સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

આખું બેન્ક ક્ષેત્ર લોનના કીડાથી ખદબડે છે!
રાજકારણીઓની મિલીભગતથી ગદબદે છે!
ફદફદે છે નિયમો શિસ્તના ફોદેફોદા થઈ -
ખરડાઈ બેન્ક આબરૂ, માલ્યાઓ દબદબે છે

હાઈકુ

વિશ્વાસઘાતી
વ્યવસ્થાપકો એ જ
ડૂબાડી બેન્કો...

લગાડી લત
લોન નશાની સૌને
કિંગફિશરે...

ચિંતન

યસ્મિન સર્વાણિ ભૂતાનિ આત્મા એવ અભૂત વિનીનતઃ ।
તત્ર કો મોહઃ કઃ શોક એકત્વમ્ અનુપશ્યતઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક બ્રહ્મસૂત્રમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જયારે ભૂતમાત્ર આત્મા જ છે એ જ્ઞાન થી જાય છે, ત્યારે એ એકત્વ જોનારને પછી મોહ શું અને શોક શું છે??

જ્ઞાન થઈ જાય છે, મેળવાતું નથી થઈ જાય છે એટલે જ છે તેનું ભાન થાય છે, બુદ્ધને જ્ઞાનપ્રાપ્તિ પછી કહ્યું કે મને પ્રાપ્ત કંઈ થયું નથી. જે હતુ તેનું ભાન થયું. પ્રાપ્ત થાય, પૈસા પ્રાપ્ત થયા, પંડિતાઈ પ્રાપ્ત થાય, પરંતુ પરમાત્મા પ્રાપ્ત ન થાય, પરલોક પ્રાપ્ત ન થાય !! એ તો પ્રાપ્ત જ છે, માત્ર એનું વિસ્મરણ થયું છે.

જેણે બ્રહ્મને જાણી લીધું છે એ બ્રહ્મ સ્વરુપ છે જ. સંસાર જ નિર્વાણ છે! એનો એ જ અર્થ છે કે અહીં નથી કંઈ ત્યાગ, નથી કંઈ સ્વીકાર. જે છે તે ઈશ્વરનો પ્રસાદ છે, જે છે તેનો પૂરેપૂરો સ્વીકાર છે. સ્વીકૃતિ છે એ જ જ્ઞાન છે.

સુવિચાર

- વૈરાગ્યરસ એ શ્રેષ્ઠતમ રસ છે, દાનરસએ શ્રેષ્ઠરસ છે, ઈચ્છારસ એ મધ્યમ રસ છે, પણ યાચનારસ એ તો અધમરસ છે - **આચાર્ય વિજય રત્નસુંદરસૂરિ**
- સાવધાન !! અપેક્ષા ઓછી કરી નાખો અને અપેક્ષાપૂર્તિના આગ્રહથી મનને મુક્ત કરી દો. અન્યથા સમાધિ ટકાવવી અશક્ય બની જશે - **દાદા ભગવાન**
- સફળતા નહીં પણ 'સમાધિ' ને જ કેન્દ્રસ્થાને ગોઠવી દેજો અને એ માટે 'બુદ્ધિ'ને નહીં પણ હૃદયને જ જીતાડવા રહેજો, જીવન જીતી જશો - **જીવનસૂત્ર**
- પંચતત્વની આ કાયા જ પંચવટી છે - **મોરારિ બાપુ**
- શિક્ષણનું કાર્ય એ સેવા પાત્રના નિર્માણનું છે કે જે દરેકને પોષે, દરેકની તરસ છિપાવે અને દરેકને પ્રજ્જવલિત કરે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- જૂઠ હંમેશા બરફની જેમ ઓગળવા મંડે છે - **જર્મન કહેવત**
- આજનું ઔષધ : વીસ ગ્રામ મરી પાઉડર અને ચાલીસ ગ્રામ તમાકુની કાળી રાખ સવાર-સાંજ દાંતે ઘસવાથી પાયોરીયા મટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

ગુરુને બે શિષ્યો હતા. તેમણે શિષ્યોની પરીક્ષા લેવાનું વિચાર્યું. તેમણે પહેલા શિષ્યને બોલાવીને પૂછ્યું. 'તારા મતે દુનિયા કેવી છે?' શિષ્યે જવાબ આપ્યો. 'આ દુનિયા તો ખૂબ ખરાબ છે. બધે જ અંધકાર વ્યાપેલો છે. દિવસ એક હોય અને રાત બે. બંને રાતોની વચ્ચે એક દિવસ આવે છે. પહેલા રાત આવે છે. બધે જ અંધારું છવાઈ જાય ત્યારબાદ દિવસ આવે છે. પ્રકાશ હજી ફેલાવો ના ફેલાવો ત્યાં તો પછી રાત આવી જાય છે અને ફરી પાછો અંધકાર છવાઈ જાય છે. આમ બે વાર અંધકાર અને એક માત્ર વાર પ્રકાશ આવું જ આ સંસારનું છે જયાં પ્રકાશ ઓછો અને અંધકાર વધુ છે.' હવે ગુરુએ બીજા શિષ્યોને બોલાવીને એ જ સવાલ પૂછ્યો. પરંતુ બીજા શિષ્યનો જવાબ પહેલાં શિષ્ય કરતાં સાવ અલગ હતો. તેણે કહ્યું, 'ગુરુદેવ, મન આ સંસાર ખૂબ જ સુંદર સવાર પડે છે. સર્વત્ર ઉજાસ ફેલાય છે, ત્યારબાદ રાત પડે છે, અને અંધકાર ફેલાયો ન ફેલાયો ત્યાં તો ફરી પાછો દિવસ ઊગી જાય છે અને સર્વત્ર પ્રકાશ ફેલાઈ જાય છે. આમ બે દિવસની વચ્ચે એક જ રાત આવે છે એટલે કે બે વાર પ્રકાશ અને માત્ર એક વાર અંધકાર.' વ્યવહારિક જીવન હોય કે પછી સાધક જીવન આપણી જેવી દૃષ્ટિ હશે તેવી જ સૃષ્ટિના આપણાને દર્શન થશે. અસુવિધા કે પીડાનો જ વિચાર કરતા રહીશું તો એ જ આપણને મળશે. જો સર્વત્ર આનંદનો વિચાર કરીશું તો આનંદનો અનુભવ થશે જ.

ગાંધીના ગુજરાતને જાળવીએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગાંધીજીનો પ્રભાવ એવો વ્યાપક હતો કે એમના સમયનું નામ જ 'ગાંધીયુગ' પડી ગયું. કોઈ વાદ-વિચારનું પ્રવર્તન નહીં કર્યું હોવા છતાં એમને 'ગાંધીવાદ'ના પ્રણેતા માની લેવાયા. એમણે કયારેય કોઈને પોતાના પગલે પગલે ચાલવાનું કહ્યું નહોતું, સૌ પોતપોતાનું 'સત્ય' શોધી લે અને આગવી કેડી કંડારે એવું માનનારા ગાંધીનાં પગલાંનું પગેરું આજ લગી લોકો છોડવા તૈયાર નથી. કારણ કે ગાંધી વ્યક્તિ મટીને કૉમોડિટી બની ગયા છે. બિટકોઈનના સિક્કાની જેમ એમના ભાવ રાતોરાત ઊછળતા રહે છે. ગાંધીયુગના પ્રતિનિધિ કવિ ઉમાશંકર જોશીએ ગાંધીજીના પ્રભા હેઠળ 'વિશ્વશાંતિ' જેવું કાવ્ય રચ્યું, એ પછી સતત એમની નજર વંચિત-દલિત-પીડિતો તરફ પડતી રહી. એમનું એક નાનકડું કાવ્ય ઉતારું છું : (સૌજન્ય : સમીટ ભટ્ટ)

ગાંધીને પગલે પગલે તું ચાલીશ ને ગુજરાત ?
કૃષ્ણચરણથી અંક્તિ ધરતી તણી બની આ કાયા;
પવિત્ર જરથુષ્ટ્રી આતશ બહેરામ અહીં લહેરાયા.
અશોકધર્મલિપિથી ઉર પાવન;
જિનવર શિષ્યોથી મનભાવન.
સત્ય-અહિંસાની આંખે તું ભાળીશ ને ગુજરાત ?
નરસિંહ-મીરાંની ગળથૂથી, ઘડી શૂર સરદારે,
મૃદુલ-હૃદય તું તોયે નિર્ભય સિંહડણક ઉદ્ગારે.
મસ્જિદ-મંદિર વાવ તોરણે
લચે રમ્યતા તવ વન-રણે
બિરુદ 'વિવેક બૃહસ્પતિ'નું જે, પાળીશ ને ગુજરાત ?
ગાંધીને પગલે પગલે તું ચાલીશને ગુજરાત ?

કવિએ ગુજરાતની ગૌરવગાથાના ગુરુશિખર તરીકે ગાંધીને સ્થાપ્યા પછી પણ છેવટે તો પ્રશ્ન જ કર્યો છે : ગાંધીને પગલે પગલે તું ચાલીશ ને ? - એ પ્રશ્નમાં શ્રદ્ધા કરતાં શંકા સવિશેષ રણકે છે. અપેક્ષા છે કે ગુજરાત ગાંધીને પગલે ગગલે ચાલે, એના સંદેશને આત્મસાત્ કરી વિશ્વને દોરવણી આપતું રહેત ગાંધી વિશ્વમાનવ બન્યા પછી પણ શુદ્ધ ગુજરાતી હતા, એ વિશે કોઈ ભાગ્યે જ શંકા કરશે. એમણે પોતાના રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમનું કેન્દ્ર ગુજરાતને બનાવ્યું. સાબરમતી આશ્રમ એમની કર્મભૂમિ બની રહ્યો. હવે એ રાજકારણની ધર્મભૂમિ બની ગયેલ છે. શું ખરેખર ગુજરાત ગાંધીને સાચવી શક્યું છે ? આ સવાલ દરેક ગુજરાતીએ પોતાની જાતને પૂછવો જેવો છે. ગાંધીના ગુજરાતમાં ગાંધી શતાબ્દી પર્વે જ હિંસાની હોળી સળગી હતી. ગુજરાતની ધરતીને વંદન કરવા અને ગાંધીની કર્મભૂમિની માટી માથે ચોળવા સરહદના ગાંધી ત્યારે ગુજરાતની મુલાકાતે આવ્યા હતા. એમના નસીબમાં આંસુ સારવા સિવાય શું બચ્યું હતું ? ગુજરાતે ગાંધીચેતનાના શ્રેષ્ઠ સ્ફુલ્લિંગ જેવા રવિશંકર મહારાજ અને સિદ્ધાંતનું રાજકારણ કરનારા મોરારજી દેસાઈ કે ઈંદુલાલ યાજ્ઞિકનો કયો વારસો સાચવ્યો ? સરદાર પટેલને ચલણી સિક્કામાં ફેરવી દઈ એમના નામે રાજકારણની શતરંજ જરૂર ખેલાતી રહી પરંતુ ગાંધીમૂલ્યો તો ખુદ ગાંધીએ સ્થાપેલી સંસ્થામાં જ ડૂસકાં લે છે એનું શું ? કદાચ દરેક યુગે, દરેક મહામાનવની આ જ દુર્દશા થતી રહી છે. મહર્ષિ વેદવ્યાસે આઝાદી ટાણે ફાટી નીકળેલાં કોમી રમખાણો વખતે રિપીટ થઈ હતી : મને કોઈ જ સાંભળતું નથી ! સંભારવામાં અને સાંભળવામાં ઘણો ફરક છે - છે કે નહીં ?

જીવન સાદું વિચાર ઉચ્ચ એ જ ગાંધી જીવન...

હોદ્દા કાજ-એ
વપરાયા અહીંયાં
વાત મુદ્દાની !

પકડી ગાંધી -
લાકડી; તરે કેવા
વૈતરણી એ !!

જીવન સાદું
વિચાર ઉચ્ચ એ જ
ગાંધી જીવન.

ભાગવતમાં એક કથા છે. શુકદેવજી જયારે વિરક્ત થઈ ગર છોડીને ચાલી નીકળ્યા, ત્યારે એમના પરમ વિરક્ત, જ્ઞાન શિરોમણી પિતા વ્યાસજીને પણ સંમોહ થયો અને તેઓ પુત્ર પાછળ દોડવા લાગ્યા, અને કહેવા લાગ્યા કે, 'હે પુત્ર, તું કયાં જાય છે, જરા થોભ તો ખરો !' પરંતુ પેલો થોભ્યો નહીં, આગળ ને આગળ જ જતો ગયો, એટલે જયારે શુકદેવજીએ પિતાને ઉત્તર ન આપ્યો, ત્યારે અવિનય ન થાય, તે સારું એમના વતી વૃક્ષોએ ઉત્તર આપ્યો. શુકદેવની સાથે તન્મય થયેલાં વૃક્ષોએ એમના વતી જવાબ દીધો. શુકદેવ એટલા બધા સર્વભૂત-હૃદય-તદ્રુપ થઈ ગયેલા કે એમના વતી બોલવાનું, જવાબ આપવાનું કામ વૃક્ષો પણ કરતા હતા !

મિત્રો, જેમ આખી જીવસૃષ્ટિ એ અનુભવ્યું કે શુકદેવ આપણા હૃદયસ્થ છે, તેમ આઝાદી સમયે સમગ્ર ભારતવાસીઓએ અનુભવ્યું હતું કે ગાંધીજી આપણા ઘરના માણસછે, આપણા હિતકર્તા છે, નિઃસંશયપણે ગાંધી ભારતીય પ્રજાના હૈયે વસ્યા હતા. એમના મૃત્યુથી સમગ્ર દેશે પોતાના પરિવારનો સ્વજન ગુમાવ્યાનું દુઃખ અનુભવ્યું હતું આવી એકાત્મતા પૂ. બાપુએ આ દેશના લોકો સાથે સાદી હતી. એટલે જ જયારે ૧૯૪૮માં મહાત્માજીની હત્યા થઈ, ત્યારે આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનને કહેલું કે, 'ભાવિ પેઢીઓનાં માન્યામાં પણ ભાગ્યે જ આવશે કે, એમના જેવો હાડમાંસના માનવીએ આ ધરતી પર કદીયે પગલાં માંડ્યા હતા.' - અને સાચે જ આજની પેઢી આવું જ કંઈક અનુભવે છે. 'ગાંધીગીરી' શબ્દ વધારે ચલણી બન્યો છે. ચારે બાજુ પદ, પૈસા,શસ્ત્રશાસ્ત્ર, જોરજુલમની બોલબાલા કે દાદાગીરી જોનારી નવી પેઢી આ 'ગાંધીગીરી' વિશે વિશેષ જાણવા માગતી હોય એવું જણાઈ રહ્યું છે.

દોસ્તો, ગાંધી વ્યક્તિ નહીં વિચાર છે, ગાંધીમૂલ્ય એ રણનીતિ નહિં દૃષ્ટિ છે, ગાંધીની ઊંચાઈ માપી ન શકાય, એ તો સમયની સાથે વધતી જ જાય છે. આવા શાશ્વત ગાંધીની દોઢસોમી જન્મજયતિ દેશ ઊજવી રહ્યો છે. અબાલવૃદ્ધ સ્ત્રી-પુરુષ સૌ ભારતવાસી ઉમળકાભેર ભાવપુષ્પો થકી રાષ્ટ્રપિતા, મહાત્મા, પૂ. બાપુ, યુગપુરુષના જન્મોત્સવને વધાવે છે !!

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

મહામાનવના જન્મ દિને લુપ્ત થતી જતી 'નઈ તાલીમ' કેળવણી પુર્નજીવિત કરવા પ્રયાસ હાથ ધરાય તોય ઘણું... મિત્રો, ગાંદી બાપુએ આ દેશને યોગ્ય શાલેય શિક્ષણનું માળખું આપ્યું જેમાં, પેટ, પાડોશી, પ્રકૃતિ, પરમેશ્વર સાથે અનુબંધ બાંધે એની શિક્ષણ સંસ્થાઓ ફૂલીફાલી હતી જા સાત દાયકામાં હવે માત્ર આંગળીના વેઢે ગણી શકાય એટલી જ બચી છે...

મિત્રો, ૧૯૧૫માં દક્ષિણ આફ્રિકાથી ગાંધી સ્વદેશ પાછા ફર્યા ત્યારે દેશમાં વ્યાપક રીતે ફેલાયેલા અસ્વચ્છતા જોઈને બહુ દુઃખી થયેલા. એક વખત તેઓ ટ્રેનમાં મુસાફરી કરી રહ્યા હતા. સતત ઉધરસ ખાઈ રહેલ પાસે બેઠેલો એક મુસાફર ટ્રેનની ભોય પર જ થૂંક્યો. એ જોઈ ગાંધીજીએ પોતાનો રૂમાલ કાઢી ભોંય સાફ કરી !

આરોગ્ય અને સ્વચ્છતા વિશેના આવા અજ્ઞાનના મૂળમાં ગરીબી અને શિક્ષણનો અભાવ રહેલાં છે, એમ લાગે. પણ હકીકતમાં જોવા જઈએ તો ભણેલા ગણેલા સંપન્ન વ્યક્તિઓમાં પણ સ્વચ્છતા અંગેની બેદરકારી જોવા મળતી હોય છે.

મિત્રો, જાપાનમાં બાળમંદિરે જતા બાળકોને પોતાના સંડાસની સફાઈ કરતાં શીખવે છે, જે બાળક નાનપણથી એમ સમજતું થાય કે, એક માણસે કરેલી ગંદકીની સફાઈ કરવાનું કામ બીજા માણસનું નથી, એ બાળક ઉંમરની સાથે સાથે વધુ સંવેદનશીલતા કેળવે છે.

અમારા એક ગાંધીજન કહેતા, 'તમને જેવી હાલતમાં એ મળે તેમ તેમ ઈચ્છતા હો, એવી હાલતમાં છાપુ અને સંડાસ છોડજો.'

શું આવું શીખવવા પૂ. બાપુને ફરી અવતરવું પડશે !!!

સ્પર્શમણિ :

● દુર્ગુણ દુઃખ આપે, સદ્ગુણ સુખ આપે.
સદગુણી તે વૈષ્ણવજન.

● ●

પોષે તે પ્રેમ, શોષે તે વિકાર

- muljibhaidhadhi@gmail.com
Mo. 9824236893

અહંકારશૂન્ય વ્યક્તિ બની બાપુએ આપણને ઉમદા જીવનનો રાહ ચીંધ્યો

અત્યારે ગુજરાતીઓનો ગમતીલો નવરાત્રીનો તહેવાર ચાલી રહ્યો છે. એની સાથે-સાથે બીજા એક તહેવાર જેવા દિવસની ઉજવણી આપણે કરી. ગઈકાલે આપણા પ્યારા ગાંધીબાપુની જન્મ જયંતિની ઊજવણી આખા દેશ અને વિશ્વમાં થઈ. બાપુ એટલે કે શ્રી મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી જે એવા વ્યક્તિ હતા જેમને રાજકારણી અને સત્સંગી બંનેની સ્મૃતિમાં સ્થાન મળે. બંને એમનું સન્માન કરે...એમની પૂજા કરે. આ સાનંદ આશ્ચર્ય આપતું સત્ય આપણા બાપુના જીવનની ફલશ્રુતિ છે.

શ્રીમદ્ ભાગવત્ ના હીરો શ્રી કૃષ્ણનું વ્યક્તિત્વ અને એમની

અભાવમાં જીવતા અનેક લોકો પ્રત્યે સંવેદનશીલતાનો અહેસાસ અને પોતાનાથી થતા વ્યર્થ વ્યય પર કાબૂ - એ જીવન જીવવાની સાચી જડીબુટ્ટી છે

જીવનલીલા અનેક લોકો માટે માર્ગદર્શિકા અને પ્રેરણા સ્ત્રોત્ર બની રહે છે. એમ જ ગાંધીબાપુનું જીવન કવન વૈશ્વિક જનસમુદાય માટે ગીતા સમાન છે. આપણે ગુજરાતીઓ ખરેખર ખૂબજ નસીબદાર છીએ. ભારતમાં અને એમાં પણ ગુજરાતની પુણ્યશાળી ધરતી પર આપણે જ્યાં વસી રહ્યા છીએ. ત્યાં પુરાણની,ઈતિહાસની અને આધુનિક ભારતની ઘણી—ઘણી અગત્યની ઘટનાઓ સર્જાઇ ચૂકી છે. અને હજુ સર્જાઇ રહી છે

મને અંગત રીતે પૂ. બાપુનું વ્યક્તિત્વ હંમેશા જીવંત દંતકથા સમાન ભાસ્યું છે. કોઇક વ્યક્તિ સામાન્ય માનવ જેમ જનમ્યો, ઉછર્યો અને એજ જીવનમાં મહાત્માના બિરૂદને પામ્યો. અદભૂત !!!

દે દી હમેં આઝાદી બિના ખડગ, બિના ઢાલ
સાબરમતી કે સંત તૂને કર દિયા કમાલ...

પૂ. ગાંધીજીની, મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી થી ગાંધીબાપુ સુધીની યાત્રા કોઈથી અજાણી નથી. એમના જીવનમાં બનેલી ઘટનાઓ એમને આગળનો માર્ગ ચીંધતી રહી. અને એક એવા વ્યક્તિત્વનો ઉદય થયો જેણે વિશ્વને અનેક સંદેશ આપ્યા. ખૂબ જ પારદર્શક અને સચ્ચાઈથી ભરપૂર જીવન જીવનાર એ મહાન વ્યક્તિએ પ્રત્યેક મૂલ્યોનું જીવનભર પાલન કરી બતાવ્યુ અને એટલે જ એમનું કથન ' મારું જીવન મારો સંદેશ ' ખૂબ ઓથેન્ટીક બની રહ્યું. બહારથી કઠોર વર્તાતા આ સુકલકડી કોમલ હદયી માનવમાં વસતી સંવેદનશીલતા આઝાદીની ચળવળના મહાયજ્ઞનું ઈગ્નીશન બની. અને એજ સંવેદનશીલતાએ સતત એમના જીવન યજ્ઞના સમિધનું કામ કર્યું.

આજનો યુવાન સંવેદનશીલ છે. કોઈપણ અયોગ્ય ઘટનાને ટેકલ કરવાની હિંમત એનામાં ઓછી જોવા મળે છે. નિર્ભિક બનીને મહામૂલા જીવન પ્રત્યે વફાદારીનો માર્ગ અપનાવવાને બદલે આત્મહત્યા-બ્રેકઅપ જેવા નિષેધાત્મક કાર્યો તરફની વૃતિનો માર્ગ અપનાવે છે. દંભ જીવવાનું કોઠે પડી ગયું હોવાને કારણે કેહણી અને કરણીનો ફર્ક જીવનને બોઝલ બનાવે છે. ગાંધીબાપુ હંમેશા રમૂજી અને હળવાફુલ રહી શકતા એમાં એમની સહજતા અને પારદર્શકતા મુખ્ય હતા.

પૂ. ગાંધીજી વિશે જ્યાં અને જેટલું જાણીએ, વિચારીએ એ ઓછું છે. ભારતની આઝાદીના પ્રણેતા તરીકે માત્ર નહીં, એક અવતાર પુરુષ કહી શકાય એવું એમનું વ્યક્તિત્વ, એમના આયુષ્યના દરેક કિસ્સા-દરેક નિર્ણયોમાં સહજ રીતે ઊભરી આવે છે. માનવ સહજ અનેક નબળાઇ ઓને માત આપતા-આપતા...પોતે જાતને એ તબક્કા સુધી પહોંચાડી જ્યાં તેઓ પૂજનીય કહેવાયા. હદયપૂર્વક વંદન આવા બુલંદ વ્યક્તિત્વને જેમને પ્રત્યક્ષ ન મળી શક્યાનો અફસોસ હંમેશા રહેશે.

બાપૂની સજાગતા, આત્મનિરીક્ષણની સુટેવ, ભૂલોને સ્વીકારીને સુધારવાની તૈયારી, નમ્રતા એ તેઓ ને મહાત્મા બનાવ્યા. અહંકાર શૂન્ય વ્યક્તિ બની એમણે આપણને સંદેશ આપ્યો કે માણસ માટે કશુંજ અશક્ય નથી. માત્ર સારા-નરસા અનુભવોને શિક્ષકનું સ્થાન આપો. Learing is a life time process...સતત શીખતા રહો...સ્વીકારતા રહો...સહજ રહો...પ્રેમમય રહો.

ડાયરી લખવી-ચિંતન, જેવી ઉત્તમ બાબતને એમણે જીવનમાં સમાવી. પોતાની દીનચર્યામાં સ્થાન આપ્યું. જે આજના યુગમાં બીનમહત્વનું અને સમયનો બગાડ લેખાય છે. પરંતુ કદાચ એનાથી વધુ મહત્વનું કોઇ કાર્ય ન હોઇ શકે. દરેક દિવસ એ જીવનની ઈમારતમાં એક-એક ઈંટ સ્વરૂપ છે. દરેક દિવસમાં કંઈક યોગ્ય અને કંઈક અયોગ્ય ઘટતું રહે છે. એને વાગોળગવાનું રહી જશે તો ઘણી કિંમતી બાબતો વેડફાઇ જશે. ગુણીજનો કહે છે કે રોજ ન થાય તો અઠવાડિયામાં બે દિવસ થોડો સમય આત્મ-નિરીક્ષણ માટે ફાળવવો જ જોઈએ.

કરકસર, જે આજના યુગ માટે અજાણ્યો શબ્દ બની ગયો છે. જે ગાંધીજીના ભાથામાં ખૂબ મહત્વની બાબત હતી. ગાંધીજીના સમયમાં અછત અને અભાવમાં પીડાતા સમાજ જેટલી જ દારૂણ ગરીબી, નિરક્ષરતા અને અભાવ આજના સમયમાં પણ જોવા મળે છે. સતત અભાવમાં જીવીને માંડ એક સમય સૂકો રોટલો પામતો માણસ—બાળકો સમાજને છિન્ન ભિન્ન કરનારમાં પરાવર્તિત થાય છે, ગુન્હાખોરીમાં ધકેલાય છે. અને એટલે જ અન્યો પ્રત્યે કરૂણતા, માનવતા એ ગાંધીજીના વૈષ્ણવી વ્યક્તિત્વનો મહત્વનો હિસ્સો બની રહી. જે ઈચ્છા થાય એ કરવું...ગમે તેમ કરીને પ્રાપ્ત કરવું એવી ઘેલછામાં જીવતો માણસ માટે આ વાસ્તવિકતાનું દર્શન લગભગ અશક્ય છે. ભગવાને બે ટંકનું ભોજન, વસ્ત્ર, ઘર અને સમાજમાં ઈજ્જત ભર્યું સ્થાન આપ્યું છે ત્યારે અભાવમાં જીવતા અનેક લોકો પ્રત્યેની સંવેદશીલતા અહેસાસ અને પોતાનાથી થતા વ્યર્થ વ્યય પર કાબૂ એ જીવન જીવવાનો મંત્ર આપણને બાપુ તરફથી મળ્યો.

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

પ્રાર્થના-સમૂહ પ્રાર્થનાનો નિયમ બાપુની પહેચાન હતી. ગમે તેવી કપરી પરિસ્થિતીમાં પણ પ્રાર્થનાનો ક્રમ એમણે જાળવ્યો. અનેક ઉત્તમ ગુણોમાં નો એક...પરમ તત્વને સંભારી પોતાનું તમામ એને અર્પણ કરી જીવનને શ્રધ્ધાથી સબળતા આપવાની એમની ચેષ્ટા પ્રાર્થનાના નિયમથી પ્રગટ થતી. પોતાને માટે નિયમો પોતે જ બનાવ્યા. અને પોતે એનું ચુસ્તપણે પાલન પણ કર્યું. એ કદાચ સૌથી વધુ અનુકરણીય બાબત કહી શકાય. રોજ સવારે નવા નિયમ અને પછી એનું ઉલ્લંઘન એજ જ્યારે આજના સમયનો વર્તારો છે ત્યારે કદાચ આપણી વચ્ચે, આપણી જેમ જ જીવેલા, ઉછરેલા પૂ. બાપુની આ વાતો આપણને સ્પર્શી શકે તો એ આપણો જ ફાયદો છે. ચાર વર્ષથી ' ગાંધીજી ' વિષય સાથે ગુજરાત યુનીવર્સીટી દ્વારા ગ્રેજ્યુએટ, પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએટ, એ.ફીલ., પી.એચ.ડી જેવા કોર્સીસ પણ ચાલે છે. પણ હા, એમને હોદ્દો એનાયત કરવાની ભૂમિકા હજુ બની શકી નથી.

નવરાત્રીમાં નવ દિવસ ' મા ' નું આરાધન કરીએ છીએ, ઉત્સવ મનાવીએ છીએ. આ પૂ. બાપુ-રાષ્ટ્રપિતાને એક દિવસ પૂરા દિલથી અંજલી આપવી આપણી ફરજ છે. આપણને અત્યારે આઝાદ ભારતમાં શ્વાસ લેવાનું સૌભાગ્ય જેને કારણે સાંપડ્યું છે એવા મહાત્માને કોટિ-કોટિ વંદન.

(વધુ આવતા અંકે)

ડાયાબિટીસની આયુર્વેદિક સારવાર

નવરાત્રિ ચાલુ છે અને દિવાળી આવવામાં છે. તહેવારો આવે એટલે આપણે ત્યાં મીઠાઈઓ શરુ થઈ જ જાય. ભારતમાં અને ખાસ કરીને ગુજરાતમા કે જ્યાં લોકો ગળ્યું ખાવાના શોખીન છે, ડાયાબીટીસ રોગ ભાગ્યે જ કોઈથી અજાણ્યો છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે મુખ્યત્વે કફ વધારનાર આહાર — વિહાર થી અને આધુનિક વિજ્ઞાનનાં મતે પેન્ક્રીયાસમાં રહેલ લેન્ગરહાન્સ કોષસમુહની વિકૃતિને કરને થતો આ રોગ આમ તો ગુજરાતવ્યાપી છે એમ કહી શકાય.

જેમ આ રોગની મોટાભાગના લોકોને ખબર છે તેમ આ રોગની સામાન્ય ચિકિત્સા તથા ઘરગથ્થું ઉપચારો નો પણ મોટાભાગના લોકોને ખ્યાલ છે. મારી પાસે આવતા ડાયાબિટીસનાં (આયુર્વેદમાં આ રોગને 'મધુપ્રમેહ' કે મધુમેહ તરીકે વર્ણવ્યો છે.) લગભગ બધા જ દર્દીઓ ઘરગથ્થું ઉપચારો જાણતા હોય છે પરંતુ પ્રકૃતિ મુજબની ચિકિત્સા થવાથી રોગમાં જલ્દી સુધાર આવે છે.

આયુર્વેદમાં પ્રમેહના ૨૦ પ્રકારો કહેલ છે. મધુમેહ આમાંનો એક છે. આધુનિક તબીબી શાસ્ત્રમાં પણ ડાયાબીટીસના મુખ્યત્વે 'ડાયાબિટીસ મેલાઈટસ' અને 'ડાયાબિટીસ ઈન્સીપીડ્સ' એમ બે પ્રકારો પડે છે. માંધુમેહને બોલચાલમાં જયારે 'ડાયાબિટીસ' બોલવામાં આવે ત્યારે 'ડાયાબિટીસ મેલાઈટીસ' જ સમજવામાં આવે છે.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

જીર્ણ વ્યાધિઓ અને લાઈફસ્ટાઈલ રિલેટેડ વ્યાધિઓમાં અયુર્વેદિક ચિકિત્સાના ખુબ સારા પરિણામો મળ્યા છે. ડાયાબિટીસમાં પણ (જે એક લાઈફસ્ટાઈલ રિલેટેડ વ્યાધિ છે) આહાર — વિહાર તથા ઔષધનાં સુયોગ થી ખુબ સારા પરિણામો જોયેલ છે. વાત કરીએ ડાયાબિટીસ (મધુપ્રમેહ) ની સામાન્ય ચિકિત્સાની.

(૧) માંમેજવા ઘનવટી
(૨) ચંદ્રપ્રભા વટી
(૩) વસંત કુસમાકર રસ
(૪) જાંબુના બીજ તથા કારેલાનું ચૂર્ણ
(૫) પંચતિક્ત કવાથ
(૬) ત્રિફળા ચૂર્ણ

મધુપ્રમેહમાં કરવામાં આવતા ઘરગથ્થું ઉપચારોઃ।

(૧) રોજ સવાર સાંજ હળદરને મધ સાથે ચાટવી.
(૨) ભોજનમાં પણ હળદરનો ઉપયોગ કરવો.
(૩) ૨ - ૩ ટીપા લીંબોળીનું તેલ ૧ ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં સવારે લેવું.
(૪) હળદર, હરડે, અને આમળાનું ચૂર્ણ ૧ - ૧ ચમચી જમ્યા પછી લેવું.
(૫) મેથી તથા કરીયાતાનાં ચૂર્ણને રોજ સવારે એક ચમચી લેવું.
(૬) સીતાફળનાં પાન, રોજ ૧ — ૨ ચાવીને ખાવા.

મધુપ્રમેહમાં આહાર — વિહારઃ।

(૧) આહારમાં શર્કરા (સાકર) નું પ્રમાણ ઘટાડવું અથવા ન લેવું (રોગની તીવ્રતાનાં આધારે)
(૨) બેઠાડુ અને પ્રમાદી જીવન ન રાખવું અને નિયત પ્રમાણમાં શરીર બળ મુજબ શ્રમ કરવો.
(૩) આ ઉપરાંત રોગ તથા રોગીના પ્રકૃતિબળ મૂજબ વ્યાયામ, ચાલવું કે દોડવું તેમજ યોગાસનોનો અભ્યાસ કરવો.
(૪) પેટને શ્રમ પડે તેવા આસનો જેવા કે નૌકાસન, ધનુરાસન, પશ્ચીમોતાનાસન , સર્વાંગાસન, હલાસન, તેમજ કપાલભાતી ક્રિયા બહુ લાભપ્રદ બને.
(૫) આહારમાં જવનું પ્રમાણ વધારવું તેમજ ભાત, મગની દાળ,

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

વેરી થયો વરસાદ, ભીડભંજની

મેહુલિયો વરસ્યો રે, મંડપ માંહે પાણી ભર્યાં.
મારા નાક કેરી નથણી રે, વીરો મારો લેવા હાલ્યો,
વરસાદમાં ફસાણો રે, કે નથણી આવતી નથી,
એના વિના કેમ કરી ઘૂમવું રે, મંડપ માંહે પાણી ભર્યાં.
મારા હાથ કેરી બંગડી રે, વીરો મારો લેવા હાલ્યો,
કાદવમાં લપસ્યો રે, કે બંગડી આવતી નથી.
એના વિના કેમ કરી ઘૂમવું રે, મંડપ માંહે પાણી ભર્યાં.
મારા કાન કેરા કુંડળ રે, વીરો મારો લેવા હાલ્યો
એ તો વાયરે વીંઝાણો રે, કે કુંડળ આવતાં નથી.
એના વિના કેમ કરી ઘૂમવું રે, મંડપ માંહે પાણી ભર્યાં.
મારા પગ કેરા ઝાંઝરા રે, વીરો મારો લેવા હાલ્યો,
એ તો ભૂવામાં ભરાણો રે, કે ઝાંઝરાં આવતાં નથી.
એના વિના કેમ કરી ઘૂમવું રે, મંડપ માંહે પાણી ભર્યાં.
મારી ડોક કેરો હારલો રે વીરો મારો લેવા હાલ્યો
એ તો પૂરમાં તણાયો રે કે હારલો આવતો નથી.
હાર વિના કેમ કરી ઘૂમવું રે, મંડપ માંહે પાણી ભર્યાં.

"અંબા અભય પદ દાયિની રે " એવો એક અંબેમાનો બહુ સરસ ગરબો છે. એમાં અભેચંદ વાણિયાના વહાણ દરિયાના તોફાનમાં ફસાય છે. વાણિયો અંબેમાને પોતાને બચાવવા પ્રાર્થના કરે છે. હેમ હિંડોળે ઝૂલતાં માતાજી તરત ત્રિશૂળ હાથમાં લઈ પોતાના ભક્તની વહારે ચડે છે અને ડૂબતા વહાણો સહિત વાણિયાને બચાવે છે. બહુ જ સરસ ગરબો છે. તેમાં એક લીટી આવે છે," વેરી થયો વરસાદ ભીડભંજની" એ વાક્યના આધારે આ લેખ લખવાનું મન થયું છે. મને નાનપણથી જ આ ગરબો બહુ ગમે છે. હવે આવા લાંબા ગરબા કોઈ ગાતું નથી. પાર્ટીવાળા તો બધા ગરબાઓની એકબે કદી ગાઈને તરત બીજા ગરબાની કડી ઝાલી લે છે.

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

અત્યારે એવું વાતાવરણ સર્જાયું છે કે રોજેરોજ વરસાદ પડે છે. ભક્તોએ મંડપો બાંધી દીધા છે. પણ મંડપની ચારે કોર પાણી ભરાણાં છે. ગરબા ગાવાની કોઈ શક્યતા રહી નથી. આવા સમયે પાણી ભરાયા ન હોય તેવી ઊંચાણવાળી જગ્યાએ માતાજીની આરતી કરીને ચાર પાંચ ગરબા બેઠાં બેઠાં જ ગાઈ લેવા જોઈએ. અભેચંદ વાણિયાના ગરબામાં આવતી પંક્તિ મુજબ વરસાદ ખરેખર વેરી થયો છે. અભેચંદ વાણિયાની અરજ તો માતાજીએ સાંભળી હતી. હવે આ આધુનિક ભક્તોની અરજ માતાજી ક્યારે સાંભળશે એ જોવાનું રહે છે.

વેરી થયેલા વરસાદ વિશે વૉટ્સ અપમા જાતજાતની કોમેંટ્સ આવે છે. એમાં આવા ભીના ભીના માહોલમાં કેવા ગરબા ગાવા જોઈએ એવી બહુ ટ્વીટ્સ આવી છે. એ પરથી મને થયું કે મારે પણ આ વહેતા પાણીમાં ઝંપલાવવું જોઈએ. એમ કરતાં બે ગરબા લખાણા છે. ઉપર એક ગરબો તમે વાંચ્યો. હવે બીજો વાંચો. વાંચો અને વંચાવો ત્યાં સુધી વાંધો નહીં પણ કોઈ માંડવામાં જઈને આવા ગરબા ગવરાવતા નહીં. કારણકે ગવરાવવા જેવા ગરબા હજાર છે, એ આપણી પેઢી ભૂલી ન જાય માટે વારંવાર ગવરાવવા જરૂરી છે. હાલ પૂરતાં જરાક વાંચીને ખુશ થવું હોય તો વાંચો મારા ભાઈ !

ઘોર અંધારી રે રાતલડી ત્યાં નીકળ્યાં ચાર અસવાર,
પહેલે ઘોડે રે પાણી દીઠાં ને ભડક્યો બડકમદાર
એવો ભડક્યો રે ભાગી ભાગીને ભાગ્યો ગામની બહાર.
ઘોર અંધારી રે રાતલડી ત્યાં નીકળ્યાં ચાર અસવાર,
બીજે ઘોડે રે કાદવ દીઠો ને ભડક્યો બડકમદાર,
એવો ભડક્યો રે ભાગી ભાગીને ભાગ્યો ગામની બહાર.
ઘોર અંધારી રે રાતલડી ત્યાં નીકળ્યાં ચાર અસવાર,

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

પહેલું સુખ
કારેલા, પ