સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૮૨૫૧

સલામી સવારની..

રુંધાઇ જાય તંત્ર 'બંદોબસ્ત'માં ગૂંથાઇ જાય છે,
સજાગ નથી પોલીસ એવી ગ્રંથી ગ્રંથાઇ જાય છે,
જૂથાઇ જાય છે સમસ્યા સામાજિક સુરક્ષા નામે -
'સ્વતંત્રતા'ની 'સ્વચ્છંદતા'માં ચરિત્ર ચૂંથાઇ જાય છે..
(માત્ર પોલીસને દોષ દેવો ઉચિત છે??)

હાઇકુ

વગાડો ઢોલ,
'પોલ' નું પોલંપોલ -
આજે છે તોલ..

પાણી નું પાણી -
દૂધ નું દૂધ, થશે
આજે જાહેર..

ચિંતન

સત્યાનુસારિણી લક્ષ્મીઃ કીર્તિસ્ત્યાગાનુ સારિણી ।
અભ્યાસ સારિણી વિદ્યા, બુદ્ધિઃ કર્માનુસારિણી ॥

જે સત્યનું પાલન કરે, બોલે અને સત્ય પથ પર જ ચાલે તેને કીર્તિ અનુસરે છે અર્થાત્ જ્યાં સત્યનું પાલન હોય - સત્યવાદીને આપોઆપ કીર્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. સત્યને જ કીર્તિ અનુસરે છે.

જે ત્યાગી છે, સમર્પણ કરે છે, સંતોષી છે તેને લક્ષ્મી અનુસરે છે. જયાં ત્યાગ અને સમર્પણ હોય ત્યાં સમૃધ્ધિ હોય છે.

જે સખત-પરિશ્રમ, મહેનત, અભ્યાસનું તપ કરે છે એને જ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ થાય છે. સુખ-સુવિધા 'આરામ પ્રિય'ને વિદ્યા મળતી નથી.

જે માણસ સદાય કર્મયોગી, પ્રવૃત્તિવાળો સેવાભાવી છે, બુધ્ધિ તેને અનુસરે છે. અર્થાત્ આવા માણસો જ બુધ્ધિમાન હોય છે.

આ શ્લોકમાં કીર્તિ-સમૃધ્ધિ અને બુધ્ધિ કોને પ્રાપ્ત થાય એનું રહસ્ય સમજાવ્યું છે :

અઢળક, કાળાં-ખાયકીનાં - બે નંબરી નાણાનું દાન-બાંધકામ કરવાથી કાયમી કીર્તિ મળતી નથી પણ જે સત્ય પથનું સેવન કરે તેને જ અમર કીર્તિ મળે છે.

જે સંપૂર્ણ ત્યાગ કરે - સમર્પણ કરે રાજા સિબિએ જેવો ત્યાગ-ભાવના હોય તેને જ સમૃધ્ધિ મળે.

- વિદ્યા પ્રાપ્તિ માટે તપ જરૂરી છે સુખ-સુવિધાનો ત્યાગ કરનારને જ વિદ્યા મળે છે.

જે કર્મયોગી-સેવાભાવી છે તેને સૂઝ-સમજ-બુધ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સુવિચાર

- બીજાઓના દુર્ગુણોથી સાવચેતી શીખવી એ જ વધુ ઉચિત છે **- સાઇરસ**
- સાવધાની એ બુધ્ધિશાળીનું પ્રથમ લક્ષણ છે **- રિસ્ટર**
- જે નૌકામાં થોડી ઘણી પર નૂકશાની હોય તે કિનારે જ રહે તે ઉચિત છે **- ફ્રેંકલિન**
- સાવચેત વ્યક્તિ બહુધા ઓછી ભૂલો કરે છે **- કન્ફ્યુશિયસ**
- જે વ્યક્તિ વાત વાતમાં વચનો આપતી હોય એનો કયારેય વિશ્વાસ ન કરવો **- રામકૃષ્ણ પરમહંસ**
- કુત્રિમ સરળતાનું પ્રદર્શન એ કેવળ છલ છે **- રોશ ફૂકો**
- સરળતા જ મહાનતાની પથદર્શક છે **- ઇમર્સન**

બોધ કથા

અરે! આપણે પામર માણસ તો શું પણ મોટા મોટા સંતો-મહાત્માઓ ના મન કેટકેટલી વિટંબણા-મુશ્કેલી-ગ્રંથિઓ-આદતો-સ્વભાવથી એવી બંધાયેલી હોય છે જે છોડી નથી શકાતી છતાં સત્સંગ-સભાઓ સ્વાધ્યાયોમાં 'મુક્તિ'ની વાતો કરી એ છીએ.

આ બધી વાતો બાહ્ય-ઉપર છલ્લી-દંભની છે 'મુક્તિ' એટલે શું એ પણ આપણે જાણતા-સમજતા નથી. 'મુક્તિ' એ બાહ્ય બંધનથી સ્વતંત્રતા નથી પણ આપણી આંતરિક ગ્રંથિઓની બાંધેલી ગાંઠોમાંથી 'મુક્તિ' છે. આપણા મનને તળિયે નિશ્ચિત કરેલા કેટલાક પૂર્વગ્રહોની ગાંઠો પડી છે, આપણી માન્યતા-સ્વભાવ-આદત-ટેવો અને આપણી શક્તિની આપણે બાંધેલી 'મર્યાદા.' આ ગાંઠો ને મજબૂત બનાવે છે.

આપણે જેને સિધ્ધાંત-સત્ય-આદર્શ માનીને તેના વિષે અહમરંગી ઉચ્ચ અભિપ્રાય ધરાવીએ છીએ એ શક્ય પણ હોય કે પાયાથી જ ખોટો-વજૂદ વિનાના હોય-પછી એ પંથ-સંપ્રદાય-કોઇ 'ધર્મ' સંગઠ્ઠન પણ હોય! આપણે એ સિધ્ધાંત-નિયમો-આચરણની કંઠી બાંધી એટલે બીજા પણ એજ - એવી જ કંઠી બાંધે એવાં આગ્રહ-દુરાચારની સીમા સુધી પહોંચે એટલે હદે ખેંચીએ પણ છીએ.

કામ, ક્રોધ, મોહથી 'મન'થી 'મુક્ત' થાય. એ જ મુક્તિ. મુક્તિ એટલે મનની મોકળાશ.

એક સંપ્રદાયના મહાત્માનું ફળ છોલતાં નાકનું ટોચકું ઊડી ગયું - એણે ચલાવ્યું હવે ભગવાનના દર્શન બરાબર થાય છે! અને શિષ્યોની લંગાર શરૂ થઇ નાકના ટોચકાં ઉડવા લાગ્યાં અને દર્શન થવા લાગ્યાં!

ખરેખર તો મનમાં બાંધેલી ગાંઠોથી 'મુક્તિ' મેળવીએ.

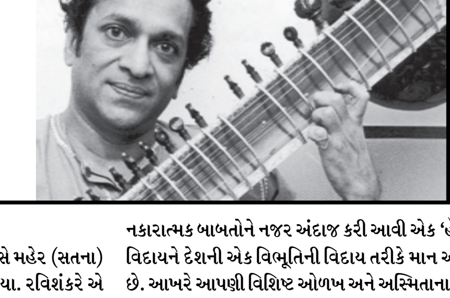
સંગીત એ વિશ્વચેતનાની સર્વાશ્લેષી ભાષા છે, તેથી આપણો કોઈ કવિ કે નવલકથાકાર નથી પહોંચી શક્યો તેવા વ્યાપક સ્તર સુધી આપણી ગંગાના કિનારે જન્મેલા- ઊછરેલો સિતારવાદક પહોંચી ગયો

પંડિત રવિશંકરને 'ભારતરત્ન' સમ્માનથી નવાજવામાં આવ્યા ત્યાં સુધી એકાદ સી.વી.રામન કે ઍમ. વિશ્વેશ્વરૈયાના અપવાદ સિવાય આપણા રાષ્ટ્રનું આ સર્વોચ્ચ સમ્માન ફકત રાજનેતાઓ માટે અનામત હોય એવું વાતાવરણ પ્રવર્તતું હતું. હિંદુસ્તાનની સિતારને એમણે દુનિયાના ચોકમાં રમતી મૂકી દીધી અને આપણે શાસ્ત્રીય સંગીતનો વૈભવ રાતોરાત આંતરરાષ્ટ્રીય ખ્યાતિ પામ્યો. રવિશંકરનું મૂળ નામ રવિન્દ્ર હતું. અધ્યાત્મક્ષેત્રે એવી જ આંતરરાષ્ટ્રીય ભારતીય પ્રતિમા છે શ્રી શ્રી રવિશંકર; તો વળી ગાંધીજીને જેમની સાથે 'ખોળિયું બદલવું' ગમ્યું હોત એવા આપણા પોતીકા રવિશંકર મહારાજને કે કલાગુરૂ રવિશંકર રાવળને પણ શીદ ભૂલીએ? રવીન્દ્ર નામ સાથે દેશને ભારે લેણાદેણી છે. રવીન્દ્રનાથ ટાગોર અને પં. રવિશંકર પોતપોતાની રીતના સાંસ્કૃતિક રાષ્ટ્રનાયક છે. ટાગોરે ભારતીય કરવિતાને વૈશ્વિક ખ્યાતિ અપાવી તેમ પંડિત રવિશંકરે હિન્દુસ્તાની શાસ્ત્રીય સંગીતને પશ્ચિમની દુનિયામાં પ્રસ્થાપિત કરી આપ્યું. આ બેઉ ઘટનાઓ પોતપોતાની આગવી હેસિયત પર એક જ નામધારી વિભૂતિએ કરેલો દિગ્વિજય હતો. પંડિત રવિશંકર એક એદ્ભૂત અને અભૂતપૂર્વ સાંસ્કૃતિક ઘટના તરીકે આવનારા અનેક દાયકાઓ સુધી યાદ રહેશે.

