સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

ધનિકો માટે કાયદામાં બાંધ-છોડ થઇ જાય છે!
ને ફસાઇ જાય તો છેક સુધી દોડ થઇ જાય છે!
તોડ થઇ જાય છે બૂટલેગરના મુદ્દા-માલ સાથે -
વાંધો પડે ટકાવારીમાં તો તોડ-ફોડ થઇ જાય છે.
(પોલીસ-'ખાતાં' નાં પરાક્રમ)

હાઇકુ

ગણિત ગૂંચે -
અટવાયો વિકાસ -
ટકાવારીમાં..

કોમી ઇરાક -
અમેરિકી પેટ્રોલે -
બળે ભડકે!!

ચિંતન

દૂતો ન સંચરતિ ખે ન ચલેચ્ચ વાતો પૂર્વ ન જલ્પિત મિદં ન ચ સંગમો અસ્મિ ।
વ્યોમ્નિ સ્થિતં રવિ રાશિ ગ્રહણં પ્રશસ્તં જાનાતિ યો દ્વિજવર સ કથં ન વિદ્વાન ॥

'ચાણક્ય નીતિ'નો આ શ્લોક છે - પૂર્વે પંચાંગ અને ગ્રહો-જયોતિષ કાર્ય માત્ર બ્રાહ્મણ વિદ્વાનો કરતાં એ સંદર્ભમાં આ શ્લોક લખાય છે આજે ઘણાં ગણિતજ્ઞ-ખગોળવિદ ઉત્તમ જયોતિષ કાર્ય કરે છે જયોતિષ એ ગણિત અને ગણતરીનો વિષય છે.

'આકાશમાં કોઇ દૂતનું જવું શક્ય નથી, સંભવ જ નથી અને ત્યાં જઇ કોઇની સાથે સંવાદ પણ શક્ય નથી. કોઇની સાથે વાત કરવી સંભવ નથી પરંતુ બ્રાહ્મણ (વિદ્વાન) પોતાના ઘરની એક ઓરડીમાં બેસી સૂર્ય-ચંદ્રના ગ્રહણની ચોક્કસ ક્ષણ સુધીની વાત મક્કમ પણે કહે છે - એને વિદ્વાન કેમ ન કહેવાય?'

ખગોળશાસ્ત્રીઓ સૂર્ય-ચંદ્રના ગ્રહણ કયારે-કેટલી મિનિટે શરૂ થશે - પૂર્ણ થશેની ચોક્કસ ગણતરી-ગ્રહોના ઉદય-અસ્ત, ની ચોક્કસ ક્ષણો સાથેની વાત તિથિ-ઋતુઓ-વરસાદ વગેરેની ચોક્કસ માહિતી પૂર્વે બ્રાહ્મણો આપતા આજે તો સરકારી હવામાન ખાતાં પણ આવા વિદ્વાનો બેઠા છે અને એમની સહાયમાં સાચા દૂત જેવા ઉપગ્રહો અને એણે મોકલેલા ફોટોગ્રાફ પણ છે.

આમ ગણિત આધારિત આ શાસ્ત્રની સચોટ આગાહી આશ્ચર્ય સાથે પ્રભાવિત કરે છે આવા વિદ્વાનો ધન્યવાદને પાત્ર છે.

સુવિચાર

- ખરીદી શકાય એવું સુખ કયાંય મળતું નથી, વેચી શકાય એવું દુ:ખ હોતું નથી- **તમિલ કહેવત**
- ધૃતિ એટલે તમારામાં કુદરતે આપેલી દુ:ખ ધારણ કરવાની શક્તિ, આંબામાં કેરી આવે તોયે આંબો 'લચી' પડે છે, તુટી જતો નથી, દુ:ખને લઇને બળાપાવાળા ભાવની ઉલ્ટી તમારી ધૃતિ નબળી પડે છે **- ડો. દોલતભાઇ દેસાઇ**
- જીંદગી એ સમયના પૈડા પર સંજોગોના સ્ટેશને થોભતી થોભતી અને સુખની સીસોટી મારતી કે દુ:ખના ધૂમાડા ઓકતી સંબંધોના સહયાત્રીઓ સાથે ડબ્બામાં જીવન પ્રયાસ કરાવતી એક લાંબી આગ ગાડી છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જીસસ, મહમ્મદ, બુદ્ધ, મહાવીર, નાનક, કબીર, રામકૃષ્ણ વગેરે હજારો માણસો ઉપર પ્રભાવ ધરાવતા હતા, તેઓથી જ જગત વધારે સંપન્ન બન્યું છે, આ સૌએ બુદ્ધિપૂર્વક દરિદ્રતાનો સ્વીકાર કર્યો હતો **- ઓશો**
- હેતને ન હોય કોઇ હેતુ, સંબંધ બાંધવાના હોય સદા સેતુ, મનની મહોલાત બધી છલકાવી દઇએ, થાય પછી લાગણીની લહાણ, મબલખ માનવીના મેળામાં, કોઇ રહે, કોઇથી ન છેટું **- સુન્દરમ્**
- આપણે સૌને કિનારે પહોંચવાની ઉતાવળ છે, પરંતુ હોડીને હલેસા કોઇ બીજા મારી આપે છે **- બર્મીઝ કહેવત**
- એક પણ પાપની કે કુદરતના એકેય કાયદાના ભંગની સજા થયા વિના રહેતી નથી- **ગાંધીજી**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આજકાલ ચોરી, લૂંટફાટ, ખંડણી અને અપહરણના જમાનામાં કાળું-બેનંબરી અને અનીતિનું નાણું ઘરના ગર્ભમાં છુપાવીને રાખનાર સતત ચિંતા-ઉજાગર અને મગજનો દુખાવો રહે છે શાંત ચિત્તે હળવાભૂત થઇ ઊંઘી પણ શકતા નથી. એમના હરવા-ફરવામાં એક ભાર સતત ડોકાયા કરે છે.

એક કાલુ માછલી એકવાર સાચું મોતી ગળી ગઇ. અને એના કંઠમાં અટકી ગયું. પછી સતત તેને પેટ-ડોકમાં સખત દુખાવો ઉપડ્યો. બેચેન રહ્યા કરે ઉંઘ ન આવે - હરવા - ફરવામાં મજા ન આવે.

બીજી એક ચાલુ માછલીએ એની પીડા જોઇ પુછ્યું - અલી! તને થયું છે શું? તારો આનંદ-નિશ્ચિંતપણું-ચંચળતા-ચપળતા બધું ઓસરી કેમ ગયું? પહેલાં તો તું મારી જેમ હળવીફૂલ થઇ આરામથી આમતેમ આંટા મારતી હતી! બિમાર છો?

એટલામાં ત્યાંથી જયોતિષી કાચબો પસાર થયો. ચાલુ માછલીએ એને કાલુનું દુખ અને એનું કારણ પૂછ્યું -

કાચબો કહે એને અનીતિવાળા માણસની જેમ બેનંબરી ધનનું મોતી પેટમાં છુપાવ્યું છે એની પીડા છે એ કાઢી નાખશે તો હળવીફૂલ થઇ જશે!!

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

જાપાનીઝ કાવ્ય પદ્ધતિના હાઈકુ - સત્તરાક્ષરી કાવ્યોનો રસાસ્વાદ

"માનવી પાસે
ચાવી સુખની, જાણે
ના, ખૂલે કેમ"
- જયેન્દ્ર મહેતા

જાપાનીઝ કાવ્ય પદ્ધતિમાં રચાયેલા ત્રણ લીટીના કાવ્યોને હાઈકુ કહે છે. આપણે ગુજરાતીમાં સત્તરાક્ષરી કાવ્યો કહીશું. આ કાવ્ય એક પ્રકારનું લઘુકાવ્ય ગણાય. મુક્તકો પણ લઘુકાવ્યની શ્રેણીમાં આવે છે. સત્તાક્ષરી કાવ્યો ત્રણ જ લીટીમાં ત્રણસો લીટી જેવડો અદ્ભૂત સંદેશો આપી જાય છે. તેમાં પ્રથમ લીટીમાં ખુલ પાંચ અક્ષરો બીજી લીટીમાં સાત અક્ષરો, અને ત્રીજી લીટીમાં પાંચ અક્ષરો એટલે પાંચ + સાત + પાંચ. મળીને કુલ સત્તર અક્ષરો વાળુ કાવ્ય એટલે સત્તાક્ષરી કાવ્ય જેને જાપામાં હાઈકુ કહે છે. આજે આપણે જેમ જમ્યા પછી પાન કે બીજો કોઈ મુખવાસ ખાઈએ છીએ એવો જ મુખવાસ જેવો સ્વાદ હાઈકુનો માણીએ. મથાળામાં એક હાઈકુ આપેલ છે. તમે વાચક તરીકે અક્ષરોની ગણતરી કરો તો પહેલી લીટી ("માનવી પાસે") માં પાંચ અક્ષરો થયા પછી બીજી લીટી (ચાવી સુખની જાણે) માં સાત અક્ષરો થયા ને પછી છેલ્લી લીટીમાં (ના, ખૂલે કેમ) પાંચ અક્ષરો થયા ને. બધા મળીને સત્તર અક્ષરો થયા એટલે થયું હાઈકુ.

આ હાઈકુમાં સમજવા જેવો ચેતનાનો સંદેશો છે.

કેટલાક માનવીને ઈશ્વરે સુખ તો ટોપલા ભરી ભરીને આપ્યું હોય પણ ઈશ્વરે બક્ષેલા આ સુખને ઘણાં લોકો ભોગવી શકતા નથી. આવા લોકોને પેટ ચોળીને શૂળ ઊભું કરવાની આદત હોય છે. માણસને સુખનો ભંડાર આપ્યો હોય, સુખનાં ભંડારને મારેલ તાળાને ખોલવાની ચાવી પણ ઈશ્વરે આપેલી હોય પરંતુ સુખરૂપી આ ચાવીનો ઉપયોગ કરતાં માનવીને આવડતું નથી. સુખનો ભંડારો છે સુખને સાચવી રાખવા માટેનું તાળું છે. આ તાળાને અર્થાત સુખને માણવા માટે ચાવી પણ આપી છે. પણ કેટલાક લોકો પોતે તો ઠીક પણ પરિવારના સભ્યોને માટે કે સમાજને માટે સુખનો ઉપભોગ કરવાનું ભાગ્યમાં હોતું નથી. ઈશ્વરે તો તમને સુખ આપ્યું છે પણ સુખ બોગવતા આવડતું ના હોય અને સુખને દુ:ખમાં ફેરવી નાખતા હોય તેના દુર્ભાગ્ય સમજવા. વળી આવા લોકો સુખના ભંડારાને ભેગો કરી પોતે તો ના ભોગવે પણ બીજાને પણ ભોગવવા ના દે અને મનોમન નક્કી કરે આજે નહીં કાલે ભોગવીશું. એમ કરતાં કરતાં કાલ તો આવે નહિ. અને સુખ બિચારું પડી રહે. ઈશ્વરે તમને સુખ આપ્યું છે સુખને ભોગવવા માટેની ચાવી આપી છે. પણ આ ચાવીથી સુખના ભંડારાને ખોલતા ના આવડે તો તેના જોવો દુર્ભાગી માણસ કોઈ નથી.

ચેતનાનો સમય

- પ્રો. ઇન્દુભાઇ ભટ્ટ

બીજું એક હાઈકું જોઈએ.

"સ્વર્ગ ઈચ્છતા
આપણે સર્વ પણ
કર્મે કુટીલ."
- જયેન્દ્ર મહેતા

(આ હાઈકુમાં જોડીયા અક્ષરને એક અક્ષર ગણવાનો છે.)

દરેક માનવીને મૃત્યુ પછી સ્વર્ગે જવાની ઈચ્છા હોય છે. આમ તો કોઈનું મૃત્યુ થાય એટલે તેને સ્વર્ગવાસ થયો કહેવાય છે. સ્વર્ગમાં વાસ થવો એટલે ઈશ્વરના સાનિધ્યમાં સ્થાન પામવું પરંતુ સંતો કહે છે તમે જીવતે જીવતાં એવા સારા કર્મો કરો કે મૃત્યુ પછી તમને ઈશ્વર સ્વર્ગમાં સ્થાન આપશે અને તમે જીવતેજીવતાં ખરાબ કર્મો કરશો, પાપાચાર કરશો, કોઈના દિલ દુભાવશો તો મૃત્યુ પછી તમે નર્કમાં જશો. સ્વર્ગમાં જવું એટલે જન્મમૃત્યુના ફેરામાંથી મુક્ત થવું પરંતુ પરંતુ નર્કમાં જવું એટલે જન્મમૃત્યુના તમારે ચક્કર કાટવા પડશે. એટલે કર્મો એવા કરો કે સ્વર્ગમાં સ્થાન મળે પરંતુ કર્મે કુટીલ હો અને સ્વર્ગની ઈચ્છા રાખો તો એ ઈચ્છા કદી ફળવાની નથી.

બીજા એક હાઈકુનો રસાસ્વાદ માણીએ.

"માનવી સાથે
વાગે કાળ નગારાં
તોય ના જાગે"
- જયેન્દ્ર મહેતા

કેટલાક લોકો સામે ચાલીને દુ:ખને નોતરાં આપે છે. પોતે તો દુ:ખી રહે છે પણ બીજાને પણ દુખ પહોંચાડતા રહે છે. પોતે તો પેટ ચોળીને શૂળ (પીડા) ઊભી કરે છે. પણ બીજાને પણ પીડા આપતો રહે છે. આવાં લોકો જાતે જ દુખ નોંતરીને જાતે જ પોતાના માથે કાળના નગારા વગાડે છે. ઈશ્વરે તેને જગાડવા માટે કાળરૂપી નગારા વગાડ્યા હોય તો પણ ઈશ્વરની આ ચેતવણી રૂપી નગારાને સાંભળતો નથી માનવીને ભૂલેચૂકે કે પછી પરિસ્થિતિવશ થઈને કે સંજોગો વિપરીત થવાતી કે પોતાની ભૂલોથી દુ:ખ પડે તો માનવીએ જાગ્રત થવું પડે અને ભવિષ્યમાં આવનારા દુ:ખોથી ચેતવું પડે અને ભવિષ્યમાં આવનારા દુ:ખોથી ચેતવું પડે દુ:ખમાંથી છુટકારો મેળવવાના પ્રયત્નો કરવા પડે પણ આવા માનવીને ભાનમાં લાવવા માટે તેને ચેતવવા માટે ઈશ્વર કાળરૂપી નગારા વગાડે છે. પણ ખાટલે મોટી ખોટ કે આ નગારા સાંભળે જ નહિં અને માનવી જાગે નહીં ભાનમાં આવે નહિં તો પછી તો તેના ભાગ્યમાં દુ:ખના ડુંગરા જ રહેવાના ને! ચેતનાનો સંદેશો એટલો જ કે માનવીએ દુ:ખમાંથી બહાર નીકળવાના પ્રયત્નો કે માનવીએ દુ:ખમાંથી બહાર નીકળવાના પ્રયત્નો જાગ્રતતાપૂર્વક સભાનતાપૂર્વક કરવાં જોઈએ.

બીજું એક હાઈકુ સમજવા જેવું છે.

"સુખની બેસે
વસંત, પાનખર
દુખની જાતાં."
- જયેન્દ્ર મહેતા

કુદરતનો નઝારો એવો છે કે પાનખર આવતાં વૃક્ષોના પાન ખરવા લાગે છે. કાલ સવારે જે વૃક્ષો લીલાછમ બનીને ઝૂલતા હતા તે વૃક્ષો આજે પાનખર આવતા ઠુંઠા બની જાય છે. પાનખર ઋતુમાં વૃક્ષો સામે જોવું પણ ગમતું નથી. જેવી વસંતઋતુ આવે એટલે એ જ ઠુંઠા બનેલા વૃક્ષો ઉપર ટપોટપ લીલાછમ પાંદડા આવતા વૃક્ષો લીલાછમ બનીને લહેરવા લાગે છે અને આપણને જોઈને આનંદ થાય છે. આવું જ કાંઈક માનવીના જીવનમાં બનતું હોય છે. માનવીના જીવનમાં પણ કયારેક પાનખર તો કયારેક વસંતઋતુ આવતી હોય છે. વસંતઋતુનો જે સુંદર નઝારો હોય છે તેવો માનવીના જીવનમાં સુખરૂપી લીલી હરિયાળી છવાઈ જાય ત્યારે નઝારો હોય છે. જો કે ઈશ્વરની લીલા અપરંપાર છે. માનવીની કસોટી ઈશ્વર કરતો રહે છે. વસંતઋતુ જેવું સુખ આવે તો કયારેક પાનખર જેવું દુ:ખ પણ આવે અને પાનખર જેવું દુ:ખ આવતાં સુખરૂપી પાંદડા ખરવા લાગે ત્યારે માનવી મુંઝાઈ જાય છે. ગભરાઈ જાય છે હતાશ થઈ જાય છે પરંતુ હાઈકુમાંથી આપણે એ સંદેશો જીલવાનો છે કે આજે તમને પાનખર જેવું દુ:ખ છે તો તેનાથી હતાશ ના થાવ. દુ:ખમાંથી બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરો. હતાશ થયા વગર જીંદગી જીવો આવતી કાલે તમારી જીંદગીમાં વસંતઋતુ જેવું હરિયાળું સુખ આવશે. સુખદુખના ચક્રો તો ચાલ્યા કરવાના. પાનખર અને વસંતઋતુનું ચક્ર ચાલતુ રહેવાનું. તમારા જીવનમાં પાનખર આવશે તો પાછું વસંતઋતુ જેવું સુખ આવશે પછી તો લીલાલહેર.

હાઈકુ કાવ્યોનો તો મોટો ખજાનો છે. મોટો ગ્રંથ થાય પણ જગ્યાની મર્યાદાને કારણે એક છેલ્લું હાઈકુ જોઈએ.

"ભગવો રંગ
આથમતા સૂર્યનો
સન્યાસ જાણે"
- જયેન્દ્ર મહેતા

આ હાઈકુમાં કુદરતની અદભૂત લીલાનું વર્ણન છે સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તનો નઝારો માણવા જેવો છે. સન્યાસીઓ ભગવા રંગના વસ્ત્રો ધારણ કરતા હોય છે સંસારમાંથી રસ ઓછો થતાં કેટલાંક લોકો ભગવા વસ્ત્રો પહેરી ગૃહત્યાગ કરી નીકળી પડે છે. અલખ નિરંજન બોલીને. આપણે સૂર્યદેવતાએ લીધેલા સન્યાસની વાત કરવાની છે. સવારે સૂર્યદેવતા એ લીધેલા સન્યાસની વાત કરવાની છે. સવારે સૂર્યદેવતા ઉગે પછી ધરતી ઉપર પ્રકાશ છવાઈ જાય છે. સૂર્યાસ્ત ટાણે આથમતા સૂર્યના નઝારો ભગવા રંગ જેવો હોય છે. જાણે કે સૂર્યદેવતા આખો દિવસ તપી તપીને કંટાળી ગયા હોય અને સન્યાસીની જેમ ભગવો રંગ પૃથ્વી ઉપર પાથરી દે છે.

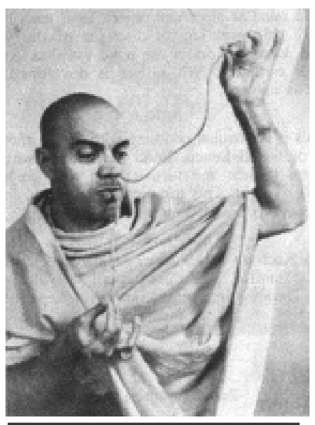
"સંધ્યાને ચડી
રીંસ, ઢોળ્યા તારલા
સૂરજ જાતાં."

