સલામી સવારની..

સૂકાયાં મૂલ્યોનાં સરોવર 'કમળ' મળશે કયાંથી ?
શુદ્ધ-સાત્વિક ચારિત્ર્યવાન નેતા મળશે કયાંથી ?
મળે ન ચર્ચ-આશ્રમ-મઠ, મસ્જિદમાંથી પણ -
કલંકિતો ન લડે તો, ઉમેદવારો મળશે કયાંથી ?

હાઈકુ

લ્યો ! લોકસભા
સોંપી દો સુપ્રીમ ને -
નિષ્પક્ષ રાજ!

રાજકારણે -
'અપરાધીકરણ'
બન્યું છે અંગ!

ચિંતન

ન હ્યસ્ત્યવિદ્યા મનસોઽતિરિક્તા મનો હ્યવિદ્યા ભવબન્ધહેતુઃ ।
તસ્મિન વિનષઅટે સકલં વિનષ્ટં વિજૃભતેઽસ્મિન્ સકલં વિજૃકભતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિવેક ચૂડામણિ ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

મનથી અતિરિક્ત કોઈ 'અવિદ્યા' નથી, મન જ સંસારબંધનનું કારણ એવી અવિદ્યા છે. એનો નાશ થતાં સમગ્ર સંસાર નષ્ટ થાય છે ને એ જાગ્રત થતા બધું જાગ્રત થઈ જાય છે.

મન પર માણસની લગામ હોય તો સ્વાદ - ખાનપાન - આચરણ - વર્તન - 'જીભ' પર પોતાનો જ કાબૂ રહે એછે 'મન' પોતાની મરજી મુજબ ભટકે અને વર્તન કરે તો જીવન બરબાદ થઈ જાય છે. 'મન' પર વિચાર અને વર્તનનો આપણો જ અંકૂશ જરૂરી છે. મન તો મસ્ત હાથી છે. એ 'અંકૂશ' વિના કાબૂમાં ન રહે.

સુવિચાર

- સારો અંતરાત્મા એ કયારેક પૂરી ન થતી મિજબાની છે - **જનકલ્યાણ**
- વાવાઝોડું અને મહત્ત્વાકાંક્ષા કયારેય પાછું વાળીને જોતા નથી - **સંત રોબિન**
- મોટા ભાગના પૂર્વગ્રહો ઊંધા પિરામિડ જેવાં હોય છે જે તુચ્છ મામૂલી વાતના સાવ નાના પાયા પર ઊભેલા હોય છે - **કોરિયન કહેવત**
- માણસ સંસારને જેટલો વધારે પીએ છે એટલો એને વધારે નશો ચડે છે - **સંસારસૂત્ર**
- ઊંઘ એ માણસની જાગ્રત સમસ્યાઓનો ઉત્તમ ઈલાજ છે? - **અખંડ આનંદ**
- આત્માને જે બંધન થાય છે તે કર્મનું પરિણામ છે - **ભવભૂતિ**
- આજનું ઔષધ : શીતસમાં તુલસીના પંચાગનો ઉકાળો લેવાથી ફાયદો થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

એક યુવાને પિતાને પુછ્યું, 'આ માનવજીવનનું મૂલ્ય શું છે ?' પિતાએ જવાબમાં દીકરાના હાથમાં પથ્થર મૂક્યો અને કહ્યું, 'તું આ પથ્થર લઈને શાકભાજી વાળા પાસે જા, એ લોકો ભાવ પૂછે તો તું ફક્ત બે આંગળી ઊંચી કરજે.' યુવાનએ પથ્થર લઈ શાકમાર્કેટમાં શાકભાજીવાળાની પાસે ગયો. શાકભાજીવાળાએ કહ્યું, 'આ પથ્થર માટે વજનિયા તરીકે ચાલે તેવો છે, ભાવ શું રાખ્યો છે.' યુવાને બે આંગળી બતાવી. શાકભાજી વાળાએ કહ્યું, 'આ પાણાના તે કંઈ બે રૂપિયા હોતા હશે ?' યુવાને પિતાને વાત કરી, પિતાએ કહ્યું, 'હવે તું એન્ટીક વસ્તુઓની લે-વેચ કરતા વેપારી પાસે જા.' યુવાનએ પોતાની બે આંગળી બતાવી. વેપારીએ કહ્યું, 'બે હજાર રૂપિયા આપીશ. મને વાંધો નથી.' યુવાને ઘરે આવી બનેલી ઘટના પિતાને સંભળાવી. પિતાએ હવે એને એક ઝવેરી પાસે મોકલ્યો. ઝવેરીએ પથ્થર જોઈને ખરીદવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. ઝવેરીએ ભાવ પૂછ્યો. યુવાને બે આંગળી બતાવી. ઝવેરીએ રોકડા બે લાખ આપવા તૈયારી બતાવી.' યુવાનને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું કે કોઈને આ પથ્થર બે રૂપિયામાં પણ મોંઘો લાગ્યો. તો કોઈ એને બે લાખ રૂપિયામાં પણ ખરીદવા તૈયાર છે. ત્યારે પિતાએ કહ્યું, 'દીકરા, માનવજીવનનું પણ આ પથ્થર જેવું જ છે. કેટલું મૂલ્ય મેળવવું એ દરેકના પોતાના હાથની વાત હોય છે. તમે કેઈ જ્ઞાતિમાં જન્મ્યા છો? તમે અમીર છો કે ગરીબ ? રૂપિયાળા છો કે કાળા ? આવી વાતોનું મહત્ત્વ નથી. સૌથી મહત્ત્વનું એ છે કે તમે તમારી જાતને કોની પાસે લઈ જાવ છો ?' આપણો સંગ આપણું મૂલ્ય નક્કી કરતું હોય છે. મૂલ્યવાન બનવા માંગતા હોવ તો ઝવેરી જેવા લોકોનો સંગ આવશ્યક છે.

કિસાનોની માગણીએ ગેરવાજબી નથી

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગઈ પેઢીના ઝુઝારુ કિસાન નેતા સ્વ. મહેન્દ્રસિંહ ટિકૈતના નેતૃત્વમાં સ્થપાયેલ ભારતીય કિસાન યુનિયનના નેજા હેઠળ ગાંધી સાર્ધ શતાબ્દીના જ શુભ મુર્હૂતમાં ત્રીસ હજાર ખેડૂતોને એમની વાજબી માગણીઓ માટે રાજધાની દિલ્હીમાં પ્રવેશતા અટકાવવામાં આવ્યા અને વોટર કેનન ઉપરાંત લાઠીચાર્જ પણ થયો. લાઠીચાર્જમાં ખેડૂતો ઘવાયા અને આ તો ટિકૈટ બ્રાન્ડ ખેડૂતો એટલે એમણે પોલીસવાળાઓને પણ ઝૂડ્યા. ઉત્તરપ્રદેશના ખેડૂતો હજી આટલાં વર્ષો પછી પણ પૂર્વ વડાપ્રધાન ચૌધરી ચરણસિંહને એમના મસીહા માને છે. એટલે હરદ્વારના ટિકૈત ઘાટથી દિલ્હીની ચરણસિંહની સમાધિ કિસાનઘાટ સુધીની કિસાનયાત્રાનો ઉદ્દેશ વર્ષોથી પડતા કેટલીક વાજબી માગણીઓની રજૂઆત કરવાનો હતો પરંતુ એનેરાજકીય હેતુથી પ્રેરિત ગણી અટકાવી દેવા માટે કેન્દ્ર સરકારે અમાનુષી બળપ્રયોગ કરી એનું પોત પ્રકાશી દીધું છે. ખેડૂતો સ્વામિનાથન કમિટિના રિપોર્ટ મુજબ ખેડૂતોની રખેવાળી કરવાની યાદ અપાવવા આવી રહ્યા હતા. એમાં એક પણ અઘટિત માગણી નહોતી. વીજળીમાં સબસિડી કે એના એના ભાવ જેવી માગણીઓ ઉપરાંત ૬૦ વર્ષ ઉંમરના ગરીબ ખેડૂતો માટે પેન્શન યોજનાની માગણી, જેમણે દેવું થઈ જવાને લીધે આત્મહત્યા કરી લીધી હોય એવા ખેડૂત પરિવારનાં સંતાનોને સરકારી નોકરી કે ટેકાને ભાવે ખરીદેલી ખેતપેદાશોની સમયસર ચૂકવણી જેવી બાબતોને આજના જમાનામાં ભાગ્યે જ કોઈ ગેરવાજબી કહી શકશે. દેશભરમાં વિવિધ સ્વરુપે ચાલી રહેલી દેવામાફીની માગણી પણ એટલા સારું વાજબી છે કે સરકાર ટોપી ફેરવી દેનારા અને દેશને અબજોનો ચૂનો લગાડી રફુચક્કર થઈ જનારા વિજય માલ્યા કે નીરવ મોદી કરતાં જે કયારેક વહાલું વતન નથી છોડવાના એવા અને કણમાંથી મણ પેદા કરવા થતા આખી માનવજાતનું પેટ ભરવા માટે ટાઢ તડકો કે વરસાદ જોયા વિના કાળી મજૂરી કરનારા એવા ખેડૂતો પ્રત્યે તો આ સરકારની પવિત્ર ફરજ બને છે. સ્વિત્ઝર્લેન્ડ જેવા દેશમાં ખેતી પર નિર્ભર પરિવારનો બાકીના નાગરિકો સાથે 'એટ પાર' રાખવા તગડી રકમ ચુકવાય છે. આપણા દેશમાં ઘણા વર્ષો સુધી ખેડૂતો આલમનો પોરસાવતાં કવિત્વમય જોડકણાં રમતાં મુકાતા રહ્યાં છે : 'રે ખેડૂત તું ખરે જગતનો તાત ગણાયો !' એથી પણ આગળ 'ઉત્તમ ખેતી, મધ્યમ વેપાર, કનિષ્ઠ નોકરી.' આ બધા વિધાનો આજે ખેડૂતોને પોતાની ક્રૂર મજાક સમાં ન લાગે તો જ નવાઈ. ખેડૂતને ખેતપેદાશોના પોષણક્ષમ ભાવ નથી મળતા. એને હવે સામાજિક પ્રતિષ્ઠા મળતી બંધ થઈ છે. ખેતી કરનારા પરિવારોના દીકરા કુંવારા રહી જાય છે. ખેતીની જમીનોને વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં એન.એ. થતી રહે છે અને જયાં કયારેક લીલા મોલ લહેરાતા હતા ત્યાં હવે ગગનચુંબી મોલ ઊભા થઈ ગયા છે, કાં તો એ જમીનમાં રહેણાક માટેના ફલેટો ફૂટી નીકળ્યા છે. આવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં ખેડૂતો જીવે કઈ રીતે ? એને પોતાની પેદાશોના ભાવ નક્કી કરવાનો અધિકાર તો છે જ નહીં. બલકે જયારે ઉત્પાદન આંખ ઠારે એવું મબલખ ઊતર્યું હોય ત્યારે એના ભાવ એટલા નીચે પહોંચી જાય કે ખેડૂત બિચારો એના પરસેવાની કમાણી રસ્તા પર ફેંકી દેવા મજબૂર બની જતો હોય છે. આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં જીવતી ખેડૂત આલમ પોતે દેશમાં એનો અવાજ બની રહે એવો કોઈ નેતા જ નથી, તે કેવી કમનસીબી છે! ભાજપના રાષ્ટ્રીય નૈતાઓ પૈકી રાજનાથસિંહને ખેડૂત નેતામાં ખપાવવાનો પ્રયાસ થતો રહ્યો છે, પણ એમણે ખેડૂતોના હિતમાં કોઈ નોંધપાત્ર કામગીરી કરી હોય એવું કશું જ બન્યું નથી. મોદી વારંવાર ખેડૂતોની આવક અમુક સમયગાળા પછી બમણી કરી આપવાનું લોલીપોપ બતાવતા રહ્યા છે. ખેડૂતોની આ ક્રૂર મશ્કરી નથી તો બીજું શું છે ? ડીઝલના આસમાને પહોંચેલા ભાવ ખેડૂતની કમ્મર તોડી નાખે છે. ખેડૂત પાસે સરકારની સામે મોરચો માંડી શકે એવો કોઈ મજબૂત વિપક્ષી નેતા નથી. ગાંધીજીએ ખેડૂતના દર્દની રજૂઆત કરી છે પરંતુ ગાંધી કે મોદી સુધીના નેતાઓ ખેડૂત કોમમાં જન્મ્યા નથી એટલે એમને જોડો કયાં ડંખ છે એની ખબર ન જ હોય. સરદાર પટેલ ખેડૂત નેતા હતા અને ખેડૂતોના બારડોલી સત્યાગ્રહ પછી જ એમને સરદારનું બિરુદ સાંપડ્યું હતું. એ જ સરદાર હવે હિંદુત્વના પુરસ્કર્તા તરીકે પંડિત નહેરુ વિરુદ્ધ ભાજપની ઝોળીનું હથિયાર બની ગયા છે તે કેવી વિડંબના છે !

ગાંધીને પગલે પગલે તું ચાલીશ ને ગુજરાત?

પોતડી, ચશ્મા અને એક લાકડી,
જે હજારો તોપને ભારે પડી.
છાપ આખા વિશ્વ પર પાડી ગઈ
દાંડી યાત્રાએ ગયેલી ચાખડી
મોક્ષને પામી ત્રણે ત્રણ ગોળીઓ,
ચામડીના તીર્થમાં એ જઈ ચડી
- ભાવેશ પાઠક

●●●

મહાત્મા ગાંધીજીની દોઢસોમી જન્મજયંતિ દેશભરમાં દમામભેર ઊજવાઈ!! બીજી ઓકટોબર 'વિશ્વ અહિંસા દિવસ.'

વિદ્યાર્થીકાળની રેટિંયા બારસ આજેય સ્મરણ પટ પર તાજી જ છે. કાંતણ યજ્ઞો, પ્રભાતફેરી... ગાંધીજનોના વકતવ્યો વિદ્યાર્થી અવસ્થાને જોમ અને જુસ્સો અર્પતા... હવે તો ગાંધીવાદી.... સ્વાતંત્ર્ય સેનાનીઓ... ગાંધીજનો કાલગ્રસ્ત થયા.... 'નઈ તાલીમ' ગાંધીની શિક્ષણધારા ઝાંખી - ને જર્જરિત થઈ... નવા ગાંધીવીરો કયાંથી પ્રગટે ?!

આપણા મૂર્ધન્ય કવિ ઉમાશંકર જોષીનો હૃદયોદ્ગાર આપણને પ્રશ્ન કરે છે...

'ગાંધીને પગલે પગલે તું ચાલીશ ને ગુજરાત?

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

વૈષ્ણવજન તો તેને રે કહીએ, જે પીડ પરાઈ જાણે રે

ભજન
વૈષ્ણવજન તો તેને રે કહીએ, જે પીડ પરાઈ જાણે રે;
પરદુખે ઉપકાર કરે તોયે, મન અભિમાન ન આણે રે.
સકળ લોકમાં સહુને વંદે, નિંદા ન કરે કેની રે ;
વાચ, કાછ, મન નિશ્ચળ રાખે,ધન્ય ધન્ય જનની તેની રે.
સમદૃષ્ટિને તૃષ્ણા ત્યાગી, પરસ્ત્રી જેને માત રે,
જિહ્વા થકી અસત્ય નબોલે, પરધન ન ઝાલે હાથ રે.
મોહ, માયા વ્યાપે નહિ તેને,દ્રઢ વૈરાગ્ય જેના મનમાં રે;
રામનામશું તાળી રે લાગી, સકળ તીરથ તેના મનમાં રે.
વણલોભી ને કપટરહિત છે, કામ-ક્રોધ નિવાર્યા રે;
ભણે નરસૈંયો તેનું દર્શન કરતાં, કુળ એકોતેર તાર્યાં રે.

- નરસિંહ મહેતા

બે દિવસ પહેલાં ગાંધીજયંતી ગઈ. ગાંધી જન્મનું આ દોઢસોમું વર્ષ છે.તેની અનેક પ્રકારે રાજ્ય અને રાષ્ટ્ર ઉજવણી કરનાર છે. ગાંધીજીને નરસિંહ મહેતાનું આ ભજન ખુબ પ્રિય હતું. આ ભજનનો કવિ શ્રી લાભશંકર ઠાકરે ખુબ સરસ રસાસ્વાદ કરાવેલો છે. શ્રી સુરેશ જોષીએ તેમના ''ભજનયોગ'' પુસ્તકમાં આ ભજનનો સુંદર આસ્વાદ કરાવ્યો છે. તેમાં સુરેશભાઈ આખા ભજનનો વિગતવાર પરિચય કરાવી અંતે કહે છે, ''મારે આ ભજન વિશે અત્યંત સંક્ષેપમાં જો કાંઈ કહેવાનું હોય તો એટલું જ કહીશ કે આ દસ પંક્તિમાં ગીતાના અઢારે અધ્યાય સમાઈ ગયા છે અને ગુજરાતીના આદિકવિ નરસિંહે આ કાવ્ય આપીને કવિતાનાં એકોતેર કુળ તો તાર્યાં જ છે. ''

આ ભજન અંગે વધુ કંઈ કહેતાં પહેલાં હું બીજી એક વાત કરવા માંગું છું. તા-૩૦/૦૯/૨૦૧૮ના નવગુજરાત સમયમાં એક સમાચાર છપાયા હતા, જે ઘણાએ વાંચ્યા હશે, પરંતુ જેમના વાંચવામાં ના આવ્યા હોય તેમના માટે તેની જરાક વાત કરવી જોઈએ.

રાંધેજામાં રહેતા એક યુવકને રસ્તામાં ગાંડા જેવો માણસ મળી ગયો. પેલા માણસે ભૂખ્યો હોવાનું જણાવતાં યુવક તેને પોતાના ઘેર જમવા લઈ ગયો. જમાડ્યું પણ ખરું.પરંતુ તેના પાડોશીઓને આ કામ ગમ્યું નહી. ''તું આવા ગાંડાને કેમ ઘેર લઈને આવ્યો ?''એમ કહી ગાળાગાળી કરી. પડોશીઓએ તો ઘરમાંથી ધોકો અને પાઈપ લઈ આવી તેના પર હુમલો કર્યો. પાઈપ વાગતાં યુવકે બૂમાબૂમ કરતાં તેના માતા અને નાનો ભાઈ ઘરમાંથી દોડી આવ્યા .પુત્રને બચાવવા જતાં માતાને પણ વાગ્યું.એટલામાં એક આધેડ પાડોશી ધારિયું લઈને પેલી મહિલાને મારવા ગયો. પેલા યુવકે વચ્ચે હાથ નાખતાં હાથમાં વાગ્યું. લોકો ભેગા થઈ ગયા. ૧૦૮ બોલાવવામાં આવી અને ઘાયલ યુવક અને બીજાંને હોસ્પીટલમાં લઈ જવાયાં.

આટલી વાત પછી ફરી ભક્તકવિશ્રી નરસિંહ મહેતાના વિશ્વવિખ્યાત ભજનની વાત કરીએ.આ ભજનની પહેલી પંક્તિમાં જ નરસિંહે વૈષ્ણવજનનું પહેલું લક્ષણ બતાવ્યું છે, ''જે પીડ પરાઈ જાણે રે ,'' પોતાની પીડા તો બધા જ જાણે છે પણ બીજાની પીડાનો પોતે અનુભવ કરી શકે તો કંઈ નહીં પણ અનુકંપા તો દર્શાવી શકે તે જ સાચા સંતનું લક્ષણ છે. આપણા માટે સંત બની શકવું અઘરું છે. પણ બીજો માણસ જો આવી અનુકંપાથી પ્રેરાઈને કોઈ સત્કૃત્ય કરી રહ્યો હોય તો આપણને તે ગમવું જ જોઈએ તે પણ હંમેશા જરૂરી નથી. પરંતુ તેનું સત્કૃત્ય આપણને દુષ્કૃત્ય લાગે તેને આપણે શું કહીશું ? કોઈના સારા કામને બે શબ્દો અભિનંદનના કહેવાના બદલે ગાળાગાળી કરવામાં આવે , એટલેથી ન અટકતાં હિંસક હુમલો કરીએ એવા સમાજને આપણે શું કહેવાના ? પેલા પાડોશીભાઈઓ ભગવાનને માનતા હશે, તેમની શક્તિ મુજબ ભક્તિ પણ કરતા હશે. પણ આવું કૃત્ય કરતા ભગવાન તેમને કેમ રોકતો નથી ? ગીતાના જાણકારો તો એમ પણ કહી શકે કે ખુદ ભગવાન જ તેમને આવા કરમ કરવા પ્રેરતો હોય છે. તો ''પછી પીડ પરાઈ જાણે રે '' એવું ગાવાનો શો અર્થ ?

તનાવ અને કંટાળો દૂર કરતું જાદુઈ વૃક્ષ

'ઓહ.... હવે તો હું કંટાળી ગયો છું.'
'કોઈ મને મદદ કરતું નથી.'
'બધા ભેગા થઈ મારી પાછળ પડી ગયા છે.'
'મને એટેક આવે તેવું કેમ લાગે છે ?'
'મને સ્હેજ પણ ગમતું નથી.'
'હવે વધુ સ્ટ્રેસ આવશે તો હું ભાંગી પડીશ.'
'કાંઈ કરવાનુ મન થતું નથી, કશું જ ગમતું નથી.'
'ઓહ.... મને આત્મહત્યાના વિચારો કેમ આવે છે ?'

એક ફૂટડો યુવાન. ખૂબજ ટેલેન્ટેડ. વર્ષ પહેલાં જ કમ્પિટેટીવ એકઝામ પાસ કરીને કલાસવન અધિકારીની નોકરી સ્વીકારી હતી. ખૂબ ધગશથી તંત્રમાં જોડાયો. પરંતુ થોડાક જ સમયમાં હતાશા અને નિરાશામાં ઝડપાયો.કશું જ તેને ગમતું નહોતું. બસ.. કયાંક ભાગી જવાના ,છૂટી જવાના વિચારોથી મગજ ત્રસ્ત રહેતું. દિવસે દિવસે સ્ટ્રેસ વધતો જતો હતો.સ્વભાવ ચીડીયો થઈ ગયો હતો.

'તારો તનાવ ઘટાડવાનો એક ઉપાય છે.' રસ્તામાં ઊભેલા એક સજ્જન પુરુષે યુવાનને કહયું.

'જલ્દી બતાવો, હું તમારો ઉપકાર જિંદગીભર નહિ ભૂલું.' યુવાને આશાભર્યા સ્વરે કહયું.

'પણ.... એક શરત છે.'

'હું તમારી બધી શરત માનવા તૈયાર છું. તમે કહો તે બધું જ કરવા તૈયાર છું.' હતાશ થયેલા યુવાને એક વિશ્વાસનું કિરણ દેખાતા વિનંતી કરી.

'હું કહીશ તેમ તારે કરવું પડશે.'

'મંજૂર.'

'તો સાંભળ : આ ઈમારતની પેલી બાજુ થોડેક દૂર એક ટેકરી છે. એ ટેકરી પર એક વિશાળ વૃક્ષ છે. એ જાદુઈ વૃક્ષ છે. એ વૃક્ષ નીચે રોજ દસ મિનીટ સુધી બેસજે. આવું એક મહિના સુધી કરજે. તારો તનાવ ઓછો થઈ જશે.પણ શરત એ છે કે તારે તારું પાકિટ, મોબાઈલફોન અને ઘડિયાળ ઘરે મૂકીને જવાનું. નહીં તો વૃક્ષનો જાદુ કામ નહિ કરે.'

'હા, મને કબૂલ છે.'

ટેકરી પર જવાનું શરૂ થયું. આશરે એક મહિના પછી યુવાન એ સજ્જન પુરુષને મળવા આવ્યો. તેનો ચહેરો ખિલેલો અને તેજસ્વી દેખાતો હતો. તે બોલ્યો, 'મને જાદુઈ વૃક્ષની ઓળખ કરાવી આપવા બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.'

વૃક્ષ તો જાદુઈ હતુ જ નહિ. પરંતુ યુવાનને કુદરતની નજીક લઈ જવાનો નમ્ર પ્રયાસ હતો. મોબાઈલ ફોન, પાકીટ , ઘડિયાળ અને બીજુ બધું યુવાનનો સમય ખાઈ જતુ હતું.

આપણો સૌથી વધુ સમય મોબાઈલ ખાઈ જાય છે. સાચુ પૂછો તો મોબાઈલ ટાઈમચોર છે. તે બધાનો થોડો-થોડો સમય ચોરી લે છે. એટલે આપણાં પોતીકાનો સમય જ અહીં ખવાય છે. ભાઈ સાથે વાત કરવાનો, બહેન સાથે મજાક-મસ્તીનો, પત્ની સાથે એકાંતની પળોનો, બાળકો સાથે રમવાનો, મા-બાપ સાથેનો, મિત્રો સાથેની ગપસપનો વગેરેમાંથી વત્તો ઓછો સમય આપણે જાણે-અજાણે મોબાઈલને આપી દીધો છે. જૂગટું રમતાં યુધિષ્ઠિરની જેમ, સ્વજનોનો સમય મોબાઈલ આગળ હારી ગયા છીએ; સ્વજનોની પૂર્વ મંજૂરી વગર.!

'હું અને મારો મોબાઈલ' આ સૂત્ર નવી પેઢીએ અપનાવી લીધું હોય એમ લાગે છે. ટીનેજર્સની એક આખી પેઢી હંમેશા મોબાઈલમાં જ વ્યસ્ત અને મસ્ત રહે છે. તેઓ જમવાનો અને ઊંઘવાનો સમય માંડ કાઢી શકે છે. આ આખી પેઢી કંટાળો અને તનાવની વચ્ચે સેન્ડવીચ બની ગઈ છે.

જયારે તે વૃક્ષ પાસે હતો, તેનો સમય તેનો પોતાનો હતો. કોઈક પણ પ્રકારની દખલ વિના તેણે સૂર્યાસ્ત જોવાનું શરૂ કર્યું, સાંજનો પવન પોતાના ચહેરા પર અનુભવ્યો અને ટેકરી પરની તાજી હવા શ્વાસમાં લીધી. ટેકરી પરનું ચઢાણ પણ તેને એક અલગ વિશ્વમાં લઈ ગયું. ધીરે ધીરે યુવાને વૃક્ષ સાથે ગાળવાના રોજના સમયમાં વધારો કર્યો. આ સમય મા તે પોતાની જાત સાથે જીવવા લાગ્યો હતો. હવે સૂર્યાસ્તની સાથે-સાથે સૂર્યાદયમાં પણ તેને આનંદ આવવા લાગ્યો. તેના જીવનમાં ખૂબ મોટો ચમત્કાર થયો. તે કુદરત સાથે, જીવંત વ્યકિતઓ સાથે ભળતો થયો-સમય ગાળતો થયો.

તેના જીવનમાં ઘર કરી ગયેલા તનાવ અને કંટાળાની જગ્યા, તાજગી અને પ્રસન્નતાએ લઈ લીધી હતી. શું તમે પણ કોઈ જાદુઈ વૃક્ષની તલાશમાં છો ?

મિસરી

'' રમવા નથી જતા બાળકો હવે મેદાન પર કહેવાય છે કે મોબાઈલની નજર લાગી હશે.'' (સં.દે.)

santoshdevkar03@gmail.com

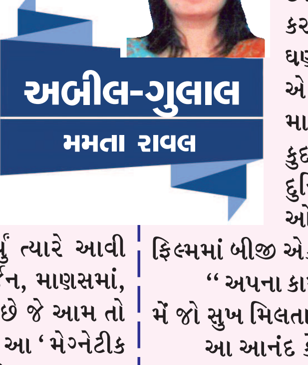
બીજાનું સુખ આપણી અશાંતિનું કારણ રહેશે ત્યાં સુધી શાંતિ - આનંદ અલભ્ય છે...

બે દિવસ પહેલાં અચાનક ફિલ્મ 'બાવર્ચી' જોવાની તક મળી. ખૂબ સુંદર, સહજ અને પ્રેરણાત્મક વાતોથી સભર, રાજેશ ખન્ના દ્વારા અભિનીત આ ફિલ્મ જોવાનો આનંદ આવ્યો. ઘણી આદર્શ વાતોથી ગૂંથાયેલી આ ફિલ્મમાં એક ઉક્તિ જે આ ફિલ્મનું હાર્દ છે ખૂબ સ્પર્શી ગઈ...

" It is simple to be happy
But it is difficult to be simple "

વાંચવામાં ખૂબ સાદા લાગતા આ વાક્યનું ઊંડાણ ચોક્કસજ વિચારવા પ્રેરે એવું અનુભવાયું. ભગવાને રચેલી આ સૃષ્ટિમાં સ્ત્રી-પુરુષ-યુવાનો-બાળકો, પશુ-પંખી જીવજંતુઓ જેવા કેટલાય જીવો અલગ–અલગ હોવા છતાં સાથે જીવે છે. ફૂલ-વૃક્ષ-નદી-ઝરણાંથી અલંકૃત આ સૃષ્ટિના રચનાકાર માટે ગવાયેલ ગીત '' યે કૌન ચિત્રકાર હૈ...'' બિલકુલ યથાર્થ છે. હોલીવુડ ફિલ્મ ' અવતાર ' માં પણ આપણે આ કલ્પનાને ઓનસ્કિન નિહાળી હતી. કદાચ આને જ સ્વર્ગ કહેવાતું હશે.

જ્યાં જતું કરવાની તૈયારી નથી ત્યાં ઘણા વંટોળ હોઈ શકે



આપણી દુનિયા પણ આટલી જ સુંદર હતી, છે અને રહેશે. છતાં આપણે હોવા જોઈએ એટલા ખુશ નથી. એક જ સમાન હાથ-પગ-હૈયું-બુધ્ધિશક્તિ - વિચારશક્તિ ધરાવનાર માનવો પોતે સુખી કે આનંદિત નથી અને પરસ્પર પણ આનંદ અનુભવી શકતા નથી. કારણમાં મોટે ભાગે બીજી વ્યક્તિઓ અને પરિસ્થિતિને જ દોષી ઠેરવવામાં આવે છે.

કુદરતે જ્યારે માણસનું સર્જન કર્યું ત્યારે આવી કલ્પના નહીં કરી હોય. કુદરતના આ સર્જન, માણસમાં, એક એવી ' મેગ્નેટીક ચીપ ' ગોઠવાયેલી છે જે આમ તો ઊર્જા અને શક્તિનો સ્ત્રોત્ર ગણાય છે, છતાં આ ' મેગ્નેટીક ચીપ ' એટલે કે આપણું માંકડુ મન પોતાની આસપાસ ના વાતાવરણ માંથી આપણી જાણ બહાર એવા તત્વો ને પોતાની તરફ આકર્ષે છે જે આપણો આનંદ-સુખ-ચેન છીનવી શકે. સતત કસક મનમાં લઈને જીવતો માનવી આનંદિત હોવાનો ડોળ ખૂબ સરસ કરી લે છે. દંભ-દેખાડો-ડોળ ને આપણે હાથવગા રાખ્યા છે. જ્યાં સુધી આ દંભનો સહારો છે ત્યાં સુધી સાચા આનંદ સુધી પહોંચવું શક્ય નથી.

દુનિયામાં ઘણાખરા લોકોને સાચી તકલીફ-પીડા-દર્દની જાણકારી જ નથી...ભૂખ - ભય શું છે...બેસહારાપણું અને અસલામતી શું છે...અપમાન-અવગણનાની માત્રા શું હોઈ શકે એનો જેને અણસાર માત્ર પણ નથી એ લોકો જ મોટેભાગે દુઃખની ફરિયાદ વધુ કરે છે. ભગવાનના કૃપાપાત્ર નથી એવા નિઃસહાય લોકો જીવન સામે ઝઝુમીને અસ્તિત્વ બચાવવાના ફાંફામાં મળતી નાની – નાની સફળતાની મોટી ખુશી મનાવે છે કારણ કે એ એમના માટે અણમોલ છે. માતા-પિતાની છત્રછાયા, ભાઈ-બહેન નો પ્રેમ, પ્રેમાળ મિત્રો, પતિ, પત્ની, બાળકોનો સ્નેહ જેના ભાગ્યમાં છે એજ માણસો જીવનથી દૂર ભાગે છે કારણ છે જે સંબંધો પ્રેમનું વહન કરનારા હોવા જોઈએ એ આજકાલ કડવાશનું વહન કરનારા બન્યા છે. '' કેમ એવું ? '' એ વિચાર માંગી લે એમ છે. પ્રામાણિકપણે ઊંડાણમાં ઊતરીએ તો ઘણા તથ્યો મળે છે, જેમાં ઈર્ષ્યા, સરખામણી - તુલના, સ્પર્ધા, અપેક્ષા ધીરજ - સહનશક્તિની ઓછપ અને સર્વોપરિતા ની લાલસા અગ્રીમ છે.

ઘણીવાર એવું બને છે કે વ્યક્તિ આ સમજવા છતાં એમાંથી જાતને બાકાત નથી રાખી શકતો. એટલી ઉદારતા બતાવવાની પોતાની અક્ષમતા સામે હાર માની લે છે. અને શરૂ થાય છે એની જાત સાથેની જંગ... જેમાં મનની દવા કરનારા ડોકટરો અથવા જીવવાની જડીબુટ્ટી જેમની પાસે હોવાની ખાત્રી આપનારા ધર્મગુરુઓના શરણથી વ્યક્તિ પોતે, પોતાની જવાબદારી માંથી ક્ષણિક મુક્તતા અનુભવે છે. આ સમગ્ર વાતમાં ' Simple ' બનવું એ એક રાજમાર્ગ છે. જ્યાં વાંધા છે...વિરોધ છે...અસ્વીકાર છે સાથે માફ કરવાની કે જતું કરવાની તૈયારી નથી, ત્યાં ઘણા વંટોળ હોઈ શકે. પરંતુ સબ રોગો કી એક દવા પ્રેમ-કરૂણા-દયા-કાળજી-હૂંફ-માનવતા-પરગજુતા જે પણ નામ આપો... કુદરતના આશીર્વાદ જેવા આ ઉમદા તત્વો દુનિયાની કોઈપણ ખરાબીને પોતાનામાં ઓગાળી નાંખવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. આ ફિલ્મમાં બીજી એક સુંદર વાત વણી લેવાઈ છે...

'' અપના કામ તો સભી કરતે હૈ, ઔરોં કા કામ કરને મેં જો સુખ મિલતા હૈ ઉસકા કોઈ મોલ નહીં હોતા ''

આ આનંદ કે ખુશી એટલા દુર્લભ નથી જેટલું એનું ચિત્રણ કરવામાં આવે છે. બીજાના સુખે સુખી અને દુઃખે દુઃખી થનાર પરમસુખ પામે છે. બીજાનું સુખ આપણી અશાંતિનું કારણ રહેશે ત્યાં સુધી શાંતિ - આનંદ અલભ્ય છે. માણસ જન્મે ખૂબ સરળ અને સારો જ હોય છે, દરેક વ્યક્તિ પાસે પ્રેમ-સ્નેહનો અખૂટ ભંડાર છે પરંતુ નાના - મોટા કડવા અનુભવો થકી એ પોતાના એ અણમોલ ખજાના ને ભંડારી દઈ નુકસાન વ્હોરીલે છે. એમ કરવું બિલકુલ વ્યાજબી નથી લેખાતું

> **આ આનંદ કે ખુશી એટલા દુર્લભ નથી જેટલું એનું ચિત્રણ કરવામાં આવે છે. બીજાના સુખે સુખી અને દુઃખે દુઃખી થનાર પરમસુખ પામે છે. બીજાનું સુખ આપણી અશાંતિનું કારણ રહેશે ત્યાં સુધી શાંતિ - આનંદ અલભ્ય છે. માણસ જન્મે ખૂબ સરળ અને સારો જ હોય છે. દરેક વ્યક્તિ પાસે પ્રેમ-સ્નેહનો અખૂટ ભંડાર છે પરંતુ નાના - મોટા કડવા અનુભવો થકી એ પોતાના એ અણમોલ ખજાના ને ભંડારી દઇ નુકસાન વ્હોરીલે છે. એમ કરવું બિલકુલ વ્યાજબી નથી લેખાતું.**

સાદગી, એ સારપ – સરળતાની ગંગોત્રી છે રાષ્ટ્રપિતા મહાત્મા ગાંધીનું અહિંસક આંદોલન, સાદગી-સરળતાનું જીવંત ઉદાહરણ છે જે આપણે જાણીએજ છીએ. સાદગીના મહામાર્ગ પર ચાલીને અશક્ય કામ શક્ય કરી દેખાડનાર...સરળતા નો શસ્ત્ર તરીકે ઉપયોગ થકી અંગ્રેજ શાસનને ઝુકાવી રાષ્ટ્રપિતાના બિરૂદના અધિકારી બનનાર એ મહામાનવ ને એમના જન્મદિન નિમેત્તે વંદન સહ અંજલિ...

૬ રસ (સ્વાદ) ની શરીર પર અસરો

આયુર્વેદમાં સ્વાદને (એટલેકે ટેસ્ટને) રસ તરીકે વર્ણવેલ છે. આયુર્વેદે ૬ રસનું વર્ણન કરેલ છે. આ દરેક રસના પોતાના આગવા ગુણો છે. આ દરેક રસનું આપણે આપના રોજીંદા આહારમાં સેવન કરતા હોઈએ છીએ. આજે તે રસના ગુણો વિષે જાણીએ.

મધુર રસ : મધુર રસ એટલે ગળપણ, સ્વીટ ટેસ્ટ. મધુર રસ સર્વપ્રિય છે. શરીરની ધાતુઓ અને ઓજવર્ધક છે. આયુષ્ય વધારનાર અને મન-ઈન્દ્રીયોને પ્રસન્નકર્તા છે. શરીરના પિત્ત-દાહને શાંત કરે છે, કંઠ સુધારે છે. શરીરનું પોષણ કરે છે, વજન વધારે છે. હાડકા સાંધનાર છે.

વધુ માત્રામાં લેવાતા મધુર રસ મેદસ્વીતા લાવે છે. શરીર ભારે લાગે, આળસ આવે, ઊંઘ આવે અને ઉત્સાહ નાશ પામે. આ ઉપરાંત વધુ પડતા મધુર રસનું સેવન શ્વાસ, ખાંસી, તાવ, કળતર, ઉલટી અને શરદી કરે છે.

અમ્લ રસઃ અમ્લ એટલે ખાટો રસ. અમ્લ રસ રૂચી ઉત્પન્ન કરે છે. મોમાં લાલાસ્રાવ વધારે છે. હૃદય માટે હિતકર છે. ભૂખ લગાડે છે. બળવર્ધક છે અને પાચક છે.

અમ્લ રસનું વધુ પડતું સેવન શરીર જકડાવે છે. આ ઉપરાંત આંખો ફૂલી જાય, સોજા આવે, લોહી બગાડ થાય, પિત્ત વધી જાય, દાંત અમ્બાઈ જાય, અને છાતીમાં બળતરા થવા જેવી તકલીફો થઈ શકે

લવણ રસઃ લવણ એટલે ખારો સ્વાદ. લવણ રસ ભૂખ લગાડનાર અને પાચન કરનાર છે. લવણ રસ વાયુને દૂર કરનાર અંગની પીડા કે જકડાહટને દૂર કરનાર છે. લવણ રસથી કફ પીગળે છે તેમજ મોમાં લાલાસ્રાવ વધે છે. અન્ય સૌ રસોના સ્વાદને લવણ રસ ઢાંકી દે છે

લવણ રસનું વધુ પડતું સેવન પીત્ત વધારે છે, લોહીબગાડ કરે છે, ચામડી કાળી કરે અને ચામડીમાં ચીરા પડે, બીપી વધી જાય, નપુંસકતા આવી જાય, તેમજ શરીર શીથીલ કરે છે.

કટુ રસઃ કટુ એટલે કડવો નહિ પણ તીખો રસ. તીખો રસ મોં ચોખ્ખું કરે છે, ભૂખ લગાડે અને પાચન કરે છે, સોજા અને સ્થૂળતા દૂર કરે છે, આંખોમાં સ્રાવ લાવે છે, શરીરની અંદરના અવરોધોને દૂર કરે છે.

કટુ રસનું વધારે પડતું સેવન શરીરમાં દાહ અને પિત્ત વધારે છે, મરડો-ઝાડા કરે છે, ચામડીના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે, પુંસત્વનો નાશ કરે છે, મૂર્છા લાવે છે. શરીર નમાવે છે અને શરીરમાં સોય જેવી વેદના જન્માવે છે.

તિક્ત રસઃ તિક્ત એટલે તીખો નહિ પણ કડવો સ્વાદ. કડવો રસ મૂળ અરુચિકર છે પણ સપ્રમાણ લેવાથી શરીરમાં રૂચી ઉત્પન્ન કરે છે. કડવો રસ કૃમિ અને તાવનો નાશ કરે છે. શરીરને સુકવનારો છે.

વધુ પ્રમાણમાં જો તિક્ત એટલેકે કડવો રસ લેવામાં આવે તો શરીરની સાતેય ધાતુઓને સુકવી નાખે છે વાયુ વધારે છે અને શરીરની ધમનીઓમાં કઠીનતા લાવે છે.

કષાય રસઃ કષાય એટલે તૂરો. કષાય રસ પિત્ત ઓછું કરનાર, હાડકાને જોડાનાર, શરીરના ક્લેદને સુકાવનાર અને સ્તમ્ભન કરનાર છે (વેગને રોકનાર છે).

કષાય રસનું વધારે પડતું સેવન પેટમાં આફરો લાવે, કબજીયાત કરે, શરીરનાં સ્રોતસ (ચેનલ્સ)માં અવરોધ ઉભો કરે, મોં સૂકવે, તેમજ મળ-મૂત્ર-વીર્યને રોકે છે.