સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

ખોટી ધાતુએ ચઢાવેલાં પાણી વળતાં થયાં છે!
પોકળ પ્રચારનાં પરિણામો ફળતાં થયાં છે,
મળતાં થયાં છે અંદરોઅંદર વિરોધી સૂત્રો -
હવે ભાજપાનાં ય ઠેરઠેર બળતાં થયાં છે...

હાઈકુ

મેલી મુરાદો!
સરમુખત્યારીનો -
પકડે કાન..
(જાગૃત ન્યાયતંત્ર)

રાખે મનમાં
બોલકા 'મનમોહન'
રહે છે મૌન!
(સાધે ચૂપકીદી)

ચિંતન

ઘણીવાર બહુમતિથી પ્રાપ્ત સત્તા કે અધિકારીપણું - રાજય શાસનમાં હોદ્દો કે ધન-સંપત્તિ ઐશ્વર્ય મળી જાય પછી માણસ છકી-બહેકી જાય છે. આવા લોકો વિદ્વાન-ગુણીજન સંતોનું પણ અપમાન કરી નાખે છે - પણ અંતે આવા લોકોનું પતન જ થાય છે.

વિદુરજી, ધૃતરાષ્ટ્રને સ્પષ્ટ રીતે કહે છે કે દુર્યોધન સત્તાના મદમાં અંધ થઈ પાંડવોને અપમાનિત કરે છે અંતે તેનું પતન-વિનાશ જ થવાનો છે :

તં દશ્યસિ પરિભ્રષ્ટં તસ્માત્ત્વમ્ ચિરાદિવ ।
ઐશ્વર્ય મદ સંમૂઢ બલિં લોકગ્યાદ્દિવ ॥

હે ધૃતરાષ્ટ્ર, આપ, ઐશ્વર્ય-પ્રભુત્વના મદ ગર્વથી મૂઢ બનેલા દુર્યોધનને પદભ્રષ્ટ થયેલો નજીકના ભવિષ્યમાં જ જોશો. બલિરાજાને પણ પોતાના ત્રણે લોકમાં સામ્રાજયના અભિમાનથી ભ્રષ્ઠ થવું પડ્યું હતું.

સુવિચાર

- કેવલ બડી બડી બાતેં કરને સે બડે નહિં હો જાતે...
  જબ બડે છોટી છોટી બાતેં સમજને લગતે હૈ તબ વે બડે હોતે હૈ - **ફેસબુક**
- પીડા એ તો સનાતન અવસ્થા છે - **હરિન્દ્ર દવે**
- સત્ય છુપાવી શકાય, પણ સત્યને છડેચોક પ્રગટ કરવું હોય તો નાટક કરવું પડે છે - **સફદર હાશ્મી**
- ક્રોધ કોઈનો અંત આવે તે પહેલાં ક્રોધનો અંત લાવો - **હર્ષ બ્રહ્મભટ્ટ**
- મારા જીવનનો આશય સમાધાન નથી સત્ય છે - **જહોન કેનેથ બ્રેન્ટીંગ**
- હક્કોની માંગણી કરતી વખતે આપણે એ ભૂલી જઈએ છીએ કે
  આપણે કઈ કઈ ફરજો અદા કરવાની છે - **માર્ટીંગ લ્યુથર કિંગ**
- આજનું ઔષધ : લીમડાના પાન બાફીને ખસ ખરજવા પર લગાડવાથી રાહત થાય છે.

(દીપક વી. આસરા)

બોધકથા

પ્રાર્થના-પૂજાપાઠ-ભક્તિ-ભજન-કથા શ્રવણ જપ-તપ-ઉપવાસ કે કંઈ ઈશ્વરને પામવાના 'સાટા-કરાર' નથી - કે એટલું કર્યું - હવે મને કેટલું શું મળશે? પ્રાર્થના પાઠ-સંગીતમાં તમારા હૃદયમાં જે 'આનંદ' મળે છે એમાં જે તન્મયતા પ્રાપ્ત થાય છે એ જ 'સાક્ષાત્કાર' છે એ માણવા જાણવાની માત્ર દષ્ટિની જરુર છે.

એક ભક્ત વહેલી સવારે ઊઠી ભક્તિભાવે ભજન કિર્તન કરતો અને પોતાની મસ્તીમાં જ જીવતો હતો. સંસારી હતો છતાં કદી ઉપાધિના રોદળાં રડતો નહીં - સદાય આનંદથી પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરતો.

એક રાત્રે દેવદૂતે સ્વપ્નમાં આવીને તેને કહ્યું, હું નાહક ભક્તિભાવના રાગડા તાણે છે. તારા નશીબમાં પ્રભુદર્શન છે જ નહીં.'

ભક્તે પત્નીને સ્વપ્નની વાત કરી. પત્ની આમે ય તેના ભગત વેડાથી કંટાળી હતી. ખૂશ થઈ કહ્યું, લ્યો! સારું થયું - હવે વહેલા ઉઠવાનું અને પ્રભાતિયાં ગાવાનું બંધ કરી નાખો!

પતિ કહે - હું આમે પ્રભુદર્શનની ઝંખના માટે તો આ કંઈ કરતો જ નો'તો. મને એમાં જે 'આનંદ' આવે છે એ તો પ્રભુના દર્શનથી પણ વધારે છે, તું એ 'ચૈતન્ય'ને નહીં ઓળખી શકે.

શ્રાવણમાં બાળ શિવજીનો દુગ્ધાભિષેક

તંત્રીસ્થાનેથી...

પવિત્ર શ્રાવણ માસ ચાલુ થઈ ગયો છે. શિવ અને કૃષ્ણ-ભક્તિનો પારાવાર છલકાવતા આ આખા મહિના દરમિયાન હિંદુ સમાજ પૂજા-પાઠ અને આરાધનામાં લીન બની જતો હોય છે. દેવાધિદેવ મહાદેવનાં મંદિરોમાં વહેલી સવારથી જ બીલીપત્ર ચઢાવવા અને દૂધનો અભિષેક કરવા માટે કતારો લાગતી હોય છે. આપણે ત્યાં તો ઠીક, ઉત્તર ભારત અને મધ્ય ભારતમાં કાવડિયા ગંગા અને નર્મદા જેવી પવિત્ર નદીઓનું જળ કાવડ દ્વારા ઊંચકી માઈલોના માઈલો પગપાળા ચાલીને પુરાણપ્રસિદ્ધ મંદિરોમાં બિરાજતા શિવલિંગ પર ચઢાવી કૃતકૃત્યતા અનુભવે છે. રાષ્ટ્રીય ધોરી માર્ગો પર જયાં જુઓ ત્યાં કાવડિયાઓ જ કાવડિયાઓ નજરે પડે છે. આ શ્રદ્ધા અને ભક્તિના માસ દરમિયાન હજારો મણ દૂધ શિવલિંગ પર ચડતું રહે છે, જે અંતે શિવનિર્માલ્ય બની રહે છે અને ગંદકીમાં પરિણમે છે. અમદાવાદના સરસપુર ખાતે આવેલ જાગનાથ મહાદેવના પ્રબુદ્ધ ટ્રસ્ટીઓએ કદાચ શિવજીએ જ સ્વપ્નમાં દર્શન આપીને પોતાના નામે બરબાદ થતા દૂધનો સદુપયોગ કરી એને ગરીબ બાળકોમાં વહેંચી દેવાનો આદેશ કર્યો હશે! જાગનાથ મહાદેવ પ્રાચીન શ્રદ્ધાસ્થાનક છે, પરંતુ એના ટ્રસ્ટીઓ આધુનિક વિચારસરણી ધરાવતા લાગે છે. પ્રતીકાત્મક અભિષેક કરી હજારો લિટર દૂધ તેઓ આસપાસ રહેતાં ગરીબ બાળકોને વહેંચી દે છે, જેથી કુપોષણનો શિકાર બનતાં એ વસુંધરાનાં વહાલાંદવલાં માટે એક તાજગીભર્યા પોષક આહારની વ્યવસ્થા ગોઠવાઈ જાય છે. શરૂ શરૂમાં કેટલાક જુનવાણી વિચારો ધરાવતા શ્રદ્ધાળુઓને આવું કાર્ય અજુગતું પણ લાગ્યું હોય તો બનવાજોગ કાયરણ કે દાયકાઓથી પડેલીં પરંપરાનું અતિક્રમણ કરવું એ કોઈ નાની સૂની બાબત નથી. પરંતુ જયારે શુભ આશય સાથે આખી વાત ધીરજપૂર્વક સમજાવવામાં આવે ત્યારે એની અસર જરુર થતી હોય છે. દૂધ નો અભિષેક શિવલિંગ પર કરીને મૂર્તિને પ્રસન્ન કરવા કરતાં પેલા જીવતા જાગતા 'જીવ' ની અંદર બેઠેલા 'શિવ' ને પ્રસન્ન કરવાથી ઘણું વધારે પુણ્ય જ મળે. સરસપુરના નાગરિકોએ આ વાત સમજીને સમસ્ત હિંદુ સમાજ સમક્ષ એક અનુકરણીય ઉદાહરણ રજૂ કર્યું છે. હવે તો લોકો હોંશે હોંશે દૂધ સેવા લખાવી જાય છે. આખા દિવસ દરમિયાન ભેગું થયેલું દૂધ ઉકાળી, એમાં બદામ-પિસ્તા જેવાં પોષક દ્રવ્યો ભેળવી તે હાજરાહજૂર બાળ-શિવજીઓને ધરાવવામાં આવે છે. માનવતાની આ મંગલપ્રવૃત્તિની અસર અન્ય શિવાલયો સુધી પણ પહોંચે જ. કોઈ પણ ધર્મમાં ભૂખ્યા ને અન્ન અને તરસ્યાને પાણી પિવડાવવાનો મહિમા થયેલો છે. ઈસ્લામમાં પણ ખેરાતની ફરજ પાડવામાં આવેલી છે. આશા રાખીએ કે આ પ્રવૃત્તિનું ગુજરાત અને ગુજરાત બહાર સર્વત્ર અનુકરણ થાય. શ્રાવણ મહિનાનું તપ આપણા ગરીબ ભાંડુઓનાં બાળકોના દુગ્ધાભિષેકથી વધુ ઊજળું બની રહે, એથી ભગવાન સદાશિવ જલદી પ્રસન્ન થાય - ૐ નમઃ શિવાય!

