સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

બુધ્ધિ વિનાનાં કરે નિવેદન ફીફાં ફોલે છે,
પૂર્વાપરનો વિચાર કર્યા વિના જ બોલે છે,
છોલે છે છોડિયાં મૂર્ખાઇ ભર્યાં નિવેદનોનાં -
વિશ્વ આતંકીઓમાં પણ તણખલાંની તોલે છે.
(ગૃહપ્રધાનનં નિવેદન)

હાઇકુ

કરી ન શકે!
પોતાનો 'નેતા' નક્કી, -
જૂથો નો પક્ષ!
(અંદરોઅંદર - વિરોધનો પક્ષ)

હાઇ કમાંડને -
- પીવા ન મળે પાણી,
પૂછ્યા વગર
(નેતા-દિલ્હીમાં નક્કી થશે)

હું જ મારો હોઇ કંમાન્ડની હાલત..

ચિંતન

કૃમિકલચિતં લાલાકિલન્નં વિગન્ધિ જુગુપ્સિતં નિરૂપમરસં પ્રીત્યા ખાદન્નરાસ્થિ નિરામિષમ્ ।
સુરપતિમપિ શ્વા પાર્શ્વસ્થં વિલોક્યં ન શંકયતે નહ્ય ગણયતિ ક્ષુદ્રો જન્તું પરિગ્રહ ફલ્ગુતામ્ ॥

ભતૃહરિના નીતિ શતક નો આશ્લોક છે :

'કીડાઓના સમૂહની વ્યાપ્ત, બાળથી ભીંજાયેલ, દુર્ગંધવાળું, ઘૃણા ઉપજાવે તેવું, નીરસ અને માંસ વગરનું સૂકું, માનવ હાડકાંને પ્રેમપૂર્વક ખાતો કૂતરો, (એવા હલકાં રસમાં એવો મગ્ન હોય છે કે)' બાજુમાં આવી ઉભેલા ભગવાન ઇંદ્ર તરફ પણ એનું ધ્યાન જતું નથી અને બેશરમ થઇ હાડકું ચૂસ્યા જ કરે છે, ખરેખર, ક્ષુદ્ર પ્રાણી (જીવાત્મા) એ સ્વીકારેલી તુચ્છ વસ્તુને એ કોઇ પણ સંજોગોમાં છોડી શકતો નથી.'

શારીરિક વાસનાઓ-વ્યસન-ટેવો એ શુદ્ર બાબત છે. માણસ ધારે તો તેનો ત્યાગ કરી શકે પણ સંયમ વિનાના બેશરમ માનવીમાં ટેવોનો ગુલામ થઇ જાય છે. વડીલની રૂબરૂમાં બે શરમ થઇ દારૂ-સિગારેટ પીતાં અટચકાતાં નથી. કોઇ શું કહેશે તેનો ડર રાખતાં નથી.

હાલમાં જ દુષ્ટો એ સામૂહિક બળાત્કારનું દૃષ્કૃત્ય કર્યું એ આવી જ ક્ષુદ્ર હરકત કહેવાય પાછળથી સમાજ થૂ-થૂ કરશે તેના ડર નહીં, કાયદો-ન્યાય-સજા કરશે તેનો ભય નહીં, બાજુમાં ભગવાન આવી ઊભા હોય તો પણ 'હેવાનિયત'નો ત્યાગ કરી શકતા નથી.

તૂચ્છ, ક્ષુદ્ર માનવી વ્યસન-વાસના પાસે લાચાર થઇ, બે શરમ થઇ જાય છે.

સુવિચાર

- વિજ્ઞાન અને બુધ્ધિવાદના યુગની માંગ છે કે હવે આપણે અવમાન્યતાઓ માંથી બહાર નિકળીએ, અને મુક્ત થઇ જઇએ - દયાનંદ સરસ્વતી
- દરેક બાબતમાં સમય જરૂરી છે, સંયમ વિનાનું જીવન નિરર્થક છે, એના વિના સારા જીવનની કલ્પના પણ શક્ય નથી - વિલ્યો ડોલ્સહોલ
- 'દૃઢતા' એ એવો સદ્‌ગુણ છે જે બદામાં ઇચ્છવા યોગ્ય છે જ, પરંતુ રાજકર્તાઓમાં તો એ અવશ્ય જરૂરી છે. - ડી. માલવરાવ
- જે જ્ઞાન એટલું અભિમાની બની જાય કે મોકળા મને રડી પણ ન શકે, એટલું ગંભીર થઇ જાય કે મુક્ત મને હસી પણ ન શકે, એટલું આત્મકેન્દ્રી બની જાય કે પોતાના સિવાય બીજાની, કોઇની ચિંતા જ ન કરે, તે જ્ઞાન તો નથી જ ભયંકર અજ્ઞાન છે - ખલિલ જિબ્રાન
- માનવજાત પાસે એક બ્રહ્માસ્ત્ર છે એનું નામ છે 'હાસ્ય' - માર્ક ટ્વેઇન
- એકલું પાંડિત્ય ઝાડ પરથી ખરી પડેલાં ફળ જેવું છે એ ફળ કદી પાકતું નથી પણ ખાવામાં પણ બેસ્વાદ લાગે છે - રામકૃષ્ણ પરમહંસ
- વીતી ગઇ તે ક્ષણ, પશ્ચાતાપથી પ્રાપ્ત થતી નથી - સ્વેટ માર્ડન

