સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

'કોરોના'થી આવી અર્થતંત્રમાં ટાઢી સાતમ્ -
અને લાગ્યો ચેપ વિકાસમાં - ટાઢી સાતમ્ -
મંત્રાલયોની આવકમાં આવી ટાઢી સાતમ્ -
શાળા-સંચાલકો, ને 'ફી'માં આવી ટાઢી સાતમ્...

હાઈકુ

મેળા-મલાકા,
ને ચઢી ચગડોળે -
ટાઢી સાતમ્...

બંધાયું માસ્ક
ઉત્સવોના આનંદે
ટાઢી સાતમ્...

ચિંતન

પ્રત્યુત્થાનં, ચ યુદ્ધં ચ સંવિભાગં ચ બન્ધુષુ ।
સ્વયમાક્રમ્ય ભુક્તં ચ શિક્ષેશ્ચાત્વારિ કુક્કુટાત્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્યનીતિમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

સમયસર જાગવું, યુદ્ધ માટે સદાય તત્પર રહેવું, પોતાના બંધુઓને ભગાડી મૂકવા અને તેમનો હિસ્સો પોતે જ ખાઈ જવો - આ ચાર ગુણ કૂકડામાંથી મનુષ્યે ગ્રહણ કરવા જોઈએ.

કૂકડા પાસેથી મનુષ્યે ચાર ગુણ શીખવા જેવા છે. કૂકડો સમયસર જાગી જાગ છે. તે ક્યારેય તેમાં આળસ કરતો નથી, મનુષ્યે પણ નિત્ય સમયસર જાગી જવું જોઈએ. કૂકડાની જેમ સતત લડવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. જીવન એક જંગ છે અને તેમાં લડવૈયાની જેમ લડતા રહેવાથી જ ટકી શકાય છે તથા સફળતા મળે છે.

હરિફાઈ માટે હંમેશા તૈયાર અને તત્પર રહો. સંબંધોને સિદ્ધિ પર છવાઈ ન જવા દો. લાગણીઓથી ન દોરવાઓ.

સુવિચાર

- જે ઘરમાં વૃદ્ધ મા-બાપનો પોકાર અને વળતો સંતાનોનો પડઘો પ્રેમથી ગુંજે છે ત્યાં જ 'ગંગાસ્નાન' અને 'ચારધામ' છે - **ભૂપત વડોદરિયા**
- આઓ... શિકાયતેં કમ ઔર શુક્રિયા જયાદા કરે, યે જિંદગી હૈ આસાન, ઈસે જિંદાદિલી સે જિયા કરે - **ફરઝાના મલેક**
- આખરે ઝેર પચાવતા શીખી ગઈ જિંદગી, જીવવાના ભરમથી, શું કરે બિચારી? કે ડંખે છે ઈચ્છાઓના નાગ અને જન્મથી - **અમૃતવાણી**
- પગેથી ચાલનારા માત્ર અંતર કાપે છે, જયારે મગજથી ચાલનારા ધ્યેય પ્રાપ્ત કરે છે - **જનકલ્યાણ**
- માણસ ભણ્યો કેટલો ? એ એના સર્ટીફિકેટ પરથી ખબર પડે, પણ સમજણો અને સંસ્કારી કેટલો થયો તે તો ભાઈઓ વચ્ચે મિલ્કતની વહેંચણી થાય ત્યારે ખબર પડે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- અફસોસ ના કરો કે સમાજમાં તમારું 'નામ' નથી, આભાર ઈશ્વરનો માનો કે અહિંયા તમે 'બદનામ' નથી - **મોરારિ બાપુ**
- આજનું ઔષધ : ગાયના ઘીમાં રસોઈ રાંધો, તો શરીરનો મજબૂત બાંધો, ને તલના તેલની માલીશથી દુઃખે નહિં એકેય સાંધો.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ભારતમાંથી બોધિધર્મના એક ભિક્ષુક ચીન ગયા. ત્યાં એક રાજા વુનુ સાથે તેમને મળવાનું થયું રાજા વુનુએ બુદ્ધ ધર્મના ભવ્ય મંદિરો બનાવ્યા હતા. તથા ધર્મ માટે ખૂબ ધન ખર્ચવું હતું. રાજા વુનુ ભિક્ષુકને મંદિર જોવા લઈ ગયા. તેમણે ભિક્ષુકને પૂછ્યું. 'આટલા બધા ધર્મકાર્યો કર્યાના અંતે મને શું પ્રાપ્ત થશે ?? જરા જણાવો.' ભિક્ષુકને મનમાં ઝબકારો થયો કે રાજાને અહંકાર આવી ગયો છે. આથી એમણે રાજાને જવાબ આપતા કહ્યું, 'કશું જ નહીં.' રાજાએ પૂછ્યું 'આવું કેમ હું તો અત્યંત ધાર્મિક વ્યક્તિ છું, મોકળે હાથે દાન આપું છું તેમ છતાં આપે આવું કેમ કહ્યું?' રાજાની વાત સાંભળી ભિક્ષુકે કહ્યું, 'આવું હું એટલા માટે કહું છું કે તમે આ બધા કાર્યો પોતાના સ્વાર્થને સિદ્ધ કરવા માટે કર્યા છે. આ મંદિરો જેટલા મોટા અને ભવ્ય છે એટલો જ આપનો અહંકાર પણ મોટો અને ભવ્ય છે. કિંમતી મૂર્તિઓ લોકોને દર્શન કરાવવા માટેનો તમારો આશય મૂર્તિની બહુમૂલ્યતા દર્શાવવાનો છે. તમે ધર્મકાર્યમાં જેટલું ધન ખર્ચ્યું છે તેથી વધારે પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખી છે, આથી તમને કશું જ પ્રાપ્ત થશે નહીં.' ભિક્ષુકે આગળ કહ્યું, 'તમારા આ દરેક કાર્યોમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને સમર્પણ હોત તો કદી તમારા મનમાં કદી આવો પ્રશ્ન જાગ્યો જ નહોત કે આ બધાથી તમને શું મળશે. તમારી શ્રદ્ધા અને સમર્પણે જ આ સઘળા સંશયોને નષ્ટ કરી નાખ્યા હોત.' રાજા વુનુને પોતાના અહંકારનું જ્ઞાન થઈ ગયું.

વિભૂતિઓને ભૌગોલિક સીમાડામાં બાંધીએ નહિ

તંત્રીસ્થાનેથી...

કૃષ્ણ પર તો નેપાળ દાવો નહીં કરી શકે કારણ કે મથુરા-ગોકુળ અને દ્વારકા ભારતની હદમાં છે પરંતુ નેપાળના પ્રધાનમંત્રી ઓલીએ અયોધ્યા મુદ્દે જબરું અટકચાળું કર્યું છે. હવે એ એમના 'માડી'ને અયોધ્યા નામ અપાવીને જંપશે. એમનો તર્ક ઘણાને ગળે ઊતરી જાય એવો છે. જો રામ ભારતવાળી અયોધ્યામાં જન્મ્યા હોય તો જનકપુરમાં પરણવા કેવી રીતે આવે ? વિશ્વામિત્ર રામલક્ષ્મણને લઈને નીકળ્યા અને બંને રાજકુમારો સાથે જનકપુર પહોંચ્યા જયાં સીતાનો સ્વયંવર યોજાઈ રહ્યો હતો. ભૌગોલિક અંતરનો હવાલો આપીને નેપાળી નેતા આ તર્ક લડાવી રહ્યા છે અને હવે આડાઅવળા પુરાવા ભેગા કરી નેપાળને રામની જન્મભૂમિ તરીકે માન્યતા અપાવવા કૃતસંકલ્પ છે. એમને ભારતને નેપાળ પર સાંસ્કૃતિક અતિક્રમણ કર્યું હોવાનો સીધો આરોપ મૂક્યો છે. નેપાળ હિંદુ રાષ્ટ્ર તરીકેની ઓળખ ધરાવતો એક માત્ર દેશ હતો જેણે થોડાં વરસ અગાઉ એ સંકુચિત ઓળખ અવગી કરી છે. પરંતુ ભારતમાં રામજન્મભૂમિ આંદોલન થયું જેની પાછળ ચોખ્ખેચોખ્ખું રાજકારણ હતું એ તો બધા જ સ્વીકારશે ; અયોધ્યામાં ભવ્ય રામમંદિરના શિલાન્યાસની રાજકીય ફલશ્રુતિથી પણ બધા વાકેફ છે, પરંતુ મોદી અને ભાજપના કટ્ટર વિરોધીઓ સુધ્ધાં રામના સમયમાં નેપાળ હતું ખરું ? એ પણ ભારતવર્ષનો જ પ્રદેશ હતો. એટલે કદાચ મૂળ અયોધ્યા નેપાળમાં હોવાનું પુરાતત્ત્વવિદો સ્વીકારો તો પણ રામ આર્યાવર્ત ઉર્ફે ભારતવર્ષના જ મહાનાયક રહેશે. રામની જેમ બુદ્ધ પર પણ નેપાળે દાવો ઠોક્યો છે. એ સાચું છે કે બુદ્ધનું જન્મસ્થાન લુમ્બિની નેપાળમાં જ છે અને કપિલવસ્તુ નગરી પણ નેપાળમાં હશે. પરંતુ બુદ્ધને બુદ્ધ તો બોધિગયાએ બનાવ્યા છે. બોધિગયાના એ પીપળાના વૃક્ષને સદીઓથી સાચવી રાખવામાં આવ્યું છે. બુદ્ધ એ વર્તમાન ભારત અને નેપાળની સહિયારી વિરાસત છે. બુદ્ધ એમના એંશી વર્ષના જીવનકાળ દરમિયાન, મગધ, શ્રીવાસ્તી અને કોસલમાં જ વિહાર કરતા રહ્યા છે. રાજગીર (જૂના મગજની રાજધાની રાજગૃહ) અને નાલંદાના પ્રદેશમાં ભગવાન બુદ્ધ સાથે સંકળાયેલાં વેણુવનથી લઈ ગૃધ્રકૂટ પર્વત સુધીનાં સ્થળો જોનાર કયારેય નહીં માને કે બુદ્ધ ભારતીય નહોતા. એમણે તે સમયના રાજા બિંબિસારને પ્રભાવિત કર્યા હતા. અનેક અનુયાયીઓ સાથે એમનું સતત વિચરણ ભારતીય સીમામાં જ થતું રહ્યું અને નિર્વાણ પણ અહીં જ થયું. અલબત્ત, બૌદ્ધ ચેતનાને સનાતન ધર્મીઓ સ્વીકારી ન શક્યા. વિવાદો થયા. જૈન ધર્મીઓ પણ બૌદ્ધધર્મીઓને દુશ્મન માનતા રહ્યા. સાંપ્રદાયિક વેરઝેર કંઈ ઈસ્લામની બક્ષિસ નથી, એ આપણી પ્રજામાં હતા જ. બૌદ્ધ ધર્મને ચક્રવર્તી સમ્રાટ અશોકના સમયમાં રાજયાશ્રય સાંપડ્યો અને તે ભારતના સીમાડા ઓળંગી દરિયાપાર ફેલાયો. આજે વિશ્વામાં હિંદુધર્મ કરતાં બૌદ્ધધર્મમાં માનનારાઓની સંખ્યા વધારે છે. પરંતુ શું આવા વિભૂતિ તત્ત્વોને કોઈ દેશ કે રાજયના સીમાડામાં બાંધી દેવા યોગ્ય છે ? ઈસુ કયાં જન્મ્યા અને કયાં વિસ્તર્યા ! એવું જ મહંમદ પયગંબરનું થયું. સંકુચિત વાડાબંધીમાં વિભૂતિ તત્ત્વોને સાંકળીને ફુલાતા ફરવું તે એમનું અપમાન છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ અયોધ્યામાં રામમંદિરના શિલાન્યાસ વખતે કહ્યું તે યોગ્ય હતું : 'રામ સૌના છે.' એમના ઉપર એકલા હિંદુઓનો ઈજારો ન હોવો જોઈએ. એ જ રીતે બુદ્ધ પણ આખી દુનિયાના શાંતિદૂત છે. બુદ્ધની ચેતના વિશ્વશાંતિ પ્રેરનારું સૌથી ઉમદા તત્ત્વ છે. અહિંસા, કરુણાનો અને શાંતિનો સંદેશ આપનારા બુદ્ધને એમના સમયગાળા દરમિયાન નહીં સ્વીકારનારા વૈષ્ણવધર્મીઓએ કાળક્રમે વિષ્ણુના જ નવમા અવતાર તરીકે સ્વીકાર્યા છે. નેપાળના વડાપ્રધાન રામ અને બુદ્ધના નામ પર રાજકારણ કરવા લાગ્યા છે એની પાછળ લુચ્ચા ડ્રેગનનો હાથ તો નહીં હોય ! બનવાજોગ છે.

શ્રાવણ આયો રે... ગોકુળ આઠમનો મેળો લાયો

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

પ્રેમ-મૈત્રી-પ્રસન્નતા-વિશ્વાસ-સત-ચિત્-આનંદ-ધર્મ-કર્મ-ભક્તિ... બધું જ એ છે ને બધ્ધું જ એની માનવલીલામાં છે... હા... વાત થઈ રહી છે જગતગુરુ શ્રીકૃષ્ણની... જેણે કહ્યું છે કે, મામેકં શરણં વ્રજ.. એની વાંસળીના સૂરતી જાણે પ્રેમના સૂર વહે છે... શ્રાવણ આવે ને ચિત્તમાં વિશેષરુપે છવાતા જાય શ્રીકૃષ્ણ... એના પ્રાગટ્ય દિવસના ઉત્સવની તૈયારીઓનો આરંભ થાય...

કવિ જયદેવ દવેએ લખ્યું છે.

શ્રાવણ આયો, શ્રાવણ આયો,
શ્રાવણ આયો રે...
ગોકુળ આઠમનો મેળો લાયો,
કૃષ્ણજન્મનો મહિમા લાયો,
ફુગ્ગાને ફરફરીયા લાયો
શ્રાવણ આયો રે...

શ્રી કૃષ્ણના પ્રાગટ્યની પળે પ્રકૃતિ પ્રસન્ન થઈ છે, સર્વત્ર આનંદ છવાય છે. શ્રી વિશ્નુના દસ અવતારમાંથી આઠમા અવતાર શ્રીકૃષ્ણ છે. કૃષ્ણના પ્રેમ - ગોપીઓ સાથે રાલલીલા સંસ્કૃતમાં લખાયું છે.

કૃષ્ણ તવાસ્મિ, કૃષ્ણ તવાસ્મિ, કૃષ્ણ તવાસ્મિ...

હે કૃષ્ણ હું આપનો છું, હું આપનો છું, હે કૃષ્ણ હું આપનો છું અને આ ભરોસો - આ સમર્પણ ચિત્તમાં રહે છે, અખંડ રહે છે એના મૂળમાં પણ શ્રીકૃષ્ણએ કહેલા શબ્દો છે.

નાહં વસામિ વૈકુંઠે,
યોગિનાં હૃદયે ન ચ,
મદભક્તા યત્ર ગાયન્તિ,
તત્ર તિષ્ઠામી નારદ...

શ્રીકૃષ્ણના અવતારના મુખ્ય કારણો કયા હોઈ શકે ? શાસ્ત્રોમાંથી જ જવાબ મળે છે, ધર્મસ્ય ગ્લાનિ એટલે કે ધર્મનો હ્રાસ રોકવા, અધર્મસ્ય અભ્યુત્થાનમ્ એટલે કે અધર્મની પ્રધાનતાને દૂર કરવા, સાધુનાં પવિત્રાણાયાં એટલે કે ભક્તોના ઉદ્ધાર માટે, દષ્કૃતાં વિનાશાય એટલે કે દુષ્ટોના સંહાર માટે, અને ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય એટલે કે ધર્મની પુનઃ સ્થાપના માટે તેમનો અવતાર છે.

આ શ્લોકને આત્મસાત કરીએ ત્યારે સમજાય છે કે આપણે ધર્મ ક્ષેત્રે આળસ ત્યજવાની છે, સત્કાર્યોમાં મનને વાળવાનું છે, સજ્જનોનું રક્ષણ ને સદ્ગુણોનું સંવર્ધન કરવાનું છે, આપણી અંદર-બહાર રહેલી દુષ્ટતાનો નાશ કરવાનો છે, તો આપણા જીવનમાં કૃષ્ણત્વ થોડું - ઘણું પણ પ્રગટે... થોડા અંશે પણ આપણે કૃષ્ણમય બનીએ ત્યારે કૃષ્ણ તત્ત્વ આપણી અંદર કોઈને કોઈ ગુણરુપે પ્રગટે છે.

શ્રીમદ્ ભાગવત્ ગ્રંથમાં શ્રીકૃષ્ણ ચરિત્ર અદ્ભૂત રીતે વ્યક્ત થયું છે, અને ઘણીવાર વાચ્યું છે, સાંભળ્યું છે, સમજાયું છે કે વસુદેવજી કૃષ્ણને મસ્તક ઉપર પધરાવે ત્યારે બેડીઓ તૂટે છે, યોગમાયાને લઈને પરત આવે છે ત્યારે ફરી બંધન આવે છે અર્થાત બ્રહ્મ સંબંધ થોડીવાર માટે આપણા જીવનમાં સાચવીએ એમ નહિ.... સતત કૃષ્ણનું સ્મરણ હોવું જોઈએ શ્રીમદ્ ભાગવતમાં લખાયું છે,

તાપત્રય વિનાશાય
શ્રી કૃષ્ણાયવયં નુમઃ

આધ્યાત્મિક - આધિ દૈવિક અને આધિ ભૌતિક એમ ત્રણે પ્રકારના તાપોનો નાશ કરનાર ભગવાન કૃષ્ણ છે.

મહાભારતના મેદાન પર શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનને સંબોધીને કહેલી ભગવદ્ ગીતા એ પરમ વાણી છે. અર્જુનને નિમિત્ત બનાવીને ભગવાન શ્રી કૃષ્ણએ મારા - તમારા જીવનના દરેક કાલખંડના પ્રશ્નોનો જાણે ઉત્તર આપ્યો છે. શ્રીકૃષ્ણનું દિવ્ય સ્વરુપ છે. ભગવદ ગીતા. જેમ જેમ એનું વાંચન - શ્રવણ - મનન થતું જાય એમ એમ એક જ શ્લોકના કેટકેટલા અર્થો ખુલતા જાય છે. આ ગ્રંથ કેવળ હિંદુ ધર્મનું પુસ્તક નથી, પરંતુ સાચા અર્થમાં જીવનશૈલી સમજાવતું પુસ્તક છે. એ વાતની પ્રતીતિ એના મોટાભાગના વાચકોને થતી રહી છે. સર્વોત્તમ અને પરમ કલ્યાણકારી પુસ્તક ભગવદ્ ગીતા છે.

ભક્તિમાર્ગમાં ધનનો કે તનનો નહિ, મનનો મહિમા છે. એથી તો અંબરિષ રાજા કહે છે,

તસ્માત કરુણ્ય ભાવેન, રક્ષ રક્ષ પરમેશ્વર.
મારું મન શ્રીકૃષ્ણના ચરણયુગલોમાં સદા રહો.

પ્રત્યેક વ્યક્તિને કૃષ્ણની ખોજ છે, કેટલાકને મળે છે, કેટલાકને મળે છે તો અનુભવ નથી થતો... કૃષ્ણ ભાવનામૃતના માર્ગ પર એક ડગલું ચાલીએ તો પણ સંકટોમાંથી ઉગરી શકાય છે. પૂર્ણ પુરુષોત્તમ ભગવાન છે શ્રીકૃષ્ણ. સર્વવ્યાપી છે શ્રીકૃષ્ણ, જનજનના હૃદયમાં પણ છે ને બહાર પ્રકૃતિમાં પણ છે.

શ્રી કૃષ્ણના ચરણે આ પળે એ જ પ્રાર્થના હોઈ શકે,

શ્રીકૃષ્ણં શરણં મમ, દાસોહં કૃષ્ણ તવાસ્મિ
બુદ્ધિપ્રેરક શ્રીકૃષ્ણસ્ય, પાદ પદમં પ્રસીદતુ.

I think Therefore I am...

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

કોજીટો, એર્ગો સમ - એ લેટિન વાક્ય ફિલસૂફીના પિતા દેકાર્તે દ્વારા કહેવાયું છે. અર્થ છે - હું વિચારી શકું છું માટે, હું છું ! I think Therefore I am રેને દેકાર્તે ૧૫૯૬થી ૧૬૫૦ ના સમયગાળામાં થઈ ગયા.

રેને દેકાર્તેએ 'લ મોંદ' પુસ્તક લખ્યું છે, તે પુસ્તકની પ્રથમ પંક્તિ છે 'સત્ય શોધવા માટે આપણી જિંદગીમાં એક વાર, શક્ય હોય ત્યાં સુધી દરેક વસ્તુ વિશે શંકા કરવી જોઈએ.'

તેણે પણ આ પુસ્તકમાં 'પૃથ્વી ફરી રહી છે', તેવું વિધાન કર્યું હતું. પરંતુ તેને ગેલેલીયો પણ ધર્મગુરુઓએ કરેલા જુલ્મોની ખબર હતી, માટે જ તેણે પુસ્તકની હસ્તપ્રત સંતાડી દીધી, અને તેના મૃત્યુ પછી જ જનતાને આની જાણ થઈ.

આજે 'વિચારયાત્રા'માં વિચાર ઉપર વિચાર કરવાનું મન Secret પુસ્તક વાંચીને થયું. વિચારોની જે શક્તિની વાત તેમાં કરવામાં આવી છે, તે અદ્ભૂત છે... આકર્ષણ નિયમ... તમે જે વિચારો તેવું જ તમારી સાથે ઘરે, તે નિયમ સત્ય છે.

અને આજકાલ હકારાત્મક વિચારસરણી માટેના સેમિનાર, તેની માટેના વેચાતા પુસ્તકો બિલાડીની ટોપની જેમ નજરે પડે છે... પોઝીટીવ વિચારો વેચવાનો ધંધો. અત્યારે દુનિયામાં હોટ ફેવરિટ છે.

ત્યારે પ્રશ્ન થાય કે આજના સમયમાં વિચારો પણ આપણને આપણા અસ્તિત્વને ઓપ આપવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

કારણ કે આપણે ઊછીની સમજ, ઊછીનાં વિચાર, ઉછીના અભિપ્રાય લઈને ચાલતા નકલખોર થઈ ગયા છીએ. પોતીકું કશું રહ્યું નથી, 'સ્વ' ગુમાવી દીધું છે.

શંકા કરવી એટલે ફાલતું દલીલબાજી કરવી એમ નહીં... પરંતુ વિચાર કરો... સાચા-ખોટાની પરખ જાતે કરો.

દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં જે કાંઈ બનાવો બને છે, તે તેની સ્મૃતિમાં અંક્તિ થઈ જાય છે, અને રેને દેકાર્તેના મતે આપણો આત્મા આપણા હૃદયમાં નહીં પરંતુ આપણા મગજમાં રહેલો છે... આપણા મગજની મેમરી બેંકમાં લાખો ઘટનાઓ અને તેના દશ્યો સંગૃહિત છે... જે બહાર આવવા માટે ચેતાતંત્રના સંકેતની રાહ જોતા હોય છે... જો કે આપણું જાગૃત મન આ સંગૃહિત ખજાનાથી વાકેફ હોતું નથી... અર્ધજાગૃત મન આ બધો કારસો જાણતું હોય છે, પરંતુ તેના ઈશારા આપણે કદી સમજી શકતા જ નથી.

અર્જુનને વિચાર આપ્યા ! પ્રશ્ન ઉદ્ભવ્યા તો તેના ફળ રુપે આપણને ભગવદ્ ગીતા સાંપડી, ન્યૂટનનો શંકા ઉદ્ભવી તો ગુરુત્વાકર્ષણનો સિદ્ધાંત મળ્યો... આપણા શાસ્ત્રોમાં તો આકા એક ઉપનિષદનું નામ જ પ્રશ્નોપનિષદ્ છે.

અઢળક વિચારના જથ્થામાંથી આપણે શું ગ્રહણ કરવું તે આપણા પર નિર્ભર છે. એક ટેબલ પર અસ્તવ્યસ્ત રીતે મેગેઝીન, પુસ્તકો, પેન વગેરે પડ્યું હોય છે તેમ આપણા મગજમાં પણ વિચારો આમ તેમ આંટા મારતા હોય છે અને મોટેભાગે વિચારોનો સ્વભાવ ઘેટાં જેવો હોય છે, ક્યારેક વિચારો પરેડ કરતાં આવે છે, તો ક્યારેક વિચારો રેલવે સ્ટેશન પર અસ્તવ્યસ્ત ફરતા માણસોની જેમ આવે છે.

આજના વિદ્યાર્થી ઉપર પણ તેના મગજ ઉપર તે પચાવી ન શકે તેવી વસ્તુઓ લાદવામાં આવે છે. અને પછી તે ગોખણપટ્ટી કરતો થઈ જાય છે. જ્ઞાનને આત્મસાત નથી કરતો... પુસ્તકોની બહારની દુનિયાનું તેનું જ્ઞાન શૂન્ય હોય છે, તેની પાસે પોતાની ગ્રહણ શક્તિ નથી કે પોતાના કહી શકાય તેવા અભિપ્રાય નથી...

કોઈ પણ કાર્ય કરવામાં તે કૃતનિશ્ચિયી હોતો નથી, દલીલો કરવાની તેની ઈચ્છા થતી નથી. કહેવાતી મોટી મોટી વસ્તુમાં તે એટલો ખોવાયેલો રહે છે કે તેની આસપાસની નાની નાની વસ્તુઓમાં તેને રસ રહેતો નથી.

આપણે ત્યાં શિક્ષણ એ સમય પસાર કરવાનું સાધન બની ગયું છે, જાણે મજાક ખાતર વિદ્યાર્થીઓ શાળા-કૉલેજમાં જાય છે. વિદ્યાર્થીઓને ન તો જ્ઞાન મેળવવાની ધગશ છે ન તો નવું જાણવાની તાલાવેલી.

અને આ જ કારણે એમ.કોમ., સુધી ભણનાર વિદ્યાર્થીને સ્લીપબુક ભરતા નથી આવડતી... ઈલેક્ટ્રીક ભણનારને સ્ટાર્ટર બદલવા માટે માણસ બોલાવવા પડે છે.

અત્યાર સુધી આપણને જે રસી જગતે પીવરાવી તે જ પ્રમાણે આપણે આપણી વિચારસરણી બનાવી દીધી છે, પણ જે કાંઈ ચાલતુ આવે છે, તેનાથી અલગ પણ વિચારવું રહ્યું... અથવા તો પોતાની સમજને અગાઉ અપાયેલી સમજ સાથે મેળવીને યોગ્યાયોગ્યનો વિચાર કરવો આવશ્યક છે.

વર્ષોથી એક જ રસ્તા પર ચાલતા હોઈએ, ત્યારે કોઈ વાર નવી કેડી કંડારવાની હિંમત પણ કેળવવી જોઈએ.

આપણે વિચારો થકી છીએ, ત્યારે હવે કોઈવાર નવી કેડી કંડારવાની હિંમત પણ કેળવવી જોઈએ.

આંધળુકીયા કરીને, ઘેટાની જેમ ચાલે રાખવા કરતા વિચાર કરીને સ્વસ્થ ચિત્તે, તે રસ્તાની યોગ્યતા ચકાસીને ચાલવામાં જ શાણપણ છે.

સર્જનાત્મક વિચાર મગજમાં ઉત્પન્ન થતા હોય તો જન્મવા દો... ઘણીવાર શેખચલ્લી જેવા લાગતા તરંગો પણ નવી શોધના જન્મદાતા બની શકે છે... હમણાં મારા પાંચ વર્ષના દીકરાએ કુદરતી દશ્યનું ચિત્ર બનાવ્યું હતું... નદી, પર્વત, વૃક્ષ અને પક્ષી બનાવ્યા હતા... (૪ આવી રીતે થોડો ગુજરાતીમાં ચોગડો બનાવી દઈને એટલે ઊડતું પક્ષી લાગે એવું મેં જ શીખવ્યું હતું.) તેણે ૪ (ઊંધો ચોગડો) બનાવ્યો હતો... એક ચોગડો ઊંધો હતો...

મેં કીધું તે તો ઊંધું દોર્યું છે, તો તેણે કહ્યું, 'પપ્પા બીજા બધા પક્ષી જાય છે, અને આ પક્ષી પાછું આવે છે....!!! સોચો મગર અપને તરીકે સે...!'

- jayuoza@gmail.com, Mo.9898046488

શું તમે જાણો છો બાળકોની મુઠ્ઠીમાં વડીલોનું સ્ટ્રેસ રીલીઝ થઈ જતુ હોય છે !

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

રોજની જેમ સવારે મોર્નિંગ વોક માટે બે મિત્રો સોસાયટીના પાર્કમાં મળ્યા. ચાલતા ચાલતા એક મિત્રએ બીજાને કહ્યું 'યાર ગઈકાલ સાંજથી મારુ માથુ ખુબ દુઃખે છે. હજી રાહત નથી થઈ.બીજા મિત્રએ કહ્યું, 'મારી પાસે એક એક્યુપ્રેશરની સરસ પુસ્તિકા છે. એમાં શરીરના જુદા જુદા અંગોની વ્યાધી દુર કરવા માટે હથેળીમાં આવેલા પોઈન્ટસની વિગતવાર માહિતી છે. હું તને ઘરે જઈને અત્યારે એ આપીશ. એમાંથી આજે જ તું તારી તકલીફને લગતા પોઈન્ટ ઉપરકામ કરજે મને વિશ્વાસ છે કે, તને જરૂર રાહત થઈ જશે.ક્ષ્ર પુસ્તીકામાં સૂચવ્યા મુજબ હથેળીના પોઈન્ટ દબાવતા પેલા મિત્રને માથાના દુઃખાવામાં ખાસ્સી રાહત થઈ ગઈ.

સામાન્ય રીતે હથેળી અને પગના તળીયાના પોઈન્ટને દબાવીને વ્યાધી દુર કરવાની એક્યુપ્રેશર ટેકનિકથી વિશ્વના મોટા ભાગના લોકોને જ્ઞાત છે. આની સાથો સાથ સંવેદનાસભર કોમળતાપૂર્વક આંગળીઓ દબાવવાની સ્પર્ષકળા જીન શીન જ્યુત્સુ નામની ચિકિત્સા પદ્ધતિ પણ જગતમાં ખુબ પ્રચલીત થઈ રહી છે. આ બન્ને ટેકનિકમાં હાથની હથેળીઓ મુખ્ય રોલ પ્લે કરે છે. હાથ એ ઈશ્વરે બનાવેલાં માનવ શરીર રચનાનો એન્જીનિયરીંગ કૌષલ્યની સૌથી જટીલ અને સુંદર કુદરતી કમાલનો નમુનો છે. હાથ ચીજ વસ્તુઓને પકડવા માટેનું શારીરિક ઓજાર જરૂર છે પરંતુ એથી પણ ક્યાંય વધુ માનવીના મન, મગજ, હૃદય સહીત તમામ અંગોના કંટ્રોલ પોઈન્ટ છે. પામેસ્ટ્રીના સમર્થકો હાથની હથેળીને વ્યક્તિના જીવનનો આયનો કહે છે.

જિન શિન જ્યુત્સુ પધ્ધતિની ઉત્પત્તિની કંઠોપકંઠ ચાલી આવતી એક પ્રચલિત કથા પણ છે. અત્યંત લોકપ્રિય અને પ્રગતિશીલ વિચારધારા ધરાવતા જાપાનના હિરોહિટો સમ્રાટના સામ્રાજ્યના ધજા પતાકા લહેરાતા. સમ્રાટ સમર્થકો હાથની હથેળીને વ્યક્તિના જીવનનો આયનો કહે છે.

જિન શિન જ્યુત્સુ પધ્ધતિની ઉત્પત્તિની કંઠોપકંઠ ચાલી આવતી એક પ્રચલિત કથા પણ છે. અત્યંત લોકપ્રિય અને પ્રગતિશીલ વિચારધારા ધરાવતા જાપાનના હિરોહિટો સમ્રાટના સામ્રાજ્યના ધજા પતાકા લહેરાતા. સમ્રાટ હિરોહિરોને એક નાનો ભાઈ. સમ્રાટને એનો ભાઈ ખુબ પ્રિય. એકવાર એનો ભાઈ એક અસાધ્ય બિમારીમાં સપડાયો. સમ્રાટે પ્રસિધ્ધ વૈદ હકીમોને બોલાવ્યા. ખુબ ઉપચારો કરાવ્યા. પરંતુ નાના ભાઈની તબિયતમાં તસુભાર પણ સુધારો ન થયો. કંટાળીને આખરે મુરૈ નામના જિન શિન જ્યુત્સુ ટેકનિકના જાણકારને સમ્રાટે ભાઈની સાર સંભાળ લેવાની જવાબદારી સોંપી. મુરૈની જિન શિન જ્યુત્સુ ટેકનિકની અસર થવા લાગી. સમ્રાટનો ભાઈ ધીમે ધીમે સાજો થવા લાગ્યો. સમ્રાટ ખુબ રાજી થઈ ગયો.

સમ્રાટે મુરૈને પુરસ્કાર માગવા કહ્યું ત્યારે મુરૈએ નમ્રતાપૂર્વક કહ્યું, 'સમ્રાટ મારે બીજુ કશુ નથી જોઈતુ પણ રાજમહેલના પ્રાચિન ગ્રંથોની જ્યાં જાળવણી કરવામાં આવી છે તેમાં જિન શિન જ્યુત્સુ ટેકનિકની ઉત્પત્તિ, પધ્ધતિ અને ઉદારહણોના નોંધની જાળવણી કરવામાં આવે એવા આપ આદેશો આપો તો આગામી પેઢીઓને આ પધ્ધતિનો લાભ મળે.' સમ્રાટ મુરૈની માંગણી સાથે સંમત થયા. રાજમહેલના સંગ્રહીત દસ્તાવેજોમાં જિન શિન જ્યુત્સુ ચિકિત્સા પધ્ધતિની માહિતીનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.

જિન શિન જ્યુત્સુ સ્પર્શકલાના જનક જિરો મુરૈ ૨૦મી સદીના કાળમાં અસાધ્ય બિમારીમાં પટકાયા હતા. યુવાનીમા મુરૈની ખાનપાન, રહેણી કરણી અત્યંત અસ્ત વ્યસ્ત હતી. અસાધ્ય બિમારીને કારણે તેના પરિવારજનોએ મુરૈને એક પર્વત ઉપર પરિવારની અસ્ક્યામતની એક કોટડીમાં એકલા રહેવા મોકલી દીધા. મુરૈને એકલતામાં શારીરિક ચેતના અને હથેળીના કોમળ સ્પર્શ અને સ્પંદનોની આધ્યાત્મિક ચેતનાના દર્શન થયા. મુરૈને તેની નાદુરસ્ત તબિયતમાં આંગળીઓના સ્પર્શની પદ્ધતિથી સાત દિવસમાં ચમત્કારિક સુધારો જણાયો. ત્યારે પછી એણે જિન શિન જ્યુત્સુ ટેકનિકને પોતાનું જીવન અર્પણ કરી દીધું.

એલીસ બર્સેઈસ્ટર અને ટોમ મોન્ટેએ જીન શિન જ્યુત્સુ ટેકનિક ઉપર 'ધ ટચ ઓફ હીલીંગ, એનજોયીંગ બોડી, માઈન્ડ અને સ્પિરીટ વીથ ધ આર્ટ ઓફ જિન શિન જ્યુત્સુ' નામનું સુંદર પુસ્તક પ્રકાશીત કર્યુ છે. પુસ્તકમાં લેખકોએ કહ્યુ છે કે, શરીરની ઉર્જા ચેનલ્સને યોગ્ય રીતે સમજવામાં આવે તો સ્ટ્રેસ, એંગર, ફીઅર, નેગેટીવનેસ, સેડેશન, નર્વસનેસ, ડિપ્રેશન જેવા તત્વો આસાનીથી દુર કરી શકાય છે. આ તમામ વ્યાધીઓના ઉપચાર વ્યક્તિની હથેળીમાં જ છે અને એ પણ બિલકુલ નિશુલ્ક, સરળ અને સહજ. વ્યક્તિની હથેળીની આંઠ આંગળીઓ, અને બે અંગુઠાઓમાં પાંચ પ્રકારની નકારાત્મકતા બ્લોક થઈ જતી હોય છે. જિન શિન જ્યુત્સુની કોમળ સ્પર્ષની ટેકનિક આ પાંચ નકારાત્મકતાઓને રીલીઝ કરવાનું કામ કરે છે.

સામાન્ય રીતે વ્યક્તિને કોઈ પારિવારિક સમશ્યાને કારણે કે પછી નોકરી, ધંધા કે વ્યયસાયના ઉતાર ચડાવને કારણે કે પછી આર્થિક બાબતોના કારણે ચિંતા થતી હોય છે. આ ચિંતાને કારણે સ્ટ્રેસનું લેવલ વધી જતું હોય છે. વ્યક્તિના હાથનો અંગુઠો સ્ટ્રેસ બ્લોકેજનું ક્ષેત્ર છે. ડાબા હાથના અંગુઠાને જમણા હાથની હથેળીમાં મુકી એને ફરતે મુઠ્ઠીમાં બે મિનિટ પકડી રાખવાથી સ્ટ્રેસ રીલીઝ થઈ જાય છે. યાદ રહે મુઠ્ઠીને જોરથી પકડી અંગુઠો ભીસવાનો નથી. કોમળતાથી મુઠ્ઠીમાં અંગુઠો પકડવાનો છે. વારાફરથી ડાબો અંગુઠો જમણા હાથની મુઠ્ઠીમાં અને જમણો અંગુઠો ડાબા હાથની મુઠ્ઠીમાં બેથી ત્રણ મિનિટ કપડવાનો છે. દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર આમ કરવાથી સ્ટ્રેસ દુર થઈ શકે છે એમ જિન શિન જ્યુત્સુ ટેકનિક કહે છે.

કોઈ અજાણ્યો ભય કે ખોફ સતાવતો હોય ત્યારે પહેલી આંગળીને બેથી ત્રણ મિનિટ પકડી રાખવાથી ફાયદો થાય છે. એ જ પ્રમાણે જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે વચ્ચેની એટલે બીજી આંગળી પકડી રાખવાથી ગુસ્સો ઓસરી જશે. ત્રીજી આંગળી એટલે કે રીંગ ફિંગર પકડી રાખવાથી સેડેશન અને દુઃખની લાગણી ઓછી થવા લાગે છે. ટચલી આંગળી, પીક્રી ફિંગર પકડી રાખવાથી નર્વસનેસ દુર થઈ જાય છે.

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે, નાના બાળકો બહાર નિકળે ત્યારે મમ્મી–પપ્પા કે દાદા–દાદીની આંગળી કોમળતાથી પકડી ચાલતા હોય હોય છે. વડીલો વારા ફરથી આંગળીઓ બદલતા રહે છે. બાળકોની મુઠ્ઠીમાં મોટેરાઓના સ્ટ્રેસ, નર્વસનેસ, સેડેશન, એંગર અને નર્વસનેસના બ્લોકેજ જાણે અજાણે સહજતાથી ખુલી જતા હોય છે. વિશ્વના ઐતિહાસિક, અને સાંસ્કૃતિક દસ્તાવેજોમાં હેન્ડ્સ ઓફ હિલીંગ અને એનર્જી બેઝડ ઈન્ટરવેન્શનના પુરાવાઓ મળી આવ્યા છે. વર્ષ ૧૯૮૦માં નર્સિંગ ક્ષેત્રે વિવિધ ઉપચારોમાં આ ટેકનિકનો ખાસ્સો વિસ્તાર થતો જોવા મળ્યો. હથેળીમાં મન અને મગજના કંટ્રોલ પોઈન્ટ છે. આ પોઈન્ટનો સમજપૂર્વક ઉપયોગ નિઃસંદેહપણે ઉમદા પરિણામો આપે છે.

ધબકારઃ

હથેળીમાં સ્વાસ્થ્ય અને લાગણીઓનો મુશળદાર વરસાદ વરસે છે, એ ઝીલવા માટે યોગ્ય પાત્ર બનવુ પડે.