સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

તોડફોડ માટે ભારતમાં ચર્ચ ચૂંટે છે!
તો અમેરિકામાં આપણાં મંદિર તૂટે છે,
ટૂટે છે વિચારો નો તંતુ સંઘ સંકલને -
'રાજધર્મ' નિભાવતાં પરસેવા છૂટે છે..
(છબિ પર છાંટા ઉડે છે.)

હાઈકુ

વિદેશી કરી,
ગોઠવણોની હવે
ઉકળે છે ચા!
('ગેટ આઉટ' સંગઠન ઈર્ષા)

સંઘનું ઉંહું -
કાશ્મીરી સત્તા હવે,
ઘાંચમાં પડી!
('મત' ભેદ?!)

ચિંતન

યદપથ્યવતા માયુર્યદ નીતિમતાં શ્રિયઃ । સદ્દેત્કાકતાલીયં તદ્દેતચ્ચ ઘૃણાક્ષરમ્ ॥

માણસ પથ્ય-અપથ્યનો વિચાર કર્યા વિના ખાધ-અખાદ્ય-નિયમ-અનિયમમાં રહીને જીવે-અહાર-વિહાર કરે છતાં કોઇક-કેટલાક લોકો લાંબુ જીવી જતા હોય છે.

- તો કેટલાક લોકો અનીતિમય જીવન દ્વારા-ખાયકી-કૌભાંડ-પાપ-લૂંટફાટ-ચોરી પાપ કર્મો કરતો રહે છે છતાં ભૌતિક સુખ-સમૃદ્ધિમાં આળોટતો જ રહે છે.

આ બાબતો અશક્ય છે છતાં સંસાર વ્યવહારમાં ઘણીવાર જોવા મળતી હોય એને માત્ર અકસ્માત કહી શકાય એનું અનુસરણ ન કરાય.

સંસ્કૃતમાં આવી ઘટનાને 'ઘુણાક્ષર ન્યાય' કહેવાય છે - એટલે કે કોઇ કીડો વૃક્ષના થડ પર ચાલતાં ચાલતાં કોતરતો-ખોતરતો જાય અને કોઇ આકૃતિ કે અક્ષર (દા.ત. 'ૐ') જેવો કોતરાઇ જાય ત્યારે કોઇ તેને ચમત્કાર કહે છે આ એક અકસ્માત છે કીડાને કંઇ ખબર નથી કે પોતે શું કર્યું છે.

સુવિચાર

- તર્ક કેવળ બુદ્ધિનો વિષય છે, હૃદયની સિદ્ધિ સુધી બુદ્ધિ પહોંચી શકતી નથી, જેને બુદ્ધિ માને પણ હૃદય ન માને તે વસ્તુ સદૈવ ત્યજય છે **- ફાધર વાલેસ**
- સમાજની નજરે નહીં.. સમજની નજરે સુખ દુઃખનું મુલ્યાંકન કરતા રહો.. **- આચાર્ય વિજયરત્નસુંદર મુનિ**
- સંસારનાં કડવાં વૃક્ષોનું અમૃતફળ એટલે સજ્જન પુરુષોનો સત્સંગ **- ધર્મસૂત્ર**
- સાધન સામગ્રીની વિપુલતા તમને સુખી જાહેર કરે છે.. જયારે સંતોષનો સદગુણ તમને સાચા અર્થમાં સુખી બનાવે છે **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જમાનાની હવા માફક આવી નહીં મને, એથી જીવ્યો છું મગજમાં મારી હવા ભરીને **- બેફામ**
- આ દુનિયાના સંબંધોના પાયામાં સ્વાર્થનું ગણિત છે. મારે બને એટલું ઓછું દેવું છે અને બને એટલું વધુ લેવું છે... ફેરવી શકાય તો આ ગણિત ફેરવી નાખો **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- નકારાત્મક સ્થિતિનો પણ સકારાત્મક સ્વીકાર એટલે 'સમાધિ' **- રજનીશ**

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

યથા રાજા તથા પ્રજા. રાજા સત્તા લોભી સ્વાર્થી અને હિંસકવૃત્તિવાળો હોય તો પ્રજા પર પણ એવા સંસ્કાર પડે રાજા જ્ઞાની-વિદ્વાન-સંસ્કારી હોય તો પ્રજા પણ વિનય-વિવેકી હોય.

