## સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

### સલામી સવારની..

*છૂપાઈ ગયા શિકાર, બધા ઘરમાં કેદ છે!*
*થાય ન પૂરો લક્ષ્યાંક યમરાજને ખેદ છે!*
*છટકબારીનું છેદ છે શ્રેષ્ઠ - 'લોકડાઉન'.*
*શિસ્ત ને સમજમાં જ સફળતાનો ભેદ છે...*
*(સાવધાનીમાં જ ઉપાય)*

### હાઈકુ

*ડરો ન રડો...*
*સાવધાની રાખીને -*
*હિંમતે લડો...*

*લ્યો ! કોરોના એ*
*'હાથ ધોઈ નાખ્યા' છે*
*થયો છે માત!*

### ચિંતન

**સાંચા સૌદા કિજિયે, અપને દિલ મેં જાનિ,**
**સાંચે હીરા પાઈએ, જૂઠો મૂલો હાનિ.**

ઉપરોક્ત સાખી કહત કબીરામાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કબીર આત્માનંદની પ્રાપ્તિની ઈચ્છા સેવતાં મનુષ્યોને શીખ આપતાં કહે છે કે, 'હે મનુષ્યો!! સંસારમાં રહીને તમારી સાંસારિક જવાબદારી સદા કરતાં કરતાં પણ સાચા સુખની અપેક્ષા રાખતા હોય તો એ સુખ પામવા માટે સત્યનિષ્ઠા એ જ શ્રેષ્ઠ સાધન છે. પોતાના હૃદયનો ભાવ જાણી, જૂઠા વચન - વ્યવહાર અને કપટનો ત્યાગી સદ્વ્યવહાર અપનાવો.'

સદ્ગુરુને શરણે જઈ સત્સંગ, ભજન અને પ્રભુ નામસ્મરણમાં મન લગાડો. તેમનાં વચનો સાંભળી તમને જ્ઞાનરુપી પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થશે. જૂઠા વચન અને કપટી વ્યવહારથી મનુષ્યના સુખ પામવાનાં સર્વ સાધનોથી નુકશાન જ થાય છે. અને આત્મનંદની કયારેય પ્રાપ્તિ થતી નથી.

### સુવિચાર

- રાહ સંઘર્ષ કી જો ચલતે હૈ, વોહી સંસાર કો બદલતા હૈ,
  જિસ ને રાતો સે જંગ જીતી હૈ, સૂર્ય બનકર વહી નિકલતા હૈ - **સત્યકામ**
- કરુણાનો વરસાદ થાય ત્યારે રણની ધરતી પણ પણ લીલો સમુદ્ર બની જાય છે - **ઝેન કથન**
- કયાં પડી ગયા તે નહીં, પરંતુ કયાં ચૂકી ગયા તે જુઓ - **આફ્રિકન કહેવત**
- આ સંસારમાં ક્ષમાશીલ માણસને સૌંદર્ય, આરોગ્ય, આનંદ,
  દીર્ઘાયુષ્ય અને ચક્રવર્તી રાજા જેવું વિપુલ સુખ પ્રાપ્ત થાય છે - **બુદ્ધ**
- મનની અવસ્થાને ફેરવી નાખે તેવું કોઈ ઔષધ હોય તો તે 'સત્ય' છે - **લીલી ટોમલીન**
- હંસો પોતાના પ્રતિબિંબ પડે તેવા આશયથી ઊડતા નથી,
  એમનું પ્રતિબિંબ ઝિલવા માટે પાણી પાસે મન નથી હોતું - **લાઓત્સે**
- આજનું ઔષધ : મીઠા લીમડાના દસેક પાન અને કડવા લીમડાના પાંચ પાન માટલાના પાણીમાં ચોવીસ કલાક પળાળીને તે પાણી ત્રીસેક દિવસ સવાર-સાંજ પીવાથી ચામડીના રોગોમાં રાહત થાય છે

**(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

### બોધકથા

એક વૃદ્ધે પોતાના પરિવારને છોડીને નદીકિનારે ઝૂંપડી બાંધી. અલગારી જીવન શરું કર્યું. ઝૂંપડીમાં એક પથારી ને પાણીનો ઘડો. બસ એટલી એમની મૂડી. એમણે કાચબો પાળ્યો હતો. વૃદ્ધ ભિક્ષા લાવતા. અને કાચબા માટે ચણા માગી લાવતા. જે મળતું એ સાદું ખુદ જમતા અને પલાયેલા ચણા કાચબાને ખવડાવતા. એમણે એક જણે પૂછ્યું, 'આ શું પાળી રાખ્યું છે?' એને નદીમાં છોડી દો... વૃદ્ધે કહ્યું, 'આ કાચબાને તો હું મારો ગુરુ ગણું છું...' પેલાના નવાઈ લાગી એટલે પૂછ્યું, 'કાચબો અને તમારો ગુરુ?' વૃદ્ધે કહ્યું, 'હા માત્ર સ્પર્શ થતાંની સાથે જ જુઓ, કાચબો પોતાના અંગોને અંદર સંકોરી ને કેવું ગૂંચળું વળી જાય છે. એ પછી તમે કાચબાને ગમે તેટલો હલાવો તેને કોઈ ફરક પડતો નથી.' આ કાચબો મને એ સતત એવી પ્રેરણા આપે છે કે લોભ-લાલચ-ક્રોધ-હિંસા - વગેરે દુર્ગુણોથી પોતાની જાતને અલગ કરી લેવી જોઈએ. આ બધા દુર્ગુણો ગમે તેટલું પ્રલોભન આપે, આમંત્રણ આપે તો પણ એને પ્રતિસાદ ન અપાય.' સાર એટલો કે જીવનની ઉજળી બાજુને ઉજાગર કરવા માટે આપણી આસપાસ પ્રકૃતિમાં અનેક પ્રેરક તત્ત્વો હાજર જ છે. જરૂર છે એને પારખીને એમાંથી બોધ પાઠ શીખવાની.

# દિવંગત પુણ્યાત્માઓની વિદાયવેળાએ

### તંત્રીસ્થાનેથી...

કોરોનાનું કોરસ ગાન અત્ર તત્ર સર્વત્ર હાવી થઈ રહ્યું હોવી બાકીની તમામ પ્રવૃત્તિઓ થંભી ગઈ છે. 'સબકા સાથ, સબકા વિકાસ'નું સૂત્ર પણ પડદા પાછળ ધકેલાઈ ગયું છે અને 'ફાઈવ ટ્રિલિયન' ઈકોનોમી વાળી વાત તો ભુલાઈ જ ગઈ છે. પરંતુ કાળદેવતા તો એનું કાર્ય ખડે પગે બજાવતો જ રહે છે. 'બ્રહ્માકુમારીઝ' જેવી આંતરરાષ્ટ્રીય આધ્યાત્મિક સંસ્થાનાં અધ્યક્ષા - અધિષ્ઠાત્રી પૂ. જાનકી દાદીએ આ દિવસો દરમિયાન જ સતાધિક વર્ષની આયુષ્યયાત્રા સંકેલી લીધી. આડા દિવસે એમનું નિધન થયું હોત તો દેશવિદેશથી મહાનુભાવો માઉન્ટ આબુ દોડી આવ્યા હોત. જાનકી દાદી ગાંધીનગર સ્થિત સેકટર-૨૮ સ્થિત બ્રહ્માકુમારીઝના સેન્ટરમાં પણ આવતા રહ્યાં છે. તદન સામાન્ય પરિવારનાં અલ્પશિક્ષિત મહિલાએ પરમપિતાની કૃપાથી કેવડી ઊંચી છલાંગ ભરી હતી! માતૃશક્તિનું એક જાજરમાન ઉદાહરણ એવા જાનકી દાદી સો વર્ષ વટાવ્યા છતાં કોઈ વીસ-પચ્ચીસ વર્ષની યુવતી સમાન ઉત્સાહી હતા. ઈશ્વર એમના પવિત્ર આત્માને ચિર શાંતિ અર્પે એવી અભ્યર્થના. બ્રહ્માપિતાએ શરૂ કરેલી સંસ્થાનું સુકાન સંભાળી એને વૈશ્વિક ઊંચાઈએ પ્રસ્થાપિત કરવામાં જાનદી દાદીનું પ્રદાન હંમેશા યાદ રહેશે. ગુજરાતી સાહિત્યને 'લઘુકથા' જેવા અદ્યતન સાહિત્યસ્વરુપની ભેટ ધરનારા મોહનલાલ પટેલ પણ આપણી વચ્ચે નથી રહ્યા. અનેક લઘુકથાઓ, કેટલાક વાર્તાસંગ્રહો તથા ઐતિહાસિક નવલકથા 'લાંછન' ઉપરાંત 'ટાઈમ કેપ્સુલ' જેવી વિશિષ્ટ આત્મકથાના સર્જક મોહનલાલ પટેલ મૂળે શિક્ષણના જીવ. કડી સર્વ વિદ્યાલયના ચેરમેન તરીકે પણ એમને યાદગાર સેવા આપી હતી. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી એ વધતી ઉંમરને કારણે બહાર નહોતા નીકળતા છતાં કેન્દ્રીય સાહિત્ય અકાદમી દ્વારા એમનો સોંપાયેલું ગુજરાતી ભાષાની ચુનંદી લઘુકથાઓનું સંપાદનકાર્ય બહુ ચીવટપૂર્વક સંપન્ન કર્યુ. આ પુસ્તક પ્રકાશિત થવાની જ રાહ જોઈ રહ્યા હોય એમ મોહનલાલ પટેલે એના પ્રકાશન પછી નજીકના જ ગાળામાં જીવનલીલા સંકેલી લીધી. કોરોના - ઈફેક્ટને કારણે આવા એક યશસ્વી સર્જકની વિદાયની પણ લેવાવી જોઈએ તેવી નોંધ નથી લેવાઈ. ગાંધીનગરના ગાંધી ગણાતા ગુજરાત રાજયના પૂર્વ મુખ્ય ઈજનેર ગજેન્દ્ર ખારોડ પાટનગરના સ્થાપનાકાળથી એક ઉમદા અને કર્મઠ અધિકારી કરતાં સવિશેષ રવિશંકર મહારાજ કુળના મૂક લોકસેવક તરીકે પાટનગરવાસીઓના હૃદય પર રાજ કરતા હતા. નિવૃત્તિ પછીનો પ્રવૃત્તિયોગ કેવો રળિયામણો અને સોહામણો હોઈ શકે એનું જાજરમાન ઉદાહરણ એટલે ખારોડ સાહેબ. નગરની સંસ્કાર પ્રવૃત્તિઓમાં તો સક્રિય હતા જ; સાથે જ તેઓ સિવિલ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાયેલ દરદીઓની એવી સારસંભાળ રાખતા કે જાણે તેઓ એમનાં સ્વજનો ન હોય! એમની ચિરવિદાય પૂર્વે તેઓ લાંબા સમયથી અમદાવાદ પુત્ર સાથે રહેવા ગયા હતા. કોરોનાના આતંક વચ્ચે આવા શાંત અને સૌમ્ય સૌજન્યમૂર્તિની અંતિમ વિદાય પણ એટલી જ મૌન બની રહી. એમના સુપુત્ર પ્રકાશભાઈએ પિતાશ્રીની સ્મશાનયાત્રામાં નહીં આવવાની સૂચના અને વિનંતી પાઠવીને સાચો નાગરિક ધર્મ બજાવ્યો છે. સમાજસેવા સાથે સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિઓમાં સતત સક્રિય યોગદાન કરતા રહેલા નિવૃત્ત અધિકારી ચંદ્રકાન્ત ડી. ધનેશ્વરની વિદાય પણ ગાંધીનગરના સંસ્કાર જગત માટે ન પુરાય એવી ખોટ છે. સૌમ્ય, સાલસ, હસમુખા અને નિરભિમાની સર્જક - સહૃદય ભાવક 'ગાંધીનગર સાહિત્ય સભા'ના ભાગ્યે જ કોઈ કાર્યક્રમમાં ગેરહાજર રહ્યા હશે. શહેરની અન્ય સંસ્કાર સંસ્થાઓ અને સેવાભાવી સંગઠનો સાથે એમની યાદ જોડાયેલી રહેશે. કોરોનાના આતંક વચ્ચે એમની મૌન વિદાયને પણ ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ. આ પાંચેય મહાનુભાવો પોતપોતાની આગવી રીતે કર્મઠતા, કર્તવ્યનિષ્ઠાનાં દૃષ્ટાંતો જેવા હતા. ઈશ્વર એમના પવિત્ર આત્માને ચિરશાંતિ આપે અને આપણા સૌના ઉપર એમના આશીર્વાદ ઊતરે એ જ અભ્યર્થના.

# મહામારીમાં પણ માનવતાના અજવાળા રેલાવીએ

**અજવાળું - અજવાળું**

તુષાર જોશી

'અરે યાર, કૉલેજ અને કૉલેજના ફ્રેન્ડઝ બહુ યાદ આવે છે. અગાઉ કયારેય આટલી તીવ્ર રીતે કૉલેજને મીસ નહોતી કરી...' પરિવારમાં એક કૉલેજિયન યુવતી આમ જ વાત કરતી હતી. આ એ છોકરી હતી જેને ગુજરાતની પ્રતિષ્ઠિત યુનિ.માં એડમિશન મળ્યા બાદ, ત્યાંની કડકાઈ અને હાજર રહેવાની પળોજણ ગમતી ન હતી. એ એવું કયારેક મસ્તીમાં કહેતી કે આટલી પ્રતિષ્ઠિત કૉલેજમાં જયારે એડમિશન મળ્યું ત્યારે ખબર હોય કે અહીં આટલું કડક હશે તો હું જાત જ નહિ... હવે એ યુવતીને પોતાની કૉલેજને યુનિ.માં જલ્દી ભણવા જવું છે.

જશે થોડા સમયમાં ફરી બધું તંત્ર ગોઠવાશે એટલે જશે ને ત્યારે કૉલેજના દિવસોને એ નવી રીતે જોશે... આખરે પરિવર્ત એ પ્રકૃતિનો નિયમ છે. પરિવર્તન પંચતત્ત્વમાં પણ હોય અને વિચારમાં - દૃષ્ટિકોણમાં પણ હોય.

કોરોના વાઈરની મહામારીએ સમગ્ર વિશ્વમાં કહેર પ્રસરાવ્યો છે. આખાને આખા દેશ લોકડાઉન છે, ત્યારે આમ જ વાતચીતમાં આવા જ એક યુવાને કહ્યું કે, 'આના કરતા તો નોકરીના સ્થળે જવાનું સારું.... ઘરમાં કંટાળો આવે છે....' જવાબમાં કોઈ મહાનવાત કહેતા હોઈએ એમ નહિં પરંતુ સીધીસાદી ભાષામાં એને સમજાતું કે દોસ્ત, આપણે ઘરમાં છીએ, આપણા ઘરમાં છીએ, પરિવારના સભ્યો સાથે છે, જાણીતા પડોશીઓ છે, ઘરમાં અનાજ-પાણી છે,ઈનડોર ગેઈમ્સ છે, ટેરેસ કે ગેલેરીમાં આવીને અરસપરસ હાય-હેલ્લો થાય છે, ટીવી છે, મોબાઈલ છે, ઈ-પેપર છે... છતાં કંટાળો આવ છે. મતલબ કે આપણને આપણા પરિવાર સાથે, ઘરના ભોજન સાથે, પડોશી સાથે ફાવતું નથી... થોડીવારે એને ગળે વાત ઉતરી અને કહે, 'મેં કયારેય આ દિશામાં વિચાર્યું જ નથી... હવે મને સમજાય છે કે આટલાં દિવસો નીકળ્યા એમાં પરિવારનો પ્રેમને હૂંફ ને પ્રાર્થના છે.... આ દિવસો પણ પસાર થશે ને બધું ગોઠવાઈ જશે...'

આવી જ દૃષ્ટિ પરિવર્તનની - વિચાર પરિવર્તનની - હૃદયની ઉદારતાની અને માણસાઈની અનેક ઘટનાઓ લોકડાઉનની મર્યાદાઓ અને નિયમોના પાલન સાથે પણ જોવા મળી રહી છે.

એક દીકરીના પપ્પા-મમ્મી ભારત બંધ હતું. એના પહેલાંના દિવસોમાં ઘરમાં સાહજિક વાતો કરતા હતા. સંગ્રહખોરી રુપે નહિ, ઘરની મૂળ જરૂરિયાતના અનાજ-શાકભાજીની ખરીદી માટે નીકળ્યા તો દીકરીએ કહ્યું કે આપણે ત્યાં અવારનવાર આવતા ડ્રાઈવરભાઈ,રસોઈવાળા બેન અને કામવાળાબેન... આ ત્રણે માટે પણ થોડી થોડી વસ્તુઓ લેતા આવજો..... મા-બાપ એના હૃદયની ભાવના સમજ્યા અને મુશ્કેલીના સમયે માણસની પડખે માણસ ઊભો રહે એ ભાવ નવી જનરેશનમાં પણ ઉતર્યો છે એનો આનંદ વ્યક્ત કરીને એ ત્રણે વ્યક્તિઓને એમની વસ્તુઓ સન્માન સાથે પહોંચાડી પણ ખરી.

મુશ્કેલીઓ આવે છે ત્યારે માણસની અંદર રહેલી માણસાઈ પણ વધુ બળવતર બનીને પ્રગટ થાય છે.

કોરોના વાઈરસની બિમારીના કારણે - તેનાથી બચવાના એક માત્ર ઉપાય રુપે - 'ઘરમાં રહો - સુરક્ષિત રહો' સૂત્રને લોકો આત્મસાત કરી રહ્યા છે, એવા સમયે આપણી જાત સાથે વાત કરવાનો - પરિવાર સાથે રહેવાનો જાણે સમય મળ્યો છે પ્રત્યેક માણસને... આવા સમયે દાતાઓ - શ્રેષ્ઠીઓ - કેન્દ્ર અને રાજય સરકારો પોતાની રીતે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરી રહી છે. જરૂરિયાતમંદો સુધી જીવન જરૂરિયાતની વસ્તુઓ પહોંચાડવાનો.... એ પ્રમાણે માણસ પણ હકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ કેળવીને પોતાના જીવનમાં વિચાર પરિવર્તન કરી રહ્યો છે, એ દિશામાં આચરણ પણ કરી રહ્યો છે. ઘનઘોર અંધારી રાત છે, પણ એમાં સમજદારીના અને માણસાઈના દીવા પણ ઠેર ઠેર પ્રગટે છે અને સમાજમાં માનવતાના અજવાળા રેલાય છે.

# મેં સમય હું ઔર મે વાપસ જરૂર આતા હું

મહાભારત ધારાવાહિકમાં પુનઃ હરીશ ભીમાણીનો અવાજ સાંભળીને જાણે કે કાળ નું ચક્ર જ ફેરવાઈ ગયું. મહાભારત રામાયણ ૧૯૮૭ની આ મહા ધારાવાહિક આજે ૩૩ વર્ષ પછી આપણે જોવાનું થશે એવો વિચાર કોણે કર્યો હશે? ખરેખર સમયનું ચક્ર નિરાળું છે. આપણે કહીએ છીએ કે વીતેલો સમય પાછો નથી આવતો પણ અત્યારે તો જાણે કાળચક્ર રિવર્સ જઈ રહ્યું છે. આપણી કહેવાતી આધુનિકતા અને ભોગ પ્રત્યેની દોડ એકદમ જ થંભી ગઈ છે. પ્રકૃતિ સાથેની આપણી છેડછાડ તેની સાથેના આપણા દુર્વ્યવહારના કારણે આપણે અત્યારે આ પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. આપણા પૂર્વજોએ આપણા ઋષિમુનિઓએ જે જીવનધોરણો નક્કી કર્યા હતા, તે આજે અત્યારના સંજોગોમાં વધુ અનુકરણીય લાગે છે.

પાણિયારે ગોળો હોય અને તેમાંથી પાણી લેવું હોય તો ડોયાથી જ લેવાનું.એવું જ્યારે આપણને આપણા દાદીમા શીખવતા તે અત્યારે કેટલું યાદ આવે છે! ઘરની અંદર પાયખાનું તો હોય જ નહી,પાયખાનું તો ઘરની બહાર ચોકમાં જ હોય. આપણા દાદા અથવા દાદીને હજી અમુક વર્ષો પહેલાં સુધી જ આપણે જેટલીવાર પાયખાને જાય તેટલી વાર સ્નાન કરતા જોયા છે. આજે જ્યારે છાશવારે સેનેટાઈઝર કે પછી અલગ-અલગ સાબુ દ્વારા હાથ ધોતા રહીએ છીએ ત્યારે એ પણ યાદ આવે છે. મનુસ્મૃતિ, વ્યાસ સ્મૃતિ, યાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિ આ બધામાં જીવન જીવવાના જે નિયમો સમજાવવામાં આવ્યા હતા, તે આજે whatsapp અને facebook પર તેના મૂળ શ્લોક સાથે ફરી રહ્યા છે. કોણ કહે છે કે ગયેલો સમય પાછો નથી આવતો આજે જે પરિસ્થિતિ છે તેના કર્તા આપણે જ છીએ તે તો હવે નિશંકપણે સ્વીકારવું જ રહ્યું.

પરંતુ આગામી પેઢીને જો વારસામાં કંઈક સ્વર્ણિમ પૃથ્વી દઈને જવી હશે તો હવે આપણે સુધરવું રહ્યું. મેગી અને પાસ્તા ખાઈને અને મેદાની રમતોને ભૂલી જઈને આજની પેઢી વધારે પડતી જ સોફ્ટ બની ગઈ છે. સાંજ પડે રેતીમાં રજોટાઈને આપણે ઘરે ન આવીએ એવો એકેય દિવસ યાદ આવે છે? સેંકડો બેકટેરિયા અને વાઈરસને માટીની અંદર રમતાં રમતાં પડતાં આખડતાં આપણે આપણા શરીરને કસી લીધું હતું. જેને હવે

આપણે વધુ પડતું નાજુક બનાવી દીધું છે. ના ના આની અંદર ક્યાંય સ્વચ્છતાની અવગણના કરવાની વાત નથી. સ્વચ્છતા જરૂરી છે પણ કોમ્પલેન બોય હોય કે બોર્નવિટા ગર્લ સવારે દસ મિનિટની પ્રાર્થનામાં પણ ઊભા રહી શકતા ન હોવાનો અનુભવ એક શિક્ષક તરીકે મેં કર્યો છે. ચકકર ખાઈને નીચે પડતા આજના એવેન્જર્સના ચાહકોને જોયા છે.

મૂળ વાત પ્રકૃતિ તરફ પાછા જવાની છે. આપણા મુળીયા તરફ પાછા જવાની, અને આપણી સંસ્કૃતિ અનુસાર જીવન જીવવાની છે.આ પ્રકૃતિનું માત્ર શોષણ જ કરે રાખીશું તો ફળ આવું જ મળશે.

હજી સુધી આજે પણ આપણે ત્યાં, શીતળા સાતમનું ઠંડુ ખાવાની જે પ્રથા છે, તે શીતળા મહામારીની યાદ અપાવે છે. અત્યાર જેટલું વિજ્ઞાન ત્યારે આગળ ન હતું(જો કે અત્યારે પણ વિજ્ઞાન તો ઘૂંટણિયે જ પડીને બેઠું છે) તે સમયે રક્તપિત્ત અને શીતળાના દર્દીઓને આજના સોશ્યલ ડિસ્ટન્સીંગ પ્રમાણે જ ટ્રીટ કરવામાં આવતા હતા. આપણે વૈદિક જીવન પદ્ધતિનાં મૂળીયાને અનુસરીશું તો ચોક્કસ ઉકેલ મળશે.

એક દુઃખદ ઘટના ૩ ડિસેમ્બર, ૧૯૮૪ ના રોજ બની હતી જ્યારે ભોપાલ ખાતે યુનિયન કાર્બાઇડ ફેક્ટરીમાંથી ઝેરી એમઆઈસી ગેસ નીકળ્યો હતો. સેંકડો લોકો મૃત્યુ પામ્યા અને હજારો લોકોને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યા પરંતુ ત્યાં બે પરિવારો હતા - તે શ્રી સોહન લાલ એસ કુશવાહા અને શ્રી એમ.એલ. રાઠોડ, પ્લાન્ટથી લગભગ એક માઈલ દૂર રહેતો હતો જે પરિવાર બહાર નીકળ્યો હતો,પરંતુ આ પરિવારો નિયમિતપણે અગ્નિહોત્ર (હવન) કરતા હતા. આ પરિવારોમાં કોઈનું મોત થયું નથી, ઝેરી ગેસના લિકેજથી સૌથી વધુ અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં હાજર હોવા છતાં કોઈને પણ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાયા ન હતા. આ નિરીક્ષણ સૂચવે છે કે અગ્નિહોત્ર પ્રદૂષણનું કારગર મારણ છે.

(અંગ્રેજી દૈનિક- ૪-૫-૮૫ ના "ધ હિન્દુ';ન્યૂઝઆઈટમતરીકેઆસમાચારહતા)

**વિચારયાત્રા**

ડો. જય ઓઝા

ઘણાં બધા રોગો અને અનેક મુશ્કેલીઓનું એકમાત્ર કારગર હથિયાર યજ્ઞ છે.તેની અંદર હોમવામાં આવતી સમિધાઓ પ્રદૂષણ દૂર કરે છે. તેની અંદર વપરાતી સામગ્રીઓ પણ અત્યંત ઔષધિયુક્ત હોય છે. ગાયનું ઘી, આંબો, પીપળો અને પલાશના લાકડાઓ,ગાયના છાણા,જવ,તલ,ચોખા,ખારેક,ગૂગળ, કપૂર, ચંદન જેવા પદાર્થ હોમવામાં આવે છે. આ બધાનું ફળ એ મળે છે, કે નિત્યકર્મમાં હવન કે યજ્ઞ કરવાથી આધ્યાત્મિક, શારીરિક અને માનસિક-સામાજિક ફાયદાઓ જોવા મળે છે.

આપણે આપણી વૈદિક પરમ્પરાઓ તરફ વળી પાછા ડગ માંડવા જ પડશે. આજે જ્યારે વિવિધ ઉપાયો દ્વારા સંક્રમણથી બચવાની યુક્તિઓ સમજાવાઈ રહી છે ત્યારે આપણા સંસ્કૃત ગ્રંથો અને વૈદિક પરમ્પરાઓમાં વર્ષો પહેલેથી જ આ બધા સંક્રમણોથી બચવાના ઉપાય દર્શાવવામાં આવ્યા હતા, તેમાથી થોડું આચમન આપ સૌ સમક્ષ મૂકવાનો પ્રયત્ન કરું છું.

- તિરસ્કૃત્યોચ્ચરેત્કાષ્ઠલોષ્ઠપત્રતૃણાદિના ।
  નિયમ્ય પ્રયતો વાચં સંવીતાંગો અવગુણ્ઠિતઃ
  ॥ મનુસ્મૃતિ – ૪/૪૯

- લાકડી,માટીનું ઢેફુ,સુકાયેલું પર્ણ અને ઘાસથી ભૂમિને ઢાંકીને તથા સ્વયં ચૂપ રહીને તથા મસ્તકને ઢાંકીને મલ-મૂત્રનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

- અન્યદેવ ભવેદ વાસઃ શયનીયે નરોત્તમ ।
  અન્યદ રથ્યાસુ દેવાનામ અર્ચાયામ અન્યદેવ હિ ॥
  મહાભારત-અનુ.૧૦૪/૮૬

- સુતા સમયે,ઘરથી બહાર ફરવાના સમયે તથા પૂજન સમયે અલગ અલગ વસ્ત્ર હોવા જોઈએ.

- હસ્તપાદે મુખે ચૌવ પંચાર્દ્રો ભજનં ચરેત
  । પદ્મપુરાણ, સૃષ્ટિ ૫૧/૮૮
  નાપ્રક્ષાલિતપાણિપાદો ભુંજીત
  । સુશ્રુતસંહિતા, ચિકિત્સા ૨૪/૯૮

- હાથ, પગ અને મુખ ધોઈને જ ભોજન કરવું જોઈએ.

- અપમૃજ્યાન્ન ચ સ્નાતો ગાત્રાણ્યમ્બરપાણિભિઃ ।
  માર્કણ્ડેયપુરાણ ૩૪/૫૨

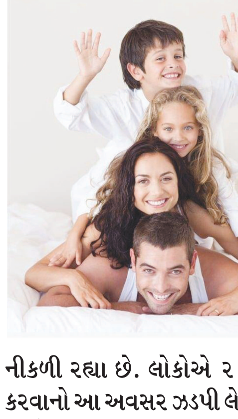
- સ્નાન કર્યા પછી હાથોથી અથવા સ્નાન સમયે પહેરેલા ભીના વસ્ત્રોથી શરીરને લુંછવું જોઈએ નહી.

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

# 'લોક ડાઉન'માં ઓશિયાળા બનીને બેસી રહેવા કરતાં એને 'સુપર ક્વોલિટી ટાઈમ' બનાવી દો

'લોક ડાઉન'ને પાંચ-છ દિવસ જ થયાં છે. હજુ પંદર દિવસ ચાલશે. કોરોના અને આપણી વચ્ચે જો કોઈ મજબૂત યોદ્ધા હોય તો એ 'લોક ડાઉન' જ છે. ચીનના વુહાન પ્રાન્તમાંથી નીકળેલો કોરોના વાયરસ નામનો દૈત્ય વિશ્વના ૧૯૮ જેટલા દેશોને નિર્દયતાથી ધમરોળી રહ્યો છે. દુનિયાભરના છ લાખ નિર્દોશ લોકો એના પંજામાં આવી ચૂકયા છે. જેની આરોગ્ય સેવા વિશ્વ સમસ્તમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે એવા અમેરિકા, ઈટાલી અને સ્પેન જેવા સમર્થ રાષ્ટ્રો પણ કોવિડ-૧૯ના ઘુંટણીએ પડી ફાંફાં મારે છે. મોટી વિટંબણા તો એ છે કે, આર્થિક રીતે સંપન્ન રાષ્ટ્રો આર્થિક હિતો સાચવવા કે પછી એની ગંભીરતા ન સમજતા 'લોકડાઉન' કરવાનો નિર્ણય લેવામાં વાર કરી છે. આજે વિશ્વના લગભગ તમામ દેશોના લોકોને ઘરમાં જ રહીને કામ કરવા સલાહ આપવામાં આવે છે. કારખાનાઓના ભીમકાય મશીનો અટકી ગયા છે. વિમાનોની ઘરાઘરાટી, રેલવે અને વાહનોના પૈડાં થભી ગયા છે. આ વાઈરસે માનવીને માનવીથી આઘો કરી દીધો છે. માણસ માણસથી કયારેય આટલો ફફડતો જોવા નથી મળ્યો. સ્પર્શ તો સ્નેહને ફેલાવતો હોય છે પણ આજે આ જ સ્પર્શ જીવલેણ બીમારી ફેલાવવાનો મુખ્ય સ્ત્રોત બનીને વિકરાળ અટ્ટહાસ્ય કરે છે. અત્યારે તો 'સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગ' એક માત્ર આનો ઉપાય છે.

ભારતમાં કોરોનાના કાંટા પથરાવાના શરૂ થઈ ગયા છે. આપણે એટલા સદનસીબ છીએ કે, શ્રી નરેન્દ્રભાઈ દામોદરદાસ મોદીના સ્વરૂપે એક દીર્ઘદ્રષ્ટા અને નિર્ણાયક નિડર લીડર વડાપ્રધાનપદે ભારતમાં બિરાજમાન છે. દેશની જનતાના જાનમાલની સુરક્ષા કાજે એમણે રાષ્ટ્રમાં ૨૧ દિવસનું 'લોકડાઉન' જાહેર કરવામાં વિલંબ ન કર્યો. અત્યંત હિંમતભર્યું પગલું એમણે લીધું છે. દેશમાં કોરોના એનો કહેર વર્તાવે એ પહેલાં 'લોકડાઉન'નો અકસીર ઈલાજ એમણે અમલમાં મૂકી દીધો. પ્રધાનમંત્રીશ્રીએ અને ગુજરાત રાજ્યના મુખ્યમંત્રીશ્રીએ રાજ્યવાસીઓ અને દેશવાસીઓ માટે સરકારી તંત્રને ખડે પગે લોકોની સેવા માટે સજ્જ કરી દીધું છે. અનાજ, પાણી, વીજળી વગેરે આવશ્યક ચીજવસ્તુની તકલીફ ન પડે એ માટે જડબેસલાક વ્યવસ્થા કરી દેવામાં આવી છે. પણ સૌથી



મોટી વાત તો એ છે કે, દેશવાસીઓએ આ નાજુક અને કપરી સમસ્યામાં સમજદારી દાખવવાની છે.

તબીબો, પેરામેડિકલ સ્ટાફ, પોલીસ, પત્રકારો, વીજળી, પાણી, સફાઈ કાર્યકરો, માહિતી આપનારા વિભાગોના કર્મયોગીઓ રાજ્ય અને દેશના લોકોની સગવડ સાચવવા પોતાના જાનના જોખમે એક ફાઈટરની અદાથી ઘરની બહાર નીકળી રહ્યા છે. લોકોએ ૨૧ દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહી દેશની સેવા કરવાનો આ અવસર ઝડપી લેવાનો છે. સ્પેનના નાગરિકોએ 'લોકડાઉન'ને લાઈટલી લીધું અને સ્પેન ગંભીર સંકટમાં સપડાયું. અમેરિકાએ પણ શરૂઆતમાં આને લાઈટલી લેતા પરિસ્થિતિ વણસી એ નજર સામે છે. આપણે સમજીને સરકારની સુચનાઓનો અક્ષરશઃ અમલ કરવાનો છે.

૨૧-૨૧ દિવસ સુધી ઘરમાં બેસી રહેવું ખૂબ કપરું, આકરું અને અકળાવનારું લાગે. પણ બીજી રીતે જોઈએ તો અંદર (આત્મખોજ) જોવું એ જ સાચો આનંદનો માર્ગ છે. કુરુક્ષેત્રના સમરાંગણમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાર્થને કહે છે કે, તારે બહાર ક્યાં ભટકવાનું છે ? તું તારી અંદર (હૃદય-મન) જ જો ને. એટલે કે પાર્થ તું 'આંતરખોજ' કર. ઓશો વારંવાર કહે છે કે, પરિસ્થિતિથી પલાયનવાદ અપનાવી ભાગવાનું નથી જાગવાનું છે. 'લોકડાઉને' પણ સાડા ત્રણ દાયકાઓથી પરિવારના બંધ કમાડના લોકને ખોલી દીધા છે. પારંપારિક સંયુક્ત કુટુંબની ભારતીય સંસ્કૃતિ અને સંસ્કારની સુવાસ મહેકાવાનો મોકો સામે ચાલીને આવ્યો છે. પૈસા અને પાવર પાછળ સતત ઘરની બહાર રહેનારા આપણને પરિવારના પોતાના સભ્યોને નજીકથી જાણવા અને સમજવાનો સમય સાંપડ્યો છે. એક અર્થમાં કહીએ તો, આપણા મન અને શરીરની આંતરિક શક્તિઓના પમરાટને પામી વિસ્તરવાનો અમુલ્ય અવસર મળ્યો છે. કોરોનાના કહેરે આંતર ખોજ માટેનો સમય આપ્યો છે. એને પ્રભુનો આજપર્યંતનો સૌથી મુલ્યવાન પ્રસાદ સમજવો જોઈએ. આ સમયનો રચનાત્મક ઉપયોગ કરી લેવા જેવો છે.

**આત્મનાદ**

પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

આ મહામારીની અનેક મુશ્કેલીઓ અને દુષ્પપરિણામો તો છે જ પણ 'એવરી ડાર્ક નાઈટ હેઝ ગોલ્ડન ડોન'ની જેમ કેટલાક નોંધવા જેવા સારા પરિણામો પણ ઘેર બેઠા બેઠા વિચારી તો જુઓ. નદીઓના પાણી સ્વચ્છ થઈ રહ્યા છે. મહાનગોરમાં વાયુ પ્રદુષણનું સ્તર છેલ્લા સાડા ત્રણ દાયકામાં ન જોયું હોય એટલું ઘટી રહ્યું છે. પંખીઓના મધુર કલરવ સાંભળવા મળે છે. હવા શુદ્ધ બની રહી છે. આકાશ સ્વચ્છ અને આસમાની થતું જાય છે. પશુ-પંખીઓ નિરાંતે હરતા ફરતા જોવા મળે છે. એ વાત જરૂર છે, માણસો બીમાર થઈ રહ્યા છે. પણ પ્રકૃતિ કરવટ બદલી વધુ શાનદાર થઈ રહી છે. ત્રણ સાડા ત્રણ દાયકા પછી દુનિયાભરના લોકો 'ઘર એ જ સાચું સ્વર્ગ'ની ભારતીય ફિલોસોફી ખરા અર્થમાં સમજી રહ્યા છે. લોકો પોતાની જાતને નિકટથી ઓળખવાના આ અવસરનો આનંદ લેતા થાય તો આ 'લોકડાઉન'ની મુશ્કેલીમાંથી સુવર્ણ પ્રભાત ખીલતા વાર નહીં લાગે. લોકડાઉનના આ દિવસોમાં કેટલાક સહજ અને શાણપણભર્યા પ્રયોગો કરવા જેવા છે.

**ઘરની અગાશી અને પરસાળમાં પરમ આનંદ**

ક્યારેય તમારા ઘરની અગાશી કે પરસાળમા બેઠા છો ખરા ? અને જો બેઠા હોવ તો છેલ્લે ક્યારે બેઠા હતા જરા યાદ કરી જુઓ. રોજ સવારે અને સાંજે એકાદ-બે કલાક ઘરની અગાશી કે પરસાળના હિંડોળે બેસી સ્વચ્છ નિર્મળ આકાશને એક ટસે નિહાળી જુઓ. ઉડતા પંખીઓ, સુરજના કિરણો, રાત્રે તારાઓને જોઈને કુદરતની આ કમાલને હૃદયમાં ઊંડે સુધી ઊતારવાની કોશિષ કરો. મૌનના અભિષેક સાથે પ્રકૃતિને મનમાં પ્રવેશ આપવાનો આનંદ લૂટી જૂઓ.

**રસોડામાં ટપકે આનંદનો રસ**

ભલે આખી જિંદગી રસોડામાં જમવા સિવાય એન્ટ્રી ન મારી હોય એવું બને પણ આ દિવસોમાં દર ત્રણેક કલાકે રસોડામાં જઈ પાણી ઉકાળી એમાં ચાની પત્તી અને દૂધ, ખાંડ નાખી ચા બનાવો. પોતે અને પરિવારના બધા સભ્યો સાથે બેસીને ઘુંટડે ઘુંટડે પ્રેમ પામવાનો અને પ્રસરાવવાનો રસ્તો અપનાવી જુઓ.

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર