સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૨૫૫૧

સત્તા સારૂં એણે પક્ષ જ્ઞાતિ-ધર્મમાં જૂથી નાખ્યો!
ભેંસ ભાગોળે તો આવી નથી ત્યાં, ખંદો ગૂંથી નાખ્યો!
સૂથીમાં આપે છે લાલચ, સત્તા, પદને હોદ્દાની -
સંઘ, જનસંઘ-ભાજપનો સિદ્ધાંત ચૂંથી નાખ્યો!
(સત્તા કે લિયે, કુછ ભી કરેગા)

ડૂબતી નાવે,
મૂષકો નાસભાગ-
પક્ષ-પલ્ટુઓ..
(રાજીનામાં..)

અત્યાર સુધી!
ભંગાર સાચવીને -
બેઠાં'તા કેમ?!
(કોંગીનો ભંગાર લઇ ગયા)
- બાપુ

હાઈકુ

ચિંતન

ન જાતુ કામઃ કામાનામ્ ઉપભોગેન શમ્યતિ ।
હવિષા કૃષ્ણવર્ત્મેવ ભૂય એવા નિવર્ધતે ॥

'કોઇ પણ દિવસ-ક્યારેય ઇચ્છાઓ-અપેક્ષાઓ-વાસનાઓ-એ બાબત-વસ્તુઓનાં ઉપભોગ-ભોગવવાથી-ક્યારે પણ શાંત નથી નથી ઉલ્ટું જેમ હોમહુંડના અગ્નિમાં હવિ નાખવામાં આવે ત્યારે અગ્નિ વધારે પ્રદિપ્ત થઇ - 'ભડકો' થાય છે એમ ઇચ્છાઓને પણ તૃપ્ત કરવાની વૃત્તિથી તે ઉલ્ટું વધે છે ઘટતી નથી.'

અસંતોષ-'લાવ-લાવ'-હજુ થોડું વધારેની વૃત્તિમાં કેટલાય પ્રધાનો-નેતા-અધિકારીઓ બરબાદ-બદનામ થઇ જેલ ભેગા થઇ ગયા છે. માણસનો સ્વભાવ જ 'અતૃપ્ત-અસંતોષ'ના પાયા પર ઊભો છે. એને પરિણામે પુત્ર-પરિવાર-ઘર-બંગલા-સમૃદ્ધિ 'એક મળે કે બીજા પર નજર' રાખી ઇચ્છાઓ ઠરણફાળ મારતી રહે છે. ફૂદકે-ભૂસકે માયાની વાસના વિસ્તરતી જ જાય છે. આ ઇચ્છાઓ ને ક્યારેય સંતોષની સરહદ મળતી નથી.'

અહીં મનરૂપી અગ્નિકૂંડમાં થતા યજ્ઞ-હોમમાં હવિ રૂપી ઇચ્છાઓ નાખવાથી અગ્નિ તૃપ્ત થતો નથી પણ અપેક્ષાઓના અગ્નિ વધારે પ્રદિપ્ત થઇ ભડકો થાય છે. એ દૃષ્ટાંત દ્વારા આ વાત સ્પષ્ટ કરી છે.

માત્ર તૃપ્તિ-સંતોષ રૂપી જલથી ઇચ્છાઓ રૂપી અગ્નિ શાંત થાય છે.

સુવિચાર

- જેવું અન્ન તેવું મન થતું હોય તો ભારતની ચુસ્ત ધાર્મિક વ્યાપારી પ્રજા વિશ્વની સૌથી વધુ પ્રામાણિક પ્રજા થવી જોઇએ પણ થવું એનાથી બિલકુલ ઉલ્ટું... આમ કેમ?? - *સ્વામિ સચ્ચિદાનંદ*
- સમાજનું સામાજિક રૂપ પુરૂષોના જીવનસ્તરથી નહીં પણ સ્ત્રીઓનાં જીવનસ્તરથી મપાતું હોય છે, કારણ કે સામાજિકતાનું કેન્દ્રબિંદુ સ્ત્રી છે - *એસ. ભટ્ટાચાર્ય*
- સત્ય ચમત્કારોથી નથી શોધાતું, પણ જ્ઞાન વિજ્ઞાનથી શોધાય છે, ચમત્કારો અને જ્ઞાનવિજ્ઞાન એક સાથે રહી શકતા નથી - *જનકલ્યાણ*
- જે સંસ્કૃતિ પ્રજાને ભવ્યતા, દિવ્યતા, સ્વમાન તથા સૌષ્ઠવ આપે તે જ ઉત્તમ કહેવાય - *મોરારિ બાપુ*
- દીકરીને દાગીનાનો દહેજ આપવો તેના કરતાં સ્વાવલંબિતાની શક્તિ આપવી એ જ સાચું કન્યાદાન - *અમૃતબિંદુ*
- લાગણીઓથી પ્રેમગાથાઓ સર્જાઇ, ભક્તિગાથાઓ તથા શૌર્યગાથાઓ પણ સર્જાઇ, જો આ બધામાંથી લાગણીઓને બાદ કરો તો કોઇ ગાથા જ ન રહે - *ઉમાશંકર જોષી*
- જીવનમાં બુદ્ધિના સંબંધો પ્રબળ થાય અને ભાવનાના સંબંધો ઓછા થાય ત્યારે સંબંધોમાં ભીનાશની જગ્યાએ શુષ્કતા અને અસ્થિરતા વધતા જાય છે - *હંસલ ભચેચ*