બોધ કથા

સંત સજ્જન લોકો કોઇ પણ પરિસ્થિતિનો તદ્દન સ્વાભાવિક પણે સ્વીકાર કરી લે છે તેઓ વિચલિત થતા નથી અને ધૈર્યપૂર્વક તટસ્થતા સાચવી લે છે.

જાપાનના સંત ઝેન હેકવિન એક નાન ગામમાં રહેતા હતા. ગામના યુવાન સ્ત્રી-પુરૂષો તેમના આશ્રમમાં આવતાં - સત્સંગ કરતાં.

..ત્યાં ગામમાં રહેતી એક દીકરી, કુંવારી માતા બનવાની હતી. મા-બાપ ખુબ અકળાયાં પણ યુવતી પુરૂષનું 'નામ' આપતી ન હતી. આખરે ખૂબ ચાતનાઓ અને પૂછપરછ પછી દિકરીએ નામ કહી દીધું, 'સંત ઝેન હેકવિન.'

બાળકના જન્મ પછી રાતોરાત મા-બાપ સંતના આશ્રમમાં ગયા અન ખૂબ ખરી-ખોટી કહી, ઉગ્ર મા-બાપ બાળકને સંતના પગ પાસે મૂકી દીધું અને કહ્યું, 'સંભાળો, આ તમારૂં પાપ.'

અંતે-સૌમ્ય શબ્દોમાં કહ્યું, 'ઔહ! એમ વાત છે.' માતા-પિતા ના નિર્જનતાને ફટકાર દેતાં ચાલ્યાં ગયાં.

બાર માસ પછી પુત્રીને પશ્ચાતાપ થયો અને માછીમાર પડોશી યુવકનું નામ કહ્યું, યુવક લગ્ન કરવા તૈયાર હતો.

બધાં સંત પાસે આવ્યાં, માફી માગી, સંતના ખોળામાં ખેલતું બાળક, માતાને સોંપતા સંતે કહ્યું, ઓહ! એમ વાત છે?!

જમીનનાં ધંધામાં રૂપિયાવાળાનું કામ, વાણિયા બામણ ને પટેલો હારે હરિફાઇમાં ઊતરવા જઇશ તો લાંબો થઇ જઇશ લાંબો... રૂપિયો રડો ભેગો કર્યો હશે એય સફાચટ થઇ જશે...

દત્તક વાર્તા
- કેશુભાઈ દેસાઈ

એક પછી એક વિકલાંગ બાળકો મંચ પર આવતાં ગયા. અતિથિ વિશેષ અરૂણભાઇએ દરેકને નામજોગ બોલાવી એમની સાથે ઉખ્માભર્યું હસ્તધૂનન કર્યું. દરેક બાળકમાં એમને કંઇક વિશેષ, કશુંક દશાંગુલ ઉફરૂં તત્ત્વ દૃષ્ટિગોચર થઇ રહ્યું. દેરકના ચહેરા પર સંજોગો સામે આરપારની લડાઇ લડીને હેમખેમ પાર ઊતર્યાનો સંતોષ ઝલકતો હતો. આજનો દિવસ આખા મંગલમ્ પરિવાર માટે ચાદગાર બની રહ્યો હતો. યુવાન વયના રાજુ નિનામાએ સંસ્થા શરૂ કરી ત્યારે એને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ નહીં હોય કે એક દિવસ દેશના આવડા મોટા નામાંકિત કવિ પોતાના આંગણે પાવન પગલાં કરી આટલાં સુંદર શબ્દોમાં પોતાની 'માનસ પ્રિયા' સમી સંસ્થાને બિરદાવશે. આ 'માનસપ્રિયા' શબ્દ જ એને સૌથી મોટું સન્માન લાગી રહ્યું હતું. એમણે ઉમળકા પૂર્વક કહ્યું હતું : રાજુ નિનામા બિન્ધાસ્ત કહી શકે એમ છે કે મારે હવે દુન્યવી પ્રેમજંજાળમાં પડવાની જરૂર નથી. મને મારી 'માનસપ્રિયા' મળી ગઇ છે - હવે હું જીવનભર એને જ ચાહતો રહીશ. કદાચ પરણવાની ભૂલ કરી બેસું તો પૂરી શક્યતા છે કે મારી સાથે જોડાઇ સુખમય ઘરસંસાર માંડવા આવેલી કોઇની લાકડીને અન્યાય જ કરી બેસીશ.

