સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૬૬૫૫

ચૂંટણી વખતે જ 'લોકપાલ'નાં તીર તાક્યાં છે,
હવે તો ગાંધીવાદી પણ 'રાજકારણી' પાક્યા છે,
થાક્યા લાગે છે અન્ના પણ અપવાસ કરી કરી -
અને કેજરીવાલે પણ બારોબાર ઘોડાં હાક્યાં છે!

હાઈકુ

...ને છૂટી ગઇ,
પ્હેલે 'આપ' 'આપ' માં -
ગાડી દિલ્હીની..

કાયદા ડરે
દુષ્કર્મ ગુનેગારો -
નિર્ભય ફરે..

ચિંતન

અધિગતપરમાર્થ પંડિતાન્મા અવમંસ્યા સ્તૃણમિવ લઘુ લક્ષ્મીર્નવ તાન્સંરૂણદ્ધિ ।
અભિનવમદલેખા શ્યામગંડસ્થલાનાં । ન ભવતિ બિસતંતુર્વારણં વારણાનામ્ ॥

ભર્તૃહરિ નીતિશતકનો આ શ્લોક વિદ્વાન-પંડિતોનું ગૌરવગાન કરે છે :

'પરમ તત્ત્વના જાણકાર, જ્ઞાની-વિદ્વાન પંડિતોનો તિરસ્કાર ન કરો. તુચ્છ તણખલા જેવી માનતા એવાએ-સંપત્તિનો તો અનાદર કરે જ છે. તેમને સંપત્તિની લાલચ ક્યારેય ચલિત કરી શકે નહીં અને એના કારણે એવા વિદ્વાનો ક્યારેય કોઇને અધીન પણ ન કરી શકે. બિસતંતુ-કમળની દાંડી જેવી કોમળ લાકડી જેવી સંપત્તિ કંઇ હાથીનું વારણ-શક્તિ પર કાબુ, વારણ ન બની શકે- તાજા તાજા મદમાં આવેલા હાથીને કોઇ વારી શકતું નથી. જ્ઞાનીઓનું જ્ઞાન-પંડિતોની વિદ્વતા એ હાથીની શક્તિ છે.'

આ શ્લોક કવિએ રાજાઓ, (સત્તાદીશ અધિકારી સાહેબો) ને ઉદ્દેશી લખ્યો છે વિદ્વાન-જ્ઞાની સાહિત્યકારો-કલાકરોનું તમે માન-સન્માન એવોર્ડ આપો ન આપો એને કંઇ જ પડી નથી. એ તો હાથી જેમ નિજ મસ્તી ગતિથી જ ચાલે છે ધન-પદની લાલચ એને ચલાયમાન કરી નથી શકતી.

વિદ્વાન લોકો સ્વતંત્ર-સ્વાભિમાની-હોય છે તેમના પર ધન-સંપત્તિનું અંકુશ કામ કરતું નથી-મદમસ્ત હાથીને કમળની દાંડીથી મારીને કોઇ નિયંત્રિત કરી શકે?!

સુવિચાર

- આપણી પાસે કેટલું છે તેમાં નહીં પણ આપણે કેટલું માણી શકીએ છીએ તેમાં સુખ સમાયેલું છે *- ઉમેશ જોષી*
- ચુંટવી બીજાનો ગુલમહોર નહીં લઇએ, આપણે હો બાવળ તો એની હેઠ રહીયે, બીજાના બાગની પમાય સુગંધ, ઊમળકો સમભાગે સૌને દઇ દઇયે *- સ્નેહ પારેખ*
- કર્મ કરવું કે ન કરવું, કયું કરવું ને કયું ન કરવું... એ બાબત અમે ઇશ્વરને સોંપી દીધી છે. તેથી અમારા દુઃખોનો મહદ્‌અંશે અંત આવ્યો છે *- રાજર્ષિ*
- જ્યારે ધર્મમાં વ્યવહાર બંધ થઇ જશે ત્યારે ધર્મની સાચી શોભા દેખાશે *- દાદા. ભગવાન*
- પામ્યા નથી જેઓ કશું તેઓ કઇ ખોઇ ના શકે, જે કદી હસ્યા નથી તેઓ કદી ના રોઇ શકે, પારકાની પરખ શ્રીદને કરે કે જેઓ પોતાની પીઠ ના જોઇ શકે *- ઉમાશંકર જોષી*
- આપણી મજાક કોઇકની મજા વધારતી હોવી જોઇએ અથવા તો કોઇનું દુઃખ ખટાડતી હોવી જોઇએ *- શાહબુદ્દિન રાઠોડ*
- બીજાને માટે બહુ લાગણી થાય, પોતાની જાતને વિસરી જવાય, સ્વાર્થને પણ ભૂલી જવાય, ઉચ્ચ સ્નેહમાં તરબતર થવાય ત્યારે માણસનું જીવન સંપૂર્ણ બને *- માનસસૂત્ર*

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

આપણે ભક્તિ, સત્સંગ કરીએ છીએ પણ જો કોઇ આપત્તિ-પ્રસંગ આવી પડે તો નિયમિત પૂજા-પાઠમાં પણ 'રજા' પાડી નાખીએ-અને કોઇ દુઃખ-મુશ્કેલી આવી પડે તો એ જ ભગવાનના કીર્તિગાન-ભજનને બદલે ગાળો પણ ભાંડવાનું શરૂ કરીએ-ભક્તિમાં વિશ્વાસ, સમર્પણ, ત્યાગ હોય તો જ નિષ્ઠાપૂર્વકની 'સ્વસ્થતા' સાથે ભજનમાં ઓતપ્રોત થવાય...

બંગાળના સંત રામનનું લાહીડીને દરરોજ સાંજે છ વાગ્યે અચૂક સત્સંગ થતો એમાં કદીય તહેવાર-ઉત્સવ રજા-વેકેશન નહીં. સૂરત નિયમ એટલે નિયમ -

સંતનો પુત્ર શહેરમાં કોલેજમાં ભણતો હતો એક દિવસ તેનો અકસ્માત થયો અને સાંજે પાંચ વાગ્યે પુત્રનો મૃતદેહ ઘરે આવ્યો - આ બાજુ નિયમ મુજબ દરરોજ આવનાર સત્સંગીઓ પણ આવવા લાગ્યા.

કોઇ સત્સંગીએ રામતનુજીને પૂછ્યું જું કરવું? લાહિડીએ જવાબ આપ્યો-સત્સંગ તો નિયમ મુજબ થશે અંતિમ યાત્રા એક કલાક પછી થશે..

... અને એ જ એકાગ્રતા અને ભક્તિ સાથે સત્સંગ-ભજન શરૂ થયાં...

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

પ્રાતઃ૧૨ સૂર્યનમસ્કાર...!! ચ્યવનપ્રાશ વગરનો ચમત્કાર...!!

સૂર્યનમસ્કાર એટલે પરિપૂર્ણ વ્યાયામ જે માત્ર ૨૦ મિનિટ નિયમિત કરવાથી તંદુરસ્ત રહી અનેક રોગોની સાથે ડોકટર અને હેલ્થ સેન્ટરનાં ખર્ચાથી બચી શકાય

શિયાળો અને શરીરને સીધો સંબંધ છે. જેમ ચેત્રના પ્રથમ પંદર દિવસ કડવા લીમડાંનો રસ પીવાથી આખું વર્ષ તાવ ના આવે એમ શિયાળાના ચાર મહિના કસરત કરી લેવાથી શરીર સવચાય એવું માનવાવાળા આળસ અને ગોદ.ું બંને ખંખેરી પોતપોતાની રીતે કસરત કરવાં લાગી પડે છે. દરેક વ્યાયામ અને અને દરેક રમત એની જગ્યાએ શ્રેષ્ઠ જ છે, પણ આપણા પૌરાણિક યોગાચાર્ય કે આશ્રમનાં ગુરૂઓએ એક અત્યંત સીદોસાદો વ્યાયામ બનાવેલો છે, જે ધ્યાનથી કરવામાં આવો તો ખુબ જ સમયમાં એનાં અનેક ફાયદા જોવા મળે છે અને એ એટલે સૂર્યનમસ્કાર...

સૂર્યનમસ્કાર એ સૂર્યઉપાસનાનું એક અંગ હોવાથી સવારે ઉગતાં સૂર્યની સામે મુખ રાખીને કરાય એ હિતાવહ છે. અન્ય વ્યાયામ જેમ જ આ પણે ખાલીપેટે કરવું અપેક્ષિત છે. સાંજે પણ સૂર્યનમસ્કાર કરી શકાય શરત માત્ર એટલી કે બે કલાક સુધી કાંઇ ખાધેલું હોવું જોઇએ નહીં.

શરૂઆતમાં દરેકે પોતાની શરીર પ્રકૃતિ, શક્તિ, સ્ટેમીનાનો વિચાર કરીને થઇ શકે એટલાં જ સૂર્યનમસ્કાર કરવા. પ્રેકટીસ થયા બાદ એની સંખ્યા વધારતાં જઇ ૧૨ સૂર્યનમસ્કારે પહોંચવું અને પછી તમને ફાયદો દેખાતા એના આવર્તન એટલે કે ૧૨-૨૪-૩૬ એમ સૂર્યનમસ્કાર કરી શકાય.

કેટલાં સૂર્યનમસ્કાર કર્યાં એનાં કરતાં એનામાં આવતાં પ્રત્યેક આસન,સ્થિતિ કેટલી અચૂક કરવામાં આવે એ મહત્ત્વનું છે. ફટાફટ સૂર્યનમસ્કાર પતાવવા કરતાં એનામાં નિશ્ચિત શરીરને વાળવું, શારીરિક હચનચલન સાથે શ્વસન ક્રિયાનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે અને સાથે જ સૂર્યની શક્તિ અને ઉર્જા સ્વીકારવામાં તત્પર રહેવું...

સૂર્યનમસ્કારની બાર ક્રિયા કઇ અને એ કેવી રીતે કરાય એ લગભગ બધાંને ખબર જ હશે. માત્ર સર્વાંગ સુંદર યોગ તરીતે જે ઓળખાય છે એવા સૂર્યનમસ્કારમાં કયા કયા યોગાસનો આવે છે અને તેનો ઉપયોગ અને ફાયદો નોંધી રાખી તેને અનુસરવાનું છે.

પ્રણમાસન :

સૂર્યનમસ્કારની પહેલી અને છેલ્લી સ્થિતિ એટલે પ્રણમાસન આને સમસ્થિતિ પણ કહેવાય છે. શરીર અને મનને સ્થિર થવામાં મદદ કરે છે. પોતાની ક્ષમતાનો પૂર્ણ ઉપયોગ થાય, શરીર-સૌષ્ઠવ સરસ થાય એ માટે આ સ્થિતિ મદદરૂપ થાય છે.

હસ્તઉત્તાનાસન :

આ પછીની બીજી અને છેલ્લેથી બીજી એટલે કે અગિયારમી સ્થિતિ એટલે 'ઉર્ધ્વનમસ્કાર' અથવા 'હસ્તઉત્તાનાસન'. આમાં પીઠ પાછળની બાજુ ખેંચાય એટલે પેટનાં સ્નાયુ ખેંચાય છે અને એટલે પેટની ચરબી ઓછી થાય છે. પાચન સુધરે છે અને પીઠનાં સ્નાયુ મજબૂત થાય છે. આ સ્થિતિમાં શ્વાસ અંદર ખેંચવાથી ખભા અને છાતીનાં સ્નાયુ ખેંચાય છે અને ફેફસાની સ્થિતિ સ્થાપકતા સુધારવામાં મદદ થાય છે.

પાદહસ્તાસન :

ત્રીજી અને દસમી સ્થિતિ એટલે 'પાદહસ્તાસન'. આમાં આગળનાં ઉર્ધ્વનમસ્કારમાં માથા ઉપર કરેલાં હાથ શ્વાસ છોડતાં છોડતાં પગની બંને બાજુ અડાળીને માથું ઘુંટણે લગાડવાનું હોય છે. આનાથી મગજ સુધી રક્તાભિસરણ અધિક સારી રીતે થાય છે. પ્રાણશક્તિ, સ્મરણશક્તિ અને આકલનશક્તિ સુધરે છે. હૃદય અને ફેફસાંની કાર્યક્ષમતા વધે છે. પગની પીડા ઘટે છે. પેટ અને કમરની ચરબી ઘટે છે. પેટ અને પિંચોટી પર દબાણ આવવાથી સ્ત્રીઓને નિયમિત માસિક આવવામાં મદદ મળે છે. શરીર મજબૂત બને છે.

અશ્વસંચલનાસન :

ચોથી અને નવમી સ્થિતિ એટલે 'અશ્વસંચલનાસન.' આમાં એક પગ હાથ પાસે હોય છે, બીજો માત્ર જેટલે પાછળ લઇ જવા એટલો લઇ જઇ ડોક આકાશ તરફ ખેંચેલી રખાય છે. આમાં પગનાં સ્નાયુ, નિતંબના સ્નાયુ ખેંચાઇ એટલે શરીરમાં લચકપણું આવે છે. કરોડરજ્જુ મજબૂત બને છે, શરીરને બાંધો ટટ્ટાર બનવામાં મદદ મળે છે. મૂત્રવિસર્જન અને પ્રજનન અંગોના આરોગ્ય માટે આ સ્થિતિ હિતાવહ હોયછે.

અધોમુખશ્વાનાસન :

પાંચમી અને આઠમી સ્થિતિ એટલે 'અધોમુખશ્વાનાસન' આમાં શ્વાસ છોડવાનો હોય છે. કૂતરો આળસ મરોડતી વખતે જેમ પીઠ ઊંટી કરે છે, આગળનાં પગ ફેલાવીને સંપૂર્ણ શરીરને તાણે છે એવી જ સ્થિતિ દેખાય છે. આનાથી મસ્તક તેમજ પગની તાકાત વધે છે. ખભા મજબૂત બને છે. પગ અને પેટમાં જયાં આટી ચઢતી હોય તે દૂર થાય છે. મગજને પુરતા પ્રમાણમાં લોહી મળતા મગજ શાંત થાય છે અને ટ્રેસ ઘટાડવામાં ફાયદાકારક છે.

અષ્ટાંગ નમસ્કાર :

છઠ્ઠી સ્થિતિ એટલે 'અષ્ટાંગ નમસ્કાર' બંને પગ, બંને ઘૂંટણ, છાતી, દાઢી અને બંને પગ, બંને ઘૂંટણ, છાતી, દાઢી અને બંને હાથ આ આઠેય અંગોનો જમીન પર સ્પર્શ થાય છે એટલે આને અષ્ટાંગ નમસ્કાર એવું કહેવાય છે. શ્વાસ છોડતાં છોડતાં કપાળ, નાકનો અગ્ર, દાઢી, છાતી, પેટ એમ ક્રમાનુસાર જમીનને સ્પર્શ કરતાં બંને હાથ ઉપર શરીર લાવાનું હોય છે. આના અભ્યાસથી ખભા અને પેટનાં સ્નાયુની તાકાત વધે છે.

ભુજંગાસન :

સાતમી સ્થિતિ એટલે 'ભુજંગાસન' અષ્ટાગ નમસ્કાર બાદ આપોઆપ ભુજંગાસનની સ્થિતિ આવે છે. આમાં બંને હાથ સીધા હોય છે અને સંપૂર્ણ શરીરનું વજન હાથ અને પગનાં તળીયા પર તાલેલું હોય છે. આમાં શ્વાસ અંદર ખેંચી ડોક પાછલ લઇ જવાની હોય છે. સ્લિપ ડિસ્ક ના થાય એ માટે ઉપયોગી છે. શ્વાસ અંદર ખેંચવાથી ફેફસા મજબૂત બને છે. મળ ત્યાગ અને ગેસ માટે અતિ લાભકારી આસન છે. ભુજંગાસન બાદ ફરી ઉલટાક્રમમાં અધોમુખશ્વાનાસન, અશ્વસંચલનાસન, પાદહસ્તાસન, હસ્તઉત્તાનાસન કરી છેલ્લે પ્રણમાસનની સ્થિતિ આવે એટલે સૂર્યનમસ્કારનું એક આવર્તન પૂર્ણ થાય છે.

જેમ પ્રેકટીસ કરતાં જાવ એમ આમાં ચોક્કસ થવાય છે. નિયમિત સૂર્યનમસ્કારનાં અનેક ફાયદા છે. પગ, પીઠ, પેટનું રક્તાભિસરણ સુધરે, સ્નાયુમાં લચકપણું આવે, પેટ દબાવવાથી પાચન સુધરે, શ્વસન ક્રિયા સુધરે એટલે બ્લડપ્રેશર - ડાયાબિટીસ - હાર્ટએટેકમાં ચમત્કારીક ફાયદો થાય. શ્વસન, રક્તાભિસરણ અને ચેતાઓ ઉત્તેજિત થાય. અંતઃસ્રાવ વધે અને સૂર્યની ઉર્જાનો સાથ મળતાં ચૈતન્ય, ઉત્સાહ વધે છે.

આપણાં શહેરમાં અનેક જગ્યાએ યોગ વિના મૂલ્યે શીખવાય છે. એમાંથી કોક પાસે આ સૂર્યનમસ્કાર શીખીને શિસ્તબદ્ધ કરવું વધુ હિતાવહ છે. એક સૂર્યનમસ્કાર કરતાં દોઢ મિનિટ થાય એટલે માત્ર ૨૦ મિનિટમાં ૧૨ સૂર્યનમસ્કાર થઈ જાય છે અને જે કરવા અત્યંત સહેલાં અને કોઇ પણ ખર્ચ નથી. શિયાળાનાં વસાણાં, ગુંદા પાક, કચરીયું અને જીમ્નેશિયમની ફીના ખર્ચામાંથી સાવમુક્તિ અપાવતું સૂર્યનમસ્કાર એટલે વગર ચ્યવનપ્રાશે ચમત્કાર છે, આવતીકાલનો સૂર્ય તમારા નમસ્કારની રાહ જુએ છે.

ચૂંટલો :

શિયાળામાં કોઇ પણ પ્રકારની કસરત શરીર માટે ફાયદાકારક છે. સૂર્યનમસ્કાર એટલે વિનામૂલ્યે ચમત્કારની અનુભૂતિ છે. એ જો નિયમિત કરો તો તંદુરસ્ત જિંદગી છે બાકી તો ડોકટરો, દવાખાનાં અને હેલ્થ સેન્ટરનાં ખર્ચાનો તાપ આકરો છે.

Hello ફ્રેન્ડસ!

-સંજય થોરાત

hellogandhinagar@gmail.com

પ્રિય વાચકો,

'પિયરથી સાસરૂં' બદલાતું સરનામું અને સરનેમ... ના ગયાં હપ્તામાં લખાયેલી દીકરીની વેદના અને વાસ્તવિકતાનની વાતો અનેક મહિલા અને યુવતીઓને અશ્રુસભર પિયરની યાદ અપાવી ગઇ અને સાસરાંની જવાબદારી સમજાવી ગઇ. ડો. અમી. શાહ, ગીરાબેન ભટ્ટ, ઉમાબા સોલંકી, મમતા રાવલ, કોલેજની છોકરીઓ સાથે અનેક ફોન અને ઇમેઇલ દ્વારા શુભેચ્છાઓ મળી એ જ મોટો લખનાર માટે પુરસ્કાર છે. લગભગ દરેક વાંચનાર યુવતીની આંખો સજળ થઇ એજ આ પત્રનો હાર્દ છે. તમારાં અશ્રુના અભિષેક માટે અનેક આભાર.

- સંજય થોરાત

...લોખંડી મનોબળ ધરાવતા એ રાષ્ટ્રવિભૂતિનું ગમે તેટલું મોટું સ્ટેચ્યું બને તો પણ તેની પ્રતિભાને તેમાં વ્યક્ત કરવી મુશ્કેલ છે

નવાં કલેવર

- નટવર હેડાઉ

૧૫ ડિસેમ્બર ૨૦૧૩.

સ્મિત આજ સવારથી ગુગલ પર સર્ચ કરતો હતો.

તેની સામે ઝડપભરે તસ્વીરો અને માહિતીઓ આવ્યે જતી હતી. કૃણાલ સ્પોર્ટસ સુઝ પહેરીને 'રન ફોર યુનીટી' માં જવા માટે તૈયાર થતો હતો આજે રજા હોવાથી ગૌરવ ભાઇ ડ્રોઇંગ રૂમમાં સોફા પર બેઠા બેઠા રીમોટથી ચેનલો વારંવાર બદલતા હતા. ભારતી તેના સવારના કામોમાં વ્યસ્ત હતી. કૃણાલ માટે પાસ્તા અને ગૌરવ માટે પરોઠાં બનાવ્યા પછી સ્મિત માટે બોર્નવીટાનો મગ લઇને તે રસોડામાંથી બહાર આવી ત્યારે છાપાવાળો આંગણામાં છાપાઓ નાંખી જતો રહ્યો હતો. તેના પર તેની નજર પડી. તેણે તે ઉપાડી લીધાં અને બેઠકરૂમમાં આવી ટીપોય પર મુકી ને ગૌરવ ને કહ્યું, તમે શું કરો છો. જૂઓ તમારી રહા ક્યારથી મુકી છે ઠંડી થઇ ગઇ.'

'પપ્પા બાય...' કૃણાલે બહાર નીકળી એકટીવા સ્ટાર્ટ કરતાં કહ્યું.

'અરે! આ ક્યાં ચાલ્યો. આજે સવાર સવારમાં તેની ક્રિકેટની મેચ છે કે શું?'

'ક્યાં જાય છે બેટાં?' ભારતીયે પુછ્યું.

'રન ફોર યુનીટીમાં' કૃણાલે કહ્યું.

'એ વળી શું છે?' પ્રશ્નાર્થ નજરે ગૌરવ સામે ભારતી જોઇ રહી.

'કેમ તને ખબર નથી. ઓહ! સોરી તને ક્યાંથી ખબર હોય તું તો ટી.વી. પર રસોઇ શો અને સાસુ-વહુની સિરીયલો સિવાય કંઇ જોતી જ નથી.' ગૌરવે હસતા હસતાં કહ્યું.

'સારૂં હવે તમે સવારથી ન્યુઝ ચેનલો ફેરવ્યા કરો છો તો તમે જ કહોને હું તો સવારના મારા કામોમાંથી પરવારૂં પછી જ ટી.વી. જોઉં છું. તેમાં પણ સમાચારોમાં તો શું જોવું એની કંઇ સમજ જ પડતી નથી. ખુન, બળાત્કાર, લૂંટ, છેતરપીંડી કૌભાંડો અને એકબીજા પર આક્ષેપો પ્રતિઆપેક્ષો કરતા નેતાઓના નિવેદનો કાદવ ઉછાળ પ્રવૃત્તિ સિવાય જોવાનું પણ શું.' ભારતી બોલી.

'પણ તેથી વર્તમાનની ગતિવિધિઓથી અલિપ્ત થઇ જવાય ખરૂં?'

'અલિપ્ત થવા ઇચ્છીએ તો પણ થઇ શકીએ તેમ નથી. નકલી દવાો, નકલી દૂધ અને શાકભાજી, ગેસ અને પેટ્રોલના વધતા ભાવો, મોંઘવારીનો માર એ બધું તો આપણે સહન કરવું જ રહ્યું તેમાં જવું તો ક્યાં જવું, તમે તો પગ પર પગ ચડાવી આંકડાઓની એ માયાજાળ જોયા કરો છો પણ સિયાલીટી નો ભોગ તો અમારે જ બનવું પડે છે.' ભારતીએ અણગમો બતાવતાં કહ્યું.

'તારી વાત સાચી છે. પણ સ્મતિ દેખાતો નથી ક્યાં છે?' ગૌરવે પૂછ્યું.

'સ્મિત તો તમારા ચહેરા પર દેખાતું નથી.' ભારતીએ વ્યંગ કર્યો.

હું આપણા દીકરા સ્મિતની વાત કરૂં છું. તે મને ગઇ કાલે રાત્રે કહેતો હોત કે પપ્પા મારે તમારી સાથે વાત કરવી છે પણ હું ખુબ જ થાકી ગયેલો એટલે મેં કહ્યું કાલે સવારે આપણે વાત કરીશું અત્યારે સુઇ જા. તેણે તને કંઇ વાત કરી છે?

'હાં તેના ટ્યુશનની ફી ભરવાની છે. વળી તેની સ્કૂલની જે બુકો અત્યાર સુધી આવી નહોતી તે હવે બજારમાં આવી ગઇ છે. તેની ફ્રેન્ડસ લાવી છે. તેથી તે લેવાનું કહેતો હતો.'

'પણ આ તે કેવું? સેમેસ્ટર પુરૂં થઇ જાય ત્યાં સુધી પુસ્તકો જ આવ્યા ન હોય તો છોકરાંઓ ભણે શી રીતે. પણ એ ગયો ક્યા? મેં પણ આજે તો સવારથી તેને જોયો નથી.'

'હશે તેના રૂમમાં કોમ્પ્યુટર પર ગેમ રમતો હશે. જૂઓ તમે કીધું એટલે યાદ આવ્યું. આ બોર્નવીટાનો કપ હું તેને જ આપવા જતી હતી. પણ તમે હવે વાતોનાં વડા કરવાનું છોડો અને રહા પી લો. એટલે હું પરવારૂં' ભારતીએ કહ્યું.

'સારૂં સારૂં ઓ.કે. કહેતા હાથમાનું રીમોટ મુકી ગૌરવે રહાનો કપ લઇ ઘુંટડો ભર્યો. રહા ઠંડી થઇ ગઇ હતી. પણ કંઇ કહેવા જાય તો શ્રીમતીનો મિજાજ ગરમ થિ જાય તેથી કંઇ બોલ્યા વિના જ તેણે રહા અને પરોઠાનો નાસ્તો પતાવવા માંડ્યો. ત્યાં સ્મિત આવ્યો. વાદળી ટી-શર્ટ અને લાલ બરમુડો તેણે પહેર્યો હતો. કાનમાં ઇયર ફોન ભરાવેલ અને હાથમાં બોર્નવીટાનો મગ હતો.'

'ગુડ મોર્નગ પોપ...'

'વેરી ગુડ મોર્નિંગ કર્યા હતો અત્યાર સુધી?' ગૌરવે પુછ્યું.

'ગુગલ પર સર્ચ કરતો હતો. અમારી સ્કૂલમાં ડીબેટ રાખવામાં આવી છે.' સવારથી સર્ચ કરૂં છું પણ મારે જોઇએ છે તેવી કોઇ ઇન્ફરમેશન મળતી જ નથી.

'એમ, ડીલેટનો સબજેક્ટ શું છે?'

'સરદાર કોના?'

'ઓહ! નો એ તો હજુ સુધી અમે પણ નક્કી કરી શક્યા નથી તો તમારા જેવા બાળકોને તો ક્યાંથી ખબર પડે.'

'પપ્પા આ સરદાર છે કોણ? અમારા માટે તો હેંડક બની ગયા છો હોં' સ્મિતે કહ્યું.

'બેટા એ લોખંડી પુરૂષ હતા.'

'ઓહ! નો એટલે આપણા સી.એમ. તેમની સ્ટેચ્યુ બનાવવા માટે લોખંડ ભેગું કરવાના ખરૂં ને?' સ્મિતે પુછ્યું.

હાં, પણ એ જુદી જ વાત છે. લોખંડી મનોબળ ધરાવતા એ રાષ્ટ્રવિભૂતિનું ગમે તેટલું મોટું સ્ટેચ્યું બને તો પણ તેની પ્રતિભાને તેમાં વ્યક્ત કરવી મુશ્કેલ છે.

'પપ્પા તમે કોંગ્રેસી છો?'

'ના બેટા પણ તારે આવું કેમ પુછવું પડ્યું.' ગૌરવે પુછ્યું.

'એ તો ગઇકાલે ટી.વી. પર એક નેતાજી તમે કહો છો એવું જ કંઇક બોલતાં હતા ને એટલે સ્મિતે યોખવટ કરી. તે ગૌરવની સામે જોઇ રહ્યો. ગૌરવભાઇ કંઇક ગુંચવણ અને કંઇક મુંઝવણમાં હોય તેમ વિચારે ચડી ગયો હતા. તેમના હાથમાંનું ટી.વી.નું રીમોટ ચેનલો બદલતું હતું. પણ તેમને તેમાં કંઇ રસ પડતો ન હતો. રન ફોર યુનીટીના કાર્યક્રમોનું લાઇવ ટેલીકાસ્ટ ચાલતું હતું તો ક્યાંક વળી ગાદલાં બિછાવી તકીયાનો ટેકો લઇ સફેદ ખાદીધારીઓ ગાંધી ટોપી પહેરીને સરદારના ફોટા પર પુષ્પાંજલિ કરતા દેખાતા હતા.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

પ્રેમ કાચ જેવો છે, તૂટી ન જાય એની સંભાળ રાખવી પડે

ગુલમહોર

- દિનેશ દેસાઈ

પ્રેમ વિશે ભાગ્યે જ કોઈ કવિ યા લેખકે ન લખ્યું હોય. ઘણું લખાયું છતા હજુ જાણે કશુંક બાકી હોય એમ લાગ્યા કરે. તૃપ્તિ અને સંતોષ એ પ્રેમ નથી. મજા માર્ગમાં હોય છે, મંઝિલમાં નહીં. પામી લીધું એટલે પુરું થઈ ગયું. દુનિયામાં પ્રેમ ઈંધ અને આદમ જેટલો પુરાણો છે છતાં નવો અને તાજગીભર્યો જ લાગે. આમ તો પ્રેમ કાચ જેવો છે. બહુ સંભાળીને રાખવો પડે. બહુ સાચવવું પડે આ સંબંધમાં. જરાક ઠેસ વાગે – ઠોકર વાગે તો તૂટી જાય. પ્રેમ અને કાચને નંદવાતાં વાર નહીં. કાચનું વાસણ – માટીનું વાસણ.

એક મજાની લવસ્ટોરી છે.

એક સ્ત્રી તેને પસંદ કરતા પુરુષને પૂછે છે : "તમે મને શા માટે પસંદ કરો છો? શા માટે મને પ્રેમ કરો છો?"

પુરુષ : "હું એવું કોઈ કારણ તો કહી શકું નહીં, પરંતુ હું ખરેખર તમને પસંદ કરું છું."

સ્ત્રી : "તમે મને કારણ પણ કહી શકતા નથી, તો તમે કઈ રીતે મને પસંદ કરવાનું કહી શકો? કઈ રીતે તમે કહી શકો કે તમે મને પ્રેમ કરો છો?"

પુરુષ : "મને ખરેખર કોઈ કારણ ખબર નથી કે તમને શા માટે ચાહું છું પરંતુ જો તમે કહેતા હો તો હું એ પુરવાર કરી આપું કે હું તમને ચાહું છું."

સ્ત્રી : "ના, મારે એવા કોઈ પુરુની જરુર નથી. મારી એક ફ્રેન્ડના બોયફ્રેન્ડે તો તેણીને કહ્યું હતું કે તે શા માટે તેણીને પ્રેમ કરે છે, પણ તમે એવું કશું કહી શકતા નથી. સોરી."

પુરુષ : "ઓ.કે. – ઓ.કે. ચાલો કહું?"

– અને તે કહેવા લાગે છે કે

"કારણ કે તમે ખુબ સુંદર છો,
કારણ કે તમારો અવાજ ખુબ મધુર છે,
કારણ કે તમારો સ્વભાવ ખુબ કાળજીભર્યો છે,
કારણ કે તમે ખુબ પ્રેમાળ છો,
કારણ કે તમે ખુબ વિચારશીલ પણ છો,
કારણ કે તમારું સ્મિત અદ્‌ભુત છે,
કારણ કે તમારી દરેક ગતિવિધિ – પ્રત્યેક ક્રિયા મને ગમે છે."

પેલી સ્ત્રીને પુરુષના આ જવાબથી હવે તેના પ્રેમ વિશે સંતોષ પણ થયો, ખાતરી પણ થઈ.

કમનસીબે થોડા જ દિવસો બાદ એ સ્ત્રીને એક અકસ્માત નડ્યો અને ગંભીર રીતે ઈજાઓ પહોંચી. હોસ્પિટલમાં સારવાર દરમિયાન કોમામાં સરી પડે એવી સ્થિતિમાં એ હતી. પેલા પુરુષને ખબર પડતા જ તે હોસ્પિટલ પહોંચ્યો અને તેની હાલત જોઈને એક પત્ર લખીને તેના હાથમાં મૂક્યો.

"પ્રિયે, તું ખુબ સુંદર હતી, જેને હું પ્રેમ કરતો હતો, પરંતુ હવે?

કારણ કે તારો અવાજ ખુબ મધુર હતો એથી હું પ્રેમ કરતો હતો, પણ હવે તું બોલી શકે છે? ના. આથી હું તને હવે પ્રેમ કરતો નથી.

કારણ કે તારો સ્વભાવ ખુબ કાળજીભર્યો હતો, માટે હું તને પસંદ કરતો હતો, પરંતુ હવે તું એ કાળજી અને લાગણી દર્શાવી શકે એવી સ્થિતિમાં નથી. આથી હું તને હવે પ્રેમ કરતો નથી.

કારણ કે તું ખુબ પ્રેમાળ અને વિચારશીલ પણ હતી, માટે હું તને પ્રેમ કરતો હતો. પરંતુ હવે તું એવી સ્થિતિમાં પણ નથી કે પ્રેમ જતાવી શકે. આથી હું તને હવે પ્રેમ કરતો નથી.

કારણ કે તારું સ્મિત અદ્‌ભુત હતું, માટે હું તને પ્રેમ કરતો હતો, પરંતુ હવે તું સ્મિત રેલાવી શકે છે? કોઈ હલનચલન પણ કરી શકે છે? આથી હું તને હવે પ્રેમ કરતો નથી.

કારણ કે તારી દરેક ગતિવિધિ – પ્રત્યેક ક્રિયા મને ગમતી હતી, માટે હું તને પ્રેમ કરતો હતો, પરંતુ હવે તું પથારીવશ છે. આથી હું તને હવે પ્રેમ કરતો નથી. તારા જ કહેવા પ્રમાણે પ્રેમ થવા માટે કારણ હોવાં જોઈએ, તો હું કહીશ કે હવે તને પ્રેમ કરવા માટે મારી પાસે કોઈ કારણ નથી.

પરંતુ મારો એક જ સવાલ છે કે શું પ્રેમ કરવા માટે કારણ હોવું જોઈએ?

– અને મારો જવાબ છે – ના. પ્રેમ કરવા માટે કોઈ જ કારણની જરુર હોતી નથી.

– આથી જ હું આજે પણ તને પ્રેમ કરું છું અને આવતીકાલે પણ કરતો રહીશ કારણ કે પ્રેમને કોઈ કારણની જરુર પડતી નથી."

કવિ તુષાર શુક્લની ગીત પંક્તિ અહીં યાદ આવે.

"એમ પૂછીને થાય નહીં પ્રેમ –
દરિયો કેં રેતીને પૂછે કે તને ભીંજાવું ગમશે કે કેમ?
એમ પૂછીને થાય નહીં પ્રેમ –"

અર્થાત્ પ્રેમ નામના વ્યવહારમાં કોઈ કારણ ન હોય. કોઈ આશા-અપેક્ષા ન હોય. એમાં એકબીજા પાસેથી કોઈ ચીજવસ્તુઓ મેળવી લેવાની વૃત્તિ ન હોય. કોઈ ફેવર યા ફાયદો મેળવી લેવાની ઈચ્છા ન હોય. કોઈ ગણતરીઓ પણ ન હોય. ચંદ્રકાન્ત બક્ષી કહેતા કે ગણતરીઓ માંડીને પ્રેમ ન થાય, ગણતરીઓ માંડો એ તો વેપાર થયો કહેવાય. ઓશો વળી એમ કહે છે કે પ્રેમના દરિયામાં ડૂબવાનું નથી અને કિનારે બેસીને છબછબિયાં પણ કરવાના નથી. પ્રેમમાં તો બસ તરતા જ રહેવાનું. જો તરતા ન આવડતું હોય તો પણ તમે પાણીમાં કૂદો તો ખરા. પ્રેમનું જળ તમને આપોઆપ તરતા શીખવી દેશે. પ્રેમજળ કોઈને ડૂબાડે નહીં, પરંતુ એ તો બચાવે.

ફસાવે એનું નામ પ્રેમ નથી. પ્રેમમાં કોઈ તરકટ ન હોય. પ્રેમમાં કોઈ છળકપટ ન હોય. જે વ્યવહારમાં કપટ અને લોભ, લાલચ હોય એ પ્રેમ નથી. પ્રેમ એ સેક્સ નથી અને સેક્સ એ પ્રેમ નથી. જાતીય આકર્ષણ પ્રેમ નથી, તો સેક્સ કોઈ ગંદો કે અપવિત્ર શબ્દ યા સંબંધ પણ નથી. હા, સવાલ નિયત અને નિયતિનો જરુર છે. દુનિયામાં માણસમાત્રનો જન્મ જ જાતીય સંબંધના પરિણામે જ થાય છે. પરંતુ પ્રેમ એ તો પવિત્ર અને સર્વોપરી અનુભૂતિ છે. એમાં સૂગ યા ગંદકી નથી. જો તમે પ્રેમને કોઈ વસ્તુ, પ્રતીક યા ક્રિયા સાથે જોડી દેશો તો એમાં ભ્રાંતિ જ પેદા થવાની છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)