સલામી સવારની..

સુપ્રભાતમ્
સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

(રજત જયંતી વર્ષ)

હે પ્રભુ! હવે થાકી છે ધીરજ, પરીક્ષા ન કર!
વાવાઝોડાં, કંપ, ને કોરોનાથી - પરીક્ષા ન કર!
દૈ દે માસ-પ્રમોશન! તું તો સરકારથી યે ગ્યો !!
થાક્યાં - દવા - ડોકટર - યમરાજ, પરીક્ષા ન કર!!
(કરી નાખ માસ પ્રમોશન એટલે 'પ્રલય')

હાઈકુ

ભટકે જીવો !
તારે ત્યાં ય છે બધું -
'હાઉસફુલ'
(સ્મશાન પણ ક્યાં મળે છે?)

'પ્રલય' ફિલ્મ -
આ છે માત્ર 'ટેલર'!
ભજો પ્રભુને...
(સત્ય નિષ્ઠાથી-)

ચિંતન

કિં કુલેન વિશાલેન વિદ્યાહીનસ્ય દેહિનઃ ।
અકુલીનોડપિ વિદ્યાવાન્દેવૈરપિ સ પૂજ્યતે ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ડીવાઈન સંસ્કૃત સુભાષિતમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

કોઈ વિદ્યાવિહીન વ્યક્તિ મોટા કુળનો નબીરો હોય તોય તેનું સમાજમાં વિશેષ મૂલ્ય નથી, પરંતુ સામાન્ય કુળમાં જન્મેલ વિદ્વાન વ્યક્તિનું તો દેવતાઓ પણ સન્માન કરે છે.

'વિદ્યા ધન સારું બીજું બધું કાચું' આ મૂળ વાત છે. કુળવાન અભણ નર કરતાં કુળહીન વિદ્વાન શ્રેષ્ઠ છે.

હોય જો કુલવાન કો અભણ તો, તેનું નથી મૂલ્ય કૈં,
કિંતુ જો કુળહીન કોઈ નર હો, વિદ્વાન દેવો નમે ॥

સુવિચાર

- રાત આપણને સિતારાઓ દેખાડે છે, કેવી રીતે દુઃખ આપણને સચ્ચાઈ દેકાડે છે - **સંત ઓગસ્ટીન**
- જયાં જ્ઞાનનો અભાવ હોય છે ત્યાં પોતાને વિજ્ઞાન કહેવાડવે છે - **બર્નાડ શો**
- ભક્તિ દર્શન માટે નહીં આત્મદર્શન માટે હોવી જોઈએ - **ધર્મલોક**
- સંપત્તિથી પ્રભાવિત રહેશો તો લાલસાઓ વધી જશે...
  સદ્‌ગુણોથી પ્રભાવિત રહેશો તો ગુણો ખીલી ઉઠશે - **આચાર્ય વિજયરાજરત્નસૂરિ**
- ચિત્તની પ્રસન્નતા - પ્રફુલ્લિતા એક વસ્તુ છે, આનંદ પ્રમોદ બીજી !
  પહેલીને અંદરથી સામગ્રી મળે છે, બીજાને માટે બહારથી - **હરિભાઉ ઉપાધ્યાય**
- ઉગતા સૂર્યને પૂજવામાં પણ આત્મકલ્યાણ જ છે!!
  રસ્તો માણસને અનુકૂળ ન પણ હોય, માણસે રસ્તાને અનુકૂળ થવાનું હોય છે - **પૂજ્ય મોટા**
- આજનું ઔષધ : પગનાં તળિયે કાંસાંની વાટકીથી ગાયનું ઘી ઘસવાથી ગાઢ નિંદ્રાનો અનુભવ થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

ઉતાવળે દોડીને મસ્જિદે પહોંચેલા યુવાનને દરવાને રોક્યો. યુવાન પરસેવે રેબઝેબ અને ઉડતી રેતીથી લબાલબ થયેલો હતો. દરવાનને ખ્યાલ આવ્યો કે યુવાન નમાઝ અદા કરવા આવ્યો છે. પણ દરવાને અફસોસ સાથે કહ્યું, 'નમાઝ તો અદા હો ગઈ હૈ, સબ અલવિદા હો ચૂકે...' આટલું સાંભળીને યુવાને એક જોરદાર નિસાસો મૂક્યો અને બોલ્યો. 'યા અલ્લાહ હું તારી ઈબાદત ના કરી શક્યો.' યુવાને દરવાનને પૂછ્યું, 'શું હવે નમાઝ અદા નહીં થઈ શકે?' યુવાનની મનોસ્થિતિ જોઈ દરવાને કહ્યું, 'એક રસ્તો છે, જો તું મને તારો આ નિસાસો આપી દે, તો મેં અદા કરેલી એક નહીં પણ એક હજાર નમાઝનું પુણ્ય તને આપી દઉં.' યુવાન ખુશ થઈ ગયો. તેણે સોદો કરી નાખ્યો અને ખુશ થઈ ઘરે કહ્યું, 'તે પેલા દરવાન સાથે ખોટનો સોદો કર્યો... આજનો તારો એ નિસાસો પશ્ચાતાપ હજારો નમાઝ કરતા વધુ કિંમતી હતો,' યુવાને કહ્યું, 'મને કોઈ અફસોસ નથી.' પયંગબરે કહ્યું, 'હાં, એ વાત બરાબર હશે... પણ મને આનંદ એ વાતનો છે કે મારી એ ભૂલના કારણે મને પયગંબરના દર્શન થઈ ગયા.'

કોરોના અને વાવાઝોડાનો બેવડો માર

તંત્રીસ્થાનેથી...

ગુજરાતના માથે દાયકાના સૌથી ભયંકર વાવાઝોડાએ ટકોરા માર્યા અને માલપાણીનું અબજો રુપિયાનું નુકશાન પણ કરતું ગયું પરંતુ તંત્રની સાવચેતી અને ઝીરો કેઝ્યુઅલ્ટીના સંકલ્પ સાથેની પૂર્વ તૈયારીને કારણે જાનહાનિ બહુ જૂજ સંખ્યામાં થઈ. જે મોત નીપજ્યાં તે મકાન ધરાશાયી થવાને કારણે અથવા વીજકરંટ લાગવાથી થયા છે. સરકારે અનેક ઝૂંપડાવાસીઓને તથા દરદીઓને મોતના મોઢામાં ઓરાતાં બચાવી લીધાં છે એ કોઈ નાનીસૂની ઉપલબ્ધિ નથી. સૌથી મોટું નુકશાન સવિશેષ સૌરાષ્ટ્રના ખેડૂતોને થયું છે. પ્રચંડ ઝડપથી ફૂંકાયેલા પવન અને ધોધમાર વરસાદને કારણે કેસર કેરીનાં આંબાવાડિયાંથી લઈ ખેતરોનાં ખેતરો તારાજ થઈ ગયાં છે. કુદરતને 'આંધળી' કહેનાર અમસ્તી નહીં જ કહી હોય. એણે એક તરફ ચાઈનીઝ કોરોનાના ઘાયક શસ્ત્ર મારફત કુટુંબોમાં કુટુંબો સાફ કરી નાખ્યા અને બાકી રહેતું હતું તે વાવાઝોડા મારફત ઊભા પાક સાફ કરીને પુરું કર્યું. તારાજ થઈ ગયેલા ખેડૂત પાસે સરકાર માઈબાપ આગલ નાકલીટી તાણવા સિવાય બીજો કોઈ રસ્તો બચ્યો નથી. કોરોના મેનેજમેન્ટમાં વગોવાયેલ તંત્રે વાવાઝોડામાં ધાર્યા કરતાં સારું કામ કરી બતાવ્યું એથી લોકમાનસમાં સરકારની નકારાત્મક બની રહેલી છાપમાં સુધારો થશે. વળી વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી જાતે વાવાઝોડાથી તારાજી નિહાળવા આવી રહ્યા છે તે પણ 'સંવેદનશીલ' સરકાર માટે મોટો સધિયારો બની રહેશે. મહામારીનું જોર ધીમે ધીમે શમી રહ્યું છે તો ઓછું આશ્વાસન નથી. વાવાઝોડાએ સરકાર કરતાં પણ વધારે કડકાઈ પૂર્વક સંપૂર્ણ લોકડાઉન જેવી સ્થિતિ સરજી હતી એ બાબત પણ કોરોના સંક્રમણની સાંકળ તોડવામાં મદદરુપ બની છે. હવે લોકો સંયમપૂર્વક કોરોના પ્રોટોકોલ પાળે તો આગામી દિવસોમાં જનજીવન થાળે પડતાં ઝાઝી વાર નહીં લાગે. વૈજ્ઞાનિકોએ ચાઈનીઝ કોરોનાની ત્રીજી લહેર અંગે આતોરી ચેતવણી આપી છે એ ભૂલવા જેવી નથી. એમાં બાળકો પણ ઝપેટમાં આવવાની સંભાવના છે. રસીકરણ ક્ષેત્રે ઘણી અરાજકતા સરજાઈ છે, એ વિશે સરકારે વેળાસર ફિક્સ વેક્સીનેશન પૉલિસી બનાવવાની જરૂર છે. બાળકોનું રસીકરણ પણ વેળાસર શરૂ થાય તે ઈચ્છનીય છે. યુરોપ અમેરિકામાં અનલોક પ્રક્રિયા શરૂ થઈ ગઈ છે પણ આપણને જેમ કોરોનાના યુરોપીય કે બ્રિટિશ વેરિયન્ટથી ભારે નુકશાન પહોંચ્યું એમ હવે ઈંગ્લેન્ડ જેવા દેશો કોરોનાના નવા બદલાયેલા સ્વરુપથી ડરી રહ્યા છે. આ વેરિયન્ટને વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન તો એના વૈજ્ઞાનિકો નામથી ઓળખાવે છે પરંતુ એણે સૌપ્રથમ ભારતને ઘમરોળ્યું હોઈ એનું હુલામણું નામ ભારતીય વેરિયન્ટ છે. જયારે ચીન જેવા લુચ્ચા દેશો આરામથી અર્થોપાર્જન ક્ષેત્રે સક્રિય બની ગયા છે ત્યારે આપણે હજી કોરોનાના ચક્કરમાંથી બહાર નથી આવી શક્યા તે કેવી વિડંબના છે! આવી કુદરતી આફતો વચ્ચે પણ રાજકારણના કાવાદાવા તો ચાલતા જ રહે છે તે આપણી લોકશાહીની ક્રૂર મશ્કરી નથી શું? મમતા મંત્રીમંડળના બે ભ્રષ્ટ મંત્રીઓ સહિત કેટલાક અગ્રણી નેતાઓ પર સીબીઆઈએ સકંજો કસીને કેન્દ્રની કિન્નાખોરીનો જ દાખલો બેસાડ્યો હોય એવું નથી લાગતું?

શ્રેષ્ઠ માનવતા એટલે ઢંઢેરો પીટ્યા વગર કરાતી કોઈને મદદ

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

વો ચૈન સે સો રહે હૈ શહર બેચકર...
બાપને ઉમ્ર ગુજાર દી ઘરોં મેં બનાને મેં...
બેટા ઉસકી સાંસે કરીદ રહા હૈ ઘર બેચકર
બર્બાદ હો ગયે કઈ ઘર દવા ખરીદને મેં...
કુછ લોગોં કી તિજોરી ભર ગઈ જહર બેચકર...

●●●

વિશ્વના સૌથી મોટા લોકતાંત્રિક રાષ્ટ્રનું ગૌરવ લેનારા ભારતીય બંધારણે સન્માનપૂર્વક જીવનની સાથે સન્માનપૂર્વક મૃત્યુનો હક આપ્યો છે. જન્મ અને મરણ એ માણસના હાથની વાત નથી પરંતુ મોતનો મલાજો જાળવવો... મૃત્યુની અદબ જાળવવી એ સંવિધાન અને માફસાઈની ફરજ છે.

વર્તમાન મહામારીમાં બંધારણ અને માનવતાના ધજાગરા ઊડતા આખી દુનિયાએ નિહાળ્યા.... એકબાજુ જીવનની ભીખ માંગતા પીડિતો તો બીજી બાજુ તકસાધુ-ભુખ્યા વરુઓ અટ્ટહાસ્ય કરતાં નગ્ન નાચ ખેલી રહ્યા !! જીવન રક્ષક દવાઓના ભાવ તો આસમાને પહોંચ્યા... પ્રાણ પોષક વાયુ માટે હવાતીયાં મારવા પડે... કેટલાક માયાવી દાનવો રાતોરાત નકલી ઈન્જેકશનો બનાવી ચાર પગે થયા... અરે, ફળફળાદિ વેચનારાઓએ બેફિકર તકનો લાભ લીધો.... સાચે જ સ્વાર્થવૃત્તિ માણસને આંધળો બનાવી દે છે ... રુગ્ણાલયો ઊભરાયાં... પોતાનાં સ્વજનને બચાવવા આકાશ-પાતાળ એક કરવા ઝઝૂમતા વ્યક્તિને કોઈ આરો ન મળે ત્યારે જે ધક્કે ચડ્યા તે તબીબના પગ પકડનારાને આ 'દેવદૂત' માત્ર દવાના પ્રિસ્ક્રિપ્સન લખવાની ફી ચાર આંકડાની રકમમાં બિન્દાસ્ત વસુલતા જોયા છે!

દોસ્તો, માનવીની આ સ્વાર્થધતા વકરવાથી લોભે લક્ષણ થાય... જેને પરિણામે શોષણ, બેજવાબદારપણુંનો બેદરકારી ફૂલેફાલે... આનાં ભયાનક પરિણામો સમાજે ભોગવવાં પડે છે. આપણે બધા સરકારની ખોટી વ્યવસ્થા, નીતિની ખામી કે આયોજનના મુદ્દે કાગારોળ કરીએ છીએ પણ... કયારેક સામાજિક નૈતિકતા વિશે વિચારીએ છીએ ખરાં ? પ્રાચીન ઉદાત્ત વારસાના ખભે ચડી 'વિશ્વગુરુ'નું દીવાસ્વપ્ન નિહાળી ગોકીરો માંડવાથી કશું ન વળે... સ્વસ્થ અને આદર્શ સમાજની કલ્પના સામાજિક નૈતિકતા વગર સંભવે ખરી ?!!

એક સહજ સાદી ફિલસૂફી છે કે, જેવા લોકો એવો સમાજ, સમાજ જયારે મૂલ્યહ્રાસના માર્ગે વળે છે ત્યારે સરકાર, પ્રશાસન અને જવાબદાર સંસ્થાઓ કમજોર અને લાપરવાહ હોવાનો બોલતો પુરાવો ગણાય.

મિત્રો, માનવમૂલ્યો અને સામાજિક નૈતિકતા વિશે ગંભીરતાથી વિચારવાનો સમય પાકી ચૂક્યો છે. આપણો સમાજ જયારે માનવી અને માનવીય મૂલ્યો વિશે ચિંતા અને ચિંતન કરતો હશે ત્યારે આદર્શ સમાજ તરફનું આપણું પ્રથમ પગરણ હશે.

મહાભારતકાળમાં કુરુક્ષેત્રમાં સમરાંગણમાં રઝળતા મૃતદેહોને ચૂંથવા ધસી આવતાં ગીધ, શિયાળ અને કૂતરાંને હાંકવા માણસો રાખવા પડતા હતા.... આજે મનુષ્યરુપે કાગડા, કૂતરાં, ગીધ, શિયાળવાં મિજબાની માણતાં જોવા મળ્યાં...

દ્વાપરયુગના અંતકાળે તત્કાલીન સમાજમાં મૂલ્યો, માનવ અને માનવતાના અર્થો ભૂંસાવા લાગ્યા હતા... આજે પારસ્પરિક હૂંફ માટે પોતીકાં સ્વજનોનું સાનિધ્ય ઝંખનાર વ્યક્તિને અલાયદા રૂમમાં કોરન્ટાઈન થવું પડે છે... ચુસ્ત આઈસોલેશનમાં જીવવાનો વારો આવ્યો છે.

મહાદારુણ છદ્મવેશી કોરોનાએ કાળનું તાંડવ ખેલ્યું... માનવને સંપર્ક વિહોણો કરી માનવ સંબંધોનું મૂલ્ય સમજાવી દીધું. ધરતીનો છેડો ઘર આ તથ્ય સત્ય સમજાયું, ટેલિફોનિક સંપર્કો તાજા કરી 'વીકેર' ની ભાવના થકી સધિયારોને હૂંફ આપતાં થયાં. ચિર-પરિચિત, સગાં-વહાલાં, મિત્રો, વયસ્કો અન્યોન્ય ખબર-અંતર પુછી મનની મોકળાશ કેળવવા લાગ્યાં... આવું જો હંમેશ એકબીજાની કાળજી લેતાં થાય તો ડીપ્રેશન કે આપઘાતની સમસ્યા જરૂર ઓછી થાય. રોજિંદા જીવન વ્યવહારમાં પૂરક થનારા શ્રમજીવીઓ અને કોરોના વોરિયર્સનું મહત્ત્વ અને અગત્ય અચૂક સમજી ચૂક્યા... સૂનકારમાં સાથ આપનારાંઓની લાગણીઓએ માનવ સંબંધોને હર્યુભર્યું ને હળવું કર્યું છે એ કયારેય નહીં ભૂલાય... આખરે પૂ. દાદાના શબ્દોમાં 'મનુષ્ય એટલે કૃતજ્ઞતા.' જરા વિચારો નગુણા થવાય ?!!!

સ્પર્શમણિ :

શ્રેષ્ઠ માનવતા એટલે ઢંઢેરો પીટ્યા વગર કરાતી કોઈને મદદ.

●●●

ઈશ્વર ઘણાં સ્વરુપે આપણને મદદ કરવા આવે છે, પ્રભુને શોધશો નહિ... ઓળખજો...

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

શંકરાચાર્યજી કરતાં મહાન દાર્શનિક ભારત અને વિશ્વમાં થયા નથી

અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

હમણાં ચારેક દિવસ પહેલા વૈશાખ સુદ પંચમ ના દિવસે એક મહામાનવ ની જન્મતિથિ હતી. ક્યાંક-ક્યાંક એની ઉજવણી ના છુટાછવાયા સમાચારો નોંધાયા. કોણેતા અને વાવાઝોડા તા કહેર વચ્ચે આવા કેટલાય અમૂલ્ય દિવસો વિસારે પડયા છે. આ મહામાનવ એટલે આદિગુરુ શંકરાચાર્યજી. અપાર શક્તિ અને દુર્લભ જ્ઞાત તા ખજાના જેવા આ વ્યક્તિ ની વાતો નવી પેઢી માટે વણખેડાયેલી રહી છે. અભ્યાસ માં આવતા ઉલ્લેખથી વધુ તેઓ શંકરાચાર્યજી વિશે વધુ કંઈ જાણતા નથી. કદાચ આપણા માંથી પણ કેટલાય આ વિશે અજાણ હશે.

એક વાક્ય માં કહેવું હોય તો આપણે જે હિંદુ ધર્મ ના વાવટા નીચે જીવી રહ્યા છીએ, તેને ગત માં કહેરાવનાર વ્યક્તિ વિશેષ શંકરાચાર્યજી હિંદુ ધર્મ ના ઉધ્ધારક છે. આપણું સોશિયલ મીડીયા જે તહેવારો ની ઉજવણીના ફોટા અને મેસેજીસ થી ઊભરાય છે એ તહેવારો શંકરાચાર્યજીની દેન છે. આપણા દેવી-દેવતા ની પૂજા ના મંત્રો - ગોત્ર આ મહામાનવ તી ભારતવર્ષનાં નાગરિકો ને અને હિંદુધર્મને અપાયેલી ભેટ છે.

એક સમયે દુનિયાનો સૌથી પુરાતન વૈદિક ધર્મ નિમ્ન સ્તર પર પહોંચી ગયો હતો. હિંદુધર્મ એક સમયે સાવ નેસ્ત નાબૂદ થવાની સ્થિતીમાં હતો. તારિતકતા - અંધશ્રધ્ધા - મંત્ર - તંત્ર થી ખદબદી ગયેલા ધર્મમાં બ્રાહ્મણો ની સ્થિતી ખૂબ દયનીય હતી. બૌધ્ધ ધર્મ તો પ્રચાર ખૂબ જોર પર હતો. એવા સમયે આઠમી શતાબ્દીમાં કેરલ ના ગામ લાડી માં શંકરાચાર્યજી નો જન્મ થયો. ભગવાન શંકરના આર્શીવાદ થી જન્મેલા આ બાળકનું નામ શંકર પાડવામાં આવ્યું. પોતાની પ્રચંડ બુધ્ધી શક્તિ અને પ્રતિભાથી તેઓ શિવના અવતાર તરીકે પૂજનીય બન્યા. વેદ જે માનવ સભ્યતા ના પુરાતન ગ્રંથો છે એનું અધ્યયત બાળક શંરે સાત વર્ષ સુધીની આયુમાં પૂર્ણ કરીને સાતમા વર્ષે સંન્યાસ ધારણ કરી ગૃહત્યાગ કર્યો હતો.ચાર વર્ષ ની આયુમાં ચારેય વેદોને કંઠસ્થ કરી પોતાની ઈન્દ્રિયો પાર કાબુ પ્રાત ક્તાર આચાર્ય શંકરાચાર્ય શાસ્ત્રાર્થ માં હંમેશા અજેય રહા. વેદો નો અર્થ જ્ઞાત થાય છે. વેદો તો નિષકર્ષ એ વેદાંત છે. ગુરુશિષ્ય તી ચર્ચા થી જે ફિલોસોફી ઊભરે તે વેદાંત નું દર્શન છે. આમ તો ઉપનિષદ લગભગ ૨૦૦ ની સંખ્યા માં છે. તેમાંથી ૧૧ ઉપનિષદ ના ભાષ્ય શંકરાચાર્યજી એ લખ્યા છે.

શંકાચાર્યજી કરતાં મહાન દાર્શનિક ભારત અને વિશ્વમાં થયા નથી. તેમનો સિધ્ધાંત સુપ્રીમ ફિલોસોફી છે એનાથી ઉપર કોઈ ફિલોસોફી હોઈ ના શકે.

બ્રહ્મ સત્યમ્, જગત મિથ્યા જિવો બ્રહ્મેવ નાપરાહ

બ્રહ્મ જ સત્ય છે. જગત્ય મિથ્યા છે. જીવ અને બ્રહ્મ એક જ છે.

(સત્ય - ત્રણેય કાળમાં સત્ય છે. અસત - ત્રણેય મળમાં સત્ય ન હોઈ શકે. મિથ્યા - ભ્રમ છે. કેટલાય સમય માટે સત્ય પણ ત્રણેય કાળમાં એક્સરખું નહીં તે.) તેમણે હિંદુધર્મ માં અદ્વૈત સિધ્ધાંત ની માન્યતા પ્રસ્થાપિત કરી. હિંદુધર્મ માં સર્વે સમાન છે. કોઈ વાતું કે મોટું નથી. વૈદિક સંસ્કૃતિ પુનઃપ્રસ્થાપિત કરવાનું ભગીરથ કર્યો. તેમણે . પદયાત્રા દ્વારા અનેકવાર સમગ્ર દેશનું પરિભ્રમણ . દેશમાં ચાર દિશામાં ચાર મઠોની સ્થાપના કરી જે હિંદુ ધર્મના પાવર સેન્ટર્સ કહી શકાય.આમ વૈદિક ધર્મના સંરક્ષણ અને ઉત્થાત હેતુ તેઓનું અનન્ય યોગદાન રહ્યું. પૂર્વ ભારત માં ઓડિશા માં ગોવર્ધત મઠ આવેલો છે. જે ઋગ્વેદ આધારિત છે. ઋગ્વેદ વેદો માં સૌથી પ્રાચીન ગ્રંથ તરીકે યુનેસ્કોની માન્યતા પ્રાપ્ત થયેલી છે. દક્ષિણ માં સંગેરી મઠ, શારદા પીઠ જે કર્ણાટક રાજ્યમાં સ્થિત છે. જેની સ્થાપના યજુર્વેદ આધારિત છે. ગુજરાત માં દ્વારકા પીઠ સામવેદ અને ઉત્તરાખંડ માં ચમોલી સ્થિત જ્યોતિ મઠ અર્થવવેદ આધારિત છે.

આમ અલ્પઆયુ માં તેઓ એ પોતાનું જીવનકાર્ય ઉત્કૃષ્ટ રીતે સિધ્ધ કરી ૩૨ વર્ષે આ દુનિયા પરથી વિદાય લીધી. હિંદુ ધર્મ તે પુનર્જીવિત કરી, તેમાં પ્રાણસંચા કરી આવનારી અનેક પેઢીઓ માટે બ્રહ્મજ્ઞાત સુલભ બતાવનાર આ મહાન વિભૂતી ને શત શત વંદન. સામાન્ય જત, હિંદુ ધર્મ, જીવ, બ્રહ્મ, સત્ય, મિથ્યા તો અર્થ સમજી શકે એ રીતે એ જ્ઞાત નું સરળીકરણ ફ્રી આપણ ને ઉપલબ્ધ કરાવનાર આ ઈશ્વરીય દૂત વિશે જાણવું દરેક હિંદુ ધર્મ ની ફરજ છે.

ભગવાન ને સમજવો હોય તો શંકરને વાંચવો પડે એ સનાતન સત્ય છે. સનાતન ધર્મના સ્થાપક ને પ્રણામ.

આમવાત (રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ) અને તેની આયુર્વેદિક ચિકિત્સા

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આર્થરાઈટીસ એટલે કે વાના ઘણાબધા પ્રકારોમાં સૌથી વધુ કોમન અને તકલીફકારક એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ. આયુર્વેદમાં આ રોગને આમવાત સાથે સરખાવી શકાય. આજે આપણે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસના જાણવા લાયક પાસાઓ પર નજર કરીએ. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું કારણ: રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ એ આપણી ઈમ્યુનિટીને કારણે થાય છે. આપણી ઈમ્યુનિટી શક્તિ આમ તો આપણને બેક્ટેરીયા વાઈરસ જેવા ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ આપે છે, પણ અમુક સમયે એવું પણ બને છે કે આપણી ઈમ્યુનિટી વિવેકબુધ્ધી ભૂલીને આપણા શરીરના કોષોને જ દુશ્મન માની બેસે છે અને તેના પર હુમલો કરે છે. આવી પરિસ્થિતિને ઑટો ઈમ્યુનિટી કહે છે. રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ આવી જ ઑટો ઈમ્યુનિટીને કારણે થતો રોગ છે. અહિં આપણી ઈમ્યુનિટીનાં કોષો આપણા શરીરના સાંધાઓ પર હુમલો કરે છે અથવા તો જમા થઈ જાય છે. જો આયુર્વેદ પ્રમાણે જોઈએ તો આમવાત થવાનું મૂળ કારણ આપણી પાચનતંત્રની (જઠરાગ્નિની) નબળાઈ છે. ખોરાકનું સરખું પાચન ન થવાથી તે 'આમ'માં (અર્ધપક્વ એવો ચીકણો રસ) રૂપાંતર પામે છે. આ આમ આપણા શરીરમાંના એક દોષ એવા વાયુ સાથે મળીને આપણા સાંધાઓમાં સંચીત થઈને આમવાતને ઉત્પન્ન કરે છે.

રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટીસના લક્ષણો :

- એક કે વધુ સાંધાઓ જકડાઈ જવા (સવારના સમયે વધુ જકડાઈ જાય)
- સાંધાઓમાં ખૂબ પીડા થવી
- સાંધાઓમાં લાલાશ દેખાય, ક્યાંક ગાંઠો પણ થાય
- તાવ આવે, નબળાઈ લાગે
- વખત જતા રોગ વકરે તો સાંધાઓથી હાથ પગ કે આંગળાઓ વળી જાય અને અસહ્ય પીડા થાય

રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસનું નિદાનઃ ઉપરોક્ત લક્ષણો ઉપરાંત અમુક પ્રકારના લેબોરેટરી રીપોર્ટ જેવાકે ઈ.એસ.આર. ટેસ્ટ અને એંટી સી.સી.પી ટેસ્ટના રીડીંગ વધુ આવે એટલે રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની પુષ્ટી થાય. આ ઉપરાંત આર.એ.ફેક્ટર (રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ ફેક્ટર) ટેસ્ટ પણ આ રોગની પુષ્ટીમાં સહાયક થઈ શકે.

રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટીસની ચિકિત્સા :

એલોપેથીક સાઈન્સમાં રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસને જડમૂળથી નાબૂદ કરી શકે તેવા ઔષધો હજુ શોધાયા નથી. અમુક દવાઓ કે જે ડી.એમ.એ.આર.ડી. ગ્રૂપ તરીકે ઓળખાય છે (ડીસીઝ મોડીફાઇંગ એન્ટી રૂમેટીક ડ્રગ), જેમકે મીથોટ્રેક્સેટ, હાઈડ્રોક્સીક્લોરોક્વીન, લેફ્લુનોમાઈડ આદિ... તેમજ પ્રેડનીસોલોન જેવી સ્ટીરોઈડ વડે રોગ પર કાબૂ મેળવી શકાય તેમજ પીડા ઓછી કરી શકાય. આમા ખાટલે મોટી ખોડ એ છે કે આ દવાઓ ટેમ્પરરી રાહત આપે છે અને બીજું કે આ દવાઓ લાંબા ગાળે સાઈડ ઈફેક્ટ પણ કરે છે. આયુર્વેદમાં આમવાતની વિસ્તૃત ચિકિત્સા બતાવેલ છે. આમવાત માટે આહાર-વિહારની સલાહો તેમજ અનેક અસરકાર ઔષધો તેમજ ઔષધયોગોનું વર્ણન છે. આયુર્વેદ મૂજબ જોઈએ તો આમવાતમાં ખટાશ તેમજ પચવામાં ભારે પડે તેવો ખોરાક ત્યાગવો જોઈએ, પ્રમાણમાં હળવો તેમ્જ ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ તેમજ ઠંડીથી બચવું જોઈએ.

આયુર્વેદમાં આમવાતના અનેક ઔષધો આપેલ છે જેમકે અશ્વગંધા, એરંડા, હરડે, સૂંઠ, મોથ, ગૂગળ, ગળો, અજમો, આદિ.. આ ઉપરાંત આમપાચન વટી, આમવાતારિ રસ, યોગરાજ ગૂગળ આદિ યોગો પણ છે. આ બધા યોગોની અસરકારીતા વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પર નિર્ભર કરે છે. સમજ વિના આડેધડ દેશી ઔષધો લેવાથી ફાયદો કરતા નુકસાન વધુ થાય છે. આયુર્વેદ ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર આપની પ્રકૃતિને અનુકૂળ એવા ઔષધો યોગ્ય માત્રામાં નિયત સમય સુધી લેવામાં આવે, અને આહાર વિહારમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ ચોક્કસ મૂળમાંથી મટી શકે છે.

(M) 9879471147

પરમ આનંદ મેળવવાની નહીં, અનુભવવાની વાત

લવ યુ જિંદગી
નિયતી કાપડીયા

એક માણસ રોજ સવારે જંગલમાં ચાલવા જતો. ત્યાં એણે એક જૂનું મંદિર જોયેલુ જેમાં ભગવાનની કોઈ મૂર્તિ ન હતી. એ ઈમારતનો ફક્ત આકાર મંદિર જેવો હતો બાકી બધું જીર્ણશિર્ણ હાલતમાં. આ માણસ રોજ ત્યાં જતો, એને ખૂબ શાંતિ મળતી.

એક દિવસ એ માણસ એના રોજિંદા ક્રમ પ્રમાણે જ ચાલવા નીકળેલો ત્યાં એણે જોયું કે મંદિરમાં કેટલાક માણસો હાજર હતા. એ લોકોએ આ મંદિરનો જીર્ણોદ્ધાર કરી એને ફરીથી પૂજનીય બનાવવાનું નક્કી કરેલું. એ માણસ ખુશ થયો. આ જગ્યા આમેય એને ખૂબ ગમતી હતી. મંદિરના પરિસરમાં આવી, એના ગર્ભગૃહમાં પ્રવેશ કરતા જ મનમાં એક ન સમજાય એવી પ્રસન્નતા મળતી હતી. જૂનાં મંદિરની દીવાલો સડી ગઈ હતી, ભીંત ઉપર દોરેલા એકમાત્ર ધાર્મિક ફોટાનો રંગ ઝાંખો પડી ગયો હતો, જમીન ઉપર સૂકા પાંદડાં અને માટીના થર જામેલા હતા આ બધું બદલાઈ એક નવું, સુંદર મંદિર બની જશે એ વાત એને ગમી હતી.

થોડોક વખત વીતી ગયો અને મંદિર તૈયાર થઈ ગયું. ખૂબ સુંદર રીતે એને શણગારાયું, ભગવાનની નવી નક્કોર મૂર્તિનું સ્થાપન કરાયું અને એ પ્રસંગે આ માણસને પણ ત્યાં હાજર રહેવા કહેવાયેલું. એને રોજ અહીંયા આવતો જોઈ મંદિર માટે કામ કરી રહેલા લોકોને તે એક ભલો અને ભગવાનમાં ખૂબ આસ્થા રાખવાવાળો માણસ લાગેલો અને એ સાચું હતું. એ માણસે જોયું કે હવે મંદિરની દીવાલો પર એક પણ કરોળિયાનું ઝાળું કે ધૂળ બાઝેલી ન હતી. નવો ઘંટ લગાડેલો હતો જેનો અવાજ ખૂબ મધુર હતો અને દૂર દૂર સુધી જંગલમાં સંભળાતો હતો. પહેલાંના જેવી માટી અને જંગલી ફૂલોની ગંધને બદલે હવે અગરબત્તી અને ધૂપ દીપની મનને ગમે તેવી સુગંધ વાતાવરણમાં રેલાઈ રહી હતી. પૂજારી દિવસમાં બે વખત મંદિરમાં પૂજા કરતો અને મંદિર સ્વચ્છ રહે એનું ધ્યાન રાખતો. બધું સરસ હતું.

હવે એ માણસ રોજ આ નવા મંદિરે આવીને પ્રાર્થના કરતો. એક દિવસ એ ભગવાન આગળ હાથ જોડીને ઊભો હતો, ભગવાનની સુંદર પ્રતિમા એની સામે સ્મિત આપી રહેલી અને અચાનક એના મનમાં એક સવાલ થયો. આ જે સુખ, જે શાંતિ એ હાલ અનુભવી રહ્યો છે એ તો એ ત્યારે પણ અનુભવી રહ્યો હતો જયારે આ મંદિરમાં મંદિર જેવું કંઈ જ ન હતું. એ એક ખંડેર સમાન હતું ત્યારે પણ આ જગ્યામાં પ્રવેશ કરતા જ મન આનંદથી ભરાઈ જતું હતું. એ શું હતું અને આ શું છે?

એકવાર મનમાં સવાલ જાગે એટલે સમજી લેજો તમે સહી દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છો! એ માણસ વિચારમાં પડ્યો. એને લાગ્યું કે ભગવાન એને કશુંક સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે, પણ શું? થોડોક બીજો વખત વિચારવામાં વીતી ગયો અને પછી એ માણસને થોડું ઘણું સમજાયું.

આપણે બધા મંદિરની સુંદર ઈમારત જોઈએ છીએ, એના પથ્થર, એની કોતરણી, એની ઊંચાઈ, એમાંની સુંદર પ્રતિમા અને આ બધાને જોવામાં જ એ ખૂણાને ભૂલી જઈએ છીએ જયાં ઊભા રહીને મનને અપાર શાંતિ, સુખનો અનુભવ થાય છે. આખું મંદિર ભલે નવું હોય કે જૂનું એનો એ ખૂણો જયાં ઊભા રહી જવાથી મનને સારું લાગતું હોય એને બદલવાનું નહિ પણ ત્યાં જઈને ઊભા રહેવાનું જરૂરી છે.

હવે એ માણસને લાગ્યું કે એનું શરીર એક મંદિર છે, એનું મન મંદિરનો ગર્ભગૃહ અને એ મનમાં કોઈ એક ખૂણો એવો છે જયાં ફક્ત પ્રવેશ કરવાથી મનમાં અપાર શાંતિ અને સુખનો અનુભવ થાય છે. હા, તમારા જ મનનો એક એવો ખૂણો જે તમને ખૂબ ગમે છે. અહીંયા સૌથી મોટી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે એ ખૂણાથી અજાણ છીએ કે જાણવા છતાં એની નિયમિત મુલાકાત નથી લેતા.

ખુશી મેળવવાની ભાગદોડમાં આપણે એના મૂળ સુધી પહોંચવાનું છોડી ટુંકો રસ્તો અપનાવી લઈએ છીએ. મનનાંએ અમૂલ્ય ખૂણાને અવગણી બીજી નિર્થક વાતો તરફ દોરવાઈ જઈએ છીએ. જૂના મંદિરને સજાવીને નવું કરીએ છીએ મતલબ આપણે આપણા શરીરને ચમકાવવા પાછળ લાગ્યા રહીએ છીએ. નવા કપડાં, નવી હેર સ્ટાઈલ, ઘરેણાં, ચહેરો સુંદર દેખાય એ માટેની કેટલીય પળોજણ આ બધું ખુશી આપી જાય છે એ ખરું પણ પેલી મનની શાંતિ ક્યાંય નથી મળતી. મનનાં એ ખૂણાની કોઈ ભાગ્યે જ તલાશ કરે છે કે એની પરવા કરે છે.

જે નરી આંખે જોઈ શકાય તે છે અને જે નથી દેખાતું તેની કલ્પના શા માટે કરવી? જે દેખાય છે એને જાળવો, જે નથી દેખાતું એને ભૂલી જાઓ - મોટા ભાગના લોકો આવું વિચારે છે અને બાહ્ય ઠઠારા પાછળ જ આખું જીવન ખર્ચી નાખે છે. જેને ખબર જ નથી કે મનની શાંતિ એટલે શું, એમની સાચી ખુશી શેમાં છે, એ લોકોના મનમાં કોઈ સવાલ નથી અને એ ખુશ છે. એમને એમ જ જીવવા દો. અહીં વાત કેટલાક એવા મુઠ્ઠીભર માણસોની છે જેમના મનમાં આ સવાલ જાગે છે. જેમને ઈચ્છા થાય છે એમના મનનાં એ અદભૂત ખૂણાને શોધવાની અને વિશ્વાસ રાખો તમે એ ખૂણા સુધી ક્યારેક ને ક્યારેક જરૂર પહોંચી જશો.

અમસ્તું,

સુખની શોધમાં બધે ફરી લીધા બાદ એકવાર તમારા મનમાં એને શોધજો, એ તમને ત્યાં જ કોઈ ખૂણે મળી આવશે!

@kapadianiyati