## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*સત્તાથી હતાશ મૌનરેલી પર, કાંકરી નાખી!*
*ને ધૂંધવાયેલા ગુપ્ત અગ્નિ પર, કાંકરી નાખી!*
*કાચના કોમળ ભાઈચારા પર, કાંકરી નાખી!*
*એકતા કાંઠે, સંપ-સરોવરમાં કાંકરી નાખી!*
*(નાગરિક સંસોધન ધારો)*

**હાઈકુ**

*માપી લેવું છે*
*'હિંદુ-'સ્તાન આખુંય*
*ત્રણ પગલે...*
*(વામનના વિરાટ નિર્ણયો)*

*ભક્તિ ગંગામાં*
*કરો પાવન સ્નાન*
*સમદર્શને...*
*(કરૂણાનિધિ ભાગવત્ સપ્તાહ)*

### ચિંતન

**સત્યાઽનૃતા ચ પરુષા પ્રિયવાદિની ચ હિંસ્રા દયાલુરપિ ચાર્થપરા વદાન્યા ।**
**નિત્યવ્યયા પ્રચુરનિત્યધનાગમા ચ વારાઙ્ગનેવ નૃપનીતિરનેકરુપા ॥**

ઉપરોક્ત શ્લોક નીતિશતકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.
સત્યકો સામે અસત્ય બોલે, કઠોર કે કદી પ્રિયવાદી
થાય હિંસક કે કદી દયાળુ, લોભી કે કદી ઉદારવાદી
કાં રેલાવે ધન મબલખ કાં બને ધનની લોભી
રાજનીતિ વેશ્યા સમ જે અનેક રૂપે રહેતી અક્ષોભી

'રાજનીતિ'વેશ્યા જેવી છે અનેક રૂપ-સ્વરુપ ધારણ કરનારી બહુરુપી છે. એ અસત્ય બોલીને સત્યવાદીને હરાવે છે, પ્રિય બોલનાર નમ્રની સામે તે વધારે કઠોર બને છે તે ક્યારેક તે હિંસક બને તો ક્યારેક દયાળુ-માયાળુ બનવાનું નાટક કરે છે ક્યારેક ધન રેલાવીને દાની બને છે પણ મૂળમાં તો તે ધનની લોભી જ છે.

### સુવિચાર

- બદલ જાઓ વક્ત કે સાથ યા ફિર વક્ત બદલના સિખો,
  મજબૂરીયોં કો મત કોસો, હર હાલ મેં ચલના સીખો - **આઝમ બેંકર**
- પરિવર્તનનું પ્રથમ પગથિયું જાગૃતિ છે, બીજું પગથિયું સ્વીકાર છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જીવનના આનંદને જાળવવો એ એક અસાધારણ મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિ છે,
  તે આત્મસન્માનનો પુરસ્કાર છે - **સર બ્રાન્ડેન**
- જો તમારામાં આત્મવિશ્વાસ ન હોય, તો આ જગત ડરામણું છે - **ઓશો**
- તમે કંઈ મોજા નથી. તમે તો સમુદ્રનો હિસ્સો છો - **કોચ એલીસ**
- જીવનમાં રસ છે? જીવનમાં જિજ્ઞાસા છે ? તો પછી ઊંઘનું મહત્ત્વ નથી - **સિસ્ટર માર્થા**
- આજનું ઔષધ : કાચા ભીંડા દસેક નંગ નણયા કોઠે રોજ ખાવાથી બહેનોને શ્વેતપદરમાં લાભ થાય છે

**(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

ઈસુ ખ્રિસ્તના શિષ્યો ત્રાસી ગયા હતા. રૂઢિચુસ્તો તેમની પર અસહ્ય જુલમો કરી રહ્યા હતા. ત્રાસ સહન ન થતાં શિષ્યો ઈસુ પાસે આવ્યા અને ફરિયાદ કરતા કહ્યું, 'પ્રભુ, હવે તો હદ થાય છે. અમને લોકો મારે છે, પથ્થર ફેંકે, કપડા ફાડે છે. આપણે સૌ અહીંથી કયાંક દૂર જતા રહીએ.' ઈસુએ કહ્યું, 'આપ કહો છો કે ભાગી જઈએ, તો ભાગીને કયાં જઈશું ?' ધારો કે આપણે પર્વતની પર જંગલમાં કે બીજે કયાંક પણ જઈશું તો ત્યાં કેટલા દિવસ રહીશું ?પ્રભુની કૃપાથી આપણને જે પ્રકાશ મળ્યો છે, તે આપણે આ અજ્ઞાની દેશવાસીઓને આપવાનો છે. આ નાદાન લોકોનો અંધકાર દૂર કર્યા વગર આપણાથી કેમ જવાય ? શિષ્યે કહ્યું, 'આપણે ખૂબ કષ્ટ સહન કરી રહ્યાં છીએ હવે થોડો વખત એકાંતમાં પસાર કરી લઈએ ત્યાં આપણને કોઈ પરેશાન નહીં કરે, જંગલના લોકો કંઈ આમના જેવા તો નહીં જ હોય ને.' ઈસુએ કહ્યું, 'તમે તો જગતના લોકોનો જાણે ન્યાય કરવા બેઠા છો. તમે સૌ તમારા આત્માની અદાલત ભરી જુઓ, પૂરતો વિચાર કરજો. તો તમે ખુદ પણ એક રીતે આરોપી જ દેખાશો.' શિષ્યે કહ્યું, 'તો શું જુલ્મ જ સહન કરતાં રહેવું ?' ઈસુનો જવાબ 'બધા લોકો કંઈ જુલ્મી નથી અને જે જુલ્મો કરે છે તે બધાં પાપી નથી. પણ અજ્ઞાની છે. પોતે શું કરી રહ્યાં છે તેનું તેમને ભાન નથી. આથી તે સૌ દયાને પાત્ર છે.' શિષ્યે કહ્યું, 'આપણા અંતરમાં અજંપાની આગ લગાડનારને તમે દયા પાત્ર ગણો છો?' ઈસુએ કહ્યું, 'એ જોવાનું કામ આપણું નથી, ઈશ્વરનું છે, આપણે ખૂબ મુંઝાઈ જઈને જયારે પ્રભુને જ શરણે જઈએ છીએ ત્યારે એ ઈશ્વર જ આપમી મદદે દોડતો આવ છે. આપણે આપણા હૈયાના દ્વાર ખોલી નાખીશું તો ઈશ્વર આપણને મદદ કરે જ અને આપણે તો એની દયા અને કરુણાની વાતો લોકોને પહોંચાડવાની છે.' શિષ્યને સમજાયું કે ઈશ્વરની કૃપાના ભંડાર આપણી પાસે ભરેલા છે જ.

# ભારત-પાકિસ્તાનની લોકશાહીમાં દેખીતો તફાવત

**તંત્રીસ્થાનેથી...**

પાકિસ્તાનની ખૂંખાર આર્મીના વડા તરીકે ભારત સામે કારગિલ યુદ્ધ લડનાર જનરલ પરવેઝ મુશર્રફ નવાઝ શરીફને પદભ્રષ્ટ કરી પાકિસ્તાનના સર્વોચ્ચ નેતા તરીકે 'સેવાઓ' આપી ચૂક્યા હતા. ચૂંટણીમાં બેનઝીર ભુટ્ટોના પક્ષની બોલબાલા જોઈ રેલીમાં જ બેનઝીર પર લેસર હુમલો કરાવવા પાછળ પણ એમનો હાથ હોવાની ફરિયાદ હતી. ધાર્મિક નેતા ખૂનમાં પણ એમની સાઝિશ હતી. આખરે વખત છોડીને દુબઈમાં રહેલા ચાલ્યા ગયેલા બીમાર માજી રાષ્ટ્રપ્રમુખને પાકિસ્તાનની અદાલતે 'સજા એ મૌત' ફરમાવીને દેશના ઈતિહાસમાં સીમાચિહ્નરૂપ ચુકાદો આપ્યો છે. મુશર્રફ દુબઈની કોઈ હોસ્પિટલમાં આમ પણ મોતના બિછાને જ પડેલા છે. પાકિસ્તાનના વર્તમાન શાસકને એમને ગદ્દાર અને બેકદરદાન ગણાવ્યું છે. એમને ફાંસી અપાતાં પહેલાં બચવાનાં ઘણાં હવાતિયાં મારવાની તકો જરૂર છે. બનવાજોગ કે આંતરરાષ્ટ્રીય દબાણ હેઠલ એમની સજા હળવી પણ કરાય, પરંતુ એક શકવર્તી ચુકાદો આપવા બદલ પાક અદાલતને અભિનંદન તો આપવા જ રહ્યા. શું ભારતીય ઉપખંડમાં કોઈ એક સમયના સર્વોચ્ચ રાજકીય નેતાને આવી સજા કરવાની બીજા કોઈ દેશની અદાલત હિંમત કરી શકશે ? પાકિસ્તાનની અરાજકાત વિશે સતત ટીકા ટિપ્પણી કરતા રહેતા પ્રબુદ્ધજનો આ ચુકાદાને પણ રાજકારણ પ્રેરિત જ માનશે. પણ શું મુશર્રફને એમનાં કર્મોનું જ ફળ મળી રહ્યું હોય એવું નથી લાગતું ? એમને બસ સવારી કરીને લાહોર પહોંચેલા ભારતીય વડાપ્રધાન સાથે કરેલ અવિવેક જાણીતો છે. વળી કારગિલ યુદ્ધ પછી ભારતીય નેતાઓ સાથે આગ્રા શિખર પરિષદમાં આવેલા આ પાક નેતા રાતોરાત મંત્રણા અધૂરી મૂકી ચાલ્યા ગયા હતા અને પોતાના દેશમાં બંધારણ લાદવા સહિત એમને જે જુલમ આચર્યા એની તો એમને અત્યારે સજા સંભળાવાઈ છે. પાકિસ્તાનમાં અગાઉ પણ રાષ્ટ્રના વડાપ્રધાન તરીકે યાદગાર સેવાઓ આપનાર ઝુલ્ફીકાર અલી ભુટ્ટોને ફાંસી અપાઈ હતી. ભુટ્ટો પછી મુશર્રફને પણ ફાંસી અપાશે તો એ પાકિસ્તાનના ઈતિહાસની બીજી યાદગાર દુર્ઘટના બની રહેશે. લોકશાહીના સિદ્ધાંતો મુજબ ભારત વિશ્વની સૌથી મોટી અને શ્રેષ્ઠ લોકશાહી ગણાવા લાગી છે. ભારતના રાષ્ટ્રપતિ નિવૃત્ત થયા પછી પોતાની ગરિમા સાચવીને વડાપ્રધાનને યોગ્ય સલાહ સૂચન આપી શકે છે. વર્તમાન સરકારની કહેવાતી મુસ્લિમ વિરોધી નીતિ સામે તેઓ વારંવાર સ્પષ્ટ અભિપ્રાય ઉચ્ચારતા રહ્યા છે. કોઈ એક ધર્મ આધારિત લોકશાહી હોઈ ન શકે એવું વિધાન કરી પ્રણવ મુખર્જીએ કેહવા જેવું બધું જ કહી દીધું છે. આ આપણી લોકશાહીની તાકાત છે. પ્રણવ મુખર્જીએ તો નવા સંસદભવનની પણ જરૂર નથી એવો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય આપ્યો છે. સંસદની બેઠકો બમણી કરવાની સલાહ આપીને એમને વર્તમાન ઈમારતોમાં જ સેન્ટ્રલ હોલમાં લોકસભા અને સંસદ ભવનમાં રાજયસભા બેસે એવો ઉકેલ પણ દર્શાવ્યો છે. આપણે જાણીએ છીએ કે વર્તમાન સરકાર એમની કોઈ સલાહ માનવાની નથી, પરંતુ લોકશાહી રાષ્ટ્રના પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિએ એમને યોગ્ય લાગ્યું તે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહી દીધું છે અને સરકારે એ સાંભળી લીધું છે - એ જ શું આપણી લોકશાહીની શોભા નથી?

