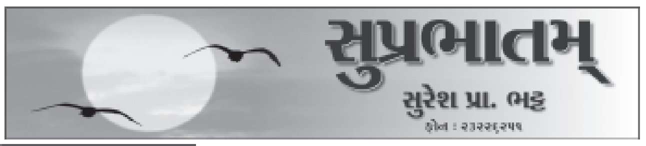


'કડક'માં 'કડક' ચેતવણીઓ આપ્યા કરો!
ને સ્વમાન ના ભોગે પ્રજાનું નાક કાપ્યા કરો!
તાપ્યા કરો ધૂણી ખાયકીની, છાપ્યા કરો નોટું -
આંખ બંદ કરીને, 'શાંતિ'ના મંત્રો જાપ્યા કરો!
(સરકારની ધીરજ ને ધન્યવાદ!)

પિડીતા કેસ,
ન્યાય નાટક શરૂ
પડી તારીખ!
(ફાસ્ટ ટ્રેક - રોજ ચાલશે)

પંચાયત ની -
કળ વળી નથી ત્યાં -
આવી ચૂંટણી..
(કોંગી ચિંતા)

ચિંતન

લોકેષુ નિર્ધનો દુખી, ઋણગ્રસ્ત તો અધિકમ્ ।
તાભ્યાં રોગ મુક્તો દુખી તેભ્યો દુખી કુભાર્યકઃ ॥

'આ જગતમાં જે માણસ નિર્ધન-ગરીબ છે તે દુખી હોય છે, તેને દુખી કહી શકાય, પણ જેના પર દેવું-લેણું-મોટી ઉધારી હોય તે તો ગરીબ કરતાં પણ વધારે દુખી કહેવાય. આ બંનેથી વધારે દુખી જે 'રોગી' હોય, કોઇ પણ રોગથી-પીડાથી-રિબાતો હોય એ બંનેથી વધારે દુખી કહેવાય, પરંતુ તે બધાં કરતાં પણ, જેની પત્ની-દુષ્ટ, કંકાસખોર અને મનચલી હોય તે વધારે દુખી છે.'

'ઘર' શાંતિ-વિસામો-આશ્વાસન-આરામનું સ્થાન છે. ઘરમાં આવતાં જ 'હાશ' થવું જોઇએ એવું કયારે થાય? જયારે પત્ની પ્રેમાળ-વત્સલ-લાગણીશીલ-ક્ષમાવાન-અને આજ્ઞાકારી હોય. આવા મનુષ્યને ઘરમાં પગ મૂકતાં જ અદકો ઉમંગ થાય. આનાથી વિપરીત 'ઘરે કયાં આવ્યાં!'નો ભાવ થાય, માણસ ઘરમાંથી 'ગેરહાજર' રહેવાની વૃત્તિવાળો હોય, એવી કડવી જીભવાળી શંકાશીલ-એક ઘા ને બે કટકાની બોલી હોય, આવો પતિ જગતનું સૌથી વધારે દુખી પ્રાણી છે.

આમ તો, નિર્ધન-ગરીબને દુખી કહ્યો છે એનાં કરતાં વધારે દુખી કરજદાર છે. પણ એ બેથી વધારે દુખી રોગી-પિડીત છે. પણ કવિશ્રીએ અહીં 'કુભાર્યા' નો પતિ સૌથી વધારે દુખી છે એમ કહ્યું છે.

સુવિચાર

- જેમ એક ભારે વાહન, પરસ્પર સમજુતિથી બે ઘોડા સરળતાથી ખેંચી જાય છે તેમ પરસ્પર જોડાયેલાં બે હૃદય, સંસાર-રથ પણ સહાનુભૂતિની પરસ્પર સમજથી ખેંચી શકે - **સી એન પાર્ક**
- ડૂબનારા પ્રત્યે સહાનૂભૂતિનો અર્થ એ નથી કે તમે પણ તેની સાથે ડૂબી મરો, બલકે તેને બચાવવા અંતિમ શ્વાસ સુધી પ્રયત્ન કરવો - **વિનોબા ભાવે**
- જે આનંદ માણે છે તેના આનંદના પ્રોત્સાહક બનો પણ જે અશ્રુ સારે છે તેના રૂદનમાં ભાગ લો - **બાઇબલ**
- લોકોની ચમત્કાર, ખોટાં વચન, અને ખોટાં રોદડાં દ્વારા સહાનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરી લેવી એ કંઇ મુશ્કેલ નથી - **હિટલર**
- ભલે ને તમારી વાત બહુ ઓછા લોકો સમજે, પણ તમારે તો સંક્ષેપમાં જ બોલવું એ ઉત્તમ છે - **બટલર**
- અલ્પ શબ્દોમાં જે ભાવ વ્યક્ત કરવામાં આવે છે તે વધુ અસરકારક હોય છે- **ફીનલેન**
- ઓછા શબ્દો કરતાં પણ માત્ર આંખનો ભાવ વધારે બોલે છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**

બોધ કથા

ઘણીવાર સ્કૂલ-મેનેજમેન્ટ-શિક્ષકો નિયમ પાલનમાં એવા 'જડ' થઇ જાય છે કે વિદ્યાર્થી-એની પરિસ્થિતિ-કે તેના ઘર-પરિવારનો વિચાર પણ નથી કરતાં, શિસ્ત એટલે શિસ્ત, સજા એટલે સજા! એમાં કોઇ વિદ્યાર્થીનું ભાવિ પણ 'સજા' પામી જાય.

