શ્રી ગણેશાય નમ:

શ્રી હાટકેશામ્બિકાભ્યામ નમ:

શ્રી વડનગરા નાગર મંડળ - મુંબઈનું મુખપત્ર

નાગર મંજૂષા

आ नो भद्राः क्रत्वो यन्तु विश्वतः

(અમને સર્વ દિશાઓથી ઉત્તમ વિચારો પ્રાપ્ત થાઓ.)

માર્ચ, ૨૦૧૮

For private circulation

પુષ્પ: ધરાનું સ્મિત

'નાગર મંજૂષા' પ્રગટ કરવા થતા ખર્ચને પહોંચી વળવા સ્થાનસમર્પણ યોજના શરુ કરવાનું વિચાર્યું છે. સ્વજનની સ્મૃતિ કાયમ રાખવા, મિત્ર કે કુટુંબીજનને જન્મદિવસ/લગ્નદિવસની શુભેચ્છા પાઠવવા તેમજ કોઈ સિદ્ધી સફળતા મેળવવા બદલનો હરખ વ્યક્ત કરવા પાનાની નીચેના હિસ્સામાં નોંધ મૂકાશે. ઉપરના ભાગમાં જીવનને સુરભિત કરી દે એવાં વિચાર-મોતીઓ, ગદ્યખંડ કે કાવ્યપંક્તિ મૂકાશે. વડનગરા નાગર સમાજની કલા, સાહિત્ય અને સંસ્કારપ્રીતિનું પ્રતિબિંબ એમાં ઝિલાશે. એ માટે અનુદાન નીચે મુજબ રહેશે.

બીજું કવર પેજ (રંગીન) રૂા. ૪૦૦૦
ત્રીજું કવર પેજ (રંગીન) રૂા. ૪૦૦૦
છેલ્લું કવર પેજ (રંગીન) રૂા. ૫૦૦૦
અંદરના પાના (બ્લેક એન્ડ વ્હાઇટ) રૂા. ૩૦૦૦

યોજનાનો લાભ લેવા તંત્રીઓ શ્રીમતી દીના વછરાજાની અને શ્રીમતી સુહાની દીક્ષિતનો સંપર્ક કરવો.

રજી. ઓ. : એ/૫૮, મણિનાગર નિવાસ, પન્નાલાલ ટેરેસીસ,
ગ્રાન્ટ રોડ (પૂર્વ), મુંબઇ - ૪૦૦૦૦૭
website : www.shrivadnagaranagar.org

અનુક્રમ

૧)	તંત્રીસ્થાનેથી	સુહાની દીક્ષિત	૧
૨)	જીવનપથ (નિયમિત કટાર)	ડૉ. ભદ્રાયુ વછરાજાની	૨
૩)	પૂજ્ય ગાયમાતાને એક આવેદનપત્ર	વિશાખા પોટા	૩
૪)	કુંતી આજની અને કાલની	ભક્તિ વસાવડા	૪
૫)	મારી કથા	શીતલ દેસાઈ	૫
૬)	આપણા ઉપનિષદ અને મુંડકોપનિષદ	પ્રચેતા વોરા	૭
૭)	જીવનસેતુ	દીના વછરાજાની	૯
૮)	ભીતર	સંસ્કૃતિરાણી દેસાઈ	૧૧
૯)	પળ કિંમતી પ્રગટાવ	કૌરેષ વછરાજાની 'શિવ'	૧૧
૧૦)	ગર્ભાવસ્થા અને યોગ	નેહા મહેતા	૧૨
૧૧)	મા	દીપ્તિ ભગત વછરાજાની 'શિવા'	૧૪
૧૨)	હું	લીના વછરાજાની	૧૪
૧૩)	ભગવાન ક્યાં છે?	નેહા આચાર્ય	૧૫
૧૫)	વાડ વગર વેલો ન ચડે	સુનીલ અંજારિયા	૧૮
૧૬)	હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા	હરસુતા માંકડ	૨૦
૧૭)	પારકી મા કાન વીંધે	કુંજલ છાયા	૨૧
૧૮)	પારકી છઠ્ઠીનો જાગતલ	હયાતી વોરા	૨૨
૧૯)	ઊનાં રે પાણીનાં અદ્‌ભુત માછલાં	દીનેશ બુચ	૨૪

ટીમ નાગરમંજૂષા

દીના વછરાજાની, નેહા યાજ્ઞિક, ભદ્રાયુ વૈષ્ણવ તથા સુહાની દીક્ષિત

વિશેષ આમંત્રિત

ડૉ. ભદ્રાયુ વછરાજાની

તંત્રી સ્થાનેથી

મિત્રો,

નમસ્તે...

સમયનું ચક્ર અવિરત ચાલ્યા જ કરે છે... કેલેન્ડરનાં પાનાં દર મહિને ફેરવાતાં જાય છે અને જોતજોતામાં વર્ષ પણ બદલાઈ જાય છે. કાશ, વીતેલા દિવસો પાછા આવે! ખેર, વીતેલા દિવસો – પછી ભલે ને એ સારા હોય કે ખરાબ – એ જ સૂચવે છે કે આ વિશ્વમાં કોઈ પણ વસ્તુ વ્યક્તિ કે ઘટના કાયમી નથી હોતી – દરેક આરંભનો અંત નિશ્ચિત જ છે. આ આરંભ–અંત–આરંભની વચ્ચેનો સમય તો આપણો છે ને? આ જ સમયને આપણે શા માટે યથાતથ ના સ્વીકારીએ? આ સમય પણ વીતી જશે એવા વિચાર સાથે... જીવનમાં ઘટતી દરેક ઘટના પાછળ ચોક્કસ કોઈ ઈશ્વરીય સંકેત હોય છે જ... 'જે થાય છે તે સારા માટે જ.' એ સૂત્રને ગુરુમંત્ર તરીકે અપનાવીને જીવશું તો કદાચ જીવન વધુ સારી રીતે – સકારાત્મકતાથી જીવી શકીશું. જિંદગીમાં આપણને તોડનારાં તત્ત્વો તો ઘણાં હશે, પણ એ બધામાંથી જોડનારું તત્ત્વ પિછાણવું એ આપણા હાથમાં છે. સ્વયંને પ્રફુલ્લિત રાખવાનો એકેય અવસર ચૂકશો નહીં. પ્રસન્નતા એ ચેપી રોગ જેવી છે – જો તમે પ્રસન્ન હશો તો આપોઆપ ફેલાતી રહેશે. માટે જ જિંદગીને મન-હૃદયથી માણો...

આશા રાખું છું તમારો દરેક દિવસ ખુશહાલ વીતે. આપ સહુને અમારા વહાલ મુબારક.

સુહાની દીક્ષિત

વાચકોને...

શું આપ નાગર મંજૂષામાં પોતાની કૃતિ/લેખ/રચના મોકલવા ઇચ્છો છો? તો...

૧. જ્ઞાતિબંધુઓને નમ્ર વિનંતી કે પોતાની કૃતિ સુઘડ અને સુવાચ્ય અક્ષરોમાં કોરા કાગળની એક બાજુએ લખી મોકલવી.

૨. કૃતિ મોકલનારે પોતાનું નામ, સરનામું, ઉંમર તથા ફોન નંબર કૃતિની નીચે જરૂરથી લખી મોકલવા વિનંતી

૩. કૃતિની પસંદગી તથા સંકલનની જવાબદારી સંપૂર્ણપણે તંત્રીની રહેશે.

૪. કૃતિ મોકલવાનું સરનામું :

સુહાની દીક્ષિત

સી-૧/૭૦૩, કેસર કૉ. ઑ. સોસાયટી, ચારકોપ, કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ – ૪૦૦૦૬૭.

ફોન : ૯૮૨૧૩૧૮૯૦૫ / ૦૨૨ – ૨૮૬૯૨૧૫૦ ઈમેલ : editor@shrivadnagaranagar.org

દીના વછરાજાની

બી-હાર્મની, ચારકોપ વિલેજ, કાંદિવલી (વેસ્ટ), મુંબઈ – ૪૦૦૦૬૭.

ફોન : ૦૨૨ – ૨૮૬૮૨૨૯૭ ઈમેલ : editor@shrivadnagaranagar.org

DISCLAIMER : **આ સામાયિકમાં પ્રકાશિત દરેક લખાણની જવાબદારી લેખકની પોતાની રહેશે.**

ફૂલ સમી હું દૃષ્ટિ ફેંકું...

નાનાબાપુનો મિજાજ આકરો હતો એટલે કે પછી બીજાં કોઈ કારણથી મને એવું જ લાગતું કે મારી નાનીમા તો ઠંડુંગાર માટલું છે. તેઓની આંખો હરહંમેશ સજળ. વહાલના બે શબ્દો બોલે કે જગતમાં કોઈના પર દુઃખ પડ્યાનું જાણે તો નાનીમાની આંખો વરસવા લાગતી. મોડી રાત સુધી હું અને મારો દોસ્ત વાંચીને સૂતી વખતે નાનીના કાનમાં કહી દેતા : ચાર વાગે ઉઠાડી દેજો.. વગર એલાર્મ ઘડિયાળે નાનીમાને ચાર વાગવાની ખબર પડી જતી અને મૃદુ-લાગણી છલકતો ટહૂકો કાનમાં થતો અને એ લાગણીના જોરે બેઠા થઈ જવાતું. બ્રશ કરી વાંચવા લાગીએ ત્યાં તો નાનીમા બિલ્લી પગે રસોડામાં જઈ, કોઈ જાગી ન જાય તેની કાળજી લઈ, આદુવાળી ચાનો ડૉઝ તૈયાર કરી લાવતાં.! પરોઢ થતું જાય એમ ઘંટુલાનો અવાજ અને નાનીમાનાં ભજનનો ગણગણાટ ઘરના સૌ ઘોરતા લોકો માટે વૈતાલિકની ગરજ સારતો હતો! બહુ ગરીબીમાં બે છેડા ભેગા કરતું મોસાળ હતું. અછત અને તંગી કાયમી મહેમાન હતાં, પણ નાનીમાનો ચહેરો હરહંમેશ હસતો. ડગમગતા પગે પણ અતિથિને આવકારો કરવા છેક દરવાજે જાય જ.

આજે જ્યારે યુવાનો ને અધ્યાપકોને ‘પોઝિટિવ થિંકિંગ’ના પાઠ ભણાવું છું ત્યારે યાદ આવે છે કે બહુ ઓછું ભણેલાં અને બહુ ઝાઝું ગણેલાં મારાં નાનીમા પોઝિટિવ થિંકિંગ તો ગળથૂથીમાં લઈને જન્મ્યા હતાં..! રસોડામાં તેલ ખલાસ થાય એટલે તેલની બરણી ઓસરીમાં મૂકી નાનીમા હળવો સાદ કરી બોલતાં : ‘બક્ષીજી, ઘરમાં તેલ ઝાઝું છે.’ ખાંડનો પુરવઠો ખૂટે તો નાની કપડાંની થેલી ઓસરીમાં મૂકી નાનીમા યાદ કરાવે : ‘બક્ષીજી, ઘરમાં ખાંડ ઝાઝી છે.’ અમારા જેવા ટીખળિયાવ નાનીમાની આ ચેષ્ટાથી અચંબામાં પડી જતા. વસ્તુ ખૂટે છે ને નાની બોલે છે : ‘ઝાઝી છે! આવું કેમ? સાંજ પડે ને હિંડોળા ખાટે હિંચકતાં હિંચકતાં નાનીમા પેટ પર હાથ ફેરવવાનો આનંદ લૂંટતાં લૂંટતાં, નાનીમાને પૂછી નાખતો કે : ‘હેં નાની, વસ્તુ ખલાસ થઈ જાય તો ઝાઝી છે એમ થોડું કહેવાય? કેટલીય વાર સુધી હળવું હળવું મલકીને મારા માથે હાથ ફેરવી નાનીમા મોટિવેશનલ ટ્રેનરની અદાથી કહેતાં : ‘‘બેટા, ‘ખલાસ છે’, ‘કંઈ નથી’, ‘ખૂટી ગયું છે’ એવું કદિ ન બોલાય. ભગવાને તો બધું આપ્યું જ છે, આપણા સુધી પહોંચવામાં વાર લાગે છે... હવે બધું ક્યાંક ને ક્યાંક તો હોય જ અને આપણે ‘નથી’ એવું બોલીએ તો ભગવાનને ન ગમે. તને ખબર છે ને કે, સત્યનારાયણની કથામાં પેલા વાણિયાના વહાણમાં બધું હતું ને તેણે કહી દીધું કે વહાણમાં તો કંઈ નથી, પાંદડાં છે. ભગવાને કહી દીધુંઃ ‘તથાસ્તુ!’ હવે તું જ કહે બેટા કે આપણે બોલીએ કે તેલ નથી - ખાંડ નથી - આ નથી - તે નથી અને ભગવાન ‘તથાસ્તુ’ કહી દે તો...?! અને તરત જ મારાં મોઢામાંથી શબ્દો સરી પડતા કે : ‘નાનીમા, તો તો માઠી બેસી જાય ને!’ વળતે શબ્દે નાનીમા પાકું કરાવતાં : ‘બેટા, એટલે જ ક્યારેય નથી નથી કરવું નહીં. આપણી એક કહેવત છે બેટા : જે રોતો જાય એ મર્યાના વાવડ લઈને આવે.’ આજે સ્મરણયાત્રાએ નીકળ્યો છું ત્યારે કવિ શ્રી રમેશ પારેખની પંક્તિ યાદ આવે છે :

‘ફૂલ સમી હું દૃષ્ટિ ફેંકું,
મને ગજરો મળે ઉત્તરમાં..’