# ગાજરની સ્વાસ્થ્ય પર અસરો

**પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા**
**ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય**

શિયાળામાં શાકભાજી પુષ્કળ પ્રમાણમાં અને સસ્તા મળે. સલાડ બનાવી ખાઈ શકાય એવા કોબી,કાકડી,ટામેટા,કેપ્સીકમ, મરચા, લીલું લસણ અને લીલી ડુંગળી તેમજ ગાજર અને બીટ તો જાણે પૂરબહારે ખીલ્યા હોય તેવું લાગે. શિયાળો આમેય હેલ્થને સુધારવાની સીઝન છે. જે લોકો હેલ્થને લઈને ખૂબ ઓછા જાગૃત હોય તેવા લોકો પણ શિયાળામાં વોકિંગ, કસરત, ચ્યવનપ્રાશ, અડદિયા, આમળા, વેજીટેબલ જ્યુસ, સલાડ આદિ ડાએટ અને લાઈફ સ્ટાઈલ અનુસરવા લાગે. આજે શિયાળના ડાએટનું એક અગત્યનું અંગ એટલે કે ગાજરની વાત કરીએ

કંદમૂળ એવું ગાજર ખૂબ રસાળ, અને તેથી જ વેજીટેબલ જ્યુસનું મુખ્ય ઘટક. આપણને બધાને ગાજર વિષે થોડીઘણી અછડતી ખબર હશે પણ આજે તેના ગુણો વિષે થોડું વિગતે જાણીએ.

ગાજર બીટા કેરોટીન નામના દ્રવ્યનો પ્રચૂર સ્રોત છે. આ બીટા કેરોટીન આપણા લિવર દ્વારા વિટામિન-એ માં ફેરવાય છે. વિટામિન-એ આંખો માટે ખૂબ જરૂરી છે. રાત્રિ દરમિયાનના વિઝન માટે વિટામિન-એ જરૂરી છે. આ ઉપરાંત વિટામિન-એ આંખોને પોષણ આપે છે. મોતિયા કે એ પ્રકારની દ્રષ્ટિને લગતી બીજી તકલીફોને રોકવામાં વિટામિન-એ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ ઉપરાંત વિટામિન-એ ચામડી અને વાળ માટે પણ ખૂબ અગત્યનું છે. વિટામિન-એ ચામડી તથા વાળને સૂર્યપ્રકાશ સામે રક્ષણ આપે છે. તે ચામડીની સ્નિગ્ધતાને જાળવી રાખે છે. વિટામિન-એ ચામડી પરની કરચલીઓ, રૂક્ષતા, કાળાપણું, ખીલ, આદિને અટકાવવા અને ચામડીનો રંગ તથા સુંવાળપ જાળવવામાં મદદરૂપ છે. ગાજર એન્ટીઓક્સીડન્ટ પણ છે. ગાજર હૃદયને પોષણ આપે છે. અને દાંતો અને પેઢા માટે પણ ફાયદાકારક છે.

આ ઉપરાંત ગાજરમાં 'ફાલકેરિનોલ' નામનું એક નેચરલ પેસ્ટીસાઈડ રહેલું છે. આ તત્વ મારફત ગાજરનાં મૂળ ફૂગ અને બીજા જીવાણુંઓ સામે રક્ષણ મેળવે છે. આ જ તત્વ કેન્સર થતું અટકાવવા માટે મદદરૂપ છે. ઉંદરો પર થયેલા એક રિસર્ચમાં એવું જાણવા મળ્યુ છે કે જે ઉંદરો ગાજર ખાતા હોય છે તેને કેન્સર થવાનું જોખમ ૩૩ ટકા ઘટી જાય છે.

ગાજરમાં રહેલ વિટામિન-એ ફેટ સોલ્યુબલ છે. એટલે કે ચરબી દ્રાવ્ય છે. આથી ગાજરને જો ઘી, માખણ કે તેલ સાથે ખાવામાં આવે તો શરીર અને લોહી મારફત ગાજરમાંના વિટામિન-એ નું શોષણ ખૂબ વધારે અને ઝડપી રીતે થાય છે.(હળવો બાફેલો ગાજરનો હલવો ખૂબ અસરકારક નિવડે) શક્ય હોય ત્યાં સુધી ગાજરને તાજા જ ઉપયોગમાં લેવા હિતાવહ છે. ફ્રીઝમાં મુકતા ગાજરમાંના પોષક તત્વોનો નાશ થવાની શક્યતા હોય છે. ગાજરને બહુ ગરમ કરવા પણ હિતાવહ નથી. વધારે પડતા ઉષ્ણતામાનથી પણ ગાજરના પોષક તત્વો નાશ પામે છે.

**મો. ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭**

# આપતા જાઓ, અને તમને મળતું જશે...

**લાગણીનો મેળો**
**રસિક વાળંદ**

પંછી પાની પીને સે ઘટે ન સરિતા નીર,
દાન દિયે ધનના ઘટે સહાય કરે રઘુવીર.

●●●

.... સામેથી ફોન રણક્યો... ઔપચારિક વાત થઈ... ફોન કરનાર સદ્ગૃહસ્થે શાળાના બાળકોને સ્વેટર આપવાની લાગણી દર્શાવી... મારા આનંદનો કોઈ પાર ન રહ્યો... શિયાળાની શરુઆત ગામડા ગામની શાળા ગરીબ બાળકો મારા મનમાં કેટલાક દિવસથી જે વિચાર ઘોળાતો હતો તે કુદરતી રીતે સાક્ષાત્ થયો... આનંદભર્યા ઉલ્લાસમય વાતાવરણમાં 'સ્વેટર વિતરણ' કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો. આપનાર અને લેનાર દાતા-ભોક્તા ને ચોતરફ ખુશીનો માહોલ સર્જાયો...!

દોસ્તો, સંસ્કૃતમાં કહેવાયું છે, 'લક્ષ્મી દાનાનુસારિણી' અર્થાત્ લક્ષ્મી હમેશા દાનને અનુસરે છે. દરેક ધર્મમાં દાન, જકાત, ચેરીટીનો આદેશ છે જ. આપણે ત્યાં દાનેશ્વરી કર્ણ, અને ભમાશા પણ દાન થકી ખ્યાતિ પામ્યા છે. દેશ-વિદેશમાં ઘણા ધનાઢ્યોએ પોતાની વકનું ૯૯% સુધીનું દાન કર્યું છે જેમ કે ફૅસબુકના માર્ક ઝુકરબર્ગ, વૉરનબફેટ, બીલ ગેટ્સ, અઝીઝ પ્રેમજી, લ્યુપીન લેબના દાનબંધુ ગુપ્તા.... ને આવા અન્યો પણ છે. અરે, આપણા જાણીતા હાસ્યકાર ડૉ. જગદીશ ત્રિવેદીએ પોતાનો સંકલ્પ જાહેર કર્યો કે પચાસ વર્ષની ઉંમર પછીની સઘળી આવક પરમાર્થની ઉદાત્ત ભાવના સાથે સમાજને નિઃસ્વાર્થભાવે અર્પણ કરવાની પહેલ કરી છે. જે ખરેખર પ્રેરક અને સરાહનીય છે.

દાનનો મહિમા અનેરો છે. દાન આપવામાં માણસે કદી પાછીપાની ન કરવી જોઈએ. હજાર હાથનો ઘણી આપવાવાળો બેઠો છે. 'ઉપરવાળી બેંક બેઠી છે આપણી માલામાલ' પછી ખૂટવાનો સવાલ જ નથી. દિલના દુબળા ન બનીએ. કુદરતનો કાયદો છે. 'આપતા જાઓ, અને તમને મળતું જશે.'

મિત્રો, એક રાજા ખૂબ દાનશૂર હતો. તે પ્રજાનાં દુઃખ દૂર કરવા છૂટા હાથે દાન કર્યા કરતો. વિદ્વાનો, કલાકારોને ખૂબ મોટા ઈનામો આપી નવાજતો. તેના રાજયમાં સર્વ સદા સંતૃપ્ત હતા. પરંતુ પ્રધાનને રાજાની આ દાનવૃત્તિ ખૂબ ખટકતી. તક મળે રાજાને દાન આપતાં અટકાવવાની તક જતી કરતો નહોતો. પરંતુ રાજાના ઔદાર્ય સામે તેનો એકેય ઉપાય કારગત ન નીવડ્યો.

આખરે રાજાને સચેત કરવાના ઈરાદાથી તેણે એકવાર રાજાના શયનગૃહની ભીંત પર 'આપદર્થે ધન રક્ષેત્' આપત્તિ માટે ધન સાચવી રાખવું જોઈએ.' એવું સૂત્ર લખી નાખ્યું. રાજાએ સૂત્ર વાંચ્યું. પ્રધાનનું આ ચાપલ્ય જોઈને રાજા મનોમન હસવા લાગ્યો. તેણે એ સૂત્રની નીચે બીજું એક સૂત્ર લખી નાખ્યું, 'મહતાં કુતઃ આપદઃ ?' અર્થાત્ 'મોટા માણસોને આપત્તિ કયાંથી આવે?' રાજાનો આ ખ્યાલ જોઈને પ્રધાનને આશ્ચર્ય થયું. તેને થયું કે મને આપત્તિ આવશે જ નહીં એવા ભ્રમમાં રાજા રાચે છે. તેણે એ સૂત્રની નીચે વળી એક સૂત્ર ઊમેર્યું. 'કદાચિત કુપિતો દેવઃ' અર્થાત્ 'કદાચ દેવ કુપિત થાય તો?' આપત્તિ આવે પણ ખરી. આ વાંચીને રાજાને વળી આગળ એક ચરણ ઉમેર્યું. 'સંચિતં ચાપિ નશ્યતિ' અર્થાત્ જો દેવ ક્રોધ ભરાય તો 'સાચવેલું પણ નાશ પામે.' કહેવાનું તાત્પર્ય એ જ કે દૈવ અનુકૂળ હોય તો આપીને ખૂટશે નહીં અને દેવ પ્રતિકૂળ હશે તો રાખીને બચશે નહીં. આ મૃત્યુલોકમાં બધું સાપેક્ષ જ છે. જે આપશો તે જ પાછું મળશે. સંઘરેલું નાશ પામશે. માટે અનુકૂળ કે પ્રતિકુળ ગમે તે સંજોગોમાં માણસ દાનાભિમુખ જ રહેવું જોઈએ. કારણ કે ધનની ત્રણ ગતિ છે, દાન, ભોગ કે નાશ.

મિત્રો, જરા જાત ભણી વાંકાવળી વિચારીએ કે આખરે જીવનની સાર્થકતા શેમાં ? બસ, eat, drink and to be marry - ખાધું, પીધું ને મજા કરી. લાખો-કરોડો કમાયા, કુટુંબકબીલા સાથે હર્યાફર્યા અરે, જીવનના બધા જ અભરખા પૂરા કર્યા પછીએ અંતરાત્મા પોકારશે કે આખરે કર્યું શું ?!! આ મોંઘો મનખાવતાર વપરાયા નહીં વવાઈ જવા મળ્યો છે. જેનાથી તન, મન અને આત્માનું કલ્યાણ થશે. આપણે એવું કંઈક કરી જઈએ કે સમાજને સારો સંદેશ મળે. આપણી ગેરહાજરીમાં આપણો પરિવાર ગૌરવ લઈ શકે. દાન એ તો ધૂપસળી જેવું છે, જે ચોતરફ સુગંધ ફેલાવે છે અને બીજાને દાન કરવાની, પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. દાન કે સેવા થકી મન ઋજુ થાય, જેને કારણે સાહજિકતા, સાહસિકતા, સાદગી, સમતા, સ્નેહ, સમર્પણ, નમ્રતા, દયા, કરુણા અને ક્ષમા જેવા સદ્ગુણો જીવનમાં વિકસે અને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ,માયાનો લય થાય... આમ, દાન એ મનુષ્ય જીવનની કર્મયાત્રામાં સુફળ દેનારી ઉત્તમ વ્યવસ્થા છે... સમાજ આખરે દાનવૃત્તિની સાત્ત્વિકતા પર જ નભતો હોય છે.

એક સત્ય છે કે પૈસા જયાં સુધી હાથમાં હોય ત્યાં સુધી જ આપણો ગણાય. એટલા સમયમાં વિવેક દાખવી એનો સદ્વ્યય કરીએ તો પુણ્યરૂપે જન્મજન્માંતર સુધી સાથે આવશે. બાકી તો લક્ષ્મી ચંચળ છે. કોઈની થઈ નથી અને થવાની પણ નથી.

લક્ષ્મી વિષ્ણુ પત્ની છે. 'વિષ્ણુ' અર્થાત્ 'વ્યાપક' એ રીતે વિચારીએ તો જે વિશાળ હૈયાના છે એની સાથે જ વિત્ત છે. 'કંજૂસનું ધન કાંકરા' એ ખાતો નથી, ખવડાવતો પણ નથી કે વાપરતોય નથી. બધું જ અહીં છોડી જાય છે. પરંતુ દાનવીર જ દક્ષ ગણાય... કારણ કે સત્કાર્યમાં વાપરે ને વાવે જે જન્મ જન્માંતર સુધી સાથે લઈ જાય... આપણે ત્યાં કહેવાય છે, ખાય (ખાન) અને ખવડાવે (દાન) તે જ ખરો ખાનદાન ગણાય.

સ્પર્શમણિ :
(જિંદગીની વાર્તા ત્રણ લીટીમાં)
જે 'ખાઈ' ગયા એણે 'ઉડાડી' દીધું,
જેને 'બચાવ્યું' એણે 'છોડીને' જવું પડ્યું.
જેણે 'આપ્યું' એ સાથે 'લઈ' ગયા..

●●●

જેનું જીવન પારદર્શક હોય છે, પ્રભુ એના 'માર્ગદર્શક' હોય છે.

- rasikvaland1965@gmail.com, Mo. 9913426949

# કન્યાકુમારી - ત્રણ સમંદર ભેળા થઈને કરતા જેને પ્રણામ

**મનના ઉમંગો**
**રણછોડ પરમાર**

**ભાગ-૨**

બીજા દિવસે સવારે વિવેકાનંદ રોક અને કન્યાકુમારી માતાના મંદિરના દર્શનનો કાર્યક્રમ હતો. મને એમ કે આખા દિવસનો કાર્યક્રમ હશે એટલે મેં તો પદ્મનાભજીના મંદિરમાં પહેરવા માટે ધોતી પણ સાથે લઈ લીધી હતી. રાજુભાઈએ કહ્યું કે અત્યારે ખાલી કન્યાકુમારીનો જ કાર્યક્રમ છે. બપોરે અહીં પાછા આવી જમીને ત્રિવેંદ્રમ જવાનું છે. મેં ધોતી પડતી મૂકી અને ફક્ત નાનો બગલથેલો અને કેમેરો જ લીધાં. આ ધર્મશાળાના કમ્પાઉંડમાં ચંપો, રાતરાણી, ઈક્ઝોરા અને બીજાં બહુ સરસ ફૂલો ઊછેરવામાં આવેલા. ચા નાસ્તો કરીને ગાડી ઉપડે એ પહેલા બધા ફૂલોના ફોટા પાડી લીધા. રાતે વરસાદ પડ્યો હોવાથી વાતાવરણમાં મઝાની ઠંડક હતી. સૂરજ ઘડીક ઘડીક વાદળાંમાંથી બહાર આવતો હતો. મોટે ભાગે તો વાદળાં પાછળ સંતાઈ રહેવાનું એણે પસંદ કર્યું. માંડ પાંચદસ મિનિટ ગાડી ચાલી હશે ત્યાં ઉતરવાનું સ્થળ આવી ગયું. એક નાનકડું સર્કલ હતું. ચાર રસ્તા હતા. એક રસ્તો નીચે દરિયા તરફ જતો હતો. તેની જમણી બાજુનો રસ્તો કન્યાકુમારીના મંદિર તરફ જતો હતો. અમારી પાછળના રસ્તેથી અમે આવ્યા હતા. ડાબી બાજુનો રસ્તો કયાં જતો હતો એની અમને ખબર નથી. કોઈને અમે એના વિશે પૂછ્યું પણ નહીં. અમે દરિયા બાજુના રસ્તે આગળ વધ્યા. બોટમાં બેસવા જવાની લાઈન લાગી ગઈ હતી. ખાસ્સીવાર અમે લાઈનમાં ઊભા રહ્યા. તે દરમ્યાન અનેક મોતીની માળાઓ વેચનારા અમારી મુલાકાત લઈ ગયા. અમારા ઘણા સાથીઓએ તેની હરખભેર ખરીદી કરી.

સમય થતાં ટિકિટો ફાડવાનું ચાલુ થયું. અમે થોડોક રસ્તો પાર કરી હોડી પાસે ગયા. આ કોઈ નાનકડી હોડી ન હતી, બલ્કે એક મોટુ જહાજ હતું. તે સામે દેખાતા વિવેકાનંદ રોક પર ઉતારુઓને લઈ જવા-લાવવાનું કામ કરતું હતું. અંદર પેસતાં જ ધમાચકડી મચી ગઈ. દસ મિનિટનો જ રસ્તો હતો છતાં પસંદગીની બેઠક મેળવાવા પ્રવાસીઓએ ભારે ધક્કામુક્કી કરી દીધી. અંદર બેસતાં જ બધાંને લાઈફ જેકેટ આપવામાં આવ્યાં. બધાંને જેકેટ પહેરી લેવાની કડક સૂચના આપવામાં આવી. મોટાભાગના લોકોએ ભારે કૂતુહલતાથી જેકેટ અંગ પર ચડાવી દીધા અને સેલ્ફીઓ લેવા માંડ્યા. ત્યાં તો જહાજ શરૂ થયું. ડાબે પડખે દિશા બદલી. અમારા કિનારા પર ડાબી બાજુએ બહું સુંદર મકાનો દેખાણાં. એમાં એક મોટું ચર્ચ અલગ તરી આવતું હતું. એનું સ્થાપત્ય અને રંગરોગાન અત્યંત આકર્ષક હતાં. એકદમ શ્વેત રંગની દિવાલો હતી. એમાં દરવાજા અને બારીઓ લીલા રંગના હતાં. દૂરથી બીજા રંગો દેખાતા ન હતા, પણ જે કાંઈ દેખાતું હતું તે એકદમ ભવ્ય હતું. નીચે દરિયામાં નાનકડી હોડીઓ મનોહર દ્રશ્ય રચતી હતી. અમે અમારા કેમેરાની દિશા હવે રોક તરફ ફેરવી હતી. એક તો સમુદ્ર પોતે જ ભવ્યતાનો એક પર્યાય છે. એમાં વળી એક મોટા ખડક ઉપર આવું સ્વામી વિવેકાનંદના નામનું સ્મારક રચવામાં આવે પછી તેની ભવ્યતામાં શું બાકી રહે ? તેને જોતાં મન ધરાતું ન હતું. જેમ જેમ તે પાસે આવતું ગયું એમ હૃદયમાં તેનું સ્થાન મજબૂત બનાવતું ગયું. જેવા જહાજમાંથી બહાર નીકળી ખડક પર પગ મૂક્યો કે ઝીણી ઝરમર ચાલુ થઈ. ઝડપથી ચાલવાનું, સામે દેખાતા સ્થાપત્યના ફોટા પાડવાના, પાછા વળી જહાજમાં ઉતરતા લોકોના ફોટા પાડવાનું, સાથીઓ બહુ પાછળ પડી ના જાય એનુંયે ધ્યાન રાખવાનું એમ કરતાં કરતાં અમે છેક ટોચ પર આવી ગયાં. જો કે એ પહેલાં એક કુંડીમાં બનાવેલા કુત્રિમ તળાવમાં બે સુંદર મઝાના ઘેરા ગુલાબી રંગોના કમળ જોવા મળ્યા એ કહેવાનું કેવી રીતે ભૂલાય ?

અહા ! જાણે અમારા આનંદમાં કોઈ વિક્ષેપ પાડવા ના માંગતો હોય એમ વરસાદે પણ વિરામ લીધો. વરસાદ બંધ થતાં બધા આનંદમાં આવી ગયાં. અત્યાર સુધી બધે મંદિરમાં જવાનું થયું હતું. આજનું સ્થળ મંદિર કરતાં અલગ પ્રકારનું હતું. હતું. નવતર વાનગી ખાવાની જેમ ઉત્સુકતા હોય છે એમ આ સ્થળ ચારે બાજુથી નિહાળવા બધાના જીવ તલપાપડ હતા. અત્યાર સુધી અમે ત્રણ દરિયાના સંગમની અનેક વાતો સાંભળી હતી. એ દ્રશ્ય આજે નજર સામે દેખાતું હતું. ઉપર એક વિશાળ માતાજીવું મંદિર હતું. તેમાં જવા માટે બૂટચંપલ ઉતારવાના હતા. બાકીની જગ્યાઓએ જૂતાંત્યાગ કરવાનો ન હતો. એનીય ઘણાને ખાસ્સી નિરાંત હતી. સ્વામી વિવેકાનંદના હોલમાં બધાંને પારાવાર ખુશી પ્રાપ્ત થઈ. બાજુમાં એક ધ્યાનકેંદ્ર પણ હતું. એક મોટા ખંડમાં એકદમ અંધારું હતું. ફક્ત એક ઓહ્મ દેખાતો હતો. કદાચ વિવેકાનંદ અહીં બેસીને ધ્યાન ધરતા હશે. તે સમયે આ પગથિયાં, મકાન, લાઈટપંખા કશુંયે નહીં હોય. ઘૂઘવતા સમુદ્રની વચ્ચે એક મોટો ખડક હશે અને સ્વામીજી કનુઆકુમારીના મંદિર પાસેથી દરિયામાં ભૂસકો મારી તરતા તરતા આ ખડક પર આવતા હશે અને પથ્થરના સૌથી ઊંચા સ્થળ ઉપર બેસીને કૂદરતના સાન્નિધ્યમાં ઈશ્વરના ધ્યાનમાં ખોવાઈ જતા હશે. મેં, મધુમામા અને ભરતભાઈએ શાંતિથી બેસી ધ્યાન ધરવા પ્રયત્ન કર્યો. ધ્યાન તો શું પણ પાંચસાત મહિના શાંતિથી આંખ મીંચી બેઠા એવું કહેવાય. પરંતુ એટલું કરતાંયે મનને કશીક ટાઢક વળી. ત્યાંથી બહાર નીકળતાં એક ખંડમાં પુસ્તક ભંડાર હતો. સ્વામી વિવેકાનંદના ધ્યાનલોકમાં આવીએ અને કશી પ્રસાદી લીધા વગર કેવી રીતે જવાય ? મેં બેત્રણ નાનકડી પુસ્તિકા ખરીદી. ઘરમાં સ્વામી વિવેકાનંદના જીવનચરિત્રનું એક પુસ્તક છે પણ હજી તે વાંચવાનું બાકી છે. આ પુસ્તિકાઓ ક્યારે વંચાશે એની કશી ખબર નથી.

વિવેકાનંદ હૉલની પાછળ અફાટ સમુદ્ર હતો. આ જ હતું ભારતનું વિખ્યાત ત્રણ સમુદ્રોનું સંગમ સ્થળ. બંગાળનો ઉપસાગર, અરબી સમુદ્ર અને હિંદ મહાસાગર ત્રણેનું અહીં મિલન થાય છે. કાકાસાહેબના શબ્દોમાં કહું તો આપણા માટે આવા ત્રણ સાગરના પાણી જુદા છે પણ કૂદરતની નજરે તો સમગ્ર જળરાશિ એક અને અનામી છે. અમે લગભગ નવથી દસના સુમારે આ સ્થળે ઊભા હોઈશું. જો સવારે આવ્યા હોઈએ તો પાણીમાંથી નીકળતો સૂરજ જોવા મળે અને સાંજના સમયે આવ્યા હોઈએ તો એ જ સૂરજને જળમાં ડૂબકી મારતો દેખવા મળે. જો પૂનમની સાંજે આવ્યા હોઈએ તો એક બાજુ ચંદ્રોદય અને સામી દિશામાં સૂર્યાસ્ત નિહાળવા મળે. પણ અમારા નસીબમાં તો સૂરજ જોવાનુંય ન હતું. ચારે બાજુ ધોળાંકાળાં વાદળાં અમારી મનોદશા જોતાં આગળ વધી રહ્યાં હતાં. પણ ઘટાટોપ વાદળાં હેઠે વિશાળ સમુદ્રનું રૂપ ભારે મનોહર હતું એ તો સર્વે જને કબૂલ કરવું જ પડે.

અહીં કેરળની સરકારને અને પ્રજાને પ્રણામ કરવા પડે તેવી એક બીજી વસ્તુ પણ ઉપલબ્ધ છે. વિવેકાનંદ રોકની બાજુમાં આવેલા બીજા એક ખડક ઉપર કવિશ્રી તિરુવલ્લરની એક મોટી પ્રતિમા બનાવેલી છે. ભારતના કોઈ રાજ્યે કે જગતના કોઈ દેશે પોતાના કવિને આટલું સન્માન આપ્યું હોય એવું કમસે કમ મારા ધ્યાનમાં તો નથી. એટલી સરસ મૂર્તિ છે કે આપણું હૃદય તુરત જ આ કવિને નમી પડે છે. એક બાજુ સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા સંત , બીજી બાજુ તિરુવલ્લર જેવા કવિ, સામેની દિશામાં કન્યાકુમારી માતાનું મંદિર અને તે બધાની સામે નિરંતર ગરજતો રહેતો સમુદ્ર, અરે, એક નહીં ત્રણ ત્રણ સાગરનો જળનાદ. એ જોતાં મારા મગજમાં એક પંક્તિ સ્ફુરી;

ત્રણ સમંદર ભેળા થઈને ધરતા કોનું ધ્યાન ?
ચરણ ચૂમીને, નેણ મીંચીને કરતા કોને પ્રણામ ?