સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

ગુજરાત ને ખંભે ખર્ચની બંદૂક ફૂટી જશે!
મહેમાનોની આગતા-સ્વાગતામાં જ ટૂટી જશે!
છૂટી જશે એ આંકડાની ઇંદ્રજાળ બતાવી ને -
સરકાર દેવામાં, પ્રજા કર ભરી તૂટી જશે!

હાઇકુ

પોકારે પાપ!
લાગી જશે જરૂર -
'શશી' કલંક
(સુનંદા હત્યા)

નિવેદનમાં,
અર્થ નથી કે 'સાક્ષી' -
હે મહારાજ!
ભડકાઉ ભાષણ)

ચિંતન

પંચૈતાનિ વિલિખ્યન્તે ગર્ભ સ્થસ્યૈવ દેહિનઃ । આયુઃ કર્મ ચ વિદ્યા ચ વિત્તં નિધનમેવ ચ ॥

'(જન્મ) આયુષ્ય, કર્મ, વિદ્યા, ધન અને મૃત્યુ આ પાંચ શરીરધારીઓ માટે ગર્ભમાંથી જ નક્કી થઇ જાય છે.'

જન્મ-પુનર્જન્મમાં માનનારા અને ગરૂડ પુરાણ જેને સાંભળી-સમજ્યું છે તે સૌ જાણે છે કે અંગુષ્ઠા જેટલો આત્મા પંચમહાભૂતમાંથી બનેલા શરીરને છોડી કર્મફળ પ્રમાણે ઉધ્વગતિ કે કર્મફળ પ્રાપ્તિ માટે બીજા જન્મની રાહ જુએ છે સામાન્યતઃ જીવ પોતાના પરિવાર-પર્યાવરણમાં જ જન્મવા ઇચ્છે છે પણ આજના 'બે-બસ' ના જમાનામાં જીવ બિચારો ઇચ્છાનુસાર 'કૂખ' પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. એટલે જે બે-બે ના જોડકાં પણ જન્મ લે છે.

જીવની સાથે કર્મફળ-સ્વભાવ-સંસ્કાર વગેરે પણ હોય છે જે બીજે જન્મે પણ ત્યાંથી જ શરૂ થાય છે. (જ્ઞાન -અનુભવ સાથે)

આમ, આ રીતે માણસના જન્મ પહેલાં જ એ કેટલા 'શ્વાસ' લેવાનો છે તે પણ નિશ્ચિત જ હોય છે. કર્મ-વિદ્યા-ધન પરિસ્થિતિ બધું જ 'કર્મફળ' સાથે સંબંધિત છે.

સુવિચાર

- ભય એ વાતની સાક્ષી પૂરી છે કે માણસ સત્યનો પ્રકાશ ઝીલવા ને સહેવા શક્તિમાન નથી - એસ. ભટ્ટાચાર્ય
- સત્ય માંગે છે ત્યારે બધું જ માંગે છે અને પાત્રતા જોઇને જ બધું જ આપે છે પણ માંગનારની કોઇ શરત એને મંજૂર નથી કારણ કે સત્ય સોદાગીરીથી પર છે- ઓશો
- આંધળાને દેખાતો કરી શકાય પણ દેખતાને દેખતો કરવાનું કામ કપરું છે - જનકલ્યાણ
- સેકંડ સુંદર છે મિનિટ મહાન છે, કલાક કામણગારા છે, વર્ષ વૈભવશાળી છે, જો આપણે એમને વેડફાવા ન દઇએ તો - ડો. ચંદ્રકાન્ત મહેતા
- કોઇ પણ માણસ ઉંમરમાં નાનો હોય પણ તેને સમય ન ગુમાવ્યો હોય તો કલાકોમાં તે મોટો છે - અખંડ આનંદ
- અન્યના વિકાસને અવરોધવામાં આડખીલી રૂપ બને તે દુર્જન, પોતાના વિકાસને અવરોધીને ય અન્યના વિકાસ માટે તત્પર રહે તે સજ્જન - શાહબુદ્દીન રાઠોડ
- વીરતાનો વેશ ધરનારાઓની નહી, શુદ્ધ હૃદયવાળા વાસ્તવિક વીરોની મારા દેશને જરૂર છે - નેપોલિયન

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

મોગલ સલ્તનતમાં ગાદી-સત્તા માટે પિતા અને ભાઇઓની હત્યા કરવામાં આવે છે. આજે પણ જમીનના ટૂકડા અને સમૃદ્ધિ માટે માતા-પિતા-ભાઇ-કાકાની હત્યાઓ થાય જ છે ને?

અહંકાર અને લોભનો ત્યાગ નથી કરી શકતા એટલે હત્યાઓ થાય છે. સ્વાર્પણ અને સમર્પણની ભાવનાથી 'પ્રેમ-શાંતિ-સુખ' મળે છે.

રાજા બિંબિસારની હત્યા કરી તેનો પુત્ર ઉતાવળે ગાદીએ બેઠો. મોહ ઉતરી જતાં પશ્ચાતાપ થયો. એ જમાનામાં રાજપુરોહિત-બ્રાહ્મણો 'પશુબલિ' હવન કરાવી પશ્ચાતાપ કરાવતા. અજાતશત્રુએ પણ એવો મહાયજ્ઞ કરાવી 'પાપ' માંથી મુક્તિ મેળવવાનું વિચાર્યું.

ભગવાન બુદ્ધને ખબર પડી. અજાતશત્રુના મહેલમાં આવ્યા. અજાતશત્રુએ વંદન કર્યા ભગવાન આપને શી ભેટ ધરું. ભગવાન બુદ્ધ કહે તારા બગીચામાંથી તું જાતે ખીલેલું ફૂલ લાવી મને આપ! અજાતશત્રુ બાગમાંથી ફૂલ લાવ્યો ત્યાં સુધીમાં જ કરમાઇ ગયું. ભગવાન કહે કંઇ વાંધો નહીં બીજા વધારે ફૂલ ચૂંટી લાવ - જેથી આ ફૂલ પણ ખીલી ઊઠશે. અજાતશત્રુ કહે ભગવાન એ તો અશક્ય જ છે! બુદ્ધ કહે હું પણ તને એ જ સમજાવવા આવ્યો છું પિતાની હત્યાનું પાપ ધોવા નિર્દોષ જીવોનો બલિ આપવાથી, પાપ કેમ ધોવાય? - અજાતશત્રુએ 'બલિ' પશુવધ બંધ કરાવ્યા.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

કયું રાજય લોકસભાની સૌથી વધુ બેઠકોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે?

ભારતનું બંધારણ

(૧) સમવાયીતંત્રનો વિચાર કયા દેશના બંધારણમાંથી લેવાય છે?
(અ) જર્મની (બ) કેનેડા
(ક) રશિયા (ડ) ફ્રાન્સ

(૨) અનુસૂચિત જાતિ કે જનજાતિની યાદીમાં વધારો કે ઘટાડો કરવાની સત્તા કોને છે?
(અ) વડાપ્રધાનને (બ) રાષ્ટ્રપતિને
(ક) સંસદને (ડ) ઉપરાષ્ટ્રપતિને

(૩) ભારતીય બંધારણમાં નીતિનિર્દેશક સિદ્ધાંતો કોના બંધારણમાંથી અપનાવ્યા છે?
(અ) ઇંગ્લેન્ડ (બ) આયર્લેન્ડ
(ક) કેનેડા (ડ) અમેરિકા

(૪) રાજયો અને કેન્દ્ર શાસિત પ્રદેશોની યાદી કયા પરિશિષ્ટના છે?
(અ) પ્રથમ (બ) દ્વિતિય
(ક) તૃતીય (ડ) ચતુર્થ

(૫) નીચેનામાંથી કઇ સંસ્થા બંધારણીય નથી?
(અ) આયોજનપંચ (બ) રાષ્ટ્રીય વિકાસ પરિષદ
(ક) નાણાપંચ (ડ) ત્રણેમાંથી એક પણ નહિં

(૬) ભારતીય બંધારણમાં અપાયેલ મૂળભૂત અધિકારોને સ્થગિત કરવાની સત્તા કોને છે?
(અ) સુપ્રિમ કોર્ટને (બ) રાષ્ટ્રપતિને
(ક) વડાપ્રધાનને (ડ) સંસદને

(૭) ભારતમાં રાજકીય પક્ષોને માન્યતા કોણ આપે છે?
(અ) રાષ્ટ્રપતિ (બ) ચૂંટણીપંચ
(ક) ઉપરાષ્ટ્રપતિ (ડ) વડાપ્રધાન

(૮) બંધારણમાં આમુખને ખ્યાલ કયા બંધારણમાંથી લીધો છે?
(અ) ઇંગ્લેન્ડ (બ) આયર્લેન્ડ
(ક) કેનેડા (ડ) અમેરિકા

(૯) ભારતના ઉપરાષ્ટ્રપતિ બીજો કયો હોદ્દો ધરાવે છે?
(અ) લોકસભા અધ્યક્ષ (બ) અટર્ની જનરલ
(ક) રાજયસભાના અધ્યક્ષ (ડ) આયોજન પંચના અધ્યક્ષ

(૧૦) ભારતીય સંસદના બે સત્રો યોજવા વચ્ચે વધુમાં વધુ કેટલો ગાળો હોવો જોઇએ?
(અ) ૩ માસ (બ) ૬ માસ
(ક) ૯ માસ (ડ) ૧ વર્ષ

(૧૧) બંધારણ સભાની રચના કયારે થઇ?
(અ) નવેમ્બર ૧૯૪૬ (બ) નવેમ્બર ૧૯૪૭
(ક) ડિસેમ્બર ૧૯૪૭ (ડ) જાન્યુઆરી ૧૯૪૮

(૧૨) ભારતના બંધારણનું આમુખ કોણ તૈયાર કર્યું છે?
(અ) મહાત્મા ગાંધી (બ) કનૈયાલાલ મુનશી
(ક) ડૉ. આંબેડકર (ડ) જવાહરલાલ નહેરુ

(૧૩) કયું રાજય લોકસભાની સૌથી વધુ બેઠકોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે?
(અ) મધ્યપ્રદેશ (બ) ઉત્તરપ્રદેશ
(ક) બિહાર (ડ) મહારાષ્ટ્ર

(૧૪) આપણું રાષ્ટ્રીય સૂત્ર કયું છે?
(અ) યોગક્ષેમ વહામ્યહમ્ (બ) વંદે વંદે મારતમ્
(ક) જયહિંદ (ડ) સત્યમેવ જયતે

(૧૫) સૌથી ટૂંકામાં ટૂંકી લોકસભા કઇ?
(અ) દશમી (બ) બારમી
(ક) નવમી (ડ) અગિયારમી

ખજાનો

- ડૉ. અનિલ પટેલ

anilbhaikpatel@gmail.com

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતા વિશ્વના વૈજ્ઞાનિકોના જન્મદિવસ

- ૯ જાન્યુ. ૧૯૫૦ — સર એલેક જેફરીસ : ઇંગ્લીશ જીનેટીકસ વૈજ્ઞાનિક, ડીએનએ ફિંગરપ્રિન્ટના શોધક
- ૯ જાન્યુ. ૧૯૨૨ — હરગોવિંદ ખુરાના - ભારતીય-અમેરીકન બાયોકેમીસ્ટ - 'જીનેટીક કોડ'ને લગતા સંશોધન બદલ. ૧૯૬૮માં નોબેલ પ્રાઇઝ મળ્યું.
- ૧૦ જાન્યુ. ૧૯૩૬ — રોબર્ટ વુડ્રો વિલ્સન - અમેરીકન રેડિયો એસ્ટ્રોનોમર - કોસ્મિક વેવની શોધ બદલ ૧૯૭૮માં નોબલ પ્રાઇઝ મળ્યું.
- ૧૦ જાન્યુ. ૧૯૧૬ — સને કે. બ્રિઝસ્ટોન સ્વીડનના વતની. બાયોકેમીસ્ટ - ૧૯૮૨માં 'પ્રોસ્ટાગ્લેન્ડ' ને લગતા સંશોધન માટે નોબેલ પ્રાઇઝ મળ્યું.
- ૧૧ જાન્યુ. ૧૯૨૪ — રોજર ગુલેનિયમ - ફ્રેન્ચ -અમેરિકન ફીજીઓલોજીસ્ટ 'હાયપોથેલમ' પર વિશેષ સંશોધન
- ૧૧ જાન્યુ. ૧૯૦૬ — અલ્બર્ટ હોફમાન - સ્વીસ ફાર્માકોલોજીસ્ટ. એલએસડી - નામના રસાયણના શોધક
- ૧૨ જાન્યુ. ૧૯૧૬ — રૂથ આર. બેનરીટો - અમેરીકન મહિલા રસાયણ વિજ્ઞાની 'વૉશ એન્ડ વિયર ફેબ્રીક્સ' પર સંશોધન કરનાર
- ૧૨ જાન્યુ. ૧૯૦૭ સરજેય પાવલોવિચ કોરોલેવ - સોવિયેટ રોકેટ એન્જીનીયર - ગાઇડેડ મિસાઇલની ડિઝાઇન બનાવનાર
- ૧૩ જાન્યુ. ૧૯૨૭ સિડનેય બરનર - સાઉથ આફ્રિકન બાયોલોજીસ્ટ 'જીન્સ' પર વિશેષ સંશોધન કરનાર ૨૦૦૨માં નોબેલ પ્રાઇઝ વિજેતા
- ૧૩ જાન્યુ. ૧૮૭૦ — રોસ ગ્રેનવીલ હેરીશન - અમેરીકન જુઓલોજીસ્ટ એનીમલ ટીસ્યુ - કલ્ચર બનાવનાર પ્રથમ વૈજ્ઞાનિક
- ૧૪ જાન્યુ. ૧૯૪૩ — સાનોન લૂસીડ - અમેરીકન મહિલા બાયોકેમીસ્ટ અને અવકાશયાત્રી, ૧૯૯૬માં ૧૮૮ દિવસ સ્પેસ સ્ટેશનમાં રહ્યા.
- ૧૪ જાન્યુ. ૧૯૦૨ — એલ્ફ્રેડ ટરસ્કી - પોલિસ - અમેરીકન મેથેમેટીસીયન
- ૧૫ જાન્યુ. ૧૯૪૨ — એડવર્ડ ટેલર - હંગેરીયન અમેરીકન ન્યૂકલીયર ભૌતિક વિજ્ઞાની - ૧૯૪૫માં પ્રથમ અણુબોમ્બ બનાવવાના સહોયગી.
- ૧૫ જાન્યુ. ૧૯૨૩ — આર.બી. બ્રેઇથવેઇટ - ઇંગ્લીશ ફિલોસોફર અને ભૌતિક શાસ્ત્રી તથા ગણિતશાસ્ત્રી

ગયા સપ્તાહનો સવાલનો જવાબ

સવાલ - મુફ્તી મહંમદ સૈયદને કાશ્મીરમાં કઇ પોલિટીકલ પાર્ટીની રચના કરી?

જવાબ - જમ્મુ કાશ્મીર પીપલ્સ ડેમોક્રેટીક પાર્ટી (પીડીપી)

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્ર મિત્રો

(૧) જયેન્દ્ર એન. પાઠક : ઇન્ફો જુનિ. સાયન્સ કોલેજ
(૨) નટુભાઇ દરજી : પેથાપુર
(૩) ઋજિત એન. રાવલ : ૧૨૨૨/૨, સે-૭ડી
(૪) મુળુભા જે. મકવાણા : સે-૮
(૫) પંકજ આર. પ્રજાપતિ : ઉવારસદ
(૬) ગોમતીબેન કનુભાઇ પરમાર : સે-૨ડી
(૭) રેખા એમ. જાદવ : સે-૩૦

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

ગોવાના નવા મુખ્યમંત્રી કોણ છે?

ગાંધીનગર સમાચાર - ખજાનો વિભાગ

બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

સાચા જવાબો

(૧)બ (૨)ક (૩)બ (૪)અ (૫)અ (૬)બ (૭)બ (૮)ડ (૯)ક (૧૦)બ (૧૧)અ (૧૨)ડ (૧૩)બ (૧૪)ડ (૧૫)બ

પ્રાણાયામ વ્યાયામ સમ્રાટ છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસના અભાવે ફેફસાં નિર્બળ રહે છે, ફેફસાંની નિર્બળતાને કારણે રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે, દુર્બળ ફેફસાંવાળું શરીરયંત્ર કઇ ક્ષણે કે કયે સ્થળે બંધ પડી જશે તે કહી શકાય નહિ, આમ પ્રાણાયામ જ મનુષ્યનો સાચો મિત્ર અને પરમ ઔષધ રૂપ છે, જેના સેવનથી અસાધ્ય રોગોનો નાશ કરી શકાય છે

યોગનું યથાર્થ સ્વરૂપ

- પ્રો. ડો. અંબાલાલ પ્રજાપતિ

"યોગનું યથાર્થ સ્વરૂપ" એ લેખમાં અગાઉ સ્વામી વિવેકાનંદ તેમજ યોગી અરવિંદના યોગ વિષયક મતનું પ્રતિપાદન કરી મહર્ષિ પતંજલિના 'યોગદર્શન'માં તેના યથાર્થ શાસ્ત્રીય સ્વરૂપને જાણવાનો પ્રારંભ કર્યો હતો. યોગનાં આઠ અંગોમાં 'પ્રાણાયામ'નું સૌથી વિશેષ મહત્વ હોવાથી તેના લક્ષણનો વિચાર કર્યો હતો. તેના લક્ષણ કે સ્વરૂપને સવિસ્તાર જાણીએ તે પહેલાં તેના મહિમા વિશે પણ જાણી લેવું જરૂરી છે.

● યોગનો આત્મા : પ્રાણાયામ :-

અષ્ટાંગ યોગનું ચોથું અંગ છે પ્રાણાયામ. આ અંગ અતિ મહત્વનું છે. યોગમાં જો પ્રાણાયામને છોડી દેવામાં આવે તો યોગ, યોગ જ ન રહે, એનો અર્થ એ થયો કે વિશ્વના કોઇ પણ ક્ષેત્રમાં જેમાં યોગનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હોય તેમાં પરોક્ષ કે પ્રત્યક્ષ રીતે પ્રાણાયામની જ સાધના કરવામાં આવેલી હોય છે. પ્રાણાયામની સાધના વિના વ્યક્તિનો વિકાસ, ઇશ્વર, આત્મા, સુખ, શાંતિ, જ્ઞાન કે આનંદની પ્રાપ્તિ તદ્દન અશક્ય છે.

શરીરનો પરિત્યાગ કરી આત્મા ચાલ્યો જાય છે ત્યારે તેની સાથે પ્રાણ પણ ચાલ્યો જાય છે. પ્રાણ અને આત્માને પ્રગાઢ મૈત્રી છે. તેથી જ પ્રાણાયામને પ્રધાન સાધન માનવામાં આવે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા જ 'પ્રત્યાહાર' સિદ્ધ થાય છે. ઇન્દ્રિયો અને ચિત્તરૂપી તોફાની ઘોડાઓનાં મુખમાં પ્રાણાયામની લગામ લગાવી સુગમતા પૂર્વક શ્રીહરિના ધામની યાત્રા કરી શકાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા વાત, પિત્ત અને કફની વિષમતા નાશ પામે છે. ચોરાશી લાખ આસન અને મુદ્રાઓ જમ્માવનારો પ્રાણ મહાસમર્થ છે. આસનો અને મુદ્રાઓ તેના બળથી જ સર્વ રોગોનો નાશ કરી શકે છે. શિવ સ્વરોદયમાં શ્રીદેવી ભગવાન શિવને પૂછે છે :

દેવ દેવ મહાદેવ સર્વ સંસાર સાગરે ।
કિં નરાણાં પરં મિત્રં સર્વકાર્યાર્થસાધકમ્ ॥

હે દેવેશ મહાદેવ, સમગ્ર સંસાર સાગરમાં મનુષ્યના સર્વ કાર્યની સિદ્ધિ કરનાર પરમ મિત્ર કોણ છે?

ભગવાન શિવ ઉત્તર આપે છે :

'હે પાર્વતી, પ્રાણ જ પરમ મિત્ર છે, શ્રેષ્ઠ સખા છે. પ્રાણના જેવો શ્રેષ્ઠ બધું બીજા કોઇ નથી.'

પ્રાણાયામ વ્યાયામ સમ્રાટ છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસના અભાવે ફેફસાં નિર્બળ રહે છે. ફેફસાંની નિર્બળતાને કારણે રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. દુર્બળ ફેફસાંવાળું શરીરયંત્ર કઇ ક્ષણે કે કયે સ્થળે બંધ પડી જશે તે કહી શકાય નહિ. આમ પ્રાણાયામ જ મનુષ્યનો સાચો મિત્ર અને પરમ ઔષધ રૂપ છે, જેના સેવનથી અસાધ્ય રોગોનો નાશ કરી શકાય છે.

● પ્રાણાયામનું લક્ષણ :

પાતંજલ યોગસૂત્રના સાધનપાદ નામના બીજાપાદના ૪૯ના સૂત્રમાં પ્રાણાયામનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે આપ્યું છે :

'તસ્મિન્સતિ શ્વાસપ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ પ્રાણાયામઃ'

૨ : ૪૯

આસનસિદ્ધિ પછી શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિને અટકાવીને તેને રોકવી તે પ્રાણાયામ છે.

યોગીરાજ ગોરક્ષનાથ તેને 'હઠયોગ' કહે છે. હકાર એટલે સૂર્ય અને ઠકાર એટલે ચંદ્ર. એ સૂર્ય ચંદ્રના સંયોગથી થતો યોગ તે 'હઠયોગ' કહેવાય છે. નાકના ડાબા છિદ્રને ઇડા નાડી અને જમણા છિદ્રને પિંગલા નાડી કહે છે. આ બંને નાડીઓનો વાયુપ્રવાહ એકત્રિત થઇ જાય ત્યારે તે વાયુપ્રવાહ ત્રીજી નાડી સુષમ્નામાં ગતિ કરે છે. ઇડા નાડીને ચંદ્રા નાડી અને પિંગલા નાડીને સૂર્ય નાડી કહેવામાં આવે છે. કારણ કે ઇડા નાડીનો પ્રવાહ શિતલ અને પિંગલા નાડીનો પ્રવાહ ઉષ્ણ હોય છે. પ્રાણ ઉષ્ણ અને અપાન શીતળ હોવાને કારણે પણ બંને નાડીઓને સૂર્ય-ચંદ્ર કહેવામાં આવે છે. આ સૂર્ય-ચંદ્ર નાડીઓના પ્રવાહને એકત્ર કરવાની કલાને 'હઠયોગ' કહેવામાં આવે છે. મહર્ષિ પતંજલિના યોગસૂત્ર પર ભગવાન વ્યાસે ભાષ્યની રચના કરી છે. તેમાં પ્રાણાયામની સ્પષ્ટતા કરતાં તેમણે લખ્યું છે કે વાયુને બહારના વાયુમંડળમાંથી ગ્રહણ કરવા તે શ્વાસ તથા ઉદરસ્થ વાયુને બહાર કાઢવો તે પ્રશ્વાસ. પણ જેમાં શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિનો અભાવ હોય છે. તેને પ્રાણાયામ કહે છે. આ રીતે રેચક-પૂર્વક સહિત જે પ્રાણાયામ થાય છે તે કેવલ કુંભ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પણ તે અંતિમ કક્ષાનો વિશેષ પ્રકારનો પ્રાણાયામ છે. શરૂઆતના સાધકો માટે વાયુને ગ્રહણ કરવો, રોકવો અને તેને બહાર કાઢવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય. આ રીતે રેચક-પુરક સહિત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી ધીરે ધીરે કુંભક દીર્ઘ અને સૂક્ષ્મ બનતો જાય છે અને છેવટે કેવલ કુંભક સ્વયં પ્રગટે છે.

દિલ મેં જો બાતેં હૈં, આજ ચલો હમ કહ દેં !

