સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

બતાવ્યો 'ત્યાગ' નો પંથ ભક્ત જલારામ પૂજાય છે,
મુંઝાય મુશીબતમાં 'સબૂરી'થી ઘાવ રૂઝાય છે
સૂલઝાય કોયડા ચમત્કારોથી ઉર્જાય છે ભક્તિ -
'શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ'થી મળે રાહત ભક્તો જ પૂજાય છે
(ભક્તો જ ભગવાન છે)

હાઈકુ

બની રહ્યું છે
આ ગુજરાત પણ -
યુપી-બિહાર..
(અવ્યવસ્થા-અસુરક્ષા)

દેખાસે તારા,
હવે દિવસ પણ -
સો દિવસમાં..
(કડવી-'ઝેર' દવાઓ)
ભાવ વધારો

ચિંતન

વકાઃ કપટ સ્નિગધા મલિનાઃ કર્ણન્તિ કે પ્રસજ્જન્તઃ ।
કં ભેદયાન્તિ ન સખે ખલાશ્ચ ગણિકા કટાક્ષાશ્ચ ॥

'જેમ વેશ્યાઓનો સ્વભાવ હોય છે કે તીક્ષ્ણ કટાક્ષ કરી વાંકુ બોલે, કપટભર્યો સ્નેહ દર્શાવે, અને ધીમા ઝેરવાળા તેના શબ્દો કાનની આરપાર હૃદય સુધી પહોંચી જતા હોય છે, તેમ કપટી લોકો પણ જુઠ્ઠો સ્નેહ બતાવીને મલિન ઇરાદાઓ પાર પાડી સજ્જનના હૃદયને ભેદી નાખે છે. આમ વેશ્યા અને કપટી દુર્જનની રીતમાં સામ્ય છે - એક સજ્જન ભોળા લોકને વશ કરી રાખે છે તો કપટી એમાં ભેદભાવ ઉભો કરી શકે છે.'

દુષ્ટ-દુર્જન-કપટી લોકોનો સ્વભાવ હોય છે એ પોતાનો સ્વાર્થ સાધવા અચાનક કોઇ પરિવાર કે વ્યક્તિ સાથે ખૂબ જ સંબંધ વિકસાવી નાખે - કપટ અને વ્યંગથી મીઠાં લાગે એવાં વચન બોલી સામેની વ્યક્તિનો વિશ્વાસ જીતી લે છે અને પોતાની જરૂરિયાત-સ્વાર્થને પૂર્ણ કરે છે. આવા કપટીઓનો સ્વભાવને વેશ્યાના ચરિત્ર સાથે સરખાવવામાં આવ્યો છે. વેશ્યા પણ ખોટો સ્નેહ દર્શાવી પોતાના પ્રેમીને જાળમાં ફસાવે છે.

સુવિચાર

- દેહ જ જો માણસ હોત તો ચૈતન્ય ચાલ્યા ગયા પછી આપણે તેનો નાશ ન કરતાં હોત, માટે સ્વીકારી લેવું કે આત્મા માલિક છે અને દેહ તેનો ગુલામ **- જ્ઞાનસૂત્ર**
- સમ્યક સમજણ એટલે શ્રદ્ધા, અને સમજણમાં વિવેકશૂન્યતા એટલે અંધશ્રદ્ધા.. શ્રદ્ધાને દૃષ્ટિ હોય છે, અંધશ્રદ્ધા મૂળતઃ જ દૃષ્ટિહીન હોય છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જો શ્રદ્ધા અખંડ હશે ભક્તિ ભાવસભર હશે તો પરમાત્માને પ્રત્યક્ષ થયા વગર છૂટકો નથી **- મોરારિ બાપુ**
- વિચાર આવકાર્ય છે, પણ તરંગ ખતરનાક છે, તરંગમાંથી જન્મેલી પ્રત્યેક ક્રિયા પ્રત્યાઘાત છે, જ્યાં તરંગ પૂરા થાય છે ત્યાં જ્ઞાન શરૂ થાય છે **- રાજચંદ્ર**
- ફૂલો માટે સુગંધ, માનવી માટે પ્રભાવ, બંને જરૂરી છે. જેવો તમારો પ્રભાવ તેવું તમારું વ્યક્તિત્વ. મધુર વ્યક્તિત્વ કે વ્યવહાર માટે ધનની જરૂર નથી **- મુનિ ભાનુચંદ્રજી**
- ડોકટરે વાઢકાપ કરવાની હોય તો તેનું સાધન પણ તીક્ષ્ણ અને શુદ્ધ હોવું જોઇએ, એમ સત્યની ખોજ માટે પણ હૃદય નિર્દોષ, શુદ્ધ, રાખવું જોઇએ **- ફ્રાઇર વાલેસ**
- મિત્રના ત્રણ પ્રકાર, એક અન્ન જેવો જેના વિના જીવી શકો નહીં, બીજા દવા જેવા જેનો ક્યારેક ખપ પડે અને કેટલાક માંદગી જેવા - જે જીવનમાં ના આવે એમાં જ સુખ **- બંગ્લા કહેવત**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

સાચા સાહિત્યકાર, કવિ હૃદયના ખૂબ જ નિખાલસ હોય કે એમને સ્પર્ધા કે ઇર્ષા જેવું કંઇ જ હોતું નથી. નવોદિત કવિ-સાહિત્યકારમાં પણ કંઇ સારું દેખાય તો એની પ્રશંસા-વંદના કરતા હોય છે.

સંત તુલસીદાસ અને સંત સુરદાસ આજના યુગના અને સાંપ્રત સમયના એક જ કાળમાં થયેલા દિવ્ય કવિઓ હતા. એમનું સર્જન ઇશ્વરની પ્રેરણા અને આશીર્વાદનો સ્રોત હતું. બંને નમ્ર વિવેકીતો હતા જ. એકવાર તાનસેન અને બીરબલના કહેવાથી સંત સુરદાસના ભજનનો કાર્યક્રમ દરબારમાં રાખવામાં આવ્યો હતો. ભજનના પ્રભાવથી દરબાર ખૂબ જ પ્રભાવિત થયો.

અકબરને સંત સુરદાસની નમ્રતાની કસોટી કરવાની ઇચ્છા થઇ-એણે સુરદાસજીને પુછ્યું. સુરદાસજી તમારાં અને તુલસીદાસજીના પદોમાંથી સૌથી સારાં-ઉત્તમ રચના-કાવ્યો કોનાં?

સુરદાસજીએ જરા પણ સંકોચ વિના તરત જવાબ દીધો મારાં કાવ્યો સારાં છે પરંતુ તુલસીદાસનાં તો દરેક પદ-રચના, કાવ્યો નથી, ઇશ્વર પ્રેરિત મંત્રો જ છે એટલે એ સરખામણીની કક્ષામાં પણ ન મૂકી શકાય! અકબર જવાબ સાંભળી મૌન થઇ ગયો.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

પતિ-પત્ની ઔર ફેસબુક : એક વિચાર

મોરપીંછના રંગ
- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

આજના આધુનિક યુગનું સૌથી પ્રભાવક માધ્યમ ફેસબુક છે. કે જેણે બાળકોથી લઈને વૃદ્ધો સુધીના લોકોને પોતાના પ્રભાવમાં લઈ લીધા છે. આ ફેસબુકે દુનિયાભરના દરવાજા ખોલી નાખ્યા છે. અભિવ્યક્તિના તમામ માધ્યમોને પાછળ રાખીને ફેસબુક આમ લોકોથી લઈને હાઈ-ફાઈ લોકો સુધી ફેલાઈ ગયું છે. વિશ્વના અન્ય પાશ્ચાત્ય દેશો તો ઠીક છે પણ એશિયાઈ દેશો ઉપર ફેસબુકની કેટલીક નકારાત્મક અસર પણ થઈ છે. ખાસ કરીને ભારત પર... આપણો દેશ ધર્મ-સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારના પાયા પર ઉભો છે. પરંતુ આજે આ ત્રણેય પાયાઓ હચમચી રહ્યા હોય એવું લાગે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિની સૌથી મહત્વની વ્યવસ્થા હોય તો તે છે 'પારિવારિક વ્યવસ્થા'. પતિ-પત્નીની ભાવના અને બાળકોનો ઉછેર તથા વડિલોની-વૃદ્ધોની સંભાળ રાખવાના સંસ્કારની વ્યવસ્થા છે. જોકે છેલ્લા દશકમાં આ વ્યવસ્થા તૂટી રહી છે કેમકે હવે ૨૧મી સદીમાં યુગ બદલાઈ રહ્યો છે. પ્રત્યેક દેશોની જૂની સંસ્કૃતિ-વિચારધારા બદલાઈ રહ્યા છે આજે દુનિયાનો પ્રત્યેક માણસ અન્યની સામે અભિવ્યક્ત થવા ઈચ્છે છે. પોતાની આવડત, કલા બીજાને બતાવવા ઈચ્છે છે આ પ્રકૃતિગત સ્વભાવ શરીરથી, હાવભાવથી, વિચારથી, ફોટાથી અન્યને આકર્ષવાના પ્રયત્નો કરે છે.

આમ જોઈએ તો ફેસબુક વિશાળ મહાસાગર છે. જેમાં ગંગા, યમુના, બ્રહ્મપુત્ર, ભગિરથી, ટેમ્સ, નાઈલ કે અન્ય પવિત્ર નદીઓના જળ પણ ઠલવાય છે. હવે આપણે અત્યાર સુધી ઘરના બાથરૂમમાં કે બહુ-બહુ તો નાના-મોટા તળાવમાં નહાવા ટેવાયેલા હોય અને અચાનક આવડો મોટો મહાસાગર મળી જાય એટલે મોટાભાગે ૯૦% બગડી જવાના ચાન્સ વધારે હોય એ સ્વાભાવિક છે. વળી એક વાત તો હકીકત છે. સત્ય છે કે ફેસબુકે ભારતીય સંસ્કૃતિની આખી પરંપરા હચમચાવી નાખી છે. કેમકે જે છોકરી લગ્ન પહેલા પોતાના ભાવિ પતિનું મુખ પણ માંડ-માંડ જોઈ શકતી હતી તે છોકરી આજે એકલી... ફેસબુક ઉપર.. કોઈની સાથે ચેટીંગ કરીને ડેટીંગ ઉપર જતી થઈ ગઈ છે. આજે અભિવ્યક્તિની બાબતે છોકરાઓ કરતા છોકરીઓ વધુ મુક્ત અને સ્વતંત્ર મિજાજ ધરાવે છે. કેમકે મારા માનવા પ્રમાણે બુદ્ધિની મર્યાદિત ક્ષમતાને કારણે તે આગળ-પાછળનું, ભાવિનું, પરિવારનું, સમાજનું કે દેશનું લાંબુ વિચારતી નથી અને ફિલ્મો તથા ટી.વી. સિરિયલોની અસરમાં પોતાના ગમે તેવા ફોટા અપલોડ કરી દે છે અને છોકરાઓ તો રાહ જોઈને જ બેઠા હોય છે. જેવો ફોટો અપલોડ થયો નથી કે 'મૈ' થી લઈને 'ર્ંદ્દી ર્ંઁ' સુધીની કોમેન્ટ્સ મોકલી દે છે.

ભલે આપણે માનીએ છીએ કે વિશ્વ બદલાયું છે. યુગ બદલાયો છે. વિચારધારા બદલાઈ છે. પણ મૂલ્યો નથી બદલાતા.. સંસ્કાર નથી બદલાતા અને જ્યાં જ્યાં બદલાયા છે ત્યાં ત્યાં મોટા અનર્થો થયા છે. પણ આજની યુવા પેઢી એ નથી વિચારતી કે ફેસબુકના તમામ ફ્રેન્ડસ કે તમારી ફ્રેન્ડ્સ તમારામાંથી જ કેટકેટલાના દામ્પત્યજીવન બગાડશે ? આ ફેસબુકે પારિવારિક મૂલ્યોને ખૂબ જ નુકસાન પહોંચાડ્યું છે. એમ કહીએ તો જરાય ખોટું નથી.

આજની છોકરીઓ એ નથી વિચારતી કે આજનો છોકરો પોતે ગમે તેટલી છોકરીઓ સાથે ફ્રેન્ડશીપ કરે પણ પોતાની પત્ની તો કોઈ છોકરા સાથે ફ્રેન્ડશીપ કરવી જ ના જોઈએ... એવું માને છે. શું આ શક્ય છે ? આજે છોકરાઓ કરતા છોકરીઓને ફ્રેન્ડ્સ વધારે હોય છે. તેથી સારા પતિ કે પત્ની થઈ એક જ સારા પરિવારમાં આખું જીવન વિતાવવું હોય તો આજની યુવાપેઢીએ આ ફેસબુકનું વળગણ-પ્રભાવ ઓછો કરવો પડશે. ખૂબ જ સમજદારીથી - મૂલ્યો જાળવીને એનો ઉપયોગ કરવો પડશે. નહિતર આવનાર વર્ષોમાં એના પરિણામો ગંભીર આવશે.

પતિ-પત્ની બાબતે પણ આ જ સમસ્યા છે. પુરુષ સાંજે ઓફિસથી ઘેર આવી ફેસબુક ઉપર લાગી જાય છે અને છેક મોડીરાત સુધી જ્યાં અને ત્યાં આડે-અવળે મૈ, કોમેન્ટ્સ અને ટેગ કે શેર કર્યા કરે છે અને સુંદર-આકર્ષક-મોહક સ્ત્રીઓના ફોટા જોઈ-જોઈને પોતાની પત્નીમાંથી રસ ઓછો થતો જાય છે અને ધીમે-ધીમે પતિ-પત્નીમાં માનસિક અને શારીરિક અંતર વધતું જાય છે. કેટલીક જગ્યાએ પત્નીઓ પણ આ ચક્રમાં ફસાયેલી છે. પતિની, પરિવારની, બાળકોની કે સગા સંબંધીઓની સહેજ પણ પરવા કર્યા વિના પોતાના સારા-નરસા બધા જ ફોટા ફેસબુક ઉપર અપલોડ કર્યે રાખે છે.

હવે દેખાવે જરાય સારી ના હોય, ફોટા સહેજેય સારા ન આવતા હોય. તેવી સ્ત્રીઓ પોતાના ફોટા વારંવાર શા માટે મૂકતી હશે એ મને હજી સુધી સમજાયું નથી અને પુરુષો (પરિણીત) પાછા આવા અનાકર્ષક ફોટાઓ ઉપર પણ Like કરે અથવા કોમેન્ટ્સ કરે 'Nice pic'. શું આબધું એમના પતિઓને ગમતું હશે ? બાળકોને ગમતું હશે ? પણ પુરુષનું ઘરમાં ચાલતું નહી હોવાથી પણ એ મોકો મળતા બહાર આજુબાજુ-સ્ટાફમાં કે ગમે ત્યાં બીજી સ્ત્રી સાથે સંબંધ કેળવે છે... પતિ હોય કે પત્ની હોય. જો એકલા-અલગ-અલગ ફેસબુક કરતા હશો તો આવનાર ભવિષ્યમાં બહુ મોટા પ્રશ્નો ઉભા થશે. પરિવારો તૂટશે એ નક્કી છે. તમારો વર્ષોનો પ્રેમ, માન-મર્યાદા-સન્માન-પ્રતિષ્ઠા બધુ એક જ ઝાટકે ફેસબુક તોડી નાખશે. કેમકે આજે 'મૈ' થી 'ર્ંદ્દી ર્ંઁ' સુધી બધુ નોર્મલ, સરળ અને સસ્તું થઈ ગયું છે. થોડા જ વર્ષો પહેલા આપણને કોઈ કહેતું કે 'તમે મને ખૂબ ગમો છો' તો એની અસર મહિનાઓ-વર્ષો સુધી રહેતી. જ્યારે આજે 'I Love you'ની કોઈ જ કિંમત રહી નથી. આવતીકાલે એવું પણ બનશે કે આપણી હાજરીમાં આપણી જ પત્નીને કે પતિને કોઈ જાહેરમાં 'I Love you' કહેશે. ભેટશે કે Kiss કરશે અને સાથે ઘેર આવવાનું, ફિલ્મ જોવાનું નિમંત્રણ આપશે. એ વખતે આપણે શું કરીશું ? એ અત્યારથી વિચારવું પડશે. અથવા ધારો કે તમે પતિ-પત્ની બનવાના છો... ધારો કે લગ્ન થઈ ગયા અને લગ્ન પછી પણ ફેસબૂકિઆ ફ્રેન્ડ્સ જે પોતાની જાતને તમારા લવર્સ સમજે છે એ તમને ગમે ત્યારે બજારમાં, પારિવારિક, સામાજિક પ્રસંગોમાં-કાર્યક્રમોમાં, મળશે અને એકદમ ભેટીને 'Love you yaar' કહશે ત્યારે સાથે રહેલા તમારા પતિને કે પત્નીને શું જવાબ આપશો ? જો બંને પક્ષે આવી ઘટનાઓ બને અને તે સ્વીકારાતી હોય તો ફેસબુક બિન્દાસ્તથી કરવામાં વાંધો નથી. નહિતર અત્યારથી ચેતી જવું સારૂં. કેમકે આવા ફેસબૂકિયા ફ્રેન્ડ્સ કમ લવર્સને તમારા લગ્નથી કે તમારા ગમે તેટલા બોય/ગર્લ્સ ફ્રેન્ડ્સથી કોઈ ફરક પડતો નથી કેમકે એમને તો ગમે ત્યારે-ગમે ત્યાં મોકો મળે એની જ રાહ જોવાની હોય છે. પણ એ વખતે તમારું નવું-નવું કે જૂનું લગ્ન જીવન નહીં તૂટે એની શી ખાત્રી ? કેમકે લગ્ન જીવનનો, દામ્પત્ય જીવનનો મુખ્ય પાયો વિશ્વાસ છે. ભરોસો છે. પતિ-પત્નીનો એકબીજાના ઉપરનો ભરોસો-વિશ્વાસ એ જ પરિવારનું ગૌરવ છે. આ વિશ્વાસ કે ભરોસો ફેસબુકને કારણે તુટ્યો કે ગુમાવ્યો તો પછી આખી જિંદગી એ પાછો મેળવી નહી શકાય અને નાની-નાની વાતમાં શંકાઓ, સમાધાન, ઝગડાઓ સાથે જિંદગી જીવવી પડશે અને અંતે છૂટા પણ થવું પડે.. કેમકે આપણે પાશ્ચાત્ય દેશના તો છીએ નહીં કે ગમે ત્યારે ગમે તેની સાથે હરી-ફરી શકીએ. ગમે તે કરી શકીએ... માટે જે પતિ-પત્ની છે અથવા ભવિષ્યમાં થવાના છે, એવા દરેકે સૌ પ્રથમ તો કોઈ બુદ્ધિજીવી પાસે બેસીને 'ફેસબુક'ના કલ્ચર-સ્વભાવ અને મનોવિજ્ઞાન વિશે સમજવું જોઈએ અને એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે પોતે એમાં કેવા ફોટાઓ અપલોડ કરે છે. આ બધી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કેમકે આપણી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં આપણી 'વૃત્તિ' પ્રગટતી હોય છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

આપણે જીવનમાં ઝાઝા હાથ રળિયામણાં માનીને કુટુંબમાં, સમાજમાં, રાષ્ટ્રમાં ખભેખભા મીલાવીને સાહચર્યની ભાવના કેળવીને એકબીજાના સહારા અને પ્રેરક બનીને જીવવામાં મજા છે

ચેતનાનો સમય
પ્રો. ઇન્દુભાઇ ભટ્ટ

"એકલ પાંખ ઉડાયના એકલ નહિં હસાય
એકલ રવિ નભ સંચરે એવી ભડકે હાય"
- સ્નેહરશ્મિ

એક કવિએ તો એકલો જાને રે કાવ્યમાં માનવીને જયારે કોઇ સહારો ના રહે. બધા જ સ્વાર્થના સગા બનીને પોતપોતાનો સ્વાર્થ ભોગવીને જયારે પોતાના જ થયા પારકાં એ ન્યાયે કોઇ વ્યક્તિને છોડીને એકલો મુકીને ચાલ્યા જાય ત્યારે એવી વ્યક્તિને જીવનમાં જયારે કોઇ આશરો ના રહે ત્યારે કોઇ કવિએ આવા એકલપંથી પ્રવાસીને પ્રેરણા આપતું કાવ્ય રચીને તેનામાં પ્રાણનું સિંચન કરીને પોતે જ પોતાનો સહાયો બનીને પોતાને જ પોતાનો મિત્ર બનાવીને જીંદગી જીવવાની પ્રેરણા આપી છે. છતાં પણ ઇશ્વરે એક એવા સમાજની રચના કરી છે કે એકસે ભલા છે. સંસારમાં બેના આંકડાનું મહત્ત્વ છે. પતિ અને પત્ની આ બે મળીને જીવન જીવે છે. સાંસારિક જીવનમાં સંતાનો, સગાવહાલાં, સ્નેહીજનો, મિત્રો બધાં મળીને કંધે કંધા મીલાવીને એકબીજાનો સહારો બનીને, એકબીજાના પ્રેરકબળ બનીને સંસારરૂપી રથને આગળ ધપાવે છે. કવિશ્રીએ તેમનાં કાવ્યમાં સાહચર્ય ભર્યા જીવનનો અભિગમ વ્યક્ત કરેલ છે. સમાજમાં, કુટુંબમાં માણસે સામૂહિક જીવન જીવવાનું છે. જીવનના નિર્ધારીત લક્ષને સિદ્ધ કરવા, સાંસારીક, કૌટુંબિક- રાષ્ટ્રીય ફરજો નિભાવવા એકથી વધારે વ્યક્તિની જરૂર પડે છે. પંખી પાંખથી ઊડી શકતું નથી. તેને બે પાંખની જરૂર પડે છે. ઇશ્વરે માનવીને બે હાથ, બે બગ, બે આંખો, બે ફેફસાં આપ્યા છે. અર્થાત્ જિંદગી જીવવા માટે બેનું મહત્ત્વ છે. છતાં ક્યારેક કોઇ વ્યક્તિનું એક અંગ છીનવાઇ જાય ત્યારે બાકીના એક અંગથી માનવી જીવન જીવી શકે છે છતાં આવા એક અંગવાળા માનવીને પણ જીવનમાં કોઇનો સહારો, સાથ મળી રહે તો તે બીજા અંગ જેવું કામ કરે છે.

કહેવત છે કે ઝાઝા હાથ રળિયામણાં,
એક સે ભલા દો. ખાસ તો પારિવારિક જીવનમાં પતિ અને પત્ની બંને એકબીજાના સહારે ધ્યેયને હાંસલ કરી શકે છે. બંને એકબીજાના સહારા બની શકે છે. એકબીજાની તાકાત બની શકે છે. એકબીજાની પ્રેરણા બની શકે છે. જીંદગીરૂપી રથનાં બે પૈડાં એટલે પતિ અને પત્ની આ બે પૈડાંથી જીંદગીનો રથ આગળ ધપી શકે છે. આ રથનું એક પૈડું ખોટવાય જાય કે આ બે પૈડામાંથી એક પૈડું છુટું પડી જાય ત્યારે માનવી એકલે હાથે સાંસારિક જીવન જીવી શકતો નથી. છતાં એકલો જાને રે એ કાવ્યની પ્રેરણા લઇને માનવીના રથની જે ગતિ હતી જે તાકાત હતી તે એકની ખોટ કરતાં રથની ગતિ ધીમી પડી જાય છે જીંદગી જીવવાની તાકાત ઓછી થઇ જાય છે.

સંતાનોને લાડ કોડથી મોટા કરીને સાંસારિક જીવનમાં પરોવે છે અને લગ્ન થતાં સંતાનો પોતપોતાના જીવન સાથીને લઇને મા-બાપને એકલાં મુકીને ઉડી જાય છે. ત્યારે સંસારમાં પતિપત્ની બે એ બાકીની જિંદગી જીવવા એકબીજાના સહારાની જરૂર પડે છે. કવિશ્રી એ સહકારની ભાવના વ્યક્ત કરતું સાહચર્યની ભાવના વ્યક્ત કરતું, પરસ્પરના સહારાના મહત્ત્વને વ્યક્ત કરતું કાવ્ય રચીને સાચે જ કહ્યું છે કે એકલ પાંખ ઉડાયના. કવિ કહે છે કે એકલા એકલા હસી પણ શકવામાં મજા નથી. માણસ એકલો એકલો હસે તો ગાંડામાં ખપે છે. એટલે હસવામાં પણ બે કે વધુ વ્યક્તિ હોય તો હાસ્યનો આનંદ રેલાવીને કુટુંબ-સમાજને હસતો રખી શકે છે. સંસારમાં બે જણાએ પતિ પત્નીએ, બે મિત્રોએ સાથે મળીને હસતાં હસતાં હસાવતાં હસાવતાં જીવન જીવવાનું છે. હસો અને હસાવોની ભાવના વ્યક્ત કરેલ છે. હસે તેના ઘર વસે એ સંદેશો કાવ્યમાં છે.

કવિએ કવિ અર્થાત્ સૂર્યની ઉપમા આપીને સાચે જ કહ્યું છે કે એકલો રવિ અર્થાત સૂર્ય આકાશમાં ગરમીથી પોતાની કાયાને ભડકે બાળે છે. અર્થાત્ જિંદગીમાં માનવી એકલો બની જાય તો આ સાંસારીક જીવન માનવી માટે અગ્નિ પરીક્ષા બની જાય છે.

વૈશ્વિક શાંતિ માટે, બે દેશો વચ્ચે શાંતિ અને સૂમેળભર્યા સંબંધો માટે બધા દેશો માટે બે દેશો માટે સાહચર્ય અને સહકારભર્યા સંબંધોનું મહત્ત્વ છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સંબંધો સૂમેળ ભર્યા હોય તો વિશ્વના દેશો એકબીજાના સહકારથી વેપારધંધા ઉદ્યોગો વિકસાવી શકે છે. એક દેશને બીજા દેશના સાથસહકારની જરૂર પડે છે. એક દેશમાં જે કોઇ વસ્તુની ખોટ છે તે ખોટ બીજો દેશ પુરી કરી શકે છે. કાવ્યમાં વૈશ્વિક ભાવના વ્યક્ત કરયો ચેતનાનો સંદેશો છે. આપણે જીવનમાં ઝાઝા હાથ રળિયામણાં માનીને કુટુંબમાં, સમાજમાં, રાષ્ટ્રમાં ખભેખભા મીલાવીને સાહચર્યની ભાવના કેળવીને એકબીજાના સહારા અને પ્રેરક બનીને જીવવામાં મજા છે જીવવાનો આનંદ જીવવાનું હાસ્ય રેલાવી શકીએ છીએ.

કોઇ એક વસ્તુ કે સ્થાન પર નેત્રોને સ્થિર રાખીને એકીટશે, એકાગ્રતાપૂર્વક જોવાની ક્રિયા એટલે ત્રાટક

યોગ-ષટ્કર્મ (ભાગ-૩)
નિરામય
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

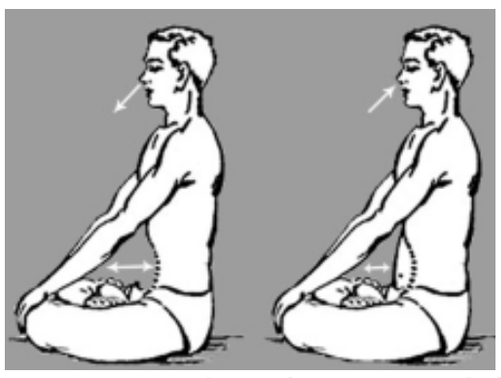
હઠયોગ અંતર્ગત સમાવિષ્ટ ષટ્કર્મમાં અગાઉ આપણે ચાર કર્મા (નૈતિ, ધૌતિ, બસ્તિ અને નૌલિ) વિષે પરિચય મેળવ્યો. શારીરિક તેમજ માનસિક શુદ્ધિ માટે કરવામાં આવતા આ ષટ્કર્મ અંતર્ગત આજે અંતિમ બે કર્મો, એટલે કે ત્રાટક અને કપાલભાતિનો પરિચય મેળવીએ.

● ત્રાટક કર્મ :

કોઇ એક વસ્તુ કે સ્થાન પર નેત્રોને સ્થિર રાખીને એકીટશે, એકાગ્રતાપૂર્વક જોવાની ક્રિયા એટલે ત્રાટક. ષટ્કર્મની બીજી બધી પ્રક્રિયાઓ કરતાં આ પ્રક્રિયા પ્રમાણમાં સરળ છે. સફેદ દીવાલ પર કાળુ ટપકું કરીને, અથવા દીવો પ્રગટાવીને કે કોઇ પણ એક સ્થિર વસ્તુ સામે આંખો પટપટાવ્યા વિના સ્થિર, એકીટશે જોવું. શરૂઆતમાં લાંબો સમય ન ટકી શકાય એવું બને, પરંતુ ધીમે ધીમે અભ્યાસપૂર્વક લાંબા સમય સુધી અનિમેષ જોઇ શકાય છે. જયારે આંખોમાંથી આંસુ નીકળવા લાગે કે બળતરા થવા માંડે ત્યારે આ ક્રિયા બંધ કરવી. શાસ્ત્રોમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે ત્રાટકના ત્રણ પ્રકારો છે.

(૧) આર્ન્ત ત્રાટક :

આ પ્રક્રિયાની ક્રિયામાં આંખો બંધ રાખી નાભિ, ભ્રૂમધ્ય, નાસાગ્ર, હૃદય આદિ અવયવો તથા સ્થાનોમાં એકાગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન કરવાનું હોય છે. આંખો બંધ કરી મનોભાવમાં આપણાં કોઇ શરીરાંગનું ચિત્ર ઉપસાવી તેના પર ધ્યાન કરવાનું હોય છે જો કોઇ અંગમાં રોગ થયો હોય તો આ પ્રકારનું ત્રાટક કરવાથી તે રોગમાં ફાયદો થઇ શકે. (ત્રાટકની સાથે સકારાત્મક વિચારો પણ પ્રસ્થાપિત કરવા)



(૨) મધ્ય ત્રાટક :

આ પ્રકારની ક્રિયામાં આંખો ખુલ્લી રાખીને નજીકની પડેલી વસ્તુ જેવી કે ઓમકાર, દીવો, કાગળ પરનું કાળું ટપકું, આદિ કોઇ પણ વસ્તુનું અનિમેષ જોવું, આને મધ્યત્રાટક કહે છે, જયારે "ત્રાટક" શબ્દ પ્રયોજાય ત્યારે સામાન્યતઃ મધ્યત્રાટકને જ અનુસરાતું હોય છે.

(૩) બાહ્ય ત્રાટક :

દૂરની વસ્તુઓ જેવી કે તારો, ચંદ્ર, સૂર્ય આદિ પર ધ્યાન લગાવી અનિમેષ જોવાની ક્રિયાને બાહ્ય ત્રાટક કહે છે. સૂર્યત્રાટક ફક્ત ઉગતાં સૂર્યને આથમતા સૂર્યને જોઇને જ કરવું. એ પણ અમુક સમય માટે જ. વધુ કરવાથી આંખોને નુકશાન થાય છે.

ત્રાટકને કારણે આંખોનું તેજ વધે છે. આંખોના સ્નાયુઓ બળ મળે છે, એકાગ્રતામાં વધારો થાય છે તેમજ મન પ્રસન્ન બને છે. યોગ અંતર્ગત જોઇએ તો ત્રાટકથી શાંભવી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે તેવું શાસ્ત્રોમાં વર્ણન છે. શાંભવી મુદ્રાને કારણે વ્યક્તિની આંખો ખુલ્લી હોય પણ તેનું અંદરનું ધ્યાન પૂરતું નથી.

● કપાલ ભાતિ :

ભૂલથી પ્રાણાયામ તરીકે સમજાયેલી આ ક્રિયા વાસ્તવમાં શોધન પ્રક્રિયા છે. કારણ કે આ ક્રિયામાં શ્વાસને રોકી રાખવામાં આવતી નથી, જયારે પ્રાણાયામમાં શ્વાસને રોકવાની ઘટના બને છે. ખૂબ જાણીતી એવી આ ક્રિયા પાચનતંત્ર, પેટના સ્નાયુઓ તેમજ લિવર આદિ અંગોનો વ્યાયામ તેમજ પોષણ આપે છે.

લુહારની ધમણની માફક તીવ્ર ગતિથી શ્વાસ લઇને છોડવાની આ ક્રિયામાં પેટમાંથી ઝાટકાભેર વાયુ બહાર કાઢવાનો હોય છે. આ ક્રિયા બંને નસકોરામાંથી શ્વાસ લઇ અને બંને વડે બહાર કાઢવાથી તેમજ એક નસકોરેથી શ્વાસ લઇ બીજા વડે બહાર કાઢવાથી, એમ બંને રીતે થઇ શકે.

આ ક્રિયાથી ફેફસાનો કફ સુકાય છે, ફેફસાંને બળ મળે છે. પાચનશક્તિ વધે છે, સ્ફૂર્તિ વધે છે, પેટમાં જમા થયેલ ચરબી ઘટે છે, વજન વધે છે.

આ ક્રિયા સાથે અહિં ષટ્કર્મ પૂર્ણ થાય છે આ ષટ્કર્મો યોગ્ય ગુરૂ કે નિષ્ણાંતના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવા જરૂરી છે. ધીરજપૂર્વક અને અભ્યાસપૂર્વક કરવાથી ચોક્કસથી શ્રેષ્ઠ પરિણામો મળી શકે.