દક્ષિણ ભારતનાં એક ગામમાં અંગ્રેજ સમયની એક કોલેજ, એમાં ગણિત-શિક્ષક અને પ્રિન્સીપાલ વિલ્ડરબેક શિસ્તના દુરાગ્રહી.

એક વિદ્યાર્થી સફેદ પેન્ટ-શર્ટનો યુનિફોર્મ આખું સપ્તાહ પહેરે, રવિવારે ધૂએ-મેલું અને પીળું પળી જાય, શિક્ષકે બે'કવાર ઠપકો આપ્યો. વિદ્યાર્થી ગરીબ હતો. બીજી જોડ ખરીદી 'સફેદ' રાખી શકે એવી સ્થિતિ નો'તી. કોલેજે-દંડ ફટકાર્યો, વિદ્યાર્થીએ વિનંતી કરી પણ કોઇએ કંઇ સાંભળ્યું નહીં, અંતે વિદ્યાર્થીને કોલેજ છોડવી પડી, દંડ ન ભરી શકવાના કારણે જ સ્તો!

એ ગરીબ વિદ્યાર્થી મોટા થઇ વિશ્વવિખ્યાત ગણિતશાસ્ત્રી 'રામાનુજ શાસ્ત્રી' થયા. એકવાર લંડન ગણિત વિષય પર વ્યાખ્યાન આપવા ગયા અને એ સભામાં વિલ્ડરબેક મળી ગયા.

રામાનુજે વંદન કરી દંડની વાત અને કોલેજ છોડવાનો પ્રસંગ કર્યો. વિલ્ડર અને રામાનુજ બંને ધ્રૂસકે ધ્રૂસકે રડી મિલનની ઉજવણી કરી.

જે ઊંડો ઉતરે છે તેને ઊંડાણનો ખજાનો મળે છે, કોઇનેય કયારેય સપાટી પર મોતી મળ્યાં છે? મોતી ઊંડાણમાં જ હોય છે, જીવનનો અસલી અર્થ અને આનંદ ગર્ભમાં છુપાયેલાં છે, જે 'મરજીવો' છે તે ગર્ભ સુધી પહોંચે છે

સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

ઉત્તરાયણના નિતીંત આનંદના બે દિવસ પૂરા થતાં. ૪૮ કલાકના આનંદના મહાસાગરમાં ડૂબકા લગાવતાં સમય સરી ગયો ખબર પણ ન પડી... સતત ઘડિયાળ સામે નજર રાખી ઊંધું ઘાલીને દોડતાં લકોને બે દિવસ મન ભરીને આકાશને માણવાનો જાણવાનો અવસર મળ્યો. કાયમ ભૂરૂં, ઉદાસ એકલું લાગતું આકાશ ગઈ કાલ અને તેનીયે ગઈકાલમાં રંગબેરંગી વાઘાં પહેરીને હસી ઊઠ્યું. ગયેલાં દિવસોમાં પડેલો ઠાર અને ગાત્રો થીજાવી દેતી ઠંડીના વસમા દિવસો ભૂલીને, આવનારા ગરમીના દિવસોની અગનઝાળની ચિંતા મૂકીને ગગને હૂંફાળી ઉત્તરાયણને માણી અને આપણને પણ જલસો કરાવી દીધો, કપાવાની ચિંતા કર્યા વગર ઉડતી પતંગો, અન્ય પતંગો સાથે યુધ્ધમાં ઉતરતી ઘસાતી - વહેરાતી અને અંતે કપાઈને આમ-તેમ ઝૂલતી ધરતી પણ આવી પડતી કે કોઈક ઝાડની શૂળી પર લટકી જતી પતંગો જોઈને જીવનનું એક મહાન સત્ય લાધ્યું કે, ગઈકાલ અને આવતીકાલની વચ્ચે આવતી 'આજ'ની પળોને મનભરીને જીવી લેવી, આ પળમાં ઘટતી ઘટનાઓને ભોગવી લેવી એ જ જીવનનું સત્ય છે.

