ગાંધીનગર સમાચાર

સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

મળે ઐશ્વર્ય-આરોગ્ય સૌને એજ સુભેચ્છા,
રહે આનંદ-ઉત્સવ સદા એ જ શુભેચ્છા,
સાકારા થાય - સ્વપ્ન તમારાં એજ શુભેચ્છા -
મળે સદા ઈશ્વરની કૃપા એજ શુભેચ્છા...

હાઈકુ

નૂતન વર્ષે
હાર્દિક શુભેચ્છાઓ -
સુપ્રભાતની...

સારું આરોગ્ય
રિદ્ધિ-સિદ્ધિ સપંન્ન -
એજ પ્રાર્થના...

ચિંતન

અપકુર્વન્તાપિ પ્રાયઃ પ્રાપ્નોતિ મહતઃ ફલમ ।
ઔર્વ દહન્તમેવાગ્નિ સંતર્પયતિ સાગરઃ ॥

'મહાપુરુષો-સજ્જન લોકોનું ખરાબ કરનાર-અહિત કરનાર પણ - (તેનાં બદલાવામાં)' મહાપુરુષ પાસેથી તો સારું જ ફળ પ્રાપ્ત કરે છે. વડવાનલ (સમુદ્રમાં લાગેલો દવ-અગ્નિ) સમુદ્રને બાળે છે છતાં પણ સમુદ્ર તો તેને શાંત કરીને સંતોષ જ આપે છે.'

સંત-સજ્જનનો સ્વભાવ જ એવો હોય છે કે બધાનું સારું વિચારનું અને ભલું કરવું - પછી એ વ્યક્તિ ભલેને સંતનો દ્રોહી હોય કે એમના બાબત સહિતનો વિચાર કરતો કેમ ન હોય?

જૂનું એક દૃષ્ટાંત છે નદીમાં સ્નાન કરતા સંતના હાથમાં ડૂબતો વીંછી આવી ગયો. એ વિંછીએ સંતને સાત વખત ડંખ માર્યો છતાં સંતે એને નદી કાંઠે મૂકી એનો જીવ બચાવી લીધો. સંત સદાય સૌનું કલ્યાણ જ કરે છે.

સુવિચાર

- 'હું ફલાણો માણસ છું' એવું ભાન જતું રહે ત્યારે જ આપણને ઈશ્વર મળે છે - **કબીર**
- માથું મુંડાવવાથી શ્રવણ કે સાધુ થવાનું નથી, એના માટે તો મન મુંડાવવું પડે - **ગુરુનાનક**
- સમસ્ત સંસારનો વૈભવ સમર્પિત કરવા છતાં
  કોઈ પણ માણસ સંતોષ કરીધી શકતો નથી - **અખંડ આનંદ**
- જે અતિ શીતળ છે,
  શાંત, નિર્મળ અને પવિત્ર તેમજ સર્વકામનાઓથી મુક્ત છે તે સાચો ત્યાગી છે - **તુલસીદાસ**
- સમુદ્ર ઈચ્છતો નથી છતાં બધી જ નદીઓ તેને મળે છે
  તેમ બધા સુખ-સંપત્તિ વગર બોલાવ્યો ધર્મ અને ચરિત્ર્યવાળા પાસે જ જાય છે - **ધર્મસૂત્ર**
- કર્મને વચનના અનુરુપ બનાવો અને વચનને કર્મના અનુરુપ બનાવો - **વિલિયમ શેક્સપિયર**

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

અધ્યાત્મમાં નાત-જાત-ધર્મ-સ્ત્રી-પુરુષ, મંદિર-મસ્જિદ-તીર્થ-મૂર્તિ બધું એક જ - બધું ભૌતિક બ્રહ્મ છે જીવો-પ્રાણી-વનસ્પતિ સર્વમાં એક જ પરમાત્મા છે.

એકવાર રામકૃષ્ણ પરમહંસ નાગા ગુરુ તોતાપુરીજીની સાથે ધર્મ, અધ્યાત્મ સંબંધી ચર્ચા કરી રહ્યા હતા. શિયાળાની ઠૂંઠવાતી સાંજ હતી. પાસે જ એક ધૂણી સળગી રહી હતી. તે સમયે બાગનો માળી ત્યાં આવી પહોંચ્યો અને એ આગમાંથી પોતાની ચલમ ભરવા લાગ્યો. તોતાપુરીજી બોલ્યા, 'અરે, આ અસ્પૃશ્ય માળી એ પવિત્ર સાધનાની ભસ્મને અડવાની ધૃષ્ટતા કરી અને આપ તેને ધમકાવવાને બદલે હસી રહ્યા છો?'

રામકૃષ્ણ પરમહંસ બોલ્યા, 'હું તો એમ વિચારીને હસ્યો કે હમણાં આપ આ સંસારમાં બ્રહ્મ સિવાય બીજું કાંઈ પણ નથી - ના પક્ષમાં વાત કરી રહ્યા હતા અને અત્યારે આપે આગ અને માળીને અલગ-અલગ માની લીધા. શું આ બંનેની અંદર એક જ બ્રહ્મ નથી કે આપે બંને સાથે અલગ-અલગ વ્યવહાર કરવાની જરુર પડી?'

તોતાપુરીજીને રામકૃષ્ણ પરમહંસની વાત સમજાઈ ગઈ.

આખું જગત એક બ્રહ્મ છે. 'અહં બ્રહ્માસ્મિ.'

નૂતનવર્ષાભિનંદન...

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

સૌ પ્રથમ હું સૌ વાચક ભાઈબહેનોને નવા વરસના ખરા અંતઃખરણથી અભિનંદન પાઠવું છું. જૂનું વરસ હજી ગઈકાલે રાતે જ વિદાય થયું છે તેમાં કોઈ સમયે-સંજોગોએ કોઈ વિષાદમય ક્ષણોએ આપના આત્માને સંતાપ્યો હોય તો એથી થયેલી વેદનાને વિસારી દેવાની પ્રભુ આપને શક્તિ આપે અને નવા વરસ પ્રત્યેક દિન-પળ-ક્ષણ સુખમય અને આનંદપ્રદ બની રહે એવી પ્રભુને પ્રાર્થના કરું છું. આપ પોતે પણ આપના સર્વ સગાસંબંધી, સ્નેહીજનો, પાડોશીઓ, મિત્રો, સહકર્મચારીઓ અને જો નિવૃત્ત થઈ ગયા હોય તો બાંકડામિત્રો માટે આવી જ ઉમળકા ભરી શુભેચ્છાઓ પાઠવજો.

દિવાળી, ઉર્ફે અજવાળી અજવાળી અમાસ, આંગણે દીવડા પ્રગટાવી આપે જરુરથી ખૂબ ઉત્સાહપૂર્વક માનવી હશે. દિવાળીની વાત કરીએ એટલે બે વસ્તુઓનો ઉલ્લેખ અચૂક આવે. એક તો દીવાનો, દરેક વ્યક્તિ દિવાળીની રાતે પોતાના ઘર બહાર (ગોખલા તો હવે નવા મકાનોમાં અદશ્ય થઈ ગયા છે.) ઓટલા ઉપર કે કઠેડા માથે દીવાથી સુંદર પ્રકાશમય રોશની કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. કોઈ આપણા દેશના પ્રજાપતિઓએ ઘડેલા કોડિયામાં મૂકે છે, કોઈ તૈયાર મળતી વિધવિધ જાતની મીણબત્તીઓ સળગાવે છે. કોઈ રંગરસિયો વળી નાતાલમાં ખ્રિસ્તી ભાઈ પોતાના મકાન બહાર તારો લટકાવે છે. એવા ઝૂમ્મર ટાંગે છે. હવે તો ઉત્તરાયણની રાતે ઉડાવવામાં આવતા તૂક્કલ કોઈ દિવાળીની રાતે આકાશને આંબવા મોકલી ના આપે તો સારું. પહેલાના જમાનામાં કોઈ કોઈ પહોંચતા ભાઈઓ બારણે લાલ-પીળા રંગીન ગોળાઓના તોંરણ પણ બાંધતા હતા. એનું સ્થાન હવે રંગરંગના ઝબૂકીયા લાઈટો ધરાવતી સિરીઝોએ લીધું છે. છેલ્લા થોડા વરસથી તો ચીનાઓએ આ ક્ષેત્રમાં ખાસ્સો પગપેસરો કરી દીધો છે. ચીનની બનાવસો ખૂબ સસ્તી હોય છે અને એટલી આકર્ષક હોય છે કે બિચારાં સામાન્યજનો મેનકા પર જેમ વિશ્વામિત્ર આકર્ષીત થયા હતા એમ તુરત જ મોહિત થઈ જાય છે. અત્યારે લગભગ અડદા દેશમાં ચીનાઓએ બનાવેલા વીજલીના તારણો લટકતા હશે. આ ચીનાઓ વરસોથી આપણી ભારતભૂમિનો એક મોટો વિસ્તાર દબાવીને બેઠા છે એની કોને દરકાર છે? આ જ ચીનાઓ આપણા સૈનિકોની નજર સામે તેમના વિસ્તારમાં મોટા મોટા રસ્તાઓ અને લશ્કરી ચોકીઓ બાંધે છે. હમણાં સતલજ ઉપર એક મોટો બંધ બાંધી દીધો. પરંતુ આપણે પાકિસ્તાન સાથે ચાલતી ગોળીઓની રમઝટમાં આ પાડોશીને સાવ વિસારે પાડી દીધો છે. તેણે વરસો પહેલાં આપણી સરહદે આક્રમણ કરેલું, અત્યારે આપણા અર્થતંત્ર પર આક્રમણ કર્યું છે.

વાત કયાંથી કયાં પહોંચી ગઈ? આપણે આંગણે પ્રકટાવાતા દીવડાઓની ચર્ચા કરતા હતા. અમારા ઘરની બરાબર સામેના ઘરમાં એક ભટ્ટ ભાઈ કહે છે. તેઓ દરદિવાળીએ એકલા અને અસંખ્ય દીવડાઓથી તેમના ઘરને સજાવે છે એ એટલું બધું સુંદર લાગે છે કે વાત ના પૂછો. આપણા અક્ષરધામને પણ હજારો દીવડાઓની રોશનીથી સજાવવામાં આવે છે અને જોવા ખાસ અમદાવાદથી અનેક લોકો આવે છે. છવીસમી જાન્યુઆરીએ થતો વિધાનસભા મકાનનો વીજળીક શ્રેણીઓથી થતો ઝળહળાટ અને દિવાળી પર્વે તેલ કે ઘી ભરેલા દીવાથી થતો અક્ષરધામનો ઝળહળાટ એકબીજા સાથે સરખાવ્યા હોય તો કોણ વિજેતા પદ પ્રાપ્ત કરે તે કહેવાની કોઈ જરૂર નથી. જાણકારો કહે છે કે દીવાની જયોતથી અંધકાર તો પાછો હટે જ છે સાથોસાથ વર્ષાઋતુના પરિણામરુપ ઉત્પન્ન થયેલા જીવાણુઓ આવા પ્રકાશ અને ઉષ્માથી નાશ પામે છે.

દિવાળીમાં બીજી અગત્યની ચીજ છે ફટાકડા. નાના ભૂલકાં માટે તો ફટાકડા ફોડવાનો આનંદ એટલે જ દિવાળી. નવાનક્કોર કપડાં, રસમધુર મીઠાઈઓ. મનપસંદ ફરસાણો બધું જ હોય પરંતુ ફક્ત ફટાકડા ના હોય તો નાના બાળકોની સમગ્ર દુનિયા ઉજ્જડ થઈ જાય. ફટાકડા ફોડતાં આવડે કે ના આવડે ગમે તેમ કરીને ફટાકડા ફોડ્યા વગર રહેતો નથી. જો એમનાથી ના ફૂટે તો ઘરનાં મોટા માણસ અથવા બાજુવાળા પાડોશી ફોડી આપે છતાં જાતે ફોડતાં હોય ત્યાં દોડી જાય છે. દિવાળીમાં બાળકો શું કરશે એ કાંઈ કહી શકાતું નથી. ખરું જોવા જાવ તો ભોળાં બાળકોનો આનંદ એ જ આપણી દિવાળી છે.

આપ સૌએ ગઈકાલે મનભરીને ફટાકડાં ફોડ્યા હશે. કેટલા ફૂટ્યા અને કેટલા સૂરસૂરિયા થયા એની ચિંતા છોડી દો. જેટલા ફૂટ્યા એ એનો આનંદ નાના બાળકની પેઢે માણો. આપણા ઘરથી સો મીટર દૂર કોઈ રંગીન ફુવારાવાળું રોકેટ સળગાવે. અને બીજી પળે ધડાકા સઆથે આકાશમાં રંગોની રંગોળી પ્રકાશી ઊઠે તોય આપણને અને આપણા બાળકના મનમાં કેટલો આનંદ છવાઈ જાય છે? હંમેશાં આવા આનંદને મનમાં સંઘરી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. નહીં ફૂટેલા ફટાકડાના દુઃખની જેમ જીવનમાં આવતી વિષાદી ક્ષણોને ખંખેરી નાખો. કાદવવાળા ગંદા પાણીમાંથી પગ ખેંચી બહાર કાઢી લો અને નીલ ગગનમાં પાંખો ફફડાવતા ઉડવા માંડો, હંસારાજા, નવાં કલેવર ધરો. નવાં કલેવર ધરો અને અનહદમાં સંચરો. બસ આવા જ ભાવનું. લોખલાડીયા ઝવેરચંદ મેઘાણીનું આ કાવ્ય હોંશે હોંશે અને ઊંચા સાદે ગાવ. તમારા જીવનસાથીઓને પણ આ ગીત ગાવા પ્રેરીત કરો.

નવાં કલેવર ધરો

નવાં કલેવર ધરો, હંસલા! નવાં કલેવર ધરો,
ભગવી કંથા ગઈ ગંધાઈ, સાફ ચદરિયાં ધરો
હંસલા! નવાં કલેવર ધરો.
મોતી તણો તેં ચારો માની ચણિયાં વિખના ફળો;
કણ સાટે છો ચૂગો કાંઝરી, કૂડમાં બી નવ ચરો
હંસલા! નવાં કલેવર ધરો.
ગગન-તારલે અડવા ઊડતાં પૃથ્વીથીય ટળ્યો;
ઘુમો સીમાડા આભ તણા, પણ ધરતી નવ પરહરો
હંસલા! નવાં કલેવર ધરો.
અધૂઘડી આંખે જોયું તે સૌ પૂરણ દીધું કાં ગણો?
આપણા દીઠાં અસત ઘણેરાં, નીરખ્યાનો શો બરો!
હંસલા! નવાં કલેવર ધરો.
રાત પડી તેને પરોડ સમજી ભ્રમિત બા'ર નીસર્યો.
હવે હિંમતમાં રહો જી રૂદિયાં! અનહદમાં સંચરો
હંસલા! નવાં કલેવર ધરો.

- ઝવેરચંદ મેઘાણી

બહારના દીવડાઓ સાથે અંતરદીપ પ્રગટાવવાની આપણી યાત્રા શુભદાયી અને મંગલદાયી બને... આપણા સૌને સર્વદિશાઓથી શુભ વિચારો પ્રાપ્ત થાય એવી અંતરની શુભેચ્છાઓ...!!

કલેશ મિટાવીને સઘળા માનવી બનીને આવોને,
ગમતાનો ગુલાલ કરીને, ઉજ્જવળ થઈ ને આવોને,
વર્ષ નવું ઉમંગભર્યું ને હર્યું ભર્યું થઈ જાય વાળી,
સ્નેહદીપ પ્રગટાવી સૌ અજવાળાં કરીએ આવોને!

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

ગુરુ બજુવા શિષ્યોને કહેતા, જો તમને આંખ બંધ કરવાની કળા આવડી જાય તો એ બંધ આંખ જ તમારા માટે દિવાળી બની રહેશે ને આંખ ઉઘાડવાની કળા આવડી જાય તો તે ઉઘાડી આંખ તમારા માટે નવું વર્ષ બની રહેશે.

આનંદ ઉલ્લાસનો પર્યાય બની આવતાં પર્વો આપણને જીવનબોધ આપી જાય છે. 'તમસો મા જયોતિર્ગમય! મંત્રની સાધના કરતાં કરતાં જીવનપંથ પ્રકાશિત કરવાનું સ્મરણ કરાવતું પર્વ એટલે દીપોત્સવ... પ્રસન્નતા અને પ્રકાશનું આ પર્વ ઉત્સવોનું સ્નેહસંમેલન છે... ધનતેરસ, કાળીચૌદસ, દિવાળી, બેસતું વર્ષ અને ભાઈબીજ આ પાંચ પર્વોમાં આપણી સાંસ્કૃતિક વિચારધારાનું દર્શન છુપાયેલું છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિ લક્ષ્મીને મા ગણી તેને પૂજય માને છે. વૈદિક ઋષિઓ તો લક્ષ્મીને ઉદેશીને 'શ્રી સુક્ત ગાયું છે. આપણી ભારતીય પ્રણાલી શ્રીમંતોને ભગવાનના લાડકા દીકરા માને છે, તેઓ ગયા જન્મના યોગભ્રષ્ટ જીવાત્માઓ છે, 'શુચીનાં શ્રીમતાં ગેહે યોગભ્રષ્ટો ભિજાયાતે! આપણે લક્ષ્મીને ચંચળ માનીએ છીએ પણ લક્ષ્મીવાન માનવની મનોવૃત્તિ ચંચળ બને છે. વિત્ત એક શક્તિ છે તેનાથી માનવ દેવ પણ બની શકે અને દાનવ પણ થઈ શકે, લક્ષ્મીને જે ભોગ્યપ્રાપ્તિનું સાધન માને તે પતનની ગર્તામાં ગબડી પડે. જયારે લક્ષ્મીને માતૃવત પૂજન કરી તેને પ્રભુની પ્રસાદી ગણનાર પોતે પવિત્ર બને તેમજ સૃષ્ટિને પાવન કરે. એટલે જ કહેવાય છે, વિકૃત માર્ગે વપરાય તે અલક્ષ્મી, સ્વાર્થમાં વપરાય તે વિત્ત, પરાર્થે વપરાય તે લક્ષ્મી અને પ્રભુ કાર્ય અર્થે વપરાય તે મહાલક્ષ્મી. મહાલક્ષ્મી હાથી પર બેસીને વાજતે ગાજતે આવે છે. હાથીએ સૌન્દર્યનું પ્રતિક છે. સાંસ્કૃતિક કાર્યમાં ઉદાર હાથે લક્ષ્મી વેરનારને ત્યાં લક્ષ્મી પેઢીઓની પેઢીઓ સુધી રહે છે. આવો બોધ આપણને ધનતેરસ આપે છે. ત્યારબાદ કાળી ચૌદસ કે નરક ચતુર્દશી...આ પર્વ આપણને પરપીડન માટે વપરાય તે અશક્તિ, સ્વાર્થ માટે વપરાય તે શક્તિ, રક્ષાણાર્થ વપરાય તે કાળી અને પ્રભુકાર્ય અર્થે વપરાય તે મહાકાલી... આવું પ્રબોધન કરી જાય છે. મહર્ષિ વ્યાસે સ્વાર્થ માટે શક્તિ વાપરનાર દૂર્યોધન, બીજાના ચરણે શક્તિ ધરનારા કર્ણ તેમના પ્રભુ કાર્યમાં શક્તિનું હવન કરનાર અર્જુનનું ચિત્રણ કરી માનવજાતને જીવનદર્શન કરાવ્યું છે. નરકચતુર્દશીના પર્વની કથા કંઈક આવી છે, પ્રાગ જયોતિષપુરનો રાજા નરકાસુર શક્તિથી શેતાન બન્યો હતો, પોતાની શક્તિ પરપીડન માટે વાપરી સૌને રંજાડતો, એની સૌદર્ય લોલુપતાનો ભોગ સ્ત્રીઓ બનતી. તેણે સોળ હજાર કન્યાઓને કેદમાં રાખી હતી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે તેનો નાશ કરવાનું વિચાર્યું. સ્ત્રીઉદ્ધારનું આ કામ હોવાથી સત્યભામાએ નરકાસુરનો નાશ કરવાનું બીડું ઝડપ્યું. ચતુર્દશીના દિવસે નરકાસુરનો નાશ કર્યો. મુક્તિનો આનંદ અનુભવતા સૌ કોઈએ ઉત્સવ મનાવ્યો. અસુરના ત્રાસમાંથી મુક્ત થયેલા લોકો નવા વ સ્ત્રો પહેરી ફરવા નીકળી પડ્યા... અમાસની અંધારી રાતને દીવડાઓથી પ્રકાશિત કરી.

સમગ્ર વર્ષનું સરવૈયું કાઢવાનો દિવસ એટલે દિવાળી... વૈશ્યોનો ચોપડાપૂજનનો દિવસ... આ દિવસે પ્રત્યેકે જીવનનું સરવૈયું કાઢવું જોઈએ. રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, વેરઝેર, મત્સર કે જીવનમાંથી કટુતા દૂર કરી નવા વર્ષના પ્રારંભે પુરાંતમાં પ્રેમ, શ્રદ્ધા, અને ઉત્સાહ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

નવીન વર્ષને બલીપતિપ્રદા પણ કહેવાય છે. તેજસ્વી વૈદિક પરંપરાની ઉપેક્ષા કરી વર્ણાશ્રમને ઉધ્વસ્ત કરનારા બલીનો વામને પરાભવ કર્યો. બલી દાનવીર હતો. તેના ગુણોનું સ્મરણ નૂતનવર્ષના દિવસે આપણને દૃષ્ટજનોમાં રહેલા શુભાત્વને જોવાની દૃષ્ટિ આપે છે. કનક અને કાંતામાં મોહાંધ બનેલો વ્યક્તિ અસુર બને છે. તેથી બલિનો પરાભવ કરનારા ભગવાન વિષ્ણુએ કનક અને કાંતા તરફ જોવાની વિશિષ્ટ દ્રષ્ટિ આપતા બે દિવસો પ્રતિપ્રદાની આસપાસ ગોઠવી ત્રણ દિવસનો ઉત્સવ મનાવવાનો આદેશ કર્યો. દિવાળીના દિવસે કનક એટલે લક્ષ્મી તરફ જોવાની પૂજય દ્રષ્ટિ કેળવવાની અને ભાઈબીજના દિવસે કાંતા સમસ્ત સ્ત્રીજાત તરફ માં કે બહેનની દ્રષ્ટિએ જોવાનું શિક્ષણ લેવાનું. સ્ત્રી એ ભોગ્ય નથી કે ત્યાજય પણ નથી પ....ણ... તે પૂજય છે. માતૃદ્રષ્ટિ આપનાર સંસ્કૃતિ જ વિકાસ પામે સ્થૈર્ય જાળવવાની શક્તિ આપે છે. દીવોએ જ્ઞાનનું પ્રતિક છે. દિલમાં દીવો કરવો એટલે ચોક્કસ પ્રકારની સમજણ પૂર્વક દિવાળીનો ઉત્સવ ઉજવવો... ધનતેરસે વિત્તને અનર્થ ન માનતાં જીવન સર્થાક્યને શક્તિ સમજી મહાલક્ષ્મીની પૂજા કરવાની, કાળી ચૌદશે જીવનમાં નરક સર્જનારા આળસ, પ્રમાદ, અસ્વચ્છતા, અનિષ્ટ જેવા નારાકાસુરોને મારવાના, બેસતા વર્ષે જૂનું વેર ઝેર ભૂલી શત્રુનુ પણ શુભ ચિંતન કરવાનો... શુભ સંકલ્પણો દિવસ... ભાઈબીજના દિવસે સ્ત્રી તરફ જોવાની ભદ્ર દ્રષ્ટી કેળવવાની. ભાઈના નિર્વ્યાજ સ્નેહથી સમસ્ત સ્ત્રીજાતને બહેન તરીકે સ્વીકારવાની... આવી સમજણનો જ્ઞાનદીપક દિલમાં પ્રગટે તો આપણું જીવન સદૈવ દિપોત્સવીનો મહોત્સવ બની રહે.

બહારના દીવડાઓ સામે અંતરદીપ પ્રગટાવવાની આપણી યાત્રા શુભદાયી અને મંગલદાયી બને... આપણ સૌને સર્વદિશાઓથી શુભ વિચારો પ્રાપ્ત થાય એવી ભાવોદ્રેકતા સહ આપનું નવીન વર્ષ પડકારને પહોંચી વળવાની શક્તિ સાથે નિરામય જીવન પ્રભુ બક્ષે...! આપણા પ્રયાસો કલ્યાણકારી નીવડે એવી અંતરની શુભકામનાઓ...!!

સ્પર્શમણિ -

આજથી જિંદગી હળવીફૂલ બનાવીએ,
બીજાના દુઃખમાં સહભાગી બનીએ,
કોઈની લાગણીને ઠેસ ન પહોંચાડીએ,
પરસન્માન આત્મગૌરવ અને ઈશવિશ્વાસ
મજબૂત બને એવી આપણી જીવનભાવના કેળવીએ!
નૂતન વર્ષાભિનંદન....

નૂતનવર્ષ આયુર્વેદનું સદ્વૃત્ત

'તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ...' આપણા આદિગ્રંથોમાં કહેવામાં આવેલ અનેકાનેક બ્રહ્મવાક્યોમાંનું એક ઉત્તમ બ્રહ્મવાક્ય. જો કોઈને પી.એચ.ડી. કરવું હોય તો આ વાક્ય પર રિચર્સ કરતા જીવન ટૂંકું પડે તેવું સચોટ અને ગૂઢ વાક્ય. જે કાંઈ થાય છે એ મનથી શરુ થાય છે અને પછી શરીર દ્વારા તેનું અનુસરણ થાય છે. મન દ્વારા કોઈને મદદ કરવાનો વિચાર આવે અને આપણે કોઈ સત્કાર્ય કરીએ. મન દ્વારા જ કોઈને હાનિ કરવાનો વિચાર આવે અને આપણે તેને અનુસરીએ. મનમાં ઈચ્છા થાય કે સાજે ઢોંસા ખાવા છે અને પછી હોટેલમાં ઉપડી જઈએ. આમ, મન એ આપણું માસ્ટર છે ખરી રીતે તો આપણે આપણા મનનાં માસ્ટર છીએ પણ આ વાસ્તવિકતા બહુ ઓછા લોકો ચરિતાર્થ કરી જાણે છે.

આપણા ઋષિઓ આ મનનો ભેદ પામી ગયા અને લખ્યુ કે, '... તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ' ... તેવું મારું મન શુભસંકલ્પોવાળું બનો. મનના સંકલ્પો શુદ્ધ હશે તો શરીર શુદ્ધ જ રહેવાનું. આયુર્વેદમાં પણ ત્રિદોષો પૈકીનો વાયુદોષ કે જે પ્રાણસ્વરુપ કહેવાયો છે, તે મનનું પણ ચાલન કરે છે. વાયુદોષ શરીર અને મનની ગતિવિધિઓ માટે મુખ્યત્વે જવાબદાર છે અને આથી જ આ વાયુને સમ રાખવો ખૂબ જરુરી છે. શરીરનું ઓજસ વધારવા માટે (ઈમ્યુનીટી વધારે માટે) આહાર-ઔષધોની ઉપયોગીતા તો છે જ, પણ સાથે-સાથે સાત્ત્વિક વિચારોની પણ એટલી જ અગત્યતા છે. દુનિયામાં મળતો શ્રેષ્ઠ-સુકોમેવો ખાતા-ખાતા જો કોઈને હેરાન કરવાના મનસુબાઓ ઘડાતા હોય તો એ સુકામેવાનું ઓજસમાં રૂપાંતર ન જ થાય.

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આથી જ આયુર્વેદમાં સદ્વૃત્તનું વિષદ વર્ણન છે.

આયુર્વેદ એ એવું અદ્ભૂત સાયન્સ છે કે જયાં માણસને માણસ બનવાની તક મળે છે. આયુર્વેદમાં રોગોના નિદાન અને તેની ટ્રીટમેન્ટની વાતો તો છે જ પણ સાથે સદાચરણના પાઠ પણ છે. અને સફળ થવા માટે આયુર્વેદીય સદાચરણના પાલનની ભારપૂર્વક જરૂરિયાત છે. આ સદાચરણ વ્યક્તિની સાત્વિકીવૃત્તિને વધારે છે, તેના ઓજસને વધારે છે.

આયુર્વેદીય સદ્વૃત્તમાં અપાયેલ ઉપદેશો પૈકી અમુક જોઈએ તો... કીડી જેવા જીવપ્રત્યે પણ દયાભાવ રાખવો, ગાય-ગુરુ-સજ્જન પ્રત્યે આદર રાખવો, સુખની અપેક્ષા ચોક્કસ રાખવી પરંતુ ધર્મને ભૂલી જઈએ નહિ એટલે કે હંમેશા ધર્મપરાયણ રહેવું, નિઃસહાયની મદદ કરવી આદિ...

આપણે જોઈએ તો આ બધા જ સદ્વૃત્ત આચરણો વ્યક્તિને વૈષ્ણવજન બનવા તરફ દોરી જાય છે. જયાં વ્યક્તિની સાત્વિકી વૃત્તિનો વિકાસ થાય છે. વ્યક્તિનું શુભ સંકલ્પોવાળું બને છે અને સેવાભાવના દઢ થાય છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ 'સ્વસ્થ'ની વ્યાખ્યામાં શારીરિક, માનસિક, સામાજિક સ્વાસ્થ્ય સ્પિરીચ્યુઅલ ડેવલપમેન્ટ. સદાચરણથી આ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય વધુ દઢ બને છે અને વ્યક્તિની ઉન્નતિ થાય છે.

આ નવા વર્ષે પણ આપણે કોઈ સંકલ્પ લેવાના જ હોઈશું (જેમ દર વર્ષે લઈએ છીએ તેમ), પણ આ વર્ષે એ દઢતા સાથે સંકલ્પ લઈએ કે લીધેલ સંકલ્પને વળગી રહીશું. કોઈ પણ એક શુભ સંકલ્પ લઈએ, જે અનુકૂળ હોય તે... અને તેનું હૃદયપૂર્વક અનુસરણ કરીએ. આમ કરવાથી ખૂબ સંતોષ મળશે, અંતરમાં આનંદ થશે. કાંઈક સારુ કર્યાની ઠંડક થશે. અને પરિણામે સ્વાસ્થ્યમાં પણ ઉન્નતિ થશે... અને ત્યારે આ બ્રહ્મવાક્ય આપણા માટે ચરિતાર્થ થશે. 'તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ...' ત્યારે જ ખરા અર્થમાં નૂતન વર્ષાભિનંદન.

- drkedarju@gmail.com