સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

બધાં અપમૃત્યુ અકસ્માતોમાં ગણાઇ જાય છે,
અને આપણી બેદરકારીમાં તણાઇ જાય છે,
ચણાઇ જાય છે ચૂપકીદીથી શહિદી-સ્મારક,
‘વળતર’ નામે લાભોનો પાક લણાઇ જાય છે.
(બેકાળજી-અકસ્માતો)

હાઇકુ

પડી છે ફૂટ
સત્તામાં લાભ ‘લેવા’
થાય ‘કડવા’
(...માં પડી એક તકરાર)

લાગી છે ચિંતા!
વચનોનાં શિંગડાં -
ભેંસને ભારી..
(૧૦૦ દિવસનો એજંન્ડા)

ચિંતન

ભગ્ન કુંભ શકલેન વૈ મલં બાલકસ્ય જનની વ્યપોહતિ ।
તદ્વદોષ્ઠવદનેન દુર્જનો માતૃતઃ શતગુણાધિકો ભવને ॥

ભાંગેલા ઘડાના ઠીકરાંથી જેમ માતા પોતાના બાળકની ગુદા-મળ સાફ કરી લે છે તેમ દુર્જન તો બીજાના (દોષરૂપી) મળ પોતાની (વાણી-ભાષા) જીભ-હોઠ દ્વારા મુખેથી બીજાના દોષરૂપી મળ મુખની સાફ કરે છે. આમ જુઓ તો દુર્જન પણ ‘માતા’ કરતાં સો ગણો ચઢે છે એમ કહી શકાય.

અહીં નિમ્ન કક્ષાની ઉપમા-દૃષ્ટાંત આપીને દુર્જનના સ્વભાવનો વ્યંજનાત્મક રીતે તીવ્ર કટાક્ષ કરી વ્યાજસ્તુતિ દ્વારા પરિચય આપ્યો છે.

ગરીબ ભિખારણ પોતાના નાનાં બાળકને કોઇ એવી જગ્યાએ મળ ત્યાગ કરાવે જયાં પાણી પ્રાપ્ત ન હોય ત્યાં - ત્યારે ઘડાની ઠીકરીથી એની ગુદા સાફ કરતી હોય છે.

એક માતા સો શિક્ષક સમાન ગણાય છે. એ સંદર્ભ દુર્જનની સરખામણી કરતાં-દુર્જન તો પેલી ભિક્ષુક કરતાં પણ વધારે ચઢિયાતો છે એ બીજાની દોષ રૂપી ગુદા પોતાની વાણી રૂપી જીભથી સાફ કરે છે.

બીજાના દોષ જોનારા દુર્જન આમ જુઓ તો બીજાને નિર્મળ બનાવવાનું જ કામ કરે છે.

સુવિચાર

- ભાષાની બે ખાણો છે.. એક પુસ્તકો અને બીજું લોકવાણી **- એસ.ભટ્ટાચાર્ય**
- બુઝતે હુએ દીયે યે હવાને અસર કીયા.. માં ને દુઆએં કી તો દવાને અસર કીયા **- નવાઝ દેવબંધી**
- લુહારની ધમણ પણ અંદર લીધેલી હવા બાહર કાઢે છે.. પરંતુ તેને કોઇ ધમણના શ્વાસોશ્વાસ નથી કહેતું.. શ્વાસ અને નિશ્વાસ ચાલુ રહે છે... ધમણ પાસે પ્રાણવાયુ હોય છે.. પણ પ્રાણ નથી હોતો **- ગુણવંત શાહ**
- કોઇ દર્દમાં ડૂબેલા શાયરના શેરને મુશાયરામાં જે સ્ત્રી-પુરૂષો અને પરિણિત યુગલો તરફથી જે દાદ મળે છે તે બતાવે છે કે સૌના દિલમાં કયાંક છાનો ખટકો છે **- બશીર બદ્ર**
- આ જગતમાં અજાણ્યા કોઇ નથી.. એ બધા તો એવા મિત્રો છે. જેઓ અગાઉ મળ્યા નથી **- રવિન્દ્રનાથ ટાગોર**
- જયાં શમણાંની ખેતી હોય ત્યાં તો આંસુઓની સિંચાઇ જ શોભે... માણસનાં આંસુનું અપમાન એ જ અધર્મ **- શાહબુદ્દિન રાઠોડ**
- માણસાઇની આધારશિલા સમાજમાં ટકી રહેલી બે આંખની શરમ છે.. જેને લોકો ધર્મ કહે છે તેનું કાળજું બે આંખની શરમમાં રહેલું છે એ શરમ છૂટી જાય પછી જે બચે તે જ અધર્મ **- મોરારિ બાપુ**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

‘માણસ, ગમે તેવો અને તેટલો દુષ્ટ હોય પણ એના હૃદયના કોઇક ખૂણે માનવતા-પ્રેમ-લાગણીનું બૂંદ તો પડ્યું જ હોય છે, સંતનું કામ આ શોધીને પ્રયત્નપૂર્વક બહાર લાવવાનું છે.’ સંતનું બોલવાનું બંધ થયું.

