સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

પંખી પૂરાયાં પાંજરે, મુક્તિનો ઘંટ વાગ્યો !
ને નિશ્ચિંત વાલીઓની ચિંતાનો ઘંટ વાગ્યો !
ઘંટ વાગ્યો 'ફ્રી - પ્રવેશે' સરકારી સમસ્યાનો -
ધંધાદારી શાળાઓના ઉત્સાહનો ઘંટ વાગ્યો...
(સત્ર શરૂ)

હાઈકુ

થાય સફેદ
બે નંબરી આવક-
શિક્ષણ ધંધો...

થઈ ગ્યાં કેદ
હાઈ-ફાઈ શાળામાં -
સરસ્વતીજી...

ચિંતન

સબળ ક્ષમી નિગર્વ ધની, કોમલ વિદ્યાવંત,
ભવ મૈં ભૂષણ તીન હૈ, ઔર સબ અનંત

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કબીર આ જગતનાં ભૂષણ કોણ એ વિશે વાત કરતાં કહે છે કે બળવાન હોય પણ ક્ષમાશીલ હોય, ધનવાન હોય પણ અભિમાની ન હોય. વિદ્યાવાન હોય પણ નમ્રતાવાળો હોય - આવા સંસ્કારવાળી આ ત્રણે વ્યક્તિઓ નિરઅભિમાની હોય તો તે જગતમાં ભૂષણ છે બાકી અન્ય સર્વે માનવીને તો ચોર્યાસી લાખનાં ચક્કરમાં ફરવું પડે છે.

જેને ડીગ્રીઓ - ડોકટરો ઈજનેર અધિકારી પદ જેવી 'વિદ્યા' થી મળતી પદવીનું અભિમાન ન હોય, શારીરિક શક્તિથી બળવાન હોય ક્ષમાશીલ તથા નિર્બળની રક્ષા કરનાર હોય અને ધનવાન હોય પણ ધનનું જેને અભિમાન ન હોય એ સંસારનું ભૂષણ છે.

સુવિચાર

- સંબોધન બદલાય એટલે સંબંધો બદલાતા નથી, પણ સંબંધ બદલાય ત્યારે સંબોધન બદલાય છે - **હરકિશન મહેતા**
- જેમને જાકારો આપવાનો હોય તેને વળાવવા ન જવાય - **બોધિવૃક્ષ**
- સુધરેલા સમાજમાં લજ્જા ગુણને બદલે અણઆવડત ગણાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જિજ્ઞાસા એવી વૃત્તિ છે, જેને પંપાળ્યા કરવાથી પ્રશ્નોની પરંપરા સર્જાય છે - **સ્ટીફન કોવી**
- માથા પર ભય તોળાતો હોય ત્યારે માણસની નિરાંત નાસી છૂટે છે - **લેટિન કહેવત**
- દરેકની જિંદગીમાં કોઈને કોઈ રહસ્ય હોય છે, અને એને ખુલ્લું કરવાનું કામ સમયને સોંપી દેવું જોઈએ ? - **ભૂપત વડોદરિયા**
- આજનું ઔષધ : મઠ કે મઠની દાળનો સૂપ બનાવીને પીવાથી તાવ ઉતરે છે.

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સંતની કથા પૂરી થઈ અને એક માણસે પૂછ્યું, 'મહારાજ, જીવનનો અર્થ શું ? જરા સમજાવશો ?' સંતે ઝોળીમાંથી એક અરીસાનો નાનો ગોળ ટુકડો કાઢ્યો... અને બોલ્યો, 'અમે સાવ નાના ગામડામાં રહેતા હતા, બહુ જ ગરીબ હતા. શેરીમાં રમતા રમતા મને અરીસાના ઘણા બધા ટુકડા જોયા. બધા ટુકડા ભેગા કરી મેં આખો અરીસો બનાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો. પણ એમ કરવું અશક્ય ન હતું. એટલે મેં અરીસાનો એક ટુકડો લીધો અને પથ્થર સાથે ઘસી ઘસીને એને ગોળ બનાવી દીધો.'

સંતે આગળ વાત કરતા કહ્યું, 'આ ગોળ અરીસાની મદદથી પ્રકાશનું પરાવર્તન કરવાની મને મજા પડતી.... ધીમે ધીમે હું મોટો થયો પણ આ દર્પણ મેં છોડ્યું નહીં... પુખ્ત થયો ત્યારે એવી સમજ પડી કે આ કંઈ રમત નથી પણ એમાં પણ એક જીવંત સંદેશ છે, ભલે હું પોતે પ્રકાશ નથી, કે પ્રકાશનું મૂળ પણ નથી પણ પ્રકાશનું અસ્તિત્વ તો છું જ. સત્ય, સાચી સમજ અને પ્રેમરૂપી પ્રકાશ હું મારા આચરણ દ્વારા પરાવર્તિત કરું તો ? અંધકારભર્યા ઘણાના જીવનમાં પ્રકાશ પહોંચાડી શકાય.' 'જે દર્પણનો હું અંશ માત્ર છું એના સમગ્ર આકાશ વિશે ભલે મને કંઈ જ્ઞાન ન હોય છતાં મારી પાસે જે તે દ્વારા હું આ જગતના માણસોના હૃદયમાં જયાં અંધકાર છે. ત્યાં પ્રકાશ પહોંચાડી શકું, અથવા કોઈક લોકોમાં સકારાત્મક કરી શકું અને એ જોઈને મારી જેમ બીજા પણ આમ કરવા લાગશે તો કંઈક તો કાંઈક નું કલ્યાણ કરશે. એટલે હું તો આવું કરતો રહું છું. જે મારે મન જીવનનો અર્થ છે.' પેલો માણસ સંતને વંદન કરી ચાલતો થયો.

વિશ્વશાંતિની નવતર પહેલ

તંત્રીસ્થાનેથી...

સિંગાપુરના મનોરમ્ય સાન્તોસા દ્વીપની ભવ્યાતિભવ્ય હોટલ કપિલા ખાતે વિશ્વશાંતિનું એક અનોખું પ્રકરણ આરંભાયું તે બહુ જ શાતાદાયક ઐતિહાસિક ઘટના છે. ફ્રેન્ચ ભવિષ્ટદ્રષ્ટા નોસ્ત્રદામસે આવી કોઈ ઘટનાની આગાહી કરી હતી કે કેમ તે આપણે જાણતા નથી. પરંતુ ત્રીજા વિશ્વ યુદ્ધની પૂર્વ ભૂમિકા રચી રહેલા વિશ્વના બે માથાફરેલ નેતાઓ એકમેક મંત્રણાના ટેબલ પર આવે છે અને કોઈએ કલ્પના પણ ન કરી હોય એવા ઉમળકાપૂર્વક એકમેક સાથે દોસ્તીનો હાથ લંબાવે છે તે કોઈ નાનીસૂની ઘટના નથી. પરમાણુ નિઃશસ્ત્રીકરણની અમેરિકાની શરત માનીને કીમ જુંગે આમ તો અમેરિકાનું શરણું જ સ્વીકાર્યું ગણાય. જો કે નીવડ્યે વખાણ ! ટ્રમ્પ છેક હમણાં સુધી ઉત્તર કોરિયાના સરમુખત્યાર શાસક કીમ જુંગને ગંદી ગાળો આપતા હતા. ઉત્તર કોરિયાએ જાપાન સોંસરવું મિસાઈલ છોડ્યું ત્યારે ટ્રમ્પનો પારો સાતમા આસમાને પહોંચી ગયો હતો. એ વખતે એમણે કીમ જુંગને જે ધમકી આપી હતી તે કોઈ પણ ભાષા વિવેકના દાયરામાં સમાવી શકાય એવી નહોતી. કીમ જુંગનાં નખરાંથી તો દુનિયા આખી સુવિદિત છે. ટ્રમ્પ અને અમેરિકા માટે શબ્દકોશમાં ન સમાવાય એવી બીભત્સ ભાષા વાપરતા રહેલા આ ખૂંખાર સરમુખત્યાર ત્રણ ત્રણ પેઢીઓનું વેર ભૂલી જઈ દુશ્મન દેશ સાઉથ કોરિયામાં સામા પગલે જાય અને ત્યાંથી અમેરિકીન રાષ્ટ્ર પ્રમુખ સાથે પણ દોસ્તીનો હાથ લંબાવવાની જાહેરાત કરે તો સાંભળનાર કે વાંચનારના ગળે ઊતરે એવી બાબત નહોતી. પરંતુ આ તમામ પ્રકારના ઉપક્રમોનાં પ્રેરણાસ્ત્રોત હતાં કીમ જુંગનાં બહેન. ટૂંકમાં એક ડાહીડમરી શાણી-સમજણી બહેને અમેરિકા જેવી મહાસત્તા વિરુદ્ધ ફૂંગરેલા યુદ્ધખોર માનસ ધરાવતા ભાઈને ટાઢો પાડ્યો અને એની હેસિયતનું ભાન કરાવી અમેરિકા અને એના બગલબચ્ચા સમા દક્ષિણ કોરિયા સાથે સત્વરે સંબંધો સુધારી લેવા સંમત કર્યો. એ સંદર્ભે મૂલવતાં બે યુદ્ધખોર નેતાઓ વચ્ચે દોસ્તી કરાવવામાં કારણભૂત એ કોરિયન મહિલા ખરેખર શાંતિના નોબેલ પારિતોષિકની અધિકારીણી ગણાવી ઘટે. બેઉ નેતાઓ 'એબ્નોર્મલ' માનસિકતા ધરાવતા નસીબના બળૂકા માનવી છે. કીમ જુંગે ઉત્તર કોરિયાને સાવ જ ચીંથરેહાલ, દર્દનાક હાલતમાં ધકેલી દીધું છે. જે નાણાં પ્રજાના કલ્યાણ અર્થે શિક્ષણ અને આરોગ્ય જેવી અગત્યની અને પાયાની જરૂરિયાતો પાછળ ખર્ચાવાં જોઈએ તે જુંગની યુદ્ધખોર મનોદશાના પ્રતાપે અણુબોમ્બ અને મિસાઈલો પાછળ ખરચાતાં દેશ કંગાળ બની ગયો છે. એને હવે અમેરિકાનું સંરક્ષણ સાંપડશે અને તે દક્ષિણ કોરિયાની હરોળમાં સમૃદ્ધિની દિશામાં પગરણ માંડશે. અમેરિકાએ ઉત્તર કોરિયાની સાર્વભોમિકતાના સંરક્ષણની આગોતરી ખાતરી આપીને એક રીતે એને હરીફ મહાસત્તા બનવા મથતા ચીન અને રશિયાના સકંજામાંથી છોડાવવાનું ડહાપણભર્યું પગલું ભર્યું છે. અલબત્ત, એ માટેની ટ્રમ્પની પૂર્વ શરતનું કીમ જુંગે પ્રામાણિકતાપૂર્વક પાલન કરવું પડશે. એ શરત છે સંપૂર્ણ પણે પરમાણુ શસ્ત્રોનો નાશ અને ત્યાગ. આ શરતનું પાલન કરવા હાલ તો ઉત્તર કોરિયાના ખૂંખાર શાસક સંમત થયા છે. કાલે એમના ફળદ્રુપ ભેજામાં અવળો ફણગો ફૂટશે તો એનાં પરિણામ પણ તેઓ ભોગવશે.

