની ઇચ્છા હતી. મેં નિરમા એન્જિનિયરિંગ કોલેજમાંથી બી.ઈ.નો અભ્યાસ પૂર્ણ કર્યા બાદ તેની તૈયારીઓ શરૂ કરી. માસ્ટર્સ કરવા માટે મારો એક મિત્ર નયન પણ તેની તૈયારી કરી રહ્યો હતો. એનું ક્ષેત્ર હતું ઇલેક્ટ્રોનિક્સ. એને મેથેમેટિક્સમાં પૂરતી તૈયારી નહોતી. તેને ઇન્ટરવ્યૂ માટે બેંગલોર જવાનું હતું. એ અરસામાં અમે બંને અમદાવાદમાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ મંદિરે દર્શન કરવા ગયા હતા. અહીં મેં ઠાકોરજી આગળ સ્વામિનારાયણ મંત્રની ધૂન કરીને પ્રાર્થના કરી કે 'મારા મિત્રને ઇન્ટરવ્યૂમાં કોઈ વિઘ્ન ન આવે અને તેને એડમિશન મળી જાય.' અચાનક તે વખતે મને અંતરમાં પ્રેરણા થઈ કે હું તેને મેથેમેટિક્સની થોડીક તૈયારી કરાવી દઉં. મેં તેને કહ્યું કે તારે મેથેમેટિક્સમાં તૈયારી કરવી જોઈએ. જોકે તેનું ક્ષેત્ર ઇલેક્ટ્રોનિક્સનું હતું. તેથી મેથેમેટિક્સની તૈયારી કરવાનો ઝાઝો કોઈ અર્થ નહોતો. છતાં હું તેના ઘરે ગયો. એકાદ કલાક મને જેટલું સૂઝ્યું તેટલું તેને તૈયાર કરાવ્યું. સાથે મેં મનોમન સ્વામિનારાયણ મહામંત્રની ધૂન કરીને પ્રાર્થના કરી. મનેય સમજાતું નહોતું કે તેને જેની જરૂર જ નથી તે હું શા માટે શીખવું છું ! પરંતુ તેનું રહસ્ય પછી સમજાયું. તે ઇન્ટરવ્યૂમાં ગયો ત્યારે તેને ઇલેક્ટ્રોનિક્સના વિષયનું પૂછવાને બદલે મેથેમેટિક્સના પ્રશ્નો જ પૂછ્યા ! અને વધુ આશ્ચર્ય ત્યારે થયું કે તેને એટલા જ પ્રશ્નો પુછાયા - જે તેણે પેલા એક કલાકમાં તૈયાર કર્યા હતા ! અને તે સિલેક્ટ થઈ ગયો !

મારે માટે પણ તેમાં પ્રવેશ મેળવવાનું કપરું હતું. મારે એમ.ઈ. નહોતું કરવું, પરંતુ રિસર્ચના ક્ષેત્રમાં M.SC.માં જવું હતું. અહીં ભારતભરમાંથી ૪૦૦-૪૫૦ જેટલા તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ પ્રવેશ માટે આવતા હોય છે. તેમાંથી માત્ર ૪-૫ જણાને જ M.SC.નો વિશેષ અભ્યાસ કરવા માટે પ્રવેશ મળે છે. તેમાં મારો રેન્ક ૩૭૫મો હતો અને ભારતભરના તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ, જેઓ મારા કરતાં પણ આગળ હતા, તે અત્રે વધુ સારી રીતે ઇન્ટરવ્યૂ આપવા અને એડમિશન મેળવવા થનગનતા હતા. પૂરી તૈયારીઓ પછી પણ મને લાગતું હતું કે મારો ચાન્સ આમાં કેવી રીતે લાગશે ? મારી પાસે એક જ ઇલાજ હતો. ઇન્ટરવ્યૂ પહેલાં હું એક ખૂણે બેસીને 'સ્વામિ-નારાયણ' મંત્રોચ્ચાર અને 'જનમંગલ નામાવલિ'નો મનમાં પાઠ કરવા લાગ્યો, તેનાથી મન એકદમ સ્થિર અને શાંત થઈ ગયું, આત્મવિશ્વાસ દૃઢ થઈ ગયો. જ્યારે ઇન્ટરવ્યૂમાં ગયો ત્યારે સામે ધુરંધરો બેઠા હતા. પરંતુ એમણે પૂછેલા તમામ પ્રશ્નોના જવાબ જાણે શ્રીજીમહારાજ-સ્વામીશ્રી મને સુઝાડતા હોય તેમ સતત મને લાગ્યું. સડસડાટ ઉત્તરો આપી દીધા અને સમગ્ર ભારતમાંથી ચાર-પાંચ જણાનું સિલેક્શન થયું, તેમાં એક નામ મારું પણ આવી ગયું ! એ સ્વામિનારાયણ નામસ્મરણ અને પ્રાર્થનાનો જ પ્રતાપ !

આઈ.આઈ.એસ.સી.માં મારે છેલ્લા વર્ષમાં આર્ટિફિશિયલ ઇન્ટેલિજન્સ (કૃત્રિમ બુદ્ધિ) ઉપર એક ઉપશાખામાં વિશેષ સંશોધન કરવાનું હતું. સંશોધનમાં મારે જે કાર્ય કરવાનું હતું તે સાવ નવેસરથી કરવાનું હતું અને ઘણું અઘરું હતું. વળી, બધા કરતાં કંઈક અલગ અને વિશેષ રીતે કરવાનું હતું. આથી ઘણા બધાને લાગતું હતું કે મારી હાલત ખૂબ ખરાબ છે. હું આ અઘરું કાર્ય કેવી રીતે પાર પાડી શકીશ ?! પરંતુ નિત્યપૂજામાં સ્વામિ-નારાયણ મહામંત્રની માળા ફેરવું અને પ્રાર્થના કરું, તેમાંથી મને સો ટકા સહાય મળી. મારું રિસર્ચનું કાર્ય કેવી રીતે પાર પડી ગયું ! પહેલાં મને એમ લાગતું હતું કે સવારે પૂજા કરું છું તેમાં સમય બગડે છે. ઘણું બધું કામ બાકી હોય, વાંચવાનું પણ ખૂબ બાકી હોય, છેલ્લી ઘડીએ બીજું કેટલુંય યાદ આવતું હોય કે આમ કરી નાખું કે તેમ કરી નાખું; પણ સવારે પૂજામાં બેસીને સ્વામિનારાયણ મંત્રની માળા ફેરવું અને મન એકદમ શાંત થઈ જાય. મને લાગ્યું કે આમાં સમય બગડતો નથી, સુધરે છે ! તેમાં ભલે સમય જાય, તેનાથી મને ક્યારેય નુકસાન થવાનું નથી. હંમેશાં ફાયદો જ થયો છે. આવા અનેક પ્રસંગો પછી હવે મને બરાબર દૃઢ થઈ ગયું છે કે તમામ સમસ્યાઓમાં એના જેવું કોઈ બળ નથી. ♦

એક અકલ્પ્ય આઘાત પછી

મારા જીવનની અણમોલ મૂડી સ્વામિનારાયણ મહામંત્ર

આનંદ રાજેન્દ્રભાઈ પટેલ

બી.ટેક.(આઈ.સી.), નિરમા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ એન્જિનિયરિંગ

સને ૨૦૦૮ના માર્ચ મહિનાના અંતિમ દિવસો હતા. નિરમા એન્જિનિયરિંગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં ઇન્સ્ટ્રુમેન્ટેશન એન્ડ કંટ્રોલ (આઈ.સી.) શાખાના છેલ્લા

વર્ષની અંતિમ પરીક્ષાઓ ચાલી રહી હતી. તે દિવસે ૧ એપ્રિલ હતી. તે રાત્રે અમારા ઘરે અઠવાડિક સત્સંગ સભા માટે પૂજ્ય વિવેકપ્રિય સ્વામી અને સંતો આવ્યા હતા. મારા દાદા નટવરભાઈ અને મારા કાકા અશોકભાઈ સત્સંગ સભાની વ્યવસ્થા કરી રહ્યા હતા. થોડી વારમાં મારા પિતાજી રાજેન્દ્રભાઈ (ઉ.વ. ૪૩) ઘરે આવ્યા અને તેઓ પણ સંતોનું આસન ગોઠવવા જેવા કાર્યમાં મદદ કરવા લાગ્યા. થોડી વાર બાદ અચાનક જ તેઓને છાતીમાં દુખવા લાગ્યું. તેમને હૃદયરોગનો હુમલો આવ્યો અને માત્ર પાંચ-સાત મિનિટની થોડી જ ક્ષણોમાં અકલ્પ્ય બની ગયું. ક્યારેય માથું દુખવાની પણ ફરિયાદ ન કરનાર તેમને આ શું થઈ ગયું ! તેમને તાત્કાલિક હોસ્પિટલે લઈ ગયા, પરંતુ ડોક્ટરો નિઃસહાય હતા. મારા પિતાશ્રી અક્ષરવાસી થઈ ગયા હતા. મારા માટે અને મારા દાદા, મારાં દાદી, મારાં મમ્મી, મારા કાકા, મારી નાની બહેન સૌ કોઈ માટે આ આઘાત અસહ્ય અને અકલ્પ્ય હતો. એ સૌનો આઘાત જોઈને મારું મન વધુ ક્ષુબ્ધ બનતું હતું. બધું એટલી બધી ઝડપથી બની ગયું કે ચિત્ત સમૂળું ખળભળી ઊઠ્યું હતું. થોડી જ ક્ષણોમાં પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજનો ફોન આવ્યો, તેમણે અમને સૌને આશ્વાસન આપી આશીર્વાદ આપ્યા અને કહ્યું કે ‘રાજુભાઈ અક્ષરધામમાં જ બેઠા છે.’ તેનાથી સૌને અપાર શાંતિ થઈ.

દેશ-વિદેશથી સગાં-વહાલાંઓ આવી પહોંચે તે માટે એક દિવસ બાદ પિતાજીના અંતિમસંસ્કાર કરવાના હતા. સ્વામીશ્રીની પ્રેરણા મુજબ આ દરમ્યાન ઘરમાં સતત સ્વામિનારાયણ મહામંત્રની ધૂન ચાલુ રાખી હતી.

મારી એન્જિનિયરિંગની પરીક્ષાઓ ચાલુ હતી. જે દિવસે અગ્નિસંસ્કાર હતો તે જ દિવસે મારી એન્જિનિયરિંગની છેલ્લી પરીક્ષા હતી. સૌને ચિંતા હતી – આવી સ્થિતિમાં હું પરીક્ષામાં કેવી રીતે કંઈક લખી શકીશ ? ચાલુ અગ્નિસંસ્કાર-વિધિએ, પિતાજીને અંતિમ પ્રણામ કરીને, પ્રાર્થના સાથે હું સ્મશાનેથી સ્નાન કરીને સીધો જ પરીક્ષા આપવા જઈ રહ્યો હતો. એ આખો દિવસ મારા મનમાં સતત ‘સ્વામિનારાયણ સ્વામિનારાયણ’ મંત્રનું રટણ ચાલુ હતું. સ્મશાનેથી નીકળ્યો અને પરીક્ષા ખંડમાં પહોંચ્યો ત્યારે પણ એ જ રટણ ચાલુ હતું. પરીક્ષા આપવાનું ચાલુ કર્યું ત્યારે પણ શ્રીજીમહારાજ, પ્રમુખસ્વામી મહારાજનું સ્મરણ કરીને ફરીથી સ્વામિનારાયણ ધૂન કરીને પ્રાર્થના કરી કે આપ મારી સાથે રહેજો.

છેલ્લા બે-ત્રણ દિવસોમાં મેં કાંઈ જ વાંચ્યું નહોતું. વર્ષ દરમ્યાન વાંચ્યું હતું તેના જ આધારે પરીક્ષા આપવાની હતી. આથી મારા માટે સ્વામિનારાયણ મહામંત્રની ધૂન અને મહારાજ-સ્વામીને પ્રાર્થના – એ જ એકમાત્ર આધાર હતો. પરંતુ, સતત ધૂન-રટણને કારણે મનમાં એક સ્થિરતા આવી ગઈ હતી. મનમાં બે વિશ્વાસ દૃઢ થયા હતા : એક મારા પિતાજી અક્ષરધામમાં જ બેઠા છે, પ્રમુખસ્વામી મહારાજની તેમના પર કૃપા હતી. અને બીજો, શ્રીજીમહારાજ-સ્વામી જે કરશે તેમાં મારું સારું જ થશે. આમેય, પૂર્વે આપેલી દરેક પરીક્ષામાં ઘરે કે પરીક્ષાખંડમાં ‘સ્વામિનારાયણ’ મંત્રની ધૂન કરીને હું એટલી જ પ્રાર્થના કરતો હતો : ‘આપ મારી સાથે રહેજો.’ અને તેઓ હંમેશાં મારી સાથે રહ્યા હતા તેનો મને સતત અનુભવ હતો. મારે પરીક્ષામાં આજ સુધી ચોરી કરવાની જરૂર પડી નથી, ચોરી કરી નથી કે ચોરી કરવાની ઈચ્છા સુધ્ધાં નથી થઈ – એ જ તેઓ દરેક વખતે સતત મારી સાથે રહ્યા હતા તેનું મારે મન મોટું પ્રમાણ છે.

આ જ અનુભવ આજે પણ રિપીટ થયો. અસહ્ય આઘાતની પળો વચ્ચે પણ હું મને પોતાને સ્વામિનારાયણ ધૂનના પ્રતાપથી સમજાવી શકતો હતો કે ‘મહારાજ-સ્વામી મારી સાથે છે, મને કાંઈ વાંધો નહીં આવે.’ અને એવા વિશ્વાસ સાથે નિશ્ચિંત મને પરીક્ષા આપી દીધી. પ્રમુખસ્વામી મહારાજની અનહદ કૃપા થઈ, જ્યારે પરિણામ જાહેર થયું ત્યારે સમગ્ર યુનિવર્સિટીમાં હું સર્વ પ્રથમ ક્રમે હતો અને મને સુવર્ણચંદ્રક એનાયત થયો. નિરમામાં એન્જિનિયરિંગના આભ્યાસમાં સતત ચાર સુવર્ણચંદ્રક મેળવી શક્યો છું – તે તેઓની કૃપાનું પરિણામ છે.

સૌ કહે છે, વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં માનસિક તાણ જ આપણા માટે ઘાતક નીવડે છે. બધા જ મનોવિજ્ઞાનીઓ કહે છે – પરીક્ષા વખતે મન શાંત રાખો; પણ એ થાય કેવી રીતે ? મારો અનુભવ છે : શ્રદ્ધા સાથે ‘સ્વામિનારાયણ’નું નામ-રટણ અને શ્રીજી-મહારાજ-પ્રમુખસ્વામી મહારાજનું સ્મરણ કરીને પ્રાર્થના કરવાથી મન શાંત થાય છે, સંતુષ્ટ થાય છે, અંતરમાં ખૂબ બળ મળે છે, કપરા સંજોગોમાં પણ હિંમત અને ધીરજ મળે છે. જોકે આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા જવું – એવું કરવા કરતાં પહેલેથી જ આ માર્ગ લેવો જોઈએ.

મારો એ અનુભવ મારા જીવનની એક અણમોલ મૂડી બની ગયો છે. મારા પિતાશ્રીના અક્ષરવાસ વખતે અમારી પાસે આ સત્સંગ, આ સ્વામિનારાયણ મહામંત્ર, આ સ્વામીશ્રીની દિવ્ય કૃપા ન હોત તો ? હું કલ્પના જ નથી કરી શકતો કે મારું, મારા પરિવારનું શું થયું હોત ! મારો સુવર્ણચંદ્રક નીરખીને સંતો રાજી થઈને મને આશીર્વાદ આપતા હતા ત્યારે મને અંતરમાં થતું હતું : મારા પિતાજીની ઈચ્છા હતી કે ‘હું શ્રેષ્ઠ ભણું.’ આજે તે ઈચ્છા પૂરી કરી શક્યો છું, તે અસહ્ય સંજોગોમાં પણ કઈ રીતે શક્ય બન્યું ? મને જ તેનું આશ્ચર્ય થાય છે !

પ્રગટ સ્વામિનારાયણ મહામંત્રનો એ પ્રતાપ છે !



આટલી બધી મહેનત કરવાની શક્તિ મારામાં ક્યાંથી આવી ?

કૌશલ રાજેન્દ્રભાઈ દવે

ઇલેક્ટ્રોનિક્સ એન્ડ કોમ્પ્યુનિકેશન એન્જિનિયર, પોર્ટલેન્ડ, ઓરોગોન, યુ.એસ.એ.

સને ૨૦૦૫માં ગુજરાતમાં ઈલેક્ટ્રોનિક્સ અને કોમ્પ્યુનિકેશન એન્જિનિયરિંગ પૂર્ણ કરીને હું અમેરિકા આવ્યો ત્યારે એક અનુભવનું ભાથું લઈને આવ્યો હતો. તે એ કે મુશ્કેલીના સમયમાં ‘સ્વામિનારાયણ’ મહામંત્રની ધૂન કરવી અને પ્રાર્થના કરવી.

મારા અભ્યાસના પ્રથમ તબક્કામાં રાણપુરમાં ડિપ્લોમા એન્જિનિયરિંગ કરીને મારે ડિગ્રી એન્જિનિયરિંગમાં અભ્યાસ કરવાનું લક્ષ્ય હતું. રાણપુરમાં સ્થાનિક બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ મંદિરમાં દરરોજ સાંજે આરતીના સમયે ઠાકોરજીની પ્રદક્ષિણા ફરતાં ફરતાં હું ‘સ્વામિનારાયણ સ્વામિનારાયણ’

રટણ કરતો, તેનાથી મનમાં ખૂબ શાંતિ થઈ જતી. ડિપ્લોમાથી ડિગ્રી એન્જિનિયરિંગમાં એડમિશન મેળવવાનું મારે માટે સહેલું નહોતું. છતાં આ સ્વામિનારાયણ મંત્રનું રટણ, પ્રદક્ષિણા અને પ્રાર્થનાથી કોઈ જ ટેન્શન નહોતું. છ હજાર વિદ્યાર્થીઓમાંથી માત્ર પહેલા ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓને જ તેમાં પ્રવેશ મળે, તેમાં મને પ્રવેશ મળવાના ચાન્સ કેટલા ? છતાં રોજ સો સો પ્રદક્ષિણાઓ અને ભગવાનના નામનું રટણ-સ્મરણ-પ્રાર્થના કરતો હતો તેને કારણે એક વિશ્વાસ હતો કે જે થશે તે સારું થશે, અને તેમ જ થયું. પહેલા ૧૦૦માં ૮૩મો ક્રમાંક મારો હતો ! ડિગ્રી એન્જિનિયરિંગમાં મને પ્રવેશ મળી ગયો. વિશ્વાસ દૃઢ થઈ ગયો. ડિગ્રી એન્જિનિયરિંગ પૂર્ણ કરીને હું અમેરિકામાં વિશેષ અભ્યાસ માટે આવ્યો ત્યારે આ અનુભવનું ભાથું લઈને આવ્યો હતો.

અને તેમાં જ મારી કસોટી થઈ ગઈ. અમેરિકાની વિખ્યાત 'યુનિવર્સિટી ઓફ સર્ધન કેલિફોર્નિયા'માં માસ્ટર ડિગ્રી માટે મને પ્રવેશ મળ્યો ત્યારે ખૂબ જ હોશ હતી, પરંતુ ત્યારે એ કલ્પના નહોતી કે આવનારા દિવસો કેવા કપરા સંજોગો લઈને આવશે. ગુજરાતમાં ભણતરની શૈલી અને અનુભવ મુજબ શરૂઆતમાં અહીં પણ મેં જરા નિરાંતથી ભણવાનું રાખ્યું. એ નિરાંત મને ભારે પડી. મારું છેલ્લું સેમેસ્ટર મારે માટે ખૂબ જ કપરું બની ગયું. અભ્યાસના છેલ્લા ભાગરૂપે મારે ઈલેક્ટ્રોનિક્સના ક્ષેત્રમાં 'ચીપ ડિઝાઇનિંગ'નો એક પ્રોજેક્ટ કરવાનો હતો. મારે કોઈ પાર્ટનર નહોતો, મારે એકલાએ જ પ્રોજેક્ટ પૂરો કરવાનો હતો. એ માટે હું સખત પરિશ્રમ કરતો હતો. રોજના ૧૪-૧૪ કલાક યુનિવર્સિટીમાં ક્લાસિસમાં ગાળતો હતો. પ્રોજેક્ટ પાછળ અપાર જહેમત કરી રહ્યો હતો, પરંતુ કોઈ જ આઉટપુટ મળતું નહોતું. એમ ને એમ દિવસો પસાર થવા લાગ્યા. હવે અસહ્ય મૂંઝવણ શરૂ થઈ. મને સતત લાગતું હતું કે હજારો ડોલર્સનો ખર્ચ કરીને અહીં ભણવા આવ્યો છું, પણ સફળ નહીં થવાય તો ? આર્થિક દૃષ્ટિએ અને મારી કારકિર્દીની દૃષ્ટિએ મને ખૂબ જ નુકસાન થાય તેમ હતું. નિષ્ફળતાના વિચારમાત્રથી હું કંપી ઊઠ્યો હતો. કોઈ જ માર્ગ દેખાતો ન હતો. શું કરું ? ક્યાં જાઉં ? કોને કહું ? મને કોઈ બચાવી શકે તેમ નહોતું. એક જ આશ્રય અને માર્ગ દેખાતો હતો : સ્વામિનારાયણ મહામંત્ર. મારા રૂમમાં ભગવાન સ્વામિનારાયણ અને પ્રમુખસ્વામી મહારાજની મૂર્તિ હતી. એમની પાસે એક પગે ઊભો રહીને માળા લઈને સતત 'સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ...' મહામંત્રનું મેં રટણ ચાલુ કરી દીધું. એક પગે ઊભો રહીને સતત પચ્ચીસ-પચ્ચીસ માળા ફેરવું અને 'સ્વામિનારાયણ સ્વામિનારાયણ' કરું. સ્વામિનારાયણ મહામંત્રની રટણ કરતાં કરતાં સ્વામીશ્રીને પ્રાર્થના કરું : 'મને માર્ગ સુઝાડો, મને ઉગારો,' એમ બોલતાં બોલતાં ક્યારેક એટલો લાગણીવશ બની જતો કે આંખો આંસુથી છલકાઈ જતી. સતત એક મહિના સુધી આમ 'સ્વામિનારાયણ' મહામંત્રનું એક પગે ઊભા રહીને રટણ કર્યું. અને મારા હૈયામાં ધીમે ધીમે એક વિશ્વાસ પ્રગટ થવા લાગ્યો કે સ્વામીશ્રી મારી વાત સાંભળે છે, તેઓ મારી રક્ષા કરશે જ. આ મંત્રના રટણથી જ મને વધુ મહેનત કરવાની શક્તિ મળી. આજે તેનો વિચાર કરું છું તો મને આશ્ચર્ય થાય છે કે એટલી બધી મહેનત હું કઈ રીતે કરી શક્યો ? એટલી મહેનત કરવાની મારામાં કોઈ જ શક્તિ નહોતી, તે ક્યાંથી આવી ?

અંતે પરિણામ આવ્યું તે શ્રેષ્ઠ સફળતા લઈને આવ્યું. હૈયે હાશ થઈ ગઈ. અપાર શાંતિ થઈ ગઈ. મારી કારકિર્દીનું એક મહાન પગથિયું પૂરું થયું, પરંતુ સાથે સાથે જીવનભર એક વાત દૃઢ થઈ ગઈ. મારી સફળતામાં મને શક્તિ આપનાર એ જ છે : ભગવાન સ્વામિનારાયણ, એમના અખંડ ધારક પ્રમુખસ્વામી મહારાજ, એમના નામનું સતત રટણ. આજે હું અમેરિકાની એક જગવિખ્યાત કંપનીમાં એક એન્જિનિયર તરીકે ફરજ બજાવું છું ત્યારે પ્રત્યેક પગથિયે આ જ બળ મેળવીને સફળતા મેળવું છું. એ મારો દૃઢ વિશ્વાસ છે, મારી દૃઢ શ્રદ્ધા છે. ♦

સમગ્ર ગુજરાતમાં પ્રથમ આવવાનું શ્રેય કોને ?

ડૉ. વજલાલ પી. પટેલ

એમ.ડી., પ્રમુખસ્વામી હૈલ્થ કેર એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર, અમદાવાદ

બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજ અને પ્રગટ ગુરુહરિ પ્રમુખસ્વામી મહારાજના સત્સંગ અને સહવાસથી સતત એક વાત શીખવા મળી છે કે સ્વામિનારાયણ મહામંત્રનું રટણ કે તેના નામની ધૂન સાથે પ્રાર્થના કરવાથી અદ્ભુત આત્મશાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

મારી સુપુત્રી ચિ. ઉપાસનાને વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં અમે આ વાત સતત શીખવતા રહ્યાં હતાં. તે બારમા ધોરણમાં સાયન્સમાં આવી ત્યારે જરૂરી તમામ શૈક્ષણિક તૈયારીઓ અને મહેનતની સાથે અમે આ વાત ખાસ દૃઢાવતાં રહ્યાં. નિત્ય અભ્યાસ વખતે પણ અને પરીક્ષા વખતે પણ અમે એક નિયમ જ કરી નાખ્યો હતો, પહેલાં ભજન-સ્મરણ, પછી બીજું બધું.

બારમા ધોરણમાં બોર્ડની પરીક્ષામાં જેને કારકિર્દીની ચિંતા છે તેવો દરેક વિદ્યાર્થી છેલ્લી ક્ષણ સુધી ભય અને માનસિક તાણમાં હોય છે. કોઈ છેલ્લી ઘડી સુધી પુસ્તક વાંચતું હોય, કોઈ ટેન્શન હળવું કરવા ગપ્પાં મારતાં હોય, કોઈ વાંચેલું યાદ કરવામાં લાગ્યા હોય, પરંતુ ચિ. ઉપાસના માટે અમે એક જુદી પ્રથા પાડી હતી. પરીક્ષા પહેલાં એક કલાક પહેલાં વાંચવાનું તમામ કાર્ય મૂકી દેવાનું. ઘરમાં સ્વામિનારાયણ મહામંત્રની ધૂન કે શ્લોકો કે કીર્તનોની કેસેટ ચાલુ કરી દેવાની. તેમાં ધ્યાન પરોવવાનું. પરીક્ષા આપવા માટે પરીક્ષા સ્થળે જાય ત્યારે પુસ્તકો સાથે ક્યારેય નહીં લઈ જવાનાં. માત્ર સ્વામિનારાયણ નામ જ મનમાં ભરીને જવાનું. મનમાં એ જ રટણ કરવાનું. પરીક્ષાખંડમાં પ્રશ્નપત્ર હાથમાં આવે ત્યારે પણ પહેલાં પ્રશ્નપત્ર વાંચવા કે ઉત્તરો લખવા નહીં મંડવાના. બે મિનિટ આંખો બંધ કરીને સ્વામિનારાયણ ભગવાન અને પ્રમુખસ્વામી મહારાજનું સ્મરણ કરવાનું. 'ગુણાતીતોડક્ષરં બ્રહ્મ...' શ્લોક બોલવાનો, પછી દસથી બાર વખત મનમાં 'સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ' એમ રટણ કરવાનું. પછી જ પ્રશ્નપત્ર પર નજર કરવાની. બે મિનિટ આમ કરવામાં ભલે સમય બગડે તેમ કોઈકને લાગે, પરંતુ આમ જ કરવાનું. તેનાથી તેનું મન એકદમ સ્થિર થઈ જાય, નિશ્ચિંત અને શાંત થઈ જાય - અને તે સૌથી વધુ મહત્ત્વનું હતું.

આ મનોસ્થિતિમાં બોર્ડની પરીક્ષામાં તેના ઉત્તરો શ્રેષ્ઠ લખાયા. બારમા ધોરણનું બોર્ડનું પરિણામ આવ્યું ત્યારે તેના એક શિક્ષકનો મારા પર ફોન આવ્યો : તમારી પુત્રી સમગ્ર ગુજરાતમાં વિજ્ઞાનપ્રવાહમાં સર્વપ્રથમ નંબરે આવી છે ! અમે તો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. આવું પરિણામ ધાર્યું પણ નહોતું

કે તેવો ધ્યેય પણ નહોતો રાખ્યો. પરંતુ જે કાંઈ થયું તેની પાછળ મહેનત ઉપરાંત સ્વામિનારાયણ મહામંત્રનું રટણ અને પ્રાર્થનાનું બળ હતું, તે અમારા મનમાં એકદમ સ્પષ્ટ છે. આજે તે મેડિકલ કૉલેજમાં પણ પ્રત્યેક પગથિયે તેજસ્વી કારકિર્દી ઘડી રહી છે, તેમાં આ જ કૃપાશિષ્યનો અનુભવ સતત કરી રહી છે.

મારો સ્વયંનો અનુભવ પણ સતત એવો જ રહ્યો છે. મેડિકલ કૉલેજમાં અભ્યાસ દરમ્યાન દરેક પરીક્ષામાં હું ‘સ્વામિનારાયણ’ મહામંત્રનું રટણ કરું અને પ્રાર્થના કરું. તેમાં મોટે ભાગે એવું થતું કે મેં જે તૈયાર કર્યું હોય એ જ પ્રેક્ટિકલ પરીક્ષામાં પુછાય ! બધા મિત્રોને પણ આશ્ચર્ય થતું ! વડોદરામાં એમ.ડી.ની ફાઇનલ પરીક્ષામાં પણ મારે એવું થયું હતું. પરીક્ષા લેવા આવનારા સાહેબો એકદમ ‘ટોક્સિક’ હતા. અતિ અઘરામાં અઘરા સવાલો પૂછીને વિદ્યાર્થીઓને બરાબરની કસોટી કરનારા હતા. તેમાં ખાસ કરીને ટ્યૂબરક્યુલોસિસ વિશે પૂછવાના હતા. એમ.ડી.ની એ પરીક્ષામાં અમે કુલ ૧૨ વિદ્યાર્થીઓ હતા. બધા માટે આ અઘરો વિષય જ હતો. વડોદરાની પ્રતાપસિંહજી હોસ્પિટલમાંથી અમારા ૧૨ જણાની પરીક્ષા માટે ટી.બી.ના પેશન્ટ લાવવામાં આવ્યા હતા. દરેક વિદ્યાર્થી સામે એ પેશન્ટની વિગતો મૂકીને પ્રશ્નોની એવી ઝડી વરસાવવામાં આવતી કે બધા બહાર આવીને રાડ પાડી દેતા. બધા ખૂબ ટેન્શનમાં હતા. હું તે વખતે શાંતિથી ‘સ્વામિનારાયણ’ મહામંત્રનું રટણ કરતો હતો અને પ્રાર્થના કરતો હતો. મારો ક્રમાંક ૧૨મો હતો. એમ.ડી.ની આ પરીક્ષામાં બધા જ ટ્યૂબર-કલુરોસિસની તૈયારી કરીને આવ્યા હોય, કારણ કે વર્ષોથી પરંપરાથી મુખ્ય વિષયમાં ટી.બી.ના કેસ વિશે જ પુછાતું આવ્યું હતું. મેં પણ તેની જ તૈયારી કરી હતી. પરંતુ હું પરીક્ષા ખંડમાં પ્રવેશ્યો ત્યારે મારી સામે ટ્યૂબરકલુરોસિસને બદલે દમના-શ્વાસના દર્દને રજૂ કરવામાં આવ્યો હતો ! કારણ કે હોસ્પિટલમાંથી ટ્યૂબરકલુરોસિસના ૧૨ પેશન્ટ મળવાને બદલે માત્ર ૧૧ જ મળ્યા હતા અને એટલે બારમો દર્દી દમનો લઈ આવવામાં આવ્યો હતો ! બધા ‘ટોક્સિક’ સાહેબને એમ હતું કે ‘આ વિદ્યાર્થીની કસોટી કરવાની ખરેખરી મજા પડશે. એ ટી.બી.ના વિષયની અપેક્ષા સાથે તેની જ તૈયારી કરીને આવ્યો હશે અને આપણે દમના રોગ પર એવા પ્રશ્નોની ઝડી વરસાવીશું કે તે તોબા પોકારી જશે !’ પરંતુ પરિસ્થિતિ અવળી બની. તેમણે ખૂણે ખાંચરેથી ઝીણામાં ઝીણા અને દમના રોગના ઇતિહાસના કેટલાય જટિલ પ્રશ્નો પૂછ્યા. અને તેમની અપેક્ષા બહાર એકે એક પ્રશ્નના મેં સડસડાટ ઉત્તર આપી દીધા ! તેઓ દંગ થઈ ગયા. આ વિષય મને આટલો બધો સરસ રીતે આવડતો હશે તેની તેમણે કલ્પના પણ નહોતી રાખી, પરંતુ હું તેમને કેવી રીતે કહી શકું કે છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી મારાં પત્નીને દમની સમસ્યા હતી, તેથી તેમાં હું એટલો બધો ઊંડો ઊતર્યો હતો કે મારે માટે તે વિષય હસ્તામલકવત્ હતો ! પરંતુ આજેય મને એ સમજાતું નથી કે આવું બધું કઈ રીતે બન્યું હશે ! પરીક્ષામાં બારમો પેશન્ટ ટી.બી.નો જ ન મળવો અને મારે જે વિષય સાથે લેવાદેવા હોય એ જ વિષય મને આવવો અને વળી મારા જ ભાગે આવવો, તે કોઈ અકસ્માત હશે ? ના, હું દૃઢ વિશ્વાસ ધરાવું છું કે એ ‘સ્વામિનારાયણ’ મહામંત્રનું રટણ અને પ્રાર્થનાનો જ પ્રતાપ. આખરે બધામાં પ્રેરણા કરનાર ભગવાન જ છે ને ! એમનું રટણ-સ્મરણ કરીએ ત્યારે બધી સાનુકૂળતા એ જ કરી દે છે - એ નિર્વિવાદ હકીકત છે. મારો અને મારી પુત્રીનો, બંનેનો મેડિકલ વિદ્યાર્થી તરીકે એ દૃઢ સ્વાનુભવ છે. ♦

પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી
બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા દ્વારા ગુજરાતના આદિવાસી પ્રાંતમાં સંચાલિત

આદિવાસી ઉત્કર્ષ પ્રવૃત્તિઓ એક ઝલક..

ગુજરાત આદિવાસીઓની વિપુલ વસ્તી ધરાવતા રાજ્યોમાંનું એક રાજ્ય છે. ભારતના દર દસ આદિવાસીએ એક આદિવાસી ગુજરાતનો છે. ગુજરાતમાં આદિવાસીઓની વસ્તી ગુજરાતની કુલ વસ્તીના ૧૪.૭૬% છે. અર્થાત્ ગુજરાતમાં દર સાત વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ આદિવાસી છે. સને ૨૦૦૧ની વસ્તી ગણતરી અનુસાર ૭૪.૮૧ લાખ આદિવાસીઓ ગુજરાતમાં વસે છે.

ગુજરાતમાં, છેક અંબાજીથી લઈને બનાસકાંઠા, સાબરકાંઠા, પંચમહાલ, દાહોદ, વડોદરા, ભરૂચ, નર્મદા, સુરત, તાપી, વલસાડ, નવસારી, ડાંગ વગેરે ૧૨ જિલ્લાઓના કુલ ૩૧,૬૪૨ ચો.કિ.મી.ના વિસ્તારમાં આદિવાસીઓ છવાયા છે. આ ઉપરાંત ગુજરાતની દક્ષિણે આવેલી ડુંગરમાળા અને તેના પરનાં જંગલોમાં દાદરા-નગરહવેલીનો આદિવાસી પ્રદેશ ૧૯૫૪માં પોર્ટુગીઝ સંસ્થાની ગુલામીમાંથી સ્વતંત્ર બન્યો અને ૧૯૬૧ થી અલગ અસ્તિત્વ ધરાવતો ભારતનો કેન્દ્રશાસિત પ્રદેશ બન્યો. અહીં પણ કુલ ૪૯૧ ચો.કિ.મી. વિસ્તારમાં વારલી, દૂબળા, ઘોડિયા અને ભીલ વગેરે જાતિના આદિવાસીઓ વસે છે. આ પ્રદેશનું વહિવટી કેન્દ્ર સેલવાસ છે.

દાદરાનગર હવેલી સહિત ગુજરાતના તમામ આદિવાસી વિસ્તારોમાં પરમ પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી શ્રી બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થાનું આદિવાસી ઉત્કર્ષનું વિશાળ કાર્યક્રમ પથરાયેલું છે. ગુજરાત રાજ્યની કુલ ૨૬ આદિવાસી જાતિઓ પૈકી ભીલ, હળપતિ, દૂબળાઓ, નાયક આદિવાસી, રાઠવા, ડુંગરી ભીલ, ધાનકા, વસાવા, ગામીત, ચૌધરા, ઘોડિયા, વારલી, પટેલિયા, કોટવાળિયા, કુકણા, નાયકડા, કાથોડી વગેરે જાતિઓના આદિવાસીઓ ખૂબ મોટી સંખ્યામાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણીય આચાર-વિચારથી અલંકૃત બન્યા છે અને હિન્દુ ધર્મની શુદ્ધ અસ્મિતાથી તેમનાં મસ્તક ઉન્નત બન્યાં છે. અતિ પછાત ગણાતી કાથોડી, કોળયા અને કોલધા જાતિઓના આદિવાસીઓ પણ બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણીય સત્સંગને અનુસરીને જીવનને ઉજ્જવળ બનાવી રહ્યા છે.

સને ૧૯૭૨થી પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી સંસ્થાના સંતોએ આજપર્યંત અવિરત વિચરણ કરીને આદિવાસીઓમાં જાગૃતિનો શંખ ફૂંક્યો છે. આજે ઉપરોક્ત તમામ આદિવાસી વિસ્તારોમાં સેંકડો બી.એ.પી.એસ. સત્સંગ મંડળો દ્વારા સંસ્કાર સિંચનની પ્રવૃત્તિ ચાલી રહી છે. આ વિસ્તારોમાં કુલ ૬૦ મંદિરો-સંસ્કારધામો દ્વારા પ્રમુખસ્વામી મહારાજે આદિવાસીઓના ઉત્કર્ષની ગંગોત્રી વહેતી મૂકી છે. ગુજરાત અને દાદરા-નગરહવેલીનાં કુલ ૨,૦૦૦થી વધુ ગામોમાં ૧,૩૧૫ સત્સંગ કેન્દ્રો છે. જેમાં હજારો વનવાસીઓ સત્સંગથી લાભાન્વિત થાય છે. તમામ કેન્દ્રમાં કુલ મળીને ૬૬૨ બાળમંડળ, ૩૪૪ બાલિકા મંડળ, ૭૫૮ મહિલા મંડળમાં આ આખું સત્સંગવટવૃક્ષ છવાયું છે. ૭૫ જેટલા સંતો સ્વામીશ્રીની આજ્ઞાથી આ પ્રદેશને કથાવાર્તા-સત્સંગ, ઉત્સવો-શિબિરો ને વિચરણ દ્વારા લીલોછમ રાખે છે. જુદા જુદા વિસ્તારોમાં ચાલી રહેલી બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થાની આદિવાસી સેવા-પ્રવૃત્તિઓની એક અલ્પ ઝલક અહીં પ્રસ્તુત છે. દરેક વિસ્તારમાં હજારો આદિવાસીબંધુઓમાં પરિવર્તનનો પવન ફૂંકાયો છે.

દરેક ક્ષેત્રમાંથી ઉપલબ્ધ માહિતીમાંથી અત્રે પ્રસ્તુત સંકલિત થોડીક પરિચયાત્મક માહિતી પણ પ્રમુખસ્વામી મહારાજના વિશાળ આદિવાસી સેવાકાર્યને સમજવા માટે પર્યાપ્ત બની રહેશે.

દાદરા-નગરહવેલીનો વિસ્તાર કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશ છે. આ પ્રદેશમાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સત્સંગપ્રવૃત્તિ ચાર ચાર દાયકાથી આદિવાસી પરિવારોના સર્વાંગી ઉત્કર્ષનું કાર્ય કરી રહી છે. પ્રમુખસ્વામી મહારાજે અનેક વખત અહીં પધારીને આ વિસ્તારને પાવન કર્યો છે. ચિન્મય સ્વામી, આનંદમૂર્તિ સ્વામી તથા અન્ય સંતોના વિચરણથી આ પ્રદેશમાં સત્સંગની જાગૃતિ ખૂબ આવી છે. આ વિસ્તારમાં સેલવાસ, વાપી, કરમખલ, નાના પોંઢા, સુરંગી - એમ કુલ પાંચ સત્સંગ પ્રવૃત્તિ ક્ષેત્રો હેઠળ કુલ ૮૯ સત્સંગમંડળો ગતિમાન છે. આ ક્ષેત્રોમાં કુલ ૮૩ મહિલામંડળો, ૩૬ બાલિકામંડળો અને ૫૩ બાળમંડળો પણ પ્રવૃત્ત છે. દાદરા-નગર હવેલી વિસ્તારમાં કુલ ૧૨ બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ હરિમંદિરો અને ૯ કુટિરમંદિરો દિવસ-રાત આધ્યાત્મિક આંદોલનો પ્રવર્તે છે.

■ સેલવાસના બી.એ.પી.એસ. મંદિર દ્વારા વ્યસનમુક્તિ અભિયાન, વૃક્ષારોપણ, રોજગારલક્ષી આયોજનો, એમ્બ્યુલન્સ સેવા, ઉચ્ચ શિક્ષણ સેવા વગેરે સેવાઓ ગતિમાન છે. અહીં ગુલાબી પથ્થરનું ભવ્ય શિખરબદ્ધ બી.એ.પી.એસ. મંદિર પણ નિર્માણાધીન છે.

■ સેલવાસમાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા દ્વારા સ્થાપિત આધુનિકતમ શાળાએ પણ અનેક વિદ્યાર્થીઓની કારકિર્દી ઉજ્જવળ બનાવી છે. જૂનિયર કે.જી.થી લઈને ધોરણ ૯ સુધી ૭૫૦ વિદ્યાર્થીઓને સી.બી.એસ.ઈ.માં અભ્યાસ કરાવતી આ શાળાએ રાષ્ટ્રીય સ્તરે સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી છે. તાજેતરમાં શાળાના વિદ્યાર્થી એમ.બી. મૃત્યુંજયે 'નેશનલ સાયન્સ ટેલેન્ટ સર્ચ એકઝામ'માં સમગ્ર ભારતના ૩,૭૫,૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓમાંથી સર્વપ્રથમ સ્થાન મેળવી સિદ્ધિ હાંસલ કરી છે.

■ આ ઉપરાંત બી.એ.પી.એસ. બાળમંડળમાંથી જ પ્રેરણાબળ પ્રાપ્ત કરીને સાયન્ટિસ્ટ તરીકે રાષ્ટ્રીય સ્તરે કારકિર્દી ઘડનાર ડો. પ્રકાશ આર. પટેલે અનેક સંશોધનાત્મક નિબંધો લખીને કૃષિક્ષેત્રે મહત્વનું પ્રદાન કર્યું છે. વિજ્ઞાની પદ સુધી પહોંચનાર તેઓ સર્વપ્રથમ આદિવાસી સુશિક્ષિત છે. દાદરા-નગરહવેલીના આદિવાસી સમાજમાં તેઓ પીએચ.ડી. થયેલા સર્વપ્રથમ તેજસ્વી વિદ્યાર્થી છે.

■ વહેમ અને વ્યસન આદિવાસી પ્રજાના લોહીમાં વણાયેલી ખાસિયત છે. જીવનમાં કંઈપણ ઘટના બને, કે જીવનનો કોઈપણ પ્રસંગ હોય, ભગત-ભૂવાને નિમંત્રણ હોય જ. લગ્ન હોય કે મરણ, ભગત-ભૂવાને બોલાવીને મરઘી વધેરે અને તેના ઊડતા લોહીના ફૂવારાથી જાતને ધન્ય કરે ત્યારે જ તેને સંતોષ થાય. પ્રત્યેક પરિવારમાં, પ્રત્યેક અવસરે દારૂ-તાડીની અને માંસ-મચ્છીની રેલમછેલ અહીં તદ્દન સામાન્ય બાબત છે. પરંતુ અબુધ જણાતા આ આદિવાસીઓ વચ્ચે સતત વિચરણ કરીને સ્વામીશ્રી અને સંતોએ એક નૂતન ક્રાંતિ આણી છે. હજારો આદિવાસીઓને વ્યક્તિગત મળીને નિર્વ્યસની કર્યા છે. મેલી વિદ્યા, વહેમ, અજ્ઞાન અને વ્યસનોની ગુલામીમાંથી છોડાવી એમનામાં હિંદુ સંસ્કૃતિનું ખમીર જગાડ્યું છે.

એમનાં ઝૂંપડે ઝૂંપડે ધૂમીને, પરિશ્રમ કરીને સંતોએ એમનાં જીવનધોરણને ઊંચી સપાટી પર મૂકી દીધું છે. સંતોના સ્નેહસંગે, વ્યસનોની ખર્ચાળ ગુલામીમાંથી છૂટવાને લીધે સ્વાભાવિક રીતે જ એમનું આર્થિક ધોરણ ઊંચું આવ્યું છે. દારૂના દાવાનળમાં સપડાયેલા સામરવરણીના ખુશાલભાઈનો પગાર કદીયે ઘર સુધી પહોંચ્યો ન હતો. સત્સંગના રંગે રંગાયા પછી તેઓ વર્તમાનકાળે કુશળતાથી વ્યવહાર ચલાવે છે. સ્વામિનારાયણીય સંસ્કારોથી સજ્જ થયેલા હજારો આદિવાસી પરિવારો આજે વ્યસન અને વહેમની આ જડ ગુલામીમાંથી તદ્દન મુક્ત થયા છે.

રાંધા ગામના એક યુવાન રમણભાઈ ગામિતને એક વખત સખત તાવ આવ્યો. લોકોએ ભૂવા પાસે લઈ જવા ખૂબ આગ્રહ સેવ્યો, પરંતુ રમણભાઈને સમજાવવા તેઓ સફળ ન થયા. છેલ્લે કેટલાક અંધશ્રદ્ધાળુઓ રમણભાઈ પ્રત્યેની મમતાથી દાણા ઉતારી ભૂવા પાસે લઈ ગયા. ભૂવાએ મંત્રેલો દોરો આપી કહ્યું : ‘આ દોરો જો તે નહિ બાંધે તો તે મરી જશે.’ રમણભાઈએ મૃત્યુની પરવા ન કરી. દોરો ન બાંધ્યો. ભૂવાની માન્યતા ખોટી પાડી.

કોંકણી આદિવાસી સમાજમાં એવો રિવાજ છે કે સગર્ભા સ્ત્રીને દોરો બાંધવામાં આવે. છઠ્ઠીના દિવસે તે દોરો બાળકને બાંધવામાં આવે. આ પ્રકારની ક્રિયા કરવામાં ન આવે તો તે પ્રાણઘાતક નીવડે તેવી જડ માન્યતા વર્ષોથી ઘર કરી ગયેલી. અભણ પણ નિષ્ઠાવાન આદિવાસી મગનભાઈએ સમાજના દબાણને ગણકાર્યા વિના આ માન્યતાને ઠેબે ચડાવી : ‘ભલે પત્ની મરે, બાળક મરે કે હું મરું, પણ મારે તો દોરો ન જ જોઈએ.’ વર્ષો જૂની રૂઢિ તૂટી. મગનભાઈએ સમાજમાં નવી ભાત પાડી.

દાદરા-નગરહવેલીનો વિસ્તાર સરકારે Wet Area (જ્યાં દારૂબંધીનો નિષેધ નથી તેવા વિસ્તાર) તરીકે જાહેર કરેલો છે. એટલે ઝૂંપડે ઝૂંપડે દારૂ ગળાય. મોટા પ્રમાણમાં દારૂ પીવાથી લોકોની આર્થિક સ્થિતિ ખૂબ કથળી ગયેલી છે, તેથી લૂંટફાટ પણ ખૂબ થાય.

આજથી પંદર વર્ષ પહેલાં ડુંગરાળ પ્રદેશમાં આવેલા સીલી ગામમાં લૂંટનું પ્રમાણ ખૂબ જ હતું. ધોળા દિવસે સેંકડો માણસો લૂંટાયાના દાખલા બન્યા છે. આ લૂંટ ચલાવવામાં એકલા હતા સોન્યા ભગત. મૂળ રાંધાના સોન્યાના નામથી લોકો ધૂજે. જમીનધારીઓ પણ રાત્રે સીલી જતાં ડરતા. કેટલાક સરકારી અધિકારીઓની વિનંતીથી સ્વામિનારાયણીય સંતોએ આ લૂંટારુઓને નાથવા બીડું ઝડપ્યું. સંતોના સક્રિય પ્રયત્નોના અંતે દાદરા-નગરહવેલીમાં સૌ પ્રથમ સંસ્કારધામ સમા સીલી ગામના કુટીર મંદિરમાં સ્વામીશ્રીના વરદ હસ્તે મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા થઈ અને સંસ્કારનો સ્રોત વહેતો મુકાયો. દૈવયોગે સોન્યા સંતોના સંપર્કમાં આવ્યો અને સત્સંગી બન્યો. રાતોરાત ભજન લલકારતા આ સોન્યાને જોઈ સૌ દિંગ થઈ જતા.

તટકાલીન મામલતદાર એમ.એમ. કોટવાલ તો ઘણીવાર કહેતા કે આ સ્વામિનારાયણ મંદિર બન્યા પછી સીલીના ‘ચેપ્ટર કેશ’નું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું છે. સરકારમાં પણ સારી છાપ પાડનાર આ કુટીરમંદિરનો પ્રભાવ ધીરે ધીરે વધતો ગયો. ઝૂંપડે ઝૂંપડે ઘરમંદિરો થયાં.

સત્સંગી ગિરિજનોની પ્રામાણિકતા દાદ માંગી લે તેવી છે. પતાવાળાની નોકરી કરતા કુડાયાના ડાહ્યાભાઈ વેસ્તાવાળાને દસ હજાર રૂપિયાનું પાકીટ મળ્યું. પારકા ધનમાં લલચાયા સિવાય તેમણે મૂળ માલિકને પાકીટ સોંપવાની તજવીજ કરી. ભગવાનની આજ્ઞા પાળ્યાનો સંતોષ તેમના મુખ પર અછતો ન રહ્યો.

