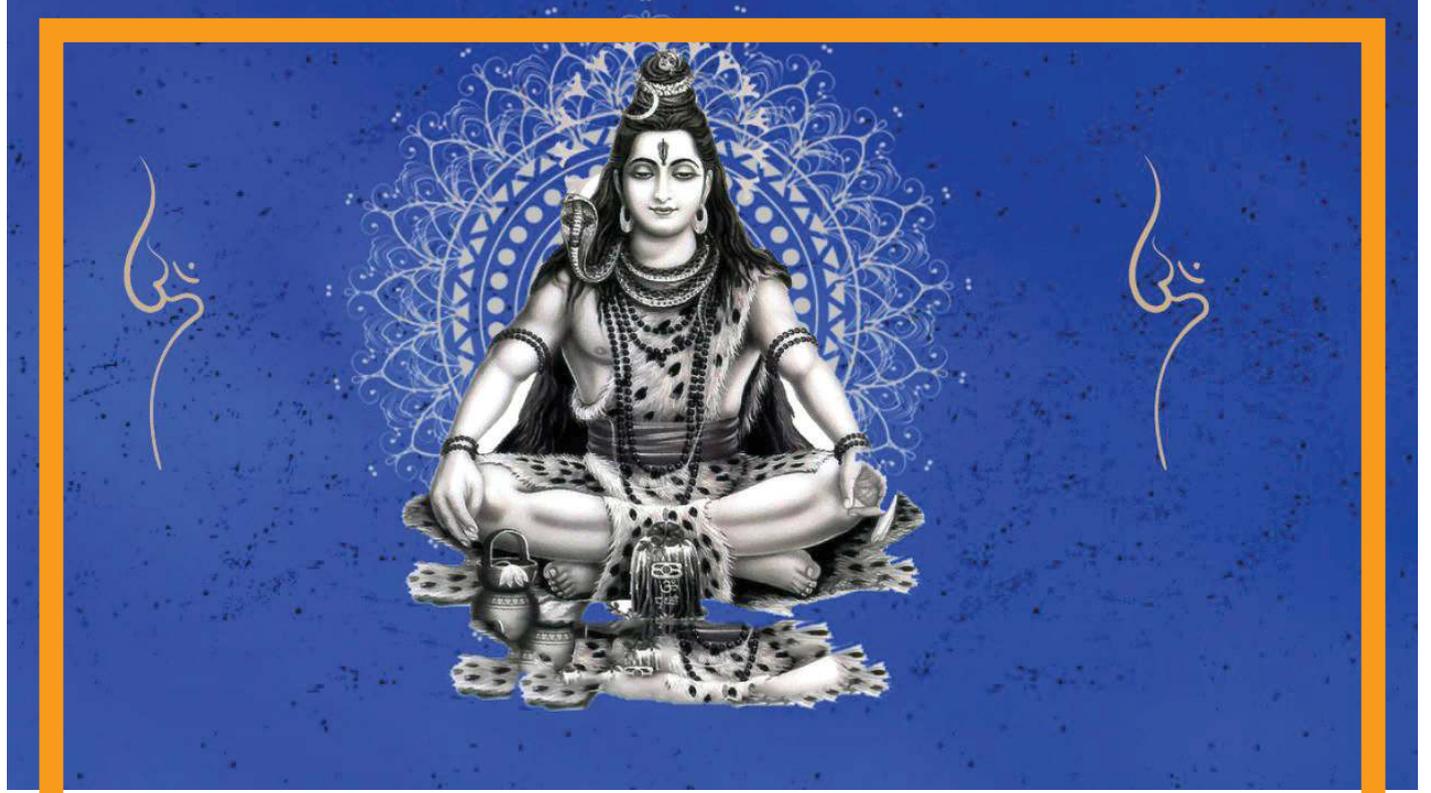


મહાશિવરાત્રિ માત્ર એક ધાર્મિક તહેવાર નથી, પરંતુ તે માનવ શરીર, પૃથ્વી, ચંદ્ર, સૂર્ય અને સમગ્ર બ્રહ્માંડ વચ્ચેની અત્યંત સુક્ષ્મ અને ચોક્કસ ગોઠવણીનું પરિણામ છે. અહીં “મહા” શબ્દ કોઈ મહિના માટે નહીં, પરંતુ સમયની ગુણવત્તા માટે વપરાય છે. એક એવી વિશિષ્ટ રાત, જે વર્ષમાં માનવ ચેતનાને સૌથી વધુ અસરકારક રીતે પ્રભાવિત કરે છે. વૈદિક ઋષિઓએ મહાશિવરાત્રિને દેવપૂજાનો દિવસ નહીં, પરંતુ માનવ ચેતનાના ઉર્ધ્વગમન માટેનો વૈજ્ઞાનિક અવસર તરીકે સ્થાપિત કર્યો હતો.

ખગોળશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ મહાશિવરાત્રિ ફાગણ માસના કૃષ્ણ પક્ષની ચતુર્દશી તિથિએ આવે છે. આ તિથિએ ચંદ્ર પૃથ્વીથી સૂર્યની દિશામાં અતિ નજીક આવી જાય છે, જેના કારણે તેનો પ્રકાશ પૃથ્વી પર પહોંચતો નથી. આ જ કારણથી આ રાત ચંદ્રમાસની સૌથી અંધારી રાત ગણાય છે. ચંદ્ર પૃથ્વી પર ભરતી ઓટ, પ્રવાહ, જીવસૃષ્ટિ અને માનસિક સ્થિતિ પર ઊંડો પ્રભાવ પાડે છે. જ્યારે ચંદ્રપ્રકાશ નગણ્ય બને છે ત્યારે માનવ મગજ પરનો બાહ્ય પ્રેરક ઘટે છે અને આંતરિક સંવેદનાઓ વધુ તીવ્ર બને છે.

મહાશિવરાત્રિનો સમય સામાન્ય રીતે ફેબ્રુઆરી-માર્ચમાં આવે છે, જ્યારે પૃથ્વી ઉત્તરાયણ તરફ આગળ વધી રહી હોય છે. આ અવસ્થામાં પૃથ્વીનો ધ્રુવિય ઢોળાવ એવો બને છે કે ઉત્તર ગોળાર્ધમાં જીવસૃષ્ટિમાં કુદરતી ઊર્જાનો ઉછાળો જોવા મળે છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ સ્વીકારે છે કે ઋતુ પરિવર્તન દરમિયાન માનવ શરીરની હોર્મોનલ અને નર્વસ સિસ્ટમમાં નોંધપાત્ર ફેરફારો થાય છે. તેથી મહાશિવરાત્રિને માનસિક અને આધ્યાત્મિક પરિવર્તન માટે અત્યંત અનુકૂળ સમય માનવામાં આવે છે.

મહાશિવરાત્રિ માં ‘મહા’ શબ્દ મહિનો બતાવતો નથી. કારણ કે તે ગુજરાતમાં મહા અથવા માઘ



મહાશિવરાત્રિ : પૈગ્માનિક અને ખગોળીય મહત્વતાનો અભ્યાસ

મહાશિવરાત્રિને ઘણીવાર “અંધકારનો ઉત્સવ” કહેવામાં આવે છે, પરંતુ આ અંધકાર અજ્ઞાનનો નહીં, પણ તે અનંત ખાલીપણાનું પ્રતીક છે. આધુનિક કોસ્મોલોજી પણ સ્વીકારે છે કે બ્રહ્માંડનો મોટાભાગનો હિસ્સો ખાલી જગ્યા છે. ગેલેક્સીઓ, તારાઓ અને ગ્રહો આ બધું એ ખાલીપણામાં તરતું અસ્તિત્વ છે

મહાશિવરાત્રિની રાતે જાગરણ રાખવાની પરંપરા પાછળ પણ ઊંડું વૈજ્ઞાનિક કારણ છે. જ્યારે આપણે સૂઈ જઈએ છીએ ત્યારે કરોડરજ્જુ (spine) જમીન સાથે આડી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. યોગવિજ્ઞાન અનુસાર જ્યારે કરોડરજ્જુ લંબ સ્થિતિમાં હોય ત્યારે ઊર્જાનો ઉર્ધ્વપ્રવાહ વધુ સરળ બને છે. બેઠેલી કે ઊભેલી સ્થિતિમાં નસોમાં અને મગજમાં સંકેતો વધુ સક્રિય રીતે વહે છે. આ જ કારણ છે કે મહાશિવરાત્રિની રાતે “જાગરણ અને સીધી કરોડરજ્જુ” પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવે છે. ચંદ્રના અભાવને કારણે મગજની અલ્કા અને થેટા તરંગો વધુ સક્રિય થાય છે જે ધ્યાન અને સર્જનાત્મક ચેતનાની અવસ્થાઓ સાથે જોડાયેલી છે. ન્યુરોસાયન્સમાં આ અવસ્થાને heightened awareness કહેવામાં આવે છે. અંધારી રાત મનને બાહ્ય પ્રકાશથી મુક્ત કરી આંતરિક ખાલીપણું અનુભવવાનો અવસર આપે છે.

સાયન્સ એન્ડ જોલેજ

★ ઘનંજય રાવલ

આ સમયગાળામાં સૂર્ય સાઈડરિયલ ફુંબ રાશિમાં અને ચંદ્ર ક્ષીણ અવસ્થામાં હોય છે. ‘ફુંબ’ એટલે પાત્ર. તે માનવને યાદ અપાવે છે

કે આપણે સમાજ માટે શું વહન કરીએ છીએ. આ રાશિ ત્યાગ, સેવા અને સમૂહ કલ્યાણના વિચારને મજબૂત કરે છે, જે ભગવાન શિવના વૈરાગ્ય સ્વરૂપ સાથે સ્વાભાવિક રીતે સંકળાયેલી છે. નવું ચંદ્રચક્ર પૂર્વાભાદ્રપદ નક્ષત્રથી શરૂ થાય છે, જે ફુંબ અને મીન વચ્ચેનું સંક્રમણ દર્શાવે છે. તેનું પ્રતીક શવપાટિયા છે - અંત નહીં, પરંતુ રૂપાંતરનું ચિહ્ન. અજા એકપાદ અને નટરાજ સ્વરૂપે એક પગ પર નૃત્ય કરતા શિવ એ બંને સૂચવે છે કે સર્જન અને લય એક જ ચક્રના બે પાસાં છે. રાહુ-કેતુનું મિથુન-ધનુ અક્ષમાં સ્થાન બદલાવું એ

આપણા વિચાર અને વિશ્વાસ વચ્ચે સંતુલન લાવવાની સૂચના આપે છે. મિથુન તથ્યો, માહિતી અને સંચારનું પ્રતીક છે, જ્યારે ધનુ જીવનદર્શન, માન્યતાઓ અને ઊંડા અર્થ સાથે જોડાયેલું છે. આ સમય આપણને માત્ર જાણકારી જ નહીં, પણ તેની પાછળનો અર્થ પણ સમજવા પ્રેરિત કરે છે. આ સાથે બુધ જ્યારે વક્રી ગતિમાં જાય છે ત્યારે વાતચીત, નિર્ણય અને વિચારપ્રક્રિયામાં ગેરસમજ ઊભી થઈ શકે છે. ગુરુનો માં પ્રવેશ આ સમયને વધુ સંવેદનશીલ બનાવે છે,

કરવાની સલાહ આપેલી છે. તેથી પડકારોને જાગૃતિ અને આંતરિક વૃદ્ધિ માં ફેરવવાની શક્તિ મળે છે. થોડી ધીરજ અને આત્મસંયમ રાખવાથી આ પરિવર્તન આપણને વધુ સ્પષ્ટતા અને સમજ તરફ લઈ જાય છે.

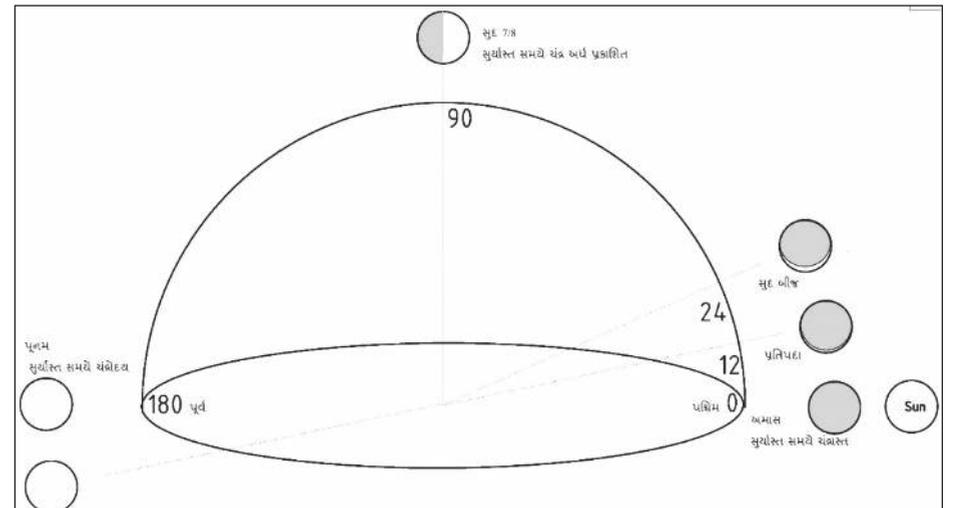
મહાશિવરાત્રિને ઘણીવાર “અંધકારનો ઉત્સવ” કહેવામાં આવે છે, પરંતુ આ અંધકાર અજ્ઞાનનો નહીં પણ તે અનંત ખાલીપણાનું પ્રતીક છે. આધુનિક કોસ્મોલોજી પણ સ્વીકારે છે કે બ્રહ્માંડનો મોટાભાગનો હિસ્સો ખાલી જગ્યા છે. ગેલેક્સીઓ, તારાઓ અને ગ્રહો આ બધું એ ખાલીપણામાં તરતું અસ્તિત્વ છે. વૈદિક ભાષામાં આ ખાલીપણાને “શિવ” કહેવાય છે. જે કંઈ નથી, પરંતુ જેમાંથી બધું જન્મે છે અને જેમાં બધું લય પામે છે. આ કારણે જ પ્રાચીન ભારતે મહાશિવરાત્રિને તહેવાર તરીકે નહીં, પરંતુ “ચેતનાનો વૈજ્ઞાનિક અવસર” તરીકે સ્થાપિત કરી. આજના



મહિનામાં આવે છે, પણ આ વખતે ઉત્તર ભારતમાં તો ફાલ્ગુન મહિનો ચાલતો હોય છે. ‘મહા’ શબ્દ જણાવે છે કે તે વર્ષની સૌથી લાંબી શિવ રાત્રિ છે. કારણ કે તે જૂના દિવસોમાં ઉત્તરાયણ ની નજીક આવતી. અયનચલન કારણે હવે તે સામાન્ય રીતે ડિસેમ્બરને બદલે ફેબ્રુઆરીમાં આવે છે.

આયુર્વેદ અનુસાર માનવ શરીર વાતા, પિત્ત અને કફ આ ત્રણ દોષોથી બનેલું છે. મહાશિવરાત્રિના આસપાસ વાત તત્વ વિશેષ સક્રિય બને છે. વાત ગતિ, સંચાર અને નર્વસ સિસ્ટમ સાથે સીધો સંબંધ ધરાવે છે. શ્વાસ, નસોમાં સંકેતો, વિચારપ્રક્રિયા, સ્મૃતિ અને શારીરિક ગતિ આ બધું વાત દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. જો આ સમયગાળામાં વાત અસંતુલિત થાય તો ચિંતા, ઉદાસીનતા, આક્રમકતા અને ઊંઘમાં ખલેલ જેવી સમસ્યાઓ વધી શકે છે.

વાતનો મુખ્ય ગુણ “શુષ્કતા” છે. ફાગણ મહિનાની રાત્રિના સમય દરમિયાન ઘણા લોકો શરીર અને મન બંને સ્તરે શુષ્કતા અનુભવે છે. યોગશાસ્ત્ર અનુસાર મહાશિવરાત્રિની રાતે ગ્રહોની ગોઠવણી એવી બને છે કે શરીરમાં ઊર્જાનો પ્રવાહ નીચે નહીં, પરંતુ ઉપર ઉર્ધ્વ દિશામાં જવા માટે પ્રેરિત થાય છે. આ જ કારણ છે કે આ રાત વાત સંતુલન માટે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે.



જેના કારણે આત્મચિંતન અને અંદરની શોધ જરૂરી બની જાય છે. તેથી આ સમયગાળા સામાન્ય માણસ ગભરાઈ ન જાય તે માટે ઋષિમુનિઓએ લોકો ને નિયમિત સાધના, મંત્રોચ્ચાર અને નિસ્વાર્થ સેવા

યુગમાં જો આપણે તેને અંધવિશ્વાસથી નહીં, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક સમજ સાથે અપનાવીએ, તો મહાશિવરાત્રિ માનવ વિકાસની એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ કડી બની શકે છે. •