બીજો કોઇ વક્તા હોય તો એણે બહુ બહુ તો 'માનસ કન્યા' જેવો શબ્દપ્રયોગ કર્યો હોત. પરંતુ આ તો કવિ! કહેનારે અમથું નથી કહ્યું : 'જ્યાં ન પહોંચે રવિ, ત્યાં પહોંચે કવિ.' વળી કન્યા એટલા કારણસર ન કહી કે એને તો ક્યારેક કોઇ યોગ્ય હાથોમાં સોંપી જ દેવાની હોય છે, કન્યા કહેતાં દીકરી તો છે જ પારકી થાપણ. મંગલમ્ રાજુ નિનામાને મન એવી કોઇ આંખથી અળગી કરવાજોગ ચીજ નહોતી જ વળી. એ તો પેલા શાસ્ત્રકથિત આદિપુરૂષની પાંસળી વહેરીને ચીવટપૂર્વક ઘડવામાં આવેલી નમણી નાર હતી - એના જ અસ્તિત્વનો અંશ! રાજુને કવિરાજની એ ભવ્ય કલ્પના હૈયા સોંસરવી ઊતરી ગઇ. 'અર્ધનારીશ્વર' જેવું જ કંઇક હોવું જોઇએ - એમાંયે! એણે આખું બાઇબલ તો ક્યાં વાચ્યું હતું? પરંતુ એક વાર ફાધર વર્ગીસને વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે નોતરેલાં ત્યારે એમણે સૃષ્ટિના સર્જન વિશે મનનીય પ્રવચન કરેલું તે સાંભળી આવ્યું. પુરૂષ રચી દીધા પછી પરમાત્માને થયું કે એને એકલવાયું લાગશે. પરમાત્મા તો સ્વભાવે જ દયાળું. એણે તરત જ ગાઢ નીંદરમાં સૂતેલાં પુરૂષની એક પાંસળી કાપીને એમાંથી રૂપ રૂપનાં અંબાર જેવી નાજુક નમણી નાર બનાવી કાઢી; 'બનાવી કાઢી' કરતાં 'ઘડી કાઢી' કહેવું વધારે ઉચિત રહેશે. ને પછી ચૂપચાપ એને પથારીમાં નસકોરાં બોલાવી રહેલા પુરૂષના પડખામાં જ, એની સોડમાં જ સુવાડી દીધી!

- આ મંગલમ્ આખરે તો પોતાની જ કાયાનો કટકો : એના પ્રત્યે એવી માયા બંધાઇ ગઇ હતી કે રાજુ નિનામાને હવે કોઇ સ્ત્રી સાથે સંસાર માંડવાની જરૂર જ નહોતી જણાતી. પોતાની આગવી કુનેહથી જિલ્લા પંચાયતના જુનિયર ઇજનેરની નોકરી છોડીને રાજુ નિનામાએ કન્સ્ટ્રકશનના ધંધામાં ઝંપલાવ્યું હતું. તે વખતે બધા નાતીલા એની મશ્કરી કરતા હતા : અલે ભાઇ, આ આપરૂં કોમ નેં! આપરે રિયા આદિવાશી. છાંનોમાંનો સરકારી જમાઇ થઇને જીવી ખાને બાપલા. નાહક શું કામ પળોજણ વહોરે છે? તું તે કોઇ બે નંબરિયા રૂપિયા કમાયેલા બાપનો છોકરો છે? જમીનનાં ધંધામાં રૂપિયાવાળાનું કામ. વાણિયા બામણ ને પટેલો હારે હરિફાઇમાં ઊતરવા જઇશ તો લાંબો થઇ જઇશ લાંબો... રૂપિયો રડો ભેગો કર્યો હશે એય સફાચટ થઇ જશે...

પરંતુ રાજુને ધૂન ચડી હતી : આ પાર કે પેલે પાર! જમીન માતા તો એમની જ છે એટલી જ આદિવાસીની છે. બલકે આદિવાસી તો એનો પહેલો ખોળાનો પુત્ર કહેવાય મા જેવી મા થઇને એને અળખામણો થોડો ગણશે? મેલોઘેલો તોય એની જ કૂખે ઊછર્યો છે ને!

રાજુ નિનામાને ધંધામાં અણધારી સફળતા સાંપડી ત્યારે અત્યાર લગી એની મશ્કરી કરનારા દાંતે આંગળા નાખવા લાગ્યાં હતા : 'જરૂર કોઇ શાહુકાર કોમનો અવગતિયો જીવ આપણી કોમમાં ઊતરી આવ્યો હોવો જોઇએ. મારો વા'લો પાંચ વરસમાં તો ઇડરના નગર શેઠની પંગતમાં બેસતો થઇ ગયો!' તો વળી કેટલાક દબાયેલા સૂરમાં જુદી ભાતની મશ્કરી પણ કરી લેતા : 'જોજો ને, જરૂર કાંઇ નવાજૂની કરશે વાલીડો! ઉપાડી લાવશે કોઇ બે ચોટલાવાળી! ભલો હશે તો મહાજનનું જ ઘર કોચશે. આખરે લોહી તો ભીલનું જ ને!'

