સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

નાણાં માટે થાય નગ્ન, વેશ્યા જેમ જાત વેંચે છે,
ધનિક સત્તા પક્ષ લોકશાહીનાં વસ્રો ખેંચે છે,
મીંચે છે આંખ, સિદ્ધાંત-મૂલ્યો અને ફરજ સામે -
છેહ દઈ મતદારને, નાણાંનો નશો ઢીંચે છે...
(આબરૂની લીલામી)

હાઈકુ

ટકતા નથી
કર્તવ્ય-નિષ્ઠા સામે -
માટીપગાઓ...

લોકશાહીમાં
મતદારનો દ્રોહ -
છે દેશદ્રોહ...

ચિંતન

અધનસ્ય બુદ્ધિર્નં વિદ્યતે ।

ઉપરોક્ત સૂત્ર ચાણક્યનીતિમાંતી લેવામાં આવેલ છે.

નિર્ધનને બુદ્ધિ નથી હોતી.

આ દુનિયામાં નિર્ધનતા સૌથી મોટો અભિશાપ છે.

દરિદ્ર વ્યક્તિની બુદ્ધિ કાં તો અભાવોથી નષ્ટ થઈ જાય છે કાં તો પૂર્ણ પણે વિકસતી જ નથી. ધનના અભાવથી જીવનનિર્વાહની ચિંતા જ એને એટલો બધો આકુળવ્યાકુળ બનાવી મૂકે છે કે એ સિવાય એને કશું સૂઝતું જ નથી.

નિર્ધન જે ગરીબ છે તેને શિક્ષણ અને સંસ્કાર, રીતભાત શીખવાની જો સુવિધા ન મળે અને આખો દિવસ ગુજરાન માટે ધન કમાવા રોજી રોટી પ્રાપ્ત કરવાની જ ચિંતા હોય છે. તેથી પૂર્વાપર સંબંધો, વિચારણા, આયોજનનો સમય જ મળતો નથી, પરિમામે થોડી ઘણી પણ આવક દેખાય તો પણ વિચાર્યા વિના પેટ ભરવા ગમે તેવાં પગલાં ભરે છે.

સુવિચાર

- સહુથી હળીમળીને ના ચલાય તો કંઈ નહિ પણ વાદ-વિવાદ કે વિખવાદથી સદાય પર રહેવાની ચાહના રાખો - **ડો. જીતેન્દ્ર અઢિયા**
- તમારી સફર બીજો કોઈ પુરી નહીં કરી શકે, તમારા માર્ગ પર તમારે ખુદે જ ચાલવું પડશે - **વોલ્ટ ડિઝની**
- સમજદાર વ્યક્તિ એને કહેવાય જે નથી કોઈને શત્રુ માનતી કે નથી કોઈને મૈત્રી માટે માંગણી કરતી એ બસ, 'સાક્ષી' થઈને જીવે છે - **ઓશો**
- અતિ બુદ્ધિશાળીના મગજમાં પણ એકાદ મૂર્ખામીભર્યો ખૂણો હોય છે - **એરિસ્ટોટલ**
- જેની જબાન એના હુકમ નીચે નથી એના કરતાં જબાન વિનાનો મુંગો, બહેરો બેઠોલો ઈન્સાન બહેતર છે - **સંત શેખ સાદી**
- માંસ તો ઘણાંય જળચર ખાય છે, પણ માત્ર શાર્કને ફાળે જ અપયશ આવે છે - **જમૈકાની કહેવત**
- આજનું ઔષધ : અરીઠાના ફળ સાથે એક મરીને ઘસી મિક્સ કરી તેના નાકમાં ટીપાં નાખવાથી માથાનો દુ:ખાવો અને આધાશીશીમાં તરત ફાયદો થાય છે. **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ગુરુએ શિષ્યને પૂછ્યું, 'દુનિયામાં એવા કયા અને કેટલા સ્થાન છે જે કયારે ભરાયા નથી? શિષ્યો મુંઝાઈ ગયા. એકે કહ્યું, 'ગુરુદેવ, કોઈ પણ વસ્તુ કે સ્થાન ગમે તેટલું વિશાળ અને મોટું હોય પણ કયારેક તો ભરાઈ જ જાય. આથી અમારા મતે આપે જે સવાલ પૂછ્યો છે તેનો જવાબ શક્ય જ નથી.''

ગુરુએ સમજાવવા કહ્યં, 'દુનિયામાં એવા ચાર સ્થાન છે કે જે કયારેક ભરાયા નથી. એમાં સૌથી પહેલાં આવે છે સમુદ્ર, ગમે તેટલું વરસાદનું પાણી આવે કે નદીનું પાણી ઠલવાય. સમુદ્ર કયારેક ભરાયો નથી. બીજું સ્થાન છે સ્મશાન. રોજ કેટલાય વ્યક્તિઓ મૃત્યુ પામે છે. પણ સ્મશાન કયારેક ભરાયું નથી. બધાની છેલ્લી મંઝીલ તે જ છે. તે દરેક મૃત્યુ પામનારને પોતાનામાં સમાવે છે. ત્રીજું સ્થાન છે મનુષ્યની તૃષ્ણા, ઈચ્છાઓનો ખાડો જે કયારેય ભરાતો નથી. અને ચોથું છે આપણું મન. જે કોઈ પણ વાતે કયારેક ભરાયું નથી.'

સૌ શિષ્યો ગુરુજીનો જવાબ સાંભળી તેમની સાથે સંમત થયા.

ન્યાયપાલિકા સામે આંગળી ચીંધામણું

તંત્રીસ્થાનેથી...

નિવૃત્ત પૂર્વે તત્કાલીન સુપ્રીમ કોર્ટના વડા ન્યાયમૂર્તિ જસ્ટિસ રંજન ગોગોઈએ એક ડહાપણભર્યું નિવેદન કર્યું હતું. એમણે કહ્યું હતું કે નિવૃત્ત ન્યાયધીશોએ સરકારી નિમણૂકો નહીં સ્વીકારવી જોઈએ. એમ કરવાથી ન્યાયપાલિકાની મૂઠી ઊંચેરી ઈમેજને ઝાંખપ લાગવાની સંભાવના રહે છે. સરકાર તો હંમેશાં પોતાને અનુકૂળ રહે એવી જ વ્યક્તિઓને રાજી કરતી રહે છે. આવું નિવેદન આપનાર જસ્ટિસ ગોગોઈ જાતે જ રાષ્ટ્રપતિના ક્વૉટામાં નિયુક્ત થઈ રાજયસભાના સદસ્ય બની જાય ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ એમની સામે આંગળી ચીંધામણું થાય. માત્ર અન્ય પ્રતિભાશાળી નિવૃત્ત ન્યાયાધીશોએ જ નહીં બલકે પ્રજાના પ્રતિનિધિઓએ પણ ગોગોઈ વિશે ઘસાતા અભિપ્રાય આપવાનું શરૂ કરી દીધું છે. શા માટે ગોગોઈને રાષ્ટ્રપતિ દ્વારા અપાતી નિયુક્તિ માટે પસંદ કરાયા ? બંધારણમાં વિશેષ જોગવાઈ છે તે મુજબ રાષ્ટ્રપતિ પોતાને યોગ્ય લાગે એવી વિશિષ્ટ પ્રતિભાઓને રાજયસભા માટે નોમિનેટ કરે છે. આ સંખ્યા બાર કે તેર સભ્યો પૂરતી મર્યાદિત છે અને એમાં ગુજરાતના પ્રસિદ્ધ સાહિત્યકાર ઉમાશંકર જોશી કે પંજાબી કવયિત્રી અમૃતા પ્રીતમથી લઈ ક્રિકેટર સચીન તેંડુલકર અને સ્વરકોકિલા લતા મંગેશકર ઉપરાંત વિશ્વ વિખ્યાત સંગીતકારો, ચિત્રકારો, તજજ્ઞોનો સમાવેશ થતો રહ્યો છે. સિને ક્ષેત્રમાંથી નરગીસથી લઈ શબાના આઝમી અને રેખા સુધીની હસ્તીઓને આ લાભ મળેલ છે. ન્યાયપાલિકા એ વહીવટતંત્રથી અલિપ્ત અને સ્વતંત્ર પ્રતિષ્ઠાન છે. શ્રેષ્ઠ ધારાશાસ્ત્રીઓ જેવા કે રામ જેઠમલાણી કે શ્રેષ્ઠ પત્રકાર ખુશવંતસિંહની નિમણૂક થાય, કુલદીપ નયારને કે રાષ્ટ્રકવિ મૈથિલીશરણ ગુપ્તને આવી નિમણૂક મળે એ સૌને ગમે. પરંતુ જયારે ન્યાયાધીશ તરીકે સરકારની તરફેણમાં ચુકાદા આપનાર વડા ન્યાયમૂર્તિ નિવૃત્ત થતાંની સાથે, ચારેક મહિનાના ગાળામાં જ રાજયસભાના નિયુક્ત સભ્ય બને ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ ન્યાયપાલિકાની તટસ્થતા સામે આંગળી ચીંધાય. ગોગોઈએ સરકારની ન્યાયપાલિકામાં હસ્તક્ષેપ કરવાની વૃત્તિ વિરુદ્ધ પ્રેસ કોન્ફરંસ કરી હતી અને તત્કાલીન મુખ્ય ન્યાયમૂર્તિ દીપક મિશ્રા સરકાર સાથે સાંઠગાંઠ ધરાવતા હોવાના ગર્ભિત સંકેતો આપનારા ચાર પ્રખર અને સિનિયર ન્યાયાધીશો પૈકી ગોગોઈ એક હતા. દીપક મિશ્રા પછી ગોગોઈને જ સિનિયોરિટીના બેઝ પર સુપ્રીમ કોર્ટના મુખ્ય ન્યાયામૂર્તિનું પદ સાંપડ્યું. તે દરમિયાન એમણે રાફેલમાં મોદીને કલીનચીટ આપી, અયોધ્યાનો ચુકાદો આપ્યો વગરે વગેરે. આ બધી બાબતો મોદી શાસન સાથે સુસંગત હોઈ એમને રાજયસભાના નિયુક્ત સદસ્યનો સરપાવ મળ્યો હોવાની થિયરી કોંગ્રેસનાના નેતાઓ અને ઓવૈસીથી લઈ ખુદ ન્યાયપાલિકાના નિવૃત્ત ન્યાયાધીશો ચલાવી રહ્યા છે. ન્યાયામૂર્તિઓને કોંગ્રેસના શાસનકાળમાં પણ નિવૃત્ત ન્યાયમૂર્તિઓને આવા પદો મળ્યા છે એટલે એમને તો કશું બોલવાનો અધિકાર જ નથી રહેતો. મોદીશાસનમાં મૂલ્યોનો હ્રાસ થઈ રહ્યો છે તેની ગંગોત્રી છેક ઈંદિરા શાસનકાળમાં શોધવી પડે એમ છે.

ચાલો, નભ જેમ ખુલ્લા થઈને એકમેકને મળીએ

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ચાલો, નભ જેમ ખુલ્લા થઈને એકમેકને મળીએ,
નાની નાની વાતમાં ચાલે રોજ ભલે મતભેદ,
ગેરસમજણ થતી રહે, પણ ના થાય કદી મનભેદ.
આજ પરોઢી સપના માફક એકબીજોન ફળીએ.
જીવન છે પરપોટા જેવું, શ્વાસ મળ્યા છે પાંખા,
દશ્ય અદશ્યના ભેદ અગમ સ્પષ્ટ મળે કે ઝાંખા,
નદી ઝરણાના જળની માફક સ્નેહેપ્રેમ ખળભળીએ.

●●●

ચાલો, નભ જેમ ખુલ્લા થઈને એકમેકને મળીએ.

'અમુક પારકાં એવા મળ્યાં જે પોતાનાં થઈ ગયાં અને અણુક પોતાનાં પારકાંનો અર્થ સમજાવી ગયાં !' - આ કટુ સત્યને આપણે હોંશે હોંશે 'ફોરવર્ડ' કરતા રહ્યા છીએ. મને ઘણીવાર એવું લાગ્યા કરે છે આવું કેમ ?! કારણો ગમે તે હોય... પણ એક વાત સ્વીકારવી રહી કે માણસ આજે પોતાનોય રહ્યો નથી. ખોટા ખ્યાલોમાં રમણે ચડી હાંફતો હાંફતો જીવે છે.

પોતાની આસપાસના ટચૂકડા વિશ્વના સરતાજ બનવાના અભરખા સૌ કોઈને હોય જ. બીજા કરતાં વેંત ઊંચા - હોવાની અપેક્ષા સૌ કોઈ પજવતી જ હોય છે. 'મુઠી ઊંચેરા' બનવા મથવું જ જોઈએ. પોતાની લીટી ભલે મોટી કરીએ ય...પણ... બીજાની લીટી ભૂંસી મોટાઈ સિદ્ધ કરવા મથીએ તો એ મહાપાપ ગણાય... માનવ્યનું અધ:પતન કહેવાય.

આપણા વેદો તો શીખવાડે છે. 'એકલા નહીં, સૌ સાથે આગળ વધીએ.' આવા રૂડા - ઉમદા વિચાર વૈભવથી આપણા માનવ સભ્યતા ઊજળી છે, પરંતુ કમનસીબે એ છે કે આ સવાયા સત્યને ભૂલી આંગળી પકડવાને બદલે ટાંટીયા ખેંચમાં અટવાયા છીએ. માનવજાત મળેલા 'જન્મ' કે 'જીવતર' નો સાચો માર્મ સમજી શકી નથી.

મિત્રો, સારપના સથવારે જીવનર ઉજળું છે. વ્યક્તિના સારાપણાને જ સન્માન મળતું હોય ચે, સારપની જ કદર થાય છે, સારપ જ પદ અને પ્રતિષ્ઠાની સાચી અધિકારીણી છે. આ સર્વવિદિત સત્ય છે. સારાનો નિમિત્ત બનનાર જ શાણો ને સભ્ય ગણાય. આપણી ગામઠી ભાષામાં 'હાઉ હાચુકલો માણહ' કહેવાય. જેના અંતરંગમાં સારપ જ છવાયેપી હોય એવું પ્રમોજ્જવલ વ્યક્તિત્વ જ ખરેખર વંદનીય... પૂજનીય હોય !