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

કલાકારનાં હૃદય ખૂબ જ કોમળ હોય છે, પછી એ સાહિત્યકાર હોય કે સંગીતકાર-લલિતકળાઓની કોઇ પણ પાંખનો કલાકાર સ્વભાવ-દિલથી પોચટ જ હોય છે. દુઃખ-આંસુ તો એ જોઇ-સાંભળી જ ન શકે, એથી પણ લાગણી-અશ્રુઓ બની ઉભરાવા લાગે જ.

હુંદનલાલ સાયગલ એકવાર ચોપાટી પર ફરવા નિકળ્યા - 'દુઃખ કે દિન અબ બીતત નાહીં' નું એમનું ગીત ત્યારે મુંબઇની ગલી-ગલીમાં ગૂંજતું હતું.

ચોપાટી પર બે નાનાં ભાઇ-બહેન, ભૂલકાં પોતાનાથી ય વજનદાર હાર્મોનિયમ (વાજાંપેટી) ડોકમાં નાખી બેસુરું વગાડી થોડી થોડી વાર એક-બે પંક્તિ બે ભાઇ-બહેન ગાતાં હતાં નીચે પૈસા એકઠા કરવા પાથરણું પણ પાથર્યું હતું. પણ ખાલી હતું.

સાયગલ ઊભા રહ્યા-પૂછ્યું આ હાર્મોનિયમ કોનું છે? તને વગાડતાં નથી આવડતું? ભાઇએ જવાબ દીધો, છે તો મારા બાપુજીનું પણ એ બિમાર છે તેથી અમે બે નિકળ્યા છીએ પણ જૂઓને કોઇ સાંભળવાએ ઊભતું નથી!

સાયગલે એની પીટી લીધી નીચે જમીન પર બેઠા આજુબાજુ ભાઇ-બહેન ગોઠવાઇ ગયા. અને 'દુખ કે દિન અબ બીતત નાહીં' ઉપાડ્યું પાથરણું છલકાઇ ગયું, લોકોનું ટોળું જામી ગયું.

ગીત પુરૂં થતાં સાયગલ પોતાને રસ્તો પડ્યા.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નોમાં અશાંતિ જ ઊભી કરનારાઓ સતત વ્યથા અનુભવતા હોય છે સુખ ને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની લાલચમાં વધારેમાં વધારે સ્થૂળ પદાર્થોનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે

શ્રેયો હિ જ્ઞાનમ્ અભ્યાસાત્ જ્ઞાનાત્ ધ્યાનમ્ । વિશિષ્યતે ધ્યાનાત્ કર્મફલં ત્યાંગ ત્યાગાત્ શાંતિં અનંન્તરમ્ ॥

ભગવદ્ગીતા અ-૧૨/૧૨

મર્મને જાણ્યા વિના કરાયેલા અભ્યાસ ચિંતન વધારે ઉચ્ચ ચડિયાતું છે. જ્ઞાન કરતાં પરમાત્માનું ચિંતન વધારે ઉચ્ચ છે. ધ્યાન કરતાં પણ કર્મફળનો ત્યાગ ઊચ્ચ છે કેમ કે ત્યાગથી તુરત શાંતિ મળે છે.

શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાના પ્રયત્નોમાં અશાંતિ જ ઊભી કરનારાઓ સતત વ્યથા અનુભવતા હોય છે સુખ ને શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની લાલચમાં વધારેમાં વધારે સ્થૂળ પદાર્થોનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે. લોકો એવી જ માન્યતા ધરાવે છે કે મનમાં ઊઠતી વૃત્તિઓને સંતોષીએ તો સુખ મળે એ ભ્રમણામાં ભૂલો પડેલો માણસ એકની - એક ભૂલ વારંવાર કરે છે. વિષય પાછળ ભટકતું મન માણસને અવનવા રંગો દેખાડે છે અને તેને કાયમ દોડતો રાખે છે. શાંતિ તથા સુખ મેળવવા માણસ દોરી રહ્યો છે માણસની આવી સમજ અને વૃત્તિ પર જગદ્ગુરૂ શંકરાચાર્યજી અતિ ભારે કટાક્ષ કરે છે. 'કૂતરું આખો દિવસ દોડતું હોય છે. તે શું તેને શાંતિ મળે છે?'

શાંતિ બાહ્ય પદાર્થ નથી જે મેળવી શકાય. એ એક માનસિક વૃત્તિ છે. ભાવના છે. મનના અતળ ઊંડાણમાં તેનો વાસ છે. તે ભાવના જ્યારે ઉપરના સ્તર પર આવે ત્યારે શાંતિનો અનુભવ થાય. જીવનમાં ઘણીવાર સાવ અચાનક તેવો અનુભવ થાય છે. ચિત્તમાં એક વિશિષ્ટ ભાવનાનો પ્રવાહ ચલાયમાન થાય છે. એક શીત લહેર સમસ્ત મનમાં પથરાય જાય તે વાસ્તવિક સ્થિતિનું વિસ્મરણ થાય. મન શાંત-અવસ્થાનો અનેરો અનુભવ કરે. પણ આવી સ્થિતિ ઘડીભર માટે ટકે છે. એ વખતે જે અનુભવાય તેજ પરમ શાંતિ છે. જેનું વર્ણન ન થઇ શકે. આવા અનુભવો વારંવાર થાય. લાંબો સમય ટકે તે માટે 'અભ્યાસ' કરવો પડે છે.

સંસ્કાર ચિંતન

- અનંત ન. વ્યાસ

અભ્યાસ શબ્દને આપણે અગ્નિ 'લુઝ-ટર્મ'માં જ પ્રયોજીએ છીએ. અભ્યાસ ચોક્કસ સમયે, તે સમય દરમિયાન નિયત કરાયેલું કર્મ. તેવો તેનો સામાન્ય અર્થ છે. પરંતુ ઉપનિષદોના દોહનરૂપ ગીતાજીમાં તે શબ્દ વિશિષ્ટ અર્થ-સંદર્ભે પ્રયોજયો છે. અત્રે અભ્યાસ એટલે ચિત્તની એકાગ્રતા સાધવી. ચંચળ ચિત્તવૃત્તિ પર કાબુ મેળવવાનો જે પ્રયત્ન માટે સતત જાગૃત્ત રહિ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આપણી ચિત્તવૃત્તિઓ અનેક છે પણ વિદ્વાનોને તેને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી છે કહો કે મુખ્ય - ત્રણ કેન્દ્રબિંદુ આસપાસ આ વૃત્તિઓ ઘૂમતી હોય છે. આપણા મોટા ભાગનાં વિચારો પણ આ ત્રણ કેન્દ્રો સાથે સંકળાયેલા હોય છે. આમાંનું પ્રથમ કેન્દ્ર છે અહંભાવ. કોઇ પણ કર્મના કર્તા હોવાનો ભાવ. આ વૃત્તિને કારણે સૌ સારા - માઠા કર્મો કરે છે ને તે પ્રમાણેના ફળ પણ ભોગવે છે. બીજું કેન્દ્ર તે વિષય - વાસના, ભોગ ભોગવવાની ઇચ્છા અને અતૃપ્તિ. આના કારણે મન કાયમ અશાંત રહે છે. ત્રીજું કેન્દ્ર તે નકામી ચિંતા તથા ચર્ચા. સમાજમાં સૌથી વધારે સમય આ ચિંતા તથા ચર્ચા પાછળ બરબાદ થાય છે. આ વૃત્તિમાં પરિવર્તન કરવાથી શાંતિના માર્ગ પર આગળ વધાય છે. વૃત્તિ દાબી નથી શકાતી પણ તેનું ઉર્ધ્વીકરણ કરવામાં આવે તેવા પ્રયત્નોનો અભ્યાસ વધારવો જોઇએ. દાદા પાડુંરંગજીને આ માટે સરળ માર્ગ દર્શાવ્યો છે. કર્તાપણાનો ભાવ છોડી પરમાત્માને સોંપી દેવું. ચિંતા કરવાવાળો એ બેઠો છે તો આપણે તેના શરણે જવું' વૃત્તિનો ફેરફાર અથવા વૃત્તિ-પરિવર્તનનો સતત અભ્યાસ થતો રહે તો જરૂર આગળ વધાય.

માર્ગ કરતાં મુકામ વધારે શ્રેય ગણાય તેમ અભ્યાસ કરતાં જ્ઞાન ચડિયાતું છે. જ્ઞાનના કારણે સામાન્ય અશાંતિ ઊભા કરતા મનમાં સ્થૂળ મેલ ધોવાઇ જાય છે. મન શુદ્ધ બને છે. ચિત્તશુદ્ધિ મુક્તિ માટેનું મોટું દ્વાર છે. ગીતાજીમાં ભગવાન કહે છે જ્ઞાન જેવું પવિત્ર કરનાર અન્ય કશું નથી. અજ્ઞાનથી ઘેરાયેલા મનમાં જ્ઞાનનો પ્રકાશ જો પથરાય તો પરમાત્માના દર્શન શક્ય બને છે. જ્ઞાન માનવીને ઊચ્ચ કોટીએ પહોંચાડનાર સીડી છે. જ્ઞાન-પ્રાપ્ત થયા પછી માત્ર પ્રારબ્ધ કર્મો જ તે વ્યક્તિને ભોગવવા પડે છે. જ્ઞાનીનો કર્તાપણાનો અહંભાવ સર્દતર નાશ પામ્યો હોય તેને કર્મમાં કે કર્મફળમાં આસક્તિ રહેતી નથી. જ્ઞાની કર્મો અવશ્ય કરે છે પણ તદ્દન નિર્લેપ ભાવે જેથી તેના ક્રિયામાણ કર્મો તેને બંધન-કર્તા તથા નથી. જ્ઞાનાગ્નિ તમામ કર્મોને ભસ્મીભૂત કરી નાખે છે તેમ ગીતા કહે છે. પરંતુ જ્ઞાન-માર્ગ અતિ કઠિન છે. વિનોબાજી તો કહે છે કે માનવ દેહમાં શુદ્ધ જ્ઞાન થવું શક્ય જ નથી. આપણો દેહ શુદ્ધ જ્ઞાન પચાવી શકે તેવી ક્ષમતા ધરાવતો નથી. લાખો માણસોમાં ભાગ્યે જ એકાદ વ્યક્તિ જ્ઞાનવાન નીવડે. ઘણા જન્મોનાં અંતે અંતિમ જન્મમાં તત્ત્વજ્ઞાન પમાય છે. ત્યારે આ જગત બ્રહ્મમય છે. અહીં વાસુદેવ સિવાય અન્ય કંઇ નથી. તેવું ભાન થાય છે. ભગવાને પણ જ્ઞાની-ભક્તને સૌથી વધારે પ્રિય ગણ્યો છે. જ્ઞાનવાન કાયમ મૌન રહીને જ શાંત-અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે.

જ્ઞાન-પ્રાપ્તિ સામાન્ય માટે મુશ્કેલ હોઇ ધ્યાન પર વધારે મહત્ત્વ અપાય છે. ધ્યાન એ માનસિક ક્રાન્તિનો માર્ગ છે. ધ્યાનમાં પરમ-તત્ત્વનાં ચિંતનનું વધારે મહત્ત્વ છે. ઘણી વખત એવું સાંભળવા મળે છે કે અમો બે કલાક ધ્યાન કરીએ છીએ. પરંતુ ધ્યાન એ કોઇ ચોક્કસ સમયે કરવાની ક્રિયા નથી. ધ્યાન એ તો જીવનને જુદી રીતે જોવાની, જુદી રીતે જીવવાની એક દૃષ્ટિ છે. સામ્યતનઃ ધ્યાન માટે સ્થૂળ ક્રિયા કરવામાં આવે છે તે તો બાહ્ય વાતાવરણનું અનુસંધાન છે.

ધ્યાનમાં જ્ઞાનનો કિનારો છોડી અપાર સમુદ્રમાં પ્રવેશ કરવાનો હોય છે. જો તે એક સાધનાની ઘરેડ બની જાય તો તેનાથી સર્વાંગી પરિવર્તન ન આવે. ધ્યાનમાં તમામ પ્રકારની ઘરેડમાંથી છૂટકારાની જ ભાવનાનો સમાવેશ થાય છે. ધ્યાનમાં કાઇ એક વિષય પર પોતાની તમામ શક્તિ કેન્દ્રિત કરી દેવામાં આવે છે. મનને એક બિંદુ પર સ્થિર કરવામાં આવે છે. ધ્યાન વ્યક્તિને ઊચ્ચ કોટીની અવસ્થા તરફ લઇ જનારી પ્રક્રિયા છે. ધ્યાનમાં એકાગ્રતા પૂર્ણતાને પામે છે.

આમ તો મન કોઇને કોઇ વિષય સાથે સંકળાયેલું રહે છે. અશાંત માણસનું મન વારંવાર વિવિધ વિષય પરત્વે કૂદતું રહે છે હજી એક બાબતનો વિચાર થાય ન થાય ત્યાં મન વિષયને વૃત્તિને બદલાવે છે. ધ્યાન દરમિયાન મનની આ પ્રવૃત્તિ મંદ પડી જાય છે. ધ્યાન એ ચિત્તની નિર્વિષય અવસ્થા છે. ધ્યાનમાં ક્રિયાનું કોઇ મહત્ત્વ નથી. મનને મિથ્યા તત્ત્વોથી છોડાવી પરમ - તત્ત્વ સાથે સાંકળવા માટે તેના પર જ વિચારો કેન્દ્રિ કરતાં કરતાં મનના આવેશો શાંત પડતા જાય છે. ધ્યાનમાં અને ત્યારબાદ ચિત્તમાં એક પ્રકારની પ્રસન્નતા વ્યાપે છે જે સાધકના બાહ્ય વ્યવહારમાં પણ નજરે પડે છે.

અભ્યાસ, જ્ઞાન તથા ધ્યાન - આ ત્રણ પગલાંઓ શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે છે. આ પ્રક્રિયા દરમિયાન સાધકને કોઇને કોઇ પ્રકારના કર્મ કરવાનું હોય છે. જો સાધકનું ચિત્ત કર્મમાં આસક્ત થઇ ગયું તો સાધનાનો માર્ગ સુકાઇ જતાં શાંતિ પ્રાપ્ત થતી નથી. એટલે શાંતિ માટે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે નવો સરળ માર્ગ દર્શાવ્યો છે. ગીતામાં કર્મનો ત્યાગ કરવાનું ક્યાંક કહેવામાં નથી આવ્યું. માનવી ક્ષણભરમાં પણ કર્મ, કર્યા વિના જ રહી શકે તેવું સ્પષ્ટ નિવેદન છે. કેટલાક ક્ષમ્ય કર્મો જેવા કે યજ્ઞ-દાન-તપ તો અવશ્ય કરવા તેવી શીખ છે. જેમ અગ્નિ સાથે ઘુમાડો હોય છે. તેમ કર્મ સાથે કોઇને કોઇ દોષ લાગેલો હોય છે તેથી કર્મનો ત્યાગ નહિ પણ કર્મના ફળના ત્યાગની વાત કરે છે. આ કર્મ ફળનો ત્યાગનો મુદ્દો સમજવા જેવો છે. આસક્તિ સાથે, ફળની અપેક્ષાએ કરાયેલા કર્મો આ સંસારમાં જ બંધનો ઊભા કરે છે. માયા, મમતા અને મોહ - આ ત્રણ આસક્તિ પૂર્વક કરાતા કર્મના બંધનો છે. જ્યારે કર્મ અપેક્ષા પ્રમાણે કર્મનું ફળ ન મળે તો ક્રોધ આવે. પણ જો ફળની અપેક્ષા જ ન રાખી હોય તો લોભ અને મોહમાંથી છૂટી શકાય. માટે કર્મફળનો ત્યાગને જ ગીતા ત્યાગ કહે છે.

ત્યાગ કરવામાં તે સાત્ત્વિક છે કે તામસ ત્યાગ છે. બાહ્ય દેખાવ પૂરતો કરાતો ત્યાગ તામસી છે. અમુક કર્મ અનિચ્છાએ કરીએ અને તેના ફળ માટે અપેક્ષા ન રાખીએ તે રાજસ ત્યાગ છે. આ બંને પ્રકારના ત્યાગથી શાંતિ પ્રાપ્તિ થતી નથી. સાત્ત્વિક ત્યાગમાં તો કર્મો પરમાત્મા પ્રાત્યર્થે કરવામાં આવે છે. યજ્ઞ સ્વરૂપે જનહિત માટે કર્મો થતાં હોય છે. આ ત્યાગ જ શાંતિ પમાડે છે. આપણા વ્યવહારિક જીવનમાં પણ ઘણીવાર એવો અનુભવ થાય છે કે અવ્યવસ્થા અશાંતિ - ભ્રષ્ટાચાર તથા ગુનેગારી વધી છે તેનું કારણ સંગ્રહવૃત્તિ છે. અસલામતી સંગ્રહવૃત્તિને ઉશ્કેરે છે. જો લોકો ત્યાગનો મહિમા પુરો સમજે. કર્મોમાં આસક્તિ છોડી નિરપેક્ષ ભાવે પોતાના જીવન સાથે સંકલાયેલા કર્મો કરતો રહે તો વ્યક્તિના ચિત્તમાં શાંતિનો પ્રાર્દુભાવ થાય. જેનો ફેલાવો સામાજિક સ્તરે થઇ શકે. ત્યાગમાં જ સાચી શાંતિ સમાયેલી છે.

શિવામ્બુપાન કરનાર વ્યક્તિને જો ચોક્કસ પથ્યાપથ્યનું પાલન કરે તો ખુબ સુંદર પરિણામો મળી શકે

શિવામ્બુ ચિકિત્સા
નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણા શાસ્ત્રોમાં પંચમહાભૂતનો Concept છે. આ દ્વારા એવો ખ્યાલ પ્રસ્થાપિત થયો છે કે દરેક ચીજ પંચભૂતાત્મક છે. (સર્વ દ્રવ્યં પંચભૌમિકમ્) પીંડ પંચમહાભૂતમાંથી બને છે અને અંતે તેમા જ વિલીન થઇ જાય છે. જયારે આપણે નિસર્ગોપચાર તરફ નજર કરીએ તો નિસર્ગોપચારમાં ચિકિત્સાના કેન્દ્રબિન્દુ તરીકે પંચમહાભૂતો જ બિરાજમાન છે. કોઇ એકાદ મહાભૂતના ક્ષય કે વૃદ્ધિને કારણે જે - તે રોગ થાય તો જે મહાભૂતને કારણે આ રોગ થયો છે તેને લગતી સારવાર વડે તે રોગને કાબૂમાં લેવામાં આવે છે. આયુર્વેદમાં પણ વિદ્યમાન એવા સર્વ દ્રવ્યોએ ઔષધ સ્વરૂપે ગણ્યા છે. આમ, દરેક દ્રવ્યમાં કોઇને કોઇ ઔષધીય ગુણો રહેલા છે જ.

આ Concept ના આધારે એક અલગ પ્રકારની ચિકિત્સા પદ્ધતિનો ઉદય થયો, એ છે શિવામ્બુ ચિકિત્સા શિવ એટલે કલ્યાણકારી, અમ્બુ એટલે જળ. આમ, માનવમૂત્રને શિવામ્બુ (કલ્યાણકારી જળ) સંજ્ઞા સ્વરૂપે દર્શાવીને આ ચિકત્સા પદ્ધતિ પ્રકાશિત થઇ. આયુર્વેદમાં માનવમૂત્ર સહિત બીજા પ્રાણીઓનાં મૂત્રનાં ગુણ-દોષ-ઉપયોગો આદિનું સવિસ્તાર વર્ણન છે. આયુર્વેદમાં અષ્ટવિધ મૂત્ર વર્ગનો ઉલ્લેખ છે. જેમાં આઠ પ્રાણીઓના મૂત્રના ગુણ દોષો તથા તેના ઉપયોગોની ચર્ચા છે.

આયુર્વેદ મુજબ જોઇએ તો શિવામ્બુ વાયુ અને કફનો નાશ કરે છે. મુખ્યત્વે વાયુ અને કફ પ્રકૃતિવાળા લોકો માટે હિતકારક છે. શિવામ્બુથી પિત્ત વધતું હોવાનું માનવામાં આવે છે. આથી પિત્તપ્રકૃતિ યુક્ત મનુષ્યોને લાંબાકાળ સુધી સેવન કરવું લાભદાયક નથી. શિવામ્બુ લઘુ, રૂદ્ર, તિક્ષ્ણ તથા ઉષ્ણ ગુણો ધરાવે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન પ્રમાણે જોઇએ તો શિવામ્બુમાં યુરિયા, યુરિક એસિડ, પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ સોડિયમ, મેગ્નેશિયમ આદિ ક્ષારો રહેલા હોય છે. નિસર્ગોપચારની થિયરીને સમજીએ તો આ ક્ષારો ઘટી જાય તો રોગો થાય, માટે શિવામ્બુ ચિકિત્સા વડે. આ ક્ષારો ભરપાઇ કરવામાં આવે છે. શિવામ્બુમાં 'ટેસ્ટોસ્ટેરોન' અંતઃસ્રાવનો અંશ હોવાથી તે શરીરને તાજગી, સ્ફૂર્તિ આપે છે. આમ, શિવામ્બુ એક પ્રકારના રસાયણની ગરજ પણ સારે છે.

વિવિધ શાસ્ત્રો પ્રમાણે શિવામ્બુ અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરનાર, વાયુનું અનુમોલન કરનાર, આમનું પાચન કરનાર, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનાર, બળવર્ધન તથા કૃમિઘ્ન છે. તે શરીરમાં રહેલ વિષૈળ પદાર્થો (Morbid Matters) નો સફાયો કરી શરીરને નિરોગી રાખે છે.

શિવામ્બુ પાન કરવાથી ખાસ વિધિ છે. એ મુજબ સવારે બ્રાહ્મ મુર્હૂતમાં ઉઠી (સવારે પાંચ વાગ્યા આસપાસ) મુખશુદ્ધિ કરી. ઉઠ્યા બાદના પ્રથમ મૂત્રત્યાગનું મૂત્ર લેવાનું હોય છે. શરૂઆત તથા અંતના મૂત્રને ત્યાગને બાકી બાકીનું મૂત્ર ચોખ્ખા વાસણમાં લઇ આશરે એકાદ કપ તાજા શિવામ્બુનું પાન કરવું. જો કે. માત્રા માપ વ્યક્તિ પર આધારિત છે. શરૂઆતમાં ઓછી માત્રાથી શરૂ કરી ધીમે - ધીમે માત્રા વધારી શકાય. જે - તે રોગ મુજબ પણ માત્રા ફેર કરવામાં આવે છે. શિવામ્બુ ઉપરાંત શિવામ્બુને નાક વાટે પીવું, કર્ણપૂરણ કરવું, આંખમાં ટીપા સ્વરૂપે નાખવું આદિ અનેક પ્રયોગો શાસ્ત્રોમાં વર્ણીત છે.

શિવામ્બુપાન કરનાર વ્યક્તિને જો ચોક્કસ પથ્યાપથ્યનું પાલન કરે તો ખુબ સુંદર પરિણામો મળી શકે. સાદો - બાફેલો થોડો આહાર લેવો, વ્યસન ત્યાગ કરવો, મીઠાને બદલે સિંઘવ, ખાંડ ને બદલે દેશી ગોળ તથા લાલ મરચાને બદલે કાળા મરીનો ઉપયોગ કરવો. કાચા શાકભાજી, મગજ, ખજૂર, કાળી દ્રાક્ષ આદિ વધુ લેવા. ઘી-તેલ-ખાંડ-મીઠું-મરચાં આદિનો ત્યાગ કરવો. ધ્યાન-પ્રાણાયામ નિયમિત કરવા તેમજ આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનું અધ્યયન કરવું. શિવામ્બુ ચિકિત્સા પર દેશ વિદેશમાં અનેક સંશોધનો થયા છે, હાલ પણ ચાલું છે, જેમાંથી સારા પરિણામો બહાર આવ્યા છે. એક સરળ, નિઃશુલ્ક અને આડઅસર વિનાની ચિકિત્સા સ્વરૂપે શિવામ્બુ ચિકિત્સાનો ઉપયોગ અનુકૂળ આવે તો કરી શકાય...

...કોઇ પણ કામ કરતાં કરતાં ભગવાનનું નામ લેવું

નાની અમથી વાત
(હળવે હૈયે)
બોલવા ફેર

- ભગદિવ ભટ્ટ 'હાસ્યાયન'

બે છોકરા હતા. આઠ નવ વરસથી ઉંમરનાં, બેમાંથી એક ગીલીન્ડર અને પહોંચેલી માયા. બેય આખો દિ' રખડ્યા કરે, રમત કર્યા કરે કાં ઘીંગા મસ્તી કર્યા કરે. ભણવામાય સાદારણ. ખપ જોગ વાંચે અને પાસ થઇ જાય. પણ બેય બીડીના ઘરાર બંધાણી. જયારે જૂઓ ત્યારે, જૂના રેલ્વેના એન્જીનની જેમ કાં ઘાસલેટવાળી (કેરોસીન) રીક્ષાની જેમ, મોઢામાંથી ધૂમાડા જ નીકળતા હોય. બેયના માવતરને કોકે સલાહ આપી આને કોઇ ગુરૂકૂળમાં મૂકો તો કાંક લાઇને ચડશે, બાકી આમ ક્યાં સુધી ચાલશે?

માવતરને સલાહ યોગ્ય લાગી એટલે બેયને મૂક્યા ગુરૂકુળમાં. બેયને થયું સાલું અહિં તો કઠશે! કારણ વહેલા તો ઉઠવાનું ને પાછું બધું કામ પણ જાતે જ કરવાનું! આ ઉપરાંત બીડી તો ભાળવા જ શેની મળે? પેલો ગીલીન્ડર હતો તેણે તો પોતાની જોગવાઇ અગાઉથી જ કરી રાખેલી - ટૂંકમાં છાનીમાની બીડી સંતાડીને.

પહેલો દિવસ તો માંડ માંડ પૂરો કર્યો. બીજે દિ' સવારમાં છ વાગ્યામાં પ્રાર્થનામાં હાજર થઇ ગ્યા. બેયને ઉઠતાંવેંત બીડી પીવાની જોવે ત્યારે અહિં તો તેનું નામ પણ નહીં લેવાનું. પ્રાર્થના ચાલુ થઇ ને બેયની તલપ પણ ચાલું થઇ. પ્રાર્થના પછી ભજનો અને ગુરૂનો બોધ. ગુરૂએ જે બોધ આપેલો તેનો સાર એટલો જ હતો કે 'કોઇ પણ કામ કરતાં કરતાં ભગવાનનું નામ લેવું.' જેવી પ્રાર્થના પૂરી કે બધાથી પહેલા આ બેય જણા એકી કરવાની નિશાની કરી બહાર નીકળ્યા. બહાર નીકળ્યા બાદ પતાવવાનું હતું તે પકડાવ્યુંય તે. પણ બીડીનું શું? ગુરૂ તો હજુ અંદર જ બેઠેલા એટલે બેઉએ અંતે ગુરૂને પૂછી બીડી પીવાનું નક્કી કર્યું.

જે ભોળીયો હતો, તેણે અંદર જઇને ગુરૂને પૂછ્યું, 'ભગવાનનું નામ લેતા લેતા બીડી પીવાય?'

ગુરૂએ ના પાડી. એટલે એ તો વીલે મોઢે બહાર આવ્યો. ત્યાં પેલો ગીલીન્ડર બેઠેલો. એ સમજી ગ્યો કે 'આને ના પાડી' લાગે છે. છતાં પૂછવા ખાતર પૂછ્યું, 'શું કીધું ગુરૂએ?' પેલાએ જવાબ આપ્યો, 'ના, પાડી.' ગીલીન્ડરે ફરી પૂછ્યું, પણ તે ગુરૂને શું કીધેલું?

'ભગવાનનું નામ લેતા લેતા બીડી પીવાય? એટલે ગુરૂએ ના પાડી.' ગીલીન્ડર : 'પણ તને પૂછતાં જ નો આવડયું. જો હું હમણાં આવું છું.' કહી એ તો ગયો અંદર. થોડીવારે અંદરથી જ બીડી પીતો પીતો બહાર આવ્યો. આ જોઇ ભોળીયો તાજ્જુબ થઇ ગ્યો. એણે પેલાને પૂછ્યું, 'એલા તેં શું કીધેલું કે તને છુટ આપી!'

પેલાએ વકીલની અદાથી કીધું કે, 'ગુરૂજી, બીડી પીતા પીતા ભગવાનનું નામ લેવાય?' એટલે ગુરૂએ હા પાડી!!'

બેબીને પાછી આપતાં દિવાળીમાના જમણા હાથમાં વીંટી પર નજર પડતાં એ મુસ્લિમ બાઇ પર શંકા ગઇ પણ એના હોઠ સિવાઇ ગયા હતા એટલે કંઇ બોલી શકી નહીં

પાલવને છેડે

- જય ગજ્જર

રાકેશ ભારે હૈયે દિવાળીમાને વૃદ્ધાશ્રમમાં મૂકી ઘેર આવ્યો.

રોજ મા વિષે કકળાટ કરતી પત્ની પાયલને સવાલ કર્યો, "બસ હવે શાંતિ થઇ ને?"

"હાશ હવે મને ઘરમાં રોકનાર કે ટોકનાર કોઇ નહિ હોય. હું મનફાવે ત્યાં જઇ શકીશ." હરખઘેલી બની પાયલ બોલી.

પણ મા વિનાના ઘરમાં પતિ રાકેશ ઉદ્વિગ્ન બન્યો હતો એની એણે પરવા ન કરી. રોજ માને યાદ કરી છાને છૂપે આંસુ સારતો. પાયલ એની કલબની પ્રવૃત્તિમાં ખોવાયેલી રહેતી. એ મા બનવાની થઇ એટલે એમાં ઓટ આવવા લાગી અને સાસૂમાની ખોટ સાલવા લાગી. પણ હૂંપદ પાયલ પતિ સામે હૈયું ખોલતાં રોકતી.

સાસુમા માટે વાપરેલ અપમાનજનક છેલ્લા શબ્દો, "મારું ચાલે તો કદી તમારું મોઢું ન જોઉં. મેં તો તમને કાયમ માટે નાહી નાખ્યાં છે." ઉશ્કેરાટમાં માને કહેલા એ છેલ્લા શબ્દો યાદ આવતાં હૈયું પીગળવા તૈયાર નહોતું. એ દિવસો ગણ્યે રાખતી. નવમે મહિને કેલૈયા કુંવર જેવો કાનુડો આવ્યો - ફેર એટલો હતો કે એ શ્યામ નહિં, બહુ ગોરો હતો. પાયલે સોસાયટીમાં અને એની કલબમાં પેંડા વહેંચ્યા. માને યાદે ન કરી એટલે રાકેશ ઓફિસે જતી વખતે માને વદ્યાણમાં આવવા ગયો.

"આવી ગયો બેટા! બોલ શા સમાચાર છે? વહુ કુશળ છે ને?"

"તમે વારસદારની ભેટ આપી છે. લે આ પેંડા ખા!" શે

"બહુ સારા સમાચાર છે! દશ વર્ષે રન્નાદેએ સામે જોયું ખરું. પાયલ અને બાબો કુશળ તો છે ને?"

"ના, મા. સિઝેરિયાનું ઓપરેશન કરવું પડ્યું. એક મહિનો હોસ્પિટલમાં રાખવી પડશે!"

આ સાંભળતાં જ દિવાળીમાનું હૈયું કાબૂમાં ના રહ્યું, એ બોલી ઊઠ્યા, "એને બે ટંક પૌષ્ટિક ભોજનની જરૂર પડશે. ચાલ હું તારી સાથે આવું છું."

માના પ્રેમથી રાકેશે ધન્યતા અનુભવી. સૂટકેસ ભરી રાકેશ સાથે ચાલી નીકળી. રસ્તામાં પાયલના છેલ્લા શબ્દો યાદ આવ્યા. એ એકદમ બોલી, "ઊભો રહે ભાઇ, મારે પેલી દુકાનેથી