રાજા ભોજ અને તેનો મિત્ર રાજકવિ માઘ, ચર્ચા કરતા કરતા જંગલમાં ભૂલા પડ્યા. પોતાની રાજધાની ધારાનગરી તરફની દિશા ભૂલી ગયા.

એક વૃદ્ધ કઠિયારી બાઇ સંસ્કૃત સ્તવનનો પાઠ કરતી કરતી લાકડાં એકત્ર કરતી હતી.

રાજાએ વિનયપૂર્વક પૂછ્યું - માજી! અમે વટેમાર્ગુ છીએ. ધારાનગરી તરફનો રસ્તો બનાવશો?

માજી કહે - વટેમાર્ગુ - પ્રવાસી વિશ્વમાં બે જ છે. સૂર્ય અને ચંદ્ર, તમે કોણ છો?

કવિ માઘ કહે - અમે આ વનના મહેમાન છીએ.

વૃદ્ધા કહે - આ સંસારમાં મહેમાન બે જ છે યૌવન અને સંપત્તિ.

રાજા કહે અમે સાધુ-સંત છીએ.

વૃદ્ધા કહે શાસ્ત્રોમાં સાધુ શાંતિ અને સંતોષને કહ્યા છે. રાજા અને કવિ બંને સાથે બોલ્યા - માતાજી, અમે અજ્ઞાની છીએ. વૃદ્ધા એ સ્મિત સાથે કહ્યું, ધારાનગરીના હે વિદ્વાનો રાજા ભોજ અને કવિશ્રી માઘ હું આપના દર્શન કરીને કૃતાર્થ થઇ છું. વૃદ્ધા એ ધારાનગરીનો રસ્તો બતાવ્યો - વંદન કર્યા.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

એક અનોખા લગ્ન... વર વિનાની જાન અને કન્યા વગરની ચોરી...

સમાજ ચિંતન

- પોપટલાલ પ્રજાપતિ

દરેક માનવીને જીંદગીમાં પોતાના અંગત સપના હોય છે. આ સપનાને પુરા કરવા તે સતત મથામણ કરતો રહે છે. કોઇને સમૃદ્ધિના સપના તો કોઇને સિદ્ધિના સપના, કોઇને જીંદગીમાં કંઇક કરી બતાવવાના સપના. અને કુદરતે જેને બધું જ આપ્યું હોય તેને જીંદગીને મનભર માણી લેવાના સપના. કોઇ સપના લાગણીભીના હોય તો કોઇ સપના વ્યવહાર સુના - ફક્ત પોતાના હેતુઓ સિદ્ધ કરવા પુરતા જ હોય છે. પણ સપના બધાયના ક્યાં પુરા થાય છે? જેના સપના અધુરા રહે તે એ અધુરપને પુરી કરવા અધિરો બની જાય છે. શાંતિલાલ પૈસે ટકે સુખી અને સંપન્ન હતા. સંતાનમાં ફક્ત એક દીકરી હતી જેને ખુબ લાડકોડથી ઉછેરી હતી. દીકરીના પ્રત્યેક અરમાનો પુરા કરવા તેઓ ખડેપગે રહેતા. કોઇ વાર દીકરીને બેચેન જુએ તો તેમનો જીવ કપાઇ જતો. તેમણે દીકરીને આઇ.ટી. એન્જીનીયર બનાવી તેને વધુ અભ્યાસ માટે અમેરિકા પણ મોકલી આપી દીકરીની વિદાય પછીનો સુનકાર એમને ખુબ આકરો લાગતો. ઘરની દિવાલો ભેંકાર લાગતી. દીકરીની હાજરી અને ગેરહાજરીનો ભેદ હવે તેમને સમજવા લાગ્યો હતો. પણ દીકરીની ઇચ્છા તે અવગણી શક્યા નહિ કારણ કે તે એમની લાડકી દીકરી હતી ને?

દીકરી થોડા જ વર્ષોમાં અમેરિકા સેટ થઇ ગઇ. તેને પી.આર. પણ મળી ગયા. ખુબ ઊંચો પગાર અને ઉચ્ચ રહેણીકહેણી. તેણે મમ્મી પપ્પાને અમેરિકા આવી જવા ઘણીવાર કર્યું પણ શાંતિલાલને ઇન્ડિયા સદી ગયું હતું. વતનનો લગાવ તેમને છૂટતો ન હતો. દીકરી માધવી સંપૂર્ણ સેટ થતાં હવે તે જિંદગીની નવી ઊડાન ભરવાના સપના જોવા લાગી હવે તે પાશ્ચાત્યના રંગે રંગાવા લાગી હતી. એક દિવસ એક યુવક સાથે તેને પરિચય થયો. યુવક હેન્ડસમ અને કોમ્પ્યુટર માસ્ટર હતો તેની બુદ્ધિ પ્રતિભાથી અંજાઇ માધવી તેના પ્રત્યે આકર્ષાઇ. સદ્ભાગ્યે તે પણ ગુજરાતનો હતો. બંને વચ્ચે મુલાકાતો... ડેટીંગ... ચેટીંગ... વધતા ગયા. બંને ગમતા હૈયા દરરોજ એકબીજાને મળે અને મળવાની પછી આદત બની જાય અને બંને કુંવારા હોય તો પરિણામ લગ્નમાં જ આવે. માધવીએ યુવકને પ્રપોઝ કર્યું. યુવકે ક્ષણનોય વિલંબ કર્યા વિના આ પ્રસ્તાવ સ્વીકારી લીધો.

માધવીએ મુહૂર્તની પળોજણમાં પડ્યા સિવાય કોર્ટમેરેજ કરી લીધા. અને બંનેએ ઇન્ડિયામાં પોતાના પરિવારને આની જાણ પણ કરી દીધી. બંને પરીવારોને આંચકો તો લાગ્યો પણ વડીલો સંમતિ આપ્યા સિવાય બીજું કરી પણ શું શકે? યુવક-યુવતીના પરિવારોએ બંનેને શુભેચ્છા પાઠવી...

પણ... શાંતિલાલ દીકરીના લગ્નના સમાચાર જાણી ખુશ તો થયા. પણ ભીતરમાં સંતાપ અનુભવવા લાગ્યા. ભરનીંદરમાં સુતેલો માનવી સુંદર સપનાની મજા માણી રહ્યો હોય અને કોઇ એને જગાડી દે ત્યારે પલભર એ જગાડનાર વ્યક્તિ પર ગુસ્સો કરે એમ શાંતિલાલને પણ દીકરી પર ગુસ્સો ચઢ્યો... મને જાણ પણ ન કરી? મને પૂછ્યું પણ નહિં? મને છોકરો બતાવ્યો પણ નહિં? એનું કુળ, એનું ખાનદાન... મારી દીકરી તો પરી જેવી હતી એને શોભે તેવો જમાઇ હશે? કોણ જાણે... અરે, મારે મારી દીકરીને ધામધૂમથી પરણાવવાના કોડ હતા... મારા સપનાના ભુક્કા બોલાવી દીધા આ છોકરીએ... આટલી બધી સંપત્તિને કરવાની શું?

તેમણે માધવીને તાબડતોબ ફોન કર્યો, બેટા, તેં જે કર્યું હશે તે સમજી વિચારીને કર્યું હશે, પણ મને કન્યાદાન દેવાની તો તક આપવી હતી? સમાજમાં કોઇએ કર્યા ન હોય એવા ઝાકમઝોળથી મારે તારા લગ્ન કરવા હતા. તમને બંને જલદી ઇન્ડિયા આવો મારે તમને ધામધૂમથી પરણાવવા છે. તારી મમ્મીને પણ તને પરણાવવાના બહુ કોડ છે. મારે મારા આંગણે જાન તેડાવી એનો ભાવભર્યો સત્કાર કરવો છે મારે મારા વેવાઇને ભેટી તને કોઇ દુઃખ ન પડે તેની ભલામણ કરવી છે... આ બધો સંવાદ માધવી સાંભળતી રહી અને પછી લાગણીભર્યા અવાજે કહ્યું, પપ્પા... સોરી... તમારી ભાવનાનો મેં ભૂલથી અનાદર કર્યો છે... મને માફ કરો... તમારો જમાઇ દેખાવે, સ્વભાવે તેમજ સંસ્કારમાં સુપર છે અમારી કેમેસ્ટ્રી અદ્ભૂત છે. એટલે મેં તેની સાથે લગ્ન કરી દીધા.... પણ તે યુવક બે નંબરમાં અમેરિકા આવ્યો હોવાથી હાલ અમે ઇન્ડિયા આવી શકીએ તેમ નથી. હમણાં અમારે અહિં જ રહેવું પડશે... ભલે બેટા, તમે શાંતિથી રહેજો, અમારી કોઇ ચિંતા કરશો નહિ એમ કહેતાં શાંતિલાલને ગળે ડુમો બાઝતાં તેમને ફોન કટ કરી દીધો.

બીજા દિવસે માધવીનો ફોન આવ્યો. તેણે ફેસબુક પર અને લેપટોપ પર જમાઇનો ફોટો પિતાને બતાવી તેમની સાથે વાત કરાવી હવે શાંતિલાલને સંતોષ થયો. દીકરીની પસંદગી જરાય ખોટી નથી. પણ હજુ તેમને દીકરીને પરણાવવાના અભરખા છુટતા નથી. તેમણે મનોમન નક્કી કર્યું કે દીકરી ભલે અમેરિકા રહી પણ તેના લગ્ન તો હું કરાવીશ જ... અને તેમને એક વિચાર સૂઝ્યો. વેવાઇને તેમને ફોન કર્યો... વેવાઇ, અમુક દિવસે તમે તમારા દીકરાની જાન લઇને વાજતે ગાજતે આવી પહોંચજો. અમે સામૈયુ કરી, આદર ભર્યો સત્કાર કરીશું. જાનમાં તમારો દીકરો નહિ હોય તો ચાલશે. પણ મારે દીકરી પરણાવવાનો લહાવો લેવો છે અને શાંતિલાલે વિશાળ લગ્ન મંડપ બંધાવ્યો. મોઘી કંકોતરીઓ છપાવી ચોરીનો વિશાળ મંડપ ઊભો કર્યો અને ચોરીમાં માધવીની ફૂલ સાઇઝ કોપી કરાવી ગોઠવી દીધી. તેના ગળામાં ગુલાબનો હાર પણ પહેરાવી દીધો. નિયત સમયે જાન વાજતે ગાજતે આવી પહોંચી. વર વગરની જાન જોવાની સૌને ઉત્કંઠા હતી. સૌને આ અનોખો લગ્નોત્સવ માણવો હતો. જાન આવી પહોંચી. ચોરીમાં બ્રાહ્મણના મંત્રોચ્ચાર શરૂ થયા, પણ કન્યા ક્યાં? કન્યાને બદલે તેનો મોટો ફોટો હતો. સૌએ કુતૂહલવશ વર અને કન્યા વગરની લગ્નવિધિ જોઇએ.... એક અનોખા લગ્ન...

લગ્નની મોસમ પુર બહારમાં છે. સમુહ લગ્નો પણ યોજાઇ રહ્યા છે. સર્વત્ર વરકન્યાની સુંદર જોડી લગ્ન મંડપમાં બેસી લગ્નવિધિ કરાવે છે. પણ આ એક અનોખું લગ્ન જેમાં વર પણ નહિ અને કન્યા પણ નહિ. તે સિવાયના બધા જ વ્યવહાર ચાલુ.... હંમેશા કહેવાયુ છે કે દીકરી અને પિતાના પ્રેમમાં મર્મને કોઇ જાણી શક્યું નથી. એમના વચ્ચે લાગણી અને મમતાનો સેતુ એવો સજ્જડ હોય છે કે તેમાં ક્યાંક કોઇ તિરાડ પાડી શકતું નથી. દીકરી વહાલનો દરિયો ખરો પણ પિતા લાગણીનો ઘુઘવાતો મહાસાગર છે. પિતાનો દીકરી પ્રત્યેનો અદ્ભૂત પ્રેમ જ આવા લગ્ન વિશે વિચારી શકે.

આ સત્ય ઘટનામાં કન્યા ગાંધીનગર જિલ્લાની અને વરરાજા મહેસાણા જિલ્લાના છે.

રસાયણો એટલે એવા ઔષધો કે ઔષધયોગો કે જેનાં નિયમિત સેવનથી શરીરના બલમાં વધારો થાય છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે

આયુર્વેદ વડે રોગપ્રતિકારક

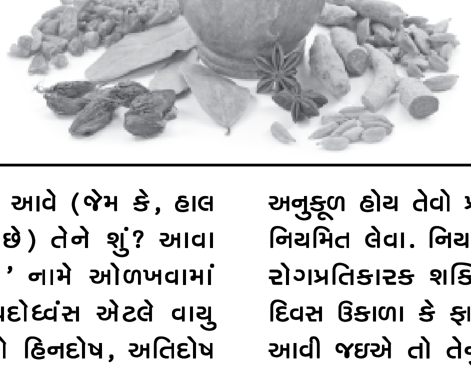
નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણા બધાની એક મહેચ્છા હોય છે, સૌ લાંબુ આરોગ્યમ જીવન જીવીએ. આ ઇચ્છા પરિપૂર્ણ થાય તો જ બીજી બધી ઇચ્છાઓને પરિપૂર્ણ કરી શકાય. અઢળક ધનસંપત્તિ હોય પરંતુ એ ધનસંપત્તિનો ઉપયોગ પોતાની સારવાર અને હોસ્પિટલો પાછળ જ થતો હોય તો એ કાંઇ કામનું નથી. વળી, ખાલી લાંબુ આયુષ્ય પણ કામનું નહિ. આરોગ્યમય, નિરામય આયુષ્ય જરૂરી છે. આ જ પરિકલ્પના વર્ષોથી એમ કહીએ કે વેદકાળથી થતી આવે છે. (સર્વે સન્તુ નિરામયઃ)

આજના સમયે તો રોગ થાય તો પોસાય તેવું પણ નથી. શારીરિક માનસિક હાલાકી તો ભોગવવી જ પડે. આર્થિક ફટકો પણ બહુ મોટો લાગે. ઘરનું બજેટ ખોરવાઇ જાય, અને દર્દીના કુટુંબીજનો પણ ચિંતામાં બીમાર પડતા જાય.

તો પછી આ લાંબુ અને આરોગ્યમય આયુષ્ય મળે તે માટે શું કરવું? એવું શું કરવામાં આવે કે જેથી રોગ જ ન થાય? આયુર્વેદમાં આ પ્રશ્નોનો સુંદર જવાબ છે. આયુર્વેદમાં વિવિધ સ્તરોએ રોગપ્રતિકારનું વર્ણન છે. રોગપ્રતિકારકની વાત કરીએ પહેલાં થોડું રોગ વિશે જોઇએ.



આપણને ખ્યાલ જ છે તેમ આયુર્વેદ મત મુજબ વાયુ - પિત્ત - કફ આદિ દોષો તેમજ શરીરની ધાતુઓની દુષ્ટી થાય ત્યારે રોગો ઉદ્ભવે છે. આ તો થઇ વ્યક્તિગત ધોરણે વાત. પરંતુ એવા રોગો કે જેને 'રોગચાળા' - તરીકે સંબોધવામાં આવે, કે પછી એપીડેમિક તરીકે ઓળખવામાં આવે (જેમ કે, હાલ સ્વાઇન ફ્લૂનો રોગચાળો વકર્યો છે) તેને શું? આવા રોગોને આયુર્વેદમાં 'જનપદોધ્વંસ' નામે ઓળખવામાં આવે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો જનપદોધ્વંસ એટલે વાયુ (હવા), જળ, દેશ, કે કાળમાં થતો હિનદોષ, અતિદોષ કે મિથ્યાદોષ. આમાનું કોઇ પણ એક પરિબળ સક્રિય થાય એટલે કોઇને કોઇ પ્રકારનો જનપદોધ્વંસ થાય.

આયુર્વેદમાં આવા જનપદોધ્વંસ સામેના પ્રતિકાર માટેના સૂચનો પણ છે. એવા પગલાં ભરીએ કે જેથી રોગ થાય જ નહિં. શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને એટલી પાવરફૂલ બનાવીએ કે સ્વાઇન ફ્લૂ જેવા રોગચાળાની અસર જ ન થાય તો આ માટે શું કરવું?

આયુર્વેદમાં શરીર બળ (અને તેથી રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા) વધારવા માટેના અનેક પ્રયોગો છે. જેમાનો સૌથી સહેલો પ્રયોગ એટલે કે રસાયણોનું નિયમિત સેવન.

રસાયણો એટલે એવા ઔષધો કે ઔષધયોગો કે જેનાં નિયમિત સેવનથી શરીરના બલમાં વધારો થાય છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. આમ તો દરેક વ્યક્તિની પ્રકૃતિ મુજબ તેને આપવામાં આવતું રસાયણ દ્રવ્ય અલગ અલગ હોઇ શકે પણ અહિં અમુક એવા રસાયણ દ્રવ્યોની વાત કરીએ જે લગભગ દરેકને અનુકૂળ આવી શકે.

- ચ્યવનપ્રાશનું નિત્ય સેવન (ખાસ કરીને શિયાળામાં)
- ગળો એક ઉત્તમ રસાયણ છે. વળી આપણી આસપાસના વિસ્તારમાંથી પુષ્કળ મળી રહે છે. ગળોનું નિયમિત સેવન લાભપ્રદ છે.
- આવું જ બીજું સહજ - સરળ ઔષધ એટલે હળદર. હળદરને મધ સાથે કે ફાંકડો મારીને નિયમિત સેવવી. હળદર શરીરની ઇમ્યુનીટીને વધારે છે.
- તુલસી, મરી, તજ, સિતોપલાદિ, ભારંગી, અરડૂસી આદિ દ્રવ્યો કફને કારણે થતાં રોગોમાં ફાયદાકારક છે.
- કડુ, કરીયાતુ, ભોય આમળી, સુદર્શન ચુર્ણ, લીમડો આદિ કડવાથીઓ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
- અશ્વગંધા, શતાવરી, જેઠીમધ, ગોખરૂં, બલો, કૌંચા આદિ ઔષધો શરીરને બળ આપે છે. શરીર પુષ્ટ રાખે છે.
- શિલાજીત, ઘઉંના જવારા, ગોમૂત્ર આદિ દ્રવ્યો શરીરનું શોધન અને પોષણ કરે છે.

ઉપરોક્ત ઔષધ દ્રવ્યોમાંથી અનુકૂળ હોય તેવો પ્રયોગ કરી શકાય. રસાયણ ઔષધોને નિયમિત લેવા. નિયમિત રીતે રસાયણોનું સેવન કરવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ કાળક્રમે વધે છે. (જો એકાદ-બે દિવસ ઉકાળા કે ફાકડાઓ મારીને ફરી રોજીંદા જીવનમાં આવી જઇએ તો તેનું પરિણામ ધાર્યું ન આવે)

આ ઔષધો પ્રયોગો ઉપરાંત પણ અનેક પ્રકારના રસાયણો છે. જેના નિયમિત આહારથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ કેળવી શકાય છે. જેમ કે સદાચરણ, વ્યાયામ, સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, હકારાત્મક, વલણ, આત્મીય ભાવ, માનસિક પ્રસન્નતા આદિ.

રોગચાળાઓનું નક્કી નથી હોતું. આજે સ્વાઇન ફ્લૂનું જોર છે. કાલે કોઇ બીજો રોગચાળો પણ આવી શકે, માટે જાગૃત થઇને પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય તે રીતે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના શક્ય તેટલા ઉપાયો કરી નિરામય રહીએ.

સબળ મનના માણસો પ્રત્યેક ક્ષણને આનંદથી - ઉત્સાહથી માણે છે, દુઃખદ હોય એનેય સુખદ બનાવી દુઃખને હળવું કરી શકે છે

લાગણીનો મેળો

- રસિક વાળંદ 'નિર્ઝર'

અહીં જેના ચહેરે બુકાની હતી
અમે એની હરવાત માની હતી.
સદી કોઈને, કોઈને ના સદી,
નહી તો આ દુનિયા બધાની હતી.

મંદિરના પરિસરમાં મારી બાજુની બેઠક પર બે વડીલો આવી ગોઠવાયા. અન્યોન્ય ખુશીખબર પૂછી... થોડીવાર રહી એક વડીલે બીજા વડીલને કહ્યું, જાત્રાએ જવાનું નક્કી કર્યુ છે. દીકરાઓનો બહુ આગ્રહ છે પણ હજી મન માનતું નથી. પેલા વડીલે કહ્યું, કેમ માનતું નથી? તમે તો નસીબદાર છો કે તમારા દીકરા સામે ચાલીને યાત્રા કરાવે છે. આજના યુગમાં આવું બહુ ઓછું બને છે. વડીલે જણાવ્યું, હા, તમે કહો છો એ રીતે તો હું ખૂબજ નસીબદાર છું! છતાં જાત્રામાં જતાં જતાં થોડી ચિંતા રહ્યા કરે છે!

> **કલ્પના સારી કે ખરાબ બંને થઈ શકે જો તમે દુઃખદ કલ્પનાગ્રંથિ સાથે યાત્રા કરવા જશો તો યાત્રાનો આનંદ મેળવી શકશો નહિ, મનને આવી ગ્રંથિમાંથી મુક્ત કરો, મન કે હારે હાર, મન કે જીતે જીત એ ન્યાયે મનને કેળવો, નબળા વિચારો છોડી આનંદ ઉત્સાહ પ્રેરક વિચારોમાં મનને રોકશો તો જ ચિંતામાંથી છુટશો**

શાની ચિંતા? તમારા બંને દીકરા કમાતા-ધમાતા છે. તમને નિવૃત્તિ વેતન મળે છે. ઘર વ્યવહાર બધું જ તમારા દીકરા સંભાળે છે. તમારા બંનેનું શરીર-સ્વાસ્થ્ય પણ સારું છે. વળી તમારી યાત્રામાં સાથ-સંગાથ પણ સારો છે તો પછી ચિંતા શાની?

અરે, ભાઈ ઘરની- વ્યવહારની કે બીજી તો કોઈ ચિંતા જેવું નથી પ...ણ... તમે છાપું તો વાંચો છોને? આજકાલ કેટલા અકસ્માતો થાય છે જયાં જઈએ ત્યાં ઉતારાપાણીની ચિંતા, રાત્રિરોકાણમાં સારી જગ્યા મળી - ન મળી, બીજું કે ગુંડાગીરી પણ ફૂલીફાલી છે? ક્યાંક ફસાઈ પાડીએ તો... અમારામાંથી કોઈ સાજુ માંદુ થયુ તો? બસ આ બધા વિચારોથી મન જરા પાછુ પડે છે!! વડીલે પોતાની ચિંતા વર્ણવી. સામેના પ્રબુદ્ધ જણાતા વડીલે પેલા ચિંતાગ્રસ્ત વડીલ મહાશયને કહેવા લાગ્યા,તમે તો કાલ્પનિક મુશ્કેલીઓનું વર્ણન કર્યુ તેમાંથી તમારા ભાગે કઈ મુશ્કેલીઓ આવવાની? વડીલ બોલ્યા અત્યારથી તો કેમ ખબર પડે?

જેની ખબર જ નથી તેની આવી ચિંતા ફિકર અત્યારથી કેમ કરો છો? તમારે તો ખરેખર જે આનંદ માણવાનો છે તેનો વિચાર કેમ નથી કરતા? પ્રવાસ તો આનંદ, વિધવિધ સ્થળો જોવાનાં, નયનરમ્ય પ્રાકૃતિક દશ્યો, દેવ-દર્શન, પવિત્ર નદીઓમાં સ્નાન, નવાનવા પરિચયો, અણધાર્યા અનુભવો ને વિશેષ તો વર્ષોથી ઘરેડબદ્ધ જીવાતા નીરસ જીવનથી મુક્તિનો આનંદ - આવા અનેક આનંદ વૈભવનો તમે અનુભવ કરવાના છો. એ બધું ભૂલીને વાસ્તવિકતાનો વિચાર છોડી જે મુશ્કેલીઓ માત્ર કલ્પનામાં જ છે એને વાગોળીને મળનારા આનંદને શા માટે બાલી નાખો છો? જરા દ્રષ્ટિ બદલો...!!

તમે તો અનુભવ વૃદ્ધ છો, હું તો હમણાં નિવૃત્ત થયો છું. તમે તો મારા કરતાય મોટા છો. છતાં આતો વાત નીકળી છે એટલે કહું છું માઠું લગાડશો નહિ...!! વગેરે...વગેરે...

આ સંવાદ હું સાક્ષીભાવે સંભાળતો હતો. આપણી આસપાસ આવી મનઃસ્થિતિ ધરાવતાં અનેક ચરિત્રો જોવા મળશે જ...

દોસ્તો, જેનું મન નબળું હોય એવા માણસો ક્યાય આનંદ મેળવી શકતા નથી. નિર્બળ મન ખોટી કલ્પનાઓ કરી દુઃખી થતુ હોય છે. કહેવાય છે ને નબળું મન કીડી જેવું છે. ગમે તેવું સુંદર સફાઈદાર મકાન હોય છતાં કીડી રંગીન - લીસી દીવાલોમાંય તિરાડ શોધી કાઢશે. એમ નબળા મનનો માનવી ગમે તેવા ઉજળા સંજોગો હોય તો પણ દુઃખદ કલ્પનાઓ કરી દુઃખી થતા હોય છે. જયારે સબળ મનના માણસો પ્રત્યેક ક્ષણને આનંદથી - ઉત્સાહથી માણે છે. દુઃખદ હોય એનેય સુખદ બનાવી દુઃખને હળવું કરી શકે છે. જે બન્યું એ તો ચાલ્યું ગયું... હવે શું?! નાહક યાદ કરવાથી શું મળે? એ જ રીતે ભવિષ્યમાં શું થવાનું છે તે તો આપણે જાણતા જ નથી તો તેના વિચારો કરી નાહક દુઃખી થવું! જીવવા લાયક તો વર્તમાન છે. એનું જ જીવનમાં મહત્વ છે...! વર્તમાન જ ભૂતકાળ બનવાનો છે અને ભવિષ્યનો પાયો પણ એ જ નાંખવાનો છે.

મિત્રો, કલ્પના તો સારી કે ખરાબ બંને થઈ શકે જો તમે દુઃખદ કલ્પનાગ્રંથિ સાથે યાત્રા કરવા જશો તો યાત્રાનો આનંદ મેળવી શકશો નહિ. મનને આવી ગ્રંથિમાંથી મુક્ત કરો. મન કે હારે હાર, મનકે જીતે જીત એ ન્યાયે મનને કેળવો, નબળા વિચારો છોડી આનંદ-ઉત્સાહ પ્રેરક વિચારોમાં મનને રોકશો તો જ ચિંતામાંથી છૂટશો. મન જેવું નિહાળશે એવું અનુભવાશે, આનંદ કે દુઃખ... જોવાની દ્રષ્ટિ જ મુખ્ય આધાર રૂપ છે. પેલા પ્રબુદ્ધ જનની વાતથી ચિંતાગ્રસ્ત વડીલ મનનું સમાધાન થયું હશે કે નહી એ જાણી શકાયું નહિ પરંતુ એ અનુભવ વૃદ્ધના શબ્દો સતત પડઘાતા રહ્યા છે... દ્રષ્ટિ બદલો!

સ્પર્શમણિ -

ડીક્ષનરી એક એવી જગ્યા છે જયાં લાઈફ પહેલા ડેથ, વર્ક પહેલા સક્સેસ,

મેરેજ પહેલા ડાઈવોર્સ આવે છે પણ સાચી વાત એ છે કે રીલેટીવ પહેલાં ફેડ આવે છે.

Rasikvaland1965@gmail.com