નમસ્કાર ગાંધીનગર

પમરાટ

મારે તો લઈ જવાં છે
ધરતી પરથી
ઊંચકાય એટલાં દુખ
પણ મરણનો તો ધારો છે
સાથે કશુંય લઈ જવાનું નથી
ધારો છે તે પાળવાનો છે
છે એય બધું મૂકીને જવાનું છે
ને મૂકી જતાં મને દુખ થાય છે
કારણ
મૂકી જવા મારી પાસે કશું નથી
સિવાય દુખ

- વજેસિંહ પારગી

પાથેય

- રમેશ ઠક્કર

વેદનાની વ્યાપકતા....

સંસાર એટલે શું ? મુસીબતોનો મહાસાગર.કોઈને પણ પૂછો 'સુખી છો??" જવાબમાં એમની પાસે હજુ શું નથી એની લાંબીલચક યાદી જ મળશે.પારાવાર પરેશાનીઓથી ઘેરાયેલા આપણા માટે જાયેં તો જાયે કહાં એવી સ્થિતિ હોય છે.આપણે જેને સફળ અને સૌથી મહાન માણસો ગણીએ છીએ એવા લોકોનું જીવન પ?ણ જોઈએ તો નર્યા સંઘર્ષો સિવાય કશું હોતું નથી.ખાલી હાથે જન્મતો માણસ? દુનિયામાંથી જ્યારે વિદાય થાય છે ત્યારે પણ કશું જ સાથે લઈને જતો નથી.જો એને કોઈ મનગમતી ચીજ સાથે લઇ જવાની પસંદગી મળે? તો ? આપણા જેવા સામાન્ય માણસો માટે એ? યાદીમાં ઘણું બધું હોઈ શકે..કવિ જરીક અલગ વિચારે છે..એ કહે છે કે? આયખામાં અડચણો જ ભરેલી હોય તો? આપણી પાસે દુઃખો સિવાય બીજું હોઈ પણ શું શકે ? એવું કહેવાય છે કે જે માણસ એક વખત મુસીબતોની સામે ઝઝૂમતા શીખી જાય અને મક્કમતાથીટકી રહે તો એ પછી કશું ગુમાવવાનું હોતું નથી.જગતમાંથી જ કશુક લઈને જવાનું હોય તો હું આ દુઃખોની પોટલી ભરીને જ લઇ જવી પડે.!

કોઈપણ જગ્યાનો એક દસ્તુર હોય છે.ધારો હોય છે.જીવનની કેટલીક શરતો છે.જે આપણે પાળવાની છે.મરણ પછી આપણી સાથે જો કશુંક લઈ જવાની પસંદગી નિયતિ આપણને ના આપવાની હોય તો પછી ખાલી હાથે જવાનો અર્થ પણ શું રહે ? કવિ હજુ એકાદ ડગલું આગળ વધે છે અને એક નવી જ કલ્પના કરે છે.. જગતમાંથી જો કશું લઈ જવાનું નથી તો પછી કશુક મૂકી જવાનો વિકલ્પ પણ કુદરતે આપવો જોઈએ.વાત તો જાણે બરાબર છે.બંને તરફથી જો પસંદગી ના હોય તો એવા જીવનને કરવાનું પણ શું ? કશુંક મૂકી જવાનો ધારો હોય તો પોતાની પાસે તો ફક્ત દુઃખો જ બચ્યાં છે.જો દુઃખો જ મૂકીને જવાનાં હોય તો એનાથી વધારે તો બીજી કોઈ અસહ્ય સ્થિતિ જ ના હોઈ શકે.માણસના જીવનની વાસ્તવિકતાને ખૂબ જ ઓછા શબ્દોમાં અસરકારક રીતે વ્યક્ત કરવામાં સર્જક ને કોઈ ના પહોંચી શકે. દર્દ અને દુઃખ કેવાં હોય છે?

આપણા અસબાબમાં ઘણું બધું અંકિત થયેલું હોય છે..ઘણુંબધું અંકે કરવાની મથામણ પણ હોય છે..પરંતુ વેદના કે અવસાદનો પણ ખજાનો હોય છે..અવસાદ જયારે એકાંત બની જાય છે ત્યારે ભીતર ઝળહળી ઉઠે છે..વેદના ને વલૂરવાથી એકલતાના સોળ ઉઠે છે! એકાંત નું જે દર્દ પ્રગટે છે એ અણમોલ હોય છે..'મરીઝ' એનું મૂલ્ય બરાબર જાણે છે..એ કહે છે..

'કાયમ જો રહી જાય તો, પયગંબરી મળે..દિલમાં જે દર્દ કોઈકવાર હોય છે..!'આપણી સુખની યાદીમાં આવું બધું ઉમેરાતું હોતું નથી...પરિણામે એક અલૌકિક અનુભવથી આપણે વંચિત રહી જઈએ છીએ..શેખાદમના શબ્દોની ખુમારી જુઓ..'દુઃખ, આંસુ, દર્દ, ઉદાસી, વેદના...જીવવા માટે જુઓ કેવો સરસ સામાન છે!'

એવું કહેવાય છે કે 'દુનિયામાં એક દુઃખી માણસ જેટલું કોઈ દુઃખી નથી અને બે દુઃખી માણસ ભેગા મળે એના જેટલું કોઈ સુખી નથી..!'આપણી વિફળતા કે આપણું સ્ખલન એ અભિશાપ નહીં પરંતુ સમષ્ટીનો વ્યાપ બની જાય ત્યારે દર્દ સ્વયં દવા કે ઔષધ બની જાય છે..દિશાહિન દર્દ કયારેક સરદર્દ બની જાય છે..વેદનાની વ્યાપકતા એક નવી સૃષ્ટિની અનૂભૂતિ કરાવી જાય છે...! ભીતરના ખળભળાટને જયારે સંવેદનાનો સઢ મળે છે ત્યારે નીતર્યા જળ જેવું એકાંત પ્રગટે છે..એમાથી જ મૌનનું મેઘધનુષ્ય રચાય છે..જેને સાચવવા માટે પણ આવી સમજણ જોઈએ...'કમળ તંતુ સમા આ મૌનને તું તોડ મા નાહક..ફરીથી જોડવા બેસું તો વરસોનાં વરસ લાગે..'

દુનિયામાં એવી કોઈ વ્યક્તિ નથી હોતી જેને કોઈ સમસ્યા નથી હોતી અને એવી કોઈ સમસ્યા નથી હોતી કે જેનું કોઈ સમાધાન નથી હોતું

નિત્યક્રમ મુજબ સાંજે રમેશ ગાર્ડનમાં વોક કરતો હતો. અચાનક એની નજર ગાર્ડનના એક બાંકડા ઉપર એકલી બેઠેલી એક ફુટડી યુવતી ઉપર પડી. એ યુવતી ગમગીન હતી. એની આંખો ભીની હતી. સાંજના ઝાંખા અજવાળામાં રોમેશ એ છોકરીને દૂરથી ઓળખી ન શક્યો પરંતુ એટલું જરૂર લાગ્યું કે એ દુઃખી અને વ્યગ્ર હતી. રોમેશે નજીક જઈને જોયું તો એના એક મિત્ર પરાશરની દીકરી રીંકલ ત્યાં બેઠી હતી.

રીંકલે રોમેશને જોઈને તરત આંખો સાફ કરીને હસીને કહ્યું, 'કેમ છો અંકલ. વોકમાં નીકળ્યા છો ?'

રોમેશે રીંકલનો ચહેરો બરાબર વાંચી લીધો હતો. એણે પણ સસ્મીત ઉત્તર આપ્યો, 'હા બેટા, વોકમાં નીકળ્યો છું. તારી ઉપર નજર પડી એટલે અહીં આવ્યો. તું કેમ છે ? આમ તો તું અહીં ક્યારેય નથી આવતી આજે અચાનક તને જોઈને પ્લેઝન્ટ સરપ્રાઈઝ લાગી ?

રીંકલે કહ્યું, 'હાં, અંકલ એકલી ઘરે બેઠાં કંટાળી ગઈ હતી એટલે જસ્ટ અહીં મન પ્રફુલ્લિત કરવા આવી છું.'

રોમેશે કહ્યું, 'એ તો બરાબર, દીકરા પણ મને તારી ઉદાસી અને આંખોના આંસુ જોતાં બધું બરાબર નથી લાગતું. શુ વાત છે ? પપ્પાએ કે મમ્મીએ કશું કહ્યું ? કેમ આટલી બધી દુઃખી લાગે છે ? જો મને કહી શકતી હોય તો માંડીને વાત કર. મને તારો મિત્ર જ સમજજે.'

આંખો લુછીને સ્વસ્થ થઈ હોવાનો દેખાવ કરી રહેલી રીંકલ રોમેશ અંકલના આ પ્રશ્નથી ફરી પાછી ચોંધાર આંસુએ રડવા લાગી. રોમેશે વાત્સલ્યપૂર્વક રીંકલના માથે હાથ ફેરવી કહ્યું, 'જો બેટા, દુનિયામાં એવી કોઈ વ્યક્તિ નથી હોતી જેને કોઈ સમસ્યા નથી હોતી અને એવી કોઈ સમસ્યા નથી હોતી કે જેનું કોઈ સમાધાન નથી હોતું. દિલ ખોલીને વાત કર.'

રીંકલે સ્વસ્થતા મેળવી કહ્યું, 'અંકલ, મમ્મી પપ્પાએ કશું કહ્યું નથી પરંતુ કોઈએ મારી તસવરોને ગંદી રીતે મૂકીને ભદ્દી કોમેન્ટસ સાથે સોશિયલ મીડિયા ઉપર વાયરલ કરી દીધી છે. મને આજે ઘણા બધા ફોન આવ્યા છે. હું બહુ ગભરાઈ ગઈ છું. હું શું કરું ? મને કંઈ જ સમજ નથી પડતી.' અને પછી ફરી એની આંખોમાંથી ગંગા જમનાની ધાર વહેવા લાગી.

રોમેશે કહ્યું, 'જો બેટા, આટલી નાની અમથી વાતથી તું દુઃખી થઈ જાય એમ કેમ ચલે ? હજુ તો તારી સામે આખી જીંદગી પડી છે. અત્યારથી નાસીપાસ ન થવાય. તને તો હું બાળપણથી જાણું છું. અને માત્ર જાણતો જ નથી તને બરાબર ઓળખું પણ છું. કોઈ તારી માટે ગમે એટલો કાદવ ઉછાળે, તારું કશું બગડવાનું નથી. તું તો હિંમતવાળી દીકરી છે. જો તને ખબર છે, સાઈબર ક્રાઈમ ડિટેકશન નામનો એક વિભાગ કામ કરે છે. તું કાલે સવારે જ એ ઓફિસમાં જઈને બધી વાત કર. આ સમશ્યાનુ સમાધાન ચોક્કસ આવી જશે. હું તારી સાથે આવીશ. બિલકુલ ચિંતા ન કર. ચાલ હવે હસ જોઉ એક વાર.'

હવે રીંકલ હળવી ફુલ બની ગઈ. બીજા દિવસે રોમેશ અંકલ અને રીંકલ સાઈબર ક્રાઈમ ડિટેકશનની ઓફિસ સવારે પહોંચી ગયા. ત્યાં ઑફિસરને સમગ્ર વાતની જાણ કરી. માત્ર ચોવીસ કલાકમાં ગુનેગાર પકડાઈ ગયો. રીંકલની કોલેજના જ એક લફંગા ટાઈપ છોકરાએ આ દુષ્કૃત્ય કર્યું હતું. પછી તો સોશિયલ મીડિયા ઉપર એ છોકરાએ માફી માગી અને બધી પોસ્ટ ડીલીટ પણ કરી દીધી.

રીંકલનો આ કિસ્સો આઈ ઓપનર જેવો છે. સાઈબર વર્લ્ડ અને સોશિયલ મીડિયા વર્લ્ડના આજના યુગમાં જેમ લોકોને સોશિયલ મીડિયાના ફાયદા મળે છે એમ એના કેટલાક દુષ્પરિણામો સામે સજ્જતા રાખવી પડશે. સોશિયલ મીડિયા ઉપર મહિલાઓ કેમ આસાન ટારગેટ બનાવાય છે ? આ દિશામાં સીરીયસલી વિચાર કરવો આવશ્યક બને છે. એમનેસ્ટી ઈન્ટરનેશનલના મંતવ્ય અનુસાર મહિલાઓ સામે જેમ એમની રોજિંદી જિંદગીમાં હિંસા અને અપશબ્દોનો ઉપયોગ થાય છે એમ ઓનલાઈન હિંસા પણ થાય છે. નીતિઓ ઘડનારા અને સોશિયલ મીડિયા કંપનીઓએ આ સમસ્યાને સત્વરે સમજવી પડશે અને એના ઉપાયો શોધવા પડશે. જેથી મા, બહેન અને દીકરીઓ ઓનલાઈન કોમ્યુનિકેશન કરતી વખતે પોતાને સુરક્ષિત અનુભવી શકે.

મોટાભાગના સર્વેના તારતમ્યો એવા છે કે, ઓનલાઈન હિંસા અને એબ્યુઝમેન્ટનો શિકાર મહદંશે મહિલાઓ બને છે. ગાર્ડિયન અખબારે એના એક વિશ્લેષણાત્મક અહેવાલમાં લખ્યું છે કે, જે દસ પત્રકારોને સૌથી વધુ ઓનલાઈન હેરાન કરવામાં આવ્યા એમાંથી આંઠ મહિલાઓ હતી. ઈન્ટરનેટ ડેમોક્રસી પ્રોજેક્ટનું માનવું છે કે, જો કોઈ મહિલા સમાજના વિકાસ અને ઉત્થાન માટે બોલે છે તો એણે ઈન્ટરનેટ ઉપર સૌથી વધુ પરેશાનીનો ભોગ બનવું પડતું હોય છે. તાજેતરમાં વિમેન્સ એડ દ્વારા યુકેમાં એક સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે. એમાં એણે કહ્યું છે કે, ૩૦૭ ડોમેસ્ટિક વાયોલંસમાંથી ૪૮ ટકા મહિલાઓ એવી હતી કે એમના સંબંધો પૂરા થઈ ગયા પછી એમના પૂર્વ પાર્ટનર દ્વારા એને ઓનલાઈન હેરાન કરવામાં આવતી હતી. જ્યારે ૪૫ ટકા એવા કિસ્સા હતા કે સંબંધો અકબંધ હોવા છતાં એના પાર્ટનર દ્વારા મહિલાઓને ઓનલાઈન હેરાન કરવામાં આવે છે.

સોશિયલ મીડિયા અને મોર્ડનિઝમની વ્યાપકતા છતાં પણ મહિલાદમનની માનસિકતાવાળી વિચારધારાના વર્ચસ્વને નકારી ન શકાય એવા આ આંકડાઓ છે. મહિલાઓ માટે સોશિયલ મીડિયાના અસુરક્ષિત અને દમનકારી અનુભવોવાળી બાબતો પ્રતિ ગંભીર વિચાર કરવો રહ્યો. એવી કેટલીય સંવેદનશીલ બહેનો છે કે, આ બધુ સહન ન કરી શકતા જીવન ટૂંકાવી દેવાનો માર્ગ પસંદ કરી લે છે. સોશિયલ મીડિયા ઉપર નારીદમનના બેફામ કાળા નાગની ફેણને આજે કચડી નાખવામાં નહીં આવે તો આવનારી પેઢીને એના ગંભીર પરિણામો ભોગવવા પડશે. આ બદીને નાથવા માટે ગુજરાત સરકારની અદભુત પહેલ બીજા પ્રદેશ અને રાષ્ટ્રોએ અનુસરવા જેવી છે. સાઈબર ક્રાઈમ ઉપર સકંજો કસવા ગુજરાત પોલીસ દ્વારા 'વિશ્વાસ' અને 'આશ્વસ્ત' પ્રોજેક્ટ શરૂ કરવામાં આવ્યા છે. મહિલા સન્માન અને મહિલા પુરુષ એક સમાનની ફિલોસોફી શાસ્ત્રો અને પુસ્તકોમાં કે પ્રબુદ્ધોના વક્તવ્યોની સાથે સમાજના પ્રત્યેક અંગમાં સુપેરે ફેલાય એ જરૂરી છે. આ માત્ર કોઈ સરકાર કે નિયમો પૂરતી સિમિત વાત નથી. લોકોના મન અને હૃદયમાં સ્વસ્થ સમાજની અભિપ્સા પનપવી જોઈએ ત્યારે રીંકલ જેવી દીકરીઓ મુક્ત રીતે સોશિયલ મીડિયા ઉપર સંવાદ સર્જી શકશે.

ધબકાર :

મહિલાઓ માટે હીરા-માણેક અને સોના-ચાંદીના નવલખા હાર કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ ઉપહાર 'એમનુ સન્માન' છે.

ઊઠ રે ઓ ચિત્ત તને શી રીતે જગાડીએ ? - ક્યારની બોલે છે કોકિલા

પંચમહાભૂત પરબ્રહ્મથી ઉપન્યા
અણુ અણુમાં રહ્યા તેને વળગી
ફૂલ ને ફળ તે તો વૃક્ષના જાણવા
થડ થકી ડાળખી ન હોય અળગી
ચિત્ત ચૈતન્ય વિલાસ તદ્રુપ છે
બ્રહ્મ લટકા કરે બ્રહ્મ પાસેપ

નીનુ મજમુદાર દ્વારા કમ્પોઝ થયેલી નરસિંહ મહેતાની રચના આજે ચેતા ઉપર ટકોરા દઈ રહી હતી. આ પંક્તિઓનો સૂક્ષ્મ અર્થ સમજતા ધ્યાનમાં આવે કે ઉપનિષદોના પાંચ મહાવાક્યોનો ગૂઢાર્થ સમજ્યા પછી જ આવું ઉત્તમ તત્વલક્ષી ભજન-પ્રભાતિયું નરસિંહ મહેતા દ્વારા લખાઈ શક્યું હશે. આપણે બધા જાગતા સૂતેલાં ઊંઘણશીઓ માટે કવિઓ અને સંતો તો આવા કેટલાય પદો અને કવિતાઓ દ્વારા પોતાનું કર્મ સુપેરે પાર પાડી રહ્યા છે. પણ આપણને જ પ્રકૃતિ સાથે લય પામીને આ ભવ સુધારવાની દાનત જ લાગતી નથી.

સંવાદિતા અને વિસંવાદિતા લય અને પ્રલય આ તો યુગ્મ છે. પ્રકૃતિનો ઉલ્લેખ જો મનુષ્યમાં આવી જાય તો જીવન સુમધુર બની જાય. કોયલ ટહુકે ત્યારે પ્રકૃતિનો જે લય પ્રગટે છે તે અદભુત હોય છે. પક્ષીઓ તેમના માળામાંથી રોજ સવારે ઊઠવા માટે અને બહાર જવા માટે કોઈ અલાર્મ સેટ કરતા નથી. ઉલટાનું બને છે એવું કે રોજ સવારના ચોક્કસ સમયે તેમનો કલરવ શરૂ થાય અને જગતને ઊઠવાની ચેતના આપે છે. સૂર્યના ઉદય સાથે પક્ષીઓનો લય છે તેના કારણે જ આ ઘટના બને છે.

આજે મળસ્કે ઊઠીને પ્રકૃતિનું રમ્ય દશ્ય જોયું અને પ્રકૃતિ સાથે પશુ-પંખીઓનો જે લય છે તે નિહાળીને લાગ્યું કે આપણા દુઃખનું કારણ જ એ છે કે આપણી પાસે લય નથી. પ્રકૃતિના સંગીતના આસ્વાદને માણ્યા વગર ''નાટુ નાટુપ''ને માણી શકાય નહીં. સંધ્યા અને ઉષા ટાણે મેઘલસરકા મારતા નિસર્ગના ચિત્રોને માણ્યા વગર પિકાસોના ચિત્રોને ક્યાંથી માણી શકાયપસૌદર્યને અને સર્જનને પામવું હોય તો નિસર્ગને પામવો આવશ્યક છે. એના લયમાં ઓગળવું આવશ્યક છે.

જીવનમાં દરેક કાર્ય લય સાથે તાદાત્મ્ય યોજીને કરવામાં આવે તો પરમચેતનનો ઉદ્ભવ થાય જ. આજે માણસ પાસે શું નથી !! બધી જ ભૌગોલિક સંપદાઓ હોવા છતાં કશું ખૂટતું હોવાનો ભય કોરી ખાય છે. આકાશમાં પરોઢિયે પક્ષીઓ જે રીતે તાલબદ્ધ અને લયબદ્ધ રીતે કૂચકદમ કરતાં કરતાં જતા હોય છે એ જોઈને જો તેમને અનુસરીએ કે અનુભવીએ તો જીવનનો પાઠ સમજાય. સવાર પડે ને હૃદય આનંદ અને ઉત્સાહથી છલકાઈ જાય. ઘરના બગીચામાં ખીલતા ગુલાબને કે જાસુદને જોઈને મન પ્રફુલ્લિત થાય તો સમજવું કે આપણે લય પામી રહ્યા છીએ.

માણસ જ્યારે ક્યાંક ઠલવાઈ જાય ત્યારે તેનું મનુષ્યત્વ પૂર્ણત્વ અને પામે છે. કોઈપણ કાર્ય કરીએ ત્યારે પૂર્ણ મનયોગથી કરીએ તો પ્રલય થતા અટકે છે. આપણે ખરા દિલથી કોઈની નિંદા તો કરી જાણીએ છીએ પરંતુ સાચા હૃદયથી કોઈના વખાણ કરી શકતા નથી. અને આમ કરવામાં જ આપણે જે છીએ તેને જ પામવાનું ચૂકી જઈએ છીએ.

કોઈની સાથે ટેલિપથી થઈ છે તેવું કહીએ તે લય છે. બે વ્યક્તિ વચ્ચેનો લય જ આપણને મનુપુત્ર માનવ બનાવે છે. બે હૃદય એકબીજા સાથે સંપૂર્ણ ઠલવાઈ જાય ત્યારે ટેલિપથી જન્મે છે. લય પ્રગટે છે. આ સૃષ્ટિનો લય જોઈએ ત્યારે આશ્ચર્ય થાય કે આ તાલમેલ અને આ સાયુજ્યને કારણે જ તો આપણે તો ટકી રહ્યા છીએ! આ બધા સાથે લય પામતા પહેલાં આપણે આ શરીર સાથે લયબદ્ધતા કેળવવી આવશ્યક છે. શરીરની લયબદ્ધતાને બાયોરીધમ કહે છે. માણસ પોતે તો લયને પામતો નથી પરંતુ પ્રકૃતિના લય પણ ખોરવી નાખે છે

વ્યક્તિ તરીકે લયરૂપ બનવું તે સિદ્ધિ છે. અને આ માટે જંગલમાં જવું જરૂરી નથી. આનંદ આપણી અંદર રહેલો છે. જો તે અંદરથી પ્રાપ્ત ન થાય તો બીજે હવાતિયાં મારવા વ્યર્થ છે. આજના કલિયુગમાં મનુષ્યનો મનુષ્ય માટેનો લય આશીર્વાદરૂપ બની રહેવાનો છે. મનુષ્ય - સંબંધો લય તોડી પણ શકે છે અને જોડી પણ શકે છે. જ્યાં પ્રચુર પ્રેમ હોય ત્યાં લય જળવાય છે જ્યાં ગણતરી હોય ત્યાં પ્રલય આવે છે. આપણે સંબંધો સાચવવા પડે કે વેઠી લેવા પડે કે પછી ભોગવી લેવા પડતા હોય તો ત્યાં પ્રલય જ આવવાની શક્યતા છે. અને આથી જ આવા વસૂકી ગયેલાં સંબંધોમાં અંતર જાળવતા શીખવું આવશ્યક છે. જો આપણે પરમાનંદ પામવા માગતા હોઈએ તો મર્યાદિત સંબંધો પ્રેમથી છલકાતા રાખીને તેનાથી સંતોષ માનવો જોઈએ. બીજા ખપપુરતા કે પછી સ્વાર્થી સંબંધોને પીછાણીને તેની પાછળના વેડફાતા સમય અને શક્તિને અટકાવવી જોઈએ. જ્યાં લય આવવાનો જ ન હોય ત્યાં તાનપૂરાના તારને તોડીને પણ એકતાર થઈ શકાતું નથી.

જ્યાં આવશ્યકતા ન હોય એવા પથ્થર ઉપર પાણી જેવા સંબંધોને પરાણે પરાણે જાળવતા રહીને આપણા મનની અને હૃદયની લયબદ્ધતા જોખમાવી દેવાની કોઈ જરૂર નથી. જીવનમાં જે કાંઈ પણ બને છે તે આપણા હાથમાં નથી. જેટલું શક્ય હતું તેટલું પરિણામ મળે છે તે ખેલદીલીથી સ્વીકારી લેવું જોઈએ. જ્યારે આપત્તિ આવે છે અથવા તો આગ લાગે ત્યારે તેને શમાવવા માટે એડી-ચોટીનું જોર લગાવી દીધા પછી જે બને તે સ્વીકારીને સહજ થઈ જવું જોઈએ. એમાં જ લયબદ્ધતા છે. કોઈ સ્વજન આડું ચાલે કે દુઃખ આપે ત્યારે બને એટલું વેઠી લીધા પછી અંદરથી અળગા થઈ જવું જ સારું છે. એવા અકોણા મનસ્વીઓના વર્તનથી આપણી લયબદ્ધતા ખોરવાતી જાય એટલે આપણી આંતરીક ખુશીઓ અને સર્જનાત્મકતા પણ ગુમાવવાનો વારો આવે છે.

બાકી કર્મના સિદ્ધાંતોને કારણે મીરાંને રાણા જેવો વર મળી જાય પણ તેને લીધે તેઓ કૃષ્ણભક્તિ તો નથી છોડી દેતા ને!!!! બસ લય ન મળતો હોય તો અદશ્ય દિવાલ રચી દેવી. કર્કશા ભાભીથી વ્યગ્ર બનીને નરસિંહ મહેતા કાનુડાને થોડા ભૂલી ગયા હતાપ આવા મહાન સંન્યાસીઓ પોતાનો લય જાળવીને જીવન જીવી ગયા.

શરીરની ભાષા સમજીને તેના લયને અનુસરવું એ જ રીતે મનની સાથે મિત્રતા કેળવીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મથીને લય પ્રાપ્ત કરવો. અને પછી આવે છે આપણો માહ્યલો - આત્માની માવજત કરવી. તન મન અને આત્માની તંદુરસ્તી અને તેમની સાથેના લયતાદાત્મ્યથી આપણે ચોક્કસ તરી જઈ શકીએ.

બાકી લય અને પ્રલય એ સિક્કાની બે બાજુ છે. સૃષ્ટિમાં પરિવર્તન એ નિશ્ચિત અને કાયમી બાબત છે. પરિવર્તન એ તો અપરિવર્તનીય છે. પરિવર્તન એટલે પ્રતિપળ ચાલતી લય અને પ્રલયની ઘટનાઓ. જન્મ અને મરણનું ચક્ર. પુષ્પ ખીલે અને ખરી પડે આ તો પરબ્રહ્મની લીલા છે. ઈશ્વરનું પણ પ્રકૃતિ સાથે લયસંધાન થયું છે અને આપણે તેની સાથે તાદાત્મ્ય કરે જ છૂટકો.

પ્રકૃતિ સાથે લય મેળવીશું તો ઠાલા સંબંધોથી આવતા પ્રલયને ખાળી શકીશું. અરે પ્રલય આવતા પહેલાં ક્કપટી અને ગરજાઉ સંબંધને પીછાણી શકીશું. પ્રકૃતિને જો આપણા સગા અને આપણા વહાલા બનાવી દઈશું તો આપણે અંદરથી જ પૂર્ણ થતા જઈશું. એટલે જ આપણી જડ અને ચેતન બંને નિદ્રાને ત્યાગીને જાગૃત થઈ જવું પડશે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ નેત્રોને ઉન્મીલિત કરવાં પડશે. કવિવર ઉમાશંકર જોશીની જાગૃત કરતી કવિતાથી લય પામવાનો આરંભ કરીએ.

ઊડે ન ઊંઘ મારી સંભળાયે શોર ના
ક્યારની બોલે છે કોકિલા,
વર્ષાના મેહભીંજ્યા વહેલા પહોરના - ક્યારની બોલે છે કોકિલા.
ઊઠ રે ઓ ચિત્ત તને શી રીતે જગાડીએ ?
ઉરના એકાન્તના આંબા તે વાડીએ
ઘેરી સૌરભભરી સપનાંની ડાળીએ - ક્યારની બોલે છે કોકિલાપ
પૂર્વમાં ઉષાનાં જરી પલકે છે પોપચાં,
સુષમાથી દિશદિશનાં અંગઅંગ જો લચ્યાં!
રંગની ઉજાણીએ ઓ રંગના કુસુમો મચ્યાં! - ક્યારની બોલે છે કોકિલા..
વિશ્વના સંગીતનું ઊમટ્યું છે મસ્ત પૂર;
આંખો ઘેરાય મારી સૂણું ન સૂણું સૂર.
ચેતનને સાદ દેતી રસઘેલી દૂરદૂર - ક્યારની બોલે છે કોકિલાપ

સંતની કોટિએ પહોંચેલા આવાં કવિઓ પણ આપણા ચિત્તને શુદ્ધ કરવા સમર્થ ખરાં હોપવહેલી પરોઢિયે એક જ વાર ઊઠીને અગાશી ઉપર શાંત ચિત્તે પક્ષીઓ અને પ્રકૃતિનો લઈ જોયા પછી કેવું કેવું ભારેખમ લખાઈ જાય છે ખરેખર લઈ સ્થાપિત કરવાના ફાયદા તો ઘણા છે.

- jayuoza@gmail.com,
Mo.9898046488

દબાણ હેઠળ આવી જઈએ તો હારી જઈએ પરંતુ આત્મવિશ્વાસથી રમીએ તો જીત મળે પણ ખરી...

રિન્કુ સિંઘ

ક્રિકેટના પ્રેમીઓ માટે પણ આ નામ તારીખ ૯ એપ્રિલ રવિવારની રાત્રી સુધી અજાણ્યું હતું.... અને રાતોરાત આ યુવાન હીરો થઈ ગયો.

અમદાવાદમાં આઈપીએલની મેચ રમાઈ જે વાસ્તવમાં રોપલકોસ્ટર જેવી બની રહી. એ મેચમાં કુલ મળીન ૪૧૧ રન નોંધાયા જે પૈકી ૨૬૪ રન તો બાઉન્ડ્રી વટાવીને જ આવ્યા. ગુજરાત ટાઈટન્સ અને કોલકાત્તા નાઈટ રાઈડર્સ વચ્ચે રમાયેલી એ મેચ મેદાનાં કે ટીવી પર નિહાળનાર સાચ્ચે જ દિલધડક મેચના સાક્ષી બન્યા.. આ મેચમાં બધાએ શ્રેષ્ઠ પ્રદાન કર્યું પણ હીરો સાબિત થયો રિન્કુ સિંઘ.

ગુજરાત ટાઈટન્સ એના કેપ્ટન હાર્દિક પંડયાની ગેરહાજરીમાં રમ્યું, પાવર પ્લેમાં એક વિકેટે ૫૪ રન કર્યા. વિજય શંકર એન ડેવિડ મીલરે ૧૫ બોલમાં ૫૧ રન ભેગા કર્યા. સાઈ સુદર્શનના ૫૩ રન થયા. વિજય શંકરે શાર્દુલ ઠાકુરની અંતિમ ઓવરમાં ૩ છગ્ગા માયા અને એ પણ સતત.... આમ દેખીતી રીતે આશાસ્પદ અને વિજય તરફ લઈજનાર કુલ સ્કોર ૨૦ ઓવરમાં ચાર વિકેટે ૨૦૪ થયા.

કોલકાત્તા નાઈટ રાઈડર્સનો દાંવ આવ્યો ત્યારે વેંકટેસ ઐયરે જોરદાર બેટીંગ કરી ૮૩ રન બનાવ્યા. કેપ્ટન નીતીશે પણ ૪૫ રન બનાવ્યા. ચાર વિકેટે ૧૫૫ રન અને પંદર ઓવર થઈ હતી. એટલે કોલાક્તા કદાચ જીતે એવું લાગતું હતું જ ગુજરાતના રાશિદ કખાને હેટ્રિક લીધી અને ગુજરાત માટે જાણે ફરી જીતવાની ઉજળી શક્યતા દેખાણી.

ગુજરાત માટે વિજય જાણે હાથવગો જ હતો. કોલકાત્તાને છેલ્લી ઓવરમાં ૨૯ રન જરૂરી હતા. પ્રથમ બોલે ઉમેશ યાદવે એક રન લીધો. પાંચ બોલમાં અઠ્ઠાવીસ રન જરૂરી.... બેટીંગમાં અનકેપ્ડ પ્લેયર રિન્કુ સિંઘ હતો.... અને જાણે ચમત્કાર સર્જાયો. રિન્કુએ યશ દયાલના પાંચ પાંચ બોલ પર છગ્ગા મારીને પોતાની ટીમને વિજય આવ્યો ત્યારે મેદાન પર, ટીવી પર મેચ કોમન્ટ્રી આપી રહેલા કોમેન્ટરો પર અને ટીવી પર મેચ જોઈ રહેલા દર્શકો પણ જાણે કોઈ ચમત્કાર સર્જાયો હોય એવું અનુભવ્યું હતું. એ પછી રિન્દુ સિંઘે કહ્યું કે, 'મેં બહુ વિચાર કર્યો જ નહિ, મારે બસમારી ટીમને જીતાવાની હતી. જે પ્રકારના બોલ આવ્યા એ પ્રકારના શોટ માટે હું બેટ ફેરવતો ગયો.

કેપ્ટન નીતીશ રાણાણે મને કહ્યું હતું કે આખિર તક ખેલના, ઉમેશ યાદવે કહ્યું હતું કે સોચના મત, લગો રહો.....'

આ આખી ઘટનામાં અહીં જે અભિવ્યક્ત થાય છે એ રિન્કુ સિંઘનો આત્મવિશ્વાસ છે. બહુ વિચાર કવરાથી ફાયદો થતો હશે પણ ઘણીવાર નુકશાન પણ જાય છે. હિંમત - સાહસ અને કોઈક તત્વમાં શ્રદ્ધા રાખીને કામ કરનારને યોગ્ય અને સાચી દિશાનો માર્ગ મળીજ જાય છે. રિન્કુ સિંઘે એ જ કર્યું અને હીરો થઈ ગયો. ક્રિકેટ તો રમતો જ હતો, આઈપીએલ પણ કાંઈ પહેલીવાર નહોતો રમતો, પણ જે દબાણજનક પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ એમાં એણે ગભરાયા વિના પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી બેટિંગ કર્યું એના પરિણામે એની ટીમ માટે હારની બાજી જીતમાં પલટાઈ ગઈ.

મારા - તમારા જીવનમાં આવી નાની-મોટી ઘટના રોજ બનતી હોય છે. જેમાં દબાણ હેઠળ આવી જઈએ તો હારી જઈએ પરંતુ આત્મવિશ્વાસથી રમીએ તો જીત મળે પણ ખરી... એટલે આ ઘટના આપણને પ્રેરિત કરે છે કે આત્મવિશ્વાસના અજવાળાથી ઝળહળ રહીએ....