



બજારમાંથી ખરીદીને ભગવાનને અર્પણ કરાતા ફૂલની વાત કરતો નથી. વહેલી સવારે ઊઠીને યોગ ક્રિયા કર્યા પછી મોર્નિંગ વોકમાં જાઉં છું. એમાંથી નક્કી કરેલા દિવસે ઈશ્વરને ચડાવવા માટે ફૂલ ચૂંટી લાવું છું. આ ક્રિયાને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ ન જોતા વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જુઓ. આપણે તેનું યોગ્ય રીતે પાલન કરીએ એટલા માટે આપણા પૂર્વજોએ આ વાતને ધાર્મિક ક્રિયા સાથે વણી લીધી છે. કેટલી અદ્ભુત વાત છે.

લો ગાર્ડનથી એક મિનિટના અંતરે હું રહું છું. પરંતુ ત્યાંથી ફૂલની પસંદગી કરતો નથી. આજુબાજુ બીજા બે ત્રણ જંગલ ખાતાના, ગુજરાત કોલેજ અને કોર્પોરેશનના ભાગ બગીચા ને જંગલ જેવી જગ્યાઓ છે. એ લોકો તેની સાર સંભાળ તો રાખે જ છે. પરંતુ મારી નજર જેની સંભાળ એ લોકો નથી રાખી શક્યા તેના ઉપર હોય છે. ક્યારેક મિસ્ટ્રી વાપરે તે હથોડી લઈને નીકળી પડું. જે જગ્યાએ જાહેરાતોના બોર્ડ માટે ઝાડ પર ખીલ્લીઓ મારેલી હોય તો તે કાઢવાનું કામ કરું છું. છોડ ઝાડ કે વેલાઓ ને પાણી મળી રહે તે રીતે ગાર્ડનિંગ કામ કરું છું. અવાવરું જગ્યાએ કોઈ કચરો ફેંકી ગયા હોય તો સત્તાવાળાઓને જાણ કરીને સ્વચ્છ કરાવડાવું છું. વધારાનું કામ એ લોકો કરે તો દિવાળી એ હું સમજી લઉં છું. ગાર્ડનિંગ કરવું એ પણ કસરતનો એક ભાગ જ છે. આપણી આંગળીઓના પહેલા ટેરવા પર સ્પર્શનદ્રીયોની સંખ્યા સૌથી વધારે હોય છે. જ્યારે ફૂલો ચૂંટવાનું કામ કરો ત્યારે તે સૌથી વધારે એક્ટિવ થાય છે. મગજની ઉપર તેની સારી અસર થાય છે.

જુદા જુદા છોડ પર ઋતુઓ પ્રમાણે ફૂલ ખીલેલા હોય તો ચૂંટી શકાય એવા ફૂલ લઉં છું. ફૂલ ચૂંટવાથી શું ફાયદો થાય? તે સમજીએ. ઈશ્વર પાસે ફૂલ પહોંચતા પહેલા આપણે તેની પસંદગી કરવા માટે સ્પર્શ કરવો પડે છે, તેને અડવું પડે છે અને તેની સુગંધ પણ આપણને આવી જાય છે. જુદા જુદા રંગના અને પ્રકારના ફૂલોને અડવાથી, સુંઘવાથી અને સ્પર્શ કરવાથી આપણા શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયો એમ ત્રણેય પર અદ્ભુત અસર થાય છે. આ અનુભવ કુદરત સાથેનો જીવંત સંપર્ક છે.

ફૂલને અડવું, તેનો સ્પર્શ અનુભવવો, તેની સુગંધ લેવાથી આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયોને (સ્પર્શ, દૃષ્ટિ, શ્રાવણ, સ્વાદ) જીવંત કરે છે. ખાસ કરીને બાળકો માટે આ કુદરતી રીતે ઇન્દ્રિયોના વિકાસ (Sensory Development) ની તાલીમનો ભાગ બને છે. ફૂલની નરમ પાંખડીઓ અડવાથી અથવા તેની સુગંધ સુંઘવાથી મન શાંત થાય છે, તણાવ ઘટે છે અને સકારાત્મક ઊર્જા અનુભવાય છે. એરોમાથેરાપીમાં ફૂલોની સુગંધનો ઉપયોગ એ જ કારણસર થાય છે. પ્રત્યેક રંગની પોતાની માનસિક અસર હોય છે. લાલ રંગ ઊર્જા અને ઉત્સાહ આપે છે, પીળો આનંદ અને સર્જનાત્મકતા

ઈશ્વર પાસે ફૂલ પહોંચે એ પહેલા તે શું કમાલ કરે છે?



જગાવે છે, વાદળી અને સફેદ શાંતિ આપે છે, ગુલાબી પ્રેમ અને નમ્રતા આપે છે.

આ રીતે રંગબેરંગી ફૂલોને જોવાથી ભાવનાત્મક સંતુલન મળે છે. ફૂલને અડવાથી અને સુંઘવાથી આપણે કુદરતને ‘અનુભવીએ’ છીએ. આ રીતે મનુષ્ય અને કુદરત વચ્ચેનો જીવંત સંબંધ વધુ મજબૂત બને છે. ધ્યાન અને એકાગ્રતા (Mindfulness) વધે છે. ફૂલની સુગંધ શ્વાસ સાથે મગજ સુધી પહોંચે છે અને નર્વસ સિસ્ટમને શાંત કરે છે. પરિણામે બ્લડપ્રેશર, ચિંતા અને થાકમાં રાહત મળે છે. ફૂલો સાથેનો સ્પર્શ આપણામાં સૌંદર્યને અનુભવ કરવાનો ભાવ પેદા છે. જેનાથી કલા, સંગીત અને નૈતિકતા જેવી બાબતો પ્રત્યે પણ સંવેદનશીલતા વધે છે. કુદરતમાં દરેક ઋતુએ પોતાનો એક ખાસ રંગ, સુગંધ અને સ્વભાવ લાવેલો હોય છે. વસંતમાં રંગબેરંગી ફૂલો ખીલે છે, ઉનાળામાં સુગંધિત

સારવ્સ એન્ડ નોલેજ

★ ધર્મજય રાવલ

ફૂલોના બગીચા જીવંત લાગે છે, વરસાદમાં નરમ સફેદ ફૂલો શાંતિ આપે છે અને શિયાળામાં લાલ-નારંગી રંગના ફૂલો ઉષ્મા ફેલાવે છે. ઋતુ અનુસાર ફૂલોનું નિરીક્ષણ કે સંગ્રહ કરવાનું એક સુંદર કુદરતી શિક્ષણ બની શકે છે.

જ્યારે આપણે અલગ અલગ ઋતુઓમાં ખીલતા ફૂલોને નિહાળીએ છીએ, ત્યારે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે કુદરત પોતાનો સમય અને લય કેવી રીતે જાળવે છે. વસંતમાં ખીલે તે ફૂલો ઉનાળામાં નથી ખીલતા અને શિયાળામાં નવા રંગો

રંગબેરંગી ફૂલોને જોવાથી ભાવનાત્મક સંતુલન મળે છે. ફૂલને અડવાથી અને સુંઘવાથી આપણે કુદરતને ‘અનુભવીએ’ છીએ. આ રીતે મનુષ્ય અને કુદરત વચ્ચેનો જીવંત સંબંધ વધુ મજબૂત બને છે. ધ્યાન અને એકાગ્રતા (Mindfulness) વધે છે

આવે છે, આ ચક્ર કુદરતની અદ્ભૂત વ્યવસ્થા બતાવે છે. દરેક ઋતુમાં જુદા જુદા પ્રકારના છોડ અને ફૂલ ખીલે છે જે મધમાખી, પતંગિયાઓ, કીટકો અને પક્ષીઓ જેવી વિવિધ જીવસૃષ્ટિ માટે ખોરાક અને આશ્રય પૂરું પાડે છે. આથી આપણે જીવંત જગતની એકબીજા પરની નિર્ભરતા અનુભવી શકીએ છીએ. ફૂલ તોડતી વખતે જો આપણે ધ્યાનથી નિહાળીએ, તો સમજાય છે કે ક્યા ફૂલો પર પતંગિયાઓ બેસે છે, ક્યા પર મધમાખી આવે છે. આ કુદરતની નાની નાની પ્રક્રિયાઓ આપણા પર્યાવરણને જાળવી રાખે છે. દરેક ઋતુના ફૂલો રંગ, આકાર અને સુગંધમાં અનોખા હોય છે. આવા ફૂલોનું નિરીક્ષણ કલાકારો, ડિઝાઇનરો અને બાળકો માટે કુદરતમાંથી પ્રેરણા મેળવવાનો એક ઉત્તમ માર્ગ છે.

વિદ્યાર્થીઓ માટે આ એક જીવંત પાઠશાળા સમાન છે. તેમને છોડનું જીવનચક્ર, પરાગણની પ્રક્રિયા, હવામાનનો ફૂલોના વિકાસ પર પ્રભાવ વગેરે બાબતો સહેલાઈથી સમજાય છે. ક્યા ફૂલ કઈ ઋતુમાં ખીલે છે તે સમજવાથી આપણે સ્થાનિક

હવામાનને અનુરૂપ છોડ ઉગાડી શકીએ છીએ, જે પાણી અને ખાતરનો ઓછો ઉપયોગ કરે છે. આ રીતે પર્યાવરણમૈત્રી બાગાયત શક્ય બને છે. ઋતુ મુજબ ફૂલ ચૂંટવા માત્ર શોખ નથી. તે કુદરતના સમયની કદર, જીવનના ચક્રની સમજ અને આપણા અંતરમાં સૌંદર્યની અનુભૂતિ છે.

પૂજા કર્યા પછી આ બધા ફૂલોને યોગ્ય રીતે સાફ કરીને તેનો પ્રસાદ કે દવા તરીકે પણ કામમાં લાગે છે. આ બધા ફૂલો નું આયુર્વેદિક મહત્ત્વ પણ સમજવા જેવું છે. અહીં આપેલ ફૂલની થાળીના ફોટામાં ત્રણ ફૂલો અત્યંત ખાસ છે. તે છે પારિજાત, અપરાજિતા અને લજામણીના ફૂલ.

પારિજાત (Parijat / Nyctanthes arbor-tristis) એટલે કે ‘શેફાલિકા’ તરીકે ઓળખાતું આ ફૂલ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પવિત્ર ગણાય છે અને આયુર્વેદમાં અનમોલ ઔષધિ તરીકે સ્થાન ધરાવે છે. પારિજાત વૃક્ષનું ઉલ્લેખ પુરાણોમાં પણ મળે છે.

તે ‘સમુદ્ર મન્થન’ સમયે સ્વર્ગમાંથી ઉતર્યું હતું. તેથી તેને દિવ્ય ફૂલ કહેવામાં આવે છે. આ ફૂલ રાત્રે ખીલે છે અને સવારે ધરતી પર પડે છે. એનું નામ પણ છે ‘રાત્રિની સુગંધ, પ્રભાતનું પુષ્પ’. આયુર્વેદ મુજબ પારિજાતનો સ્વાદ કડવો, તીખો છે. હલકું અને શુષ્ક ગુણ ધરાવે છે. ઠંડક આપનાર છે. તે શરીરમાંથી તાપ, દુઃખાવા અને ઝેર જેવા તત્ત્વો દૂર કરવામાં મદદરૂપ છે. પારિજાતનાં પાનનો કઢો (decoction) ખાસ કરીને મલેરિયા, વાયરસ, સાંધાના દુઃખાવા (arthritis) અને હાડકાંના દુઃખાવામાં અસરકારક છે. તેમાં

કુદરતી રીતે એન્ટિ-ઈન્ફલેમેટરી (સોજા ઘટાડનાર) ગુણ છે. પારિજાતનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી મલેરિયા જેવા તાવમાં રાહત મળે છે. તે તાપને નીચે લાવી શરીરને ઠંડક આપે છે. આયુર્વેદ મુજબ પારિજાત કફ નાશક છે. તેના ફૂલ કે પાનનો કઢો ખાંસી, દમ (Asthma) અને શ્વાસના રોગોમાં ઉપયોગી છે. પારિજાત રક્ત શુદ્ધ કરે છે અને ચામડીના રોગોમાં રાહત આપે છે. તેનું નિયમિત સેવન શરીરમાંથી ટોક્સિન દૂર કરે છે. ફૂલની નાજૂક સુગંધ મનને શાંત કરે છે, તણાવ દૂર કરે છે અને નિદ્રા સુધારે છે. રાત્રિ સમયે પારિજાતની સુગંધ આસપાસ રાખવાથી મનમાં શાંતિનો અનુભવ થાય છે. ફૂલનો રસ અથવા પાનનો પેસ્ટ વાળ માટે લગાડવાથી વાળની વૃદ્ધિ વધે છે, dandruff ઘટે છે અને scalp સ્વચ્છ રહે છે. પારિજાતમાં રહેલા કુદરતી તત્ત્વો શરીરની ઈમ્યુન સિસ્ટમ મજબૂત કરે છે, શરીરને બેક્ટેરિયા અને વાયરસ સામે રક્ષણ આપે છે. આયુર્વેદ તેને ‘સૌંદર્ય અને સ્વાસ્થ્યનો સંગમ’ માને છે. અપરાજિતા (Clitoria ternatea) જેને સામાન્ય રીતે ‘નીલો ફૂલ’ કે ‘બટરફ્લાય પી ફ્લાવર’ પણ કહે છે, તે ફૂલ માત્ર સુંદર જ નથી, પણ આયુર્વેદમાં અત્યંત ઔષધીય મહત્ત્વ ધરાવે છે. ‘અપરાજિતા’ શબ્દનો અર્થ છે -જેને કોઈ હરાવી ન શકે, એટલે કે અજય, અદમ્ય શક્તિનું પ્રતિક. આ ફૂલને દેવી દુર્ગાને અર્પણ કરવાનું પણ વિશેષ મહત્ત્વ છે. આયુર્વેદમાં અપરાજિતાને બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિ વધારનાર, શરીરનું પુનર્જીવન કરનાર, વાયુ, પિત્ત અને કફ ત્રણેય દોષ સંતુલિત રાખનાર છે.

...અનુસંધાન પાના નં. 10 પર

