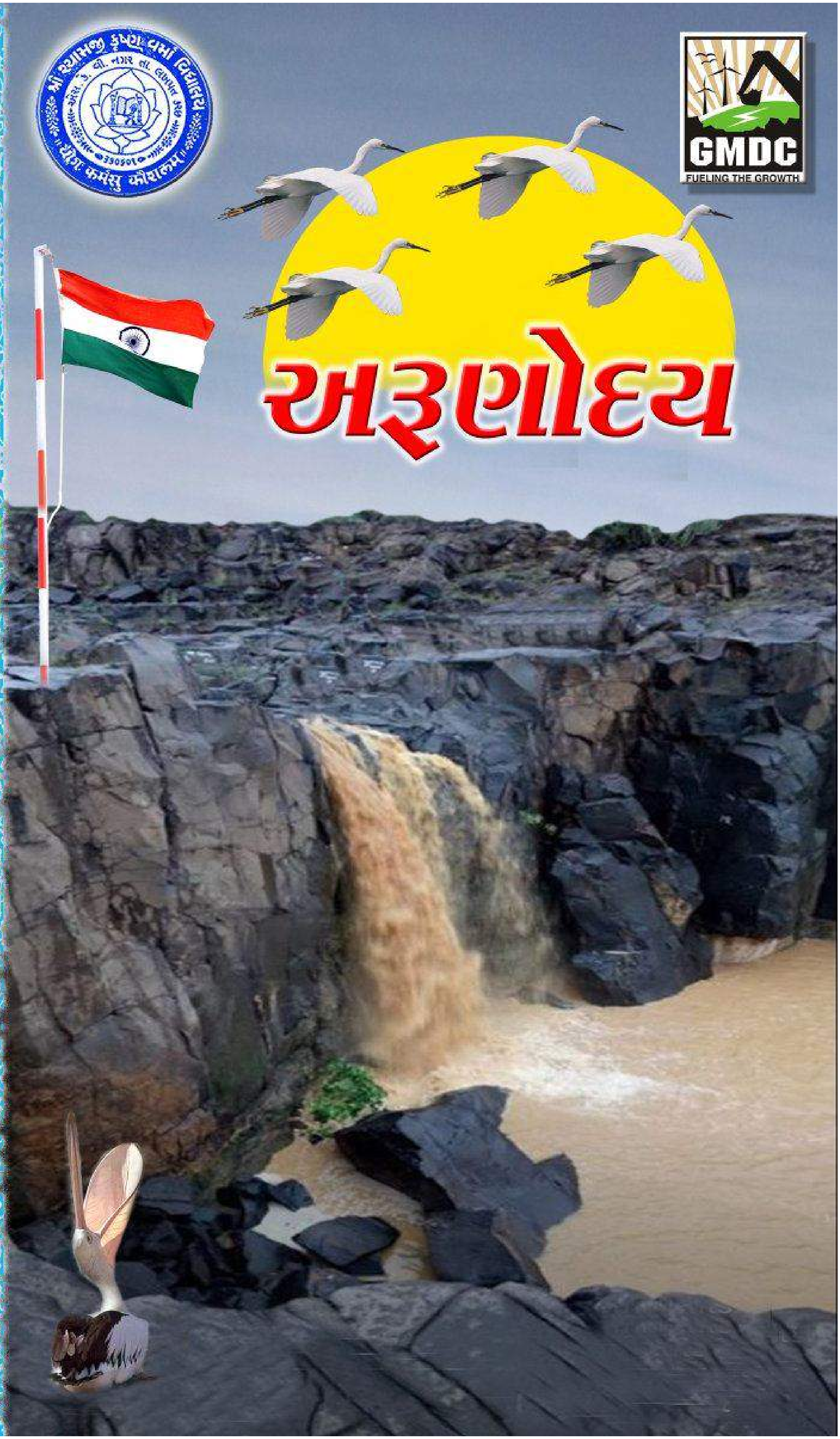
અરુણોદય

ઓગષ્ટ–૨૦૧૭
અંક – ૬



સંપાદકીય બોર્ડ

- આર.કે.દાસ
- એસ.જે.મેહ્તા
- એમ.એમ.ઠક્કર

અનુક્રમણિકા

– ઉત્સવો લાવે ઉત્સાહ
– દીકરી
– ગુરૂ -શિષ્ય પરંપરા
– Tiny Hope The happening
– FREEDOM ::GOD'S GIFT
– मेरे विचारों से ....
– GURUPOORNIMA
– ગુજરાતી કાવ્યોમાં વરસાદ

ઉત્સવો લાવે ઉત્સાહ

કુ. એન.વી. સોરઠીયા
ઉચ્ચ.માધ્ય.શિક્ષક

ઉત્સવો માનવને આનંદિત કરે છે. ખરેખર ઉત્સવો આપીને ઋષિ મુનીઓએ માનવજાત પર અનંત ઉપકારો કર્યા છે. નહીંતર હતાશ , નિરાશ , કંટાળેલો માનવ ક્યાંથી નિર્દોષ આનંદ મેળવત? ઉત્સવો માનવ જીવનનું એક અગત્યનું પાસું છે.