બેસ્ટ હાર્ટ ટોનિક - અર્જુન

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ગતાંકે આપણે હૃદય માટે હિતકર એવા અમુક ડાએટ વિષે ચર્ચા કરી. આજે વાત કરીએ આયુર્વેદમાં વર્ણિત એવા બેસ્ટ હાર્ટ ટોનિકની. આ હાર્ટ ટોનિક એટલુ ઈફેકટીવ છે કે દુનિયાભરમાં તેના પર ઘણા બધા રીસર્ચ થયેલા છે અને વિશ્વભરના સાઈન્ટીસ્ટોએ આ હાર્ટ ટોનિકને બેસ્ટ હાર્ટ ટોનિક તરીકે માન્ય ઠેરવ્યું છે. આ હાર્ટ ટોનિક એટલે અર્જુન. અર્જુન માત્ર હાર્ટ ટોનિક જ નથી. તે કોલેસ્ટેરોલને કંટ્રોલમાં રાખે છે, એંટી-ઓક્સીડન્ટ છે, અને માંસપેશીઓ અને હાડકાઓ માટે પણ ઉપયોગી છે.

અર્જુનને ગુજરાતીમાં 'સાજડ' કહે છે. સરસ મોટા વૃક્ષો થાય. અર્જુનને તેની છાલ પરથી તરત ઓળખી શકાય. તેના થડની છાલ સફેદ પડતી હોય છે. અર્જુનની છાલ જ હૃદયનું ઉત્તમ ઔષધ છે. ગુજરાત અને કોંકણ પ્રદેશમાં અર્જુન ખૂબ જોવા મળે છે. જો આપ ખેડા જીલ્લામાં ખેડા-ખંભાત હાઈવે પર જતા હોવ તો હાઈવેની બન્ને બાજુએ અર્જુનના પુષ્કળ વૃક્ષો છે.

આધુનિક વિજ્ઞાને જેને શ્રેષ્ઠ હાર્ટ ટોનિક તરીકે ઓળખાવ્યું તે અર્જુનનું વિષદ વર્ણન આયુર્વેદમાં મળે છે. આયુર્વેદમાં અર્જુનને શ્રેષ્ઠ હૃદ્ય તરીકે ઓળખાવાયું છે. હૃદયને લગતા લગભગ તમામ રોગોમાં અર્જુનના ઉપયોગનું નિર્દેશન છે. આયુર્વેદના મતે અર્જુન સ્વાદે તુરો, અને મધુર છે. તે સ્વભાવે શિતળ છે.

અર્જુનને ઘણા સ્વરૂપે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. પણ આયુર્વેદમાં અર્જુનનો ક્ષીરપાક ખૂબ ઈફેકટીવ ગણાવાયો છે. અર્જુનનો ક્ષીરપાક બનાવવો બહુ સરળ છે. ૧૦ ગ્રામ અર્જુનછાલનો પાવડર લેવો, ૮૦ મીલી. દૂધ, અને ૩૨૦ મીલી. પાણી. આ ત્રણેયને એક વાસણમાં લઈ ઉકાળવા. બધુ પાણી બળી જાય, એટલે કે વાસણમાં ૮૦ મીલી જેટલું જ પ્રવાહી બચે ત્યારે ગાળી લેવું. આ પ્રવાહી એટલે જ અર્જુનનો ક્ષીરપાક. આ ઘરે બનાવી શકાય તેવું બેસ્ટ હાર્ટ ટોનિક છે. આમ તો આ સાવ નિર્દોષ છે તેમ છતા ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર પ્રયોગ કરવો હિતાવહ છે.

હવે થોડું અર્જુનનાં ઉપયોગો વિષે...

- અર્જુન દરેક પ્રકારના હૃદયરોગોમાં ઉપયોગી છે. માયોકાર્ડીયલ ઈંફ્રાકશન, હૃદયના વાલ્વ કે સ્નાયુઓની નબળાઈ, આદિ રોગોમાં અર્જુનનો ઉપયોગ કરવાથી ખૂબ ફાયદો થઈ શકે. બાયપાસ કે એંજીઓપ્લાસ્ટી કરાવેલ હોય તેવા લોકો અર્જુનને ટોનિક તરીકે લઈ શકે. આમ કરવાથી આગળના રિસ્કથી બચી શકાય. હાલના રિસર્ચ દ્વારા તો એવું પણ સાબિત થયું છે કે અર્જુન હૃદયના ડેમેજને રિવર્સ પણ કરી શકે છે.
- હૃદય પરના પ્રભાવ ઉપરાંત બીજા ઘણા રોગોમાં અર્જુન ઉપયોગી છે. અર્જુનમાં સારી માત્રામાં કેલ્શીયમ રહેલું છે, આથી હાડકા-દાંતની મજબૂતાઇ માટે તેમજ હાડકાના સંધાન માટે અર્જુન કારગત છે, અર્જુન રક્તસ્તંભક છે. લોહીના ઝાડાને રોકવા માટે ઉપયોગી છે. અર્જુન શ્રેષ્ઠ એંટી-ઓકસીડન્ટ પણ છે.

એક વાત ચોક્કસ કે હૃદયને લગતી બીજી કોઈ દવાઓ લેવાતી હોય તો તેને તાત્કાલિક બંધ કરીને ખાલી અર્જુન લેવાની મુર્ખામી ન કરવી. આપના ચિકિત્સકની સલાહ અનુસાર અર્જુનને એક બેસ્ટ સપ્લીમેન્ટ તરીકે ચાલુ કરવું અને જેમ જેમ આપના હૃદયમાં સુધારો આવતો જશે તેમ તેમ આપના ચિકિત્સક જ આપની બીજી બધી દવાઓના ડોઝ ઓછા કરતા જશે. સ્વસ્થ વ્યક્તિઓ પોતાના હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે અર્જુનનો ચોક્કસથી ઉપયોગ કરી શકે. અર્જુનને ક્ષીરપાક સ્વરૂપે, અરિષ્ટ સ્વરૂપે (અર્જુનારિષ્ટ), તેમજ પાવડર કે ટેબ્લેટ સ્વરૂપે પણ લઈ શકાય. ટુંકમાં, અર્જુન એક એવી ઔષધી છે કે જેનો આપણે નિયમીત ઉપયોગ કરી આપણા હૃદયને લાંબી આવરદા આપી શકીએ.

- contact@atharvaayu.com

શ્રાવણ : આખો માસ શિવજીની પૂજા અને ધરમધ્યાનનો આવ્યો

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

દિવસો જતાં કયાં વાર લાગે છે? હજુ હમણાં, મહિના પહેલાં, આપણે વરસાદની વાટ જોતાં હતા, વરસાદ આવ્યો તો વરસાદની વાતો કરી, પહેલા વરસાદમાં મોજથી નાહ્યા, વરસાદમાં પલળવાની - ભીંજવા- ભીંજાવવાની વાતો કરી, મન થયું ત્યારે મેહુલિયાના ગીતો ગાયા, એમ કરતાં જાણે પલકારામાં આખો અષાઢ વીતી ગયો. વરસાદ પડ્યો ખરો પણ આખા ગુજરાતમાં એટલો કયાંક નથી પડ્યો કે ધરતીને ધરવ થાય. કોઈ નદીઓમાં પૂર આવ્યાના સમાચાર નથી તો બેઉ કાંઠા છલકાવતી સરિતાની છબીમાં છપાય કયાંથી? કોઈ તળાવ ભરાયા નથી તો એયને લહેરથી ન્હાતી ભેંસો પૂંછડાથી પાણી ઉલાળે કયાંથી? કોઈ ગરનાળાં - સોસાયટીમાં પાણી પેઠા નથી તો શાળા બંધ થવાથી ખુશીમાં દફતર વીંઝતા - પગથી પાણી ઉડાડતાં બાળકો જોવા મળે ક્યાંથી? છત્રીઓ કાઢવાનો બહુ મોકો મળ્યો નથી તો એ બિચારીઓ ગમે તેટલું ઝંખે તોયે કાગડો બને કેવી રીતે? આવા સંજોગોમાં નખશિખ પલળેલા પપ્પા ઘરનું બારણું ખુલતાં જ કયાંતી બોલે, 'આ જુઓ, મારી તો છત્રી કાગડો થઈ ગઈ!' સાંભળ્યા પછી બાળક શિશુભાવે કયાંથી વિમાશે?' પપ્પા કેમ આવું બોલે છે? છત્રી ઊંધી થઈ છે ખાલી, કાગડો કયાંક દેખાયો નથી. કા.. કા.. કશું સંભળાતું નથી. તોય પપ્પા કહે ઓછે...' આવું કશું બન્યું નહીં ને અષાઢ ચાલ્યો ગયો. જેવો અષાઢ ઉપડ્યો એવાં જ શ્રાવણે પોતાના પગલાં પાડી દીધાં.

ઝરમરતા શ્રાવણના ગીતો ગવાય લખાય, નિબંધો રચાય, પરંતુ 'અષાઢસ્ય પ્રથમ દિવસે' જેમ શ્રાવણસ્ય પ્રથમ દિવસે એવું કોઈ ગીત - નિબંધ લખાયાં છે કે નહીં તેની મને ખબર નથી. કવિગુરુ ઉમાશંકર જોષીએ એક સરસ કાવ્ય લખ્યું છે, એની પ્રથમ બે પંક્તિ આવી છે -

આષાઢસ્ય પ્રથમ દિવસે, સ્વપ્નસ્પર્શ્યા નયન વિકસે :

આટલી સુંદર શરુઆત કરી કવિશ્રી વર્ષારાતે આવેલા સ્વપ્નનું અદ્ભૂત કહી શકાય એવું વર્ણન કરે છે. ત્યાં અચાનક વીજળી ઝળકતાં જાગી જતાં. કંઠે શોષ પડેલો અનુભવે છે અને પિયુવિરહની પીડાથી ચારેકોરથી ભીસાઈ જાય છે એની વેદના કવિએ છેલ્લી બે લીટીમાં સાકાર કરી છે.

રોમે રોમે વિરહ વિલસે, આષાઢસ્ય પ્રથમ દિવસે !

જે શબ્દોથી કાવ્ય શરૂ થયેલું એ જ શબ્દોથી આખું વર્તુળ પૂર્ણ કરીને પૂરું થાય છે. એક આંટો મારતામાં તો કવિ આપણા હૈયાને ખળખળાવી દે છે. આવું કોઈ કાવ્ય શ્રાવણના પ્રથમ દિવસ માટે લખવાને ભોળા શંભુ કોઈને પ્રેરણા આપે તો સારું. ભોળા શંભુ પરથી બરાબર યાદ આવ્યું કે આ તો આખો માસ શિવજીની પૂજા અને ધરમધ્યાનનો આવ્યો. હવે શ્રદ્ધાળુ લોકો વહેલા વહેલા ઊઠી, અંધારામાં જ ન્હાઈધોઈ તૈયાર થઈ, અજવાળું થતાં પહેલાં તો મહાદેવજીના મંદિરે પહોંચી જવાના. જળનો અભિષેક કરે એનો તો વાંધો નહીં પણ અતિશ્રદ્ધાળુ ભક્તો તો દૂધથી નવરાવી નવરાવીને પ્રભુજીને પાતળા કરી દેવાના અને બિલીના પાંદડા ઉપર પાંદડા ઉપર પાંદડા ચડાવીને ભગવાનને ગુંગળાવી દેવાના. કપાળમાં આખા ગામને દેખાય એવડો ચંદન-કંકુનો ચાંલ્લો કરવાના અને અધૂરામાં પુરું આખો મહિનો દાઢી વધારવાનાં.

શ્રાવણની ખરી વાત તો રહી ગઈ, ઉપવાસની. શ્રાવણ માસમાં કેટલા બધા માણસો ઉપવાસ કરે છે તેની જાણ તો આપને મિઠાઈની દુકાનમાં લટકાવેલી ફરાળી વાનગીઓની યાદી અને તે વાનગીઓ ખરીદતી ભીડ પરથી જ ખબર પડી શકશે. પહેલાં તો લોકો એક-બે કેળાં ખાઈ, ઉપર થોડુંક દૂધ પીને આખો દિવસ ખેંચી કાઢતા. પરંતુ પેલી કહેવત 'ઊંટે કાઢ્યા ઢેંકા તો માણસે કર્યા ટેકા' જેમ 'ધર્મે રચ્યા ઉપવાસ તો ધર્મદાસે યા ફરાળ' એવી વાત જાણે સાચી પાડવી હોય તેમ વેફરથી માંડીને ફરાળી ભજિયાં, પાત્રા, વડા, ગાંઠિયા, સેવ અરે આખી ભેળ એટલું કદાચ ઓછું પડે તો શીખંડ (પહેલાં આભ વરસે પછી નાક), બાસુદી, દૂધપાક અને માવાની નામો લખતાં થાકી જવાય એટલી બધી મીઠાઈઓ. આમાં બિચારા કેળાં અને સફરજનનો ભાવ કોણ પૂછે?

એક બીજું ચિત્ર પણ છે, તમે ધોળેશ્વર મહાદેવ કે વાસણિયા મહાદેવ જાવ તો દર્શન કર્યા પછી ત્યાં ઊભેલી લારીઓની બાજુમાં જોજો. ગામડેથી આવેલો કોઈ શ્રદ્ધાળુ છાપાના કાગળમાં પચાસ ગ્રામ કાતરી લઈ બેઠો બેઠો ખાતે નજરે ચડશે. કાતરી ખાઈ, કાગળનો ડૂચો પાછળના ખાડામાં ફેંકી, પેલા ચા બનાવનારાને કહેશે, 'લાય ભગા, અડધી ચા પી લઈએ, અપ્પામાં ટેકો રે'શે. આને જ ઉપવાસ કહેવાય ને?

અષાઢ તો અળવીતરાં કરીને ચાલ્યો ગયો, પરંતુ શ્રાવણ કોઈ સાચા ભક્તની અરજ સુણીને થોડોઘણો વરસે તો એનાં પાણી નદી, તળાવ અને કૂવાના તળ લગી પહોંચે. મંદિરોમાં આટલા બધા ઘંટનાદ થાય છે, ગંગા-જમના, કુંભમેળામાં પવિત્ર સ્નાન થાય છે, ગામેગામ કથા-ભાગવત, ભજન મંડળીઓ અને આનંદના ગરબાના ઘમસાણ મચે છે, પણ પ્રભુ જાણે નીતનવા સજાવાતા હિંડોળામાં લ્હેરથી ઊંઘી ગયો છે, એને કોઈ હિતેન આનંદપરા જેવો કવિ કાનમાં ફૂંક મારીને જગાડે તો સારું!

કૂવાનાં તળ કરો સાચાં

કૂવાનાં તળ કરો સાચાં
પ્રભુજી, એને પાણી અપાવોને પાછાં
કૂવાને પાણી સંગ ભવભવની પ્રીત
એને પાણી વિના તે કેમ સોરવે?
વનનાં તે વન અહીં રહેંસીને લોકો
સૃષ્ટિનાં સંતુલન ખોરવે
વર્ષાને આકર્ષી લઈ આવે કોણ : અહીં ઝાડ બચ્યાં ઓછાં ને આછાં
કૂવામાં તળ કરો સાચાં
પ્રભુજી, એને પાણી અપાવો ને પાછાં
રેંટ અને કોશ અને મીદડી, ગરગડીને
'કૂવો' લાગે છે ઓરમાયો
નીકનોયે ખાલીપો, શેઢા લગ પહોંચીને
ખેતરથી... ખોરડે ભરાયો
માણસ તો બોલીયે નાખે : આ ધરતીની તરસ્યુંને કોણ દિયે વાચા ?
કૂવાનાં તળ કરો સાચાં
પ્રભુજી, એણે પાણી અપાવો ને પાછાં.

- હિતેન આનંદપરા

ઉંમરલાયક તો આપોઆપ થઈ જવાય છે, લાયક થવામાં ઘણીવાર જિંદગી આખી વહી જાય છે

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

પારખી ના જાત પોતાની
શાને બન્યો ભયભીત છે?
કોણ છું હું? કોઈ દિ' પૂછ્યું?
કોણ ચલાવે આ દુનિયા?
કોણ ભમાવે આ બ્રહ્માંડ ને?
નિત નિયમે ઊગવાને સૂરજ ચંદ્રને કામ દે?
કોણ બનાવે રક્ત, અમને થોડી જાણ દે.
ભીતરમાં કર ડોકિયું ને શાંતચિત્તે નામ લે ,
તું જ જગનિયંતા, તું જ સર્જનહાર છે.
તું જ તારો દુશ્મન ને તું જ મદદગાર છે.

●●●

"આપણે ત્યાં મોટાભાગનાને મા-બાપ થતાં આવડતું નથી.'' મારા મિત્રનો આ બળાપો સાચે જ તર્કસંગત છે. સૌ સારાં સંતાનો ઈચ્છે તો છે જ પરંતુ વાંઝણી ઈચ્છાઓ દૂજે ખરી?! સંતાન પેદા કરવાં એ કઈ બહુ મોટી વાત નથી. સંતાનો સવાયાં નીપજે એ અગત્યની બાબત છે. આજનાં મા-બાપ બાળઉછેરની બાબતમાં નિષ્ફળ સાબિત થયાં છે. એ હકીકત સ્વીકારવી પડે. શાળા-મહાશાળાઓમાં અનેકવિધ સમાજજૂથોમાંથી આવનારાં બાળકો એની પ્રતીતિરૂપ છે.

આજે ભાગી જનારાં, કહ્યામાં ન રહેનારાં, છેતરનારાં, સામું બોલનારાં, હઠાગ્રહી, મનસ્વી, ઉદ્ધતાઈ કરનારાં, મા-બાપની માન મર્યાદા ભંગ કરનારાં, વાતવાતમાં મા-બાપને ઉતારી પાડનારાં, અવગણનારાં, ધિક્કારનારાં, ઈમોશનલ બ્લેકમેઈલીંગ કરી સ્વાર્થ સાધનારાં....... વગેરે વગેરેથી વ્યથિત મા-બાપ અત્ર-તત્ર સર્વત્ર જોવા મળશે જ.

આપણા આદિકવિ ભક્ત નરસૈયાએ ગાયું છે તેમ, 'કુળ ઈકોતેર તારે રે...' આવાં સંતાન માટે તો સમગ્ર બ્રહ્માંડ વાટ જોતું હોય છે. આજના મા-બાપને આવો પ્રશ્ન થાય છે ખરો કે આપણે ત્યાં તેજસ્વી દિવ્ય સંતાનો કેમ નિપજતાં નથી? આ માટે આપણે જ ખુદ જવાબદાર છીએ એવું સ્વપ્નમાંય કદી વિચાર્યું છે ખરું? જો કદાચ સાચા દિલથી આવું વિચારતા હોવ તો આવાં વિચારશીલ મા-બાપ પોતાની જીવનપ્રણાલિ અવશ્ય બદલવા તૈયાર થાય. સારાં સંતાનો માટે સારાં મા-બાપ હોવું એ પૂર્વશરત છે. જીવનમાં માત્ર "રામ, રામ... કે શિવ... શિવ... કે હરે કૃષ્ણ... કરતાં બેસી રહેવાથી કશું ન વળે...'' શિવો ભૂત્વા શિવં યજેત – રામો ભૂત્વાં રામં યજેત'' એ ન્યાયે આત્મનિષ્ઠને વ્યવહારદક્ષ રહી જીવન જીવવું પડે. આપણા શાસ્ત્રો કહે છે કહે છે, "મા-બાપ તો બાધાના હોય પરંતુ મા પાસે થી ભાવ અને પિતા પાસે થી વિવેક બાળકને મળતા રહેવા જોઈએ. આ બે સતત સંતાનોને જે આપતા રહે તે સફળ મા-બાપ''.

મને એક વડીલ કહે, "સાહેબ, સારા દીકરા મળવા એય ભાગ્યની વાત છે.'' એમની વાત સાંભળી મનમાં હસવું આવ્યું. મનમાં પ્રતિપ્રશ્ન જાગ્યો શું દીકરા એવું નહિ વિચારતા હોય કે સારા મા-બાપ, કાકા-કુટુંબી મળવા એય મહાભાગ્યની વાત છે''. ખેર, બાળકના ઘડતરની સંપૂર્ણતઃ જવાબદારી મા-બાપની જ છે. ભાગ્ય ભાગ્યના ગાણાં ગાવાનું છોડો. આપણી કઈક જવાબદારી છે એ ન ભૂલશો. પેલા કુંભકારના સંસ્કારસ્પર્શથી કેળવાયેલો માટીનો પીંડ ઘડો, કોડિયું કે કૂંજો બને છે. એમ સુવર્ણકાર, શિલ્પકાર... વગેરે... ના સંસ્કારથી વિધવિધ મનમોહક નમૂનેદાર ચીજવસ્તુઓની જેમ માતાના સંસ્કાર થકી બાળક દેવ બને છે. બાળકનું વિચારસૌંદર્ય, ભાવસૌંદર્ય, બુદ્ધિસૌંદર્ય અને આત્મ સૌંદર્ય નીખારવાની જવાબદારી માતાપિતાની છે. અહી માતા જીજાબાઈનો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. એક દિવસ શિવાજી પોતાના મિત્રો સાથે નૃત્યગૃહના દરવાજાની તિરાડમાંથી નૃત્યાંગનાનું નૃત્ય જોતાં રાત્રે મોડું થયું તેની જીજાબાઈને ખબર પડી હકીકત જાણી શિવાજી સામે ક્રોધિત નજરે જોયુ. તેમને તમાચો મારવા જતાં તુકાબાઈએ વચ્ચે પડી અટકાવ્યાં ને કહ્યું આ તો રાજકુમાર છે. આજે નહિ તો કાલે નાચગાન તો જોશે જ ને? જીજાબાઈ ચર્ચામાં ન પડ્યા... શિવાજીને પોતાના ખંડમાં લઈ ગયા ને ઘરખૂણે શિખામણ આપી કે શિવા, આ વૈભવ વિલાસ, ને નાચગાનનો ચસકો લાગી જશે તો સ્વરાજની સ્થાપના માટે ટકીલા કેવી રીતે રહી શકશો?

આજે તો કામાભિમુખતા ભડકી છે. અવનવા ઉપકરણોના બંધાણી બન્યા છીએ. ઘરનો ઉંબરો છોડ્યા પછી ગંદકી જ છે. અનેક રોગો લઈ આવે એની શક્યતાઓ ભારોભાર રહેલી છે. રોગ પ્રતિકાર ક્ષમતા ધરાવનાર શરીર જ જેમ રોગ સામે ઝીંક ઝીલે એ જ રીતે ઘરનું વાતાવરણ પ્રતીકારક્ષમ હશે તો બાળક આ બાહરી રોગો સામે બાથ ભીડી શકશે જ. આવા ભોગાક્રાંત સમાજમાં સુબુદ્ધ બહેનોએ – માતાઓએ સાવધાન રહેવું પડશે. બુદ્ધિઘાતક બાબતોથી પોતાના સંસ્કારપિંડ (બાળક) ને બચાવાશો તો પરમપિતા હરખાશે!!

સંતાન ઘડતરની જવાબદારીની સાથે મા-બાપે પોતાનું પણ ઘડતર કરતા રહેવું જોઈએ. અસામાન્ય, દિવ્ય, તેજસ્વી સંતાનોની ખેવના ભલે કરીએ પણ સાથે સાથે સાચાં ને સારાં માં-બાપ બની રહેવાની તકેદારી પણ રાખવી જોઈએ.

દોસ્તો, આદર્શની આ ભારેખમ વાતો બાજુ પર રાખી સીધી-સાદી ને સોંસરી વાત એ જ કે મા-બાપે રોજ વિચારતારહેવું જોઈએ કે આપણે ખરેખર સચ્ચાઈના રસ્તે પારદર્શી પ્રમાણિકપણે જીવીએ છીએ કે નર્યું નાટકીયું – દંભી જીવન જીવીએ છીએ.... બીજું એ પણ જોયું છે કે બાળક હંમેશ મા-બાપ કરે એમ જ કરતુ હોય છે. મા-બાપના વાણી-વ્યવહાર – વર્તનની અમીટ છાપ બાળમાનસ પર પડતી હોય છે. મા-બાપની ડાહીડમરી વાતો કદાચ સાંભળે ખરું પરંતુ મા-બાપ શું કરે છે એના પર જ એની નજર રહે છે. નિરીક્ષણ કરે ને એનું જ અનુકરણ કરે છે. મા-બાપ પ્રત્યેક કૃતિ સાચા દિલથી કરે છે કે માત્ર કરવા ખાતર એ પણ જુએ.....વિચારે છે. આનો અર્થ એ જ કે મા-બાપ બનેલાં કે બનવા ઉત્સુક તમામે સાચી રીતભાતની જીવનશૈલી અપનાવવી જોઈએ.

ઉત્તમ સંતાનોની અપેક્ષા ભલે રાખીએ પરંતુ મા-બાપે પોતાની યોગ્યતા વિષે પણ વિચારવું પડે. ક્યારેય વિચાર્યું છે ખરું?! પુરાણ પ્રસિદ્ધ ભક્ત પ્રહલાદ જ્યારે માતા 'કયાધુ' ના ગર્ભમાં હતો ત્યારે નારદમુનિના આશ્રમમાં વૈદિક વિચારો, શાશ્વત નૈતિક મૂલ્યોના તત્વજ્ઞાનનું શ્રાવણ કરેલું. માતાના ગર્ભમાં સંસ્કારોનો પિંડ ઘડાયેલો જેને કારણે શાશ્વતમૂલ્યોના વિધ્વંસક એવા પિતા સામે – રાજસત્તા સામે અણનમ રહીને લડ્યો. ઈશ્વર વિરોધી જડવાદ-ભોગવાદ ને ખતમ કરી ધર્મરાજ્ય સ્થાપ્યું. આ તો થઈ પૌરાણિક વાત પરંતુ આજના સંદર્ભે વિચારીએ તો પ્રત્યેક મા-બાપ પોતાના સંતાનને સુખી કરવા એના ઉજ્જવળ ભાવિ માટે તનતોડ મહેનત કરીને અવનવાં આયોજનો આદરતાં જોવા મળે છે. પોતાના કરતાં વધુ સારું જીવન જીવે એવું જ એક માત્ર લક્ષ્ય હોય છે. મારા એક પરિચિત સદગૃહસ્થે તો પુત્ર,પૌત્ર,પ્રપૌત્રોને કામ લાગે એટલાં મકાનો બાંધ્યા છે. આવી દુન્વયી વાતોની ક્ષમતા મુજબ તજવીજ સૌ કરતા હોય છે. પરંતુ આ સાથે પોતાનું સંતાન સક્ષમ, પરાક્રમી, ગુણીયલ ને આત્મવાન બને એ માટે કઈક વિશેષ કરવું પડે. સમય ફાળવવો પડે... પરંતુ કમાવવાની લ્હાયમાંમાં જીવવાનું ભૂલી બેઠેલાઓને પૂછીએ તો જવાબ મળે છે, "સમય જ મળતો નથી.'' આ કડવી વાસ્તવિકતાને બાજુ પર મૂકી કેટલાક સવાલો ખુદ જાતને જ જરા પૂછી તો જુઓ...

- સંતાનો જે કઈ માગે ને હાજર કરનારાં મા-બાપે કદી ક્યારે એવું વિચારે છે કે મારું સંતાન શું વિચારી રહ્યું છે?

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર