નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

ખુદથી આગળ જવાની હોડમાં
ચાલવું પલટી ગયું છે દોડમાં

ઓળખાતો પણ નથી રસ્તો હવે,
એટલા ખાડા પડ્યા છે રોડમાં.

સાવ સામે હોય તો દેખાય છે,
એટલું દુખ્યા કરે છે ઓડમાં.

એટલે તો લાડ કરતી હોય છે,
ઉછરી છે પીડ સઘળી કોડમાં.

કેટલી ફોરમ કળીમાં ખીલશે ?
એ નથી ભાળી શકાતું છોડમાં.

વારિજ લુહાર

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

પગપાળા એ જ દીપમાળા..!

ચાલવાની પણ વિવિધ છટાઓ હોય છે..પગપાળા શબ્દ દીપમાળાથી કમ નથી.!પ્રવાસ વર્ણન અંગ્રેજીના travelogue પરથી આવેલો શબ્દ છે...ડોકયુમેન્ટેશન એ આપણો વારસો નથી..વિદેશીઓ એ બાબતમાં માહિર છે..હયુ એન સંગ કે મેગેસ્થનીસ જેવાં ઐતિહાસિક નામો એની ગવાહી છે..આપણા પ્રવાસીઓ પારાવારના હોય છે એ જો ધરાતલના હોત તો? પણ એવું થયું નથી..નહિતર કેવા કેવા પ્રવાસીઓ આપણી સંસ્કૃતિમાં થયા છે...અગસ્ત્ય મુનિના પ્રવાસોનાં રસપ્રદ વર્ણન ઉપલબ્ધ હોત તો..? નારદની ભ્રમણકથાઓ સાહિત્યિક સ્વરૂપે હાથમાં હોત તો... ? મારા જેવા વાચકોની જિંદગી વધારે સમૃધ્ધ હોત !

ગુજરાતી તરીકે જોઈએ તો આપણી ભાષાનું પ્રથમ પ્રવાસવર્ણન ઈ.સ ૧૮૯૫માં સુલેમાન શાહ મહમ્મદ નામના ગુજરાતી લેખકે આપ્યું..જેનું નામ હતું 'પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા' ..એ સમયે ઘણા પારસી લેખકો પણ સફરગાથાઓ લખતા..પરંતુ પ્રવાસવર્ણનની નજાકત શું હોય એ કાકાસાહેબ કાલેલકરે આપણને બતાવ્યું..'હિમાલયનો પ્રવાસ ' "રખડવાનો આનંદ' જેવાં લખાણો આપણને લેખકની સાથે અવનવા સ્થળોએ લઈ જાય છે..રસીક ઝવેરી નામના લેખક તો "અલગારી રખડપટ્ટી " નામે એક જ પ્રવાસ પુસ્તક લખી અમર થઈ ગયા છે. આ પુસ્તક ની એક ડઝન જેટલી આવૃત્તિઓ થઈ છે એ પણ ગુજરાતી ભાષા માટે રેકોર્ડ છે..

પ્રવાસવર્ણન લખવું અઘરું છે. ધ્યાન ના રાખીએ તો આત્મશ્લાઘા કે આપવડાઈ બની જાય ! આપણી વિદ્વતા કે આપણું જ્ઞાન એમાં સહજ વણાઈ જાય ત્યારે વાચકને એમાં સચ્ચાઈ લાગે છે. ભોળાભાઈ પટેલનાં સાહિત્યિક પ્રવાસ લખાણો અનોખાં છે. ચંદ્રકાન્ત બક્ષીને એમાં સારી ફાવટ હતી..'ગુજરે થે હમ જહાં સે યહ તો વહી જગહ હૈ.." પાકિસ્તાન ઉપરનું અદભુત પુસ્તક છે...અઠંગ પ્રવાસી હોવું અને સાથે જ કુશળ લેખક પણ હોવું એવો સુભગ સમન્વય બહુ જવલ્લે જ જોવા મળે છે..આપણે ત્યાં અન્યએ કરેલી સફર કે પ્રવાસનાં આલેખનો થયાં છે...એ જોકે એક અલગ પ્રકાર છે..

ગુજરાતીઓ આમ તો વિશ્વ પ્રવાસીઓ કહેવાય છે...ખુબ ફરે છે..ધંધાદારી ખેપો મારવી એ એના માટે સહજ છે..પણ રખડવું એ આપણા શબ્દકોશનો એટલો ગમતો શબ્દ નથી.. અને એટલે જ અનુભવોનું શબ્દોમાં આલેખન એ ગુજરાતી મિજાજ રહયો નથી ! મહાત્મા ગાંધીજીએ લખેલું 'દક્ષિણ આફ્રિકા ના સત્યાગ્રહનો ઈતિહાસ ' એ પણ પ્રવાસવર્ણનની લગોલગ છે. જો એમણે આમાં વધારે પ્રદાન કર્યું હોત તો કદાચ એમના વ્યકિતત્વની એક વધારે વાતાયન ઉઘડી હોત...આજે પ્રવાસ વર્ણનો લખાય છે પણ એમાં માહિતી અને તથાકથીત જાણકારી જ હોય છે.. હકિકતમાં સાહિત્યિક સ્પર્શ, અનુભવ અને અનુભૂતિના ત્રિવેણીસંગમ ઉપર પ્રગટે એનું નામ જ સફરનામા....

તપ, તેજ,અને તન્મયતાનો ત્રિવેણી સંગમ એટલે ગુરુશિષ્ય પરંપરા..

સંવેદનનું સ્ટેટસ

રમેશ ઠક્કર

ભારતીય સંસ્કૃતિની જગતને જો કોઈ મહાન ભેટ હોય તો એ ગુરુ પરંપરા છે. આપણે જગતમાં આવીએ છીએ ત્યારે આપણી આસપાસ તમસ અને ઉજાસનો ઘટાટોપ છવાયેલો? હોય છે સદ અને અસદની માયાજાળ એવી લપેટાયેલી હોય છે કે સત્ય શું અને જૂઠ શું એ કળવું કઠીન બની જાય છે.આપણી આસપાસ ભ્રમણાઓનો ગાઢ અંધકાર છવાયેલો હોય છે.એમાંથી બચવા માટે કોઈ તેજપુંજ કે ટોર્ચની જાણે તલાશ? અનુભવાય છે. આવા સમયે કોઈ માર્ગદર્શક કે પથદર્શક મળી જાય એ ઈશ્વર કૃપાથી કમ નથી હોતું.જગતને સાચી રીતે સમજવાની જાણે ચાવી મળી જાય છે્આવી વ્યક્તિ ચોક્કસપણે ગુરુ જ હોઈ શકે.અને એ જે દિશા આપે છે એને ગુરુચાવી કહી શકાય.આજે આપણે ગુરુનો મહિમા કરવો છે.પૂ.આ. દોલતસાગરસૂરીશ્વરજી મ.સા.એ. કે જેઓ જૈન ધર્મમાં બહુ ઉચ્ચ અને આદરણીય સ્થાન ધરાવે છે.તેઓના ૧૦૦ વર્ષની આયુષ્યની શતાબ્દી પૂર્ણ થવા નિમિત્તે અનેક લોકોને આશીર્વાદ આપી રહ્યા છે.એક સુંદર ગ્રંથનું નિર્માણ કરી રહ્યા છે એવા પરમ વંદનીય સંત જે લાખો લોકોના હૃદયમાં ગુરુ તરીકેનું સ્થાન ધરૃવે છે.એમને વંદન સહ ગુરૂ શિષ્ય પરંપરાનાં ગુણગાન કરીએ.આપણી જાતને ઉન્નત બનાવીએ.

મહાન ગુરૂઓની યાદીમાં જેને અગ્રીમ હરોળમાં મૂકી શકાય એવા કબીરજી બહુ સરસ રીતે આ ભાવને રજૂ કરે છે.

"સબ ધરતી કાગદ કરૂં,લેખની સબ વનરાઈ
સાત સમુદ્ર કી શાહી કરૂં,ગુરુ ગુણ લીખા ન જાય."

ગુરૂ એમને એમ નથી મળતા..એની પાછળ ઈશ્વરીય સંકેત જેવું હોય છે.તાજા યુવાન ગ્રેજ્યુએટ નરેન્દ્રને સહજ રીતે રામકૃષ્ણ પરમહંસ મળી જાય..અને આપોઆપ ગુરૂ-શિષ્યનું જગપ્રસિદ્ધ સાયુજ્ય રચાઈ જાય એ ઘટના સમજવા જેવી છે.પોથી પઢી પઢી જગ મૂઆ છતાં ના આવે બ્રહ્મજ્ઞાન એવું અખાએ કહયું છે એ જ રીતે માણસ દર દર ભટકતો રહે તો પણ સદગુરૂ મળી જ જાય એની કોઈ ગેરંટી હોતી નથી.એ માટે જન્મોનું સંચિત પુણ્યકર્મ કામ લાગતું હોય છે.સાચો ગુરૂ ધુળમાં પડેલા હીરાને પારખી લેતા ઝવેરી જેવો હોય છે.આવા ગુરૂ સમયસર મળી જાય અને શિષ્યમાં સમર્પિત ભાવ આવી જાય ત્યારે એક અનોખો સંગમ રચાઈ જાય છે.

આપણે એવું માનીએ છીએ કે ફક્ત ધર્મ કે આધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં જ ગુરૂ-શિષ્ય પરંપરા જોવા મળે છે.એવું નથી હોતું.દરેક ક્ષેત્રમાં આ સંબંધ આકાર પામે છે.એની શિસ્ત બાહય રીતે ભલે અલગ લાગતી હોય પણ એમાં જે માનવીય ગુણો જોવા મળે છે એ લગભગ એકસરખા જોવા મળે છે.એક શિક્ષક અને વિદ્યાર્થી એ સન્માન અને ત્યાગ બનીને ખીલી ઉઠે છે.કોઈ રમતવીર અને એના કોચ વચ્ચે એ એકાગ્રતા અને સાધનાનો સંગમ બની જાય છે.કોઈ વરિષ્ઠ કર્મચારી અને નવાગંતુક વચ્ચે મહેનત અને પરંપરાના વહન માટેનું ચયન બની જાય છે.કોઈ મોટા રાજનેતા અને એના વૈચારિક અનુયાયી માટે એ લોક કલ્યાણ અને આદર્શના અનુપાલનનું પ્લેટફોર્મ બની જાય છે.એમાં ઘણીવાર લોહીના સંબંધ..ભૂગોળ પરંપરા જીવનશૈલી કે પરિચિતપણું જેવી પ્રતિકૂળતાઓ ગૌણ બની જાય છે.આ એક સંબંધ છે જે ત્યાગ અને તન્મયતાના તપ ઉપર ટકે છે.

ગુરૂ પરંપરા એ કદાચ આપણી ભવ્ય વિરાસત છે..અષાઢ મહિનાની પૂનમ ગુરૂપૂર્ણિમા કહેવાય છે..એ દિવસે ગુરૂમહિમા કરવામાં આવે છે..ગુરૂ એટલે પ્રકાશ પુંજ .જે આપણા અજ્ઞાન અને તમસને દૂર કરે..એ શિક્ષક પણ હોય..કોઈ મહાપુરુષ પણ હોય..મિત્ર હોય..સખી હોય કે દુન્યવી દ્રષ્ટિએ સામાન્ય જણાતી કોઈ વ્યકિત પણ હોઈ શકે ! મને ઘણા પુછે છે "તમારા ગુરૂ કોણ ?" ત્યારે એ પ્રશ્નનો જવાબ આપવો મારા માટે આસાન નથી હોતો..! કેમકે શીખવાની મારી પ્રક્રિયા નિરંતર ચાલતી હોય છે..એટલે મને સતત સદગુરેની તલાશ હોય છે !

દુનિયામાં આપણે કેટલા બધા લોકો પાસેથી કેટકેટલું શીખતા હોઈએ છીએ..?આપણે વાત કરવી છે ગુરૂશિષ્ય પરંપરાની... પૂજ્ય દોલતસાગરસૂરીશ્વરજી જેવા મહાન ગુરુ જ્યારે પ્રેરણા આપે ત્યારે કોઈ એકાદ સન્માનીય ગુરુજી વિશે લખવાની આપોઆપ ઈચ્છા થઈ જતી હોય છે. મારી નજર સામે ભોજલરામ બાપા અને એમના બે શિષ્યો જલારામ બાપા અને વાલમરામ.બાપાની ભવ્ય પરંપરા જીવંત થાય છે.એમાંથી આજનો માણસ ભરપૂર પ્રેરણા લઈ શકે.આપણી ભારતીય પરંપરામાં આવાં અનેક ઉદાહરણો છે. આજે મારે જે વાત કરવી છે,એવા ગુરુઓની.એવી પરંપરાઓની અને એવી ભવ્ય વિરાસતની જે સનાતન ધર્મની રાવટીને સતત ગૌરવશાળી રીતે ફરકાવતી રહી છે.

મને વિસ્મય થાય એવા એ ગુરૂ છે..સદગુરૂ ભાણસાહેબ...જે અઢારમી સદીના એક મહત્વના કવિ પણ છે..એમની સાખીઓ પ્રચલિત છે..જેમાં અખો કે ભોજા ભગતનો સમન્વય જોઈ શકાય.."ભણે લુહાણો ભાણો.." એ એમની ધ્રુવપંકિત..એમ તો "ગગન મંડળની ગાગરડી ગુણ ગરબી રે.." એવું ગાનારા ભાણદાસ નામના એક બીજા કવિ પણ છે..પરંતુ આપણે વાત કરવી છે "રવિભાણ " સંપ્રદાયવાળા ભાણસાહેબની...

ભાણસાહેબનો જન્મ ઈ.સ.૧૬૯૮માં ચરોતરના કનખીલોડ ગામમાં..પણ એમનું વતન રાધનપુર પાસેનું ગામ વારાહી..પિતાનું નામ કલ્યાણજી ઠકકર..વારાહીમાં એમનું પૈતૃક ઘર આજે પણ ઉભું છે..હમણાં હું ત્યાં ગયો હતો..પરંતુ ગામમાં કોઈને એ ખબર ન્હોતી કે આ ગુજરાતી ભાષા અને આપણા ભકિત સંપ્રદાયના એક દિગ્ગજ પુરૂષનું ઘર છે..મને તલાશ હતી કે કોઈ જાણકાર મળે પણ લોહાણાઓનાં અનેક ઘર હોવા છતાં એમાંથી પણ કોઈ જાણકાર મળ્યું નહી..

ભાણસાહેબ દર વરસે પોતાની ભજનમંડળી જેને તેઓ "ભાણફોજ" કહેતા એની સાથે વારાહીથી દ્વારકા ચાલતા જતા..એમની સાથે એમની ઘોડી અને એક પાળેલો કૂતરો અવશ્ય સાથે રહેતા..એ સમાજ સુધારક પણ હતા..વેરવિખેર લોહાણા સમુદાયને એમણે સુગ્રથિત કર્યો..નિયમો સરળ બનાવ્યા..બીજા સમાજો માટે પણ સુધારકની ભુમિકા નિભાવી..

ગામેગામ એમના શિષ્યો હતા..એકવખત યાત્રા દરમિયાન એ વિરમગામ પાસેના કમીજલા ગામ પાસેથી પસાર થતા હતા..ત્યાં મેપો નામે એક ભરવાડ એમનો શિષ્ય રહેતો હતો..ભાણસાહેબ એને મળવા એના ઘેર ગયા..પણ મેપો વગડે નિકળી ગયો હતો..એ પરત ફર્યા..ઘરવાળીએ ભાણસાહેબ આવ્યાની વાત કરી.એણે ગુરૂને મળવા દોટ મૂકી...

ભાણસાહેબ ગામની બહાર નિકળતા હતા ત્યાં મેપો દોડતો દોડતો પાછળ આવતો હતો. એ ભાણસાહેબને ઉભા રહેવા માટે બૂમો પાડવા લાગ્યો. ભાણસાહેબ ભકિતમાં મગ્ન રામધૂન કરતા ચાલ્યા જતા હતા. કમીજલા ગામના તળાવની પાળે એ ચાલતા હતા ત્યાં ગુરૂના દર્શન માટે બેબાકળા થયેલા મેપાએ રાડ પાડી.."ભાણસાહેબ ઉભા રહો..તમે હવે આગળ વધો તો તમને દ્વારકાધીશના સોગન..." અને એ થંભી ગયા..એમણે ત્યાં જ સમાધી લેવાનો નિર્ણય કર્યો...પોતાની ઘોડી અને કૂતરા સાથે..મેપો રડવા લાગ્યો.છેવટે એને પણ આજ્ઞા મળી અને કમીજલાના પાદરે એ ચારેય આત્માઓની સમાધી લાગી. જે આજે પણ મોજૂદ છે..ત્યાં સરસ ધર્મ પરિસર છે..ગુરૂગાદી છે..

એમનાં સરસ પદો છે..જેમાં જબરજસ્ત ફિલોસોફી છે..જીવનસાર છે...એ લખે છે

"કૂડી છે કાયાને કૂડી છે માયા,જૂઠડો આ જગ જાણો,
સાચો નામ સાહેબકો જાણો, ભણે લુહાણો ભાણો "

એમના પછી એમના શિષ્ય થયા એ રવિસાહેબ..જેમણે રવિભાણ સંપ્રદાય સ્થાપ્યો...એની ગાદીએ આવનાર ગુરૂને લાડથી "સાહેબ" કહેવામાં આવે છે..એની વિચારધારા માનવપ્રેમ, દયા,સમાનતા, જ્ઞાતિપ્રથાના ભેદભાવ દૂર કરવા વગેરે..એમાં જુદી જુદી જાતિઓના સંતો ગાદી ઉપર આવ્યા. જેણે પ્રજાજીવનને નવી ચેતના આપી..સમરસ સમાજ બનાવવા હજારો શિષ્યો મારફતે ઉપદેશ આપ્યો..પરિવર્તન કર્યું...

રવિસાહેબ પછી આવેલા ખીમસાહેબ એ ભાણસાહેબના પુત્ર પણ હતા અને મોટા સંત હતા...ત્રિકમસાહેબ ચમાર જાતિમાંથી આવેલા પવિત્ર સંત હતા .મોરારસાહેબ થરાદના રાજકુમાર માનસિંહજી વાઘેલા હતા જે વૈરાગી આત્મા હતા...દાસી જીવણ એ જીવણદાસ નામે સાધુ જે નીચલા સ્તરની મેઘવાળ જાતિના મહાન સંત,હતા. જે બીજા મીરાંબાઈ કહેવાતા...એ પુરૂષ હતા..એમણે દાસીભાવે ઉત્તમ ભકિતમય રચનાઓ કરી છે..જે અભ્યાસી માટે ખજાના સમાન છે..રવિભાણ સંપ્રદાયે જ્ઞાતિવિહીન સમાજની વિભાવનાને ચરિતાર્થ કરી બતાવી. આજે પણ એના લાખો શિષ્યો નાતજાતની ભ્રમણાઓથી દૂર રહી ભકિતભય જીવન જીવે છે..સમાજને પ્રેરણા આપે છે...

કબીરજીએ કહ્યું છે એમ ગુરુનાં ગુણગાન આલખવા માટે આખી ધરતીને કાગળ બનાવીએ અને એની ઉપરનાં તમામ વૃક્ષોની ડાળખીઓની કલમ કરીએ. તો પણ ગુરુમહિમાને શબ્દસ્થ? કરવાનું આસાન કામ નથી.આજનો ગુરુમહિમા બસ આટલે જ અટકાવીએ.

(rrthakkar2@gmail.com)

"વિપશ્યના" માનવીય મૂલ્યોની આધ્યાત્મીક વૃધ્ધિના પ્રણેતા- સત્યનારાયણ ગોએન્કા

"વિપશ્યના" એટલે પ્રયત્નપૂર્વક સતત જાગૃત રહીને મનમાં ક્રોધ, ભય, ચિંતાનું આવરણ ન ચઢવા દઈ આત્મશુદ્ધિ અને સ્વનિરિક્ષણ દ્વારા, પોતાનો હિસાબ-કિતાબ રાખવાની અનાદિકાળથી ચાલી આવતી સાધના એનો ફેલાવો કરનાર ભગવાન બુદ્ધ હતા, 'વિ' એટલે વિશિષ્ટ રીતે અને 'પશ્ય' એટલે 'જોવું', વિપશ્યના એટલે વિશિષ્ટ રીતે જોવું છે... જે જેવું છે, એને ઠીક એવી જ રીતે જોવું, સમજવું... શરીર અને ચિત્ત ધારા પર પળેપળ જે પરિવર્તનશીલ ઘટનાઓ બની રહી છે તેનું તટસ્થ ભાવે નિરીક્ષણ. તેને વિપ્રાસના પણ કહે છે. તેનો ઉદેશ્ય કેવળ શારીરિક રોગોના જ નહી પણ માનવ માત્રના બધા દુખોને દુર અને વિકારોનું સંપૂર્ણ નિર્મૂલન અને પરમ વિમુક્તિની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરવાનો છે. શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાને વિપશ્યના સાધનાના ગુરુ માનવામાં આવે છે, ભારત અને વિશ્વમાં તેમણે આ સાધના પધ્ધતિનો પ્રચાર પ્રસાર કરેલ છે. મૂળ ભારતીય એવા શ્રી ગોયન્કાનો જન્મ મ્યમાંમાં (બર્મામાં) થયો હતો. ધંધાકિય તણાવને કારણે આધાશીશી-માઈગ્રેનના શિકાર બન્યા. આનો ઉપચાર બર્મામાં જ નહીં પરંતુ વિશ્વના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરો પણ ન કરી શક્યા ત્યારે કોઈકે એમને ' વિપશ્યના ' ની સાધના કરવા જણાવ્યું. ત્યાં તેમણે આચાર્ય સયાજી ઉ બા ખિન, પાસેથી વિપશ્યના શીખી અને ચૌદ વર્ષ તેના અભ્યાસની સાથે સાથે બુદ્ધવાણીનું પણ અધ્યયન કર્યુ. બાદમાં આચાર્ય સયાજી ઉ બા ખિને એમને ૧૯૬૯માં લોકોને વિપશ્યના શીખવવા માટે અધિકૃત કર્યા. ત્યારથી તેમણે વિભિન્ન સંપ્રદાય અને વિભિન્ન જાતિના લોકોને ભારતમાં અને ભારતની બહાર પૂર્વ અને પશ્ચિમના દેશોમાં વિપશ્યનાનું પ્રશિક્ષણ આપ્યું. વિપશ્યનાના અભ્યાસમાં ' આ શ્વાસને જો..., જે આવી રહ્યો છે અથવા જઈ રહ્યો છે.' આમ, શ્વાસને એક કડી બનાવી મનને વર્તમાનમાં જીવવાનું શિખવાડવામાં આવે છે એટલે કે વર્તમાનમાં થઈ રહેલ ઘટના છે...તે જ સચ્ચાઈ છે. ભુતકાળની સ્મ્રુતિઓ અને ભવિષ્યની આકાંક્ષાઓથી દૂર થઈ વર્તમાનમાં જીવતા શીખવે છે. મન જેને પરસ્પર સંબંધ નથી તેવી એક વાત તો ક્યારેક બીજી વાત ઉપર ભટક્યા કરે છે. માત્ર મૂંજવણ જ મૂંજવણ...જાણે કોઈ ભાન જ નથી. સારી સ્મૃતિ કાયમ રહે અને ન ગમતી સ્મૃતિ હંમેશા જલદી ટળે... આ રાગ, દ્રેષ અને મોહમૂઢતા – બેહોશીભરી સ્થિતિ બની રહે છે. વિપશ્યનાનો સમગ્ર અભ્યાસ ચિત્તની નિર્મળતા તરફ લઈ જનાર છે. તે કોઈ અંધશ્રદ્ધા પર આધારિત કર્મકાંડ નથી.

ઉજળો વારસો

સતીષ ચારણ

sscharan_aaa@yahoo.co.in

હિન્દૂ હો યા બૌદ્ધ હો, મુસ્લિમ હો યા જૈન , જબ – જબ મન મૈલા કરે , તબ – તબ હો બેચૈન .

સંતોએ અને પ્રબુદ્ધોએ કહ્યું છે કે, "શાંતિ પોતાની અંદર શોધો." પોતાની અંદર સ્વયં નિરીક્ષણ કરીને જોવાનું છે કે શું મારામાં શાંતિ છે. - પોતે પોતાની અનુભૂતિના સ્તર પર જાતને જાણો... બુધ્ધીના સ્તર પર નહી, અને ત્યારે જ જીવનની સમસ્યાઓનું સ્વતઃ સમાધાન થતું જશે. આ સાધના મનનો વ્યાયામ છે. મનને સ્વસ્થ બનાવી શકાય છે. આ સાધનાના ત્રણ સોપાન છે. પહેલું સોપાન – સાધક પાંચ શીલ પાલન અર્થાત જીવ-હત્યા, ચોરી, જુઠ્ઠું બોલવું, અબ્રહ્મચર્ય તથા નશા સેવનથી વિરત રહેવું. આ શીલોના પાલન કરવાથી મન એટલે સુધી શાંત પડતું હોય છે કે જેથી આગળનું કામ સરળ બનતુ હોય છે. આગલું સોપાન – નાસિકામાંથી આવતા-જતા પોતાના નૈસર્ગિક શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને આનાપાન નામની સાધનાનો અભ્યાસ કરવો. ચોથા દિવસ સુધીમાં મન કંઈક શાંત પડતું હોય છે, એકાગ્ર થતું હોય છે અને વિપશ્યનાના અભ્યાસને લાયક થતું હોય છે.

શ્રી ગોએન્કાએ ૧૯૭૬માં નાસિક નજીક ઈગતપુરીમાં પહેલું વિપશ્યનું હેડક્વાર્ટર સ્થાપ્યું. વિશ્વના ૧૬૨ કેન્દ્રો ખાતે ૫૧ ભાષાઓમાં ૧૦ દિવસીય ઉપરાંત કેટલાક કેન્દ્રો ખાતે ૨૦, ૩૦, ૪૫, ૬૦ દિવસીય શિબિરો થાય છે. ગુજરાતનું વિપશ્યનાનું કેન્દ્ર ધોળકા નજીક રનોડા, મહેસાણા પાસે મીઠા અને કચ્છમાં માંડવી ખાતે આવેલા છે. રાહુલ ગાંધી, શબાના આઝમી, મૌસમી ચેટરજી, દિપ્તી નવલ, કિરણ બેદી, ટીવી ચેનલના માલીક – સુભાષ ચંદ્રા, ઓડીસી ડાન્સર – પ્રતીમા બેદી, સહિતના જગતમાં લાખો લોકો આ તાલીમ લઈ લીધી છે. સીમ્બાયોસીસ સેન્ટર ફોર મેનેજમેન્ટ એન્ડ હ્યુમન રીસોર્સ ડેવલોપમેન્ટ જેવી સંસ્થાએ વિપશ્યના તાલીમને તેમના કોર્ષમાં દાખલ કરેલ છે. મહીન્દ્રા જીપ, ઓએનજીસી, તાતા મેમોરીયલ હોસ્પીટલ જેવી કંપનીઓ અને સંસ્થાનો તેમના સ્ટાફને નિયમિત રીતે તાલીમમાં મોકલે છે.

વિપશ્યનાના આ સેન્ટરો તેમાં ભાગ લઈ ચૂકેલાઓના ડોનેશનથી ચાલે છે.રહેવા અને ખાવાનું નિશુલ્ક હોય છે. આ ધ્યાન પધ્ધતિથી બૌધ્ધ માર્ગના તમે અનુયાયી બનો છો તેવું નથી. તે ધર્મથી પર એક સનાતન છતાં વિજ્ઞાનિક પધ્ધતિ છે. આ જ કારણસર આ વિદ્યા વિશ્વભરની બધી પૃષ્ઠભુમીઓના લોકોને આકર્ષિત કરે છે.

૨૯ ઓગસ્ટ ૨૦૦૦ ના રોજ આચાર્ય ગોયન્કાજીને સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘ દ્વારા ન્યુયોર્કના જનરલ એસેમ્બલી હોલમાં આયોજિત સહસ્રાબ્દી વિશ્વ શાંતિ સંમેલનમાં વિશ્વના ગણમાન્ય આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક નેતાઓની સાથે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. આ સત્રમાં ગોયન્કાજીએ લગભગ બે હજાર પ્રતિનિધિઓ અને પ્રેક્ષકોની હાજરીમાં આ ભાષણ આપ્યું. તેઓએ કહ્યુ કે : 'આજે અહીં કન્વર્ઝનના પક્ષમાં

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર

સાપ્તાહિક રાશિફળ (તા. ૨૨-૦૪-૨૩ થી ૨૮-૦૪-૨૩)

જ્યોતિષાચાર્ય

વિષ્ણુભાઈ વૈષ્ણવ

૧. મેષ રાશિ (અ.લ.ઈ.) આ સપ્તાહ આપની માનસિક સ્થિતિ તમને પરેશન કરશે. સમય સાનુકૂળ નથી. જો કે આર્થિક સ્થિતિ સુધરશે. કુટુંબમાં આનંદમય વાતાવરણ પસાર થાય. ભાઈભાંડુઓનો સહકારમ મળશે. ધંધા વ્યવસાયમાં લાભ મળે. શેરસટ્ટામાં ગણતરી પૂર્વક આયોજન કરવું. મકાન, વાહન, સંપત્તિ નવી લઈ શકાશે. સ્ત્રી વર્ગ માટે રાહત રહે, નોકરીયાત માટે ચેતવણીરુપ સમય છે. આધ્યાત્મિક કાર્યો કરવા. સ્ત્રી વર્ગ માટે શુભ સમય પસાર થાય. નવીન કાર્ય થાય. વિદ્યાર્થી માટે નવા એડમીશન કાર્યો થાય.

૨. વૃષભ રાશિ (બ.વ.ઉ.) આ સપ્તાહ આપના વિચારો અને સ્વભાવમાં શુભ પરિવર્તન આવશે. મહેનતથી ભાગ્યોદય થશે. જો કે કૌટુંબિક પ્રશ્નો ઊભા થશે. આર્થિક તંગી ઊભી થઈ શકે. જો કે લાભ પણ પ્રાપ્ત થાય. સહોદર સાથે શાંતિ અનુભવાય. કાર્યસિદ્ધિ મળે. માનસિક શક્તિ મળે. ધંધા વ્યવસાયમાં પૈસાની તંગી ઊભી થાય. મકાન, વાહન,સુખ સામાન્ય. સ્ત્રી વર્ગમ માટે નોકરી વ્યવસાય કરી શકાય. નોકરિયાત માટે કોઈનાથી ડોરવાઈ જવું નહિ. વિદ્યાર્થી માટે સખત મહેનત કરવી

૩. મિથુન રાશિ (ક. છ. ઘ.) આ સપ્તાહ માનસિક શક્તિનો યોગ છે કાર્યશક્તિ વધશે. ખોટું સાહસ કે ઉતાવળીયા પગલાં ન ભરવા. કૌટુંબિક પ્રશ્નો તેમજ વ્યવસાયિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ લાવવું. પ્રયત્નથી સફળતા, ધંધામાં યથાસ્થિતિ રાખવી. વાહન, તેમજ અગ્નિથી ભય, મકાન વાહન અન્ય સંપત્તિ ખરીદી શકાય. નવસર્જન થાય. બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિ વધે. સ્ત્રીઓ માટે ભાગ્યોદય થાય. નોકરિયાત બઢતીનો સમય આવે. વિદ્યાર્થી માટે ઉચ્ચ અભ્યાસમાં લોન મળે. વિદેશ જવાય.

૪. કર્ક રાશિ (ડ.હ.) આપની માનસિક શાંતિ જળવાઈ રહે. શુભતાનો અનુભવ થાય. આપને મિત્રો વડિલોનો સહકાર મળે. લાભ માન મળે. જો કે આર્થિક નુકશાન થઈ શકે. ઉગ્ર વિચારધારા જાગે. લીધેલા નિર્ણયો અંગે વિચારવું. વાદ-વિવાદમાં ન પડવું. અકસ્માતથી બચવું. ધંધા વ્યવસાયમાં ભાગીદારીથી સાચવવું. નિર્ણયો વિચારીને કરવા. મકાન, વાહન, સંપત્તિ પણ બહુ વિચારવું નહીં. સ્ત્રી વર્ગ માટે ઉદ્વેગ, નોકરિયાત માટે શુભ સમય. વિદ્યાર્થી મિત્રોને મહેનતનું ફળ મળે.

૫. સિંહ રાશિ (મ.ટ.) આ સપ્તાહ માનસિક ચિંતા ઓછી કરવી. આરોગ્ય સુખ સારું મળે. આર્થિક દૃષ્ટિએ શુભ ફળ. ધંધા,વ્યવસાયમાં સમય સાનુકૂળ રહેશે. ભાગીદારો સાથે વિવાદ ન કરવો. દાંપત્યજીવનમાં પ્રશ્નો ઉકલતા જણાય. નાની યાત્રા થાય. મકાન, વાહન અંગે વિચારી શકાય. સાવચેત રહેવું. સ્ત્રી વર્ગ માટે કાવાદાવા ન કરવા. નોકરિયાત માટે સાનુકૂળ સમય. વિદ્યાર્થી માટે પ્રાથમિક કક્ષાના અભ્યાસમાં સહાય મળે. સંતાન પ્રાપ્તિની શક્યતા છે.

૬. કન્યા રાશિ (પ.ઠ.ણ.) આપે સ્વાસ્થ્યની ખાસ કાળજી લેવી. આ સપ્તાહ આવક હોવા છતાં ભીંસમાં રહેશે. દાંપત્યજીવન સુખાકારી સારી, મસ્તક પીડા, અનુભવાય. ધર્મ કાર્યોમાં અચડણ આવે. મકાન, વાહન - સંપત્તિ માટે અનુકૂળ સમય છે. ભાગીદારીઓ ધ્યાન રાખવું. સ્ત્રી વર્ગ માટે સમર્પણ ભાવના રાખવી. વિદ્યાર્થી માટે સ્નાતક - અનુસ્નાતક કક્ષાએ ગણતરીથી નિર્ણય લેવા. નોકરિયાત માટે સમય સાવચેતી આપે છે. નાણાંકીય વહેવારથી સાચવવું.

૭. તુલા રાશિ (ર.ત.) આ સપ્તાહ આરોગ્ય કાળજી રાખવી, હાડકાના રોગ થવાની શક્યતા છે. આકસ્મિકથી સાચવવું, દાંપત્યજીવનમાં વાદવિવાદથી સંભાળવું. જેથી સુમધુર સંબંધ જળવાઈ રહે. વેપાર, વાણિજ્ય અને વ્યવસાય બાબતોમાં પ્રગતિ જણાય. પિતા અને સરકાર સાથે સંબંધમાં ગુંચવાડા થાય. મકાન - વાહન સંપત્તિ યથાસ્થિતિ જાળવવી. ધંધા વ્યવસાયમાં શુભ. નોકરિયાત માટે પ્રમોશન મળે. વિદ્યાર્થીને ઉચ્ચ અભ્યાસમાં સફળતા.

૮. વૃશ્ચિક રાશિ (ન.ય.) આરોગ્ય અંગે ચિંતાકારક સમય છે. આર્થિક દૃષ્ટિએ ફાયદો થાય. લાંબી મુસાફરી થાય. અન્ય સંબંધિત વ્યક્તિ આપને હાનિન પહોંચાડે તેની કાળજી લેવી. સ્થાવર, જંગમ, મિલકત માટે સમય સારો છે. સ્નાતક, અનુસ્નાતક, કક્ષાએ સંકળાયેલ સંતાનો માટે શુભ સમય, દાંપત્ય જીવન સુખમય નોકરીમાં સમય મિશ્ર રહેશે. વિદ્યાર્થી માટે શુભ.

૯. ધન રાશિ (ભ.ધ.ફ.થ.) આ સપ્તાહ આરોગ્ય જાળવવું, કૌટુંબિક દૃષ્ટિદોષ, ભાઈભાડુઓનો સહકાર ન મળે. સંતાન તકલીફ આપે, ભાગીદારો સાથે સતર્ક રહેવું. ધંધા વ્યવસાય યથાવત સ્થિતિ રાખવી. મકાન, વાહન, સંપત્તિમાં ફાયદો થાય.નવું ખરીદાય ધંધા વ્યવસાયમાં - ઉતાર-ચઢાવ આવે. દાંપત્યજીવન સુમધુર રહે. સંતાનના અભ્યાસમાં અચડણ ઊભી થાય. સ્ત્રીઓ માટે આવક સ્ત્રોત ઉભા થાય. નોકરી માટે નાણાંકીય લાભ મળે. વિદ્યાર્થી માટે મુશ્કેલ સમય.

૧૦. મકર રાશિ (ખ.જ.) તમારી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા દૂર થાય. આરોગ્ય જળવાય. તમે નવી યોજના બનાવી શકો. નવું રોકાણ - કરતાં પહેલાં સાવચેતી રાખવી. યાત્રા-પ્રવાસ થાય. ધંધા વ્યવસાયમાં નવું આયોજન થાય. ફેરફાર પણ કરી શકાય. મકાન વાહન, જમીન વગેરેની ખરીદી થઈ શકે. સ્ત્રી વર્ગમ માટે માનસિક શાંતિ, નોકરિયાત માટે પ્રમોશનથી બદલી થઈ શકે, વિદ્યાર્થી માટે ચેતવણી રુપ સમય.

૧૧. કુંભ રાશિ (ગ.શ.સ.ષ) આ સપ્તાહ તમારા માટે સ્વાસ્થ્ય સુખાકારી યુક્ત હશે પરંતુ કફજન્ય રોગ સામે સાવચેતી રાખવી. કૌટુંબિક વાતાવરણ સારું રહેશે. તેમ છતાં ભાઈ-ભાંડુ સહકાર મળવો મુશ્કેલ જણાશે. ધંધા, વ્યવસાય વિષે લોન વગેરે માટે કાર્યવાહી પેન્ડીંગ હશે તો જાળી જશે. મકાન, વાહન, સંપત્તિના માલિકી હક્કો પ્રાપ્ત થશે. નાની યાત્રાઓ થાય. શેરસટ્ટામાં ફાયદો કરાવે. સ્ત્રીઓ માટે અનુકૂળ સમય. નોકરિયાત માટે કામમાં પ્રતિકૂળતા ઊભી થાય. વિદ્યાર્થી માટે શુભ સમય.

૧૨. મીન રાશિ. (દ.ચ.ઝ, થ.) આ સપ્તાહ નાણાંકીય આવક સામે જાવક વધુ રહેશે. આર્થિક ક્ષેત્રે નવીન કામ કરી શકાય. કૌટુંબિક પ્રશ્નો ઊભા થાય. જો કે ઉકેલ પણ આવે. વાણિજ્ય વહેવારમાં ક્ષતિ આવે. ભાઈભાંડુનો સહકાર મળશે. યાત્રાઓ થાય. મકાન, વાહનના સોદા કરી શકાય. સંતાન અંગે પ્રશ્નો ઊભા થાય. દાંપત્યજીવન સુખમય. ભાગ્યોદય થાય. વ્યવસાયમાં સુધારો જણાય. સામાજિક કાર્યોમાં જશ મશે. નોકરિયાત માટે પ્રમોશન મળે. વિદ્યાર્થીને પરિણામ અણધાર્યું મળે.

મો. ૯૮૨૪૬૪૭૪૩૫

આ સપ્તાહના તહેવારો - પંચાગ

તા. ૨૨-૦૪-૨૩ અક્ષયતૃતીયા, પરશુરામ જયંતિ, અમૃતસિદ્ધિ યોગ
તા. ૨૩-૦૪-૨૩ વિનાયક ચતુર્થી
તા. ૨૫-૦૪-૨૩ જગતગુરુ શંકરાચાર્ય જયંતિ
રામાનુજાચાર્ય જયંતિ
તા. ૨૬-૦૪-૨૩ ગંગાસાતમ
તા. ૨૮-૦૪-૨૩ દુર્ગાષ્ટમી

ઉનાળાની ઋતુમાં મોઢાનાં સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

દંત-ચિકિત્સા

ડો. બિંદી મિહીર પંડ્યા

મિત્રો આપ સૌ આનંદમાં હશો, અત્યારે બાળકો તથા વડીલો સૌ કોઈ ઉનાળાની ગરમીમાં, ઘરમાં રહીને વેકેશનનો આનંદ માણી રહ્યા હશો. તો વળી કેટલાક કેરી, આઈસ્ક્રીમ તથા અન્ય વસ્તુઓથી ગરમીને ભગાડી રહ્યા હશે. આજનો આપણો ચર્ચાનો વિષય એ છે કે ગરમી - ઉનાળાની દાંત અને મોઢા પર થતી અસરો, તેનાથી બચવાનાં ઉપાયો, કેટલીક આવશ્યક જરૂરી આદતો અને કેટલીક છોડવા જેવી જરૂરી બાબતો.

તો મિત્રો, ઉનાળામાં ઠંડક આપતા - ગળ્યા અને સ્વાદિષ્ટ ફળો, જયુસ, આઈસ્કરીમ, ગોલા નું સેવન જરૂરી તો છે જ. પરંતુ જો તે અત્યંત વધુ માત્રામાં આરોગવામાં આવે તો ન ફક્ત શરદી - ખાંસી,પેટની તકલીફ કે વજન વધારો ; પરંતુ દાંતનાં સ્વાસ્થ્ય માટે પણ હાનિકારક નીવડે છે.

● ગરમીની મોઢા પર થતી અસરો :

- સૌથી પ્રથમ જો ગરમીમાં ઓછું પાણી પીવામાં આવી રહ્યું હોય, તો વારંવાર મોઢું સુંકાઈ જવાનાં કારણે

- ઓછી લાળનો સ્ત્રાવ થતો, જેના લીધે મોઢું, જીભ તથા હોઠ સુકાઈ જવા સામાન્ય છે.

- આ ઉપરાંત ઓછી લાળ બનવાના કારણે દાંતની સપાટી પર પ્લાક બનવાની પ્રક્રિયા ઝડપી બને છે. જે દાંતના સડા માટે નિમિત્ત બની શકે છે.

● કેટલીક સામાન્ય ભૂલો :

૧) વધુ પડતું ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન :

ઉનાળામાં વધુ પડતી ખાંડ-ગળ્યા પદાર્થોનું સેવન અટકાવું જોઈએ. દાંતનું ઈનેમલ પછીનું પડ કે જેને ડેન્ટિન કહે છે, તેમાં ચેતાઓ આવેલી છે.

અનુસંધાન પાના નં. ૭ પર