આવું સારપણાનું ઘેલું સૌ કોઈને લાગે તો કેવું ? સારપથી ભર્યા ભર્યા સાવ સાચુકતા વ્યક્તિત્વ ઘેઘૂર વડલાની જેમ સૌ કોઈને શીળી છાંયા આપે... આવા સો ટચના સાચુકલા માણસ મારે મન ભગવદીય છે. સારપ ભર્યો સાચુકલો ચહેરો જ ભગવાનનો ચહેરો છે. સો વાતની એક વાત એ જ કે માનવજીવનની સાર્થકતા સારપના વળતરમાં રહેલી છે. ઉઘાડી આંખે જીવતા શીખીએ... સતત સારાસારાનો વિવેક કેળવીએ... સતર્કને જાગ્રત વ્યક્તિ જ સઘળું પામી શકે. અને એ જ સર્વશ્રેષ્ઠ સિદ્ધ થઈ શકે છે. પણ... નગ્ન સત્ય એ છે કે ...

આજના યુગમાં માનવી
રુપ અને રૂપિયા પાછળ
પાગલ બન્યો છે.
પરિણામે,
એના જીવનમાં અર્થ પુરુષાર્થને બદલે
સ્વાર્થાંધતા વકરી છે.
કામ પુરુષાર્થને બદલે
કામંધતા ભડકી ઊઠી છે.
અને
ધર્મ પુરુષાર્થને બદલે
ધર્માંધતા ફેલાતી જાય છે.
પરિણામે
આજે માનવ
માનવ મટી દાનવ બનતો જાય છે.
એણે કોણ સન્માર્ગે લાવશે ?

●●●

સ્પર્શમણિ :
સજ્જનતા એ ઉત્કૃષ્ટ માનવતા માટેનો બીજોશબ્દ છે.

●●●

લાગણી સમજદાર થઈ ગઈ છે,
રંગ, રૂપ અને રોકડા
જોઈને જ આગળ વધે છે!!!

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

સત્સંગત્વે નિસંગત્વ: નિસંગત્વે નિર્મોહત્વં ।
નિર્મોહત્વે નિશ્ચિલત્વં: નિશ્ચલત્વે જીવન મુક્તિ ॥

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

વર્ષોના સત્સંગીઓની સભામાં એમની સત્સંગની યાત્રાના અનુભવો સાંભળવાનો લ્હાવો પ્રાપ્ત થયો. પોતાની અનુભૂતિને તેઓ શબ્દોમાં મૂકવાનો પ્રયત્ન કરતાં હતાં. કહેવા માટે એમની પાસે ઘણું હતું પરંતુ એ ભાવને શબ્દો આપવાનું અઘરું લાગી રહ્યું હતું. પોતાના ભાવવિશ્વમાં ગુરૂ પ્રત્યે નો અહોભાવ અને પ્રાપ્ત થયેલ જ્ઞાનની તરબતરતા હતી પરંતુ વર્ણન લૌકિક-વ્યવહારિક બદલાવનું થઇ રહ્યું હતું. સત્સંગ મનનો જમણવાર છે. સત્સંગ માત્ર તનનો પણ હોય. સત્સંગી મન અને તન સાથે જોડાય ત્યારે સત્સંગમાં સુવાસ ભળે છે. એ સુવાસ સમદર્શન આશ્રમના સત્સંગ ખંડમાં પ્રસરેલી અનુભવાતી હતી.

જીવન માર્ગદર્શક કણિકાઓ...

- **ન્હાયે ધોયે કયા ભયા, જો મન મૈલ ન જાય; મીન સદા જલમેં રહે, ધોયે બાસ ન જાય.**
- **ધર્મ ન હિંદુ બૌધ્ધ છે, ધર્મ ન મુસ્લીમ જૈન; ધર્મ ચિત્તની શુધ્ધતા, ધર્મ શાંતિ સુખ ચેન.**
- **ધર્મ ધર્મ તો સૌ કહે, ધર્મ ન સમજે કોઇ; નિર્મળ મનનું આચરણ, એ સાચો ધર્મ હોઇ.**

અત્યારે આ લખી રહી છું એ પણ કદાચ સમજવામાં અઘરું અને અટપટુ લાગી શકે. પરંતુ આ બાબત અનુભૂતિનો વિષય જ છે. 'સત્સંગ' શબ્દ પ્રત્યે ઘણાને નાકનું ટીચકુ ચઢાવતા જોયા છે, સત્સંગ સાથે સંકળાયેલા હોવામાં ક્ષોભ અનુભવતા જોયા છે. સત્સંગને ભજન મંડળી કે નવરા લોકોના ટાઈમપાસ જેવી તુચ્છ નજરથી જોતા જોયા છે. સત્સંગ જાણે માત્ર વૃધ્ધો માટેની પ્રવૃતિ હોય એવું એક વલણ-માન્યતા સમાજમાં પ્રર્વતતી જોવાય છે.

