સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

'સ્વચ્છતા અભિયાન' નાટક અફલાતૂન હોય છે,
યોગ-વૃક્ષારોપણ એક'દિના સૂલતાન હોય છે.
ગૂલતાન હોય છે 'ફોટો સેસન'માં (અભિ) નેતાઓ -
બાકી રોજિંદા દિવસોમાં બધું 'ખાલી'સ્તાન હોય છે...

હાઈકુ

આપે સિગ્નલ -
ચઢાવે ઉંધે પાટે -
ઉજવણીઓ...

દેખાડો મોટો
દૃશ્ય અફલાતૂન -
યોગ ના ભોગે...

ચિંતન

ઉત વાત પિતાતિ ન ઉત ભ્રાતાત નઃ સખા ।
સ નો જીવાતવે કૃધિ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સામવેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

વાયુજીવન છે, આરોગ્યદાતા છે. આથી પ્રાતઃકાળે ઊઠીને પ્રાણદાયક વાયુનું નિયમિત સેવન કરવું એ પિતા, ભાઈ અને મિત્રના જેટલું સુખ આપે છે.

પ્રકૃતિના સંપર્કથી આપણા શરીરને જે સ્વાસ્થ્ય, શક્તિ અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તે અનેક રીતે ચઢિયાતું હોય છે. પ્રકૃતિના નિયમોનું પાલન કરવાથી, વ્યાયામ અને પ્રાકૃતિક ભોજનથી શરીરના સ્નાયુઓના સમતોલ વિકાસ થાય છે એન અંગે અંગ સક્ષમ થાય છે.

પ્રાતઃકાળે સૂર્યોદય પહેલાં ઊઠીને સુખદાયક પ્રાણવાયુનું નિયમિત સેવન અને વ્યાયામ કરવાથી મનુષ્ય નિરોગી અને દીર્ઘજીવી બને છે.

દરરોજ ચોક્કસ સમયે ઉઠવાની અને વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. નિયમિત વ્યાયામથી બળની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. પરિશ્રમશીલ બનીને દિવસપર્યંત થાક લાગે એટલી શકત મહેનત કરવી એ સારી ઊંઘ લાવવા અને સારી ભૂખ લગાડવાની સૌથી સારી અને સસ્તી દવા છે.

સુવિચાર

- તુમ્હારા દબદબા યહાં સિર્ફ જિંદગી તક હૈ,
  કિસી કા કબ્ર કે અંદર જમીંદારી નહીં ચલતી - **શમીમ કાદરી**
- સુખ એટલે નહીં માંગેલી કે નહીં ધારેલી છતાં પણ ખૂબ જ ઝંખેલી એવી કોઈ કિંમતી પળ - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- સત્ય એક વચન છે, પ્રેમ દ્વી વચન છે અને કરુણા બહુવચન છે,
  સત્ય પોતાનામાં રાખો, પ્રેમ બીજાને આપો અને કરુણા બધા પ્રત્યે રાખો - **મોરારિ બાપુ**
- જીવનમાં આવેલું દુઃખ જયારે આપણે ભગવાનનો પ્રસાદ સમજી લઈએ ત્યારે
  તકલીફો મટીને તપમાં ફેરવાઈ જાય છે - **બોધિવૃક્ષ**
- સંબંધોની બાબતમાં જો તમે દિલથી જ વિચારશો તો ઘણું મેળવી શકશે,
  પણ ગણતરી માંડશો તો દાખલો ખોટો જ પડવાનો - **ડો. શરદ ઠાકર**
- હું નીકળ્યો સુખની શોધમાં, કોઈને સુખનું સરનામું મળતું નથી - **જગદીશ ત્રિવેદી**
- આજનું ઔષધ : દૂધીનો રસ મધ સાથે પીવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતી. વેદ અને ઉપનિષદનું શિક્ષણ લઈ રહ્યા હતા. તે વખતે તેમની આર્થિક સ્થિતિ સારી ન હતી. પણ તેમની બુદ્ધિશક્તિ તીક્ષ્ણ હતી. તેઓ પોતાના ગુરુના પ્રિય શિષ્ય પણ હતા. ભણવાનું પુરું થયું ત્યારે સૌ ગુરુને પોતાની રીતે ગુરુદક્ષિણા આપવા લાગ્યા. જે શિષ્યો ખમતીધર હતા તેઓ ગુરુને ધન-સોના ચાંદી વગેરે આપ્યા. ગુરુને મળતી ગુરુદક્ષિણા જોઈ દયાનંદ ઉદાસ થઈ ગયા. ગુરુએ તેમને ઉદાસ જોઈને પૂછ્યું, 'તું કેમ ઉદાસ છે ?' દયાનંદે કહ્યું, 'મારી પાસે આપને દક્ષિણામાં આપવા માટે કશું જ નથી.' ગુરુએ કહ્યું, 'જરૂરી નથી કે તું મને ધન જ દક્ષિણામાં આપ તને જે યોગ્ય લાગે તે આપ.' સ્વામી દયાનંદ ગુરુ પાસે બે લવિંગ લઈને ગયા. ગુરુએ લવિંગ જોઈ કહ્યું, 'મને તારી પાસેથી સાધારણ ગુરુદક્ષિણા નથી જોઈતી, હું તો તારી પાસે અણમોલ દક્ષિણાની આશા રાખું છું.' દયાનંદે હસીને કહ્યું, 'ગુરુજી હું ખુદ ગરીબ છું, તો આપને અણમોલ દક્ષિણા કેવી રીતે આપું ?' ગુરુજીએ કહ્યું, 'તારી પાસે વિદ્યા, પ્રતિભા, યોગ્યતા અને સદ્‌ગુણોનું અમણોલ ધન છે. આ ધન આગળ રૂપિયા અને સોના-ચાંદીનું કંઈ મૂલ્ય નથી. જ્ઞાન જેવું ધન વ્યક્તિ પાસે દેશને ધનવાન અને જ્ઞાનવાન બનાવે છે જે હું તારી પાસે ગુરુ દક્ષિણામાં માંગું છું. તારા જ્ઞાનનો ઉપયોગ કુરીતિઓ દૂર કરવામાં કરજો અને દેશમાં નવી ચેતના પૂરવામાં કરજો.' દયાનંદે આ ગુરુદક્ષિણા પોતાના જીવનના અંત સુધી આપી અને અનેક કુરિવાજો દૂર કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા નિભાવી.

અમેરિકા પારકી પંચાત બંધ કરે

તંત્રીસ્થાનેથી...

આખી દુનિયા પર જાણે પોતાનું એક ચક્રી શાસન હોય અને કોઈ પણ દેશની આંતરિક બાબતોમાં માથું મારવાનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર મળી ગયો હોય એમ અમેરિકા વારંવાર બિનજરૂરી અધિકાર મળી ગયો હોય એમ પોતાને લોકશાહીના આંતરરાષ્ટ્રીય તારણહાર તરીકે પ્રસ્થાપિત કરવાના પ્રયાસ કરતું રહે છે. અમેરિકાના વિદેશ ખાતાએ ભારતમાં લઘુમતી વર્ગો પ્રત્યે દુર્વ્યવહાર થતો હોવાનું અને એમના લોકશાહી અધિકારો પ્રત્યે દુર્લક્ષ સેવાતું હોવાનું તારણ રજૂ કર્યું છે. આવા તારણ પાછળ ઉત્તરપ્રદેશ સહિત દેશના કેટલાક ભાગોમાં ગૌહત્યાના મુદ્દે ઉશ્કેરાયેલા સ્થાનિક હિંદુ સમાજ દ્વારા તથાકથિત ગુનેગારો સાથે કરાયેલ મારઝૂડની ઘટનાઓ પડેલી છે. રાજકીય પરીબળોએ આવી ઘટનાઓનો ગેરલાભ લઈ બે કોમો વચ્ચે વૈમનસ્ય ઊભું કરવાનો પ્રયાસ કર્યો હતો તે સર્વવિદિત છે. સવિશેષ કેટલાક ચૂંટાયેલા પ્રતિનિધિઓ દ્વારા આ મુદ્દે બહુમતી વર્ગને ઉશ્કેરવાના પ્રયાસ જરૂર થયા હતા પરંતુ એથી ભારતીય જનતા પાર્ટીની સરકાર એમાં સામેલ હતી એવું તારણ નીકળી શકે નહીં. આવી ઘટનાઓ મહદંશે સ્થાનિક ઘટનાઓ સામેના સ્થાનિક પ્રજાજનોની લાગણી ઉશ્કેરાવાથી બનતી હોય છે. ગાય ભારતીય પ્રજાજનો માટે માતા સમાન છે અને ગૌહત્યાથી સ્વાભાવિક રીતે જ હિંદુ પ્રજાની લાગણી દુભાય છે. મુસ્લિમ સમાજના ભારતીય નાગરિકો પણ આ મુદ્દો સમજે છે. છતાં અવારનવાર આવી ઘટનાઓ બનતી રહે છે તે ઘણી કમનસીબ બાબત ગણાવી જોઈએ. ગૌરક્ષકોના લેબલ હેઠળ કેટલાંક અનિષ્ઠ તત્ત્વો પણ આવી ઘટનાઓને અંજામ આપતાં રહે છે.આવા કિસ્સાઓ મોદી શાસનકાળમાં જ બન્યા હોય એવું નથી. હજારો વર્ષોથી ગાય માટે પોતાના પ્રાણની કુરબાની આપતા કિસ્સા ભારતમાં અનેક સ્થળોએ બનતા રહ્યા છે. ગુજરાતમાં ભાથી ખત્રી લોકદેવતા તરીકે પૂજાય છે. એમણે ગાયોનું ધણ હાંકી જતા વિધર્મીઓને એકલા હાથે પડકાર્યા હતા અને શહીદી વહોરી હતી. આવા અનેક કિસ્સાઓ પૈકી ગુજરાતનાં એક જૈન મહિલા ગીતાબહેન રાંભિયાની બલિદાનકથા તો હમણાંની જ છે. દેશની પરંપરાઓ અને સંસ્કૃતિને ચોટ કે ખોટ પહોંચાડનારાં તત્ત્વો પ્રત્યે સરકાર કરતાં પ્રજા જ સવિશેષ સક્રિયતા દાખવતી રહી છે. સરકાર તો ઊલટાના આવા આત્યંતિક પ્રતિકારનો વિરોધ કરતી રહી છે. અનેક ગૌરક્ષકો અને વિશ્વહિંદુ પરિષદના આગેવાનોને કાયદાની જોગવાઈઓ અનુસાર ગુનેગાર ઠેરવાયા છે. વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ પણ ગૌરક્ષાના નામે થતી ગુંડાગીરી સામે લાલ આંખ કરેલી જ છે. અલબત્ત, ભારતીય જનતા પાર્ટીના પાયાના કાર્યકરો ગૌરક્ષાના મુદ્દે વધુ સંવેદનશીલ છે અને તેની જ નોંધ અમેરિકાના વિદેશખાતાએ લીધી લાગે છે. ભારત સરકારે એના આ પ્રકારના રિપોર્ટને ફગાવી દઈ ભારતય એના તમામ નાગરિકોના બંધારણીય લોકશાહીના અધિકારો પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ છે. અને કોઈ વિદેશી એજન્સી કે સરકારને એમાં પંચાત કરવાની જરૂર નથી એવો સણસણતો જવાબ પાઠવી અમેરિકાને એની હેસિયત બતાવી દીધી છે.

વિદેશવાસી ભારતીયોના દિલમાં પ્રગટતા વતન પ્રેમના દીવડા

અજવાળું - અજવાળું
તુષાર જોશી

"અમારે મન પંચાગમાં ન હોય એવો ઉત્સરવ હતો આ... " લેસ્ટર નિવાસી મહેશભાઈ કહે છે....

'ભારતના ક્રિકેટરોએ જોરદાર પરફોર્મ કર્યું ને દેશનું ગૌરવ વધાર્યું એના વધામણા પણ એટલા જ જોરદાર હોય ને !!!' લંડનમાં રહેતા વસંતભાઈએ કહ્યું.

ક્રિકેટ મેચના વિડીયો કવરેજ સાથે સંકળાયેલા હેમંતભાઈ કહે છે 'મને તો લાગ્યું કે સેલીબ્રેશન કરી રહેલા બ્રિટીશ ભારતીયો જાણે સવાીયા ભારતીય છે.'

એ દિવસ, બલ્કે, રાત હતી ૧૬ જુન, ૨૦૧૯ને રવિવારની.... બ્રિટનમાં રહેતા ભારતીય ક્રિકેટપ્રેમીઓ ઘરમાંથી - કલબોમાંથી માર્ગો પર આવીને મન મુકીને - ખુશી ખુશીથી નાચી રહ્યા હતા - ઝુમી રહ્યા હતા, ભારતીય રાષ્ટ્રધ્વજ લહેરાવી રહ્યા હતા. હાથમાં ને તાળીઓની કલેપ સાથે તાલમાં ગાતા હતા. ઈન્ડિયા - ઈન્ડિયા... ભારતીય ક્રિકેટ વર્લ્ડ કપમાંમાં પાકિસ્તાન સામેની મેચ જીત્યું હતું.

અમદાવાદમાં પોતાના ઘરે મેચ જોવા ૨૫ મિત્રોને નિમંત્રણ આપનાર ધ્વનિ હોય કે હજુ હમણાં જ અમેરિકા જઈને સ્થાયી થનાર અંકિતા હોય... સહુ ટીવીના પડદે મેચના આરંભથી જે દશ્યો જોવા મળ્યા એનો રોમાંચ યાદ કરતા હજુ આજે પણ બ્રિટનમાં વસતા ભારતીયોને એના ક્રિકેટપ્રેમને અને રાષ્ટ્રીય ભાવનાને સલામ કરે છે.

મેચની તારીખ જાહેર થઈ અને થોડા સમયમાં જ ટીકીટો વહેંચાઈ ગઈ હતી, મેચ શરૂ થવાના કલાકો પહેલા જ ભારતીય પરંપરાગત - વિવિધ પ્રાંતના પ્રતિકરૂપે, રંગબેરંગી વસ્ત્રો પરિધાન કરીને, ઢોલ-નગારા-ત્રાંસા-બ્યુગલ-દાંડીયા-ભારતનો રાષ્ટ્રધ્વજ - રંગબેરંગી છત્રીઓ - સ્લોગન લખેલા પ્લે કાર્ડઝ લઈને દર્શકો ઉમટી પડ્યા હતા. માન્ચેસ્ટરના ઓલ્ડ ટ્રેફોર્ડ મેદાન પર... ભારતીય ટીમને પોતપોતાની આગવી - અનોખી સ્ટાઈલમાં શુભેચ્છાઓ પાઠવી રહ્યા હતા. અંદર સ્ટેડિયમમાં જવાના દરવાજા ખુલ્યા અને જાણે એક દિવસ માટે સ્વર્ગના દરવાજા ખુલ્યા હોય એવા આનંદ સાથે, ચીચીયારીઓ પાડતા દર્શકો હડીયું કાઢીન દોડ્યા હતા પોતાની સીટ તરફ...

પાકિસ્તાનના કેપ્ટન સરફરાઝે ટોસ જીત્યો... ભારતને બેટીંગ માટે નિમંત્રણ આપ્યું.... શરુઆતની પાંચેક ઓવર પાકિસ્તાની બોલરો ભારતીય બેટ્સમેનો પર હાવી થઈ ગયા... પરંતુ સમય સાથે બરાબર તાલ મેળવીને રમી રહેલા ઓપનરો કે.એલ. રાહુલ અને રોહિત શર્માએ આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર એવું અદ્‌ભૂત બેટીંગ પરફોર્મન્સ આવ્યું... ધોની નિષ્ફળ રહ્યો પરંતુ કેપ્ટન વિરાટ કોહલી, હાર્દિક પંડ્યા અને વિજય શંકરે કાબિલે દાદ બેટીંગ કરીને ૫૦ ઓવરમાં, એક વખત આવેલા વરસાદના વિઘ્ન સાથે ૩૩૬ રન પાંચ વિકેટે કર્યા, પાકિસ્તાન રમવા ઉતર્યું, પરંતુ મેચના છેલ્લા બોલ સુધીમાં કયારેય બેટ્સમેનો એમની પ્રભાવકતા પુરવાર ન કરી શક્યા. ફરી એકવાર વરસાદનું વિઘ્ન આવ્યું... ફરી મેચ શરુ થઈ અને આખરે ૬ વિકેટ ગુમાવીને ૨૧૨ રન કરનાર પાકિસ્તાન પરાજિત થયું. ડીએલએસ મેથર્ડથી ભારત ૮૯ રને જીત્યું.

વિશ્વકપમાં ભારતની પાકિસ્તાન સામેની અત્યાર સુધીના આ સાતમા વિજયની ઐતિહાસિક ક્ષણોમાં આનંદને ઉત્સામાં પરિવર્તિત કરતા હોય એમ બ્રિટનમાં રહેતા ભારતીયો ઘરમાંથી - કલબમાંથી વિજય ઉત્સવ માટે રોડ પર ઉતરી આવ્યા...

મિત્રો - સ્વજનો - પરિવાર - પડોશી સાથે જાહેર માર્ગો પર આવીને લોકોએ ભારતના વિજયના વધામણા કર્યા, કોઈ નાચતું હતું - કોઈ ગાતું હતું, કોઈ ગરબા કે ભાંગડા નૃત્ય કરતું હતું તો કોઈ વળી તાળીઓની કલેપ સાથે ઈન્ડિયા ઈન્ડિયા શાઉટ કરતું હતું... પરસેવાની કમાણીથી ખરીદેલી મોંઘાભાવની મોટરકારો ઉપર પોતે ચઢીને લોકો ડાન્સ કરતા હતા.

રમત-ગમતમાં ભારતનો વિજય હોય, ભારતીય ઉત્સવોની પરંપરાગત ઉજવણી હોય, ભારતના વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઈ મોદી સરકારને વધામણાની હોય કે પછી ભારતના સંતો પ્રત્યે પૂજ્યભાવ દાખવવાનો હોય, ભારતના કલાકારોના પોંખણા કરવાના હોય, ભારતીયો હંમેશા દેશથી દૂર રહીને પણ પુરેપુરી ભારતીયતાને હૃદયમાં ભરીને જાણે સવાઈ ભારતીયો બની રહ્યા છે.

દેશ પ્રેમ - રાષ્ટ્રભાવનાને તેઓ સતત અભિવ્યક્ત કરતા રહ્યા છે. પંકજ ઉધાસની ચીઠ્ઠી આઈ હે... અને જગજીતસિંઘની હમ તો હે પરદેશમાં... જેવી યાદગાર રચનાઓમાં સમયોલી વતન પ્રેમની, ઝુરાપાની લાગણીને કદાચ પળપળ તેઓ આત્મસાત કરે છે. પોતાના દેશ બ્રિટનમાં રહીને, તેના સર્વાંગી વિકાસમાં શ્રેષ્ઠ પ્રધાન કરનારા ભારતીયો એમના વતન ભારતને કયારેય ભૂલ્યા નથી. ભારત પ્રત્યેનો - ભારતીય સંસ્કૃતિ પ્રત્યેનો - ભારતના રમતવીરો પ્રત્યેનો એમનો પ્રેમ પળ પળ એટલો જ જીવંત હોય છે.

અહીં વિશ્વકપની મેચનો સંદર્ભ હતો એટલે સાહજિકરૂપે બ્રિટનના ભારતીયોને યાદ કર્યા, માત્ર આ એક દેશ નહિ, વિશ્વભરના દેશોમાં સ્થાયી થયેલા એન.આર.આઈના હૈયામાં ભારત માટેનો આ પ્રેમ છલકતો રહે છે ને એમને ભીંજવતો રહે છે. સવાઈ ભારતીત બનીને રહેતા આવા વિદેશવાસી ભારતીયોના દિલમાં પ્રગટતા વતન પ્રેમના દીવડા - હંમેશા અજવાળા પાથરતા રહે છે.

'વાયુ' વાવાઝોડાની નહીં પણ લાગણીના વાવાઝોડાની રાહમાં ટળવળતા આપણે...

વિચારયાત્રા
ડો. જય ઓઝા

હવે જરાક નિરાંતનો શ્વાસ લઈને ગુજરાત બેઠું છે, 'વાયુ' વાવાઝોડું ફંટાઈ ગયું છે, તેની દિશા બદલાઈ ગઈ છે. પ્રશાસન અને લોકોની સૂઝબૂઝ આ બંનેની કામગીરીના સમન્વયથી આપણે આ કુદરતી આફતને ટાળવાની બધી તૈયારી કરીને બેઠા હતા, અને વ્યક્તિને વ્યક્તિ સાથે જોડાયેલો જોઈને, દરેક જણને એકબીજા માટે સ્વયંભૂ સહાય કરતો જોઈને સ્વયં 'વાયુ' એ જ અહીં આવવાનો વિચાર માંડી વાળ્યો. કદાચ તેણે અનુભવ્યું કે અહીં તો પહેલેથી જ સંવેદનાઓનું, લાગણીઓનું ઘોડાપૂર પહોંચી ચૂક્યું છે... હવે અહીં મારા જેવા 'વાયુ' વાવાઝોડાની શી વિસાત !

ખરેખર ! ઈશ્વરની કૃપાથી હજી સુધી તો આપણાંમાના ઘણા યંત્રમાનવ બની જવાના અભિશાપથી મુક્ત રહી શક્યા છે. કારણ કે ખરું જોતા લાગણીના વાવાઝોડાની અપેક્ષા તો દરેકને હોય છે.

આજનો ઝટપટીયો અને તરતીયો યુગ થઈ ગયો છે તેમાં લાગણી, આત્મીયતા ઝંખે છે સહું, પરંતુ ઝટ દઈને અભિવ્યક્તિ (પ્રગટ) કરતા નથી. એક મિત્રને જયારે પણ ફોન કરું કે તરત જ તેમના ઉષ્માભર્યા શબ્દો હોય કે - 'yes my dear jaybhai !' અહાહા ! શું ઉમળકો, કેવો સરસ પ્રતિભાવ ! વિચાર તો કરો આવા સુંદર શબ્દોથી પણ જો આપણને સુખ પ્રાપ્ત થતું હોય તો પછી સુંદર વ્યવહારથી તો આપણે શું ન મેળવી શકીએ ?

પરંતુ ખબર નહીં કેમ ! આપણે લાગણી અભિવ્યક્ત કરવામાં કંજૂસ મખ્ખીચૂસ બની ગયા છીએ. ઝટ દઈને કોઈને પોંખવાનું પોરસ આપણને ચડતું નથી, ખુબ તોલી તોલીને તો કોઈ જજ ચૂકાદો આપવાનું કામ કરે, આપણે શા માટે સામેવાળાના કાર્યોના જજ બનીને તોલી તોલીને શબ્દો વાપરતા હશું... અને તે પણ લાગણીવાળા કે આત્મીયતાના તો માંડ જ ઉચ્ચારતા હોઈશું.

શબ્દનું મૂલ્ય ઘણું છે, અને તેને જાળવીને સાચવીને બોલવા જોઈએ તેવી વડીલોની શીખ આપણે આપણાં મનફાવ્યાં અર્થમાં તારવી લીધી છે. સમય તો વહી જવાનો છે, અને આ વહી ગયેલો સમય કે તે ઘડી પાછી નથી આવવાની ! આપણે ઘણીવાર એવો પસ્તાવો કરતા હોઈએ છીએ કે, 'યાર ! તે સમયે જો મેં તેની પીઠ થાબડી લીધી હોત ને ! તો ચોક્કસ એ સુવર્ણ ઘડી બની ગઈ હોત...'

એક બાપ અને તેના સંતાનમાં ઉંમરના એક પડાવ પછી જે એક અણકથ્યો મૌનનો જે ખડક બંને વચ્ચે રચાઈ જાય છે, તે અસહ્ય હોય છે. બંને માટે... પ્રેમની ઊણપ નથી હોતી, પણ ખબર નહીં કેમ એક પ્રકારની વ્યક્ત કરી દેવાની, લાગણીને અભિવ્યક્ત કરવાનું ટાઈમીંગ કયાંક ખોટકાતું રહે છે.

મા - અને દીકરીના સ્નેહના તો ચોપડા ભરાય તેટલા કાવ્યો મળશે, પરંતુ સાસુ-વહુ વચ્ચે આજ લગી ખબર નહીં એવી કઈ ખાઈ હશે, જે પૂરાતી નથી! અભિવ્યક્તિની ખાઈ, વ્યક્ત કરવાની ખીણ, ઓળંગવી મુશ્કેલ બની જાય છે. ઝટ લઈને વહુના બે મોઢે વખાણ કરવામાં સાસુનો અંહ ઘવાય છે, અને સાસુને માતાની સરખી ગણવામાં વહુ થોથવાય છે.

લાગણી અને પ્રેમનું ઘોડાપુર જો આપણે આપણા અંગત તદ્દન નિજ સગપણોમાં નહીં વહાવતા રહીએ તો પછી સમષ્ટિ કે આ સમાજ પ્રત્યે તો આત્મીયતાનો કે કરુણાનો ભાવ કેમ પ્રગટી શકશે ? પેલુ કહેવાય છે ને કે 'charity begins at home'.

આપણામાં કો'કના દુઃખે દુઃખી થવાનો, કોઈ કરપીણ ઘટનામાં અરેરાટી પામવાનો ભાવ ઝંખવાતો પડતો જાય છે, અને સાથે સાથે કોઈની ખુશીમાં ખુશ થવાનો કે સાવ અજાણી વ્યક્તિની સિદ્ધિ નજરે ચડે તો તેને પોરસાવાનો રિવાજ હવે દંતકથા બની રહયો છે, હમણાં કુલ્લુ પાસે બંજારની આસપાસના વિસ્તારમાં બસ ખાઈમાં પડી ગઈ. બિહારમાં મગજના તાવની ઝપટમાં લગભગ ૧૩૦ નાના ભૂલકાઓ આવી ગયા... આ બધા અરેરાટી પમાડતા સમાચાર આપણી માટે માત્ર એક ખબર કે છાપાની હેડલાઈન માત્ર બનીને રહી જાય, આવી સ્થિતિ શોચનીય છે.

શહેરની કોઈ દીકરીએ કે દીકરાએ અભ્યાસમાં કે રમતમાં રાજયભરમાં કે રાષ્ટ્રીય સ્તરે કાઠુ કાઢ્યું હોય, તો તેને બિરદાવવા જોઈએ. કોણ જાણે કેમ પણ આપમે એવા વિષચક્રમાં ફસાઈ ચૂક્યા છીએ કે, આપણે આપણામાંથી બહાર જ નથી આવતા, અને જીવનના એક પડાવ પછી આપણને એમ લાગે છે કે.... ઓ હો હો ! સમય તો વહી ગયો... કબીરની પંક્તિની જેમ...

'દુવિધા, દૂરમતિ ઔ ચતુરાઈ જનમ ગયો ન બૌરા રે !'

- અરે બાવરા ! દ્વિધા, શંકા, કુબુદ્ધિ અને કપટની ચતુરાઈ બતાવવામાં જ તારો જન્મારો વહી ગયો ને !

કોઈ પ્રેરણાત્મક ચલચિત્ર જોઈને કે, જીવન પ્રસંગો વાંચીને અથવા તો આવા વાવાઝોડા કે ભૂકંપ જેવી ત્રાસદી આવી જાય ત્યારે જે લાગણીનું અને સંવેદનાઓનું ઘોડાપૂર વહે છે, તે સ્નેહ ઝરણું તો આપણે પ્રતિદિન વહાવવાનું છે. આપણા કહેવાતા વ્યસ્ત સમય પત્રકમાંથી કેટલીક પળો ચોરીને પણ જો અન્ય માટે સ્મિતનું કારણ બનવાનું નિમિત્ત બની શકીએ તો દિવસભરની એ ક્ષણ કદાચ જીવી પણ લઈએ... અને વર્ષો પછી આપણે જયારે આપણા આખા જીવનનું આકલન કરતા હોઈશું ત્યારે આપણા 'અતિવ્યસ્ત' પત્રકની અંદર ગોઠવેલી એ નાની નાની પણ સ્મરમીય પળો જ આપણા જીવનની સાર્થકતારૂપે લેખાશે.

રોજે રોજ ઑફિસ જઈને કામ કરીને સાંજે ઘરે આવીને ટી.વી. જોઈને સૂઈ જઈએ... એ કંટાળાજનક અને રોજિંદી પળો વર્ષો પછી યાદ નહીં આવે પરંતુ વરસના વચલા દિવસે કોઈ મિત્રને અચાનક જ રાત્રે બાર વાગ્યે જઈને જન્મદિવસની કેક ખવડાવી હશે કે પછી બોર્ડની પરીક્ષામાં શહેરમાં પ્રથમ આવેલ વિદ્યાર્થીનું સરનામું મેળવીને તેને બસ એમ જ ફુલોનો ગુલદસ્તો આપી આવ્યા હશું, તેવી જીવી ગયા હોઈએ તેવી પળો યાદ આવી જશે... અને લાગશે કે હા ! મેં પણ જીવનમાં એવું તો કામ કર્યું છે કે આજે મારી પાસે એવી અસંખ્ય ચિરસ્મરણીય વાતોનું ભાથું છે... બાકી આપણે બધા પોતપોતાની અનેક મુશ્કેલીઓથી ઘેરાયેલા જ છીએ... પોતાના રોદણાં રોતા રહેવા કરતા કો'કની રોતી આંખો પ્રત્યે આપણે સજળ - નેત્રી બનીએ એ જ ઈચ્છનીય છે.

વાવાઝોડું આ દોજખભર્યા જીવનમાં ચાલી રહ્યું છે,
ને હવામાન ખાતું દરિયા નજીક બતાવી રહ્યું છે...
(વ્હોટ્સએપ પંક્તિ)

jayuoza@gmail.com
Mo.9898046488

ઋગ્વેદના પ્રભાવશાળી શ્લોક ગાયત્રી મંત્રથી બૌધિક ક્ષમતા વધે છે

આત્મનાદ
પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

નામ એમનું મંગલદાસ કડીયા. ગુજરાતના અરવલ્લી જિલ્લાના મોડાસામાં એ રહે. મે મહિનાની કાળઝાળ ગરમીમાં ચિત્તમાં શાતા આપે એવા સમાચાર આ મંગળદાસભાઈએ આખા ગુજરાતને આપ્યા. વર્લ્ડ રેકોર્ડ ઈન્ડિયાએ તાજેતરમાં સાત લાખ બોત્તેર હજાર આઠસો ગાયત્રી મંત્ર લેખન માટે પ્રશસ્તિપત્ર અને મેડલ આપી એમને સન્માનિત કર્યા.

મંગળદાસભાઈએ ૨૦૧૩થી ૨૦૧૯ છ વર્ષમાં લગાતાર ગાયત્રી મંત્ર લખીને આ રેકોર્ડ બનાવ્યો છે. ગાયત્રી પરિવારના પ્રણવ પંડ્યાજી કહે છે કે, ગાયત્રી મહામંત્ર લેખન સૂર્યની ઉપાસનાની સાથે સાથે મનઃ શક્તિની ઊર્જાનું ઉજજવળ દ્યોતક છે.

એક સ્વાભાવિક પ્રશ્ન એ થાય કે મંત્ર એટલે શું ? મંત્ર એટલે એવા ધ્વનિ, ઉચ્ચારણ કે શબ્દ સૂત્ર કે જેમાં રૂપાંતર અને નિર્માણની અદભુત ક્ષમતા હોય છે. મંત્રોના ઉપયોગ અને પ્રકાર તેની સાથે સંકળાયેલા વિચારોની શ્રૃંખલા અને તત્વ મિમાંસા અનુસાર અલગ અલગ હોય છે. તિબેટમાં ઘણા બૌદ્ધ સમાધિની શિલાઓ ઉપર મંત્રો જોવા મળતા હોય છે. એને ઉત્કિર્ણ કહે છે. ૐના ઉચ્ચારણને વેદાંત આધ્યાત્મિકવિદ્યામાં એક સંપૂર્ણ મંત્ર ગણવામાં આવ્યો છે. ૐમાં ત્રણ અક્ષર છે. 'અ', 'ઉ', અને 'મ'. 'અ' એટલે આરંભ, 'ઉ' એટલે વિકાસ અને 'મ' એટલે નવા આરંભ માટેનો અંત.

મંત્રની મૂળ પરિકલ્પના વેદોમાંથી જન્મી છે. મોટા ભાગના મંત્રો બે ચરણમાં શ્લોકની લેખિત પદ્ધતિને અનુસરે છે. જૈન ધર્મમાં 'નવકાર' મંત્રને પરમ આધ્યાત્મિક શક્તિ ધરાવતો મંત્ર માનવામાં આવે છે. વિષ્ણુ મંત્રો, શાંતિ મંત્રો વગેરે અનેક મંત્રો છે. ચાઈનીઝ બૌધવાદમાં સમ્રાટ શુનઝીના ગુરુ સાધુ યુલિને દસ લઘુ મંત્રો આપ્યા છે. કેકેઈ નામના બૌદ્ધ ચિંતકે બૌદ્ધ મંત્રોના આધારે આધ્યાત્મિક ચેતનાનો અદભુત સંચાર કર્યો છે.

ગાયત્રી મંત્રનો અર્થ થાય છે, પદાર્થ, ઊર્જા, અંતરિક્ષ અને આત્મામાં વિચરણ કરનારા તે પ્રેરક પૂજ્ય શુદ્ધ સ્વરૂપ દેવતાનું અમે ધ્યાન કરીએ અને અમારી બુદ્ધિને સારા કાર્યોમાં પ્રવૃત્ત કરવામાં એ મદદ કરે. એમ કહેવાય છે કે, ગાયત્રી મંત્ર આંતરિક ઊર્જા પેદા કરનારો અનોખો મંત્ર હોવા ઉપરાંત બૌદ્ધિક ક્ષમતામાં પણ વધારો કરનારો છે. એઈમ્સના તબીબોની ટીમ અને આઈઆઈટીના વૈજ્ઞાનિકે કરેલા સંશોધન અનુસાર પ્રતિદિન કેટલોક સમય ગાયત્રી મંત્રનો લગાતાર જાપ કરવાથી બૌધિક ક્ષમતાનો અનંત વિસ્તાર શક્ય છે. એમઆરઆઈ દ્વારા મગજની સક્રિયતા તપાસી એ વાતને સમર્થન આપવામાં આવ્યું છે કે, ગાયત્રી મંત્ર બોલવાથી મનની શક્તિઓ વધે છે. એઈમ્સના શોધકર્તાઓએ ૨૫થી ૩૦ વર્ષના પુરુષો ઉપર આ પ્રયોગ કર્યો હતો. નવ મહિના સુધી સંશોધન કરવામાં આવ્યું. પછી પાંચ વર્ષ સુધી ઉપલબ્ધ ડેટાના આધારે સઘન અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો.

ઋગ્વેદના ત્રીજા મંડળના ૬૨મા સુક્તમાં ૧૦મો શ્લોક ગાયત્રી મંત્ર તરીકે ઓળખાય છે. એટલે એમ પણ કહેવાય કે, હજારો વર્ષો પૂર્વે ત્રેતાયુગમાં વિશ્વામિત્ર ઋષિએ ગાયત્રી મંત્રની રચના કરી છે. સાદી ભાષામાં સમજીએ તો ગાયત્રી મંત્રનું હાર્દ પ્રકાશ બતાવવા અને સત્વ તરફ લઈ જવાની ઈશ્વરને પ્રાર્થના છે. ભારત જ નહીં બલ્કે સમસ્ત વિશ્વના શોધકર્તાઓ અનુસાર ગાયત્રી મંત્ર ઋગ્વેદનો સૌથી પ્રભાવશાળી શ્લોક છે.

માણસના મગજના આગળના ભાગને પ્રિફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ કહેવાય છે. શોધકર્તાઓ કહે છે કે, મગજના આ ભાગમાં વ્યક્તિની કાર્ય યોજના બનતી હોય છે, સમસ્યાનું સમાધાન થતું હોય છે. જાગૃત નિર્ણયો લેવાનું કામ મગજના આ ભાગમાં થતું હોય છે. તેમના સંશોધન કાર્ય માટે શોધકર્તાઓએ કેટલાક લોકોને પસંદ કર્યા. એમને બે ગ્રુપમાં વિભાજીત કરી નાખ્યા. બે ગ્રુપ પૈકી એક ગ્રુપને ત્રણ મહિના સુધી પ્રતિદિન ૧૦૮ વાર ગાયત્રી મંત્રનો મનમાં જાપ કરવા જણાવાયું. બીજા ગ્રુપને જાપ વગર રાખ્યું. જે ગ્રુપ ગાયત્રી મંત્ર મનમાં બોલતું હતું તે સભ્યોના શરીરમાં ખુશીના સમયે પેદા થતું કેમિકલ ઝડપથી વધતું જતું હોવાનું જણાયું. માણસના શરીરમાં બનતું 'ગાબા' નામનું એક તત્વ એવું છે કે, એ જો શરીરમાં ન બને તો માણસને ઉંઘની તકલીફ પડે અને લાંબા ગાળે ડિપ્રેસનના પ્રશ્નો સર્જાય. શોધકર્તાઓ નોંધે છે કે, જે જૂથ પ્રતિદિન ગાયત્રી મંત્ર કરતું હતું એના મગજમાં બીજા જ સપ્તાહથી 'ગાબા' તત્વનો અદભુત વિકાસ જોવા મળ્યો.

પાંચ સપ્તાહ સુધી કરવામાં આવેલા આ પ્રયોગમાં મેગ્નેટિક રીઝોનન્સ ઈમેજીન(MRI)ની મદદથી તારણ કાઢવામાં આવ્યું કે, જે ગ્રુપ ગાયત્રી મંત્ર કરતું હતું તેના મગજમાં શાંતિ વધુ જોવા મળી. આ ઉપરાંત એમના મગજમા વધુ જાગૃતિ જણાઈ. સાયંટિફિક રીતે પણ તારણ નિકળે છે કે, ગાયત્રી મંત્ર બૌધિક ક્ષમતા વધારનારું પરિબળ છે. જો કે આ વિષય ઉપર AIMSનું સંશોધન કાર્ય હજુ પણ ચાલુ છે. એનો રીપોર્ટ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે આગામી સમયમાં પ્રકાશિત થનાર છે.

જર્મનીના હેમ્બર્ગ યુનિવર્સિટીના તજજ્ઞ વૈજ્ઞાનિકો ગાયત્રી મંત્ર ઉપર રિસર્ચ કરી ચૂક્યા છે. અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિક ડો. હાર્વર્ડ દુનિયાભરના મંત્રો એકત્રિત કરી ફિઝીઓલોજી લાઈબ્રેરીમાં સંશોધન કર્યું. એમના કહેવા અનુસાર ગાયત્રી મંત્રમાંથી દર સેકંડે એક લાખ દસ હજાર સાઉન્ડ વેવ જનરેટ થતા જોવા મળ્યા છે. એટલે જ ડો. હાર્વર્ડ કહે છે કે, ગાયત્રી મંત્ર સૌથી શક્તિશાળી મંત્ર છે. જેમ ૐ૨૦ પાણીની સાયંટિફિક ફોર્મ્યુલા છે, એમ ગાયત્રી મંત્ર વેવલેન્થ, સાઉન્ડ વાઈબ્રેશન, બોડી, માઈન્ડ અને સોઉલ ઉપર અસર કરતું અને થોટ પ્રોસેસ વેગવાન કરતું સાયંટિફિક પરિબળ માનવામાં આવે છે.

ધબકાર :

ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વ તત્ સવિતુર્વરિણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ ॥