રોહિતોપદેશ

- રોહિત શાહ

જૂઠાણાંથી મોં સંતાડીને ભાગી જવું એ તો કાયરતા છે, મીઠાં માણસોની કાયરતા સદીઓથી સમાજને નખોરિયાં ભરતી રહે છે, સાચી વાત સ્પષ્ટ રીતે કહી દેવાની સાહસિકતા આપણા સૌનાં હૃદયમાં પાંગરે તો નો પ્રોબ્લેમ

મહાભારતની કથામાં સેંકડો પાત્રો છે, પરંતુ મને વિકર્ણ હંમેશા સૌથી વહાલો લાગ્યો છે. દ્રૌપદીના વસ્ત્રહરણ પ્રસંગે ભીષ્મ, વિદુર અને દ્રોણાચાર્ય જેવા સમર્થ સજ્જનો પણ ચૂપ રહ્યા હતા, જ્યારે વિકર્ણ ગર્જી ઊઠ્યો હતો કે આ અત્યાચાર થઇ રહ્યો છે. વિકર્ણ ૧૦૦ કૌરવો પૈકીનો એક કૌરવ હતો, દુર્યોધનનો સગો ભાઇ હતો, છતાં દુર્યોધન અને દુઃશાસનની ચેષ્ટાઓને તેને ભરી સભામાં પડકારી હતી.

સત્ય કહેવાનું અને સત્ય સાંભળવાનું કૌવત જેનામાં ન હોય તે વ્યક્તિ નપુંસક ગણાય. આપણા સમાજમાં સજ્જનો તો ઘણા છે, પરંતુ તેઓ ખરા વખતે મૌન સેવે છે. આપણે શા માટે હોળીના નાળીયેર થવું? જે કરશે તે ભરશે. સાચી વાત કહીને કડવા કે અપ્રિય થવાનું ટાળતા સજ્જનોએ સમાજને જેટલું નુકશાન પહોંચાડ્યું છે એટલું નુકશાન દુર્જનો - દુરાચારી લોકોએ નથી પહોંચાડ્યું.

એક સરકારી ઓફિસમાં ઉપરી અધિકારી કરપ્શન કરતો હતો અને એ વાત આખો સ્ટાફ જાણતો હતો, પરંતુ તે અધિકારીની વિરુદ્ધ કોઇ કશું બોલવા તૈયાર નહોતું. એક વખત તે અધિકારી સામે ઇન્કવાયરી ચાલતી હતી ત્યારે સમગ્ર સ્ટાફ સત્ય જાણવા છતાં ચૂપ રહ્યો. સૌને તે ઉપરી અધિકારીની સત્તાનો ભય હતો. સાચું બોલીને જોખમ વહોરવા કોઇ તૈયાર ન થયું. પેલો અધિકારી નિર્દોષ છૂટી ગયો. તે અધિકારી સહિત આખો સ્ટાફ જાણતો હતો કે આ ખોટું થયું છે, પણ સૌને પોતાની સલામતી જોઇતી હતી.

એક પ્રાઇવેટ ઓફિસમાં એક વિધવા યુવતી જોબ કરતી હતી. તેને નાની ઉંમરમાં પોતાના પગ ઉપર ઊભા રહેવાની આવશ્યકતા સમજાઇ ગઇ હતી. તે પોતાનું કામ ખૂબ ઝડપથી અને ચોકસાઇપૂર્વક કરતી હતી. તે અત્યંત રેગ્યુલર પણ હતી. તે કારણે ઓફિસના બોસને તે યુવતી માટે વિશેષ રિસ્પેક્ટ રહેતું હતું. યુવતીને પ્રમોશન ઉપરાંત કેટલીય વધારાની છૂટછાટ બોસ તરફથી મળતી હતી. તે જોઇને સ્ટાફના બીજા કર્મચારીઓ તેની ઇર્ષા કરવા લાગ્યા. જે લોકો કંઇ જ કામ નથી કરતાં હોતા તે લોકો બીજાના કામની ભૂલો શોધવામાં પાવરફૂલ હોય છે. જેમનું ખુદનું ચારિત્ર્ય સડેલું હોય છે તેવા લોકો બીજાઓના ચારિત્ર્ય પર કાદવ ઉછાળવામાં શૂરાતન બતાવતા હોય છે. જેના પોતાના કામકાજમાં કશો ભલીવાર નથી હોતો તેવા લોકો બીજાઓના કામકાજની ટીકા કરવા વધારે ઉત્સાહી હોય છે. અહીં પણ એવું થયું. પેલી વિધવા યુવતીની તરક્કી જોઇને તપી ગયેલા દુષ્ટોએ તે યુવતીને બોસ સાથે નાજાયજ સંબંધ હોવાની અફવાઓ ફેલાવવા માંડી અને અફવાઓને તો પગ નથી હોતા, પાંખો હોય છે. સૌ કૌઇએ પ્રાઇવેટમાં તે યુવતીની નિંદા કરવા માંડી. યુવતીની ગેરહાજરીમાં સમગ્ર સ્ટાફ ગંદી અફવાઓ ચાટવા મંડી પડ્યો, પણ એક વખત તે ઓફિસનો પટાવાળો ગુસ્સે થઇને તેજાબી ભાષામાં બોલ્યો, 'તમે બધા લુચ્ચાઓ છો. તમે તમારી લુચ્ચાઇ ઢાંકવા માટે એક નિર્દોષ યુવતી પર ખોટા આક્ષેપો કરી રહ્યા છો. તમે સૌ કેવા છો એની મને પૂરેપૂરી ખબર છે. ઓફિસમાં કોણ કેટલું કામ કરે છે, કઇ રીતે કામ કરે છે એ હું જાણું છું. ઓફિસ છૂટ્યા પછી કોણ કોને મળવા જાય છે તેનો સંપૂર્ણ ઇતિહાસ મારી પાસે છે. કોણ ચોરી કરીને ઓફિસની ચીજો ઘરભેગી કરે છે એ પણ હું જાણું છું. તમે કહો તો હું આ ક્ષણે જ તમારી સૌની પોલંપોલ ખુલ્લી કરી દઉં?'

સૌ ચૂપ થઇ ગયા. સૌને ભય લાગ્યો કે પોતાના તળે રેલો પહોંચી શકે એમ છે. સૌ વીખરાઇ ગયા. તે પછી પેલી યુવતીની વિરુદ્ધ કદીય કોઇ એક શબ્દ પણ ન બોલ્યું. એક પટાવાળાની હિંમતે એક નિર્દોષ યુવતીની આબરૂ બચાવી લીધી.

ઘણી વખત કોઇ કહેવાતા ધાર્મિક ટ્રસ્ટમાં લુચ્ચા અને મીંઢા ટ્રસ્ટીઓની ફોજ વહીવટ કરતી હોય છે. ટ્રસ્ટમાં ચાલતા ગોટાળામાં ભલે પોતે સામેલ ન હોય, પર બધું જ જાણતા હોવા છતાં તેઓ ચૂપ રહે છે. કેટલાક ટ્રસ્ટીઓ જૂઠાણાં સહન ન થાય ત્યારે રાજીનામું આપીને કોરાધાકોર બહાર નીકળી જાય છે અને મનોમન સંતોષ માને છે. હાશ, પોતે ખોટા લોકોની પંગતમાં નથી બેઠાં! પરંતુ આ તો પલાયનવાદ થયો. ટ્રસ્ટના વહીવટમાં ગોટાળા જાણીને એમાંથી ખસી જવું એમાં કશું ખમીર નથી. ખરેખર તો પુરાવા સહિત સત્યો બહાર લાવીને સૌને જણાવવા જોઇએ. સમાજે તમારા પર મૂકેલા ટ્રસ્ટને લાયક તમે છો એ પુરવાર કરવું જોઇએ. જૂઠાણાંથી મોં સંતાડીને ભાગી જવું એ તો કાયરતા છે. મીઠાં માણસોની કાયરતા સદીઓથી સમાજને નખોરિયાં ભરતી રહે છે. સાચી વાત સ્પષ્ટ રીતે કહી દેવાની સાહસિકતા આપણા સૌનાં હૃદયમાં પાંગરે તો નો પ્રોબ્લેમ.