હાઈકુમાં પણ કુદરતની અદ્ભૂત લીલાનું વર્ણન છે. જયાં ના પહોંચે રવિ ત્યાં પહોંચે કવિ. એમ હાઈકુના રચયિતાઓએ સંધ્યા ટાણે આકાશમાં જે તારલાઓનો નઝારો જોવા મળે છે. તેને હાઈકુમાં મઢી લીધો છે. સૂર્યાસ્ત થતાં સંધ્યાટાણું થાય છે. સંધ્યા ટાણું થાય એટલે સૂર્યદેવતા અલોપ થઈ જાય અને તેનું સ્થાન - હવાલો નાના નાના તારલાઓ લઈ લે છે. પણ આ સંધ્યા થતાં સંધ્યા બહેનને રીંસ ચઢે છે. આ રીંસ રૂપે આકાશમાં સૂર્યાસ્ત થતાં જાણે કે સૂર્યનાં ટુકડે ટુકડા થઈ ગયા હોય તેમ દરેક ટુકડો સૂર્યનું તેજ પોતાનામાં ગ્રહણ કરીને આકાશમાં ટમટમવા લાગે છે. આવી રીતે હજારો તારલાઓથી સંધ્યાબેનની રીંસ સૂર્યદેવતા ઉપર ઠાલવતા હોય તેમ આકાશમાં ચમકવા લાગે છે. સૂર્યભાઈ! તું તો એકલો છે પણ અમે તો એકમાંથી અનેક બન્યા છીએ. નાના ભૂલકાઓને પૂછજો તમને આ એકલા સૂર્યભાઈ ગમે છે? તો ભૂલકાંઓ કહેશે અમને તો આ હજારો ટમટમતા તારલાઓ ગમે છે. કેટલીક વખત કુટુંબમાં કોઈનું મૃત્યુ થાય તો નાના ભૂલકા પૂછે મમ્મી મમ્મી પપ્પા કયાં ગયા તો મમ્મી બોલે ઉપર આકાશમાંથી જો ટમટમે ને તે તારા પપ્પા છે. મમ્મી મારે પણ ટમટમવું છે. પછી મમ્મી ધીમેથી ચોંટીયો ભરશે. ચૂપ એવું ના બોલાય.

જલનેતિ આંખો માટે ખૂબ હિતકર છે આંખોને પોષણ આપી જયોતિ વધારે છે

(ભાગ-૨)

'યોગ' શ્રૃંખલા અંતર્ગત આપણે અષ્ટાંગયોગ આદિ વિષે પરિચય મેળવ્યો. આ ઉપરાંત આપણે એવી ક્રિયાઓ કે જે યોગમાર્ગમાં સહાયભૂત થઇ શકે તે અંગે પણ ચર્ચા કરી. આ ક્રિયાઓમાંની એક મહત્ત્વની ક્રિયા એટલે ષટ્કર્મ. આ ષટ્કર્મમાં આવૃત્ત છ ક્રિયાઓ પૈકી એક એવી 'ધૌતિ' અંગે આપણે ગતાંકે પરિચય મેળવ્યો. આ અંકે બીજી ક્રિયાઓ અંગે જોઇએ.



યોગ-ષટ્કર્મ નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

બસ્તિ :

ષટકર્મમાં સમાવિષ્ટ 'બસ્તિ' એટલે ગુદ દ્વાર દ્વારા અંદર પ્રવાહી દાખલ કરીને આંતરડાનું શોધન કરીને ફરરી ગુદ દ્વાર મારફતે પ્રવાહી બહાર કાઢવાની ક્રિયા. આધુનિક શાસ્ત્રમાં આ ક્રિયા 'એનિમા' તરીકે ઓળખાય છે. યોગના ષટ્કર્મમાં વર્ણીત બસ્તી થોડી અલગ પ્રકારની છે. અહિં વ્યક્તિએ પોતે જ ગુદાના આંકુંચન - પ્રસારણની ક્રિયા વડે જળ કે પ્રવાહીને અંદર ખેંચવાનું હોય છે. આ ક્રિયા ખૂબ અભ્યાસ માંગી લે તેવી છે. વળી કયારેક સ્નાયુઓને લગતી તકલીફો પણ થઇ શકે. આથી આ ક્રિયા કરવા સમયે જાણકાર વ્યક્તિની ઉપસ્થિતિ જરૂરી છે.

બસ્તિ કર્મથી મોટા આંતરડા તથા મળમાર્ગ શુદ્ધ થાય છે. આંતરડામાં પડી રહેલ પદાર્થો તથા વિષ તત્ત્વો બહાર નીકળી જાય છે. આમ, અપાચન કે કબજીયાત જેવા રોગોમાં ફાયદો થાય છે.

નેતિ :

નેતિ મુખ્યત્વે ઉર્ધ્વજત્રુગત (ખભાથી ઉપરના) અવયવોને શુદ્ધ કરવા માટેની પ્રક્રિયા છે. નેતિના બે પ્રકારો છે.

(૧) જલનેતિ : આ પ્રક્રિયામાં કીટલી જેવા પાતળા મોં વાળા પાત્રમાં લવણયુક્ત જળ ભરીને એક નસકોરામાં દાખલ કરી બીજા નસકોરાથી આ પાણી કાઢવામાં આવે છે. વર્ણન જોતા વિચિત્ર લાગતી આ ક્રિયા જેટલી જટીલ નથી મસ્તકને સહેજ ત્રાંસુ કરી વાંકા વળીને ધીમે-ધીમે મોં વડે શ્વાસ લેતા રહીને પાણીને એક નસકોરામાં દાખલ કરવું શરૂઆતમાં મોં વડે પાણી નીકળે અથવા ઉધરસ આવી ઓતર સી જવાય એવું બની શકે. પરંતુ બાદમાં સરળતાથી એક નસકોરા વડે દાખલ થયેલ પાણી. બીજા નસકોરા મારફ્ત બહાર નીકળે છે.

આ નેતિ આંખો માટે ખૂબ હિત કર છે આંખોને પોષણ આપી જયોતિ વધારે છે.

(૨) સૂત્રનેતિ : આ ક્રિયામાં રબરના સોફ્ટ કેથેટરની આવશ્યકતા રહે છે. કેથેટરનો એક છેડો સ્નિગ્ધ કરી તેને એક નસકોરામાંથી દાખળ કરી બીજા નસકોરામાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે. એવી જ રીતે નસકોરામાંથી દાખલ કરી ગળામાંથી (કંઠ છિદ્ર) બહાર કાઢવામાં આવે છે. બંને છેડાઓને હાથથી પકડી - આંગળ પાછળ ચલાવતા નાક તેમજ ગળાનું શુદ્ધિકરણ થાય છે. આ ક્રિયા જલનેતિ કરતા થોડી જટિલ છે. વળી કયારેક નાક કે ગળાના અંદરના કોમળ સ્તરોમાં ઇજા પણ થઇ શકે છે. આથી આ ક્રિયા નિષ્ણાંતની સલાહ સલાહ મુજબ કરવી હિતાવહ છે.

સૂત્રનેતિથી નાક તથા ગળામાં મળદ્રવ્યોનું શોધન થાય છે. દૃષ્ટિ સામર્થ્ય વધે છે, કફ બહાર નીકળે છે, નાકમાંથી પાણી પડતા હોય કે મૂળ છીંકો આવતી હોય તેવા કિસ્સાઓમાં આ ક્રિયા વિશેષ લાભકર છે.

નૌલિ કર્મ :

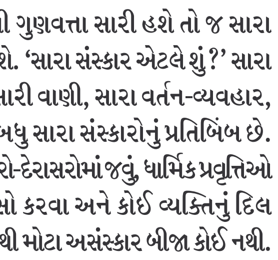
હઠયોગમાં વર્ણીત ષટ્કર્મમાં આ ક્રિયાને શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. આ ક્રિયા કરતી ઘણી કઠિન છે તેમજ અભ્યાસપૂર્વક જ સિદ્ધ થઇ શકે છે. ટેલીવિઝનમાં રામદેવબાબા પેટને પીઠ સુધી લઇ જઇ પેટના સ્નાયુઓને ઘુમાવે છે, આ ક્રિયા એ જ નૌલિકર્મ. બંને પગ વચ્ચે એકાદ ફૂટનું અંતર રહે તે રીતે ઊભા રહી, આગળ તરફ ઝુકી, ઉદ્દીવાન બંધ લગાવવો. (બંધ વિષે અગાઉ જોઇ ગયા છીએ) ત્યારબાદ પેટની પેશીઓને ચક્રીકાર ઘુમાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ ક્રિયા કરવા માટે ખુબ અભ્યાસની જરૂર છે. વળી, બેદરકારી રાખતા હાનિ પણ થઇ શકે છે. આથી, આ ક્રિયા નિષ્ણાંતના અનુસરણ મુજબ જ કરવી.

નૌલિ ક્રિયા સમગ્ર પાચનતંત્રને મજબૂત કરે છે. મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કબજીયાત, કિડની - લીવર - બરોળના રોગો આદિમાં ખુબ ફાયદો થાય છે.

આવો... આપણા સંસ્કારને ઓળખીએ

સંસ્કાર માનવીના જીવનનું સૌથી કિંમતી ધન છે. આ ધન એવું છે કે એને કોઈ ચોરી શકતું નથી, ખરીદી શકતું નથી કે એમાં કોઈ ભાગ પડાવી શકતું નથી. આ સંસ્કાર આપણને વારસામાં મળે છે એ વાત સાચી પણ એ માત્ર બીજ રૂપે મળે છે. જો એ બીજની ગુણવત્તા સારી હશે તો જ સારા સંસ્કારનું વૃક્ષ આપણી અંદર ઊગી શકશે. 'સારા સંસ્કાર એટલે શું ?' સારા વિચારો, આદર્શો, કાર્યો, પ્રવૃત્તિઓ, સારી વાણી, સારા વર્તન-વ્યવહાર, માણસાઈ ને સાચો માનવધર્મ... આ બધુ સારા સંસ્કારોનું પ્રતિબિંબ છે. બાકી ધર્મની મોટી મોટી વાતો કરવી, મંદિરો-દેરાસરોમાં જવું, ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓ કરવી, માળાઓ ગણવી, વ્રત-ઉપવાસો કરવા અને કોઈ વ્યક્તિનું દિલ દુભાવવું, કોઈનું અપમાન કરવું... એનાથી મોટા અસંસ્કાર બીજા કોઈ નથી.

આજે યુગ બદલાઈ રહ્યો છે. માનવીય સંબંધોનું મૂલ્ય તળિયે બેઠું છે. ઘેર-ઘેર સંઘર્ષ, તનાવ, ઝગડાઓ વધી રહ્યા છે. નાની નાની વાતોમાં સ્વભાવગત અહમ ટકરાયા કરે છે અને સંબંધોની મજબૂત દિવાલોમાં મોટી તિરાડો પડતી જાય છે. આજે પતિ-પત્ની વચ્ચે બાપ-દીકરા વચ્ચે સતત તનાવ-સંઘર્ષ જોવા મળે છે કારણ કે સ્વભાવગત અહમ, ઈર્ષા, સ્વાર્થ, ક્રોધ આવા બધા વિકારો વ્યક્તિના સંસ્કારોનો નાશ કરે છે અને સારા સંસ્કારોને વ્યક્તિત્વમાં પ્રવેશવા જ દેતા નથી. આજે કેટલાંય કુટુંબો એવા છે જેના પિતા વૃદ્ધ થયા હોય, એકલા રહેતા હોય, ધંધો બરાબર ચાલતો ન હોય અથવા નોકરીમાંથી નિવૃત્ત થતા આવક મર્યાદિત, હોય, પોતે પણ થોડા અશક્ત હોય છતાંય પુત્રને કહી શકતા નથી કે ''બેટા, હું હવે કામ કરી શકતો નથી મારે સહારાની જરૂર છે અથવા કોઈ પિતા અહમને કારણે, સ્વભાવને કારણે પુત્ર સાથે રહેવા તૈયાર નથી અને પુત્ર એમ વિચારે કે એ બાપ છે ગમે ત્યારે આવી શકે છે. ગમે તેટલું રહે આ એમનું જ ઘર છે. હું ભેગા રહેવાની ક્યાં ના કહું છું... અને આમ જ પિતા-પુત્ર વચ્ચેની સંવેદના-લાગણીનું સ્તર નીચે ઉતરતું જાય છે. આવા સંઘર્ષનો ઉકેલ શું ? શું પિતા પોતાના પુત્રના સ્વભાવને માફ ન કરી શકે ? કેમકે પોતાના પુત્રમાં આજે જે સંસ્કારો છે એના મૂળ તો એ પિતાશ્રીમાં જ છે. પિતાએ જો સારા સંસ્કાર આપ્યા હોત તો આજે સંબંધની આ અવદશા ન હોત. બીજા પક્ષે જોઈએ તો, પિતા એ પિતા છે, એ હવે જીવ્યા તેટલું જીવવાના નથી. તેઓ પોતાનો સ્વભાવ બદલી શકવાના નથી. 'પાકા ઘડે કાંઠા ન ચડે' કહેવત અનુસાર વાસ્તવિક સત્ય સ્વિકારીને શું પુત્રની ફરજ નથી બનતી પોતાનો સ્વભાવ બદલવાની ? અથવા પિતાના-માતાના સ્વભાવને સહન કરવાની ? આજે સમાજમાં ઘણા એવા પુત્રો છે જેમણે નજીવા કારણોસર માતા-પિતાનો ત્યાગ કર્યો છે. ખાસ તો લગ્ન પછી પત્ની આવતા આવા કિસ્સાઓ બને છે. પરંતુ પુત્ર એ ભૂલી જાય છે કે જે માતાએ નવ મહિના પોતાના ગર્ભમાં સાચવીને પોતાને રાખ્યો છે અને અસહ્ય વેદના સહન કરીને જન્મ આપ્યા પછી શરૂના આઠ-દસ વર્ષ કે યુવાન થાય ત્યાં સુધી પોતે ભૂખી રહીને પુત્રને ખવડાવ્યું છે. ટાઢ-તડકો, વરસાદ, જીવજંતુ વગેરેથી રક્ષણ કર્યું છે, ભણાવ્યો છે, પરણાવ્યો છે એ જ મા-બાપને એ જ દીકરો યુવાન થઈ હાંકી કાઢે એ કંઈ દુનિયાના સંસ્કાર છે? માતા-પિતા ગમે તેવા હોય શું પુત્રની ફરજ નથી એમની સાથે સદ્ભાવ ભર્યો વ્યવહાર રાખવાની ? વૃદ્ધ મા-બાપ કદાચ ૬૦/૭૦ વર્ષથી એક જ પદ્ધતિએ જીવ્યા હોય, એક જ ઘરમાં, એક ચક્રી શાસનથી રહ્યા હોય એ કદાચ સમય સાથે ન બદલાઈ શકે. આ યુગ સાથે તાલમેલ ન મેળવી શકે, આપણે જાણીએ છીએ કે એમણે બદલાવું જોઈએ. સ્વભાવમાં પરિવર્તન લાવવું જોઈએ એ પણ સત્ય છે. પરંતુ ધારો કે પરિવર્તન નથી લાવતા તો શું પુત્રની એ ફરજ નથી કે થોડા વર્ષો એમને સહન કરે ! મા-બાપ કદાચ આજની નવી સંસ્કૃતિને નથી સ્વિકારી શકતા, ઘરમાં ટક ટક કર્યા કરે છે. બાળકોને-વહુઓને સતત ટોક્યા કરે છે અને સામે પુત્ર-વહુ એમની સાથે ઝઘડ્યા કરશે તો...? આ ક્રમ ચાલ્યા જ કરશે. કેમકે આજનો યુવાન પુત્ર પણ ૫૦/૬૦ વર્ષે વૃદ્ધ થવાનો છે. એ વખતે એ પણ નવી સંસ્કૃતિને નહીં સ્વિકારી શકે ત્યારે પાછો એ જ સંઘર્ષ થશે. માટે આવનાર પેઢીનો સંઘર્ષ ટાળવો હોય તો મા-બાપને આદર્શ માની એમના સાચા-ખોટા ગમે તેવા વર્તન-વ્યવહારને સહન કરીને, યોગ્ય તક મળે ત્યારે સારી ભાષામાં-સરળ રીતે વિવેકથી મા-બાપને સમજાવી શકાય છે અને જો છતાંય મા-બાપ ના બદલાય તો પુત્રએ પોતાનો સ્વભાવ બદલવો જોઈએ. એ જ સાચા સંસ્કાર છે. માત્ર પોતાના સંતાનોને સારી સ્કૂલોમાં ભણાવવા, વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવી, મોજશોખ કરાવવા એ સાચા સંસ્કાર નથી. જો આપણે આપણા જ માતા-પિતાને તિરસ્કૃત કરીશું-અપમાનિત કરીશું. આપણો એ વ્યવહાર આપણા સંતાનો જૂએ છે. કાલ સવારે આપણે પણ વૃદ્ધ થઈશું. આપણા સંતાનો પણ આપણી સાથે એવો વ્યવહાર નહીં કરે એની ખાત્રી શું ? આપણા આજના સંસ્કારો-વિચારો આવતીકાલે આપણા સંતાનોમાં ઉતરવાના જ છે. એક વાત નિશ્ચિત છે સત્ય છે કે આ માનવ જન્મમાં સારા-નરસા, કાર્યનો બદલો પ્રકૃતિ (ઈશ્વર) આપણને શક્ય તેટલો ઝડપથી અહીંયા જ આ જન્મમાં જ આપે છે. માનતા હોઈએ કે ન માનતા હોઈએ પણ આપણા પાપ-પૂણ્યનો હિસાબ આપણે આ જન્મમાં જ ચૂકતે કરીને જવાનું હોય છે. વળી ઈશ્વર અણસમજમાં કરેલી ભૂલ માફ કરે છે. પણ જાણી જોઈને કરેલી ભૂલ ક્યારેય માફ નથી કરતો.



મોરપીંછના રંગ

- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

મા-બાપે પણ યાદ કરવું જોઈએ કે પોતાની આવી કપરી પરિસ્થિતિનું કારણ ખૂદ પોતે તો નથી ને ? પોતે યુવાન હતા ત્યારે પોતાના મા-બાપ સાથેનો પોતાનો વ્યવહાર કેવો હતો ? શક્ય છે કે એ જ ચક્ર ફરીથી, ફરી રહ્યું હોય...! તો પછી પુત્રનો દોષ નથી પોતાનો દોષ છે એમ સમજી સહન કરવું જોઈએ અથવા સ્વભાવ બદલી સમાયોજન સાધવું જોઈએ. સમજદાર પુત્રએ થોડું વિશેષ સમજીને સહન કરીને આ ચક્રને અહીં જ અટકાવી દેવું જોઈએ. નહિંતર કાલે સવારે ફરીથી આ ચક્ર એમ જ ફરતું રહેશે અને પોતે પણ... આવા જ કિસ્સાઓ પતિ-પત્નીમાં પણ થાય છે.

આપણે જો આપણા સંતાનોને સાચા સંસ્કાર આપવા હોય તો સ્વાર્થ, ઈર્ષા, દંભ, બનાવટ, ગુસ્સો અને અસત્ય... આ બધા અવગુણો ને તાત્કાલિક હાંકી કાઢવા પડશે અને દરેક જીવ માત્રને પ્રેમ કરતા શીખવું પડશે અને શિખવવું પડશે. આપણી ભાષા-વર્તન અને વ્યવહાર પણ આપણા સંસ્કાર પ્રગટ કરે છે. આપણી અંદર ગમે તેટલી સચ્ચાઈ હશે, લાગણી હશે, સંવેદનાઓ હશે પણ આપણી ભાષા અશિષ્ટ હોય, અસભ્ય-અભદ્ર હોય તો બધું જ વ્યર્થ છે. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણા મા-બાપ એમની યુવાનીમાં પોતાનો સ્વભાવ નથી બદલી શક્યા અને આપણે પણ જો આજનો આવો સ્વભાવ બદલી નહીં શકીએ તો કાલ સવારે આપણા બાળકો પણ એમનો સ્વભાવ નહીં બદલે અને વારસાગત સંસ્કારનું આ ચક્ર ચાલ્યા જ કરશે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)