સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

હસી હસી, ળળી ળળી મૈત્રીનો ઢોંગ રચાવે છે!
કરે નાટક શાંતિનું, ખોટા વિવાદ ચગાવે છે!
હચમચાવે હૈયું, વિશ્વાસઘાતી, ભોંકે ખંજર -
પંપાળે પ્રેમથી ડંખી, પણ જમીન પચાવે છે!!
(સરહદ પર અનેક જગ્યા પર ખોટા દાવા)

હાઈકુ

નેતા આપણા -
ફૂટેલા ને ફૂટેલા
એકતા છે કયાં ?
(મહારાષ્ટ્ર ચીન સાથે કરોડોનો કરાર કર્યો)

કરો વિરોધ,
ચીની ઉત્પાદનો -
થાવ મક્કમ !

ચિંતન

ક્રોધો વૈવસ્વતો રાજા તૃષ્ણા વૈતરણી નદી ।
વિદ્યા કામદુધા ધેનુ: સન્તોષો નન્દનં વનમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'સુભાષિત રત્નાવલી'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

ક્રોધ યમરાજ અર્થાત્ મૃત્યુનો દેવ છે, તૃષ્ણા વૈતરણી નદી છે, વિદ્યા કામધેનું છે અને સંતોષ નંદનવન છે.

ક્રોધથી સર્વનાશ થાય છે અર્થાત મૃત્યુ સમાન છે.

તૃષ્ણા - એ ઈચ્છાઓ અને અપેક્ષાઓ જ કોઈ તરીને પાર જઈ શકે ભલભલા ઋષિમુનિઓ પણ ડૂબે છે.

વિદ્યા કામધેનું ગાય છે. આપણે બધી જ ઈચ્છા વિદ્યા-જ્ઞાન સંતોષાય છે.

સંતોષ એ નંદનવન જેવો સુખ કર બગીચો છે. ત્યાં શાતા મળે છે.

સુવિચાર

- એક સુબહ ઐસી ભી હો, જહાં આંખે જિંદા રહને કે લિયે નહીં, પર જિંદગી જીને કે લિયે ખુલે - **એસ.એમ.એસ.**
- ક્ષમા બ્રહ્મ છે, ક્ષમા સત્ય છે, ક્ષમા ભૂત છે, ક્ષમા ભવિષ્ય છે, ક્ષમા તપ છે, ક્ષમા પવિત્રતા છે, ક્ષમાએ જ સંપૂર્ણ જગતને ધારણ કરી રાખ્યું છે - **જૈનસૂત્ર**
- હું ના બોલું અને તોય તું સાંભળે માટે મારું નામ ઈશ્વર... તું ના બોલે અને તોય મને સંભળાય તેનું નામ શ્રદ્ધા - **અખંડ આનંદ**
- સામેની વ્યક્તિ જરા વધુ પડતી ભોળી હતી એથી જ તમે ચતુર કહેવાયાં એ વાત ભૂલશો નહીં - **ભૂપત વડોદરિયા**
- આશામાં એટલી બધી તાકાત છે કે જો એ હોય તો ભય નબળો પડી જાય છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જીવન એક વસ્ત્ર સમાન છે, તેને દુઃખના પાણીમાં ન ડુબાડો, વજનદાર થઈ જશે, આધ્યાત્મિક સુખની હવામાં સૂકવો, જેથી એ હલકું થઈ જશે - **મોરારિ બાપુ**
- આજનું ઔષધ : જવના લોટમાં તલનું તેલ અને છાશ મેળવીને લગાડવાથી ખૂજલી મટે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સોક્રેટિસ દેખાવમાં ખૂબ જ કઢંગા અને કદરુપા હતા. તેમ છતાં તેઓ પોતાની પાસે એક નાનો દર્પણ રાખતા જેમાં તેઓ વારંવાર પોતાનું મુખ જોયા કરતાં !! એમને એમના એક અંગત મિત્રએ પૂછ્યું, 'આપ વારંવાર દર્પણમાં કેમ જોયા કરો છો? આપ સારી રીતે જાણો છો કે આપ બહુ રૂપાળા નથી!!' સોક્રેટિસે જવાબમાં કહ્યું, 'હા, ભાઈ, મને ખબર છે કે હું બહુ રૂપાળો નથી. સાવ કદરુપો જ છું. તેમ છતાં દર્પણમાં જોયા કરું છું કે આ કદરુપા ચહેરાના પ્રતિકાર માટે વધારે સારા કાર્યો કરીને જીવનની સુંદરતા વધારવી જોઈએ. આ એક તથ્ય ને સત્યમાં બદલી નાખવાના સતત પ્રયત્નમાં હું જીવું છું. આમ કરવાની પ્રેરણા મને આ દર્પણમાંથી મળે છે.' થોડીવાર રહીને સોક્રેટિસ તેમના મિત્રને સંબોધીને બોલ્યા, 'આપના જેવા સુંદર-રુપવાન પણ મારી જેમ દર્પણમાં વારંવાર જોયા કરવું જોઈએ ! અને ઈશ્વરે આપેલા સૌંદર્યને ખરાબ કર્મોનો કાળો ડાગ - કલંક ના લાગી જાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.' રૂપાળા હોય કે કુરુપ હોય, મનુષ્ય એ ચંદન જેવા શુદ્ધ - સુગંધીદાર ગુણો કેળવવા જોઈએ.

શંકરસિંહ વાઘેલા નિયતિ સામે લડે છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

પૂર્વ મુખ્યમંત્રી શંકરસિંહ વાઘેલા ગુજરાતના રાજકારણનું એક વિશિષ્ટ કેરેક્ટર છે. એંશી વટાવ્યા પછીય રાજકારણમાં સક્રિય રહી શકાય છે - એનું એ ઝળહળતું ઉદાહરણ છે. એમ તો હમણાં સુધી કોંગ્રેસમાં આંગળીના વેઢે ગણાય એવા રાષ્ટ્રીય નેતાઓમાં મધ્યપ્રદેશના પૂર્વ મુખ્યમંત્રી મોતીલાલ વોરાને સક્રિયપણે સંગઠનાત્મક કાર્યકલાપ કરતા આપણે નજરોનજર જોયા છે અને ઘરઆંગણાની વાત કરીએ તો મોરારજી દેસાઈનો ખરો રાજયોગ એંશીવર્ષી વર્ષે ફળીભૂત થયો હતો. પૂર્વ મુખ્યમંત્રી કેશુભાઈ પણ પુનરાગમન અર્થે નવી પરિવર્તન પાર્ટી બનાવી સક્રિય થયેલા. જો કે ગુજરાતની તાસીર છે એમ પ્રજાકીય પ્રતિસાદ ન મળતાં ચૂપચાપ ભગવાન સોમનાથનાં ચરણે બેસી ગયા છે. એમની જેમ જ બેસી જવું હોય તો શંકરસિંહ વાઘેલા પાસે તો ગામના પાદરમાં જ અતિપ્રાચીન વૈજનાથ મહાદેવનું ભવ્ય શિવાલય છે. પોતે એના ટ્રસ્ટી મંડળના અધ્યક્ષ પણ છે. પરંતુ શંકરસિંહ વાઘેલામાં એક કદી હાર નહીં સ્વીકારનાર રણબંકો રજપૂત ધબકે છે. એથી પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પણ એ કોઈને કોઈ સ્વરુપે રાજકારણના રંગમંચ પર ડોકિયું કરી લે છે. પોતે સુપેરે સમજે છે કે પ્રજાએ નાયકનો રોલ તો એમની પાસેથી કયારેય પડાવી લીધો છે. પરંતુ નાટકમાં ફક્ત નાયકનું જ પાત્ર નથી હોતું. એમાં પ્રતિનાયક, ખલનાયક, કેરેક્ટર અભિનેતા અને છેલ્લે જોકર - વિદૂષક જેવાં પાત્રો પણ હોય છે. અલબત્ત, એવાં ગૌણ પાત્રો ભજવવાનું 'બાપુ'ના અંતરાત્માને જચે નહીં, પરંતુ સંજોગો સાનુકૂળ ન હોય ત્યારે રંગમંચ પર હાજરી પુરાવવા પૂરતો તો કોઈ પણ રોલ ચાલે. એમને વારંવાર ગેસ્ટ આર્ટિસ્ટ આદરણીય રોલ ભજવવાની ઓફર થતી રહી છે, પરંતુ એમના રુંએ રુંએ જામી ગયેલું નાયકનું ખમીર એમને એવી આરામદાયક નોકરી સ્વીકારવા મંજૂરી આપતું નથી. શું એમણે ધાર્યું હોત તો એ કેન્દ્રિય કેબિનેટમંત્રી રાજયપાલ કે રાજયસભાના નિયુક્ત સભ્ય જેવાં મોભાદાર સ્થાન ન મેળવી શક્યા હોત? રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘમાં પ્રચારકની ભૂમિકામાં વર્તમાન નરેન્દ્ર મોદી તો એમના જુનિયર હતા. ગુજરાતમાં ખામ થિયરીના જડબેસલાક ક્ષત્રિયવાદમાં બાકોરું પાડીને એમણે ભારતીય જનતા પાર્ટી અને એના પૂર્વાવતાર જનસંઘના ટોચના નેતાઓ ઉપરાંત પોતે પણ મુખ્યમંત્રીની ગાદી સુધી પહોંચાડ્યા હતા. ગુજરાતમાં માત્ર ત્રણ કે અમિત શાહ ને ઉમેરીએ તો ચાર જ એવાં નેતા મળે જે તાલુકા સ્તરના કાર્યકરને નામજોગ ઓળખતા હશે. પ્રબોધ રાવળ પછી બીજા નંબરે શંકરસિંહ વાઘેલાનો જ આવે. નરેન્દ્ર મોદી કુશાગ્ર સ્મરણ શક્તિ ધરાવતા હોઈ એમની હરિફાઈ જરૂર કરી શકે. આવા શંકરસિંહ વાઘેલાને નિયતિએ દર વખતે પછડાટ આપી ખોખરા કરી મૂક્યા છે. કેશુભાઈ પટેલ વિરુદ્ધ વિદ્રોહ ન કર્યો હોત તો ગુજરાતનો જ નહીં, દેશનો ઈતિહાસ પણ જુદીજ દિશામાં ફંટાયો હોત. આડકતરી રીતે રાજકારણમાં મોદીના ઉદય માટેની પીઠિકા શંકરસિંહે ઊભી કરી આપી હતી. કોંગ્રેસમાં જઈને પણ 'સ્વમાન'ના મુદ્દે સતત પીડા અનુભવવી પડી. એમણે ઊભા કરેલા શક્તિદળને કોંગ્રેસે મંજૂરીની મહોર મારી હોય તો આજે ગુજરાતમાં કોંગ્રેસની આ અવદશા ન થઈ હોત. પરંતુ નિયતિને શંકરસિંહને લાડ લડાવી પછડાવામાં રસ હોય એમ લાગે છે. શિકારને રમાડીને લાડ લડાવી પછાડવાની એટલે નિયતિ શંકરસિંહ સાથે વારંવાર લાડ કરવાના ચાળા કરતી રહી છે. રાજપા, કોંગ્રેસ, જનવિકલ્પ અને હવે પ્રજાશક્તિ જેવા નવા ખેલમાં 'બાપુ'ને નિયતિ સાથ આપશે ખરી? જો કે પરાક્રમી ક્ષત્રિય નેતાને તો વિજય જેટલી જ વીરગતિ પણ વહાલી લાગતી હોય. આશા રાખીએ કે ગુજરાતને ખરેખર ત્રીજો વિકલ્પ આપવામાં શંકરસિંહ વાઘેલાનો અથક પુરુષાર્થ ફળે. એકદા વાર કરી 'જય જય ગરવી ગુજરાત'ના નર્મદ ગીત સાથે એમનો ધ્વજ ગાંધીનગરના વિધાનસભા પર ફરકે. સાહિત્યજગત પર માધવસિંહ કરતાં પણ વધુ ઋણ શંકરસિંહ વાઘેલાનું ચઢેલું છે. કોણ નવરું હતું બામણામાં ઉમાશંકરની અને મિયાંમાતરમાં સુન્દરમ્‌ની પ્રતિમાઓ સ્થાપવા માટે ? અને ગુજરી સાહિત્ય પરિષદને કોરો ચેક તો એના ઈતિહાસમાં એક માત્ર આ પૂર્વ મુખ્યમંત્રી જ લખી આપેલો. આશ્રમ સામે ઉપવાસ પર બેસતી વેળાએ ગાંધીવેશ સજીને પણ દારૂબંધી ફગાવી દેવાની હાકલ કરવાનું બીજા કોઈનું ગજું કરું?