રસપ્રદ વાત એ છે કે જીવન અહીં અને અત્યારે છે પરંતુ ભવિષ્યનું ભૂત આપણાં માથે સતત ભમતું રહે છે, કોઈને ટ્રેન પકડવાની છે, કોઈને પરીક્ષા આપવાની છે, કોઈને પાર્ટીમાં પહોંચવાનું છે, મારે આ લેખ તંત્રીને સમયસર પહોંચાડવાનો છે. આપણે સૌ સતત ભવિષ્યની તાણમાં શ્વાસ લેતાં રહીએ છીએ. પરિણામે આપણે જયાં હોઈએ છીએ જયાં હોવું જોઈએ ત્યાં નથી હોતા, કયાંક બીજે જ હોઈએ છીએ. કયારેક ભૂતકાળના કર્મો અંગે સારૂં કર્યું કે ખોટું? ના અનિર્ણાયક યુધ્ધમાં રચ્યાં-પચ્યાં રહીએ છીએ અને ભૂતકાળનું અને ભવિષ્યની ચિંતાનું અદ્દશ્ય ભૂત આપણાં વર્તમાનને સતત ગળતું રહે છે. આપણે એને માટે સતત ચિંતિત હોઈએ છીએ જેને આપણે જરાય જાણતાં જ નથી. ફિલ્મ વક્તનું આ સુમધુર ગીત મને એટલે જ ગમે છે -

''આગે ભી જાને ન તું
પીછે ભી જાને ન તું
જો ભી હૈ બસ યહી એક પળ હૈ
જીને વાલે સોચ લે,
યહી વક્ત હૈ કરલે પૂરી આરઝૂ''

પરંતુ આ પળમાં કયારેય કોઈની આરઝૂ પૂરી થાય છે? પૂરી થાય કે ન થાય - દરેકની આરઝૂ સદા ભવિષ્ય અંગેની હોય છે એટલે આ પળે પૂરી થયેલી મનશાનો આનંદ આપણે ઉઠાવી જ નથી શકતાં. વળી, ઈચ્છાપૂર્તિ થાય ત્યારે આપણે એટલા આનંદીત નથી થતાં જેટલાં ઈચ્છા કરતી વખતે વિચારેલું! મોટે ભાગે ભવિષ્યમાં મળનારી સિધ્ધિઓ વર્તમાનમાં થયેલી આશા-અપેક્ષાની સરખામણીમાં ઓછી જ લાગે છે. આપણું મન અભાવને જરૂરથી વધુ સ્થાન મહત્ત્વ આપી દે છે, એને સંતુષ્ટ થતાં આવડતું જ નથી. કોઈ બાળક ઉત્તરાયણ પછી વધેલા પતંગોને સાચવીને મૂકી દે છે આવતી ઉત્તરાયણે ચગાવવા થશે તેમ માનીને. આપણે પણ આટલાં અસંતોષને આવી જ રીતે પોષીએ છીએ. એટલે જ આપણાં ભવિષ્યની ચિંતાઓના થોકડા સાથે આપણે જયોતિષીઓ, બાબાઓ, સ્વામીઓ અને આચાર્યોના શરણે પહોંચી જઈએ છીએ.

આપણી આ પળને વિસરીને ભવિષ્યમાં રચ્યાં-પચ્યાં રહેવાની ટેવને કારણે આવાં લે-ભાગુ બાબાઓ આપણું શોષણ કરી જાય છે. જયોતિષ વિજ્ઞાન ઓછું અને મનોવિજ્ઞાન વધારે છે. કોઈક વીરલા જ આ વિજ્ઞાનના ખરા જ્ઞાતા છે, બાકી નવ્વાણું ટકા મનોવિજ્ઞાનના આધારે પોતાનું ગાડુ ગબડાવે છે. એ ઓ એ ભાષા બોલે છે જે તેમનો ઘરાક તેમનો મોંઢે સાંભળવા માગે છે. દુઃખી માણસ ભીંતરની લડાઈમાં એવો તો વહેંચાયેલો હોય છે કે એને કોઈ પણ સમાધાન થોડા સમય માટે તો આશ્વાસન પૂરૂં પાડે જ છે. ગાયને બે કેળા ખવડાવજો કે, લાલ રંગના કપડાં પહેરજો, કાળા વસ્ત્રોનું દાન કરજો, સમોસા ખાજો કે મંગળવારે મુહુર્ત કરજો જેવાં ઉડઝુડિયા ઉપાય તો દુઃખી માણસનું મનોવૈજ્ઞાનિક શોષણ માત્ર છે. સુખી માણસ જીવનને જીવે છે અહીં જ અને અત્યારે જ. સુખની એ જ પરિભાષા છે. તેમાં ભવિષ્યની તાણ-ખેંચ હોતાં નથી. હરિવંશરાય બચ્ચન ગાય છે કે, ''ઈસ પાર પ્રિયે! મધુ હૈ તુમ હો ઉસ પાર ન જાને કયાં હોગા.'' સુખી વ્યક્તિ માટે આ ક્ષણ જ પૂરાં વૈભવ અને રસ સભરતા સાથે પ્રગટ થાય છે. ભગવાન ઈસુ ખ્રિસ્તે પોતાના પ્રભુના રાજયની, પોતાના સ્વર્ગની વ્યાખ્યા કરતાં કહ્યું છે : ધેર શૅલ બી નો ટાઈમ, ત્યાં સમય નહીં હોય. ઈસુ એક જંગલના માર્ગ પરથી પસાર થતાં હતાં. એમની સાથે થોડા શિષ્યો પણ હતાં. ઈસુએ કહ્યું : જુઓ, લીલી ના ફુલોને. એનું સૌંદર્ય અજોડ છે. એ કાલની ચિંતા નથી કરતાં. સમ્રાટ સોલોમન પણ પોતાના તમામ વૈભવ સાથે આટલાં સુંદર નહતાં.

ઈસુએ પછી કહ્યું : તમે આ લીલીના ફૂલો પાસેથી કંઈ શીખો અને કાલની ચિંતા છોડી દો. તમે પણ લીલીના ફૂલોની જેમ આ ક્ષણેને જ જીવી લો. તમે પણ આ ક્ષણમાં ઊંડા ઊતરી જાવ. આ ક્ષણ જ તમને ધ્યાન અને તેના પરમાનંદની અનુભૂતિ આપશે. સમયની વધુ પડતી સભાનતા જ માણસને સતત તાણમાં રાખે છે. અને બરાબર એથી વિરૂધ્ધ જે વ્યક્તિની ભાવદશામાંથી સમય ભૂંસાઈ જાય છે. ત્યાં આનંદ જ આનંદ છે. સમયની સભાનતાનો અર્થ માત્ર એટલો જ છે કે એ ભૂતકાળમાં ડૂબી રહ્યો છે. અથવા ભવિષ્યમાં ખેંચાઈ રહ્યો છે પરંતુ વર્તમાનની આ ક્ષણમાં નથી. પોતાના એક પ્રવચનમાં ઓશોજીએ કહ્યું છે કે, તમારી પાસે આ એક જ ક્ષણ છે - કદાચ આખરી, અને બીજી ક્ષણ નથી એવી ક્ષણ ભંગુરતાનું ભાન જો માણસને થઈ જાય તો તે 'કાલ'માં નહિ. આજને જીવશે, કાલે જીવી લઈશું, પ્રેમ કરીશું, ઉત્સવ મનાવીશું, આનંદ પામીશું એવું નહિ, આજે જ છે ઉત્સવ, આજે જ છે પૂજા, આજે જ છે પ્રેમ. આજની પાર કંઈ જ નથી.

વિશ્વ વિજેતા સિકંદર પોતાનું લશ્કર લઈને કૂચ કરી રહ્યાં હતા ત્યારે એક ફકીર તેમનાં રસ્તામાં આરામથી સૂતા હતા. સિકંદરે પૂછ્યું : અરે? આટલી ટૂંકી જિંદગી છે કેટલાં બધાં કામ કરવાના બાકી છે અને તમે આમ આરામથી સૂઈ રહીને સમય શા માટે વેડફો છો? ફકીરે સિકંદરને કહ્યું કે, તું આટલું લશ્કર લઈને શા માટે દોડ્યો છે? સિકંદરે જવાબ આપ્યો : યુધ્ધ કરવા. ફકીરે પૂછ્યું, યુધ્ધ કરીને શું મેળવીશ? સિકંદરે કહ્યું, 'હું વિશ્વવિજેતા થઈને શું કરીશ?' સિકંદરે કહ્યું : અઢળક ધનદોલત કમાઈશ. ફકીરે પૂચ્યું : પછી? સિકંદરે કહ્યું પછી હું આરામ કરીશ, આનંદ પ્રમોદ ભોગવીશ! ફકીરે તરત જ જવાબ આપ્યો : ભાઈ! તું અનેક યુધ્ધોનો શ્રમ વેઠીને, અનેક લોકોનાં લોહી રેડીને જે મેળવવાનો છે તે હું અત્યારે હાલ માણી રહ્યો છું આરામ અને આનંદ બંને મારી સેવામાં છે! સમુદ્રના મોજાઓ ઉપર તરતાં માણસોનો જોયા છે! તેઓ એક મોજા પરથી બીજા પર ફેંકાય છે. કયારે કિનારે પણ ફંગોળાય છે. સમયની પાંખે સવાર લોકોની દશા આવી જ રહે છે. જે આ પળને પીંછાણે છે તે દરિયામાં ડૂબકી જ લગાવે છે. જે મોજા પર સવાર છે તેને ક્ષણભંગુર સપાટી જ હાથ લાગે છે. જે ઊંડો ઉતરે છે તેને ઊંડાણનો ખજાનો મળે છે. કોઈનેય કયારેય સપાટી પર મોતી મળ્યાં છે? મોતી ઊંડાણમાં જ હોય છે. જીવનનો અસલી અર્થ અને આનંદ ગર્ભમાં છુપાયેલાં છે. જે 'મરજીવો' છે તે ગર્ભ સુધી પહોંચે છે. ઓશો આગળ કહે છે : સાધારણ માણસ તો ક્ષણભંગુર જીવનની સપાટી પર જીવે છે. આ ક્ષણભંગુર સપાટી પર જ એ પોતાના સ્વર્ગ અને નર્કની કામના કરે છે, પોતાના ભવિષ્યમાં થનારા જન્મોની પણ કલ્પના કરે છે, અહીં આ જ પરિણામમાં એ કયારેય નીચે વળીને નથી જોતો કે વર્તમાનની ભૂમિના ઊંડાણમાં કેવો અનંત વૈભવ છુપાયો છે.

વર્તમાનની ક્ષણમાં મળતાં નાના-નાના સુખમાં, ડૂબતાં જ આપણને જીવન નવું અને ઉત્સવ જેવું લાગે છે. તો ચાલો વર્તમાનના સુખની ચ્યુઈંગમને ચગળતા - ચગળતા આ સુંદર કવિતા સાથે પ્રત્યેક પળને નવું વર્ષ બનાવીએ!

મારાં સપના તારી આંખે સાચ્ચા પડતાં જાય
એને નવું વર્ષ કહેવાય...
હું કંઈ પણ ના બોલું તો પણ તરત તને સમજાય
એને નવું વર્ષ કહેવાય...
ખુલ્લી સવાર જેવું જીવશું કાયમ મસ્ત મજાનું,
પકડાઈ જવાની મજા પડે ને એવું કાઢશું બહાનું
લાભ, શુભને ચોઘડિયા પણ અંદરથી શરમાય્
એને નવું વર્ષ કહેવાય...
જીવન એવું જીવશું જાણે સહજ અવતરે પ્રાય,
વહાલ નીતરતાં શ્વાસમાં ઘૂટશું ઈશ્વરનો અહેસાસ
ટૂકમાં, તારી સાથે દિવસો ઉત્સવ થઈ ઊજવાય્
એને નવું વર્ષ કહેવાય...

- તારી સ્વાતિ

જીવન પરત્વેનો દૃષ્ટિકોણ બદલવો પડશે... જીવીએ અને અન્યને જીવાડીએ એ જ ખરૂં જીવન... સૂર્ય ખુદ પ્રકાશે ને અનેકને પ્રકાશિત કરે, આપણે પણ બીજાને હૂંફ, પ્રકાશ કશુંયે કયારે આપ્યું ખરૂં?!

લાગણીનો મેળો

- રસિક વાળંદ 'નિર્ઝર'

નજર કો બદલો નજારે બદલ જાયેંગે
સોચ કો બદલો સિતારે બદલ જાયેંગે
કશ્તીઓ કો બદલને કી જરૂરત નહીં,
દિશા કો બદલો કિનારે બદલ જાયેંગે

'મારે કોઈની પડી નથી', 'હું તમારી વગર ચલાવી લઈશ.' -આવું જયારે કોઈના મોંઢે સાંભળું છું ત્યારે મનમાં પ્રશ્ન જાગે છે કે, 'શું બીજા વગર જીવવું સંભવ ખરૂં?' મારા મને આ અશક્ય ને શક્ય કરનાર કદાચ સ્વાવલંબી કે અહંકારી હોવો ઘટે...

આમ અન્ય પ્રત્યે બેપરવા બની જવવું એ તો નરી પશુતા જ ગણાય. વેદાંતો ગર્જના કરી સૂચવે છે - 'ન એકાકી રમતે ।' આપણે ઈચ્છીએ છતાં જિંદગી આપણને એકલા નહીં રહેવા દે. મિત્રો, વિરાટ બ્રહ્માંડમાં વિરાટ સૂરજ પણ એકલો રહેવાની હેસિયત કે હિંમત ધરાવતો નથી. તો માણસ કોણ બિચારો? જિંદગીના તાણા-વાણા એવા તો ગાઢ રીતે ગૂંથાયા છે કે પરસ્પરથી અલગ તારવવા લગભગ અશક્ય જ છે. સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખવું ઘટે કે આપણે આ જગતના ઋણી છીએ કરજદાર છીએ. જગત આપણું લેણદાર છે.

આ જગતમાં અવતરીને લીધેલા પ્રથમ શ્વાસથી આજદિન લગી આ જગતે આપણને કેટલું બધું આપ્યુ છે. તેનો વિચાર સુધ્ધાં પણ કોઈએ કર્યો ખરો!! આપણે સાવ ન ફકરા થઈ જીવ્યે જઈએ છીએ... લેવાનું... સંઘરવાનું... ભોગવવાનું અનેક જન્મારાથી કરતા આવ્યા છીએ. આ અંતિમ માનવ્યના પડાવમાં તો આપવાનું... સતત છોડવાનો આયાસ કરવા મળ્યો છે. આંખો ખુલ્લી દેખાય પણ જાગ્યા હોય એવું જણાતું નથી. ધબકાર સંભળાય ખરો પણ જીવંત હોવાનો અણસાર લાગતો નથી. એકબીજા સાથે ઓતપ્રોત દેખાઈએ પણ અન્યોન્યની ઓળખ કરી શકતા નથી. બ..સ.. જીવન જીવતા જઈએ છીએ નિરુદ્દેશે...

જીવન પરત્વેનો દૃષ્ટિકોણ બદલવો પડશે... જીવીએ અને અન્યને જીવાડીએ એ જ ખરૂં જીવન... સૂર્ય ખુદ પ્રકાશે ને અનેકને પ્રકાશિત કરે. આપણે પણ બીજાને હૂંફ, પ્રકાશ કશુંયે કયારે આપ્યું ખરૂં?! કોઈ માટે તસુભાર ઘસાયા ખરાં? અન્યનો સ્વીકાર કરતા થયા ખરા? બસ આપણે તો પોતીકું આભામંડળ રચી નિજના રંગમાં મસ્ત બની જીવ્યા જઈએ છીએ...

દોસ્તો, એક કિવદંતી છે કે રાવણ નાનો હતો ત્યારે એને પોતાનો મહેલ સળગાવવાનું મન થયેલું. પુત્રના લક્ષણ તો પારણામાં જ હોય ને?

બાએ પૂછ્યું; 'આ શું કરે છે?'
'મહેલ સળગાવવો છે.'
'બળી જવાય'
'કશો વાંધો નહિ'
'પણ બીજા બળી જાય તેનું શું?'

એ અબુધને ખબર નહોતી કે આપણ પણ કુદરતના નીતિ નિયમોથી બંધાયેલા છીએ. મનફાવતો વ્યવહાર ન જ કરી શકીએ. કુદરતનો કાનૂન ઉથાપી જગત કલ્યાણ કરી નાંખીશું એ માનવું સદંતર ભૂલ ભરેલું છે.

આપણે શાળા-મહાશાળાઓમાં 'પ્રતિજ્ઞા' બોલીએ છીએ. 'આ દેશ મારો છે.' હું ભારતીય છું વગેરે વગેરે... ગોખતાં રહીએ છીએ. પરંતુ આ ભૂમિમાં મળેલ જન્મ કે નાગરિકત્વ બદલ આભાર વ્યકત કર્યો ખરો? બ...સ... માત્ર છાતી ઠોકીને અધિકારો મેળવવા ઘમસાણ મચાવીએ ખરાં? પરંતુ ફરજો વિશે મૌન.. કદીયે વિચાર્યું પણ નથી... આ માટે જરા જાતને ઢંઢોળો...!

આજની કહેવાતી સ્વતંત્રતા એ માનવને સ્વચ્છંદી બનાવી દીધો છે. ભોગલંપટ ને હુંપણામાં કેદ થયેલો આધુનિક માણસ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ એટલો અનાથ બન્યો છે કે 'કોઈ અદૃશ્ય શક્તિ મારા જીવનને ચલાવી રહી છે.' એ સમજણ સ્વીકારવા તૈયાર નથી... મિત્રો... આપણા અસ્તિત્વ પાછળ એકતંત્ર કાર્યરત છે. કોઈ અદૃશ્ય વરદહસ્ત આપણે માથે સતત ફરી રહ્યો છે. જે પ્રેરણા અને પ્રકાશ પાથરી દોરતો રહે છે. આ સત્ય ભ્રમણામાં ભટકતા મનને સમજાવવું પડશે.

એક ધનાઢ્ય મરણ પથારીએ પડેલા. માતબર રકમ વારસામાં મૂકેલી. અંત સમયે ખૂબ જ વ્યગ્રતાથી ઘેરાયેલાં જણાયા. એમના શબ્દો હતા. મેં ઘણું મેળવ્યું.. ઘણું કમાયો પણ એક માણસ તરીકે સદંત્તર નિષ્ફળ નિવડ્યો છું, એવું મને લાગે છે.

આ વ્યક્તિ ભલે ધન કમાયો. પરંતુ જિંદગી જેવી જિંદગી હારી ચૂક્યો ગણાય. સોના જેવાં કિંમતી વર્ષો વેડફી માર્યાને પાછો એમ સમજે કે ખૂબ કમાયો...!!

માણસ તરીકે સંદતર નિષ્ફળ નીવડીને ભલે અઢળક કમાણી કરીએ એનો શો અર્થ?!

