

# યોગીબાપાએ જશુભાઈને ‘સાહેબ’ કેમ કહ્યા ?

~ બારીન્દ્રભાઈ પટેલ

આજે ૨૬ માર્ચ ૨૦૨૪, મંગળવારની અઠવાડિક સભામાં જવાનું હતું. બિંદુબાએ કહ્યું કે, ‘તેમને આજે સભામાં પૂ. સાહેબના મહિમા વિશે વાત કરવાની છે, પણ અવાજ બેસી ગયો છે તો તમે જ વાત કરજો’ની આજ્ઞા આપી. હું વિચારવા લાગ્યો કે, શી વાત કરીશ ? કારણ કે, ‘ગુરુ’નો મહિમા તો અનંત છે અને પંદર મિનિટમાં તે કહેવો એટલે ગાગરમાં સાગર ભરવા જેવી વાત થઈ.

જ્યારે પૂ. સાહેબજીનાં પ્રથમ દર્શન ૨૦૦૨માં થયાં ત્યારે મને ‘સાહેબ’ નામ ખૂંચ્યું હતું; પરંતુ, જ્યારે તેનો ઇતિહાસ જાણ્યો કે, બ્રહ્મસ્વરૂપ પ.પૂ. યોગીબાપાએ આ નામ આપ્યું છે એટલે આપોઆપ સમાધાન થઈ ગયું. આજે ફરી હું વિચારવા લાગ્યો કે, યોગીબાપાએ જશુભાઈને ‘સાહેબ’ કહી કેમ સંબોધ્યા હશે ? યોગીબાપા એટલે તો ‘દાસત્વ’નું સ્વરૂપ અને ભક્તોને પણ દાસના દાસ થવાની વાત કરે. અને સાહેબજી પણ સામાન્ય માનવીના મનમાં ‘સાહેબ’ની કલ્પના કે અર્થ હોય તેવું તો તેઓ જીવતા જ નથી. યોગીબાપાની વાણી ખૂબ જ સરળ હતી, પણ તેમની વાતોમાં ખૂબ જ ગૂઢાર્થ હતો.

જ્ઞાનજીવનદાસજી સ્વામી ખૂબ જ જ્ઞાની હતા. પૂ. સાહેબ એક પ્રસંગ ટાંકીને ઘણી વખત વાત કરે છે. જ્યારે તેઓ સંસ્થામાંથી વિમુખ થયા બાદ આણંદ મંદિરે બાપાનાં દર્શન કરવા ગયા અને છેક પાછળ બેઠા હતા. બાપાની નજર પડી એટલે તેઓ એટલું જ બોલ્યા કે, ‘ગુરુઆજ્ઞાનું પાલન એ જ સાચું ગુરુદર્શન !’ બસ આટલામાં ઘણું કહ્યું અને પૂ. સાહેબ તે સમજી ગયા અને ત્યારથી એનું જ પાલન કરતા આવ્યા છે. તો હવે પ્રશ્ન થાય કે, બાપાએ જશુભાઈને ૨૧ સપ્ટેમ્બર ૧૯૬૫, ૫૨મી વર્ષની ઉંમરે ‘સાહેબ’ કહી કેમ સંબોધ્યા હશે ? ‘સાહેબ’ કયા અર્થમાં કહ્યું હશે ? અથવા તો જશુભાઈમાં તેમણે શું જોયું હશે ? કયા ગુણો જોઈને કહ્યું હશે ? જેનાં આપણે ધીમે ધીમે દર્શન કરી રહ્યાં છીએ. જેમ મંત્રના દરેક શબ્દ અને અક્ષરમાં અર્થ સમાયેલો હોય છે તેમ ‘સાહેબ’ શબ્દમાં પણ દરેક અક્ષરનો ગૂઢાર્થ છે. બાપાએ તે દરેક અક્ષરના ગુણના જશુભાઈમાં દર્શન કરીને ‘સાહેબ’ નામ આપ્યું હશે તેમ માની હું મારી સમજ અને મારી બુદ્ધિની મર્યાદામાં રહી આજે તેની ચર્ચા કરું છું. :

સાહેબના ‘સા’થી બાપાએ પ્રથમ જશુભાઈમાં સાધુતાનાં દર્શન કર્યાં હશે અને સાધુ કોને કહેવાય ? તો સાધુ પૂ. મનોજદાસજી રચિત ભજનમાં વિદિત થાય છે.