વ્યાપક અને વિશિષ્ટ અર્થ ધરાવતા યોગને સમજીએ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

સંગચ્છધ્વં સંવદધ્વં સંવો મનાંસિ જાનતામ્।
દેવા ભાગં યથા પૂર્વે સજ્જાનાનાં ઉપાસતે॥

●●●

ભારતના આયુષ મંત્રાલયે Do Yoga Beat Corona હેઠળ વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરી. વિશ્વના બધા સિમાડા અતિક્રમીને 'યોગ - પ્રાણાયામ' જીવનના અભિન્ન અંગ બની રહ્યા છે.

'યોગ' અને 'આયુર્વેદ' હિન્દુ ધ્રમની દેણ છે, જેમાં માનવ કલ્યાણની ઉમદા ભાવના સમાયેલી છે. આજથી લગભગ સવાસો વર્ષ પૂર્વે સ્વામી વિવેકાનંદે અમેરિકામાં રાજયોગ વિશે વ્યાખ્યાનો આપી યોગનું ઘેલું લગાડ્યું હતું. ૨૦૧૪માં માનનીય વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈએ યુ.એન.માં 'યોગ દિવસ' નો પ્રસ્તાવ રજૂ કરી. યોગ દ્વારા થતા ફાયદાઓ વિશ્વ સમક્ષ મૂક્યા. ફલ સ્વરુપે યુ.એન. એ ૧૧ ડિસેમ્બર ૨૦૧૪માં ૨૧ જૂનને 'આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ' ઘોષિત કર્યો.

દોસ્તો, ૨૧ જૂનનો દિવસ ઉત્તરીય ગોળાર્ધનો સૌથી લાંબો દિવસ છે. જેને 'ગ્રીષ્મ સંક્રાંતિ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ભારતીય સંસ્કૃતિની દૃષ્ટિએ ગ્રીષ્મ સંક્રાંતિ પછી સૂર્ય દક્ષિયાયન કરે છે, અને તે સમયે આધ્યાત્મિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવી લાભદાયી છે.

યોગ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસની તકનીક છે. આ તકનીક માનવમાત્ર માટે લાભકારી છે. આમ જોઈએ તો 'યોગ' ખુબ પ્રાચીન છે. જે સ્વયં ભગવાને ગીતામાં અર્જુનને શીખવાડ્યો. સમયાંતરે મહર્ષિ પતંજલિએ સમયાનુરુપ 'યોગ' પર ભાર મૂક્યો. મનુષ્ય સ્વયંને સુસંસ્કૃત કરે એનું માર્ગદર્શન રુપ વિજ્ઞાન એટલે યોગ. Yoga is a science of self-discipline યોગ મન, બુદ્ધિ, અને શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે. 'યોગ'નો અર્થ જ જોડાણ - મિલન છે. મન, બુદ્ધિ શરીરને પરસ્પર જોડાયેલા રાખે છે. આજે લગભગ ૩૦ ટકા મૃત્યુ હૃદયરોગથી થાય છે. ઘણીવાર વ્યક્તિની ફિટનેસ સારી હોય, ડાયટ અને દિનચર્યા નિયમિત હોય છતાં હાર્ટ એટેકથી મૃત્યુ પામતા હોય છે. કારણ એ જ કે તેમણે શરીરની સંભાળ કાળજી તો ખૂબ રાખી હોય છે પણ મનની નહીં...! સતત સ્ટ્રેસ અને ચિંતાના નેગેટિવ વાઈબ્રેશન હૃદયને ધક્કો મારે છે.

વર્તમાન સમય 'માનસિક તણાવનો યુગ' ગણાય છે, આજના આહાર-વિહાર, જીવનશૈલીની ખરાબ અસરોને સ્ટ્રેસ અને ડિપ્રેશનની અનેક બિમારીઓ વધી છે. નાનપણમાં આપણા વડીલો બાળકોને જીવન પાઠ શીખવતા... યાદ છે ને!

'રાત્રે વહેલા જે સુવે,
વહેલા ઉઠે વીર,
બળ, બુદ્ધિને ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.'

આયુર્વેદ પણ આપણને ફરજ પાડે છે, પગ ગરમ, પેટ નરમ અને મગજ ઠંડુ રાખવું. (અર્થાત નકામા નેગેટિવ વિચારો, ચિંતા ન કરવી) આજે તો આનાથી વિપરિત થયું છે. 'યોગ' વિશે અનેક રિસર્ચ થયાં છે, એ બધાં જ યોગને જીવન પ્રણાલિ બનાવવાનું ઠરાવે છે. યોગ જીવનનો એક ભાગ બને તો જ તંદુરસ્ત અને ખુશહાલ જીવન જીવી શકાય. માનવજીવનની સાથે યૌગિક ખેતીનો વિચાર પણ વ્યાપક બનવા લાગ્યો છે. ઓર્ગેનિક અને યોગશક્તિ દ્વારા ગુણવત્તાસભર અને વધુ ઉત્પાદન મેળવી શકાય છે. આબુની ગ્લોબલ હોસ્પિટલમાં મેડીસીન અને મેડિટેશન દ્વારા દર્દીઓની સારવાર નજીવા ખર્ચે કરવામાં આવે છે.

મિત્રો, 'યોગ દિવસ' એક દિવસનો ઉત્સવ નથી જીવન ઉત્સવ છે. રોજિંદી ક્રિયા છે. આ ક્રિયા દ્વારા શુદ્ધ, પવિત્ર અને સાકારાત્મક વ્યક્તિત્વ ખીલવવાનું છે. યોગ એ તો ઈહલોક અને પરલોકની યાત્રા સફળ કરવાનું એક સાધન છે.

ગીતાકાર તો 'યોગ : કર્મસુ કૌશલમ્' અર્થાત્ કર્મમાં કુશળતા આવવી એનું નામ યોગ છે - એમ કહ્યું છે. ઉત્તમ કામ છે માટે નહીં પણ તારે ભાગે આવેલું કામ છે એમ સમજીને કર્મ કર અને ફળ છોડી દે. આવાં ધર્મયુક્ત કર્મ કરવા માટે યોગી થવાનું કહે છે. વ્યાપક અને વિશિષ્ટ અર્થ ધરાવતા યોગને સમજીએ અને Yog at home અને Yog with Family નો સંકલ્પ ચિરંજીવ રાખીએ.

સ્પર્શમણિ :

જીવનમાં આ ચાર વાતો હંમેશા યાદ રાખો:

● તમારા બાળકને ધનવાન બનાવવા માટે નહિ પરંતુ સુખી બનાવવા માટે શિક્ષિત કરો જેથી જયારે તેઓ મોટા થશે ત્યારે વસ્તુનું મૂલ્ય સમજશે કિંમત નહીં.

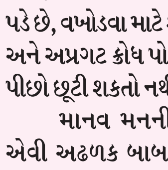
● તમારા ખોરાકને દવાની માફક ખાઓ નહિ તો તમારે દવાને ખોરાકની માફક ખાવી પડશે.

● જે તમને સાચ્ચો પ્રેમ કરે છે. તે તમને કયારેય નહિ છોડે કેમ કે તમને છોડવાના ૧૦૦ કારણોમાંથી તમારી સાથે રહેવાનું ૧ કારણ શોધી નાખશે.

● માણસ હોવામાં અને માણસ બનવામાં બહુ મોટો તફાવત છે, જેને ખૂબ ઓછા લોકો સમજી શકે છે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

મનોવિજ્ઞાનમાં મહારથ હાંસલ કરે છે એ જીવનની ઘણી ગૂંચ સરળતાથી ઉકેલી શકે છે



અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

અત્યારે સમાચારોમાં કોરોના પછીના હોટ ટોપીકસમાં ચીન અને સુશાંતસિંહ રાજપૂત છે. રોજે-રોજે ચીની કારનામાઓ હેડલાઈનમાં ચમકે છે અને સુશાંતસિંહ પાને-પાને છપાય છે. વિવેચક હોય કે ચિંતક, ધાર્મિક કે ફિલ્મી કટાર દરેકમાં આ અભિનેતાની વાત વાંચવા મળે છે. આખી જિંદગીની મહેનત પછી પણ ન પામી શક્યો હોત એટલી પબ્લીસીટી સુશાંતને મૃત્યુ પછી મળી છે. સુશાંતનો આત્મા અગોચર વિશ્વમાંથી આ બધું નિહાળીને રાજી થતો હશે કે દુઃખી એ પ્રશ્નાર્થ જ છે.

જાણે-અજાણે આટલો હેન્ડસમ-હોનહાર વ્યક્તિ જીવન નીચોવી લેનાર, ડીપ્રેશન નામના દર્દનો બ્રાન્ડ એમ્બેસેડર બની ગયો. એને આ નિઃસહાય પરિસ્થિતિમાં ધકેલનાર સંજોગો અને વ્યક્તિઓ હંમેશાની જેમ બેગુનાહ કહેવાશે અને મરનાર નબળો સાબિત થશે. મન પરથી આ ઘટના ખસતી નથી. એટલે આજે મેં પણ વધુ એકવાર સુશાંતસિંહને સમર્પિત કંઈક લખવાનું ઠેરવ્યું છે.

ડિગ્રી કરતાં પણ મહાવરો અને અવલોકન માનવ મનની આંટીઘૂંટી સમજવામાં ઉપયોગી થાય છે

અત્યારે કેટલાય આજના સફળ વ્યક્તિઓ પોતે ભોગવેલી આવી અસહાય મનોદશાનો સ્વીકાર કરી રહ્યા છે. પોતે આ આત્મઘાતી સ્ટેજમાંથી કેવી રીતે પરત આવ્યા એનું સરેઆમ વર્ણન કરી રહ્યા છે. આમ તો આ સારી વાત છે. એની ચર્ચા ખુલ્લેઆમ થવાથી એના વિશે નો ભય અને છોછ બંને ઓછા થશે, જે જરૂરી છે. છ મહીના સુધી ઊંઘ વેરણ થઈ ત્યારે મને પણ સમજાયું નહોતું કે આ શું અને કેમ બની રહ્યું છે ? આવી કોઈ પણ ઘટના તમને તમારામાં દિલ અને દિમાગની હાજરીનો પૂરાવો આપી જાય છે. એ મઝાની વાત છે.

સાયન્સના વિષયો ભણવા છતાં સાયકોલોજીમાં મને હંમેશાથી રુચી રહી. એમાં ઘણું સારકામ પણ કર્યું. નીચોડ જે મળ્યો તે એ હતો કે જે વ્યક્તિ આ મનોવિજ્ઞાનમાં મહારથ હાંસલ કરે છે એ જીવનની ઘણી ગૂંચ સરળતાથી ઉકેલી શકે છે. ડિગ્રી કરતાં પણ મહાવરો અને અવલોકન માનવ મનની આંટીઘૂંટી સમજવામાં ઉપયોગી થાય છે. આ દાવો નથી, અનુભૂતી છે. કે જેણે જીવનમાં લેખન હોય કે પ્રોફેશન કે સંબંધો દરેક સમયે આ સમજે આંગળી પકડીને રાહ બતાવી છે. અનુભવથી સમજાયું છે કે દુનિયાની મોટાભાગની તકલીફો મનનો ખેલ છે. ઘણા સમય પહેલાં એક યુવાનની ફેસ-બુક પોસ્ટ ખૂબ ગમી ગયેલી. ત્યારથી એને જીક્રૂટી કરીને રાખી છે. જે આજે બિલકુલ બંધબેસતી આવે છે.

IN LIFE : We hide because we want to be missed, we walk away to see who follow us, we get angry to see who apologies, we let our heart broken just to see who comes & fix it...! we lose so many relations IN LIFE just fro this stupid thought Foolish us...!!

છે ને ઓછા શબ્દોમાં એકદમ વાસ્તવિક, અદભૂત અને સચોટ વાત !!! ભગવાને જીવન એકદમ સરળ અને સુંદર બનાવ્યું છે.

કહેવાય છે ને... It is simple to be happy but it is difficult to be simple !!

પ્રેમ જોઈએ છે પણ માંગવો નથી...પ્રેમ છે પણ કહેવું નથી...આનંદ-ઈચ્છાને પ્રગટ થવા દેવી નથી. દુઃખને શબ્દ આપવામાં નાક નીચું પડી જાય છે. કોઈનું સારું જોઈને મનમાં ઈર્ષાનો દાવાનળ સળગે છે. સતત શંકાગ્રસ્ત મન કોઈની સારપને સહજતા થી સ્વીકારી શકતું નથી. કોઈને વખાણવા શબ્દો શોધવા પડે છે, વખોડવા માટે શબ્દોનો કોઈ તોટો નથી. પ્રગટ ક્રોધ બીજાને અને અપ્રગટ ક્રોધ પોતાને નુકશાન કરે છે જાણવા છતાં એનાથી પીછો છૂટી શકતો નથી. કેવી પરવશતા !!!!

માનવ મનની નકારાત્મકતાને પ્રોત્સાહન મળી રહે એવી અઢળક બાબતો આ સંસારમાં અવેલેબલ છે. ન્યૂઝ પેપર્સ, ઈન્ટરનેટની ડીજીટલ દુનિયા, નકારાત્મકતાનો ભંડાર એવી ટીવી સિરીયલો, ફિલ્મના દ્રશ્યો-સંવાદો-ગીતો દરેક જગ્યાએ નકારત્મક દ્રષ્ટિકોણ ધરાવતા લોકોને કંઈને કંઈ મસાલો મળી જ રહે છે. કેટલાક લોકોને હંમેશા માયુષ-દર્દીલા ગીતો સાંભળતા જ જોયા છે. મેરી જીંદગી હે કયા યે કટી પતંગ હે, શીશા હો યા દિલ હો આખિર તૂટ જાતા હૈ.., જીંદગી કે સફર મેં ગુજર જાતે હે જો મકામ વો ફીર નહીં આતે, ચીનગારી કોઈ ભડકે...આવા ગીતોનું લીસ્ટ લાંબુ છે જીવનથી ભરેલાં ચીયરફુલ ગીતો બાળગીતો જેવા મનાય છે. રોમેન્ટીક ગીતો માટે ઉંમર અને પાત્રની આવશ્યકતા જોવાય છે. હે ભગવાન !!!!

જીવનનું સ્વરૂપ સંબંધોની ગૂંથણી પર આધારિત છે. સુંદર ગૂંથાશે-પ્રેમથી ગૂંથાશે તો એ જાળ રૂપ નહીં, સહારો બનશે. જીવનમાં ગિલ્ટ ભેગું ન કરવું...બીજાને દોષ આપવાથી દૂર રહેવું...અઘરી પરિસ્થિતીમાં ભાગેડું બનવું એ કાયરતા છે. દંભથી છેટુ રાખી સત્યને વળગી રહેવું એ ઉત્તમ માર્ગ છે. અહંકારના ભોરીંગને મનની ટોકરીમાં ધરબી દેવામાં જ સમજદારી છે. ઉપકારનો ઋણ સ્વીકાર કરવો એ માનવીયતા છે. અન્યોના જીવનને સીંચવું કોઈને દગો ન દેવો એ પ્રભુની પૂજા સમાન છે. અનેક ને છેદ દઈ આગળ વધનાર પોતાના જીવનની પરીક્ષામાં લખેલી સપ્લીમેન્ટરીઓ જાતે જ ફાડી નાંખે છે. જીવનના અંતે શૂન્ય પર ઊભો રહી એ વ્યક્તિ ઉદાસીનનતા વ્હોરી લે છે.

જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણે અધ્યાત્મ માર્ગદર્શક બની શકે છે. પરંતુ મનમાં સાચો આધ્યાત્મ ભાવ જાગે ત્યારે જ એનું સ્વીકાર અને અનુસરણ શક્ય બને છે. વ્યક્તિનું ' સ્વ ', સત્યમ્-શિવમ્-સુંદરમ્ માં સ્થાપિત થાય તો જીવનમાં કોઈ સંઘર્ષ છે જ નહીં.

અહીં આજે આપણે પ્રભુની કિંમતી ભેટ જેવા જીવનની કદર કરવાની વાત કરી રહ્યા છીએ. એના મૂળ સ્વરૂપમાં રહેલા અઢળક પ્રેમ, કરૂણા અને માનવતાને જીવવાના સંકલ્પની વાત કરી રહ્યા છીએ. આપણો આ સંકલ્પ દ્રઢ હશે તો કંઈ જ અણગમતું બનવાની કોઈ શક્યતા નથી.

જીવન ચલને કા નામ...ચલતે રહો સુબહ શામ
રાસ્તા કટ જાયેગા મિતવા...કે બાદલ છટ જાયેગા મિતરા...

અષ્ટાંગ યોગ : યમ-નિયમ

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

આપણે ગતાંકે વિશ્વ યોગ દિવસના સંદર્ભે યોગ વિષે વાત કરી. આજે આપણે યોગના સૌથી આદર્શ માર્ગ એટલેકે અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ બે પગથીયા એટલેકે યમ અને નિયમ વિષે વાત કરીશું

અષ્ટાંગ યોગને યોગનો સૌથી પ્રશસ્ત માર્ગ ગણાવાયો છે. અષ્ટાંગ યોગ કરવા અને આચરણમાં મુકવા માટે અમુક લાયકાત જોઈએ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે "ધ સક્સેસ ઈસ નોટ ફોર એવરીવન", સફળતા દરેક વ્યક્તિને હાંસલ નથી થતી, લાયક વ્યક્તિને જ મળે છે. અષ્ટાંગ યોગનો હેતુ યોગમાર્ગ વડે સમાધિને પામવાનો છે, અને આ હેતુને સિધ્ધ કરવા માટે જ મહર્ષિ પતંજલિએ નિયમો ઘડ્યા છે. આપણામાંથી ઘણા લોકોનો હેતુ સમાધિ પામવાનો હોતો નથી. શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે પણ ઘણા લોકો યોગ કરતા હોય છે. જે આવકાર્ય છે. એક રીતે જોઈએ તો આસન-પ્રાણાયામ કે ધ્યાન કરવા માટે કોઈ સ્પેશીઅલ લાયકાતની જરૂર નથી, પણ પતંજલિએ દર્શાવેલ અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ બે સોપાનોમાંથી જેટલું અનુસરાય તેટલું આપણા માટે લાભદાયક જ છે. અષ્ટાંગ યોગના આઠ સોપાનો પૈકિનું પ્રથમ સોપાન એટલે "યમ". યમનાં પાંચ પ્રકારો છે. આ પાંચ 'યમ' આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના ફાઉન્ડેશન છે. પાચેય પ્રકારના યમ નો ટુંક પરિચય મેળવીએ ૧) અહિંસા: કાયિક, વાચિક અને માનસિક અહિંસા એ યોગની પ્રથમ પૂર્વશરત છે. જગતના તમામ જીવો પ્રત્યે પ્રેમભાવ એ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું પ્રથમ પગથીયું છે. ૨) સત્ય: આપણું અસ્તિત્વ 'સત્ય' છે. સત્ય બોલતી વખતે વિચાર કરવો પડતો નથી. એક અસત્યને છુપાવવા માટે બીજા સો અસત્યો બોલવા પડે છે. સત્ય એ શુધ્ધ આત્મસ્વરૂપ છે. જૂઠું બોલનારાઓને અષ્ટાંગ યોગમાં સ્થાન નથી. ૩) અસ્તેય: અસ્તેય એટલે કોઈની વસ્તુ ન ચોરવી. મૂળભૂત રીત જોઈએ તો અસ્તેય એટલે બીજા કરતા ચડીયાતા થવાની કે મહત્વાકાંક્ષાઓ વધારતા જવાની ભાવનાઓ ને ઓછી કરવી. સંતુષ્ટ રહેવું. આ ભાવ વ્યક્તિને ભોગવાદથી આધ્યાત્મવાદ તરફ દોરી જાય છે. ૪) બ્રહ્મચર્ય: આપણા શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે તે અનુસાર બ્રહ્મચર્યપાલન વ્યક્તિની ઓજસ્વી શક્તિમાં વધારો કરે છે. બ્રહ્મચર્યને કારણે વિચારોની આધ્યાત્મિક ગતિ તેજ બને છે.

૫) અપરિગ્રહ: અપરિગ્રહ એટલે કોઈ પણ પ્રકારની તૃષ્ણા ન હોવી. તૃષ્ણા નહિં હોય તો મળેલ વસ્તુ ખોવાનો ડર નહિં હોય, અસંતોષ નહિં હોય, ચિંતા નહિં હોય, ક્રોધ નહિં હોય. આપણે આ પાંચેય 'યમ' નું એનાલિસીસ કરીએ તો ખ્યાલ આવે કે યમ દ્વારા વ્યક્તિ માનસિક રીતે સજ્જ બને છે. યોગમાર્ગમાં આગળ વધવા માટે બાધારૂપ એવા નક્કામા વિચારો અને નક્કામી માનસિકતાને આ પાંચેય યમ ધ્વસ્ત કરે છે. આમ તો દરેક વ્યક્તિ યમનું અનુસરણ કરી જ શકે, સારૂં જ છે.

પ્રથમ સોપાન 'યમ' પછી બીજું સોપાન 'નિયમ'. નિયમ પણ પાંચ પ્રકારના છે..જોઈએ.. ૧) શૌચ: શૌચ એટલે સ્વચ્છતા. શૌચ એટલે પવિત્રતા. શારીરિક, માનસિક, વાચિક શૌચ વડે વ્યક્તિ પવિત્ર બને છે. જે વ્યક્તિ આપણને 'ગુડ કેરેક્ટર' કે 'ગુડ મેન' લાગતી હોય એ આ કેટેગરીની હોઈ શકે. ૨) સંતોષ: જેટલું છે તેમા મોજ કરવી, અને આનંદમાં રહેવું. સંતોષ હોવો એ અધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું એક ખૂબ મહત્વનું પાસું છે. ભૌતિકતામાં મહત્વાકાંક્ષાઓનો પાર નથી. જે લોકોનો ગોલ ભૌતિક્તા તરફ છે તે લોકોએ મહત્વાકાંક્ષાઓ રાખવી જ જોઈએ, પણ આ મહત્વાકાંક્ષાઓ યોગ અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં બાધારૂપ છે. ૩) તપ: તપ ઘણા પ્રકારના છે. શરીરને કષ્ટ આપવું એ પણ તપ છે. ઘણાં હઠયોગીઓ સખત ઠંડી-ગરમીમાં શરીરને કષ્ટ પડે તેવા આસનો ધારણ કરીને કલાકો-દિવસો સુધી તપ કરતા હોય છે. આ ઉપરાંત માનસિક તપ પણ હોય છે, જે વધુ જરૂરી છે. મનને કાબૂમાં રાખવું એ ખૂબ અઘરૂં કામ છે. ૪) સ્વાધ્યાય: માનસિક તપનું એક સાધન એટલે સ્વાધ્યાય. સતત એક વિચાર.. "હું કોણ છું?" અને એ વિષે અધ્યયન. આ સ્વાધ્યાય વડે જ વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક આકાંક્ષાઓની શરૂઆત થાય છે. પોતાના મૂળ સ્વરૂપને જાણવાની તાલાવેલી લાગે છે. ૫) ઈશ્વરપ્રણિધાન: શરણ ભાવ. જ્યારે બધું છૂટી જાય, બધું ઉલ્ટું થાય, ત્યારે આપણે ઈશ્વર શરણ લઈએ છીએ. વ્યક્તિ પોતાની આસ્થા મૂજબ ઈશ્વરને ભજે છે. યોગમાં ઈશ્વરપ્રણિધાન એટલે કર્તાભાવ કે અહમ માંથી મુક્ત થઈને સાક્ષીભાવને અપનાવવો. સાક્ષીભાવ યોગ માટેની અનિવાર્ય શરત છે. આ પાંચ યમ અને પાંચ નિયમ યોગમાર્ગ માટેની પૂર્વશરતો છે. તેનું પાલન કરવાથી વ્યક્તિ શારીરિક-માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ તરફ આગળ વધે છે. આપણે પણ આપણી રૂટીન લાઈફમાં યથાશક્તિ આ ગુણોને અપનાવીએ તો વ્યક્તિગત ઉન્નતિ તરફ આગળ વધી જ શકીએ. અષ્ટાંગ યોગના બાકીના સોપાનો આવતા અંકે...

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

લોકડાઉનની લોચાલાપસી કોણે કોણે ખાધી રે !

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

પચ્ચીસમી માર્ચે ભારતમાં લોકડાઉનનો પ્રારંભ થયો. એને લોકડાઉન-૧ એવું નામ આપવામાં આવ્યું. એ પછી લોકડાઉન-૨,૩,૪ આવ્યા. ચોથા લોકડાઉન પછી થોડીક છૂટછાટો જાહેર થઈ. એને અનલોક-૧ એવું રુડુંરુપાળું નામ આપવામાં આવ્યું. એ પછી માણસોએ આપમેળે એટલી છૂટછાટો મેળવી લીધી છે કે હવે અનલોક-૨ જાહેર કરવાની કોઈ જરુર રહેશે નહી. છતાં જે વિસ્તારોમાં હજી કોરોના જીવતો જાગતો બેઠો છે ત્યાં પરિસ્થિતિ યથાવત છે. આમ રસ્તા પર જાવ તો તમને લોકડાઉનની કશી અસર વરતાશે નહીં પણ કોરોના તો લોકોના દિલોદિમાગમાં ઘર કરી ગયો છે. માણસ બહાર હોવા છતાં ઘરમાંથી નીકળી શકતો નથી અને ઘરમાં હોવા છતાં ઘરમાં રહી શકતો નથી. મતલબ કે માણસના દિમાગને જ તાળાં વાગી ગયા છે અને ચાવી ખોવાઈ ગઈ છે. આ પરિસ્થિતિ ઘણી કરુણ છે એને પેલી બોબી પિક્ચરના" હમતુમ, એક કમરેમેં બંધ હો, ઔર ચાબી ખો જાય " વાળી રોમેંટીક ક્ષણો સાથે સરખાવી શકાય તેમ નથી. હવે જે માણસ ઘરમાં સ્થિર થયો છે એનો તો કંઈ વાંધો નહીં, પણ લોકડાઉનથી કંટાળી, ત્રાસીને દિમાગથી અસ્થિર થઈ ગયો હોય એના માટે તો લોકડાઉન, પોકડાઉન સાબિત થઈ જાય.

આપણી ભાષામાં એક સરસ શબ્દ છે, "ગૃહસ્થ". ઘરમાં સ્થિર રહે એનું નામ ગૃહસ્થ. લોકડાઉન પછી દરેક વ્યક્તિ અસ્થિર થઈ ગઈ છે. ના કોઈના મરણમાં જઈ શકે , ના કોઈના પરણમાં જઈ શકે અને મંદિરો બંધ હોવાથી પ્રભુના શરણમાં પણ જઈ શકતો નથી. કોઈ પર્વત પર વહેતાં ઝરણ પાસે જવાની તો વાત જ ક્યાંથી કરવાની ? ગૃહસ્થની બરાબર સામેનો શબ્દ છે " સદાબહાર". સદાબહાર એટલે દેવ આનંદ જેવો નિત્ય યુવાન નહીં પણ સદાયે જે ઘરની બહાર રહે છે તેને પણ ઘણા લેખકો સદાબહાર કહે છે. આવા સદાબહાર સદ્ગૃહસ્થો માટે ચોવીસે કલાક ઘરમાં બેસી રહેવાનું કેવું કપરું થઈ પડ્યું હશે એનો કદી વિચાર આવ્યો છે ? એ લોકો માટે તો આઝાદ ભારત સરકારે તેમને ફટકારેલી કાળાપાણીની સજા જ ગણાય. આપણી હેસિયત આજુબાજુના ગામશહેર સુધી જવાની પણ જેમની શક્તિ દુનિયાના કોઈપણ દેશમાં જવાની છે તેઓ તો દરમહિને કોઈને કોઈ નવા દેશમાં જવાનું ગોઠવી જ દે. આવો એક જોક્સ પણ પ્રખ્યાત થયેલો. પરદેશથી પાછા ફરેલા મહાનુભાવને પાયલોટ પૂછે છે કે " સાહેબ, વિમાન પાર્ક કરીને લોક કરાવી દઉં કે તરત પાછા આવો જ છો ? " બોલો એવા વિદેશપ્રવાસોના શોખીન જીવડાનું શું થયું હશે ?

આઝાદીના આંદોલન વખતે જેલવાસ ભોગવતા ગાંધીજીએ ઘણાં પુસ્તકો વાંચ્યાં હતાં. બીજી બાજુ એ સમયે જેલવાસનો સદઉપયોગ કરીને આપણા નેતાઓએ કેટલાક અમર પુસ્તકો આપ્યાં છે. લોકડાઉનમાં જાણે એ સમય ફરીથી જીવતો થયો છે. આજકાલના વર્તમાનત્રો વાંચતાં એવું લાગે છે કે લોકડાઉન દરમ્યાન સહુથી વધારે ફાયદો થયો હોય તો સાહિત્યકારોને. વાંચવું હોય એને વાંચવાનો ફુલટાઈમ મળ્યો અને લખવું હોય એને તો કલાકોના કલાકો એકીબેઠકે લખવાનો બહુ મોટો અવસર મળી ગયો છે. જે પુસ્તકો લાંબા સમયથી વંચાયા વગર પડી રહેલાં એમનાં નસીબ ઉઘડી ગયા છે. કોઈએ નવાં પુસ્તકો મંગાવ્યાં હશે. અરે અમારા એક મિત્રે ફેસબુકમાં પચીસત્રીસ પુસ્તકો "નવા મહેમાનો" એવા શિર્ષક સાથે ફોટો રજૂ કર્યો છે. લખવાવાળાને જલસા પડી ગયા. અમારા મિત્ર શ્રી કલ્પેશભાઈ પટેલે તો સિત્તેર દિવસ સુધી એકધારું લખીને એક નવલકથા રચી દીધી. બીજા અનેક લેખકોએ પણ ઘણું કામ કર્યું હશે. એ બધું જ્યારે પ્રગટ થશે ત્યારે ખબર પડશે. મારી જ વાત કરું તો વાંચવાનું તો રાબેતા મુજબ વાંચ્યું છે . લખવાનુંય એ રીતે જ લખાયું છે પણ કોરોના વિષયને લઈને બેત્રણ ટૂંકી વાર્તાઓ લખાણી, બેપાંચ કાવ્યો લખાણાં અને આવા ઢંગઢડા વગરના ચારપાંચ નિબંધ લખાયા. આ બધું ભેળું કરીએ તો પચ્ચીસત્રીસ પાનાનું નાનું પતાકડું બની શકે.

પણ ખરો ખેલ ચાલ્યો છે ઓનલાઈન મીટીંગોનો. એનેય સરસ નામ અપાયું છે, "વેબનાર". દર અઠવાડિયે એકાદ વેબનાર યોજાય છે. સરકારે તો જેમ નોટબંધીની સફળતા પછી ડિજિટીલાઈઝેશનનો પ્રચારમારો ચલાવેલો એમ આ ફેરા વેબનારોનો મારો ચલાવ્યો છે. વડાપ્રધાનશ્રી રાજ્યોના મુખ્ય મંત્રીશ્રીઓ સાથે ચર્ચા કરે છે. મુખ્યમંત્રીશ્રી અધિકારીઓ સાથે ચર્ચા કરે છે. શિક્ષકો વિધ્યાર્થીઓને ઓનલાઈન શિક્ષણ આપી રહ્યા છે. વિધ્યાર્થીઓ કેટલું ભણ્યા એનો સર્વે કોઈ કરવાનું નથી. પણ આ સમયગાળાની ફી જરુર લેવાશે. આટલી બધી કામગીરી સરકારે આરંભી હોય ત્યારે અમારા સાહિત્યકારો એનાથી અલિપ્ત કઈ રીતે રહી શકે ? ફેસબુક પર કવિતાઓનો ધોધ વરસ્યો છે. અમારી સાહિત્યસભાની બેઠકોમાં અડધી ખુરશીઓ ખાલી રહેતી હતી પણ ઓનલાઈન કવિસંમેલનો ભરચક થવા માંડ્યા છે. આપણે જેમને કોઈ બેઠકમાં કદી જોયા ના હોય એવા કવિઓ શબ્દસજ્જ થઈને ઉલટભેર ભાગ લે છે તે ખરેખર જોવાલાયક હોય છે. અમારી સાહિત્યસભાની બે બેઠકોમાં તો મેંય ભાગ લીધો. એક માઈક્રોફિક્શન વાર્તાસ્પર્ધામાં ઈનામ મેળવવાની લાલચે ભાગ લીધેલો. ઈનામ મળવાની વાત તો દૂર રહી પણ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર