સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

સલામી સવારની..

દબાઇને સત્તાનાં સપનામાં રાચવું પડશે!
માયા મૂકો! ને'કાં ઇ કે,સે એમ નાચવું પડશે!
સાચવવું પડે, 'અબ્દુલાઓ'થી એની જ બોડમાં -
આતંકી જાસા એની નજર જ વાંચવું પડશે!
(અબ્દુલા સાથે 'સંઘ'ની ચર્ચા)

હાઈકુ

કટ્ટરવાદે -
પયગંબરો પણ
ચઢાવ્યા ક્રોસે..
(વિદ્યાર્થીઓનો વધ)

અનેક ક્ષેત્રો -
છતાં 'રત્નો' તો મળે -
પક્ષમાંથી જ!!
(રાજકારણીની સંકુચિત દૃષ્ટિ)

ચિંતન

નિકટસ્થ ગરીયાંસમપિ લોકો ન મન્યતે ।
પવિત્રામપિ યન્મર્ત્યા ન નમસ્યન્તિ જાહ્નવીમ્ ॥

'વધારે ઉમદા-ગૌરવપ્રદ-મૂલ્યવાન કિંમતી વસ્તુ પણ જો આપણી પાસે સુલભ રીતે સરળ પ્રાપ્ય-હથુકી હોય તો માણસને તેની કિંમત મહત્ત્વ-મહાનપણું-સમજાતું નથી તેની કદર રહેતી નથી; અને તેને માન-સન્માન સાથે મહત્ત્વ પણ આપતા નથી, ઉત્તરપ્રદેશના ગામડાંઓમાંથી પસાર થતી પવિત્ર ગંગા નદીનું મહત્ત્વ ત્યાંના ગ્રામ્ય ખેડૂત ને જરા પણ રહેતું નથી. તેનું પાવિત્ર્ય અને મૂલ્ય સમજી સવારના એકવાર વંદન પણ કરતા નથી.'

'ઘર કી મુરઘી દાલ બરાબર' કહેવત છે ઘરમાં વિદ્વાન-બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ હોય (પતિ કે પત્ની) તેની કદર ઉભયને નથી હોતી અધિકારી સત્તાધીશ-બુદ્ધિમાન (પતિ કે પત્ની) ની કિંમત ઘરમાં થતી નથી પણ બહાર સમાજમાં તેનાં કાર્યો બોલતાં હોય છે.

અહીં આ વાત ગંગાના પ્રવાહના દૃષ્ટાંત વડે સમજાવવામાં આવી છે. ગંગા કાંઠે સતત રહેનારને ગંગાનું મૂલ્ય-પવિત્રતાનું ભાન થતું નથી. તેને વંદન પણ કરતા નથી.

સુવિચાર

- 'જખમ' અને 'જોખમ' નો સરવાળો એટલે જીંદગી **- એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- ઇચ્છા ત્યારે જ ફળ આપે છે જયારે તે દૃઢ નિશ્ચયનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે **- હરિન્દ્ર દવે**
- સફળ લોકો હંમેશા એમ વિચારતા હોય છે કે મારે કંઇક કરવું જોઇએ... જયારે નિષ્ફળ લોકો એમ વિચારતાં હોય છે કે કંઇક તો થવું જોઇએ **- જનકલ્યાણ**
- ઉપચારકો ગયા અને આરામ થઇ ગયો, પીડા જ રામબાણ હતી કોણ માનશે **- શૂન્યપાલન પુરી**
- આવતા જન્મમાં મને શું મળશે એ પ્રશ્નનો જવાબ મેળવવા કોઇની પાસે જવાની જરૂર નથી, માત્ર આ જીવનમાં તમે બીજાને શું આપો છો, એ જાણી લો, તમારા પ્રશ્નનો જવાબ એમાંથી જ મળી રહેશે **- નવનિત સમર્પણ**
- અમીરીમાં લીન થવું નહીં, અને ગરીબીમાં દીન થવું નહીં કારણ કે એ બેય કયારેય સનાતન નથી, તે આવે છે અને જાય છે **- જૈનસૂત્ર**
- માનવીની અંદર છલકાય પણ સમાઇ રહે તે 'સ્વાભિમાન' અને બહાર છલકાય તે 'અભિમાન' **- રત્નસુંદર સુરિશ્વરજી**

- (સંકલન : દીપક વી. આસરા)

બોધ કથા

ભારતના વડાપ્રધાન આજે ભારતમાં જ નહીં વિશ્વ આખામાં 'નામ' ધરાવતા થઇ ગયા છે. વિશ્વના મોટા નેતાઓ જે આંખ બતાવી વાત કરતા તે આજે નમેલી આંખે વાત કરે છે. 'ચા' ની કીટલી પરથી વિશ્વની આટલી ઊંચાઇ સુધી પહોંચવામાં માત્ર ને માત્ર 'ધ્યેય' સાથેના ચોક્કસ દિશામાં, પરિશ્રમ ભર્યો પુરુષાર્થ જ એના પાયામાં છે.'