‘સા’ : સાદાઈ, સરળતા, સહજતા; જેનાં આપણે હરક્ષણે દર્શન કરીએ છીએ. ‘સા’થી સમર્થ, બાપાને પાકી ખાતરી હતી કે, જશુભાઈને તેઓ કાંઈ પણ આજ્ઞા કે કાર્ય સોંપશે તે સંપૂર્ણ કરવામાં સમર્થ છે.

‘સા’ : ‘સાથી’ અને ‘સારથી.’ વડીલ સંતોને પૂછીએ તો તેઓ તરત જ કહેશે કે, ‘સાહેબ’ અનુપમ, અદ્વિતીય અને અનંત સાથી છે.’ જેમના સાથી બન્યા છે તેઓને પૂછીએ તો તરત જ કહેશે કે, *જિંદગી તૂટાન સે ભી લડ જાતી હૈ, અગર ‘સાહેબ’ કા સાથ હો. બડે સે બડા ગમ ભી સહ જાતી હૈ, અગર ‘સાહેબ’ કા સાથ હો. યું તો જીતે હૈ, સભી દુનિયા મેં, મગર જિંદગી જત્રત બન જાતી હૈ, અગર ‘સાહેબ’ કા સાથ હો.*

‘સા’ : સાગર. સાગર એટલે રત્નોનો ભંડાર અને તે મેળવવા માટે ‘સાગર’રૂપી સાહેબજીમાં સંપૂર્ણ વિલીન થઈ જવું પડે. સાહેબ સાગર જેવા ભવ્ય, સ્થિર ને અનંત છે અને એટલા જ ગૂઢ છે. અને આપણી જીવનનૈયાને સંસાર-સાગરને પેલે પાર ‘સાહિલ’ એટલે કે કિનારે સલામત પહોંચાડવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે.

‘સા’ : ‘સાહસ’. સાહસ એ વીર પુરુષનું લક્ષણ છે. વગર ભગવાંએ સાધુ થવું તે સહેલું નથી. હૃદયને ભગવું કરવું એટલે સાધુતાના ગુણ તેમનાં કાર્યો અને વર્તન દ્વારા દેખાઈ આવે. તે પછી શિક્ષણ, સ્વાસ્થ્ય કે પછી ૨૦૦૧માં ધરતીકંપમાં અનાથ બનેલાં બાળકો માટે ‘ધર્મભક્તિ નિકેતન’ જેવી સંસ્થા ઊભી કરવાની હોય કે પછી કેવડિયા કોલોનીમાં જઈ ત્યાંની આદિવાસી પ્રજાનો ઉદ્ધાર કરવાનો હોય કે પરદેશમાં અશક્ય સંજોગોમાં નવા મંદિર કે હિન્દુ Crematorium ઊભું કરવામાં તેમના ‘સાહસ’ સાથે સામર્થ્યનાં દર્શન થાય છે.

‘સા’ : સંગીત, સંગીતના સાત સૂર ‘સા’થી જ શરૂઆત થાય છે. ‘સાહેબ’ એટલે જ સંગીત. જો જીવનમાં તાલ અને લય હોય

તો જ ભક્તિ સરળ બને, સાહેબ ભક્તોનાં જીવનમાં દિવ્યતા સાધના, શ્રદ્ધા અને બ્રહ્માનંદનું સંગીત ભરી દે છે.

‘સા’ : સાતત્ય, સાકાર, અને સાક્ષાત્; ઉપરના સર્વ ગુણનું દર્શન પ્રભુનું સાક્ષાત્, સાકાર સ્વરૂપ જ કરાવી શકે. જેની આપણને સર્વને હંમેશાં અનુભૂતિ થઈ રહી છે.

‘સાહેબ’માં બીજો અક્ષર છે - ‘હે’. હે બોલતા હેત જ બોલાઈ જાય, હેત એટલે પ્રેમનું ઉત્કૃષ્ટ સ્વરૂપ; જે માયાથી પર છે, દિવ્ય છે, જે સર્વને વિપુલ પ્રમાણમાં મળતું રહે છે.

‘હે’ : હેમ. હેમ એટલે સોનું. એક સોનું જ એવું છે કે કસોટીમાં હંમેશાં શુદ્ધ થઈને જ પ્રગટે. પૂ. સાહેબજીના સાધુજીવન અને વિદ્યાર્થીજીવનમાં તેઓ કેટકેટલી કસોટીમાં શુદ્ધ સોના જેવા થઈને બહાર આવ્યા છે.

‘હે’ : હેલ્પ. આપણા સર્વનો અનુભવ છે કે જ્યારે જીવનમાં હેલ્પ એટલે કે મદદ માટે સર્વ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય ત્યાં છેલ્લું શરણું ‘સાહેબ’ બની રહે છે. જેઓ કદી પણ કોઈને નિરાશ નથી કરતા.

‘હે’ : હેવન - Heaven એટલે કે અક્ષરધામ. સાહેબનું સાંનિધ્ય એટલે જ છતીદેહે અક્ષરધામની અનુભૂતિ.

સાહેબમાં ત્રીજો અક્ષર છે ‘બ’.

‘બ’ : એટલે બળવંત. મહાબળવંત માયા તમારી, જેણે આવરિયાં નરનારી.

‘બ’ : એટલે બધે જ અને બધાના. વિશ્વના દરેક ખૂણે ભક્તોને સાહેબના સર્વવ્યાપી અને સમભાવનાનાં દર્શન થાય છે.

‘બ’ : બચાવે, બનાવે. જે કોઈ સાહેબના શરણમાં આવે છે તે સૌ પાપ, પતન, અધોગતિમાંથી બચી જાય છે અને તેને પ્રભુનો ઉત્તમ ભક્ત બનાવે છે.

‘બ’ : બંધનમુક્ત. પૂ. સાહેબજી જ આપણને બંધનમુક્ત કરી શકે. કારણ કે, પોતે બંધનમુક્ત છે. અને બંધનમુક્તિ એટલે ફક્ત પ્રભુમાં જ પ્રીતિ ! પ્રભુનું કાર્ય, પ્રભુની રીતે, પ્રભુને રાજ કરવા જીવવું એટલે જ દુનિયાનાં બંધનોમાંથી મુક્તિ.

યોગીબાપાએ આપેલી અમૂલ્ય ભેટ એવા પૂ. સાહેબના ચરણોમાં જ્યારે મસ્તક ધરું છું ત્યારે પૂ. સાહેબના સર્વ ગુણોની અનુભૂતિ કરી ધન્યતા અનુભવું છું. ◆

## TOTAL WELLNESS MANAGEMENT THE IMPORTANCE OF PROPER BREATHING

~ Lt. Gen. Mohinder M. Walia (Retd.)

### Concept

Human life is sustained by *Prana*, an unseen life force. Oxygen in the air that we inhale is the food for *prana*. To remain activated, the *prana* requires an adequate quantum of oxygen. For this purpose, the right way of breathing is of utmost importance.

### TECHNIQUE

The right way of breathing in simple terms just means full inhalation of air full of oxygen and complete exhalation of carbon dioxide filled air from the lungs.

Of course, we should inhale as also exhale through the nose.

When we fully breathe in air into our lungs, not only the chest gets inflated, but the diaphragm just below the ribs also pushes out the abdomen. That is why it is called 'abdominal breathing'.

Duration of inhalation/exhalation process is not so important as it may vary a little from person to person, with his age and general health.

Since most of us are habituated to shallow breathing, change to deep breathing will require a conscious practice for a few days.

Needless to say, this sort of breathing is not possible when one is talking, eating, or drinking.

### Benefits

- \* With enhanced quantity of air filled with oxygen inhaled, the *prana* gets very powerful to make life very healthy.
- \* Activated oxygenated blood circulates in the body to do effective repair and maintenance of various organs.
- \* Immune system gets stronger.
- \* Speedier recovery from diseases.
- \* The ageing process gets mellowed down.

Putting in a nut shell, right breathing is the key to better and stress-free living.

Let's resolve to change our shallow breathing habit to deep abdominal breathing. ◆