સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૨૨૫૫

સલામી સવારની..

નેતાઓ ને થવું પ્રધાન, સ્વાર્થની મટકી ફોડે છે,
નાનાં નાનાં રાજયોમાં પદ અને સત્તા માટે દોડે છે,
જાતિ-ધર્મનાં રાજયો માટે હવે ઉઠશે માગણીઓ -
એક સરદારે જોડયાં રાજયો, આ સરદાર તોડે છે
(તેલંગાણા - અખંડ ભારતની ચિનગારી)

હાઈકુ

મળી તાલીમ!
માંદા પડી જવાની -
નેતા પાસેથી..
(સંગત ની અસર)

શિસ્ત નોટીશો,
પગલાં ભરી ભરી -
ભાંગશે પક્ષ!
(રાજનાથ ને પ્રવૃત્તિ મળી)

ચિંતન

**ન કશ્ચિત્કસ્ય ચિન્મિત્રં ન કશ્ચિત્કસ્ય ચિદ્રિપુ: ।
સ્વભાવેન હિ મિત્રાણિ જાયન્તે રિપવ સ્તથા ॥**

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારનો - સામાન્ય નીતિ- નામના બીજા અધ્યાયનો આ શ્લોક છે. 'આ જગતમાં પહેલેથી જ પરાપૂર્વથી જ કોઇ, કોઇનું મિત્ર નથી કે કોઇ કોઇનું શત્રુ નથી - આ જગતમાં આપણા જે મિત્રો અને શત્રુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે આપણા સૌના સ્વભાવનું જ પરિણામ છે.'

આપણો, મારો કે તમારો, (અથવા સામેની વ્યક્તિ) સ્વભાવ ક્રોધી-શંકાશીલ-દ્વેષી-ઇર્ષાળુ-અધીર અને વિરોધાભાસી ટેવો-શોખ-આદતો વાળો હોય તો મૈત્રી-દાંપત્ય કે નોકરી-ધંધા ટકતા નથી. આ સ્વભાવ આચરણમાં અને વ્યવહારમાં નડે છે અને સામેની કોઇ પણ વ્યક્તિ શત્રુ થઇ જાય છે.

પરંતુ સ્વભાવ હસમુખો, આનંદી-ક્ષમાશીલ-સંયમી-ઉદાર અને ધૈર્યવાન હોય અને સમાન સ્તરની બુદ્ધિ-વિચાર-ટેવો-શોખ હોય તો મૈત્રી-દાંપત્ય વધારે રસિક અને ઉત્તમ સંયોગવાળું થઇ જાય છે.

શત્રુઓ અને મિત્રો ઊભા કરવા એ આપણા હાથની, સ્વભાવની જ વાત છે.

સુવિચાર

- ધ્યેય સાથે જીવતો માણસ સુકાની સાથેનાં વહાણ સમો છે, જેમાં કસાનની દોરવણી, સાથે નકશો પણ છે, હોકાયંત્ર પણ છે, એટલે એ જહાજ મંઝીલે જરૂર પહોંચશે જ **- થોમસ કાર્લાઇલ**
- સરેરાશ મનુષ્ય પોતાની ભીંતર સમાયેલા સંગીતની વણગાયેલી સુંદર ધૂનો સાથે જ સ્મશાને પહોંચે છે **- મેક્સિકન કહેવત**
- સારી આદતો પાડવી મુશ્કેલ છે પણ એકવાર પડી જાય તેની સાથે જીવવું સહેલું છે, સહજ છે. જયારે ખરાબ આદતો પાડવી સહેલી છે, પણ પછી તેની સાથે જીવન વિતાવવું બહુ આકરૂં છે **- તમિલ કહેવત**
- આપણા જીવનમાં પૂર્વગ્રહ, હઠાગ્રહ છોડીને પ્રેમમય જીવન જીવીએ એને પણ ધર્મ કરી શકાય **- મોરારી બાપુ**
- આપણે ક્ષમામાંથી તો જન્મ્યા છીએ. ક્ષમા એટલે પૃથ્વી અને પૃથ્વીમાંથી જન્મ્યા હોઇએ તો પૃથ્વીનું ક્ષમાનું લક્ષણ આપણામાં હોવું જ જોઇએ **- માનસ શાસ્ત્ર**
- સર્જન વગર વિસર્જન શક્ય નથી, પણ આપણે વિસર્જન ને એટલું મહત્ત્વ આપીએ છીએ કે નવા સર્જન ને તક જ નથી મળતી **- મુનિ સૂર્ય સુશિષ્યરજી**
- અગ્નિ સોનાની પરખ કરે છે, જયારે દુ:ખ માનવીની **- જ્ઞાનસૂત્ર**

બોધ કથા

આજે પોતાના ટૂંકા સ્વાર્થને કારણે સૈન્યમાં હથિયાર ખરીદીનાં કૌભાંડ થાય છે, પ્રધાનો ટેન્ડર મલાઇમાં રોકડી કરી રાષ્ટ્રની તિજોરીને કોતરી ખાય છે. ડોકટરો-ઇજનેરો કર્તવ્યભૂલી રાષ્ટ્ર સાથે રમત રમે છે. વેપારીઓ ભેળસેડ દ્વારા પ્રજા સાથે જીવના ખેલ ખેલે છે. ક્યાંક-કોઇમાં રાષ્ટ્રવાદ કે રાષ્ટ્રપ્રેમ રહ્યો નથી. કારણ કે ગાંધીજી જેવું નિષ્પાપ 'નેતૃત્વ' રહ્યું નથી.

ગાંધીજીએ સ્વાતંત્ર્યની ચળવળ ચલાવી. વિદેશી માલની હોળી અને દેશાભિમાન સાથે દેશી-ગૃહઉદ્યોગને મહત્ત્વ આપી રાષ્ટ્રભાવના જાગૃત કરી. દેશદાઝમાં યુવાનો નોકરી-ઘર છોડી 'લડત'માં જોડાયા.

... એમાં એક યુવાનની અંગ્રેજની હત્યાની શંકામાં ધરપકડ થઇ. યુવાનનો વિનય-વિવેક અને ચહેરા પરની નિર્દોષતા જોઇ અંગ્રેજ ન્યાયાધીશે પૂછ્યું, આમ તો તને ફાંસીની જ સજા થાય, પણ જો તું ઇચ્છે તો વીસ વર્ષનો કારાવાસ પણ ભોગવી શકે. બોલ તારી શી ઇચ્છા છે?

યુવાને ખૂમારી પૂર્વક કહ્યું હું ફાંસી-મૃત્યુદંડ પસંદ કરૂં છું.

ન્યાયાધીશે પૂછ્યું કેમ? યુવાન કહે, જલ્દી મૃત્યુ મળે પછી ફરી જન્મીને હું આઝાદીની લડતમાં જોડાઇ શકું. આજીવન કેદમાં પડયા પડયા શું મારે મૃત્યુની રાહ જ જોવાની?!

ન્યાયાધીશે પ્રસન્નતા સાથે કહ્યું તારી ઇચ્છા પ્રમાણે હું તને મૃત્યુદંડ આપું છું.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

જે ક્ષણથી મનુષ્યનું મન માંદુ પડવા લાગે અને તે જીવનના પડકારોને ઝીલવાનું બંધ કરી દે છે તે ક્ષણથી તે મરવા લાગે છે, પડકારો તો આવ્યા કરે છે તમે તેને ઝીલ્યા કરશો તો લડવાની શક્તિ તો આપોઆપ પેદા થતી જશે

સખીને પત્ર
- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

વાદળ ઘેર્યું ઘુમ્મિલ, શાંત થોડું ઉદાસ વાતાવરણ છે, હાથમાં હરિવંશરાય બચ્ચનો કવિતા સંગ્રહ છે. કેટલીક ઉદાસી મનપ્રિય હોય છે અને ક્યારેક કેટલીક ખુશીઓ પણ અપ્રિય લાગતી હોય છે કેમ?

સોચા કરતે બૈઠ અકેલે
ગતજીવન કે સુખદુ:ખ ઝેલે,
દંશકારી સુધિયોં સે મૈં ઉર કે છાલે સહલાતા હૂં !
ઐસે મૈં મન બહલાતા હૂં !
નહિ ખોડને જાતા મરહમ
હોકર અપને પ્રતિ અતિ નિર્મમ,
ઉર કે ઘાંવો કો આંસુ કે ખારે જલસે નહલાતાં હૂં !
ઐસે મૈં મન બહલાતા હૂં !
આહ નિકલ મુખ સે જાતી હૈ
માનવ કી હી તો છાતી હૈ,
લાજ નહિ મુજકો દેવોં મે યદિ મૈં નિર્મબ કલહાતા હૂં !
ઐસે મૈં મન બહલાતા હૂં !

- કેટલું સત્ય છે! જિંગગી પ્રત્યે તમારી જેવી દૃષ્ટિ હશે તેવું જીવન બનશે. માણસ વિચારોનો પડછાયો છે. તે જેવું મનમાં વિચારે છે, જેવી કલ્પના કરે છે. જીવન તેના કલ્પનાના ઢાંચામાં ઢળતું જાય છે. જો મનમાં આશા અને ઉત્સાહનાં રંગોની સરવાણી હશે તો પાનખરમાંથી વસંત પગલાં પરખાશે. અજીજ એઝાઝ કહે છે કે, "જૈસા દર્દ હૌ વૈસા મજર હોતા હૈ, મૌસમ તો ઇન્સાન કે અંદર હૌતા હૈ" જીવન સંગે મરમર નો પથ્થર છે અને મન તેની છીણી - હથોડી! તેમાંથી તમે ધારો તેવી તમારી કલ્પના શક્તિ પ્રમાણેનું સર્જન કરી શકો છો. જીવનને બગાડવું કે સુધારવું આપણાં મન અને તેમાં ચાલતા વિચારો પર આધાર રાખે છે. કેટલીયે વખત કેટલાંય કામો માટે આપણે આપણી જાતને નાકાબેલ ગણીને નકારી કાઢીએ છીએ. લડતાં પહેલાં જ પરાજય સ્વીકારી લઇએ છીએ. પણ સંકલ્પિત ઉર્જાથી શરૂ કરેલું કાર્ય મનને અથાગ ઉર્જાથી ભરી દે છે અને હારેલી બાજી પણ જીતમાં પલટાઇ જાય છે.

ખરેખર તો સફળતા સૌથી પહેલાં આપણા મનમાં ઘટતી ઘટના છે. ત્યારબાદ જ તે જીવનમાં ઉતરે છે. તમારી વિચારશક્તિ જેટલી તાકતવર હશે - જેટલી સ્થિર હશે તમારી કાર્ય સંપાદન શક્તિ પણ એટલી જ મજબૂત રહેશે. કેટલાંક મનુષ્યોની વિચારશક્તિ જ એટલી દુર્બળ હોય છે કે સામાન્ય કાર્યો કરવામાં પણ તેઓ મૂંઝવણ અનુભવે છે. દરિયાની જેમ મનની શક્તિ પણ અતિ અને અગાધ છે. તેની ગતિ અબાધ છે. પરંતુ અનિયંત્રિત મન એવાં પાગલ ઘોડા જેવું છે જે પોતાના સવારને પણ ભોં ભેગો કરી દે છે. મન અને મન પરનું નિયંત્રણ આપણાં આખાય જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. લેખિકા જેમ્સ એલનના પુસ્તક 'એઝ અ મેન થિંકસ'માં લખ્યું છે કે - 'વ્યક્તિનું મન એક બગીચા જેવું હોય છે, તમે ચાહો તો તેને કાપકૂપ કરીને સિંચીને સુંદર બનાવી શકો અથવા જંગલી. તમે બગીચાને ઉપજાઉ બનાવી શકો કે તેમાં ઘાસ-ફુસ ઉગવા દો, તે બગીચો છે તેમાં કંઇક ને કંઇક તો જરૂર ઉગવાનું જ છે પણ બગીચામાં સારી જાતિના સુગંધી ફુલ વાવશે! તો બરાબર છે અન્યથા જંગલી છોડથી બગીચો ભરાઇ જશે.' બસ આમ જ આપણા મનમાં જો સારા વિચારોના સંક્રમણથી થાય છે. જયારે કોઇ વિચારે છે - દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે મારે ઘરડા નથી થવું. ત્યારે તે વ્યક્તિ પોતાના વિચારોને યુવાન રાખે છે, અને યુવાન વિચારો તેના શરીરમાં શક્તિ અને ઉર્જાનો સતત સંચાર કરે છે. મહેસૂસ કરે છે. કેવળ મનુષ્યો પાસે જ વિચારોની આવી શક્તિ છે. જેનો ઉપયોગ કરવાથી તે પોતાનો ઉદ્ધાર કરી શકે છે.

જયોર્જ બર્નાડ શોનો અભિપ્રાય છે કે, લોકો મરે છે તો વહેલાં, પરંતુ તેમને મોડો દફનાવવામાં આવે છે. મરવા અને દફનાવવાની વચ્ચે આશરે ત્રીસ વર્ષનો ફરક પડી જાય છે. જે ક્ષણથી મનુષ્યનું મન માંદુ પડવા લાગે અને તે જીવનના પડકારોને ઝીલવાનું બંધ કરી દે છે તે ક્ષણથી તે મરવા લાગે છે. પડકારો તો આવ્યા કરે છે તમે તેને ઝીલ્યા કરશો તો લડવાની શક્તિ તો આપોઆપ પેદા થતી જશે. પણ... જો પડકારનો સામનો કરતાં પહેલાં જ નિર્બળ વિચારોએ ઘેરી લીધાં અને તમે પલાયન કરી ગયાં તો નાનકડી નિષ્ફળતા પણ નિરાશાની ઊંડી ખાઇમાં ધકેલી દેશે!

જંગલી ઘોડાની જેમ દોડતાં મનના વિચારો પર અંકુશ રાખવાની ક્ષમતા કેળવવી પડશે. કારણ કે અંકુશિત મનમાં નિરાશાપૂર્ણ વિચારોને ખંખેરી નાંખવા સરળ રહે છે. પણ જો મન બહું જ અશાંત હોય તો થોડો સમય તેને સાવ એકલું વિચાર શૂન્ય છોડી દેવું. જેમ જમીનના કોઇ ટુકડા પર તમે ઉપરા છાપરી પાક લીધાં કરો તો તેની ફળદ્રુપતા ઓછી થઇ જાય છે. ખેડૂતો જમીનને થોડો સમય ખાલી કશું જ વાવ્યા વગર છોડી દેતાં હોય છે. આ સ્થિતિ મનની પણ છે. શાંત થયેલું મન દરેક પડકારો અને સમસ્યાઓને ચપટી વગાડતામાં ઉકેલી શકે છે. એટલે જ મનમાં સકારાત્મક વિચારોનું ખાતર નાંખતા રહી વિચારશક્તિને વધુ ઉપજાઉં બનાવી શકાય છે.

અમેરિકન રુબાઇના પ્રણેતા લેખક જોશુઆ લોથ લીલમેને પોતાના સંસ્મરણોમાં લખ્યું છે - 'હું જયારે જુવાન હતો ત્યારે જીવનમાં મારે શું શું હાંસલ કરવાનું છે તેના સપના જોતો રહેતો. એક દિવસ મેં એક યાદી બનાવી જેમાં એ બાબતો લખી હતી. જેને મેળવ્યાં પછી વ્યક્તિને સફળતા અને સંપૂર્ણતાની અનુભૂતિ થાય. તેમાં સ્વાસ્થ્ય, સૌંદર્ય, સમૃદ્ધિ, સુયશ, શક્તિ જેવી ઘણી બાબતોનો સમાવેશ હતો. હું તે યાદી લઇને એક વૃદ્ધ પાસે ગયો અને પૂછ્યું.' 'શું આ લિસ્ટમાં મનુષ્યની બધી જ ગુણવાન ઉપલબ્ધિઓનો સમાવેશ નથી થઇ જતો?' વૃદ્ધે મારી યાદી જોઇ તેના ચહેરા પર સ્મિત આવ્યું તેમણે કહ્યું - 'બેટા! તે સરસ યાદી બનાવી છે. તે તારી સમજણ પ્રમાણે દરેક સુંદર વિચારને આમાં સ્થાન આપ્યું છે, પણ આમાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ તત્ત્વ લખવાનું રહી ગયું છે. આ તત્વની ગેરહાજરીમાં બાકી બધું જ વ્યર્થ બની જાય છે. તે તત્વનાં દર્શન વિચારવાથી નહિ પરંતુ અનુભવ કરવાથી થાય છે.' હું અસમંજસમાં પડી ગયો. મેં તો યાદીમાં કોઇ એવી બાબત છોડી ન હતી. મેં પૂછ્યું તે તત્ત્વ ક્યું છે? અને જવાબમાં તે વૃદ્ધે મારી યાદી ફાડી નાંખી અને એક ચબરખી ઉઠાવી તેમાં લખ્યું 'મનની શાંતિ'.

તો? શું માનવું છે સખી? ગુરૂ નાનક દેવજી તો કહે જ છે કે -
"મન જીત સંસાર, મન કે હારે હાર હૈ
મન કે જીતે જીત"

- જયારે મનની રોશની ફેલાય છે ત્યારે સંસાર દિવ્ય લાગે છે. નેપોલિયન સશક્ત પણે માનતાં કે 'યુદ્ધ પહેલાં મનમાં જીતાય છે ત્યારબાદ જ મેદાનમાં.'

- તારી સ્વાતિ

...ચોમાસાનો આનંદ તો છે જ, તેને મન ભરીને માણવો હોય તો સ્વસ્થ રહેવું જરૂરી છે

ચોમાસું બરાબરનું જામ્યું છે. ઘરથી બહાર નીકળીએ એટલે હવે છત્રી-રેઇનકોટ લેવા એ હવે યાદ રાખવું પડતું નથી. એ જાણે કે એક દૈનિક ક્રિયા બની ગઇ છે. એમાય વળી આપણું ઓલ રેડી લીલુછમ્મ ગાંધીનગર વધુ ઘટાટોપ બન્યું છે.

ચોમાસાના આગવા મિજાજનો આનંદ તો છે જ પણ બીજી બાજું તકલીફ વાળી વાત એ છે કે આ ચોમાસામાં જેમ નાના નાના જીવડાઓ ફૂટી નીકળે તેમ અનેક રોગો ફૂટી નીકળે છે. છાપામાં રોજને રોજ અલગ-અલગ રોગો વિષે એલર્ટના મેસેજ આવે છે. વાઇરલ ઇન્ફેકશન, મેલેરિયા, ચિકન ગુનિયા, ટાઇફોઇડ, ડેંન્ગ્યુ, ઉપરાંત પેટનાં અને ચામડીનાં વિવિધ રોગો વરસાદની જેમ જ વરસી પડે છે. આ રોગોમાં સપડાઇએ એટલે સિઝનની તો મજા બગે જ, ઉપરાંત સમય અને પૈસા બંનેનો વ્યય થાય. શરીરને સહન કરવાનું એ અલગથી.

આજે આપણે આ મુદ્દાને ધ્યાનમાં રાખીને જ અમુક બાબતોની ચર્ચા કરીએ. આયુર્વેદમાં ચોમાસા વિષે "શું કરવું શું ન કરવું" ની કેવી વાતો છે એ જાણીએ...

હાલ અષાઢ મહિનો ચાલે છે. શાસ્ત્રો એ કહ્યું છે કે અષાઢ મહિનામાં આદુ ન ખાવું. કારણ એ હશે કે આદુથી શરીરમાં પિત્તનો સંચય થાય છે. જે આગલી ઋતુમાં પ્રકોપિત થાય છે. આ ઉપરાંત આદુથી ઝાડા પણ થઇ જવાનો ભય રહે છે. અષાઢમાં ઓછું ખાવું. બને તો અમુક ઉપવાસ કરવા. જયાપાર્વતી - ગૌરીવ્રત એ રીતે વૈજ્ઞાનિક જ છે. મીઠું (નમક) ન ખાવાથી રક્તદુષ્ટી અટકે છે. વળી, અષાઢમાં વરસાદ પડતો હોય એટલે દાળવડા - ભજીયાં ખાવાનું સ્વાભાવિક જ મન થાય. જે વધુ પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો પાચનતંત્રના રોગોને નોતરે. આથી જીભને સંયમીત રાખવી.

અષાઢ પછી આવે શ્રાવણ મહિનો. આમ જોઇએ તો શ્રાવણથી શરૂ થઇ નવા વરસે પુરી થાય એવી રજાઓની સિઝનની શરૂઆત થાય. શ્રાવણ મહિનામાં પાણીથી તરબોળ શાક ખાવાની મનાઇ છે. કાકડી, ચીભડા, તૂરીયા, ગલકાં આદિ ન લેવા.

શ્રાવણ પછીના ભાદરવા મહિનામાં દહીં ન લેવાનું સૂચન છે. ભાદરવામાં દૂધ-ભાત (ખીર), કેલા આદિ શ્રેષ્ઠ છે. તે પિત્તને વધતુ અટકાવી તંદુરસ્તી બક્ષે છે.

વળી, અષાઢ શ્રાવણમાં વાદળીયું રહેતું આકાશ ભાદરવે જોરદાર તાપ વરસાવે છે. આથી ડબલ સિઝનમાં સંભળાવું. હવે વાત કરીએ ચોમાસામાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતાં રોગોનાં સામાન્ય અને પ્રાથમિક ઉપચારોની.

● ઝાડા-ઉલ્ટી એ ચોમાસામાં કોમન છે. ઝાડા ઉલ્ટી જોવા મળે તો ફુટજ ઘનવટી, કર્પૂરરસ આદિ લઇ શકાય. લીંબુનો રસ પણ ગુણકારી છે. આ ઉપરાંત સંજીવની વટી પણ લઈ શકાય. પાણી ઉકાળીને જ પીવું. આહાર ઓછો અને સાદો લેવો.

● ઇન્ફેકશન થયું હોય (વાઇરસ ઇન્ફેકશન - ફ્લૂ - તાવ) તો તેમાં શરીરનું વ્યાધિ ક્ષમત્વ વધારવા ઔષધો જેવા કે, હળદર, તુલસી, મરી, ભોઆમળી, ગળો, સુદર્શન આદિનું સેવન કરવું. ઇન્યુનીટી વધે તેમજ ઇન્ફેકશન ઘટે તેવી અનેક આયુર્વેદિક દવાઓ માર્કેટમાં ઉપલબ્ધ હોય છે. જે નિયમ માત્રામાં રોજિંદી લઇ શકાય જેથી સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે.

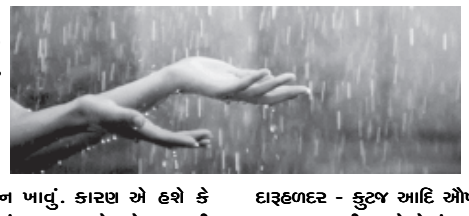
● વર્ષાઋતુમાં મરડો એ પણ કોમન રોગ છે. મરડામાં સૌ પ્રથમ તો આહાર પર નિયમન રાખવું. સાદો - ઓછો - પૌષ્ટીક આહાર જ લેવો. આ ઉપરાંત બિલ્વ અવલેહ, હિંગાષ્ટક, દારૂહળદર - કુટજ આદિ ઔષધોનો ઉપયોગ કરી શકાય.

● ચામડીના રોગોમાં પણ ચોમાસું મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. વાતાવરણનો ભેજ ફંગલ (ફૂગથી થતા) ઇન્ફેકશન નોતરે છે. આમા કરેજનું તેલ, લીમડાનું તેલ, કુવાડીયા આદિ અગત્યના ઔષધો છે.

આમ, સમગ્રતયા જોવા જઇએ ચોમાસા દરમિયાન સ્વાસ્થ્ય જાળવવાની અમુક મુખ્ય ચાવીઓ છે જેમ કે, ઓછું ખાવું, પાણી ઉકાળેલું પીવું, ઉપવાસ - એકટાણાં કરવાં, ઇન્ફેકશન ન લાગે એ માટે શરીરને બળ પુરૂં પાડતાં ઔષધોનું નિયમિત સેવન કરવું તેમજ પાચન તંત્ર ન બગડે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. આટલી વસ્તુઓ પર જોર દેવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્ય સારૂં રહી શકે. ટાઇફોઇડ-કમળો - ડેન્ગ્યુ જેવા વધુ સિરિયસ રોગો પણ ચોમાસામાં જોવા મળે છે. પરંતુ આ રોગોમાં ઇમરજન્સી સારવારની જરૂર હોય છે. અહિં કહેલ ઉપાયો પણ ચિકિત્સકની સલાહ બાદ જ અમલમાં મુકવો. ચોમાસાનો આનંદ તો છે, જ તેને મન ભરીને માણવો હોય તો સ્વસ્થ રહેવું જરૂરી છે.

(ગતાંકનો ક્રમશ: લેખ વધુ આવતા વખતે...)

ચોમાસામાં અપ-ટુ-ડેટ
નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય



સૌના જીવનમાં એવા સદ્‌ગુરૂ હોવા જોઇએ જે જીવનનો યોગ્ય માર્ગ ચીંધી શકે, જે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરાવી શકે

માનવ જીવન = પેન્સિલનું જીવન
- લક્ષ્મી એમ. વાઘવાણી

પૂજા એક ડાયરીમાં પેન્સિલથી કંઇક લઇ રહી હતી. તેની બાજુમાં ઉભેલો તેનો પહેલા ધોરણમાં ભણતો શરારતી પુત્ર સોનું એને જોતો હતો અને શરારત કરતો જતો હતો. પણ પૂજાએ એને પ્રેમથી વાર્યો તો ચમત્કારિક રીતે તે થોભી ગયો અને નિર્દોષ ભાવે પૂછવા લાગ્યો, "મમ્મી, આ તું શું લખે છે? હું તને હેરાન કરૂં છું એટલે મારા માટે જ લખે છે ને? મમ્મીને નવાઇ લાગી, આવો તોફાની એવો મારો સોનુ આટલું બધુ સમજે છે? તેણે કહ્યું, હા દીકરા, લખું છું તો તારા માટે જ, પણ તારા સારા માટે લખું છું. તું મોટો થઇને આ વાંચજે અને એવો થજે, તો કહે ના મમ્મા, મારે અત્યારે જ સાંભળવું છે, બોલો ને શું લખશો. મમ્મી સોનુની જીદ આગળ નમી પડી અને બોલી "સાંભળ, હું શેનાથી લખતી હતી તો સોનુએ કહ્યું, પેન્સિલથી." પૂજાએ કહ્યું, તું પણ શાળામાં પેન્સિલથી જ લખે છે ને? તો જો બેટા, તું પણ આ પેન્સિલ જેવો જ થજે."

પેન્સિલ જેણે બનાવી એને એના માલિક શું કહ્યું હતું ખબર છે? એણે કહ્યું હતું. તું પાંચ વાતો યાદ રાખજે.

(૧) તું હંમેશા બીજાના હાથમાં જઇશ તો તું કંઇક કરવાને લાયક વ્યક્તિના હાથમાં જ પોતાને સોંપજે જેથી તારો યોગ્ય ઉપયોગ થઇ શકે, તારાથી એ સારૂં સારૂં લખી/દોરી શકે, તારા થકી એ મોટા મોટા બંગલાઓનાં પ્લાન કરી શકે, દેવી દેવતાઓનાં, મહાન વ્યક્તિઓનાં ફોટા દોરી શકે અને તું એ રીતે યાદગાર બની જાય, તારૂં અસ્તિત્વ પૂર્ણ થયા પછી ય તું યાદ રહી જાય.

(૨) તારી પાસેથી સારૂ કામ મેળવવા તને વારંવાર ચાકુ, પત્રી, સંચા જેવા ધારદાર હથિયારોથી છોલવામાં આવશે. તેનાથી તને ખૂબ તકલીફ પડશે પણ જરાય ગભરાતી નહિ કારણ એ તકલીફ સહન કર્યા પછી તું વધુ પડતું સારૂં કામ કરી શકીશ.

(૩) તારો બાહ્ય દેખાવ ગમે તેવો હશે તારૂં અંદરનું અસ્તિત્વ સારૂં જાળવી રાખવું પડશે કારણ, તારૂં મૂળ અસ્તિત્વ જ આ બધા કામ કરવા સક્ષમ છે. તારૂં બહારનું પડ તો તારા અસ્તિત્વને ટકાવવા માટેનું આવરણ માત્ર છે.

(૪) તારા લાભની એક મોટી વાત એ છે કે તું તારી ભૂલો સુધારી શકીશ, તને અવારનવાર ભૂલો સુધારવાની તક મળશે પણ...

(૫) તારાથી એટલી બધી ભૂલો ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખજે નહિતર ભૂલો સૂધારતાં સુધારતાં તારૂં અસ્તિત્વ જલ્દી સમાપ્ત થઇ જશે. આ જ વાતો તું મોટો થાય તો તારે ધ્યાનમાં રાખવાની છે કારણ અત્યારે તો તું નાનો છે ત્યાં સુધી અમારી પાસે છે તો અમે તને સંભાળાવાના જ છીએ. પણ મોટો થઇશ તો તારી જિંદગીમાં અનેક લોકો આવશે પણ...

(૧) તું જેવા તેનાનાં સંપર્કમાં આવવાને બદલે એવા સદ્‌ગુરૂ શોધી લેજે કે જેમને તું સંપુર્ણપણે સમર્પિત થઇ શકે અને એમના સાનિધ્યમાં તું વધુ ને વધુ સત્કર્મો કરી શકે.

(૨) પેન્સિલની જેમ તારા જીવનમાં પણ અનેક મુશ્કેલીઓ આવશે પણ એ સહન કર્યા પછી તું વધારે નીખરીને આવીશ, વિઘ્નો પાર કરીને જે સફળતા મળશે એનો આનંદ જ કંઇ અનેરો હશે.

(૩) તારો બાહ્ય દેખાવ ગમે તેવો હશો ચાલશે પણ તારા આત્માને હંમેશા પવિત્ર રાખજે એનો પ્રભાવ, એનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખજે. કારણ એ છે તો દેહનું અસ્તિત્વ છે અન્યથા આ દેહ તો દહન થઇ જશે.

(૪) તું એટલો નસીબદાર છે કે તને તારી ભૂલો સુધારવાની તક મળશે કારણ, જયારે તારાથી કોઇ ભૂલ થશે સતસંગથી, સંતોના સંગથી તારા ભૂલોનું તને ભાન થશે અને તું તરત જ એનું પ્રાયશ્ચિત કરજે અને ભૂલ સુધારી લેજે એટલું જ નહિ ફરી આવી ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન થાય તેનું ધ્યાન રાખજે નહિંતર...

(૫) ક્યાંક એટલી બધી ભૂલો ના થાય કે તે સુધારવામાં અને પ્રાયશ્ચિત કરવામાં જ જીવન પૂરૂં થઇ જાય અને જે મકસદથી તને આ માનવ જીવન મળ્યું છે તે એમનેમ પુરૂં થઇ જાય અને ફરી ચોરાસીનાં ચક્કરમાં આવવું પડે.

સોનું તો અવાક બનીને એના મમ્મીને જોતો અને સાંભળતો રહ્યો, થોડું સમજ્યો અને થોડું ના સમજાયું પણ એને બાળપણથી જ સમજું અને સત્સંગી માતા પાસેથી મળેલા હતા. જેને કારણે એને આ સાંભળવામાં રસ પડ્યો હતો એણે તરત પૂજાને કહ્યું, "મમ્મી, તું સાચું કહે છે આ બધું તું લખી રાખજે, હું મોટો થઇને આ વાંચીશ અને એવો જ બનીશ, પૂજા દીકરાનો જવાબ સાંભળી ધન્ય થઇ ગઇ."

પણ એવું નથી લાગતું આ આપણને સૌને પણ લાગુ પડે છે. આ અનમોલ માનવ જન્મની એક એક ક્ષણ કેટલી કિંમતી હોવ છતાં આપણે માટી કરતાં પણ સસ્તા ભાવે વેડફી રહ્યા છીએ. હજુ મોડું નથી થયું. જાગ્યા ત્યારંથી સવાર. સૌના જીવનમાં એવા સદ્‌ગુરૂ હોવા જોઇએ જે જીવનનો યોગ્ય માર્ગ ચીંધી શકે, જે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરાવી શકે. મારા જીવનમાં તો મને સદ્‌ગુરૂ મળી ગયા છે. નિરંકારી સત્સંગ ભવન છે જે નિવૃત્ત ડી. વાય.એસ.પી.શ્રી ખુશાલશીંગ ચુઘનાં પ્રમુખપણા હેઠલ શાંતિવન સોસાયટીની સામે, સેકટર-૩૦ ખાતે (૨૯-૩૦ ના ચ-રોડના બસ સ્ટેન્ડની પાછળ) દર દરવિવારે સવારે સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૩૦ નિયમિત પણે સત્સંગ થાય છે. આ સત્સંગનો લાભ લેવા ગાંધીનગરની ધર્મપ્રેમી જનતાને હૃદયપૂર્વક શ્રી ચુઘ સાહેબે આમંત્રણ આપેલ છે. આ સત્સંગનો લાભ લેવાથી જીવન પલટાઇ જાય છે. એકવાર આપણા આ ભવનની અચૂક મુલાકાત લેવા જેવી છે જે એક સંભારણું બની જશે અને કાયમ આ કલ્યાણકારી મિશન માટે જોડાવાની એક અમૂલ્ય તક આ અમુલ્ય માનવ જીવનમાં સૌને સાંપડશે.