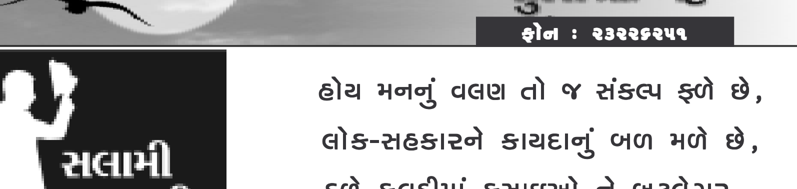
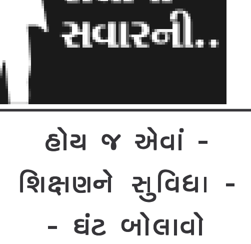




હોય મનનું વલણ તો જ સંકલ્પ ફળે છે,
લોક-સહકારને કાયદાનું બળ મળે છે,
દળે કૂલડીમાં કસાઇઓ ને બૂટલેગર -
ને ઢીલી નીતિમાં હપ્તાનું પ્રોત્સાહન ભળે છે..

હોય જ એવાં -
શિક્ષણને સુવિધા -
- ઘંટ બોલાવો
(શાળાનું આકર્ષણ હોય!)

બીજ-ખાતર,
વીજ, ને આપો પાણી
મેળા જ મેળા!
(ખેડૂને માત્ર સવલપ ખપે)

ચિંતન

દોષ પોષમ્ ભિયાતિ પરં યો બાધમેતિ બહુસજ્જન યોગાત ।
સંમતૌ વિમાતિ માત્ર સહાયો દુર્જનો ભ્રમ ઇવાતિ ચકાસિત ॥

'દુર્જન નિંદા' નામના બીજા પ્રકરણમાંથી સુભાષિત રત્ન ભાંડાગારનો આ શ્લોક છે :

દુર્જન સદાય પોતાના અવગુણોનું પોષણ કરતો સદાય એજ દિશામાં વિચારે છે. કદાચિત તે કોઇ વધારે સત્સંગીઓ સંપર્કમાં આવી જાય અને ઘડીભર બહારથી ઉપરછલી સારી અસર દેખાય અને દુષ્કૃત્યો કરતાં કામચલાઉ અટકી પણ જાય. પણ છતાંય તેનો મૂળ-પ્રાકૃતિક સ્વભાવ કંઇ કાયમ માટે બદલી જતો નથી; અને પોતાના મૂળ સ્વભાવમાં જ ચાલ્યો જાય છે. તેમ-તેવી જ રીતે-જેમ ભ્રમ બુદ્ધિને ફેરવી નાખે છે તેમ સાધુજનના સારા સ્વભાવ પર આવા દુર્જનની વિપરીત મતિ ક્યારેક થોડી-ઘણી અસર ઊભી કરે છે.

જેને કાળી બાજુ જ જોવાની ટેવ હોય એને બે અંધારી રાત વચ્ચે એક જ દિવસ દેખાય છે. અર્ધા ભરેલા ગ્લાસ જોવાને બદલે આવા લોકો અર્ધો ખાલી ગ્લાસ જ જોતા હોય છે.

જેવી દૃષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ - એટલે જ દુષ્ટ દુર્જન સાથે સંગત ન કરવા કહેવામાં આવે છે.

સુવિચાર

- હા, લઘુતા છોડીએ એ ઠીક છે.. પણ ગુરૂતાનું યે વળગણ છોડીએ **- વિનોદ ગાંધી**
- સફળતા એટલે પવન... નિષ્ફળતા એટલે સામો પવન **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આપણે જાતે જ માનસિક વિઘ્નો ઊભા કર્યા છે... જે આપણને આપણી તાકાતથી વધુ કમાતા રોકે છે **- બ્રાયન ટ્રેસી**
- ટીમવર્ક કરતાં કરતાં કામ કર્યાનો 'યશ' કોને મળશે એ ચિંતા છોડી દો તો સફળતા તરત જ મળી જશે **- બરાક ઓબામા**
- માણસ ઉંમરલાયક થાય છે.. પરંતુ ઘણા ઓછા માણસો ઉંમરને લાયક થાય છે **- જ્ઞાનસૂત્ર**
- અનિશ્ચિતતા છે ત્યાં સુધી જ શક્યતા છે... માણસને જો કોઇ આગળ ધપાવતું પરિબળ હોય તો એ અનિશ્ચિતતા છે **- સી.વી.રમન**
- ગઇકાલ માટે રડે નહીં, આવતીકાલ માટે ડરે નહીં, તે ક્યારેય પાછો પડે નહીં **- રમેશ ઓઝા**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

દાંપત્ય, મૈત્રી કે કોઇ પણ સંબંધમાં એક પાત્રએ નમતું જોખી-અનુકૂલન શોધવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ જો બંને સ્વભાવે જક્કી હોય તો મમતે ચઢેલી વાત નું કદી નિરાકરણ આવતું નથી. જીવનમાં જતું કરવું એટલે જ 'એડજસ્ટમેન્ટ' અનુકૂલન - શાંતિનો પ્રયાસ છે.

જ્યોર્જ વોશિંગ્ટન જ્યારે ફોજમાં નાયક હતા ત્યારે પડોશના મકાનમાં મી. વોલ્ટ પાઇન નામની વ્યક્તિ રહેતી. નાની બાબતમાં કંઇક બોલાચારી થઇ અને વોલ્ટે - જ્યોર્જ વોશિંગ્ટન ને ગાલ પર તમાચો મારી દીધો. જ્યોર્જ સમસમી ગયા. વિખૂટા પડી બંને પોતપોતાના ઘરમાં ગયા.

જ્યોર્જે તે બપોરે વોલ્ટને એક ચિઠ્ઠી મોકલી ઘરની નજીકમાં જ આવેલી એક હોટલમાં સાંજે પાંચ વાગ્ય મળવાનું નિમંત્રણ આપ્યું. વોલ્ટ સમયસર હોટલમાં આવ્યા.

જેવા વોલ્ટ હોટલમાં પ્રવેશ્યા કે તરત જ જ્યોર્જ ઉમળકાભેર તેની સાથે હસ્તધૂનન કર્યું અને કહ્યું, સવારનો પ્રસંગ આપણે ભૂલી જઇએ અને હવે આજથી આપણે એકબીજાના મિત્રો થઇએ તો?

પાઇનને પણ હર્ષનાં આંસુ આવ્યા. કહ્યું 'હું પણ તમારી મૈત્રી માટે ધન્યતા અનુભવું છું.'

... પછી તો જ્યોર્જ અમેરિકાના પ્રમુખ થયાં ત્યાં સુધી વોલ્ટ પાઇન તેમના અતિવિશ્વાસુ, વફાદાર, મિત્ર અને ગાઇડ સાથે ભક્ત બની રહ્યા.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

માનવ મનમાં વ્યાપેલાં લાંચ રૂશ્વત, શોષણખોરીના રોગને જડમૂળથી કાઢવા પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સંકલ્પબદ્ધ થવું પડશે

લાગણીનો મેળો

રસિક આર. વાળંદ 'નિર્ઝર'

ખુદને ખરાબ કહેવાની હિંમત નથી,
તેથી તો સૌ કહે છે, જમાનો ખરાબ છે !

આજે આપણે જોઈએ છીએ કે ભારતીય સંસ્કૃતિના મૂલ્યોનો છડેચોક હ્રાસ થઇ રહ્યો છે. ભારતીય ભૂમિની ઉપજ છે અધ્યાત્મ. આધ્યાત્મિકતા એ આપણો પાયો છે. આપણી સનાતન હિંદુ જીવન પ્રણાલીના મૂળમાં માનવીય મુલ્યો રહેલા છે પરંતુ ભૌતિકવાદના આક્રમણે વ્યક્તિને સ્વકેન્દ્રીને સ્વાર્થાંધ બનાવ્યો છે. ઘરની બહાર પગ મૂકતાં જ હરીફાઈ - સંઘર્ષ બીજાને હડસેલી આગળ વધવાના ધમપછાડા, જેમ બને તેમ જલદી મેળવવાની વૃત્તિ - ઓછી મહેનતે વધારે કમાઈ લેવાની ઘેલછા, રાતોરાત માલામાલ થવાની કે કોઈપણ ભોગે પૈસાદાર થી જવું તે માટે જે કંઈ કરવું પડે તે કરી લેવું. બીજાને અન્યાય થાય તો ભલે થાય. બીજાનું શોષણ થતું હોય તો ભલે થવા દેવું. નીતિ-ધર્મ-ચારિત્ર્ય શુદ્ધતા બાજુએ મૂકી રાતોરાત ધનવાન બની જવાની વૃત્તિએ (કહેવાતો!) માણસને માણસાઈ વિહીન બનાવી મૂક્યો છે.

આપણો સમાજ પૈસાને વધુ ને વધુ મહત્વ આપતો થયો છે. ગમે તે રીતે કે ગમે તે પદ્ધતિ અપનાવી કોઈ પૈસાદાર બની જાય તો તેનો આદર કરીએ છીએ. તેનો સામાજિક મોભો વધારીએ છીએ, ને તેનાં ગુણગાન ગાતાં થાકતાં પણ નથી. આના લીધે સમાજમાં ગમે તેવા માર્ગો અપનાવીને લોકો આગળ વધવા મથામણ કરે છે. મિત્રો, ઘણાયે સમારંભોનો હું સાક્ષી છું જેમાં વ્યસની, વ્યભિચારી, ને વ્યવહારે જુઠા પણ દેખાવે ઉજળા - બોલકા લોકોને સમાજ મંચસ્થ મહેમાન બનાવી હારતોરા કરે છે!! આવા વ્યક્તિઓને પૂજનારો સમાજ ક્યારેય સ્વસ્થ બનવાનો નથી. સમાજ માંથી ભ્રષ્ટાચાર દૂર કરવો હશે તો ભ્રષ્ટાચાર આચરીને આગળ આવતી વ્યક્તિને સન્માનનીય સ્થાન આપવાની ભૂલ કદીયે કરશો નહિ.આવું કરવાથી સાચી-સારી-પ્રામાણિક વ્યક્તિઓને બળ મળશે.આજે પણ દરેક સમાજમાં એવા છૂપા રત્નો જોવા મળશે કે જેઓ નિરપેક્ષ - નિરાકાંક્ષ ભાવે લોકસેવા કરી છે.પોતે ગોઠનું ગુમાવી સમાજને કઈક આપવાનો વિનમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે. કોઈનું હરામનું ખાધું નથી આવી વ્યક્તિઓને આગળ ધરતા નથી.ને તેમને ભોળા ગણી હડસેલ્યા છે તેને કારણે જ સમાજમાં શોષણ ને ભ્રષ્ટાચાર જન્મ્યો છે.

આજે જેની ચર્ચા ચાલે છે તે ભ્રષ્ટાચાર માટે સરકાર, સરકારી અધિકારીઓ કે નેતાઓ માત્ર જવાબદાર નથી તે માટે જવાબદાર આપણે પોતે જ છીએ. કારણ આપણે ભ્રસ્ટાચારીઓની પૂજા કરી તેમનું મૂલ્ય વધાર્યું છે. ભ્રષ્ટાચારીઓ પ્રત્યે ક્યારેય ઘૃણા વ્યક્ત કરતા નથી. બલકે તેઓને અગ્ર હરોળે, પ્રમુખસ્થાને, મુખ્ય મહેમાન કે અતિથિવિશેષ બનાવ્યા છે. તેઓની મિલકત થી અંજાયા છીએ, તેઓના જળા લિબાસ થી અંજાયા છીએ, તેઓના સામાજિક રીત રીવાજોમાં ખર્ચેલા હજારો રૂપિયા થી અંજાયા, તેઓના વર્તન વ્યવહાર સાહ્યબી થી અંજાયેલા સમાજને સોયનું દાન કરીને ઉપકૃત થાય છે ત્યારે સૌ મોંફાટ વખાણ કરતા થાકતા નથી. ભ્રષ્ટાચાર કરશે તો આપણા બાપનું શું? આવી નપુંસકતાએ ભ્રષ્ટાચારને પોષ્યો છે.

શોષણને ભ્રષ્ટાચારની વાતો કરનારો સત્શીલ, ધાર્મિક, માનવતા પ્રેમી સજ્જનોની નિષ્ક્રિયતા સમાજને સૌથી મોટું નુકશાન પહોચાડે છે. તેઓ તો માત્ર તમાશો જોયા કરે છે. તેઓને કારણે સમાજમાં પ્રશ્નો જન્મ્યા છે. આપણે આપણા ધર્મ, અધ્યાત્મ, કે લોકતંત્રને બચાવી શકીએ એમ છીએ પણ હજુ શરૂઆત કરી જ નથી... કરવા માંગીએ છીએ કે નહિ એ પણ એક સવાલ છે. દોસ્તો સૌ પ્રથમ તો આપણે આપણા થી જ શરૂઆત કરવી પડશે. વ્યક્તિગત રીતે કેટલાક સિદ્ધાંતો, નીતિનિયમો આપણે પોતે જ પાડવા પડશે. આખો દરિયો ખારો છે મારી એક બોરી ખાંડ થી થોડો થોડો મીઠો થશે? આવી નકારાત્મકતા છોડાવી પડશે. નિરાશા છોડો. સમાજને માટે યુગપ્રવર્તક સંતો, ભક્તોએ જે કાર્યુ છે તેવું કોઈએ કર્યુ નથી. સ્વાધ્યાય પ્રવૃત્તિના પ્રણેતા પૂજય પાંડુરંગ શાસ્ત્રીએ જગતમાં જે ક્રાંતિકારી પરિવર્તન કર્યું છે તે આપણી નજર સમક્ષ છે. સ્વામી નારાયણ સંપ્રદાય કે ગાયત્રી પરિવારે વ્યસન મૂકતીના જે આંદોલનો જગાવ્યા તેનાથી પણ બેશક સામાજિક પરિવર્તન આવ્યું છે.

માનવ મનમાં વ્યાપેલા લાંચ રુશ્વત, શોષણખોરીના રોગને જડમૂળથી કાઢવા પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સંકલ્પબદ્ધ થવું પડશે. ચાલો કેટલાક નિયમો-વ્રતો લઈ સંકલ્પબદ્ધ થઈએ...

- પરિશ્રમની પેદાશ જ ખાઈશું. મહેનત વગર ખોટા રસ્તે આવેલ ધનનો ઉપયોગ કરીશું નહિ. લાંચ લઈશું નહિ કે આપીશું પણ નહિ. અરે લાંચ નહિ આપવાથી જો સારું કાર્ય અટકશે તો તેનો મક્કમતાથી પ્રતિકાર કરીશું.,
- ચોરીનો માલ લઈશું નહિ. વ્યસનની કોઈ વસ્તુ કોઈની પાસેથી ખરીદશું નહિ કે મફતમાં લઈશું નહિ.
- ભ્રષ્ટ ચરિત્રોને સન્માન આપીશું નહિ જો તેઓનું સન્માન થતું હશે તો તેનો વિરોધ કરીશું.
- ચારિત્ર્યવાનને સન્માન આપીશું સત્તા સંપતિને નહિ.
- ઘર કે સંસ્થાને રાજકીય મેદાન બનાવીશું નહિ.
- અંગત સ્વાર્થપૂર્તિ અર્થે રાજનીતિના હાથા બનીશું નહિ ને બાળકોને પણ બનવા નહિ દઈએ.
- કોઈનું ખરાબ કરીશું નહિ ને ખરાબ કરવા માંગતો હોય તો સહન પણ કરીશું નહિ.
- ગમે તેવા સંજોગોમાં સમજ-વિવેકનો તિરસ્કાર કરીશું નહિ.

આવા ઉપરોક્ત વ્યકિતગત મૂલ્યનિષ્ઠાના સિદ્ધાંતો ઘડીએ. અને જાતશુદ્ધિ કરીએ. આવા સમાનધર્મી વિચારવંતોની ફોજ બનાવીએ. નાનું સર્જાયેલું વમળ વધતું ને વધતું આખા જળાશયમાં ફરી વળશે. લાંબે ગાળે પરિવર્તન આવશે.

દોસ્તો, મૂલ્યશિક્ષણ ઘરમાંથી આરંભી બાળકોમાં સિંહવૃત્તિ જગાવવી પડશે. સંસ્કાર સિંચન કરવું પડશે. નૈતિક શિક્ષણના પથ શાળા-મહાશાળાઓમાં શીખવવા પડશે. આ સંસ્કૃતિ માનવીય મૂલ્યો થકી ઉજળી છે. એ મૂલ્યોને પુનઃસજીવન કરવાના દિવસો આવ્યા છે. દુનિયાનો ભોગવાદ- ભૌતિકવાદ આપણને ગ્રસી જાય એ પહેલા કટિબદ્ધ થવું પડશે. ટેલિવિઝન પર આવતા કાર્યક્રમ સપરિવાર ન જોઈ શકાય તેવા હોય તો તેનો વિરોધ નોધાવો. ભારતીય જીવન પ્રણાલીને અનુરૂપ કાર્યક્રમો આવે તે માટે બુલંદ અવાજ ઉઠાવવાની સમયની માંગ છે. દિનબદિન વિકૃતિઓ વધવા માંડી છે. સમાજના દરેક ઘોત્રામાં આની અસર વર્તાય છે. આપણે સૌએ સંચિત મને ચિંતન કરવું જોઈએ. દિવસમાં એકવાર આખો પરિવાર સાથે ભોજન લે તેમજ કુટુંબ પ્રાર્થના અવશ્ય કરે. સદ્‌ચિંતનની તકો પૂરી પાડો. બાળકો આગળ શિષ્ટ વર્તન કરો. જેથી બાળ માનસમાં ઉમદા છાપ નિર્માણ થાય. કુટુંબને બચાવીએ... પરિવારમાં સાચા અર્થમાં પરિવાર ભાવના જગાડીએ.....

સ્પર્શમણિ -

કન્ફ્યુશિયસે ઘણી ડહાપણની વાત કહેલી છે. એક વખત કહેલું મોટા માણસોની હાજરીમાં ત્રણ દોષો દૂર રાખવા પહેલો દોષ ઉતાવળિયાપણાનો - તમારા બોલવાનો વારો આવે તે પહેલા બોલવું તે. બીજો દોષ શરમાળપણાનો - તમારો વારો આવે ત્યારે ન બોલવું તે.અને ત્રીજો દોષ બેદરકારીનો - સાંભળનારના ચહેરા તરફ નજર રાખ્યા વિના બોલવું તે. પછી કહેઁ સજ્જન બીજાના અભિપ્રાયો પ્રત્યે મન ખુલ્લું રાખે છે, પણ તેની સામે પૂરેપૂરો સંમત થઈ જતો નથી. જયારે હલકો માણસ બીજાના અભિપ્રાયો સાથે પૂરેપૂરો સંમત થઈ જાય છે,પણ તેમના પ્રત્યે મન ખુલ્લું રાખતો નથી...

- Rasikvalnd1965@gmail.com

ભારતને વાસ્તવિક પરિપ્રેક્ષ્યમાં પ્રજાસત્તાક રાજય તરીકે પુનઃસ્થાપન કરવા અંગે

માહિતી મંચ

- ઇન્દ્રવદન માણેકલાલ શાહ

(ગતાંકથી આગળ...)

- પ્રજાએ ચૂંટેલા સંસદ સભ્યોની સ્વતંત્રતા છીનવી લેવા અંગે

લોકસભા ગૃહમાં સરકારે રજૂ કરેલી દરખાસ્ત, ઠરાવ કે વિધેયક નામંજૂર થાય તો લોકસભા ગૃહમાં સરકારે વિશ્વાસ ગુમાવી દીધો છે. એમ સ્વીકારી સરકારે રાજીનામું આપવી પડે એવી પ્રણાલિકા પ્રસ્થાપિત કરીને અને તેને અનુલક્ષીને રાજકીય પક્ષો તેમજ ચિહ્ન સાથે ચૂંટાયેલા પ્રજાના પ્રતિનિધિઓને ગૃહમાં રાજર રહેવાનો, ચર્ચા સમયે શું બોલવું અને દરખાસ્ત, ઠરાવ કે વિધેયક અંગેના મતદાનમાં તરફદારી કરવી કે વિરોધ કરવો તેવી ઔપચારિક અને અનૌપચારિક સૂચનાઓ/આદેશ જારી કરી શકે તે પ્રમાણેના નિયમો બનાવીને અને તેવી સૂચનાઓ/આદેશની વિરૂદ્ધની વર્તણૂંકને કારણે રાજકીય પક્ષ જણાવે તો જે તે સદસ્યની સદસ્યતા રદ થાય એ પ્રમાણેની **Anti-Defection law** માં જોગવાઇ સંવિધાનમાં સુધારો કરી સંવિધાનમાં દસમી અનુસૂચિ ઉમેરી તેના પરિચ્છેદના પેટા પરિચ્છેદ **(b)** માં કરવામાં આવી છે.

ઉપરોક્ત પરિસ્થિતિમાં પ્રજાના ચૂંટાયેલા પ્રતિનિધિઓને, તેઓનાં મતક્ષેત્રના મતદારોનું પ્રતિનિધિત્વ કરવાને બદલે, રાજકીય પક્ષનું પ્રતિનિધિત્વ કરવાની ફરજ પાડીને વાસ્તવમાં લોકસભાને અને રાજય સભાને રાજકીય પક્ષોની સભાઓ તરીકે પરિવર્તિત કરવામાં આવી છે અને પ્રજાના ચૂંટાયેલા પ્રતિનિધિઓનું લોકસભા/રાજયસભામાં બોલવું અને મત આપવાનું સ્વાતંત્ર્ય ઝૂંટવી લેવાયું છે.

અત્રે એ નોંધવું ઉચિત રહેશે કે સંવિધાનની કલમ-૮૬માં કરેલી જોગવાઇ મુજબ સંસદની વિચારણા માટે બાકી હોય તેવા વિધેયક અને અન્ય બાબત અંગે રાષ્ટ્રપતિને, ગૃહોને સંબોધવાનો અને સંદેશા મોકલવાનો હક આપેલો છે. આ જોગવાઇ સ્પષ્ટપણે હેઠળના વિધેયક અંગે અને અન્ય બાબત અંગે મત આપવા સ્વતંત્ર રહેશે અને તેઓ રાજકીય પક્ષની સૂચના/આદેશ મુજબ ફરજિયાત તરફેણમાં અગર વિરૂદ્ધમાં મત આપવા બંધાયેલા નથી. જો તેમ ન હોય તો રાષ્ટ્રપતિના ગૃહોને સંબોધવાનો કે સંદેશો મોકલવાના હક્કનો કોઇ અર્થ રહેતો નથી.

વિશેષમાં ખાસ જણાવવાનું કે સંવિધાનની દસમી અનુસૂચિમાં સમાવાયેલ **Anti-Defection law** અન્વયે રાજકીય પક્ષોને આપેલી સત્તાનું સુપ્રિમ કોર્ટ દ્વારા **Kihota Vs Zachilhu (1992)** માં કાળજીપૂર્વક વિચારાયેલું છે અને તેમાં સુપ્રિમ કોર્ટે કરેલાં સૂચનોને અનુરૂપ શ્રી મનોજ નિવાસના **Lapsed** ખાનગી વિધેયકમાં **Anti-Defection law** ની જોગવાઇ સત્તાધારી પક્ષના વિશ્વાસની, વિરોધપક્ષની અવિશ્વાસની, અને નાણાં વિધેયકો પુરતુ સિમિત કરવાનું સૂચન કરેલ હતું. પરંતુ તે વિધેયક **Lapse** થતાં આ અંગે કોઇ નિર્ણય લેવાયો નથી. જેને પરિણામે હાલની પરિસ્થિતિ મુજબ પ્રજાના ચૂંટાયેલા સંસદ/વિધાનસભાના સભ્યોની સ્વતંત્રતા ઝૂંટવાયેલી છે.

- **સાંપ્રત પરિસ્થિતિની સમિક્ષા :**

સંઘની કારોબીર સત્તા અંગે સંવિધાનની કલમ ૭૫માં કરેલી જોગવાઇ અનુસાર, રાષ્ટ્રપતિએ જ વડાપ્રધાનના વડપણ હેઠળના મંત્રીમંડળમાં, બીજા મંત્રીઓને વડાપ્રધાનની સલાહથી નીમવાના હોય છે. આમ બધાં બીજા મંત્રીઓ વડાપ્રધાનની આજ્ઞાધારક હોય છે. જો કોઇ મંત્રી વડાપ્રદાનના આજ્ઞાધારક ન બને તો તેનું મંત્રીપદ ખૂંચવી લેવામાં આવે છે. આમ કરવાથી સંવિધાનની કલમ ૫૩ની જોગવાઇ મુજબ, રાષ્ટ્રપતિનાં નિહિત થયેલી કારોબારી સત્તા કલમ ૭૫ની જોગવાઇ અને કલમ ૭૪માં કરેલા સુધારાઓ અન્વયે, વાસ્તવમાં વડાપ્રધાનની સત્તા બની ગયેલ છે.

બીજી બાજુએ, સંઘની ધારાકીય સત્તા સંવિધાનની કલમો ૨૪૫ અને ૨૪૬માં કરેલી જોગવાઇઓ મુજબ રાષ્ટ્રપતિ, રાજયસભા અને લોકસભાની બનેલી સંસદમાં નિહિત થયેલી છે. પરંતુ સંવિધાનની કલમો ૭૪ અને ૩૬૮માં કરેલા સુધારા અને **Anti-Defection law** માં કરેલી જોગવાઇઓ અન્વયે સંઘની ધારાકીય સત્તા પણ વાસ્તવમાં ખાસ નિર્દેશ કરેલા ઘટકે ખૂબ જ વડાપ્રધાનમાં કેન્દ્રિત થયેલી છે.

ટૂંકમાં સંઘની કારોબારી સત્તા તેમજ સંઘની ધારાકીય સત્તા વાસ્તવમાં એક જ વ્યક્તિ, વડાપ્રધાનમાં કેન્દ્રીત થયેલી હોઇ, ભારત પ્રજાસત્તાક રાજય મટી આપખુદશાહી રાજયમાં પરિવર્તિત થયેલું છે.

ઉપસંહાર

ભારતને પ્રજાસત્તાક રાજય તરીકે પુનઃસ્થાપિત કરવું હોય તો -

(૧) કલમ ૭૪માં કરેલા સુધારાઓ રદ્દ કરવા જોઇશે અને કલમ ૩૬૮ના પરિચ્છેદ

(૨) 'રાષ્ટ્રપતિ... અનુમતિ આપશે...' એ શબ્દોને બદલે...'રાષ્ટ્રપતિ અનુમતિ આપેથી...' એવો સુધારો કરવો જોઇશે જેથી કરીને રાષ્ટ્રપતિની સંવિધાનમાં અપાયેલી સત્તાનું પુનઃ સ્થાપન થાય. અને

(૨) લોકસભામાં સરકાર સામેની અવિશ્વાસની દરખાસ્ત પસાર થાય તો જ સરકારને રાજીનામુ આપવું પડે તેમ ઠરાવી, **Anti-Defection law** ની જોગવાઇ સરકારની વિશ્વાસની દરખાસ્ત, વિરોધ પક્ષની અવિશ્વાસની દરખાસ્ત અને નાણાંકીય વિધેયકો પુરતી સિમિત કરી તે સિવાયના સર્વ કામકાજ માટે, લોકસભા અને રાજયસભાના સદસ્યોને બોલવાની અને મત આપવાની સ્વતંત્રતા બક્ષવી જોઇએ. જેથી કરીને સરકારની સ્થિરતા અને લોકસભા અને રાજયસભાના સદસ્યોની સ્વતંત્રતાનો સમન્વય સધાય.

(સમાપ્ત)

નાભિના પ્રદેશને પ્રયત્નપૂર્વક પીઠ તરફ ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ કહે છે, આમ કરવાથી પેટમાં રીતસરનો ખાડો પડી જાય છે

યોગ : બંધ મુદ્રા નિરાયમ

- ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

છેલ્લા અમુક અંકોથી આપણે અષ્ટાંગ યોગ વિશે સમજણ મેળવતા હતા. અષ્ટાંગ યોગમાં સમાવિષ્ટ આઠ સોપાનો, તેને આચરવાની રીત તથા તેની અસરો વિષે જાણકારી મેળવી... યોગપ્રક્રિયાઓના આઠ સોપાનો ઉપરાંત એવી અમુક પ્રક્રિયાઓ છે જે આ આઠ સોપાનોની સમાંતરે ચાલે છે. એમ કહી શકાય કે આ પ્રક્રિયાઓ આઠ સોપાનોને પૂરક બને છે. આ પ્રક્રિયાઓમાં બંધ મુદ્રા તથા ષટ્કર્મનો સમાવેશ કરી શકાય. બંધ મુદ્રા તથા ષટ્કર્મનો સમાવેશ મુખ્યત્વે હઠયોગ અંતર્ગત થાય છે. (હઠયોગ વિષે પરિચય આપણે મેળવી ચૂક્યાં છીએ). આ પ્રક્રિયાઓ વડે શારીરિક - માનસિક શુદ્ધિ થાય છે.

બંધ :

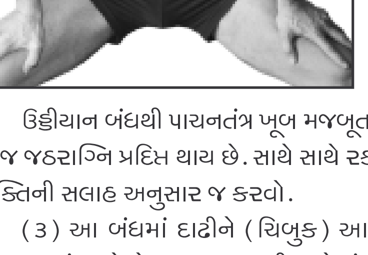
મુખ્યત્વે ધ્યાનાત્મક આસનો તેમજ પ્રાણાયામ દરમિયાન 'બંધ' લગાવવામાં આવે છે. બંધ વડે મુખ્યત્વે શરીરના દ્વારોને ઢાંકવમાં કે બંધ કરવામાં આવે છે. હઠયોગ મુજબ આ પ્રક્રિયા કરવાથી કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થઇ શકે છે. મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકારના બંધ છે. ક્રમાનુસાર જોઇએ.

(૧) મૂલબંધ :

આ બંધ વડે ગુદા તથા મૂત્રલીંગના છીદ્રો બંધ કરવામાં આવે છે. એક રીતે કહીએ તો આ છીદ્રોનું સંકોચન કરવામાં આવે છે. મૂલબંધ વિવિધ પ્રાકરના આસનો દરમિયાન લગાવી શકાય. આસન કરવાની સાથે પ્રયત્નપૂર્વક ગુદા તેમજ ઉપસ્થ (લીંગ) ના છીદ્રોનું સંકોચન કરવામાં આવે છે.

મૂલબંધના ફાયદા જોઇએ તો હઠયોગ પ્રક્રિયામાં જણાવ્યા મુજબ અપાનવાયુ કે જે અધોગમન કરીને બહાર નીકળતો હોય છે તે, મૂલબંધને કારણે બહાર ન નીકળતા ઉપર તરફ જાય છે જયાં તે જઠરાગ્નિને કારણે પ્રદિપ્ત થઇ કુંડલીનીને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવવા માટે મદદ કરે છે. વ્યાવહારિક વિજ્ઞાનની વાત કરીએ તો મૂલબંધ વડે ગુદાના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે.

(૨) ઉડ્ડીયાન બંધ :



નાભિના પ્રદેશને પ્રયત્નપૂર્વક પીઠ તરફ ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંદ કહે છે. આમ કરવાથી પેટમાં રીતસરનો ખાડો પડી જાય છે. આ બંધ બહુ જ અભ્યાસ દ્વારા, ક્રમશઃ કરવામાં આવે છે. ઊભા રહી, થોડા આગળ તરફ વળીને બંને હાથને ગોઠણ પર ટેકવી, ઊંડો શ્વાસ લઇ - સંપૂર્ણ શ્વાસ બહાર કાઢવો. અને તે સમયે પેટનું શક્ય હોય તેટલું સંકોચન કરવું. પ્રયત્નપૂર્વક, નિયમિતતાથી કરવાથી એક તબક્કે જાણે નાભિ અને પીઠ ચૌંટી ગયા હોય તેટલું સંકોચન થઇ શકશે.

ઉડ્ડીયાન બંધથી પાચનતંત્ર ખૂબ મજબૂત બને છે, પેટના સ્નાયુઓને વ્યાયામ મળે છે. ભૂખ વધે છે તેમજ જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. સાથે સાથે રક્તપરિભ્રમણ પણ સુચારું બને છે. ઉડ્ડીયાન બંધ જાણકાર વ્યક્તિની સલાહ અનુસાર જ કરવો.

(૩) આ બંધમાં દાઢીને (ચિબુક) આકંચુન કરી હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર, પાંસળી પાસે અડાવવામાં આવે છે. આમ કરવાથી જાણે કંઠસ્થાન લોક થઇ ગયું હોય તેમ લાગે છે. કંઠને સંકોચીને ચિબુકને બંને તરફથી પાંસળીઓને જોડતા હાડકાં (સ્ટર્નમ) ની ટોચ પર અડાડવાનો પ્રયત્ન કરવો. પ્રાણાયામ દરમિયાન આ બંધનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

આ બંધથી સ્વર મધુર બને છે, થાઇરોઇડની તકલીફોમાં રાહત થાય છે, નાક, આંક, કાન આદિ જ્ઞાનેન્દ્રિયોને બળ મળે છે, યોગશાસ્ત્ર મુજબ કંઠની સંકોચ થતા ઇડા તેમજ પિંગળા નાડીઓ બંધ થાય છે જેથી કુંડલીની સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશે છે.

ચતુર્થ ક્રમે મહાબંધ આવે છે જેમાં ત્રણેય બંધ એક સાથે કરવાના હોય છે. પાંચમા સ્થાને મહાવેદ આવે છે. જે મૂલબંધનું જ એક સ્વરૂપ છે. જો કે મહાવેદ બધુ કઠીન પ્રક્રિયા હોવાથી પ્રચલીત નથી. ઉપરોક્ત ત્રણ વર્ણીત બંધો જ પ્રચલનમાં છે. તેમજ અસરકારક પણ છે. મુદ્રાઓ વિશે વાત આવતા અંકે...