જીવન ઈશ્વરીય સોગાત છે. ઉપહાર બક્ષનારના પ્રેમને તેમજ તેના મૂલ્યને પિછાણવું રહ્યું... ભેટને સચવાય... સંમાર્જન કરાય... વેડફાય થોડી...!!!

- : સ્પર્શમણિ :-

જગત લેણદાર છે. આપણે તેના કરજદાર છીએ ને એ કરજ એવું વિશાળ છે કે એમાંથી મુક્ત થવાનું શક્ય જ નથી. સ્વયં આ જિંદગી જ ઉછીની મળેલી છે. હા, તો આપણે દુનિયાના કેટલા ઋણી છીએ એની સૂચિ બનાવવા બેસીએ તો એ ખૂબ લાંબી થઈ જાય. કદાચ પૂરી સૂચિ બનાવવાનું જ શક્ય નથી. ઘણી બાબતો એવી છે કે જેના ઋણની આપણને ખબર જ નથી. એટલે આપણે નરવા નિરાલંબ છીએ એ ભ્રમ મગજના ઈસ્કોતરામાંથી સાવ કાઢી નાખવો જોઈએ.

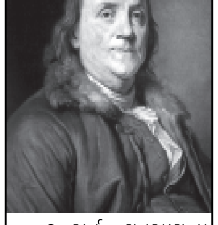
- ગાંધીજી

આજના દિવસનો મહિમા

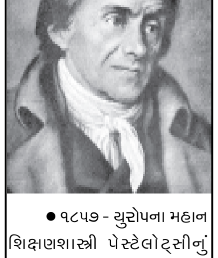
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૭મી જાન્યુઆરી

- અમેરિકાના પ્રતિભાવંત રાજપુરૂષ, વૈજ્ઞાનિક, મુત્સદ્દી, વેપારી, લેખક અને મુદ્રક બેન્જામીન ફ્રેન્કલીનનો જન્મદિવસ ૧૭-૧-૧૭૬૦.



- સાર્વ વ્યવસાયના લોકોને અનુકૂળ વિદ્યાસભાની રચના, વૈચારિક પ્રચાર, વિનિયમ માટે ઝડપી વ્યવસ્થા પ્રયોજી. વિદ્યુત દ્રવનો સંચાર, વરસાદી તોફાનમાં પતંગ ઉડાડીને તેના દોર સાથે ચાવી બાંધી વીજળીને નાથી તે તેમની વિજ્ઞાન જગત સાથેની મહાન શોધ હતી. ૧૮મી સદીના ન્યુટનનું બિરૂદ મળ્યું. ૧૭૯૦મો તેમનું અવસાન થયું.
- ૧૭૫૬ - જર્મન સંગીતકાર વુલ્ફગેંગ એનેડિયસ મોઝર્નનો જન્મદિન.



- ૧૮૫૭ - યુરોપના મહાન શિક્ષણશાસ્ત્રી પેસ્ટેલોટ્સીનું અવસાન.

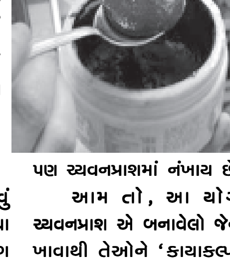
શિયાળામાં પાચનશક્તિ સારી હોવાથી ચ્યવનપ્રાશ શિયાળામાં જ ખવાય છે કારણ કે, ચ્યવનપ્રાશ પચવામાં ભારે છે, ચ્યવનપ્રાશનું સેવન દરેક વ્યક્તિએ પોતાના બળ, પ્રકૃતિ તેમજ પાચનશક્તિ મુજબ કરવું

શિયાળામાં ચ્યવનપ્રાશ નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

શિયાળો એ વજન વધારવાની ઋતુ છે. કોઇ પણ માણસનું શરીર સામાન્યતઃ શિયાળામાં તો વધે જ કારણ? કારણ કે શિયાળામાં આપોઆપ પ્રગટ થતાં એવા ખાદ્યપદાર્થો જે બાકીના સમયમાં સમાધિસ્થ હોય છે. જોઇએ તો આ બધા જ પદાર્થો, જે શિયાળામાં ખાસ કરીને ખવાય છે તે શરીરને બધી જ રીતે પુષ્ટીકર્તા છે. જેમ કે સીંગ, તલ, ગોળની ચીક્કી, અદડીયા, સાલમપાક, ગુંદરપાક, કચરીયું, ઉંધિયામાં નંખાતા પાપડી - તુવેર - મેથી આદિ સર્વપ્રકારના શાકભાજી ગણ, ગ્લુકોઝના જીવંત સ્વરૂપ સમી શેરડી અને આ બધાને પચાવી નાખવા સક્ષમ એવો શિયાળાનો ધગધગતો આપણો જઠરાગ્નિ. સામાન્યતઃ આટલું 'હેવી' ખાવા છતાંય શિયાળામાં અપાચન ભાગ્યે જ થાય. કારણ કે, શરીર અને મન બંને ફીટ એન્ડ ફાઇન હોય. આ કારણે જ આયુર્વેદમાં શિયાળામાં ચ્યવનપ્રાશનું મહત્ત્વ છે. (આમ તો ચ્યવનપ્રાશ સર્વઋતુઓમાં હિતકારી જ છે પણ વ્યક્તિની બળ-પ્રવૃત્તિ મુજબ સારી - માઠી અસરો સંભવે)