પણ એવી કોઇ આગાહી રાજુ નિનામાને સાચી ન પડવા દીધી. એને પોલિયોથી પીડાતા બાળગોઠિયા મંગળાજીની ગાંડઘસણી બરાબર યાદ રહી ગઇ હતી. એને તો કોઇ રાજસ્થાની ખટારાએ હડફેટે લઇ લીધો પણ એની સ્મૃતિ થોડી મરવાની હતી? રાજુએ એના ધંધાની સાતમી વરસગાંઠે મંગલમ્નો પાયો રોપ્યો. 'મંગલમ્' નામનાં મૂળમાં એનાં બાળગોઠિયા મંગળાજીની જ યાદ ઘરબાયેલી હતી.

'કવિરાજ' રાજુએ ગદ્‌ગદ થઇ જઇ અરૂણભાઇના પગે હાત અડકાડી કહ્યું : 'મને કાલે મોટું નોબેલ ઇનામ મળી જાય તો પણ એટલો આનંદ નહીં થાય જેટલો આપનાં આશીર્વચન સાંભળીને થયો છે. આપ સાહેબે સંસ્થામાં પધારીને આખા મંગલમ્ પરિવારને ધન્ય ધન્ય કરી દીધો!!' સ્વાગત પ્રવચનમાં ઉચ્ચારેલા ઔપચારિક સ્વસ્તિ વચન બોલતાં એને ખાસી તકલીફ પડી હતી. હાથવગી ચબરખી રજૂ કરવા ઊભો થયો ત્યારે એવા કશા ટેકાની જરૂર નહોતી રહી. જે કંઇ બોલાયું તે સીધું જ દૂંટીમાંથી ફૂટ્યું હતું. સામે બેઠેલાં વિકલાંગ બાળકોની આંખો વાંચીને એણે એનું પ્રવચન કર્યું હતું.

'એક ખાનગી વાત કહી દઉં?' અરૂણભાઇએ રાજુના કાનસોતું મોં રાખીને પૂછ્યું : 'તું તો ભાઇ, હજી માંડ ત્રીસીમાં ચાલી રહ્યો છે. મારી જિંદગીનો અંતિમ અધ્યાય શરૂ થઇ ગયો છે. તેં ઘીકતી કમાણી પણ કરી જાણી અને માટીની એ કમાણીને ઉજળી પણ કરી જાણી... મને ના તો રૂપિયા કમાતાં આવડ્યું કે ના કોઇનું ઋણ ફેડી શક્યો. ધૂનમાં ને ધૂનમાં જિંદગી હાથતાળી દઇ ગઇ. જુવાની તો મને પણ આવી હતી પણ એનો કેફ એવો ચડી ગયેલો કે -'

અરૂણભાઇએ એમની મેઘધનુષી પ્રેમકથાઓ સાંભળી હતી. કોઇ એક માયા હતી - પારકી પરણેતર, છતાં એમનાં પર ઓળઘોળ. પંડ પર કાબૂ નહોતા રાખી શક્યા. વગોવાઇ ગયા હતા. ન પોતે સુખી થઇ શક્યા, ન પ્રેમિકાને અપનાવી શક્યા. પત્નીની આંખમાં પણ ઊતરી ગયા. માયાની છાયામાંથી માંડ છૂટ્યા ત્યાં બીજી ભૂતાવળ ટાંપીને બેઠી હતી. શબ્દોનાં સોદાગર હતા. દેખાવડા હતા. ઊંચી કાઠી, આકર્ષક ચહેરો, ઉજળો વાન. એમની ચાલ પણ કોઇ મહાકાવ્યના નાયક જેવી. દીવાની જયોતથી અંજાઇ પતંગિયા ખેંચાઇ આવે એમ એક પછી એક નાયિકાઓ ખેંચાતી આવી, દાઝી દાઝીને હોમાતી રહી. એમની પીડા પછી કવિતા બેસીને રેલાતી રહી. અરૂણભાઇની પ્રતિષ્ઠાના પાયામાં તો એમની પૂંઠળ બરબાદ થઇ ગયેલી નવયૌવનાઓનાં નિસાસા અને આંસુ હતા. આ બિચારો રાજુ નિનામા એ બધાં છાનાં પરાક્રમોથી થોડો વાકેફ હોય? એણે તો પોતાની ભાષાના સૌથી મોટા સર્જક સૌથી મોટી સેલિબ્રીટી તરીકે પોતાને નોતર્યા હતા. મંગલમ્ની પાવનભૂમિમાં પગ મૂકીને એ પોતે જ પાવન નહોતા થયાં શું? બલકે આ 'નીઓ રિચ' વનવાસી જુવાનિયાનું જીવન સ્વપ્ન બની ગયેલી સંસ્થા પોતાની કોઇ પણ ગ્રંથ કરતાં એમને ચડિયાતી લાગી રહી હતી. વળી 'મંગલમ્' ને જ વરેલા આ નીમ પાગલ માનવીને એની અદ્‌ભૂત સેવા પ્રવૃત્તિ નિમિત્તે આજપર્યંત નહોતા કોઇ સરકારી એવોર્ડ એનાયત થયો કે નથી ક્યારેક એમે સહયોગ માટે કોઇ સામે હાથ લંબાવ્યો.

ખાસ્સા મૌન પછી એમણે અધૂરી રહી ગયેલી ખાનગી વાત એના કાને નાખી જ દીધી : તું લગન તો નહીં જ કરે ખરૂં ને? એ હસ્યો. એને વહેમ પડ્યો : નથીને કદાચ કવિરાજ એમની કોઇ પૌત્રી કે દૌહિત્રીના નામનું માંગુ નાખી બેઠો તો?

'લગન તો કરીને શું કરૂં હવે? કરવાં જ હોત તો સમાજમાં જ ના કરી લીધાં હોત?' એકાએક એને પણ કવિરાજની જ ભાષામાં ટીખળ કરવાનું સૂઝી આવ્યું : હમણાં તો કહ્યું આપે જ - મંગલમ્ સાથે પ્રેમ કર્યા પછી લગ્ન કરવાની જરૂર જ ક્યાં રહે છે?

'સાચી વાત છે!' જાણે પોતાની ભૂલ કબૂલતા હોય એમ કાનની બૂટ પકડીને અરૂણભાઇએ ઠાવકાઇપૂર્વક પૂછ્યું : 'તો પછી તું કોઇ સારો છોકરો જોઇને દત્તક લઇ લે ને!'

'કોઇ છે આપની જાણમાં?' એણે કુતૂહલ દર્શાવ્યું.

જાણે એટલાં જ સવાલથી રાહ જોઇ રહ્યાં હોય એમ અરૂણભાઇ બોલ્યાં : 'છે એટલે તો કહું છું!' એમની આંખોમાં ઝળઝળિયાં આવી ગયા. 'મને તારા ખોળે લઇ લે બાપ! મારે તારી ઠૂંફની ખૂબ જરૂર છે...'

એમની આંખો વરસી પડી.

રાજુએ એમને બાથમાં લઇ લીધા. આખું મંગલમ્ એ અનિમિષ નેત્રે મંગલ દૃશ્ય માણી રહ્યું.

નાના બાળકો સાથે એની કાલીઘેલી ભાષામાં વાતો કરો તમારાં સ્ટ્રેસ અને ટેન્શન તેના ભોળપણમાં ઓગળીને ક્યાંક અદૃશ્ય થઇ જશે!

સખીને પત્ર
- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

અમારી શાળામાં દર રવિવારે સવારમાં એક બાલસંસ્કાર કેન્દ્ર ચાલે છે. આ કેન્દ્રના સંચાલિકા આશાબેન ગઇકાલે મળવા આવ્યાં. દસ-પંદર મિનિટની અલપઝલપ મુલાકાતમાં ખુબ સુંદર વાતો થઇ. આપણે દરેક જગ્યાએ આપણી જાતને કાર્યકર્તા કરીકે પ્રસ્તુત કરીએ છીએ. પરંતુ 'ભાઇશ્રી' (રમેશભાઇ ઓઝા)ના કથન અનુસાર કાર્યકર્તા શબ્દમાં કાર્ય શબ્દ આગળ છે અને કર્તા શબ્દ પાછળ છે. તેવી જ રીતે જીવનમાં પણ આપણે આપણાં કાર્યને બોલવા દેવાનું છે. કર્તા એ તો હંમેશા પાછળ અને મૌન જ રહેવાનું હોય છે. આપણે ઊંધું કરીએ છીએ. પહેલાં ઘણો બધો શોર કરીએ છીએ કે આપણે કેટલાં કામ કરીએ છીએ અને જેટલું બોલીને બતાવીએ છીએ તેનાથી અડધા ભાગનુંય આપણું કર્મ હોય છે ખરૂં? આશાબહેનને કર્તૃત્વના ભારને હળવો કરવાની સરળ રીત બતાવી દીધી. તેમણે શાળા માટે એક સરસ મજાનું સૂત્ર પણ આપ્યું.