યુદ્ધ ચાલતું હતું. એક સેનાપતિનો વિશ્વાસુ સૈનિક અગત્યનો સંદેશો દઇ ખૂબ ઝડપથી પોતાના ઘોડા પર નેપોલિયન પાસે જતો હતો અને તે પત્રનો જવાબ લઇ તરત પરત આવવાનું હતું. પહોંચ્યો તો ખરો નેપોલિયનના હાથમાં પત્ર મૂક્યો. તે જ વખતે થાકને કારણે તેનો ઘોડો મરી ગયો.

નેપોલિયને જવાબ લખી આપ્યો અને પોતાના ઘોડા પરથી ઉતરી ગયા અને કહ્યું 'જવાબ' અગત્યનો છે 'તું મારો ઘોડો લઇ જા', સૈનિક હિચકિચાટ અનુભવી ખૂબ આનાકાની કરી. કહ્યું, 'મારા જેવા સાધારણ સૈનિક માટે આપના ઘોડા પર બેસવું યોગ્ય નથી.'

નેપોલિયન કહે, હું પણ સૈનિક જ હતો અને આજે પણ સૈનિક જ છું. પરિશ્રમ દ્વારા કોઇ પણ સૈનિક, નેપોલિયન થઇ શકે છે, તું પણ આવતી કાલનો નેપોલિયન જ છો. મનમાં જરા પણ ક્ષોભ-સંકોચ વિના, ઝડપથી જા.'

અને સૈનિક નેપોલિયનના પવનવેગી ઘોડા પર ઉડ્યો.

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

જેમ પાણીમાં તરતી હિમશીલાની સમતુલા, તેના બહાર દેખાતા ભાગ કરતાં, પાણી નીચે અંદર છૂપાયેલ પેલા ગુરુત્તમ - મહત્તમ ભાગને આભારી છે, તેવી જ રીતે લઘુકથાની કલાત્મકતામાં પણ પેલા ગોપિત અંશોનો ફાળો મહત્તમ હોય છે

સર્જકો અને ભાવકો વચ્ચેનો સેતુ 'શબ્દ સેતુ'

સંપાદકો : નટવર હેડાઉ/મૂળજીભાઇ પરમાર 'દધિ'

લઘુકથા

'લઘુકથા' સ્વરૂપના જનક એટલે કડી સાહિત્ય પરિવારના મોભી મોહનલાલ પટેલ. તેમણે નોંધ્યા પ્રમાણે નવેમ્બર, ૧૯૫૩ના 'કુમાર' ના અંકમાં છપાયેલું - 'લઘુ નવલિકા' ને 'લઘુકથા' જેવું નામ સદ્‌ગત બચુભાઇ રાવતે આપેલું. જેનું શીર્ષક હતું 'શાળાનો રિપોર્ટ'. મોહનભાઇ પટેલ દ્વારા આ 'લઘુકથા' સ્વરૂપનું સતત જતન અને સંવર્ધન થયા કર્યું છે. ટૂચકા, પ્રસંગકથા, નવલિકા, ઓઠું વગેરે ગદ્યસ્વરૂપો કરતાં, 'લઘુકથા' એ તદ્દન અલગ સ્વરૂપ છે. ટૂચકો ચાતુરી કથા છે જયારે લઘુકથા એ કલાકૃતિ છે.

આકસ્મિક રીતે પ્રગટેલ કોઇ ક્ષુદ્ર (સામાન્ય) સિચ્યુએશનના આધારે, અલ્પ ફલકવાળી પરિસ્થિતિથી ક્ષુબ્ધ થયેલ (આકુળવ્યાકુળ થયેલ) ચિત્તનો વિસ્તાર 'લઘુકથા'ની નીપજ-જન્મનું કારણ બને છે. આ સિચ્યુએશન આકસ્મિક હોય, ક્ષુદ્ર (ક્ષુલક) હોય અને ચિત્તનો વિસ્તર કરે - આ ત્રણ બાબતો લઘુકથાની રચના - પ્રક્રિયાનાં મુખ્ય પરિબળો છે. ચિત્તનો વિસ્તાર કયાંક અતીતમાં, તો કયાંક અનાગતમાં લઇ જાય છે, તો કયારેક વર્તમાનમાંય વિસ્તરે છે. એ પરિસ્થિતિ રોજિંદી કે સામાન્ય હોય છે; પણ સર્જકની વેધક દૃષ્ટિ એમાં કંઇક 'ભાળી' જાય છે અને તટસ્થભાવે 'એ કંઇક' નાં ઇંગિત (ઇશારો કે સંકેત) મુકી જાય છે. આ સંકેત - રહસ્યો - ઇંગિતો પામવા કયારેક તો ઘણી બધી મથામણ કરવી પડે છે અને એ લઘુકથા વારંવાર વાંચવી પડે છે.

પરિસ્થિતિનાં દર્શન-એમાં રહેલી શક્યતા-નિરુપણ-વળાંક-ચોટ-એક પણ વધારાનો શબ્દ નહીં - પ્રસંગોય નહીં - ખપનું જ બધું - પરિસ્થિતિમાં લેખક જે તાગે છે, તેના તરફ મૂક ઇશારો કરીને મૌનધરમી બની જાય છે. આવી સર્જન પ્રક્રિયા તેને સોનેટ સાથે બેસાડે છે. લઘુકથા અર્ધા પાનાની અથવા એક પાનાની પણ હોઇ શકે - સર્જકે પસંદ કરેલી પરિસ્થિતિ - એમાં કરવા ધારેલું સરસંધાન-જેટલું નિરુપણ કરવાનું હોય છે. 'ઊડતાં ચકલાં' પાડવાનું એમાં કૌશલ્ય જરૂરી છે, અને તે માટે જ કલ્પનો, પ્રતીકો, કાકુઓ (વ્યંગ) ને અલંકારો સમુચિત રૂપે પ્રયોજાય છે, જેથી કથયિતવ્યને તે સુપેરે ઉપકારક નીવડે. અલંકાર અલગ ન રહેતાં, એમાં ઓગળી જવા જોઇએ. આમ લગુકથાકારની દૃષ્ટિ 'કાકદૃષ્ટિ' હોય છે અને તેનું ધ્યાન 'બકધ્યાન' હોય છે. લેખકની દૃષ્ટિ 'કાકદૃષ્ટિ' હોઇ, ગમે ત્યાં 'ચાંદુ' દેખાય છે, તેને તે ખોતરે છે.... એવું ખોતરે છે કે, લોહીના ટશિયા ફૂટે છે અને જેની મીઠી વેદના ભોક્તા અને ભોગ્ય બંનેને થાય છે.

લઘુકથામાં જે ગોપિત રહ્યું હોય એ અદૃષ્ટ હોવા છતાં એનું ગુરુત્વ કૃતિને પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ પાણીમાં તરતી હિમશીલાની સમતુલા, તેના બહાર દેખાતા ભાગ કરતાં, પાણી નીચે અંદર છૂપાયેલ પેલા ગુરુત્તમ - મહત્તમ ભાગને આભારી છે, તેવી જ રીતે લઘુકથાની કલાત્મકતામાં પણ પેલા ગોપિત અંશોનો ફાળો મહત્તમ હોય છે.

લઘુકથામાં લાઘવતા - મર્યાદિત ફળક અભિવ્યક્તિમાં બિનજરૂરી શબ્દોનું વળગણ ટાળવું, ક્રિયાપદના સહાયક અંશોને અધ્યાહાર રાખવા, વ્યંજનાત્મક ઉક્તિ-ઉદ્‌ગારનો યથાર્થ ઉપયોગ, આબેહૂબ છબી ઝીલવા માટે પ્રયોગ, સંગોપનની કળા (Art of Conceaknent) - ગોપનીયતાની કળા એ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

લઘુકથા સર્જનમાં મોખરે રહેલ મોહનલાલ પટેલ ઉપરાંત રમેશ ત્રિવેદી, રામજીભાઇ કડિયા, પ્રા. ઇજ્જતકુમાર ત્રિવેદી, અશ્વિન વસાડવા, ઇશ્વર પરમાર, જયંતિ મકવાણા, નરેન બારડ, પ્રફુલ્લ રાવલ અને હસમુખ રાવલ સાથે પૂરા સન્માનભેર બેસી શકે એવું સર્જન કરનાર પ્રેમજીભાઇ પટેલ પણ છે. તો આવો માણીએ તેઓની, વહેતી જલવાહિનીસમ એકાદ-બે 'લઘુકથાઓ'

- 'દધિ'

'મખમલી મોતી'

તેણે નદીકિનારે 'અલોઠા' પથ્થર જઇ તગાર્યું ઉતાર્યું. ઝટપટ કપડાં ફેંકી એક લૂગડું શોધી પહોળું કર્યું... કપડાનાં સ્પર્શથી કંઇક થયું કે - નદી કિનારે તે લાલઘૂમ કંકુપૂતળી બની તણાવા લાગી...

- ચોમાસામાં વરસાદ પડતાં, ખેતર-વાટે રઝળતા લાલ મોતી જેવા મખમલી ડાઘ ઉપર હાથ ગયો ને... શરીરમાં પ્રસરી ગયો એ મખમલી ડાઘ! બ્હીતાં બ્હીતાં આજુબાજુ જોયું - બીજી બધી આઘી હતી.

'હાશ...! કોઇની નજર નથી!'

કપડું નદીમાં પલાળ્યું ને... પોતાનું અસ્તિત્વ જાણે લાલમલામ નદીમાં છવાતું ગયું.

- એને થયું, નદીના પાણીનો રંગ બદલાઇ ગયો. ઊંચે જોવા ગઇ ત્યાં બાના શબ્દો - બચપણમાં સમજાતા ન્હોતા, તેનો એકાએક અર્થ ખૂલી ગયો...

- કપડાં ધોઇને ઘરે જતાં જતાં તેને લાગ્યું કે, બધું બદલાઇ ગયું કે...?!

'● ● ●

'અટક'

'કહી દીધું... બેય થાય, એ થોડા જોવાના હતા કે અમારી અટકોય જુદી છે!' લલિતે હસતાં હસતાં કહી દીધું.

'ધારો કે કોઇ મારા જેવો ચીંકણો માણસ પૂછવા માંડે તો?'

'એટલે જ પપ્પા તમને ટીચર નથી બનાયા.' તરત પડઘો પાડ્યો.

જમુ રસોડામાં લોટ બાંધવા પાણી રેડવા જતી હતી..., અટકી ગઇ, પુત્ર લલિત અને તેના પપ્પાના સંવાદો કાને પડતા રહ્યા. દસ વરસે ય આમ તો તમે કયાં ઉકાળ્યું'તું? ઇશ્વરનો પાડ માનો તે... નહીંતર હજીય... અરવ બોલતી જમના લોટને બદલે જાતને મસળતી હોય એમ... પરસેવે રેબઝેબ... એને થયું કહી દઉં તે, તું કશું ખોટું બોલ્યો નથી. તમે ભાઇ-બુન જ છો; ભલે અટક જુદી રહી!

કાવ્યસેતુ

બે ગઝલ

રણ મહીં વાવ (ગઝલ)

પહેરી લો મહોરાં એ જ પાછો દાવ આવ્યો
જરૂરી કામ સોંપ્યું તો કહેતાં તાવ આવ્યો
સમુંદરને કરી ખાલી વિદેશી નાવ લાવ્યો
ભલે બાજી ગયા હારી મુગટ લૈ રાવ આવ્યો
અછતનો, સૂરજ શિરે ધખધખે ના છાંવ લાવ્યો
મર્યા લૂ લાગવાથી લઘુત્તમ ના ભાવ આવ્યો
બને કયારે ઘર અમારા કંઇ યોજના મહીંથી
ખુલ્લા આકાશ નીચે ભણી શિરપાવ લાવ્યો
સતત જીવન તને શોધ્યા કર્યું છે સગવડોમાં
ગરીબોના અશ્રુ વીણી રણ મહીં વાવ લાવ્યો

- ડો. પ્રદીપ આઝાદ 'ઇશત્'

નિહાળ પાછો (ગઝલ)

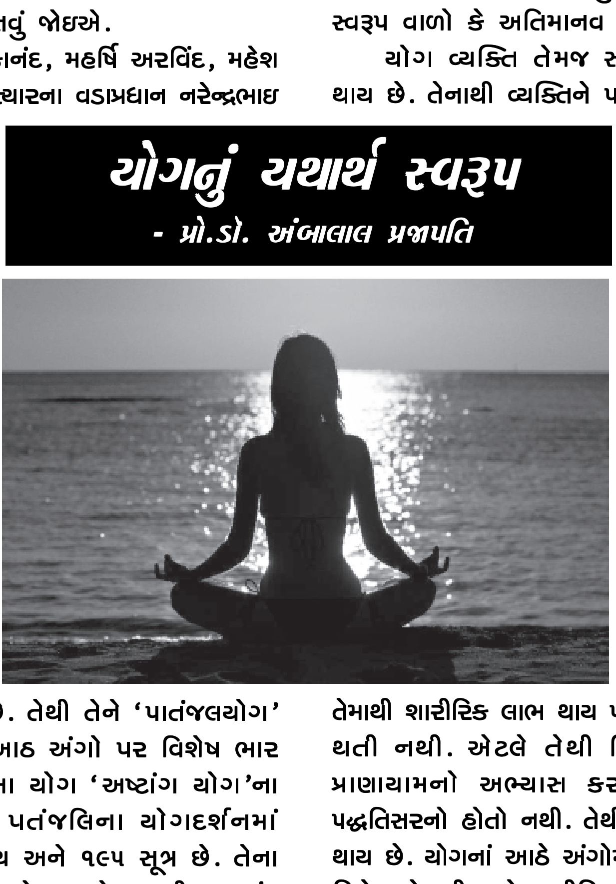
કાળના વિકરાળ મનથી ભાળ પાછો
જિંદગીનું સૌંદર્ય તું નિહાળ, પાછો
એ વિચારે થાય ચિંતા નાહક તને
જિંદગીની રમત રમ, પ્રેમાળ, પાછો
કયાં સુધી તું સમયને રાખીશ પકડી
જગત ભાગે લે હવે સંભાળ પાછો
એ જ લે છે કાળજી પશુ પક્ષી તણી
હર પુષ્પે ખીલીશ તું, નિહાળ, પાછો
એક પાળમાં જિંદગી પૂરી થઇ જશે
એક પળ મળશે તને સંભાળ, પાછો

- ડો. પ્રદીપ આઝાદ 'ઇશત્'

યોગ વ્યક્તિ તેમજ સમાજ બંનેને માટે ઉપયોગી થાય છે, તેનાથી વ્યક્તિને પરિતોષની પ્રાપ્તિ થાય છે અને સમાજની અંદર સામાજિક સમરસતા સધાય છે

યોગનું યથાર્થ સ્વરૂપ

- પ્રો.ડો. અંબાલાલ પ્રજાપતિ



યોગ હવે ભારત પુરતો મર્યાદિત રહ્યો નથી. તેને આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત થઇ છે. વિશ્વના મોટા ભાગના દેશોએ જયારે યોગનું મહત્ત્વ સ્વીકાર્યું છે, અને ૨૧મી જૂનને 'વિશ્વયોગ દિન' તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કર્યું છે ત્યારે યોગના યથાર્થ સ્વરૂપને જાણવું અને તેને પ્રકાશિત કરવું મહત્ત્વનું છે. આજે દેશમાં કે પરદેશમાં ઠેર ઠેર યોગમાં કેન્દ્રો ચાલે તે આવકાર્ય છે પણ યોગમાં કેન્દ્રો ચલાવનારા પૈકી ભાગ્યે જ કોઇએ યોગના મૂળ ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરેલો હોય છે કે યોગ્ય ગુરુ પાસેથી શાસ્ત્રીય શિક્ષણ લીધેલું હોય છે. કેવળ પૈસા અને પ્રસિદ્ધિની પાછળ પડેલા બની બેઠેલા યોગ ગુરુઓ અજ્ઞાની લોકોનો લાભ ઉઠાવી તેમને ગેરમાર્ગે દોરતા હોય છે. તેમનાથી ચેતવું જોઇએ.

આધુનિક સમયમાં વિવેકાનંદ, મહર્ષિ અરવિંદ, મહેશ યોગી, બાબા રામદેવ અને અત્યારના વડાપ્રધાન નરેન્દ્રભાઇ મોદીએ યોગને આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રતિષ્ઠા અપાવવામાં વિશેષ ફાળો આપેલો છે. તેમાં બાબા રામદેવની યોગશિબિરો એ તો તેની પ્રતિષ્ઠાને ચારચાંદ લગાવી દીધા એમ કહીએ તો પણ ખોટું નથી. આજે યોગ વિશે ઘણું બધું ચાલે છે. તેના સ્વરૂપમાં પણ પરિવર્તન જોવા મળે છે. ત્યારે તેના યથાર્થ કે શાસ્ત્રીય સ્વરૂપને જાણવું અગત્યનું છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિનાં છ મુખ્ય દર્શનોમાં યોગદર્શનનો પણ સમાવેશ થયેલો છે. પતંજલિ ઋષિએ આ દર્શનની રચના કરેલી છે. તેથી તેને 'પાતંજલયોગ' પણ કહે છે. તેમાં યોગનાં આઠ અંગો પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવેલો હોવાથી આ યોગ 'અષ્ટાંગ યોગ'ના નામથી વિશેષ પ્રસિદ્ધ છે. પતંજલિના યોગદર્શનમાં ચારપાદ અર્થાત ચાર અધ્યાય અને ૧૯૫ સૂત્ર છે. તેના પર ભગવાન વેદવ્યાસ, ભોજદેવ અને સ્વામી દયાનંદ સરસ્વતીએ ભાષ્યોની રચના કરી ગ્રંથને વધારે વિશદ અને લોકભોગ્ય બનાવવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે.

યોગદર્શનના સમાધિપાદ, લાધનપાદ, વિભૂષિપાદ અને કૈવલ્યપાદ એ ચારપાદમાંથી સાધનપાદ અને વિભૂતિપાદમાં સલક્ષણ યોગનાં આઠ અંગોનું વર્ણન કરેલું છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ યોગનાં આઠ અંગ છે. યોગ એટલે શું? તેનું લક્ષણ આપતાં પતંજલિ એ લખ્યું છે, 'ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ યોગઃ ।' યોગ એટલે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ. સંક્ષેપમાં કહી શકાય. ઇન્દ્રિયો અને મનનું નિયંત્રણ કરી તેમના પર વિજય મેળવવો તે યોગ છે. ઉપનિષદોમાં કહ્યું છે કે મન એ જ મનુષ્યના બંધન અને મુક્તિનું કારણ છે. એટલે જયાં સુધી માણસ મન અને ઇન્દ્રિયોનો નિરોધ ન કરે ત્યાં સુધી તે સુખી થઇ શકતો નથી. અર્થાત્ તેને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થતી નથી. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે દરેક મનુષ્યની અંદર દિવ્યતા રહેલી છે પણ તેની પ્રાપ્તિમાં પ્રકૃતિ અવરોધરૂપ છે. એટલે પ્રકૃતિનું નિયંત્રણ કરી દિવ્યતાને પ્રગટ કરવી તે યોગ છે. મહર્ષિ અરવિંદ પણ યોગ વિશે આવો જ મત પ્રગટ કરે છે. યોગના માધ્યમથી કે તેના યથાર્થ જ્ઞાનથી મનુષ્યને પૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગ દ્વારા તામસી કે રાજસી મનુષ્ય ધીમે ધીમે સાત્ત્વિક કે દૈવી સ્વરૂપ વાળો કે અતિમાનવ બને છે.

યોગ વ્યક્તિ તેમજ સમાજ બનેને માટે ઉપયોગી થાય છે. તેનાથી વ્યક્તિને પરિતોષની પ્રાપ્તિ થાય છે અને સમાજની અંદર સામાજિક સમરસતા સધાય છે. આમ વર્તમાન યુગમાં યોગને વિશ્વકલ્યાણ કે વિશ્વશાન્તિનું અમોઘ સાધન ગણાવી શકાય. પરંતુ યોગનું પદ્ધતિસરનું કે શાસ્ત્રીય જ્ઞાન જ લાભકારક નીવડી શકે.

પતંજલિએ તેના યોગદર્શનમાં યોગનું પદ્ધતિસરનું જ્ઞાન આપવા માટે જ તેનાં આઠ અંગોનું નિરૂપણ કરેલું છે. આજે જે યોગના વર્ગોમાં યોગ શિખવાય છે તેમાં માત્ર આસનો પર જ વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવે છે. તેમાથી શારીરિક લાભ થાય પણ મન કે અંતઃકરણની શુદ્ધિ થતી નથી. એટલે તેથી વિશેષ લાભ નથી. કયારેક પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે તે પણ પદ્ધતિસરનો હોતો નથી. તેથી લાભ થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. યોગનાં આઠે અંગોમાંથી પ્રાણાયામનું મહત્ત્વ સૌથી વિશેષ હોવાથી અને શારીરિક અને માનસિક રોગોમાં વિશેષ ઉપયોગી હોવાથી તેનું વર્ણન સૌ પ્રથમ કરીએ છીએ. 'તસ્મિન્સતિ શ્વાસ પ્રશ્વાસયોર્ગતિવિચ્છેદઃ ।' ૨.૪૧ ' આસનમાં બેસીને શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિને રોકવી તે પ્રાણાયમ છે. તેને વિશે યોગમાર્ગદર્શિકામાં લખ્યું છે "જે વિશ્વમાં જે જે ચમત્કારો થયા છે તે બધા ચમત્કારો પ્રાણયામ જ યોગ છે. જેણે પ્રાણનું અવલંબન લીધું છે. તેણે યોગની કૂંચી પ્રાપ્ત કરી છે. બળવાન, બુદ્ધિમાન અને તેજસ્વી બનવું હોય, તુચ્છતાના મહાસાગરને તરવો હોય તો સદ્‌ગુરુ પાસેથી શાસ્ત્રોક્ત વિધિ જાણી પ્રાણોપાસના કરવી જોઇએ."

વધુ આવતે અંકે...

શું ભગવાન પોતે જ પોતાની શ્રેષ્ઠત્તમ રચનાને હાનિ પહોંચાડવાનું શીખવે? હરગીઝ નહીં, આ કૃત્ય આચરનારા દાનવો હતા, અને તે માટે કોઇ ધર્મને દોષી ગણવો જરા પણ યોગ્ય નથી

નવોદિત સર્જકની કલમે શબ્દાંજલિ

- નિવિદ દેસાઇ

● 'આળજે, મા. ચપટી વગાડતાં જ હું પાછો આવી જઇશ. બિરયાની ખાવાનું બહુ જ મન છે. ત્યારબાદ મિત્રો સાથે રમવા પણ જવાનું છે.' ઈસ્ત્રી કરેલો કડક ગણવેશ પહેરી એ નાનકડો છોકરો શાળાએ જવા નીકળ્યો. કંઈ નવું શીખવાની ચાહ સાથે એણે રસ્તો કાપ્યો. ન જાણે કંઈ કેટલાય સ્વપ્નો એ કોમળ આંખોમાં રોપાયા હતા! ન જાણે કેટલાય અરમાનો સાથે તે દરેક ક્ષણ જીવતો હતો! પરંતુ...

આજે જયારે એ બાળકનો મૃતદેહ ધરતીમાં સદાને માટે દફન થવા માટે જઈ રહ્યો છે ત્યારે તેના ગણવેશ પર લાગેલ રક્તરંજિત લાલ ડાઘ, તેની માતાનુંહૈયાફાટ કલ્પાંત અને કબસ્તાનની શાંતિ ખરેખર માનવતા પર આંગળી ઊઠાવે છે.

● જી, હા! અકલ્પનીય પાશવી અત્યારાચારો આચરનારા અમાનુષી આતંકવાદીઓની વાત થઈ રહી છે. પેશાવરની સૈન્ય શાળામાં બનેલી દુર્ઘટનાએ જયારે સમગ્ર વિશ્વને અંદરતી હચમચાવી દીધું છે અને માનવતા પરના વિશ્વાસ સામે એક લાલઘૂમ મોટો પ્રશ્નાર્થ ઊભો થયો છે, ત્યારે જાણકારીઓના આધારે જરા બનાવનું આંશિક પૃથ્થકરણ કરીએ.

●પાકિસ્તાન અને અફઘાનિસ્તાન વચ્ચેના સરહદી વિસ્તારમાં એક સાવ નિર્જન ભૂમિભાગ છે. નામ : વઝીરીસ્તાન. આ વિસ્તાર પહાડી છે માટે સ્થાયી વસવાટ શક્ય નથી. દુકાળમાં અધિક માસની સ્થિતિ તો ત્યારે બને છે જયારે આ વિસ્તારમાં મૂલભૂત માલિકી આગળ જણાવેલ બેમાંથી એક પણ રાષ્ટ્ર પાસે નથી. છેલ્લા ઘણા સમયથી આ વિસ્તાર પર સત્તાવાર રીતે સરકારી કબજો મેળવવા બંને રાષ્ટ્રો મથે છે. પરિણામ? શૂન્ય!

● ન મામા કરતાં કે'ણા મામા સારા' ના નાતે આ વિસ્તાર આતંકવાદીઓ માટે સોનેરી તક સમાન બન્યો. વિશ્વને ઘરરોળી નાખતા વિચારોનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન એ જ દુર્ગમ પહાડોની વચ્ચે સ્થપાયું અને શરૂ થઈ આતંકી પ્રવૃત્તિઓ. એ બાબત તો જગવિખ્યાત છે જ કે પાકિસ્તામાં આતંકવાદ મુદ્દે સાપે છછૂંદર ગળ્યા જેવા ઘાટ વર્ષોથી છે. આ સ્થિતિ વચ્ચે પાકિસ્તાની લશ્કરી આતંકીઓ અને તેમના પરિવારો પર ત્રાટક્યું. જાનમાલની ખુવારી થયા બાદ મામલો થાળે પડ્યો... થોડા સમય માટે!

●ત્યારબાદ, આતંકીઓના બયાનને જ ટાંકીએ તો ''પાકિસ્તાન સરકારના હુમલાનો બદલો લેવા માટે'' જે થયું તે મનુષ્યના સૌથી ઘાતકી સ્વપ્નોમાં પણ ન બન્યું હોય. ૧૬ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪નો કારમો દિવસ વિશ્વના ઈતિહાસમાં કાળા અક્ષરોએ લખાઈ ગયો. કાયરતાની મૂર્તિ સમાન સાત ત્રાદવાદીઓ (જેમને મનુષ્યો કહેવા માટે પણ અવર્ણનીય જહેમત ઉઠાવવી પડે) દ્વારા પેશાવરની સૈન્ય શાળામાં આ ખૂની ખેલને અંજામ આપવામાં આવ્યો. ૧૪૮ બાળકોને ગોળીઓથી રહેંસી નાંખવામા આવ્યા. નાના કુમળા ગુલાબોને ગુલાબના જ ઘેરા લાલ રંગે રંગી નાખવામં આવ્યા. કંઈ કેટલાય સ્વપ્નો, કેટલાય પરિવારો, ભવિષ્યના ઉત્કૃષ્ટ, ઉત્તમ અને આદર્શ મનુષઅયો વિંધાઈ ગયા. એક આખી પેઢી જાણે નિર્વાણ પામી. લોહીની નદીઓ વહેવડાવનારા આતંકીઓએ નાનકડા બાળકોનું આખું તે આયખું ચંદ ક્ષણોમાં છિનવી લીધું અને રહી ગયો તો બસ ભેંકાર!

● આ બનાવ બાદ ઈન્ટરનેટ અને અન્ય વાણી સ્વાતંત્ર્ય પુરું પાડતા પ્રચાર માધ્યમો પર ઈસ્લામ અને આપણા મુસ્લિમ ભાઈ-બહેનો પર શંકામય પ્રચંડ પ્રહારો થઈ રહ્યાં છે. એક અવિશ્વાસની ભાવના ઉદ્‌ભવી છે. પરંતુ, હકીકત તો એ છે કે, આ જઘન્ય અને અક્ષમ્ય એવું પાપ સાત માણસો (!) એ કર્યું છે કોઈ ધર્મ ત્રાસવાદને પ્રોત્સાહન આપતો નથી. ખરેખર તો, ત્રાસવાદને કોઈ ધર્મ જ હોતો નથી. ધર્મ માનવી માટે બન્યો છે. માનવી ધર્મ માટે નહિ. જો ત્રાસવાદીઓ ઈસ્લામના નામે આડે આશરો લઈને આ દુષ્કર્મો આચરતાં હોય, તો જાણી લો, કે કુરાન-એ-શરીફમાં મહંમદ પયગંબર સાફ શબ્દોમાં કહે છે કે, ''જે વ્યક્તિ સ્ત્રીઓ અને બાળકો પર અત્યાચાર કરે તે વ્યક્તિ માટે નર્કમાં પણ જગ્યા નથી. અને અંતે, જયારે 'ઈસ્લામ' શબ્દનો અર્થ જ 'શાંતિ' થતો હોય, ત્યારે...''

●આ ઘટનાની પ્રતિક્રિયારૂપે, સમગ્ર વિશ્વને ઘણનો ઘા વાગ્યો. સૌ કોઈ ડઘાઈ ગયાં. અંતરના ખાલીપા સામે ઝઝૂમ્યા બાદ વિશ્વ કટિબદ્ધ થઈ, સાથે મળીને આ કુમળા આત્માઓને શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરે તે માટે માનવજાતની તાકાતને શત્ શત્ સલામ કરવી પડે. આપણા પ્રધાનમંત્રી

નરેન્દ્ર મોદીએ તરત જ પાકિસ્તાનના પ્રધાનમંત્રી નવાઝ શરીફનો સંપર્ક સાધી આ ઘટના પ્રત્યે શોક વ્યક્ત કર્યો અને ભારત તરફથી બનતી તમામ મદદ પૂરી પાડવાનું વચન આપ્યું છે. ખરેખર, માનવજાત હજી જીવંત છે.

●શું ભગવાન પોતે જ પોતાની શ્રેષ્ઠત્તમ રચનાને હાનિ પહોંચડવાનું શીખવે? હરગીઝ નહીં, આ કૃત્ય આચરનારા દાનવો હતા, અને તે માટે કોઈ ધર્મને દોષી ગણવો જરા પણ યોગ્ય નથી. પ્રભુ સર્વને સદ્‌બુદ્ધિ આપે તે જ પ્રાર્થના. ખરેખર, સૌથી નાની શબપેટીઓ જ સૌથી ભારે હોય છે. આ ઘાવ કયારેય ભરાશે નહિ... કયારેક નહિ...

''એકમ્ સત્ વિપ્ર બહુધા વદન્તિ''

- ઋગ્વેદ

(સત્ય એક છે, પરંતુ વિદ્વાનો તેને અલગ લગ રીતે જાણે છે, ઇશ્વર એક છે, પરંતુ લોકો તેને અલગ અલગ રીતે માને છે.)