સલામી સવારની..

નથી રાષ્ટ્રીય વફાદારી, ને મૂલ્યો-નિષ્ઠા હસે છે,
પક્ષના જ સ્વજનોને કાપવા કમર કસે છે,
ભસે છે ભાષણે મર્યાદાની ભાષા ભૂલી નેતાઓ -
સત્તાને કરંડિયે સાપો એકમેકને ડસે છે...

હાઈકુ

ઢંઢેરા જેવાં,
પોકળ પ્રોવિઝન -
બજેટે પણ...
(જાહેરાતો ખરી, અમલ નહીં)

પાસ ફરે છે,
સત્તાની આસપાસ -
સૂકાન વિના...
(અનિશ્ચિત ધ્યેય)

ચિંતન

સ્વયમેવ દુ:ખમધિગચ્છતિ રાજચર્યાત્ ।

ઉપરોક્ત શ્લોક ચાણક્ય સૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

મનુષ્ય આબંડર દ્વારા દુ:ખોને આમંત્રણ આપે છે.

દેખાદેખીમાં પોતે કંઈક છે એના દેખાડામાં આડંબરમાં વ્યક્તિ કયારેક પોતાની આવક કરતાં વધુ ખર્ચ કરી, અણધારી, અણઈચ્છિત આપત્તિઓને આમંત્રણ આપે છે.

માણસે પોતાની શક્તિ-મર્યાદામાં રહી પોતાની જીવનશૈલી રાખવી જોઈએ - ચાદર જેટલી લાંબી હોય તેટલા જ પગ લંબાવવા જોઈએ - આજકાલ યુવાન ઉદ્યોગપતિઓ અને યુવાનો - લોન-વ્યાજ-હપ્તે પૈસા ઉધાર લઈને આંધળુકિયાં કરી ઉચ્ચત્તમ આડંબરવાળું જીવન જીવે છે અને વ્યવારિક અનઆવડત ને કારણે ખોટમાં જઈ 'આત્મહત્યા'ને નિમંત્રણ આપે છે. જીવન સાદગીપૂર્ણ જીવવું જોઈએ.

સુવિચાર

- ભગવાન જેને પોતાનાં કામનો ભાર સોંપે છે તેને એ ભાર ઉપાડવાની શક્તિ પણ તેને વગર માગે આપે જ છે - **અખંડ આનંદ**
- ગીતા પર હાથ રાખી આ દેશની પ્રજા ખોટું બોલી શકે છે એટલું આખા વિશ્વની પ્રજા એકઠી થઈને પણ નહિં બોલતી હોય - **ચંદ્રકાન્ત બક્ષી**
- પોતાને ઘડવાની પ્રક્રિયા માણસ પોતે જ કરે, એ વધારે અગત્યનું છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જયાં ખટપટ હોય ત્યાં ખુદા ખસી જાય છે. જયાં પ્રેમ હોય ત્યાં જ પરમેશ્વરનો પ્રકાશ હોય છે - **હદીસ બોધ**
- પ્રેમ એટલે આચરણમાં મૂકેલી શ્રદ્ધા, સેવા એટલે આચરણમાં મૂકેલો પ્રેમ - **ડો. ચંદકાન્ત મહેતા**
- ભૂલ થવી સહજ છે, પણ તેને કબૂલવી એ વિરલ ઘટના છે - **વિનોબા**
- આજનું ઓષધ : લવીંગ ૧ ગ્રામ, કડવું કડિયાતું એક ગ્રામ લઈ પાણીમાં પીસી લેવાથી તાવ ઉતરે છે.

(સંકલન : દિપક વી. આસરા)

બોધકથા

આજના યુગમાં નેતાશ્રીઓ - પ્રધાનશ્રીઓ અધિકારીઓ અને ઉદ્યોગપતિઓ આંખ મીંચીને (મૃત્યુ અને અંત સામે) ખાયકી - કૌભાંડ અને કાળાં નાણાં એકત્ર કરવામાં લીન થઈ ગયા છે. સાત-સાત પેઢીની સુરક્ષા વિચારે છે; એમને ખબર નથી કે ભલભલા નેતાએ પણ યમરાજની ભેંસ શીંગડે ચઢાવશે જ; પડકાશે ત્યારે ભેખડે ભરાવશે...

અલીફ ઓમરનો એકનો એક વહાલો પુત્ર ગુજરી ગયો. યુવાનીમાં જ એ પ્રજામાં, પોતાનાં સત્કાર્યો દ્વારા અને પ્રજા પ્રેમી રાજકુમાર તરીકે ખ્યાત હતો.

અચાનક જ ઓમરનો એ પુત્રનું અવસાન થયું. શહેનશાહને ખૂબ જ આઘાત લાગ્યો. પ્રજામાં પણ કેટલાંય આત્મહત્યા કરી લીધી, બેભાન થયા - શોકાતુર થયા - થોડાક બુદ્ધિમાનો દરબારમાં શોકસભામાં હાજર હતા. રાજાએ સભામાં આવેલા એક ઓલીયા ફકીરને આશ્વાસન માટે બે શબ્દો બોલવા કહ્યું :

ઓલીયાએ કહ્યું - 'ખૂદા - પરમાત્મા - ઈશ્વર આપણને આના દ્વારા એ સમજાવવા માગે છે કે તેની દષ્ટિએ આપણે સૌ સમાન છીએ. શોક ન કરો.'

અંદાજપત્રમાં રાહતોની કંજુસાઈ

તંત્રીસ્થાનેથી...

દેશનું અંદાજપત્ર પ્રજાની અપેક્ષાઓમાં ઊણું ઉતર્યું છે. નોટબંધી બાદ કેટલીક આર્થિક રાહતો માટે પ્રજાને ખુબ મોટી અપેક્ષાઓ હતી પરંતુ નાની બાબતોમાં મલમ લગાવવાનો પ્રયાસ છે. મધ્યમ વર્ગના જનજીવન માટે આવકવેરામાં પાંચ ટકાનો ઘટાડો થોડીક રાહત જરુર આપે છે પરંતુ પૂરતી નથી. કરરાહતોની બાબતમાં કેન્દ્રીય અંદાજપત્રમાં કંજુસાઈ કરી હોય એવું જણાય છે. ૫ લાખ સુધીની આવકમાં ૫ ટકાની રાહત અને ૫ થી ૧૦ લાખ આવકવાળા કરદાતાઓને ૧૨ હજાર જેવી નજીવી રાહત અપાઈ છે. જો કે શ્રીમંત વર્ગને એટલે કે ૫૦ કરોડથી વધુ આવક ધરાવતી કંપનીઓ પર ૧૦ ટકાનો સરચાર્જ લગાવાયો છે. સમગ્ર બજેટમાં રોજગારીની તકો ઊભી કરવામાં ચોક્કસ લક્ષ અને સ્રોત ન દર્શાવાતા અસમંજસતા વધી છે. રોજગારીની સમસ્યા હજુ પણ ઘેરી બનશે એમ લાગે છે ત્યારે અંદાજપત્રમાં કરાયેલ જોગવાઈ અપુરતી લાગે છે. સાથોસાથ ૩ લાખથી વધુ રોકડ વ્યવહારો પર પ્રતિબંધ મુકવાની જાહેરાત આવકાર દાયક છે અને એજ પ્રમાણે રાજકીય પક્ષોના આર્થિક વ્યવહારો પર લગાવેલ નિયંત્રણ પણ વધુ પારદર્શકતા લાવવામાં પુરક બનશે. સંરક્ષણ ક્ષેત્રમાં ફાળવણી યોગ્ય અને સમયસરની છે અને એ જ પ્રમાણે રેલવેમાં ઈન્ફ્રાસ્ટ્રકચર વધારવા માટેની ૧ લાખ કરોડની જોગવાઈ આવકારદાયક છે. ૩૫૦૦ કિલોમીટરની રેલલાઈન વધારવાની દરખાસ્ત પર વિકાસની ગતિને તીવ્ર બનાવે છે. ૧ કરોડ લોકો માટે આવાસ નિર્માણ કરવાની યોજના ગરીબી હટાવોને મદદરૂપ બનશે. નાણામંત્રી જેટલીના પ્રવચનમાં ૧ કરોડ પરિવારનો બીપીએલથી બહાર કાઢવાની જાહેરાત પણ અભિનંદનીય છે. લઘુમતીના વિકાસ માટે ૪૧૯૫ કરોડ અને અનુસૂચિત જાતિ-જનજાતિ માટે ૩ ટકાનો વધારો આવકારદાયક છે. જો કે પ્રત્યક્ષ લાભાર્થીઓ કેટલો અને કેવી રીતે ફાયદો થશે તેના આયોજન અંગે સરકાર અવઢવમાં હોય તેમ જણાય છે. ઈ-ટિકીટ બુકિંગમાં સર્વિસ ચાર્જની નાબુદી ડિજિટલ ટ્રાન્ઝેકશન માટે પ્રોત્સાહક બનશે. રેલ સુરક્ષામાં ૧ લાખ કરોડની જોગવઆઈ સરાહનીય છે. ૨૦૨૦ સુધીમાં ચોકીદાર રહિત રેલવે ફાટક ખતમ કરવાની જાહેરાત રેલ વ્યવહાર માટે ઉપયોગી બનશે. પર્યટન અને તીર્થસ્થાનો માટે ખાસ ટ્રેનો દોડાવવાની જાહેરાત પ્રવાસન પ્રવૃત્તિ માટે પુરક બનશે. સિનિયર સિટીઝનોને બચન પર ૮ ટકા રિટર્ન મળે તેવી યોજના એલ. આઈ.સી. દ્વારા રજૂ કરાશે. જે રાહતની વાત છે. ૨૦૧૭-૧૮માં સડક યોજના પાછળ ૪ લાખ કરોડ ખર્ચાશે અને ૧૬૦૦ જિલ્લામાં સ્કિલ ડેવલપમેન્ટ સેન્ટર સ્થાપવાની જાહેરાત રોજગારી માટે આશાસ્પદ છે. પાક વિમા માટે ૯૦૦ કરોડ અને કિસાનોને ૧૦ લાખ કરોડની કૃષિ લોન આપવાનું વિક્રમજનક છે. ગુજરાત અને ઝારખંડમાં એઈમ્સ સ્થપાશે જે ગુજરાત માટે આનંદનો વિષય છે. અરુણ જેટલી આંકડાઓને રજૂ કરવામાં માહિર છે. ૨૧-૪૭ લાખ કરોડના સરકારી વ્યવહારોનું અલગ-અલગ ફાળવણીના ધોરણે મોટે ભાગે યથાવત રખાયા છે. મધ્યમ વર્ગને નોટબંધી બાદ બજેટ પાસે ખૂબ મોટી અપેક્ષઓ હતી, પરંતુ આશાઓનો અંશત: સ્વીકાર થયો છે. અંદાજપત્રમાં ઘણું બધું નવું ઉમેરી શકાય તેમ હતું. વિકાસના નવા ક્ષેત્રો ખોલવાની શક્યતાઓ ખુબ જ હતી આમ છતાં અંદાજપક્ષ એમાં નિષ્ફળ રહ્યું છે. શિક્ષણમાં આમુલ પરિવર્તનની અપેક્ષા હતી જે ઠગારી નીવડે છે. આરોગ્ય અને શિક્ષણમાં સામાન્ય અને મધ્યમ વર્ગને હજુ પણરાહત આપી શકાઈ હોત. મફત સારવાર અને મફત કૉલેજ શિક્ષણ સુધીની જોગવાઈઓ કરાઈ હોય તો વિકાસની ગતિ વધુ તેજ બની શકત અને શિક્ષણની હાટડીઓ નિયંત્રિત કરી શકાઈ હોત. આમ છતાં જે રાહતો અપાઈ છે તે આવકારદાયક છે. નોટબંધીના ઘાને રૂઝવવા માટે પુરતી નથી પણ શરુઆત છે એમ માની શકાય.

વજન ઘટાડવું છે?... આટલી વાતો ધ્યાનમાં રાખો

આયુર્વેદમાં કહ્યું છે "જાડાપણાં કરતા દુબળાપણું સો દરજ્જે સારૂં".. વાત સો ટચની છે. મેદસ્વીતા પોતાની સાથે અનેક રોગોને તેડી આવે છે. ઢીંચણના દુખાવાથી લઈને હદયની તકલીફો સુધીના અનેક રોગો મેદસ્વીતાની સાથે ફ્રી માં મળે છે. વળી, ઘટેલા વજનને વધારવા કરતા વધેલું વજન ઘટાડવું ખૂબ કષ્ટદાયક છે. વજન ઘટાડવું એ એક પ્રકારનું તપ છે. આ તપને સાધવા માટે શ્રધ્ધા, સમય અને નિયમીતતા જરૂરી છે. કમનસીબે અમુક કહેવાતી દવાની કંપનીઓ અને અમુક કહેવાતા ડોક્ટરો "મહીનામાં દસ કિલો ઘટાડવાની ૧૦૦ ટકા ગેરેંટી" ના ટેગ સાથે મોંઘીદાટ દવાઓ દર્દીઓને ભેરવી દે છે જેનો ફાયદો થવો તો દૂર, તેની આડઅસરો વધુ થાય છે. આજના આર્ટિકલનો હેતુ એ જ છે કે આપણે વજન ઉતારવા માટે જરૂરી અમુક તથ્યોને જાણીએ.

સૌ પહેલા તો એ જાણવું પડે કે વજન વધે છે શા માટે?.. એક વાત તો જાણે એ કે ચાર હાથે ખા-ખા કરીએ અને કોઇ પણ વ્યાયામ કે પ્રવૃત્તિ ન કરીએ, એટલે કે સાવ આળસું-લેથાર્જીક જીવન જીવીએ તો સો ટકા મેદસ્વિતા આવે જ. અમેરીકામાં કિશોરો અને યુવાનો કલાકો સુધી ટીવી-વિડીઓગેમ્સ રમતા-રમતા પીઝા-બર્ગર-વેફર દાબ્યા કરે છે. જેના પ્રતાપે આજે અમેરીકાના ૨૦ ટકા યુવાનો મેદસ્વિતાની ઝપટમાં આવી ગયા છે. આ ઉપરાંત મેદસ્વીતા આવવાનાં બીજા અન્ય કારણો પણ છે જેમકે હોર્મોનલ ડીસ્ટર્બન્સ. થાઈરોઈડ હોર્મોન ડિસ્ટર્બ થવાથી વજન વધી શકે. પીસીઓડી જેવા રોગો કે જે હોર્મોન ડિસ્ટર્બ થવાથી જ થાય છે તેના કારણે પણ વજન વધી શકે. આ ઉપરાંત પાચનતંત્રની નબળાઇ, કિડની-લિવરની નબળાઇ, માનસિક તણાવ, ડીપ્રેશન, સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝ કે પ્રેગ્નન્સી દરમ્યાન વજન વધે છે.

ટુંકમાં, વજન શા કારણે વધે છે તેનું નિદાન કરવું ખૂબ જરૂરી છે. એક વખત નિદાન પાક્કું થાય તે પછી તે નિદાનનાં અનુસંધાનમાં તેની સારવાર કરી શકાય.

જ્યારે વજન ઘટાડવાની વાત આવે ત્યારે તેની ચિકિત્સા સ્વરૂપે ત્રણ મુદાઓ મુખ્ય છે. (૧) ડાએટ (આહાર) (૨) એક્સરસાઈઝ (વ્યાયામ) (૩) દવાઓ

આ ત્રણેયના કોમ્બીનેશનથી જ કાયમી સ્વરૂપે વજન ઘટાડી શકાય. બાકી વજન ઘટાડવાના શોર્ટકટ અપનાવીને કદાચ તાત્કાલિક ધોરણે વજન ઘટી જાય તેમ બને પણ લાંબા ગાળે ડબલ વજન વધે છે અને શરીર અદોદળું થઈ જાય છે.

ચરબી, ખાંડ અને મેંદા વિનાનો તેમજ પ્રોટીન, વિટામીન અને મિનરલ્સ યુક્ત હોય તેવો આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ મિતાહાર, આપના શરીરબળ અનુસારનો માત્રાપૂર્વકનો વ્યાયામ (વ્યાયામ ન થાય તો ફરજીયાત વોકિંગ), અને આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તેવી મેદને દૂર કરતી આયુર્વેદની દવાઓનો સુભગ સંયોગ સમયાંતરે આપનું વજન પરમેનન્ટલી ઘટાડી શકે. વજન ઘટાડવા અંગેના ડાએટ પ્લાન અને વર્ક આઉટ પ્લાન આદિ ઘણું બધું અત્યારે ઓનલાઇન ફ્રી માં મળે છે. તેનો અભ્યાસ જરૂર કરવો પણ તેને અનુસરતા પહેલા પોતાની પ્રકૃતિનો વિવેકપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને આપના ચિકિત્સક સાથે પરામર્શ કરવો. આહાર, વ્યાયામ અને આયુર્વેદનાં ઔષધોનાં વિવેકપૂર્વક અને નિયમીત અભ્યાસ-સેવનથી સરળતાથી મહિને ૨-૪ કિલો વજન ઉતરી શકે.

- contact@atharvaayu.com

'મારા અનુભવો' તમે અનુભવ્યા છે?

ઘણા વરસો પહેલાં 'હિમાલયનો પ્રવાસ' વાંચતા વાંચતા એવો વિચાર આવ્યો કે કાકા કાલેલકર જેવા લેખક કોઈ સાધુથી કમ નથી. એ પછી કાકાસાહેબના ઘણા લખાણો વાંચવામાં આવ્યા. એટલામાં લોકમિલાપ તરફથી 'ધરતીની આરતી'નું પ્રકાશન થયું. તેના લેખક સ્વામી આનંદ હિમાલયના પ્રવાસમાં કાકા સાહેબના સહપ્રવાસી હતા. 'ધરતીના આરતી' વાંચ્યા પછી ખબર પડી કે ગુજરાતી ભાષાને લેખકો કેવા કેવા લાડ લડાવી જાણે છે! એટલું જ નહીં સાધુ સંતો પણ કેવી સરસ કલમ ચલાવી શકે તેનું ભાન થયું. આવા સંતો પાછા ગાંધીવાદીયે હોય અને ખાદીદારીએ હોય. કાકા સાહેબ અને રાજેન્દ્રભાઈ જેવા તો વાલ્મિકી અને વ્યાસ જેવા દાઢીધારી પણ હોય. એની સામે ઘણા સાધુઓ વળી દાઢી વગરના પણ જોવા મળે છે. આવા એક સાધુ છે સ્વામી સચ્ચિદાનંદ. તેઓ એકદમ સફાચટ ચહેરો રાખે છે. પણ સ્વામી આનંદની જેમ દેશભક્તિ અને સમાજસેવા એમનામાં ઠાંસોઠાંસ ભરેલી છે. દેશનું કામ કરતાં કરતાં એમને કાકાસાહેબ અને સ્વામી આનંદની જેમ અનેક પુસ્તકો લખી પોતાનાથી બનતી સાહિત્યસેવા કરી છે. એમની ગદ્યશૈલી કાલેલકર કે સ્વામી આનંદ જેટલી ઊંચાઈ પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. પણ વાંચનારના હૃદયને સ્પર્શી શકે એવી લોકભોગ્ય તો છે જ. પ્રવચન કરતી વેળાએ તેમની સામે ફક્ત ધર્મ રહેતો નથી, ધર્મની સાથે મનુષ્ય અને દેશને પણ ભૂલ્યા વગર હાજર રાખે છે. ખરા અર્થમાં આ બધા માનવતાના પૂજારી છે. તેઓ એક પછી એક પુસ્તક આપી રહ્યા છે. તેમના પુસ્તકોએ એક મોટો વાચક સમુદાય ઊભો કર્યો હતો. કોઈ સાધુસંત ભક્તોને કંઠીઓ પહેરાવી પોતાના અનુયાયીએ ઊભા કરે એના કરતાં પુસ્તકો લકીને સારા વાંચકોનો માનવતાવાદી સમાજ તૈયાર કરે એ વધું સારું કૃત્ય છે.

સ્વામી સચ્ચિદાનંદે સૌપ્રથમ ૧૯૭૬માં ભારતીય દર્શનો નામનું પુસ્તક લખ્યું હતું. તે પછી ક્રાંતિકારી વિચારો અને અધ્યાત્મની સાચી દિશા બતાવતાં પુસ્તકો, પ્રવાસવર્ણનો, આત્મકથાત્મક પ્રસંગો, પ્રેરક અને ચિંતનાત્મક લેખોનો અત્યાર સુધીમાં પચાસ જેટલા પુસ્તકો લખ્યાં છે. મારા અનુભવો અને વિદેશયાત્રાના પ્રેરક પ્રસંગો આ છે પુસ્તકોએ ભારે લોકપ્રિયતા મેળવી છે. મારા અનુભવો પહેલીવાર ૧૯૮૬માં પ્રગટ થયું એ પછી સોળથી વધુ આવૃત્તિઓ બહાર પડી છે તેના પરથી આપ સમજી શકશો કે તેઓ કેટલા આવકાર્ય લેખક છે. મારી પાસે ૨૦૦૪ની આવૃત્તિ છે. ૨૦૦૪ પછી પણ ઘણી આવૃત્તિઓ બહાર પડી હશે એવું મારું માનવું છે. આ બધું તો ઠીક છે, ખરેખર તો આપણે આ પુસ્તકમાં શું છે તેની કશીક વાત કરવી જોઈએ. પુસ્તકની શરુઆત જુઓ :

તીવ્ર વૈરાગ્યની ધૂનમાં ૧૯૫૩માં એક રાતે માત્ર સવા રૂપિયો મુઠ્ઠીમાં લઈને મેં ગૃહત્યાગ કર્યો, મુઠ્ઠીમાં એટલા માટે કે સીવેલા કપડાં પહેરેલા નહિં, અને સવા રૂપિયો એટલા માટે કે તેની જેટલી ટિકિક આવે તેટલે દૂર પહોંચી જઈ પછી લક્ષ્મીનો સ્પર્શ નહિ કરવાનો નિયમ લેવો હતો. જો કે ટિકિટબારી ઉપર જ એક પરિચિત ભાઈ ઊભા હોવાથી હું ટિકિટ લઈ શક્યો નહિ. કારણ કે મેં મારી જાતે જ સાધુનો વેશ. ધારણ કરી લીધો હતો. અને આવા વેશમાં મેં ઓળખાઈ જાઉં તો રેલવે સ્ટેશન ઉપર જ નાટક થઈ જાય. લોકો ભેગા થઈ જાય તથા ગાડી ઉપાડી જાય અને લક્ષ્ય ચૂકી જવાય. મારી સામે હવે બે જ માર્ગ હતા : એક તો ટિકિટ લીધા વિના જ ટ્રેનમાં બેસી જવાનો અને બીજો સવારની બીજી ગાડી આવે ત્યાં સુધી ઘેર પાછા ફરવાનો.

કોઈ અદ્ભૂત નવલકથા જેવી શરુઆત છે કે નહીં, તમે જ કહો.

એકવીસ વરસની ઉંમરે યુવાન ન્હાનાલાલ તીવ્ર વૈરાગ્યની ધૂનમાં અંધારી રાતે ઘર અને ગા છોડીને નીકળી પડે છે. પેલા ઓળખીતા ભાઈ ટિકિટભારીએથી ખસતા નથી અને ગાડી તો સૂસવાટા મારતી આવી પહોંચે છે. ટિકિટ લીધા વગર જેવા લેખક ડબ્બામાં ચડે છે ત્યાં એક ભિખારીએ સંત સમજીને કહ્યું, 'બાપજી, નમોનારાયણ!' યુવાન હસી પડે છે અને અત્યાર સુધી મુઠ્ઠીમાં પકડી રાખેલો સવા રૂપિયો ભિખારીને આપી દે છે. રાતે સાડાબાર વાગ્યે સુરત પહોંચે છે. એક બારણાં વગરની, વ્યવસ્થા વગરની, આખા શહેરની ભિખારીઓના આશ્રમસ્થાન સમી ગંધાતી ધર્મશાળામાં ભિખારીઓની વચ્ચે યુવક ગૃહત્યાગ પછીની પહેલી રાત વીતાવે છે. માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ, દુર્ગંધ, ટાઢે થથરાતા ભિખારીઓની બૂમો, ગાળો, બીડીઓના ધૂમાડા આ બધાની વચ્ચે ભૂખ્યા પેટે રાત ગુજારે છે.

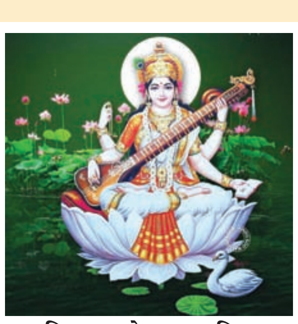
પહેલાં, દિવસમાં ચાર વખત ખાવાની ટેવ હતી, હવે એક જ વાર ખાવાનો નિયમ લીધો છે. કંચન, કામિની અને આશ્રમોથી અલિપ્ત હોય એવા ગુરુની શોધ કરવાની છે. વાહનમાં પણ બેસવાનું નથી. બધે પગપાળા જ જવાનું છે. પ્રથમ લક્ષ પ્રયાગરાજ કુંભમેળામાં જવાનું છે. એ પછી આ યુવાન સાધુ કેવા કેવા લોકોને મળે છે, અને કેવા કેવા સાધુઓ ભટકાય છે, કેવા કેવા આશ્રમોની 'મહેમાનગતિ' માણે છે. એક ટંક ભોજન માટે કેવા કેવા પ્રસંગો સરજાય છે; છેવટે યુવાન ન્હાનાલાલ ત્રિવેદી બ્રહ્મચર્યની દીક્ષા લઈ સત્યાનંદ બને છે. અને પછી ફિરોઝપુરમાં સન્યાસની દીક્ષા લઈ સચ્ચિદાનંદ બને છે એ આખી રોચક ભ્રમણકથા છે. આપણા ભારતવર્ષને જાણવા માટે પણ સ્વામી સચ્ચિદાનંદનું 'મારા અનુભવો' પુસ્તક વાંચવું જોઈએ.

સાધુ સંતોની વાત માંડી છે તો આપણે એવું જ કોઈ ભજન સાંભળીએ, આવો, બેસો...

ભજન

ઓ ભાઈ રે શાંતિ પમાડે,
તેને તો સંત કહીએ;
તેના દાસના દાસ થઈ રહીએ - ઓ ભાઈ...
વિદ્યાનું મૂળ મારા ગુરુએ બતાવ્યું,
ત્યારે મહેમાનો માર શીદ ખાઈએ?
કીધા ગુરુજીને બોધ નવ આપે,
ત્યારે તેના ચેલા તે શીદ થઈએ? - ઓ ભાઈ...
વૈદની ગોળી ખાતા દુ:ખ નવ જાય,
ત્યારે તેની ગોળી કેમ ખઈએ?
લીધા વળાવા ને ચોર જયારે લૂંટે,
ત્યારે તેની સોબતે શીદ જઈએ ? - ઓ ભાઈ....
કલ્પવૃક્ષ સેવીએ ને દારિદ્રય ઊભે,
ત્યારે તેની છાયામાં નવ રહીએ,
રાજાની નોકરીમાં ભૂખ નવ ભાગે,
ત્યારે તેવી વેઠે તે શીદ જઈએ - ઓ ભાઈ...
નામ અમૂલ્ય મારા ગુરુએ બતાવ્યું,
ને, તે તો ચોંટ્યું છે મારે હૈયે;
મહેતા નરસૈંયાની વાણી છે સારી,
તો શામળાની શરણે જઈએ. - ઓ ભાઈ....

આ ડાળ ડાળ જાણે કે રસ્તા વસંતના, ફૂલો એ બીજું કઈ નથી પગલાં વસંતના



શ્વાસમાં ફૂલો લપેટી ન શક્યો,
હું સુગંધોને સમેટી ન શક્યો;
હાથ ફેલાવી ઊભાં'તાં વૃક્ષો સૌ,
હું હતો ઠૂંઠો કેભેતી ન શક્યો.
- હેમેન શાહ

મહા સુદ પાંચમની તિથી એટલે 'વસંત પંચમી'. ભારતીયો માટે તો 'જ્ઞાન પંચમી' મા શારદાનો જન્મદિવસ... ને... આધુનિક ભારતીયોનો 'વેલેન્ટાઈન ડે'.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે...'માસાનાં માર્ગશિર્ષોડહમૃત્તાં કુસુમાકર:' અર્થાત મહિનાઓમાં હું માગસર છું તો ઋતુઓમાં વસંત છુ. કુસુમાકર એટલે ફૂલોના સમૂહને પેદા કરનાર.

આયુર્વેદ કહે છે... 'વસંતે ભ્રમણમ પથ્યમ' વસંતમાં ભ્રમણ કરવું પથ્ય છે. પ...ણ.. તે વિવેક બુદ્ધિ અનુસારનું હોવું જોઈએ.

આપણા શાસ્ત્રોમાં વર્ણવાયેલી કથા મુજબ બ્રહ્માએ ભગવાન વિષ્ણુની આજ્ઞાથી સૃષ્ટિનું સર્જન કર્યું હતું પરંતુ રચના કર્યા પછી બ્રહ્માએ પોતાનું સર્જન જોયા પછી લાગ્યું કે હજું કંઈક ખૂટે છે. એટલે વિષ્ણુ ભગવાન પાસે અનુમતિ લઈને પોતાના કમંડલમાંથી જળનો પૃથ્વી PRC પર છંટકાવ કર્યો એ છંટકાવથી પૃથ્વી પર એક ચતુર્ભુજી (ચાર હાથવાળી) સ્ત્રીની રચના થઈ જેના એક હાથમાં વીણા, બીજા હાથમાં પુસ્તક, ત્રીજા હાથમાં માળા હતી અને ચોથો હાથ વરમુદ્રામાં હતો. બ્રહ્માએ આ સ્ત્રીને વીણા વગાડવાનું કહ્યું. વીણા વગાડવાનું શરુ થતાં જ એ મધુર નાદથી સંસારના બધાં જ જીવ-જંતુઓને વાણી પ્રાપ્ત થઈ. જાણે પૃથ્વી પરના સમસ્ત જીવ જંતુઓને પણ સ્વર પ્રાપ્ત થયો. નદીઓ – ઝરણાં ખળખળ વહેવા લાગ્યાં. પવન સુસવાટા મારવા લાગ્યો એટલે તરત જ બ્રહ્માએ આ દેવીને 'વાણીની દેવી સરસ્વતી' એવું નામ આપ્યું.

સરસ્વતી દેવીને ભગવતી શારદા, વીણાવાદિની અને વાગ્દેવી જેવાં અનેક નામે પૂજવામાં આવે છે. સંગીતની ઉત્પત્તિ એમના થકી થઈ હોવાને કારણે એમને સંગીતની દેવી પણ કહેવામાં આવે છે. વસંતપંચમીના દિવસે દેવી સરસ્વતીનો જન્મોત્સવ પ્રાગટ્યદિનના રૂપે ઉજવાય છે.

પાશ્ચાત્ય વિચારોથી અંજાયેલી ઘેલછામુગ્ધ ભારતીય યુવાપેઢીને આ વસંતનું મહાત્મ્ય કદાચ ઝટ નહિ સમજાય એટલે કહું છુ... વસંતનાં વધામણાં એટલે પેલો... 'વેલેન્ટાઈન ડે.' પરંતુ પશ્ચિમી સંસ્કૃતિમાં પ્રેમ દશાવવા માટે માત્ર એક દિવસ જ છે. 'વેલેન્ટાઈન ડે' જયારે ભારતીયો પાસે તો આખેઆખી ઋતુ છે.

દોસ્તો, આપણી સંસ્કૃતિ પ્રકૃતિના સાનિધ્યમાં વિકસી છે, એટલે માનવને પ્રકૃતિનું અભિજ્ઞાન, આકર્ષણ હોય એ સહજ છે. આપણા ઋષિમુનિઓએ પ્રકૃતિના સુકતો રચ્યાં. મહર્ષિ વાલ્મિકી... કાલિદાસ... જયદેવ... હર્ષ... વગેરે એ સંસ્કૃત ભાષામાં વસંતનું મહિમાગાન કર્યું છે. આપણા ગુજરાતી મધ્યકાલીન સાહિત્યમાં 'ફાગુ' કાવ્યો રચાયાં... પછી તો 'રૂડો જુઓ આ ઋતુરાજ આવ્યો' કહી ઉમળકે વધાવવા કવિ દલપતરામ તો 'કોકિલ પંચમ બોલ, બોલો, પંચમી આવી વસંતની' એમ ગાનાર ઉમાશંકર જોશી... વસંતમાં લાલઘૂમ ખીલેલા ગુલમહોર જોઈ 'ગુલમહોર સાંઢ જેવા, ઢીંક મારે પવિત્રતાને કેવા' આવું કહેનાર રમેશ પારેખ ગઝલકાર ગનીદહીવાલા તો આવું લખે છે,

'ભરવસંતે કોણ રાગી, કોણ વૈરાગી હશે?
પ્રકૃતિએ પારખું કરવા શરમ ત્યાગી હશે.
એ રીતે ઝબકીને દિલની ઝંખના જાગી હશે,
ઊંઘતી રાધા હશે ને વાંસળી વાગી હશે.'

ગઝલકાર મનોજ ખંડેરિયાની દષ્ટીએ તો વૃક્ષોની ડાળીઓ એ વસંતનો આવવાનો રસ્તો છે અને ડાળીઓ પર ખીલેલાં ફૂલો એ વસંતરાજા ડાળીઓ પરથી પસાર થયા તેની નિશાનીરૂપે પડેલાં પગલાં છે.

'આ ડાળ ડાળ જાણે કે રસ્તા વસંતના
ફૂલો એ બીજું કઈ નથી પગલાં વસંતના.'

વસંત વર્ષાએ પોષેલાં વૃક્ષોને ખીલવે છેપ નવ પલ્લવિત નવકુસુમિત કરે છે. ચારેકોર સૌરભભર્યો સમીર છટાથી વહે છે. સૌંદર્યભોગી ભ્રમરો મધુસંચય કરવા મથે છે. જન-વન પ્રસન્નતાથી ભરાઈ જાય છે. પછી હોળી-ધૂળેટી નિમિત્તે યુવાનીને સ્પર્શવાનો મોકો કરી આપે છે. એટલે જ કામદેવ અને રતી ની પ્રિય ઋતુ છે. વસંત તો સહજીવન જીવતા યુગલોને ઉન્મત્ત બનાવે છે તો વિરહીજનોને પીડે છેપ.. વસંતમાં જાણે રક્તવાહિનીઓ રંગવાહિની બની જાય! કવિ રાજેન્દ્ર શુકલ તોપ.

"અહો! શ્વાસ મધ્યે વસંતો મ્હોરી!
ઊડે રંગ, ઊડે ન ક્ષણ એક કોરી!!"

કુદરત ના રાજીપા જેવું બીજું કયું મંગલ મુહૂર્ત હોય!! પ્રકૃતિનો વૈભવ જોવા બે આંખોય ઓછી પડે તેથી તો બીજી બે આંખો લગ્નગ્રંથી થી જોડાય છે!!!

આજે સર્વસામાન્ય જન ભાવશૂન્ય થયો છેપ નર્યા કર્મકાંડ જ રહયાપ સૌ પ્રકૃતિ વિમુખ થયાપ. એક માત્ર બે હાથે થાય એટલું ભેગું કરવાની ઉતાવળમાં રહેલા આપણ સૌને કવિ હેમેન શાહ બે હાથ હોવા છતાં 'ઠૂંઠાં' કહે છે. સમય સાદ કરે છે, પ્રકૃતિ તરફ પાછા વળોપ.. ર્ હ્રક્રષ્ઠાં હક્રૈંપિ

દોસ્તો, હું તો ઇચ્છું કે વેલેન્ટાઈન ડેનું મહત્વ ભલે વધે પ...ણપ આપણી વસંતપંચમી ન વિસરાયપ. એનુંયે મહત્વ જળવાવું જોઈએ.

સ્પર્શમણિ

પ્રેમ – ખૂબ જ વિશાળ અને ગહેરો શબ્દ છે. કોઈપણ સંસ્કૃતિ કે લોકોને જીવવાનું માધ્યમ છે પ્રેમ. લાગણીઓ, મૂડ અને વર્તનમાં પરિવર્તન લાવે છે પ્રેમ.

કોઈના માટે વેલેન્ટાઈનનો દિવસ છે વ્યક્ત કરવા પ્રેમ
મારા માટે તો ફાગણની ફોરમ અને વસંતનો વાયરો છે પ્રેમ.

Rasikvaland1965@gmail.com