ડાયાબિટીસ વિષે આટલું જાણો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ડાયાબીટીસ એક એવો ઘરનો રોગ છે કે દરેક ને કેક ને કઈ તો આ રોગ ગુજરાતનાં લોકો વિષે ખબર જ હોય. આ આર્ટીકલ શ્રેણીમાં પણ અગાઉ ૨ વખત ડાયાબીટીસ પર ચર્ચા થઈ. આપણા આહાર વિહારને કારણે આપણે ડાયાબીટીસની ખૂબ નજીક હોઈએ છીએ. આપણને જો આ રોગ વિષે અને આ રોગ ના થાય તે વિષે થોડી ઘણી ખબર હોય તો આપણે ડાયાબિટીસને થતો અટકાવી શકીએ છીએ.

આયુર્વેદ પ્રમાણે મુખ્યત્વે કફ વધારનાર આહાર-વિહારના અતિસેવનથી તથા આધુનિક વિજ્ઞાન પ્રમાણે પેંક્રિઆસમાં રહેલ લેંગર્હાન કોષસમૂહની વિકૃતિને કારણે થતો આ રોગ આમ તો ગુજરાતવ્યાપી છે એમ કહિએ તો ખોટુ નથી.

જેમ આ રોગ વિષે લગભગ ઘણાંખરા લોકોને ખબર છે તેમ આ રોગની ચિકિત્સા વિષે પણ લોકોને કઈક ને કઈક તો ખબર હોય જ છે. લોકો પોતાની રીતે નાના મોટા ઘરગથ્થું ઉપચારો કરતા જ હોય છે. આ નુસખાઓ ફાયદો આપે જ પણ જો આડેધડ ઉપાયો કરવા માંડીએ તો ઊલમાંથી ચૂલમાં પડ્યા જેવું થાય. ડાયાબિટીસમાં જાત-ભાતની કડવાણીઓ ફાકવાનું શરૂં કરી દઈએ અને હદ તો ત્યાં થાય કે ડોક્ટરે આપેલ ડાયાબિટીસની એલોપેથી દવા જાતે જ બંધ પણ કરી દઈએ. આવું કરવાથી ખૂબ ખરાબ પરિણામો ભોગવવા પડે. ડાયાબિટીસ કે બી.પી ની લેવાતી એલોપેથીક દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ વિના ક્યારેય બંધ ન કરવી જોઈએ. વાત રહી ઘરગથ્થું ઉપચારોની, તો આવા ઉપચારો તો જ ફાયદાકારક નિવડી શકે જો તે આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ હોય અને યોગ્ય માત્રામાં લેવામાં આવતા હોય. એટલે કોઈ પણ ઘરગથ્થું ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલા પણ આપના આયુર્વેદિક ચિકિત્સકની સલાહ લેવી જરૂરી છે. હાલનો યુગ લાઈફ્સ્ટાઈલ સાથે સંકળાયેલા રોગોનો છે અને ડાયાબિટીસ પણ તેમાનો જ એક રોગ છે. લાઈફ્સ્ટાઈલ સાથે સંકળાયેલા રોગોમાં આયુર્વેદનાં ખૂબ સરસ પરિણામો આપી શકે છે. આયુર્વેદની પોતાની આગવી નિદાન પધ્ધતિ છે જેના આધારે ચિકિત્સા કરવાથી દૂષીત થયેલા દોષો સમ થાય છે, જે રોગોને જડમૂળથી ડામી દે છે. આયુર્વેદમાં ડાયાબિટીસને લગતા ઘણા ઔષધોનો ઉલ્લેખ છે જેમકે મામેજવો, વડ, હળદર, આમળા, ગળો, મધુનાશિની આદિ... આ ઔષધોને વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પ્રમાણે અને નિયત માત્રામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ચોક્કસ ફાયદો થાય.

ડાયાબિટીસમાં જેટલી દવાઓ જરૂરી છે તેટલી જ જરૂરી છે આહાર-વિહાર પ્રત્યેની સભાનતા...હવે જોઈએ ડાયાબિટીસમાં ધ્યાન રાખવા લાયક આહાર-વિહાર

- રોગની તિવ્રતાને આધારે આહારમાં સાકરનુ પ્રમાણ મર્યાદિત રાખવું - બેઠાડું અને પ્રમાદી જીવન છોડી, રોજ થોડો થોડો શારીરિક તથા મનસિક શ્રમ કરવો. વ્યાયામ એ ડાયાબિટીસ માટેનું ઉત્તમ ઔષધ છે. - વ્યક્તિએ પોતાના બળ મુજબ વ્યાયામ, યોગાસનો, તથા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો - પેટને શ્રમ પડે તેવા આસનો જેમકે ધનુરાસન, હલાસન, સર્વાંગાસન, નૌકાસન આદિ તેમજ કપાલભાતી ક્રિયા ખૂબ ફાયદાકારક છે. વ્યક્તિએ પોતાના બળ મૂજબ વિધિપૂર્વક કરવા - આહારમાં જવનું પ્રમાણ વધારવું. જુના ભાત, મગની દાળ, કારેલા, પરવળ, ડુંગળી તથા સુરણ જેવા શાક વધુ ખાવા.

-contact@atharvaayu.com

માછીડા હોડી હંકાર, મારે જવું પેલે પાર

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

અમારા નેપાળ પ્રવાસમાં અમારે કુલ ત્રણવાર હોડીમાં બેસવાનું થયું હતું. પ્રવાસની શરૂઆતમાં જ ચિત્રકૂટમાં મંદાકિની નદીમાં હોડીમાં બેસવાનો મોકો મળ્યો.મંદાકિની નામ કેટલું સરસ છે, પણ એનું પાણી જોતાં ચીતરી ચડે. અનસૂયા માતાના આશ્રમ પાસે જ્યારે આ નદી જોઈ ત્યારે તેના કાંઠે વાંદરા કૂદમકૂદ કરતા હતા. તેના ઘણા પ્રવાસીઓએ ફોટા પાડ્યા છે.રાધેશ્યામભાઈએ એમને ગાજર ખવરાવ્યાં હતાં. અનસૂયા માતાનો આશ્રમ, સ્ફટિક શીલા,સૂતેલા હનુમાન અને રામગુફા વગેરે નિહાળી છેલ્લે અમે તુલસીઘાટ પાસે આવ્યા.

અહી હોડી ચલાવવાળા બીજા હોય છે અને હોડીના માલિક જુદા હોય. માલિક બેસવાના ભાવ નકકી કરે છે. રામને ગંગા પાર કરાવનારા આ નાવિકોને જો તમે કસીને ભાવ નક્કી ના કરો તો બેથી ત્રણ ગણા પૈસા પડાવી લેતાં તેમને રામનો બિલકુલ ડર લાગતો નથી.તેમના આવા શોષણથી રામ નારાજ થતા હશે કે નહીં તેની મને ખબર નથી. પેલા હલેસાં મારી મારીને બાવડાં દુખાડનાર ગરીબને બાંધેલો ભાવ મળે છે. કોઈ એની દયા ખાઈને દસ દસ રુપિયા આપે તો રામ રાજી થાય ખરા.અમારી ટીમમાં આ કામ શ્રી સુનિલભાઈ શાહ અને ભરતભાઈ નાયકે સારી રીતે ઉપાડી લીધું હતું. અમે ભાવતાલ નક્કી કરી એક હોડીમાં બેઠાં.હાંકનાર સાવ નાનકડો છોકરો હતો. ગરીબી એના ચહેરા પર લીંપાયેલી હતી. એની જુબાન ખુબ મીઠી હતી.'' સહી બાત બોલતા હું.સંવાલકે બેઠના, હિલના મત .'' કોઈના હલનચલનથી હોડી ડગમગવા માંડે તો તુરત બોલી પડતો.'' ચાલુ નાંવમેં હિલીયે મત.વરના સબકો ડુબના પડેગા.'' કોઈ બધું બતાવવાની વાત કરે તો કહે, ''આપ મુજ પર વિશ્વાસ રખિયે, મૈં આપકો સબ દિખાઉંગા. એક સ્થાન નહીં છોડુંગા. '' હોડીવાળો ભલે ગરીબ હતો પણ એની હોડી સુંદર તોરણોથી શણગારેલી હતી. પહેલાં તેણે હોડી ઉપરની દિશામાં લીધી .ત્યાં મંદિર જેવું કંઈ જોવાનું હતું નહીં. પણ ક્યાંકથી એક સાથે અગિયાર હંસ મંદ ગતિએ તરતા આવી ગયા. તેઓ એટલું સરસ એક હરોળમાં તરતા હતા કે જોનારા 'વાહ ભાઈ ! આનું નામ શિસ્ત !'' એવું બોલ્યા વગર રહી શકયા નહીં. બધાએ એમના ફટાફટ ફોટા પાડી લીધા. બ્રિજેશે તો વિડીયો ઉતારી લીધો.

પાછા વળીને સૌ પ્રથમ તુલસીઘાટ આવ્યા. સવારના બધા 'ચિત્રકૂટકે ઘાટપે, ભઈ સંતનકી ભીર; તુલસીદાસ ચંદન ઘિસૈ, તિલક કરે રઘુવીર' રટતા હતા તે તુલસીદાસનું મંદિર જોયું. સાવ નાનકું મંદિર છે.રસ્તા ઉપર ઊભા ઊભા દર્શન કરવાના હતા. તેની જમણી બાજુથી ઉપર પગથિયાં ચડીને શ્રી તુલસીદાસે જ્યાં બેસીને રામાયણ લખ્યું હતું તે સ્થળ જોયું. ત્યાં એક મોટો પીપળો છે તેની નીચે બેસીને તુલસીદાસે રામાયણ લખ્યું છે એવું ગાઈડે કહ્યું. બીજા બેત્રણ મંદિર જોયાં. સમગ્ર પ્રવાસમાં એટલા બધા મંદિરમાં ગયાં છીએ કે કેટલાક અત્યારે ફોટા જોઈએ છીએ તોયે યાદ આવતાં નથી. જમણા કાંઠે એક મોટી હનુમાનજીની મૂર્તિ છે.તેના હોડીમાં બેઠાં બેઠાં જ દર્શન કરી લીધા.

એણે બધા સ્થળ બતાવવાનું એનું વચન ખરેખર પાળ્યું. બધાએ ખુશ થઈ એને દસ દસ રુપિયા આપ્યા.

