સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

ખૂદ ખાય છે તમાચા ને ગાલ લાલંલાલ રાખે છે,
દોડે દિશા વિના, દશા સત્તા નશાની, ઢાલ રાખે છે,
ચાલ રાખે છે ધીમી, પરિવર્તનની કાલ દિસે ના -
કોઇ દુશ્મન ચાલે છે ચાલ બિહારી, માલ નાખે છે..
(ગુજરાત નું ચૂંટણી ચિત્ર)

હાઇકુ

થાય છે બંધ,
બંધી કાયદેસર -
જાય હૃદયથી..
(ગુટ-ગુપ્ત રીતે-ખા)

સાસુ-વહુનો,
કંકાસ છે રોજનો -
રાજય - ને કેન્દ્ર
(પ્રજા-પતિ - દ્વિધામાં)

ચિંતન

દેશાનામુપરિ ક્ષ્માપા આતુરાણાં ચિકિત્સકાઃ ।
વણિજો ગ્રાહકાણાં ચ મૂર્ખાણામપિ પંડિતાઃ ॥ (૧)
પ્રમાદિનાં તથા ચૌરા ભિક્ષુકા ગૃહમેધિનામ્ ।
ગણિકા કામુકાનાં ચ સર્વલોકસ્ય શિલ્પિનઃ ॥ (૨)

આ શ્લોકમાં કોના પર આધિપત્ય જમાવે છે એ કહેવામાં આવ્યું છે :

- દેશની પ્રજા-રાષ્ટ્ર પર દેશના રાજા-વડાપ્રધાનનું અધિપત્ય છે, રાજાની આજ્ઞા જ અંતે સર્વોપરી ગણવામાં આવે છે.
- રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો હોય ત્યારે, બિમારીમાં માણસ એવો લાચાર થઇ જાય છે કે, ડોકટર-વૈદ્ય-ચિકિત્સક કહે એમ જ, એની આજ્ઞા જ સર્વોપરી હોય છે.
- ગ્રાહગ ગમે તેટલા ચતુર હોય પણ વેપારી બુધ્ધિમાં ગ્રાહક કરતાં વધારે બુધ્ધિશાળી હોય છે. વેપારી ધારે તે જ અને તેવો માલ અંતે ગ્રાહકને પકડાવી દે છે.
- મૂર્ખ લોકો અંતે પંડિત-વિદ્વાન-વકીલની સલાહ લેવા જ જવું પડે છે. (૧)
- જે આળશુ છે તેના પર ચોર લોકો આધિપત્ય જમાવી દે છે. શેઠ-વડો આળશુ હોય તો ચોર કર્મચારી પોતાનો સ્વાર્થ કાઢી લે છે.
- ભિખારી-માગનારા-ગૃહસ્થીઓ પાસેથી યાચના દ્વારા મેળવી લે છે.
- જે કામી છે તે વાસનાની લાચારીમાં ગણિકા વેશ્યાની આજ્ઞામાં જ રહેવું પડે છે.
- જે કારીગર-શ્રમિક-કર્મી-રામાઓ - છે તેમનું આધિપત્ય તેમના કાર્યને કારણે તમામ ગૃહિણી અને સર્વજનો પર છે, જે લોકો જાતે કામ કરતાં નથી.

સુવિચાર

- મૂંગા રહેવું એ પણ એક મોટી સેવા છે - **જયા મહેતા**
- પહેલું મૌન વાણીનું છે, છેલ્લું મૌન વિચારનું... - **લોંગ ફેલો**
- માત્ર મૌન પણ પ્રેમ જેટલું જ ઊંડાણ ધરાવે છે - **જે. કૃષ્ણમૂર્તિ**
- ચિત્તની એકાગ્રતા કેળવવા મૌન એ સુવર્ણ સોપાન છે - **પૂ. મોટા**
- શબ્દો દ્વારા જેટલી અને જેવી અભિવ્યક્તિ થાય એનાથી વધારે સારી મૌનથી થાય - **કાર્લાઇલ**
- મૌન એટલે માત્ર જીભને જ નહીં, મનને પણ તાળું - **વિનોબાજી**
- આપત્તિકાળે મૌન રહેવું અતિ શ્રેયસ્કર છે - **ડ્રાઇડેન**

બોધ કથા

શિક્ષણ, સાદગી, સંસ્કાર વારસામાં મળતા હોય છે, શિક્ષણશાસ્ત્રી ભાવનગરના દાદા-ત્રિકમબાપા સમર્થ રાજવૈદ્ય હતા. આયુર્વેદિક દવાઓનાં નિષ્ણાત હતા. લોકસેવક હતા, તેથી શ્રીમંતથી કરી ગરીબમાં ગરીબની સારવાર વિનામૂલ્યે પ્રેમથી કરતાં.

એકવાર ભાવનગરના શ્રાવક શેઠીયા તેમના કોઇ જૈનમુનિ આસપાસના નાના ગામમાં બિમાર પડી ગયા. શ્રાવકો ત્રિકમબાપાને ત્યાં મુનિની સારવાર માટે લઇ ગયા.

ત્રિકમબાપાની સારવારથી જૈન મુનિને ત્રણ દિવસમાં સારું થઇ ગયું. મુનિશ્રી ખૂશ થયા. શેઠ-શ્રાવકોએ અતિ આનાકાની છતાં ત્રિકમ બાપાના બંને હાથમાં 'સોનાનાં કડાં' પહેરાવ્યાં.

ત્રિકમબાપા ગામડેથી આવીને સીધા ભાવનગરના નીલકંઠ મહાદેવના મંદિરે ગયા અને મહાદેવ ચરણોમાં બે સોનાનાં કડાં ભેટ ધરી દીધા.

દવા-સારવાર કરવી એ તો મારી સેવાપૂવા છે એનાં પૈસા ન લેવાય! આવા દાદાના પૌત્ર હતા શ્રી નાનાભાઇ ભટ્ટ - શિક્ષણ ક્ષેત્રે ભાવનગરના આ કેળવણીકાર સ્વાશ્રયી તરીકે આજે પણ પૂજાય છે.

હમસફરની આંખમાં આંખો પરોવી મૌન વિદાય લેતું મૃત્યુ પ્રેમની આલબેલ પોકારતું જાય છે, મન જયારે સ્વેચ્છાએ સઘળાં રાગ-ભોગ ત્યાગીને અનંતમાં વિલિન થવા તૈયાર થઇ જાય છે

સખીને પત્ર

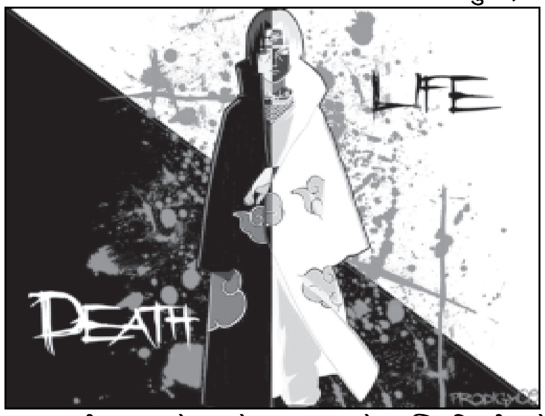
- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય સખી,

વાદળોથી ઘેરાયેલું બોઝીલ વાતાવરણ જાણે કે અંતહીન બની ગયું છે. કેટલાંય દિવસો થયાં સૂરજદાદાને મનભરી નીરખ્યાંય નથી ને આ વાદળોએ અંધકારનું સામ્રાજય જમાવી દીધું છે. મૃત્યુ પછી પણ શું આવો ઘેરો અંધકાર જ હશે? કે જીવનના તેજ લીસોટા સમો કોઇ તેજ તિખારો પણ હશે? વૃધ્ધ દાદીમાનું તાજેતરમાં નિધન થયું છે. શરીરમાં ફેલાઇ રહેલાં કેન્સરથી અજાણ બાને એમ જ હતું કે કોઇ સારા ડોકટરની દવાથી ચોક્કસપણે સાજા થઇ જવાશે. તેઓની જિજિવિષા પ્રબળ હતી. તેઓની જ કે આ આપણા સૌની પણ. જીવનમાં વર્ષોની બાદબાકી થતી જાય છે. તેમ તેમ વધુને વધુ જીવવાની ઇચ્છાઓનો ગુણાકાર થતો જાય છે. બ્હાવરૂં મન ફાંફાં મારે છે. મારે હજી આ કરવાનું છે. મારું આ કામ અધરૂં છે. મારી હજી આને - તેને જરૂર છે! જીવનના અનેક દસકાંઓની દિવાળીઓ જોઇ દુનિયાના સારા - નરસાં અનુભવોને પચાવીને બેઠેલો વ્યક્તિ કદાચ ઘણાં પ્રેમથી પ્રેમિકાની જેમ કદાચ મૃત્યુના પણ ઉષ્માભર્યું સ્વાગત કરવા તત્પર બેઠો હોય છે. આપણાં રાવજી પટેલ જેવા કવિ તો આભાસી મૃત્યુનાંય ગીતો ગાઇને ગયાં છે,

"મારી આંખો કંકુના સૂરજ આથમ્યાં,
મારી વે'લ સંગારો વીરા! રાગને
સંકોરો રે!"

અજવાળામાં પહેરીને ઉભા શ્વાસ મારી આંખે... યુવાનીમાંય મૃત્યુનું લીલુછમ્મ સ્વાગત કરવા માટે સાવજની વજ્જર છાતીને કવિ સહજ કુમળું હૃદય જોઇએ. તો ખરેખર શું છે આ મૃત્યુ? ગમે છે, નથી ગમતું? છતાંય સ્વીકારવું જ પડે છે.



તને ખબર છે સખી! આ મૃત્યુને નરનિરાળાં રંગો હોય છે. સાવ એકલા કોઇ સાથી કે સંગી વિના ચૂપચાપ મૃત્યુનો સામનો કરતાં કોઇ એકાકી જીવ માટે મૃત્યુનો રંગ કાળો ધબ્બ છે. તેની પાછળ રોનાર કોઇ નથી જાણે એક તિમિરમાંથી બીજા તિમિર ભણીની અનંતયાત્રા જેવું ભેંકાર મૃત્યુ! કેટલાંક મૃત્યુ ઉત્સવ બનીને આવતાં હોય છે. ભર્યાં ભાદર્યાં સ્નેહીજનોની વચ્ચે, પૌત્ર-પૌત્રીઓના વ્હાલથી ઘેરાયેલાં વડીલોની અંતિમયાત્રા - અબીલ-ગુલાલનો ધ્રૂમગોટ બની જાય છે. પ્રિયજનના સાંનિધ્યમાં ચૂપકીદી જાળવતું મૃત્યુ સભરતાના ગુલાબી રંગથી રંગાયેલું હોય છે. વાચાનું નૂર હણાઇ ગયું હોય પણ હમસફરની આંખમાં આંખો પરોવી મૌન વિદાય લેતું મૃત્યુ પ્રેમની આલબેલ પોકારતું જાય છે. મન જયારે સ્વેચ્છાએ સઘળાં રાગ-ભોગ ત્યાગીને અનંતમાં વિલિન થવા તૈયાર થઇ જાય છે. જાણે સરસામાન બાંધીને પ્લેટફોર્મ પર ઊભાં ઊભાં આપણી ટ્રેન આવવાની રાહ ન જોતાં હોઇએ? બંધ આંખે અતરાત્મામાં ડૂબકી મારી એક નજર નાંખી લેવાની કે કયાંક કોઇ ચૂક તો નથી રહી ગઇ! કોઇ ભૂલની માફી માંગવાની બાકી તો નથી રહી ગઇ! સબ સલામત છે. તો ચાલો હવે આખરી વિદાય! અને હસતાં મોં એ સૌને અલવિદા કરતાં - કરતાં આપણી 'ટ્રેન'માં ચડી જવાનું! આ મૃત્યુ શાંતિના શ્વેત કબૂતરોની ભોળી આંખો અને પોચી આંખોની કુમાશ લઇને આવે છે. મહેફિલ બરાબર જામી હોય ને કોઇ અચાનક વચ્ચેથી ઉઠીને ચાલ્યું જાય ને મહેફીલ કરમાઇ જાય એવી રીતે આવતું અચાનક મૃત્યુ ભયાવહ લાલાશ લઇને આવે છે. પાંદડાને પીળું પડ્યા પહેલાં જ જાણે પાનખર શાપ લાગી જતો હોય તે રીતે લીલુછમ્મ અસ્તિત્વ ધરાશાયી થાય છે ત્યારે આંખોમાં મૃત્યુનો રક્તિમ ભય છવાઇ જાય છે.

હમણાં હમણાં ઘણાં દિગ્ગજ કલાકારોના નિધનના સમાચાર વાંચવામાં આવ્યાં છે અને મને પ્રશ્ન થાય એમની ઉંમરે પહોંચેલા એમની સાથે કામ કરી ચૂકેલાં અન્ય સાથી મિત્રો શું વિચારતા હશે પોતાના મૃત્યુ વિશે? પોતાની વાત જવા દો કયારેક આપણા સ્વજનના મૃત્યુને પણ આપણે નિશ્ચિતતાથી એક - એક ડગ માંડી આવતું જોઇએ છીએ ત્યારે? 'કિંકર્તવ્યમ્ મૂઢમ્' બની બેસી રહેવું? એને ટાળવાના ઉપાયો કરવાં? કે તેનું સ્વાગત કરવું? જો કે, આપણા સમાજમાં તો મૃત્યુને કકળાટીયું બનાવી મૂક્યું છે. મૃત્યુ પહેલાંય રડવાનું, મૃત્યુ પછીએ પોક મૂકવાની કાણ - મોંકાણ મચાવી મુકવાની. જે અનિવાર્ય છે, જે આપણાં જીવનનો એક વળાંક છે, નવા જીવન ભણીનું પ્રયાણ છે, તેને શાંતિથી, મૌનથી, પ્રાર્થનાથી ન વધાવી શકીએ? તમને નથી લાગતું મૃત્યુ પાછળ મૃતકના ગુણોનાં કર્કરાગાન બંધ કરવાં જોઇએ. શાલીનતાની ચાદર ઓઢાડી ચૂપચાપ સદ્ગતના માર્ગને પ્રશસ્ત કરવો એ જ મૃત્યુની સાચી અદબ છે.

એક ગામમાં એક મૂર્તિકાર વસે. ખૂબ અદ્ભૂત મૂર્તિઓ બનાવે. એક દિવસ તેને સ્વપ્નમાં યમરાજ આવ્યાં અને કહ્યું કે, "આજથી બારમા દિવસે હું તારા પ્રાણ હરી લઇશ." મૂર્તિકારની ઊંઘ હરામ થઇ ગઇ. આખી રાત જાગીને તેણે વિચાર્યા કર્યું કે, 'હવે મૃત્યુથી કઇ રીતે બચવું?' તેને ઉપાય મળી ગયો. તેણે પોતાના જેવાં જ રંગ અને કદ ધરાવતી મૂર્તિઓ બનાવવાનું શરૂ કર્યું. રોજ એક મૂર્તિ બનાવે. બાર દિવસના અંતે તેણે બાર મૂર્તિઓ બનાવી. એકદમ આબેહૂમ પોતાના જેવી જ. કોઇ પણ વ્યક્તિ તેઓનાં ફરક બતાવી ન શકે. કલાકાર બારેય મૂર્તિઓને એક હરોળમાં મુકીને પોતે પણ તેરમી મૂર્તિની જેમ ઊભો રહી ગયો. યમરાજ આવ્યાં અને ચોંકી ઊઠ્યાં. "આ શું? તેર - તેર મૂર્તિકાર? એક સરખાં?" યમરાજે કયાંય સુધી નિરીક્ષણ કર્યું પણ અસલી મૂર્તિકારને પારખી ન શક્યા. યમદેવે તરત જ એક યુક્તિ વિચારી અને કહ્યું, "ગમે તેટલી સાવધાની રાખી હોવા છતાં આ મૂર્તિઓમાં એક ભૂલ છે!" મૂર્તિકારે સાંભળ્યું, કલાકારનો અહં ખવાયો, 'મારી કલામાં ભૂલ?' તે તરત બોલી ઊઠ્યો. "બની જ ન શકે? કયાં છે ભૂલ? બતાવો." યમરાજે તરત જ પાશ નાંખી જીવાત્માને પકડી લીધો. મૃત્યુ ભૂલને સુધારવાનો મોકો નથી આપતું. માટે જ અહં ઓગાળીને, થયેલી ભૂલોનું પ્રાયશ્ચિત કરી જાતને સ્વેચ્છાએ બ્રહ્મમાં લીન કરવાનો સોનેરી અવસર એટલે મૃત્યુ. જર્જરિત ખોળીયું મુકી આત્માનું પરમાત્મામાં વિલિનીકરણ એટલે મૃત્યુ એટલે જ સાદગી અને સંયમથી મૂક પ્રાર્થનાથી જ તેને વધાવવું જ રહ્યું.

"ન મૃત્યુર્ન શંકા નમે જાતિભેદ, પિતા મે નૈવ-
માતા ન જન્મ
ન બંધુર્ન મિત્રે ગુરૂનૈર્વશિષ્ય ચિંદાનંદ રૂપ
શિવોહંમ્ શિવોહમ્..."

- (આદિગુરૂ શંકરાચાર્ય)

- તારી સ્વાતિ

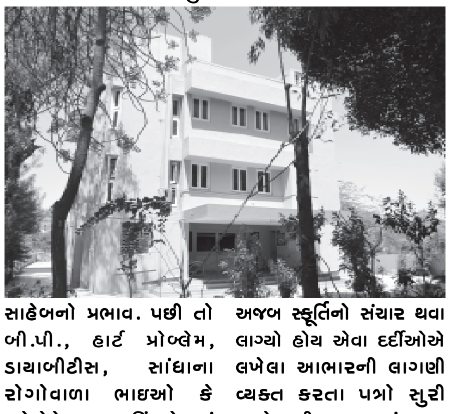
વર્તમાન સમયની સમસ્યા ડિપ્રેશન, અનિદ્રા, ગુસ્સો, માનસિક તનાવ પર પણ કાબુ મેળવી શકાય છે, અરવિંદ કેન્દ્રમાં દરરોજ ૪૫ થી ૫૦ વ્યક્તિઓ સવારે ૫-૦૦ કલાકે અમુક હાજર થઇ જાય છે, આ કેન્દ્ર નિયમિત રીતે ચાલે છે

કોઇ પણ દવા કે ઇન્જેકશન વગરનું રોગ નિવારણ કેન્દ્ર અરવિંદ કેન્દ્ર : સેકટર-૨૩

- પોપટલાલ પ્રજાપતિ

જંક ફૂડ, ફાસ્ટ ફુડ, પંજાબી, ચાઇનીઝની ચટાકેદાર વાનગીઓ આવતી ગઇ અને તંદુરસ્તી સામે ખતરાની ઘંટીઓ વાગતી ગઇ. નવા નવા રોગોના હુમલા થતા ગયા અને શારીરિક તેમજ માસનિક સ્વસ્થતા સામે પ્રશ્નાર્થ ચિહ્નો મુકાવા માંડ્યા. આ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય તે પહેલાં લોકોના આરોગ્યની સુખાકારી માટે ચિંતિત સત્યપ્રકાશ સુરી સાહેબે ૧૯૯૩, ૧લી જાન્યુઆરીથી અરવિંદ કેન્દ્ર સેકટર-૨૩ ખાતે સવારે ૫-૩૦ થી યોગ કેન્દ્રનો પ્રારંભ કર્યો. અસાધ્ય રોગથી પીડાતા અને દવાથી ત્રાહિમામ પોકારી ગયેલા દર્દીઓ માટે જાણે સત્યનો પ્રકાશ પ્રાપ્ત થયો. આશાનું કિરણ પ્રગટ્યું અને પછી તો છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી લગાતાર આજદિન પર્યંત આ પ્રકાશને જરાય ઝાંખપ લાગી નથી. કારણ કે આ પ્રકાશ પ્રગટાવનાર હતા સત્ય પ્રકાશ સુરી. જેમના હૈયે સેવાની લાગણી હતી અને પીડીતોની પીડાને ઓછી કરવાની ઝંખના હતી. પ્રકાશ ફેલાવો ગયો, દર્દથી પીડાતા લોકો અહીં આકર્ષાવા લાગ્યા. લોકો આવતા ગયા અને આ માનવતા પુજારીએ સેવાની એવી તો આરાધના કરી કે હાડ થીંજાવતી ઠંડી હોય કે વરસતો વરસાદ હોય આ પ્રવૃત્તિ કદી અટકી નથી. મહર્ષિ અરવિંદ અને માતાજીના આશીર્વાદથી આ કેન્દ્રની સુવાસ ચારે બાજુ ફેલાવા લાગી.

લોકોમાં શ્રધ્ધા જાગી કે યોગ દ્વારા હઠીલા રોગો સામે રક્ષણ મેળવી શકાય છે. પછી તો નગરના ડોકટરો પણ જે રોગોમાં તેમની મેળવી શકાય છે. પછી તો નગરના ડોકટરો પણ જે રોગોમાં તેમની દવા કારગત ન નીડવે તેમને અરવિંદ કેન્દ્રમાં સત્યપ્રકાશ સુરીનો સંપર્ક કરવાની ભલામણ કરવા લાગ્યા. શ્રી સુરી સાહેબનો યોગનો અભ્યાસ અને લગન ધીરે ધીરે રંગ લાગતો ગયો. તેમની નિષ્ઠા અને પ્રમાણિકતા તેમજ માતાજીના આશીર્વાદથી વર્ષો સુધી હઠીલા રોગોમાં ૧૦ જ દિવસના પ્રાણાયામથી ચમત્કારિક પરિણામો મળવા લાગ્યા. રોગો પણ કેવા? અસ્થમા, સાઇનસ, માઇગ્રેન, ઘુંટણ દર્દ, કમર દર્દ, સાઇટીકા વગેરે રોગના દર્દીઓના રીપોટ નોર્મલ હોય પણ દર્દથી કણસતા હોય તેવા દર્દીઓ કેન્દ્રમાં આવે, તેમની યાતનાઓ સુરી સાહેબને જણાવે તો સુરી સાહેબનો એક જ ગુરૂ મંત્ર કે "બેટા, ઠીક હો જાયેગા" અને એ જ દિવસથી દર્દીનું દર્દ પારોઠના પગલાં ભરતું થઇ જાય... સતત ૧૦ થી ૧૫ દિવસ પ્રાણાયામ કરો અને ચહેરાના ભાવ બદલાવા લાગે. ચહેરાની તંગ રેખાઓ ઝીલી પડવા લાગે, દર્દીને અહેસાસ થાય કે હવે મને સારૂં છે... બસ આ છે સુરી સાહેબનો પ્રભાવ. પછી તો બી.પી., હાર્ટ પ્રોબ્લેમ, ડાયાબીટીસ, સાંધાના રોગોવાળા ભાઇઓ કે બહેનોને પણ અરવિંદ કેન્દ્રમાં આશાનું કિરણ દેખાવા લાગ્યું. સુરી સાહેબમાં કેટલાંકને વળી ભગવાન દેખાવા લાગ્યા.



૧૫,૨૦ વર્ષથી પીડાતા અને જરાય હલન ચલન ન કરી શકતા દર્દીઓમાં અજબ સ્ફૂર્તિનો સંચાર થવા લાગ્યો હોય એવા દર્દીઓએ લખેલા આભારની લાગણી વ્યકત કરતા પત્રો સુરી સાહેબની ફાઇલમાં હજુ અકબંધ છે. સુરી સાહેબ કહે છે કે યોગથી શરીરનું નબળું અંગ કાર્યાન્વિત થાય છે. આંતઃસ્ત્રાવ બરાબર થાય છે, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે અને મગજના કોષોને પુરતો પ્રાણવાયુ પહોંચે છે. એટલે ગમે તેવા હઠીલા રોગોને શરીરમાંથી ભાગવું જ પડે. તેમને આશ્ચર્ય એ વાતનું છે કે યોગ દ્વારા એક બહેનનું વંધ્યત્વ નિવારણ પણ થઇ શક્યું છે. આ માતાજીની જ કૃપા છે. વળી તેઓ કહે છે કે, સાઇટીકા ભયંકર રોગ છે, સતત પીડા થાય, સ્વભાવ પણ ચીડીયો થઇ જાય, ના છુટકે ઓપરેશન પણ કરાવવું પડે છે આવા રોગના બહેનો અમદાવાદથી આ કેન્દ્રમાં આવેલા અને યોગના પ્રતાપે તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરીને ગયેલા.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

ક્રોમોથેરાપી એમ કહે છે કે, શરીરમાં કોઇ રંગોની ખામી કે વધી જવાથી જ રોગો થતા હોય છે, તદ્દનુરૂપ ચિકિત્સા કરવાથી રોગો મટે છે

કલર થેરાપી
નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

(ગતાંકે આપણે પાણીના ચિકિત્સીય ઉપયોગો વિષે જાણ્યું, આજે વધુ એક નીચો - નેચરોપેથીક કન્સેપ્ટ, કલર થેરાપી વિશે વાત...?)

અમુક બાબતો એવી રીતે મન તથા શરીરને અસર કરતી હોય છે કે જેની જાણ આપણને પ્રાથમિક ધોરણે નથી થતી હોતી, પણ જો થોડો બિમાર કરવામાં આવે તો એવો જરૂરપણે ખ્યાલ આવે કે આપણા મૂડને યથાવત રાખવા કે બદલવામાં તેમજ સ્વાસ્થ્યને યથાવત રાખવા, બગાડવા કે ઉગારવામાં એવી ઘણી બાબતો છે કે જે ખૂબ અગત્યનો રોલ પ્લે કરે છે. જેની આપણને પ્રત્યક્ષ રીતે ખબર ઓછી પડે છે.

આવી જ બાબતોમાં એક છે કલર, એટલે કે રંગ. જો આપણા બેડરૂમની દિવાલો લાલ ચટ્ટાક રંગથી રંગેલ હોય, બારીઓ પડદાઓ ઘાટ્ટા કેસરીયા રંગના અને છત કાળા રંગની હોય તો...? વાસ્તવિક રીતે આવું વિચારતા જ ઊંઘ ન આવે. ઘરના બેડરૂમની દિવાલો આછા વાદળી, આછા લીલા કે ક્રીમ કલરની હોય, પડદાઓ પણ સફેદ, દૂધિયા કે આછા જાંબલી કલરના હોય, પાથરવાની બેડશીટ પણ આ રંગોમાંથી જ હોય તો વધુ વિચારતા જ એક 'રીલેક્સ ફીલ' મળે.

આમ, માનસિક અને તેથી શારીરિક સ્તર પર રંગો અસર કરતા હોઇ, તેના દ્વારા કરવામાં આવતી ચિકિત્સાને 'કલર - થેરાપી', 'ક્રોમો થેરાપી' કે 'રંગ ચિકિત્સા' કહે છે.

કલર થેરાપીના મૂળીયા તો વર્ષો પહેલાં નંખાયેલાં. આશરે ૨૫૦૦ વર્ષ પહેલાં પાયથાગોરસ દ્વારા અલગ રંગની લાઇટોનો અલગ અલગ રોગોમાં વાપર્યાનો ઉલ્લેખ છે. પ્રાચીન ભારતીય તેમજ મિસરની સંસ્કૃતિમાં પણ અલગ અલગ રંગના રૂમ બનાવવામાં આવતાં અને રોગો પ્રમાણે વ્યક્તિની ચિકિત્સા કરવામાં આવતી. આધુનિક ક્રોમો થેરાપીમાં મહત્ત્વના યોગદાનોમાંનું એક - ડેન્માર્કના ડો. નિલ્સ ફિન્સનનું ગણી શકાય. ઇ. સ. ૧૮૭૭માં તેઓએ સૂર્યના પારજાંબલી કિરણો વડે બેકટરીયાના હનન થવાનું શોધ્યું. ત્યારબાદ શરીર પરના અલગ અલગ વ્રણ તથા ઘા પર અલગ અલગ રંગોની લાઇટ્સ વડે ચિકિત્સા કરી. તેઓએ ઇ.સ. ૧૮૯૬માં એક ઇન્સ્ટીટયુટની સ્થાપના પણ કરી જે હાલ 'ફિન્સન ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ કોપનહેગન' ના નામે વિખ્યાત છે.

તો, આ રંગ ચિકિત્સા ના મૂળભૂત સિધ્ધાંતો શું? અને તે કેવી રીતે કામ કરે છે?

જોઇએ તો રંગોના મુખ્યત્વે બે કામ છે, એક તો ઉત્તેજિત કરવું (એટલે કે સ્ટીમ્યુલેશન) તથા બીજું શમન કરવું (એટેલ કે રીલેક્સ કે સેડેશન). રંગચિકિત્સાના સિધ્ધાંત પ્રમાણે જો ઉત્તેજિત રંગોનું પ્રમાણ વધ્યું હોય તો શામક રંગો વડે તેને સ્થિર કરવું તથા જો શામક રંગોનું પ્રમાણ વધ્યું હોય તો ઉત્તેજિત રંગો વડે બેલેન્સ કરવું. ક્રોમોથેરાપી એમ કહે છે કે, શરીરમાં કોઇ રંગોની ખામી કે વધી જવાથી જ રોગો થતા હોય છે. તદ્દનુરૂપ ચિકિત્સા કરવાથી રોગો મટે છે.

સાંપ્રત સમયે કલર થેરાપીના પણ ઘણા અલગ અલગ પ્રકારો જોવા મળે છે. પહેલાના સમયે સૂર્ય કિરણો (કે જેમાં સાત રંગો સમાવિષ્ટ છે) તથા સાત રંગો (જા,ની,વા, લી, પી, ના, રા - વડે ચિકત્સા કરવામાં આવતી, હવે રંગના અલગ અલગ કોમ્બીનેશન - વડે નવા રંગો બનાવી તેના દ્વારા ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત જુદા જુદા રગોની બોટલોમાં રાખેલું પાણી પીવું, જુદા જુદા રંગોનો આહાર લેવો. (જેમ કે, લાલ રંગની ખાધ હોય તો બીટ, ટામેટાં કે તરબૂચ ખાવા) આદિ અલગ અલગ ચિકિત્સાઓ મોજુદ છે.

રંગ ચિકિત્સામાં સામાન્ય રીતે આંખો, નખ, રક્ત તથા મળ પરીક્ષા દ્વારા નિદાન કરવામાં આવે છે. જેમ કે, જો આંખો કે નખ રક્ત ના હોય તો તેમાં વાદળી રંગની ખામી છે એમ કહી શકાય. (રંગ ચિકિત્સામાં લાલ રંગ અને વાદળી રંગ, એ બંને સંપૂર્ણ વિરોધી - એકસ્ટ્રીમ ઓપોઝીટ રંગો છે. અને પીળો રંગ મધ્યબિંદુ છે. એટલે કે લાલ રંગ સૌથી વધુ ઉત્તેજક તથા વાદળી રંગ સૌથી વધુ શામક છે. બાકીના બધા રંગો આ બંનેની વચ્ચે ગોઠવાય છે.)

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

આજના દિવસનો મહિમા

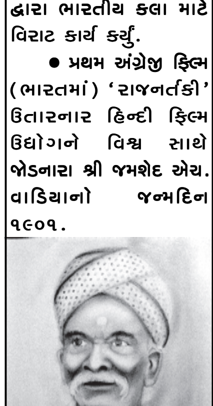
- ભાનુપ્રસાદ એસ. દવે

૧૩મી સપ્ટેમ્બર

- ભારતીય કલા-સંસ્કૃતિની સેવા કરનારા આનંદકુમાર સ્વામીની પુણ્યતિથિ.

ઇંગ્લેન્ડની સ્કૂલમાં મેળવનાર સ્વામીએ ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનથી પ્રભાવિત થઇ વૈષ્ણવ ધર્મ અપનાવ્યો. ઇન્ડિયન ડ્રોઇંગ - ભારતીય કલાના લક્ષ્યો દ્વારા ભારતીય કલા માટે વિરાટ કાર્ય કર્યું.

- પ્રથમ અંગ્રેજી ફિલ્મ (ભારતમાં) 'રાજનર્તકી' ઉતારનાર હિન્દી ફિલ્મ ઉદ્યોગને વિશ્વ સાથે જોડનારા શ્રી જમશેદ એચ. વાડિયાનો જન્મદિન ૧૯૦૧.



- મરાઠી રંગભૂમિના કલાકાર રૂપેરી પડદાની ચરિત્ર અભિનેતા શ્રી કેશવરાવ ધતેનું અવસાન - ૧૯૭૧.
- ૧૯૨૨માં ઉત્તર આફ્રિકાના ટ્રીપોલી શહેરમાં ૧૩૬ ° ડિગ્રી ગરમી નોંધાઇ. વિશ્વ વિક્રમ ગરમીનો દિવસ.
- ૧૯૬૩ - મલેશિયાનો સ્વાતંત્ર્ય દિન છે.