વ્યસનનું કે માંસાહારનું આ પરિવારોમાં નામોનિશાન નથી. આ પરિવારોના સંસ્કાર જોઈને સૌ આશ્ચર્યચકિત થઈ જાય છે. વ્યસન અને અન્ય દૂષણોમાંથી મુક્ત થવાને લીધે આ પરિવારોની સુખ-સમૃદ્ધિ દિન-પ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામી રહી છે. ઝૂંપડાંને બદલે પાકાં મકાનો થયાં છે. એક વખત જેમને વસ્ત્ર પહેરવાનું પણ ભાન નહોતું, તેમનું જીવનધોરણ આજે, સત્સંગના યોગે, ખૂબ ઊંચું આવ્યું છે. એટલું જ નહીં, પોતાના જ પૈસે ભક્તિભાવપૂર્વક સંસ્કાર મંદિરો પણ તેમણે રચ્યાં છે. સીલી, તંબાલી, સામરવરણી, રાંધા જેવાં ગામો એનાં ઉત્તમ ઉદાહરણો છે. રાંધા ગામના આદિવાસી યુવાનો તો જાતે જ જંગલમાંથી વાંસ કાપી લાવ્યા, જાતે જ દિવાલો બનાવી અને અંદર સંતોના હાથે ભગવાન પધરાવ્યા છે. ડુંગરોની ખીણમાં સવાર-સાંજ આરતીના ઘંટારવ અને ઉચ્ચ સ્વરે ગવાતા સ્તુતિગાનથી વાતાવરણમાં પ્રસરેલી આહલાદકતાનો સ્વાદ અનેરો હોય છે. તેમનો નિરધાર છે કે ભવિષ્યમાં આ ગામમાં મોટું મંદિર કરવું છે. તેમનામાં શિક્ષણ અને સંસ્કારની કક્ષા સવર્ણોને શરમાવે તેવી થઈ છે.

જે આદિવાસી બાળકોને સમજણા થાય ત્યારથી પક્ષીઓના શિકાર કરવાની સહજ તાલીમ હોય અને સનનન... કરતી ગોફણો અને ગીલોલો તેમના હાથમાં રમતી હોય એ બાળકો આજે કેવા સંસ્કારી બન્યા છે ! રાંધા ગામનો નાનો બાળક સતીષ તેની મા સાથે ગુજરાતના અંદરપાડા ગામે ગયો. ત્યાં મહેમાનગતિમાં માછલી રાંધી હતી. સતીષે તે માછલી ન જ ખાધી. ભૂખ્યા રહેવાની દૃઢતા જોઈ સગાંઓએ જુદા સ્વચ્છ વાસણમાં ફરીથી રસોઈ બનાવી. આ પ્રસંગ પછી તેના પિતા આદલુભાઈ ભોયા પણ યુસ્ત સત્સંગી બન્યા. આ જ ગામના વારલી જાતિના બાળક રાજેશ ઈન્દ્ર વાજવડીયાને કે પછી સેલવાસના અપંગ બાળક હરેશને ધન્યવાદ દેવા ઘટે કે જેણે પોતાનાં માંસાહારી મા-બાપથી અલગ જાતે રસોઈ બનાવી.

આમ છતાં, હજુ તેમનામાં નિરક્ષરતાનું પ્રમાણ ઘણું મોટું છે. તેમના ઓછા ભણતરનો લાભ લઈને તેમનું શોષણ કરનારો વર્ગ પણ ઘણો મોટો છે. તેમના શોષણને અટકાવવા માટે, ખાસ કરીને દાદરા-નગરહવેલી વિસ્તારમાં, તેમને માર્ગદર્શન આપવાની ખાસ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. લગ્ન વગેરે તેઓના સામાજિક પ્રસંગોમાં તેમને વધુ ખર્ચ ન થાય તે માટે દહેજરહિત સમૂહલગ્નોત્સવ યોજવા ઉપરાંત, તેમને માર્ગદર્શન અને જીવન જરૂરિયાતો પણ પૂરાં પાડવામાં આવે છે. તેમને સદ્ધર બનાવવા ગૃહઉદ્યોગોના પ્રયોગો પણ સંસ્થા દ્વારા કરવામાં આવ્યા છે.

સેલવાસનું અક્ષરપુરુષોત્તમ મંદિર તો આદિવાસીઓના સર્વાંગી વિકાસનું મુખ્ય કેન્દ્ર બન્યું છે. જનજાગૃતિ કાર્યક્રમો, રોગનિદાન સારવાર યજ્ઞો, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, સ્નેહમિલન સમારંભો, શિક્ષણ શિબિરો, બાળ-યુવા-વડિલ-મહિલા મંડળો, સંસ્કાર કેન્દ્રો, નેતૃત્વ તાલીમ શિબિરો, સત્સંગ પરીક્ષાઓ, રાહત પ્રવૃત્તિઓ, જેવી અનેક વિકાસલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ સંસ્થા દ્વારા અહીં હાથ ધરાઈ છે. અને આવી પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા એમના ઉત્કર્ષનાં નવાં નવાં દ્વારા ખોલાતાં રહે છે.

બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા દ્વારા છેલ્લાં ૩૫ વર્ષથી આ પ્રદેશમાં સત્સંગનાં બીજ વવાયાં છે. વર્ષો સુધી નરેન્દ્રપ્રસાદ સ્વામી, નંદકિશોર સ્વામી તથા તીથલ ક્ષેત્રમાંથી અન્ય સંતોએ અહીં ગામડાંઓમાં વિચરણ કરીને અહીં સત્સંગની અભિવૃદ્ધિ કરી છે. ડાંગમાં સત્સંગ પ્રવૃત્તિના વિકાસ અને પ્રસાર માટે, સંસ્થાના નવસારી સ્વામિનારાયણ મંદિરના સંતો અથાક પરિશ્રમ કરે છે. સને ૧૯૮૯ના મે માસમાં જામલાપાડા, ચાટણવડા જેવાં આદિવાસી ગામોમાં તેઓનાં ઝૂંપડાંઓમાં પધરામણીઓ કરીને પ્રમુખસ્વામી મહારાજે તેઓને જે અમૂલ્ય લાભ આપ્યો હતો, તેની સ્મૃતિ કરતાં આજેય એ આદિવાસીઓ ગદ્ગદ થઈ જાય છે. સ્વામીશ્રી ડાંગ જિલ્લામાં સ્વામીશ્રીએ આદિવાસી સંમેલનમાં ઉપસ્થિત રહીને સૌને જે અણમોલ પ્રેરણાઓ આપી હતી તે બદલ આદિવાસી ભક્તો હંમેશાં સ્વામીશ્રી પ્રત્યે કૃતકૃત્ય રહ્યા છે. સ્વામીશ્રીએ જ્યાં પધરામણી કરી હતી એ જામલાપાડા ગામની પવિત્ર થયેલ ભૂમિ ઉપર અત્યારે સુંદર મંદિર તૈયાર થઈ રહ્યું છે. જામલાપાડા ગામમાંથી સંસ્થાને એક સાધુની પણ ભેટ મળેલ છે. આ આદિવાસી પ્રાંતમાં હાલ મંગલનયન સ્વામી તથા મુનિચરણ સ્વામી વિચરણ કરી રહ્યા છે. આ પ્રદેશની સત્સંગપ્રવૃત્તિઓ તથા અન્ય સેવા પ્રવૃત્તિઓની થોડીક ઝલક...

- ડાંગ પ્રદેશના ૪૦ ગામોમાં સંતોનું વિચરણ થાય છે, જેમાં ૨૩ ગામોમાં સત્સંગમંડળો ગતિમાન છે.
- ડાંગ-વાંસદા ખાતે સંસ્થા દ્વારા સંચાલિત 'સ્વામિનારાયણ ફરતા દવાખાના'ની પણ સેવા ઉપલબ્ધ છે. ડાંગ અને વાંસદા વિભાગનાં કુલ ૬૫ ગામના અંદાજે ૨૦,૦૦૦ માણસોને આ સેવાનો લાભ મળે છે.
- આદિવાસી પરિવારોને આર્થિક રીતે સ્વનિર્ભર થવા કૃષિ ક્ષેત્રે વિવિધ સહાય આપવામાં આવે છે. આંબાની કલમ તથા ફળાઉ જાતોના છોડનું વિતરણ પણ સમયાંતરે કરવામાં આવે છે.
- ૬૦૦ જેટલા વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક સહાય, નોટબુક તથા વસ્ત્ર વિતરણ કરવામાં આવે છે.
- સાંસ્કૃતિક પ્રવાસ દ્વારા ૩૦૦ જેટલા આદિવાસીબંધુઓને દિલ્હી અક્ષરધામ તથા અન્ય મંદિરોનાં દર્શનનો લાભ અપાવવામાં આવે છે.
- અહીં આગના બનાવો વારંવાર બને છે. આથી, ઘર સળગી જાય કે અન્ય આપત્તિઓમાં પણ આદિવાસી પરિવારોને સંસ્થા દ્વારા મદદ કરવામાં આવેલ છે.
- છ કુટિર મંદિરો અને વઘઈ-આહવામાં બે સંસ્કારધામ સહિત કુલ ૮ બી.એ.પી.એસ. કેન્દ્રો વિવિધ લોકસેવા તેમજ સત્સંગ પ્રવૃત્તિમાં કાર્યરત છે.
- ૩૭ ગામોમાં વસ્ત્રવિતરણ, ઘઉં, લોટ, ચોખા અન્નવિતરણ અને બિસ્કિટ વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

ભગવાન સ્વામિનારાયણ નીલકંઠવર્ણી વેશે જ્યાંથી ૨૦૦ વર્ષ પૂર્વે પસાર થયા હતા એ પ્રાસાદિક ભૂમિ પર સને ૧૯૭૨માં પ્રમુખસ્વામી મહારાજ પધાર્યા અને અહીંના આદિવાસી ક્ષેત્રમાં સત્સંગ પ્રવૃત્તિ અને સંતવિચરણનો આરંભ થયો હતો. ત્યારબાદ સ્વામીશ્રી અને સંતોએ અવારનવાર અહીં પધારીને આદિવાસીઓના ઉત્કર્ષને વેગ આપ્યો હતો.

સને ૧૯૮૪ના ફેબ્રુઆરીમાં પ્રમુખસ્વામી મહારાજ અહીં આંબાતલાટ, સિદ્ધમ્બર, ભોમાપારડી, કુકેલ, રાનેવરી કલ્લા વગેરે ગામોમાં ઊભડખાબડ માર્ગે ગાડામાં કે પગપાળા જઈને આદિવાસી બંધુઓને સત્સંગનું દિવ્ય સુખ આપ્યું હતું. આદિવાસીઓનાં જીવનને ઉન્નત બનાવવા સ્વામીશ્રી તેમનાં ઝૂંપડે ઝૂંપડે ઘૂમ્યા હતા એને આજેય એ આદિવાસી બંધુઓ વીસરી શક્યા નથી. અહીંના આદિવાસી બંધુઓ - ખલપુ લાછિયા વારલી તથા શંકર કાનજી દિવાને ખળીમાં(અનાજ કાઢવાનો ચોક)બેસી સ્વામીશ્રીએ વર્તમાન ધારણ કરાવેલાં ત્યાં આજે શંકર કાનજીના ફળિયામાં કુટિરમંદિર થયું છે અને ગામના ગોભાલ ફળિયા અને નાયક-પાડામાં ૨૫૦થી વધુ આદિવાસી પરિવારો ભક્તિમય જીવન જીવે છે.

સમયાંતરે ધરમપુર અને કપરાડા એમ બે તાલુકા અસ્તિત્વમાં આવ્યા અને આ બંને તાલુકાઓ તેમજ ચીખલી તાલુકામાં પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી આદિજાતિમાં સત્સંગ-પ્રવૃત્તિ આજે વિશાળ વટવૃક્ષ બની ગઈ છે.

■ કપરાડા તાલુકો :

કપરાડા તાલુકો સંપૂર્ણ આદિવાસી પછાત તાલુકો છે. અહીં પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી આદિમ જૂથ કોળયા જાતિમાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સત્સંગ ખૂબ પ્રસર્યો છે. ભારતના આદિવાસી વિસ્તારોમાં આ જાતિ અત્યંત ગરીબ અને સૌથી પછાત ગણાય છે. આ પ્રદેશમાં વિવેકરત્ન સ્વામી અને સરલદર્શન સ્વામી વિચરણ કરે છે. આ ક્ષેત્રમાં ચાલતી સત્સંગપ્રવૃત્તિઓ તેમજ લોકસેવાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની એક ઝલક :

- આ તાલુકાના ૩૨ ગામોમાં નિયમિત વિચરણ ચાલે છે. ૫૭૦૦થી વધુ આદિવાસી હરિભક્તો સત્સંગ લાભ લે છે.
- કપરાડા તાલુકામાં બી.એ.પી.એસ. સંસ્થા દ્વારા ફરતું દવાખાનું કાર્યરત છે, જેમાં ૧૨૭ ગામોને મફત રોગનિદાન અને દવાવિતરણનો લાભ આપવામાં આવે છે.
- આ ઉપરાંત રક્તદાન યજ્ઞ, વ્યસન-મુક્તિ યજ્ઞ, સિક્કલસેલ એનિમિયા બ્લડ ટેસ્ટ કેમ્પ વગેરે વિવિધ રોગનિદાન યજ્ઞો દ્વારા આરોગ્યની જાગૃતિ આણવામાં આવે છે.
- વસ્ત્રવિતરણ વગેરે આદિવાસી પરિવારોને જીવન-જરૂરિયાતની ચીજોનું વિતરણ કરવામાં આવે છે.
- બી.એ.પી.એસ. સંસ્થા દ્વારા આદિવાસી પરિવારોમાં દહેજ વિનાના સમૂહ લગ્નોત્સવ દ્વારા સામાજિક જાગૃતિ લાવવામાં આવી છે. સને ૨૦૦૦માં પ્રમુખસ્વામી મહારાજના સાંનિધ્યમાં યોજાયેલ સમૂહ લગ્નોત્સવ સૌ માટે ખૂબ પ્રેરક બની રહ્યો.

- આદિવાસી બાળ-બાલિકાઓને શૈક્ષણિક સહાય આપવામાં આવે છે.

■ ધરમપુર તાલુકો :

ધરમપુર તાલુકામાં ૧૯૭૫થી કાંગવી ગામે સત્સંગપ્રવૃત્તિ શરૂ થઈ છે. સને ૧૯૮૨માં સ્વામીશ્રી આંબાતલાટ પધાર્યા. ત્યારપછી અનેક ગામોમાં સત્સંગ-પ્રવૃત્તિ અને કુટિર-મંદિરો થયાં છે. હાલ હરિતીર્થ સ્વામી, પાવનપુરુષ સ્વામી અહીં વિચરણ કરે છે. કુલ ૩૧ ગામોમાં સત્સંગપ્રવૃત્તિ ગતિમાન છે. કુલ ૪,૫૦૦થી વધુ હરિભક્તો તેનો લાભ માણે છે.

- આ તાલુકામાં પણ મોબાઈલ દવાખાનું ચાલે છે. ધરમપુર તાલુકાનાં ૧૨૭થી વધુ ગામોમાં આદિજાતિના લોકોને મફત સારવાર આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત બ્લડ-કેમ્પ, સિકલ-કેમ્પ, વસ્ત્ર-વિતરણ વગેરે પ્રવૃત્તિ કાર્યરત છે.

■ ચીખલી તાલુકો :

ચીખલી તાલુકામાં સને ૧૯૭૪માં શરૂ થયેલી સત્સંગ-પ્રવૃત્તિ અને સ્વામીશ્રીના અથાગ વિચરણના ફળસ્વરૂપે છેલ્લા ચાર દાયકાઓથી સતત આદિવાસી ઉત્કર્ષનાં વિવિધ સોપાનો સર થતાં રહ્યાં છે. અહીંનું દોણજા ક્ષેત્ર સત્સંગ પ્રવૃત્તિનું સૌથી જૂનામાં જૂનું ક્ષેત્ર સને ૧૯૭૪થી અસ્તિત્વમાં છે. સંપૂર્ણ આદિવાસી ચીખલી તાલુકામાં કુલ ૧૯૪ ગામોમાં અખંડમંગલ સ્વામી અને શ્વેતદર્શન સ્વામી વિચરણ કરે છે. આ પ્રાંતમાં ૯૧ મંડળો સત્સંગપ્રવૃત્તિ, મહિલામંડળ, બાળ-બાલિકા મંડળો કાર્યરત છે. આ વિસ્તારમાં ૯૫૦૦ હરિભક્તો નિયમિત સત્સંગનો લાભ લે છે. અહીં ખાતેની કેટલીક વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ આ મુજબ છે :

- પ્રમુખસ્વામી મહારાજના સાંનિધ્યમાં સને ૧૯૭૪, ૧૯૮૦, ૧૯૮૨, ૧૯૮૪ વગેરે વર્ષોમાં પ્રતાપનગર, ટાંકલ, આછવણી વગેરે ખાતે યોજાયેલી શિક્ષક જ્ઞાનશિબિરો દ્વારા ૫૦૦૦થી વધુ શિક્ષકોને આદિવાસીઓના જીવનધોરણ ઉચ્ચત બનાવવા માટે વિશેષ તાલીમ આપવામાં આવી હતી. આ શિબિરો આજપર્યંત સમયાંતરે યોજાતી રહી છે. તાજેતરમાં આછવણી ખાતે ૨૦૦૯માં શિક્ષક જ્ઞાનશિબિર યોજાઈ હતી.
- સંસ્થા દ્વારા દર વર્ષે અત્રેના બાળ-બાલિકા-કિશોર-કિશોરીને શૈક્ષણિક સહાય આપવામાં આવે છે.
- ધરમપુર-કપરાડા માટે બી.એ.પી.એસ. મહિલા વિભાગ દ્વારા મહિલાઓના પ્રૌઢશિક્ષણને લગતાં કાર્યો હાથ ધરવામાં આવ્યાં છે.
- દર વર્ષે મહિલા પ્રતિભા-વિકાસ કાર્યક્રમ હેઠળ ૧૫૦૦થી ૨૦૦૦ મહિલાઓ વ્યવસાયલક્ષી અને અન્ય ગૃહલક્ષી તાલીમ આપવામાં આવે છે.

દક્ષિણ ગુજરાતના સુરત અને તાપી જિલ્લાઓના તળ પ્રદેશમાં ભગવાને કુદરતી સૌંદર્ય તો છૂટે હાથે વેર્યું છે, પરંતુ આ પ્રદેશના લોકોમાં આધ્યાત્મિક, સામાજિક, શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે વર્ષોથી અંધકાર છવાયેલો હતો. પ્રમુખસ્વામી મહારાજે ૧૯૭૧માં આ વિસ્તારના સાંકરી ક્ષેત્રમાં એક નાના મંદિરમાં મૂર્તિપ્રતિષ્ઠા કરીને સમાજોત્કર્ષનો પાયો નાખ્યો. અનેક વખત પધારીને સ્વામીશ્રીએ આ વિસ્તારમાં સત્સંગને પોષણ આપ્યું. સ્વામીશ્રીએ વાંસકૂઈ ગામમાં વરસતા વરસાદે ફાનસના અજવાળે કાદવ ખૂંદતાં ખૂંદતાં સોથી વધુ ઘરોમાં પધરામણી કરી. ઉનાળાના ધોમધખતા તાપમાં સ્વામીશ્રીએ અહીં ૨૦ દિવસમાં ૯૦ ગામોમાં વિચરણ કર્યું છે. કરચેલિયા ગામમાં પરસેવો પાડ્યો છે, એ પરસેવાનાં ટીપાંમાંથી આજે આ વિસ્તારમાં હજારો નિષ્ઠાવાન સત્સંગીઓનો એક સમાજ તૈયાર થયો છે. તા. ૧૮-૫-૨૦૦૧ના રોજ સાંકરીમાં ભવ્ય પંચ શિખરીય મંદિર રચી અક્ષર-પુરુષોત્તમ મહારાજનો જયનાદ કર્યો. આજે અસંખ્ય વાલિયા મંદિરમાંથી પ્રેરણા મેળવીને વાલ્મીકિ બન્યા છે.

અહીં ૭૦ ટકા વસતી આદિવાસીઓની છે, જેમાં ચૌધરી, ગામિત, હળપતિ જેવી અનેક જાતિઓ છે. હળપતિ જાતિ આદિવાસીઓમાં છેલ્લા પ્રકારની જાતિ ગણાય છે. આ જાતિને સુધારવી એટલે લોઢાના ચણા ચાવવા જેવી વાત ગણાય. આ જાતિના લોકો જે કમાય તેનો અડધો ભાગ વ્યસનોમાં વાપરે અને બીજો ઘરકામમાં. બચતનું તો નામ જ નહીં. દીકરાઓને નાનપણથી જ દારૂ પીવડાવે, પરંતુ અનાજ તો ઘરમાં હોય તો ખવડાવેને ! આ વિસ્તારનો મોટા ભાગનો વર્ગ અભ્યાસમાં માનતો નહોતો. માતાપિતા પોતાના પુત્રને પરાણે ઘરેથી નિશાળે મોકલે તો દફતર લઈ તળાવ કિનારે જાય ને માછલાં પકડે, મરઘાંનાં બચ્ચાંને પકડીને કાકડીની જેમ ખાય. ઘણા વિદ્યાર્થી એસ.એસ.સી.માં નાપાસ થાય એટલે હાથમાં પાણી લઈને કહે કે, આજથી નિશાળ બાજુ જાય એ બીજા ! આમ, શિક્ષણનું સ્તર પેઢી-દરપેઢીથી અત્યંત નાજુક.

સ્વામીશ્રીની આજ્ઞાથી આ ક્ષેત્રમાં ગણદેવી, વાંસદા, માંડવી અને વાલોડ તાલુકાનાં ૪૮૦ ગામોમાં સંતો સતત વિચરણ કરે છે. આ ક્ષેત્રોમાં નિયમિત સત્સંગ સભાઓ થાય છે. સંતોના પ્રસંગથી અનેક લોકો નિર્વ્યસની બની ઊર્ધ્વગામી જીવન જીવતા થયા છે. પ્રમુખસ્વામી મહારાજે સાંકરીમાં શિખરબદ્ધ મંદિરની ભેટ ધરી ત્યારબાદ આ વિસ્તારનાં આદિવાસી ગામોમાં સત્સંગ ખૂબ જ વધ્યો છે. આજે ૩૨૦ સંયુક્તમંડળ, ૧૦૦ મહિલામંડળ, ૧૫૦ બાળમંડળ, ૧૫૦ બાલિકામંડળ, ૧૬ કિશોરમંડળ, આ બધાં જ મંડળો કથાવાર્તા, કીર્તન-ભજન-ભક્તિથી ગુંજતા રહે છે. દરેક મંડળોમાંથી દર પૂનમે સાંકરી મંદિરે હજારો ભક્તો દર્શને ઊમટે છે અને વ્યસનમુક્ત બને છે. ઘણા આદિવાસી હરિભક્તો પગપાળા આવી દર્શન કરી ધન્ય બને છે. આ વિસ્તારમાં પૂર્વે નારાયણપ્રસાદ સ્વામી, પ્રભુસ્વરૂપ સ્વામી તથા અન્ય સંતો બાદ હાલ શ્રુતિવલ્લભ સ્વામી, ધ્યાનજીવન સ્વામી, આનંદકિશોર સ્વામી વગેરે સંતો વિચરણ કરીને સત્સંગપ્રવર્તન કરી રહ્યા છે. આ વિસ્તારમાં કોસાડી, કમલાપોર, ષઠવાવ, ઉન, ખંજરોલી, મધરકૂઈ, ગોદાવાડી, જામણકુવા, કોલાકૂઈ, અરેઠ, માંડવી જેવાં અંતરિયાળ ગામોમાં અને બીલીમોરા, અમલસાડ, વાંસદા અને ઉનાઈ - ચાર ક્ષેત્રોમાં ૨૧ હરિમંદિરો તેમજ કુટિર મંદિરોમાં અક્ષરપુરુષોત્તમ મહારાજ વિરાજમાન છે. જ્યારે ૧૦ મંદિરો નિર્માણાધીન છે.

■ આરોગ્ય સહાય :

ગણદેવી, વાંસદા, માંડવી અને વાલોડ તાલુકામાં ફરતા દવાખાના દ્વારા કુલ ૧૫૩ અંતરિયાળ ગામોના પછાત-ગરીબ લોકોની આરોગ્ય સેવા કરવામાં આવે છે.

- દૂર અંતરિયાળ વનવાસી વિસ્તાર સુધી પણ આ મંદિર દ્વારા સંતોએ વ્યસનમુક્તિ આંદોલન સતત ચાલુ જ રાખ્યું છે. ‘સબ દર્દી કી એક દવા-દારૂ.’ ઘરના બધા જ સભ્યો સાથે બેસીને દારૂ પીતા. વિદ્યાર્થીના ખિસ્સામાં પેનને બદલે ગુટખા-તમાકુની પડીકી જરૂર જોવા મળે. આવાં અનેક વ્યસનોની

નાગયૂઠથી રિબાતા આદિવાસીઓ આજે સત્સંગને પ્રતાપે નિર્વ્યસની થયા છે. લોકોમાં જાગૃતિ આવે તે હેતુથી વ્યસનમુક્તિના કાર્યક્રમો અને પ્રદર્શનો યોજવામાં આવે છે.

■ આદિવાસી અને અન્ય વર્ગને શિક્ષણ અને સંસ્કાર મળે અને વધુ સુખી બને તે માટે આ સંતોના વિચરણ દ્વારા માર્ગદર્શન મળે છે. જરૂરિયાતવાળા વિદ્યાર્થીઓને પુસ્તકો, શિષ્યવૃત્તિ, છાત્રાલય સગવડ (ઉકાઈ), અભ્યાસ વર્ગો, જીવન ઉપયોગી શિબિરો વગેરે શૈક્ષણિક સેવાઓ નિયમિતપણે ચાલુ જ છે.

■ આદિવાસીઓને વસ્ત્રો, ગરમ કપડાં, દવા, એમ્બ્યુલન્સ સેવા, મૅડિકલ કેમ્પ દ્વારા સહાય, અનાજ તથા અન્ય જરૂરિયાતો પણ આ મંદિર દ્વારા પહોંચાડવામાં આવે છે. વર્ષોથી મંદિરમાં નેત્રયજ્ઞો થતા રહ્યા છે.

■ શૈક્ષણિક સહાય અને લોકજીવન :

■ બી.એ.પી.એસ. સંસ્થા દ્વારા દર વર્ષે આ વિસ્તારના ૧૫૦ થી ૨૦૦ વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક સહાય પ્રાપ્ત થાય છે. અભ્યાસમાં તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે આર્થિક સહાયના રૂપમાં શિષ્યવૃત્તિ, જરૂરિયાત મુજબ વ્યક્તિને ચોપડાં-નોટબુક વગેરે આપવામાં આવે છે. શ્રેષ્ઠ માર્ક્સ મેળવનારને ઈનામ આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

■ જે આદિવાસીઓ માટે કાળા અક્ષર ભેંસ બરાબર હતા તે આદિવાસીઓનાં બાળકો પ્રમુખસ્વામી મહારાજના યોગમાં આવ્યા પછી વકીલ, જજ, ડોક્ટર, આચાર્ય, પ્રાધ્યાપક, પોલીસ ઈન્સપેક્ટર, સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ ઓફ પોલિસ કે અન્ય ઉચ્ચ પદ સુધી પહોંચ્યા છે. આ બધા જ સ્વીકારે છે કે, ‘અમે આ પદ સુધી પહોંચ્યા તેના મૂળમાં સત્સંગ અને બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થાની સત્સંગપ્રવૃત્તિ અને પ્રમુખસ્વામી મહારાજના આશીર્વાદ જ મુખ્ય છે.’

■ આ વિસ્તારોમાં અંધશ્રદ્ધા હોય જ તે સાહજિક છે. પણ બી.એ.પી.એસ.ના સત્સંગ અને સંત વિચરણથી તે લોકોમાં અંધશ્રદ્ધા દૂર થઈ. શ્રદ્ધાથી ભગવાનની પૂજા-મહાપૂજામાં જોડાઈ પોતાના સંકલ્પો પૂર્ણ થતા અનુભવે છે.

આદિવાસીઓમાં સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક જાગૃતિ આવે તે માટે ૨-૩ મહિને જુદા જુદા ઉત્સવ-સમૈયાનું આયોજન થાય છે. જેમાં તેઓ ભેગા થઈ એકબીજાને મળે અને સત્સંગ કરે અને ભારતીય રીત-રિવાજ મુજબના ઉત્સવો ઊજવે છે.

■ સોનગઢ તાલુકો :

બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજના આશીર્વાદ લઈને સને ૧૯૬૮માં સંતમંડળ સુરત જિલ્લાના સોનગઢ તાલુકાના ઉકાઈ ખાતે આવ્યું ત્યારથી અહીં સત્સંગપ્રવૃત્તિઓનો પ્રારંભ થયો છે. અહીં આદિવાસી ઉત્કર્ષ પ્રવૃત્તિઓના એક ભાગરૂપે સને ૧૯૭૬માં બી.એ.પી.એસ. છાત્રાલયના નિર્માણનાં શ્રીગણેશ થયાં. સને ૧૯૮૪માં પ્રમુખસ્વામી મહારાજે અહીં નૂતન મંદિર પ્રતિષ્ઠિત કર્યું અને થોડા સમય પછી આદિવાસી વિદ્યાર્થીઓ માટે સુવિધાસજ્જ છાત્રાલયનો પણ મંગલ આરંભ કર્યો. શુભદર્શન સ્વામી, બ્રહ્મપ્રસાદ સ્વામી વગેરે સંતો કુલ ૨૩ ગામોમાં વિચરણ દ્વારા સત્સંગ સાથે આદિવાસી ઉત્કર્ષની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે. આ ગામડાંઓમાં કુલ ૧૨ સંયુક્ત સત્સંગ મંડળો, ૧૧ બાળ મંડળો, ૧ કિશોર મંડળ ગતિમાન છે. ૨૭૫૦ ઘરોમાં અન્નકૂટના પ્રસાદનું વિતરણ થાય છે.

■ સુરત તથા તાપી જિલ્લાના બારડોલી, મહુવા, માંડવી, વાલોડ, વ્યારા, સોનગઢ, ઉચ્છલ, નિઝર વગેરે આદિવાસી તાલુકાનાં ગામડાંઓના આદિવાસી બાળકોને શિક્ષણ સાથે સંસ્કાર પ્રાપ્ત થાય તે માટે પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી ૧૯૮૫માં ૨૦ વિદ્યાર્થીઓથી ઉકાઈ છાત્રાલયની શરૂઆત થઈ. વધુ વિદ્યાર્થીઓને લાભ મળે તે માટે ૧૯૮૭માં સંપૂર્ણ સુવિધાયુક્ત સુંદર છાત્રાલયનું નિર્માણ થયું છે.

■ હાલ, આ છાત્રાલયમાં ૧૨૦ બાળકો શિક્ષણ સાથે સંસ્કાર મેળવે છે. પ્રતિવર્ષે ૬૦ ગરીબ આદિવાસી બાળકોને ભોજન, આવાસ, ટ્યૂશન, કોમ્પ્યુટર, કરાટેનું શિક્ષણ વિનામૂલ્યે અપાય છે. સાથે સાથે બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે વિવિધ કોચિંગ તથા સ્પર્ધાઓ રાખી ઈનામ વિતરણ કરવામાં આવે છે. બાળકોમાં વિવિધ કલા-કૌશલ્યનો વિકાસ થાય તે માટે વિવિધ સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ પણ કરવામાં આવે છે. છાત્રાલયના બાળકો દ્વારા દર વર્ષે વ્યસનમુક્તિ અભિયાન પણ થાય છે. તાજેતરમાં જ એપ્રિલ ૨૦૧૧માં બાળકોએ વ્યસનમુક્તિ અભિયાન કર્યું. જેમાં પરીક્ષાઓ બાદ ધોરણ-૧૦ના ૩૨ વિદ્યાર્થીઓએ પંદર દિવસમાં ૧૫ ગામોના ૨૭૨૨ ઘરોમાં કુલ ૪૬૭૧ વ્યક્તિઓની વ્યક્તિગત મુલાકાત લીધી. તેમાં ૧૫૧૬ વ્યક્તિઓને કંઠી ધારણ કરાવીને વ્યસન છોડાવ્યાં.

■ પ્રતિ વર્ષે આદિવાસી વિદ્યાર્થીઓને ગુજરાતનાં મંદિરો, દિલ્હી અક્ષરધામ, હરિદ્વાર-ઋષિકેશ, આગ્રા, મથુરા, ગોકુળ, વૃંદાવન અને જયપુરની યાત્રા કરાવાય છે.

■ છાત્રાલયના ૬૦ ગરીબ આદિવાસી વિદ્યાર્થીઓની જેમ છાત્રાલયમાં જ ધોરણ ૧૦ સુધી ભણ્યા બાદ તેજસ્વી ગરીબ આદિવાસી વિદ્યાર્થીઓને ઉચ્ચ શિક્ષણની સુવિધા કરી આપવામાં આવે છે. આ વિદ્યાર્થીઓ પૈકી એન્જિનિયર, ડેન્ટલ સર્જરી તથા એમ.બી.બી.એસ.નો અભ્યાસ કરી કારકિર્દી બનાવી રહ્યા છે.

■ અદ્યતન સુવિધાઓથી સજ્જ આ છાત્રાલયમાં, વિદ્યાર્થીઓ સંસ્કાર સાથે પોતાની કારકિર્દી ઘડે છે. જિતેન્દ્ર ગામીત નામનો આદિવાસી વિદ્યાર્થી આ છાત્રાલયમાં આવ્યો ત્યારે તેને બટાકા અને ચીકુ વચ્ચેના ભેદની પણ ખબર નહોતી, તે આ છાત્રાલયમાં આવીને આજે ‘માસ્ટર ઓફ કોમ્પ્યુટર એપ્લિકેશન’(M.C.A.)ના નિષ્ણાત તરીકે ઉજ્જવળ કારકિર્દી પામ્યો છે. એટલું જ નહીં, અહીં રાષ્ટ્રીય કક્ષાએ ‘નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ફિઝિક્સ ટીચર્સ એસોસિએશન’, કોઈમ્બતુર દ્વારા લેવાતી ફિઝિક્સની પરીક્ષામાં પ્રથમ ૧૦માં તેણે સ્થાન મેળવ્યું છે.

ઘાસિયા મેઢાનો મોહન ચૌધરી નામનો વિદ્યાર્થી ૧૩ વર્ષની ઉંમરે છાત્રાલયમાં દાખલ થયો ત્યારે શરૂઆતમાં જ તેને જમણા હાથે જમવા માટે કહેવામાં આવ્યું. તેનાથી તે એટલો બધો ગભરાઈ ગયો કે રાત્રે એક ઝાડ પર ચડી ગયો. ઘણી શોધ કરવા છતાં મળ્યો નહીં. પરંતુ રાત્રે લઘુશંકા કરવાથી સૂકાં પાંદડાં ખખડ્યાં અને એમ તેની ભાળ મળી. એ કક્ષાની અબુધ દશામાંથી આગળ વધીને છાત્રાલયના વાતાવરણમાં ઉજ્જવળ તક મેળવીને આ વિદ્યાર્થી આજે એમ.પી.એડ. થઈને પોતાની તેજસ્વી પ્રતિભાનું દર્શન કરાવી રહ્યો છે.

■ આ છાત્રાલયના વિદ્યાર્થીઓમાંથી કેટલાયે એમ.એ., એલ.એલ.બી. કે એન્જિનિયરિંગ, કોમ્પ્યુટર કે ફાર્મસીના ઉચ્ચ અભ્યાસક્રમો દ્વારા પોતાની કારકિર્દી

ઘડી છે. આવાં તો કેટલાંયે ઉદાહરણો છે. ખૂબ કઠિનાઈઓ અને સંઘર્ષ વેઠીને સંતો અને નિષ્ઠાવાન કાર્યકર્તાઓ આ છાત્રાલય દ્વારા આદિવાસીઓને ઉત્તમ પ્રેરણાઓ પીરસી રહ્યા છે. અત્યાર સુધી આ છાત્રાલયમાંથી ૧૦૫૭ બાળકોએ ભણીને પોતાની કારકિર્દી ઉજ્જવળ બનાવી છે. ઉપલબ્ધ માહિતી અનુસાર : ગ્રેજ્યુએટ ૧૦૮, એન્જિનિયરો ૩૭, પી.ટી.સી. ૧૪, આઈ.ટી.આઈ. ૫૨, લેક્ચરર-પ્રોફેસર ૨, બી.ડી.એસ. (ડન્ટલ) ૧, અને એમ.બી.બી.એસ. ૧ વગેરે વિદ્યાશાખાઓમાં વિદ્યાર્થીઓએ ઉજ્જવળ કારકિર્દી ઘડી છે.

■ અત્ય પ્રવૃત્તિઓ :

- ઉકાઈ મંદિરે છેલ્લાં ચાર વર્ષથી પૂનમની સભા થાય છે. જેમાં ગામડાનાં ૪૦૦ બાઈ-ભાઈ હરિભક્તો લાભ લે છે.
- સત્સંગ પ્રવૃત્તિ સાથે અનેકવિધ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ થાય છે. છાત્રાલયના બાળકો દ્વારા નિયમિતરૂપે વૃક્ષારોપણ, હોસ્પિટલોમાં દર્દીઓ માટે પ્રાર્થના, વ્યસનમુક્તિ અભિયાન થાય છે.
- પ્રતિ વર્ષે ગરીબોને વસ્ત્રવિતરણ કરવામાં આવે છે.
- તાપી નદીમાં આવેલ પૂર હોનારત સમયે આજુબાજુનાં ગામડાંઓમાં ફૂડપેકેટ તથા વસ્ત્રોનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
- આરોગ્ય ક્ષેત્રે સેવા કરવા માટે છેલ્લાં બે વર્ષથી 'ફરતું દવાખાનું' કાર્યરત છે, જેના દ્વારા વર્ષે હજારો દર્દીઓની સારવાર કરી નિઃશુલ્ક દવા અપાય છે. છેલ્લા દોઢ વર્ષમાં ત્રણ નેત્રરોગ નિદાન યજ્ઞ દ્વારા ૫૭૩ દર્દીઓની સારવાર કરી ૨૯૮ દર્દીઓને મફત ચશમાં વિતરણ કર્યું છે. તથા ૧૮ દર્દીઓને મફત મોતિયાનું ઓપરેશન કરી નેત્રોને નવું જીવન અપાયું છે.

પંચમહાલ અને દાહોદ જિલ્લામાં આદિવાસી ઉત્કર્ષ પ્રવૃત્તિ સને છેલ્લા સાડા ત્રણ દાયકાથી સતત અભિવૃદ્ધિ પામતી રહી છે. પરંતુ તેને વિશેષ વેગ મળ્યો, સને ૧૯૮૫ પછી. (આ વિસ્તારની આદિવાસી ઉત્કર્ષ પ્રવૃત્તિઓની વિશેષ વિગતો આ અંકમાં અન્યત્ર શામેલ છે.)

- આ જિલ્લાઓમાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સત્સંગના કુલ ૧૨ ક્ષેત્રોમાં સત્સંગ પ્રવૃત્તિ ગતિમાન છે. એ પૈકી ૫૦૦થી વધુ ગામોમાં સંતવિચરણ થાય છે. કુલ ૨૨૦ ગામોમાં બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સત્સંગમંડળોમાં હજારો આદિવાસી પરિવારો સત્સંગ દ્વારા સુખાકારી માણે છે. ૨૨૦ સંયુક્તમંડળોને સમાંતર ૨૨૦ મહિલામંડળો પણ ગતિમાન છે.

■ આ વિસ્તારમાં થયેલી લોકસેવાઓ :

આ વિસ્તારના આદિવાસી લોકોનું જીવનધોરણ ઊંચું આવે તે માટે પ્રમુખસ્વામી મહારાજની પ્રેરણાથી બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા દ્વારા નીચેનાં વિવિધ આયોજનો કરવામાં આવ્યાં છે.

- દુષ્કાળ રાહતકાર્યો, વસ્ત્ર વિતરણ, પુરરાહતકાર્ય, સુખડી વિતરણ, દૂધ વિતરણ, ફરતું દવાખાનું, છાશ વિતરણ, પાણી વિતરણ, બાળ સંસ્કારકેન્દ્ર, બાળ આરોગ્ય-શિક્ષણ, રમકડાં વિતરણ, શિક્ષણ, બાલિકા સંસ્કારકેન્દ્ર, સ્ત્રી આરોગ્ય-શિક્ષણ, રહેણીકરણી અને વિજ્ઞાન, ખેતી, વ્યસનમુક્તિ, વૃક્ષારોપણ.
 ૧. સને ૧૯૭૫માં દુષ્કાળ-રાહતકાર્યમાં કુલ ૭૮ ગામોમાં સુખડી વિતરણ, છાશ વિતરણ અને વસ્ત્ર વિતરણ કરવામાં આવ્યું.
 ૨. સને ૧૯૮૩માં કુલ ૫૪ ગામોમાં અનાજ વિતરણ તથા વસ્ત્રવિતરણ કરવામાં આવ્યું.
 ૩. સને ૧૯૮૩માં કુલ ૮૦ ગામોમાં બાળકોને તથા મોટાઓને વસ્ત્રવિતરણ કરવામાં આવ્યું.
 ૪. બાળકોને યોગ્ય પોષણ પ્રાપ્ત થાય તે હેતુથી સને ૧૯૮૪માં કુલ ૨૦ ગામોમાં બાળકોને દૂધ આપવામાં આવ્યું.
 ૫. ઉનાળો લંબાતાં પાણીની મુશ્કેલી વધી જતાં સંસ્થા દ્વારા પાણી ગામડાંઓમાં પહોંચાડવામાં આવે છે. સને ૧૯૮૩માં કુલ ૧૦ ગામોમાં ટેન્કરો દ્વારા પીવાનું પાણી પહોંચાડવામાં આવ્યું હતું.
 ૬. સને ૧૯૮૪માં આવેલા પૂર વખતે જાંબુઘોડા તાલુકાના વિસ્તારોમાં અનાજ વિતરણ, વસ્ત્રવિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આહાર શુદ્ધિ અને આયુર્વેદ

■ સા ઘુ અ ક્ષ ર જી વ ન દા સ

આયુર્વેદ કહે છે : ‘નિત્યં હિતાહાર - વિહાર - સેવી, સમીક્ષકારી ભવત્યરોગ...!’ અર્થાત્ હમેશાં હિતકારી (પથ્ય) આહાર-વિહારનું સેવન કરનાર, જોઈ વિચારી કામ કરનાર માણસ સદા નીરોગી રહે છે. (વાગ્ભટ્ટ)

શરીર સ્વાસ્થ્ય મહદ્અંશે માણસના આહાર પર અવલંબે છે. મનુષ્ય શાસ્ત્રોએ દર્શાવેલી આચારસંહિતા મુજબ આહાર-વિહાર ન કરે તો તેણે દંડ ભોગવવો પડે છે, તે હવે અજાણ્યું નથી રહ્યું. રોગાદિના ઉપદ્રવનું મુખ્ય કારણ અશુદ્ધ અને અયોગ્ય આહાર-વિહાર છે. શાસ્ત્રોક્ત આહારશુદ્ધિ રાખનાર કદાચ બીમારીનો અનુભવ કરે તે તેના પ્રારબ્ધને આધીન છે.

અશુદ્ધ આહાર-વિહાર કરનાર માણસ અકાળે ઘરડો બની જાય છે, એ શરીર કરતાં મનથી વધુ ઘરડો બની ગયો હોય છે. માનસિક ઘડપણ એટલે મનની તાજગીનો અભાવ કાર્યક્ષમતાઓનો અભાવ, ચિંતનશક્તિનો હ્રાસ અને જીવનરસની ક્ષીણતા ! સપ્રમાણ ભોજન, ગાઢનિદ્રા, લાંબા શ્વાસઉચ્છવાસ, નિયમિત ભ્રમણ વ્યાયામ અને સંયમિત સંસારભોગ (બ્રહ્મચર્ય-પાલન) - આટલું જીવનમાં અપનાવાય તો મનની તાજગી અનુભવાય છે. ઘડપણ એટલે નિષ્ક્રિયતા અને યુવાની એટલે જ ગતિશીલતા. વૈદ્યો કહે છે કે, મન મજબૂત હોય, સતત ક્રિયાશીલ હોય તો આજે આવનારું ઘડપણ દશ વર્ષ પાછું ઠેલાઈ શકે છે. વૃદ્ધવયે પણ જેઓ મનથી હંમેશાં સ્ફૂર્તિલા રહે છે અને માનસિક ઘડપણ જેમને સ્પર્શ્યું ન હોય એવા પ્રમુખસ્વામી મહારાજ જેવા કોઈ વિરલ જ હોય છે.

શરીરનું ઘડપણ આહાર-વિહાર, રહેણી-કરણી અને વિચાર-વ્યવહારને આધીન છે. કહેવાય છે કે ‘શુદ્ધ રહે ફેફસાં, સાફ રહે પેટ; સો વરસ લાગે નહીં કાળની ચપેટ.’

નિષ્કુળાનંદ સ્વામી કહે છે : ‘અન્ન સમ ઔષધ નહીં.’

ખરેખર તો અન્ન એ જ ઔષધિ છે. એટલે જ હિંદુ શાસ્ત્રો અને આયુર્વેદમાં આહારશુદ્ધિ પર ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. ચૂલાનાં ઈંધણાં ભીનાં હોય તો ધુમાડી કરે, બળેલાં હોય તો રાંધણું ન થાય ને ઈંધણાંના ભ્રમમાં લોખંડની પાટ ચૂલામાં નાંખી ફૂંક્યા કરીએ તો અગ્નિ તો ન લાગે પણ જિંદગી ખલાસ થઈ જાય. તેમ જઠરાગ્નિ માટે આહાર એ ઈંધણ છે. પેટ ચૂલો છે. એના નાભિકેન્દ્રમાં જઠરાનલ જલે છે. તેને અખંડ જલતો રાખવા આહારરૂપી ઈંધણાંનું પરીક્ષણ ખૂબ જરૂરી છે.

માણસને નીરોગી અને દીર્ઘાયુ થવાનો આ એક જ સરળ ઉપાય છે કે રોજનો આહાર-વિહાર વિચારપૂર્વક જ કરવો અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે ભોજન કરવું. આયુર્વેદ કહે છે : વાત, પિત્ત ને કફને ધ્યાનમાં રાખી વ્યક્તિએ પોતાની તાસીર મુજબ આહારનું સંયોજન કરવું જોઈએ. ભૂલમાં પણ વિરુદ્ધ આહાર કરવો જોઈએ નહીં. વિરુદ્ધ આહાર વાત-પિત્ત-કફને વિષમ કરી મૂકે છે ને માણસનું આરોગ્ય જોખમમાં મૂકે છે. ચાળીસ-પચાસ વર્ષની વય સુધી આપણે પોતાના પેટની પૂરી કાળજી રાખવી ઘટે. પછી પેટ આપણી કાળજી લેશે. આહાર દ્વારા પેટની કાળજી કેવી રીતે લેવી જોઈએ ? તે અંગે પ્રાચીન ભારતીય ઋષિઓએ પઢાવેલા પાઠોમાંથી થોડાક અંશો જોઈએ.

આયુર્વેદ કહે છે : સર્વે રોગો ઉદરમ્ આશ્રયન્તિ. રોગમાત્રનું ઘર પેટ છે અને ઘર ખાલી કરવાનો ઈલાજ પણ પેટ પાસે જ છે. એ છે ઉપવાસ.

આપણા શરીરનું પાચનતંત્ર દિવસરાત વ્યસ્ત રહે છે. પાચનક્રિયામાં અદૃશ્ય જીવનશક્તિ મદદ કરે છે. ક્યારેક આ જ જીવનશક્તિ ભોજન પચાવવાનું કામ બાજુ પર મૂકીને આહારમાંથી વિષ અર્થાત્ વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢવામાં મચી પડે છે. આવી અવસ્થામાં ભોજન લેવાનું બંધ કરવું એ સુજ્ઞ મનુષ્યનું કર્તવ્ય બની રહે છે.

ઉપવાસ દરમિયાન પાચનતંત્રને પૂર્ણ વિશ્રામ મળે છે અને તેથી ઉપવાસ દરમિયાન શરીરની ઊર્જા શરીરમાં સંચિત વિજાતીય દ્રવ્યોને ચામડી, કિડની, ફેફસાં કે મળમાર્ગો દ્વારા બહાર કાઢે છે.

આ માટે જ આપણાં ધર્મશાસ્ત્રોએ તથા આયુર્વેદ શાસ્ત્રોએ ઉપવાસને નિત્ય નિયમિત શુંબલામાં ગોઠવી દીધો છે. જેમ કે દર પંદર દિવસે ઉપવાસને અપનાવવા ‘એકાદશી’નું વ્રત આપ્યું.

હવે આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનમાં પણ ઉપવાસનું મહત્ત્વ સ્વીકારવા લાગ્યું છે.

પ્લુટાર્ચ કહે છે : ‘દેવાને બદલે એક દિવસનો ઉપવાસ કરો.’

ઉપવાસ દરમિયાન શરીરશુદ્ધિનું કાર્ય ચાલતું હોય છે, ત્યારે ઘણી વાર રોગનાં લક્ષણ જેવાં કે માથું દુખે, કેડ દુખે, શરીર તૂટે, તાવ આવે, ઊલટી થાય, બેચેની લાગે... વગેરે અનુભવાય છે. આ વિશે ડૉ. શેલ્ટોન કહે છે : ‘હું આ ચિત્તોને શુદ્ધિનો ભાગ ગણું છું અને એનું ફળ લાભદાયી આવે છે. મેં ઘણી વાર નોંધ્યું છે કે જેમ ચિત્તો વધુ તીવ્ર, તેમ દર્દિને વધુ ફાયદો ઉપવાસથી થાય છે. અને આ લાભ જલદીથી પ્રગટ થાય છે.’

મહાત્મા ગાંધી, ડૉ. એડવર્ડ ટુકર ડિવી, ડૉ. ટૈનર, પ્રો. ફાન્સિલ, ગાનો બનેડિક્ટ, ડૉ. એ. ગુએલ્યા વગેરે વિદ્વાનોએ ઉપવાસને શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પરમ ઉપયોગી ગણાવ્યો છે. ડૉ. બર્નર કેકફૈડન કહે છે કે ‘હું નથી કહેતો કે ઉપવાસ બ્રહ્મસ્ત્ર છે, પરંતુ ઘણી બાબતોમાં તે ‘બ્રહ્મસ્ત્ર’નું કામ કરે છે. ઉપવાસથી વધુ સફળ ને સહેલી ચિકિત્સા પ્રણાલી બીજી કોઈ નથી.’

આરોગ્ય વિજ્ઞાનીઓ પણ એ વાત સ્વીકારે છે કે દરેક પ્રાણીએ અઠવાડિયે એકદિવસ નિરાહાર રહેવું જ જોઈએ. એમ કરવાથી શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. ખાસ કરીને આંતરડામાં સોજો કરનાર કોલાઈટીસ જેવા પેટના રોગોમાં નિયમિતપણે કરેલા ઉપવાસ ખૂબ કામચાલ નીવડે છે.

ઉપવાસ દરમિયાન શરીર એનામાં સંગૃહીત શક્તિના અનામત જથ્થા પર આધાર રાખે છે, જે મુખ્યત્વે ચરબીરૂપે શરીરમાં જમા થયેલું હોય છે.