સત્સંગ એટલે સત્ય સાથે સમાગમ. સત્સંગી માટે ગુરૂ મુખેથી શાસ્ત્રનું શ્રવણ એ સત્સંગ છે. સત્સંગ થકી અંતઃકરણ સંસ્કાર થી સમૃધ્ધ બને છે. નિરંતર સત્સંગથી સત્ય, ક્ષમા, સરળતા જેવા ગુણો જીવનમાં સ્થાયી થાય છે. વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિ વિશે ના ગમા અણગમા મહદઅંશે ઓછા થાય છે. નિરંતર સત્સંગ વ્યક્તિનો ઈશ્વર પ્રેમ જાગ્રત રાખે છે. ભરોસો દ્રઢ થાય છે. આ દિશાની શરૂઆત વ્યક્તિના, અન્ય વ્યક્તિઓ અને જીવન પ્રત્યેના અભિગમથી થાય છે. જેમાં સંવેદનશીલતા, સહૃદયતા, સહકાર, સદાચાર જેવા અનેક ગુણોનો સમાવેશ થાય છે. આ ગુણોનું જીવનમાં આચરણ કરનાર આંતરશુધ્ધીની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થાય છે. પૂજા પાઠ-મંત્ર-ભજન-કીર્તન કરનાર પણ પ્રભુ પ્રત્યે પોતાની આસ્થા-પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરી પ્રભુના સામીપ્ય નો અહેસાસ કરે છે. પણ ક્યારેક આ અભિવ્યક્તિ સ્થૂળ બની રહે છે. આમ જોઇએ તો યોગ-પ્રાણાયામ પણ તન-મનના નિયંત્રણ દ્વારા ઈશ્વરીય શક્તિનો અનુભવ કરવાનું માધ્યમ છે પણ આજે એ માત્ર શારીરિક ક્રિયા સુધી સીમીત બન્યું છે. વિપશ્યના, રેકી, પ્રાણીક હિલીંગ જેવી તમામ પધ્ધતિઓ ઈશ્વરીય શક્તિનો સ્વીકાર અને એની સાથેના જોડાણની જ રીતે છે. પરંતુ અનેક માનવીય માગણીઓ અને અપેક્ષા ને કારણે આ માર્ગે ઈશ્વર સાથેનું સહજ જોડાણ શક્ય બનતું નથી. દિવસની પ્રત્યેક પળમાં જેનું ઈશ્વર સાથે અનુસંધાન છે એ સાચો સત્સંગી છે સત્સંગ એ લાંબી અને ધીમી પ્રક્રિયા છે. એમાં ટકી રહેવું કઠીન છે. જીવનના દરેક વળાંક પર સત્સંગનું ટાંકણું, સત્સંગીના જીવનને મઠારે છે. પુણ્યના ઉદય થકી જ સત્સંગી બનવાનો અવસર પ્રાપ્ત થાય છે.

બૌધ્ધિક અને આત્મિક વિકાસ એ સત્સંગની ફલશ્રુતિ છે. રામચરિત માનસમાં તુલસીદાસજી એ સત્સંગનું મહત્વ સુંદર રીતે ટાંક્યું છે... શંકરાચાર્યજી એ કહ્યું કે " ત્રણેય લોકમાં સત્સંગ જેવી કોઇ નાવ નથી, જે જન્મ મરણના સમંદરની પાર સરળતાથી લઇ જઇ શકે. "

આપણા દેશની પુણ્યશાળી ધરતી પર અદ્રિતીય સિધ્ધ મહાપુરુષો થઇ ગયા. એમાં અનેક નામો નો સમાવેશ થાયે છે. કેટલાક એવા સંતો અને મહાપુરુષો પણ છે જેમણે અજ્ઞાત વિચરણ કર્યું અને પોતાનો મનુષ્ય જન્મ સાર્થક કર્યો. કેટલાક જ્ઞાની મહાત્માઓ દ્વારા અનેકોના જીવન ઉત્થાન પામ્યા..જીવનની સાચી સમજ પ્રાપ્ત થઇ..જીવનનું ધ્યેય સમજાયું..મનુષ્ય અવતારનો મર્મ સમજાયો..પોતાના લક્ષ્યની સ્પષ્ટતા થઇ..મિથ્યા-આભાસી તત્વો પ્રત્યે સજાગતા કેળવાઇ.

આવા કેટલાક સંતશિરોમણી જેમણે અનેક ના જીવન ઊજાળ્યા, દિશા આપી એમાં દક્ષિણ ભારતના પ્રખર સંત, સંત વેમન, ૫૦૦ વર્ષ પહેલાં કાશીમાં ચમાર કુટુંબમાં જન્મેલા ભક્ત રૈદાસ, મહારાષ્ટ્રના પૈઠણ ગામનું સંતાન સંત એકનાથજી, ગરીબ બ્રાહ્મણનું અંધ સંતાન સૂરદાસજી, વીરપુરનું રતન ભક્ત જલારામ બાપા, આંધ્રમાં બ્રાહ્મણ પરિવારમાં જન્મીને મુસ્લીમ સંતની પરવરિશ પામેલા શીરડીના સાંઇબાબા, છપૈયામાં જન્મ ધારણ કરનાર ઘનશ્યામ એટલે કે શ્રી સહજાનંદ સ્વામી, શ્રી અરવિંદ, કેરાલામાં જન્મ લઇ માત્ર આઠ વર્ષે દીક્ષા લઇ વેદાભ્યાસ પૂર્ણ કરનાર જગત ગુરૂ શંકરાચાર્યજી, ગુજરાતના વડોદરા જીલ્લાના વિદ્રાન પુરુષ પૂ. મોટા, મોરબીના શ્રી દયાનંદ સરસ્વતી, માર્મિક શાખી ઓથી જેણે જીવન સમજાવ્યું એવા મર્મજ્ઞ મહાપુરુષ સંત કબીરજી, અદ્રૈતની સમજનો સાક્ષાત્કાર કરાવનાર પૂ. શ્રી રમણ મહર્ષિ જેમના તામિલનાડુ સ્થિત આશ્રમનું વાતાવરણ અને ત્યાંનો સત્સંગ આ યુગમાં પણ અનોખી પવિત્રતા અને શાંતિની અનુભૂતિ આપે છે. ભક્ત કવિ નરસૈંયો, સંતરામજી મહારાજ, પુનિત મહારાજ, શિવાનંદ સ્વામી, દાદા ભગવાન, રવિશંકર મહારાજ, મહાત્મા ગાંધીજી આવા અનેક મહાન વ્યક્તિત્વોથી ભારતની ધરા ફળદ્રુપ છે. ગુજરાત ખાતે પૂ. શ્રી પ્રમુખસ્વામી મહારાજ, પંડિત શ્રી શ્રીરવિશંકરજીના અથાગ પ્રયત્નોથી બહોળો જનસમુદાય સત્સંગના મહાત્મ્યને સ્વીકારતો થયો છે. ગાંધીનગરમાં સમદર્શન આશ્રમમાં પૂ. ગુરુમા દ્વારા અને માણસામાં તેજસભાઇ દ્વારા આજે પણ સત્સંગની મશાલ દ્વારા માનવ જીવનમાં પ્રકાશ રેલાવવાનું ઉત્તમ કાર્ય થઇ રહ્યું છે. મનુષ્ય જીવનમાં ધર્મના આચરણની સમજને એમણે સરળ બનાવી છે એ આપણું અહોભાગ્ય છે. એમના જીવન ચરિત્રોના વાંચન પણ સત્સંગનો જ ભાગ છે જેનાથી અંતરચક્ષુમાં દ્રષ્ટિ કેળવાય છે.

દિવંગત પિતાશ્રીના સત્સંગ પ્રેમે આ લખવાની પ્રેરણા આપી. એમના પુસ્તકો તેમજ સત્સંગીઓની સહાયથી જે કંઇ સ્પષ્ટતા મળી એ અહીં આલેખી છે. ગહન અને અગાધ દરિયા જેવા આ વિષયને સ્પર્શવાના પ્રયત્નમાં ચૂક સંભવ છે. ક્ષમા પ્રાર્થના !

"સત્સંગત્વે નિસંગત્વ: નિસંગત્વે નિર્મોહત્વં ।
નિર્મોહત્વે નિશ્ચિલત્વં: નિશ્ચલત્વે જીવન મુક્તિ ॥"

કોરોના સામે રક્ષણ આપનાર આયુર્વેદિક ઉકાળો

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

હાલ કોરોના વાઈરસે વિશ્વભરને ઝપેટમાં લીધું છે. ચીનનાં વુહાન પ્રાંતમાં ફેલાનાર આ વાઈરસથી હાલ લગભગ ૧૬૮ જેટલા દેશો પ્રભાવિત છે. ભારતમાં પણ આ લખાય છે ત્યારે લગભગ ૧૪૮ જેટલા કોરોનાનાં પોઝીટીવ કેસ જોવા મળેલા છે. હજુ સુધી કોરોના વાઈરસનો નાશ કરતી એકપણ દવા કે રસી નથી શોધી શકાઈ, આથી વિશ્વ અને ભારત પણ આ બાબતે વધુ ને વધુ તકેદારી લઈ રહ્યા છે.

કોરોના થવા પાછળ વાઈરસનો ચેપ મુખ્ય રીતે કારણભૂત છે. કોઈ પણ વાઈરસ કે બેક્ટેરિયાના ચેપ લાગવા કે ન લાગવા પાછળ આપણી ઈમ્યુનીટી, એટલેકે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ મોટો ભાગ ભજવે છે. જો આપણે આપણી કાળજી રાખીએ અને આપણી ઈમ્યુનીટી સ્ટ્રોંગ હશે તો ચેપ લાગવાના ચાન્સ ઘણા ઓછા છે.

આયુર્વેદ પણ વ્યક્તિના 'બલ' એટલેકે ઈમ્યુનીટીને ખૂબ મહત્વ આપે છે. આયુર્વેદમાં એવા અનેક ઔષધો છે જેનું નિયમિત સેવન આપણી ઈમ્યુનીટી વધારવામાં મદદ કરે છે. આજે આપણે એક એવા જ ઉકાળાની વાત કરીએ જેનું નિયમિત સેવન સૌ કોઈ કરી શકે છે અને કોરોના જેવા ઈન્ફેકશન સામે રક્ષણ મેળવી શકે છે.

ઉકાળાના મુખ્ય દ્રવ્યો

-કરિયાતું – ૧ ભાગ
- કડું – ૧/૨ ભાગ
- ભોયઆમળી – ૧ ભાગ
- ગળો – ૧ ભાગ
- ભારંગમૂળ – ૧ ભાગ
- હળદર – ૧ ભાગ
- ત્રિકટુ – ૧ ભાગ
- મહારાસ્નાદિ કવાથ ભુક્કો – ૧ ભાગ

ઉકાળાની વિધિ

આ બધા દ્રવ્યો ઉપર કહ્યા મુજબના પ્રમાણમાં ભેગા કરી લેવા. રોજ સવારે આ ઉકાળાની ભૂક્કી માંથી વ્યક્તિદીઠ ૫-૭ ગ્રામ (૧ મોટી ચમચી) ઉકાળાની ભુક્કીને ૧ નાના ગ્લાસ પાણીમાં નાખી પાણીને ગરમ કરવું. અડધું પાણી બાકી રહે ત્યારે પાણીને ગાળી લઈને પી જવું.

આ ઉકાળામાં પડતા ઓસડીયા શ્રેષ્ટ ઈમ્યુનીટી બૂસ્ટર છે, જે આપની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને વધારવામાં મદદરૂપ છે તેમજ સામાન્ય શરદી, ઉધરસ, તાવ માં પણ ફાયદાકારક છે.

અહિ એ જણાવવું જરૂરી છે કે જો આપને ભારે શરદી, તાવ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણો જોવા મળે તો તાત્કાલિક આપનાં નજીકનાં ડોક્ટર કે સિવિલ હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરવો. ઉકાળો પીવાથી લાભ ચોક્કસ થાય છે પણ તેનો મતલબ એ નહિ કે આપણે બેદરકાર રહીએ. આપણી પોતાની કાળજી અને સાવચેતી, ઈમ્યુનીટીને વધારવા માટેના ઉપરોક્ત ઉકાળા જેવા ઉપાયો તેમ જ જરૂર પડ્યે સમયસર ડોકટરી તપાસ વ્યક્તિ, દેશ તેમજ સમાજને કોરોના કે તેના જેવી બીજી અનેક બીમારીઓથી દૂર રાખે છે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

તમારું આંગણું શબ્દો વડે અજવાળવા દેશો?

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

ગયા ગુરુવારે આપણે શ્રી કિશોરભાઈ જિકાદરાના પુસ્તક " પાંપણ વચ્ચે'' માંથી ફૂલોને લગતા કેટલાક શેરની લિજ્જત માણી હતી. આ પુસ્તકમાંથી પસાર થતાં મેં જોયું કે ફૂલો સંબંધીત શેર જેટલા છે એના કરતાં તો તેમના હૃદયમાંથી ઉદભવતા પ્રશ્નો ઝાઝા છે. અરે ! આખી ને આખી કેટલીયે ગઝલો પ્રશ્નોથી ભરેલી છે. અને લગભગ બધીયે ગઝલમાં એકાદો પ્રશ્ન કવિ પૂછ્યા વગર રહી શકતા નથી. યાદ હોય તો આપણે પણ એવા એક પ્રશ્નવાચક શેરથી જ લેખની શરુઆત કરી હતી ને?

પરભવમાં તું ફૂલ જ રહેજે,સારું છે પણ,
કેવી રીતે ઓળખશે, હું ભમરો થઉં તો ?

માનવીનું જીવન અનેક પ્રશ્નોમાં ફસાયેલું છે. સામાન્ય માણસ પોતાના મિત્ર કે સંબંધીઓ આગળ ક્યારેક દિલ ખોલે છે. પણ કવિ જ્યારે કાગળ ઉપર દિલ ખોલે છે ત્યારે અદભુત કાવ્યો સર્જાય છે.આપણો કવિ બહુ નમ્રતાથી પોતાનું હૃદય ઉઘાડવા રજા માંગે છે.

તમારું આંગણું શબ્દો વડે અજવાળવા દેશો ?
મધુરાં ગાનથી ભીંતો જરા પસવાળવા દેશો ?

આ આખી ગઝલ અવનવા પ્રશ્નોથી છવાયેલી છે. દરેક શેર દુબારા દુબારા કરવું પડે તેવો છે. પણ હું આખી ગઝલ કહેવા જઈશ તો ઘણી બધી કહેવાની વાતો કહેવાશે નહીં. છતાં એક શેર તો ચાલો કહી જ દઉં.

પછીતના પથ્થરો રહી રહી હજુ ડૂસકાં ભરે છે,
દિલાસો આપવા ઉષ્માભર્યું બચકારવા દેશો ?

તમારું આંગણું શબ્દોથી અજવાળવાની કવિને રજા મળતાં જ તેઓ પોતાની અસલ મૂંઝવણ અને ખરેખરો હૃદયનો પ્રશ્ન સહેજ પણ વિલંબ કર્યા વગર પૂછે લે છે.

તમે આજે, તમે કાલે, તમે પરમેય નહીં આવો ?
કહો અશ્રુ ભરેલી આંખની શરમેય નહીં આવો ?

આ ગઝલ પણ સળંગ પ્રશ્નો ભરેલી છે. કવિ પ્રિયતમાને પૂછે છે કે તમે, આજે, કાલે, પરમ દિવસે, દહાડે બે દહાડે, વરસે બે વરસે, રાતે, દિવસે, બપોરે, ગમે તે સ્થળે, સાચા કે ખોટા અર્થે, અરે કવિની નહીં તો એમની ગરજેય નહીં આવો ? સમગ્ર ગઝલ હતાશાની ચરમસીમા દર્શાવે છે. આવો હતાશ કવિ બીજું શું કહી શકે ?

લાગે છે કે નામ સહિત ભૂંસાયો છું હું,
માણસ છું કે માણસનો પડછાયો છું હું ?

આવી ઘોર નિરાશામાંયે કોક દિવસ તો એ આશામાં કવિ કાયમ ઘરનું બારણું અમસ્તું, એટલે કે સાંકળ વાસ્યા વગર ટકાવી રાખે છે. પણ એમ કરતાંય કંટાળે છે. ત્યારે ફરી પાછો પ્રશ્ન કરે છે-

આવશે, એનું જ ઘર છે, એ સ્વયં રસ્તો કરી,
બારણાંને કેમ ઠાલું, રોજ અટકાવી શકો ?

બારણું ઠાલું વાસે કે સ્ટોપર લગાવે પણ જીવ તો બારણાંની સાંકળે જ રહેવાનો. હમણાં ખખડશે, હમણાં એ આવશે, નકામું બારણું વાસ્યું, આવશે તો કશુંક બોલશે તો ખરાં ને ? આવા આવા હજારો પ્શ્નો ચિત્તને જંપવા દેતા નથી. એક એક શ્વાસ જાણે ગણી શકાય છે. આશંકાને મટાડવા મનને મનાવે છે કે એ નહીં જ આવે એવું શું કામ ધારી લેવું. આ કાળરાત્રિનોય અંત આવશે,સહુ સારા વાનાં થશે. એવું ધારવામાં ખોટું શું છે ? આમ કરતાં "ખોટું શું છે ? "એવી એક ગઝબની ગઝલ કવિના હાથે રચાઈ જાય છે. "વારપરબ તું તારા મનને મારી લે તો ખોટું શું છે ? છાનાંછપનાં આંસુ બેત્રણ સારી લે તો ખોટું શું છે ?'' એમાં જ આગળ કહે છે-

આવી રીતે ડરતાં ડરતાં, શ્વાસોને તું ગણ ગણ ના કર,
સારાં વાનાં થાશે એવું ધારી લે તો, ખોટું શું છે ?

'નહીં આવો ?', 'ખોટું શું છે ?', 'ફાવશે ?', 'કોણે જોયાં ?', 'કોને કહીએ ?',' કેટલું ભૂલું?', ' કેવું લાગે ?', 'ક્યાંથી લાવું ?', 'દેશો ?',

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર