સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

આમેય આ નગર 'રમકડાં'થી માહેર થયું છે!
છે તો બધાં જ રમકડાં હવે જાહેર થયું છે!
છે ચાવી દીધેલાં ને નાચે આપના દોરીસંચારે -
ને હવે તો થશે 'મ્યુઝિયમ' જાહેર થયું છે!

હાઈકુ

'સંગ્રહલાય'
હશે જોવાલાયક!
રમકડાનું...
(ભાંગ્યા-તૂટ્યાં - ખોવાયેલાં
કોઈ હતાશ -નવાં)

માટી-કાષ્ટનાં -
ખિલૌનાં અલ્પજીવી-
થાય અદૃશ્ય...
(ટૂંકા ગાળામાં જ)

ચિંતન

यद्भनिदष्ठं अेषां प्रस्माकास्थ्यसूरयः ।
अप न शोशुयद्दघम् ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક ઋગ્વેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

મનુષ્ય પરમાત્માની ઉપાસના કરે છે, સન્માર્ગ પર ચાલે, પરંતુ એનું રૂપ ત્યારે જ છે જ્યારે બીજાઓને પણ એ ઈશ્વર આરાધના તથા સન્માર્ગ તરફ લઈ જાય.

આપણે પોતે તો પરમાત્માની ઉપાસના કરીએ, ધર્મ અનુસાર આચરણ કરીએ અને સન્માર્ગ પર ચાલીએ, પંરતુ સમાજમાં ચારેબાજુએ કુપ્રથાઓ, કુવિચારો અને કુસંસ્કારોનું પ્રદૂષણ ફેલાયેલ હોય તો શું જીવન શક્ય હોઈ શકે? શું આવામાં આપણી ઉપાસના અને સાધના સાર્થક થઈ શકે?

આપણી અંદર દૈવી સંપત્તિને વધારવા, સદાચાર અને સતપ્રવૃત્તિઓને અપનાવવાની સાથે સાથે સમાજમાં આસુરી દુષ્પ્રવૃત્તિઓના નિવારણનો પુરુષાર્થ આપણે કરવો જ પડશે. એના માટે ત્યાગ, સંયમ, સેવા, પ્રેમ, ઉપકાર વગેરે સદ્‌ગુણોને અપનાવવા જ પડશે.

સુવિચાર

- ખુશ રહના હો તો અપની ફિતરત મેં એક બાત શુમાર કર લો...
  ના મિલે કોઈ અપને જૈસા તો ખુદ સે પ્યાર કરલો... - **પ્રશાંત દેશમુખ**
- સુખી થવાના ઘણા રસ્તા છે, પણ બીજા કરતા વધારે સુખી થવાનો કોઈ રસ્તો નથી - **બોધિ વૃક્ષ**
- જયારે માણસનો સમય સારો આવે છે,
  ત્યારે ભૂલવા વાળી વસ્તુમાં સૌથી પહેલા એ પોતાની ઓકાત ભૂલે છે - **સમયસૂત્ર**
- સંબંધો આજકાલ પહાડ જેવા થતા જાય છે,
  જયાં સુધી આપણે ના બોલાવીએ ત્યાં સુધી સામેથી અવાજ જ નથી આવતો - **બેપ્સી એન્જીનીયર**
- ચર્ચા એટલે વિચારોની આપલે... અને દલીલ એટલે 'અહમ' ની આપલે... - **મનોહર મોદી**
- તેં ઘડ્યા છે એક સરખા એ જ તારી ભૂલ છે ઈશ્વર,
  નથી જેમાં જરાયે માણસાઈ એ પણ માણસ જ દેખાય છે - **દોલત દેસાઈ**
- આજનું ઔષધ : તલનું તેલ અને કોપરેલ તેલ સરખા ભાગે લઈ નવશેકું ગરમ કરી માથામાં માલિશ કરવાથી ખંજવાળ મટે છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

પ્રેક્ટિકલ બનવું, વચલો રસ્તો કાઢવો એ હાલના જમાનાની આપણી જિંદગીનો એક ભાગ છે. વચલો રસ્તો શોધીએ તે સાથે આપણે આપણો રસ્તો છોડવાની તૈયારી પણ રાખવી જોઈએ. જો બાંધછોડ ન કરીએ તો કંઈ બંધાતું નથી. પણ છૂટતું હોય છે. એક પતિ-પત્ની હતા. મુંબઈ જેવા શહેરમાં બંને અલગ-અલગ સ્થળે જોબ કરતા હતા. પત્નીને પ્રમોશન મળ્યું. આ પ્રમોશન મેળવવા તેમણે શહેર બદલવું પડે તેમ હતું. એની ઈચ્છા હતી કે આ શહેર ન છોડવું. તેણે પત્નીને પ્રેમપૂર્વક સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો કે આપણા પરિવાર જનો, મિત્રો, શહેરની સુવિધા સગવડો છે તો આપણે ક્યાંક નથી જવું. બધું સરળતાથી ચાલે છે તો પ્રમોશન જતું કરો. પત્ની મહત્ત્વાકાંક્ષી હતી. તેણે કહ્યું પ્રમોશન જતું કરવામાં મારી કેરિયર ને બ્રેક વાગી જશે. હું તમને નવી જગ્યાએ આવવા ફોર્સ નથી કરવાની પણ હું જઈશ અને શનિ-રવિ અહીં આવીશ. બંને સમજું હતા. એકબીજાની આઝાદી અને વિચારો સમજે તેવા હતા. પત્નએ પ્રમોશન સ્વીકાર્યું. બીજે દિવસે પત્નિ સામાન બાંધતા હતા ત્યારે પતિએ એક લેટર પત્નીને બતાવ્યો. પતિએ ચાલે ચાલીને પોતાની કંપનીમાં ટ્રાન્સફરની માંગણી કરી હતી. પત્નીને આ કાગળ જોઈને ખૂબ જ સારું લાગ્યું. પતિએ ભીની આંખે કહ્યું, 'મારા માટે મારી જીદ કરતાં તારો સાથ વધુ જરૂરી છે. મારી પાસે બે ચોઈસ હતી. આખરે મેં મારા દિલની વાત સ્વીકારી. વીક-એન્ડ પર મળવાનો મારો અભિગમ હતો જેને મેં છોડી દીધો.' પત્નીએ કહ્યું, 'તમને એવું લાગે છે કે મારી જીદ મેં ન છોડી?' પતિએ કહ્યું, 'હું અને જીદ તરીકે નહીં પણ તારી ઈચ્છા તરીકે જોઉં છું.'

ચીનને દુશ્મનાવટ કરવી જ છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ચીન આખરે એની જાત ઉપર જઈ રહ્યું છે. મોદીએ અમદાવાદના સાબરમતી રિવરફ્રંટ પર ઝૂલે ઝુલાવેલા ચીની સુપ્રીમોને ભાઈબંધીની શરમ રાખી નથી. તેઓ સેનાના પણ સુપ્રીમ કમાન્ડર છે અને ચીની સેનાને વિશ્વની નંબર વન સેના બનાવવા કૃતસંકલ્પ છે. એમની સેના કમ કે કમ વિશ્વની બીજા નંબરની શક્તિશાળી સેના તો બની જ ચૂકી છે એટલે જયારે પ્યોંગયોંગ સરોવરના દક્ષિણ કિનારે આવેલ બે શિખરો પણ કબરજો જમાવવાની કોશિશ કરી ત્યારે એમને જીવનું જોખમ લઈ પાછા ધકેલનારી ભારતીય સેનાએ એમના સેનાપતિએ મેણું તો માર્યું જ કે અમારી સાથે યુદ્ધ કરવાનું જોખમ ખેડશો તો તમને ૧૯૬૨ કરતાં પણ ખરાબ રીતે હરાવીશું. ચીન પાસે અદ્યતન શસ્ત્રો છે અને ભારતની સરખામણીએ એની સેના વધુ મોટી છે. ભારતે સંરક્ષણ ક્ષેત્રે ઘણું કાઢું કાઠ્યું છે અને ઘાતક વિમાનો તથા મિસાઈલો અને સબમરીનો હસ્તગત કરી છે એની ચીનને રજેરજ ખબર છે. છીનની સરખામણીએ ભારત પાસે અણુશસ્ત્રો પણ ઓછાં છે. આમ છતાં એ ભારતથી ડરતું નથી એવુંય નથી. ચીન એકલું પડી ગયું છે એટલે જ એને ગાલવાન ઘાટીમાં ભારતીય હદમાં આંશિક પીછેહઠ કરીને તાત્કાલિક યુદ્ધ ટાળવાનો અભિગમ અપનાવ્યો હતો. ભારતીય સૈનિકો પર ખીલાંવાળા સળિયાઓથી હુમલો કરી યુદ્ધના નિયમોનો છડેચોક ભંગ કર્ય હતો. ગાલવાન ઘાટીમાં શહીદ થયેલા ભારતીય સૈનિકોને આપણે ઘણું માન આપ્યું અને દેશભરમાં ચીન વિરુદ્ધ જુવાળ ઊભો થયો, પરંતુ ચીન સામે 'સૈનિક એકશન' લેવાનું પાકિસ્તાનની જેમ એરસ્ટ્રાઈક જેવું કરવાનું ભારતીય સેના કે સરકાર યોગ્ય નથી લાગ્યું એ શું સૂચવે છે? ભારતને ૧૯૬૨નું પુનરાવર્તન પોસાય એમ નથી. ચીન છંછેડાયેલું છે, ખાસ તો ભારતે એના માલનો બહિષ્કાર કરવાનો નિર્ણય કર્યો એ એને ઘણું જ કઠ્યું છે. ભારત એનું બજાર બની ગયેલો દેશ છે. એ બજાર ગુમાવીને ચીન પાયમાલ થવા માગતું નથી, એટલે એના નેતાઓ અવારનવાર ભારત સાથે સંબંધો ટકાવી રાખવાની દુહાઈ દેતા રહે છે. હમણાં પૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ પ્રણવ મુખર્જીના અવસાન નિમિત્તે પમ ચીની નેતાગીરીએ ઘણી ઉત્તમ ભાવાંજલિ આપી છે. પરંતુ હવે દક્ષિણ એશિયાની આ મહાસત્તા અમેરિકા અને યુરોપના દેશો સાથેની ભારતની મૈત્રીનાં નવાં સમીકરણોથી વ્યથિત છે. એના વિસ્તારવાદી અભિગમનું સૌથી પહેલું ઉદાહરણ એણે સાર્વભૌમ બફર સ્ટેટ તિબેટને ઓહિયાં કરીને આપ્યું હતું. ભારતે રાતોરાત તિબેટ છોડીને ભાગી આવેલા ધર્મગુરુ, દલાઈ લામાને શરણું આપીને ચીનને વધારે છંછેડ્યું હતું પરંતુ તિબેટ એ ચીનનો જ અંગભૂત પ્રદેશ છે એવી કબૂલાત કર્યા વગર તો સિક્કિમને ભારત સાથે ભેળવી શકાય એમ જ નહોતું. કયાં નાનકડું, ખોબા જેવડું સિક્કિમ અને કયાં વિશાળ તિબેટ ! પરંતુ લાઠી ઉસકી ભેંસ. ભારતન હિંમત નહોતી કે એ તિબેટને એની ઈચ્છા હોય તો પણ પોતાનામાં ભેળવી શકે. આ તમામ કઠોર હકીકતો ભારતના પ્રથમ વડાપ્રધાન પંડિત જવાહરલાલ નહેરુથી લઈ વર્તમાન વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી સુધીના નેતાઓ સુપેરે જાણતા જ હોય. મોદી પાકિસ્તાનને જે ભાષામાં 'જડબાતોડ' જવાબ આપી શકે એ ભાષા એ ચીન સામે કદાચ વાપરે તો પણ અમલમાં મૂકવાની હિંમત નહીં કરી શકે. વ્યવહાત્મક રીતે ચીનને અમેરિકાની અને અમેરિકાને ચીનની વિરુદ્ધ કરવામાં ભારત જરૂર ભૂમિકા ભજવી શકે. ચીનના વિસ્તારવાદની ટીકા કરી શખે, પણ કોરોના વાઈરસ ચીનની લેબોરેટરીમાં તૈયાર થયો છે એવું બોલકું ટ્રમ્પબ્રાન્ડ નિવેદન કરીને એ ચીનને નારાજ નથી કરવા શકવાના. અરુણાચલ પ્રદેશને પોતાની હદમાં સમાવવા માગતું ચીન યુદ્ધ વગર પણ યુદ્ધે જ ચડેલું છે. તે નેપાળને અને પાકિસ્તાન ઉપરાંત ઈરાનને ભારત વિરુદ્ધ કરી ચૂક્યું છે. લદ્દાખના અમુક વિસ્તારો પરથી એણે હક્ક ઉઠાવવાની ધરાર ના ભણી છે. ચીન પાકિસ્તાનને 'નેચરલ ફ્રેન્ડ' માને છે એ ભારત સામેની સીધી ચીમકી છે. એલએલસી પર સામસામી ગોઠવાયેલી ટેન્કો અને સતત બેઉ પક્ષે થતી જાસૂસી છતાં ચીનના સૈનિકો પ્યોંગયોંગમાં ઘૂસ્યા છે. અથડામણાં મૂળ તિબેટનો નિર્વાસિત ભારતીય સૈનિક શહીદ થયાના સમાચાર પણ છે. હવે ફરી પાછા મોદી અને શી જિનપિંગ સાબરમતીના રિવર ફ્રંટ પર ક્યારેક મળી શકે એમ નથી, એટલું તો બેઉ દેશનાં ધાવણાં બાળકો પણ સમજી ગયાં છે.

શિક્ષણ થકી જ જીવન અને જગતમાં આનંદ, ઉત્સવ ને સમૃદ્ધિ લાવી શકાશે

લાગણીનો મેળો
રસિક વાળંદ

શાળા, બાળકો, શબ્દોને પ્રેમ - ચારધામ છે મારા,
મને કાશી, મથુરા કે હરિદ્વાર ન આપો, હું શિક્ષક છું!!
પાંચમી સપ્ટેમ્બર એટલે શિક્ષક દિન.

'હું પહેલા શિક્ષક છું અને પછી રાષ્ટ્રપ્રમુખ છું.' - આવું ઉચ્ચારનાર. અનન્ય પ્રજ્ઞાના ઉત્તુંગ શિખર સમા ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણનની જન્મજયંતિ.

ભારતભરના શિક્ષક સમુદાયને સામાજિક પ્રતિષ્ઠા અને મોભો અપાવનાર, પોતાનો જન્મદિન 'શિક્ષક દિન' તરીકે ઊજવાય - એવી ઉદાત્ત ભાવના જગાવનાર ડૉ. સર્વપલ્લી રાધાકૃષ્ણનૂનો જન્મ પાંચમી સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૮ના રોજ થયો હતો. આ મેધાવી મહાનુભાવ તત્ત્વજ્ઞાન અને ભારતીય દર્શનોના ગહન અભ્યાસુ અને સારા વ્યાખ્યાનકાર હતા. તેમણે 'ઈન્ડિયન ફિલોસોફી', 'પ્રિન્સિપાલ ઉપનિષદ', 'ઈસ્ટ-વેસ્ટ રિલિઝયન', 'હિન્દુ વ્યુ ઓફ લાઈટ' જેવા ગ્રંથો લખ્યા. રશિયા ખાતે એલચી નિમાયા, ભારતના ઉપરાષ્ટ્રપતિ અને છેલ્લે રાષ્ટ્રપતિના સર્વોચ્ચ પદે બિરાજ્યા. 'ભારત રત્ન' એવોર્ડથી સન્માનિત થયા. તેમનું સૂત્ર હતું - 'કોઈ પણ ભોગે સેવા - નહિ કે સત્તા.'

પ્રતિવર્ષ વિવિધ કાર્યક્રમો દ્વારા ડૉ. રાધાકૃષ્ણનને 'શિક્ષક દિન' નિમિત્તે સમગ્ર ભારતવર્ષ ભાવપૂર્ણ ભાવાંજલિ અર્પે છે !!!

દોસ્તો, શિક્ષક દિન એટલે શિક્ષકો માટે આત્મચિંતન પર્વ અને વિદ્યાર્થીઓ માટે પોતાના ગુરુઓ પ્રત્યે આભાર વંદના વ્યક્ત કરવાનું પર્વ.

મોટેભાગે શિક્ષક એટલે ઈતિહાસ, ભૂગોળ, સંસ્કૃત, ગણિત વગેરે વિષયો શીખવનાર એવો સામાન્ય ખ્યાલ પ્રવર્તે છે. કેટલાક શિક્ષકો વિષયો શીખવીને સંતોષ માને છે. અભ્યાસક્રમ પૂરો કરવો એ જ માત્ર તેમની જવાબદારી છે એમ તેઓ હૃદયપૂર્વક માનતા હોય છે. તેમના વર્ગ-વ્યવહાર, ઉપરથી આ બાબતની પ્રતીતિ થાય છે. આવા શિક્ષકો બાળકોને કેન્દ્રમાં રાખતા હોય તો પણ વિષયોને વધુ પ્રમાણમાં કેન્દ્રમાં રાખતા હોય છે. આથી ઘણીવાર તેમનો વર્ગ - વ્યવહાર યાંત્રિક બની જતો હોય છે. આવા શિક્ષકોને આપણે ઈન્સ્ટ્રકટર કહીશું. આવા શિક્ષકો પાસેથી માત્ર વિષયો શીખીને બહાર પડતાં યુવક-યુવતીઓના વ્યવહારોમાં સ્નેહ, લાગણી, માનવતા જેવાં મૂલ્યોની સદ્‌ગુણોની યોગ્ય રીતે ખિલવણી થઈ હોતી નથી. જયારે બીજા પ્રકારના શિક્ષકો કે જેમણે આપણે એજ્યુકેટર કહીએ છીએ તે જુદા જુદા વિષયો તો શીખવે છે પરંતુ શિક્ષણની સાથે જીવન શિક્ષણના પાઠ પણ પાકા કરાવતા હોય છે. તેમને વિદ્યાર્થીઓના જીવન ઘડતરમાં રસ હોય છે.

આ દૃષ્ટિકોણ નજર સમક્ષ રાખીને કોઠારીપંચે તેના અહેવાલ આરંભે આવા શિક્ષકોને ભવ્ય અંજલિ અર્પતા લખ્યું છે ; 'ભારતનું ભાવિએના વર્ગખંડમાં ઘડાઈ રહ્યું છે.'

મિત્રો, આજથી બે ત્રણ સૈકા પહેલા દુનિયાભરના વિચારકોનો એવો ખ્યાલ હતો કે જગતમાં જો શિક્ષણ વધે તો મોટાભાગની સમસ્યાઓનો અંત આવી જશે. પૃથ્વી પર સ્વર્ગનું અવતરણ થશે. ક્યાંક કોઈ અજ્ઞાની, દુઃખી, ગરીબ કે અશિક્ષિત નહીં રહે. જગતમાં અશિક્ષણોનું શોષણ અટકી જશે. પરસ્પર ભાઈચારો ને પ્રેમ વધશે. પણ... આજે શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને શિક્ષણનો ફેલાવો તો બેસુમાર થયો પરંતુ સમસ્યાઓ પહેલાં કરતાં આજે વધી છે. શિક્ષિત વ્યક્તિમાં સમજ, વિવેક કે વિનય જેવા ગુણો વધવાને બદલે આછકલાઈ, અવિવેક અને ચાલાકી આવી છે. સાચે જ પંથ ભૂલ્યા છીએ... પાછા વળવું પડશે... જાગૃતિ અને સમજ કેળવવી પડશે. આપણી શિક્ષણ સંસ્થાઓને 'ગુરુકૂળ' બનાવીએ ત્યાંથી જ પ્રકાશનાં નવા કિરણો અને સુવાસથી ભરેલા જીવન પુષ્પોનો ઉદય થશે. શિક્ષણ થકી જ જીવન અને જગતમાં આનંદ, ઉત્સવ ને સમૃદ્ધિ લાવી શકાશે.

સ્પર્શમણિ :

જો તમે ઉત્તમ રીતે જીવો, તો તે પણ વિશ્વ માટે એક મહાન દિવસ બનશે.

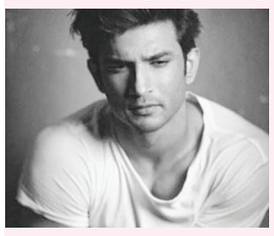
●●●

આપણા બાળકો માટે આપણે જ કુરાન છીએ જેને તે પોતાના જીવન દરમિયાન વાંચશે. આપણે જ વેદ છીએ, જેને તેઓ જોશે. આપણે જ બાઈબલ છીએ, જેની અનુભૂતિ તેઓ કરશે. આપણે જ તેમનો ધર્મ છીએ, જેને તેઓ અનુસરશે.

તમારું જીવન અને મારું જીવન તેમને માટે કાં તો ચેતવણી બનશે અથવા તો ઉદાહરણરુપ બનશે.

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

અશરીરી આત્માની હયાતી, એ અનુભવનો વિષય છે



અબીલ-ગુલાલ
મમતા રાવલ

ફિલ્મ અભિનેતા સુશાંતસિંહ રાજપૂતને આપણી વચ્ચે થી વિદાય થયાને અઢી-ત્રણ મહીના જેવો સમય થઈ ગયો છે. પરંતુ હજુ પણ એનું ભૂત ધૂણે છે. એટલે કે સુશાંતના મૃત્યુ અંગે પોલીસ દ્વારા ચાલી રહેલી પૂછતાછ ને કારણે તેઓના અપમૃત્યુની ઘટના હજુ પણ છાપાઓની હેડલાઈનસ બની રહી છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં કેટલાય 'પેરાનોર્મલ એક્ષપર્ટસ્' સક્રિય થયા છે. એમાં સ્ટીવ હૂફ (USA) ખૂબ જાણીતું નામ છે. આ ઘટનાને કારણે 'હૂફ પેરાનોર્મલ' You tube ચેનલના સબસ્ક્રાઈબર્સ અને વ્યુઅર્સની સંખ્યા અચાનક ખૂબ વધી ગઈ છે. સ્ટીવ હૂફ દ્વારા સુશાંતસિંહ ના આત્મા સાથેની વાતચીતના વિડિયોઝ આ ચેનલ પર અપલોડ કરાયા પછી લોકોમાં સુશાંતની મૃત્યુ વિશે જાણવાની ઉત્સુકતા વધી ગઈ છે. આ વિડીયોઝ ચોક્કસ પણે જોવા-સાંભળવા જેવા છે. આપણા જેવા સામાન્ય માણસ માટે આ અજાણ્યા વિશ્વની ઝલક રૂવાંડા ખડા કરનારી છે.

સ્ટીવ હૂફ, પોતે જાતે મૃતાત્મા સાથે સંપર્ક ના ડિવાઈસીસ બનાવ્યાનો દાવો કરે છે. એનું નામ ધ પોર્ટલ અને ધ વન્ડર બોક્સ છે. ઈ.સ. ૨૦૦૦ માં પોતાના પિતાના મૃત્યુ બાદ થયેલા અનુભવો થી એમણે આ અજાણ્યા વિશ્વ સુધી પહોંચવા અને સમજવાની તાલાવેલીમાં પોતાનું સમગ્ર બાળપણ ખર્ચી નાંખ્યું છે. કહેવાય છે કે માઈકલ જેકસનના આત્મા સાથે પણ તેઓ એ વાત કરેલી છે.

આવી વાતો જયારે પણ સાંભળીએ કે વિચારીએ ત્યારે મગજ ચકરાવે ચઢી જાય છે. હિન્દી ફિલ્મોએ અશરીરી આત્માઓનું જે ચિત્ર કે કલ્પના આપણા મનમાં મૂકી છે. એમાં મોટે ભાગની બિહામણી છે. રાજકુમાર રાવ અને શ્રધ્ધાકપૂર અભિનીત લેટેસ્ટ ફિલ્મ 'સ્ત્રી', એ પહેલાં આમિરખાન-કરિશ્માકપૂર અભિનીત 'તલાશ' માં આ વાતને કંઇક વિશેષ રીતે દર્શાવવાનો સુંદર પ્રયત્ન થયો છે.

આવી અનેક હિન્દી-અંગ્રેજી ફિલ્મો એ આવા અશરીરી આત્માની, ભૂતના સ્વરૂપમાં નકારાત્મક અને ડરાવની સ્ટોરીઝ, સિચ્યુએશન્સ, સંગીત દ્વારા ડર સાથે એનો નાતો જોડી દીધો છે. સાચું શું એનો કોઈ સચોટ જવાબ મળતો નથી. આપણા શાસ્ત્રો પણ આવા આત્માઓના અસ્તિત્વને નકારતા નથી.

એકવાર એવો અનુભવ થયો કે કોઈ સ્થળના સર્વે સમયે એક વિદ્વાન વ્યક્તિએ પોતાના મોબાઈલમાં એક એપ ચાલું કરીને એ સ્થળ વિશે સૂચનો કર્યા. પૂછતાં ખબર પડી કે એ 'ઘોસ્ટ રડાર' નામની એપ છે. બહુ ઓથેન્ટીક નહીં પણ સહાયભૂત થનારી આ એપનો જ્યોતિષાચાર્યો સમય સંજોગ અનુસાર ઉપયોગ કરે છે. વિદેશોમાં નાની-નાની બાબતોમાં લોકો આવી એપ્સનો ઉપયોગ કરતાં જોવા મળે છે.

રાજસ્થાનના અનેક ગામો-જગ્યાઓમાં આવા અશરીરી આત્માઓના વાસની વાતનું અનુમોદન કરવામાં આવ્યું છે. રાજસ્થાનના ભાનગઢ ફોર્ટમાં સૂર્યાસ્ત પછી, અને સૂર્યોદય પહેલાં પ્રવેશની આજ કારણોસર સરકારશ્રી દ્વારા મનાઈ ફરમાવામાં આવી છે.

શ્રાધ્ધપક્ષના પ્રારંભે સૌને હંમેશાથી મૂંઝવતા રહેલા અને ડરાવતા રહેલા આ વિષય પર કેટલાક જ્ઞાતાઓ સાથે વાતચીત કરી. એના અંશ અહી મુકું છે.

કહેવાય છે જેટલા શબ્દો છે એટલી વસ્તુ અસ્તિત્વમાં છે. શબ્દ છે તો પદાર્થ પણ છે જ. શબ્દ એ પ્રમાણ છે. આ શાસ્ત્રનો સિધ્ધાંત છે. આત્માના અસ્તિત્વને નકારી શકાય નહીં. સારા અને ખરાબ બંને પ્રકારના અશરીરી આત્મા અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

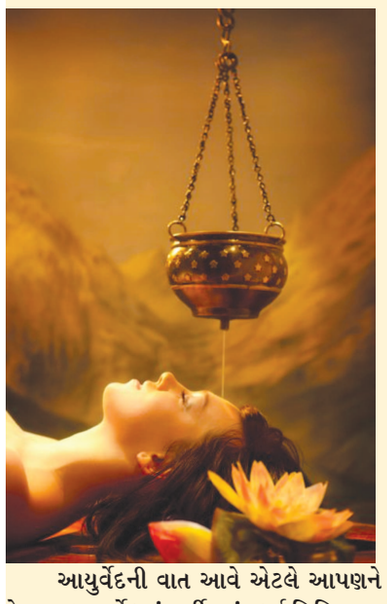
અશરીરી આત્મા નથી એવું કોઈ ધર્મ કહેતો નથી. માણસની જેમ આત્મા પણ ધરતી પર વિચરે છે. અનેક પ્રયોગો છતાં વૈજ્ઞાનિકો કોઈ નિર્ણય પર પહોંચી શક્યા નથી. મૃત્યુ પછી આત્માનું પ્રસ્થાન સમજવા વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા પ્રયોગો થતા જ રહે છે. પ્રયોગોમાં આત્માની પ્રચંડ શક્તિના પરચા મળ્યાના સમાચારો અનેક માધ્યમોથી આપણા સુધી પહોંચ્યા છે. સાબિત નથી થઈ શકતું એટલે એનું અસ્તિત્વ નકારી નહીં. આત્માની તામસિક શક્તિની ચરમસીમાને આપણે ઘોસ્ટ-ભૂત તરીકે જાણીએ છીએ.

ભગવત્ ગીતામાં પણ શરૂઆતના અધ્યાયોમાં આત્માના સંચરણની વાતો વાંચવા-જાણવા મળે છે. આત્મા અજન્મા છે. એનું મૃત્યુ શક્ય નથી. મૃત્યુ માત્ર શારીરીક ઘટના છે. આ સત્ય અનેક રીતે આપણા શાસ્ત્રોમાં સમજાવાયું છે.

આ બધું જ છતાં આ શ્રધ્ધાનો વિષય તો છે જ જેના અસ્તિત્વની સાબિતી નથી છતાં એને સ્વીકારવું એ શ્રધ્ધા છે. ઈશ્વરના અસ્તિત્વનું કોઈ પ્રમાણ આજદિન સુધી મળી શક્યું નથી છતાં પણ પોતાને થયેલા અનુભવોના આધારે ભકતો ઈશ્વારના અસ્તિત્વને આરાધે છે. પ્રેમ પણ આવો જ એક શ્રધ્ધાનો ભાવ છે જે જીવનનું ચાલક બળ છે પરંતુ એવું અનુભવવા માટે પણ શ્રધ્ધા જરૂરી છે. શ્રધ્ધાના પતનથી પ્રેમનું પણ પતન થાય છે. અશરીરી આત્મા પણ એવો જ વિષય છે જેના સારા-નરસા અનુભવો જ આપણને એની હયાતીનો પુરાવો આપી શકે છે. જેને અનુભવો થયા છે એ એનો ડંકાની ચોટ પર સ્વીકાર કરે છે. અને દુનિયાને, સ્વીકારવા માટે આગ્રહ કરે છે.

दिक्कालाद्यनवच्छिन्नानन्तचिन्मात्रमूर्तये ।
स्वानुभूत्येकमानाय नमः शान्ताय तेजसे ॥ - १

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે શિરોધારા



પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા
ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

અત્યારે કોરોનાકાળમાં લોકો સ્વાભાવિક જ થોડા સ્ટ્રેસમાં હોય. એમાં વળી લોક ડાઉન અને તેને કારણે આપણી ઈકોનોમીનું ફસડાઈ જવું, અનેક લોકોની નોકરીઓ ગઈ છે, ધંધા રોજગાર ઠપ્પ થઈ ગયા છે અને આગળના ભવિષ્યમાં શું થશે તે હજુ ખબર નથી. આ બધા કારણોથી લોકોનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય ગબડ્યું છે. ચિંતા થવી, ઊંઘ ન આવવી, સતત ખરાબ વિચારો આવવા વગેરે જેવા પ્રોબ્લેમ્સ થી લોકો અત્યારે પીડાય છે. આવી સ્થિતિમાં આયુર્વેદની થેરાપી શિરોધારા ખૂબ મદદગાર સાબિત થાય છે.

આયુર્વેદની વાત આવે એટલે આપણને આયુર્વેદની થેરાપીઓ દેખાય. આયુર્વેદમાં વર્ણીત પંચકર્મ ચિકિત્સા શરીરમાં વર્ષોથી ઘર કરી ગયેલા રોગોને જડમૂળમાં થી કાઢે છે અને શરીરને ડી-ટોક્સીફાઈ કરે છે. પંચકર્મ ચિકિત્સા ઉપરાંત આયુર્વેદની એક ખૂબ જાણીતી થેરાપી એટલે શિરોધારા. શિરોધારાનો ફોટો જોતા જ તમને આ થેરાપીની યાદ તાજી થઈ જશે. વ્યક્તિને આરામદાયક રીતે સુવાડી, તેના કપાળ પર સુખોષ્ણ એવા ઔષધીય તેલની ધારા કરવામાં આવે છે. લગભગ અર્ધો કલાક ચાલતી આ પ્રક્રીયા અનેક રીતે અસરકારક છે. - શિરોધારા શ્રેષ્ઠ રીલેક્સીંગ થેરાપી છે. શિરોધારાથી વ્યક્તિ સ્ટ્રેસમુક્ત થાય છે. સતત અર્ધો કલાક કપાળ પર સુખોષ્ણ તેલની ધારા પડવી એ એટલો બધો આરામદાયક અને શાંતીભર્યો અનુભવ છે કે ઘણા દર્દીઓ થેરાપી દરમિયાન જ ઉંઘી જાય છે. શિરોધારા અનિંદ્રાને મટાડે છે. એક રિસર્ચ અનુસાર શિરોધારાની અસર અમુક સ્લીપીંગ પીલ્સ કરતા પણ વધુ સારી છે. નિયમીત રીતે શિરોધારા કરવાથી અનિદ્રાનો રોગ સંપૂર્ણપણે મટી શકે છે.

- શિરોધારા શ્રેષ્ઠ હેઅર ટોનિક છે. શિરોધારાનું ઔષધિયુક્ત તેલ વાળના મૂળ સુધી જાય છે અને શોષાઈને અંદર ઉતરે છે. વાળના મૂળમાં રક્ત પરિભ્રમણ વધારે છે. વાળને ખરતા અટકાવે છે અને વાળની ગુણવત્તા સુધારે છે.

- શિરોધારા માથાના દુખાવા અને માઈગ્રેન જેવા પીડાકારક રોગોમાં પણ ખૂબ અસરકારક છે. શિરિધારાથી યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધે છે. શિરોધારા એક મેડીટેશન જેવો અનુભવ છે. શિરોધારાની પ્રોસેસ દરમિયાન વ્યક્તિ સંપૂર્ણપણે સ્વ એટલે કે પોતાની સાથે હોય છે. વ્યક્તિના વિચારો ઓછા થાય છે અને વ્યક્તિ કોઈ એક વિચાર પર સહેલાઈથી ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી શકે છે.

- (મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

અલવિદા બેંગ્લોર, હમ તો જાતે અપને ગાંવ

મનના ઉમંગો
રણછોડ પરમાર

ઘણા વરસો પહેલાં , હું નોકરી કરતો હતો ત્યારે દક્ષિણ ભારતના પ્રવાસે જવાની તીવ્ર ઈચ્છા હતી. પણ એ ઈચ્છા પૂરી થઈ ન હતી. આંદામાન નિકોબાર એલટીસીના પ્રવાસે ગયાં ત્યારે તિરુપતિ, કાંચીપુરમ અને મલાઈકાર્જુન જોયાં હતાં. એ વખતે રામેશ્વર ગયા હોત તો સારું હતું એવું ઘણાં વરસો સાલ્યા કરેલું. એટલે આ વખતે જેવી રમેશભાઈએ દક્ષિણ ભારતના પ્રવાસની વાત કરી કે રાજુભાઈ અને ઉષાબેને સાથે મેં પણ મારું નામ નામ નોંધાવી દીધું હતું. જો કે પાર્વતી આખરે આવવા તૈયાર થઈ હતી. એની પણ રામેશ્વરના દર્શન કરવાની ઈચ્છા પૂર્ણ થઈ.

તારીખ ૨૭/૦૮/૨૦૧૯ ના રોજ અમે ઘેરથી નીકળ્યાં હતાં. બે દિવસ ટ્રેનમાં પસાર કરી તારીખ-૨૮ મીની સાજે અમે ચેન્નાઈ પહોંચ્યા હતાં.ચેન્નાઈમાં વરસાદે અમારું ભીનું ભીનું સ્વાગત કર્યું હતું. બીજા દિવસથી અમારો ખરેખર પ્રવાસ શરુ થયો હતો. આમ અમારો પ્રવાસ ચેન્નાઈથી શરુ થયો હતો અને બેંગ્લોરમાં પૂરો થયો. (ખરો ઉચ્ચાર બેંગાલુરુ થાય છે) બેંગ્લોર કર્ણાટક રાજ્યની રાજધાની છે.કર્ણાટક પણ નવું નામ છે. પહેલાં આ આખા પ્રદેશનું મૂળ નામ મ્હેસુર હતું. બેંગ્લોરને ગાર્ડન સીટી, સિલ્ક સીટી અને સિલિકોન વેલી તરીકે ઓળખાય છે. સુખડના શહેર તરીકે પણ જાણીતું છે. મોટા મોટા ઔધોગિક સંસ્થાનો સ્થપાયા છે. અમે ભણતા હતા ત્યારે બેંગ્લોરમાં વિમાનો બને છે એવાત ભણીને બેંગ્લોર માટે કંઈક અનોખો ભાવ પેદા થઈ ગયેલો. જે જીવનભર રહ્યો. પણ પ્રત્યક્ષ બેંગ્લોર જોતાં ઘણી નિરાશા થઈ. એમાં વળી રેવાની હોટલ અને એનો એરિયા બરાબર ના મળ્યા. અહીં અમે એક ગાર્ડન- લાલબાગ જોયો, એક રેશમ ભંડારની મુલાકાત લીધી. ડૉ. વિશ્વેશ્વરૈયાનું પ્રદર્શન નિહાળ્યું. દરેક શહેરનાં મ્યુઝિયમ જોવાલાયક હોય છે, પણ ભાગ્યે જ કોઈ પ્રવાસી જોવા જાય છે.

પ્રવાસમાં જો ખરીદીવાની ના હોય તો અડધી મઝા મારી જાય. ડો. વિશ્વેસ્વરૈયા મ્યુઝિયમની મુલાકાત પહેલાં અમારે એક રેશમ ભંડારની મુલાકાત લેવાની થઈ હતી. સાડીઓ બહેનોને ખરીદવાની હોય છે, પણ