ચ્યવનપ્રાશ એટલે એવું પેકેજિંગ કે જેમાં શરીર તથા મનને પોષણ આપતા લગભગ દરેક દ્રવ્યોનો સમૂહ છે. જયારે એક ચમચી ચ્યવનપ્રાશ ખાવામાં આવે ત્યારે આપણને ખબર પણ નથી હોતી કે કેટકેટલા દ્રવ્યો આપણા શરીરમાં જાય છે. હાલ તો સોનું, ચાંદી, કેસર જેવા દ્રવ્યો



પણ ચ્યવનપ્રાશમાં નંખાય છે.

આમ તો, આ યોગ ચ્યવનપ્રાશ એ બનાવેલો જેને ખાવાથી તેઓને 'કાયાકલ્પ' થયેલો (ફરીથી યુવાન થયેલા એવું કહી શકાય) આથી આ યોગનું નામ પડ્યું ચ્યવનપ્રાશ. કાળક્રમે આ ચ્યવનપ્રાશમાં અનેક દ્રવ્યોનો વધારો થયો અને હાલ દરેક પ્રકારની ફ્લેવરના ચ્યવનપ્રાશ માર્કેટમાં મળે છે.

ચ્યવનપ્રાશને જો ઝીણવટથી જોઇએ તો ખ્યાલ આવે કે તેમાં નંખાયેલા અનેક દ્રવ્યોમાં એક મૂળભૂત દ્રવ્ય એટલે આમળા. કુલ ચ્યવનપ્રાશનો અર્ધાથી વધારે ભાગ આમળા રોકે. કારણ કે, આમળાની ગણના આયુર્વેદમાં શ્રેષ્ઠત્તમ રસાયણ તરીકે થયેલ છે. ત્રિફળાના એક ભાગ સમા આમળાના અનેક રસાયણ કલ્પો આયુર્વેદમાં જોવા મળે છે. આમળા શરીરમાંના ત્રણેય દોષોનો નાશ કરે છે. તથા શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે. આમળામાં ભરપૂર વિટામીન-સી હોય છે. આ ઉપરાંત આમળા એન્ટી ઓક્સીડન્ટ પણ છે. વળી, આમળાને સુકવીને રાખી મુકીએ તો પણ (જો તેને ફ્રીઝમાં રાખવામાં આવે તો) એક વર્ષમાં માત્ર ૨૦ % વિટામીન જ તેમાંથી ઓછા થાય છે. આમ, આમળા લાંબા સમય સુધી પોતાના ગુણો સાચવી રાખે છે. આ ઉપરાંત આમળા ત્વચા માટે, વાળ માટે, પાચનતંત્ર માટે તથા શરીરની વૃધ્ધિ અને વિકાસ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. આમ, ચ્યવનપ્રાશનો મોટો ભાગ આમળા દ્વારા પૂરીત થાય છે.

આમળા ઉપરાંત ચ્યવનપ્રાશમાં ઘણાં મેધ્ય દ્રવ્યો, એટલે કે મન તથા મગજ તેમજ યાદશક્તિ, એકાગ્રતા આદિ વધારનારા દ્રવ્યો (કે જે શરીર પર પણ એટલો જ સારો પ્રભાવ પાડે છે) તે નાંખવામાં આવે છે. જેમ કે, અશ્વગંધા. અશ્વગંધા પુંસ્ત્વ વર્ધક છે, વીર્યવર્ધક છે આ ઉપરાંત સાંધાના દુખાવા, તથા વાનું ઉત્તમ - ઔષધ છે, તથા મનની એકાગ્રતા વધારે છે. ઊંઘ લાવે છે. શતાવરી પણ આવું જ પુષ્ટીદાયક ઔષધ છે. જે રસાયણ છે. શરીરને પોષણ આપે છે. યાદશક્તિનો વિકાસ કરે છે. કેલ્શિયમનો ઉત્તમ સ્ત્રોત છે. આ ઉપરાંત બ્રાહ્મી, શંખપુષ્પી, વચા આદિ ઔષધો યાદશક્તિ, એકાગ્રતા વધારે છે. માનસિક વિકાસને પ્રબળ બનાવે છે. બુધ્ધિ તથા મેધા વધારે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)