૯૨ વર્ષનું પૂર્ણ આયુષ્ય જીવીને વિદાય થયેલા રવિશંકર સંગીતને ગળથૂથીમાં મળેલા સંસ્કાર તરીકે સંગોપતા અને સંવર્ધિત કરતા રહ્યા. ગળથૂંથી બનારસની-ગંગાજળની- હતી, જે આગળ ઉપર આખી દુનિયાને ઘેલી કરવાની ક્ષમતા ધરાવતી હતી. દસ વર્ષની વયે મોટાભાઈ ઉદયશંકર સાથે નાટક મંડળીમાં રઝળપાટ શરૂ કરી દેનારા રવિએ કુતૂહલવશ ઉસ્તાદ અલાઉદ્દીન ખાંના સિતાર પર ચોરીછૂપીથી - સંતાઈને હાથ અજમાવ્યો તે પ્રસંગ એમના જીવન માટે ટર્નિંગ પૉઈન્ટ બની ગયો. આ સરસ્વતીનો જ શુભ સંકેત હશે એમ માનવું રહ્યું. ખાં સાહેબે પંદર વર્ષના રવિશંકરને ટપાર્યોઃ જે કંઈ પકડવું હોય તે એક જ પકડી લઈશ તો આગળ વધી શકીશ. એક હી સાધે સબ સધે, સબ સાધે સબ જાય. તું નક્કી કરી લેઃ તારે શું વગાડવું છે?

સિતારવાદકનો જીવનદીપ બુઝાયોઃ પરંતુ એ સિતારની સંજીવની કયારેય વિલાઈ શકશે નહિ

- કેશુભાઈ દેસાઈ



રવિશંકરે સિતાર સાથે જીવન જોડી દીધું. ઉસ્તાદ અલાઉદ્દીન ખાં પાસે મહેર (સતના) જઈને સાધના કરી. ઉસ્તાદનાં સુપુત્રી અન્નપૂર્ણા સાથે દિલના તાર જોડાયા. રવિશંકરે એ પછી જિંદગીના વ્યાપાક ફલક પર પદાર્પણ કર્યું પરંતુ, સિતાર જ એમને માટે જિંદગી બની ગઈ. અર્જુન સાથે ગાંડીવ અને શ્રીકૃષ્ણ સાથે સુદર્શન કે હનુમાન સાથે ગદાનો જે અવિનાભાવે સંબંધ રહ્યો છે તેવો જ સંબંધ પં. રવિશંકર સાથે એમની સિતારનો રહ્યો. સિતાર એમને માટે જન જન સુધી પહોંચાડનારો સેતુ બની ગઈ. સંગીત એ વિશ્વચેતનાની સર્વાશ્લેષી ભાષા છે. તેથી આપણો કોઈ કવિ કે નવલકથાકાર નથી પહોંચી શક્યો તેવા વ્યાપક સ્તર સુધી આપણી ગંગાના કિનારે જન્મેલા- ઊછરેલો સિતારવાદક પહોંચી ગયો. પંડિત રવિશંકરે મોહંમદ ઈકબાલ રચિત 'સારે જહાં સે અચ્છા'- ને રસીલા સૂરોમાં મઢ્યું; સત્યજિતરાયની કલામયીને સંગીત આપ્યું. 'પાથરે પાંચાલી'ની દુર્ગાના અકાળ મૃત્યુના સમાચાર એના પિતાને પહોંચે છે ત્યારે રવિશંકરની સિતારે જે કરૂણ રેલાવ્યો છે તે સંગીતજગની અને સિનેજગતની યાદગાર ઘટના બની ગયેલ છે.

આકાશવાણીમાં સંગીત વિભાગના નિયામક તરીકે સેવાઓ આપતાં આપતાં એમની ખ્યાતિ દેશની સીમાઓ વળોટી દુનિયાભરમાં ફેલાઈ ગઈ અને દેશ-પરદેશના સંગીત રસિયાઓએ સંગીત શીખવા ભારત ભણી દોટ મૂકી. જૉહન કોલ્ટ્રોન એમની પાસેથી સંગીત શીખીને પાછા ફર્યા ત્યારે એટલા મુગ્ધ હતા કે એમણે નવજાત પુત્રનું નામ જ રવિ રાખી દીધેલું! વિશ્વના નામાંકિત સંગીતકારો એમના પ્રશંસકો બની ગયા અને જ્યૉર્જ તો એમને પોતાની સાથે પરદેશ જ લેતા ગયા. મોન્તેર પોપ ફૅસ્ટિવલ અને વૂડસ્ટૉકમાં રવિશંકરની સિતાર એકધારી કલાકો સુધી સમ્રસૂર રેલાવતી રહી. આખી પશ્ચાત્ય દુનિયા એમની સિતાર પાછળ ઘેલી બની ગઈ. યુરોપના હિપ્પીઓ એમની પાછળ ગાંડા હતા. એ બધાને રવિશંકરનું સંગીત સમજાતું નહોતું પણ એમાં એવું કંઈક ચિરંતન તત્વ હતું જે એમની ચેતનાને છેક ઊંડે જઈ સ્પર્શતું હતું. મનુષ્યને એનાં દુખોમાંથી મુક્તિ અપાવી શકે એવી સંજીવની એમની સિતારના સૂરોમાં રેલાતી હતી. એની વિશેષ વ્યાખ્યા કરવાની જરૂર નહોતી.