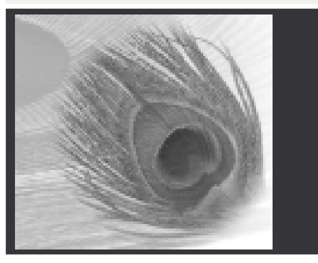
શિષ્યએ કહ્યું, ગુરૂજી, દુષ્ટ વિશે આપની માન્યતા મને યોગ્ય લાગતી નથી, દુષ્ટ તો દુષ્ટતા જ કરે-એમાં કોમળતાંની અપેક્ષા ન રખાય!

ગુરૂજી કહે કાલે નાળિયેર લઇને આવજે સમજાવીશ. બીજે દિવસે સત્સંગ શરૂ થયો. ગુરૂજીએ પહેલા શિષ્ય ને કહ્યું - નાળિયેર, માતાજીને ચઢાવી-વધેર અને બધાને પ્રસાદી આપી દે! શિષ્ય આસપાસ જોવા લાગ્યો.. ગુરૂજી સમજી ગયા. ધારાદાર સળિયો આપ્યો - શિષ્યે એને નાળિયેરમાં ભરાવી-ભરાવી છાલ કાઢી-પછાડી, વધેર્યું અંદરથી મીઠું પાણી અને કોમળ ટોપરું નિકળ્યાં.. પ્રસાદી ખાતાં ગુરૂજી બોલ્યા - નાળિયેરનું મીઠું પાણી અને ટોપરું મેળવતાં પહેલાં-નાળિયેરને સળિયા ભોંકી-પછાડી-વધેરવું પડે - એમ દુષ્ટને પણ સમજાવી-પટાવી થોડી, શિક્ષા કરી-એમાંથી પ્રેમ-લાગણીના અમી પ્રાપ્ત કરવાં પડે!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

સૂર્ય શક્તિથી શારીરિક-માનસિક-આધ્યાત્મિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે, વળી શરીરના કોઈપણ રોગમાંથી મૂક્તિ મળે છે, આયુષ્ય અને બુદ્ધિ વધે છે આમ સૂર્ય એ માત્ર પૃથ્વી માટે જ નહીં પરંતુ સમસ્ત બ્રહ્માંડ માટે એક આત્મારૂપ છે, પ્રાણરૂપ ઊર્જા છે

સૂર્ય શક્તિ અને આપણે



મોરપીંછના રંગ

- ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

ઋગ્વેદમાં કહેવામાં આવ્યું છે કે ‘સૂર્ય આત્મા જગસ્તસ્યુષશ્ચ’ અર્થાત સૂર્ય એ સમસ્ત જગતનો આત્મા છે. પ્રાણ છે. સમસ્ત સંસાર સૂર્ય પર આધારિત છે. પૃથ્વી અને સમસ્ત બ્રહ્માંડમાં એકપણ અણુ એવો નથી જેના અસ્તિત્વમાં સૂર્યનો ફાળો ન હોય, સૂર્ય વિનાની પૃથ્વીની કલ્પના કરી જુઓ ! સૂર્ય છે તો પૃથ્વી ઉપર પ્રકાશ, પાણી, હવા બધુ જ છે. જો આ સૂર્ય ન હોત તો વૃક્ષો, પશુ-પક્ષીઓ ન હોત, ફૂલો ખીલતા ન હોત. આ સૂર્યને કારણે ફળ અને ફૂલોમાં સુગંધ, જુદાજુદા રંગો, સ્વાદ માણી શકીએ છીએ. એટલું જ નહીં માનવ જીવનમાં સુખ-દુઃખનો અનુભવ પાપ-પૂણ્ય, કામ-ક્રોધ, મોહ-લોભ, મદ, ભક્તિ જેવી વૃત્તિઓ અને આપણા વિચારો-સંસ્કારો તથા સંવેદનો પણ સૂર્યકિરણો દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે. કેમકે સૂર્યના કિરણો છેક આપણા હૃદય સુધી, મગજ સુધી અને શરીરના પ્રત્યેક અણુ સુધી પહોંચીને એમનામાં ચેતનાનો સંચાર કરે છે. ધબકતા કરે છે. જ્યારે સૂર્ય ઉદય થાય છે ત્યારે સમસ્ત સંસાર આળસ મરડીને બેઠો થાય છે અને સૂર્ય આથમે છે ત્યારે સંસાર સુસ્તી અનુભવે છે. આંખોમાં ઊંઘ ઘેરાય છે. શરીર તૂટે છે અને નિંદ્રાધીન થઈ જાય છે. આ છે સૂર્યની અસર, આપણા શરીરની અંદરના તમામ રસો સૂર્યની ગરમીથી દ્રવિત થાય છે. જો બે-ચાર દિવસ સૂર્ય ન દેખાય તો આપણું શરીર પણ નિસ્તેજ-નિષ્પ્રાણ થઈ જાય છે.આથી જ સૂર્ય જડ-ચેતન, ચલ-અચલ સર્વનું પ્રાણતત્ત્વ છે. સૂર્યનો મહિમા વેદો-પુરાણોમાં પણ વર્ણવાયો છે. ‘સપ્ત અશ્વા હરિતો રથે વહન્તિ દેવ સૂર્ય શોચિષ્કેશં વિચક્ષણ’ (ઋગ્વેદ) ‘અર્થાત્ - હે સૂર્યદેવ આપના પોતાના કિરણોરૂપી સાત અશ્વ કિરણોરૂપી કેશોથી સુશોભિત રથમાં આપને લઈ જઈ રહ્યા છે.’ આ શ્લોકમાં ‘સાત અશ્વ’ શબ્દ સૂચિત છે. આ સાત અશ્વ એટલે સાત રંગ, સૂર્યના કિરણોમાં સાત રંગો છે. અર્થાત્ સાત પ્રકારના રંગો વાળા કિરણો નીકળે છે. જેમાંથી આપણને તો માત્ર પ્રકાશ આપવાવાળા જ કિરણો દેખાય છે. જો બિલોરી કાચના પ્રયોગથી જોઈશું તો તેમાં જાંબલી, આસમાની, વાદળી, લીલો, પીળો, નારંગી અને લાલ... સાત રંગો દેખાશે જેની સાબિતીરૂપે ક્યારેક આકાશમાં મેઘધનુષ્ય રચાય છે. જે સૂર્યના કિરણોને કારણે જ રચાય છે. વળી પ્રકાશ દેવાવાળા કિરણોમાં પણ સાત રંગ હોય છે. આ તમામ રંગોની પોત-પોતાની પ્રકૃતિ હોય છે. જે માનવ શરીરના વિવિધ રોગોમાં અતિ ઉપયોગી નીવડે છે.

સૂર્યચિકિત્સા એક અતિ પ્રાચીન ચિકિત્સા પદ્ધતિ છે. વિશ્વમાં સૌપ્રથમ આપણા ઋષિ મુનિઓએ સૂર્યની શક્તિને ઓળખીને એને રોગનાશક તથા શક્તિવર્ધક તરીકે ગ્રંથોમાં ઉલ્લેખી છે. વેદો-ઉપનિષદોમાં સૂર્ય મહિમાના અસંખ્ય મંત્રો છે. ઉપરાંત સૂર્યોપનિષદ, અક્ષ્યુપનિષદ, સમસ્ત પુરાણ, દર્શનશાસ્ત્ર, રામાયણ, મહાભારત આદિ ગ્રંથોમાં પણ સૂર્ય વિજ્ઞાનની સમજૂતી આપવામાં આવી છે. આ સર્વના પ્રભાવથી ‘સૌર પુરાણ’ની પણ રચના થઈ અને પરિણામે અનેક સૂર્યમંદિરોની પણ રચના કરવામાં આવી.

વિશ્વ વિજેતા સિકંદરના સમયે યુનાની ભારતથી આ સૂર્યવિજ્ઞાન રોમ અને ઈરાન લઈ ગયો ત્યાંથી સમગ્ર વિશ્વમાં તેનો પ્રચાર-પ્રસાર થયો. કહેવાય છે કે રોમના નિવાસીઓ ૬૦૦ વર્ષ સુધી અન્ય કોઈપણ ચિકિત્સા કર્યા વિના સૂર્ય ચિકિત્સા કરતા રહ્યા હતા. તેથી તેમના ઘરોની રચના પણ સૂર્ય પ્રકાશ ઘરમાં આવે એવી હોય છે. મધ્યકાળમાં વિદેશીઓના આક્રમણને કારણે સૂર્યવિજ્ઞાન ભૂલાઈ ગયું. પરંતુ આધુનિક કાળમાં પશ્ચિમી વૈજ્ઞાનિકો તથા ચિકિત્સકો લુઈકુને, એડવિન, બેનિડિક્ટ લુસ્ટ, સ્ટૈનલી લીફ, બરનર, મૈક ફેડર વગેરે એ સૂર્ય વિજ્ઞાન-સૂર્ય સ્નાન, સૂર્ય ચિકિત્સાનું પુનર્ઉત્થાન કરીને આપણા ઋષિમુનિઓના ગૌરવને પુનઃ જીવિત કર્યું છે. ભારતમાં પણ ઘણા ચિકિત્સકોએ સૂર્યવિજ્ઞાનને અપનાવી શોધ-સંશોધન કર્યું છે અને આ સૂર્ય ચિકિત્સાના પ્રચાર-પ્રસાર માટે આજે ઠેર ઠેર પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાલયો ખૂલી રહ્યા છે.

આપણે ઘણી વખત પ્રાતઃ કાળે સૂર્ય નમસ્કાર વખતે બંને હાથ ઊંચા કરીને પાણી ભરેલા લોટા દ્વારા સૂર્યને જળાભિષેક કરીએ છીએ. આ ધાર્મિક ક્રિયાની પાછળ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ પણ છે. ઉપરથી પડતી પાણીની ધારને કારણે સૂર્યના કિરણો સાત રંગોમાં વિભાજીત થઈ જાય છે અને એમાંથી નિલોત્તર કિરણો આપણા શરીર ઉપર પડીને આપણને વિવિધ રીતે લાભદાયી નીવડે છે.

સૂર્યમાંથી નીકળતા અલ્ટ્રાવાયલેટ કિરણો વાતાવરણ ઉપર ઓઝાનનું પળ હોવાથી આપણા સુધી નથી પહોંચતા. આ પ્રકૃતિની ગોઠવણ છે. નહિતર આ કિરણો ચામડી ઉપર પડવાથી ચામડીનું કેન્સર તથા અન્ય અસાધ્ય રોગો પેદા કરી શકે છે. જો કે ડો. ફ્રેજરના મતે અલ્ટ્રાવાયલેટ કિરણો જીવાણું નાશક છે તથા વાયુ મંડળને શુદ્ધ કરે છે. ઉપરાંત સૂર્યના ઈન્ફ્રોરેડ કિરણો પણ અદૃશ્ય રીતે નીકળે છે. જેને આપણે જોઈ શકતા નથી. પરંતુ આપણને ખુબ જ લાભદાયી છે. આ કિરણો છેક ધરતીના ઊંડાણ સુધી જઈને વનસ્પતિ તથા વૃક્ષોને હરિયાળા-લીલાછમ-તરોતાજા બનાવે છે. આ ઉપરાંત એક્સ રે, આલ્ફા રે અને બીટા રે કિરણો પણ હોય છે. સૂર્ય ચિકિત્સા મુખ્યત્વે સાત રંગો ઉપર આધારિત છે. જેનાથી શરીરના લગભગ તમામ નાના-મોટા રોગોની સારવાર થાય છે. જેનું આખું વિજ્ઞાન છે. અલગ અલગ પદ્ધતિઓ છે. સૂર્ય કિરણોમાંથી આપણને વિટામીન ‘ડી’ મળે છે. પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય વખતે ખુલ્લા શરીરે અડધો કલાક દરરોજ સૂર્યકિરણો લેવા જોઈએ. આ સવારના કોમળ કિરણો છેક લોહી સુધી પહોંચીને વિટામીન ‘ડી’ની વૃદ્ધિની સાથે જીવનશક્તિ પણ વધારે છે. વળી ત્વચાની નીચેના, લોહીના રોગોમાં કે જ્યાં દવા કે ઔષધી નથી પહોંચી શકતી ત્યાં આ કિરણો પહોંચીને રોગના કીટાણુઓનો નાશ કરે છે અને હાડકાંઓને ખુબ જ મજબૂત કરે છે. વળી તડકે રાખેલા પાણીથી ન્હાવાના પણ અનેક ફાયદા છે.

ચીનના પ્રસિદ્ધ સૂર્યચિકિત્સક ડો. ફીનસીનનું કહેવું છે કે, “જ્યારે સૂર્યના કિરણો વિના મૂલ્યે અમૃત વરસાવતા હોય ત્યારે ઝેરયુક્ત ખર્ચાળ, કડવી અને કષ્ટ પડે એવી દવાઓ શા માટે લેવી જોઈએ ?” ડો. સોલેનું કહેવું છે કે, કેન્સર, નાસૂર, ભગંદર જેવા દુઃસાધ્ય રોગ વીજળી અને રેડિયમના પ્રયોગથી પણ દૂર નથી કરી શકાતા પરંતુ તે સૂર્યપ્રકાશથી દૂર કરી શકાય છે.

સૂર્યના કિરણોમાં અનેક પ્રકારની શક્તિઓ રહેલી છે અને એનો સાચી રીતે ઉપયોગ કરીએ તો આપણે સશક્ત, બુદ્ધિવાન અને નિરોગી રહી શકીએ છીએ. સૂર્યશક્તિથી પાણી ગરમ કરી શકાય છે. ભોજન બનાવી શકાય છે. ભીની વસ્તુને સુક્કી કરી શકાય છે. વીજળી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. એક સામાન્ય અણુબોમ્બ ફાટવાથી જેટલી ઊર્જા નીકળે છે તેટલી ઊર્જા દોઢ વર્ગ મીલ ભૂમિમાં પડતા સૂર્યકિરણોમાં હોય છે. આપણા દેશનું કુલ ક્ષેત્રફળ દસ લાખ વર્ગ મીલ છે. આના પરથી અનુમાન લગાવી શકાય છે કે કેટલા લાખ અણુબોમ્બની શક્તિ સૂર્ય દ્વારા આપણા દેશને મળે છે. ડો. રિચર્ડના મત અનુસાર ભારત ભૂમિ પર દર વર્ષે સૂર્ય શક્તિ ૫,૮૬,૮૫,૯૦,૪૦,૦૦,૦૦૦ હોર્સ પાવર બરાબર છે. આપણે તેનો સાચો ઉપયોગ કરતા નથી તેથી આ બધી શક્તિ વ્યર્થ જતી રહે છે.

સૂર્ય શક્તિથી શારીરિક-માનસિક-આધ્યાત્મિક શક્તિનો વિકાસ થાય છે. વળી શરીરના કોઈપણ રોગમાંથી મૂક્તિ મળે છે. આયુષ્ય અને બુદ્ધિ વધે છે આમ સૂર્ય એ માત્ર પૃથ્વી માટે જ નહીં પરંતુ સમસ્ત બ્રહ્માંડ માટે એક આત્મારૂપ છે. પ્રાણરૂપ ઊર્જા છે.

સારે જહાં સે અચ્છા હિન્દુસ્તાં હમારા... રાષ્ટ્રગીતના રચયિતા શ્રી ડો. મોહંમદ ઇકબાલ રચિત મુક્તકોનો રસાસ્વાદ

ચેતનાનો સમય

- પ્રો. ઈન્દુભાઈ ભટ્ટ

નરેન્દ્રભાઇ મોદીના જ્વલંત વિજય પછી તેમને ભારતના વડાપ્રધાન પદે મતદારોએ જે સ્થાન આપ્યું છે. ત્યારે ડો. ઇકબાલ રચિત લોકપ્રિય એવું ગઝલ-ગીતની પંક્તિ યાદ આવે છે.

"ખુદી કો કર બુલંક ઇતના કી હર તકદીર સે પહેલે
ખુદા બંદે સે યે પૂછે કી બોલ તેરી રઝા કહા હૈ?"

અર્થાત્ - માનવીએ પોતાની જાતને, વ્યક્તિત્વને એવી બુલંદ બનાવવી જોઇએ અને એવો સંઘર્ષ કરવો જોઇએ એવી જહેમત ઉઠાવવી જોઇએ અને પોતાના ઇરાદાઓને પાર પાડવા, પડકારોને સામનો કરવો જોઇએ કે ખુદા-ઇશ્વર પણ ખુશ થઇ જાય અને આવી વ્યક્તિની તકદીર લખતાં પહેલાં પૂછશે બોલ તારી શું ઇચ્છા છે? આવી રીતે નરેન્દ્રભાઇએ એવી જહેમત ઉઠાવી એવાં કષ્ટો વેઠ્યા, એવી મહેનત કરી મતદારોનાં દિલમાં એવા તો છવાઇ ગયા કે ખુદાને - ઇશ્વરને પણ આનંદ થઇ ગયો અને નરેન્દ્રભાઇને પૂછ્યું કે બોલો નરેન્દ્રભાઇ તારી ઇચ્છા શું છે ? અને નરેન્દ્રભાઇએ તેની ઇચ્છા બતાવી ત્યારે તેની ઇચ્છા પૂર્ણ તેને વડાપ્રધાન પદ આપ્યું. માણસે એવો શ્રમ કરવો જોઇએ, એવી જહેમત ઉઠાવવી જોઇએ કે વિકટ સંજોગોથી ડર્યા વગર આત્મવિશ્વાસ પૂર્વક ધ્યેય સિદ્ધિ માટે લડતા રહેવું જોઇએ. તો ખુદા પણ ખુશ થઇને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેની તકદીર લખી નાખશે. ડો. ઇકબાલ રચિત સારે જહાં સે અચ્છા હિન્દુસ્તાં હમારા તો આજે શાળાઓમાં વિદ્યાર્થીઓ ઉભા ઉભા આ રાષ્ટ્રગીત હાથ ઊંચો કરી પ્રેમથી ગાય છે. નરેન્દ્ર મોદી આજે વડાપ્રધાનપદે બિરાજ્યા છે ત્યારે ખરેખર આ રાષ્ટ્રગીતને અનુરૂપ એવી નરેન્દ્રભાઇની વડાપ્રધાન તરીકે કામગીરી જોઇને લોકો ગાશે કે સારે જહાંસે અચ્છા વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્રભાઇ મોદી હમારા.

ડો. ઇકબાલ રચિત કેટલાક મુક્તકો ઉપર દૃષ્ટિપાત કરીએ.

"જીંદગી તુજને મળી છે,
તો હવો તું જીવી જા એવી રીતે,
કે મળે જો મોત તુજ ને
ખૂદ પ્રભુને એથી પસ્તાવું પડે."

માનવીએ ઇશ્વરે બક્ષેલી આ મહામુલી જિંદગીને એવી સુંદર રીતે જીવવી જોઇએ કે આવી સુંદર રીતે જીવનાર વ્યક્તિનું મોત થાય તો ખૂદ ઇશ્વરને પણ પસ્તાવો થશે કે આવી સારી વ્યક્તિને મેં મોત આપવાની ભૂલ કરી છે. જો કે સારી વ્યક્તિઓ ખુદાને પ્યારી હોવાથી તે પોતાના ખોળામાં - હૃદયમાં સ્થાન આપતા બોલાવી લે છે.

બીજા એક મુક્તકમાં ડો. ઇકબાલે સરસ મજાની વાત કરી છે.

"એમ તો નીજની પીઠ પર ધરતી,
પહાડો ને પર્વતો ઉપાડે છે,
તોય માનવના ધૂળ-ગોટાને,
બોજ એને વિશેષ લાગે છે."

અર્થાત્ - આ ધરતી માતા તેની પીઠ ઉપર મોટા મોટા પહાડો પર્વતોનો ભાર વેંઢારે છે પરંતુ માનવરચિત કેટલાક પ્રદૂષણો માનવીય દૂષણો, માનવીય પાપો રૂપી ધૂળ-ગોટાનો બોજો ધરતીમાતાને ભારરૂપ લાગે છે. એટલે ચેનતાનો સંદેશો છે કે આ ધરતીમાતાને આપણે ભારરૂપ ના બનીએ જીવન જીવી જાણીએ આ ધરતીમાતાને તમે ગંદી ના કરો. માનવરચિત પ્રદૂષણો દૂર કરવાનો કવિશ્રીનો આ સંદેશ છે.

બીજા એક મુક્તકમાં ઇકબાલ કહે છે કે

"વિશ્વ આખાને તું નિહાળે છે.
તે છતાં હાય, મુર્ખ મન મારા
સ્વયં ને જ તું નથી જોતો,
કયાં સુધી રહેશે આમ બેપરવા (લાપરવા)"

કેટલાક લોકો પોતાનામાં રહેલા દૂષણો જોતો નથી પણ બીજાના દૂષણોના ગાણા ગાતો ફરે છે ત્યારે કવિશ્રી કહે છે કે માનવીએ આત્મદર્શન કરવાની જરૂર છે, મુર્ખ લોકો પોતાની જાતનું દર્શન કર્યા વગર બીજાની પંચાત કર્યા કરે છે તેને માટે આ સંદેશો છે.

બીજા એક મુક્તકમાં ડો. ઇકબાલ કહે છે કે

"દેવદૂતોને મુજવતી કોઇ,
મારો સંદેશ આટલો દેજો.
જે સ્વયંને પિછાણનારો હોય
એવા માનવથી ચેતતા રહેજો."

આમાં ગર્ભીત વાત એ કરી છે કે દેવદૂતો જયારે કોઇ માનવને સજા કરવા આવે કે તેની જિંદગી લેવા આવે ત્યારે પોતાની જાતને ઓળખનાર માનવીથી દેવદૂતોને ચેતતા રહેવાની વાત છે. અર્થાત્ કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે જેઓ પોતાની જાતને સારી રીતે ઓળખતા હોય છે. પોતાના આત્માનો સંદેશ પાળતા હોય છે એટલે ઇશ્વરે આવા શુદ્ધ આત્મવાળા માનવીને મોત કે સજા કરતા પહેલાં ચેતવાની વાત કરી છે.

બીજા એક મુક્તકમાં સરસ વાત કરી છે.

"લઇને અન્યની પાંખોનો આશ્રય,
રહેશે કયાં સુધી તું મુંઝવણમાં ?
શીખી લે મુક્તક રીતે ઉડવાનું,
ચમનના આ મધૂર વાતાવરણમાં"

અર્થાત્ આ મુક્તકનો સંદેશો એ છે કે માનવીને બીજાના આશ્રયે જીવવાનું છોડી દેવું જોઇએ બીજાની પાંખોના સહારે, બીજાના ખભા ઉપર બેસીને જીવવાને બદલે મુક્ત રીતે પોતાની પાંખોથી પોતાની મહેનતથી ઉડવાનું, જીવવાનું શીખવાની વાત આ મુક્તકમાં છે.

બીજા એક મુક્તકમાં સમજવા જેવી વાત કરી છે.

"પૂર્ણશ્રદ્ધા, અવિરત કાર્ય ને,
પ્રેમ - આ જગને જેર કરનારાં,
જિંદગાનીના આ કુરૂક્ષેત્રે
વીર જનની છે એ જ તલવારો"

અર્થાત્ -

માણસે પૂર્ણશ્રદ્ધાપૂર્વક, આત્મવિશ્વાસપૂર્વક અવિરત શ્રમ કરીને પ્રેમપૂર્વક જીવવું જોઇએ આવું જીવન જીવનારાને જગતની કોઇ આફતો નડતી નથી અને એ આફતોને તકલીફોને પડકારોને જેર (ખતમ) કરી નાખે છે. જિંદગીરૂપી આ કુરૂક્ષેત્રના મેદાનમાં આવા બહુદર લોકો માટે પૂર્ણશ્રદ્ધા, આત્મવિશ્વાસ, અવિરત શ્રમ, પ્રેમ એ બધા મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા માટે તેની સામે લડવા માટે તલવારો સમાન છે.

માનવીમાં ચેતના જગવતા આ મુક્તકોને કંઠસ્થ કરીને જીવન જીવવા માટેની પ્રેરણા કવિશ્રીએ આપી છે.

ષટ્કર્મ વડે શરીરની શુદ્ધિ કરવાનો મુખ્ય આશય છે, ષટ્કર્મ વડે શરીરની શુદ્ધિ થઈ શરીરને રોગમુક્ત રાખવામાં આવે છે

યોગ-ષટ્કર્મ નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

યોગ અંગેની લાંબી ચર્ચામાં હાલ સુધીમાં આપણે ઘણુંબધું જાણ્યું. યોગનો પરિચય, તેના ફાયદા, વિવિધ યોગમાર્ગો, અષ્ટાંગ યોગ અને તેના આઠેય સોપાનો તેમજ યોગમાર્ગમાં સહાયક પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે બંધ, મુદ્રા આદિ... આજના અંકમાં આપણે એક એવી જ સહાયક પદ્ધતિ વિષે પરિચય મેળવીએ.

ષટ્કર્મ... આ શબ્દ આપણને હઠયોગના ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. ષટ્કર્મ વડે શરીરની શુદ્ધિ કરવાનો મુખ્ય આશય છે. ષટ્કર્મ વડે શરીરની શુદ્ધિ થઇ શરીરને રોગમુક્ત રાખવામાં આવે છે. રોગમુક્ત શરીર જ યોગમાર્ગ તરફ પ્રશસ્ત બની શકે છે. આયુર્વેદમાં વર્ણીત પંચકર્મ કરતા આ ષટ્કર્મ થોડા જુદા છે. આયુર્વેદમાંના પંચકર્મમાં ઔષધો તથા યંત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જયારે યૌગિક ષટ્કર્મમાં આવું હોતું નથી.