ઉત્સવો જુદી જુદી જ્ઞાતિ , ભાષા , પહેરવેશ કે રીતરિવાજ વગેરેમાં વિષમતા , ભિન્નતા હોવા છતાં દરેકને નજીક લાવે છે.

આજે ઉજવાતા ઉત્સવો :-

દરેક ઉત્સવો આપણને કંઇકને કઇક સંદેશો આપે છે. પણ આજે ઉત્સવો પાછળનો હેતુ , અર્થ ભૂલાતો જાય છે. બાહ્ય આડંબર અને ઠાઠમાઠથી ઉત્સવો ઉજવાય છે. આજે ઉત્સવોમાં " આગે સે આયા , પીછે સે લૌટા દિયા " જેવી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થઇ છે. ' સાપ ગયાને લિસોટા રહયા ' તેવું થયું છે આજે ઉત્સવો ઊજવાય છે પણ ઉત્સવોમાંથી હૃદય જ ચાલ્યું ગયું છે.

ઉત્સવોની દશા :-

એક તોફાની બાળક – માંદો થયો – દવા કડવી – તેથી દવા ન લેતો – પેંડામાં ગોળી મિક્સ કરીને આપી પણ થોડા દિવસ પછી કચરાના ડબ્બામાં ગોળીઓ જોવા મળી – બાળકને પૂછ્યું આમ કેમ? તો કહે – પેંડો ખાઇ જતો અને ગોળી રૂપી ઠળિયો ફેંકી દેતો હતો – આપણું પણ આવું જ છે ઋષિ મુનિઓએ જીવનમાં મહાન સત્યો સહજ રીતે વણાઇ જાયતે માટે ઉત્સવો આપ્યા. તે સત્યને આપણે ઠળિયાની જેમ ફેંકી દીધું અને કર્યું છોતરાનું પૂજન.

ઉત્સવો આપણાં માર્ગદર્શક અને પથદર્શક છે. કેવીરીતે ?

* મકર સંક્રાતિનો ઉત્સવ સંઘ નિષ્ઠા કેળવી ક્રાંતિ કરવાનો સંદેશ આપે છે
* હોળીનો ઉત્સવ સમજાવે છે કે જીવન રંગીન બનાવવું હોયતો ખોટા રાગ – દ્વેષ , તર્ક – કુતર્કો ને હોલિકામાં બાળી નાખવા.
* દિવાળીમાં ટમટમતું કોડીયું આપણને કહે છે કે આપણે જગતને અજવાળી ન શકીએ તો કાંઇ નહી પણ ઝૂંપડીનો એકાદ ખૂણો પણ અજવાળીએ તો જીવન ધન્ય થઇ જશે
* ગણેશચતુર્થીનો ઉત્સવ – ગણ એટલે સમૂહ. સમૂહનો નેતા કેવો હોવો જોઇએ તેનું દર્શન કરાવે છે.
* રક્ષાબંધન કે ભાઇ – બીજ જેવા ઉત્સવો ભાવ સંવર્ધનનું કામ કરે છે
* નજીકમાં જ આવતો 15 ઓગષ્ટનો ઉત્સવ આપણામાં રાષ્ટ્રીય ભાવના અને રાષ્ટ્રીય એકય નિમાર્ણ કરવાનું સુચન કરે છે

પ્રત્યેક ઉત્સવને પોતાની આગવી સુગંધ છે
માટે જ કહેવાયુ છે ને કે :

" ઉત્સવો છે ઐક્યના સાધક ,
ઉત્સવો છે પ્રેમના પોષક ,
ઉત્સવો છે પ્રસન્નતાના પ્રેરક ,
ઉત્સવો છે ભાવ ના પ્રેરક ,
ઉત્સવો છે ધર્મના સંરક્ષક "

આવો સૌ સાથે મળી ઉત્સવો પાછળનો સાચો દૃષ્ટિકોણ કેળવી જીવનને ઉત્સાહી બનાવીએ.

દીકરી

સમાજની વરવી વાસ્તવિકતાને છતી કરતી, સ્ત્રીસશક્તિકરણને વેગ આપે એવી, સ્ત્રીઓને પ્રેરણા પૂ રી પાડે એવી નાની છતાં અસરકારક ભરત કાપડીયાએ લખેલી કવિતા

રેખાબેન જે. ચાચું
માધ્યમિક શિક્ષક

ઈછ્યોતો દીકરો ને દીકરી આવી,
સમાજે ધુત્કારી કે દીકરી આવી,
પછી દેખાવ કર્યો કે લ ક્ષ્મી આવી,
પહેલા ઘરકામ પછી થોડુક ભણાવી,
સમાજ સમાજ કરી દરેક ક્ષણે અટકાવી,
કરી મોટી અને તેને જલ્દી પરણાવી,
વિદાયવેળાએ રોતી આંખો દુનિયાને બતાવી,
લગ્ન પછી ભગવાને એને પણ મા બનાવી,
થયો ખુશ પરીવાર, વહુ વારસદાર લાવશે,
હતી ક્યાં ખબર કે એને પેટે દીકરી આવી,
મુંજાઈ, ગભરાઈ પણ હિંમત ના હારી,
ભણાવી ગણાવી એને ડોકટર બનાવી,
છે લતામંગેશકર, સુનિતા વિલિયમ્સ પણ છોકરી,
કર્યું નામ રોશન દેશ પરદેશમાં કે હું દીકરી થઇ આવી.

ગુરુ -શિષ્ય પરંપરા

પી.બી. પ્રજાપતી
ઉચ્ચ.માધ્યમિક શિક્ષક

ભારતીય સંસ્કૃતિ અને આધ્યાત્મિક પરંપરાના સર્વોચ્ચ સ્થાન પર જો કોઇ સ્થાન હોયતો તે છે ગુરુનું.

ગુ અને રુ ની યુતિથી બનેલા ગુરુ શબ્દમાં'ગુ' નો અર્થ થાય છે અંધકાર અને 'રુ' નો અર્થ થાય છે પ્રકાશ. એટલેકે અજ્ઞાન રૂપી અંધકાર માંથી જ્ઞાન રૂપી પ્રકાશ તરફ લઇ જનારી જો કોઇ શક્તિ હોયતો તે છે ગુરુ.

ગુરુ હંમેશા જીવન જીવવાનો Positive outlook આપે છે. જૂના કાળમાં ગુરુ – શિષ્ય પરંપરા અનુસાર મા-બાપ પોતાના બાળકને તપોવન પધ્ધતિ પ્રમાણે ગુરુના આશ્રમમાં ભણવા મૂકતાં ત્યાં બાળક વિવિધ વિષયોની સાથે સાથે જીવનલક્ષી શિક્ષણ મેળવતો.

લાચારી અને સ્વાર્થ વગર ગુરુ ને નમે તે ખરો શિષ્ય . " નમન નમન મેં ફર્ક હૈ , બહુત નમન કરેવો નાદાન. " શિષ્ય નમ્ર હોય તો જ તે મેળવેલું જ્ઞાન પચાવી શકે

બારબાર વર્ષો સુધી ગુરુના આશ્રમમાં રહી જ્યારે છૂટા પડવાની વેળા આવે ત્યારે ગુરુ અને શિષ્ય બંનેની આંખમાં ભાવનાં આંસું હોય છતાં શિષ્યના કલ્યાણ અર્થે ગુરુ તેને સંસારમાં જઇ મેળવેલ જ્ઞાનનો સદુપયોગ કરવાના શુભ આશિષ પાઠવે છે.

જે ભૂમિકા માટીનાં વાસણ બનાવનાર કુંભારની છેતેવીજ ભૂમિકા ગુરુ સમાન શિક્ષકની છે જે રીતે કુંભાર માટીને ચાકડા પર ચડાવી ઘાટ આપી માટલા તૈયાર કરવા માટે બહારથી એક હાથે ટપલા મારતો જાય તો વળી બીજો હાથ માટલાની અંદર રાખેલો હોય. શિક્ષક પણ ભલે બહારથી શ્રીફળ જેમ કઠોર દેખાતો હોય પણ અંદરથી ટોપરા જેવો મૃદુ હોય છે

કબીરા પણ ગુરુનો મહિમા વર્ણવતા કહેછેકે ....

" ગુરુ ગોવિંદ દોનો ખડે , કોસકો લાગુ પાય
બલિહારી ગુરુ આપકી,ગોવિંદ દિઓ બતાય"

સાંદિપની – કૃષ્ણ , રામકૃષ્ણ પરમહંસ – વિવેકાનંદ, ગોડાપાદાચાર્ય – શંકરાચાર્ય વગેરે ગુરુઓ અને શિષ્યોના જીવન આપણા માટે માર્ગદર્શક છે.

શિષ્યનું તેજસ્વી જીવન ગુરુને આભારી છે તો વળી શિષ્યએ પણ એકલવ્ય જેવા સવાયા શિષ્ય સાબિત થવા સખત પરિશ્રમ કરવો પડશે. આવા પરમોચ્ચ સંબંધની પવિત્રતા જળવાય તે આજના સમયની માંગ છે. શિષ્ય આદર્શ શિષ્ય બને અને ગુરુ પૂર્ણ માઁ બને તેવી શુભ ભાવના સાથે.........

Tiny Hope

R.K.DAS
General Maneger(P)

Kutch use to be a favorite location to spent summer. A pleasant breeze throughout the season use to keep the temperature at a comfortable level. Alas we had lost those golden days. Scorching summer heat had compelled many households of our colony to switch to air conditioner.

This shift in climatic pattern is because of the global phenomenon called climate change. Things are getting bad to worse with every passage of time. Blame it to our quest for luxurious living, mindless consumerism or increased urbanization but we are being pushed towards a point of no return. I use to ask myself a few questions, like are we really ready to understand the gravity of the situation if so then what is our response to avoid the catastrophe. Cynicism feels within when I can't find a proper answer to these questions.

When I was living in a world of denial a recent happening changed my mind set.

The happening

Sri Samardan Gadhvi is a private jeep driver who use to operate from SKV colony gate. I met him on our last 5th june world environment day function. He was engaged by the tent house owner to transport goods to the function site. The function went on as usual, with speeches, couplets & prize distribution. After the event I was discussing the possibilities of collecting saplings from nearby nurseries with the invited local forester. There I saw Samardan,he had captured in his mobile a few photographs of a dead chinkara and was requesting the forester to arrange for fodder and water for these animals at certain locations. The forester was in a fix as she was from social forestry department so not much can she do in this matter. He further showed some dry water tanks(Avadas) at various locations which was built to serve the cattle breeds.

At first I mistook him to be a fringe environmental activist who uses to exploit situations to meet their vested interest. Then I thought him to be an elected member of the local panchayat flaring up the issues of his area. Out of curiosity I asked him his identity and astonished to know that neither he is an

environmentalist nor a political leader. He is simply a jeep driver meeting his end by ferrying passengers from our gate to nearby places.

His ardent love towards the nature and concern towards the wild and domestic animals had driven him to locate the places where animal casualty is due to shortage of fodder and water. I was quite impressed with his approach to the situation and promised to arrange water at some water tanks (Avadas) close to our mines.

Due to other assignments I had forgotten to take up the job. After a couple of days I received call from Samardan .He reminded me the request and informed that water has not yet been reached the points. I felt sorry for that and immediately made sure that the Avadas should be filled with water and it should be continued till rain comes.

Yesterday on the way to the office I saw Samardan at the colony gate. I stopped purposefully to inform him that his concern has been addressed and water is reaching the Aavadas regularly. He surprised me again by saying that I use to ask my fellow friend from Khanot regarding filling of the Aavadas ,now indeed water is reaching their, Thank you.

I saluted his concern towards the cause. He was from a different background, mostly illiterate but was carrying an amazing sense of responsibilities towards the biodiversity.

My predicament changed to an optimism .With lots many Samardans I can see a foreseeable sustainability.

FREEDOM :: GOD'S GIFT

બી.પી. દવે
માધ્યમિક શિક્ષક

[પૂજ્ય દદાજી પાંડુરંગ શાસ્ત્રીના પ્રવચનમાંથી સંકલિત]

૧૫ ઑગસ્ટ ૧૯૪૭માં આપણે આઝાદી મેળવી. આપ સહું તે જાણો છો આઝાદી માટે શહીદ થનારા વીરોને યાદ કરવાનો દિવસ છે.લાલ, બાલ અને પાલ ને યાદ કરીએ .ભગતસિંહ, તાત્યાટોપે, સુખદેવસિંહ સુભાષચંદ્ર બોઝ સાવરકર વગેરે કેટલાને યાદ કરીએ ?.નામી અનામી તમામને સો સો સલામ કરીએ તે સિવાય શું કરીએ? મહાત્મા ગાંધીજી, સરદાર પટેલ, જવાહરલાલ નહેરુ જેવા અનેક સપૂતોને કેમ ભૂલાય?

વળી સરોજીનીનાયડુ, કેપ્ટન લક્ષ્મીસહેગલ, રાણી લક્ષ્મીબાઈ, કલ્પના દત્તા, અરુણા અસફઅલી, વગેરે વીરાંગનાઓની વાત કરવી જ પડે ખરું ને ?

૧૫૦- ૧૫૦ વર્ષની ગુલામી પછી આપણે આઝાદ થયાં તેની ખુશીમાં આખો દેશ આનંદથી ઝૂમી ઉઠ્યો વર્ષોની મહેનત રંગ લાવી. ઠેરઠેર ઉત્સવ ઉજવણી થવા લાગી. દેશભક્તિના રંગે આખો દેશ રંગાઈ ગયો. "સાબરમતી કે સંત તુને કર દિયા કમાલ......" ગીત ગવાવા લાગ્યાં. આ તમામ વાતો સાથે એક વાત ભૂલાઈ ગઈ. There is unseen power behind every success.

મારે વાત કરવી છે.આ અદ્રશ્ય શક્તિ બાબત.

આપણને આઝાદી મળી તેની પાછળ ભગવાનની કૃપા રહેલી છે. આ બાબત સમજવા ઇતિહાસ તરફ નજર કરવી પડશે. ઈ.સ. 1939-1945ના બીજા વિશ્વયુદ્ધ ના ભયંકર પરિણામ આવ્યાં. તેની અસરથી ઈંગ્લેન્ડ આર્થિકરીતે, સામાજિકરીતે પાયમાલ થયું. મંદીની આ અસરથી ઈંગ્લેન્ડને ઉગારનાર વિસ્ટન ચર્ચિલ હતા. ચર્ચિલની આગેવાની નીચે ઈંગ્લેન્ડ ફરી બેઠું થયું. ચર્ચિલના સૂત્ર v for victory થી લોકોમાં નવો ઉત્સાહ ઉભો થયો હતો. ઈ.સ.૧૯૪૭માં ઇગ્લેન્ડમાં ચૂંટણી યોજાઈ ચર્ચિલની રૂઢીચુસ્ત પાર્ટી(conservative party) સામે મજુર પાર્ટી (Labour party) હતી. ઈંગ્લેન્ડ નો ઇતિહાસ સાક્ષી છે કે મજુરપાર્ટીની કયારેય જીત થઈ નથી એમાં વળી આ વખતે તો સમગ્ર ઈંગ્લેન્ડમાં ચર્ચિલની વાહ વાહ થતી હતી તેથી રૂઢીચુસ્ત પાર્ટીની જ જીત થાય તે સ્પષ્ટ હતું કોઇપણને આ બાબત શંકા ન હતી

બે પાર્ટીઓ વચ્ચે મુખ્ય ભેદ એ હતો કે રૂઢીચુસ્ત પાર્ટી ભારતને આઝાદી ન મળવી જોઈએ તેવું માનતી હતી જયારે લેબર પાર્ટી ભારતને આઝાદી મળવી જ જોઈએ તેવું માનતી હતી હવે ન ધારેલું થયું જે પાર્ટી એકપણ વખત ચૂંટણી જીતી શકી ન હતી તે લેબર પાર્ટી જીતી ગઈ. મજુરપાર્ટી એ ઇગ્લેન્ડ સંસદમાં ઠરાવ પસાર કર્યો અને ભારતના વાઈસરોયને હુકમ કર્યો કે" QUIT INDIA COMING HOME"

ફરી ઇતિહાસ દોહરાવીએ તો ....

ભારતને આઝાદી મળી ગયા પછી દોઢ વર્ષમાં જ લેબર પાર્ટીનું પતન થયું ફરી ઇગ્લેન્ડમાં ચૂંટણી આવી અને તેમાં લેબર પાર્ટી હારી ગઈ. ત્યારબાદ ઈ.સ.૧૯૯૯ સુધી રૂઢીચુસ્ત પાર્ટીનું શાસન રહ્યુંઆમ ભારતને આઝાદી અપાવવા માટે જ લેબર પાર્ટી સત્તા પર આવી. તેની પાછળ ભગવત્તકૃપા દેખાય છે.

સવાલ એ છે કે લાખો લોકોનાં ભેજા બદલાવનાર કોણ ?અદ્રશ્ય શક્તિની ઈચ્છા વગર આ શક્ય નથી.

ભગવાનની પણ એવી ઈચ્છા હશે કે ભારત દેશ આઝાદ થવો જોઈએ .ભારત પાસે વિશીષ્ટ સંસ્કૃતિ છે ,વિશીષ્ટ વિચારધારા છે તે સમગ્ર વિશ્વમાં ફેલાવા જોઈએ વિશ્વમાં ભારત વિવિધતાથી ભરેલો દેશ છે.સમગ્ર દેશમાં ઋતુંઓનું ચક્ર નિયમિત છે. સમયનું ચક્ર નિયમિત છે સમગ્ર દેશમાં સમયનો તફાવત બહુ થોડો છે જયારે વિશ્વના અન્ય દેશો માં અલગ અલગ પ્રાંતમાં બે થી ત્રણ કલાકનો સમયમાં ફેરફાર જોવા મળે છે. અન્ય દેશોમાં ઋતુઓનું ચક્ર પણ નિયમિત જોવા મળતું નથીઅમુક દેશોમાં સવારે તડકો(ઉનાળા જેવું વાતાવરણ) જોવા મળે છે, તો ત્યાં સાંજે વરસાદ પડે છે આમ વિવિધતામાં એકતા આપણા દેશની ઓળખ છે. ભૌગોલિક અનુકૂળતા અને ભવ્ય સાંસ્કૃતિક વારસો હોવાથી આપણા દેશમાં દસ દસ અવતારો થયાં છે

આમ તમામ શહીદોનું બલિદાન + પ્રભુ ઈચ્છાથી આપણને આઝાદીના મીઠાં ફળ ચાખવા મળ્યાં છે. આપણે શહીદોની સાથે સાથે ભગવાનને ન ભૂલીએ શહીદોના બલિદાન એળે ન જાય તેની કાળજી રાખીને ઉત્સવ ઉજવીએ. ઉપરાંત ભગવાને આપણા ઉપર જે વિશ્વાસ મૂકીને આપણને આઝાદી અપાવી તે વિશ્વાસને સાર્થક કરીએ અને ભારતીય સંસ્કૃતિ વિશ્વમાં ફેલાવીએ.

આપણું ભારત એ માત્ર ભૂ ખંડ નથી, પરંતુ વિશિષ્ઠ સંસ્કૃતિ છે માતા પિતા માટે આદર , ગુરૂજનો માટે આદર , અતિથિ સત્કાર વગેરે આપણા લોહીમાં વણાઈ ગયા છે.

Sanskruti means Way Of Worship + Way Of Life + Way Of Thinking

માતા પિતા પ્રત્યે પ્રેમ ,દેશપ્રેમ, પ્રભુપ્રેમ દિલમાં રાખીને સ્વતંત્રતાદિન ઉજવીએ એજ આશા.

मेरे विचारों से ....

ए. बी. दाणी
लिग्नाइट प्रोजेक्ट , उमरसर

उपवास

उपवास शब्द कहते ही हमें खानपान से संबंधित क्रियाओं का आभास होता है जैसे कि पूरे दिन फलाहार करना, अनाज से बने अन्न का त्याग करना अथवा कोई भी एक समय भोजन करना वगैरे वगैरे। अभी चातुर्मास शुरू हो चूका है और पवित्र श्रावण मास भी शुरू होने जा रहा है। ऐसे में उपवास का महत्व चौगुना हो जाता है। ईश्वर से जुड़े कार्यो में उपवास की प्रक्रिया लगभग हर धर्म में पाई जाती है, फर्क सिर्फ उससे सम्बंधित अपनाये हुए बन्धनों में पाया जाता है।

उपवास इस शब्द का संधि विग्रह उप + वास ऐसे होता है। "उप" याने नजदीक और "वास" याने की रहना। हमें नजदीक रहना है। किसके ? तो भगवान के नजदीक रहना है। याने क्या हमें दिनभर उनकी मूर्ती या तस्वीर के सामने बैठा रहना है ? नहीं, हमें तन से नहीं पर मन से उनके नजदीक रहना है। लेकिन यह तो रोज भी मुमकिन हो सकता है। उसके लिए उपवास की क्या आवश्यकता है ?

कोई भी चीज जब हमारे रोजमर्रा ज़िन्दगी का हिस्सा बन जाती है तो हमारी पकड़ उस पर धीरे धीरे कम होती जाती है। भगवान को हम सुखों के क्षणों में कम और दुखों के क्षणों में ज्यादा याद करते है। मानव स्वभाव के इस गुण को देखते हुए उपवास की प्रक्रिया के जरिये शरीर को कष्ट देकर भगवान को याद करने की परंपरा शास्त्रों में दी गयी है।

उपवास के फायदे -

जिस दिन हम उपवास रखने की विधि करते है, मानसिक रूप से हम अपने आप को भगवान के ज्यादा समीप पाते है। भोजन न करना अथवा सीमित पदार्थों का सेवन करना हमें ज्यादा जागरूक (attentive) बनाता है, क्योंकि हमारा चित्त बार बार भगवान पर केन्द्रित होता है और इस तरह से हम बार बार भगवान को याद करते है। इस प्रक्रियासे हमारे मन की एकाग्रता तथा कोई भी काम पर ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता (concentration of mind) में वृद्धि होती हैं। उपवास करने से भगवान हमपर उनकी कृपादृष्टि जरुर बनाये रखेंगे ऐसा दृढ विश्वास या श्रद्धा के कारण हम अपने विचारों को उन दिनों में ज्यादा सकरात्मक (optimistic) रख पाते है। आज मेरे साथ जो भी होगा अच्छा ही होगा, भगवान मुझे मेरे कार्य में जरुर सफलता प्रदान करेंगे, इस तरह की सकरात्मक भावनाएं (positive energy) उपवास करने वाले व्यक्ति के मनमे निरंतर पैदा होती रहती है। बहुतसे व्यक्ति स्वयं के निर्धारित उपवास के दिनों को बड़ी श्रद्धासे पवित्र दिन मानकर कोई भी काम की शुभ शुरुआत या कोई कार्य संपन्न करने हेतु अच्छा मुहूर्त मानते है।

यह सब सकारात्मक उर्जा की निशानियाँ है । पर हां, यह अंधश्रद्धामें परिवर्तित ना हो इसका भी पूरा पूरा ध्यान रहना चाहिए क्योंकि " शुभस्य शीघ्रम् "।

उपवास हमारे पाचनतंत्र को आराम देने की विधि है जिससे वह अधिकाधिक सक्षम रूप से कार्य कर सके । अधिक वजनवाले व्यक्तिओं के लिए उपवास की प्रक्रिया एक वैद्यकीय चिकित्सा के रूप में मदद कर सकती है । शास्त्रों के अनुसार उपवास के दिन से एकदिन पूर्व श्याम ८ बजे से पहले हल्का तथा सुपाच्य भोजन करना चाहिए । उपवास के दिन फलाहार तथा हलके सुपाच्य पदार्थों का नियंत्रित (controlled) मात्रा में सेवन करना चाहिए । दुसरे दिन उपवास खत्म करने की विधि के समय भी भरपेट भोजन नहीं करना है ताकि हमारे पाचनतंत्र पर दबाव न आये । उपवास के निति नियमों का पूर्ण रूप से पालन इन्सान को संयम (patience) बढ़ाने में भी मदत कर सकता है । अपनी इच्छाओं / वासनाओं को नियंत्रित रखना, उन्हें वश में करना और नियमित उपवास के जरिये उसका अभ्यास (Practice) करना भी संभव हो सकता है । यदि हम उपवास के दिन निर्धारित किये हुए बन्धनों पर अमल नहीं कर सकते तो समझ लेना चाहिए के हम अभी तक हमारी इच्छाओं को वशीभूत करने में नाकामयाब है और हमें उसके लिए अधिक प्रयास करने की आवश्यकता है । अगर हम हमारे उपवास के बन्धनों को जल्दी ही छोड़ या तोड़ देते है तो हमें अपने आप को अधिक स्वयंशिस्त (self disciplined) बनाने की आवश्यकता है तथा हमारे संयम का स्तर ऊचा करने की आवश्यकता है ।

भगवान रजनीशजी ने समझाया है के उपवास की प्रक्रिया यदि शरीर को फायदा पहुचा रही है तो ही उसे कार्यरत रखना चाहिये । शरीर पर विपरीत परिणाम दिखने से उसे तुरंत वर्जित करना चाहिए । मांसाहार करने वाले व्यक्तिओं के उपवास से कुछ जीवहत्या बच सकती हैं । भारत में वर्षा ऋतु में गर्मी के कारण तथा बारिश से प्राप्त होने वाला नया पानी दूषित होने के कारण बीमारीयाँ फ़ैलाने का खतरा होता हैं । इसके निराकरण के लिए भारतीय जीवन पद्धति में धर्मों मेंही चातुर्मास के दौरान उपवास की प्रक्रिया से भगवान की अस्सीम कृपा पाने का एक महत्वपूर्ण अंग दर्शाकर मानवजीवन के रक्षा का प्रयास किया है । इस ऋतु में मर्यादा में खाना खाने से मनुष्य कम बीमार होगा और अपने कर्तव्यों को अच्छेसे निभा सकेगा ।

अतः उपवास की विधि को केवल खान पान की रस्मों तक सीमित न रखते हुए उसे मनुष्य जीवन की एक अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया समझकर अपनाये और जीवन के हर उपवास को सार्थक बनाये । उपवास की प्रक्रिया से इन्सान मनुष्यजीवन के कई आदर्शों को पाने में कामयाब हो सकता है । आप सबको बहुत बहुत शुभकामनाएं ।

GURUPOORNIMA

Bina D. Bhatt
Sec. School Teacher

Our country is very rich in culture. We celebrate many festivals including national and religious. Every festival in India has some logic and there is a treasure of knowledge behind every festival. One of this festival is Gurupoornima which falls on the Poornima of the month Ashadh.

Gurupoornima is also called Vyaspoornima, because on this day great rishi Vyas was born. He divided Vedas into four and wrote 18 Purans along with great Mahabharata. He was the son of Rishi Parashar and Satyavati. His name was Krushna Dwepayan and later on he was known as Maharshi Ved Vyas.It is also the celebration to pay the debts of the favours bestowed on us by our Guru.This way of paying the debts is called Gurudakshina.

Vyas/Guru means a respectable person who connects us to God. He is the one, who shows us the directions to live a meaningful life.There is a shlok in Sanskrit :

ધ્યાન મૂલમ ગુરોઃ મુર્તીપૂજા મૂલમ ગુરોઃ પદમ
મંત્ર મૂલમ ગુરોઃવાક્યામ,મોક્ષ મૂલમ ગુરોઃ કૃપા

It means the base of meditation is idol of Guru,the base of the worship is Guru's feet ,the mantra i.e the principle of living life is Guru's statement,to attain moksha is Guru's krupa(blessings).

Everyday we should bow down to our Guru and recite the shloka:

ગુરૂર બ્રહ્મા,ગુરૂર વિષ્ણુ,ગુરૂર દેવો મહેશ્વરા,
ગુરૂર શાક્ષાત પરબ્રહ્મા, તસ્મૈ શ્રીગુરુવે નમઃ.

Which means Guru himself is Brahma,he himself is Vishnu,Guru himself is Mahesha,he is only Parabrahma.

Another Doha by Kabir which explains us the importance of Guru in our life.

ગુરૂ કુંભાર શીશ કુંભ હૈ, ગઢી-ગઢી કાઢે ખોટ
ભીતર હાથી સહાર દે,બાહર બાહે ચોટ.

Here Guru is compared with a Potter.As potter pats the pot with a view to rectify its defects ,Guru draws out defects of his disciple but give him support with hand from inside.

But to select Guru is a challenging job. Sometimes Guru himself is ignorant ,he shows us wrong path and as a result our life becomes miserable. So we should be very careful in selecting our Guru. It is wisely said by Kabir,

જાકા ગુરૂ ભી આંધલા,ચેલા હૈ જા અંધ
અંધે અંધા ઠેલિયા,દૂન્યોઉં કૂપ પડંત

That means if Guru is ignorant ,his disciple act foolish. Both of them push each other and finally both of them fell in the well. I would end up with a poem by Vijaydevnarayan Sahi in which he address the young generation and warn them that on seeing your Sun-like brilliant forehead, several person in disguise of Agastya Guru will come to bless you and then keeping your head bent down forever will never return.

ઓ મહાપ્રલય કે બાદ નયે ઉગતે શિખરો ,
હે તુમ્હે કસમ ઇન ધ્વસ્ત વિન્ધ્યમાલાઓ કી
મત શીશ જુકાના તુમ અપના
આસુર્યા તુમ્હારા તેજસ્વી યહ ભાલ દેખ
કિતને અગસ્ત્ય આયેંગે ગુરૂ કા વેશ ધરે
આશિષ વચન કહને વાલે
ચીર વિનત તુમ્હારા મસ્તક યૂં હી જુકા છોડ
યે ગુરુવર વાપસ નહીં લૌટકર આયેંગે
WISH YOU ALL A HAPPY GURUPOORNIMA.

ગુજરાતી કાવ્યોમાં વરસાદ

એસ.કે.ચૌહાણ
માધ્યમિક શિક્ષક

પાન લીલું જોયું ને તમે યાદ આવ્યાં,
જાણે મોસમનો પહેલો વરસાદ ઝીલ્યો રામ,
એક તરણું કોળ્યું ને તમે યાદ આવ્યાં.

- હરીન્દ્ર દવે

વેર્યા મે બીજ અહીં છુટ્ટે હાથે,
હવે વાદળ જાણે ને વસું ધરા

- મકરંદ દવે

મારો સાહ્યબો અષાઢીલો મેઘ છે સખી,
એને વરસંતા લાગે છે વાર...
પણ, વરસે ત્યારે અનરાધાર... !
ઉપરથી લાગે છે કોરોધાકોર
એની ભીતર ઘેરાતું આકાશ,
આષાઢી અણસારો ઓળખતા આવડે તો
ચોમાસુ છલકે ચોપાસ.

-તુષારશુક્લ

બારે મેઘા તૈયાર છે.
હેલી આવી છે યાદની,
ને શ્રાવણ અનરાધાર છે.

- દિનેશ દેસાઈ

બહુ વરસે એવું લાગ્યું, ચોમાસુ બેઠું;
તને'ય એવું લાગ્યું કે ચોમાસુ બેઠું?

- તુષારશુક્લ

આજે નથી જાવું કોઇને'ય કામ પર,
અલ્યા ધીંગા વરસાદ તારા નામ પર.

- વેણીભાઇ પુરોહિત

વરસે છે વાદળોથી જે એ તારું વ્હાલ છે,
નખશિખ ભીંજાય છે જે હૈયાનું ગામ છે.

- તુષારશુક્લ