યોગનું ફૂંકાયું વાવાઝોડું

આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી પ્રસંગે મોદી શૈલીની પરંપરામાં દેશ આખો યોગમય થઈ ગયો. વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ આ વખતે ચંડીગઢમાં યોગાભ્યાસ કરવાનું ઠરાવ્યું હતું. એની પાછળ એક કારણ એ પણ હોઈ શકે કે પંજાબમાં ચૂંટણીઓ આવી રહી છે. ત્રીસ હજાર વ્યક્તિઓની હાજરીમાં વિશ્વની સૌથી મોટી લોકશાહીના વડાએ વિવિધ યોગાસનો કરી પોતે સડસઠમા વર્ષે કેટલા ફિટ છે, એની પ્રતીતિ કરાવી દીધી. એમણે મંત્રીમંડળના સાથીઓને પણ વિવિધ રાજ્યોની રાજધાનીઓમાં યોગદિવસની ઉજવણી માટે મોકલી આપી યોગને ભવ્ય સરકારી બલકે રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમમાં ફેરવવાનો પ્રયાસ કર્યો, જેમાં દેખીતી રીતે જ વિપક્ષોનો સહયોગ નહીં મળતાં ચૂંટણી ટાણે આ મુદ્દે પણ રાજકારણ રમી શકાશે. જો કે વડાપ્રધાન મોદી સાથે એ મુદ્દે સહમત થવું જ પડે કે યોગ એ કોઈ ધાર્મિક કર્મકાંડ નથી કે નથી એમાં પાઈનોય ખર્ચ થતો. એ તદ્દન મફત મળતો હેલ્થ વીમો છે. ડાયાબિટીસ જેવા હઠીલા રાજરોગ પર યોગ દ્વારા નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે. યોગને વિશ્વસ્તરે ગૂંજતો કરનારા યોગાચાર્ય રામદેવે ફરીદાબાદમાં અનેક વિશ્વવિક્રમો સ્થાપી દુનિયાને આશ્ચર્યમાં મૂકી દીધા. મોદી કરતાં એમની યોગ કરનારી જનસંખ્યા ઘણી મોટી હતી. ભાજપના રાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ પણ બાબા રામદેવ સાથે યોગ કરતા દેખાયા. બીજા શબ્દોમાં આ ભાજપનો જ પ્રચારયોગ બની રહ્યો! ધરણા પર બેઠેલા મહેશ ગિરિએ કેજરીવાલના

તંત્રીસ્થાનેથી...

નિવાસ સામે યોગ કર્યો! હવે રામદેવ બાબા માટે નરેન્દ્ર મોદી પોતે યોગાચાર્યના રોલમાં આવી જતાં નવાં સમીકરણ મંડાય તો નવાઈ નહીં. મોદીને નંબર-ટુ રહેવાનું તો ફાવે જ નહીં ને! ગુજરાતમાં પણ યોગાભ્યાસનો ભવ્ય કાર્યક્રમ સંપન્ન થયો. યોગમિશન સાથે વિશ્વવિજય કરવા નીકળેલા વડાપ્રધાનની સુરક્ષા માટે કરોડોનું આંધણ થયું તેમાં કેટલું ઔચિત્ય લેખાય એ જુદી જ ચર્ચાનો વિષય બની શકે. બધાં જ કામ પડતાં મૂકીને આખેઆખું મંત્રીમંડળ યોગાસનોના અભ્યાસ માટે દેશભરમાં ઝંઝાવાતી પ્રવાસ કરે છે, તે આપણા ગરીબ દેશની પ્રજા માટે ગૌરવ લેવા જેવો વિષય ગણાય કે પછી એની ક્રૂર મશ્કરી? યોગનું આવું માર્કેટિંગ અગાઉ ક્યારેય કોઈ મહેશ યોગી કે રજનીશ પણ નહોતા કરી શક્યા. મોદીએ તો મોબાઈલની જેમ યોગ દરેકે દરેક વ્યક્તિએ અપનાવવો જોઈએ એવી હાકલ કરી છે. ભારતની આગવી ઓળખ બનેલા યોગના માર્કેટિંગથી ભૂખ્યાં દુખ્યાં લોકોને શું પ્રાપ્ત થયું? એમને તો રોજ કમાઈને રોજ ખાવાનું છે. એમની મજૂરી જ એમનો યોગ બની રહે છે. અલબત્ત, સૈદ્ધાંતિક રીતે સારી લાગતી અને સ્વાસ્થ્ય માટે શ્રેષ્ઠ ગણાતી યોગથેરાપી પણ હવે ફાઈવસ્ટાર આઈટમ બની ગઈ છે. યોગથી માણસનું તન-મન જરુર સ્વસ્થ રહે છે. પરંતુ તન-મનના રાજીપા ખાતર જરુર પૂરતા 'ધન'ની આવશ્યકતા રહે છે. શું યોગ કરવા માટે પોતાની ગાડીઓ લઈ પાર્કમાં જવાની સુવિધા આ દેશની નેવું ટકા પ્રજા પાસે છે ખરી? વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ પોતે કંગાળ બાળપણ જોયું છે. એમની જેમ આજે પણ કરોડો ગરીબ બાળકો માટે પ્રાયોરિટી રોટલો છે, એ રોટલો મેળવવા માટે એમને પરસેવો પાડવો જ પડે છે. એ શ્રમ જ એમનો યોગ બની રહે છે. કોઈ ખેડૂત કે ખેતમજૂરને બાબા રામદેવનાં યોગાસનો કરવાની જરુર ખરી? એ તો આઠે પહોર યોગરત જ રહેતો હોય છે. યોગને ભદ્રવર્ગનો વૈભવ સાંપડ્યો છે, એને આવકારીએ!

સંબંધમાં ભરોસો તૂટે ત્યારે બધું જ તૂટે છે

ઈન્ટરનેટની દુનિયામાં ''લિન્કડ્-ઈન'' નામની કરિઅર ઓરિએન્ટેડ સાઈટનું નામ જાણીતું છે. જેને માઈક્રોસોફ્ટ કંપનીએ ખરીદી લીધી છે. આ ''લિન્કડ્-ઈન''ના સ્થાપક રીડ હોફમેન (જ. ૫ ઓગસ્ટ, ૧૯૬૭)એ કહ્યું છે કે ''માણસ સ્વભાવે જ સાહસી હોય છે. સાહસ દરેક ક્ષેત્રમાં કરવું જ જોઈએ. તમારા વિજાતીય પ્રેમસંબંધમાં આગળ વધવાની પહેલ એટલે પણ સાહસ. પરંતુ સંબંધમાં જ્યારે કોઈ સાથી તમે એના ઉપર મૂકેલા વિશ્વાસનો ભંગ કરે છે, ત્યારે પહેલા દિલ તૂટે છે અને પછી સંબંધમાંથી વિશ્વાસ પણ તૂટી જાય છે, વિશ્વાસ ઊઠી જાય છે.''

સાચી વાત છે. સંબંધમાં ભરોસો તૂટે ત્યારે બધું જ તૂટે છે પરંતુ સૌથી પહેલા વ્યક્તિનું દિલ તૂટે છે. જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિ ઉપર વિશ્વાસ મૂકો છો, ત્યારે તમે એમ દિલથી કરો છો, એટલે કે તમે વિશ્વાસ એવી વ્યક્તિ ઉપર જ મૂકો છો જેને તમે દિલથી પસંદ કરો છો અને સમય જતા તમે એને ચાહવા લાગો છો. એમ બની શકે એ સામી વ્યક્તિ પણ તમને ચાહવા લાગે. જો કે આવી ચાહત એ કોઈ સાપેક્ષ બાબત નથી.

વિશ્વાસ યાને ભરોસો વિઝ્યુલાઈઝ કરી શકાતો નથી અને દિલ તૂટે ત્યારે એનો કોઈ અવાજ આવતો નથી. આ ઘટના કદાચ સાઉન્ડપ્રુફ છે. જે વ્યક્તિને તમે ચાહતા હોવ તેને જ તમે દગો યા વિશ્વાસઘાત કરી શકતા નથી. જો એમ બન્યું હોય તો એનો અર્થ એવો જ થયો કે તમે એ વ્યક્તિને જિંદગીમાં એક ક્ષણ માટે પણ કદાપિ ચાહી જ ન હોય.

રીડ હોફમેન કહે છે એમ (૧) સંબંધ, (૨) સાહસ અને (૩) વિશ્વાસ એ ત્રણેયનો મેળ બેસવો જોઈએ. રીડે પોતાની કરિઅર એપલ કંપનીમાં શરુ કરી. એ પછી તેઓ એન્ટ્રપ્રિનિયર બન્યા. પોતાની સાથે અગાઉ જોબ કરતી મિશેલ સાથે તેઓએ લિવ-ઈનમાં રહેવાનું શરુ કર્યું હતું. સને ૨૦૦૬માં રીડ અને મિશેલે લવ-મેરેજ કર્યા. આ લવ-બર્ડ કપલે નક્કી કર્યું કે બેઉ પ્રોફેશનલ કરિઅરમાં બિઝી રહેતા હોવાથી સંતાનો માટે કદાચ પૂરતો ટાઈમ ન પણ આપી શકે. આથી તેમણે નિઃસંતાન રહેવાનું નક્કી કરેલું છે. સંબંધની આ પારદર્શિતા છે. એકમેકનો વ્યવહાર વિશ્વાસપ્રદ છે.

સંબંધના છોડને વિશ્વાસનાં ખાતર-પાણી મળવાં જોઈએ. ભરોસો નામનો છોડ રાતોરાત વૃક્ષ બની જતો નથી. એને બનતા, તૈયાર થતા વાર લાગતી હોય છે. કઠિયારો કુહાડીનો એક જ ઘા કરીને કોઈ ઘેઘૂર, ઘટાદાર વૃક્ષના થડને કાપી નાખી શકતો નથી. કઠિયારો થડ ઉપર એકના એક ઘા ઉપર વારંવાર કુહાડીથી વાર કરે છે.

કુહાડીના ઘા જેવું જ સંબંધમાં વિશ્વાસ અને ભરોસાનું છે. કોઈ વ્યક્તિએ મૂકેલો વિશ્વાસ એક વાર તોડવામાં આવે તો એ વ્યક્તિ કદાચ માફ કરી દે છે. પરંતુ એ જ સિલસિલો એક વાર, બે વાર, ત્રણ વાર અને વારંવાર ચાલુ રહે તો? તો પછી સંબંધની હત્યા થઈ જતી હોય છે.

દરેક વ્યક્તિ તમારા ઉપર આંખો બંધ કરીને વિશ્વાસ કરતો જ હોય છે. જવાબદારી તો આપણી છે કે એ વ્યક્તિ અંધ છે, એવું સાબિત કરવામાં ન આવે. માનવીનો સ્વભાવ જ એને વિશ્વસનીય બનાવે છે. માનવી પાસે ગમે તેટલી ધન-સંપત્તિ હોય, એ ધનથી વિશ્વસનીયતા આવતી નથી. કોઈ વ્યક્તિ એને પ્રેમ ન કરી શકે, જેનાથી તેને ડર લાગતો હોય. વ્યક્તિત્વમાંથી પ્રેમ છલકવો જોઈએ. જો કે એક એવું વિધાન પણ જાણીતું જ છે કે ''ભય બિન પ્રીત નાહિ.'' જો તમે બધાના મિત્ર હો, તો તમે કદી કોઈના મિત્ર ન હોઈ શકો.

દરેક વ્યક્તિ કોઈ પણ કાર્ય માટે પ્રવૃત્ત થાય છે એ માટે આ સાત પરિબળ ભાગ ભજવે છેઃ (૧) અનુકૂળતા, (૨) તક, (૩) આદત, (૪) કોઈક કારણ, (૫) ઈચ્છાશક્તિ, (૬) જોશ (કાર્ય પ્રત્યેનો ઉત્સાહ) અને (૭) મજબૂરી. દરેક સંબંધની શરૂઆત યા સ્ટાર્ટ-અપ માટે પણ આ જ પરિબળ ધ્યાનમાં લઈ શકાય.

કોઈ વ્યક્તિ શા માટે એકમેક પ્રત્યે આકર્ષાય અને સંબંધ બાંધે છે?

દરેક વ્યક્તિ તમારા ઉપર આંખો બંધ કરીને વિશ્વાસ કરતો જ હોય છે. જવાબદારી તો આપણી છે કે એ વ્યક્તિ અંધ છે, એવું સાબિત કરવામાં ન આવે. માનવીનો સ્વભાવ જ એને વિશ્વસનીય બનાવે છે.

અનુકૂળતા હોય, તક મળી હોય, કોઈક વાજબી કારણ હોય, મનોમન ઈચ્છાશક્તિ હોય, ભીતરમાં જોશ હોય કે પછી કોઈ મજબૂરી. ખરેખર તો અહીં 'મરીઝ'નો શેર યાદ આવેઃ ''બે જણા દિલથી મળે તો એક મજલિસ છે મરીઝ, દિલ વિના લાખો મળે, એને સભા કહેતા નથી.''

એક યુગલની વાત છે. બેઉ એકબીજાને ખુબ ચાહે અને એકમેકને કહે પણ ખરા કે ''આઈ લવ યુ...'' બેઉ એકમેકની પસંદ-નાપસંદ અને ગમા-અણગમાનું ધ્યાન રાખતા હોય, એવું આપણને પહેલી નજરે જ લાગે.

પતિ કહે કે ''તું તારા ફ્રેન્ડ્ઝ સાથે લાંબી લાંબી ચેટ્સ કરે છે અને એમની સાથે ગેટ ટુ ગેધર અને પાર્ટીઝ એટેન્ડ કરે છે એ મને નથી ગમતું.''

(અપૂર્ણ)

આ માસૂમ વૃક્ષો, વેલાઓ અને છોડવાઓને તેમની જરુર છે, હવે તે પોતાના આ નવા મિત્રો સાથે સમય વ્યતીત કરતા...

તેમણે વિચારી રાખેલું કે રિટાયરમેન્ટ બાદ કંઈ કામ નહીં કરે. સારું એવું પેન્શન આવવાનું જ છે. આખી જિંદગી કેટલું કામ કર્યું છે હવે તો પાછળની આ જિંદગી મન મરજીથી જીવવી છે. કોઈ બંધનમાં પડવું નથી. બસ મુક્ત મને જીવવું છે.

પત્નીને પણ ક્યારેય પુરો સમય આપી શક્યો નથી. સવારથી સાંજ કામ કામ ને કામ, ઑફિસની ઝંઝટમાંથી ફૂરસત જ ક્યાં મળતી હતી. ઘેર હોઈએ ત્યારે પણ ઑફિસના ટેન્શન રહેતાં, માહિતીઓ, મિટીંગો અને સેમીનારો એ બધાં પાછળ ઘર કે પત્ની તરફ તો અત્યાર સુધી બિલકુલ ધ્યાન જ અપાયું નથી. તેથી વિચારી રાખેલું કે સહધર્મચારીણીની પાસે બેસી દિલની વાતો કરીશું. સુખદુઃખ વહેંચીશું.

નાનો પૌત્ર કુંજ અને પૌત્રી કવિશા સાથે મજાકમસ્તી કરી તેમને રમાડી જીવનનો આનંદ ખામીશું. તેમાંથી સમય મળશે ત્યારે ઘરનું કંઈ કામકાજ અને પ્રભુપ્રજન કરીશું.

તેમણે કેટકેટલું વિચારી રાખેલું. પણ તેમણે વિચાર્યું હતું એવું કંઈ થયું નહીં.

'આ ઉંમરે આપણને આ બધું સારું ન લાગે.' લક્ષ્મી એ તેમને કહી દેતાં. તે સોફામાં તેની બાજુમાં બેસવા જતા હતા ત્યાં જ ઊભા રહી ગયા. તેમણે પુછ્યું. 'મારાં ઈસ્ત્રીવાળાં કપડાં ક્યાં છે?'

'કેમ, તમારે હવે ક્યાં ઓફિસે જવાનું છે. બેસો મને ઘરનાં કામ પતાવી લેવા દો.' પત્ની લક્ષ્મીએ વડચરું ભર્યું.

'સારું... સારું...' તે બહાર ઓટલે જઈ છાપું લઈ વાંચવા બેઠો. ત્યાં પૌત્રી કવિશા એ આવી કહ્યું, 'દાદાજી, આ છાપું જરા આપોને પપ્પાને વાંચવું છે.'

'હાં... હાં... કહેતાં છાપું તેમણે કવિશાને આપી દીધું.'

દીકરો-વહુ નોકરી કરતાં હતાં. સવારે દશ વાગ્યે તૈયાર થઈ નીકળી જતાં. સાજે મોડે ઘેર આવતાં. દીકરો ઘેર આવતાં જ લેપટોપ ખોલી આંકડાઓમાં ગુંચવાઈ જતો. તે એને કંઈ પુછવા જતાં તો ચીડાઈ જતો. વહુ જેમ-તેમ રસોડાનું કામ પતાવી સુઈ જતી.

પૌત્ર-પૌત્રી તો એ બધાં કરતાં વધુ બીઝી હતા. સ્કૂલ, ટ્યુશન જવા આવવાનું અને હોમવર્કથી ઝઝુમતાં રહેતાં તે પછી ટી.વી. મોબાઈલ અને વીડિયો ગેમ તેમની દુનિયા હતી.

એકવાર તે બંનેને બોલાવી. તેમણે પંચતંત્રની વાર્તા કહેવા માંડી. થોડીવાર તો આમતેમ જોતાં માન ખાતર બેઠાં પણ પછી બહુ જલ્દી ઊભાં થઈ ગયા.

'દાદાજી અનને બોર ન કરો,' તમારી વાતો કરતાં અમને વધારે ચેટીંગમાં મજા આવે છે.' કહી જતાં રહેલાં.

કુંજ અને કવિશા હવે તો તેમની નજીક પણ આવતાં નથી.

હવે કરવું શું? કોની પાસે જવું? પહાડ જેવો સમય કેમ કાઢવો.

રિટાયરમેટ પહેલાં તેમણે કેવા કેવા સપનાં જોયેલા. બધાં પણ પાણી ફરી વળ્યું હતું.

એક દિવસ એ ઘરના બગીચામાં ગયા. બગીચો તેમને ઉજ્જડ લાગ્યો. કેટલાક છોડવાઓ ખુબ વધી ગયા હતા. તો કોઈની ડાળીઓ ભાંગીને સુકાઈ ગઈ હતી. તેમણે બગીચામાં સાફસફાઈ ચાલુ કરી. ઉનાળાનો સમય તેમાં ધોમધખતા તાપમાં પંખીડાં માટે પાણી મુકવા તે એક ઢોલ લાવ્યા. દોરીથી ઝાડની ડાળી પર તેને લટકાવી તો પંખીઓ કલબલાટ કરતાં આવવા લાગ્યા. કાબર, ચકલી, કબુતર અને બુલબુલ પણ આવી જતું. પંખીઓનો કલરવ સાંભળી તેમને મજા આવી.

ખાતર, પાણી અને દેખરેખ વગર છોડવાઓ પણ ચીમળાઈ રહ્યા હતા. નવી કુંપળો મુરઝાતી હતી. હવે બીજું બધું ભુલી એ સવાર-સાંજ બગીચાના કામમાં લાગી ગયા. છોડવાઓના કયારામાં ગોડકામ કર્યું. નિયમિત પાણી સિંચવા માંડ્યું. બગીચાની મોટી કાતર ખરીદી લાવ્યા. છોડવાઓની ડાળખીઓ કાપીને સરખી કરી. તેમના આ વ્હાલથી બગીચામાં બહાર આવી ગઈ.

બળી ગયેલા, મુરઝાયેલા છોડ ખીલી ઉઠ્યા. પહેલાં કળીઓ બેઠી અને પછી ફૂલોના ઝુમખામાંથીએ ઝુમવા લાગ્યા.

તેમને એમ લાગ્યું કે ખરેખર આ માસૂમ વૃક્ષો, વેલાઓ અને છોડવાઓને તેમની જરુર છે. હવે તે પોતાના આ નવા મિત્રો સાથે સમય વ્યતીત કરતા અને તેમનો સ્નેહ પામી અભિભૂત થઈ જતા હતા.

યોગશાસ્ત્રની અજાણી દુનિયાનો નવો ચહેરો !

પ્રચલિત 'યોગ' અને યોગસૂત્રની યોગશક્તિઓ શું અલગ જ છે? જવાબ છે...! હજી તો યોગસૂત્રમાં વર્ણિત 'અષ્ટાંગ યોગ' ની દિશામાં આપણે માત્ર પ્રથમ ડગલું માંડ્યું છે. આઠ પગલાંનાં કેટલાક સૂત્રો જ સુધી આપણી અને જગતની દ્રષ્ટિ ગઈ છે. વાસ્તવિકતા કંઈ જુદી છે. મારા પરિચીત યોગના જાણકાર મહાનુભાવે કહ્યું કે 'યમ, નિયમ, આસન અંતર્ગત વ્યક્તિ આંતર-બાહ્ય શુદ્ધ થાય અર્થાત્ વ્યવહાર શુદ્ધ થાય અને મનની એકાગ્રતા પામી શકે તે પણ યોગમાં અંતઃનિહિત છે. તેના વિના તે વ્યક્તિ યોગનો માત્ર સ્પર્શ પામ્યો છે તેમ કહી શકાય. કોઈ વ્યક્તિ યોગના (માત્ર) આસનોમાં પ્રવીણ થઈ જાય તો તે યોગીપુરુષ બની ગયાનો અનુભવ ન કરી શકે!

બોધીનાથ વેલનસ્વામીજીના કહેવા અનુસાર 'છેલ્લા થોડા દાયકાઓમાં યોગનુ વિજ્ઞાન દુનિયાનાં ફલક ઉપર અત્યંત વિકસ્યું છે. આનું કારણ લોકોનાં શારીરિક અને માનસિક આરોગ્યમાં તેનાથી થતા ફાયદા છે. હિન્દુ ધર્મ શીખવે છે કે યોગનાં આઠ પગથિયાં છે, જેમાં લોકપ્રિય બનેલાં આસનો તેનો એક ભાગ છે. યોગનો ઉદભવ ભલે હિન્દુ હોય, તેને અમલમાં મૂકનારા બધા ધર્મોમાં છે. એકલા અમેરીકામાં વીસ લાખ લોકો તેનું પાલન કરે છે અને દુનિયાભરમાં તો કરોડો તેનું અનુકરણ કરતાં હશે. આમ છતાં, યોગનું હિન્દુ મૂળ અને તેની ક્રિયામાં આવતા ઓમ્ જેવા મંત્રોચ્ચારને લીધે એવો સંદેહ ઉદભવે છે કે યોગ પ્રક્રિયા અને સાધના હકીકતમાં હિન્દુ ધર્મ અંગિકાર કરવા પ્રેરે છે. પરન્તુ હિન્દુ ધર્મ એક બહુજન હિતકારી, અસંકુચિત અને ધર્મ પરિવર્તનને ઉત્તેજન ન આપનારો ધર્મ છે. હિન્દુત્વ શીખવે છે કે યોગનું પરિપાલન કરવા અને તેનાં લાભો લેવા કોઈએ પોતાનો ધર્મ ત્યજી હિન્દુ ધર્મ અંગીકાર કરવાની જરૂર નથી. ધર્મ પરિવર્તનનો ભય કેટલો વ્યાજબી છે ? શું યોગનું પાલન કે સાધના બીજા ધર્મનાં સિદ્ધાંતોથી વિરોધાભાસી છે ? જુદા જુદા ધર્મ વચ્ચે ચર્ચા- વિચારણા દ્વારા ગમે તે ધર્મની વ્યક્તિઓ યોગ ક્રિયાઓ દ્વારા મળતા બેસુમર ફાયદાઓ મેળવી શકે ? આ કાર્યક્રમનો આશય જુદા જુદા ધર્મોની પ્રણાલીઓ સમજવી અને યોગ સાધના સહુ કોઈ કરી શકે તેવું પાયાનું વાતાવરણ ઉભું કરવું એ હતો.'

ડૉ. અમિર ફરીદ ઈશાક, મલેશિયાનાં સૂફી ધર્મપાલકે કહ્યું કે તેમનું તારણ્ય છે કે પોતાના ધર્મ જોડે તોડ જોડ કર્યા વગર સૂફી યોગ નો અભ્યાસ કોઈપણ કરી શકે, શરત એટલી કે કઈ ક્રિયાઓ પસંદ કરવી તે અંગે તેઓ એ બાબત ધ્યાનમાં રાખે કે આશય ઈશ્વર સમીપ જવાનો છે નહીં કે ઈશ્વર સાથે એક થવાનો. પ્રોફેસર ક્રિસ્ટૉફર કે. ચેપલે તત્વજ્ઞાનની દ્રષ્ટિ એ પાતંજલયોગ સુત્રો અનુસાર યોગનાં લક્ષ્યાંકો ક્યાં છે તેની માહિતી આપી. તેમણે જૈન અને બુદ્ધ ધર્મમાં યોગનું સ્થાન હોવાનું જણાવ્યું જેનાથી એમ કહી શકાય કે સૈકાઓ પહેલા યોગ હિન્દુ ધર્મની સીમાઓ વટાવી ચૂક્યો છે. ઑસ્ટ્રેલિયન ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ યોગનાં લે બ્લાસકીએ એ વાત ઉપર ભાર મૂકે છે કે યોગ પ્રક્રિયાની ચર્ચા કરતી વખતે તેનું જે પાયાનું આધ્યાત્મિક તત્ત્વ છે, તેનાંથી યોગને વિખૂટું ન પાડવું જોઈએ. સુહાગ શુક્લા જેઓ પોતે હિન્દુ છે અને અમેરીકામાં ઉછર્યા છે, તથા હાલ હિન્દુ અમેરિકન ફાઉન્ડેશનનાં સભ્ય છે તેમણે તો એવો હઠાગ્રહ સેવ્યો કે યોગ અને તેનો ધ્યાન માર્ગ એ અગત્યની હિન્દુ પ્રક્રિયાઓ છે - અને તે ધર્મનો અવિભક્ત હિસ્સો છે. આજે જે લોકપ્રિય યોગની વિચારધારાઓ પ્રવર્તે છે તે યોગ એટલે ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થવાનો તથા ગૂઢ અગમ્યતાનો માર્ગ જેમાં ધ્યાનની ક્રિયા થકી આખરે આત્મા અને ઈશ્વર એક છે એવો અનુભવ થાય છે.

યોગ એ તો છે ઈશ્વર સાથેની એકરૂપતા નું ગૂઢ રહસ્ય છે. યોગ ની સંજ્ઞા જાત જાતની હિન્દુ પ્રક્રિયાઓ માટે વપરાય છે. તેથી યોગની ચર્ચા કરતી વખતે એ સ્પષ્ટ કરવાનું ઉપયોગી થાય કે ચોક્કસ કયા યોગની ચર્ચા થઈ રહી છે. પ્રચલિત યોગનો નિર્દેશ છે તેને સામાન્ય રીતે અષ્ટાંગ યોગ તરીકે ઓળખાય છે. અષ્ટ એટલે આઠ અને અંગ એટલે શરીરના અવયવ. માન્યતા એ છે કે યોગની આ પ્રણાલિમાં એક પછી એક આઠ પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થાય છે. પતંજલિ ઋષિએ પહેલી વ્યક્તિ હતાં કે જેમણે સૌ પ્રથમ ચાલી આવતી અર્વાચીન યોગ પ્રણાલિને પદ્ધતિસર રીતે રજૂ કરી. પોતાનાં નામાંકિત સાહિત્યિક રૂપ યોગસૂત્રો દ્વારા તેમણે આ કાર્ય ઈસુનાં ૨૦૦ વર્ષ પૂર્વે કર્યું.

વામદેવ શાસ્ત્રી લેખક તરીકે જાણીતા છે. તે જેઓ યોગ, જ્યોતિષ અને આયુર્વેદનાં લેખક તરીકે જાણીતા છે, કહે છે કે 'યોગ ના દ્વારા ચિંતન અને ધ્યાન પ્રક્રિયા બહુ જાણીતી નથી. આજે યોગ મોટા ભાગે તેનાં આસનો માટે સૌથી વધુ લોકપ્રિય છે. જ્યારે તેની સરખામણીમાં બુધ્ધ ધર્મ તેની ધ્યાન પ્રણાલીઓ અને ખાસ કરીને ઝેન અને વિપશ્યના જેવા ધ્યાન માગી માટે વધુ જાણીતો છે. ૨૦૦ યોગસૂત્રો માંથી કેવળ ત્રણ જ સૂત્રો આસનો અંગેનાં છે. મહત્તમ સૂત્રો ધ્યાન અને તેની પધ્ધતિ અને પરિણામો અંગેનાં છે.'

યોગનાં ધ્યાન માર્ગને સમજવા માટે સંક્ષેપમાં તેનાં આઠ અંગો કે કક્ષાઓ પર દ્રષ્ઠિક્ષેપ કરવો મદદરૂપ થાય. પહેલુ અંગ યમ એટલે કે સંયમપૂર્વક નીતિમત્તા જેનો સૌથી મહત્વનો અંશ એટલે અહિંસા. બીજું અંગ નિયમ જેમાં નિશ્ચિત ધાર્મિક વિધિઓનું પાલન જેવી કે ઘરના મંદિરની મૂર્તિઓની નિયમિત પૂજા અને મંત્રોચ્ચારનો સમાવેશ થાય છે. આસન એ ત્રીજું અંગ જેમાં જુદી જુદી શારીરિક ક્રિયાઓ જે ઘણી પ્રચલિત છે અને નિયમિત કરાતી હોય છે અને જેને હઠયોગ કહેવાય છે તે છે. બાકીનાં પાંચ અંગો ધ્યાન, પ્રાણાયામ, શ્વાસ નિયમન, પ્રત્યાહાર, વિરકત્તા, ધરણા, એકચિત્તતા, ધ્યાન, અંતર્મુખતા તેમજ સમાધિ, પરમાનંદ સ્થિતિ અને પ્રભુ સાથેની એક્તા અંગેનાં છે.

યોગનાં સિધ્ધાંતો શું છે? આનો અધિકૃત જવાબ ઘણાં નામાંકિત આધુનિક યોગ ગુરુઓમાંનાં એક શ્રી બી. કે. આયંગરનાં શિક્ષાલેખોમાંથી મળે છે. તેમની યોગ પધ્ધતિ જેને આયંગર યોગ કહેવાય છે તે ઘણી લોકપ્રિય છે.

તેમનાં શિક્ષા લેખમાં યોગ શું છે? એ વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં તેઓ કહે છે કે યોગ એ ભારતીય ફિલસૂફિની છ પધ્ધતીઓમાંની એક પધ્ધતિ છે. યોગ શબ્દનો મૂળ સંસ્કૃત શબ્દ 'યુજ' માંથી ઉદભવ્યો છે. યુજ એટલે એક્ત્રિત થવું. આધ્યાત્મિક ફલક ઉપર તેનો અર્થ વ્યક્તિગત આત્માનું વૈશ્વિક બ્રહ્મમાં એકરૂપ થવું. પતંજલિ ઋષિ એ તેમનાં યોગ સૂત્રોમાં આ વિષયનું આવું નિરૂપણ કરેલું છે.

દેખીતી રીતે યોગની પધ્ધતિઓ જેવીકે 'ઓહમ્' નો મંત્રોચ્ચાર- કેવળ એ જ યોગને હિન્દુ બનાવતી નથી પરંતુ તેનું સ્વયં તત્વજ્ઞાન, યોગની ફિલસૂફી જેનું ધ્યેય ગૂઢ અગમ્યતાનો અનુભવ કરવો અથવા વધુ સ્પષ્ટ રૂપે કહીયે તો આત્માની પરમાત્મા સાથેની એકરૂપતાનો અગમ્ય અનુભવ કરવો એ છે અને કેન્દ્રસ્થાને રહેલી તેની આ વિશેષતા તેને અસ્સલ હિન્દુ બનાવે છે.

સારાંશઃ યોગને તેનાં તત્ત્વજ્ઞાન. અધ્યાત્મ અને સંસ્કૃતિ સ્વરૂપનાં પાયાનાં મૂલ્યોવિહોણી શારીરિક કસરતની પધ્ધતિ ગણવી એ મૂર્ખતા છે. આત્મજ્ઞાનની આ મહાન પ્રણાલિનાં મૂળ સ્પષ્ટ રીતે હિન્દુ શાસ્ત્રોમાં છે. દરેક રીતે એનો માર્ગ ધાર્મિક પધ્ધતિનો છે અને એનું ધ્યેય દિવ્યપ્રકાશ અને આત્મચેતના પામવામાં છે.

માઈક્રો ફિકશનનું 'સર્જન'...!! થોડાં શબ્દોમાં આકાર લેતી અર્થસભર વાર્તાઓ...!!

નવલકથા, નવલીકા, લઘુકથા, ટૂંકી વાર્તા બાદ હવે ગુજરાતી સાહિત્યમાં એક નવો અધ્યાય શરુ થાય છે, માઈક્રો ફિકશનનો... ખૂબ જ ટૂંકમાં વાર્તા કહેવાનો, વાચકને વિચારતો કરવાનો અને અનેક ફાંટા તરફ વાળી જતી ૩૦૦ શબ્દોની માઈક્રો વાર્તાઓ...

અંગ્રેજીમાં તો ઘણાં વર્ષોથી એનું આ પ્રચલિત સ્વરુપ જેને ફ્લૅશ ફિકશન પણ કહેવાય છે, ચીનમાં 'સ્મોકિંગ લૉંગ' કે પછી પામ સાઈઝ વાર્તા પણ કહેવાય, જેમ ૧૭ શબ્દોના હાઈકૂમાં આખી એક વાત કહેવાય, લગભગ એવું જ... પહેલ વહેલી વાર જો કોઈ આ માઈક્રો સ્ટોરી વાંચે તો એને જય વસાવડા, ગુણવંત શાહ કે અજય ઉમટના આર્ટીકલના શિર્ષક જેવું પણ લાગે...

**નવાં સંકલ્પ નવા વિકલ્પ લઈ આવ્યો છું!
નવા સર્જન નવી વાતો લઈ આવ્યો છું!!
- ચિરાગ ભટ્ટ (ચાવંડ)**

માત્ર ૧૭ શબ્દોની ફેડરીક બ્રાઉનની 'નૉક' વિશ્વની સૌથી નાની માઈક્રોફિકશન વાર્તા છેક ૧૯૪૮માં પ્રસિદ્ધ થઈ હતી. હમણાં તેમણે વૉટસએપ પર 'સર્જન' નામનું ગ્રુપ બનાવ્યું છે. જયાં માઈક્રોફિકશન એટલે નાનકડી બોટલમાં પુરાયેલો જીન, જે બહાર આવતાં જ વિરાટ બને અને તમારી ઈચ્છાપૂર્તિ કરે...

અક્ષરનાદ એ ગુજરાતી સાહિત્યના પ્રચાર માટે કાર્યરત, વેબસાઈટ, અને એનું સંચાલન કરે છે. જીજ્ઞેશ અધ્યારુ. હમણાં તેમણે વોટ્સએપ પર 'સર્જન' નામનું ગ્રુપ બનાવ્યું છે. જયાં માઈક્રો ફિક્શનનું સર્જન થાય છે. માત્ર ૨૦૦ થી ૩૦૦ શબ્દોમાં લખાતી અને બ્લોક પર મુકાતી વાર્તાઓ યુવાનોમાં ધૂમ મચાવી રહીછે. આ બ્લોગ પર નવાં સર્જકો દ્વારા લખાયેલી ૬ થી ૧૦ શબ્દોની માઈક્રોફિકશન સ્ટોરી વાંચો મોજ પડશે. ગુજરાતી સાહિત્યના નવા અધ્યાયને લાઈમ લાઈટમાં લાવનાર જીજ્ઞેશ અધ્યારું માઈક્રો ફિકશન વાર્તાને નવો આયામ આપશે એમાં બે મત નથી... આવો વાંચીએ વાર્તાઓ...

૧. ઘરડાઘરમાં એક વૃદ્ધ યુગલને દિકરો થયો. ૨. બાસુંદીએ કારેલાને પૂછ્યું...કડવું એટલે કેવું? ૩. શબરી હટાણું કરવા નીકળી ને રામે હાટડી ઉઘાડી. ૪. એની યાદમાં રડ્યો'તો યાદ કરીને હસવું આવે છે. ૫. છોટુને બ્રેડનો ટુકડો મળ્યો, અલ્લાહનો રોજો ખૂલ્યો રમઝાન મુબારક.

- જીજ્ઞેશ અધ્યારૂ

૧. જંગ તોપના નાળચામા માળો કરવા, બે કબૂતરો કરી બેઠા લોહિયાળ જંગ ૨. પિતાના મસ્તકે દીકરાનો હાથ ફર્યો, ને વૃદ્ધત્વ ગાયબ ૩. સોનેરી અવસર, 'દીકરી જાન લઈને પરણવા આવી.' ૪. એક ડોશીમા એ ડોશાને પુછ્યું, 'હાથ આપશો, રસ્તો ઓળંગવો છે.' ૫.દુધ ઢોળાયું,દરવાજા પાસે ટપાલી તાર લઈને ઊભો છે.

- શૈલેષ પંડ્યા

૧. વિદર્ભના ખેડૂતોનો પોકાર... તાનસેન ફરી જન્મો... ગાઓ મલ્હાર... ૨.'તારી મરજી નથી, જબરદસ્તી નહિ કરું '... અને મજબૂરીનો સોદો થયો... ૩.૧૯૪૭ : 'જય જવાન જય કિસાન' ૨૦૧૬ : ' શહીદ જવાન શહીદ કિસાન' ૪. 'ધબકું છું મૃત્યુ પછી પણ' ઘણા હૃદયોમાં... 'દેહદાન થકી' ૫. પટનામાં દલિત યુવતીનો બળાત્કાર...'દલિત'? દર્દનું રાજકારણ...

- મિત્તલ પટેલ

૧. છપ્પન ભોગ જોઈ 'ભૂખ' બોલી, 'આવતેભવ મારે ભગવાન થવું.' ૨. સાલું, એક અંગ સર્વિસમાં ગયું, મોબાઈલ બગડી ગયો. ૩. 'પપ્પા, કાલે પ્રોમિસ આપેલું આજે રમશું', 'આવતીકાલે પાક્કું બેટા' ૪. 'અમે બહુ લોહી પીતા', 'કોનું?' 'પિતાનું'

- નિમિષ વોરા

૧. તેં બારણાની બહાર પગ મૂક્યો અને મને તારો વિરહ સાલ્યો ૨. ઈચ્છાઓના સર કલમ કરે મનનો આતંકવાદ ૩. માટીના પૂતળા બનાવીએ, તોડીએ, ચાલ ઈશ્વર ઈશ્વર રમીએ ૪. એકલું જહાજ મધદરિયે દિશાશૂન્ય ભટકે,તારા પ્રેમમાં હું પણ ૫. અરીસો તૂટ્યો એકના સેંકડો ચહેરા થયા

- વિભાવન મહેતા

૧. માનવબાળ ત્રિભેટે...મંદિર, મસ્જિદ કે ગિરિજાઘર? ૨. દરિયો બન્યો નમકહરામ.... નદીનાં મીઠા જળને ખારાશે ભર્યું. ૩. ગરીબી અટહાસ્ય કરે છે, જોઈ ડિગ્રીનું તાપણું. ૪. મનુષ્ય ઈશ્વરનું ઉત્તમ સર્જન ! યાર... મજાક છોડો. ૫. કાગળની નાવને ખાબોચિયું નાનું પડ્યું.

- મીનાક્ષી વખારિયા

૧. તારાં હોવાનો અહેસાસ એજ અતુટ શ્વાસ! ૨. અભિમન્યુ સાત કોઠે હણાયો કપટથી! ૩. કાચી માટીની માણસ છું,પાકટ થતાં વાર લાગે છે.૪. ખાલી ખુરશી,સુની બારીની શોધ,પોતીકાપણું! ૫. જેઠ મહિનો સૂર્ય કઢાવે લાજ, ફરજિયાત!

- શીતલ ગઢવી 'વૈરાગી'

૧. મારા પાછળ તારું નામ,એજ મારુ આધાર કાર્ડ... ૨. આજકાલ ઘરનો મતલબ ઘ--ઘંટી વગાડો..અને ર--રવાના થાવ...૩. મેડિકલેઈમ તો હતો આખાં દેહનો, હદય તુટીયું તો કલેઈમ રદ... ૪. પાટલા અને વેલણ વચ્ચે,રોટલી પિસાણી... ૫. ભગવાન, મોંઘવારીમાં એક પર એક મફત યોજનાના નામે જોડીયા બાળકો...

- જાગૃતિ

૧. સગપણ 'ફોક', છોકરો વ્યસની...છુટતું જ નથી, 'પુસ્તક'! ૨. મહેમાનગતિમાં કોઈ કચાશ..? હા, વાઈ-ફાઈ નથી... ૩.એણે વચન માગ્યું, 'છોડી દેશે ને?', ...અને ધબકારા છૂટયાં. ૪. મોંઘવારી બહુ, વરસાદ પડે તો સારું, ઘરે હોઉં ત્યારે... ૫.'અન્યને મદદ કરો'- પાઠ ભણાવતાં શિક્ષક ગબડ્યાં,ને વિદ્યાર્થીઓ હસ્યાં...

- ધર્મેશ ગાંધી

૧. બધા પુત્રો ઘરડાઘરની વાતોથી કંટાળ્યા બધાએ ઘરડાઘરને તોડી પાડ્યું ૨. તમે આવી ફિલ્મ જોવો છો ?અમે શૃંગાર રસ માણીએ છીએ ૩. કેસરી રંગના કપડાં પહેરીયા ને સાંપ્રદાયિક બની ગયા ૪. છુટાછેડા મળી ગયા પછીબંનેથી બોલાઈ ગયું યાદ કરતા રહેજો ૫. પુસ્તકાલય ,એક હાથમાં મોબાઈલ ને બીજા હાથમાં પુસ્તક ,પુસ્તક દુઃખી

- જિજ્ઞેશ વાઘેલા

૧. તારા બાપે નાટક કર્યું દીકરી, માંદગીનું... તને ઘરે તેડવા! ૨. બળાત્કારી બન્યો દીકરીનો પિતા! આંખોમાં ડોકાયું વહાલ, માન... ને પસ્તાવો! ૩. દીકરીએ ઘર છોડ્યું, પિતાએ હક્ક ગુમાવ્યો કન્યાદાનનો..! ૪. 'ફોનમાં પપ્પાનો ફોટો જ નથી... યાર! દિલમાં તો છે ને?' ૫. 'મારી રાહ નઈ જોવાની પપ્પા...' આજે તારો જન્મ દિવસ, બેટા!

- મીરા જોશી

માઈક્રોફિકશનના નવાં સ્વરુપ સાથે સાહિત્યમાં એન્ટ્રી ધમાકેધાર છે, ત્યારે આજે ચૂંટલામાં પણ પાંચ એવી જ ચોટદાર નાનકડી વાર્તાઓ...

ચૂંટલો : ૧.'હુંય ભગવાન હોત...બે ટાંકણા વધુ ખમ્યા હોત તો 'પગથિયું બોલ્યું! ૨.ઝાડ કાપવા આવેલા મજૂરો તડકો બહુ હોવાથી... એના છાંયડે બેઠાં! ૩.સગાઈ વખતે એની બહેનપણીએ છીંક ખાધી તી...આપણો ઓવરકોન્ફીડન્સ નડ્યો... ૪. 'ના, હું કપડાં ઉતારી નહી નાચું' નાચવું પડે... રેગીંગ છે!! ૫.ઘરના બધા વાતોડીયા હોત ને તો...આ અંગૂઠાને આરામ મળત!!