ગુજરાતી ઈમેગેઝીન • વર્ષ 2 • અંકઃ 71 • ઑક્ટોબર, 2019

વાતાયન

તંત્રીઃ ધીમંત પુરોહિત • સંપાદકઃ અલકેશ પટેલ

ગુજરાતી ઈમેગેઝીન • વર્ષ 2 • અંકઃ 71 • ઑક્ટોબર, 2019

વાતાયન

'Vatayan' is our tribute to the legendary Gujarati Writer Chandrakant Baxi, his pen and his column.

તંત્રીઃ ધીમંત પુરોહિત • સંપાદકઃ અલકેશ પટેલ

સાંકળિયું

એ હાલો...
નવરાત્રિ વિશેષાંકઃ ઑક્ટોબર 2018

મન અને હૃદયમાં હિલોળાનો તહેવાર એટલે ગરબા
વિદેશોમાં પણ નવરાત્રિનું મહાત્મ્ય
કેટલાક લોકપ્રિય ગરબા
ઉપાસના અને આરાધનાનો તહેવાર
નવરાત્રિ ફૉર 'યો-યો' જનરેશન
માતાની આરતી
સૌને અલગ અલગ રીતે પ્રભાવિત કરે છે નવરાત્રિ

• પ્રકાશકઃ ન્યૂઝવ્યૂઝ.કોમ વતી ધીમંત પુરોહિત

• આપની કૃતિ મોકલવા માટે ઈમેલ એડ્રેસ :
dhimantaajtak@gmail.com
• અવલોકન માટે પુસ્તક મોકલવાનું સરનામું :
Communicators, 509, Shivalik High Street, near Mansi Circle, Vastrapur, Ahmedabad : 380015. Mobile : +91 98798 10101

મેગેઝીન ડિઝાઈનઃ હર્ષલ ગિલ્ડર

મન અને હૃદયમાં હિલોળાનો તહેવાર એટલે ગરબા

મન અને હૃદયમાં હિલોળાનો તહેવાર એટલે ગરબા. બહુ જૂજ ગુજરાતી એવા હશે જે આ તહેવારની રાહ ન જોતા હોય! વાસ્તવમાં ગરબા માત્ર તહેવાર કે મનોરંજન નથી, પરંતુ શક્તિની આરાધનાનું પર્વ છે. ભારતમાં અને ખાસ કરીને ગુજરાતમાં શક્તિપૂજાનું ઘણું મહત્ત્વ પરાપૂર્વથી ચાલ્યું આવે છે. મા અંબા, મા બહુચર, મા મહાકાળી, મા ભદ્રકાળી, મા જક્ષણી, મા ખોડિયાર, મા રનાદે, મા આશાપુરી એવાં અનેક નામે દૈવીશક્તિની આરાધના થાય છે અને એ નિમિત્તે ગરબા ગવાય છે. ગુજરાતમાં પ્રતિવર્ષ આસો સુદ એકમથી આસો સુદ નોમ સુધીના નવ દિવસો નવરાત્રિ મહોત્સવના નામે ઓળખાય છે અને ઉજવાય છે.

પશ્ચિમ બંગાળમાં આ દિવસોમાં જે રીતે "દુર્ગાપૂજા" નું ભારે મહત્ત્વ છે, તેમ ગુજરાતમાં મા અંબાના વિવિધ સ્વરૂપની પૂજા આરાધના થાય છે. ઉપરાંત યજ્ઞો અને રાતના મોડે સુધી રાસ-ગરબા ગાવાનું ઘણું માહાત્મય છે. વળી કોઈ કોઈ સ્થળે તો નવને બદલે દસમો દશેરાનો દિવસ અને પછી પંદરમો શરદપૂર્ણિમાનો દિવસ પણ આ મહોત્સવમાં વણી લેવામાં આવે છે. નવખંડ નારાયણી, નવદુર્ગા, નવ દિવસનાં નોરતામાં દેવીના નવેય સ્વરૂપો: (1) શૈલપુત્રી (2) બ્રહ્મચારિણી (3) ચંદ્રઘંટા (4) કુષ્માંડા (5) સ્કંદમાતા (6) કાત્યાયની (7) કાલરાત્રિ (8) માહાગૌરી (9) સિદ્ધિદાત્રીની ક્રમશ: આરાધના માટે નવરાત્રિનો ઉત્સવ નવ દિવસો ઉજવાય છે.

હકીકત એ છે કે આપણા તહેવારો કુદરત અને તેમાં રહેલી તમામ દૈવીશક્તિઓની આરાધનાના પ્રતીક સમાન હોય છે. આપણા તહેવારોમાં આ બાબતોને વિવિધ પ્રતીક સાથે જોડીને ઊજવણી કરવામાં આવે છે. જેમ કે, દીવો. દીવો એ જ્યોતિસ્વરૂપ દેવીશકિતનું પ્રતીક છે, તેથી નવરાત્રિમાં દીવડા સાથે ગરબાનું મહત્ત્વ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ કૃષિપ્રધાન છે. આસો મહિનામાં નવા તૈયાર થયેલા ધાન્યનો આનંદ પ્રગટ કરવા નવરાત્રિના પહેલા જ દિવસે, માતાજીના સ્થાન કે ગોખમાં ઘટ-સ્થાપન કરી, એની આસપાસ ઘઉં જેવા નવા ધાન્યોના જવારા ઉગાડાય છે, નવેય દિવસ ઘટનું પૂજન થાય છે અને દશેરાએ-દશમીએ જવારાનું જળાશયમાં વિસર્જન કરાય છે. વળી, જગદંબા માતાજીનો મહિમા ગાવા નવરાત્રિના નવેય દિવસ નારીઓ થોડાક ઘઉં ભરેલા ઘટમાં દીપક પ્રગટાવી તે માથે મૂકી ગરબે ઘૂમે છે. મસ્તકે મૂકાતા તે ઘટનું પણ નવરાત્રિએ વળાવીને તેનું વિસર્જન કરાય છે. સ્થાપના-સર્જન-વિસર્જન એક-બીજા સાથે જોડાયેલા છે.

નવરાત્રિ સાથે આપણા પુરાણોની માન્યતા પણ જોડાયેલી છે. 'દેવીભાગવત્' પ્રમાણે, આસો સુદ એકમથી દશમી સુધી દૈવીશકિત અને રાક્ષસ મહિષાસુર વચ્ચે યુદ્ધ ચાલ્યું, દશમીએ રાક્ષસની આસુરીશક્તિનો સંહાર થયો અને દૈવીશક્તિનો વિજય થયો, આ વિજયનો ઉત્સવ ઉજવવા નવરાત્રિ-મહોત્સવનો આરંભ થયો.

ગુજરાતીઓ માટે નવરાત્રિનું મહત્ત્વ એ હદે છે કે આ વિષય ઉપર અનેક પુસ્તક લખાયાં છે. દર વર્ષે ઘણા વિદેશી નાગરિકો માત્ર નવરાત્રિ જોવા અને તે અંગે સંશોધન કરવા પણ ગુજરાત આવતા હોય છે.

માત્ર આ વિષય ઉપર બનેલી ફિલ્મો અને હિન્દી તેમજ ગુજરાતી ગીતો પણ ભારે લોકપ્રિય થયાં છે. વાસ્તવમાં નવરાત્રિ માત્ર તહેવાર કે ઉત્સવ કે આરાધના નહીં, પણ અર્થતંત્રનું પણ એક ઘણું મોટું અને અગત્યનું પરિબળ છે. સાચી વાત તો એ છે કે ભારતના દરેક તહેવારો એક પ્રકારે અર્થતંત્ર સાથે પણ સંકળાયેલા છે.

વિદેશોમાં પણ નવરાત્રિનું મહાત્મ્ય

જ્યાં વસે એક ગુજરાતી, ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત – આ કહેવત ખાસ કરીને વેપાર-ધંધાની સાથે સાથે નવરાત્રિની બાબતમાં પણ સાર્થક થાય છે. ગુજરાતીઓ જ્યાં હોય ત્યાં શારદીય નવરાત્રિની ઊજવણી અચૂક કરે છે. અમેરિકા, ઑસ્ટ્રેલિયા અને ન્યુઝિલેન્ડમાં તો એક મહિના પહેલાંથી જ આ ઉત્સવનો પ્રારંભ થઈ જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે ત્યાંના નાગરિકોને સળંગ નવ દિવસ દરરોજ રાત્રે ભેગા થઈને નવરાત્રિની ઊજવણી કરવાનું અનુકૂળ નથી હોતું. તેથી તેઓ ભાદરવો અને આસો મહિનામાં વીકએન્ડ (શનિવાર-રવિવાર)માં એકત્ર થઈને ગરબાની રમઝટ માણે છે. હવે તો ભારતમાંથી પણ ગરબાના કલાકારોને વિદેશમાં બોલાવવાની પ્રથા શરૂ થઈ છે. એ સાથે દુનિયાના કેટલાક દેશોમાં આ મહાપર્વ પરંપરાગત રીતે ઊજવાતું આવ્યું છે. એક સમયે નેપાળ એકમાત્ર હિન્દુ રાષ્ટ્ર હતું. હવે નથી. પણ નેપાળમાં આજેય હિન્દુઓ બહુમતીમાં છે. નેપાળની કુલ વસતીમાં 80 ટકા કરતાં વધારે હિન્દુઓ છે. પરિણામે નવરાત્રિની ઉજવણી નેપાળમાં ધામધૂમથી થાય છે. મા શક્તિની આરાધનાનું આ પર્વ નેપાળનો સૌથી લાંબો તહેવાર છે અને નેપાળીઓ આ પર્વની ઉજવણી પતંગ ઉડાડીને કરે છે. સળંગ 10 દિવસ સુધી લોકો પતંગ ઉડાડે છે અને આખું આકાશ રંગબેરંગી પતંગોથી ભરાઈ જાય છે. નેપાળમાં નવરાત્રિને દસૈન કહેવામાં આવે છે. ભારતની જેમ ત્યાં પણ નવરાત્રિના નવ દિવસો અને દસમો દિવસ દશેરાનો એમ 10 દિવસનો જ આ તહેવાર છે પણ તેની ઉજવણી લોકો સાવ અલગ રીતે કરે છે. ભારતીયો જન્માષ્ટમીના તહેવારો દરમિયાન જુગાર રમે છે જ્યારે નેપાળમાં નવરાત્રિ દરમિયાન જુગાર રમાય છે. એ જ રીતે વાંસના ઝૂલા લગાવવામાં આવે છે. આ ઝૂલાને પિંગ કહેવામાં આવે છે અને આ પિંગ પર બાળકો મજા કરે છે. નેપાળ ભારતની લગોલગ આવેલું છે પણ તેની નવરાત્રિની ઉજવણી પર ભારતીય પરંપરાની જરાય અસર નથી કે ગરબા જેવું કંઈ જોવા મળતું નથી. નવરાત્રિના 10 દિવસ દરમિયાન દેશભરમાં મેળા યોજાય છે અને લોકો તેમાં ફરીને મજા કરે છે. ભારતમાં બીજા તહેવારોની જે રીતે ઉજવણી થાય છે તે રીતે નેપાળમાં નવરાત્રિ ઉજવાય છે. દશેરાના દિવસે ભારતની જેમ જ રાવણદહનના કાર્યક્રમ થાય છે. કમ્બોડિયામાં નવરાત્રિઃ હિન્દુ સંસ્કૃતિનો જ્યાં પ્રભાવ છે તે દેશોમાં કમ્બોડિયા પણ છે. અંગકોરવાટ સહિતનાં મંદિરો માટે જાણીતું કમ્બોડિયા નવરાત્રિની ઉજવણી પોતાની સ્ટાઈલમાં કરે છે. અહીં નવરાત્રિને બૌદ્ધ ધર્મનો સ્પર્શ થયો છે તેથી નવરાત્રિ દરમિયાન રાત્રે દીપ જલાવીને ઉજવણી કરાય છે. નવરાત્રિના નવ દિવસ દરમિયાન દીપ જલાવાય છે અને આરાધના કરાય છે.

ફીઝીમાં પણ નવરાત્રિની ધૂમઃ ફીઝીમાં હિન્દુઓની વસતી 30 ટકા કરતાં વધારે છે. અહીં હિન્દુઓ પ્રભાવશાળી છે અને રાજકીય રીતે પણ વર્ચસ્વ ધરાવે છે. ફીઝીમાં નવરાત્રિ દમામભેર ઉજવાય છે. અહીં નવરાત્રિ દરમિયાન કેમ્પ ફાયર સહિતના કાર્યક્રમો થાય છે. ભારતમાં જે રીતે પરંપરાગત ગરબા થાય છે તે રીતે લોકો નૃત્ય નથી કરતા પણ આગની આસપાસ નૃત્ય કરે છે. એ સિવાય શક્તિની આરાધના કરાય છે અને તેને માટે હોમહવન કરવામાં આવે છે. ભારતમાં ઉજવાતી નવરાત્રિની અસર હેઠળ અહીં પણ દાંડિયા અને ગરબા હવે થાય છે પણ પરંપરાગત રીતે અહીં જે નવરાત્રિ ઉજવાય છે તેમાં રાસ-ગરબા ગેરહાજર હોય છે. વિશ્વમાં હિન્દુઓની નોંધપાત્ર વસતી ધરાવતો બીજો દેશ મોરીશિયસ છે. મોરીશિયસમાં કુલ વસતીના 40 ટકા કરતાં વધારે હિન્દુઓ છે. અહીંની નવરાત્રિ ભારતીય નવરાત્રિથી બિલકુલ અલગ છે. અહીં લોકો ભારતમાં જે રીતે દિવાળી ઉજવાય છે તે રીતે નવરાત્રિ ઉજવે છે. લોકો રાત્રે ફટાકડા ફોડે છે અને મીઠાઈ વહેંચે છે. નવાં કપડાં પહેરીને એકબીજાને મળે છે અને એકબીજાના ઘરે જઈને શક્તિની આરાધનામાં ભાગ લે છે. શક્તિપૂજાના કાર્યક્રમો પણ યોજાય છે. વિશ્વમાં હિન્દુઓની વસતી જે દેશોમાં નોંધપાત્ર છે તેવા બીજા દેશોમાં ફિલિપાઈન્સ, મ્યાંમાર, વેસ્ટ ઇન્ડિઝના ગુયાના તથા ત્રિનિદાદ અને ટોબેગો ટાપુઓ મુખ્ય છે. આ સિવાય પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશ પણ હિન્દુઓની વસતી ધરાવે છે. ફિલિપાઈન્સ, બર્મા, વેસ્ટ ઇન્ડિઝના ગુયાના તથા ત્રિનિદાદ અને ટોબેગો ટાપુઓમાં રહેનારા હિન્દુઓ ભારતથી જ ગયા છે. તેથી તેઓ પોતાની સાથે ભારતીય પરંપરાને પણ લેતા ગયા છે. પરિણામે તેમની નવરાત્રિની ઉજવણી ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે છે. ફરક ભારતના કયા દેશોમાંથી તે ગયા છે તેના આધારે પડે છે પણ તેમની ઉજવણી ભારતીય હોય છે તેમાં શક નથી. પાકિસ્તાન અને બાંગ્લાદેશને પણ આ વાત લાગુ પડે જ છે પણ ત્યાં કટ્ટરવાદનો પ્રભાવ એટલો બધો છે કે ત્યાં નવરાત્રિ જેવા હિન્દુ તહેવારોની ઉજવણી જ લુપ્ત થતી જાય છે.

તારા વિના શ્યામ મને એકલડું લાગે

તારા વિના શ્યામ મને એકલડું લાગે,
રાસ રમવાને વહેલો આવજે (2)
તારા વિના શ્યામ મને એકલડું લાગે,
રાસ રમવાને વહેલો આવજે (2)
તારા વિના શ્યામ.... (2)
શરદપૂનમની રાતડી,
ચાંદની ખીલી છે ભલીભાતની (2)
તું ન આવે તો શ્યામ,
રાસ જામે ન શ્યામ,
રાસ રમવાને વહેલો આવ... આવ... આવ... શ્યામ
તારા વિના શ્યામ.... (2)
ગરબે ધુમતી ગોપીઓ,
સુની છે ગોકુળની શેરીઓ (2)
સુની સુની શેરીઓમાં,
ગોકુળની ગલીઓમાં,
રાસ રમવાને વહેલો આવ... આવ... આવ... શ્યામ.
તારા વિના શ્યામ.... (2)
અંગ અંગ રંગ છે અનંગનો,
રંગ કેમ જાય તારા સંગનો (2)
તું ન આવે તો શ્યામ,
રાસ જામે ન શ્યામ,
રાસ રમવાને વહેલો આવ... આવ... આવ... શ્યામ.
તારા વિના શ્યામ.... (2)

ઢોલિડા ઢોલ તું ધીમે વગાડ ના

ઢોલીડા ઢોલ તું ધીમે વગાડ ના, ધીમે વગાડ ના
રઢિયાળી રાતડીનો જોજે રંગ જાય ના, જોજે રંગ જાય ના
ધ્રૂજે ના ધરતી તો રમઝટ કહેવાય ના, રમઝટ કહેવાય ના
રઢિયાળી રાતડીનો જોજે રંગ જાય ના, જોજે રંગ જાય ના

પૂનમની રાતડી ને આંખડી ઘેરાય ના, આંખડી ઘેરાય ના
રઢિયાળી રાતડીનો જોજે રંગ જાય ના, જોજે રંગ જાય ના

હો....ચમકતી ચાલ અને ઘૂઘરી ઘમકાર
હો....નૂપુરના નાદ સાથે તાળીઓના તાલ
ગરબે ઘૂમતા માંને કોઈથી પહોંચાયના, કોઈથી પહોંચાય ના
રઢિયાળી રાતડીનો જોજે રંગ જાય ના, જોજે રંગ જાય ના
હો....વાંકડિયા વાળ અને ટીલડી લલાટ
હો....મોગરાની વેણીમાં શોભે ગુલાબ

નીરખી નીરખીને મારું મનડું ધરાય ના, મનડું ધરાય ના
રઢિયાળી રાતડીનો જોજે રંગ જાય ના, જોજે રંગ જાય ના
હો....સોળે શણગાર સજી, રૂપનો અંબાર બની
હો....પ્રેમનું આંજણ આંજી, આવી છે માડી મારી

આછી આછી ઓઢણીમાં રૂપ માંનુ માય ના, તેજ માંનુ માય ના
રઢિયાળી રાતડીનો જોજે રંગ જાય ના, જોજે રંગ જાય ના

ઢોલીડા ઢોલ તું ધીમે વગાડ ના, ધીમે વગાડ ના
રઢિયાળી રાતડીનો જોજે રંગ જાય ના, જોજે રંગ જાય ના

માથે મટુકડી મહીની ઘોળી

હુ મહીયારણ હાલી રે ગોકુળમાં..
હો મારા શ્યામ મુજને હરી વા'લા...

સાંકડી શેરીમાં મારા સસરાજી મળીયા મુને
લાજો કાઢ્યાની ઘણી હામ રે. ગોકુળમાં,
હો મારા શ્યામ મુજને હરી વા'લા...

સાંકડી શેરીમાં મારા જેઠજી મળીયા મુને
ઝીણું બોલ્યાની ઘણી હામ રે.. ગોકુળમાં,
હો મારા શ્યામ મુજને હરી વા'લા...
સાંકડી શેરીમાં મારા સાસુજી મળીયા મુને
પાયે લાગ્યાની ઘણી હામ રે.. ગોકુળમાં,
હો મારા શ્યામ મુજને હરી વા'લા...

સાંકડી શેરીમાં મારા પરણ્યાજી મળીયા મુને
પ્રીત કર્યાની ઘણી હામ રે.. ગોકુળમાં..
હો મારા શ્યામ મુજને હરી વા'લા...

મહેંદી તે વાવી માળવે

તન છે રૂપનું હાલરડું ને આંખે મદનો ભાર
ઘૂંઘટમાં જોબનની જ્વાળા ઝાંઝરનો ઝમકાર
લાંબો છેડો છાયલનો, ને ગજરો ભારોભાર
લટકમટકની ચાલ ચાલતી જુઓ ગુર્જરી નાર

મહેંદી તે વાવી માળવે ને
એનો રંગ ગયો ગુજરાત રે
મહેંદી રંગ લાગ્યો રે

નાનો દિયરીયો લાડકો ને,
કાંઇ લાવ્યો મહેંદીનો છોડ રે ...
મહેંદી રંગ લાગ્યો રે...

વાટી ઘૂંટીને ભર્યો વાટકો ને
ભાભી રંગો તમારા હાથ રે ...
મહેંદી રંગ લાગ્યો રે ...

હે... લાંબો ડગલો, મૂછો વાંકડી, શિરે પાઘડી રાતી
બોલ બોલતો તોળી-તોળી છેલછબીલો ગુજરાતી
હે.. તન છોટુ પણ મન મોટું, છે ખમીરવંતી જાતી
ભલે લાગતો ભોળો, હું છેલછબીલો ગુજરાતી

હાથ રંગીને વીરા શું રે કરું?
એનો જોનારો પરદેશ રે ...
મહેંદી રંગ લાગ્યો રે ...

મહેંદી તે વાવી માળવે ને
એનો રંગ ગયો ગુજરાત રે
મહેંદી રંગ લાગ્યો રે

ઉપાસના અને આરાધનાનો તહેવાર

નવરાત્રિ શબ્દ સાંભળતા જ આપણી નજરો સમક્ષ ગરબે ઘૂમતી યુવતીઓનું દ્રશ્ય આવી જાય છે. આમ તો ગરબા રમવા એ પણ માતા પ્રત્યેની આપણી શ્રધ્ધાનુ જ એક રૂપ છે. એવું કહેવાય છે કે નવરાત્રિમાં જ્યા પણ માતાનું મંદિર કે મૂર્તિની સ્થાપના કરવામાં આવે છે ત્યાં પાંચ ગરબા તો રમવા જ પડે છે. માતાની આરાધના કરવાની બીજી રીત છે ઉપવાસ કરવા, નવ દિવસ સુધી માતાની ભક્તિ કરવી. ઘણા લોકો નવરાત્રિમાં નવ દિવસ નકોરડાં ઉપવાસ કરે છે. ધૂપ-દીપ કરીને માતાજીની ભક્તિ-અર્ચના કરે છે. કેટલાક તો પાછા પગપાળા માતાજીના સ્થાનકો પર જઈને પોતાની શ્રધ્ધા વ્યક્ત કરે છે. જેવી જેની શક્તિ અને શ્રધ્ધા એવી તેની ભક્તિ. નવરાત્રિ એક એવો તહેવાર છે જેમા માતાના નવરૂપનું પૂજન કરવામાં આવે છે. આમ તો હિન્દુ ધર્મમાં મુખ્યત્વે ગણપતિ, મહાદેવ, ભગવાન વિષ્ણુ, સૂર્ય, આદ્યશક્તિ માઁ દુર્ગા, વગેરેનું સ્થાન ઉપર છે. દરેક જીવાત્માના જીવનમાં પિતા કરતા માતાનું સ્થાન ઉંચુ હોય છે. પિતા કરતા માતાનું મહત્વ પણ વધુ હોય છે. માતા એ જનની છે. બાળકનુ પાલન-પોષણ કરે છે. માતા જ બાળકને સંસ્કાર પણ આપે છે. તેવી જ રીતે હિન્દુ ધર્મમાં પણ માતાની ઉપાસનાનું વિશેષ મહત્વ છે. આમ નવરાત્રિ મુખ્યત્વે માઁની આરાધનાનો તહેવાર છે. નવરાત્રિ દરમિયાન મર્યાદા પુરૂષોત્તમ શ્રીરામનો પણ ઉલ્લેખ થાય છે. કારણ કે આસો સુદ નવમીના દિવસે શ્રીરામે આદ્યશક્તિની આરાધના કરીને વિજયાદશમીના દિવસે રાવણ સાથે યુધ્ધ કરવા સમુદ્ર તટ પરથી પ્રયાણ કર્યું હતું.

નવરાત્રિ ફૉર 'યો-યો' જનરેશન

નવરાત્રિ એ દૈવીશક્તિની અને સાથે કુદરતે માનવજાત ઉપર વરસાવેલા હેતની ઊજવણી કરવાનો તહેવાર તો છે જ, પણ અગાઉ કહ્યું તેમ પ્રતીકોથી ભરપૂર આપણા તહેવારો શરીર અને મનને પણ ઊર્જાથી ભરી દે છે. એટલે જ યુવાપેઢી માટે પણ આ તહેવાર કંઈક અલગ મહત્ત્વ ધરાવે છે. આપણે દરરોજનાં કામકાજમાં રોટેશન મુવમેન્ટનો ઉપયોગ કરતાં નથી. ગરબામાં ગોળ ફરીને, હાથ-પગ, ખભા, કમર, ગળા વગેરે જેવા શરીરનાં અંગોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, જે સંપૂર્ણ શરીર માટે ફાયદાકારક છે. ગરબા રમતાં આપણે જ્યારે આગળ કે પાછળની બાજુમાં ઝુકીએ છીએ, જેથી કરોડરજ્જુ વધારે ફ્લેક્સીબલ બનતાં કરોડરજ્જુ સંબંધિત બીમારીઓથી છુટકારો મળે છે. ગરબા રમવાથી વજન ઓછું થાય છે, ચરબી ઉતરે છે. એટલે કે પાતળા પણ થવાય છે અને પેટ સપ્રમાણ રહે છે. ફીટનેસ જળવાઈ રહે છે. ઝુકીને આગળ તાળી લેવાના ગરબા રમવાથી પેટની પણ જરૂરી કસરત થઇ જાય છે. ગોળ ફરીને પગનાં પંજા પર ઠેસ લેવાના ગરબાથી પગની કસરત પણ થાય છે. જુતા વગર ગરબા રમતી વખતે પગ સીધા જ જમીનને સ્પર્શતા હોવાથી એક અનોખુ એક્યુપ્રેશર થાય છે. ગરબા રમતી વખતે તાલ અને લયનો પુરો ખ્યાલ રાખવામાં આવે છે. ક્યારેક ધીમો, ક્યારેક મધ્યમ તો તેજ. આ પ્રક્રિયાથી હૃદયની ગતિ પણ વધે છે. બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં આવે છે. વેઈટ લિફ્ટિંગ કરતાં ગરબા વધુ લાભદાયક છે. નીચે ઝુકીને ગરબા રમવાનાં દરેક સ્ટેપ્સ કરવાથી પેટનાં સ્નાયુઓ માટે ખુબ ફાયદાકારક છે. ગરબા રમતાં રમતાં રાઉન્ડ લગાવીએ છીએ, જે મગજ અને લોહીના પરીભ્રમણ માટે ખુબ સારૂં છે. જેનાથી ચક્કર આવવાની બીમારી થતી નથી. ગરબા રમતી વખતે જ્યારે આપણે આગળ-પાછળ ફુટબોલની જેમ કીક મારીએ છીએ, તેનાથી પગનાં સ્નાયુઓને ખુબ કસરત મળે છે. ગરબામાં જ્યારે સાઈડ, બેક અને ડાઉન બેન્ડીંગ સ્ટેપ્સ લઈએ છીએ. તેને કારણે મોટી ઉંમરે કમર અને ઢીંચણની બીમારી થતી નથી. સંગીતથી માનસિક રીતે માણસ પ્રસન્ન રહે છે. સંગીત વગર કસરત કરવાથી દસ મિનિટ બાદ થાક લાગે છે. તેથી ગરબા રમતી વખતે થાક લાગતો નથી, કારણ કે તેમાં સંગીત વાગતું હોય છે. જ્યારે ડાંડીયા રમવાથી પણ ફાયદા થાય છે. કાંડુ વધુ ફ્લેક્સીબલ બને છે. ગ્રીપ મજબૂત બને છે. આંખો, હાથોમાં બરાબર કોન્ટેક્ટ થવાથી શરીરનાં દરેક ભાગમાં એકદમ બરાબર કો ઓર્ડીનેશન થાય છે. ગાડી ચલાવતી વખતે બ્રેક, ગીઅર, રેસ વગેરેનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે. જેથી હાથમાં દર્દ થાય છે. પણ ડાંડીયા રમવામાં આવે તો આ સમસ્યા ઓછી થાય છે. ટેનિસ એલ્બોની સમસ્યા પણ ઓછી થઈ શકે છે. જેને ખૂબ ઝડપથી શરદી, ખાંસી થતી હોય, તે પણ ઓછી થઈ જાય છે.

માતાની આરતી

માત્ર નવરાત્રિ દરમિયાન જ નહીં, પરંતુ આખું વર્ષ અનેક પરિવારમાં માતાજીની આ આરતી ગવાતી હોય છે. માતાના તમામ સ્વરૂપનું સ્તુતિગાન કરતી આ આરતી દૈવીશક્તિના સંચારનો સૌથી મોટો સ્રોત છે.

જય આદ્યા શક્તિ મા, જય આદ્યા શક્તિ, મા જય આદ્યા શક્તિ
અખંડ બ્રહ્માંડ નિપજાવ્યા, અખંડ બ્રહ્માંડ નિપજાવ્યા, પડવે પ્રકટ્યા મા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

દ્વિતીયા બે સ્વરૂપ, શિવ શક્તિ જાણો, મા શિવ શક્તિ જાણો
બ્રહ્મા ગણપતિ ગાવે, બ્રહ્મા ગણપતિ ગાવે, હર ગાવે હરમાં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

તૃતિયા ત્રણ સ્વરૂપ, ત્રિભુવનમાં સોહે, મા ત્રિભુવનમાં સોહે
જયા થકી તરવેણી, જયા થકી તરવેણી, સુરવેણી માં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

ચોથે ચતુરા મહાલક્ષ્મી મા, સચરાચર વ્યાપ્યા, મા સચરાચર વ્યાપ્યા
ચાર ભૂજા ચૌ દિશે, ચાર ભૂજા ચૌ દિશે, પ્રકટ્યા દક્ષિણમાં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

પંચમે પંચ ઋષિ, પંચમે ગુણ સઘળાં, મા પંચમે ગુણ સઘળા
પંચ તત્વ ત્યાં સોહીએ, પંચ તત્વ ત્યાં સોહીએ, પંડે સત્વોમાં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

ષષ્ઠી તું નારાયણી, મહિસાસુર માર્યો, મા મહિસાસુર માર્યો
નર નારીના રૂપે, નર નારીના રૂપે, વ્યાપ્યાં સર્વેમાં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

સપ્તમી સપ્ત પાતાલ, સંધ્યા સાવિત્રી, મા સંધ્યા સાવિત્રી
ગૌ ગંગા ગાયત્રી, ગૌ ગંગા ગાયત્રી, ગૌરી ગીતા મા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

અષ્ટમી અષ્ટ ભૂજા, ઓયે આનંદ મા, મા ઓયે આનંદ મા
સુરિ નર મુનિવર જનમ્યા, સુરિ નર મુનિવર જનમ્યા, દેવ દૈત્યોમાં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

નવમી નવકુળ નાગ, સેવે નવદુર્ગા, મા સેવે નવદુર્ગા
નવરાત્રિના પૂજન, શિવરાત્રીના અર્ચન, કીધા હર બ્રહ્મા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

દશમી દશ અવતાર, જય વિજયા દશમી, મા જય વિજયા દશમી
રામે રામ રમાડ્યા, રામે રામ રમાડ્યા, રાવણ રોળ્યો મા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

એકાદશી અગિયારસે, કાત્યાયની કામા, મા કાત્યાયની કામા
કામદુર્ગા કાલિકા, કામદુર્ગા કાલિકા, શ્યામા ને રામા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

બારસે બાલા રૂપ, બહુચરી અંબા મા, મા બહુચરી અંબા મા
બટુક ભૈરવ સોહીએ, કાળ ભૈરવ સોહીએ, તારા છે તુજમાં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

તેરસે તુલજા રૂપ, તું તારૂણી માતા, મા તું તારૂણી માતા
બ્રહ્મા વિષ્ણુ સદાશીવ, બ્રહ્મા વિષ્ણુ સદાશીવ, ગુણ તારા ગાતાં
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

ચૌદશે ચૌદ રૂપ, ચંડી ચામુંડા, મા ચંડી ચામુંડા
ભાવ ભક્તિ કંઈ આપો, ચતુરાઈ કંઈ આપો, સિંહવાહીની મા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

પૂનમે કુંભ ભર્યો, સાંભળજો કરુણા, મા સાંભળજો કરુણા
વશિષ્ઠ દેવે વખાણ્યા, માર્કંડ દેવે વખાણ્યા, ગાઈએ શુભ કવિતા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

સંવત સોળ સત્તાવન, સોળસે બાવીસમાં, મા સોળસે બાવીશમાં
સંવત સોળે પ્રગટ્યા, સંવત સોળે પ્રગટ્યા, રેવાને તીરે
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

ત્રંબાવટી નગરી મા, રૂપાવતી નગરી, મા રૂપાવતી નગરી
સોળ સહસ્ત્ર ત્યાં સોહીએ, સોળ સહસ્ત્ર ત્યાં સોહીએ, ક્ષમા કરો ગૌરી
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

ભાવ ન જાણું, ભક્તિ ન જાણું, નવ જાણું સેવા, મા નવ જાણું સેવા
બાળક તારા શરણે, બાળક તારા શરણે, અવિચલ પદ લેવા
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

એ બે એક સ્વરૂપ, અંતર નવ ગણશો, મા અંતર નવ ગણશો
ભોળા ભવાનીને ભજતાં, ભોળા ભવાનીને ભજતાં, ભવસાગર તરશો
ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

શિવશક્તિની આરતી જે કોઈ ગાશે, મા આરતી જે કોઈ ગાશે
ભણે શિવાનંદ સ્વામી, સુખ સંપત્તિ થાશે, હર કૈલાસે જાશે, મા અંબા દુઃખ
હરશે

ઓમ જયો જયો મા જગદમ્બે

સૌને અલગ અલગ રીતે પ્રભાવિત કરે છે નવરાત્રિ

નવરાત્રિનો તહેવાર આજ-કાલથી નહીં પરંતુ અનેક દાયકાથી દેશના ફિલ્મ ઉદ્યોગને પણ આકર્ષતો રહ્યો છે. ફિલ્મોની વાર્તામાં ગુજરાતી પાત્ર હોય અથવા ગુજરાતી સંસ્કૃતિની વાત હોય તો નિર્માતા – દિગ્દર્શકો કોઇક રીતે ગરબાનો સમાવેશ કરવા પ્રયાસ કરતા જ રહ્યા છે. ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠીની નવલકથા સરસ્વતીચંદ્ર ઉપરથી એ જ નામની બનેલી ફિલ્મ હોય કે છેલ્લે આવેલી નિમ્નકક્ષાની માનસિકતા ધરાવતા નિર્માતાની વિવાદાસ્પદ ફિલ્મ 'લવયાત્રિ' (આ ફિલ્મનું નામ કથિત કલાકાર-નિર્માતા સલમાને "લવરાત્રિ" રાખ્યું હતું જેનો દેખીતો આશય શક્તિની આરાધનાના આ પર્વને વિકૃત રીતે રજૂ કરીને નાણાં કમાઈ લેવાનો છે) હોય, નવરાત્રિ અને રાસ-ગરબા દેશ-વિદેશના દર્શકો સુધી પહોંચતા રહ્યા છે. જાણીતાં ફિલ્મ સમીક્ષક મેધા પંડ્યા આ વિશે વિસ્તૃત વાત કરે છે, જૂના સમયની ફિલ્મોની વાત કરીએ તો ૬૦ ના દાયકામાં આવેલી ફિલ્મ 'સરસ્વતીચંદ્ર'માં ગુજરાતી ગરબો જોવા મળ્યો હતો. તે ફિલ્મમાં જાણીતી અને લોકપ્રિય અભિનેત્રી સ્વ. નૂતન 'મૈ તો ભૂલ ચલી બાબુલ કા દેશ, પિયા કા ઘર પ્યારા લગે' ગીતમાં ગરબા રમતા જોવા મળ્યાં હતાં. તે સમયે તે ગીત ખૂબ જ લોકપ્રિય થયું હતું. આજે પણ કેટલીક જગ્યાએ તે સાંભળવા મળી આવે છે. તે સમયે શેરી ગરબા જ થતા અને તેમાં આ ગીત ખૂબ સાંભળવા મળતું. અમિતાભ અને રેખાની ૧૯૭૯માં આવેલી ફિલ્મ 'સુહાગ'માં 'હે નામ રે, સબ સે બડા તેરા નામ ઓ શેરોવાલી...,' ગીતમાં રાસ ગરબા જોવા મળ્યા હતા. ફિલ્મના આ ગીતમાં બંને ટ્રેડિશનલ ગરબાના ડ્રેસમાં જોવા મળ્યા હતા. ખૂબ જ લોકપ્રિય બનેલા આ ગીતને આજે પણ લોકો ગરબામાં એન્જોય કરે છે.

૨૦૧૩માં આવેલી 'કાઇ પો છે' ફિલ્મનું ગીત 'રંગી પરોઢ આવી, ખુશીયો સંગ લાવી, હરખાયે હૈયં હાયે..' ગીત પણ લોકપ્રિય છે. જેમાં સુશાંત સિંહ અને અમ્રિતા પૂરી જોવા મળ્યા હતા. આ ફિલ્મનું શૂટિંગ અમદાવાદમાં થયું હતું તેથી સંપૂર્ણ ગુજરાતી ગરબા અને રાસનો માહોલ આ ગીતમાં જોવા મળ્યો હતો. ૨૦૧૩માં આવેલી 'ગોલીયો કી રાસલીલા રામલીલા' ફિલ્મના તો બે થી ત્રણ ગીત નવરાત્રિમાં આજે પણ લોકપ્રિય છે. જેમાં 'નગાડા સંગ ઢોલ બાજે...' તો ખરેખર યુવાન હૈયાને ડોલાવી દે છે. તે સિવાય 'લહુ મુંહ લગ.... ગયા ' પણ તમને નવરાત્રિમાં સાંભળવા મળે છે. સલમાન ખાન અને ઐશ્વર્યાની સૌથી હિટ રહેલી ૧૯૯૯માં આવેલી ફિલ્મ 'હમ દિલ દે ચૂકે સનમ'નું 'ઢોલી તારો ઢોલ વાગે' આટલા વર્ષો પછી પણ નવરાત્રિમાં ધૂમ મચાવે છે. આ ફિલ્મમાં પણ ગુજરાતી કુટુંબ અને કલ્ચરની વાત હતી. જેના કારણે ફિલ્મમાં ગરબાના ગીતને ઉમેરવામાં આવ્યું હતું અને તે ગીત ખરેખર આટલા વર્ષો પછી પણ ખૂબ જ લોકપ્રિય છે.

૧૯૯૯માં આવેલી બીજી એક ફિલ્મ 'ખૂબસુરત'નું એક ગીત 'ઘૂંઘટ મેં ચાંદ હોગા, આંચલ મેં ચાંદની..' માં પણ રાસ-ગરબા જોવા મળ્યા હતા. જે નવરાત્રિમાં પણ સાંભળવા મળે છે. ૨૦૦૧માં આવેલી ફિલ્મ 'લગાન'નું શૂટિંગ ગુજરાતના શહેર કચ્છમાં થયું હતું અને તેમાં પણ ગ્રેસી સિંગ અને આમિરખાનને દર્શાવતું ગીત 'રાધા કૈસે ન જલે' થોડા ઘણા ગરબા ફોર્મમાં જ દર્શાવવામાં આવ્યું હતું. આમિર ખાન અને જૂહી ચાવલાની ૧૯૮૯માં આવેલી ફિલ્મ 'લવ લવ લવ'નું 'ડિસ્કો ડાન્ડિયા' સોંગ પણ તે સમયે ખૂબ જ લોકપ્રિય રહ્યું હતું. સોનાલી બેન્દ્રેની વર્ષ ૨૦૦૦માં આવેલી ફિલ્મ 'દિલ હી દિલ મેં' માં 'ચાંદ આયા હૈ ઝમીં પે, આજ ગરબે કી રાત મેં' માં પણ રાસ-ગરબા જોવા મળ્યા હતા. ૨૦૦૨માં આવેલી ઋતિક રોશન અને અમીષા પટેલની ફિલ્મ 'આપ મુઝે અચ્છે લગને' નું ગીત 'ઓરી ગોરી ચલો રી ચોરીચોરી, મિલન ઋત આયી રે' પણ ગરબા ફોર્મમાં જોવા મળ્યું હતું. ૨૦૧૭માં આવેલી ગુજરાતની વાર્તા પર આધારીત ફિલ્મ 'રઇસ' માં પણ 'ઊડી ઊડી જાય...' ગીતમાં રાસ-ગરબા જોવા મળ્યા. તે ગીત પણ નવરાત્રિમાં આજે પણ સાંભળવા મળે છે. કાજોલ અને વિકાસ ભલ્લાની ફિલ્મ 'તાકાત'નું 'ડાંડીયે કે બહાને આ જાના, કભી મિલને મીલાને આ જાના' ગીત પણ તે સમયે ખૂબ લોકપ્રિય રહ્યું હતું. ઋતિક રોશન અને કરીના કપૂરની ફિલ્મ 'મૈં પ્રેમ કી દીવાની હૂં' ફિલ્મનું 'બની બની પ્રેમ કી દીવાની બની' ગીતમાં પણ ગરબાની ધૂન હોવાથી તે આજે પણ નવરાત્રિમાં સાંભળવા મળે છે. દરેક ફિલ્મમાં જ્યારે નવરાત્રિના રાસ-ગરબાની સિચ્યુએશન રાખીને ગરબા રાખવામાં આવ્યા છે, ત્યારે તે ક્યાંક ને ક્યાંક પ્રેમીઓની જોડતા આવ્યા છે. ફિલ્મોના ગીતો અને શબ્દો પણ એવા જ હોય છે જે ગરબાની સાથે સાથે યુવાન હૈયાને પણ ડોલાવે છે, તેમ જણાવી મેધા પંડયા ઉમેરે છે કે તેથી જ તો કેટલીક ફિલ્મોમાં ગરબો જોવા મળતો હોય છે.

અને હા, લોકપ્રિય શ્રેણી તારક મહેતા કા ઊલ્ટા ચશ્મા દ્વારા તો આપણા ગરબા લગભગ બારે મહિના આખા દેશને જોવા મળતા હોય છે. તેમાં આવતું દયાભાભીનું પાત્ર એવું ટિપિકલ ગુજરાતી પાત્ર છે જે ખુશીના દરેક પ્રસંગે ગરબા ગાવા તત્પર હોય છે, અને તેથી જ તેમણે તેમની આગવી સ્ટાઈલથી લોકપ્રિય બનાવેલો શબ્દ ... એ હાલો ... આજે લગભગ દરેક ગુજરાતીના ઘરમાં બોલાતો હોય છે.