ઉપવાસ કરવાથી આ ચરબીનું પાચન થઈ સાદા ઘટકોમાં તેનું રૂપાંતર થાય છે ને તેનાથી જરૂરી શક્તિ પેદા થાય છે. આ પ્રક્રિયા દ્વારા શરીરમાં ગુપ્તપણે રહેલી રોગગ્રસ્ત પેશીઓ - ગાંઠ વગેરેમાં શક્તિ વિસ્તરે છે ને એ મલિન પેશીઓનું વિસર્જન કરે છે. અને લોહી શુદ્ધ બની શરીરનાં મહત્વનાં અંગો જેવાં કે હૃદય, મગજ વગેરેને પોષણ પૂરું પાડે છે. ઉપવાસ કરવાથી શરીરમાં અશુદ્ધિ પેદા થવાનાં કારણો દૂર થાય છે, કારણ કે અન્ન ન લેવાથી તેમના પ્રવેશમાર્ગો બંધ થાય છે ને સંચિત થયેલો અશુદ્ધિ-બગાડ નિકાલ પામે છે. આમ, ઉપવાસ સ્વાસ્થ્ય-રક્ષાની સચોટ દવા છે.

ઉપવાસ અંગે અન્ય ધર્મો પણ સમર્થન આપે છે. ઈસુખ્રિસ્તે રણમાં ૪૦ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. બુદ્ધને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ થઈ તે પહેલાં તેમણે ઉપવાસ કર્યાનું નોંધાયું છે. મુસલમાન એક માસ સુધી દર વરસે ઉપવાસ (રોજા) કરે છે. મહાભારત કહે છે : 'ઉપવાસ કરનારને ઈશ્વર સર્વસુખની ઉપલબ્ધિ કરાવે છે. વિઘ્નો દૂર થાય છે. તમામ પ્રકારનું શ્રેય થાય છે. સર્વ પ્રકારના રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે અને જીવન આનંદ-ઉલ્લાસથી હર્યુનભર્યું રહે છે.' ખ્રિસ્તીમાં લેન્ટ પર્વ મનાવે છે ત્યારે બુધ, ગુરુ, શુક્ર ત્રણ દિવસના સળંગ ઉપવાસ કરવાનું વિધાન છે, પરંતુ હાલ ફક્ત અંતિમ દિવસે ને તે પણ ગણ્યાગાંઠ્યાં ખ્રિસ્તીઓ જ ઉપવાસ કરે છે. જોકે, ઘણા દર શુક્રવારે ઉપવાસ કરતા હોય છે.

ઉપવાસની સરખામણીએ આયુર્વેદમાં મિતાહારનું મહત્ત્વ પણ એટલું જ છે. આયુર્વેદમાંથી એ મહત્ત્વ સર્વત્ર વિસ્તર્યું છે.

એક વાર ઈરાનના બાદશાહે પોતાના હકીમને પૂછ્યું : 'ભોજનની માત્રા કેટલી હોવી જોઈએ ?'

હકીમે કહ્યું : '૩૯ તોલા !!'

ખરેખર, જેટલું ઓછું ભોજન એટલું જલદી પાચન થઈ તેનું ઉચિત ઘટકોમાં રૂપાંતર થાય છે અને ઉત્સાહ-સ્ફૂર્તિ જેવા જીવનરસથી સ્વાસ્થ્ય તન અને મનનું જળવાઈ રહે છે. વધુ ખાનારનું ભોજન ફક્ત એક ભાગનું પચે છે, બાકીનું પચ્યા વગર જ નીકળી જાય છે અથવા વ્યર્થ ચરબીમાં પરિણમે છે.

સ્વસ્થ જીવન માટે પ્રસન્ન મન અને મિતાહાર એ બે વાત અનિવાર્ય છે. આયુર્વેદ કહે છે : 'યે ગુણા લંઘને પ્રોક્તાસ્તે ગુણા અલ્પભોજને.' ઉપવાસથી જે લાભ થાય છે તે જ લાભ અલ્પાહારથી થાય છે.

આયુર્વેદમાં વિરુદ્ધ આહાર પર પણ ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. વિરુદ્ધ આહારનું એક ઉદાહરણ છે - દૂધની આધુનિક બનાવટો.

પથ્ય અને અપથ્યની એક સમજ

આયુર્વેદમાં આહારશુદ્ધિ વિષયે 'પથ્ય' પાલન કરવાનું અનિવાર્ય ગણ્યું છે. પથ્ય પાલન એટલે રોગને કાબૂમાં રાખવા અને આવતા રોગને અટકાવવાનું એક પ્રબળ શસ્ત્ર.

સંસ્કૃતમાં 'પથ્' મૂળ પરથી 'પથ્ય' શબ્દ બન્યો છે. 'પથ્' એટલે રસ્તો. જે આપણને સાચો રસ્તો બતાવે તે પથ્ય. અથવા સાચા રસ્તે ચાલવાની સમજ તે પથ્ય. ટૂંકમાં પથ્ય એટલે એવી આહાર યોજના - જે નિરામય સ્વાસ્થ્યનો રાજમાર્ગ બનાવે ! ચરકમુનિ કહે છે : 'શરીરને જે નુકસાન ન કરે અને મનને જે પ્રિય લાગે તે પથ્ય આહાર. તેથી વિરુદ્ધ શરીરને નુકસાન કરે અને મનને અપ્રિય લાગે તે અપથ્ય આહાર.'

આજે આ કથનના પૂર્વ ભાગનો છેદ તદ્દન ઉડાડી દેવામાં આવ્યો છે. મતલબ કે શરીરને જે નુકસાન ન કરે અને મનને પ્રિય હોય તેવા આહારવિહારનું મહત્ત્વ ભુલાઈ ગયું છે. બલકે મનને જે પ્રિય એટલે કે જીભને જે પ્રિય એવું મસાલેદાર અને ચટાકેદાર ખાવાનું મન વધુ થાય છે. પણ ત્યારે શરીરને નુકસાનકારક છે તે અગત્યની શરત ભુલાઈ જાય છે. ઘણી વાર સમજદાર અને શિક્ષિત લોકો પણ ખાવાનું શરીરને અનુકૂળ છે કે નહિ તે જોતા નથી, પણ જીભને જે ગમે તેને પ્રથમ પસંદગી આપે છે.

તે જ પ્રમાણે ફારસીમાં 'પરહેજ' શબ્દ પરથી પરેજી શબ્દ બન્યો છે. પરહેજ એટલે કાબૂમાં રાખવું, નિયંત્રણ કરવું. ખાનપાનમાં જરૂર પડે કાબૂ રાખવો અથવા નિયંત્રણ મૂકવાં તેને 'પરેજી' કહેવામાં આવે છે. આજે ગામડામાં આ માટે 'ચરી પાળવી' એ શબ્દપ્રયોગ થાય છે. એ શબ્દ પણ મૂળ સંસ્કૃતમાં 'ચર્' ધાતુ પરથી આવ્યો છે. 'ચર' એટલે ફરવું અથવા શોધ કરવી. પોતાને જે પ્રતિકૂળ હોય તેની શોધ કરી તે છોડવું તે 'ચરી પાળવી' એમ મનાય.

સત્તરના સૈકામાં મધ્યયુગમાં થઈ ગયેલા વિદ્વાન વૈદ્ય લોલિંબરાજે એની પ્રસિદ્ધ કૃતિ 'વૈદ્યજીવન'માં પથ્યની અગત્ય અને ઉપયોગિતા માટે એક જ શ્લોકમાં સુંદર માહિતી આપી છે.

પથ્યે સતિ ગદાર્તસ્ય કિમૌષધનિષેવનમ્ ।

પથ્યેઽસતિ ગદાર્તસ્ય કિમૌષધનિષેવનમ્ ॥

અર્થાત્ જે પથ્ય પાળતો હોય તો એવા રોગીને ઔષધની શી જરૂર છે ? એટલે કે પથ્ય પાળનાર ઔષધ વગર પણ રોગ મટાડી શકે છે. બીજી પંક્તિમાં એ જ શબ્દો પ્રયોજીને કહે છે : 'પથ્યેઽસતિ' એટલે કે પથ્ય ન પાળતો હોય તો તેને પણ ઔષધની શી જરૂર છે ? કારણ કે પથ્ય ન પાળનાર વ્યક્તિને માત્ર ઔષધથી કંઈ જ ફાયદો થતો નથી. માટે એવી વ્યક્તિએ કરેલ ઔષધ સેવન નિરર્થક ઠરે છે.

આપણું આરોગ્યશાસ્ત્ર રોગિષ્ઠ શરીર માટે 'આમ' દ્રવ્યને વધુ જવાબદાર ગણે છે. પથ્યપાલનથી આમ નાબૂદ થાય છે. જે ખોરાકથી આમ થાય છે તે જ ખોરાકમાં વૈદ્યની ઉચિત માત્રા ભળે છે ત્યારે તે દવા બની જાય છે. પણ વૈદ્ય તે પૂર્વે રોગીને પથ્યપાલન કરવા ખાસ કહે છે.

આજે રોજિંદા ખોરાકમાં ઠેર ઠેર 'મિલકશેક' કે ફૂટસલાડ, કીમસલાડ જેવી વાનગીઓ ઉમેરાતી જાય છે, જે સ્વાસ્થ્યને બગાડે છે. દૂધમાં ફળો ઉમેરાવાથી દૂધના બધા જ અવગુણો બહાર આવે છે ને ખાનારના સ્વાસ્થ્ય પર આક્રમણ કરે છે. વળી, દૂધ સાથે અમુક પદાર્થોનો ઉપયોગ આપણા શરીરવિજ્ઞાનીઓ પણ નકારે છે. તેમાંય ખાટાં ફળોનો ઉપયોગ દૂધ સાથે ન જ કરાય.

આચાર્ય ચરકે પથ્યા-અપથ્યની સમજ આપી તેમાં શરીરનું અહિત કરનાર કયાં પરિબળો છે તેની પણ સુંદર અને સવિસ્તર માહિતી આપી છે. જે આહાર દેશ, કાળ અગ્નિ, માત્રા, સાત્ત્વ, ત્રિદોષ, સંસ્કાર, વીર્ય, કોઠો (જઠરાગ્નિ), અવસ્થા, કમ, પરિહાર, ઉપચાર, પાક, સંયોગ, હૃદય, સંપદ અને વિધિથી વિરુદ્ધ છે તે હિતકારક નથી. આમ કુલ અઢાર કારણો શરીરને અહિતકારી એટલે કે અપથ્ય આહાર જણાવ્યાં છે. આ અપથ્યો અંગે અહીં તેની સંક્ષિપ્ત સમજ મેળવીએ : આ પૈકી કોઈ તત્કાલ તેનો પ્રભાવ જણાવે છે તો કોઈ લાંબે ગાળે.

૧. દેશવિરુદ્ધ : જ્યાં રહેતા હોઈએ તે પ્રદેશની સ્થાનિક આબોહવાની શરીર પરની અસરોને લક્ષમાં રાખીને દેશ વિરુદ્ધ આહાર નક્કી કરાય છે. જેમ

કે પાણી વિનાના રણપ્રદેશમાં કે પહાડ, ઝાડી-જંગલમાં લૂખો-તીખો આહાર ન લેવો જોઈએ. તેમજ ખૂબ પાણીવાળા ભીના પ્રદેશમાં ધી-તેલથી લયપચતો સ્નિગ્ધ કે શીતળ આહાર ન લેવાય. કારણ કે એ દેશવિરુદ્ધ છે.

૨. કાલવિરુદ્ધ : કાલ એટલે કે યોગ્ય સમય કે યોગ્ય ઋતુઓથી વિરુદ્ધ આહાર. તે કાલ વિરુદ્ધ. શિયાળામાં ઠંડો ને લૂખો આહાર ન લેવાય. ઉનાળામાં મધ આદિ ગરમ પદાર્થનું સેવન ન થાય. ચોમાસામાં સ્નિગ્ધ આહાર ન લેવાય. રાંધી હોય કે વણરાંધી હોય - વાસી થયેલી પીલુડી (અઘેડી) ન ખવાય. મૂળા, મોગરી ને દહીં બપોર પછી ન ખવાય. સાંજે સાથવો ન લેવાય. મોડી રાત્રે ભોજન ન લેવાય. સૂર્યોદય પૂર્વે બે કલાકથી લઈને સૂર્યાસ્ત પછીના બે કલાક સુધીનો સમય (૧૬ કલાક) ભોજન માટેનો યોગ્ય કલ્પો છે. પૂર્વાપર રાત્રિના આઠ કલાક ભોજન માટે નિષિદ્ધ છે.

૩. અગ્નિવિરુદ્ધ : જઠરાગ્નિ ચાર પ્રકારના છે : મંદ, મધ્યમ, તેજ અને વિષમ. તેમાં તે તે અગ્નિને અનુકૂળ અન્ન ન અપાતું હોય ને પ્રતિકૂળ અપાતું હોય તો તે અગ્નિવિરુદ્ધ છે. જેમ કે મંદાગ્નિવાળાએ ઘી-માખણ, ઘઉં-બાજરી, મકાઈ-અડદ જેવાં ભારે દ્રવ્ય ન લેવાય. તેમ તેણે હલકાં દ્રવ્યો ધાણી-મમરા કે ભાજી-કોદરા પણ યોગ્ય માત્રામાં જ લેવાં જોઈએ. એ જ રીતે મધ્યમ અગ્નિવાળાએ બેઉ પ્રકારના આહારનું સમતોલપણું જાળવવું જોઈએ. આમ, અન્ય અગ્નિનું પણ જાણી લેવું.

૪. માત્રા વિરુદ્ધ : મધ અને ઘીનું સમાન માત્રામાં થતું મિશ્રણ જેર બની જાય છે. બન્નેનો ભેગો ઉપયોગ કરવો હોય તો વિષમ માત્રા કરી નાખવી. અથવા સાકરનું મિશ્રણ કરવું. એમ ન થાય તો તે માત્રાવિરુદ્ધ છે.

૫. સાત્ત્વવિરુદ્ધ : સાત્ત્વ એટલે પ્રકૃતિ. શરીરપ્રકૃતિને માફક ન હોવા છતાં મધુર અને શીતળ, તીખા અને ગરમ, લૂખા અને સ્નિગ્ધ પદાર્થોનું સેવન કરાય તો તે સાત્ત્વવિરુદ્ધ ગણાય છે. જેમ કે અતિસાર(ઝાડા)ની પ્રકૃતિવાળાએ સારક પદાર્થો (ટમેટાં, ટમેટાસૂપ, તીખાં મરચાં, ચટણી આદિ) ન લેવાય. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ ખાટા-ખારા કે તીખા આહાર ન લેવાય. વાત પ્રકૃતિવાળાએ વાયુકારક પદાર્થ (મઠ, અડદ, વાલ, વટાણા, ચોળા, મગફળી, ગુવાર, તુરિયાં આદિ) ન લેવાય. કફ પ્રકૃતિવાળાએ ઘી-દૂધ, દહીં-છાશ, સાકરયુક્ત વાનગીઓ, કેળાં તથા બરફીલાં પદાર્થ ન લેવાય.

૬. વાતાદિવિરુદ્ધ : જે દ્રવ્યનું સેવન કરવાથી વાત, પિત્ત ને કફ કોપે તો તે વાતાદિવિરુદ્ધ છે. જેમ કે મધ નાખેલું કસુંબાનું શાક વાયુને કોપાવે છે તેમજ તુરિયાં પણ વાતલ છે. મધ કે દૂધ સાથે ફણસ, બથુઆની ભાજી કે વંશપત્રીનું શાક પિત્તને કોપાવે છે. તેમજ દૂધપાક ઉપર સાથવો કે સાથવા ઉપર દૂધપાક લેવાથી કફ કોપે છે.

૭. સંયોગ વિરુદ્ધ : મધ ને કમળકાકડી બન્ને સાથે ન ખવાય. મધ લઈને તેના પર ગરમ પાણી ન લેવાય કે ગરમ પાણી પર મધ ન ચટાય. ઊંના પ્રવાહી સાથે લીધેલું મધ જેર બની જાય છે. તેમજ ભિલામો અને ગરમ પાણી સંયુક્ત લેવાય તો પણ મરણ નીપજે છે. દૂધ સાથે વિરુદ્ધ દ્રવ્યોમાં કેરી, અંબાડા, બિજોરું, ફણસ, કરમદાં, લાલ કેળાં, બોર, જાંબુ, કોઠાં, આંબલી, અખરોટ, નારિયેળ, દાડમ, આમળાં, નારંગી, મોસંબી આદિ ફળો તથા કાંગા, કોદરા, મઠ, કળથી, અડદ અને વાલ આદિનો સમાવેશ થાય છે. તુળસી, મૂળા કે સરગવો ખાઈને દૂધ ન પીવાય. તેમજ પાર્કું ફણસ અને અડદની દાળ બંને સાથે ખવાય તો તે પણ સંયોગવિરુદ્ધ ગણાય છે.

૮. સંસ્કારવિરુદ્ધ : ગરમ કરેલું તથા ગરમ પદાર્થ સાથે સેવેલું તેમજ ગરમીથી પિડાયેલા માણસને આપેલું મધ મરણ નિપજાવે છે. દહીંને પણ ગરમ કરીને કે ગરમ ભોજન સાથે ન લેવાય.

૯. વીર્યવિરુદ્ધ : અહીં વીર્ય એટલે દ્રવ્યનો મૂળભૂત સ્વભાવ. જે દ્રવ્ય સ્વભાવે શીતળ હોય તેને ઉષ્ણ સ્વભાવવાળા દ્રવ્ય સાથે ન લેવાય. જેમ કે દૂધ શીતળ છે ને ગોળ ઉષ્ણ છે. બંનેનું મિશ્રણ વીર્યવિરુદ્ધ છે. તેમજ નમક અને દૂધ તથા તલસાંકળી અને દૂધ વીર્યવિરુદ્ધ છે.

૧૦. કોષ્ઠવિરુદ્ધ : જે માણસ કઠણ કોઠા(હોજરી)વાળો હોય તેણે અતિ અલ્પાહાર ન કરાય. તેમજ તેણે વધુ માત્રામાં સત્ત્વહીન આહાર પણ ન લેવાય. તેણે મળબેદક દ્રવ્ય (જીરું-સંચળ નાખેલી છાસ વગેરે) લેવાં જોઈએ. તેમજ કોમળ કોઠાવાળાએ વધુ પ્રમાણમાં ભોજન ન કરાય, ને ભારે પદાર્થોનું સેવન ન કરાય. તેણે ગ્રાહી પદાર્થ લેવા જોઈએ. જેવા કે દહીં, દૂધ, માખણ, લીંબુ, શિંગોડાં, દાડમ, બીલાં, મૂળા, વંતાક, લૂણી-મેથીની ભાજી વગેરે.

૧૧. અવસ્થાવિરુદ્ધ : ઉંમર અને શરીરની અવસ્થાથી વિરુદ્ધ આહાર ન કરવો જોઈએ. જે માણસ ખૂબ પરિશ્રમ, વ્યાયામ-કસરત કરતો હોય તેણે કઠોળ આદિ વાયડા પદાર્થ ન લેવાય. તેમજ આળસુ અને ઊંઘણશીએ કફકારક ભોજન ન લેવાય.

૧૨. કમવિરુદ્ધ : જીવનમાં આહારની પ્રાથમિકતાનો એક નિશ્ચિત કમ હોવો જોઈએ. જે માણસ મળ-મૂત્રના વેગને રોકી ભોજન કરે, ભૂખ વગર ભોજન કરે, તેમજ ભૂખ લાગી હોવા છતાં આળસ વગેરે કારણોને લીધે સમય ચૂકે ને ભૂખ્યો રહે પછી બે કલાક બાદ જમે તો તે કમવિરુદ્ધ છે. કકડીને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે પાણી ન પીવાય, ભોજન જ લેવું જોઈએ. તેમજ કંઠે શોષ પડતો હોય ત્યારે ભોજન ન લેવાય, પાણી જ પીવું જોઈએ.

૧૩. પરિહારવિરુદ્ધ : પરિહાર એટલે ત્યાગ. જે પદાર્થનો શારીરિક તાસીર મુજબ કે શાસ્ત્રો દ્વારા વિધિનિષેધ કે ત્યાગ કલ્પો હોય છતાં તે ગ્રહણ કરે તે પરિહારવિરુદ્ધ છે. જેમ કે માંસ-માછલીનું ભક્ષણ, ઈંડાં-મધનું સેવન, કાંદા-લસણનો વિનિયોગ એ આદિકથી દૂર રહેવું જોઈએ. એ તમોગુણી ને હિંસક પ્રાણીઓનો ખોરાક સત્ત્વશીલ મનુષ્યે ન જ લેવાય. ધર્મ તથા આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એ પરિહાર વિરુદ્ધ છે.

૧૪. ઉપચારવિરુદ્ધ : ઠંડા પદાર્થ લીધા પછી તરત જ ગરમ વસ્તુ કે ગરમ પદાર્થ લીધા પછી તરત જ ઠંડી વસ્તુ ન લેવાય. ઘણા લોકો ગરમ ચા પીતાં પહેલાં પાણી પીએ છે ને તરત જ પછી ચા પીએ છે, તે ઉપચારવિરુદ્ધ હોઈ નુકસાનકારક છે.

૧૫. પાકવિરુદ્ધ : એક વખત પકાવવામાં આવેલા ભોજનને ફરીથી પકાવવું તે પાકવિરુદ્ધ છે. તેમજ રાંધ્યા પછી વાસી થયેલા અન્નને ફરી ચૂલે ચઢાવી સંસ્કાર ન અપાય. એ જ રીતે દૂષિત અગ્નિ(અપવિત્ર લાકડાં કે અન્ય ઈંધણ દ્વારા પ્રગટેલ અગ્નિ)થી રાંધ્યું હોય તે પણ પાકવિરુદ્ધ છે, તેમજ રાંધવામાં કાચાં રહેલાં, વધુ પડતાં ચડી ગયેલાં અગર દઝાડી-બાળી નાખેલાં ભાત-શાક આદિ ભક્ષ્યભોજ્ય પાકવિરુદ્ધ છે.

૧૬. હૃદયવિરુદ્ધ : જે આહાર-દ્રવ્ય મનને રુચિકર ન હોય, જે હૃદય-મનને પ્રસન્ન ન કરે, જેના પર સ્વાભાવિક અણગમો-અભાવ રહેતો હોય તેવા પદાર્થનું સેવન કરવામાં આવે તો તે હૃદયવિરુદ્ધ છે. જેમ કે માંસ-માછલીની દુર્ગંધ આપણને ગમતી નથી, છતાંય તેવો આહાર લેવાનું થાય તો સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે.

૧૭. સંપાદ્વિરુદ્ધ : જે આહારમાં કે ઔષધિમાં પરિપાક થઈ રસ ઉત્પન્ન ન થયો હોય કે થયા પછી નાશ પામ્યો હોય, બટાઈ-બગડી ગયો હોય તો તેનું ભક્ષણ ન થાય, કેમ કે તે સંપાદ્વિરુદ્ધ છે. એવા આહારથી તમોગુણ ઊપજે છે.

૧૮. વિધિવિરુદ્ધ : આહાર-ભોજન લેવાની પ્રક્રિયા પણ એક પવિત્રવિધિ છે. તેથી ભોજન લેતી વેળા થાળી પર જેની-તેની નજર પડે એવા જાહેર સ્થળે લેવાતું ભોજન વિધિવિરુદ્ધ છે. નીતિશાસ્ત્ર કહે છે : ‘આહાર-નિર્હાર-વિહારયોગા: સદૈવ સદ્ભિર્વિજને વિધેયા:’ સજ્જનોએ આહાર-સેવન, મળમૂત્રનો ત્યાગ વગેરે એકાંતમાં જ કરવાં જોઈએ.

અહીં કહેલા આ વિરુદ્ધ આહારના દોષ પૈકી બધી વ્યક્તિઓને બધા દોષ લાગુ ન પણ પડે. છતાં બહુધા એની સફળતા પુરવાર થયેલી છે. વિરુદ્ધ આહાર દ્વારા નીપજતા રોગોની મોટી પરંપરા છે - નપુંસકતા, અંધાપો, રતવા, જલંધર, વિસ્ફોટક, ઉન્માદ, ભગંદર, મૂર્છા, આફરો, ગળાના રોગો, પાંડુરોગ, કોઢ, ક્ષયરોગ, પથરી, તેજનાશ, બળનાશ, સ્મરણ શક્તિનો નાશ, બુદ્ધિનાશ, ચિત્તનાશ, જવર, અમ્લપિત્ત, ગોળો, ગ્રહણી, શોષ, સળેખમ, સંતાનદોષ આદિ છે. આમાં આઠ તો જીવલેણ મહારોગ છે.

આહારના ચોક્કસ નિયમો

આહારવિધિ માટે ભારતીય આયુર્વેદ પ્રણાલીમાં કેટલાક ચોક્કસ નિયમો દર્શાવવામાં આવ્યા છે, જે પાળવાથી વિવિધ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧) ઉષ્ણમ્ : ખાદ્ય પદાર્થ ગરમ હોવો જોઈએ. ગરમ હોય તો જંતુરહિત હોય, જેથી ચેપ લાગવાનો ભય ન રહે. તે ઉપરાંત વાસી કે ઠંડા ખોરાક પચવામાં ભારે હોય છે, જ્યારે ગરમ ખોરાક પચવામાં મુશ્કેલી પડતી નથી.

(૨) સ્નિગ્ધમ્ : તદ્દન ચીકાશ વગરનો રુક્ષ ખોરાક વાયુ વગેરેની વૃદ્ધિ કરે છે. એટલે ઘી, તેલ જેવા સ્નિગ્ધ પદાર્થો ભોજનમાં હોવા જ જોઈએ. અલબત્ત, તે અધિક માત્રામાં ન હોવાં જોઈએ.

(૩) માત્રાવત્ : હંમેશા ભોજન પોતાની પાચનશક્તિની મર્યાદાનો ખ્યાલ રાખી લેવું જોઈએ. મનગમતી કે જીભને સ્વાદિષ્ટ લાગતી વાનગી જરૂર કરતાં વધારે માત્રામાં ખાવાથી અનેક બરાબ પરિણામ આવે છે, જે વિશે આ જ અંકમાં અન્યત્ર માહિતી છે.

(૪) જીર્ણ ભોજનમ્ : એક વખત ખાધું હોય તે પચી જાય પછી જ બીજી વખત ખાવું. સવારે નાસ્તો (બ્રેકફાસ્ટ), બપોરે ભોજન (લંચ), સાંજે નાસ્તો, રાત્રે ભોજન(ડિનર)ની પરંપરા બધા માટે ઉચિત નથી. ખૂબ પરિશ્રમ કરનાર લોકો માટે એ આહાર શૈલી હતી, હવે ભાગ્યે જ એવા અતિ શારીરિક પરિશ્રમશીલ જીવન રહ્યાં છે. અને જેના પરિણામે મેદ, અજીર્ણ, અમ્લપિત્ત જેવા વ્યાધિનું પ્રમાણ વિશેષ જોવામાં આવે છે, ત્યારે ચરકમુનિનું આ સૂત્ર ‘પચી ગયા પછી જ બીજું ભોજન કરવું’ તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

(૫) ઈષ્ટે દેશે : ભોજન કરવાનું સ્થળ પણ ઈષ્ટ-મનપસંદ હોવું જોઈએ. બહાર લારી પાસે ઊભાં ઊભાં ખાવું કે અસ્વચ્છ સ્થળોએ ખાવું તે ‘ઈષ્ટે દેશે’ ન કહેવાય. સ્વચ્છ, શાંત અને પવિત્ર સ્થળે ભોજન લેવું જોઈએ. આજની હોટલોમાં ક્યારેક કેટલી ગંદકી હોય છે જે ઘણા રોગનું જન્મસ્થાન બને છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. ભોજન કરવાનું સ્થળ પવિત્ર હોવું જોઈએ.

(૬) ઈષ્ટે સર્વોપકરણે : ભોજન બનાવવાનાં સાધનો યોગ્ય પ્રકારનાં અને સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ. કલાઈ વગરનાં વાસણોમાં ભોજન તૈયાર થયું હોય તો તેનાથી વિક્રિયા થાય છે. અસ્વચ્છ સાધનો કે આજનાં પ્લાસ્ટિકનાં રકાબી-ખ્યાલા ઉષ્ણ વાનગીઓ માટે વપરાય તો તેનાથી પણ નુકસાન થાય છે. એટલે આ અનિષ્ટ ઉપકરણો ગણાય.

(૭) નાતિદ્રુતમ્ : બહુ ઝડપથી ખાવું નહીં. ઝડપથી ખાધેલું અન્ન બરાબર ચવાયેલું નથી હોતું, તેમાં મુખના રસ બરાબર ભળેલા નથી હોતા. તેથી તેનું પાચન પણ યોગ્ય રીતે થતું નથી.

(૮) નાતિવિલમ્બિતમ્ : બહુ ધીરે ધીરે ખાઈને વધુ સમય પસાર કરવો તે પણ યોગ્ય નથી. ખૂબ ધીમે ધીમે ખાવાથી જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખવાઈ જાય જે કદાચ નુકસાનકારક પણ નીવડે.

(૯) અજલ્પન્ : ભોજન કરતાં કરતાં બહુ બોલ બોલ ન કરવું. ભોજન સમયે માનસિક સમતુલા જળવાઈ રહે તે માટે વાણી પર લગામ રાખવાની અહીં સૂચના છે. સંભવ છે કે વાત કરતાં ક્યારેક શોક, ભય કે કોઈ વિપરીતની લાગણી જોર કરે તો તેની અસર પાચનક્રિયા પર થાય તે ધ્યાનમાં રાખી આ સૂચન કરવામાં આવ્યું હોય.

(૧૦) અહસન્ : જમતાં જમતાં ખૂબ જોરથી હસવું નહિ. ક્યારેક મોઢામાંથી ઊડીને ખોરાક બહાર પડે તો બધું ઝેરું થાય. અને ખાસ તો અન્ન શ્વાસનળીમાં જાય તો અવરોધ પેદા થાય અને જીવલેણ પણ નીવડે.

(૧૧) તન્મના ભુંજિત : ભોજન કરતી વેળાએ મન દઈને ખાવું. ભોજનસમયે અનેક પ્રકારના વિચાર આવતા હોય, ધંધામાં ચિત્ત ચોંટેલું હોય કે ઘરની ચિંતા હોય તો તેનાથી પાચનતંત્ર બગડે છે. આજની પરિભાષામાં સ્ટ્રેઈન અને સ્ટ્રેસ એ ઘણા રોગોનું કારણ મનાય છે, તો ભોજન સમયે પણ મનની એ જ દશા હોય તો તેનું વિકૃત પરિણામ આવે. ભોજન કરતાં કરતાં ટી.વી. વગેરેમાં મન પ્રવૃત્ત હોય તે પણ ઉચિત નથી.

છેલ્લે ખાસ સલાહ આપવામાં આવે છે કે આત્માનમ્ સમ્યગ્ અભિસમીક્ષ્ય। - એટલે કે પરમાત્માનું સ્મરણ-ચિંતન કરતાં કરતાં ભોજન કરવું જોઈએ. બ્રહ્મસ્વરૂપ યોગીજી મહારાજ કે પ્રમુખસ્વામી મહારાજના ભોજનનો પ્રત્યેક કોળિયો ભગવત્સ્મરણ સાથેનો હોય છે. વળી, પોતાની જાતનો બરાબર વિચાર કરીને ભોજન કરવું. ભોજનસમયે વિવિધ પ્રકારની ખાદ્ય સામગ્રી પીરસાઈ હોય પણ પોતાને શું પથ્ય છે અને શું અપથ્ય છે તેનો વિચાર કરવો. પોતાની પાચનશક્તિ કેટલી છે તેનો પણ ખ્યાલ રાખવો. અને સૌથી વિશેષ પોતાની પ્રકૃતિનો ખ્યાલ રાખવો. આજે કોઈ સમારંભ કે પાર્ટીમાં ભોજન લેવાનું હોય છે ત્યારે આ અગત્યનો મુદ્દો તદ્દન ભુલાઈ જાય છે, અને એનાં વિપરીત પરિણામ ભોગવવાં પડે છે.

પાચનશક્તિ કેટલી તેજ છે તેનો ખ્યાલ આવે તે માટે આયુર્વેદમાં જઠરાગ્નિના ચાર પ્રકાર દર્શાવવામાં આવ્યા છે, જેમાં તીક્ષ્ણ, મંદ, સમ અને વિષમ ગણાવ્યા છે. (ચરક ૩-૬-૧૨) જેમાં પિત્ત અધિક હોય તેનો જઠરાગ્નિ તીક્ષ્ણ. જેમાં કફ અધિક હોય તેનો મંદ. વાયુ અધિક હોય તેને વિષમ અને ત્રણે દોષો સમાન હોય તેને સમ અગ્નિ માનવામાં આવે છે.

આ દૃષ્ટિએ પિત્તાધિક્ય તીક્ષ્ણ અગ્નિવાળાએ મસાલાવાળા કે દાહક પદાર્થો વિશેષ ન લેવા. પિત્ત શામક આમળાં, દૂધનો આહાર લેવો જોઈએ. કફપ્રધાન મંદ અગ્નિવાળાએ આદું, લીંબુ, સૂંઠયુક્ત આહાર લેવો જોઈએ, અને ગળપણવાળા પદાર્થો ત્યાજ્ય માનવા. વાયુના વિષમ અગ્નિવાળાએ રુક્ષ ખોરાક, કઠોળ વગેરે ન લેવાં પણ મધુરરસવાળા પદાર્થો લેવા. દૂધમાં ગાયનું દૂધ સર્વશ્રેષ્ઠ ગણ્યું છે. આયુર્વેદમાં તેને 'જીવનમ્', 'પવિત્રમ્', 'મનસ્કરમ્', 'રસાયનમ્', 'મધુરમ્', 'સ્નિગ્ધમ્' જેવા શબ્દોથી નવાજ્યું છે.

આહાર વિષયક આવી નાની પણ અગત્યની બાબત આપણા ઋષિ વિજ્ઞાનીઓ ચૂક્યા નથી. આટલી બાબતો ધ્યાનમાં લઈ ભોજન લેવાય તો તે આહાર નિરામય જીવન બક્ષે છે. ◆