બીજા દિવસે(૪/૦૨/૨૦૧૮) ત્રિવેણી સંગમના સ્નાનનો કાર્યક્રમ હતો. બધા લકઝરીમાં બેસીને જમના કાંઠે આવ્યા. જેઓ ત્રિવેણી સંગમમાં નહાવા ઈચ્છતા હતા તેઓ સવારમાં નહાયા વગર આવ્યા હતા. મારી ત્રિવેણી સંગમના સ્નાનની કોઈ ઈચ્છા ન હતી એટલે હું ગેસ્ટહાઉસમાં નહાઈને આવ્યો હતો. જમના કાંઠેથી હોડીમાં બેસી અમે સંગમસ્થળે આવ્યા. જેવી થોડીક હોડી ચાલી કે સરસ સફેદ પક્ષીઓ અમારા માથે ઘુમરાવા માંડ્યાં.તેમના'' કવે... કવે... કવે.. '' કલરવથી વાતાવરણ ગુંજી ઉઠ્યું.લોકો જેવા નદીમાં કોઈ ખાદ્યપદાર્થ ફેંકે કે તરત તેઓ ઉઠાવી લેતા હતા. કેટલાક તો હવામાંથી જ ખોરાકને ઝડપી લેતા હતા.આ ઉડતા પંખીડાંના બધાએ બહુ ઉત્સાહથી ફોટા પાડ્યા. નદીની વચ્ચે ઘાણી વેચવાવાળા હોડી લઈને અમારી નાવ નજીક આવી ગયેલા પહેલીવાર જોયા. ઘણાએ તેમના પેકેટ ખરીદ્યા.કમાલ છે નદીની વચ્ચોવચ પણ વેપાર થઈ શકે છે તે તો સરકારના ધ્યાનમાં આવ્યું લાગતું નથી. નહીંતર એની ઉપર કોઈ નવો વેરો ફટકારી દેત. અમે જે દિશામાંથી આવ્યા હતા તે યમુનાનું જળ શ્યામ અને એકદમ શાંતિથી વહેતું હતું. સંગમસ્થળે પહોંચ્યા ત્યારે નાવિકે જોશભેર વહેતા ધવલરંગી ગંગાના નીર દેખાડ્યા. જે દિશામાંથી ગંગા આવતી હતી તે બાજુ એટલું બધું ધુમ્મસ હતું કે નદી, આકાશ કે કાંઠે ઉભેલા ઝાડ કશુંયે દેખાતું ન હતું. નદીના એક મોટા ચોરસ ભાગમાં થાંભલા રોપીને નહાવા માટેની જગ્યા બનાવી હતી. સ્ત્રી પુરુષ બધા નહાતાં હોવાથી ફોટા પાડવા પર પ્રતિબંધ હતો. પાણી બહું ડહોળાએલું હતું. પણ પ્રયાગરાજ આવીને માથે જળ ચડાવ્યા વગર થોડા ચાલ્યા જવાય ? મારા જેવા નીચે ઉતરી પાણી માથે ચડાવી પાછા હોડીમાં આવીને બેસી ગયા. નદી જુવે ને ઈશ્વરલાલ નહાયા વગર રહે ખરા ? તે તો તબિયતથી નહાયા. ''મને ભાઈ ભારે મઝા પડી ગઈ.'' એવું પાછા આવીને કહેતા હતા.પરંતુ ઈશ્વરલાલ નહાઈને પરત આવે તે પહેલાં અમારી હોડીમાં ભારે ધમાલ મચી ગઈ. ઈશ્વરલાલે શર્ટ કાઢીને ઈન્દુબેનને સોંપ્યો ત્યારે થડીંગ કરતોકને મોબાઈલ જમનાના જળમાં પડી ગયો. ઈન્દુબેન ભારે ગભરાઈ ગયા. રડવા માંડ્યા. બધાએ માંડ માંડ છાના રાખ્યા. કાઢેલાં કપડાંમાં ઘણું શોધ્યો પણ મોબાઈલ જડ્યો નહીં. હોડીવાળાને કહ્યું તો બે જણા શોધવા તૈયાર થઈ ગયા. '' અગર મિલ જાય તો ખુશ કરના'' કહી એમણે તો જમનાજળમાં કહાનાની જેમ ડુબકી મારી. ચાર પાંચ ડુબકીઓ લગાવવી પડી પણ મોબાઈલ શોધી કાઢ્યો. ઈન્દુબેનના જીવમાં જીવ આવ્યો.

પાછા આવતા હતા ત્યારે રોહિણીનો ફોન આવ્યો. તેણે કહ્યું કે આજે કિશોરકાકાનો જન્મદિવસ છે. મેં ગંગામૈયાના જળ મધ્યેથી શ્રી કિશોરભાઈ જિકાદરાને ફોન કરી જન્મદિવસની શુભેચ્છાઓ પાઠવી. તે જાણીને રોમાંચિત થઈ ગયા કે હું તેમને આ શુભેચ્છાઓ ગંગામાતાના જળ મધ્યેથી પાઠવી રહ્યો છું. તેઓ ખુબ ખુશ થઈ ગયા હોય તેવું મને લાગ્યું. મને પણ આ પ્રસંગ યાદ રહી ગયો. અમારો હોડીવાળો ઘણો અનુભવી અને જાણકાર હતો. તેણે અમને ગંગાના નીર બતાડ્યા. તેણે કહ્યું કે ''યહાં મથુરાસે જમુના આતી હૈ, વહાં હરિદ્વાર-કાનપુરસે ગંગા આતી હૈ. દોનો ઈસ સ્થલ પર મિલકર બનારસ જાતી હૈ.'' અકબરના કિલ્લાનો ઈતિહાસ કહ્યો. ધર્મ તથા અધ્યાત્મની તો ઠીક અત્યારના રાજકારણની પણ ઘણી વાતો કરી.(તેણે કબીર અને તુલસીદાસની ખુબ સુંદર સાખીઓ કહી હતી પણ મને યાદ રહી નથી.)હોડીવાળાઓના કોંટ્રાક્ટની પણ વાતો કરી. ગમે તે પ્રશ્ન પુછો તેની પાસે જવાબ હતા. આટલા હોશિયાર માણસને હલેસા મારી મારીને બાવડાં અને છાતી દુખાડીને બે ટંકની રોજી કમાવી પડે છે તેને આ દેશનું કેવું ભાગ્ય ગણવું તે સમજવું અઘરું છે.

કિનારે આવી મેં, બ્રિજેશે,રાજુભાઈએ અને ફોટોગ્રાફરે એક રેંકડીમાં ચા પીધી. બસમાં બેસી મોટા હનુમાન આવ્યા. આ મંદિર નદીના તટમાં જ છે. સૂતેલા હનુમાન છે. ભક્તજનોએ એટલા બધા ફૂલો ચડાવ્યા છે દાદા આખેઆખા ઢંકાઈ ગયા છે અને મોઢા સિવાય કશું દેખાતું નથી. સરસ મંદિર છે.

●●●

આ પ્રવાસમાં છેલ્લે વારાણસીમાં નૌકાયાત્રા કરવાનો પ્રસંગ બન્યો. સવારે સાઈટસીંગ કર્યું અને સાંજે બધા છકડારીક્સાઓમાં બેસી નદી કાંઠે ગયા.અમે કેદારઘાટ પર ઉતર્યા હતા.આગેવાન ભાઈઓએ ભાડુ ઠરાવ્યા પછી બધા હોડીમાં સવાર થયા.હોડીવાળાએ એક પછી એક બધા ઘાટ બતાવ્યા.દરેક ઘાટ અલગ સૌંદર્ય ધરાવતો હતો. આટલા બધા ઘાટ જો ચાલીને જોવાના હોય તો ટાંટિયાની ખરેખર કઢી થયા વગર ના રહે. છતાં મને એવું લાગે છે કે મણિકર્ણિકાઘાટ એ દૂર હોડીમાંથી બેઠા બેઠા જોવાનું સ્થળ નથી. આ વારાણસી શહેરનું સ્મશાન છે. ''સુરતનું જમણ અને કાશીનું મરણ'' વાળી કહેવતનું આ જન્મસ્થળ છે. વરસો પહેલાં અહીં લોકો ગળા પર કરવત મૂકાવી મરણ પ્રાપ્ત કરતા હતા.સતીમાતાના વિચ્છેદન પછી સતીમાતાના કાનનું ઘરેણું અહીં પડ્યું હતું. અહીં બાબા મસાણનાથનું મંદિર છે અને વિષ્ણુ ભગવાને ખોદાવેલો કુંડ પણ છે. બીજી પણ કથાઓ છે . અફસોસ એટલો છે કે અમે છેક કાશીમાં જઈને આ સ્થળ જોયા વગર પાછા આવ્યા. અત્યારે જો કાશીદર્શનની વિગતો ખોળવા બેસીએ તો આવાં કેટલાયે સ્થળ આપણને વારે વારે અફસોસ કરાવે. અમારામાંથી ઘણા અહીં ગંગાસ્નાન કરવાના હેતુથી આવ્યા હતા. બેત્રણ જગ્યાઓ બતાવ્યા પછી હોડીવાળો અમને સામે કાંઠે લઈ ગયો. સામી બાજુએ નદી કુદરતી સ્વરૂપે એટલે કે ખુલ્લી છે. એક જગ્યાએ નાવ થંભી.કોઈ વ્યવસ્થિત નહાવાની જગ્યા ન હતી. એટલે કેટલાકની ઈચ્છા પડી ભાંગી. અમારા રાજુભાઈ તો ઠીક પણ નદીસ્નાનપ્રેમી ઈશ્વરલાલ જેવાએ પણ નહાવાનું માંડી વાળ્યું. અમે કાકાસાહેબ કહે છે તેવું હોડીમાં બેઠા બેઠા પંચાગી સ્નાન કરી લીધું. જો કે થોડાક જણાએ ખુબ આનંદથી સ્નાન કર્યું. તેઓની ધર્મનિષ્ઠા આમ જુવો તો અભિનંદનને પાત્ર છે.

આ હોડીવાળો એકદમ શાંત અને ઓછાબોલો હતો. વારાણસીની રીક્ષાવાળાઓ જેટલો ઉત્સાહી ન હતો. આપણે પૂછીએ એટલા જવાબો આપતો હતો. એકવાર કહેલી વાત ફરીવાર કહેવા તૈયાર ન હતો.પણ એણે હોડી એવી સરસ જગ્યાએ ઉભી રાખી કે આરતી એકદમ સ્પષ્ટ દેખાય .

સ્નાનવિધી પત્યા પછી નૌકા આરતી સ્થળની સામે આવી.આરતીનો લહાવો લીધો.આરતી પૂર્ણ થયે પરત કેદારઘાટ પર આવ્યા અને કાશી વિશ્વનાથના દર્શને ઉપડ્યા. કાશી વિશ્વનાથના દર્શન કરવાની અભિલાષા અને અમારી નેપાળ યાત્રા પૂર્ણ થઈ.આ સાથે મારી આ પ્રવાસ લેખનયાત્રા પણ પૂરી થાય છે. બોલો શ્રી કાશી વિશ્વનાથનો જય ! બોલ શ્રી ગંગા મૈયાનો જય !

જેવા વિચાર કરશો તેવા તમે થવાના, દિલના વિચાર નક્કી જીવન બની જવાના!

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

છાંયડાની ખોજમાં આ જિંદગી કાઢી નાખી,
રોજ નમતી ડાળને કારણ વગર વાઢી નાખી!

જીવનનો આનંદ વ્યક્તિના વિચારો પર આધારિત છે. વ્યક્તિ કેવું વિચારે છે તેના પરથી તેનું ભાગ્ય અને પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે. પહેરવાનાં કપડાં અને ગમતીલી વસ્તુ માટે જેટલી કાળજી રાખીએ છીએ એવી કાળજી કદી વિચારો વિશે રાખી છે ખરી ?! સારા દેખાવ માટે તો ખૂબ મથીએ છીએ પણ... સારા બનવા વિચારીએ છીએ ખરા ??? આજનો વ્યક્તિ વ્યસ્ત અને ત્રસ્ત છે...

''જેવા વિચાર કરશો તેવા તમે થવાના,
દિલના વિચાર નક્કી જીવન બની જવાના!''

દોસ્તો !

એક ભાઈ બગીચાના બાંકડે બેઠા હતા. પાસે એક બૅગ હતી. મુલ્લા નસીરુદ્દીન બગીચામાં ટહેલતા ટહેલતા એમની પાસે આવ્યા અને બોલ્યા. 'બહારના માણસ લાગો છો. તમને કયારેય જોયા નથી.' ભાઈ બોલ્યા, 'હા, હું દૂરના શહેરમાં રહું છું. મારી પાસે બધું છે, પૈસો છે, બંગલો છે. પ્રેમાળ પરિવાર છે છતાં જીવનમાં મને રસ નથી પડી રહ્યો. એટલે થોડા દિવસની રજા પાડીને 'મજા પડે એવું કંઈક' શોધવા નીકળ્યો છું. હું સુખ શોધી રહ્યો છું...

મુલ્લા કંઈ બોલવાને બદલે એ ભાઈની બેગ આંચકીને ભાગ્યા. પેલો માણસ પણ પાછળ દોડ્યો મુલ્લા દોડમાં પાક્કા. એટલે ખાસ્સા આગળ નીકળી ગયા. પેલો માણસ હાંફતો હાંફતો દોફતો એમની પાછળ દોડ્યો બે કિલોમીટર દોડ્યા બાદ મુલ્લા રસ્તાને કિનારે એક બાંકડા પર બેસી ગયા...

થોડીવાર પછી પેલો માણસ હાંફતો - હાંફતો પહોંચ્યો. એણે તરાપ મારીને પોતાની બૅગ લઈ લીધી. બૅગ મળી ગયાનો આનંદ એના ચહેરા પર પ્રગટ્યો એની બીજી જ પળે એણે ગુસ્સાથી મુલ્લાને કહ્યું, 'મારી બૅગ લઈને કેમ ભાગ્યા ?'

મુલ્લા : 'કેમ વળી' તમે સુખ શોધવા નીકળ્યા છો. તો બોલો, બૅગ પાછી મળી જતાં તમને શુખની લાગણી થઈ કે નહીં ? મેં તો તમને સુખ શોધવામાં મદદ કરી...'

મિત્રો.... આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો પણ થોડા અંશે પેલા માણસ જેવા હોઈએ છીએ. જે કંઈ આપણી પાસે છે એમાંથી ઝાઝું સુખ નથી મળતું પણ પછી એ ખોવાઈ ગયા બાદ પાછું મળી ત્યારે સારું લાગે... આવું શા માટે ?

એટલે હવે પછી જયારે મૂડ સારો ન હોય ત્યારે ઘરમાંથી બધી જ ચીજવસ્તુઓને શાંતિથી નિરખવી અને પછી વિચારવું કે આ વસ્તુ જો મારી પાસે ન હોય તો કેટલી તકલીફ પડે ?

કડકડતી ઠંડીમાં એક અત્યંત ગરીબ માતા પોતાના બાળકોના શરીર પર છાપાં પાથરી એના પર ઘાસ ઓઢાણીને સૂવડાવી રહી હતી ત્યારે એના નાના ટેણિયા દીકરાએ ભાઈને પૂછ્યું, 'હે ભાઈ ! જે લોકો પાસે છાપાં અને ઘાસ નહીં હોય એમની કેવી ખરાબ હાલત થઈ હશે.' આપણી પાસે ઘાસ અને છાપાંની તો ઘણી સારી વસ્તુઓ ઘરમાં હોય છે. એટલે હવે કયારેક હું સુખ નથી... મારી પાસે આ નથી... મારી પાસે તો નથી... એવું લાગે ત્યારે એક નજર જે કંઈ આપણી પાસે છે તેના પર નાખી જોવી...

જેમ કે, મારું આ લખાણ તમે સમાચારપત્રમાં વાંચી શકો છો તેના પરથી બે મહત્