સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

ઉબાયા છે પણ કોઈ વાઘની ધાકે ડોલતા નથી!
સત્તાની ભૂખ છે સૌને પણ બોબડી ખોલતા નથી!
પાળતા નથી મગનું નામ, પણ ચૂં-ચૂં થ્યું છે શરૂ-
ધાર્યું તો થશે અદાણી-અંબાણીનું એ બોલતા નથી!
(કોન બનેગા મુખ્યમંત્રી??)

હાઈકુ

ચાલે છે નટ-
સાંપ્રદાય દોરડે-
પંચ વાંસડે..
(અંતે રામ ભરોસો)

અંગત દ્વેષે-
મપાય છે નેતૃત્વ,-
બૌધિક સ્તર..
(શેરી યુધ્ધ!!)

ચિંતન

દાનોપભોગ રહિતા દિવસા યસ્ય યાન્તિ વૈ ।
સ લોહકાર ભસ્ત્રેવ શ્વસન્નપિ ન જીવતિ ॥

'સમૃદ્ધિ-ધન-સપંત્તિ નો જે દાન પુણ્યમાં સારી રીતે જીવન જીવવામાં જે લોકો ઉપયોગ ઉપભોગ કરી શકતા નથી અને કરકસર-કંજૂસાઈ માં જ જે જીવન જીવે છે એમનું જીવન વ્યર્થ છે દૃષ્ટાંત આપતાં કવિશ્રી કહે છે કે જેમ લુહારની કોઢમાં રહેલી ધમણ શ્વાસોચ્છવાસ તો લે છે પણ એ જીવંત નથી.'

ઘણા લોકો પાસે અઢળક સંપત્તિ હોય છે પણ એમની વૃત્તિ લોભી-કંજૂસ હોય છે તેથી પરિણામે એ સંપત્તિનો ઉપયોગ પોતાની જ સુખ સુવિધા માટે કરી નથી શકતા અને ખરેખર જેને મદદની અતિશય જરૂર છે એમને પણ એ નાણાકીય સહાય કરી નથી શકતા. આવા લોકોની સંપત્તિ બીન ઉપયોગી-નકામી-નિરર્થક જ શોભાની જ છે.

આવા લોભિયાની સંપત્તિ અને એવું જીવનને કવિ એ લુહારની કોઢમાં રહેલી ધમણ સાથે સરખાવ્યું છે-ધમણ શ્વાસોશવાસ તો લે છે પણ એ નિર્જીવ-મૃત છે. એમ લોભી-કંજૂસ લોકો જીવે તો છે પણ માત્ર શ્વાસો-શ્વાસ લે છે બાકી એમના જીવંતપણાનો-જીવનનો કોઈ અર્થ નથી.

સુવિચાર

- આભ નહી નિર્મળ સદા, જીવન નહી વણકલેશ, પણ તેનો ધરીએ નહી, વિષાદ ઉરમાં લેશ - *જનકલ્યાણ*
- આ ધરતી પર આદમ પછી બીજા માણસનું આગમન થયું તે ઘડીથી પહેલા માણસના હક અરધા થઈ ગયેલા, હવે તમારા હકોને દુનિયાની કુલ વસ્તી વડે ભાગી જુઓ તમને બધું જ સમજાઈ જશે - *ધર્મસૂત્ર*
- હે દયાળુ!! કાં તો મારો બોજ હળવો કરજે, ને કાં તો મારો બરડો મજબૂત બનાવજે - *એસ.એમ.એસ.*
- ખેડૂત જેમ આખું ખેતર ખેડે છે, સાથે સાથે એક જગ્યાએ ઊંડો કૂવો કરે છે તે જ પ્રમાણે માણસે જ્ઞાનના બધા વિષયોનો સ્પર્શ કરવો જોઈએ અને સાથે સાથે એક વિષયમાં ઉંડા ઉતરવું જોઈએ - *એસ. ભટ્ટાચાર્ય*
- સુખી દાંપત્ય માટે...અનેક વાર પ્રેમમાં પડવું જરુરી છે. હંમેશા એની એજ વ્યકિત સાથે - *ચિત્રલેખા*
- વાહ રે જુવાન..!! તું કોઈ અજબ નિરાશવાદી લાગે છે, પ્રયત્ન, સચ્ચાઈ તારી પડખે જ તો ઉભી છે અને છતાં તું એમ કહે છે કે 'મારે પડખે કોઈ નથી' - *ફાધર વાલેસ*
- મિત્રતા બાંધતા પહેલા, સૌ પ્રથમ આપણે સ્નેહની એક વ્યાખ્યા સ્થાપિત કરીએ કે જેથી કરીને મિત્રનો સ્વભાવ અને શકિત આપણને સમજાય - *સોક્રેટિસ*

(સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

જીવનમાં દરેક પ્રયત્ન-પ્રયાસ-પરીક્ષા-પુરૂષાર્થ પછી પરિણામમાં સફળતા જ મળે એવું નથી હોતું કયારેક ઈશ્વર કસોટી કરી એનાથી વધારે સારું ફળ આપવા માંગતો હોય! એટલે એકાદ હતાશાથી હારી ન જવું-

અમેરિકાના સર સેનાપતિ શ્રી આઈઝન હોવરે પોતાના જ જીવનની નિષ્ફળતા પછી જ આ સત્ય તારવ્યું છે.

આઈઝન હાઈસ્કૂલ-કોલેજની પરીક્ષાઓમાં પણ બીજે-ત્રીજે જ આવતા પરિશ્રમ તો પહેલા નંબર માટે જ કરતા-લશ્કરી કોલેજમાં પ્રોફેસર થયા પણ મેનેજમેન્ટ સાથે વિવાદ થયો-ડી ગ્રેડ કરી નાખ્યા.

એટલામાં અમેરિકાના પ્રમુખને અચાનક જર્મની સાથે યુદ્ધ છેડાયું 'સર સેનાપતિ' ની જગ્યા માટે અરજી માગી ઈન્ટરવ્યૂ થયા-પરિણામમાં આઈઝન હોવરનો નંબર ૨૦૦મો હતો એથી આશા છોડી દીધી હતી.

અચાનક 'સેનાપતિ'ની નિમણૂંકનો ઓર્ડર આવ્યો અને આઈઝન હોવર બલ્યા-'હું નાહક દોકડા પાછળ દોડતો રહ્યો-ઈશ્વર મને સોનામહોર આપવા ઈચ્છો હતો એ તો મને સમજાયું જ નહીં.' પુરૂષાર્થ પાછળ સફળતા દોડતી આવે છે.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

લીલાવતીને વિદ્વાન પતિની પ્રશંસા ગમતી એથી એમને નવું અને વધુ રોમાંચક લખવાનો ઉમળકો જાગતો, એકાદ વરસમાં તો એ ઉમળકો એ હદે ઉભરાઈ ગયો કે મેડમને દાકતરી કામ અળખામણું લાગવા માંડયું

મેઘધનુષ
પ્રારબ્ધ

- કેશુભાઈ દેસાઈ

પુસ્તકમેળામાં દેશ વિદેશનાં પ્રકાશન ગૃહોના સ્ટોલ લાગેલા જોઈ શહેરનાં પ્રખ્યાત ગાયનેકોલોજિસ્ટ કમ કોલમિસ્ટ ડૉ. લીલાવતી મહેતા આનંદવિભોર થઈ ઉઠયાં. સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાત લીલાવતીબહેને છેલ્લાં પાંચેક વરસથી એમના જ્ઞાનનો લાભ સામાન્ય પ્રજાને મળે એવા શુભ ઈરાદા સાથે સૌથી વધુ ફેલાવો ધરાવતા અખબારમાં કટાર પણ શરૂ કરી હતી. એમની કટારમાં તેઓ ખૂબ જ સરળ ભાષામાં પોતાના કિલનિકમાં આવનાર દરદીઓની સમસ્યાઓની ચર્ચા કરતાં હોઈ બહુ જ ટૂંકા ગાળામાં એ લોકપ્રિય લેખિકા તરીકે ઓળખાવા લાગ્યાં હતાં. 'આપની પાસે એવડું મોટું ભાથું છે કે એ અઠવાડિક કટાર કરતાં ફિકશનની સામગ્રી તરીકે વાપરવામાં આવે તો એમાંથી યાદગાર વાર્તાઓ નિપજાવી શકાય.' લીલાવતીની નજર સામે ત્રણ વર્ષ પહેલાનો પ્રસંગ તાદશ થઈ રહ્યો. એમના પ્રકાશકે કોફી મંગાવી અને એક ગાયનેકોલોજિસ્ટમાંથી લોકપ્રિય વાર્તાકારની મૂર્તિ કંડારવાના શ્રી ગણેશ કર્યા ત્યારે ડૉ. લીલાવતી મહેતાને સ્વપ્ને પણ કલ્પના નહોતી કે એમણે સત્યઘટનાઓના આધારે રચેલી નારીકથાઓની એક જ વરસમાં ત્રણ ત્રણ આવૃત્તિઓ થશે. એટલું ઓછું હોય એમ કોઈ ટીવી સિરિયલના નિર્માતાની નજરે ચડતાં જ એ વાર્તાઓ પરથી ધારાવાહિક શ્રેણીનું શૂટિંગ શરૂ થઈ ગયું હતું. વિજ્ઞાનના સંસ્કાર ધરાવતાં ડૉ. લીલાવતી બહેન પ્રારબ્ધ જેવી પરંપરાગત થિયરીને હરહંમેશ હસી કાઢતાં, પણ આ બે વરસના અનુભવો પછી એમને પણ પોતાની રૂઢ થઈ ગયેલી માન્યતા વિશે તર્ક વિતર્ક થવા લાગ્યા હતા. ડોકટર પત્ની સાથે વિવાદમાં નહીં ઉતરવાનો અભિગમ ધરાવતા એના પતિ પ્રોફેસર શરદચંદ્ર મહેતાએ લાગ જોઈને ટકોર કરી જ દીધેલી : 'તું ભલે ને ના માને, ગ્રહો તો એમનું કામ કરતા જ રહેવાના.' એમણે લીલાવતીબહેનને એમના છાસઠમા જન્મદિવસની સરપ્રાઈઝ ગિફટ તરીકે એમની નારીકથાઓનો પોતે કરેલો અંગ્રેજી અનુવાદ ભેટ આપતાં ઉમેર્યું હતું : 'આ વર્ષે ગુરુ તારી જન્મ કુંડળીના ભાગ્યસ્થાનમાં પ્રવેશ્યો છે અને રાહુ અગિયારમે લાભ સ્થાનમાં રહેવાનો છે. વળી લગ્નમાં રહેલો સૂર્ય ગુરુથી કેન્દ્રમાં છે ને શનિ તુલામાં આવતાં તને એટલી બધી પ્રસિદ્ધિ અપાવશે કે કદાચ..' એ થોથવાઈ ગયા એટલે ડૉ. લીલાવતીબહેને ઉત્સુકતા પૂર્વક પૂછયું : 'અડધા વાકયે અટવાઈ કેમ ગયા? રાહુ નડયો કે શું?' પ્રોફેસર મહેતા પત્નીના આવા કટાક્ષ સહેવા ટેવાયેલા હોઈ એમને માઠું નહોતું લાગ્યું. પોતે ગમે તેટલા વિદ્વાન હોવા છતાં પત્નીને નામે ઓળખાતા હતા અને હવે તો લીલાવતી મહેતાનું નામ તબીબી વર્તુળ વળોટી લેખકોની દુનિયા સુધી વિસ્તર્યું હતું. ત્રીસ ચાળીશ વર્ષથી કલમની માવજત કરતા રહેલા નામાંકિત વાર્તાકારો કરતાં લીલાવતી મહેતા આગળ નીકળી ગયાં હતાં. આવી વાચકોની દુનિયામાં 'બેસ્ટસેલર' ખ્યાતનામ મહિલા બીજું બધું હોવા પહેલાં પોતાની પત્ની છે એ હકીકત જ પ્રોફેસર શરદચંદ્ર મહેતા માટે ભારે રોમાંચ પ્રેરક હતી.

'બધું જ એટ રેન્ડમ બનતું હોય છે. સમજોને, પેલી કહેવત જેવું જ કંઈક : ...નું ઢેફું પાંસરું પડી ગયું!' લીલાવતી લખતાં થયાં ત્યારથી પ્રતિબંધિત શબ્દો અધ્યાહાર રાખવા ટેવાઈ ગયાં હતાં. 'હું તમારા ગ્રહો-બ્રહોમાં માનતી નથી.' ડૉ. લીલાવતીએ પતિને પડકાર્યા હતા. પણ મચક આપે તો એ પ્રોફેસર શાના! 'તું ભલેને ના માને, ગ્રહો તો તને માને છે ને! એ સિવાય આટલા ટૂંકા ગાળામાં આવાં મોટાં માથાને ઓવરટેક થોડાં કરી શકાયાં હોત? જો જે તો ખરી, તારી વાર્તાઓ અંગ્રેજીમાં જતાંની સાથે ધૂમ મચાવી દેશે. આવી અંતરંગ બાબતો સામાન્ય લેખક થોડા ઉજાગર કરી શકે? તું સ્ત્રીની અંતરવ્યથામાંથી કથા કંડારે છે, તારાગ્રહો જ તારી પાસે આવું એકસ્ટ્રાઓર્ડિનરી કામ કરાવી રહ્યા છે. એમ તો દુનિયામાં ડોકટરોનોય કયાં દુકાળ પડેલો છે? ઢેખાળો નાખો તોય કોઈ એમ.ડી. કે એમ.એસ. પર પડે. પણ એ લોકો પાસે ભાષા નથી ને! તારી કુંડળીમાં પડેલા સ્વગ્રહી શુક્ર અને બુધની યુતિને કારણે તું આટલું સરસ લખી શકે છે.'

લીલાવતીને વિદ્વાન પતિની પ્રશંસા ગમતી એથી એમને નવું અને વધુ રોમાંચક લખવાનો ઉમળકો જાગતો. એકાદ વરસમાં તો એ ઉમળકો એ હદે ઉભરાઈ ગયો કે મેડમને દાકતરી કામ અળખામણું લાગવા માંડયું. એમણે પ્રેકટીસમાંથી ધ્યાન હટાવી પૂર્ણકાલીન લેખિકા બની જવાનો વિકલ્પ સ્વીકાર્યો. લોજિક તો એમની જીભની ટોચે હતું : ચામડું ચૂંથવા કરતાં કાગળ ચીતરવો શું ખોટો? પેશંટ પાછળ પોતે પણ પેશંટ થઈ જઈએ ત્યારે માંડ દસ વીસ માઈલના વિસ્તારમાં લોકો ઓળખે. રૂપિયા જરૂર મળે, પણ ઉજાગરાયે એટલા જ પડે. ગાયનેક ડોકટરને તો લોક કાચી ઊંઘમાંથી જગાડે! સુવાવડી સ્ત્રીને પીડ ઉપડે તે ટાઈમ જોઈને થોડી ઊપડે છે? લેખકને એની શરતે જીવવાની આઝાદી હોય છે વળી ખ્યાતિના તો ખટારાં ભરાય!

લેખિકા તરીકે એ બહુ ટૂંકા ગાળામાં ઘણી મોટી પ્રસિદ્ધિ પામ્યા હતાં. એમની કલમના આશિકોની એક આગવી જમાત ઉભી થઈ ગઈ હતી. જેમાં યુવક યુવતીઓની ભારે બહુમતી હતી. લોકો એમને હોંશે હોંશે સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોમાં ચીફ ગેસ્ટ બનાવવા લાગ્યા હતા. ડૉ. લીલાવતી મહેતાના સાહિત્ય પર યુનિવર્સિટી કક્ષાએ સંશોધન કાર્ય આરંભાયું હતું. પાઠયપુસ્તકોમાં એમની વાર્તાઓ લેવાઈ હતી. તે દિવસે નગરમાં લોકપ્રિય લેખિકા તરીકે એમને નિમંત્રણ પાઠવાયું હતું. પુસ્તકમેળાના ઉદઘાટન માટે ખુદ મેયરે એમના હાથમાં કાતર પકડાવી ત્યારે એમના આનંદની અવધિ આવી ગઈ. એમણે હળવેકથી રિબન કાપી. પછી મલકાઈને કેમેરા સામે આંખ માંડી. 'કાતર તો ગાયનેકોલોજિસ્ટ તરીકે પણ ઘણી ચલાવી છે, પણ આ ઉંમરે પુસ્તકમેળો ખુલ્લો મુકવા માટે કાતર ચલાવતાં જે રોમાંચ અનુભવું છું તે કયારેય નથી અનુભવ્યો! એકાદ બાળકને જન્માવવું બહુ અઘરું નથી, ગામડાગામની દાયણ પણ એ કામ કરી શકે છે. પરંતુ પુસ્તક જન્માવા માટે તો લેખકને કેટલા ઉજાગરા વેઠવા પડે છે! એમાં પણ પાછી એની હસ્તપ્રતને કોઈ સારો પ્રકાશક હાથ લગાડશે કે કેમ એની ફડક તો રહ્યા જ કરવાની. છપાયા પછી વાચક અને વિવેચક બેઉને ગમે એવી કૃતિ તો કોઈ ભાગ્યશાળી લેખકની કલમે જ અવતરે!' મેયર સહિત ઉપસ્થિત મેદનીએ એમને તાળીઓથી વધાવી લીધાં હતાં. 'આપ સૌનો આભાર. લેખકોએ પોતે બોલ્યા કરવા કરતાં પુસ્તકોને જ બોલવા દેવાં જોઈએ.' ટૂંકું વકતવ્ય પુરું કરી આંખના ઉલાળા કરતાં પીઢ ગાયનેકોલોજીસ્ટ આગળ વધી રહ્યા હતા ત્યાં એક વૃદ્ધ વાચકે એમનો રસ્તો રોકયો. ઘડીક પૂરતો ડૉ. લીલાવતી મહેતા અને શહેરના મેયરને એ માણસના અવિવેકથી આંચકો જરૂર લાગ્યો પરંતુ અચાનક લીલાવતીના મગજમાં કશુંક વીજવેગે સળવળ્યું અને એ બોલી ઉઠયાં : 'અરે, તમે પણ આવ્યા છો એમ ને! મૂળે શિક્ષકનો જીવ ખરાને!'

કાફલો રોકાઈ ગયો. વૃદ્ધ વાચક હાથ જોડીને ઊભો હતો. બાજુમાં ઉભેલી એની યુવાન દીકરી એને બાવડેથી પકડી બાજુમાં ખસેડવા મથી રહી હતી. એને ગામડિયા બાપની આ હરકત સામે સખત વાંધો હોય એવું લાગી રહ્યું હતું. બાપુ! એને આગળ શું કહેવું એ સૂઝતું નહોતું.

'કેમ, બાપુ મારી સાથે વાત કરે છે તે તને ના ગમ્યું બેટા?' ડૉ. લીલાવતી મહેતાએ વહાલથી એ યુવતીના ગાલ પર ટપલી મારી. 'તમે એને ઓળખી લીધી ખરું?' વૃદ્ધના ચહેરા પર ચમક આવી ગયેલી જોઈ ડૉ. લીલાવતી મહેતાએ એમના ખભા પર હાથ મૂકી કહ્યું, 'કરસનભાઈ, આખરે તો જે થયું તે સારા માટે.' એમણે વાત બીજી દિશામાં વાળી દીધી : 'તમારાં ઘરવાળાની તબિયત કેમ છે? અને દીકરો શું કરે છે હમણાં? જરા તોફાની હતો મને બરાબર યાદ છે...'

અત્યાર લગી સ્વસ્થ લાગતો વૃદ્ધ એકાએક ભાંગી પડયો. 'દીકરાને ખૂબ લાડથી ઉછેર્યો હતો ને! ઘડપણ ટાણે જ હાથ તાળી દઈ ગયો. વ્યસન પર ચડી ગયો હતો. લિવર ખલાસ થઈ ગયું-જિંદગીની કમાણી એની દવાદારૂ પાછળ ખરચી નાખી. આખરે આપણો અને એનો ઋણાનુબંધ પૂરો થયો. સગા હાથે એની ચેહ ચેતાવવી પડી. પ્રારબ્ધ બહેન, બીજું શું? માણસનું કિસ્મત જ કાણું હોય ત્યાં!' હું મારી શાળાના વિદ્યાર્થીઓને પેલી અંગ્રેજી કહેવત શીખવતો તે યાદ આવે છે મેન પ્રપોઝીસ, ગોડ ડિસ્પોઝીસ... મારી ભલી ભોળી પત્નીથી જુવાનજોધ દીકરાની અકાળ વિદાય સહન ન થઈ એ પણ ઝૂરી ઝૂરીને એની પાછળ જ ચાલી ગઈ, પેલા શ્રવણની આંધળી માતાની જેમ...

ડૉ. લીલાવતી મહેતાને એમની નવી વાર્તાની થીમ મળી રહી હતી. એમણે ઉતાવળે આશ્વાસનના બે શબ્દો કહી દીધા : બીજી એક કહેવત પણ યાદ રાખવા જેવી છે. તમારા જીવનનો દરવાજો બંધ થઈ જતો લાગે ત્યારે કુદરત ચૂપચાપ એકાદ બારી ખોલી દે છે. મારી વાત બરાબર છે ને કરસનભાઈ?

કરસનભાઈ નામના એ વયો વૃદ્ધવાચક ગદગદ થઈ ગયા; હાથ જોડીને માથું નમાવી બોલ્યા, આપની વાત સોળ આના સાચી છે બહેનસાહેબ. લેણાદેણી તે કેવી! જેને પાંગર્યા પહેલાં જ ચૂંટી લેવાના કારસા કરેલા એ જ છોકરી મને ખરા સમયે ખપ લાગી. એમ.એ.માં ગોલ્ડમેડલ લાવી છે અને આઈએએસની તૈયારી કરી રહી છે...આ ચંદ્રિકાને હું કુદરતની જ દેણ ગણું છું. આજે તો એ જ મારા ઘડપણની લાકડી બની ગઈ છે.

આગળ વધી ગયેલાં ડૉ. લીલાવતીની આંખોમાં આખો ભૂતકાળ ભજવાઈ રહ્યો. એમણે પહેલાં તો ધરાર ના જ પાડી હતી-બીજું બાળક આવવા માગે છે તો આવવા દો ને! બિચારાનો જનમવાનો હકક શું કામ છીનવો છો? એમણે અડધા કલાક સુધી યુવાન દંપતીને સમજાવી જોયાં હતાં. પરંતુ ધણી ધણિયાણી મકકમ જ રહ્યાં. એટલે ના છૂટકે, કચવાતા મને એમણે કયુરેટિંગ કરી આપ્યું હતું. મહિનો થયો, બે મહિના થયાં ત્યાં વળી પાછાં બેઉ જણ કિલનિક પર આવી ચડયાં ત્યારે ડૉ. લીલાવતીને આગોતરો અણસાર આવી ગયો હતો. 'કામ પત્યું લાગતું નથી બહેનસાહેબ!' કરસનભાઈ કરતાં વધારે આક્રોશ એમનાં પત્નીએ દર્શાવ્યો હતો. 'આવી ખબર હોત તો તમારા દવાખાનાનાં પગથિયાં ચડયાં જ ન હોત! અમારે ત્યાં કાંઈ રૂપિયાના ઝાડ નથી!'

ડૉ. લીલાવતી મહેતા ભોંઠા પડી ગયાં હતાં. તપાસ કર્યા પછી એમણે અગાઉ વસૂલ કરેલી ફી પાછી આપતાં કહ્યું હતું : તમારા બચ્ચાને કુદરત જ બચાવવા માગતી હોય ત્યાં મારું શું ગજું? હવે બીજા કોઈ નુસખા અજમાવતાં નહીં. ડીલીવરી ફ્રીમાં કરી આપીશ!

ચિત્તમાં વાર્તા ઘડાતી ગઈ. વાચકોનું ટોળું એમના પ્રિય લેખિકાને સાંભળવા કાગડોળે રાહ જોઈ રહ્યું હતું. લીલાવતી મહેતાએ એમની આગામી વાર્તાની થીમ કેવી રીતે મળી એનો ચિતાર રજૂ કર્યા પછી મોટેથી સાદ કર્યો : 'ચંદ્રિકા! જરા સ્ટેજ પર આવ તો બેટા!' ટોળામાંથી એક યુવતી મગરૂરીપૂર્વક મંચ ભણી આગળ વધી અને વાચકો એમની નવી વાર્તાની નાયિકાને હાજરાહજૂર નજર સમક્ષ નિહાળી રહ્યા.

આસન વડે સાધક શારીરિક તેમજ માનસિક દૃઢતા પ્રાપ્ત કરે છે, સાધકનું શરીર, આસન વડે કપરી પરિસ્થિતિઓને જીરવવા તૈયાર બને છે તેમજ રોગો સામે રક્ષણ પણ મળે છે

નિરામય

કેદાર ઉપાધ્યાય

અષ્ટાંગ યોગ-પ્રાણાયામ

અગાઉના અંકોમાં આપણે અષ્ટાંગયોગ અંતર્ગત સમાવિષ્ટ પ્રથમ ત્રણ સોપાનો યમ, નિયમ તથા આસન અંગે ચર્ચા કરી. અત્યાર સુધીમાં આપણે એટલું જાણ્યું કે યમ તથા નિયમ એ સાધકને સમાધિ તરફ પ્રયાણ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. યમ-નિયમથી સાધકની આંતરિક શુધ્ધિ થાય છે અને તેનું મન નિશ્ચલ બને છે. આસન વડે સાધક શારીરિક તેમજ માનસિક દૃઢતા પ્રાપ્ત કરે છે. સાધકનું શરીર, આસન વડે કપરી પરિસ્થિતિઓને જીરવવા તૈયાર બને છે તેમજ રોગો સામે રક્ષણ પણ મળે છે.

આ અંકમાં આપણે વાત કરીશું પ્રાણાયામ વિશે. એક રીતે જોઈએ તો પ્રાણાયામ એ આસન સાથે સંયોગીત જ છે. વ્યવહારમાં પણ આપણે ઘરમાં કે યોગ સેન્ટરોમાં યૌગિક ક્રિયાઓ કરતા હોઈએ ત્યારે આસન તથા પ્રાણાયામ એ બંને પર વિશેષ ભાર મુકવામાં આવે છે. આસન એ શરીરની શુધ્ધિ કરે છે, શરીરને દૃઢ બનાવે છે જયારે પ્રાણાયામ મુખ્યત્વે શ્વાસોચ્છવાસનું નિયમન કરે છે. યોગદર્શનમાં પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા કંઈક આ મુજબ છે. 'શ્વાસપ્રશ્વાસયોઃ ગતિર્વિચ્છેદઃ પ્રાણાયામ...' એટલે કે શ્વાસોચ્છવાસની ગતિને અવરોધવાની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહે છે. આમ રોજીંદી રીતે થતી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાને પ્રયત્નપૂર્વક રોકવાની ક્રિયા એટલે પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામ દેખીતી રીતે ખૂબ સરળ ક્રિયા જણાય છે પરંતુ તે બહુ વિધિપૂર્વક કરવી જરુરી છે. પ્રાણાયામ માટે અમુક પૂર્વ શરતો આવશ્યક છે જેમ કે જે સ્થળે પ્રાણાયામ કરતા હોઈએ ત્યાં કોઈ તીવ્ર સુગંધ કે દુર્ગંધ આવે તેની તકેદારી રાખવી, પ્રાણાયામ ખાલી પેટે કરવા એટલે કે આહાર લીધાના ચાર કલાક બાદ કરવા, શકય હોય ત્યાં સુધી પ્રાણાયામ શૌચ-સ્નાન વિધિ બાદ જ કરવા. અમુક અવસ્થાઓ જેવી કે તાવ, હૃદયરોગ, અજીર્ણ આદિમાં પ્રાણાયામ ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ જ કરવા. પ્રાણાયામ શાંતિપૂર્વક વિધિપૂર્વક અને ક્રમપૂર્વક કરવા. ઉતાવળ કરવાથી હાની થઈ શકે છે.

પ્રાણાયામના પ્રકારો વિષે વાત કરીએ તો યોગદર્શન મુજબ તેના ચાર પ્રકારો છે.

(૧) બાહ્યવૃત્તિ પ્રાણાયામ : આ પ્રાણાયામમાં વાયુને ઉચ્છવાસ દ્વારા બહાર કાઢી નાખી યથાશકિત રોકી રાખવાની ક્રિયા કરવાની હોય છે. આ પ્રાણાયામને રેચક પ્રાણાયામ પણ કહે છે. રેચક પ્રાણાયામ દ્વારા ઉચ્છવાસ નિયમિત તેમજ અવિભાજીત બને છે.

(૨) અભ્યન્તરવૃત્તિ પ્રાણાયામ : પ્રાણવાયુને અંદર લઈ (શ્વાસ લઈ) તેને રોકી રાખવાની ક્રિયાને આભ્યન્તરવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહે છે. આ ક્રિયાથી શ્વાસ લેવાની ક્રિયા નિયમિત અને અવિભાજીત બને છે.

(૩) સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ : જયારે સ્વાભાવિક રીતે જ શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે અચાનક જ શ્વાસને રોકી રાખવાની ક્રિયાને સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામને કુંભક પણ કહે છે.

સામાન્ય રીતે પુરક, કુંભક અને રેચક એ ત્રણેય ક્રિયાઓ એક સાથે કરવામાં આવતી હોય છે. જેમાં ઊંડો શ્વાસ લઈ શ્વાસ ભરીને રોકી રાખવી, ત્યાર બાદ ઉચ્છવાસ વડે વાયુને શરીરની બહાર કાઢી, સંપૂર્ણ ઉચ્છવાસ થઈ જાય ત્યારે ફરી શ્વાસ રોકી રાખવાની ક્રિયા એ સંપૂર્ણ પુરક-કુંભક-રેચક ક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

(૪) વિષયાપેક્ષી પ્રાણાયામ : આપણે સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામમાં જોયું કે પૂરક (શ્વાસ) તથા રેચક (ઉચ્છવાસ)આ બે ક્રિયાઓ વચ્ચે કુંભક ક્રિયા (શ્વાસ રોકી રાખવાની ક્રિયા) કરવામાં આવે છે. જયારે સ્વાભાવિક રીતે જ શ્વાસ ચાલતો હોય અને અચાનક જ શ્વાસ રોકી દઈએ તો આ પ્રાણાયામને વિષયાપેક્ષી પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામને કેવલી પ્રાણાયામ કે શુધ્ધકુંભક પ્રાણાયામ પણ કહે છે.

સાધક અભ્યાસ વડે પ્રાણાયામમાં સિધ્ધ થઈ શકે છે. શરૂઆતમાં શ્વાસને બહુ થોડા સમય માટે રોકી શકાય છે. જેની અવધિ અભ્યાસપૂર્વક લંબાવી શકાય છે. તેવી જ રીતે શ્વાસ-ઉચ્છવાસની લયબધ્ધતા અને ગતિશીલતા પણ અભ્યાસપૂર્વક વધે છે. પ્રાણાયામની વિધિને લઈને અમુક ગાણિતિક પરિભાષાઓ છે જેમ કે આઠ સેકન્ડ પૂરક (શ્વાસ લેવો), બત્રીસ સેકન્ડ કુંભક (રોકી રાખવો) અને સોળ સેકન્ડ રેચક (શ્વાસ છોડવો) આ ગણિત મુજબની ક્રિયાને અવર પ્રાણાયામ કહે છે. (એટલે કે શરૂઆતની અવસ્થા, બેઝીક લેવલ) જે વધતા વધતા પૂરક-કુંભક-રેચક અનુક્રમને ૩૨ સેકન્ડ-૧૨૮ સેકન્ડ અને ૬૪ સેકન્ડ સુધી થઈ શકે છે. જો કે આ ગણિત સમગ્રતયી છે. વ્યકિતગત રીતે દરેક વ્યકિતએ પોતાની અનુકૂળતા મુજબ ક્રિયા કરવી. આવી જ રીતે પ્રાણાયામ વડે એક મિનીટમાં લેવાતા શ્વાસની સંખ્યા પણ ઘટાડી શકાય.

પ્રાણાયામના બીજા અમુક પ્રકારો અને તેની ઉપયોગીતા આદિ આવતા અંકે...

મિત્રો જે વિષયમાં નબળા હો તે માટે દરરોજ થોડો સમય ફાળવો- અક્ષર સુધારણા, શુદ્ધ લેખન માટે પ્રયત્નશીલ રહો

લાગણીનો મેળો

- રસિક આર. વાળંદ (નિર્ઝર)

બપોરનો ધોમ ધખ્યે જતો'તો,
દહાડો હતો એ ઉનાળુ રજાનો.
બપોરની ઊંઘ પૂરી કરીને-
પડ્યા હતા આળસમાં હજી જનો.

-રા. વિ. પાઠક

આત્મીય દોસ્તો, વેકેશનની નિરાંતની પળો માણતા હશો, દરરોજ નિશ્ચિત કાર્યોમાંથી મુક્તિનો હાશકારો... દોસ્તો, સમયને વેડફશો નહી... નિરાંતની પળોને નવસર્જનમાં પલટી દો. વેકેશનમાં તમારામાં પડેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને જગાડવાની ઉત્તમ તક છે. ચાલો, વેકેશનના સમયના સદુપયોગ માટે કંઈક વિચારીએ...

કુદરતનું સાનિધ્ય કેળવીએ..

સૌથી પ્રથમતો પ્રકૃતિની ગોદમાં નિરાંતની પળો માણો... પ્રાતઃકાળને સંધ્યાકાળ પ્રકૃતિનું સાનિધ્ય માણવાનો ઉત્તમ સમય છે. ખુલ્લી હવા, ખુલ્લું આકાશ, આસપાસના વૃક્ષો, પક્ષીઓનો કલશોર આ બધાને મૌન ગ્રહી માણો... રસથી નિહાળો... એક નવું વિશ્વ તમારી સમક્ષ ખુલ્લું થશે. કવિશ્રી ઉમાશંકર જોશીની જેમ ભોમિયા વિના મારે ભમવાતા ડુંગરા.. જંગલની કુંજ કુંજ જોવી'તી... ખેતરો ખૂદો, નદી કિનારે પહોંચી જાઓ... વહેતા ઝરણાં કે સરિતાનાં નિર્મળ જળમાં પગ પલાળી ધન્યતા અનુભવો... કુદરત સાથે આનંદ માણતા શીખો... સૂકાં પાંદડા, ડાળીઓમાંથી મિત્રો, ગોઠિયાઓ સાથે મળી Ddry Decoration સૂકાં શણગાર તૈયાર કરો. પ્રકૃતિ મંડળ ઊભું કરીને પક્ષી નિરીક્ષણ યોજો. નજીકના દેવાયલના શાંત પરિસરમાં એકાંતને માણો...

પોતાના ઘરઆંગણાની જગ્યાને અનુરૂપ બગીચો તૈયાર કરો. થોડા સમય પછી ચોમાસું બેસશે બગીચાને નવપલ્લવિત કરવા અત્યારથી થોડી તૈયારી કરી રાખો. કયારાઓ કે કૂંડાઓ તૈયાર કરી રાખો. નર્સરીની મુલાકાત લો. વિવિધ ફૂલછોડ અંગેની માહિતી મેળવો.

દોસ્તો, ઉનાળાની કાળઝાળ ગરમીથી કંટાળીને રાત્રે આગાશીમાં સૂવા જતા હશો... પથારીમાં પડ્યા પડ્યા જરા આકાશ તરફ જરા નજર નાખશો તો ગણ્યા ગણાય નહીં, વિણ્યા વિણાય નહીં એવા અગણિત તારાઓના અદ્દભુત નભ-મંડળનું સૌદર્ય માણવાનું રખે ચૂકતા..

મિત્રો, બાળક માત્રને રમત પ્રત્યેનું આકર્ષણ હોય જ... પરંતુ શેરીમાં દોડાદોડી કરવી કે ધમાલ મચાવવી, શોર મચાવવો એ રમત નથી. રમવાનો પણ કોઈ ચોક્કસ સમય હોય છે. વ્યવસ્થિત રીતે રમતો આવડવી પણ જોઈએ. રમત-ગમતથી શરીરને વ્યાયામ મળે છે. નિયમબદ્ધ રમત શીખો. રમત-ગમતના કેમ્પ યોજાતા હોય તેમાં ભાગ લો. વેકેશનમાં જ નહી પણ દરરોજ હળવો વ્યાયામ કે યોગ પ્રાણાયામ કરવા જરૂરી છે. શકય હોય તો તરવાનો અભ્યાસ કરો... સ્નાનાગારના સભ્ય બનો.. ઘોડેસવારીની તક મળે તો તે પણ માણી જુઓ. આ સિવાય બપોરના સમયે ઘરમાં રમી શકાય એવી રમતો રમો ને તાજગી અનુભવો.

નાનકડા પ્રવાસનું આયોજન કરો. જો શકય હોય તો જે સ્થળે જવાનું છે તે સ્થળની અગાઉથી ઐતિહાસિક, ભૌગોલિક, સંસ્કૃતિક માહિતી એકત્ર કરો. સાથે નોટબૂક, કેમેરો રાખી વિગતો નોંધો. બહારગામ ન જઈ શકાય તો નજીક આપેલા વિશિષ્ટ સ્થળોની મુલાકાત ગોઠવો. સાહસિક પ્રવાસમાં રસ હોય તો વનભ્રમણ, પર્વતારોહણનું આયોજન કરો. રખડપટ્ટીનો શોખ હોય તો ફરવા નીકળી પડો.. આપણા ગુજરાતના પ્રવાસન ધામો આવકારવા તૈયાર છે.

પુસ્તકાલય- વાચનાલયનો લાભ લો.. આજે જ્ઞાનનો વિસ્ફોટ થયો છે. રીડર્સ કલબ બનાવો. પુસ્તકોની આપ લે કરો. ચર્ચા કરો. મહાપુરુષોના જીવનચરિત્રો વાંચો, સાહસ કથાઓ કે જ્ઞાન-વિજ્ઞાનની માહિતીના પુસ્તકો વાંચો, વિવિધ સામયિકો વાંચો, દરરોજ વર્તમાનપત્રો તો અવશ્ય વાંચો.

આજે ટી.વી. પર અનેકવિધ ચેનલો શરૂ થઈ છે. જેમાં જ્ઞાન-વર્ધક ચેનલો જુઓ. શૈક્ષણિક પ્રકૃતિને લગતા કાર્યક્રમો જુઓ.

આનંદમય જીવન માટે ચિત્રકલા, સંગીત, નૃત્ય, અભિનય, ટીકીટ સંગ્રહ, ફોટોગ્રાફી, હસ્તકલા, ટીચીંગ, વુડવર્ક, લીપણ, ભરતગૂંથણ જેવી કલાના વર્ગો ચાલતા હોય તો તેમાં જોડાઈ ને શોખને વ્યવસ્થિત કેળવો આ સિવાય કમ્પ્યુટર, અંગ્રેજી, કેલીગ્રાફી, ફેશન ડીઝાઈનર, કરાટે જેવા વર્ગોમાં જોડાઈને વેકેશનનો સદુપયોગ કરો.

મિત્રો જે વિષયમાં નબળા હો તે માટે દરરોજ થોડો સમય ફાળવો- અક્ષર સુધારણા, શુદ્ધ લેખન માટે પ્રયત્નશીલ રહો. શબ્દકોશનો ઉપયોગ કરતા શીખો, વિશ્વકોષ જુઓ, ડાયરી રાખી રોજિંદી નોંધ ટપકાવવાની ટેવ કેળવો. રોજિંદી નોંધ ટપકાવવાની ટેવ કેળવો. રોજનીશી લખતા શીખો.

સમાજ માટે કંઈક કરો... પોતાના માટે સતત કંઈક કર્યા જ કરીએ છીએ. પણ સમાજના ભલા માટે કંઈક વિચારીએ. તમારા ઘરની આસપાસ- પાણી, ગંદકી અંગે કંઈક વિચારીએ, ઘેર આપની કામવાળી બાઈના સંતાનોને શિક્ષણમાં દુવિધા હોય તો તે અંગે કંઈક વિચારો. કોઈ દર્દીને લોહીની જરૂર છે- દવાદારૂની જરૂર. આવા સેવા કાર્યોમાં રૂચિ હોય તો મિત્રો સાથે મળીને કંઈક કરવાનું વિચારો.

આજે દવાખાનાઓ દર્દીઓથી ઉભરાય છે. ઘણા દર્દીઓ ઉપેક્ષિત અવસ્થામાં કણસતાં પડ્યા હોય ત્યારે થોડા મિત્રો સાથે ઘરે ઘરે ફરીને દવા ઉઘરાવી શકો છો. જૂના મેગેઝીન, સામયિક, છાપાની પૂર્તિઓ એકઠી કરીને દર્દીઓને આપો. દર્દીઓને હૂંફ આપવાનો પ્રયાસ કરો. દવા કરતાં દુઆ વધુ અસરકારક સાબિત થતી હોય છે. કોઈકની જિંદગીમાં આશાનો નવો સંચાર કરવાનું પુણ્ય અમૂલ્ય હોય છે.

સ્વચ્છતાનો અભિગમ કેળવીએ. મહાત્મા ગાંધી કહેતા કે સફાઈ કામમાં સુગ રાખવાથી પ્રગતિ અટકે છે, અને સ્વાભાવિક રીતે પ્રગતિ ઈચ્છતા હો તો ઘર, મહોલ્લો કે શેરીમાં સફાઈ ઝુંબેશ આદરીએ- સ્વચ્છતા ત્યાં પ્રભુતા ને સાકાર કરીએ.

દોસ્તો, છેલ્લે મા-બાપને અવશ્ય મદદ કરો. નાના-ભાઈ-બહેનોને નવું-નવું શીખવો, અભ્યાસમાં મદદરૂપ થાઓ. તેમની કુતુહલવૃત્તિને સંતોષો. તમારા ભાઈ-ભાંડુ સાથે દિવસનો એકાદ કલાક સાથે મળીને પસાર કરો. તેમને પ્રેમ આપો, લાડ કરો. મા-બાપ પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતાને ડગલે ને પગલે યાદ કરો...

●●●

કુલટા સ્ત્રી વધારે પડતી શરમાળ હોવાનો દેખાવ કરે છે :
ખારું પાણી વધારે પડતું ઠંડુ હોય છે : દંભી માણસ વિશેષ વિનય પ્રદર્શિત કરે છે: કાપતી માણસ ખૂબ જ મધુરભાષી હોય છે.

Rasikvaland 1965@gmail.com