'જ્ઞાનાર્થ પ્રવેશ, સેવાર્થે પ્રસ્થાન !' - શાળામાં પ્રવેશ મેળવી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું તે જ્ઞાનનો સાચો ઉપયોગ તો ત્યારે જ થાય જયારે જનસુખ હિતાય તેનો વપરાશ થાય. જ્ઞાન બધાં જ મેળવે છે. પરંતુ સેવા બધાં જ નથી કરતા. જો આ સૂત્રને દરેક શાળા અપનાવે અને જ્ઞાનની સાથે તેના સેવાર્થે વિનિયોગની સમજણ પણ દરેક બાળકમાં પ્રેરે તો સારા નાગરિકો મળે અને સમાજ સુસંગઠિત બને. તેમણે એક બીજું સૂત્ર પણ આપ્યું, 'પરથી ખસ, સ્વમાં વસ, આટલું બસ!' આપણે સ્વભાવથી વાંકદેખા છીએ. પણ હમેશાં બીજાનો વાંક શોધતાં આપણે આપણી જાતનાં ઊંડા ઉતરવાનું ચૂકી જઇએ છીએ. કાજી દુબલે ક્યોં? સારે... ગાંવ કી ફિકર. બીજા અંગેનું ચિંતન છોડી સ્વ અંગે જાગૃત થઇશું આત્મમાં ડૂબકી મારીશું તો વધારે સુખી. અને સંતુષ્ટ થઇ શકીશું.

પંદર મિનિટની વાતચીતમાં મને જીવનોપયોગી સુંદર મજાના સૂત્રો મળ્યાં. આખો દિવસ મન અને હૃદયમાં આ સૂત્રોનું ચિંતન ચાલ્યું. અને જયારે ચિંતનની પ્રક્રિયા ચાલુ થાય છે ત્યારે અંતરનાં શુધ્ધિકરણની પ્રક્યા આરંભાય છે. જેમ જેમ ચિંતન ગહેરૂં થતું જાય તેમ તેમ મનનો મેલ કપાતો જાય છે. પંદર મિનિટનો સત્સંગ જો દિવસ સુધારી શકતો હોય તો સતત સારી સોબતમાં સમય વિતાવવાથી આખું આયખું ન સુધરી શકે!

સોબત તો આપણે ઘણાં વ્યક્તિઓની કરતાં હોઇએ છીએ. પણ સોબત તેવી અસરનાં ન્યાયે આપણાં સોબતીના વિચારો અને વ્યક્તિત્વ આપણા વિચારો અને વ્યક્તિત્વ ઉપર પણ અસર કરતાં જ હોય છે. ઘોડાને અને ગધેડાને જોડે જોડે બાંધો તો ઘોડો ભૂંકે નહિ પણ લાત મારતાં તો અવશ્ય શીખે છે. કહેવાનો અર્થ એ છેકે ખરાબ સોબતની અસર વધુ ઝડપથી થાય છે. આમેય વિનાશ સહેલો છે, ખરાબ બાબતો અનાયાસ અને ઝડપી જ હોય છે. આપણા જ્ઞાની અને ધાર્મિક કવિ તુલસી દાસજી કહે છે કે -

''તુલસી ઇસ સંસાર મે, પાંચ રતન હૈ સાર
સજ્જન સંગતિ, હરિભજન, દયા, દાન, ઉપકાર.''

- સંગત કરવી તો સજ્જનની કરવી જેથી આપણામાં સજ્જનની પોઝીટીવ ઉર્જાનો સંચાર થાય છે. અહીં પાછો થોડો ગૂંચવાડો પેદા થાય છે. સંગત-સોબત સારા માણસની કરીએ એટલે સત્સંગ કહેવાય. પણ આપણાં ત્યાં સત્સંગ એટલે ધાર્મિક મેળાવડો એવો એક માત્ર અર્થ પ્રચલિત છે. ફિલસૂફ બર્ટ્રાન્ડ રસેલ એક વાર ઊંડા ચિંતનમાં ડૂબેલાં બેઠા હતા. ત્યાં એક મિત્રને આવીને પૂછ્યું: ''આટલા બધા તલ્લીન શાના વિચારોમાં થઇ ગયાં છો આજે?'' 'મેં એક વિચિત્ર શોધ કરી છે.' રસેલે જવાબ વાળ્યો. 'જયારે જયારે હું કોઇ જ્ઞાનની સાથે વાત કરૂં છું ત્યારે મને પ્રતીતિ થાય છે કે સુખની હવે ક્યાંક શકયતા નથી રહી, અને મારા માળી સાથે વાત કરતાં મને ઉલ્ટો જ અનુભવ થાય અને ખાતરી થાય છે કે જીવન સુખો અને આનંદથી ભરપૂર છે.' સત્સંગ એટલે ધર્મની જ્ઞાનની મોટી મોટી વાતો કરવી એ નથી! સાચો સત્સંગ તો એ છે કે જેમાંથી તમને નિતાંત આનંદ મળે અને મનને શાંતિ અને સંતોષનો અનુભવ થાય. સત્સંગની ક્ષણોને તમે પ્રેમથી વાગોળી શકો અને જેટલી વાગોળો એટલા તેમાંથી અવનવાં અર્થની રંગોળી રચાય તેને સત્સંગ કહેવાય. શક્ય છે કે કોઇ ધર્મગુરૂ કરતાં તમારાં બાળકો સાથે કરેલો સત્સંગ વધુ આનંદદાયી હોય. મંદિરમાં બેસીને કરેલા ભજનોના સત્સંગ કરતાં વહુ કે સાસુની પાસે બેસીને કરેલી અનુભવોની આપ-લે વધુ સુખકારી હોય! આવી સુખાકારી સોબત જીવનને હર્યુભર્યું અને નવપલ્લવિત રાખી શકે છે.

અમારા પાડોશમાં એક બહેન છે. જે ભજન મંડળ ચલાવે છે તેમની વહુનું સીમંત કર્યું. સવારે સીમંતનો વિધિ પતાવીને બપોરે ભજન રાખ્યાં. અને પહેલું જ ભજન ઉપાડ્યું 'કોઇ કોઇનું નથી રે... કોઇ કોઇનું નથી રે...!' મને તરત પેલા આવનારા બાળકની ચિંતા થઇ આવી કે બિચારૂં કેટલી નિરાશા લઇને આ દુનિયામાં આવશે! જીજાબાઇનાં હાલરડાં આજની માતા ન ગાઇ શકે? પણ કમ કે કમ નિરાશાજનક લોકો - નિરાશાજનક વાતો અને નિરાશાજનક વાંચનથી તો બચી જ શકે ને? સારી અને આનંદી સોબતમાં રહેલી માતા કે પિતા બાળકનાં એવાંજ આનંદી સોબતી બની શકે છે. સોબત માત્ર વ્યક્તિઓની જ હોય છે એવું નથી! હું ભણતી ત્યારથી મારી ટેવ એક મારી બાજુમાં રેડિયો ધીમા અવાજે હંમેશાં ચાલતો રહે. કામ કરતાં - કરતાં પણ જૂના ગીતોની સોબત મને ગમે! પરિણામે કેટલીય વિષાદમય પળોનો રેડિયોની સોબતમાં મે વિચારે મુકી છે. આપણું દુઃખ મુકેશના ઘૂંટાયેલાં અવાજમાં એકરસ બને ત્યારે તેના મધુર સ્વરની સોબતમાં આપણું જ દુઃખ આપણને રૂચિકર લાગે છે. સોબત સારા પુસ્તકોની પણ થઇ શકે. બેફામ સાહેબનો એક સરસ શેર છે.

''જો એ કાયમ રહી જાય તો
પેગમ્બરી મળે
દિલમાં જ દર્દ લગાતાર હોય છે.''

કવિ અને લેખકોની કલમ હંમેશા સમષ્ટિના સુખદુઃખના ગુણગાન ગાતી હોય છે. અને કલમના અક્ષરો તમારાં ખૂબ સરસ સોબતી બની શકે હો! મા સરસ્વતીનો ખોળો કેવો હૂંફાળો છે! બે ચાર સારા પુસ્તકો વાંચી જુઓ તો ખબર પડે! સૌથી ગમ્મતભરી સોબત તો બાળકોની હોય છે. નાના બાળકો સાથે એની કાલીઘેલી ભાષામાં વાતો કરો તમારાં સ્ટ્રેસ અને ટેન્શન તેના ભોળપણમાં ઓગળીને ક્યાંક અદૃશ્ય થઇ જશે!

વાંચનની સોબતની વાત થતાં જ યાદ આવ્યું! જયોતિ મહિલા મંડળ દ્વારા તા. ૨૪//૦૧/૨૦૧૩ ગુરૂવારે એટલે કે આજે કડી સર્વ વિદ્યાલય ખાતે 'વાંચે માતા'ના અનોખા કાર્યક્રમ દ્વારા માતાઓને એક સારો સોબતી મેળવી આપવાનો પ્રશંસનીય પ્રયાસ છે. તું આવીશને, સખી!

- તારી સ્વાતિ

સુવર્ણ એટલે સોનું, પ્રાશન એટલે ચટાડવું, સંપૂર્ણ શુધ્ધ સુવર્ણને ઘોયેલ પથ્થર પર ઘસીને તેનો ઘસારો ઘી તથા મથ સાથે ચટાડવામાં આવે તેને સુવર્ણ પ્રાશન કહે છે

સુવર્ણપ્રાશન
નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં 'સંસ્કાર'નો ઉલ્લેખ છે. સંસ્કારને બૃહદ્ અર્થમાં જોઇએ તો એ એક પ્રક્રિયા છે. એ પ્રક્રિયાને કારણે વ્યક્તિને, કે જે સંસ્કારમાંથી પસાર થાય છે તેનું શારીરિક - માનસિક - ચૈતસિક - આધ્યાત્મિક સ્થાનાંતરણ થાય છે. આ એવી જ પ્રક્રિયા છે કે જેમાં ઘઉંના લોટને અગ્નિ વડે સંસ્કાર આપવાથી રોટલીમાં રૂપાંતરણ થાય. સંસ્કાર કુલ ૧૬ છે જે બાળક ગર્ભમાં હોય ત્યાંથી મૃત્યુ થયા બાદ (અંતિમ સંસ્કાર) સુધી કરવામાં આવે છે. આ સંસ્કારનું વૈજ્ઞાનિક મહત્ત્વ પણ સિધ્ધ થયું છે. તેની વિગતો ફરી ક્યારેક કરીશું.

તો આ ૧૬ સંસ્કારોમાંનાં એક સંસ્કાર એટલે જાતકર્મ સંસ્કાર. આ સંસ્કાર બાળકના જન્મ્યા બાદ કરવામાં આવે છે. જાતકર્મ સંસ્કારમાં સમાહિત પ્રવૃત્તિઓમાં એક છે પ્રાશન સંસ્કાર. (જો કે અમુક શાસ્ત્રોનાં મતે પ્રાશન સંસ્કારનો જાતકર્મમાં સમાવેશ થતો નથી) આ પ્રાશન સંસ્કાર અંતર્ગત સુવર્ણપ્રાશનનો ઉલ્લેખ છે. સુવર્ણપ્રાશન શબ્દ 'સુવર્ણ' અને 'પ્રાશ' શબ્દોના સમાસથી બનેલો છે. સુવર્ણ એટલે સોનું. પ્રાશન એટલે ચટાડવું. સંપૂર્ણ શુધ્ધ સુવર્ણને ઘોયેલ પથ્થર પર ઘસીને તેનો ઘસારો ઘી તથા મથ સાથે ચટાડવામાં આવે તેને સુવર્ણ પ્રાસન કહે છે.

સોનું મન અને ઘી સાથે ચટાડવામાં આવે તો તે બુધ્ધિ - મેધા વધારે છે. જઠરાગ્નિ વધારે છે, પાચનશક્તિ વધારે છે. બળ વધારે છે, આયુષ્યવૃધ્ધિ કરે છે. શાસ્ત્રોલ્લેક મુજબ એક મહિનો સેવનથી બાળક પરમ મેધાવી બને છે અને રોગોનો સામનો કરે છે. ૬ મહિનાના સેવથી બાળક શ્રૃતધર બને છે એટલે કે સાંભળેલું યાદ રાખી શકે. આમ, સુવર્ણપ્રાશન બાળકના શારીરિક માનસિક વિકાસ માટે ખુબ ઉપયોગી છે.

સોનાને મધ અને ઘી સાથે ચડાવવામાં ઘી ગાયનું જ લેવું. આયુર્વેદમાં ગાયના ઘીનો મહિમા છે. નામ જોગ ઉલ્લેખ ન હોય તેવાં સંજોગોમાં 'ઘી' નાં સંદર્ભે ગાયનું જ ઘી લેવું. ઘી પીત્ત તથા કફ બંને દોષોને કરે છે, પાચનશક્તિ તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. મધ એ કફ શામક છે. આમ, ઘી અને મધનું મિશ્રણ ત્રણેય દોષોને જીતે છે, બાલ્યાવસ્થામાં કફનો પ્રકોપ અવસ્થા જન્મય સામાન્ય હોય છે. જે સુવર્ણપ્રાશનથી કાબૂમાં રહે છે. વળી, કફનું પ્રાકૃતિક કાર્યસ્થિરતા તથા દૃઢતા આપવાનું છે, જેના કારણે શરીર, તેમજ મન બંનેની સ્થિરતા વધે છે. શરીરની સ્નિગ્ધતા વધારે છે. શરીરના કોષોમાં સ્નેહનો સાર (ઉત્કૃષ્ટ અંશ) વધે છે. કફથી શરીરની સંધિઓ - સાંધાઓ મજબૂત બને છે. પ્રાકૃત અવસ્થામાં સુવર્ણપ્રાશન વડે કફ પ્રાકૃત સ્થિતિમાં રહેવાથી શરીરનું બળ (રોગપ્રતિકારક શક્તિ) ઉત્કૃષ્ટ રહે છે.

ગાયનું ઘી બુધ્ધિવર્ધક છે. પિત્તને શાંત કરનાર છે. આંખોનું તેજ વધારનાર છે. જઠરાગ્નિ (પાચનતંદ્)ને મજબૂત કરનાર છે. આથી બાળક તમામ રોગોથી મુક્ત રહી સર્વાંગી વિકાસ સાધે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

આજના દિવસનો મહિમા

- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૨૪મી જાન્યુઆરી

- થાણા ગાંધી આશ્રમ ખાતે સંચાલક સરદાર વલ્લભભાઇ પટેલના સત્યાગ્રહના મંત્રી સુધારક, ક્રાંતિકારી સ્વામી આનંદની પુણ્ય