સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

ચર્ચા-વાર્તા-સંવાદો છતાં ય જપતી નથી!
સહનશીલતાનો પ્રતિસાદ આપતી નથી!
તપતી નથી રગો, વિરોધ નોંધાવ્યા કરો -
આ પાકિસ્તાની સેનાને શાંતિ ખપતી નથી..

હાઈકુ

ભરે ત્રભાણું -
'પરચુરણ' ખર્ચે -
તૂટે બજેટ..
(બોર્ડ-નિગમો ખોટમાં)

'પી' ને બદલે
પોલીસ વાન પર -
લખો હવે, 'ખા'
(હવે 'P' નહી લખે!)

ચિંતન

**પ્રમોદે ખેદે વાપ્યુપન મતિ પુંસો વિધિવશાન્મયૈવં પ્રાગેવાભિહિતમિતિ મિથ્યા કથયતિ ।
જના નિષ્ઠા કલન પરિહારૈકનિરતાનસો મૈષાદ્દીનાં પરિગણનયૈવ ભ્રમયતિ ॥**

સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારના બીજા પ્રકરણનો આ શ્લોક જયોતિષીઓ બાબત છે : 'માણસ સદાય પોતાના પૂર્વજન્મોનાં કર્મો અનુસાર-નશીબયોગે, કોઇ વખત હર્ષના પ્રસંગો અનુભવે છે તો કોઇ વખત ખેદજનક કે દુખદ બનાવો ભોગવે છે. તેમ છતાં જયોતિષીઓ આ તો મેં તમને પહેલેથી જ કહ્યું હતું એમ કહી પોતાના જ્ઞાન માટે ખોટો યશ ખાટે છે. જે લોકો પોતાની ગમતી કે અણગમતી વાતને બરાબર ન સમજી શકે તેવા કર્મ-વિધિ-વિધાતા ને ન જાણી શકનારા લોકોને આવા જયોતિષીઓ - ગ્રહો-રાશિયોના કુંડળી-કુંડાળામાં ફસાવીને વધારે ભ્રમમાં નાખે છે અર્થાત ગ્રહો અને રાશિઓના ચક્રાવે ચઢાવે છે.'

પૂર્વ જન્મોનાં સંચિત કર્મો અને આ જન્મમાં થતાં કર્મોનાં ફળ મળે છે. કોઇ કર્મનું ફળ આ જન્મમાં જ તાત્કાલિક મળે છે. દા.ત. કોઇની સાથે ચોરી-છેતરપીંડી-તો કોઇના હૃદય-સાથે કરેલી આઘાત જનકચેષ્ટાના ફળ લાંબા ગાળે મળે છે. એમાં ગ્રહો-કુંડળી સમય સારો-ખરાબ હોતો નથી.

સુવિચાર

- મજબૂરીની સ્થિતિ આવતાં પહેલાં જ પરિવર્તન કરી લેવું **- ચીની કહેવત**
- સુખ બહારથી આવશે એમ નહીં, સુખ તો ભીંતરમાં છલોછલ છે જ, પરંતુ વચ્ચે અહંકારનું આવરણ છે. જે હટે તો સુખ પ્રાપ્તિ થશે **- જ્ઞાનસૂત્ર**
- જે કરી શકે છે તે સતત કરે છે, જે નથી કરી શકતો તે ફક્ત શિખામણ આપે છે **- તમિલ કહેવત**
- સુખ ભોગવાને સ્વર્ગ અને દુ:ખ ભોગવવાને નરક છે, પણ સુખદુ:ખ બંનેથી ઉપર ઉઠીને સર્વોત્તમ આનંદ સાક્ષાત્ કરવા આ મનુષ્યલોક છે **- રાજચંદ્ર**
- સદાયે સંદેહ કરવાવાળા માણસ માટે પ્રસન્નતા આ લોકમાં નથી અને ક્યાંક નથી **- મુનિ સૂર્યસાગરજી**
- કાનના બુટીયાંની જોડ જડશે, હાથના પાટલાની જોડ જડશે, તમારા બુટની જોડ પણ જડશે, પરંતુ જનનીની જોડ ક્યાંય નહીં જડે **- મોરારિ બાપુ**
- ધરતીકંપ કરતા વધારો હોનારત માનવ-માનવ વચ્ચેના ધિક્કારકંપથી થાય છે **- રમણ મહર્ષિ**

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આજના સાધુ-સંત-બાપુઓ વિશાળ આશ્રમો-મઠો બાંધી ગાડી-બંગલા-એસીમાં બેસી 'સંસારત્યાગ' - માણે છે. ગરીબો-નોકરો-ચાકરો-દાસ-દાસીઓ-ભક્તો-ભક્તાણીઓનું 'શોષણ' કરે છે.

વિવેકાનંદ મઠમાં કંઇક નાનું મોટું બાંધકામ ચાલતું હતું. સાંતાલના આદિવાસી શ્રમિકો સપરિવાર ત્યાં મજૂરી કામ કરતા હતા. સ્વામીજીએ એમની સાથે વાતચીત કરી એમની નિખાલસ હૃદયની વાતોથી સ્વામી ખૂબ પ્રસન્ન થયા અને તેમને આજે મઠના રસોડે જ જમવાનું નિમંત્રણ આપ્યું.

જયારે રોટલી-દાળ-ભાત-શાક અને મિષ્ઠાન મજૂરો પ્રેમથી-આનંદપૂર્વક જનતા હતા ત્યારે વિવેકાનંદજીના ચહેરા પર ખૂબ જ પ્રસન્નતા હતી અને એને વ્યક્ત કરતાં એક વડીલ જેવા વૃદ્ધ મજૂરને કહ્યું, 'તમે જ સૌ નારાયણ છો, પ્રગટ ઇશ્વર છો, આજે તમને જમતા જોઇને મને નારાયણને જમાડયાનો આનંદ પ્રાપ્ત થયો છે.'

સાંજની પ્રાર્થનામાં આ ઘટનાનું વિવરણ આપતાં સ્વામી વિવેકાનંદ બોલ્યા : એ લોકો કેટલા સરળ છે! આવા શ્રમિકો-દુખીજનો-ગરીબોનું થોડું પણ દુ:ખ તમે દૂર કરી શકશો? જો એવું ન કરી શકો તો આ ભગવા ધારણ કરવાનો શું અર્થ? ખૂબ તપ અને ચિંતન પછી હું આ સત્ય સમજ્યો છું દરેક જીવમાં જ શિવ વસે છે બીજે ક્યાંક શિવ નથી. જીવ સેવા એ જ શિવ સેવા છે.'

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

એક અધુરો દસ્તાવેજ : ડો. ઈન્દિરા ગોસ્વામી

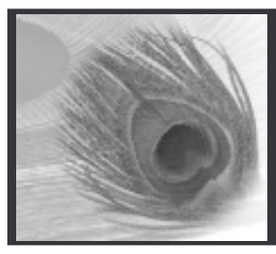
"આ છોકરીના ગ્રહો એટલા બધા અશુભ છે કે એના બે ટૂકડા કરીને એને બ્રહ્મપુત્ર નદીમાં વહાવી દો"

જન્મતાની સાથે જ જેના કાનોમાં પ્રસિદ્ધ જ્યોતિષીના આવા શબ્દો ગૂંજતા હોય એવી એક પણ ખૂબ સુંદર અને સ્વપ્નિલ યુવતીનું બાળ માનસ કેવા કેવા વિચારોમાંથી પસાર થયું હશે ! આમ છતાંય અશુભ છોકરીનું પ્રમાણપત્ર આપનાર જ્યોતિષીએ પણ પછી કહેવું પડેલું કે "જો આ છોકરી એક વખત મનમાં નક્કી કરી લે તો ગમે તેવા પર્વત પણ પાર કરી શકશે. કેમકે એના નિશ્ચયમાં એક દૃઢતા છે."

આમ આવા ભાગ્ય લઈને જન્મનાર અને જ્યોતિષીઓ અને મંત્ર-તંત્ર પ્રદેશ (કામરૂપ)માં વસીને ભારતભરમાં તથા વિશ્વમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવનાર આ છોકરી એટલે ડો. ઈન્દિરા ગોસ્વામી. (મામોની રાયસમ ગોસ્વામી)

અહીં મારે ડો. ઈન્દિરાજીનો માત્ર સાહિત્યિક પરિચય નથી આપવો પણ હું એમને જ્યારે જ્યારે મળ્યો છું ત્યારે ત્યારે મને થયેલો અનુભવ, એમની આંખોમાં મેં જોયેલા વેદનાના અનેક મહાસાગરનો ઘુઘવાટ, એમના આંતરિક વ્યક્તિત્વના કેટલાંક ઘુંટાયેલા સંવેદનો, વ્યથા-વેદનાની વાતો અને એમાંથી ઉદ્‌ભવેલી જીવનશક્તિ તથા દૃષ્ટિની સમજ પણ આપવી છે.

ઈન્દિરાજીનું મૂળ નામ 'મામોની' જેનો અર્થ થાય છે 'મૉંનો હિરો' એ ખરેખર અર્થમાં એમની મૉંનો હિરો બનીને જ ચમક્યા છે. ઈન્દિરાજીની જિંદગીના કેટલાંક દૃશ્યો જોઈએ તો લાગે છે કે ઈશ્વરે એમનું સર્જન કોઈ ખાસ ઉદ્દેશ્યથી કર્યું છે નહિતર એક આવી પ્રતિભાને આટલું ભવ્ય દુ:ખ, યાતના, પીડા અને એકલતા ન આપે. પણ ઈશ્વરે કદાચ સ્ત્રીની શક્તિ અને ભક્તિનું દર્શન એક સ્ત્રી દ્વારા જ કરાવવું હશે.



મોરપીંછના રંગ
- ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

ઈન્દિરાજીએ પોતાની ૨૭ વર્ષની જિંદગીની આત્મકથા પણ લખી છે 'જિંદગી કોઈ સૌદા નહીં' એક સ્ત્રી જ્યારે પોતાની આત્મકથા લખે ત્યારે તેની સામે અનેક પ્રશ્નો ખડા થતા હોય છે. સંપૂર્ણ સત્ય લખવું અશક્ય હોય છે. જ્યારે આ આત્મકથામાં ઈન્દિરાજીએ ખૂબ જ હિંમતભેર અને અંદરની શક્તિ સાથે લખ્યું છે. આટલી શક્તિ, સચ્ચાઈ, વેદના અને ઊંડાણ કદાચ ભાગ્યે જ કોઈ અન્ય આત્મકથામાં જોવા મળે છે.

લેખિકાનો જન્મ ૧૪ નવેમ્બર-૧૯૪૨માં આસામના ગુવહાટી પરિવારમાં થયો ત્યારથી શરૂ કરીને ૧૯૭૦ સુધીની ઘટનાઓને લેખિકાએ પોતાની આત્મકથામાં વણી લીધી છે. ક્યારેક માણસના જીવનમાં એવી ઘટનાઓ, પ્રસંગો બનતા હોય છે કે જેને નવલકથાનું રૂપ પણ આપી શકાય છે. પોતાના જન્મ પછી માતા-પિતા સાથે મેઘાલયના સુંદર અને કુદરતી સૌંદર્યથી ભરપૂર શિલોંગ શહેરમાં અને આસામના ગુવહાટી શહેરમાં વિતેલું બાળપણ, શિક્ષણવિદ પિતા અને માતાના પ્રાપ્ત કરેલા સંસ્કાર લેખિકાને છેક ભારતીય જ્ઞાનપીઠ સુધી લઈ જાય છે.

લેખિકાના શબ્દોમાં જોઈએ તો 'જીવનના પ્રત્યેક વળાંક પર ન જાણે કેટલાંય નવા ચહેરા મળ્યા, કેટલા નવા સંબંધ બંધાયા પરંતુ કોઈપણ મારા મનના ઊંડાણમાં વસેલી હતાશા અને આત્મઘાતી પ્રવૃત્તિને દૂર ન કરી શક્યું.'

૨૩ વર્ષની ઉંમરે લગ્ન કરીને માત્ર ૨૫ વર્ષની ઉંમરે વિધવા થનાર ઈન્દિરાજીનું જીવન એક નવી દિશા તરફ જઈ રહ્યું હતું. એક તરફ પિતાનું મૃત્યું, થોડા વખતમાં પતિ માધવન રાયસમ અય્યંગારનું મૃત્યુ, માત્ર દોઢ વર્ષનું જ વૈવાહિક જીવન અને ૨૫ વર્ષની યુવાન વય ઉપર તૂટી પડેલું દુ:ખ-વેદના અને એકલતાનું આખું આકાશ લેખિકાને છેક આત્મહત્યાના વિચારો અને પ્રયત્ન સુધી ખેંચી જાય છે.

યુવાન વયે પ્રાપ્ત થયેલું વિધવા જીવન અને ત્યાર પછી વૃંદાવનમાં પસાર કરેલા પીએચ.ડીના બે વર્ષ અને ત્યાંની વિધવાઓની સ્થિતિનું ચિત્રણ એ ભારતીય સાહિત્યનો એક અવિસ્મરણીય દસ્તાવેજ બની રહે છે.

લેખિકાની આત્મકથા ત્રણ ખંડોમાં છે. ત્રણેય ભાગને 'જિંદગી કોઈ સૌદા નહીં'માં સમાવીને હિન્દીમાં પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે. જેના અંગ્રેજી-મરાઠી-નેપાળી, મલયાલમ અને બાંગ્લા ભાષામાં અનુવાદો પણ થયા છે અને હવે ગુજરાતીમાં પણ આ આત્મકથાનો અનુવાદ ડો. રૂપા ભટ્ટ દ્વારા થઈ રહ્યો છે. આમ જોઈએ તો આ આત્મકથા કોઈ સાધારણ આત્મકથા નથી. એમાં જીવનનું આટલું ઊંડાણ, ગહન અનુભૂતિ, સચોટ અને સચ્ચાઈભર્યું ચિત્રણ જોવા મળે છે. તો વળી સાથો સાથ પ્રકૃતિ અને વાસ્તવિકતાના રંગોને પણ લેખિકાએ કલાત્મક ઘાટ આપ્યો છે. ભારતીય સાહિત્યની શ્રેષ્ઠ આત્મકથાઓમાં સ્થાન પામે એવી આ આત્મકથાના પાનેપાના સચ્ચાઈ અને વેદનાના રંગોથી ભર્યા છે. એક સુંદર, આકર્ષક અને યુવાન વિધવા યુવતીનું પીએચ.ડી. કરવા વૃંદાવનમાં એકલા રહેવું અને માધવ કન્દલીની રામાયણ તથા તુલસીદાસ રચિત રામાયણ જેવા મહાન ધાર્મિક ગ્રંથોના તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવો એ પણ એક મહાયજ્ઞ જેવું કઠિન કાર્ય લેખિકા સુરૂચિપૂર્ણ પાર પાડે છે અને વૃંદાવનથી પહોંચે છે છેક દિલ્હી યુનિવર્સિટીમાં અધ્યાપિકા બનીને.

લેખિકાને સર્વાધિક ખ્યાતિ આપી છે 'દાતાલ હાતીર ઉને ખોવા હાવદા' (દક્ષિણની કામરૂપની ગાથા) નવલકથાએ જેની ઉપરથી ટી.વી. સિરિયલ, ફિલ્મ બની છે અનુવાદો પુરસ્કારો પણ મળ્યા છે. લેખિકાએ કુલ ૨૪ જેટલા પુસ્તકો લખ્યા છે.

ઈન્દિરાજી ઉચ્ચકોટીના સર્જનશીલ અને સંવેદનશીલ લેખિકા તો છે જ પરંતુ સાથે સાથે એ રામાયણના મર્મજ્ઞ પણ છે. તેમણે અનેક વખત વિદેશ પ્રવાસ પણ કર્યો છે. જાપાન, મલેશિયા, સિંગાપોર, હોંગકોંગ, યુરોપ તથા ૧૯૮૮માં આંતરરાષ્ટ્રીય રામાયણ કોન્ફરન્સમાં ભાગ લેવા બેંગકોક (થાઈલેન્ડ) તથા નેપાળ, ૧૯૯૭માં તેમણે રોનઝેન (ચીન)માં તેરમાં આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલનમાં એક સત્રમાં સહ-અધ્યક્ષતા કરી અને ૧૯૯૯માં એમણે સંયુક્ત રાજ્ય અમેરિકામાં એક આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલનમાં એક સત્રની અધ્યક્ષતા કરી ૧૯૯૯માં એમણે ફ્લોરિડા આંતરરાષ્ટ્રીય વિશ્વ વિદ્યાલયે 'આંતરરાષ્ટ્રીય તુલસી પુરસ્કાર'થી સન્માનિત કર્યા અને વર્ષ ૨૦૦૦નો ભારતનો સર્વોચ્ચ 'ભારતીય જ્ઞાનપીઠ' પુરસ્કાર પણ ડો. ઈન્દિરાજીને મળ્યો.

આમ જન્મતાની સાથે 'અશુભ' છોકરીનો શાપ લઈને છેક ભારતીય જ્ઞાનપીઠ સુધી પહોંચનાર ડો. ઈન્દિરા ગોસ્વામી આજે આપણી વચ્ચે નથી છતાંય એમની સાથે બેસીને એમના ગુજરાતના સંસ્મરણો તથા જીવનની બીજી કેટલીક અવિસ્મરણીય હકિકતો સાંભળીને આપણી આંખોમાં પણ ઉપસી આવે છે ખાલી આકાશની વેદના.

એમના ઘરનો બેઠકખંડ દિવાલો પણ લટકતી મોટી-મોટી તસ્વીરો, મોનાલિસાનું આકર્ષક ચિત્ર, સન્માનપત્રો, એવોર્ડો અને ભેટ-સોગાદો તથા પુસ્તકોની વચ્ચે એમનો ચહેરો હસતો ને હસતો.. પરંતુ એમની બંને કાળી ભમ્મર આંખોમાં મને આજે પણ દેખાયા કરે છે વેદનાના ઊંડા મહાસાગરો, બ્રહ્મપુત્રનું ખાલી ખખડતું એકાંત અને એમના ખૂલ્લા વાળ જાણે કે તૂટેલી વેદનાની કાળાશ બનીને એમની આસપાસ ઊડ્યા કરે છે અને ચહેરા પર છલકતી એ જ વીસ-પચ્ચીસ વર્ષની તાજી ગુલાબી ચાંદની... જેમનું સર્જન કરીને ઈશ્વર પણ ગૌરવ અનુભવે એવી શક્તિ, સૌંદર્ય અને વેદનાથી ભરપુર ડો. ઈન્દિરા ગોસ્વામી આજે આપણી વચ્ચે ભલે નથી પણ એમના શબ્દદેહની સુવાસથી આકાશમાં લાલિમા છવાઈ જશે અને સમગ્ર પ્રકૃતિનું સંવેદનતંત્ર છલકાઈ ઉઠશે. હંમેશ માટે.

વિષય ભોગની લાલસામાં લપેટાઈ આ અમૂલ્ય માનવ- અવતારને એળે ન જવા દઈએ, આપણને મળેલ બુદ્ધિ તથા વિચાર-શક્તિ પ્રયોજી જીવનનો સાર શોધીએ

સંસ્કાર ચિંતન
- અનંત ન. વ્યાસ

**પ્રાતઃ સ્મરામિ હૃદિ સંસ્ફુરદાત્મતત્વ
સચ્ચિત્સુખં પરમહંસ ગતિં તુરીયમ્
યત્સ્વપ્નજાગર સુષુપ્તમવૈતિ નિત્યં
તદ બ્રહ્મ નિષ્કલમહં ન ચ મૂતસંઘઃ ॥**

- શંકરાચાર્ય....

પ્રાત-સમયે મારા હૃદયમાં સ્ફુરીત થતાં આત્મતત્વનું ચિંતન-સ્મરણ કરું છું જે તત્ત્વ સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. પરમહંસોની અંતિમ ગતિ છે. તુરીય - અવસ્થામાં જ તેની અપરોક્ષ અનુભૂતિ થઇ શકે છે જે તત્ત્વ જીવાત્માની ત્રણે અવસ્થાઓમાં માત્ર સાક્ષી છે. તેવું નિત્ય - નિર્વિકાર, નિરવયવ સનાતન તત્વ બ્રહ્મ હું પોતે છું. હું કંઇ પંચમહાભૂતોનું પૂતળું નથી.'

જગદ્‌ગુરૂ આદ્ય શંકરાચાર્યજીના પ્રાતઃસ્મરણના ત્રણ મંત્રોમાંનો આ પ્રથમ મંત્ર છે. વિશ્વના તમામ ધર્મોએ પ્રાતઃ સ્મરણનો મહિમા ગાયો છે. આ સમય આંતરબાહ્ય શાંતિ તથા સ્વચ્છતાનો મનાયો છે. ઘસઘસાટ નિંદ્રા પછી મન ધીમે ધીમે જાગૃત થતું હોય છે. કોલાહલ વિનાનું બાહ્ય વાતાવરણ પણ તાજગીસભર હોય છે. શાંત વાતાવરણની અસર મન-પ્રદેશ પર પડે છે. કામદું જગત હજી નથી જાગ્યું. માત્ર સંતો અને સાધુ-પુરૂષો જ જાગ્યા છે. આ તેનો સમય છે. શ્રુતિ સ્પષ્ટ જણાવે છે. બ્રાહ્મે મુહૂર્તે શયનં વિહાય' બ્રાહ્મ - મુર્હુતમાં ઊંઘ પુરી કરવી - આપણે ત્યાં નરસિંહ મહેતાએ પણ ગાયું છે કે "રાત વહે પાછળી ખટઘડી - સાધુપુરૂષોએ સુઇ ન રહેવું" આંખ ખુલતા પ્રભુ - નામ સ્મરણ કરતા મન પ્રસન્ન થાય છે. દરેક ધર્મ તથા સંપ્રદાયોને પોત-પોતાના પ્રાતઃસ્મરણ મંત્રો હોય છે. ઇસ્લામમાં પણ પ્રાતઃસમયની મનાજ છે. પરમની આરાધનાનો આ શ્રેષ્ઠ સમય છે. સામાન્યત્ : ત્રણ મંત્રોમાં પ્રાતઃસ્મરમ હોય છે. આ ત્રણ મંત્રો ઉત્તરોત્તર ચઢતીના ત્રણ પગથિયાં છે. પ્રથમ સ્મરણ પછી ભજન તથા છેલ્લે વંદન 'સ્મરામિ, મનામિ, નમામિ' ક્રમ વિચારપૂર્વક ગોઠવાયેલો છે. પ્રથમ સ્મરણ આવે. આગળ જે કંઇ શ્રવણ કર્યું હોય તેનું સ્મરણ થાય. તો સગુણ ઉપાસકોને તેના ઇષ્ટદેવની મૂર્તિનું સ્મરણ થાય. બાહ્ય - પરિવેશ ઉપાસકોના મનચક્ષુ પાસે ૐ નું દર્શન થાય. સગુણ - ઉપાસકો પરમ - તત્ત્વના ગુણ-ધર્મોનું ચિંતન કરે છે. પણ શંકરાચાર્યજી તો અદ્વૈતના ઉપાસક છે તેથી તેનું પ્રાતઃસ્મરણ બ્રહ્મતત્ત્વનું છે.

પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું યોગ્ય દર્શનને આચાર્યશ્રી ભક્તિ ગણે છે. વાસ્તવિક સ્વરૂપ એટલે આત્મજ્ઞાન. તેથી આત્મતત્ત્વના ચિંતન - સ્મરણને પ્રથમ સ્થાન અપાયું છે. આત્મજ્ઞાન માટે મનન તથા નિધિધ્યાસનની ખાસ જરૂર પડે છે. શાસ્ત્રોનું શ્રવણ કર્યું હોય. કથાઓ સાંભળી હોય તેથી આત્મા વિષયક પુષ્કળ માહિતી તો આપણે ધરાવતા જ હોઇએ. પરંતુ આપણા રોજબરોજના અનુભવો તો અલગ પ્રકારના હોય છે. જે બહુદા દેહ સાથે જોડાયેલા હોય. તેથી આત્માના સ્વરૂપ વિષયક બુદ્ધિમાં વારંવાર સંશયો પેદા થાય છે. આવા સંશયોને સુતર્કની કસોટી પર ચડાવી સત્યનું અન્વેષણ કરવું જ જોઇએ. આત્મજ્ઞાન માટે સતત પ્રયત્ન કરવો પડે છે. સં ભગવાન શંકરાચાર્યે 'આત્મતત્વ' શબ્દ પ્રયોજ્યો છે. આત્માનું તત્ત્વ એટલે કે સારભૂત તત્ત્વ. જે અપરિવર્તનશીલ ચૈતન્ય સ્વરૂપ છે. સ્વામીશ્રી વિદિત્વાનંદજી જણાવે છે કે આત્મતત્વ તથા આત્માનો સંબંધ ઘનિષ્ટ છે. જેમ સુવર્ણ તથા અલંકારનો હોય છે. અલંકારો વિવિધ નામરૂપ ધરાવે તેમાં પરિવર્તનો કરી શકાય. પણ સુવર્ણ તો કાયમ માટે સુવર્ણ જ રહે છે જે અપરિવર્તનશીલ છે.

સ પ્રાતઃકાળના શાંત વાતાવરણમાં આપણા હૃદયમાં ભાવ જાગે છે. પ્રેમ તથા આનંદના ભાવ અનુભવાય છે. ભાવ તો હૃદયમાં જાગે છે પણ તેનું સ્મરણ તો ચિત્તમાં થાય છે. આપણું મન તો અરિસા જેવું છે. મન તો અરિસા જેવું છે. તેમાં ભાવનું પ્રતિબિંબ પડે છે. જો ચિત્ત શુદ્ધ હોય તો પ્રતિબિંબ નિર્મળ પડે. પણ જો ચિત્તમાં અશુદ્ધિ હોય તો પ્રતિબિંબ સ્વચ્છ ન પડે. ભાવનું સ્ફુરણ ક્ષણિક હોય છે. તેને સ્મરમણાં ઝીલી થોડો સમય ટકવાનું કામ મન કરે છે. આ સમય જેટલો લંબાવી શકાય તેટલો સમય અધ્યાત્મની ભાવના રહે છે. આ માટે આપણે દિવસ દરમિયાન થોડો એવો સમય અલગ ફાળવવો જોઇએ જયારે ચિત્ત શાંત સ્વચ્છ હોય. ચિદાકાશમાં પડકતું આ પ્રતિબિંબ કેવું છે તો આચાર્ય કહે છે એ સુખ-શાંતિ તથા સંતોષ આપનારું - સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. આનંદ તો આત્માનો સ્વભાવ છે. પણ આચાર્યશ્રીએ આનંદને બદલે 'સુખ' શબ્દ મૂક્યો છે. જયાં સુખ છે ત્યાં શાંતિ છે. અથવા તો જયા સંતોષ અને શાંતિ છે ત્યાં સુખ છે. બ્રહ્મ આનંદમય છે. વળી એ પરમહંસની ગતિ પરમહંસોનું અંતિમ લક્ષ્ય છે. પરમહંસ એ ભક્તની સર્વોચ્ચ કોટી મનાય છે. તે જીવનમુક્ત છે. પરમ-તત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર પામી ગયેલ હોય તેજ પરમહંસ કહેવાય. આવા ઊચ્ચ કોટીના સંતોમાં આત્મા-અનાત્મનો વિવેક જાગૃત હોય છે. સામાન્ય સંસારમાં તમામ સુખ-દુ:ખથી તે પર છે. તેઓનું અંતિમં ગંતવ્ય સ્થાન બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરવાનું હોય છે. પ્રાતઃકાળમાં હૃદયમાં સ્ફુરિત થતું આ તત્ત્વ જ આત્મતત્ત્વ છે. જેને 'તુરીયમ્' પણ કહેવાયું છે.આ દેહાતીત ચોથી અવસ્થાનો શબ્દ ચે. યોગીઓ સમાધિમાં આ અવસ્થામાં વિચરતા હોય છે. ભગવાન સદાશિવ પણ આ 'તુરીય' અવસ્થામાં સદા રહે છે. બ્રહ્મને તુરીયમ' કહ્યું છે. કારણ કે તે દેહની ત્રણે અવસ્થાઓથી પર છે. સમાધિ-અવસ્થામાં જેની અપરોક્ષ - અનુભૂતિ થઇ શકે છે.

જાગ્રત - સ્વપ્ન તથા સુષુપ્તિ એ ત્રણ દેહની અવસ્થા છે. જાગૃત - અવસ્થામાં સ્થુળ-દેહથી જીવાત્મા સુખદુ:ખ ભોગવે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં પણ જીવાત્મા સુખ-દુ:ખનો અનુભવ કરે છે. તે સૂક્ષ્મદેહ સાથે જોડાયેલ છે. સુષુપ્તિની અવસ્થામાં કારણ - દેહ સાથે જીવાત્મા સંકળાય છે. આ ત્રણે અવસ્થામાં જીવાત્મા ભોક્તા છે પણ આત્મા તો તદ્દન તટસ્થ રહે છે. આચાર્ય કહે છે ત્રણ અવસ્થામાં આત્મા માત્ર સાક્ષીભાવ જ અનુભવે છે. શ્રુતિ વચન પ્રમાણે એક જ વૃક્ષની ડાળ પર બેઠેલા બે પક્ષીઓમાં એક સ્વાદ લે છે. અન્ય માત્ર સાક્ષી ભાવે જુએ છે. આત્મતત્ત્વ માત્ર સાક્ષી છે. તે લિપ્ત થતું નથી.

હવે આ મંત્રનું રહસ્ય ચોથી પંક્તિમાં સ્પષ્ટ થાય છે. એ નિત્ય-નિર્વિકાર - નિરવયવ, તથા નિર્લેપ એવું સનાતન બ્રહ્મ શું છે.... ક્યાં છે. તેનો સ્પષ્ટ જવાબ છે. કે આ તો આપણું પોતાનું જ સ્વરૂપ છે. જગતગુરૂશ્રી શંકરાચાર્યજીનો સિદ્ધાંત સ્પષ્ટ થાય છે. અહંમ્ - બ્રહ્માસ્થિ એ બ્રહ્મ 'હું' છું હું પંચમહાભૂતનું પૂતળું નથી. સામ્પતનઃ આપણે દેહાત્મભાવ વધારે ધરાવીએ છીએ. પરિણામે આ જીવનમાં ડગલને પગલે ડર રહે છે, મૃત્યુનો જર સૌથી વધારે લાગતો થાય તો માણસ મૃત્યુનો સાર પામી જાય.

પ્રાતઃકાળના આ મંત્રોમાં આચાર્યશ્રીએ આત્મતત્ત્વનું સ્ફુરણ ભજન તથા સ્મરણ કરાવ્યું. એક વખત પ્રાતઃકાળે સ્મરણ થાય અને તેનો ભાવ દિવસભર જળવાય તો આપણે ઇન્દ્રિય - લોલુપતાના ભોગ ન બનીએ. વિષય ભોગની લાલસામાં લપેટાઇ આ અમૂલ્ય માનવ- અવતારને એળે ન જવા દઇએ. આપણને મળેલ બુદ્ધિ તથા વિચાર-શક્તિ પ્રયોજી જીવનનો સાર શોધી. પરમતત્ત્વ તરફ ડગલાં માંડવા, જ્ઞાન-કર્મ કે ભક્તિ - જે પોતાને અનુરૂપ હોય તેનો આશરો લઇ આગળ વધીએ. દર પ્રાતઃકાળે આગલા દિવસે થઇ ગયેલા અયોગ્ય કર્મ ત્યાગવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરીએ કારણ આપણે નિત્ય - શુદ્ધ બ્રહ્મતત્ત્વ છીએ. પંચમહાભૂતના પૂતલાં આપણે નથી જ.

લસણને સંસ્કૃતમાં 'રસોન' કહે છે, તીક્ષ્ણ તથા સુગંધી દ્રવ્ય તરીકે જાણીતા લસણમાં આયુર્વેદ મુજબ ખાટા રસ સિવાયના પાંચેય રસો (મીઠો, ખારો, તુરો, કડવો તથા તીખો) સમાવિષ્ટ છે

લસણની ઉપયોગીતા નિરામય
- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદમાં સમાવિષ્ટ અનેક ઔષધો પૈકી ઘણાખરા રસાયણ સ્વરૂપે કાર્ય કરે છે. રસાયણ એટલે એવા ઔષધો કે જે સંપૂર્ણ શરીરને પોષણ પુરૂ પાડે તેમ જ શરીરની દરેક સિસ્ટમને મજબૂત કરે. આયુર્વેદની પરિભાષા મુજબ જોઇએ તો રસાયણદ્રવ્યો ત્રણેય દોષોને સમ કરનારા તેમજ સાતેય ધાતુઓને પોષણ પુરૂ પાડનારા છે. આવા ઘણા ખરા રસાયણદ્રવ્યો જેમ કે અશ્વગંધા, જેઠી મધ, શતાવરી આદિથી આપણે પરિચિત છીએ પરંતુ અમુક એવા રસાયણદ્રવ્યો છે કે જેનો આપણે વ્યવહારમાં આહાર દ્રવ્યો સ્વરૂપે રોજીંદો ઉપયોગ કરતા હોઇએ છીએ. આવા દ્રવ્યોમાંનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ એટલે લસણ.

લસણને સંસ્કૃતમાં 'રસોન' કહે છે. તીક્ષ્ણ તથા સુગંધી દ્રવ્ય તરીકે જાણીતા લસણમાં આયુર્વેદ મુજબ ખાટા રસ સિવાયના પાંચેય રસો (મીઠો, ખારો, તુરો, કડવો તથા તીખો) સમાવિષ્ટ છે. લસણમાં પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ, લોહતત્ત્વ, ફોસ્ફરસ આદિ ઘટક તત્ત્વો રહેલા છે. આયુર્વેદ મુજબ લસણ શ્રેષ્ઠ વાતશામક (વાયુના રોગોને દૂર કરનાર) છે. લસણમાં રહેલ ગંધ તેના સલ્ફાઇડ અને હાઇડ્રોજન તત્ત્વોના સંયોગથી ઉદ્‌ભવે છે.

લસણના ઉપયોગોની વાત કરીએ તો હાલના દિવસોમાં થયેલ અનેક રિસર્ચ પ્રમાણે લસણ અવરોધ દૂર કરનાર છે, એટલે કે કોલેસ્ટ્રોલને મટાડનાર છે. લસણમાં રહેલ અણુક તત્ત્વો કોલેસ્ટ્રોલને દૂર કરે છે. અમુક દેશોમાં તો લસણનું તેલ પર ખોરાક તરીકે વપરાય છે. આ ઉપરાંત લસણ ચરબી પણ દૂર કરે છે. જાડાપણાની અનેક દવાઓમાં લસણ ઔષધિ સ્વરૂપે વપરાય છે. આ ઉપરાંત લસણ જંતુનાશક છે. બેકટેરીયા - વાઇરસ આદિ વિષાણુઓનો લસણ નાશ કરે છે. લસણ અવરોધને દૂર કરનાર છે. એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ બ્લડપ્રેશરમાં પણ તેની સકારાત્મક અસરો જોવા મળે. નિયમિત રીતે લસણ ખાવાથી બ્લડપ્રેશર નિયમિત રહે છે. ન્યુમોનિયા આદિ રોગોમાં પણ લસણ ફાયદાકારક છે. દૂધમાં લસણ ઉકાળીને આપવાની જુની પ્રથા છે. આમ કરવાથી શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી, તેમજ ન્યુમોનિયા જેવા રોગોમાં રાહત મળે છે.

આ ઉપરાંત લસણ વા તથા અંગોના દુખાવા પર પણ ખૂબ અસરકારક છે. મુખ્યતઃ લસણ વાયુને સમ કરે છે. કોઇ પણ પ્રકારના દુખાવા પાછળ મુખ્યત્વે વાયુ જવાબદાર હોય છે. આથી લસણ આ દુ:ખાવાને દૂર કરી શકવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. વાના રોગીઓને લસણ ખૂબ હિતકર છે. લસણ સોજામાં પણ રાહત આપે છે. લસણના તેલના માલિશથી દુ:ખાવો - સોજામાં રાહત થાય છે.

લસણથી પાચન સરસ થાય છે. લસણ ભૂખ લગાડે છે. લસણના સુગંધથી ભૂખ લાગે છે. પ્રકૃતિએ ગરમ હોવાને કારણે લસણ પાચક પણ છે. જોકે, એસિડીટીના રોગીઓ એ લસણનો ઉપયોગ સાવચેતીપૂર્વક કરવો.

લસણ ઇમ્યુનિટી વધારનાર છે. લસણમાંના એલિસીન તથા એબીન નામક તત્ત્વો એલર્જી મટાડનાર છે તેમજ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારનાર છે.

લસણમાં રહેલ સેલેનિયમ નામનું તત્ત્વ એન્ટી - ઓક્સીડન્ટ છે આથી શરીરના કોષોને યુવાન રાખે છે. આમ, લસણના નિયમિત ઉપયોગ વડે તંદુરસ્તી કાયમ રહે છે. વળી, આ જ તત્ત્વ કેન્સર કોષોનો નાશ પણ કરી શકે છે