

શ્રી ગણેશાય નમ:

શ્રી હાટકેશામ્બિકાભ્યામ् નમ:

શ્રી દ્વાદશાંગારા ગાગર મંદળ - મુંબઈ

રજિ.એનો : એ/પ૮, મણિનાગર નિવાસ, પદ્માલાલ ટેડેસીસ, ગ્રાન્ટરોડ (પૂર્વ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૭.

Website : www.shrivadnagaranagar.org



ગાગર મંજૂષા

આ નો ભક્તા: ક્રતવો યન્તુ વિશ્વતઃ
(અમને સર્વ દિશાઓથી ઉત્તમ વિચારો પ્રાપ્ત થાઓ)

એપ્રિલ ૨૦૧૫



FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY



અનુકૂળ

૧. તંત્રીસ્થાનેથી	૧
૨. આત્મકવાદ	૨
૩. બાળપણ જીવનનો શ્રેષ્ઠ તબક્કો	૪
૪. પ્રવાસ વર્ણન-નૈનીતાલ-જીમકોર્બેટ-નેશનલ પાર્ક	૮
૫. સંગીત ચિકિત્સા - એક સૂરીલી ચિકિત્સા પદ્ધતિ	૧૨
૬. કોધ પર કાબૂ	૧૫
૭. આનંદનો આવિષ્કાર	૧૮
૮. કઈ કુટુંબ પ્રથા શ્રેષ્ઠ ? સંયુક્ત કે વિભક્ત ?	૨૦
૯. ઈશ્વરનો વ્યાય	૨૩
૧૦. પ્રેમની ગારિમા	૨૭
૧૧. શિક્ષકની નોંધપોથી-૨	૩૦
૧૨. મંગાલાચરણ	૩૪

નાગાર મંજૂખા ટીમ
દીના વાર્ષિક સુહાની, દીક્ષિત
ભદ્રાચુ વૈષણવ, નેહા ચાણ્ણિક

તંત્રી સ્થાનેથી

પરિવર્તનના પ્રણોતા...આપણો

હેલ્લો મિત્રો !

Whats up!

ઉલ્કાંતિકાળથી-મનુષ્ય વાનરમાંથી નર બન્યો ત્યારથી દુનિયામાં પરિવર્તનનું ચક્કાલતું જ રહ્યું છે. વાણી અને વર્તન, ટેન્કનોલોજી બદ્ધોબદ્ધું જ બદલાતું રહ્યું છે. ટૂંકમાં કહું તો પિનથી માંડીને પિયાનો સુધીમાં ધરખમ ફેરફાર આવ્યા અને આવતા જ રહેશે. વડીલો વારસામાં ધન-દોલતની સાથે સાથે એક વાક્ય પણ ભેટ આપતા જાય છે. જમાનો ખૂબ બદલાઈ ગયો છે. પણ આ બદલાયેલા જમાના સાથે તાલ મેળવવામાં કદાચ આણી સૂરીલી ઝાતિને કચારેય વાંધો નથી આવ્યો કારણ કે એ તો હંમેશાં એક કદમ આગામ જ રહેલી છે. સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યના વાજા વાગવાની શરૂઆત થઈ એ પહેલાંથી જ નાગારો સ્ત્રીદાક્ષિણ્યમાં માનતા હતા. ભણતર અને ગણતરનો સુભગ સમન્વય ફક્ત અને ફક્ત એક નાગારમાં જ જોવા મળશે. નાગાર દુનિયાના કોઈ પણ ખૂણો જાય, પરંતુ દિલથી હંમેશાં નાગાર જ રહેવાનો. નાગાર હંમેશાં તેની જુવનશૈલી, બોલી, પહેરવેશ, અલંકારો, રિવાજો અને જુવનમૂલ્યો વિશે સજાગ રહે છે. હરહંમેશા કંઈક નવું અપનાવવા તત્પર રહેતા નાગારોની મૂળભૂત પ્રકૃતિ જ સુધારાવાઈ છે. આપણા આ વારસાને જુવંત રાખવા માટે આજની યુવા પેઠી પણ જાગૃત છે. પણ અગાઉ કહ્યું તેમ બદલાયેલ વિચારધારા સાથે કશું ખોટું નથી. પરિવર્તન ફુદરતનો નિયમ છે જે બધે લાગુ પડે છે એ સ્વીકાર કર્યે જ છૂટકો. તો હસતા મોંએ કેમ નહીં ? માતૃભાષાના મરસિયા ગાતા ગુજરાતી વીરો કદાચ કોઈ નાગારના સંપર્કમાં નહીં આવ્યા હોય.

ખેર, જે હોય તે... વડીલોના આશીર્વાદ અને મિત્રોના સહકાર અને અમારા યુવામિત્રો તરફથી મળતો ઉખા ભર્યો આવકાર અમારું શ્રી મંડળનું પ્રેરકબળ બની રહ્યું છે. ભવિષ્યમાં પણ એ ચાલુ રહેઅ જ શ્રદ્ધા સાથે વિરમું છું.

જય હાટકેશ

સુહાની દિક્ષીત



વિષય : આતંકવાદ

ભારત એક બિનસાંપ્રદાયિક, લોકશાહી અને વિશ્વશાંતિની ભાવનાને વરેલો દેશ છે. ભારતે મહારાષ્ટ્રો સાથે રહી શાંતિના કરારો કર્યા છે. નિઃશરીકરણ ની હિમાયત કરી છે. તેમ છતાં, દેશને કોઈ ને કોઈ સમસ્યા તો નડતી જ હોય છે. તેમ અનેક ગંભીર સમસ્યાઓ માં જો કોઈ ગ્રાસદાયક, પડકારરૂપ, દેશની સલામતી સામે ખતરારૂપ હોય તો તે છેઅત્યંત વકરેલા આતંકવાદ, ઉગ્રવાદ અને ગ્રાસવાદ

આતંકવાદ એ સમગ્ર વિશ્વની આંખમાં કણાની માફક ખૂચે છે. વિશ્વના મોટા ભાગના દેશો આ સમસ્યાથી પિડાય છે. અરે, અમેરિકા જેવી મહાસત્તાને પણ આતંકવાદે નથી છોડી તેમાંથી આપણું ભારત પણ શું બાકાત છે? આતંક ચાને ભય ફેલાવતાં એવા ઉગ્રવાદીઓ કે આતંકવાદીઓએ માત્ર કાશ્મીરને જ પોતાનું નિશાન નથી બનાવ્યું, પરંતુ તે તો દેશના ખૂણો-ખૂણો ડેરો જમાવીને બેસી ગયા છે. બોખ્ખિસ્ફોટ કરીને કે આધુનિક શર્તોનો ઉપયોગ કરીને ભારતની જનતાને બાનમાં રાખીને બેઠા છે. જાહેર માર્ગો કે રસ્તા પર અચાનક બોખ્ખિસ્ફોટ કરતાં, રેલવે, પુલો કે ટ્રેનો ઉંડાવી દઈ પ્રજામાં ભય ફેલાવતાં આ તત્વોને લીધે હજારો-લાખો લોકો કમોતે મરે છે. આપણા ભૂતપૂર્વ વડાપ્રધાન રાજુવ ગાંધીને પણ આ ખતરનાક માનવબોખે કે આતંકવાદીઓએ છોડ્યાં નહિ. અને હજી તો અનેક નામી નેતાઓની આસપાસ આવા માનવબોખ ઘૂમી રહ્યા છે. રેડિયો, ટી.વી.ને વર્તમાનપત્રો દ્વારા આતંકવાદીઓએ કરેલ તાંડવલીલાના સમાચાર મળો છે ત્યારે જનતાની આંખ કેમ લાલ થતી નથી? પ્રજા પણ ત્રીજું નેત્ર કેમ ખોલતી નથી? એની જ નવાઈ લાગે છે. આ આતંકવાદીઓને લગતી મહાન ગાંગ લ સમાટ શરીરાની પંક્તિઓ ચાદ આવે છે.

‘મને એ જોઈને હસવું હજારોવાર આવે છે, પ્રભુ! તારા બનાવેલા આજે તને બનાવે છે !’

આતંકવાદનો મુખ્ય ઉદ્દેશ રાષ્ટ્રમાં ભય ફેલાવવાનો છે. દેશના આર્થિક અને સામાજિક વિકાસને અવરોધક બનાવવાનું બળપ્રયોગાનું હથિયાર એટલે આતંકવાદ. પોતાની માગણી પૂર્ણી કરવાના હેતુથી કે નાગારિકોને માનસિક તનાવ આપવાના હેતુથી તેઓ હિંસાત્મક વલણ અપનાવે છે. તેઓ ભાઈચારા કરતાં વેરભાવનાથી વર્તે છે. દેશના સર્વાંગી વિકાસને અવરોધતું આ ફૂલ્ય આંતકથી ભરપૂર હોય છે. આતંકવાદ ફેલાવવામાં કેટલાક ગણ્યાંધ્યા લોકો દ્વારા આચ્છાદન માટે નાગારિકોમાં ભય ફેલાવાય છે અને આ માટે હિંસાનો સહારો લેવાય છે, જેની કેટલીક તાલીમો તો ચલચિત્રો, ધારાવાહિકો તથા આપણા દેશના ગદારોનાં માદ્યમથી જ પૂર્ણી પડતી હોય છે. આતંકવાદ એ આજનું ફૂલ્ય નથી તે તો વર્ષોથી ચાલી આવતી પરંપરા બની ગઈ છે.

હમણાંની જ વાત કરીએ તો, તાજેતરમાં થોડાં વર્ષો પહેલાં બેંગલોરમાં તા. ૨૫.૦૭.૨૦૦૮ ના રોજ બોંબવિસ્ક્રોટ થયા હતા. ત્યારબાદ અમદાવાદમાં ૨૬.૦૭.૨૦૦૮ સાંજે ૫.૩૦ વાગ્યાની આસપાસ નારોલ સર્કલ ખાતે ટિફ્નિનની અંદર સાઈકલ પર બોંબવિસ્ક્રોટ થયો હતો અને તેમાં કેટલાય લોકો પ્રભુના શરણે થઈ ગયા અને લાખોની સંખ્યામાં લોકોની જાનહાનિ થઈ હતી તે માટે સિવિલ તથા બીજુ અન્ય હોસ્પિટલોમાં તેઓને ખસેડવામાં આવ્યા હતા. અમદાવાદમાં હાટકેશ્વર, મહિનગાર, સી.જી. રોડ હોસ્પિટલ, સિવિલ હોસ્પિટલ, સરખેજ, જુહાપુરા, વસ્ત્રાપુર જેવાં સ્થળોએ તથા બીજાં સ્થળોએ થઈને પછ થી વધુ બોંબ વિસ્ક્રોટ થયા હતા. ત્યારબાદ ૨૭.૦૭.૨૦૦૮ ના રોજ સુરતમાં હીરાબજારમાંથી ૨૦ બોંબ નિષ્ક્રિય રીતે પકડાયા હતા અને અમુક બોંબ તો ઝડની ઉપર મૂકવામાં આવ્યા હતા.

હે વિશ્વમાનવી !

તારું આ ગાંડપણ કચાં જઈ અટકશે ?

ભાઈ થઈ તું ભાઈનો વિનાશ કરશે ?

છોડ આ ગાંડપણ, અપનાવ શાણપણ, જુવો અને જુવવા દો, નો પાઠ તું ભણા.

માનવીનાં હૈયાને હૃચમચાવી દે તેવી જે એક ઘટના તાજેતરમાં જ મુંબઈ ખાતે થઈ હતી. તા. ૨૬.૧૧.૨૦૦૮ના રોજ મુંબઈની ઓળખ ગણાતી એવી હોટેલ તાજ હોટેલ ઓબેરોય અને સી.એસ.ટી. ખાતે થયેલા બોંબવિસ્ક્રોટને કારણે હજારો માણસોએ તેમના જાન ગુમાવ્યા હતા.

આ પ્રાસવાદને જડમૂળથી ડામવા માટે આજે જરૂર છે મોટા ને ભારે ઓપરેશનની. જો સરકાર, વિરોધ પક્ષો ને પ્રજા જાગૃત બને તો જ આ ઓપરેશન સફળ બની શકે તેમ છે. દરેક રાજ્યનાં મહાનગરોમાં આંતકવાદીઓના છૂપા અહું વધી રહ્યા છે. ત્યારે આપણા જાનમાલની સલામતી માટે એકલા લશકરના જવાનો પર આધાર રાખીને બેસી શકાય તેમ નથી. પરંતુ, જનતા સાથે તેમની સરકાર, સ્થાનિક પોલીસ, હોમગાર્ડ્ઝ, એસ.આર.પી., દેશના ચુવાનોનો સાથ સહકાર અનિવાર્ય બની રહ્યાં છે.

અહીં મહા ઉદ્યમ યુદ્ધનો આ અંતે જેને જુવલું માત્ર રોવા

પ્રજાએ પોતે જ પોતાના રક્ષણાની જવાબદારી ઉપાડી લેવાનો સમય પાકી ગયો છે. જો પોલીસ પ્રજાની પડખે રહે અને પ્રજા દ્વારા આંતકવાદીના અહુંની કે તેમની પ્રવૃત્તિની બાતમી પોલીસને મળે કે તરત ત્યાં છાપો મારવામાં આવે તો આંતકવાદીઓને ઊભી પૂંછડીએ લગાડી શકાશો કે તેમને પકડીને જેલમાં પૂરી શકાશો. જન જાગૃતિ વિના આ શક્ય નથી. માત્ર સરકારી પ્રયત્નો જ પૂરતા નથી. પ્રજાની જાગૃતિ, જનતાનો અવાજ જરૂરી છે.

કોઈ સાથે મેલા મનથી ખેલ મા, તું ધરા પર છે, ગગનથી ખેલ મા,

ઠામ-ઠેકાણું નહિં શયદા મળે, તું જ ખુદ તારા પતનથી ખેલ મા.

આતંકવાદીઓનો હેતુ મોમાંગ્યા પૈસા પડાવવાનો, દેશમાં કે રાજ્યમાં ભય ફેલાવી સ્થિર સરકારને ગભરાવવાનો હોય છે. આમ અણુશક્તિ વધારતા દુનિયાના દેશોને મહાન વિજાની આઇન્સ્ટાઇને આપેલી ગંભીર ચેતવણી યાદ કરવા જેવી છે. માનવીને પોતાનું અસ્તિત્વ જાળવી રાખવું હશે તો યુદ્ધનો ત્યાગ કરવો પડશે, કારણ કે જો ગ્રીજું વિશ્વયુદ્ધ થશે તો તેમાં અણુશક્તિ, અણુશક્તિ વપરાશે જ, પરિણામે સમગ્ર જીવસૃષ્ટિનો સંહાર થશે.

અંતે ભારતના નાગારિક તરીકે એટલું જરૂર કહીશ કે,

હમ કિસીકો છેડતે નહીં, કોઈ હમેં ભી છેડે નહીં,

અદિ કોઈ હમેં છેડેગાા, તો હમ ઉસે છોડેંગો નહીં

કિંજલ યોગશ બૂચ

પ્રથમ વિજેતા ફૂતિ

વિભાગ હ

૮ થી ૧૬ વર્ષ



વિષય : બાળપણ જીવનનો શ્રેષ્ઠ તબક્કો

નન્હી સી આંખે ખોલી ઔર મૈને માં કી ગોઢી કો મહેસૂસ કિયા,
નન્હી સી આંખે ખોલી ઔર મૈને સૂરજ કી કિરણો કો મહેસૂસ કિયા,
મૈ ધરતી પર આઈ ઔર મેરા બચપન શુરૂ હુआ.

જિંદગીનો સુવર્ણ તબક્કો એટલે બાળપણ, જિંદગીની સુંદર ફૂલકળી એટલે બાળપણ. નિર્દોષ
જિંદગીનો લ્હાવો એટલે બાળપણ. પ્રભુની સમીપ રહેવાની તક એટલે બાળપણ.

ન તારું આ ન મારું આ
હુંસાતુંસીથી બેખબર આ બાળપણ
નિર્મળ જીવનની જીવવાની તક આ બાળપણ
ફૂલ સરીખું જીવન એટલે બાળપણ.

પૃથ્વી પર બાળક આવે છે ત્યારે જે ઘરમાં જન્મ ધારણ કરે છે ત્યાં ભાણે કે ફૂલ ખીલે છે. એ ફૂલની નિર્દોષતા જ બાળપણની વ્યાખ્યા છે. આજાદ જીવનનું આજાદ પંખી એટલે
બાળકનું એ બાળપણ. આ તબક્કામાં બિલફૂલ નચિંત રહી, દુનિયાની આંટીઘૂંટીથી બેખબર
રહી. જગતમાં સિતારાની જેમ ચમકવાની બાળપણમાં સર્વશ્રેષ્ઠ તક મળે છે. પહાડોમાંથી
અસ્પલિત ઝરણું વહેતું હોય એ ઝરણાંનાં નીર જેટલા શુદ્ધ હોય તેટલીજ બાળપણ જીવનની
નિખાલસતા હોય છે. આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં જીવનના ચાર આશ્રમનો નિર્દેશ કર્યો છે : ૧) બાત્યાવરથાશ્રમ ૨) ગૃહસ્થાશ્રમ ૩) વાનપ્રસ્થાશ્રમ ૪) વૃદ્ધાશ્રમ જીવનના આ ચાર તબક્કામાં
બાત્યાવરથાશ્રમને હું રાજયોગ તરીકે નવાજિત કરે છું, કારણ કે તે સમયમાં વડીલો સર્વે
બાળકોનું ખાસ ધ્યાન આપી તેને ખાસ સંભાળ આપે છે. અને પોતાના વીતી ગયેલા
બાળપણનું તેમાં કદાચ પ્રતિબિંબ જોતા હોય છે. એ બાળપણમાં બાળારાજાનું બિલબિલાટ
હાસ્ય વડીલોનું દરેક દુઃખ ભુલાવી આપે છે. કયારેક થોડા બાળકની નારાજગી થતાં. ઘરના
સભ્યો તેને મનાવે છે અને વડીલોનો અહ્મ ઓગાળી જતો હોય છે. અરે ! શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને
પણ બાલમુક્કુંદ બની બાળપણનો આનંદ લુંટવાની લીલા કરવાનું ગમ્યું હતું જશોદમૈયાને તેથી
જ કહે છે કે,

મૈનહીં માખન ખાયો રી મૈયા મોરી
મૈનહીં માખન ખાયો...

આ પ્રસંગ ઉપરથી કૃષ્ણ કનૈયાની બાળલીલાનો માખણ ચોરવાના, ટોળવાના અનેક પ્રસંગો
જારા બાળપણ એ જીવનનો શ્રેષ્ઠ તબક્કો છે તે ફળીભૂત થાય છે.

બાળપણની મિત્રતા પણ અદભુત હોય છે. આ મિત્રતામાં કોઈ સ્વાર્થ હોતો નથી. નાનાં નાનાં

ભૂલકાં એકબીજાના હોય પકડીને રમતા હોય એ દર્શય અદભુત છે. કચારેક બાળસહજ તું તું મેં મેં કરતાં હોય છે ત્યારે તેમનાં માતા પિતા વચ્ચે ઉગ્ર સંવાદ થઈ જાય પણ બાળકો બધું ભૂલી ફરી ચાલ રમીએ કરી પોતાની રમતમાં ગુલતાન થઈ જાય છે. આ મિત્રતાની વાત કરીએ છીએ ત્યારે મિત્ર સુદામા ફૃષ્ટાજુ ના ચરિત્રની વાત ચાદ આવે છે.

તને કેમ વીસરે રે, મને કેમ ભુલાય રે

આ બાળપણાને ચાદ કરવું પણ બિંદગી નો લ્હાવો છે એક જૂની ફિલ્મનું ગીત છે :

બરચ્યે મન કે સરચ્યે, સારે જગ કે આંખ કે તારે
યહ વો નન્હે ફૂલ હું જો ભગવાન કો લગતે ખ્યારે,
બરચ્યે મનકે સરચ્યે.

ખૂબ સુંદર બાળપણાના શ્રેષ્ઠ તબક્કાની આ ગીતમાં અભિવ્યક્તિ કરી છે. બાળપણ એ સહજતા, સરળતાથી જીવવાનો શ્રેષ્ઠ તબક્કો છે. સરસ જીવન જીવતા બાળારાજા સાથે મોટા પણ બાળારાજા બની જાય છે. એ ભાંગચા તૂટચા મીઠા મીઠા શબ્દો બાળકોની જેમ જ બોલવા, બાળક સાથે ડગુમગુ ચાલવું. આ ખૂબજ સારું લાગે છે. વહેલી સવારે એક ગુલાબના ખીલેલા કુલપર ઝાકળ બિંદુ જામ્યું હોય તે જેવું લાગે છે તેવું જ આ બાળપણ પણ સુંદર લાગે છે. કચારેક ભગવાન પ્રસંગ થાય અને કંઈ વરદાન માગ એમ કહે તો હું કહું કે મારું વીતેલું બાળપણ પાછું આપો અને એ બાળપણનો શ્રેષ્ઠ તબક્કો કાચમ રાખો. અને વાસ્તવિક જીવનમાં જો એવું બને તો મને ખૂબ મોટો ખજાનો મળી ગયો હોય તેવું માની પ્રભુનો આભાર માનું.

બાળપણાના શ્રેષ્ઠ તબક્કાની એક શ્રેષ્ઠ વિશિષ્ટતા છે. બાળપણ જ ભવિષ્યના સુંદર નાગારિકનું ઘડતર કરે છે તેથી જ કહેવાય છે કે ડાળીને જેમ વાળીએ તેમ વળે, કારણ કે આ તબક્કા દરમ્યાન બાળમાનસ ખૂબ કુમળું હોય છે. તેથી બાળપણમાં જ તેના માનસને સારો આકાર આપી શકાય છે. બાળકોના આરોગ્યની વાત કરીએ તો યોગ્ય ખોરાક લેવાની ટેવથી શરૂ કરી દરેક પ્રકારની તંદુરસ્ત ટેવો અને સંસ્કાર સિંચન માટે બાળપણ શ્રેષ્ઠ તબક્કો છે. આ તબક્કા દરમ્યાન બાળકને કોઈપણ પ્રકારની ફરજ કે જવાબદારી હોતી નથી. ખાવું પીવું અને આનંદ કરવો એ બાળપણાનો શ્રેષ્ઠ તબક્કો છે. બાળપણાના નિશ્ચિત જીવન ને લર્ધ ને જ સુપ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ કવિ વર્કઝવર્થે “He a ven lies about us in our fancy”.

આજના ચુગમાં સામાજિક અને શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે બાળકચ્યાણ ની જવાબદારી ઓછી લેવામાં આવે છે. માતાપિતા વિચારે છે કે શિક્ષકની જવાબદારી છે, કારણ કે છ કલાક બાળક શાળામાં હોય છે, શિક્ષક વિચારે છે કે તેઓ બાળકનાં માતાપિતા છે એટલે તેમની જવાબદારી છે. આમ માતાપિતા અને શિક્ષકના વિચારો વચ્ચે કચારેક બાળપણ અટવાઈ જાય છે. હું તો

માનું છુ કે બાળપણની સુંદરતા અને ભવિષ્યના નાગારિકનું ઘડતર કરવું તે સમાજ, દેશ સર્વેની જવાબદારી છે. માનવીના જીવનમાં બાળપણ એ ખૂબજ મહત્વનો તબક્કો છે. તેથી બાળકોને શાળામાં પોષણયુક્ત નાસ્તો મળી રહે, સુવિધાપૂર્વક બાળકની રક્ષા થાય તેવી શાળાઓ હોય તેવી જવાબદારી સરકારશ્રીએ લેવી જોઈએ. બાળમજુરી એ ગુનો ગણવામાં આવે છે. પરંતુ આ કાચદાનો અમલ થતો નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે લાચારીવશ બાળકો કામ કરે છે, જે બાળકોની ઉંમર ફાન મેળવવાની છે તે વર્તમાનપત્ર વેંચવાની કામગીરી કરે છે, આવું બને ત્યારે સમાજમાં સહજ દૂષણનો પ્રભાવ કુમળા બાળમાનસ ઉપર પડે અને બાળકો જીવનના આડા માર્ગો ભટકે ત્યારે સમાજમાં બાળ અદાલતોની જરૂર પડે છે. જે આપણને ખૂબજ દુઃખ આપે છે અને જયારે આપણે આમ બાળપણ રોળાતું જોઈએ ત્યારે આપણું હૃદય હસમયી જાય છે. હું એટલું જ કહીશ કે

બાળપણ તને ચાદ કરું અને કુલની સુગંધ આવે છે.

બાળપણ તારી સ્મૃતિમાં મને ઈશ્વરનાં દર્શન થાય છે

જીવવો તો જીવવો એ બાળપણનો તબક્કો

વીતેલા એ સમયને ચાદ કરતાં મારી આંખ આંસુથી ભરાઈ જાય છે અને મારા મુખમાંથી શાંદ સરીપડે છે તે હિનો દિવસા ગતાઃ ।

મીના સી. પોટા
પ્રથમ વિજેતા ફૂતિ
વિભાગ ૪
પદ વર્ષથી વધુ



વિષય : પ્રવાસ વર્ણન-નૈનીતાલ-જુમકોર્બેટ-નેશનલ પાર્ક

કરોડો વર્ષો પહેલાં પરમફુપાળું પરમાત્માએ રચના કરી. વાતાવરણનો એવો તો અનૂઠો સુમેળ કર્યો કે પ્રકૃતિ રચાઈ, પરિણામે સજુવ સૂષ્ટિ રચાઈ, ઈશ્વર પર્વત, નદી, વનરાજુ, સાગર વિગોરે પોતાના ભારા રચેલ સ્વરૂપોમાં જ નિરાકારઝે ફેલાઈ ગયા. માનવસર્જન પણ સૂષ્ટિ સર્જનની યોજનાનો ભાગ જ છે. પ્રભુએ જળ બનાવ્યું, જળમાંથી જીવન પાંગાર્યું! પ્રકૃતિબાળ હોવાને નાતે માણસમાં જન્મજાત જ પ્રકૃતિ પ્રત્યે ખેંચાણ રહેલું છે. વર્તમાન માનવ સંસ્કૃતિ એ સેંકડો વર્ષ સુધીના માનવીઓના નિરંતર સાહસ પ્રવાસનું જ પરિણામ છે. આમ પ્રવાસ એ માનવીની જરૂરિયાત તો છે જ, સાથે સાથે આ જરૂરિયાતને સામાજિક, ધાર્મિક, શૈક્ષણિક અને રાજકીય પણ ગણી શકાય.

પ્રવાસની વાત આવે ત્યારે અખૂટ સૌંદર્યને પોતાના હૃદયમાં સંઘરીને બેઠેલા હિમાલયને કેવી રીતે નજરઅંદાજ કરી શકાય? જેના સૌંદર્યે દેવાધિદેવ શિવજુને પણ મોહિત કરી પોતાનામાં નિત્ય વસવાટ કરવા પ્રેર્યા, જે મોટા મોટા યોગીઓને પણ અતાગ લાગે છે, જેનાં શુભ્ર-ધ્યાન શિખરો પરમ યોગીઓને આધ્યાત્મિક ઉદ્ઘર્થિતી સભર બનાવી તેમનાં હૃદયને પરમાત્મા-અંતિમ શક્તિબિંદુ સાથેનાં ઐક્યનું નિર્ભિત નિર્ભિત બને છે તેવા હિંગાદ્રીના અંશ નૈનીતાલ જુમ કોર્બેટ નેશનલ પાર્કના પ્રવાસનું વર્ણન કરવાનો આ નાનકડો પ્રચાસ છે.

અમારો પ્રવાસનો સમય નવેમ્બર માસ દરમ્યાનનો હતો દિવાળી પૂરી થઈ ગઈ હોય, સીમો સોનાવરણી બની ગઈ હોય! સમગ્ર પ્રકૃતિ જીવનસત્વથી ભરી ભરી બનીને ડોલતી હોય, નજીકત ભરી ગુલાબી ઠંડી ઘરનાં કમાડ ઠોકીને જાણે પુછતી હોય, અંદર આવું ?, અને કુદરતમાનને, કણેકણને પ્રભુની કવિતાસમ સૂર્યકિરણો અદ્ભુત તાજગીથી છલકાવી દેતાં હોય... એવો આ સમય!! મહાત્માઓ આ સમયમાં પ્રકૃતિની ગોદમાં બેસીને સમાધિરથ થઈ જાય, કવિઓને કવિતા સ્કૂરે, સામાન્ય માણસો તો પ્રવાસ કરીને યથાશક્તિ તેને શબ્દમાં કંડારી શકે!

દિલ્હીથી નૈનીતાલ સવારે દ.૧૫ વાગ્યે બસમાં ઉપડયાં. રસ્તામાં ગાંગ્ઝિયાબાદ, રામપુર, મુરાદાબાદ જેવાં શહેરો આવ્યાં. અહીંનો મુખ્ય પાક શેરડી હોવાથી ઠેર ઠેર શેરડીનાં ખેતરો નજરે પડતાં હતાં. ધૂમસ પ્રગાટ હોવાને લીધે અહીં વાહનોની લાઈટ સવારે પણ ચાલુ રાખવી પડે છે. હલદ્વાની અને કાઠગોદામ આવ્યું. રેલવે-રૂટનું આ છેલ્લું સ્ટેશન છે. અહીં પછી પહાડોનો ટોળાવ શરૂ થાય છે. અહીંથી નૈનીતાલ ૪૦ કિ.મી. છે. ધીમે-ધીમે બસ પહાડોમાં ચડવા લાગી અને એક પછી એક પડા ઉપડતા જાય એમ કુદરત પોતાનું સૌંદર્ય છતું કરવા માંડી! રસ્તાના વળાંક એટલા તો ખતરનાક કે આપણી જિંદગી ફ્રાઇંગરના હાથમાં જ લાગે!

પર્વતોના ટગાલા પર લાબાં-લાબાં વૃક્ષોના ટગાલા જ જાણે જોઈ લ્યો ! કુદરતને માણતાં માણતાં બપોરે ૩.૦૦ વાગ્યે નૈનીતાલ પહોંચી ગયા . પહોંચતાંવેંત ઠંડીએ એવા તો બાનમાં લીધાં કે થચું કે કેમ રહેવાશે ? પહાડી ઠંડી હવામાં રજાઈની હુંક માતાના ખોળાની ગરજ સારે વહેલી પડે સવાર !

અહીંનું જનજીવન લગભગ ૬.૦૦ વાગ્યા પછી જ શર થાય છે . ત્યાં સુધી ધૂમસ અને ઠંડી આ શહેર પર પોતાનું આદિપત્ય જમાવેલું રાખે છે . અહીં શહેરમાં બે ભાગ છે . નીચેનો ભાગ તલ્લીતાલ અને ઉપરનો ભાગ મલ્લીતાલ તરીકે ઓળખાય છે . વચ્ચોવચ્ચ ૧૧૦ કૂટ ઊંડું સરોવર છે . આ સરોવરમાં પાણી અંદરથી જ ગરણાં દ્વારા આવે છે એટલે કચારેય ખલાસ થવાનો પ્રશ્ન જ નથી પર્વતોથી વેરાયેલા કાજુ આકારના આ સરોવરનું નામ નૈની લેક છે , તેના ઉપરથી જ શહેરનું નામ નૈનીતાલ પડયું છે . બાજુમાં જ નૈનાદેવી માતા પાર્વતી સાકાર સ્વરૂપે બિરાજમાન છે ! નૈનાદેવીનું મંદિર આખાયે શહેરની શ્રદ્ધાનું કેન્દ્રબિન્દુ છે અને માતાએ શહેરને પોતાના આશિષમાં વિપુલ પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય વરસાવ્યું છે .

નૈનાદેવી મંદિરની બાજુમાં જ એક મોહું કહી શકાય એવું કિકેટનું મેદાન-બાસ્કેટબોલનું મેદાન છે . લગભગ ૫૦,૦૦૦ની વસ્તી ધરાવતા આ શહેરની મુખ્ય આવક પ્રવાસનની હોવાથી પુષ્કળ હોટેલો છે . કચાયં ૫ એ કુદરતનું સાંક્રિદ્ય મળતાં જ પ્રકૃતિના અનન્ય પૂજારી એવા સવાયા ગુજરાતી શ્રી કાકાસાહેબ કાલેલકરનું સ્મરણ થઈ જ જાય . કાકાસાહેબ પ્રવાસોમાં હંમેશાના માનસિક સાક્ષી રહ્યા છે . નૈનીલેકને કિનારે બેસીને અલોકિક સૌંદર્ય અને પ્રસંગ શાંતિનું આકંદ પાન કરતાં જ શ્રી કાકાસાહેબનું સરોવર અને સાગરની સરખામણી કરતું જીવનવિભૂતિ માનું વર્ણન ગ્રંપલાવવા નોતરે છે , જ્યારે સરોવર પોતાની અરીસા જેવી શાંતિ દ્વારા માણસને આત્મપરિચય પામવાનું પ્રોત્સાહન પુરું પાડે છે . સરોવરમાં આપણાને જીવનની પ્રસક્તિતાનું દર્શન થાય છે જ્યારે સાગરમાં જીવનની પ્રક્ષુલ્ય વિરાટતાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે

નૈનીતાલની આસપાસ પણ ગરણાંઓએ બનાવેલાં થોડાં સરોવરો છે . સાતતાલ નામનું સરોવર તેની આસપાસ આવેલ ઘટાટોપ જંગલને લીધે ઝપકડું વાગે છે . અહીં બેસી પાણી અને જંગલનું સંગીત , વહેતાં પાણીનો ખળખળાટ અને પાંડાનો મર્મર ધબનિ વિના પ્રચલને સમાધિ જેવી અવસ્થામાં લાવી દે છે . બીજું સરોવર ભીમતાલ જોયું , અહીં માણસોની થોડી વસ્તી છે . અહીંનું આકર્ષણ મોટા વેલિકન જેવાં બતકો છે , જે આપણા હાથમાંથી ખાવાનું ખાય . એમ થાય કે ઈશ્વરે માણસ જેવી અભિવ્યક્તિની તાકાત આ ખેચરોને પણ આપી હોત તો એ માણસને કચાંયે રાખી દેત . ત્યારપછીનું સરોવર નૌકીયાતાલ જોયું કે જે ૨૦૦ કૂટ ઊંડું છે

અને તેના નવ ખૂબા છે. અહીં આસપાસ ગાડ જંગાલ છે જેમાં દીપડો, વાદ્ય વિ. લગાભગ દેખાય છે એમ અમને નૌકાવિહાર કરતી વખતે હોડીવાળાએ કહ્યું.

હનુમાન ગાઠી એ પણ નૈનીતાલ પાસેનું રણિયમણું સ્થળ છે. અહીં કેસરી ગલગોટા અને મરન પીળી કિનારવાળા સેવંતીના ગોટાનો તો જાણે દરબાર જોયો. શ્રી હનુમાનજી તથા શિંબ અહીંથી અગાણિત રિચિમાળાઓ ક્ષિતિજમાં વિલીન થતી જોઈ, દર પર્વતની વચ્ચે વાદળ-ધૂમ્ભસની વાદળી.... ધીમી-ધીમે પાછળના પર્વતો ઝાંખા પડતા જાય. આ દરશ્ય એટલું મોહિનીભર્યું હતું. શાઢો જેનું વર્ણન ન કરી શકે. માણસ તરીકેની મર્યાદાઓ જાણે વળગી પડે. શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુની જેમ ભૂરી ભાસતી રિચિમાળાઓની ગોદમાં સમાઈ જવાનું મન થઈ આવે. અહીં કોકો નામનું કેસરી ફળ ખાદ્યું જે અહીંનું આમ્રફળ હતું. રસપ્રચૂર મીઠું ફળ એકપણ બી વગારનું હતું.

નૈનીતાલથી જુમ-કોરબેટ ૧૧૦ કિ.મી. છે. આ રસ્તામાં નાના ખુમારીથી વહેતાં ઝરણાં જોયાં. જંગાલનાં પ્રાણીઓનું ઘર જોવાની ઉત્સુકતા અનેરી હતી. JOURNEY ITSELF IS A DESTINATION જેવા ચંડતા-ટોળાવવાળા રસ્તા મગાજને તર કરી દેતા હતા. સાગ અને શાલનાં વૃક્ષો જુઓ મને જુઓ એમ ઊંચાં થઈ-થઈને જાણ કહેતાં હતાં. જગાલ જેવા રસ્તામાંથી રામનગર પહોંચ્યા. અહીંથી પાર્કમાં અંદર જવાય છે. જુમ કોરબેટ નામના અંગ્રેજે આ પાર્ક બનાવ્યો છે. એક અંગ્રેજની પ્રાણીભક્તિને સલામ કરવાનું મન થાય. વાદ્ય અને હાથીનું અભ્યારણીય છે. અહીં હાથી પર બેસીને જંગાલમાં ફરવાનો અધિસ્મરણીય હ્લાવો લીધો. જંગાલમાં બોલવાની મનાઈ હોવાને લીધે કલ્યનામાંથે ન આવે એવા અદ્યોર જંગાલમાં હાથી પર બેસી જંગાલનું સંગીત સાંભળ્યું. આસપાસ નિતાંત શાંતિ, દૂર-દૂર બોલાતાં પક્ષીનો કે એકાદ તમરાંનો કે થોડા પાંદડાનો ધીમો બોલાટ અને એવામાં પાંદડા પર પડતાં હાથીનાં પગાલાંનો થપકારો ઉપરાંત આવી પ્રગાટ શાંતિમાં વાદ્યને શોધતી અમારી આંખો. દુર્લભ એ. મગાજે આંખ અને કાનને હુકમ કર્યો હતો કે મણાય તેટલું માણી લો. હાથીએ એક નદી પસાર કરી, એ નદીનું નામ ખબર ન પડી, પછી થયું કે નામની ઓળખાણ તો માણસે નક્કી કરી છે, કુદરતને વળી નામની શી જરૂર ? જે મુક્તપણે વહી શકે તે નદી. એ જ રીતે ભગવાનનું પણ કોઈ જ નામ નથી, પરમ શાંતિ કે પરમ આનંદનો અનુભવ થાય તે ભગવાન. નદી હોય કે ભગવાન, નામની શી જરૂર ? ઉધ્યાના રાફડા જોયા, હરણ જોયાં, સસલાં જોયા.. હાથી સાથેના બે કલાકની ક્ષણે ક્ષણ, ખરેખર જીવ્યાં. પાછાં ફરતાં અંધારું થઈ ગયું હતું... સૂર્યદેવની સંગાથે સવારે સોહામણા લાગતા રસ્તા અત્યારે બિહામણા લાગ્યા.. પૂર્ણ પ્રકાશિત શુક તારાને સથવારે નૈનીતાલ પાછાં આવ્યાં.

પ્રવાસ માણસની દૃષ્ટિ વિસ્તારે છે, તેને જીવનોભૂખ બનાવે છે. મૂર્ધન્ય કવિ શ્રી સુન્દરમણી પંક્તિ છે ને,

અંતરની એરણ પર પડે કોની હથોડી ચેતનરૂપ ?
કાળતણી ધરતી પર ખોઢી કોણ રહ્યું જીવનના કૂપ

અમે પણ અમારા જીવનકૂપને કુદરતના અમૃતથી છલકાવી દીધા અને પ્રાજ્ઞ કવિ શ્રી ઉમાશંકર જોધીની ઈરછાને, તેમની આ પંક્તિને જાણો ખરેખર જીવી નાખી.

ભોમિયા વિના મારે, ભમવા તાંકુગારા
જંગાલની કુંજ કુંજ જોવી હતી, જોવી તી કોતરો ને જોવી તી કંદરા
હંસોની હાર મને ગણવી હતી...
તૈત્તિરીય ઉપનિષદ કહે છે,

જો જગતમાં (વિશ્વાકાશમાં તેમજ હૃદયાકાશમાં)
આ આનંદ ન હોત, તો શાસ પણ કોણ લેત ? અને જીવવાને પણ કોણ રાજુ થાત ?

કો હિ એવં જન્યાત્ ? ક : પ્રખ્યાત્ ।
યદ્યેવ એવ આકાશો આનન્દો ન સ્થાત્ ॥

માર્ગી આર. વોરા
પ્રથમ વિજેતા ફૂટિ
વિભાગ-૨
૧૭ થી ૩૫ વર્ષ



સંગીત ચિકિત્સા - એક સૂરીલી ચિકિત્સા પદ્ધતિ

સાઉન્ડ સ્લીપ આ શાબું જ ભૂલી જઈ, દરરોજ રાત્રે પગ દુખે, શરીર તુટે ને સરવાળે ઉંઘ જ ન આવે આ તકલીફ સાથે બંડ કેન્સર પીડિત એક વ્યક્તિ લગભગ ૨૮ વર્ષની જ. મળવાનું થતાં એને આમંત્રણ આપ્યું સંગીત ની શરીર પરની અસર જાણવા માટે કરવામાં આવતા રિસર્ચમાં ભાગ લેવાનું એને કેટલાક તથ્યોને ધ્યાન માં રાખીને રાગ રાગ ‘દેશનો’ પંડિત શિવકુમારજી દ્વારા સંતુરમાં વગાડાયેલો પ્રિતાલ મદ્દય લયનો એક મુંજિક પીસ પંદર રાત્રિ માટે સાંભળવા આપ્યો. એને સાઉન્ડ સ્લીપ તો આવી જ પણ સાથે શરીરના દુખાવા માટે દરરોજ છેલ્લાં ૩ વર્ષથી લેવાતી પેઇન કિલરની પણ જરૂર ન પડી. સંગીત ચિકિત્સાના મારા ચાદગાર અનુભવોમાંનો આ તો ખાલી એક. એ દર્દી તો અત્યારે કદાચ હ્યાત પણ નથી પણ એણે છેલ્લે સુધી આ રાગ સાંભળવાનું ચાલુ રાખેલું જેમાંથી એને જીવન ઊર્જા મળતી. અથિ યાઝાવક્યા સંગીત માટે શરીર-મનના રોગ દૂર કરનારું તો ખરું જ પણ એ થી આગળ વધી ને મોકા તરફ લઈ જનારું કહે છે. મોક્ષમાર્ગ નિયચ્છતિ

સંગીત ચિકિત્સા એટલે ?

સંગીત ચિકિત્સા એટલે ઉપચારની એવી રીત જેમાં સંગીત સંભળાવીને કે વગાડીને વ્યક્તિને તેના રોગનાં ચિનહોમાં રાહી આપવામાં આવે કે કેટલાક કિસ્સામાં રોગને જડમૂળથી મટાડવામાં આવે.

સંગીત ચિકિત્સાની કાર્યપદ્ધતિ

ખરેખર અસર સંગીતની નહિં ધ્યાનની છે. ધ્યાન એ એક નિશ્ચિત નરગ પેદા કરે છે અને આ તરગા તેની ક્ષમતા પ્રમાણે અસર પેદા કરી શકે છે. એનું રોજબરોજનું ઉદાહરણ જોવું હોય તો છે સોનોગ્રાફી જે ઘણીવાર આપણે નિદાન માટે કરાવીએ છીએ. આ એક પ્રકારના ધ્યાન તરંગો જ છે જે અંદરના અંગ બહાર મોનિટર બતાવે છે. આ જ રીતે રીતે પ્રત્યેક અવાજ/ધ્યાન આપણા કાન સુધી તરંગ સ્વરૂપે પહોંચે છે અને તેને કાનની અંદરનો ભાગ આપણું મગાજ સમજુશકે એ પ્રમાણે પરિવર્તિત કરે છે જે મગાજ માં જરૂરી ફેરફાર કરે છે. સાંદું બીજું ઉદાહરણ, કોઈ આપણા કાન પાસે જોરથી ગ્રીસ પડે તો આપણાં રૂવાડા ઊભાં થઈ જાય છે અને આપણે ચિડાઈ પણ જઈએ છીએ. કહેવાનું તાત્પર્ય એ કે ધ્યાન આપણા શરીર અને મન પર અસર ઉપલબ્ધ છે.

આ જ રીતે આપણા શાસ્ત્રીય સંગીતનું સપ્તક પણ મૂળ તો અલગ અલગ તરંગાલબાઈ ધરાવતા ધ્યાન જ છે જે વાતાવરણ, શરીર તથા મન પર નિશ્ચિત અસરો ઉપલબ્ધ સક્રમ છે.

માત્ર માનવ જ નહિ પશુ, વનસ્પતિ અને સમગ્ર વાતાવરણ આ તમામ પર દ્વારા અસર ઉપજાવે છે એ ભૌતિક વિજ્ઞાન દ્વારા સિદ્ધ છે.

આ અસર ઓળખી લઈએ તો શરીર મનમાં જરૂરિયાત મુજબ અસર પેદા કરી શકીએ અને રોગને પણ દૂર કરીએ.

આ અસર કચું સંગીત સંભળાય છે, કચા વાજીંત્રમાં જે તે રાગ સંભળાય છે, કચા તાલમાં સંભળાય છે, કચા સમયે અને કેટલો સમય સંભળાય છે અને કચા પ્રકારનો રોગ તેમ જ પ્રકૃતિ ધરાવતી વ્યક્તિ દ્વારા સંભળાય છે આ બધાં જ પરિબળો પર આધારિત છે તેની અસર સંગીત ચિકિત્સા આપવામાં જોવી અનિવાર્ય છે.

સંગીત ચિકિત્સા કચા પ્રકારના રોગ માટે ઉપયોગી છે ?

આમ તો કેન્સરથી લઈ ને તમામ પ્રકારના રોગ સંગીત ચિકિત્સા મટાડી શકે છે એમ કહેવામાં આવે છે પણ સાચું કહું તો ત્યાં સુધી પહોંચતાં પહેલા હજુ ઘણી મજલ કાપવા ની છે એટલે એમ કેટલાક છૂટા છવાયા કિસ્સાઓ પરથી એટલી મોટી વાત કરવાને બદલે થોડું વૈજ્ઞાનિક રીતે સંગીત ચિકિત્સા જ પ્રકારની અસર ઉજાવવા વાપરી શકાય,

૧. રોગ મટાડવા

જેમ કે માઈઓરેન કે અન્યપ્રકારનો માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, હાઈ/લો બલડ પ્રેશાર, અપચો, એસિડીટી, ભૂખ ન લાગાવી, ડિપ્રેશન

૨. રોગ ના માત્ર ચિન્હો દૂર કરવા કે દર્દીને આરામ આપવા જેમ કે નોર્મલ લેબલ પેઇન માટે, અન્ય મટે નહિ અને ખૂબ પીડા ફરે એવા રોગ માટે, કેન્સર કે કીડનીના અમુક રોગના છેલ્લા સ્ટેજમાં.

૩. રોગ મટાડવા માટેની પ્રક્રિયા જડપી કરવા કે મદદ કરવા

જેમ કે બાળકોમાં જોવા મળતી ઓટીઝમ, સેરેબ્રલ પાલ્સી પ્રકારની બીમારીઓમાં, અસ્થમામાં, પેરાલિસિસની રિકવરી માં, કોમામાં થી બહાર લાવવામાં.

કેટલાક ઉદાહરણ :

આમ તો એ વાત હું ફરીથી લખીશ કે રોગ કચો છે તે જાણવું જ માત્ર ચિકિત્સા માટે સંગીત આપવું હોય તો પૂરતું નથી, કચા પ્રકારની વ્યક્તિને છે એ જાણવું પણ જરૂરી છે એટલે રોગ - રાગનાં જોડકાથી જાતે ડોકટર બને ત્યાં સુધી ના જ બનવું છતાં કેટલાંક ઉદાહરણ આપની જાણ માટે, રાગ બૈરવી, પીલુ, યમન વગેરેની અનિદ્રા પર સારી અસર છે. રાગ આહીર બૈરવની ડિપ્રેશન પર અસર જોવા મળી છે, રાગ વૃણાવની સારગ તેમ જ દેશ

વગોરેની પાચનતંત્ર પર સારી અસર જોવાઈ છે, રાગ દરબારીની અસર બ્લડ પ્રેશર પર સારી જોવાઈ છે.

આવાં ઘણાં બધાં ઉદાહરણો આપી શકાય એમ છે પણ સરવાળે સચું કહું તો હજુ આપણો સંગીત ચિકિત્સાના સંદર્ભનો અભ્યાસ થોડો વધુ પરિપક્વ કરવાની જરૂર છે. એ માટે જરા રસ લઈ ડોક્ટર અને સંગીતફાળોએ સાથે મળી ને બીજું ઝડપવું પડે. પણ જો સાથે મળીને કામ કરીએ તો ઘણું જ થઈ શકે એમ છે, માનવીને સ્વાસ્થ્ય તરફ લઈ જતી આ અદભુત જડીબુઢી પરથી થોડી વધુ ધૂળ ખંખેરવાની જરૂર છે. અને મને એનો આનંદ છે કે જ્યારે પણ આ વિષય પર વાત કરી છે, પ્રયોગ કર્યા છે, મારા કિલનિકક્રમાં હોમીઓપથીક સારવાર લેતા દર્દીઓ, સેમિનારમાં આવેલા વ્યક્તિઓ કે વાગ્કો તમામે ઉત્સાહવર્ધન કર્યું છે અને સહયોગ આપ્યો છે.

છેલ્લે એક ખાસ વાત : સંગીત ચિકિત્સાનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ એટલે આપણી નિયમિત થતી આરતી અને શંખનાદ. એટલે જ્યાં સુધી મારા જેવા ડોક્ટરો પૂરતું દવા સંગીત શોધી લે ત્યાં સુધી આરતી કરતા રહીએ અને ગમતું સાંભળતા રહીએ...

ડૉ. પાર્થ માંકડ
૯૭૩૭૭૩૬૬૬



ચાલ એવો મોરલીનો સૂર સંભળાવું

હે હૈયાનાં વાસેલાં ઝાર ખુલે

ડાળીઓ કંદબની મટી બની ગૂલે

ને રાધા તારાં મનમાં કમાડ ખૂલે

આજ તારો કાનુંડો તુજને મનાવે...

રીસ તને એની કે વાંસળી સદાચ

મારા હોઠ પર રમતી હું રાખું

સમજણ નથી તને વાંસળીની કૂકમાં

તારું જ નામ જપે રાખું

શાસ શાસ તારાં જ રૂપને વખાણે...

આજ તારો...

ગોવર્ધનધારી હું ટચલી આંગાળિયે

આખા જગાનો તે ભાર જીલી નાખું

એક તારા અમથા અબોલડાનો ભાર

મને જગથી વિશેષ કેમ સાંખું ?

આખું બ્રહ્માંડ તારાં સ્મિતમાં સમાયે

આજ તારો...

માલા હરેન હાથી



કોધ પર કાબુ

ધ્યાયતો વિષયાનુંસः સંગ સ્તેષૂપજાયતે ।
 સંગાત् સંજાયતે કામઃ કામાત્કોધોऽમિજાયતે ॥
 કોધાત् ભવતિ સંમોહઃ સમ્મોહાત् સ્મृતિવિસઃ ।
 સ્મृતિભ્રંશાદ् બુદ્ધિનાશો બુદ્ધિનાશાત् પ્રણશ્યતિ ॥

(ગીતા અ-૨/૭૯, ૭૩)

ભગવદ ગીતાનો આ શ્લોક કોધની ઉત્પત્તિનાં કારણથી લઈને તેનાં પરિણામે થનારી ગંભીર સ્થિતિ સુધીનું વર્ણન કરે છે. મન દ્વારા વિષયોનું (ઈચ્છાઓનું) સતત ચિંતન કરવાથી તે તે વિષયોમાં આસક્તિ થઈ જાય છે. પરિણામે તે તે વિષયોમાં વધુ ને વધુ લિપ્ત થતો જાય છે, અને જ્યારે તેમાં અવરોધ કે વિદ્ધન આવે છે ત્યારે કોધ ઉત્પન્ન થાય છે.

કોધના પરિણામે અવિવેક ઉત્પન્ન થાય છે જેના લીધે સ્મૃતિ શક્તિમાં ભ્રમણા (અસ્થીરતા) થાય છે. સ્મૃતિના નાશથી બુદ્ધિ નષ્ટ પામે છે અને બુદ્ધિના નાશથી જે કાર્યો થાય છે તે વિનાશ તરફ દોરી જાય છે એટલે કે સર્વનાશ થાય છે.

કોધ એ માનસિક વિકાર કહી શકાય જેમાં પિતા અને વાયુનો પ્રકોપ, સાવિશેષ હોય છે. રાજસિક અને તામસિક ગુણ પ્રધાન વ્યક્તિમાં ઈચ્છાઓ અને અહંકાર ભારોભાર હોય છે. જ્યારે ઈચ્છાઓની પુષ્ટિ નથી થતી ત્યારે અથવા બીજાઓની ઈચ્છા પૂર્ણ થાય ત્યારે પણ કોધ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી બીજા કરતાં ચઠિયાતા સાબિત કરવા મનુષ્ય જાત નિરંતર પ્રયત્નશીલ છે. આ અસમાનતાનાં બીજ એ કોધનું મુખ્ય કારણ છે. જેમકે મારું બાળક સરસ દેખાય છે કે નહીં, બીજા બાળક કરતાં કમજોર કેમ છે? બીજા બાળક કરતાં અભ્યાસમાં આગળ કેમ નથી. આ રીતે સરખામણીમાં જ્યાં પોતાનું બાળક નબળું દેખાય ત્યાં ઈચ્છા, કોધ, દુઃખ જેવી ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ સિવાય શારીરિક કારણોસર જેમ કે શક્તિ ન હોવા છતાં વધુ શ્રમ કરવો પડે, રોગોને કારણે શારીરનું અતિશાય નબળું પડવું, તીખા-તળેલા-વાસી ખોરાક અથવા માંસાહારનો વધુ પડતો ઉપયોગ વગેરે પણ પિતા અને વાયુનો પ્રકોપ કરીને આડકતરી રીતે મન પર પ્રભાવ પાડે છે, જે કોધનું કારણ બને છે. આધુનિક યુગમાં સમાજનો દરેક વર્ગ કોઈ વિશિષ્ટ મુદ્દા પર કોધની પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરવા વ્યાકુળ છે એ હકીકત છે.

કોધનો દુષ્ખભાવ :

જ્યારે કોધ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે શારીરમાં વિષાકત અસર ફેલાય છે. એડ્રીનલીન અને કોર્ટીસોલ અંતરાવો વધુ માત્રામાં અવિત થાય છે જેના કારણે હૃદયની ગતિ અને લોહીનું

દબાણ વધે છે. હાઈઝલડપ્રેશાર, તણાવ, માથાનો દુઃખાવો, હૃદય સંબંધી વિકારો, પાચનની ગડબડ, આમલપિતા, અનિદ્રા, નિરાશા, સ્ત્રીઓમાં માસિક સંબંધી વિકારો, આંખોમાં ઝાંખપ આવવી, કાનમાં બહેરાપણું, વાળ ખરવા તથા ત્વચાનાં વિકારો જેમ કે ત્વચા કાળી પડવી, શુષ્ણ થવી, સોરાયસીસ વધવા લાગે વગેરે

કોધ પર કાબૂ કઈ રીતે મેળવવો :-

કોધ એક માનસિક વિકાર છે માટે તેના પર કાબૂ વિજય પણ મનના ઉપાયો દ્વારા જ મેળવી શકાય.

અષ્ટાંગ યોગમાં વર્ણવેલ યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ એ કોધ પર કાબૂ મેળવવાની સંપૂર્ણ ચિકિત્સા છે.

આસન અને પ્રાણાયામ માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન લઈને નિયમિત અભ્યાસ કરવો.

યમ, નિયમ માટે સજજન યોગી વ્યક્તિ અથવા આધ્યાત્મિક વાચન દ્વારા જીવનમાં વણી લેવાનાં સિદ્ધાંતો જેવા કે સત્ય, અહિસા, ચોરી ન કરવી સંગ્રહ ન કરવો તથા પવિત્રતા, સંતોષ, સંયમ, સ્વાધ્યાય વગેરેનું અનુસરણ કરવું. પ્રાણાયામનો નિરંતર અભ્યાસ મનને શાંત કરવા શ્રેષ્ઠ છે.

મૌન : મૌનથી મનનાં દૂધણો પર વિજય મળે છે. કોધ આવે ત્વારે થોડા સમય માટે મૌન પાળશો તો કોધ શાંત થઈ જશે. રોજના અભ્યાસમાં એક કલાક મૌનની આદત કેળવશો તો જ કોધ વખતે મૌન જાળવી શકશો. કોઈપણ ઉશ્કેરાટની વાત સાંભળ્યા પછી કે જોયા પછી તેના પર તાત્કાલિક પ્રતિસાદ આપવાની આદતને બદલવા મક્કમતાથી થોડો સમય મૌન રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.

દેકી ચિકિત્સા : આ એક ધ્યાનાત્મક ચિકિત્સા વિધા છે જે બ્રહ્માંડની ઊર્જા શક્તિને સરળ ઉપાયો દ્વારા મનુષ્યમાં સ્થાનાંતરિત કરે છે. જેનાથી આપણા શરીરની જૈવ ઊર્જામાં ઉણાપ આવતી નથી અને ઊર્જાવાન મનુષ્ય સકારાત્મક વિચારશક્તિથી કોધ વગેરે માનસિક તણાવોથી દૂર રહેવામાં સક્ષમ બને છે.

મંત્ર ચિકિત્સા : વિવિધ શોધ બતાવે છે કે ગાયત્રીમંત્રનો જાપ મનુષ્યમાં સકારાત્મક ઊર્જા લાવે છે જેનાથી કોધ અને તણાવથી મુક્તિ મળે છે.

મેદય ઔષધિઓ : કોધમાં પિતા અને વાચુનો પ્રકોપ મુખ્ય હોવાથી મેદય (મેદા-બુદ્ધિને અસરકર્તા) ઔષધિઓ જેવી કે બ્રાહ્મી, શાંખપુષ્પી, અશ્વગંધા, જેઠીમધ, જટામાસી, જ્યોતિષ્મતિ વગેરેનું યોગ્ય માત્રામાં પ્રકૃતિ અને દોષને આધારે સેવન કરાવી શકાય.

પંચકર્મ ચિકિત્સા : આયુર્વેદોક્ત પંચકર્મ ચિકિત્સામાં વર્ણવેલ શિરોધારા, શિરોબસ્તી, નસ્ય વગોરેનું યોગ્ય આચોજન યોગ્ય વૈદ્ય કારા કરાવવાથી પણ કોધ પર કાબૂ લાવી શકાય.

અજ્ઞં વે મન : જેવું અજ્ઞ તેવું મન એટલે કે રાજસિક અને તામસિક ગુણો વધારનારા ચટપટા, તીખા, તળેલા, આથાવાળા, વાસી, ખોરાક તથા માંસાહારથી પણ મનનો ઉશ્કેરાટ વધે છે. માટે સાદો-સાત્ત્વિક ખોરાક ગ્રહણ કરવો.

સદ્વૃતા : આયુર્વેદોક્ત સદ્વૃતા અર્થાત યોગ્ય આયરણ નું પાલન કરવાથી અચૂક કોધ પર વિજય મેળવી શકાશે. ફક્ત કોધ જેવા માનસિક વિકારો જ નહીં પણ શારીરિક સ્વસ્થતાનો પણ અનુભવ કરશો માટે.

નિત્યં હિતાહારવિહાર સેવી, સમીક્ષ્યકારી વિષયેશ્વસકતઃ ।
દાતા સમઃ સત્યપર : ક્ષમાવાન् આપ્તોપસેવી ચ ભવત્યરોગ : ॥

॥ અસ્તુ ॥

ડૉ. ધવલા દીવાન



આનંદનો આવિષ્કાર

પિંકી બેટા તારા ટીવીનું વોલ્સ્યુમ જરા ધીમું કર તો.. જો દાદી પૂજા કરે છે ને ? આટલા અવાજમાં ભગવાનનું નામ કેમ લેવાય ? વસુધાએ પોતાની નાનકડી પૌગ્રીને બૂમ મારીને કહું... આજે સવારથી જ ગોરંભાયેલા આકાશની જેમ વસુધાનું મન પણ ઉદાસ ઉદાસ હતુ. કંઈ ગમતું નહોતું એટલે જ પૂજામાં મન પરોવી શાંત થવા મથતી હતી.

વસુધા... એક જાજરમાન વ્યક્તિત્વની સ્વામિની આખું જીવન ફુટુંબના કેન્દ્રમાં બિંદુ સમ વ્યક્તિ પરણીને આવી ત્યારે સાચુમાતા સંધિવાથી લાચાર. સાસુ-સસરાને પતિને એણે જ ફુનેહપૂર્વક પ્રેમથી સંભાળી લીધેલાં. સાથે સાથે નજુકની જ એક સ્કૂલમાં પાર્ટાઇમ જોબ કરી પોતાની જાતને પણ એણે સમાંતર, પ્રવાહોથી હેંમેશાં સજજ કરેલી. જીવનમાં બે બાળકોના પ્રવેશ પછી તો એની પ્રવૃત્તિઓ અને જવાબદારીઓ ઓર વધી ગયાં. એ બાળકોને સંસ્કાર શિક્ષણથી સુસજજ કરવાં એ જ એનું લક્ષ્ય બની ગયું... અને એ એમાં સફળ પણ થઈ. એ બંને સંતાનો મોટાં થઈ એમની કારકિર્દી અને સંસારમાં સ્થિર થઈ ગયાં છે.

બંને વહુઓએ પોતપોતાના સંસાર સરસ સંભાળી લીધા છે. પતિ હજુ પણ પોતાના ધંધામાં મશાગૂલ છે. હવે એની પાસે ફુરસદ જ ફુરસદ છે. પણ હમણાં હમણાં એને કંઈ ગમતું નથી. ખાલી ખાલી લાગો છે અને શરીર પણ નરમ ગરમ રહે છે. કદાચ અસર હશે એમ જ એને લાગતું અને એ હતોલ્સાહ થઈ જતી એટલે જ આજે જ્યારે એની સખી ફોન પર એમના ચુપ સાથે કેદારનાથ અને વેલી ઓફ ફ્લાવર – આવવા આગ્રહ કર્યો ત્યારે એણે ના જ પાડી કે હવે મારાથી થોડીક પણ કઠિન મુસાફરી ન જ થાય. ખેર... આજે તો ભગવાનના સાંભિદ્યમાં પણ મનની શાંતિ નહીં મળે એવું લાગતાં એણે પૂજા સમેટી લીધી....

ત્યાંતો અચાનક મોસમનો પહેલો વરસાદ તૂટી પડ્યો... જોરદાર હેલી અને પવનનાં ઝાપ્ટાં કે જલદી ઢોડી એ ઘરના ધરતી બારીબારણાં વાસવા માંડયા કચાંક વાછટથી એને શરદી થઈ બીમાર ન પડાય. એણે પિંકીને પણ મદદમાં લાવવા બૂમ પાડી. પણ પિંકી કચાં ? અંગાળામાં આનંદથી ભીજાતી બૂમો પાડે પાછી પિંકી બીમાર પડકો તો વસુધાને ફાળ પડી.. એને ઘરમાં પાછી લાવવા ઢોડી પણ પિંકી જેનું નામ. એણે તો વસુધાનો હાથ પકડી એના હાથમાં એક કાગળની ઢોડી પકડાવી દીધી. દાદી મેં આ ઢોડી બનાવી છે. તુંજ એને તરતી મૂક.. પિંકીનું મન સાચવવા ખાતર અને જલદી ઘરમાં જવાય એટલે વસુધાએ ઢોડી તરાવી ને આ શું ? ઢોડી આગળ વહેવાને બદલે પાછળ ગઈ કે શું ? વસુધાનું મન અચાનક ૪૫-૫૦ વર્ષ પહેલાંના સમયમાં સરકી ગયું.. વરસાદમાં નાચતી હતી. ગામની ભરયક નદીમાં ધૂબાકા મારતી વનવગડામાં રમતી પ્રકૃતિમાં સાંભિદ્યમાં ખોવાઈ આનંદમય થઈ જતી વસુધા પાસે એ

પહોંચી ગઈ... અને અવશપણે પિંકીના હાથોમાં રહેલ પ્લાસ્ટિક થેલીમાંથી બીજુ બીજુ એમ એક પછી એક હોડીઓ લઈ એ તરાવવા લાગી-પિંકી તો આનંદથી નાચતી-કૂદતી રહી એની સાથે સાથે એ પણ કચારે નાચવા-ગાવા માંડી ખબર જ ન રહી... વરસાદની હેલીમાં એક શરીરજ નહીં મન આત્મા પણ જાણો —

ઘણીવારે ઘરમાં આવી પોતાના ને પિંકીના કપડાં બદલતાં એને અહેસાસ થયો કે એની ઉદાસી એની વ્યગ્રતા તો કચાંચ ગાયબ થઈ ગયાં છે.. એને સમજાયું કે બાળકસમ ઉત્સાહ, કૃતુહલતા અને શંકારહિત મન જ સભર આનંદસભર જીવનની અનૂભૂતિ જીવંત રાખે છે.

એણે તરત જ ફોન જોડયો. હલ્લો મને લાગો છે હું તમારી સાથે, ચાલીને વેલી ઓફ ફ્લાવર જરૂર આવી શકીશ હજુ તો જવાને મહિનો છે ને? આજથી જ ચાલવાની પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી દઉં છું.

શ્રીમતી દીના વણરાજાની



વિષય : કઈ કુટુંબ પ્રથા શ્રેષ્ઠ ? સંયુક્ત કે વિભક્ત ?

પ્રસ્તાવના :-

પરિવાર, કુટુંબ, ફેમિલી... આ શબ્દો સમાજમાં સ્થાન બનાવવા ખૂબ જરૂરી છે. કયા પરિવાર માંથી આવો છો ? ફેમિલીમાં કોણ કોણ છે ? કુટુંબ કેવું છે ? જેવા અનેક પ્રશ્નોનો સામાજિક ધોરણે સામનો કરવો પડતો હોય છે. જીવનમાં પરિવારની હૂંક સૌથી અગત્યની હોય છે. સુખ હોય કે દુઃખ ત્યારે પરિવારનો સાથ હોય તો ગમે તેવી મુશ્કેલી કે અડચણો દૂર કરી શકવા વ્યક્તિ સમર્થ બને છે. જેવી રીતે સ અને ર કે ગથી કંઈ સમજાતું નથી પણ ત્યારે સારેગમપ ની સરગમ બને ત્યારે તેનું મૂલ્ય વધે છે. એવી જ રીતે જુદી જુદી છત નીચેથી વ્યક્તિ જ્યારે એક છત નીચે સાથે મળે છે ત્યારે એક પરિવાર બને છે. સમાજનાં અનેક જાતનાં પરિબળોને ધ્યાને લેતાં કઈ કુટુંબ પ્રથા શ્રેષ્ઠ ? સંયુક્ત કે વિભક્ત તેની આપણે અત્રે વાત કરીશું.

સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથા શા માટે શ્રેષ્ઠ :-

સંયુક્ત પરિવારમાં માતા, પિતા, ભાઈ, ભાભી, ભગ્રીજા, બહેન, પતિ, પત્ની અને બાળકોનો સમાવેશ થતો હોય છે. સંયુક્ત કુટુંબ એટલે કામનો ભાગાકાર. દરેકને ભાગો કામ વહેંચાયેલું હોય છે. પોતાના ભાગનું કામ પૂરું કરો એટલે ચિંતામુક્ત... કચાંચ બહાર જવાનું હો કે નોકરી કરવી હોય તો તકલીફ ન થાય અને બાળક તથા પતિની પણ સહેલે ચિંતા ન હોય કે કયારે જમશો ! ને કોણ જમાડશો ? વળી સંયુક્ત કુટુંબ એટલે બચતનો ગુણાકાર થાય. આવક સંયુક્ત હોય તો ખર્ચ પણ સંયુક્ત રીતે થતો હોય છે જેથી તમે ધારેલી બચત કરી શકો. વળી વડીલ ઘરમાં હોય એટલે ચામડાનું તાળું ઘરને બંધ કરવાની કે ઘરનું ધ્યાન રાખવાની ચિંતા નહીં, વળી શરીર છે... કચારેક તબિયત સારી હોય ન હોય... તો પરિવારજનોનો સાથ હંમેશાં મળી રહે છે. વળી ભાણોજા, ભગ્રીજાઓની કંપની તમારાં બાળકોને મળી રહે છે જેથી અન્યાન્ય રમવા જાય ને સંસ્કાર બગાડે તેવો ભય પણ રહેતો નથી. તેમની પાસેથી નવું નવું શીખે છે. અને ભણવાનું પણ પોતાના મોટા ભાઈ બહેન પાસેથી શીખી લે છે જેથી માતા પિતા પરથી ઘણો બોજ હટી જાય છે.

સંયુક્ત કુટુંબના ગોરલાભ :-

દરેક સિક્કાની બે બાજુ હોય છે તેમ સંયુક્ત પરિવારમાં રહેવું દેખાય છે એટલું સરળ નથી. પરિવારના સભ્યોની દેખભાગ, મૂડ, સ્વભાવ પ્રમાણે જીવદું પડે છે. કામની વહેંચણી ભલે થઈ જાય છે પણ કાર્યભાર કેટલો વધી જાય છે ? કચાં ચાર જણાનું કામ અને રસોઈ હોય અને કચાં દસ જણાનાં કપડાં, વાસણા, રસોઈ...સહેલું કંઈ નથી વળી, ઘરમાં જ સરખે સરખાં બધાં બાળકો હોય.. લડે, ઝઘડે... પણ કંઈ કહેવાય નહીં ખરાબ લાગે ના ઓછાયા હેઠળ મુંગો મોટે સહન કરવાનું. જો બોલ્યા... તો બગાડયા... એટલે ન બોલવામાં નવ ગુણ નો જીવનમંગ્ર

બનાવવો પડે. હાલશો, ચાલશો, ભાવશો ની ચાદર હંમેશા વીંટાળીને જ રાખવી પડે. સંયુક્ત પરિવારનાં આ બધાં પાસાંને ભૂલવાં ન જોઈએ એમ હું માનું છું. જેમ હાથની પાંચ અંગાળી સરખી નથી તેમ પરિવારના સત્યો પણ જુદા-જુદા સ્વભાવ, શોખ, સ્વાદ અને મૂડ ધરાવતા હોય છે, જે સ્વીકારવું જ પડે. વળી પોતાના ઘરને, રસોડાને પોતાની પસંદગીથી સજાવવાના દરેક ક્રીને અરમાન હોય છે તે સંયુક્ત પરિવારમાં શક્ય નથી બનતું. પોતાની મનપસંદ વસ્તુ ખરીદવાનું. ઘરમાં સજાવવાનું સ્વખન સ્વખન જ બની રહે છે. અને જ્યારે તેને સ્વતંત્રતા મળે કે વહુનું રાજ શરૂ થઈ જાય છે. મરો છે તો એ... આ વચ્ચેલી પેટીનો નથી ગળી શકતા નથી થુંકી શકતા. હું તો કહું છુ જિંદગી અમૂલ્ય છે તેને પ્રેમથી આનંદથી જીવો... અને જીવવા દો....

વિભક્ત કુટુંબ પ્રથા શા માટે શ્રેષ્ઠ ?

આજે જમાનો બદલાયો છે. દરેકને પોતાની રીતે જીવવાની ઈરછા હોય છે. પરિવારનાં બંધન તેમના જીવનને બાંધી લે, તેનું કોઈ ઈરછતા નથી. આજે પરિવારનો દાખિકોણ બદલાયો છે. આજે પરિવાર એટલે પતિ-પત્ની અને બાળકો એવી જ વ્યાખ્યા કરવામાં આવે છે. આજે માતા પિતા પોતાના બાળક માટે બધું જ કરવા તત્પર રહે છે. એક કે બે સંતાન ધરાવતાં માતા પિતા તેમના બાળકના શોખ પૂરા કરવાના પૂરા પ્રયત્નો કરે છે, જે સંયુક્ત પરિવારમાં થોડું કઠિન છે. કારણ પરિવારમાં બધાં જ બાળકો સરખાં... એ ન્યાયે એકનું કરવા જતાં ચારનું કરવાનું અધ્યરૂં બની જાય છે. પોતાના સ્વખનને સાકાર કરવાં હોય તો જવાબદારી પણ ઉપાડવાની તૈયારી રાખવી પડે છે. નિજાનંદમાં જીવનું સૌને ગમે છે. ગમે ત્યારે ઊઠો, સૂવો, કામ કરો... કોઈ જ બંધન નહીં... પણ હા, એક વસ્તુ છે કે પતિ-પત્ની બંદ્ધે એકબીજાની વધુ નજુક રહી શકે છે. કામની વહેંચણી કરી લે છે જેથી બંને વધુને વધુ સમય બાળકને આપી શકે.

વિભક્ત કુટુંબના ગોરલાબ :-

વિભક્ત કુટુંબ એટલે એકલું કુટુંબ માત્ર બે જણ રહેતા હોય ત્યારે તૂ-તૂ મેં મેં થવાની શક્યતા વધુ રહે છે. પતિ-પત્નીના આવા અંગડાની સીધી અસર તેનાં પોતાનાં બાળકો પર પડતી હોય છે. આવાં બાળકો જે ટલાં જોઈએ તે ટલાં ખૂલી શકતાં નથી અને મનમાં ને મનમાં મુંગાયા કરે છે. એકલાં પડી જાય છે. વળી, માંદગી કે મુશ્કેલી આવે ત્યારે એકલતાનો ભય સતત રહેતો હોય છે. વિભક્તમાં રહેવાથી બાળકોને દાદા-દાદીનું હાલ, પિતરાઈ ભાઈબહેનનો સ્નેહ મળતો નથી એ ઉપરાંત કામની જવાબદારી પણ એક વ્યક્તિ પર રહે છે. લાઈટ, પાણીનાં બિલ, બેંકનાં કામ, બજારનાં કામ, જેવી બહારની તેમજ ઘરની, રસોડાની, બાળકોની જવાબદારી ઉપરાંત નોકરીની જવાબદારી તો ખરી જ. આ તમામ બાબત પતિ-પત્નીએ વહેંચવી પડે છે. જ્યારે સંયુક્ત પરિવારમાં કામની વહેંચણીને લીધે કાર્યબોજ ઘટી જાય છે પરિણામે ઓફિસમાં પણ વ્યક્તિ નિશ્ચિંત પણે અને સારી રીતે કામ કરી શકે છે.

શ્રેષ્ઠ પ્રથા કઈ ?

આપણે સંયુક્ત કુટુંબ પ્રથા તથા વિભક્ત કુટુંબ પ્રથા બંનેના લાભગોરલાભ જોયા કર્યારેક સંયુક્તનું પલકું ભારે લાગે છે તો કર્યારેક વિભક્તનું પલકું ભારે... મારી દિનિએ આનો સાચો વિકલ્પ કહું તો આ બંને માંથી એક પણ પ્રથા યોગ્ય નથી. જો સંયુક્તનો સ અને વિભક્ત નો લઈ નવી સભક્ત પ્રથા શરૂ ન કરી શકીએ ? સંયુક્ત રીતે છતાં સ્વતંત્રતાનો અનુભવ થાય તેવી પ્રથા... આ પ્રથામાં બાજુ-બાજુના ફ્લેટ ટ્વીન્સ ઘર, કે પછી ઉપર-નીચે સમજદારીપૂર્વક રહી શકો છો. વારે તહેવારે સાથે હળીમળી રહો, જમો, આનંદ કરવા, ફરવા જાવ, છતાં ઘરમાં તમે તમારી રીતે જીવવાના શોખ પૂરા કરી શકો. તમારી ઈચ્છા, મહત્વાકંક્ષા કે અરમાનો પૂરા કરી શકો. મુશ્કેલીમાં એક બીજાની પડખે ઊભા રહી શકો જીવનની સાચી મજા સંપ થી રહેવામાં જ છે. સાથે રહીને મનમેળ વગાર જીવવું તેના કરતાં અલગ રહીને પણ એકમત રહેવાની મજા વધુ આનંદદાયી બનશે એમ હું માનું છું. આ એક હકીકત સ્વીકારવા જેવી છે.

અડધી જિંદગી, માતા-પિતાએ, બરબાદ કરી, અડધી જિંદગી બાળકોએ માણસ પોતાને માટે કર્યારે જીવશે ? ખીંગ તેમને તક આપો. જીવન છે... ચક ચાલે છે... અને દરેક ચકમાં પરિવારનો સાથ જરૂરી છે. ડાંગો માર્યા પાણી જુદાં ન થાય આ વાત એકદમ સાચી છે. અનુભવ કરી જો જો...

ઉપસંહાર

હું માનું છું કે એક છત નીચે રહેવાથી જ સંયુક્ત બનાય એવું નથી. એક મકાનમાં રહેવું જરૂરી નથી... જરૂરી છે એક મનમાં રહેવું. ઘરમાં વડીલોનું માન જાળવે, બાળકોને પ્રેમ આપે, પરિવારમાં દૂધમાં સાકર ની જેમ હળીમળીને ભલે એ જરૂરી છે. દૂધની મીઠાશની જેમ પરિવારની મીઠાશ પણ ખૂબ જરૂરી છે. સાથે રહી મનમાં કડવા ઘૂંઠા ભરવા કરતાં દૂર રહી એકબીજાની મદદ કરો તે જરૂરી છે. સૌની જિંદગી સ્વતંત્ર છે કોઈને પણ પોતાની જિંદગીમાં રોકટોક, સલાહ સુચન ગમતાં નથી... પણ વડીલોનો અનુભવ તમારો ભવ સુધારી દેશે માટે હંમેશા તેમનો આદર કરવો. વડીલો આપણા મિત્ર છે મિત્રભાવે રહો... જિયો ઔર જુને દો તો આ સંસાર સ્વર્ગથી પણ સુંદર બની જશો તેમાં બેમત નથી.

અંતે હું એટલું જ કહીશ. વડ તો એકજ હોય તેની વડવાઈએ વધતી જાય છે. વડ બનતા જાય છે અને એક મોટા ગામ જેવો કબીરવડ બની જાય છે. તેમ આપણે પણ આપણા પરિવારને કબીરવડ બનાવીએ.

॥અસ્તુ ॥

હેમાલી દેવાંગ અંતાણી
પ્રથમ વિજેતા કૃતિ
વિભાગ-3
૩૬ થી ૫૫ વર્ષ



ઇશ્વરનો જ્યાય

આ કેવળ વાર્તા નથી. જુવન દર્શનનું એક સુંદર દષ્ટાંત છે.

સમૃદ્ધ વિજયનગરથી સારી પેઠે દૂર, એક નાનકડો આશ્રમ, વૃક્ષોની ઘટા, ફુવો અને નાનીશી સુંદર ઝૂપડી.

વૃદ્ધ સંત ચિદાનંદ ત્યાં વસે અને પ્રભુ પરાયણ જુવન ગાળે.

આસપાસના ગ્રામ્ય પ્રદેશોમાંથી વિજયનગર આવતાં જતાં, મુસાફરો બે દાડી અચૂક વિસામો કરે, સહુને ખુશીખબર પૂછે.

કેમ ભાઈ તમારી દુનિયામાં કેમ ચાલે છે ?

દાદા, સાંભળ્યું નહિ ? વિજયનગરના સેવાભાવી ચંદનદાસ શેઠનું સર્વસ્વ બળીને ભસ્મ થઈ ગયું. તેના પુણ્યદાન સામે પણ પ્રભુએ ન જોયું. ઈશ્વરને ઘરે પણ જ્યાય કર્યાં છે ?

કંઈક કાળાઘોળા કર્યાં છે, પણ કેવો અમન ચમન કરે છે ?

અને દાદા પેલો પાખંડી શ્યામલાલ કંઈક કાળાઘોળા કર્યાં છે, પણ તેવો અમનચમન કરે છે.

અથું કંઈ બને કે ? સંતે કહ્યું

બને શું ? બને છે ? ઈશ્વરમાંથી અને તેના જ્યાયમાંથી શ્રદ્ધા ઊઠી જાય તેવું ઘણું એ દુનિયામાં રોજ બનેલું.

સંત ચિદાનંદ નિશ્ચાસ નાખી, લગાભગ દરરોજ આવી વાતો સાંભળે અને મનમાં મૂંજ જાય.

જગતમાં ઈશ્વરનો જ્યાય ખરેખર આવો હશે ? લોકોની વાત સાચી હશે ? એક દિવસ સંત ચિદાનંદે નિશ્ચય કર્યો કે દુનિયામાં જઈ આ બધું નજરે જોયું. ખાતરી કરવી. ખાબે ઝોળી ભેરવી, હાથમાં મજબૂત લઈ ચિદાનંદ જગતના પ્રવાસે ઊપડયા.

આગાળ ચાલતાં તેમને એક યુવાન મળ્યો.

કેમ દાદા કઈ તરફ ?

ભાઈ તું કોણા ? હું તો દુનિયાનાં દર્શને નીકળ્યો છું,

દાદા, મારું નામ મનોજ. દાદા હું પણ એમજ નીકળ્યો છું. હરકત ન હોય તો આપણે સાથે જઈએ.

એકથી બે ભલા. મગજ આવશે

ચાલને ભાઈ, જુવાનનો સાથ કર્યાંથી ?

અને તું તો વળી રમૂજુ જણાય છે.

વાતો કરતા, વિસામા કરતા, જરૂર પડે ત્યાં રાતવાસો કરતા, બજે આગાળ ચાલ્યા જાય.

સંદ્યા ખીલતી જતી હતી. બજે મુસાફરો રાતવાસો કરવાનો વિચાર કરતા હતા. સામે એક સુંદર ભવન દેખાયું. આસપાસ બગીચો, નોકર, કોઈ સમૃદ્ધિવાનનો નિવાસ જણાયો. ત્યાં તો આ મુસાફરો નજરે પડતાં, ભવનમાંથી બે ગ્રાણ ભપકાબંધ ચપરાશીઓ આગાળ આવ્યા ને તેમની ઝોળીઓ ઉપાડી લીધી.

ચંદ્રદાતા શેઠની વિનંતી છે કે આપ એક બે દિવસ અમારા મહેમાન બનીને પછી આગાળ પદારો.

બજે ત્યાં ગયા. એકે તેમને સુશોભિત અને સગવડભર્યા કમરાઓમાં ઉતારો આપી ખૂબજ તેમના મહેમાન વ્યાંથી નીકળતાં પહેલાં, તેમના માનમાં ચંદ્રદા શેઠે એક સુંદર ભોજન સમારંભ ગોઠવ્યો, આસપાસથી મહેમાનોને આમંત્રણ આપ્યું જમણ માટે સોના-ચાંદીનાં વાસણો અને શરબત માટે નીલમના પ્યાલા ગોઠવ્યા.

ચિદાનંદ અને મનોજ અંજાઈ ગયા. ખૂબજ પ્રસંગ થયા અને વિદાય લીધી. ભાઈ, ટાટે થરથરતા મુસાફરો છીએ. વરસાદ બંધ રહે તેટલો વખત આશરો આપો, તો પ્રભુ તમારું કલ્યાણ કરશે. મનોજે દયામણો સ્વર કરીને કહ્યું.

હવે રાખ પ્રભુના દીકરા. પ્રભુ શું કરવાનો હતો? આવવા દર્શા એટલે સગડી માગશો ને પછી ખાવાનું માગશો, પણ મારે આવા માણસનું કામ નથી. ભાગો અહીંથી નહીંતર આ લાકડું છુંકું મારું છું. કોઈને કદી નમતું નથી જોખ્યું.

પણ મુસાફરોની સતત અરજ છેવટે ફળી. દમનલાલે તેમને અંદર લીધા જેથી પડયા રહી અહીં ચુપ થાય.

પરંતુ ચુપચાપ પડયો રહે તો મનોજ શાનો? પાસે સગડીમાં થોડા અંગારા પડેલ તે ખંખેરી તેમાં લાકડું નાખ્યું. સહેજ ગરમ થયા કે દમનની રાડ પડી, “અલ્યા ઠારી નાખ, તારા બાપનો માલ નથી”.

મનોજે માંડ માંડ તેને શાંત પાડયો, દમનલાલે અનિચ્છાએ પણ આઠ દિવસનો વાસી રોટલો ને અથાણું તેમને ખાવા આપ્યું.

બે ચાર કલાક શાંતિ મળી

સવાર પડે તે પહેલા વરસાદ બંધ પડયો. દમનલાલે લાત મારી બજેને જગાડયા. નીકળો બહાર, વરસાદ બંધ થઈ ગયો છે અને ઘક્કા મારી બહાર કાટયા.

દમનલાલ જેવો બારણું બંધ કરવા જતો હતો કે મનોજે ઝડપથી તેના તરફ ફર્યો અને બોલ્યો, લે લે અલ્યા, આ અમારી ચાંગીરી, એમ કહી પેલું નીલમનું પ્યાલું તેને ભેટ આપ્યું.

ચિદાનંદ જોઈ રહ્યા અલ્યા કુતરાની જેમ આપણાને કાટયા, તેનો આવો ઉતામ બદલો? કંઈ અક્કલ છે કે નહિ?

દાદા, દુનિયા એનું નામ. મનોજ હસ્યો, ઓ ઈશ્વર આ તારો ન્યાય? ચિદાનંદે નિશાસ મુક્યો, પણ ઉઠતાં ઉઠતાં મનોજે એક નીલમનું પ્યાલું ખીસામાં સરકાવી લીધું. કોઈએ ન જોયું ન જાણ્યું. રસ્તામાં મનોજ હસતાં હસતાં બોલી તીછયો, જુઓ દાદા કેવું સરસ પ્યાલું? આપણાને તો સારો તડાકો પડયો!

ચિદાનંદ ફાટી આંખે જોઈ રહ્યા. ઉપકાર ચોર. આપણી આટલી બધી ખાતરબરદાસ્ત કરી તેને લૂંટયો?

“દાદા, આ દુનિયા એમજ ચાલે છે”. મનોજ જવાબમાં ખડખડાટ હસ્યો.

“લોકોની વાત સાચી છે. સારાને બૂરો બદલો” સંત બબડયા.

ચિદાનંદ હવે ગંભીર બન્યા. મનોજ સાથે ખપ પૂરતી વાતો કરે. પણ મનોજ તો તેજ ખુશમિજાજમાં મજાક કરતો જાય અને આગાળ ચાલતો જાય.

એક સાંજે વાદળ ઘેરાયાં અને મૂશળધાર વરસાદ તૂટી પડ્યો, કચાંચ આંખેય ન દેખાય બજે તરબોળ થઈ ગયા અને દુઃજવા લાગ્યા.

અંધારું ઘેરાવા લાગ્યું. દૂર એક દીવાનો પ્રકાશ દેખાયો. એકજ માણસ ચાલે તેવી કેડી તે તરફ જતી દેખાઈ અને બજે આશા ભર્યા તે તરફ ઉપડ્યાં.

જુનું મજલાવાળું મકાન, અંદર દીવો, બારણાં બંધ, ખૂબ વખત સુધી બજેએ બારણાં ખખડાવ્યાં.

શું છે ? કોણ મુસાફર છો ? અહીં તમારા બાપનું શું દાટયું છે ? ટળો અહીંથી નહિતર માર ખાશો. એક કરડો અવાજ સંભળાયો.

ગ્રીજે મુકામ સાદું અને પ્રભુમય જીવન ગાળનાર ઘનશ્યામ શેઠને ત્યાં ગયો. સાદી ભાવભરી મહેમાનગતિ થઈ.

ઘનશ્યામ શેઠ દું વર્ષની ઉભરે પહોંચેલા અને આટલા વર્ષે પ્રભુએ તેમને પુત્ર આપ્યો. સહુ ઘરમાં પુત્ર પાછળ ગાંડાં. ઘનશ્યામ શેઠ તેને લઈને નાચે-કૂદે અને હરખાય.

ત્યાંથી કૂચ કદમ કરવાના દિવસની આગાલી રાત્રે, સંત અને મનોજે ઘનશ્યામ શેઠની વિદાય માગી.

ભલે, કાલે સવારના વહેલા સિધાવજો. મારો ભોમિયો તમને, રસ્તામાં એક મોટો ધોદ આવે છે તે પાર ઉતારી જશો. શેઠે પ્રેમથી રજા દીધી.

સહુ સુઈ ગયાં

મોસૂર શું થયા પહેલાં બજે ઊઠયા ભોમિયો આગાળ ચાલવા લાગ્યો. સંત અને મનોજ ઘરનાં પગથીયાં ઉતાર્યા. પલકવારમાં મનોજ ઝડપથી પાછો ફર્યો અને ઓસરીમાં પારણાંની અંદર સુતેલ બાળકની ડોકી સંત જુએ તેમ મરડી નાખી।

ચિદાનંદની આંખો ફાઠી ગઈ. આંખમાંથી કોઇની જવાળા નીકળવા લાગી.

ખૂની હત્યારા ! દૂર હટ, તારો પડછાયો પણ મને ન ખપે. કહી સંત ઝડપથી આગાળ ચાલવા લાગ્યા.

મનોજ તો એજ ખુશમિજાજમાં બોલતો જાય : દાદા દાદા દુનિયાના રંગ બધા જેવા છે ટંગા.

પ્રભાત ખીચ્યું. પ્રચંડ વેગ અને અવાજ સાથે ધસતા ધોધના કાંઢે બધા આવી લાગ્યા. પ્રવાહની પાર જવા માટે, બજે કાંઠા પર ટેકવીને એક મજબુત ઝડપનું થડ ગોઠવેલું.

સંત ધીરે ધીરે પાર ઉતરી ગયા. ભોમિયો અધવચ્ચ પહોંચ્યો. પાછળ મનોજ.

અને આંખના પલકારામાં તે બની ગયું. મનોજે ભોતિયાના પગમાં લાઠીની આંટી મારતાંજ તે ધોધમાં પડ્યો અને કચાંચ ઘસડાઈ સમાઈ ગયો.

સંતનો મિજાજ હવે હાથ ન રહ્યો. મનોજ પાર ઉતાર્યો કે દાંત પીસીને ચિદાનંદે પોતાની ડાંગા

મનોજના માથાં ઉપર વીંગી. લાકડી ખાલી હવામાં ઝીકાઈ જમીન પર પટકાઈ, સાથે તેના આવેગામાં સંત પણ મોં ભર જમીન પર ફેંકાઈ ગયા.

અને હવામાં અહૃદાસ્ય સંભળાયું.

ચિદાનંદે ઊંચે જોયું. જમીનથી થોડે અંતરે મનોહર સ્મિત કરતો સુંદર વસ્ત્રાભૂષણ સાથે પાંખો ફુફડાવતો મનોજ તેમની નજરે પડ્યો.

આપ ? આશ્ર્યમુગ્ધ ચિદાનંદે ઊભા થઈ હાથ જોડ્યા.

દેવદૂત પ્રકાશ વેરતાં સ્મિત સાથે મનોજે જવાબ દીધો. પ્રભુનો આદેશ હતો કે મારે તમારા પ્રવાસમાં સાથે રહેયું. જોયો ઈશ્વરનો ન્યાય !

ક્ષમા કરો દેવ ! પણ હું ન સમજ્યો, સારાનો બદલો બુરો અને બુરાનો બદલો સારાથી એને શી રીતે ન્યાય કહેવો ?

ચિદાનંદ, ન સમજ્યા ? ચંદ્રદટા પોતાની સમૃદ્ધિથી જગતને આંજુ નાખવા મારે મહેસાનગાતિ કરતો હતો. અમૂલ્ય ઘાલું ચોરાઈ જતાં, પોતાની મુર્ખતાનું તેને ભાન થયું છે. તે દિવસથી તેના જીવનમાંથી આડંબર સદાનો ગયો છે.

ચિદાનંદ, આ ન્યાય કે અન્યાય ?

પ્રભુ, માફ કરો. સમજ્યો. સંતે ઉપકારવશ વાણીથી કહ્યું.

દમનલાલનું આખી જુંદગીમાં આ પહેલું સત્કાર્ય હતું. એક કુમને કરેલ સત્કાર્ય આવો કિંમતી બદલો સતત સેવાનો માર્ગ તેણે ગ્રહણ કર્યો છે અને આજ અનેકને ત્યાં આશ્રય મળે છે.

“મારી ભૂલ સમજાય છે, દેવ” સંતે નતમસ્તકે કહ્યું.

ઘનશ્યામ શેઠ મોક્ષ માર્ગ ઘણા આગામ ગાયેતા ત્યાંથી આ માયામાં ફસાઈ, પ્રભુથી વિમુખ થતા જતા હતાં. એ બંધનને પ્રભુએ ખેંચી લેતા, તેઓ ફરીથી ઈશ્વરાભિમુખ બન્યા છે અને પેલો ભોમિયો તેણે ઘનશ્યામને તેના પુત્રને મારી તમામ મિલકત હાથ કરવાનું કાવતરું યોજેલ અને તેનો વિનાશ કરી પ્રભુએ એક સેવાભાવી સજજનનું ઘર જગત માટે ખુલ્લું રહેવા દીધું. બંધનેત્રે અને નતમસ્તકે સંત ગાણગાણી ઊઠ્યા.

“પડળ આંખ તણાં ઊદાડી ગયાં, અમર દર્શન આપ તણાં અમને થયાં”.

સ્થુલ નજરે જણાતાં અનિષ્ટમાં પણ ભાવિ ઈષ્ટનો દૈવી સંકેત એજ જીવનનું સાર્થકદર્શન.

આંખ ઊદાડે ત્યાં દેવદૂત અલોપ. કેવળ સૂર્યનો પ્રકાશ, ઝાડ, પાન અને ખળખળ પ્રવાહ અંતે હળવે પગાતે અને વિચારશીલ હૃદયે આશ્રમ ભણી પગાતાં ભરવા માંડ્યા.

(૧૯૬૧ માં શ્રી વી.ડી.હાથીએ લખેલી એક અંગેજુ કાવ્ય આધારિત વાર્તા ઈશ્વરનો ન્યાય.)

જ્યંત વિ. હાથી



પ્રેમની ગરિમા

સર્જનહારે સર્જલી સૂચિનું સનાતન સત્ય છે પ્રેમ, પશુ, પક્ષી, જીવજંતુ, વનસ્પતિ, માનવ, દાનવ અને આ બધાનાં અસ્તિત્વનો જે આધારરૂપ છે તે ઈશ્વર-સર્વત્ર પ્રેમનું સામ્રાજ્ય છવાયેલું હોય જ છે.

ભગવાન અને ભક્તનો પ્રેમ તો કાચા સૂતરને તાંત્રે બંધાયેલો-અલોકિક છે. ભક્ત આજીવન એના પ્રેમી-પ્રભુમય થઈને રહે છે અને પ્રભુ પણ ભક્તના એક પોકાર માત્રથી ઢોડી આવે છે. તેથી જ ભક્ત મટુકીમાં મહી ને બદલે મોરારી ને વેંચવા નીકળી પડે છે. પૂર્ણ વિશ્વાસથી તેને નામ કચારેક હુંડી પણ લખી આપે છે. અરે ! ઝેરનો કટોરો પણ ઈશ્વરનો ફૃપ્રસાદ માની પી જાય છે ને ? આમ ભક્તને સંસારમાં સઘળે જ ઈશ્વરપ્રેમની પ્રતીતિ થાય છે ત્યારે

આસપાસ આકાશમાં,

અંતરમાં આવાસ,

ધાસ-ચાસ ની પાસ પણ

વિશ્વપતિનો વાસ

આવું કોઈ કવિએ અમસ્તું કહ્યું હશે ?

કીડી જેવું નાનું જંતુ જુઓ ! સાકરની એક કણી માટે સગાં-સંબંધી સાથે સાગમટે આવી ચઢે છે ને ?

કૌંચ પક્ષી કે વનરાજ જેવી પક્ષી કે પશુની દુનિયા પણ પ્રેમનું મહત્વ આંકે છે. કૌંચ યુગાલનું દણ્ણાંત જાણીતું છે. સિંહણ એનાં શિશુ સાથે ગેલ કરતી હોય છે. સિંહના સહવાસમાં હોય ત્યારે, કોઈની પણ ખલેલ તેને કોધી કે હિંસક બનાવવા માટે કારણરૂપ થઈ પડે છે. ગાય વાછરડાંને કેવું વહાલ કરે છે.

મૂક વનસ્પતિ પણ પોતાની સંવેદના વ્યક્ત કરી શકે છે. પાલકપિતા કણવાણિના આશ્રમમાંથી અભિકુમારો સાથે રાજ દુણ્ણાંત પાસે જવા શકુંતલા વિદાય થાય છે ત્યારે, તેણે જેને ઉછેરી છે, જતન કરીને જાળવી છે તે પુષ્પલતાઓ તેના પગમાં વીંટળાઈને રોકવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

દાનવોની તો મથરાવટી જ મેલી ગણાય છે. છતાં તેમનામાં પણ પ્રેમ, વફાદારી, વચનપાલન જેવા સદગુણો હોય છે જ ! કુંભકર્ણ મોટાભાઈ રાવણનો દોષ જાણતો હોવા છતાં તેને પક્ષે રહીને શ્રીરામ સાથે યુધ્ય કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. દાનવરાજ બલિ પણ અશ્વમેધ યજામાં પ્રવૃત્ત હોય છે તેવે વખતે, ભગવાન વામન સ્વરૂપે આવીને દાનની માગણી કરતાં, બલિરાજ બે પગલાંમાં સમસ્ત પૃથ્વી અને સ્વર્ગ તથા ત્રીજાં પગલાંમાં પોતાનું મસ્તક અર્પણ કરીને ચજમાનપદનું અને ચાચક બનેલા ઈશ્વરનું ગૌરવ જળવે છે.

આમાં માનવજાતિ પણ પ્રેમ જેવાં ઉમદતત્વની ગરિમા આંકવામાં પાછળ કચાંથી રહે ? માતા-પિતા-ભાઈ-બહેન-સંતાનો-ગુરુ-શિષ્ય-અન્ય વડીલો-સભાતીય કે વિજાતીય મિત્રો કે અન્ય કોઈપણ સંબંધથી જોડાયેલાં હોય, એ સંબંધમાં પ્રેમનું સાતત્ય છે તે અવનવે રૂપે, સમયાનુસાર વ્યક્ત થાય છે.

કચાંક તે તહેવારની ઉજવણીના ભાગરૂપે હોય, કચાંક મેળાના ઉલ્લાસના ભાગરૂપે પણ હોય, તો કચાંક વેલેન્ટાઈન ડે નાં નવાં રૂપમાં હોય ! મહાશિવરાત્રિનો ભવનાથનો કે ભાદરવાનો તરણેતરનો મેળો તો વિશ્વવિખ્યાત છે. નિર્ભેન કુદરતી વાતાવરણમાં કુંગારની તળેટી કે વિશાળ કોતરોમાં તહેવાર કે મેળાનો ઉલ્લાસ ઊછળતો હોય. મંદિરમાં દેવદર્શન, લોકોની ખરીદી માટે આસપાસનાં ગામોમાંથી આવેલી ઘરવપરાશની અવનવી વસ્તુઓ, આજની દર્શિએ સાવ ક્ષુલ્લક લાગે તેવાં મનોરંજનનાં સાધનો, રમતો, નટ-નટીના ખેલ, નદીના કાંપમાં પાકતી મીઠી સક્કરટેટી, બરફના ગોલા, ચણીબોર કે ડોશીના વાળ જેવી ખાણી-પીણીની સાવ આમાન્ય લાગતી વસ્તુઓ કે પછી પ્રિયજનને ભેટ આપવા માટે નાની-નાની વસ્તુની ખરીદી આ બદ્યું માણવા માટે આબાલવૃદ્ધ કાગને ડોળે વર્ષ આખું રાહ જોઈ રહ્યાં હોય. આઠ-આઠ દિવસ ઘરની કે કામની ચિંતા કોરાણે મૂકીને સહુ કોઈ, જતભાતનાં વસ્ત્રપરિધાન કરી, સમવયસ્કોનાં જૂથની સાથે શણગારેલાં ગાડાંમાં, ઊંટ કે ઘોડા પર અથવા પગાપાળા, આનંદ કિલ્લોલ કરતાં નીકળી પડે. સ્વજનોનો સંગાથ નિર્બધપણે માણવાનો આવો રૂડો અવસર એમને બીજો કચ્ચો મળે ?

આજે, સમયની સાથે ઘણું બદ્યું પરિવર્તિત થયું છે. પરસ્પર અપેક્ષાઓએ માર્ગી મૂકી છે. પ્રિયજનો સાથે મુક્તમને મહાલવા માટે મોંઘાદાટ રીસોર્ટ્સ, ફનફેર વગેરે આધુનિક સુવિધા કે સાધનોવાળાં સ્થળો ઉપલબ્ધ છે, તો હોટેલ્સ કે મોલ્સની ગાકઝમાળ પણ

આંજુ નાખે છે . જે વિદેશી સંતે, અનાથ બાળાના મિત્ર બનીને વેલેન્ટાઇન ડે ના નામથી નિઃસ્વાર્થ, શુદ્ધ પ્રેમનો મહિમા ગાયો એ જ વેલેન્ટાઇન ડે ને આજે મનાવી, પુરુષ કે સ્ત્રી મિત્રના, અપેક્ષાથી જ ભરપૂર, ક્ષુલ્લક પ્રેમને ખાબોચિયાં જેવો છીછરો બનાવી દેવામાં આવ્યો છે. ત્યારે પાણું વાળીને, ગાકડમાળ કરતું કશું જ હાથવગું નહોતું ત્યારે, આપણા તહેવારો કે મેળા જેવા માત્ર શુદ્ધ આનંદ અને પ્રેમના પાચા પર રચાયેલા અને ઉમંગાભેર ઉજવાતા ઉત્સવોને ફરીથી યાદ કરીને જેવા-સમજવાની જરૂર છે. પાલક માતા-પિતા હોવા છતાં નંદ-યશોદાનો બાળક્ષ્ણા માટેનો અનન્ય પ્રેમ, મળેલા જીવ નવલકથાનાં જીવી-કાનજુ કે શ્રી ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠીનાં કુમુદ અને સરસ્વતીચંદ્ર દારા આપણા સંતો કે સાહિત્યકારોએ શુદ્ધ પ્રેમનાં સમગ્ર સ્વરૂપને જે રીતે બિરદાવ્યો છે તેને નવેસરથી સમજવાનો સમય આવી ગયો છે. એ સાચી સમજણ આવશે ત્યારે જ, આપણે ફરીથી નાની નાની, સામાન્ય લાગતી વાત કે વસ્તુમાં જીવનનો સાચો આનંદ અને સંતોષ માણી શકશું અને જીવનને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમથી સાચા અર્થમાં સમૃદ્ધ બનાવી શકશું.

અંજના બુચ



શિક્ષકની લોંઘપોથી-૨

મુગ્ધાવસ્થાને સમજો

આદર્શ શાળા અને તેના શિક્ષકોની જવાબદારી માત્ર અભ્યાસક્રમ નિર્દેશિત વિષયાંગોના શિક્ષણ પૂરતી સીમિત ન રહેતાં વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વના સર્વબ્યાપી વિકાસ સુધી પ્રસરે છે. શૈક્ષણિક સંસ્થા જે સહશિક્ષણ આપતી સંસ્થા (Co-educational institution) હોય તો શિક્ષકોની જવાબદારી અનેકવિધ થઈ જાય છે.

જે શાળામાં બે દસકાથી વધુ શિક્ષક રહ્યો તે મુંબઈના કેમ્પસ કોર્નર પાસે આવેલી સહશિક્ષણ આપતી એક અગ્રણી શાળા છે. શાળામાં અભ્યાસ કરતા વિદ્યાર્થીએ મુગ્ધાવસ્થા વચ્ચના (એડોલિસન્ટ) હોય છે. આ અત્યંત નાજુક વચ્ચની એક વિદ્યાર્થીની આ શાળાના નવમા વર્ગમાં ભણતી. આ વિદ્યાર્થીની મનાલીના વર્ગમાં હું સમાજશિક્ષણ વિષય શીખવતો.

(આ લેખમાં ઉલ્લેખાયેલ વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થીનીઓની ઓળખની ગુપ્તતા જાળવવા તેઓનાં મૂળ નામ બદલ્યાં છે.)

મનાલી ધનિક પરંતુ અત્યંત રિટિચુસ્ટ સંયુક્ત ફુટુંબની અન્ય છોકરીઓ કરતાં મોટી લાગે એવો તેનો શારીરિક બાંધો. અભ્યાસમાં નબળી અને સહાધ્યાયીઓ સાથે નિખાલસતાથી હળીભળી ન શકે તેવું માનસ (માઈન્ડસેટ) ધરાવતી હોવાથી તેના મિત્રો પણ ગણ્યાગાંધ્યા.

આ સમયે હું શાળામાંનો Sectional Head હોદ્દો ધરાવું. એક દિવસ શાળાની લોંગ રિસેસમાં મનાલી મારી પાસે આવી ને કહે, સર, મારી બેગમાં કોઈ આ ચિહ્ની મૂકી ગાયું છે ને તેમાં બધું અશ્લીલ લખ્યું છે. ચિહ્ની વાંચી મેં તેને જ્યાં સુધી ચિહ્ની લખનાર ન પકડાય ત્યાં સુધી આ બાબતનો લેશમાત્ર ઉલ્લેખ અન્ય પાસે ન કરવા કહ્યું. થોડા દિવસ બાદ ફરી એકવાર મનાલીએ એક ચિહ્ની નહીં પરંતુ ત્રણ ચિહ્નીઓ મને આપી “You are beautiful. I love you. Why can't you meet me on the slopes of Hanging garden after the school” જેવું લખાણ હોય.

આ ઘટનાથી મારા ઘડવૈયા વડીલ શિક્ષક શ્રી. દોલતભાઈ દેસાઈને વાકેફ કર્યા. તેઓ આ જ વર્ગમાં સંસ્કૃત અને ગુજરાતીના શિક્ષક હતા. વિદ્યાર્થીનું નામ વગોવાય નહીં તે બાબત સતર્ક રહી ગુનેગારને શોધવાના પ્રયત્નો શરૂ કર્યા વર્ગ વર્માં વિષયનો

અભ્યાસ કરાવતાં કરાવતાં કહું કે આપણા વર્ગમાં એક વિદ્યાર્થીનીને સંબોધી અજ્ઞીલ ચિહ્ની ચબરખીઓ લખાય છે. વર્ગની આબરુ ન જાય તેથી આ બાબત તમારામાંથી કોઈને જણ થાય તો શાળા પછી અમને માહિતી આપવી આવા જ પ્રકારનો ઉલ્લેખ ભાઈશ્રી દોલતભાઈએ પણ કર્યો. બીજે દિવસે મનાલી પાછી એક ચિહ્ની લઈને આવી જેમાં લખ્યું હતું. “I Love you and still you have told everything about my letters to that idiotic Buchsir and Dolat sir. This is not fair. Be careful”. આ ચિહ્ની પરથી એક સત્ય ઊભરી આવ્યું અને તે એ કે ચિહ્ની લખનાર, મનાલીના વર્ગમાં જ છે કારણ કે અમે જે આ બાબતનો ઉલ્લેખ કરતા હતા તે તરત જ ચિહ્નીઓમાં પ્રતિબિંબિત થવા માંડયું.

હસ્તાક્ષર ઓળખી આપનાર નિષ્ણાતની મદદ લીધી પરંતુ કોઈ ચોક્કસ વ્યક્તિ ગુનેગાર છે તેવું સ્પષ્ટ ન થયું. તપાસ ચાલુ હતી તેવામાં એક દિવસ મનાલીના કાકા શાળામાં આવ્યા. મને કહે કે બુચ સાહેબ, કાલે ઘરમાં મનાલીની સ્કૂલબેગમાંથી તેના પાપાને આવી ચિહ્નીઓ મળી છે. પણાએ તેને પ્રણ તમારા ઠોકી દીધા. સાહેબ, મનાલીને તો અમે સીધી કરશું જ પરંતુ ચિહ્ની લખનાર મળે ત્યારે તરત જ તમે શાળામાંથી કાઢી મૂકજો. આવી બાંહેધરી આપો. બાંહેધરી તો નહીં પરંતુ યોગ્ય પગાલાં ઘટનાનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ કર્યા પછી લઈશું એવો પ્રત્યુત્તર આપ્યો.

ચિહ્નીઓ મનાલીની સ્કૂલબેગમાંથી નીકળવાનો સિલસિલો જોર પકડવા લાગ્યો. પહેલાં એક, પછી બે ને દિવસો જતાં પાંચછ ચબરખીઓ શાળા દરમિયાન કોઈપણ સમયે નીકળતી. ચિહ્નીઓ પાછી તેના ઘરમાં પિતાને પણ મળતી, કેટલીક ચિહ્નીઓનું લખાણ ખૂબ ખૂબ સુંદર હસ્તાક્ષરથી લખાયેલું હતું, કેટલીક ચબરખીઓ ખરાબ હસ્તાક્ષરમાં લખાયેલી હતી.

આ ચકાસણીભર્યા નિરીક્ષણ પછી એક નવાજ દર્શિકોણથી આ ઘટનાને સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો. કદાચ આ ચિહ્નીઓ મનાલી પોતે જ પોતાને સંબોધીને નહીં લખતી હોય? ચાલુ શાળાએ બે પિરિયડની વર્ષે તેની હાજરીમાં તેની સ્કૂલબેગમાં આ ચબરખીઓ મૂકી દેવાની ચેષ્ટા શક્ય છે ખરી?

આ અમારી શંકાનું નિવારણ લાવવા એક દિવસ શાળા શરીર થાય તે પહેલાં મનાલીના વર્ગ પાસે હું ઊભો રહ્યો. મનાલી વર્ગમાં આવી કે તરત તેના નોકરના હાથમાંથી સ્કૂલબેગ લઈ લીધી અને સવારની શાળાની સમૂહ પ્રાર્થના પછી મારી પાસેથી

બેગ લઈ જવા કહ્યું. પ્રાચાર્યની રૂમમાં બેગ ખોલી તો અંદર મૂકેલી નોટમાંથી પાંચ-છ ચિહ્નીઓ મળી. પ્રાર્થના પછી મનાલી પ્રાચાર્યની ઓફિસમાં આવી. પ્રાચાર્ય સાથે શાળાના ગાંધીવાદી વયોવૃદ્ધ હેડમાસ્તર શ્રી વરધભાઈ પટેલ, દોલતભાઈ દેસાઈ સાથે હું હાજર હતો.

વરધભાઈએ ચહેરા પર ગાભરાટ છવાયેલ મનાલીને અત્યંત કોમળતાથી પૂછ્યું, બેટા, પગલેખન તો સારી ટેવ છે, પરંતુ કોઈ પોતાને જ સંબોધીને પત્ર લખે તો કેવું વિચિત્ર લાગે, નહીં? કોઈપણ પ્રકારની બચાવની દલીલ કર્યા વિના મનાલી ઝૂસકે ને ઝૂસકે રડી પડી. બાજુમાં ખુરશીમાં પાણી પિવરાવી તેને આવું શા માટે કરતી હતી તે પૂછ્યું. તેની સાથેના વાર્તાલાપ પછી આવા ફૂલ્યાનાં કારણો તરી આવ્યાં.

પિતા પૈસાદાર પરંતુ શિક્ષિત નહીં. દીકરી પર લેશમાત્ર વિશ્વાસ નહીં. અનેકવિધ બંધનોમાં જકડી રાખેલ મનાલી શાળાએ આવે ત્યારે તેની સ્કૂલબેગ લઈ નોકર તેના વર્ગ સુધી આવે, સાંજે રમવા જાય તો પણ તેની સાથે તેની મા કે નોકર તેની સાથે જાય. શાળાના પર્યટનમાં નોકરને અમે ન આવવા દઈએ તો તેને પર્યટનમાં ન મોકલે. મનાલીની કોઈ સ્વતંત્ર ઓળખ (આઇડેન્ટિટી) જ નહીં. તેને પોતાની ઓળખ સ્થાપિત કરવા વર્ગના અત્યંત બુદ્ધિવાન વિદ્યાર્થીના નામે પોતાને જ ઉદ્ભોધી પત્ર લખવા માંડયા. આવા પત્રોથી શિક્ષકો પ્રભાવિત થાય પછી સહાય્યાચીઓ પણ તેની તરફ દ્યાન આપવા માંડે આવી તેની સમજ પ્રશાંતને પણ હું ખૂબ ગમું છું એવી બધાને ખબર પડે તો પાંચ જણામાં પુછાય. માતાપિતાનું માનસ મનાલી જેવી મુગ્ધાવરસ્થામાંથી પસાર થતી દીકરીના માનસને સમજી શકે તેમ હતું જ નહીં.

મનાલીને તેની મૂંગવણ દૂર કરવાની ખાતરી આપી અને આ ઘટનાનો ઉલ્લેખ ન કરતાં અભ્યાસ અને અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓમાં વધુ ને વધુ રસ લેવા કહ્યું. માતાપિતાને ફોન કરી બીજે દિવસે બોલાવ્યાં. ઓફિસમાં આવતાં જ શાળા અને પોતાની પુત્રી પર મોટે અવાજે આકોશ કાલવવો શરૂ કર્યો. વધુ બોલે તે પહેલાં તેઓને સ્પષ્ટતાથી કહ્યું. વડીલ, એકપણ શબ્દ બોલ્યા વગાર, તમારા પૂર્વગ્રહીને નેવે મૂકી ઠંકે કલેજે અમે જે કહીએ તે સાંભળો, સમજો અને પાલન કરશો તો તમારે પરિણામે છિજ્ઞાભિજ્ઞ થયેલ તમારી મનાલી માત્ર તમારી દીકરી નથી, શાળાની દીકરી છે, તેના અભ્યાસ અને તેની રોજબરોજની પ્રવૃત્તિઓમાં દખલ કરવી નહીં. આ બધાં પાસાંઓની કાળજી શાળા કરશે. તમે અને તમારા ફુટુંબીજનો ઘરની દીકરીમાં વિશ્વાસ રાખે અને તેની બાબતમાં કોઈ પણ હોય તો

અવારનવાર કોઈપણ સમયે અમારો સંપર્ક સાધવા તમે સ્વતંત્ર છો.

માતાપિતા પાસે અમારી વાત માનવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ જ નહોતો. સારા નસીબે તેઓએ અમારી સુચનાનું પાલન કર્યું. શાળાના શિક્ષકોને મનાલીને બહિમુખી (એકસ્ટ્રોવર્ટ) બનાવવા તેનામાં વધુ રસ લેવા જણાવ્યું. મનાલીનું વ્યક્તિત્વ બદલાયેલા માહોલમાં ક્રમશાઃ ખીલતું ગયું.

આ ઘટનાને વર્ષો વીત્યાં, તેનાં લગ્ન થયાં અને તેના આમંત્રણને સ્વીકારી તેના લગ્ન સમારંભમાં ગયા. દંપતીને શુભાશિષ આપતાં મનાલીએ હસતાં હસતાં કહ્યું: બુતસર, હજુ પણ હું પત્ર લખું છું પણ તે મારા વરને અને મારા માતાપિતાને. તેના વરે ટકોર કરી મિ બુચ, તમારી આ વિદ્યાર્થીનીએ શાળાજુ વનમાં કરેલ પરાક્રમોનું વિગતવાર વર્ણન કર્યું છે, તેના પિતાએ પણ બાજુમાં લઈ જઈ મને કહ્યું: આભાર તમારો અને જ્યુ ઈરા શાળાને પરિણામે અમે પણ સુધ્યાર્થીએ. ખૂબ ખૂબ આભાર.

દિનેશ બુચ



મંગાલાચરણ

નાદબ્રહ્મ તણો સમુદ્રભવ થયો, જે સર્જનાર્થમાં
જેમાંથી વિકસી કલા પ્રણાવની ઓમકાર આકારમાં
જેનું સત્ત્વ તથાપિ નિર્ભર લસે, વ્યાપી બધે નિશ્ચલ
એવું અક્ષરતત્ત્વ આ વિશ્વનું, નિત્યે કરો મંગાલ....

રામપ્રસાદ બક્ષી

ચંદ્રોદભાસિત ભાલ જેનું વિલસે, ગંગા જટામાં ધરી
અવિઘમંથનનું હળાહળ ગ્રહી, રક્ષી ધરા નેહથી,
ડારી સન્મથ ભર્મ લેપ ધરીને, સન્યસ્ત ધારણ કીદું
નૃત્યે ભેરી પ્રચંડ નાદ ગજવી, વિશ્વે કીધાં મંગાલ....

ચિદ્ધન દેસાઈ

શિબ છે બ્રહ્મ અનેકમાં જે વસતો, બ્રહ્માંડ વ્યાપી રહ્યો
શિવના નિર્મળ નેત્રમાં ધૂઘવતો સાગાર પુનિ પ્રેમનો
અર્પે અમૃત પ્રેમનાં વિષ ગ્રહી, સૌહાઈને નીલકંઠ
સાધો સ્નેહ-સમાધિ પ્રેમ પ્રગાટે, હૈયે ગ્રહ દિવ્યતા....

શિવનું દર્શન પામના જગતમાં, યોગી સમાધિ રચે
શિવની પैમળ દર્શિમાં જગતનાં, દુઃખો બધાં જઈ મીટે
શિવની શક્તિ અમાપ આ સકળમાં, પામી કદા કો શકે
પ્રાર્થીએ શિવ સત્ય બ્રહ્મ ઉરથી, પામો શિવત્વ બલ....



વાચકોને...

શું આપ નાગાર મંજૂખામાં પોતાની ફૃતિ/લેખ/રચના મોકલવા દાખ્યો છો ? તો...

૧. જ્ઞાતિબંધુઓને નભ વિનંતી કે પોતાની ફૃતિ સુધાડ અને સુવાચ્ય અક્ષરોમાં કોરા કાગળની એક બાજુએ લખી મોકલવી.
૨. ફૃતિ મોકલનારે પોતાનું નામ, સરનામું, ઉંમર તથા ફોન નંબર ફૃતિની નીચે જરૂરથી લખી મોકલવા વિનંતી.
૩. ફૃતિની પસંદગી તથા સંકલનની જવાબદારી સંપૂર્ણપણે તંત્રીની રહેશે.
૪. ફૃતિ મોકલવાનું સરનામું :

સુહાની દીક્ષિત

સી-૧/૭૦૩, કેસર કો.ઓ.સોસાયટી, ચારકોપ,

કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૭.

ફોન : ૦૨૨-૨૮૬૮૨૧૫૦

દીના વણરાજાની

બી-હાર્મની, ચારકોપ વિલેજ, કાંદિવલી (વેસ્ટ),

મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૭.

ફોન : ૦૨૨-૨૮૬૮૨૨૬૭

DISCLAIMER :

આ સામયિકમાં પ્રકાશિત દરેક વખાણની જવાબદારી લેખકની પોતાની રહેશે







DROP

Book-Post

FROM : SHREE VADNAGARA NAGAR MANDAL, MUMBAI

C/o. Kamlesh S. Vohra, 1502, Tulsibaug Co.op.Hsg.Soc.,
Ramdas Sutrale Marg, Opp. ICICI Bank, Borivali (W), Mumbai - 400 092.
Email : vnmmumbai@yahoo.co.in • Web.: www.shrivadnagaranagar.org