સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

ખેડૂતો કહેશે - કાયદા અમે અટકાવી દીધા!
ને તંત્ર કહેશે - કાચે તાંતણે લટકાવી દીધા!
'સુપ્રીમ સલાહ' - કહીને સરકાવી લ્યો સન્માન -
રહી જશે 'સ્થગિત' ઘર્ષણથી છટકાવી દીધા?!
(આજે આંદોલનકારી સાથે નિર્ણાયક બેઠક)

હાઈકુ

લઈ લ્યો તક!
રાખો લાજ ને નાક -
બંધ મુઠ્ઠીમાં...

બચશે સર્પ,
લાઠી ભાંગશે નહી -
સુખ ને શાંતિ!!

ચિંતન

મૃગમીન સજ્જનાનાં તૃણ જલસંતોષવિહિતવૃત્તીનામ્ ।
લુબ્ધકધીવરપિશુનાઃ નિષ્કારણ વૈરિણો જગતિ ॥

દુનિયામાં હરણ, માછલી અને સારો માણસ એ ત્રણે અનુક્રમે, ઘાસ, પાણી અને સંતોષથી જીવનારાઓના અનુક્રમે શિકારી, માછીમાર અને ખરાબ માણસો કારણ વગર શત્રુઓ હોય છે.

સારા માણસે દુષ્ટનું કશું નામ પણ ન લીધું હોય છતાં તે શત્રુતા આચરે છે આથી સારા માણસને માનસિક પરિતાપ થાય અને અંતે સારા માણસનું જીવન ખારું બની જાય.

હરણ ઘાસ ખાઈને શાંતિથી જીવે છે, શિકારીનું કશું ખરાબ કરતું નથી આમ છતાં શિકારી હરણનો શિકાર કરનારો વગર કારણનો શત્રુ છે. આવું જ માછલી સાથે થાય છે.

રામને હેરાન કરનારા રાવણ, યુધિષ્ઠિરને હેરાન કરનારા દુર્યોધન, નળને હેરાન કરનારા તેમના ભાઈ પુષ્કર, વસિષ્ઠને હેરાન કરનારા વિશ્વામિત્ર, ઈશુ ખ્રિસ્તને હેરાન કરનારા રાજા પિલાત વગેરેના દાખલાઓ યાદ કરી સંતોષ અને આનંદથી જીવવું અને દુઃખ ન લગાડવું એવો અહિંયે સમજણ આપવાનો પ્રયાસ કરાયો છે.

સુવિચાર

- મહેનત વિના સફળ થવાની ઈચ્છા માત્ર દિવા સ્વપ્ન છે - **પાર્થ સારથિ**
- શ્રવણ ન બનો તો ચાલશે, પરંતુ દુઃખ દુર કરનારા દીકરા બનવું જરૂરી છે - **ભીખુદાન ગઢવી**
- સચિવ,વૈદ્ય, ગુરુ તીન જો પ્રિય બોલે! ભય આશ! રાજ,
  તન, ધર્મ તીન કર હોય વેગ હી નાશ!! - **તુલસીદાસ**
- એક વાર બોલતાં પહેલાં બે વાર વિચારશો તો તમે જે કહેવા ઈચ્છો છો
  એ બે ગણું વધુ સચોટ પુરવાર થશે - **ઈશિતા**
- આસ્થાનું અજવાળું ભલેને દીવા જેટલું હોય,
  પણ એની પવિત્રતાનો વ્યાપ આકાશ સુધી અનંત હોય છે - **હિતેશ આનંદપરા**
- કિનારે લાંગરેલી નાવ કરતાં મધદરિયે મરજીવા થાવું,
  આસમાનના તારા થવા કરતાં કોઈના ઘરના દીવા થાવું - **મૃગાંક શાહ**
- આજનું ઔષધ : અજમાનો પાઉડર, સિંધવ મીઠું અને ત્રીફળા સરખે ભાગે લઈ નવશેકા પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ચાલાકી અને ચતુરાઈમાં જમીન-આસમાન જેટલો ફર્ક છે. ચાલાકીમાં દાવપેચ છે. ચતુરાઈમાં સમજદારી છે. ચાલાકીમાં કોઈને પાડી દેવાની દાનત છે, ચતુરાઈમાં કોઈનું બુરું ન થાય અને સૌનું ભલું થાય તેવી ભાવના છે. ચાલાકી કયારેક જીતે છે પણ ચતુરાઈ હંમેશા જીતે છે. તકલીફ ત્યારે ઊભી થાય છે જયારે માણસ ચાલાકી ને જ ચતુરાઈ સમજવા લાગે છે. એક શેઠને ત્યાં એક અભણ નોકર કામ કરે. દુકાને કોઈ ગ્રાહક આવે એટલે શેઠ બડાઈ ફૂંકે કે મારો આ નોકર સાવ ડોબો છે. કોઈ વળી પુરાવો માંગે એટલે શેઠ એક નુસ્ખો અજમાવે. શેઠ એક હાથમાં એક રૂપિયો રાખે અને બીજા હાથમાં બે પાવલી રાખે. નોકરને બોલાવીને કહે એમાંથી તારે જે જોઈએ તે લઈ લે. નોકર બે પાવલી લઈ લે. શેઠ કહે, જુઓ કેવો ડોબો છે!! બે સિક્કા જોઈને લીધા તેને એટલી અકલ નથી કે આ એક સિક્કો પેલા બે સિક્કા કરતાં બમણી કિંમતનો છે. ગ્રાહક સમજી જાય કે શેઠનો નોકર ખરેખર બુદ્ધિનો બળદ છે. એક વખત કાયમના ગ્રાહકે શેઠની ગેરહાજરીમાં જઈ અભણ નોકરને સમજાવ્યું 'તો રોજ મુરખ બને છે.' અભણ નોકર ખડખડાટ હસી પડ્યો એણે કહ્યું, 'હું મુરખ નથી - જે દિવસે હું રૂપિયો ઉપાડીશને એ દિવસથી શેઠ આ નુસખો અજમાવવાનું બંધ કરી દેશે. મને તો રોજ બે પાવલી મળે જ છે ને!!' શેઠની ચાલાકી સામે નોકરની ચાલાકી પણ સમજવાની વાત છે. પોતાને ચાલાક સમજીને અંતે માણસ મૂરખ બનતો હોય છે.

કુદરતની કાળલીલા સામે માનવી ઝઝુમે છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

એક તરફ ભારતમાં કોરોનાના કેસ ઘટી રહ્યા છે અને રિકવરી રેટ સૌથી વધુ છે ત્યારે બીજી તરફ બ્રિટનમાં મળી આવેલ કોરોનાની વધુ ખતરનાક સ્ટ્રેનના પ્રસારથી દુનિયાભરમાં ચિંતાનું મોજું ફરી વળ્યું છે. ભારતમાં આ મુદ્દે સર્વેક્ષણ શરૂ કરાયું છે અને રાજયોને પાંચ ટકા પોઝિટિવ કેસનું જિનોમ સિક્વન્સિંગ કરવા સરકારે આદેશ જારી કરી દીધા છે. માનવી કોઈ પણ સંજોગોમાં ગમે તેવા પડકારોનો સામનો કરવા સક્ષમ છે એનું ઝળહળતું ઉદાહરણ કોરોના સામ ઝીંક ઝીલીને રજૂ થતું રહ્યું છે. પૃથ્વીના વિવિધ ખંડોમાં અને વિવિધ ધાર્મિક આસ્થાઓમાં વહેંચાયેલી માનવજાત વર્ણ, ધર્મ, જાતિ કે દેશપ્રદેશના ભેદભાવ ભૂલી એક મંચ પર આવી ગઈ છે. સામે દેખાવે તો એક વામણું વાઈરસ છે, જે મેદાન છોડવાનું નામ નથી લેતું. એ નવાં નવાં રૂપ ધારણ કરી રહ્યું છે અને માનવીને વધુ ને વધુ મૂંઝવી તેમજ ગૂંચવી રહ્યું છે. અગ્રણી રાજનેતાઓ, કોરોના વોરિયર્સ અને સિનિયર સિટીઝન્સને સલામતીપૂર્વક રસી અપાઈ રહી છે. બ્રિટનમાં લોકડાઉનના અંત પહેલા દોઢ કરોડ નાગરિકોને રસી આપવાની યોજના અન્વયે કામગીરી આગળ વધી રહી છે. ફેબ્રુઆરી સુધીમાં બ્રિટન અત્યારનાં તમામ નિયંત્રણો હટાવી દેવા કૃતસંકલ્પ છે. વિવિધ સ્થળોએ તૈયાર થયેલી રસીના કરોડો ડોઝના ઓર્ડરો વિવિધ દેશોએ આપી દીધા છે. ભારત પણ વિશ્વના અગ્રણી દેશોની લગોલગ રસીકરણ મુદ્દે આગળ ધપી રહ્યું છે. રસી માટેના સંભવિત લાભાર્થીઓના નામાવલી તૈયાર થઈ ગઈ છે. ટ્રાયલ રન માટે દરેક રાજયમાં અમુક જિલ્લાઓ પસંદ કરાયા છે. ગુજરાતમાં ગાંધીનગર અને રાજકોટ જિલ્લામાં કેન્દ્રો પણ આ ટ્રાયલ રન થનાર છે. જેમાં રસી સિવાયની તમામ પ્રક્રિયાનું રિહર્સલ થતાં રસીકરણ વખતે આરોગ્યકર્મીઓને કશી મૂંઝવણ ન રહે. કોરોના સંક્રમણની મુદત કયારે સમાપ્ત થશે એ વિશે નિત્ય અવનવી માહિતી બહાર આવતી રહે છે. શરૂઆતમાં થોડાક મહિનાઓની વાત હતી ત્યાં ધીરે ધીરે કોરોના હવે 'અઠે દ્વારકા' કહી અડિંગો લગાવવાનો છે - એવી રજૂઆતો થવા લાગી છે. વરસ-બે વરસમાં કોરોના અલોપ થશે એવી વાતને બદલે હવે બિલ ગેટ્સ દસ વરસની વાત કરે છે. શું કોરોનાનું ટાઈમટેબલ પણ આવા ધનકુબેરો નક્કી કરતા હશે ? શંકા જાય એવી બાબત છે ને! પણ બીજી તરફ એ પણ સાચું છે કે કોરોનાએ પીછેહઠ નથી કરી અને માનવજાતને ભરખી જવાની એની ભૂખ શમી નથી. કોરોના સંક્રમિત સાન્તાક્લોઝે બેલ્જિયમમાં વૃદ્ધાશ્રમની મુલાકાત લઈ અનેક વૃદ્ધોને એક સામટા સંક્રમિત કર્યા. ઘણા બધા મરણને શરણ થઈ ગયા છે. ડિસેમ્બરના આ છેલ્લા દિવસો દુનિયા આખી માટે ઉજવણીના દિવસો હોય છે. અત્યારે કોરોનાની ધાકમાં ઘરમાં ઘલાઈ રહેવાની લાચારી વચ્ચે આવા કોઈ મુલાકાતી આવી જાય તો પણ ક્રિસમસ ગિફ્ટ તરીકે કોરોના આપતા જાય, એવી પરિસ્થિતિ પ્રવર્તી રહી છે. ભારત દુનિયાના સૌથી વધુ સંક્રમિત દેશો પૈકીનો અગ્રણી દેશ છે. વળી અહીં જોઈએ એવું શિસ્તપાલન કે કોવિડ-૧૯ વિશેની પૂરી વૈજ્ઞાનિક સમજણ પણ નથી. બેફિકરાઈથી લોકો માસ્ક વગર બિન્દાસ ફરતા રહે છે. ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં આ બેફિકરાઈ વધુ જોવા મળે છે તો બીજી તરફ શહેરોની ગીચતા, ઘરોનું વેન્ટિલેશન વગેરે મુદ્દાઓને કારણે કોમ્યુનિટી ટ્રાંસમિશનની શક્યતા સતત રહ્યા કરે છે. બિલ ગેટ્સ કહે છે એ મુજબ દુનિયાની સિત્તેર ટકા વસતિને રસી અપાશે તો જ કોરોનાને સંપૂર્ણપણે નાથી શકાશે. આજની તારીખે ઉત્પાદિત થઈ રહેલ રસીના ડોઝથી આવડી મોટી - પાંચ અબજની વસતિને પહોંચી વળવાનું સહેલું નથી. રસીના બે ડોઝ લેખે, દુનિયાની સિત્તેર ટકા વસતિ અર્થાત્ પાંચ અબજ લોકોને આવરી લેવા દસ અબજ ડોઝની જરૂર પડે, જયારે હાલની વિશ્વની તમામ રસી ઉત્પાદક લેબોરેટરીની કુલ ક્ષમતા છ અબજ ડોઝથી વધારે નથી. વિશ્વ એક ભયંકર બીકાળવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યું છે. વિકાસની ગતી ધીમી પડી ગઈ છે. શિક્ષણક્ષેત્ર લગભગ ઠપ્પ થી ગયું છે અને સંક્રમણનો ગ્રાફ ઊંચોનીચો થતો રહે છે. સંક્રમણ લાગ્યા પછી નેગેટિવ થઈને ઘરે આવેલા દરદીઓને પણ મ્યુકોમાયકોસીસ અને પલ્મોનરી ફાઈબ્રોસીસ જેવી તકલીફો રહી જાય છે. એથી નેગેટિવ થઈને આવેલા ઘણા લોકો આવી બીમારીઓનો ભોગ બને છે. કુદરતની આ કાળલીલા સામે કાળા માથાનો માનવી ઝઝૂમે છે જરૂર, પરંતુ છેલ્લું હાસ્ય તો કુદરત જ કરતી રહી છે.

આધ્યાત્મિકતા એમ કહે છે કે આનંદ ભીતર છે...

અજવાળું - અજવાળું

તુષાર જોશી

'યાદી આવી નથી હજુ સુધી...' મારી એક દોસ્તો, ટીખળના મૂડમાં આધ્યાત્મિક વાતોના સંદર્ભમાં મેસેજ લખ્યો. વાચકને થશે કે શેની યાદી ? પુસ્તકોની ? ગીતોની ? દિવાળીમાં કોને ગીફ્ટ આપવાની રહી ગઈ તેની ? કે ડિસેમ્બર અંતમાં ક્રિસમસ ભેટ રુપે સ્વજનોને આપવાની યાદી ? ના, અહીં આમાંથી એક પણ યાદીની વાત નથી. એક એવી યાદી જ છે, માણસ માત્ર એ મેળવે છે, વધુ મેળવવા માંગે છે ને તોયે એને એ બધું પ્રાપ્ત થઈ રહ્યું છે એની ખબર નથી અથવા તો અનુભૂતિ નથી.

આ કિસ્સો હમણાંનો જ છે અને સમગ્ર વિશ્વમાં કાળો કેર વર્તાવતા કોરોનાની બીમારી પછી હવે ૨૦૨૦ના અંતમાં જાણે અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ, અશુભથી શુભ તરફની દિશા ૨૦૨૧ના આરંભે દેખાઈ રહી છે. ત્યારે એની વિશેષ મહત્તા છે અને એથી જ એ સંવાદ અને એમાંઓથી પામેલી અનુભૂતિ અહીં પ્રસ્તુત કરવાનો ભાવ પ્રગટ થયો છે. લેખના આરંભે લખેલો પ્રશ્ન આવ્યો એના મૂળ એ દોસ્ત દ્વારા મળેલા એક વિચાર સૂત્રમાં છે. એક દિવસે રાત્રીના સાડા-દસ આસપાસ વોટ્સએપ પર એણે મને સૂત્ર મોકલ્યું 'શાંતિથી ઈચ્છા હોય તો પહેલાં ઈચ્છાને શાંત કરી દો...!!!' ... એટલે એમાં રહેલી ગંભીરતાને સમજીને મેં સામે લખ્યું કે 'આનંદની ઈચ્છા હોય તો?' એટલે વળી આધ્યાત્મિક જવાબ આવ્યો કે 'આનંદ બહાર શોધવાથી થીડી મળે? એ તો આપણી ભીતરમાં જ છે ને ? એટલે મેં સહજપણે લખ્યું કે 'સ્વાનુભવથી કહું છું કે બહારથી પણ મળે... કાલે દસની યાદી આપીશ...' એટલે એમણે બીજા દિવસે બાહ્ય જગતમાં કયાં કયાંથી આનંદ મળી શકે એની યાદી માંગી હતી. મારા સ્વ-અનુભવના આધારે બે પાનામાં એ યાદી આપી... આરંભે જ લખ્યું કે આનંદને પામવાની પ્રથમ અનુભૂતિ આપણી અંદર હોવી જોઈએ, પરંતુ મન કે હૃદયમાંથી જ એ પ્રાપ્ત થાય એવું જરૂરી નથી. બાહ્ય જગમતાં એવી અનેક વસ્તુ - વ્યક્તિ કે જગ્યા કે ઘટના જડ-ચેતન જગતમાં છે, જે બહાર છે અને આપણને એમાંથી આનંદ મળે છે, આ આનંદની અનુભૂતિ હૃદય અનુભવેછે એ વાત સાચી પણ પાત્ર - ઘટના - પ્રકૃતિ શરીર બહાર હોય છે.

જેમ કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ... એ બહાર છે અને એ સારું હોય તો જ આપણને આનંદની અનુભૂતિ અંદર થાય છે. બ્રાહ્મ મુહુર્તનો કે સાંજનો કે બપોરનો સમય... ઉગતો - માથે ચડેલો ઢળેલો સૂરત... આસપાસની પશુ-પંખીની સૃષ્ટિનો અવાજ... ખીલેલા પુષ્પોનો રંગ અને સુગંધ... ઘરના - પરિવારના લોકોના હસતા ચહેરા, એમનો સપોર્ટ - એમની પોઝીટીવીટી થકી બનતું ઘરનું વાતાવરણ જે આનંદ આપે. એવા-પૂજા-મંત્રજાપ - વિધિવિધાન - ભક્તિ - ભજન - સત્સંગ - વગેરે વગેરે... એ તમામ ઘટનાઓ બાહ્ય જગતમાં સાકાર થાય છે. અને માણસ એમાં જોડાય ત્યારે આનંદ અનુભવે છે. ગીત-સંગીતનું શ્રવણ - ચિત્ર - નૃત્ય - લેખન જેવી કલાનું કોઈ પણ સ્વરુપ અને કોઈ પણ રમતમાં જોડાવાથી પણ અપાર આનંદ મળે છે જે બાહ્ય જગતમાં જ છે.

આપણા મિત્રો - દોસ્તો - સ્વજનો - પ્રિયજનો - સગા-વ્હાલા આપણને મળે - વાતો કરે - સાથે રમીએ, જમીએ, વહાલ કરીએ, ઝઘડીએ કે રડીએ ને આખરે વળગીને ભેટે...એ બાહ્ય અવસરો પણ અનહદ આનંદ આપે... નોકરી - ધંધો - રોજગાર - વ્યવસાય - તાલી કે કારકિર્દીનું સ્થળ - કામગીરી આપણને આનંદ આપે છે. આધુનિક ટેકનોલોજી - સુખ - સુવિધા અને તેના દ્વારા મળતી સવલતો આપણને આનંદ આપે છે, એમાં શોધ-સંશોધનો થકી પ્રાપ્ત સાધનોનો ઉપયોગ પણ આવી જાય છે.

પ્રવાસ અને પ્રકૃતિ દર્શન થકી આપણને આનંદ મળે છે. શરીરની તમામ ઈન્દ્રિયો દ્વારા જે કાંઈ પ્રવૃત્તિઓ થાય, સ્પર્શ, સ્વાદ, સુગંધ વગેરે વગેરેની અનુભૂતિ થાય એ પણ બાહ્ય આનંદ આપે છે. હા, એ દોસ્ત સાચું જ કહ્યું હતું કે 'અંદર આનંદ હશે તો જ બહાર છલકાઈ આવશે, બહારનો આનંદ, એ ભીતરના આનંદનું જ પ્રતિબિંબ છે.' એક સહજ - સંવાદમાંથી કેટલી સરસ - ભાવપૂર્ણ ને અર્થપૂર્ણ અનુભૂતિ થઈ એનો એમને બંનેને આનંદ હતો.

આધ્યાત્મિકતા એમ કહે છે કે આનંદ ભીતર છે, વાસ્તવિતા એમ કહે કે બહાર પણ છે... બંનેના મધ્યમાં રહીને જયારે આપણે આનંદ પામીએ ત્યારે આપણને બંનેમાં રહેલા સત્યની અનુભૂતિ થાય છે. ઈસવીસન ૨૦૨૧નું વર્ષ હવે શરૂ થવામાં છે, આપણને સહુને આવા આનંદની અનુભૂતિ થાય આનંદના અજવાળા રેલાય એવી શુભકામના.

હું...હું જ છું અને કોઈની જેવા બનવામાં તો ક્યાંયનો નહીં રહું...

વિચારયાત્રા

ડો. જય ઓઝા

દરેક વ્યક્તિ પાસે એક દિલ છે. દરેક પાસે પોતાની સંવેદનાઓ છે. દરેકની પ્રેમની પોતીકી વ્યાખ્યા છે. દરેક પાસે સ્નેહની સરવાણી છે. પ્રેમ પોતાની રીતે જ પાંગરે છે. લાગણી લાગ જોઈને ફૂટતી નથી. દરેકની રીત નોખી હોય છે. જે નોખું હોય છે એ જ અનોખું હોય છે. ફોટોકોપી ક્યારેય ઓરિજિનલ હોતી નથી. નકલ ક્યારેય અસલ હોતી નથી. દરેકમાં એક ખૂબી હોય છે. તમને તમારી ખૂબીની ખબર અને કદર હોવી જોઈએ. તકલીફ ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે કોઈને જોઈને એના જેવા થવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને એમાં જ આપણે આપણી ઓળખ ગુમાવી દઈએ છીએ.

આઈડેન્ટિટી ક્રાઈસીસ એ આજની સૌથી મોટી ચિંતા છે. તમારી ઓળખ ગુમાવો નહીં, કારણ કે એ તમારી પોતાની છે. બે માણસમાં ફર્ક શું હોય છે? એ જ કે એ એકબીજા જેવા હોતા નથી. એ જ વસ્તુ એકને બીજાથી જુદી પાડે છે. ઈશ્વરે કેમ બધા જ માણસોને એકસરખા બનાવ્યા નથી? કારણ કે કુદરતને કૃત્રિમતા પસંદ નથી. તમે એકસરખા રોબોટ બનાવી શકો, એકસરખા માણસ નહીં. આપણે જ્યારે કોઈના જેવા બનવા જઈએ છીએ ત્યારે આપણે નેચરલ અને નેચર સામે બગાવત કરતાં હોઈએ છીએ. આ એવી બગાવત છે જેનું પરિણામ માત્ર ને માત્ર હાર હોય છે.

ક્વોટેશન, ઉદાહરણ,વાર્તાઓ, આત્મકથાઓ વાંચીને એના જેવા થવાનું નથી. માત્ર એનો સાર સમજી એને અનુસરવાનું હોય છે. અનુકરણ કરવાનું નથી. અનુવાદ અને ભાવાનુવાદ જેવી આ વાત છે. જિંદગીનું પણ એવું જ છે. તમારી જિંદગી તમારી રીતે જીવો. કોઈ કેવું જીવે છે, કોઈ કેમ રહે છે, કોઈ કેમ વિચારે છે અને કોઇ શું કહે છે એની ચિંતા ન કરો, એના જેવા થવાનો પ્રયાસ પણ ન કરો, કોઈના જેવા થવા જશો તો તમે તમારી જેવા પણ નહીં રહો.

બે કપલ બાજુ બાજુનાં ઘરમાં રહેતાં હતાં. બંને પતિ-પત્ની પોતાની જિંદગીમાં ખુશ હતાં. એક પત્ની તેની બાજુના કપલને જોતી રહેતી. એ બંને કેવી રીતે રહે છે, કેમ જીવે છે, કોણ, કોનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખે છે એનાથી માંડી એ પોતાના પતિને ચા કેવી રીતે આપે છે તેનું પણ અનુકરણ કરતી. ધીમે ધીમે એનામાં કૃત્રિમતા આવતી જતી હતી. એ જે કરતી હતી એ નેચરલ ન હતું. જોઈને અને શીખીને એ બધું કરતી હતી. એક દિવસ તેણે પતિને પૂછયું કે હું જે રીતે બધું કરું છું એ તમને ગમે છેને ? પતિએ બહુ પ્રેમથી કહ્યું કે તું જે કરે છે એની પાછળની ભાવના ખરાબ નથી પણ તું જે કરે છે એ રીત બરાબર નથી. એટલા માટે કે એ રીત તારી નથી. એ બાજુવાળી સ્ત્રીની રીત છે. એ પણ ખરાબ નથી, એ એની રીતે સાચી અને સારી છે પણ તારી રીત સાચી નથી. તું જેમ રહેતી હતી એમ જ રહે. તારામાં જે ખૂબી હતી એ ગાયબ થઈ ગઈ છે. મને તો તું નેચરલ જ જોઈએ છે. તું મને પ્રેમ કર પણ તારી રીતે, કોઈની રીતે નહીં, તારી રીત શ્રેષ્ઠ છે, સાત્ત્વિક છે અને સહજ છે. ચા ટ્રેમાં ન આપ. તું ચા હાથોહાથ જ આપતી હતી. તને ખબર છે તારા હાથમાંથી કપ-રકાબી લેતી વખતે તારા હાથનો સ્પર્શ મને રોમાંચિત કરતો હતો. તું જેવી છે એવી રહે, કારણ કે તું બેસ્ટ છે. તારા જેવું કોઇ છે જ નહીં તો પછી તું બીજા જેવા થવાનો પ્રયત્ન શા માટે કરે છે ?

તમે ચેક કરતાં રહેજો, તમે કંઈ અનુકરણ તો કરતાં નથીને? હા, ફેશન, ટ્રેન્ડસ અને લાઈફસ્ટાઈલ ચેન્જ થતી રહે છે. ફેશન અપનાવીએ એમાં કંઈ વાંધો નથી પણ સ્ટાઈલ તો તમારી પોતાની જ રહેવી જોઈએ. જિંદગી વિશે અસંખ્ય ક્વોટેશન અપાયાં છે પણ તમારી જિંદગીનું ક્વોટેશન તમે જ ઘડી શકો.હજારો મહાન લોકોની આત્મકથાઓ છે પણ તમે એ વાંચીને એની રીતે ન જીવી શકો. કોઈ મહાન માણસે એની મુશ્કેલીનો સામનો કર્યો હોય તો એમાંથી એટલી જ પ્રેરણા લેવાની રહે કે કોઈ પણ સંજોગોમાં હિંમત હારવી નહીં. એણે જે રીતે સામનો કર્યો હોય એ રીતે નહીં પણ તમને જે ફાવે અને તમને જે સૂઝે એ રીતે સામનો કરવો જોઈએ. આપણે બીજાની જેમ અને બીજા જેવડો જંપ પણ મારી શકતા નથી તો પછી બીજાની જેમ જીવી કેવી રીતે શકીએ.

પિતા ગમે એવા સારા, આદર્શવાદી અને ઉમદા હોય તો પણ પુત્ર એના જેવો થઈ ન શકે. કોઈ પિતાએ પણ પોતાના પુત્રને એના જેવા બનાવવાનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ. પુત્ર કે પુત્રીને એના જેવા બનવા દો. કદાચ એ તમારા જેવા ન થઈ શકે પણ તમારાથી સારા ચોક્કસ થઈ શકે. આપણે બાળક નાનું હોય ત્યારથી તેને એવું જ ઠસાવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ કે તારે આના જેવા બનવાનું છે. મોટા ભાગે ભણી ગણીને હોશિયાર થયા હોય, સારા પર્સન્ટેજ લાવ્યા હોય, વધુ રૂપિયા કમાતા હોય કે ઊંચા હોદ્દા પર હોય એના જેવા બનવાનું આપણે કહેતાં રહીએ છીએ. કેટલાં મા-બાપ પોતાનાં સંતાનોને એવું કહે છે કે તું તારા જેવો બનજે, મારા કે બીજા કોઈના જેવો નહીં!

માણસ આખી દુનિયાને ઓળખવાના પ્રયાસમાં ઘણી વખત પોતાની ઓળખ જ ગુમાવી દે છે. તમારે પહેલાં તમને ઓળખવાના છે. હા, કોઈ આદર્શ હોઈ શકે પણ તેનું ૧૦૦% અનુકરણ જરૂરી નથી. એ જ્યાં પહોંચ્યા છે ત્યાં મારે પહોંચવું છે એ નક્કી કરવામાં કંઈ ખોટું નથી પણ ત્યાં પહોંચવાની રીત તમારી હોવી જોઈએ. કોઈના વિચારોને પણ તમારા વિચારો ઉપર હાવી થવા ન દો, કારણ કે તમારી પાસે જે વિચારો છે એવા કદાચ કોઈની પાસે નહીં હોય. સંકલ્પ કરો કે આઈ વોન્ટ ટુ બી મી. મારે મારા જેવું જ બનવું છે. શ્રેષ્ઠ થવાનો આ બેસ્ટ વિકલ્પ છે.

- jayuoza@gmail.com,
Mo.9898046488

યાચકની નહીં સ્વમાનીની પ્રાર્થના ઉપર પરમાત્માને પ્રેમ હોય

શ્વાસે શ્વાસે મરતો માણસ,
જીવવા માટે મરતો માણસ.
ઇશ્વરને છેતરવા કાયમ,
બે હાથે કરગરતો માણસ...

- ડો. મુકેશ જોષી

આજે ટેકનોલોજીનો યુગ છે. સેલફોન, ઈન્ટરનેટ, મોબાઈલ એપ દ્વારા વિશ્વના સિમાડા સંકોચાઈને આંગળીના ટેરવે નાચવા લાગ્યા છે. ટેકનોલોજીકલ ભૌતિક સુખ અને સવલતોની ભરમાળમાં બાળકોથી માંડીને યુવાનો અને વયસ્કોની આંતરિક શાંતિ ડહોળાતી ગઈ છે. આજે જગતનો પ્રત્યેક વ્યક્તિ કોઈક અગમ્ય ઉતાવળમાં હોય એમ લાગે છે. દરેક જણ સતત કામમાં પરોવાયેલો અને હંમેશા જલ્દીમાં લાગે છે. ફટાફટ અને સટાસટ ધસમસતી જિંદગીમાં ક્યારેય હૃદયમાં એવો ખ્યાલ આવે ખરો કે, 'ખરેખર ચિત્તમાં આનંદ છે ખરો ? મનમાં પરમ શાંતિનો ઉજાશ દેખાય છે ખરો ?'

નિઃશબ્દ શાંતિ સુખની પરિભાષા છે. એની ભાળ મળી જાય પછી બધી ભૌતિક દોડાદોડ હાસ્યાસ્પદ લાગે. પણ આવી અનુપમ શાંતિ છે ક્યાં ? એનું સરળ સરનામુ છે પ્રાર્થના. પ્રાર્થના એટલે પ્ર અર્થ અન આ. સંસ્કૃતમાં 'પ્ર' એટલે ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ, 'અર્થ' એટલે પ્રાપ્ત કરવાની અભિપ્સા, 'અન' એટલે લેનાર-મેળવનાર. અને 'આ' નારીજાતિનો પ્રત્યય છે, એટલા માટે જ પ્રાર્થનાને 'કેવી' કહેવાય છે. પ્રાર્થનામાં અદભુત તાકાત છે. જ્યારે તકલીફોના મસમોટા પહાડ ઉપરથી પરમાત્મા ધક્કો મારે ત્યારે પ્રાર્થના આત્મવિશ્વાસનો શ્વાસ ભરી દેતી હોય છે. પ્રાર્થનામાં એવી શક્તિ હોય છે કે, આવા સમયે પરમાત્મા મને અવશ્ય ઝીલી લેશે અથવા તો મને પાંખો આપી ઉડતા શીખવી દેશે એવો વિશ્વાસ આપે છે.

પ્રાર્થના થતી નથી એ તો હોય છે. કવિ સુરેશભાઈ દલાલે એકવાર પ્રાર્થના વિષે સરસ વાત કરી હતી કે, 'પુષ્પમાં રહેલી સોડમ એની પ્રાર્થના છે.' જેમ કોઈ માછલીને જળમાં પુછવામાં આવે કે પાણી શું છે તો એ હસીને કહેશે કે, મારી આસપાસ જે દેખાય એ બધુ જ પાણી તો છે. પણ જ્યારે એને પકડીને કિનારાની રેતીમાં મુકવામાં આવે ત્યારે એનુ શરીર છટપટાવાઅ લાગશે. પાણી વગર એ વલખા મારવા લાગશે. ત્યારે એને ખ્યાલ આવશે કે, મારુ સમગ્ર અસ્તીત્વ જ જળ છે. પાણી છે તો એ છે. પાણી વગર એનું જીવન સમાપ્ત છે. પ્રાર્થનાનું પણ આવું જ છે. પ્રાર્થના વગરનું જીવન અર્થહીન-રસહિન છે. પ્રાર્થનાના સાચા અર્થની સાચી સમજ નહીં પડે ત્યાં સુધી દરેક પ્રાર્થના પોપટીયા સ્પીચથી વધુ કશું નહીં કહેવાય.

પ્રાર્થના તો અંતરમનની અદભુત તાકાત અને સ્વના સન્માનનું પારસમણી છે. લોકોએ પ્રાર્થનાનો અર્થ ખૂબ આછકલો કરી નાખ્યો છે. પ્રાર્થના એટલે માગણી, વિનવણી, ફરિયાદ, મુશ્કેલીના નિવારણ માટે યાચના આવો સ્વાર્થી અર્થ કરવામાં આવે છે. પરમાત્માને નિડર અને સ્વમાની વ્યક્તિઓ જ પ્યારા હોય છે. જે વ્યક્તિ 'સ્વ'નું સન્માન જાણતો હોય એ ક્યારેય ભીખારીની જેમ યાચના કરવા બે હાથ ક્યારેય નહી જોડે. જો ઈશ્વર પણ સ્વયં પણ પ્રગટ થઈને કહે કે, 'માંગ માંગ, માગે તે આપું' ત્યારે ખુદ્દારીથી એમ કહેવાય કે, 'પ્રભુ આપવાની જ ઈચ્છા હોય તો એવું કાળજુ આપ કે, ક્યારેય કશું માગવા માટે યાચક ન બનુ.'

પ્રાર્થના તો હૃદયમાંથી નીકળતો પવિત્ર રણકાર છે. એને ભાષા, શબ્દો કે સ્થળ સાથે ક્યારેય સંબંધ નથી. પ્રાર્થના નિઃશબ્દ શુદ્ધ ભાવનો અંબાર છે. કવિ મિત્ર કિશોર જીકાદરાએ થોડા સમય પહેલાં વોટ્સએપ ઉપર સ્વામી વિવેકાનંદજીનો એમના શિષ્ય સાથેનો સરસ સંવાદ શેર કર્યો હતો એ યાદ આવે છે. એકવાર કોઈ શિષ્યએ સ્વામી વિવેકાનંદને પૂછ્યું હતું કે, 'તમને પ્રાર્થનામાંથી શું મળે છે ?' ત્યારે સ્વામીજીએ કહ્યું હતું કે, 'મને પ્રાર્થનામાંથી કશું જ મળતું નથી, પરંતુ હું પ્રાર્થનાથી ઘણું બધું ગુમાવું છું.ઙ્ઘ સ્વામીનો જવાબ સાંભળી પેલા ભાઈ તો દિગ્મુઢ થઈ ગયા. એમણે ફરી પૂછ્યું, 'તમે પ્રાર્થનાથી કશું જ મેળવતા નથી અને ગુમાવો છો ! તો એવું શું છે કે, તમે પ્રાર્થનાથી ગુમાવી રહ્યાં છો ?' વિવેકાનંદે હસતા હસતા જવાબ આપ્યો. 'પ્રાર્થનાથી હું ગુસ્સો, ઈર્ષા, આવેગો, અસલામતી, વ્યગ્રતા ગુમાવું છું.ઙ્ઘ પ્રાર્થનાની આ જ સાચી સમજ છે. મોટા ભાગના લોકોની એવી પ્રબળ ગેરમાન્યતા હોય છે કે, ઉંમરલાયક થઈશુ પછી પરમાત્માના નામનું સ્મરણ કરીશું. પ્રાર્થના, પુજા, અર્ચના કરીશું. આ એક પલાયનવાદ અને નાદાનીયતથી ભરેલી વિચારધારા છે. મને તો એ જ સમજ નથી પડતી કે, પરમ સુખના સાચા ટ્રેકની સમજ છે તો પછી જીવનના છ-છ દાયકા સુધી રાહ શેની જોવાની ? શા માટે સમજ આવે ત્યારથી યુવાનીમાં જ પ્રાર્થનાની શરૂઆત ન થાય ?

આત્મનાદ

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

પ્રાર્થના મન અને હૃદયનું સંગીત છે. આત્માના ગીતનો આલાપ છે. પ્રાર્થના માટે સૌથી પહેલા આંતરિક આનંદની શરત છે. જેમાં સૌથી ઓછામાં ઓછા શબ્દો હોય અને માંગણીઓ શુન્ય હોય એ શ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના છે. મહાત્મા ગાંધી પ્રાર્થનાના ડાયહાર્ડ પ્રેમી હતા. એ કહેતા કે, 'પ્રાર્થના પશ્ચાતાપની ઉત્તમ નિશાની છે. એ આપણા વધુ શુદ્ધ અને વધુ સારા બનવાની ઈચ્છાને પ્રતિબિંબિત કરે છે.' વ્યક્તિના આંતરિક શુદ્ધિના ઉભરાને પ્રાર્થના સ્વરૂપે બહાર આવવાનો અવસર સાંપડે છે. મારા ઉપર કોઈ તકલીફો જ ન આવે, મુશ્કેલીઓ મારાથી જોજનો દૂર રહે એવી પ્રાર્થના યાચકોની હોય. સ્વમાની અને ખુદ્દાર માણસની પ્રાર્થનામાં તો તકલીફો અને મુશ્કેલીઓને આવવું હોય તો આવે એના મક્કમ મુકાબલાની તાકાત મળે એવી વાત હોય.

પ્રાર્થના નિઃસહાય અને નિર્બળ વ્યક્તિની પોકાર બિલકુલ નથી. પ્રાર્થના શક્તિશાળી અને સ્વાભિમાની વ્યક્તિનું ઘરેણું છે. ગ્રીકના એક જાણીતા ફિઝીશીયન હેપોકટે જગતના એવા પ્રથમ તબીબ હતા કે, જેણે પુરવાર કરી બતાવ્યું કે, માનવ શરીરમાં ખરાબી વિષમ દ્રવ્યોથી થાય છે. આ માટે કોઈ સ્પેસીફિક અંગ માત્ર નહીં આખે આખા શરીરનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. પ્રાર્થના એક એવી અકસીર દવા છે જે શરીર અને મન બન્નેને સ્વાસ્થ્ય આપે છે. કેલીફોર્નિયાના હૃદય રોગના સર્જન ડૉ. રાન્ડોલ્ફ બિર્ડે પ્રાર્થનાના હિલીંગ પાવર ઉપર સરસ પ્રયોગો કર્યા અને એના પ્રભાવક તારણો સામે આવ્યા. ડૉ. રેન્ડોલ્ફના મતે જે દર્દીઓ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી હતી એમના માટે અન્ય દર્દીઓ કરતા એન્ટીબોડીની પાંચ ગણી ઓછી આવશ્યકતા જણાઈ હતી. આવા દર્દીઓને ન્યુમોનિયા અને હાર્ટ ફેઈલ્યોરની સંભાવના ત્રણ ગણી ઓછી જણાઈ હતી. ડૉ. રેન્ડોલ્ફ કહે છે કે, જે દર્દીઓ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી હતી એમને 'વેન્ટીલેટર'ના સહારાની જરૂરત જ નહોતી પડી. પ્રાર્થનાનો સંબંધ ડાયરેક્ટ હૃદય સાથે છે. જીભ સાથે નથી. પ્રાર્થના એ વ્યક્તિની ભગવાન સાથેની એપોઈન્ટમેન્ટ છે. પ્રાર્થના સમય, ભાષા, ધર્મ કે સંપ્રદાયના બંધનોથી મુક્ત હોવી જોઈએ.

પ્રાર્થના વ્યક્તિની શ્રદ્ધાનું બળ છે. અવિશ્વાસ અને માંગણીઓની યાદી પ્રાર્થનાનું પોત પાતળું પાડી દે છે. જો સુખના સમયમાં પ્રાર્થના નથી થતી તો દુઃખના સમયમાં પણ પ્રાર્થના ના જ કરો. આપણા બધાની સમસ્યા જ એ છે કે, આપણે પ્રાર્થનાને છેલ્લા ઉપાય તરીકે જોઈએ છીએ. વાસ્તવમાં પ્રાર્થના સૌથી પહેલું ચરણ છે. ઈબાદત, બંદગી, નામ સ્મરણ, મંત્રોચ્ચાર, હવન વગેરે પ્રાર્થના માટેના નામ અલગ અલગ હોઈ શકે પણ મૂળ વાત તો આંતરિક આનંદ સાથે પરમાત્મા સાથે બેસવાની જ હોય છે. 'પ્રાર્થના હૃદયનું સ્નાન છે.' કાકા કાલેલકરના આ ચાર શબ્દોમાં પ્રાર્થનાનો નિચોડ છે.

ધબકાર :

મોટા ભાગના લોકો પ્રાર્થનાના આચળામાં ભીખ માગતા હોય છે.