હઠયોગના મુખ્ય પુસ્તકોમાંથી એક એવી ઘેરંડસંહિતામાં મુખ્યત્વે નિમ્ન ષટ્કર્મોનો ઉલ્લેખ છે. ધૌતિ, બસ્તિ, નેતિ, નૌલિ, ત્રાટક અને કપાલ ભાતી. આ છયેય કર્મોને વારાફરતી તપાસીએ.

● ધૌતિ :- આ પ્રક્રિયા વડે શરીરમાંના આમાશય (જઠર) ના ભાગને શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. ધૌતિની મુખ્ય ત્રણ વિધિ છે.

(૧) વાસ ધૌતિ :

આ પ્રક્રિયામાં મતલબ કે સુતરના અતિ કોમળ કપડાને (લંબાઇ લગભગ પંદર હાથ, પહોળાઇ લગભઘ ચારેક આગળ) દૂધ કે પાણીમાં પલાળી, જેમ કોળીયો ગળામાંથી ઉતારતા હોઇએ તેમ ગળવાની રહે છે, જેમ કોળીયો ગળામાંથી ઉતારતા હોઇએ તેમ ગળવાની રહે છે. શરૂઆતમાં ઉબકા-ઉલટી થઇ શકે, પણ બાદમાં સહેલાઇથી પટ્ટી અંદર ઉતરે જાય છે. જાણે કે કોઇ આહાર લેતા હોઇએ તે રીતે જ પટ્ટીનો આહાર કરવો. વચ્ચે સરળતા ખાર દૂધ કે પાણી લઇ શકાય. એકાદ હાથ જેટલી પટ્ટી (બહાર) બાકી રહે ત્યારે પેટનું ચાલન કે નૈતિકર્મ ફરીને દસ મિનિટની અંદર એકદમ શાંતિથી, ધીમે ધીમે પટ્ટીને બહાર કાઢવી. આ પ્રક્રિયામાં ઉતાવળ ન કરવી. ઉતાવળ કરવાથી ક્યારેક આમાશયની દિવાલને નુકશાન પહોંચી શકે. પટ્ટી બહાર કાઢતા આમાશયની અશુદ્ધિઓ પણ ચોંટીને બહાર આવે છે. આમ, આ પ્રક્રિયાથી આમાશયનું શોધન થાય છે અને પાચનતંત્ર સુદૃઢ બને છે.

(૨) વારિ ધૌતિ :

આ પ્રક્રિયાને કુંજરક્રિયા પણ કહે છે. જેમ હાથી (કુંજર) સૂંઢથી પાણી પીને બહાર ફેંકે છે તેમ લવણયુક્ત જળનું આકંઠ પાન કરીને ત્યારબાદ તેને વમન (ઉલટી કરીને) વડે બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ ક્રિયા દ્વારા પણ પેટમાંની અશુદ્ધિઓ તથા અપાચિત ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે. કફના રોગીઓને આ ઉપચાર કરવાથી કફના રોગોમાં મૂળ રાહત મળે છે.

(૩) બ્રહ્મદાતૌન :

આ ક્રિયાને દંડધૌતી પણ કહે છે.

આમાં પાતળો દોરી, કમળની નાળ કે મૃદુ રબરની નળીને આમાશયમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ કરતા પહેલા લવણ મિશ્રિત જળનું આકંઠ પાન કરવામાં આવે છે. અંદર દાખલ કરાયેલ દોરી કે નળીને ધીમે ધીમે ફેરવીને પાણીની સાથે જ બહાર કાઢવામાં આવે છે. આમ કરવાથી આમાશયનું પૂર્ણશોધન થાય છે. અમુક અશુદ્ધિઓ પાણી મારફત બહાર નીકળી જાય છે. જયારે અમુક અશુદ્ધિઓ દોરી કે નળીને ચોંટીને નીકળી જાય છે.

ધૌતિ પ્રક્રિયામાં નિષ્ણાંત વ્યક્તિની હાજરી જરૂરી છે. આ પ્રક્રિયા શરૂઆતમાં કઠિન લાગે છે. પરંતુ અભ્યાસથી સરળતાથી થઇ શકે છે. નિષ્ણાંત વ્યક્તિના માર્ગદર્શનને અનુસરવાથી સલામત રીતે આ ક્રિયા થઇ શકે છે.