તજજ્ઞો એમને ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતના બ્રાન્ડ ઍમ્બેસૅડર તરીકે ઓળખાવતા રહ્યા છે. સિતારમાં એમણે વધારાનો ખરજનો તાર જોડીને એની જાદુઈ અસરને બેવડાવી દીધી હતી. એમણે ઘણા રાગ બનાવ્યા છે જેમાં પરમેશ્વરી, બૈરાગી અને નટભૈરવ ખૂબ લોકપ્રિય બન્યા છે, ઉસ્તાદ અલી અકબર ખાં સાથેની રાગ બાગેશ્રીમાં કરેલી જુગલબંદી ખૂબ જાણીતી છે. ઝાકીર હુસેન કહે છે તેમ પંડિતજીએ સંગીતને બંધ ડબ્બામાંથી કાઢીને આંતરરાષ્ટ્રીય આકાશમાં રમતું મૂક્યું હતું. એ પ્રોગ્રેસિવ વિચારસરણી ધરાવતા મહાપુરુષ હતા. એમને સંગીતનું વિશ્વપટલ દેખાતું હતું. બિરજુ મહારાજ એમને તાલ અને ધૂનના રાજા કહી બિરદાવે છે તો પં. હરિપ્રસાદ ચૌરસિયા એમને 'એકમેવ - અદ્વિતીયમ્' કહી મૌન બની જાય છે. લત્તા મંગેશકર કહે છે : તેઓ મારે માટે ભગવાન સમાન હતા. એમના અવસાન સાથે જાણે સંગીતનો સૂરજ આથમી ગયો છે.

૧૯૫૦ના દાયકા સુધી ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીત ભારતના સીમાડા ઓળંગી શક્યું ન હતું. એ મેણું પં. રવિશંકરે ભાંગી બતાવ્યું. ૧૯૫૪માં એમણે પહેલીવાર સોવિયેટ રશિયામાં એમનો સ્ટૅજ શૉ રજૂ કર્યો. એ પછી એમણે પાછું વળીને જોયું જ નહીં. ૧૯૬૦ સુધીમાં તેઓ રશિયા, યુરોપ, ઉત્તર અમેરિકા અને ઊગતા સૂરજના દેશ તરીકે ઓળખાતા જાપાનમાં શાસ્ત્રીય સંગીતના રસપ્રદ કાર્યક્રમો આપી ચૂક્યા હતા.

પંડિત રવિશંકરની કીર્તિ ક્ષિતિજ પાર વિસ્તરતી ગઈ તેમ એમને દેશવિદેશમાંથી માન-અકરામ પણ ઢગલામોઢે મળતા ગયાં. એમાં કેટલીક વાર વિસંવાદી સૂરો પણ સંભળાતા રહ્યા, વિશેષ તો જયારે એમને 'ભારત રત્ન' આપવા અંગેનો નિર્ણય લેવાયો ત્યારે. આ બધી માનવસહજ નકારાત્મક બાબતોને નજર અંદાજ કરી આવી એક 'હૅરિટેજ' પર્સનાલિટી કે સેલિબ્રિટીની વિદાયને દેશની એક વિભૂતિની વિદાય તરીકે માન આપવાની આપણી પવિત્ર ફરજ બને છે. આખરે આપણી વિશિષ્ટ ઓળખ અને અસ્મિતાના ઝંડાધારી તરીકે આવી એકલ દોકલ વ્યક્તિઓ ચૂપચાપ એમની ઈશ્વરદત્ત પ્રતિભાના જોરે કામગીરી બજાવતી હોય છે. એ સંગીતક્ષેત્રના બેતાજ બાદશાહ પં. રવિશંકર હોય કે અધ્યાત્મક્ષેત્રે ક્રાંતિદ્રષ્ટા તરીકે ખ્યાતિ મેળવનાર ઓશો રજનીશ હોય. કૃતજ્ઞ રાષ્ટ્રે એમની કદર કરવી જોઈએ. પં. રવિશંકર એ મુદ્દે એટલા નસીબદાર છે કે એમના જીવનકાળમાં જ એમને મળવાપાત્ર બહુમાન મળતાં રહ્યાં. સાઠીના દાયકામાં વિશ્વવિખ્યાત વાયોલિન વાદક મૅન્યુહીન અને બીટલ્સના જ્યૉર્જ હૅરિસન સાથે સંગીત આપી એમણે ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતને પશ્ચિમના દેશોમાં લોકપ્રિયતા અપાવી.

૧૯૮૨માં બનાવાયેલી 'ગાંધી' ફિલ્મમાં મૌલિક સંગીત માટેનો ઑસ્કાર પણ મળ્યો. ત્રણ ગ્રેમી ઍવૉર્ડ, ઑસ્કાર અને ભારતનું સર્વોચ્ચ નાગરિક સમ્માન - 'ભારત રત્ન' મેળવી લીધા પછી પં. રવિશંકર માટે મેળવવા જેવું તો બાકી જ ક્યાં રહ્યું હતું? દિકરી અનુષ્કા સાથે ૨૦૦૪ દરમિયાન 'સપ્તક' કાર્યક્રમમાં એમણે અવિસ્મરણીય પરફૉમન્સ આપ્યું હતું તો વળી સંત મોરારીબાપુના નિમંત્રણથી છેક તલગાજરડા પહોંચી જઈ હનુમાન જયંતિ પ્રસંગે સિતારવાદન કર્યું હતું. જેનું સમગ્ર જીવન સંગીત અને સિતારના પર્યાય સમું બની રહ્યું હોય એને તો મૃત્યુમાં પણ સિતારના જ સૂરો સાથે જુગલબંધી થતી વરતાય. પંડિતજીએ સિનેનાયક અમિતાભ બચ્ચન સાથે જિંદગીના અંતિમ ચરણમાં સામે ચાલીને પહેલીવાર ફોન પર વાતચીત કરી, એ શું કેવળ યોગાનું યોજ હશે? એક મહાન ભારતીય કલાકાર વિદાય થતાં પહેલાં એનો અમૂલ્ય વારસો એવા જ બીજા ખમતીધર કલાકારોને સોંપવા માગતો હોય, એવો કોઈ અગોચર સંકેત આ વાર્તાલાપમાં દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

પડકાર ફેંકતા અને ઝીલતાં આવડતું હોય તો સ્પર્ધામાં તમે જંગલમાં છ્ટાથી ફરતાં સિંહ જેવા સાબિત થઈ શકશો

ચૂંટણીના પડઘમ શમી ગયા છે. આઠસો જેટલાં ઉમેદવારોની સફળતા-નિષ્ફળતા ઈ.વી.એમ. મશીનોમાં કેદ થઈ ગઈ છે. આ લેખ છપાશે તે જ દિવસે કોના ભાગ્યમાં હાસ્ય અને કોની આંખોમાં હતાશાનાં આંસુ આવ્યાં તેની સ્પષ્ટતા થવાની શરૂ થઈ ગઈ હશે. કર્મને અધીન ફળ બધાંને મળે છે. પરંતુ કેટલાંક અભાગિયાં એવા હોય છે. જે કર્મ કરવા છતાં તેના ફળને ચાખી શકતાં નથી. પેલા ગરીબ વિપ્ર જેવાં જેની દયા ખાઈને પાર્વતીજીએ તેની શંકર ભગવાન આગળ રાવ ખાધી કે, 'આને બચારા જીવનને કંઈક આપો!' શંકર ભગવાને સોનાનું કડુ લઈને વિપ્રનાં મંદિરના માર્ગમાં મૂક્યું. વિપ્ર મંદિર જવા નીકળ્યો. તેણે રસ્તે અથડાતા, કૂટાતાં જતા એક અંધ વ્યક્તિને જોયો, ને વિચાર્યું 'અરેરે! આંધળાઓની યે શું જિંદગી હોય છે! આમ સાવ અંધારૂં ઘોર જીવન શેં જાય?' આ વિચારી તેણે પ્રયોગ કર્યો કે તે પોતે આંખો બંધ રાખી અંધિયાર જીવન કેટલા કલાક વિતાવી શકે! તેણે રસ્તામાં આંખો બંધ કરી ચાલવાનું શરૂ કર્યું ને અથડાતો - કૂતાટો મંદિર પહોંચ્યો તેમાં રસ્તામાં ભગવાને મુકેલું સોનાનું કડુ પણ ન જોઈ શક્યો. 'અક્કરમી નો પડિયો કાણો' તે આનું નામ! પણ આપણી આસપાસ વસતાં હજારો લોકોમાં ઘણાં એવા હોય છે. જે સ્વભાવે એકદમ ભોળાં અને વ્યવહારમાં એકદમ સરળ. પેલા ગરીબ બ્રાહ્મણ જેવાં સ્તો! આવાં માણસોને ઘણી વખત 'ભગવાનના માણસ'નું લૅબલ લગાવાતું હોય છે. પંરતુ ભગવાનેય કયારેક આવાં માણસોની સહાય કરવામાં અસમર્થ સાબિત થાય છે. સફળથા આવા સીધાં સાદા માણસોની દસ ડગલાં દૂરથી જ ચાલી જાય છે. આવા લોકો કયારેય કોઈનુંય ખરાબ નથી ઈચ્છતાં છતાં સફળતાંની રેસમાં પાછાં પડે છે. તેઓ એટલાં ભાવુક અને લાગણીશીલ હોય છે કે વ્યવહારૂં ગણતરીઓ પણ લાગણીની સ્લૅટ પર કરતાં હોય છે.

પરંતુ મેં અગાઉના લેખમાં કહ્યું હતું, સફળતા માટે આયોજન જરૂરી છે. સારા લાગણીશીલ વ્યક્તિની સાથે યોગ્ય પ્રબંધક અને આયોજક બનવું જરૂરી બને છે. સફલતા માટેના પાંચ પગથિયાં -

(૧) આત્મવિશ્વાસ
(૨) યોગ્યતા
(૩) આયોજન
(૪) પરિવર્તન
(૫) આંતરિક સંઘર્ષનું નિવારણ,

- જોયાં હતા, હવે આગળ જોઈએ.

છઠ્ઠું પગથિયું : પડકાર

પ્રત્યેક કામ, પ્રત્યેક તકને એક પકડારની જેમ ઝીલી લો. 'આ મારાથી કેમ ન થાય?' ની ભાવના હંમેશાં રાખવી, મને યાદ છે અમે લગભગ સાતમા આઠમા ધોરણમાં હોઈશું. અમારા ઘરની બાજુમાં એક મકાન ચણાતું હતું. અને રેતનો મોટો ઢગલો કરેલો હતો. અમારા ઘરની આસપાસના છોકરાઓ બની રહેલા ઘરની બારીની છજ્ઝા પરથી સીધો રેતમાં કૂદકો મારી રહ્યા હતા. ખાસ્સી ઊંચાઈ હતી. હું જોઈ રહી હતી. મારી પણ ઈચ્છા થઈ કૂદવાની. મને છોકરાઓએ ના પાડી કે આ તો વધારે ઊંચાઈ છે. છોકરીઓ આટલું ન કૂદી શકે. આ વાક્ય મને પડકાર જનક લાગ્યું અને મેં પણ બારીના છજ્ઝા પરથી રેતમાં કૂદકો લગાવ્યો. પગની એડીમાં થોડીવાર ઝણઝણાટી થઈ પણ મજા આવી ગઈ. ત્યાર પછી જીવનની કોઈ પણ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં આમ જ જંપલાવ્યું છે.

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

નવા નવા પડકાર ઝીલવામાં ડરતાં રહેશો તો સફળતા પણ આપણાથી ડરીને દૂર રહેશે, તકને પડકાર માનવાથી બીજો ફાયદો એ પણ થાય છે કે એકાગ્રતા વધે છે. જેથી સફળતા સારા વ્યક્તિની ગુરૂ ચાવી છે. પડકાર ફેંકતા અને ઝીલતાં આવડતું હોય તો સ્પર્ધામાં તમે જંગલમાં છ્ટાથી ફરતાં સિંહ જેવા સાબિત થઈ શકશો.

સાતમું પગંથિયું : ટીમવર્ક

આપણે રોબિન્સન ક્રૂકોની જેમ કોઈ ટાપુ પર એકલા નથી રહેતા, સાવ એકલા રહીને કોઈ કામ ન થઈ શકે, આપણે ગમે તેટલાં સરળ, સમજદાર કે કાબેલ વ્યક્તિ હોઈએ પણ ટીમના મહત્વને અવગણી ન શકીએ. જો કે, ટીમમાં ટ્યુનિંગ અગત્યની વસ્તુ છે. ટોપુ અને ટીમ એ બેમાં પાતળી ભેદ રેખા છે. યોગ્ય જાળવણીના અભાવે ટીમ ટોળામાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે. (અરે! મેં ભારતીય ક્રિકેટ ટીમનું નામ કયાં લીધું છે?) અને સર દોરવણીથી ટોળુ એ ટીમ બની જાય છે. જંગલખાતાની કામગીરીની એક જૉક ઘણી પ્રચલિત છે. જંગલખાતાનો ખટારો આવીને ઊભો રહ્યો. તેમાંથી બે માણસો ઉતર્યા. એકે પાવડો લઈને ખોદીને સરસ ઊંડો, ખાડો બનાવ્યો. બીજાએ પાવડા વડે મારી ઊંચકીને તે ખાડાને પુરી દીધો. થોડી વારે ટેન્કર આવી તે ખાડા પર પાણીનો છંટકાવ કરી ગયું. એક ભાઈ, આ બધી પ્રક્રિયા ધ્યાનથી જોઈ રહ્યાં હતા. તેમણે ખટારાવાળાને પૂછ્યું કે, 'મને કાંઈ સમજાયું નહિ આ શું કર્યું? ખાડો ખોદ્યો - પાછો પૂર્યો ને વળી પાણીયે છાંટ્યું!' ખટારા વાળાએ કહ્યું કે અમે જંગલખાતાની વૃક્ષ વાવણી ટીમના સભ્યો છીએ, અમે ઝાડ વાવીએ છીએ. પેલા ભાઈએ પૂછ્યું. 'પણ છોડ છે કયાં?' ખટારાવાળા ટપ દઈને જવાબ આપ્યો, 'ભાઈ, અમે બધાં કામ વહેંચી લીધાં છે. અમારો છોડ લઈને વાવવાવાળો ભાઈ આજે રજા પર છે! મેં પહેલાં જ કહ્યું કે, ટીમમાં ટ્યુનિંગ જરૂરી છે અને એ ટ્યુનિંગ જાળવવાનુંકામ ટીમ લીડરનુંછે. ટીમવર્ક અને ભાગીદારીથી તંદુરસ્ત હરિફાઈ અને સ્વસ્થ સમાજના પાયા નંખાય છે. આપણે સફળ છીએ તેવું માનવા માટે પણ બીજાં લોકો જોઈશે ને!'

આઠમું પગથિયું : લાગણીઓની સ્વસ્થતા

ઘણી વખત આપણે વધુ પડતી ભાવુકતા અને લાગણીઓને વશ થઈને એવાં કામ કરતાં હોઈએ છીએ જેને બીજા શબ્દોમાં સમાધાન કહી શકાય. વધુ પડતી 'લેટ ગો'ની ભાવના બીજો નુકશાન થાય એવું કશુંન કરીએ પણ ખુદનો ફાયદો પણ શા માટે જતો કરવો જોઈએ! વળી, એટલાં આળા પણ ન બનીએ કે ખસખસના દાણાનીયે ઠેસ વાગી જાય!

નવમું પગથિયું : વ્યવહાર કુશળતા

બીજાઓ સાથેનાં વ્યવહારમાં આપણે ઘણી વખત માર ખાઈ જતાં હોઈએ છીએ. કરવા જઈએ કંઈક સારૂં - કોઈકની ભલાઈનું કામ અને થઈ જાય કંઈ ઊલટું જ. આપણે એકને ખુશ રાખવાના પ્રયત્નમાં એટલાં બેવડ વળી જઈએ છીએ કે બીજો અન્યાય કરી બેસીએ છીએ. આપણાં આચાર અને વિચાર વચ્ચેનું સાતત્ય અને આપણી ભલમનસાઈની લક્ષ્મણરેખાનું ભન જાળવી રાખવાની જરૂર છે. જો આપણો વ્યવહાર નબળો અને સાવ બાંધછોડ કરવાની વૃત્તિવાળો રહ્યો તો સફળતાતો એક બાજુ રહી પણ શોષણના શિકાર થઈ જતાં વાર લાગતી નથી. વ્યવહારના ઘોડાના આપણે કુશળ ઘોડેસવાર બનવાનુંછે. લગામને હંમેશાં આપણાં જ હાથમાં રાખી લગામને કયારે તંગ કરવી અને કયારે તેમાં ઢીલ મુકવી તેનો સમય અને પ્રમાણ નક્કી રાખવાં.

(અનુસંધાન પાના નં. ૪ પર)

રોગનો પ્રકાર, દોષોની વિષમતા, રોગીનું બળ, ઋતુ પ્રભાવ આદિ ઘણા પાસાઓને ધ્યાનમાં રાખીને પંચકર્મ ચિકિત્સાનો પ્રકાર, તેમાં વાપરવામાં આવતા દ્રવ્યો અને તેનું સ્વરૂપ, માત્રા, સમય આદિ નક્કી કરવામાં આવે છે

પંચકર્મ - પરિચય

નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદનું તાત્પર્ય શરીર અને મનને સમ રાખવાનું છે. જયારે શરીરના ત્રણ દોષો - વાયુ, પિત્ત અને કફ, સમાવસ્થામાં હોય ત્યારે શરીર નિરોગી કહેવાય. જો આ ત્રણેય દોષોમાંથી કોઇ પણ દોષ વધે કે ઘટે તો વિષમ પરિસ્થિતિ સર્જાય અને રોગો થાય.

આ વધેલા કે ઘટેલા દોષોને ફરીથી સમાવસ્થામાં લાવવા માટે આયુર્વેદમાં મુખ્યત્વે બે પ્રકારની ચિકિત્સાઓનું વર્ણન છે.

● શમન ચિકિત્સા :

આ પ્રકારની ચિકિત્સા દોષોને શરીરની બહાક કાઢતી નથી પરંતુ વિષમ દોષોને સમ કરે છે અને સમદોષોને વધારતી નથી. આ ચિકિત્સા સાત પ્રકારની છે. પાચન (અન્નના પાચનને લગતી), દિપન (પાચનક્રિયાને ઉત્તેજીત કરતી), ક્ષુધા (ભૂખ્યા રહેવું), તૃષા (તરસ્યા રહેવું), વ્યાયામ, આતપ સેવન (સૂર્ય તાપનું સેવન) તથા મારૂત સેવન (હવાનું સેવન.)

● શોધન ચિકિત્સા :

આ ચિકિત્સા શરીરમાં રહેલ દોષોને બહાર કાઢે છે. તે મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકારની છે. આને જ પંચકર્મ કહેવાય છે.

- વમન ચિકિત્સા :

એટલે કે દોષોને ઉપરના માર્ગેથી (મુખ દ્વારા) ઉલ્ટી કરાવીને બહાર કાઢવા સામાન્યતઃ આ ચિકિત્સા કફ દોષ માટે ઉત્કૃષ્ટ ગણવામાં આવે છે.

- વિરેચન ચિકિત્સા :

એટલે કે દોષોને નીચેના માર્ગે (ગુદા વાટે) ઝાડા કરાવીને બહાર કાઢવા. સામાન્યતઃ આ ચિકિત્સા પિત્તદોષ માટે ઉત્કૃષ્ટ ગણવામાં આવે છે.

- બસ્તિ :

એટલે કે એનિમા પદ્ધતિ વડે દવાખાના ઉકાળાઓ, તેલો વગેરે દ્રવ્યોને આંતરડામાં પ્રવિષ્ટ કરાવીને અલગ-અલગ રોગો મુજબ ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. આ ચિકિત્સા સામાન્યતઃ વાત દોષ માટે ઉત્કૃષ્ટ છે.

- નસ્ય :

એટલે કે નાક વાટે દવાઓને પ્રવિષ્ટ કરાવવી સામાન્યતઃ શીર (માથા) ના રોગો માટેની આ ઉત્કૃષ્ટ ચિકિત્સા છે.

- રક્તમોક્ષણ :

એટલે કે અલગ-અલગ પધ્ધતિ વડે શરીરમાંથી લોહી બહાર કાઢવું. રક્તના તેમજ પિત્તના વિકારો માટે આ સારી ચિકિત્સા છે.

પંચકર્મ કરાવવા પૂર્વે શરીરને પંચકર્મની પ્રક્રિયા માટે તૈયાર કરવું પડે છે. પંચકર્મ કરાવતા પહેલાં અમુક કર્મો કરાવવામાં આવે છે જેને પૂર્વકર્મ કહે છે. પૂર્વકર્મમાં મુખ્યત્વે દિપન-પાચન, સ્નેહન તથા સ્વેદનનો સમાવેશ થાય છે. સ્નેહન એટલે શરીરને સ્નિગ્ધનો સમાવેએશ થાય છે. સ્નેહન એટલે શરીરનો સ્નિગ્ધ બનાવવાની ક્રિયા. ઘી, તેલ આદિ દ્રવ્યોનું પાન કરીને કે તેને ત્વચા પર લગાવીને કે માલીશ કરીને આ ક્રિયા કરવામાં આવે છે. સ્વેદન એટલે શરીરમાંથી પરસેવો નીકાળવાની ક્રિયા. અલગ-અલગ પ્રક્રિયાઓ વડે જરૂરિયાત મુજબ એક અંગમાંથી કે સંપૂર્ણ શરીરમાંથી પરસેવો નીકળવામાં આવે છે.

આમ, પૂર્વકર્મ વડે શરીર પંચકર્મ માટે સંપૂર્ણ તૈયાર થાય ત્યાર પછી જ શરીર પર પંચકર્મ ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. રોગનો પ્રકાર, દોષોની વિષમતા, રોગીનું બળ, ઋતુ પ્રભાવ આદિ ઘણા પાસાઓને ધ્યાનમાં રાખીને પંચકર્મ ચિકિત્સાનો પ્રકાર, તેમા વાપરવામાં આવતા દ્રવ્યો અને તેનું સ્વરૂપ, માત્રા, સમય આદિ નક્કી કરવામાં આવે છે. સામાન્યતઃ પંચકર્મ ચિકિત્સા દરમિયાન રોગીને દાખલ કરવામાં આવે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૪ પર)

આજના દિવસનો મહિમા

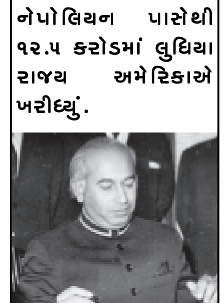
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૦મી ડિસેમ્બર

● ૨૦-૧૨-૧૮૯૮ સાહિત્ય, રંગભૂમિ, ક્રિકેટ, સંશોધન, વ્યાપાર ઉદ્યોગ, વ્યાયામ અનેક પ્રવૃત્તિમાં સંકળાયેલાં ચૈતન્યપ્રસાદ દિવાનજીની જન્મતિથિ.

અસહકારની ચળવળમાં ગાંધીજી સાથે રહ્યાં. અમદાવાદનાં સંસ્કાર જીવનમાં ખૂબ જ અગત્યની ભૂમિકા.

● ૧૮૦૩ - નેપોલિયન પાસેથી ૧૨.૫ કરોડમાં લુધિયા રાજય અમેરિકાએ ખરીદ્યું.



● ૧૯૭૧ - ઝેડ. એન. ભુટ્ટો - પાકિસ્તાનમાં પ્રમુખ બન્યા.