કવિએ જે સાહિત્યિક ભાવે લખી જાણ્યું, તે મારી નાનીમાએ વર્ષો પહેલાં આત્મીય ભાવથી મને ગળે ઉતરાવી જાણ્યું હતું. બોલો, મારી નાનીમા કવિ શ્રી રમેશ પારેખથી જરા પણ ઓછી સાહિત્યિક ગણાય? સદ્‌ગત કવિ પણ સ્વર્ગમાંથી હોંકારો પુરાવશે કે કવિત્વનું પારણું તો પહેલાં માતા જ ઝુલાવે છે ને? અને હા, કવિ તો સાક્ષી પૂરશે જ, પણ મારો માહ્યલો તો કાયમ સ્વીકારે છે કે માતૃત્વ નિયતિની હાજરી છે. મા એટલે મારી નાનીમા મારા માટે તો..

(ક્રમશઃ)

ડૉ. ભદ્રાયુ વછરાજાની

પૂજ્ય ગાયમાતાને એક આવેદનપત્ર

પૂજ્ય ગાયમાતા,

સાદર વંદન, હું જાણું છું કે આપણી હિન્દુ સંસ્કૃતિ પ્રમાણે બાળપણથી જ તમને પૂજાતાં જોયાં છે. તમને કામધેનુ પણ કહ્યાં છે. તમારું દૂધ, ઘી પણ પવિત્ર કાર્યમાં વપરાય છે અને રસોઈ કરીને તમારો ગૌગ્રાસ પણ પહેલાં રખાય છે. બોળચોથને દિવસે તો બહેનો તમારી પૂજા કરવા હાંફળી-ફાંફળી થતી હોય છે અને આજકાલ તમારા વિશે વિવાદ પણ ખૂબ ચાલે છે, પણ એ બધામાં ન પડતાં મારા અંતરનો ભાર હળવો કરવા આ વિનંતી પત્ર લખું છું.

નાના હતા ત્યારે કવિતા ગાતા ''કાળી ધોળી રાતી ગાય, સાંજ પડે એ ચરવા જાય.'' પરંતુ અત્યારે એ કવિતાને જરા જુદી રીતે રજૂ કરું તો ''કાળી ધોળી રાતી ગાય, સવારના પહોરમાં ફરવા જાય. મને એનો વાંધો નથી, પણ મારા ફરવાનો વખત અને તમારો ફરવાનો વખત સામસામે અથડાય છે. હું રસ્તા ઉપર આવું ત્યારે આપને પ્લાસ્ટિકની થેલીમાંથી કચરો કાઢી ખાતાં જોઉં છું. મને થાય છે કે તમે આ કામમાં વ્યસ્ત છો. તો જરા હું સરકી જાઉં. ત્યાં તો તમે ડોક હલાવતાં હલાવતાં મારી બાજુ જુઓ. એટલે હું તમારી વિરુદ્ધ દિશામાં પ્રયાણ કરું ત્યાં તો તમે રસ્તાની વચ્ચે બિલકુલ મહારાણીની જેમ ઊભાં રહી જાવ. હું પણ તમારી નકલ કરી થોડી વાર ઊભી રહું અને તમારી ગતિ ને જોતી રહું. કારણ તમારી ગતિ સાથે મારે મારી ગતિનો તાલ મેળવવા જાતા, મારી મતિ મૂંઝાઈ જાય છે અને મને સતત ભય રહે છે કે તમારા શિંગડાંનો હું શિકાર ન બનું. તમે માનશો ગાયમાતા! એક બાજુ મોટર આવતી હોય અને સામેથી તમે આવતાં હો તો હું મોટર સાથે ભટકાવાનું વધુ પસંદ કરીશ. - તેમાં પણ શિયાળામાં લીલા શાકભાજીની થેલી હાથમાં હોય તો મારે એ સંતાડીને રાખવી પડે છે.

માટે હે ગાયમાતા! આપને વિનંતી છે કે તમે તમારી ફરવા જવાની જગ્યા નક્કી કરો. જેથી કરીને અમે પણ નચિંત ગુલાબી ઠંડીમાં ફરી શકીએ. બાકી તમને આ પત્ર લખી દોષ દેવાનો મારો જરા પણ ઈરાદો નથી, પરંતુ સહુ કોઈને પોતાનો જીવ વહાલો છે. બસ સવારમાં આપણે સામસામા ન થઈએ તે જોવાનું છે.

અંતમાં ગાયમાતા! આપને કોટી કોટી વંદન. આપને આ પત્ર લખી તમારી મહત્તા ઘટાડવાનો મારો જરા પણ ઈરાદો નથી. મારે મન હજુ પણ તમે પૂજ્ય છો અને રહેશો. ફક્ત સવારમાં ફરવા કરતાં સાંજે સીમ ગોતી અને ચરવા જાવ. એ જ આશા સાથે વિરમું.

વિશાખા પોટા

કુંતી : આજની અને કાલની

કુંતી. મહાભારત ગ્રંથનું એક પ્રસિદ્ધ પાત્ર, જે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ફઈ તથા દાનવીર કર્ણની કુંવારી માતા. આજથી વર્ષો પહેલાં જ્યાં પરપુરુષ પ્રત્યે દૃષ્ટિ કરવી તે મહાપાપ ગણાતું ત્યાં કુંવારી માતા બનવું? બાપ રે કેટલી મોટી વાત?

ઋષિ દુર્વાસા કુંતીના પિતા સૂરસેનના મહેમાન બન્યા ત્યારે કુંતીના અદ્‌ભુત આતિથ્યથી પ્રસન્ન થઈ વરદાન આપી દીધું કે તું જે દેવનું ધ્યાન કરીશ તેના જેવો તેજસ્વી પુત્ર પ્રાપ્ત થશે. નાની વય કાચી બુદ્ધિ તરત જ સૂર્યદેવને નમન કરી પુત્રની માગણી કરી બેઠી. બાળક શું કહેવાય તે પણ ખબર ન હતી અને અચાનક આવી પડેલ આ બાળકને જોઈ તે ગભરાઈ ગઈ. બિહામણા વિચારો આવવા લાગ્યા. લોકલાજનું શું? કોનો પુત્ર પ્રશ્ન થશે તો શું જવાબ આપીશ? કોઈ ઉપાય સૂઝતો ન હતો. નદી કિનારે ઊભાં તેને વિચાર પ્રગટ થયો કે એક ટોપલામાં મૂકી આ બાળકને નદી માતાને અર્પણ કરી દઉં. તે જ્યાં લઈ જશે ત્યાં આ બાળક જશે. આ એ જમાનાની કુંતી જે કુંવારી મા બનવું હીણકૃત્ય સમજતી હતી તેથી શિશુવધનું પાપ માથે લઈ જીવવા લાગી. પાણીમાં વહાવતી વખતે તેણે કલ્પાંત કર્યો હશે? શા માટે કરે? કારણ તેની સાથે તેના ગર્ભના સંબંધો તો હતા જ નહીં, જેથી પાણીદેવતાને સોંપ્યા પછી કદાચ છુટકારાનો અનુભવ પણ કર્યો હોય અને વર્ષો પછી મહાભારતના યુદ્ધમાં પાંડવોને ન મારવાનું વચન લઈ ફરી તરછોડ્યો. આ તે કુંતી હતી જેણે નાનપણમાં અજાણતાં અને મોટા થઈ જાણતાં તેના પુત્રને તરછોડ્યો.

આજનો જમાનો મીડિયાનો છે. મીડિયા યુવાપેઢીનાં દિલદિમાગ પર છવાઈ ગયું છે. મીડિયાના પ્રતાપે નાની વયનાં છોકરાં તથા છોકરીઓ ન જાણવાનું બધું જ જાણવા લાગ્યાં છે. આ જમાનાની કુંતી એટલી સ્માર્ટ છે કે ભૂલ કરતી નથી અને ભૂલ થઈ જાય તો કેમ સુધારવી તે ખૂબ જાણે છે. અત્યારની કુંતીઓને આ લાગુ પડે છે.

હવસખોર જમાનામાં નિર્દોષ છોકરીઓ મજબૂરીથી નાછૂટકે કર્ણને જન્મ તો આપે છે, પરંતુ તે બાળકને કચરા ટોપલી, મંદિર બહાર વ. ઠેકાણે મૂકી છુટકારો મેળવી લે છે. છોકરાઓને તરછોડવું કે સ્વીકારવું માનસિક સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. ઇચ્છા, અનિચ્છા, દબાવ, સહમતિ વ.થી જે સ્થિતિમાં બાળક જન્મે તે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે આવકાર પામે. કર્ણ તો દરેક જમાનામાં રહેવાના. સ્ત્રીઓ માટે હંમેશાં મિશ્ર પ્રતિભાવ રહેવાના, રોવું કે છુટકારાનો શ્વાસ લેવો એ સ્ત્રીના સ્વભાવ ઉપર આધાર રાખે છે.

હરિવંશરાય બચ્ચને તેમની કવિતામાં કહ્યું છે, ''રાત ગઈ સો બાત ગઈ'' એટલે આવી કુંતીઓ માટે જે બન્યું તે ભૂલી જઈ જગતની ગતિ સાથે ચાલતાં શીખી જવું જોઈએ.

ભક્તિ વસાવડા

મારી કથા

પ્રખ્યાત લેખક જ્યોતીન્દ્ર દવે અને મારામાં કેટલીક સમાનતા છે. એક તો એ કે હું પણ તેમની જેમ હાસ્યલેખક છું. (અલબત્ત, વાચકો આ સ્વીકારે છે કે કેમ તે ખબર નથી.) અને બીજું હું પણ તેમની જેમ દુબળી-પાતળી છું. (મજાલ છે કોઈની કે આ સમાનતાનો અસ્વીકાર કરે?) કહેવાય છે કે જ્યોતીન્દ્રભાઈને ત્યાં એકવાર કોઈ મહેમાન આવ્યા. તેમણે ઊઠીનો કોટ પહેરવા માંડ્યો : મહેમાને પૂછ્યું,

'ક્યાંય બહાર જાવ છો?'

'ના આ તો હું દેખાઉં એટલે કોટ પહેર્યો.' જ્યોતીન્દ્રભાઈએ કહ્યું.

મારે પણ એમ જ. લોકો કહે, 'તમને ભાતભાતની કોટન સ્ટાર્ચવાળી સાડી પહેરવાનો બહુ શોખ લાગે છે?' ..પણ આવો શોખ રાખવો જ પડે, તો જ દેખાઉંને? બાકી તો કપડાં પહેર્યાં હોય કે હેંગર પર લટકાવ્યાં હોય - કંઈ ફેર ન પડે. બહુ ધ્યાનથી જુઓ અને હેંગર હાલતું ચાલતું લાગે તો સમજવું કે હઈશ.

મારી એક મિત્રની શરીર સુખાકારી અત્યંત સમૃદ્ધ છે. તેણે હમણાં જ મને કહ્યું : 'તારે બહુ સારું કોઈ પણ કપડાં ખરાબ ન લાગે. જીન્સ પણ પહેરાય. મારે તો...! તેના આગળના શબ્દો મેં ન સાંભળ્યા. હું તે જીન્સ પહેરે તો કેવી લાગે તેની કલ્પનામાં ડૂબી હતી. તેણે મને ઢંઢોળી - 'તને કહું છું' 'હેં હા! ખરું કોઈ કપડાં ખરાબ ન લાગે અને કોઈ કપડાં સારાં પણ ન લાગે.'

જોકે આમ વખાણ કરનાર લોકો તો થોડા જ છે. બાકી મને જોઈને મારી દયા ખાનારાઓનો તોટો નથી. તમે નહીં માનો એક ડૉક્ટર કક્ષાની વ્યક્તિએ એકવાર મને પૂછ્યું :

'તને કોઈ ખાવા નથી આપતું?'

'બિચારી' શબ્દ તો મારા માટે લગભગ પ્રત્યેક વ્યક્તિ વાપરે છે. વાક્યની શરૂઆત જ બિચારી..થી થાય. એક તો દૂબળી-પાતળી, નોકરી કરે, ઘરકામનો બોજ, બહુ દોડાદોડી રહે.

અરે! પણ લોકોને કેમ સમજાવું કે આ બધી દોડાદોડી દૂબળી વ્યક્તિ જ કરી શકે. બે માળના ઘરમાં દિવસમાં બે વાર પણ દાદરા ચડવાના હોય તો જાડી વ્યક્તિને ફાવે? હાંફી જાય હાંફી. ડ્રોઈંગ રૂમમાં વાગતા ફોનને બંધ થતાં પહેલાં દોડીને કોણ ઉપાડી શકે? ઘેરથી નીકળી બસ સ્ટૅન્ડ પર ઝડપથી જવાનું હોય તો સપાટાભેર કોણ ચાલી શકે? કે પછી ટ્રેનમાં મુસાફરી કરવાની હોય તો કોણ હળવાશથી જઈ શકે? સીટ પર ત્રણ વ્યક્તિ હોય તોપણ દૂબળા માણસનો થોડી જગામાં સમાવેશ થઈ જાય.

આ લોકો જ સૌથી વધારે 'એકોમોડેટિંગ' હોય છે. - દરેક અર્થમાં - જગ્યાના અર્થમાં અને

સ્વભાવના અર્થમાં. કારણ આમ પણ આપણને ગુસ્સો આવે તો શું થાય? કંઈ કોઈને મારવાની આપણી હિંમત થાય - સ્વપ્નમાં પણ? આપણે બધા સાથે હળીભળી જઈએ. આપણો સ્વભાવ ઘણો સરસ, સરળ, સાલસ અને મિલનસાર. ઝઘડાખોર થવાનું દૂબળાને પોષાય નહીં.

એક વાર ભયંકર વાવાઝોડું આવ્યું. બીજા દિવસે એક વડીલ ખાસ ઘેર મારી ખબર જોવા આવ્યા. ક્યાંક વાવાઝોડામાં ઊડી તો નથી ગઈને?

આપણા સમાજમાં ખરેખર સજ્જનો વસે છે એટલે મારા દૂબળાપણા વિશે ચિંતા કરનારાઓમાં પાડોશીથી માંડી અજાણ્યા સહ-પ્રવાસી સુધી ઘણાનો સમાવેશ થાય છે. તેઓ મને જાડા થવા માટે તરેહ તરેહના નુસખા સૂચવે છે. 'કોઈ કહે બે કેળાં અને દૂધ સવારનાં પીઓ કે ખજૂર ખાવ. ઘી તો બહુ સારું.' આને ક્યાં સમજાવું કે આ બધું સ્વાહા થવા છતાં કોઈ અસર નથી થઈ.

તો કોઈ કહેશે - એમ કરો - કાજુ, બદામ, અખરોટ ને સૂકો મેવો ખાતાં જાવ. મેં મનમાં કહ્યું બિલ આપતાં જાવ. ત્યાં કોઈ કહે ખાવાની માત્રા વધારતાં જાવ. ઓછું ખાવાથી વજન નહીં વધતું હોય. (પણ વધારે ખાવાથી થતી જગજાહેર તકલીફોનું શું?)

આમ ભાતભાતનાં સૂચનોનો મારો થયા કરે છે. એમાં મને કોઈ પૂછતું જ નથી કે 'તારે ખરેખર જાડા થવું છે ખરું?

તે તો ઠીક હું પોકારી પોકારીને કહું છું કે દુનિયા આખી ડાયેટિંગ કરે છે. મને પ્રકૃતિદક્ષ નમણું-નબળું શરીર મળ્યું છે તો શા માટે મારી ઈર્ષ્યા કરો છો?

પણ મારી વાત સાંભળવાની કોઈની તૈયારી નથી. ઈર્ષ્યા જ! બીજું શું? બધી વાતમાં લોકોને ઈર્ષ્યા થાય છે. મારી એક મિત્ર છે. આભ તૂટે તોપણ એના પેટનું પાણી ન હલે. તેને આર્થિક મુશ્કેલી ખરી, પણ સ્વયં કમાવાની ફિકર કર્યા વિના કુટુંબીજનોને તેનું ઘર ચલાવવાની ચિંતા સોંપી મઝેથી ગાડું ગબડાવે છે. ગોળમટોળ દડા જેવી તે મારી ચોક્સાઈ કે લાગણીશીલતાને 'નકામી' ગણે છે. તે તો ઠીક એક વાર તો તેણે બ્રહ્મવાક્ય ઉચ્ચારી જ દીધું 'તું ક્યારેય જાડી નહીં થાય... સ્વભાવે જ બળકણી ખરી ને?'

શીતલ દેસાઈ

આપણાં ઉપનિષદ અને મુંડકોપનિષદ

ईसा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्या जगत्।
तेन त्यवतेन भुञ्जीथा: मा गृध: कस्य स्विद् धनम्।।

''ત્યાગીને ભોગવી જાણો''ના મહાન આદર્શને ઉદ્‌ઘોષિત કરનાર આપણાં ઉપનિષદો આપણી – ભારતીય સંસ્કૃતિનો ભવ્ય વારસો છે. ઉપનિષદ માટે એક વચન છે. **''यदप्येनत् शुष्काय स्थाणवे ब्रूयात् जायेरत्नेवास्मिन् शाखा: प्ररोहेयु: पलाशानीति।** અર્થાત્ ''જો ઉપનિષદોનું જ્ઞાન સૂકાં ઠૂંઠાનેય કહેવામાં આવે તો તેમાં શાખાઓ અને પાન ફૂટી નીકળશે.'' માનવજીવનના રહસ્યને સ્ફૂટ કરનાર આ ગ્રંથરત્નોથી માત્ર ભારતના જ નહીં, વિશ્વભરના વિદ્વાનો પ્રભાવિત થયા છે.

ઉપનિષદનો અર્થ થાય છે, ''ગુરુ ચરણે સવિનય બેસીને પ્રાપ્ત કરેલી અધ્યાત્મ વિદ્યા.'' આ વિદ્યાના અનુશીલનથી અવિદ્યાનો નાશ થાય છે. આ વિદ્યા મુમુક્ષુઓને પરબ્રહ્મ તરફ ગતિ કરાવે છે.

ઉપનિષદો તરીકે ઓળખાતા ૨૫૦થી વધુ ગ્રંથો પ્રાપ્ત થાય છે, પરંતુ ભારતીય પરંપરા મુજબ તેની ૧૦૮ સંખ્યાને સ્વીકારવામાં આવી છે. પ્રમુખ ઉપનિષદો ૧૩ છે, જે આ પ્રમાણે છે : ઈશાવાસ્ય, કેન, કઠ, પ્રશ્ન, મુંડક, માંડૂક્ય, તૈત્તિરીય, ઐતરેય, છાંદોગ્ય, બૃહદારણ્યક, શૌષીતકિ, શ્વેતાશ્વતર અને મૈત્રી. આદ્ય જગદ્‌ગુરુ શંકરાચાર્ય આમાંના પ્રથમ દસ ઉપનિષદો પર ભાષ્યની રચના કરી છે.

સર્વોચ્ચ જ્ઞાનના ભંડાર સમા ઉપનિષદોના મુખ્યતયા વિષયો આ પ્રમાણે છે : બ્રહ્મચર્યા, સૃષ્ટિચર્યા, જીવ-દેહચર્યા, પંચમહાભૂતોની ચર્ચા, કર્મનો સિદ્ધાંત, આત્માનું આનંદમય સ્વરૂપ વગેરે. ઉપનિષદોમાં અનેક સનાતન સમસ્યાનું વિવેચન રોજબરોજના સામાન્ય અનુભવોને ઉલ્લેખીને કર્યું છે.

ઉપનિષદો બ્રહ્મવિદ્યાના ગ્રંથ છે, તેમાં પરમતત્ત્વનો 'બ્રહ્મ' શબ્દથી ઉલ્લેખ થયો છે. તેમાં જણાવ્યું છે : **अयमात्मा ब्रह्म, तत् त्वमसि, अहं ब्रह्मास्मि, सर्वं खलु इदम् ब्रह्म ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या, जीवो ब्रह्मैव नापर:।** ઉપનિષદ કહે છે : ''બેટા, તું પાપી નથી. તું તો બ્રહ્મ છે. તારા બ્રહ્મસ્વરૂપને તારે જ ઓળખવાનું છે. તું સાધના કર. તને માર્ગ મળી જશે.'' ઉપનિષદનાં આવાં વાક્યો આત્મવિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરી, ભીતરની ચૈતન્યશક્તિને જગાડે છે.

મુંડકોપનિષદ અથર્વવેદની શૌનક શાખા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. ત્રણ મુંડક, છ ખંડ, પાંસઠેક જેટલા મંત્રો ધરાવતા આ નાનકડા ઉપનિષદ લગભગ પચાસેક જેટલા નાના-મોટા વિષયોને સ્પર્શ્યા છે. પહેલા મુંડકમાં બ્રહ્મજ્ઞાનની તૈયારી, બીજા મુંડકમાં બ્રહ્મનો સિદ્ધાંત તથા ત્રીજા મુંડકમાં બ્રહ્મપ્રાપ્તિનો માર્ગ દર્શાવેલ છે.

મુંડકોપનિષદની શરૂઆત સંવાદથી થાય છે. શૌનક પ્રશ્ન કરે છે : **''कस्मिन्नु भगवो विज्ञाते सर्वं इदं विज्ञातं भवति।''** ''ક્યા તત્ત્વનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતાં વિશ્વનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય?'' આવા વ્યાપક પ્રશ્નના

પ્રત્યુત્તર રૂપે આખું ઉપનિષદ વહે છે.

મુંડકોપનિષદનો પ્રારંભ બે શાંતિમંત્રોથી થાય છે :

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं
पण्यमेशभिर्यजत्राः।
स्थिरैरङगैस्तुष्टुवाएसस्तनूभिः व्यशम देवहितं
यदायुः।।१।।
स्वस्ति नः इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा
विश्ववेदाः।
स्वस्ति नः ताक्ष्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति ना
बृहस्पतिर्दधातु।।२।।

સૃષ્ટિની સમગ્ર શક્તિ, સમૃદ્ધિ કે વિદ્યા શાંતિમાં જ સમન્વિત છે. આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક આ ત્રિવિધ સંતાપની શાંતિ ભદ્ર શ્રવણ અને ભદ્ર દર્શનથી જ શક્ય બને. દરેક વ્યક્તિમાં ગુણદર્શન કરવાથી જ વ્યક્તિમાં દેવત્વ પ્રકટ થાય, એવી ઉત્કૃષ્ટ ભાવના આ મંત્રોમાં રહેલી છે.

પ્રસ્તુત ઉપનિષદમાં પરાવિદ્યા અને અપરાવિદ્યા એ પ્રતિપાદ્ય વિષય છે. બ્રહ્મવિદ્યાના પરા–અપરા એવાં બે સ્વરૂપો છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, તેના મૂળતત્ત્વ, તેમના મિશ્રણથી થયેલ વિસ્તાર, વેદ, ધર્મ, પ્રાણીવર્ગ, માનવસમાજ વગેરે વિષયોનું વિવેચન તે 'અપરાવિદ્યા' અને જીવ – જગત – જગદીશનો જે સંબંધ, તેની એકરૂપતા, બ્રહ્મનું નિત્ય શુદ્ધ સ્વરૂપ તે 'પરાવિદ્યા'. અપરાવિદ્યાનું પરિણામ સાંસારિક પરિભ્રમણ છે, જ્યારે પરાવિદ્યાનું પરિણામ મોક્ષ છે. અપરાવિદ્યા મોક્ષદાયિની ન હોવા છતાં પણ તે ત્યાજ્ય નથી, કે પરાવિદ્યાની બાધક પણ નથી.

મુંડકોપનિષદકારે બ્રહ્મપ્રકૃતિવાદના નિરૂપણ દ્વારા સ્પષ્ટ કર્યું છે કે આ આદિકારણ બ્રહ્મ જ જગતનું ઉપાદાન કારણ અને નિમિત્ત કારણ છે. આ બ્રહ્મ જ સમગ્ર સૃષ્ટિનું વિરાટ રૂપ છે. આ બ્રહ્મ તત્ત્વ જ વરેણ્યં – શ્રેષ્ઠ છે.

જીવ–શિવના સંબંધને સ્પષ્ટ કરતાં સંસારવૃક્ષના રૂપકનો અતિમહત્ત્વનો વિષય રજૂ થયો છે.

द्वा सुपर्णा सयुजा, सखाय, समानं वृक्षं परिषस्वजाते।
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्यनश्नन्नन्यो अभिचाळशीति।।

જીવ–શિવ, સંસાર વૃક્ષના આ બે સુંદર પક્ષી મિત્રભાવે જોડાયેલા છે, એમ કહીને અહીં જીવ–શિવની મૈત્રી નિર્દેશી છે.

ઉપનિષદકારે બ્રહ્મવિદ્યાનાં પરમસત્યોને સરળ અને પ્રભાવોત્પાદક કાવ્યશૈલી દ્વારા પ્રસ્તુત કર્યા છે. વિચારોની ઉદાત્તતા અને સમન્વયકારી વલણને કારણે આ ઉપનિષદ બહુમાન્ય બન્યું છે. આ ઉપનિષદ આનંદપ્રાપ્તિનો રાજમાર્ગ ચિંધાડે છે. ઉપનિષદની અંદર રહેલી તેજસ્વિતાને આપણે આપણા જીવનમાં વિશિષ્ટરૂપે ધારણ કરીએ એવી શુભભાવના સાથે આ પ્રાર્થના સાથે વિરમીએ.

''उपनिषत्सु ये धर्माः ते मयि सन्तु, ते मयि सन्तु।''

પ્રચેતા વોરા

જીવનસેતુ

''વસુધા જો આ તારા ગુલાબના છોડ પર કળી ફૂટી, જલદી બહાર આવ.'' જાણે અક્ષયનો આનંદભર્યો સ્વર વસુધાને કાને પડ્યો. કલાકથી ડ્રોઈંગરૂમમાં સોફા પર જડની જેમ બેઠેલી વસુધામાં પ્રાણ ફૂંકાયો હોય એમ દોડી, પણ બગીચમાં નજર પડતાં જ એની બહાવરી આંખો ઝૂકી ગઈ. ગુલાબનો છોડ તો ત્યાં જ હતો, પણ અક્ષય ક્યાં? એ પાછી ફરી રહી હતી ત્યાં માળી દરવાજામાંથી પ્રવેશ્યો.

''બેન આ ચમેલીની વેલ મળી છે. ક્યાં વાવું?'' બીજો કોઈ સમય હોત તો વસુધાએ દોડાદોડી કરી બગીચામાં સરસ જગ્યા શોધી હોત જ્યાં છોડ બરાબર ફૂલેફાલે અને પછી માળીના કામ પર ચાંપતી નજર રાખવા પોતે બગીચાના હીંચકે બેસી ઝૂલતી રહેત. આમ પણ અક્ષયને ફૂલો બહુ પ્રિય એટલી ફૂલના છોડ માટે તો વસુધા જાન રેડી દે. પણ આજે? ''તને ઠીક લાગે ત્યાં વાવી દે.'' કહી એ અંદર જઈ પાછી સોફા પર બેસી ગઈ.

નિઃસાસો નાખી માળી પોતાના કામે લાગ્યો. છેલ્લા ચાર મહિનાથી અક્ષયના ગયા પછી વસુધાની આ જ સ્થિતિ હતી. અક્ષયના અચાનક મૃત્યુ પછી જિંદગી સાથેનો નાતો જાણે છૂટતો જતો હતો. વસુધા-અક્ષય એકમેકનાં પૂરક હતાં. કૉલેજકાળથી બન્નેની મિત્રતા જગજાહેર હતી. બન્ને અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં મશગૂલ - તરવરિયાં ઉછળતાં-કૂદતાં જાણે ઝરણાં. પછી તો એ ઝરણાં એક થઈ ક્યારે

ભરપૂર નદીરૂપે વહેવા લાગ્યાં. એની એમને પણ ખબર ન પડી અને બન્ને લગ્નગ્રંથિથી જોડાઈ ગયાં. એમનું લગ્નજીવન પણ અન્યો માટે ઈર્ષ્યાનું કારણ બનતું. એમને એક સંતાનનું સુખ પણ મળ્યું, અર્ણવ રૂપે. એને ઉછેરવામાં – ભણાવવામાં પરદેશમાં સ્થાયી કરવામાં એવા તો ખોવાઈ ગયાં કે સમય ક્યાં ગયો ખબર ન પડી. અર્ણવના પરદેશ ગયા પછી પણ બન્નેનું જીવન બે કાંઠે ભરપૂર નદીની જેમ વહેતું રહ્યું, પણ આ વહેણમાં અક્ષય વસુધાની આગળ નીકળી કોઈ એક અગોચર કાંઠે પહોંચી ગયો. ચાર મહિના પહેલાં હાર્ટ એટેકમાં અક્ષયનું મૃત્યુ થયું. સમયના એ બિંદુ પર વસુધા જ્યાં હતી ત્યાં જ જાણે થીજી ગઈ.

એક નિઃસ્તબ્ધ બપોરના, વસુધા થોડી વાર જંપવાની કોશિશ કરી રહી હતી, આજે જાણે બગીચામાં ચકલીઓનો કલબલાટ ખૂબ વધી ગયો હતો. એમને ઉડાડવા વસુધા બગીચામાં આવી. એની નજર એક નાના જમરૂખડીના ઝાડ પર પડી. એની બે ડાળી વચ્ચે એક ચકલી માળો બનાવી રહી હતી. ચકલીઓના શોરથી ત્રસ્ત વસુધાએ માળીને માળો હટાવવાની સૂચના આપી દીધી અને પાછી પોતાના અજંપા અને વ્યગ્રતામાં ખોવાઈ ગઈ. આમ જ થોડા દિવસો પસાર થઈ ગયા. પાછી એક શાંત સવારે ચકલીનું ચીં..ચીં..ચીં તારસપ્તકે સંભળાવા માંડ્યું. વસુધા બહાર બગીચામાં આવી આ શું? માળીએ ચકલીનો માળો હટાવ્યો જ નહોતો. પેલી ચકલી એની જ બાજુમાં બેસી જોરજોરથી ચીં..ચીં..ચીં.. કરી રહી હતી. વસુધાએ ચકલીને ઉડાડવાની કોશિશ કરી, પણ એ ત્યાંથી હટે શાની? હાથમાં નાની ડાળી લઈ ચકલીને ઉડાડવા વસુધા ત્યાં પડેલ નિસરણી પણ ચડી, એની દૃષ્ટિ ચકલીના માળામાં પડી અને સ્તબ્ધતાથી એ ત્યાં જ તાકી રહી. માળામાં એક તાજું જ જન્મેલું બચ્ચું સળવળતું હતું અને બીજા ઈંડાને તોડી એક જીવ જીવનમાં પ્રવેશી રહ્યો હતો. આ પવિત્ર ક્ષણે વસુધાની અંદર કશુંક ધીમે ધીમે પીગળતું ગયું. બસ પીગળતું ગયું. વિસર્જનના શીતાગારમાં થીજેલી એની લાગણીઓ સર્જનની ઉષ્માથી સળવળી. એ અચાનક તંદ્રામાંથી જાગી. એણે પાણીની નાની વાટકી અને દાણા ચકલી માટે મૂક્યાં. ફોન કરી માળીને વાંસની પટ્ટીઓ લાવવાની સૂચના આપી જેથી માળાની ચારે કોર ઘર બાંધી બીજા પક્ષીઓથી નવજાત બચ્ચાઓની રક્ષા કરી શકાય અને માળી આવે ત્યાં સુધી બે જીવની રક્ષા કરવા એ પાસે રહેલા હીંચકા પર ઝૂલતી રહી.

દીના વછરાજાની

ભીતર

હું મારી બહાર નીકળતી નથી.

પણ કોઈક વાર આવીને ઊભી રહું છું ઊંબરા પર

તો ઘણી વાર ચાલું છું મારી ભીતર

બધાં તો નીકળી પડે છે સવારે બહાર જવા

સગાંસંબંધીઓ, મિત્રો કે સહકાર્યકર્તાઓ પાસે

ખૂબ પ્રવૃત્તિ, ચહલપહલ, કોલાહલ

થઈ જાય છે ટ્રાફિક જામ

જાણે ચર્ચગેટ સ્ટેશનની બહાર સવારે ૯.૩૦ વાગ્યે.

મારી ભીતર ખોદવા માંડી છે એક ગુફા

ને બેસું છું તેમાં એકચિત્તે

પહોંચીશ તારા સુધી

આ જન્મને અંતે

કે પછી જન્મજન્માંતરો પછી તને ખબર છે ક્યારે?

માટે-

હું સતત ચાલું છું, મારી ભીતર...

ને ઊંડી ને ઊંડી થતી જાય છે ગુફા

ચિત્ત નિર્વિચાર

તું આવશે મારી પાસે?

કે હું પહોંચી તારા સુધી?

ગતિ તો ચાલુ જ છે મારી...

-સંસ્કૃતિરાણી દેસાઈ

પળ કિંમતી પ્રગટાવ

ગમ શું ભરતી ઓટનો, છે જિંદગીના દાવ,
કોઈ પરવાળા સમી, પળ કિંમતી પ્રગટાવ

તળ લગી ક્યાં સૂર્ય કિરણો પહોંચતાં? પણ તું,
ગાઢ એ અંધારામાં સૃષ્ટિ નવી જન્માવ.

આગ છે હર એક તણખો, પ્રજ્વળે એ જો,
કોક અંતરની એ આતિશ, જ્યોતમાં પલટાવ

બુંદ છે તું, ખુદમાં સાગરને સમાવી લે,
ને ક્ષિતિજ કાંઠે હશે, તું હાથ બસ લંબાવ

ક્યાં અમર છે કોઈ 'શિવ', એ સાર સમજ્યો તો,
રેત પર લખ નામ, કહે લહેરોને, ભૂંસી જાવ.

કૌરેશ વછરાજાની 'શિવ'

ગર્ભાવસ્થા અને યોગ

ॐ गोपालाय विद्महि गोपीजनवल्लभाय धिमहि
तन्नो गोपालाय प्रचोदयात्।

એક છોકરીએ જીવનમાં ઘણા રોલ્સ ભજવવાના હોય છે. દીકરી થઈને લાડ લડાવતી એ છોકરી પત્ની થઈને પ્રેમ વરસાવતી, વહુ થઈને જવાબદારીઓ નિભાવતી અને માતા બનીને વહાલ વરસાવતી હોય છે. પત્ની અને વહુ છોકરીને સ્ત્રી બનાવે છે તો માતાનું પદ સ્ત્રીને સંપૂર્ણ બનાવે છે.

પ્રેગનન્સીના સમાચાર ઘરમાં આનંદોલ્લાસનું વાતાવરણ લાવી દે છે. દરેકના હૈયે હરખ નથી સમાતો. એ સ્ત્રી જે માતા બનવાની છે એના મનમાં હરખની સાથેસાથે એક જુદા જ પ્રકારની અનુભૂતિ થાય છે. બધું સરખું પાર પડી જશે ને? એ વિચાર સાથે ૯ મહિના પસાર થાય છે.

હવે જોઈએ મેડિકલ સાઈડ. ગર્ભાવસ્થા પણ માસિક ધર્મની જેમ જ નૉર્મલ પ્રોસેસ જ છે. એ સહુ સમજે જ છે, પણ ચોક્કસપણે 'એક્સ્ટ્રા કેર'' જરૂરી છે. પૂરતા પ્રમાણમાં ખોરાક, સરખી દવાઓ, આરામ અને રોજિંદા કામની સાથેસાથે ફિઝિકલ અને મેન્ટલ ફિટનેસ પણ જરૂરી છે. આ ૯ મહિના દરમિયાન ઘણા બદલાવ આવે છે. હોર્મોન્સ અને બેબીના ગ્રોથની સાથે સ્ત્રીની શારીરિક અને માનસિક

પરિસ્થિતિ બદલાતી રહે છે.

આ દરેક અવસ્થામાં ''યોગ'' ખૂબ સારી રીતે ઉપયોગી થઈ શકે છે. ગર્ભાવસ્થાને ત્રણ સ્ટેજીસમાં વહેચવામાં આવેલ છે. First, Second and Third trimesters. દરેક trimesterની જરૂરિયાત જુદીજુદી હોય છે અને એ પ્રમાણે જો યોગ અને કસરતો કરવામાં આવે તો ૯ મહિના સરળતાથી પસાર થતા હોય છે. હવે યોગા ક્યારે અને કેટલું કરવું હિતાવહ છે તે ટૂંકમાં જોઈએ.

First trimester -

પહેલા ૩-૪ મહિનામાં માતાને મોર્નિંગ સિકનેસ જેવું ફીલ થાય છે. અંદર બાળકનો વિકાસ થતો હોય છે. આ દરમિયાન જો વ્યવસ્થિત રીતે ''પ્રાણાયમ અને મેડિટેશન'' કરવામાં આવે તો ફાયદાકારક રહે છે. પ્રાણાયમથી જે વિપુલ પ્રમાણમાં ઑક્સિજન મળે છે તે સારા પ્રમાણમાં એનર્જી ઉત્પન્ન કરે છે અને બાળકના વિકાસમાં સહાયક થાય છે.

Second trimester -

પાંચમાં મહિનાથી અમુક યોગસનો કરી શકાય છે. વજ્રાસન (જો થઈ શકતું હોય તો), ત્રિકોણાસન, વીરભદ્રાસન વગેરે કરી શકાય છે. પ્રાણાયમ અને મેડિટેશન ચાલુ રાખવું.

Third trimesters -

છેલ્લા ૩ મહિના ખૂબ મહત્ત્વના છે. શરીરને ડિલિવરી માટે તૈયાર કરવાનું હોય છે. આમાં યોગાસનો ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. આ છેલ્લા તબક્કામાં કરેલાં આસનો અને કસરતો સ્ટેમિનાની સાથે મસ્ક્યુલર સ્ટ્રેન્થ પણ વધારે છે. આ દરમિયાન યોગાસન, એક્સરસાઈઝ, વૉકિંગ, સ્ક્વેટ્સ, પ્રાણાયમ, મેડિટેશન આ બધું કમ્બાઈન કરીને કરાવવામાં આવે છે.

મેડિટેશન :

માતા અને બાળકનું જોડાણ ગર્ભાશયમાં થઈ રહેલ લોહીના પરિભ્રમણથી જ ફક્ત નથી હોતું. એના મનથી પણ હોય છે. મેડિટેશન દ્વારા માતા અને બાળક એકબીજા સાથે કનેક્ટ થાય છે. જેમ શ્રીકૃષ્ણએ સુભદ્રાના ગર્ભમાં જ અભિમન્યુને ચક્રવ્યૂહનું જ્ઞાન આપ્યું હતું એમ માતાના ગર્ભમાંથી જ બાળકને સારા સંસ્કાર આપી શકાય છે. માતા માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહી શકે છે. હકારાત્મક વિચારો, પોતાને અને બાળકને માટે સમય આપવો એ પણ જરૂરી છે. આંખ બંધ કરી અને બાળક સાથે કનેક્ટ થઈ મનમાં જ એની સાથે વાતો કરવી, પોતાના શરીરનાં દરેક અંગોને રિલેક્સ કરવા, વગેરે નાની નાની એક્સરસાઈઝ આ સેશનમાં કરાવાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :

પ્રોપર ગાઈડન્સ હેઠળ કરવું

પહેલેથી યોગ કરેલ હોય તો ત્રીજા મહિનાથી ચાલુ કરી શકાય, પણ જો પહેલાં કોઈ વાર યોગ ન કર્યું હોય તો પાંચમા મહિનાથી ચાલુ કરવું હિતાવહ.

દરેક સ્ત્રીને જુદી જુદી જરૂરિયાતો હોય છે. એટલે એ પ્રમાણે આસનો અને કસરતોમાં ફેરફાર કરાય છે. ટ્રેનર એ સારી રીતે નક્કી કરી શકે છે.

પેટ પર પ્રેશર આવે એવાં આસનો ફોરવર્ડ, બેન્ડિંગ, એક્સેસિવ બેકવર્ડ બેન્ડિંગ વગેરે ન કરવા. (Again trainer can decide) Positive attitude સહુથી જરૂરી છે.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

નેહા મહેતા

તું મને વઢતી રહી એ યાદ આવી જાય મા,
કાં હવે ઊઠતી નથી, કૈં આટલું સૂવાય મા?

દોડવામાં હુંય પાક્કી, તું પકડવામાં હતી,
આજ ક્રમ ઊલટો થયો પણ નહીં હવે પકડાય મા.

ઘૂંટડા કડવા હતા તેથી ગળે ના ઊતર્યા,
શીખ મેં લીધી નહીં, શું એટલે રીસાઈ મા?

પ્રશ્ન મારા, આંખ તારી; વાત રોજિંદી બધી,
જે તને કેવાય, થોડું બાપુ ને પુછાય મા?

બાગમાં રમવા જતાં ત્યાં તું નિયમ સમજાવતી,
આ રમત થોડી હતી કે દાવ પૂરો થાય મા?

ને 'શિવા', કે છે બધા; તું રોઇ લે ને છૂટથી,
ટેવ ખોળાની મને, જો આપ તો રોવાય મા.

દીપ્તિ ભગત-વછરાજાની 'શિવા'

હું

'એ મને નથી ગમતી.......
એ નથી ગમતી કારણ,
એ બદલી નાખે છે સત્ય,
ને ખોરવે છે જીવનનો લય..
ફક્ત બીક છે મને,
એનો આડંબર તાણી જાય તો?
ને હું આદર્શોથી વિમુખ થાઉં તો?
એટલે મને એ નથી ગમતી.....
ભલેને કુદરતને ગમે છે નિયમ તોડવા!
એને ભર ઉનાળે છે કરા વરસાવવા!
તો ભલે ને રાખે એ અનોખો અંદાજ,
ને દેખાડે બળવાખોર મિજાજ!
પણ.... હું નહીં બદલું મારી પ્રકૃતિ,
એટલે એ મને નથી ગમતી....
ઇશ્વરને પણ ભલેને પરિવર્તનનો શોખ જાગ્યો,
એટલે કેદારનાથમાં રિનોવેશનનો પર્યાય રાખ્યો,
પણ હે ઇશ્વર,
મારે એવું પરિવર્તન નથી જોઈતું.
જ્યાં આદર્શના નામે હોય ઉદ્દંડતા,
ને ગુમાવું હું સંસ્કારની શુદ્ધતા,
બસ, એ મને નથી ગમતી,
એટલે જ મને શબ્દોની સંતાકૂકડી
જરાય નથી ગમતી,
માણસની માણસ પ્રત્યેની ખારી નજર
જરાય નથી ગમતી.....'

-લીના વછરાજાની

''ભગવાન ક્યાં છે?''

મનોજભાઈ અને સવિતાબેનના આમ તો લવ મેરેજ, એટલે કે પ્રેમલગ્ન થયેલાં. મનોજભાઈ સ્વભાવે અત્યંત રંગીન-શોખીન મિજાજના માનવી. સવિતાબેન પણ સ્વભાવે આનંદી ખરા પણ હવે આ પાકટ ઉંમરે દીકરા-વહુના સંસારની રોમેન્ટિક મજાક કરે ત્યારે સવિતાબેન સંકોચાઈને ટકોર પણ કરતાં.

''હવે લજવાઓ.. ઉંમર થઈ.. આ કંઈ સારું નથી લાગતું. દીકરા-વહુનો તો વિચાર કરો.'' અને મનોજભાઈ ચૂપ થઈ જતા. એવું નહોતું કે સવિતાબેનને પતિ માટે પ્રેમ ન હતો, પણ આ પ્રેમ હવે કુટુંબમાં વહેંચાઈ જતો. જ્યારે મનોજભાઈ મનથી હજી રંગીન અને યુવાન હતા અને 'સવિતાબેન' પાસે પણ એવી જ અપેક્ષા રાખતા. કહેવાય છે કે ઉંમર સાથે પુરુષ ઝટ વૃદ્ધ નથી થતો જ્યારે સ્ત્રી ઝટ વૃદ્ધ થાય છે અને એટલે જ મનોજભાઈની વાણીમાં પ્રેમનો અવિરત ધોધ વહેતો જ્યારે સવિતાબેનની વાણીમાં પાકટતા... કુટુંબભાવના જ વ્યક્ત થતા.

ભર્યું ભર્યું ઘર - આ વૃદ્ધ દંપતીને એકાંત ક્યારેય ન મળતું. ક્યારેક દીકરો-વહુ ઘરમાં ન હોય તો સંતાનોની જવાબદારી રહેતી. બન્ને દીકરા તેમની પત્ની અને બાળકોમાં સવિતાબેન વ્યસ્ત રહેતાં ક્યારેક રસોઈની જવાબદારી તો ક્યારેક જમાડવાની જવાબદારી. આ કશું ન હોય તો ક્યારેક બાજુના મંદિરમાં કથા-કિર્તનમાં પણ તેઓ જતાં. બાજુના મંદિરમાં કોઈ ને કોઈ કથાકાર કે ભજનિકો આવતા અને ભજન-કિર્તનમાં બધાને તરબોળ કરતાં. સવિતાબેન ઘણી વખત મનોજભાઈને કહેતા,

''ક્યારેક તો ધાર્મિક કાર્યોમાં રસ લો... બે શબ્દ કાને પડશે તો લાભ થશે. નુકસાન નહીં થાય.''

આનો જવાબ તેઓ કહેતા,

''તમે જાઓ છો ને, તમે અને હું ક્યાં જુદા છીએ.'' આમ તેઓ વાત ઉડાવી દેતા. સવિતાબેન કથા-કિર્તનથી પાછાં આવે ત્યારે બાળકો શાળાએથી પાછા આવી ગયાં હોય.. એટલે એમને ચા-નાસ્તાની તૈયારી કરે. વહુઓ રસોઈમાં વ્યસ્ત હોય... જમવાનું થોડું મોડું એટલે મનોજભાઈ પણ બાળકો સાથે ચા-નાસ્તો કરે. આમ તેમનું સંસારચક્ર ચાલ્યા કરતું.

આજે બાળકોને શાળાની પિકનિકમાં જવાનું હોવાથી વહેલાં ઊઠી તૈયાર થઈ ગયા. પોતાની સાથે નાસ્તો-રમવાનાં સાધનો વગેરે લઈ લીધાં અને તેમને શાળા સુધી મૂકી મોટો દીકરો-વહુ તેમના એટલે કે વહુના ઘેર જવાનાં હતાં. બે દિવસ બાદ તેમના ભાઈનાં લગ્ન લેવાનાં નક્કી હતાં. ઘરમાં માત્ર નાનો દીકરો-વહુ અને વૃદ્ધ દંપતી હતાં. સાંજના દીકરા-વહુએ પણ ફિલ્મ જોવા જવાની અને બહાર જવાની વાત સવિતાબેનને કરેલી. આથી સાંજના જમવામાં માત્ર મનોજભાઈ તથા સવિતાબેન જ હતાં. સવિતાબેન પોતાનું કામ પતાવી બાજુના મંદિરમાં

મોટા વક્તા ઈશ્વર ઉપર પ્રવચન આપવાના હતા ત્યાં જવાનું નક્કી કર્યું. આજકાલ પાણીનો કાપ હોવાથી પાણી ભરી રાખવું પડતું. સવિતાબેને બધું પાણી ભરી લીધું અને મંદિરમાં પ્રવચન સાંભળવા ગયાં. મનોજભાઈ પણ ચાર વાગ્યાથી બાગમાં વયસ્કોની મીટિંગમાં ગયા. ત્યાં બાગમાં બધા સિનિયર સિટિઝન ભેગા થઈ આનંદ કરતા. રોજના સમયે જ્યારે તેઓ પાછા આવ્યા ત્યારે ઘરમાં તાળું હતું. તેમની પાસે ચાવી તો હતી જ. ઘર ખોલી તેઓ અંદર ગયા. ઘરમાં કોઈ ના હોવાથી બાજુમાં પૂછતાં ખબર પડી કે નાનો દીકરો-વહુ ફિલ્મ જોવા ગયા છે. મોટો દીકરો-વહુ તથા બાળકો વિશે તેઓ જાણતા હતા, પરંતુ ઘરમાં કોઈ નથી તે જાણી તેઓ ખુશ થયા. ઘણા વખત બાદ હું અને સવિતા એકલા જમીશું. આ વિચારે તેઓ ખુશ ખુશ થઈ ગયા.

ઉનાળાના દિવસો એટલે પરસેવે રેબઝેબ થયેલા મનોજભાઈ બાથરૂમમાં ભરેલી પાણીની બાલદીથી સ્નાન કરવા ગયા. એકલતા મળવાની ખુશીમાં બન્ને બાલદી ખાલી કરી નાખી. તૈયાર થઈ સવિતાબેનની રાહ જોવા લાગ્યા. તેમને વાંચવાનો શોખ ખરો. એટલે તેઓ એક પુસ્તક લઈ વાંચવા તો બેઠા, પરંતુ મન ચગડોળે ચડેલું. વળી ભૂખ પણ લાગેલી એટલે આંટા મારવા લાગ્યા. ઘડી ઘડી દરવાજા પાસે જઈ ડાફોળિયા મારવા લાગ્યા. ક્યારે સવિતાબેન આવે અને ક્યારે સાથે બેસી જમીએ. કાંઈ ન સૂઝ્યું એટલે ટીવી ચાલુ કરી જૂનાં ગીતો સાંભળવા લાગ્યા. મનના ઉમંગને વધુ વેગ મળ્યો. પાકટ ઉંમરે બીજાં આકર્ષણો તો ન હોય, પણ સથવારાનો સ્નેહ તો હોય જ. મનોજભાઈ પણ મનમાં ગીતો ગણગણવા લાગ્યા.

થોડી વારમાં સવિતાબેન આવ્યાં એટલે તરત જ મનોજભાઈ બોલ્યા,

'ચાલ, હાથપગ ધોઈ લે એટલે સાથે જમવા બેસીએ.''

'હા આવું છું. અરે, તમે વહેલા આવ્યા હતા તો કથામાં આવવું હતું ને, આજે જે મહંત આવ્યા હતા તેમણે ''ભગવાન ક્યાં છે'' તેની ઉપર એવું સરસ વક્તવ્ય આપ્યું.. તેમના પ્રવચનની એક એક લાઈન હૃદયસ્પર્શી હતી. એમ જવાબ આપતાં તેઓ મનોજભાઈની સામે ઊભા રહ્યાં.

'હવે ચાલ હું થાળી વાટકા ટેબલ પર ગોઠવું છું. તું જલદી આવ પછી બધી વાત. આવો સમય ક્યારે મળશે.''

મનોજભાઈનું આ વાક્ય સાંભળી સવિતાબેન હાથ-પગ ધોવા બાથરૂમમાં ગયાં. ત્યાં ખાલી પડેલી બે બાલદી જોઈ તેઓએ બૂમ મારી..

''અરે.. હું તો પાણી ભરીને ગઈ હતી, કોણે ખાલી કરી નાખી? પાણીનો કાપ છે, તમે વાપરી નાખ્યું. પાણી?

મનોજભાઈએ થાળી-વાટકી ગોઠવતાં જવાબ આપ્યો.

''હા, કેટલી ગરમી છે... વળી આજે તો

બાગમાં બધા થોડી કસરત કરવા બેઠા એટલે ખૂબ પરસેવો થઈ ગયો. બસ નાહી-ધોઈને હવે બેઠો. ક્યારનો તારી રાહ જોતો બેઠો છું. ચાલ જમી લઈએ.

તરત જ સવિતાબેન તાડૂક્યાં.

''તમને તમારા સિવાય બીજું કંઈ દેખાય છે કે નહીં? જમવાનો વિચાર આવ્યો તો આ પાણી ભરવાનો વિચાર ન આવ્યો. ખબર નથી પાણીનો કાપ છે? હાથ પગ ધોઈ લેતાં શું થતું હતું?

મનોજભાઈ હજી એ જ ઉમંગથી બોલ્યા

'હવે ચાલને.. પાણીની કટકટ મૂક અને જમવા ચાલ' આમ કહી તેમણે સવિતાબેનનો હાથ ઝાલી ખેંચ્યો અને કહ્યું, ''હું થાળી પરસું છું. તું જલદી આવી જા, આજે એક જ થાળીમાં જમી લઈએ, પાણીની કટકટ પછી કરજે.''

હાથ ઝાટકી સવિતાબેન બોલ્યાં,

''મારી મહેનત નથી દેખાતી કટકટ દેખાય છે, ખાઓ તમને ભૂખ લાગી હોય તો, મારી તો હવે ભૂખ મરી ગઈ..''

મનોજભાઈ થોડા ઠંડા પડ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે મને ખબર નહોતી કે પાણી કાપ છે. વળી ઉમંગમાં ને ઉમંગમાં ભૂલી ગયો નહીંતર પાણી ભરી લેત અને પાછો જમવાનો આગ્રહ કર્યો.

સવિતાબેન ક્રોધની સીમા વટાવી ગયાં હતાં.

''તમે જમો, નીચે પાણી આવતું હશે. હું જઈને બે બાલદી પાણી ભરી આવું...''

મનોજભાઈએ શાંતિથી વાત ઠંડી પાડવા કહ્યું, ''ભાઈ, પાણી હું ભરી લાવીશ જમવા તો ચાલ કકળાટ શું કરે છે?

'શું હું કકળાટ કરું છું? તો મારી સાથે શા માટે જમવા બેસવું છે? આના કરતાં તો કથામાં બેસી ''ભગવાન ક્યાં છે?'' તે ઉપરનું પ્રવચન સાંભળ્યું હોત તો સારું. કંઈ સારું સાંભળવા તો મળત.' કહેતાં બે બાલદી લઈ તે નીચે ગયાં.

આખી વાતે જુદો જ વળાંક લીધો. હવે મનોજભાઈ પણ અકળાયા, તેમને થયું કથા સાંભળીને શું કર્યું? વાતાવરણ ગંભીર થઈ ગયું. પ્રેમ ઓસરી ગયો..

અન્નનો અનાદર ન થાય એટલે બે કોળિયા ખાઈ તે સૂવા જતા રહ્યા. સૂતાં સૂતાં પ્રવચનનો વિષય યાદ કરી મનોમન કહેવા લાગ્યા.

''કથાકારને મન ભગવાન ગમે ત્યાં હોય.. શોધે... પરંતુ મને તો જવાબ મળી ગયો કે ભગવાન બે બાલદી પાણીમાં છે.''

નેહા આચાર્ય

વાડ વગર વેલો ના ચઢે

કહેવતનો અર્થ છે. પાછળથી કોઈ આધાર ન હોય તો સહેજ નાના લોકો વાત આગળ વધારી શકતા નથી. જેમ કે - કાશ્મીરી આતંકવાદીઓને પાકિસ્તાનનું પીઠબળ ન હોય તો આટલી પરેશાની કરવી તેમના માટે શક્ય નથી.

કથા :

હું સોસાયટીનો સેક્રેટરી છું. એક શિક્ષિત, ઉચ્ચ કમાણી ધરાવતા, ઉચ્ચ શિક્ષણ પામેલા લોકોની આશરે ૫૦ બંગલાની આ સોસાયટી છે. આસપાસની સોસાયટીઓ કરતાં અમારી સોસાયટી ઘણી સ્વચ્છ - વ્યવસ્થિત પાર્કિંગ ધરાવતી અને સુંદર દેખાતી વસાહત છે. લોકોમાં સંપ, ભાઈચારો છે.

થોડા વખત પહેલાં સિક્યોરિટી ગાર્ડ મને મળવા આવ્યો, કહે : ''સાહેબ, મારા ના પાડવા છતાં ૨૫ નંબરવાળા શાહ સાહેબ ગાડીને શેરીમાંથી ટર્ન મારવાની જગ્યાએ જ પાર્ક કરે છે. બીજી ગાડીઓવાળા કહે છે, અમારી ગાડી શાહ સાહેબની ગાડીને ટચ કર્યા વગર નીકળે એમ નથી.''

હું શાહ સાહેબને વિનંતી કરવા ગયો તો કહે, ''લોકોની વંડીઓ અંદર લેવડાવો કે બહાર વાવેલા આસોપાલવ, ગુલમહોર કપાવો. બાકી રસ્તો ખરીદેલી પ્રોપર્ટીમાં આવી જાય છે.''

સારું, ગુલમહોર કે આસોપાલવનું દીવાલને અડીને રહેલું થડ જગા ના રોકે, ઘટા તો ૮-૧૦ ફૂટ ઉપર હોય.

થોડા દિવસ થયા ત્યાં વળી કચરાવાળો આવ્યો. કહે કે, સાહેબ, મારે ઘર બહાર મૂકેલો કચરો જ લેવાનો હોય છે, ૩૨ નંબરવાળા હેમાબહેન કહે છે કે અમે કોથળીમાં કચરો બહાર મૂકીએ તો તું ગાડીમાં નાખીને લઈ કેમ ના જાય? તારા પગારમાં ગાડીમાં કચરો નજીકની કચરાપેટીમાં લઈ જવાનું આવે છે. ઘરનો હોય કે બહારનો.'' મેં હેમાબહેનને કહ્યું કે કદાચ થોડો કચરો બહાર પડે તો વળાઈ જશે, પરંતુ સોસાયટી સ્વચ્છ રાખવાની બધાની જવાબદારી છે. તેમણે કહ્યું બધું રૂલ પ્રમાણે ન થાય. સાહેબ, સહેજ ઍડજસ્ટ કરો. આ પાર્કિંગ માટે ૨૫ નંબરવાળા શાહ સાહેબની કાર વચ્ચે પડી જ રહે છે, એને કાંઈ કહી શકો છો?

ત્યાં વળી કોઈએ રાતના ૧૧ વાગે ગેટ બંધ ને સવારે ૫ વાગે ખોલવા પર વાંધો ઉઠાવ્યો કે અમારે રાત્રે ઍરપોર્ટથી ફ્લાઈટ દોઢ વાગે આવે તો શું કરવું? જોકે ચોકીદાર ખોલે જ છે, પરંતુ બસ એમને ગેટ ખુલ્લો જ જોઈતો હતો.

સોસાયટીની મીટિંગ બોલાવી. પહેલી જ વાર મીટિંગમાં અફડાતફડી મચી. મેઈન્ટેનન્સના વર્ષે ૬ હજાર વધુ છે, બાજુમાં ચાર હજારમાં ઘેરઘેર કચરો ઊપડે છે. લાઈટો શેરી દીઠ ત્રણ છે, ગાર્ડ ઉદ્ધત છે, પેવર રીપેરના પૈસા ક્યાં ગયા. સેક્રેટરી તથા પ્રમુખ જોઈએ ત્યારે મળતા નથી. (હું રાત્રે ૧૧ વાગે કે સવારે ૬ વાગે પણ ફોન લઉં છું.) - આક્ષેપબાજી, હો..હા..

આટલા સંપવાળી, સુશિક્ષિત લોકોની સોસાયટીને શાનું ગ્રહણ લાગ્યું? એમાંય મારું વ્યક્તિ તરીકે બધાને માન છે, તો શું થઈ રહ્યું છે? 'દુઃખે છે પેટ ને કૂટે છે માથું'' જેવું - કોઈક બીજી જ સમસ્યાને બદલે સામાન્ય સમસ્યાઓ દ્વારા દરેક પોતાનો કક્કો

ખરો કરવા, બીજા પર છવાઈ જવા અને સોસાયટીનું વાતાવરણ બગાડવા માગે છે.

હું પ્રમુખશ્રીને મળ્યો, એમને પણ ખયાલ નથી આવતો કે આવું અવારનવાર શા માટે થઈ રહ્યું છે.

થોડા વખતમાં પ્રમુખશ્રીનાં બુઝુર્ગ પત્ની મીરાંકાકી, જેઓ સાંજે ગાર્ડનમાં બેસવા જાય છે, વાત લાવ્યાં. ૧૮ નંબરવાળા જિજ્ઞેશભાઈને બંગલાના પહેલા માળે ટ્યુશન ક્લાસ કરવા હતા, તે સફળ થાય તો ૧૫ નંબરવાળા દીપ્તિબેન બ્યુટી પાર્લરની મોંઘા ભાડે દૂર રાખેલી જગા છોડી અહીં ઘરમાં જ કરે તેમ હતાં. ૧૫ ને ૧૮ તો સામસામેના – ખૂબ ઘરોબો ધરાવતા બંગલા. ૨૭ નં.માં વળી શ્યામ શરણ પંડ્યાને જ્યોતિષ કાર્યાલય ખોલવું હતું. ૨૫ નં. વાળા શાહ સાહેબે જ કહેલું કે 'ઘેરબેઠાં કમાઓ તો સોસાયટીમાં કોઈના બાપનું શું જાય?'

અમે કારોબારીએ જ ઠરાવેલું કે પાર્કિંગની સમસ્યા, શાંતિનો ભંગ, કચરો, અજાણ્યા લોકોની અવરજવર – આ બધું ટાળવા સોસાયટીમાં કોઈને ધંધો કે આર્થિક પ્રવૃત્તિ પોતાના બંગલામાં કરવા દેવી નહીં. આમાં અસામાજિક તત્ત્વો પણ પગ કરી જાય. ટ્યુશન ક્લાસમાં આવતા જતા છોકરા સોસાયટીની છોકરીઓને સીટી મારતાં બહાર રસ્તે મેં જ ખખડાવેલા, પરંતુ જિજ્ઞેશભાઈ કે દીપ્તિબહેનના 'પ્રૉફેશન' અને વારંવાર થતી ક્ષુલ્લક ફરિયાદો વચ્ચે સંબંધ શું? મેં પૂછ્યું.

પ્રમુખશ્રીએ તુરત કહ્યું – મૂળમાં તો શાહ સાહેબ. તેમને સોસાયટીમાંનો બંગલો બારોબાર ટ્રાવેલવાળાને ભાડે આપવો છે, તેમનું ઘર સાઈડના ગેટ પાસે જ પડે છે. સોસાયટીને બારોબાર કંઈ બહારની શેરીમાં થાય તો વાંધો નથી, પરંતુ ભાડા માટે સોસાયટીને જે ફી આપવી પડે કે એકથી વધુ વાહનો પાર્ક કરવાનો ચાર્જ વધારે આપવો પડે તેનો વિરોધ છે. તેમણે જ્યોતિષી શ્યામ શરણને, તેમણે હેમાબહેનને, હેમાબહેન જ્યાં ફેશિયલ કરાવવા જાય છે તે દીપ્તિબહેનને – એમ બધાને વાંધો લેવા કહ્યું.

મૂળ મુદ્દો સોસાયટીમાં ધંધો નહીં કરવાનો કે ભીડભાડ, અસ્વચ્છતા ટાળવાનો બાજુ પર રહી ગયો, રોજ નવી ફરિયાદોનું સમાધાન કરવામાં જો એકને જતું કરીએ તો બીજા તૈયાર.

મીરાં કાકીએ કહ્યું, ''વાડ વગર વેલા ન ચડે'' આ શાહ સાહેબ પોતાના સ્વાર્થ માટે પાછલે બારણે બીજાને ઉશ્કેરે નહીં તો આમાંનું કાંઈ થઈ શકે નહીં.

મેં તથા પ્રમુખશ્રીએ શાહ સાહેબને પાર્કિંગ અંગે તથા ભાડે આપે તો પોલીસ વેરિફિકેશન સોસાયટીને જાણ વગેરેની તાકીદ કરી. શાહ સાહેબને અહીં દાળ ગળશે નહીં એમ લાગતાં બાજુની સોસાયટીમાં બંગલો લઈ લીધો, પણ અમે ટ્રાન્સફર ફી ભરે પછી જ કાગળ આપવાનો આગ્રહ રાખ્યો.

શાહ સાહેબ ગયા ને હેમાબહેન, દીપ્તિબહેનની ફરિયાદ પછી થઈ નહીં. શ્યામ શરણજી નજીકના ગૅરેજમાં જ્યોતિષ કાર્યાલયનું પાટિયું મારી બેસી ગયા.

વાડ જ ન રહી પછી વેલા તો કરમાઈ જ જાયને?

સુનીલ અંજારિયા

કહેવત કથા ૨૦૧૭

પ્રથમ વિજેતા કૃતિ

વય જૂથ ૫૧થી ૬૫

‘હિંમતે મર્દા તો મદદે ખુદા’

મન કે હારે હાર હૈ, મન કે જીતે જીત

આજનું ‘કચ્છમિત્ર’ વાંચ્યા પછી એક જ ચર્ચા લોકજીભે રમતી હતી. ‘અરે.. આ ફોટામાં દેખાય છે તે તો આપણા પ્રેમજી માસ્તર અને વિદ્યાબેનની દીકરી તોરલ છે. જેને પેરા ઑલિમ્પિકની ભાલાફેંક સ્પર્ધામાં ગુજરાત રાજ્ય કક્ષાએ સુવર્ણચંદ્રક મળ્યો છે. બિચારાં વિદ્યાબેન તો આ દિવસ જોવા ન રહ્યાં, પણ કોને ખબર પ્રેમજી માસ્તર પણ ક્યાં હશે?’’

૨૬-૦૧-૨૦૦૧ની સવારે વિદ્યાબેન તેમની પુત્રી તોરલ અને તેમની અન્ય છાત્રાઓએ લઈને પ્રભાતફેરીમાં નીકળેલાં. ધરતી ધ્રૂજી અને હોનારતમાં બધા વેરવિખેર થઈ ગયાં. વિદ્યાબહેને તો ત્યાં જ પ્રાણ ત્યજી દીધા અને તોરલનું શું થયું તેની ભાળ જ ન મળી. મૃતકોની યાદીમાં તોરલનું નામ ગેરહાજર હતું. એ એક આશાએ પ્રેમજીભાઈ ભાંગી પડ્યા છતાંય પત્નીના અવસાનનો આઘાત પચાવી ગયા. ક્યારેક તોરલના સમાચાર મળશે એ આશાએ એકલું અટૂલું જીવન વિતાવતા રહ્યા અને દૂર ક્યાંક ગામડે ગુમનામીમાં ખોવાઈ ગયા.

ધરતીકંપ બાદની અરાજકતા અને દોડધામમાં બેભાન તોરલ ઓળખ વિનાની છોકરી તરીકે પહેલાં કામચલાઉ તબીબી છાવણીમાં અને પછી હૉસ્પિટલોમાં બદલાતી ગઈ. તેનો જમણો હાથ તદ્દન છુંદાઈ ગયો હતો. તેને ઑપરેશનથી કાપી, તેની જગ્યાએ તબીબી સહાયથી કૃત્રિમ હાથ બેસાડ્યો હતો. ઈજા, પીડા, માતાના મૃત્યુનો આઘાત, પિતાની યાદ બધા વચ્ચેથી ધીમે ધીમે બહાર આવી રહેલી તોરલ જોતજોતાંમાં છાવણીનાં અન્ય બાળકોમાં પ્રિય થઈ પડી. હસતી-હસાવતી-વાર્તા કહેતી તોરલ એક વરસે તેના મામાને જડી આવી. દરેક કેમ્પ, દરેક હૉસ્પિટલમાં શોધતાં મામા તેને પોતાની બહેનના પરિવારની અંતિમ જીવિત નિશાની તરીકે ઘરે લઈ આવ્યા.

મામાને ઘેર રહીને તોરલે બી.એડ.ની ડિગ્રી લીધી. રાજકોટ પાસેના ગામડામાં તેને શિક્ષિકાની નોકરી મળી. જ્યારે જ્યારે કોઈ એના ગુમાવેલા હાથ માટે એની દયા ખાતું ત્યારે તે હસીને કહેતી કે ‘અરે એમાં શું? ભગવાનને ખબર જ હતી કે હું ડાબોડી છું એટલે તો જમણો હાથ લઈ લીધો.’

આ જ હિંમતે આજે તેને ‘કચ્છમિત્ર’ના પાના પર ચમકાવી હતી. એક આખી કૉલમ ભરીને તેની ‘વણઓળખી બેભાન છોકરી’થી ‘રાજ્યકક્ષાની ભાલા ફેંક વિજેતા છોકરી’ સુધીની સંઘર્ષ ગાથા છપાઈ હતી અને અખબારની આ સુરખી આજે પ્રેમજી માસ્તરના વૃદ્ધ ચહેરા પર છલકાઈ રહી હતી. તેમના જીવનની એકમાત્ર આશા આજે સુવર્ણચંદ્રક સાથે મળી રહી હતી. તેઓ મનોમન ઈશ્વરને તોરલમાં સીંચેલી હિંમત માટે વંદી રહ્યા અને ઝપાટાભેર પુત્રીને મળવાની તૈયારી કરવા લાગ્યા.

હરસુતા માંકડ

કહેવત કથા ૨૦૧૭
પ્રથમ વિજેતા કૃતિ
વય જૂથ ૬૬થી વધુ

'પારકી મા કાન વીંધે'

ઊંડો શ્વાસ ભરીને હું આકાશ તાકતી અર્ધગોળાકાર, લાંબા ચંપાના ઝાડનાં પાન વચ્ચેથી ફેલાયેલા ઓજસવાળું ચંદ્ર બિંદુને જોઈ રહી. ભારી થયેલ પાંપણો જરાવાર ભીડી મૂકી. ક્ષણિક ઉચ્છ્વાસે ફરીથી પેલા પાંદડાં નીચે અટકી. તેના આકારને નિરખતી રહી. ડાળખીને અડોઅડ શરૂ થતી રેખાઓ સુરેખ વિસ્તરતી હતી અને એની જાડાઈ છેડાથી પાતળી થતી હતી. કોઈ પાનમાં ગાંઠો થઈ હતી તો કોઈમાં ભિંગડાં પણ હતાં. વિચારી રહી કે હરિતકણ તો કુદરતે દરેકને એકસરખું જ પહોંચાડ્યું હશે ને? તો કેમ દરેકના આકાર, કદ અને રંગમાં આટલો ફેર? અને વળી, એક મૂળિયાથી જોડાયેલા.

મમ્મી, બહેન અને પપ્પા સાથે કોઈ વાતે મતભેદ થતાં ચર્ચા ટાળવા ઓસરીમાં પહોંચી હતી. રિસાવું કે રોષે ભરાવું એવી ગડમથલમાં.

મારી નજર છેક જમીનમાં દટાયેલ મૂળિયાં શોધી રહી હતી અને પોપચાં ભીંજાયાં. આંખ મીંચીને ફરી ઊંડો શ્વાસ લેવા ચહેરો સંકોચ્યો ત્યાં જ મારા કાને પ્રિય અવાજ પહોંચ્યો. ''ક્યારનો શોધું છું, અહીં બેઠાં છે બેનબા!'' મેં મોં ફેરવ્યું. પપ્પાએ હડપચી પકડીને પૂછ્યું. ''તમને કોણ વઢતું હતું હેં? હાલો હતા કરી આવીએ...'' આંખ ખોલતાં જ સચવાયેલા મોતી સરી પડ્યાં અને હાકલ કરી... 'મ..મ્મી...'

'અમે નહીં ટોકીએ તો શું પારકી મા કાન વીંધશે? સારુંનરસું કોણ સમજાવશે?'' માએ વહાલથી માથે હાથ ફેરવ્યો અને હાથ ઝાલી પ્રેમથી ચાંપ્યો.

પ્રિય ચંપાના ઝાડ પરનાં સફેદ સુગંધી પુષ્પો પવનની લહેરખીથી ડોલી રહ્યાં.

કુંજલ છાયા

પ્રથમ વિજેતા કૃતિ

કહેવત કથા ૨૦૧૭

વય જૂથ ૧૭થી ૩૫

પારકી છઠ્ઠીનો જાગતલ

''અરે, સુહાસિની! કેમ આજે કામનાથ મંદિરે નથી ગઈ? આજે મહાશિવરાત્રી છે એ તો યાદ છે ને?''

શાખ પાડોશી મણિમાએ માતૃવાત્સલ્યના પ્રેમધિકારે પુત્રીવત્ સુહાસિનેની ટહુકો કર્યો. ''મહાશિવરાત્રી કેમ યાદ ન હોય મણિમા! અમે તો વડનગરા નાગર. અમારે તો શિવપૂજનનો મહિમા અદકેરો. પણ એમને જુઓને, આજે તો વહેલા જ રવીનભાઈને ઘેર ગયા છે. તમને ખબર છે ને એમને મન તો રવીનભાઈનું ઘર એ જ એમનું મંદિર! બાર વર્ષથી રવીનભાઈ એમને છૂટા જ ક્યાં મૂકે છે કે મારી સાથે ક્યાંય બહાર આવી શકે! અને આજે તો મારી તબિયત પણ જરા ઠીક નથી લાગતી એટલે એકલાં ક્યાં જવું?'' ''ત્યારે ઠી...ક'' કહેતાં મણિમા તો પોતાના ઘરમાં ગયાં, પરંતુ સુહાસિનીના સ્મૃતિદ્વાર ખોલતાં ગયાં.

સુહાસિની એમ તો કંઈ ખોટી પણ નહોતી. તેના પતિ દેવેશ છેલ્લાં બારેક વર્ષથી રવીનભાઈની સેવા-શુશ્રૂષામાં ઓતપ્રોત. જાણે ઘરના પિતાતુલ્ય વડીલ જ સમજો. આમ જુઓ તો રક્ત સંબંધ તો ઠીક, પણ સ્નાનસૂતકનોય સંબંધ નહીં! વ્યવસાયે નામાંકિત અને અનુભવી વકીલ રવીનભાઈ પાસે નવોસવો ઉત્સાહિત વકીલ દેવેશ વકીલાતની આંટીઘૂંટી શીખવા જતો. ત્યારથી વ્યવસાયી સંબંધોએ ક્યારે આત્મીય સંબંધોનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું તેની બંનેમાંથી કોઈને ખબરેય ક્યાં પડી!?! રવીનભાઈના પેન્ડિંગ કેસમાં મદદ કરવી; અસીલો પાસેથી કેસ હિસ્ટ્રી લેવી; નિયમિતપણે કોર્ટમાં હાજર રહેવું. તારીખો પડે તેની નોંધ રાખવી વગેરે જેવાં અનેક માનદ્કાર્યો દેવેશ એક આસિસ્ટંટની જેમ કુશળતાથી કરી આપતો. ધીરેધીરે દેવેશ રવીનભાઈનો જમણો હાથ જ નહીં, જમણું હૃદય બની ગયો! વિદેશમાં વસતા બન્ને પુત્રો તો રવીનભાઈ પ્રત્યે સાવ નિશ્ચિંત બની ગયા.

દેવેશ અને રવીનભાઈનો અનામ સ્થાપિત સંબંધ જાણે પરમ સ્વકીય સંબંધ બની ગયો. રવીનભાઈ દેવેશ પર સંપૂર્ણપણે આધારિત બન્યા. તેમની સ્થાવર-જંગમ મિલકતો, તેમના આર્થિક રોકાણ - આ બધાંનો વહીવટ પણ ક્યારેક તો દેવેશે જ કરવાનો રહેતો. દરમિયાનમાં તેણે વકીલાતમાં ઉત્તમ કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરી લીધું. વિદેશસ્થિત પુત્રોને બિઝનેસ કે અન્ય ક્ષેત્રે જ્યારે પણ જરૂર પડતી ત્યારે રવીનભાઈ નાણાંની કોથળી ખુલી મૂકી દેતા એ બધું જ દેવેશને જ્ઞાત હતું.

સમગ્ર સમયચક્ર ફરતું રહ્યું. વૃદ્ધત્વની સીમાએ ઊભેલા રવીનભાઈ શારીરિક શિથિલતાને કારણે વ્યવસાય સમેટતા ગયા અને આર્થિક સંકડામણને કારણે પુત્રો સંબંધ. ન છોડ્યો સાથ એકમાત્ર દેવેશે.

હવે તેમને ત્યાં દેવેશની અવરજવર ઓર વધી ગઈ! તેમને આર્થિક મદદ કરવા ઉપરાંત ડૉક્ટરી સારવાર અપાવવી; જોઈતી ચીજ-વસ્તુઓ લાવી આપવાથી માંડીને માનસિક સહારો આપવાનું કાર્ય એ દેવેશની દિનચર્યા બની ગયું.

સુહાસિનીને સમય ન આપી શકવાનો રંજ દેવેશના મનને કાયમ ડંખતો, પરંતુ તેના આ ધર્મકાર્યમાં ખરા અર્થમાં સહધર્મચારિણી સુહાસિની અડીખમ રહી. શિયાળામાં રવીનભાઈ માટે વસાણાં બનાવી આપવાં. પૌષ્ટિક નાસ્તો મોકલી આપવો જેવાં કાર્યો ખુશીથી પાર પાડતી. આ સ્વાદના પમરાટે જ રવીનભાઈ દિવંગત પત્નીની યાદ વિસારે પાડી શક્યા હતા.

એક દિવસ દેવેશને બહારગામ ભણવા ગયેલી પુત્રીને પહેલી વાર હોસ્ટેલમાં બે દિવસ માટે મળવા જવાનું થયું, એટલે આ અંગેની વાત કરવા માટે રવીનભાઈને કહેવા ગયો ત્યારે પથારીવશ રવીનભાઈએ હાથ ઊંચો કર્યો. આ મુદ્રામાં તેમની વિદાય લઈને ગયેલા દેવેશને ક્યાં ખબર હતી કે હવે તેને જોવા મળશે માત્ર સંતોષભર્યા સ્મિત સાથેનું નિશ્ચેષ્ટ શરીર!

તેની સાથે જ સંબંધિત વર્તુળોમાં કાનાફૂસી શરૂ થઈ ગઈ; ‘‘ક્યાં એક જમાનાના બાહોશ વકીલ અને અત્યારે આ દશામાં!? વિદેશી પુત્રોએ તો આર્થિક શોષણમાં કંઈ બાકી ન રાખ્યું. બિચારા દેવેશે સેવા કરવામાં કંઈ કસર ન છોડી, પણ તેના ભાગમાં શું આવ્યું? માત્ર ને માત્ર આશીર્વાદ.’’

‘‘પુત્રોને તો આવા પ્રસંગે હાજર રહેવાનું પણ મુનાસિબ ન લાગ્યું. દેવેશની બે દિવસની ગેરહાજરી વસમી લાગી રવીનભાઈને.’’

આ બધી અટકળોનો અંત ત્યારે જ આવ્યો જ્યારે રવીનભાઈનો ખજાનો - તેમના વકીલાતના અલભ્ય પુસ્તકોનો વારસો - દેવેશને મળ્યો.

...અને આજે દેવેશ સવારથી જ ધમાલમાં હતો, પોતાના ઘરના બહારના ભાગે આવેલા એક ઓરડાને પુસ્તકાલયનું રૂપ આપવા માટે. રવીનભાઈના સ્મરણમંડિત પુસ્તકો દ્વારા લૉના વિદ્યાર્થીઓને ઉપયોગી થઈ શકે તેવું નાનકડું નિઃશુલ્ક પુસ્તકાલય ખુલ્લું મુકાયું હતું. આજે પણ મણિમાથી બોલ્યા વિના ન રહેવાયું; ‘‘અલી સુહાસિની! તારો વર તો ખરો પારકી છઠ્ઠીનો જાગતલ હોં!!!’’

હયાતી વોરા
પ્રથમ વિજેતા કૃતિ
કહેવત કથા ૨૦૧૭
વય જૂથ ૩૬થી ૫૦ વર્ષ

ઊનાં રે પાણીનાં અદ્‌ભુત માછલાં

નિવૃત્ત છું એટલે બહારનાં પરિબળોને પરિણામે સર્જાતા સમયના જડબેસલાક ચોકઠામાં બંધાયેલ નથી. સવારના નિત્યક્રમોમાંથી પરવારી છાપામાં સારા સમાચાર શોધવાના આગ્રહને નેવે મૂકી, જે છપાયું તે બધું જ વાંચું છું. ત્યાર બાદ બે એક કલાક હાથવગાં પુસ્તકો વાંચું. તાજેતરમાં સાહિત્યજ્ઞ સ્વ. શ્રી વેણીભાઈ પુરોહિતનું એક સુંદર કાવ્ય વાંચ્યું, પહેલાં પણ વાંચ્યું હતું. જ્યારે જ્યારે આ કાવ્ય વાંચું છું ત્યારે કાવ્યના વિષય સંદર્ભમાં અનેકવિધ અર્થો અને ચરિતાર્થો મનમાં ઊભરી આવે છે. આ કાવ્યની પહેલી પંક્તિ આ કાવ્યની વસ્તુનું હાર્દ છે.

''ઊનાં રે પાણીનાં અદ્‌ભુત માછલાં
એમાં આસમાની તેજ
એમાં આતમાના તેજ
સાચાં તોયે જાણે કાચના બે કાચલાં''

માનવ ચહેરા પર સ્થિત થયેલ 'આંખ' આમ તો ઉર્દૂ શબ્દ. સંસ્કૃતમાં તેના સમાનાર્થી સાથીઓ ઘણા - જેવા કે નયન, નેત્ર, ચક્ષુ, લોચન, અક્ષ વગેરે. ચહેરા પરની આંખ બહુ જ બોલકી છે. પારણાંથી કબર સુધી માનવજીવનની બદલાતી અવસ્થા પ્રમાણે આ આંખની દૃષ્ટિ પણ બદલાયો છે.

એક બાળગીત યાદ આવે છે...

''નાની મારી આંખ, એ જોતી કાંક કાંક
એ તો કેવી અજબ જેવી વાત છે!''

નવજાત શિશુની આંખ પ્રારંભના દિવસોમાં બહુધા બંધ હોય છે. બંધ આંખોએ બાળક કોણ જાણે શું શું જોતું હશે! જ્યારે અલ્પ સમય માટે આંખ ઉઘાડે છે.

ત્યારે તે અસમંજસ પરિસ્થિતિ હોય તેવું લાગે. મહિના બે મહિનાનું થાય ત્યારે તેના ચહેરા પરના બદલાતા હાવભાવ કેટલું બધું કહી જાય છે? આ બાળક આમ ટગર ટગર જોતું કોઈ વાર મરકે છે, તો કોઈ વાર પીસો તાણે છે; કોઈક વાર આશ્ચર્ય તો કોઈ વાર ભય તો કોઈ વાર ઉત્સાહ કે ઉમંગ તો વળી કોઈ વાર કશુંક જાણવાની કે ઓળખવાની ઉત્કંઠા - કેવા કેવા ભાવો તેની માસૂમ આંખોમાંથી ઊભરાઈ તેના ચહેરા પર ઢોળાય છે! આસપાસની દૃષ્ટિગોચર થતી વસ્તુઓ કે વ્યક્તિઓને તેના ઓળખવાના પ્રયત્ન દરમિયાન પોતાનો પ્રતિસાદ વ્યક્ત કરે છે; કોઈ વાર હાથપગ ઉછાળી, અશબ્દ કિકિયારી કે કિલ્લોલ કરીને. રંગ, રૂપ, આકાર જોઈને પોતાની પસંદગી કે નાપસંદગી તેના માનસપટ પર અંકિત થતી જાય છે.

બાલ્યાવસ્થાથી કુમારાવસ્થા તેની યાત્રા

દરમિયાન તેની આંખોની દૃષ્ટિ કોઈ ચોક્કસ વસ્તુ કે વિષય પર કેન્દ્રિત થાય છે. કુટુંબીજનો, શિક્ષકો, સહાધ્યાયી મિત્રોની ઓળખના વલય વિસ્તરતાં જાય છે અને તે પરિવર્તિત થયા કરે છે તેની યુવાવસ્થાના પ્રવેશ સુધી.

હવે તેણે જે જોયું છે – અનુભવ્યું છે તેનું મનન-ચિંતન શરૂ થઈ જાય છે. તેની દૃષ્ટિમાં નવો વળાંક આવે છે. સ્વપ્નસૃષ્ટિમાં ધીરે ધીરે સરકતી આ વ્યક્તિ જીવનમાં શું કરવું છે, શું થવું છે તે સંદર્ભમાં તેના ખયાલો, પરિકલ્પનાઓ અને ત્યાર પછી તેનું વિશ્લેષણ કરતાં કરતાં તેનું ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે. સંગત, શિક્ષણ અને સંસ્કાર પ્રમાણે તે ચોક્કસ કાર્યક્ષેત્રમાં પ્રવેશે છે અને તે પ્રમાણે તેના વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે.

યુવાન આંખોનો તુમાર કંઈક જુદો જ હોય છે. કોઈક યુવતીની આંખમાં દેખાતાં કામણથી યુવાનની આંખો નશીલી બને છે અને આવી કામિની મળતાં તેને ઉદ્‌બોધતા આ શબ્દો તેના મુખમાંથી સરી પડે છે...

''તારી આંખનો અફીણી,
તારા બોલનો બંધાણી
તારા રૂપની પૂનમનો પાગલ એકલો''

હવે યુવાનની આંખોને બધું જ વીસરીને કોઈ અવનવી રોમાંચકતાની અનુભૂતિ કરવી છે એટલે તેની આંખોમાં તડપન નજરે પડે છે અને તેથી જ તેની આંખો સ્વયમ્ જાણે કે ઝૂમી ઊઠે છે.

''નજરના જામ છલકાવીને ચાલ્યાં ક્યાં તમે
જીગરને આમ તરસાવીને ચાલ્યાં ક્યાં તમે''

આ બોલકી આંખો તેને વિનંતી કરે છે – હાકલ કરે છે કે તમે બીજે ક્યાં જાઓ છો! આ મારી આંખને કિનારે લંગર નાખીને નાંગરોને!!

આવી અસ્વસ્થતા અને રોમાંચ, યુવતીની આંખોમાં પણ વરતાય છે – સ્વાભાવિક છે. તે આ લાગણીની રજૂઆતની ભાષા અલગ હોય...

''હો સાંવર થોરી અખિયનમેં,
જોબનિયું ઝૂકે લાલ નાગર સાંવરિયો''

કૃષ્ણમાં આત્મસાત થઈ ગયેલ રાધા પોતાની

અલાયદી શૈલીમાં આ જ ભાવ વ્યક્ત કરે...

''આ લોચન મારા કાનજી
ને નજરું જુએ તે રાધા રે!''

જે આંખો મિલન માટે તરસે છે તો એ જ આંખ પોતાના પ્રિયતમના વિરહ માટે પણ સજ્જ હોય છે.

આ પ્રોષિતભર્તુકાની અભિવ્યક્તિ તો અનુભવો...

''નૈના બરસે રીમઝીમ રીમઝીમ
પિયા તોરે આવન કી આસ''
નૈના બરસે....

આ અંગત અંગત સબંધની ભાષા વાચાથી ન જ થઈ શકે તેથી અને ત્યારે આંખો બહુ બોલકી બને. ત્યારે પેલું ફિલ્મી ગીત યાદ આવે.

''આંખો હી આંખો મેં ઈશારા હો ગયા
બૈઠે બૈઠે જીને કા સહારા હો ગયા''

આ આંખની જોવાની નીતિરીતિ - તેની દૃષ્ટિ વ્યક્તિનો સ્વભાવ અને તેના વલણ પ્રમાણે બદલાય છે. મહાબાહુ અર્જુનની આંખોને તેના લક્ષ્યસ્થાન પંખીની આંખો સિવાય અન્ય કશું જ દશ્યમાન નહોતું; કારણકે તે બાણાવળીની આંખો હતી. આવી જ રીતે કારગિલ કે ચીનના મોરચે તૈનાત એવા સૈનિકની આંખો સીમાપારના બંકરોમાં છુપાયેલ દુશ્મનોને જ જોતી હોય છે. તેની દૃષ્ટિ વિહ્વળ નથી, પરંતુ કેન્દ્રિત છે. શરાબીની આંખો ન જોવાનું કે ન દેખાતું જુએ છે, પરંતુ દેખાતું નજરે પડતું નથી.

હરિભક્ત મીરાં તો કૃષ્ણ કૃષ્ણ જ છે તેથી તો પોતાના કાવ્યમાં કહે છે ને કે...

''મેરે તો ગિરિધર ગોપાલ
દૂસરો ન કોઈ...''

કવિની આંખો 'જ્યાં ન પહોંચે રવિ' તેવા માનવવિશ્વમાં વિહરતી રહે છે. ખૂનીની આંખો લોહીની પ્યાસી છે; જ્યારે વૈજ્ઞાનિકની આંખો આ પૃથ્વી અને અવકાશનાં અગમનિગમનાં રહસ્યો

નીરખવા, સમજવા અને સતત પરિભ્રમણ કરતી રહે છે.

જે આંખ જોવાનો ધર્મ જ ભૂલી ગઈ હોય તેવી આંધળી આંખ જોવાનું કામ કાન અને સ્પર્શ દ્વારા કરે છે. સ્વ. રમણલાલ વસંતલાલ દેસાઈની નવલકથા 'દિવ્યચક્ષુ'નો નાયક આંધળો થયા પછી પણ હૉસ્પિટલમાં તંબૂર લઈને બેઠેલ ધનાભગતને તેના અવાજ પરથી ઓળખી કાઢે છે. તે આંધળો થઈ ગયો છે તેની પ્રતીતિ થતાં તેની આંખોમાંથી અશ્રુધારા વહે છે ત્યારે લેખક કહે છે ''આંધળી આંખ જુએ નહીં, પણ રડે તો ખરી!'' વર્ષો સુધી આકાશવાણીમાં કાર્યરત રહેલાં પ્રજ્ઞાચક્ષુ રક્ષાબેન રસિકલાલ રીંડાણી અને તેનાં બહેન સાથે રહે છે અને પોતાના ઘરમાં ટીવી જુએ છે. બોલાતા સંવાદો કાનેથી સાંભળી તે જાણે કે પ્રત્યક્ષ તેમને જોઈ શકે છે તેની અનુભૂતિ કરે છે અને ટી.વી.માં રજૂ થતી સિરિયલ અને ફિલ્મોની કથા અન્યને કહી શકે છે. આ મેં જાતે જોયું છે.

કેટલીક વાર જોતી આંખ બંધ રાખીને વ્યક્તિને જોવાનો પ્રયત્ન કરે તો તે વધુ સ્પષ્ટતાથી જોઈ શકે છે; તેથી જ તો સ્વ. શ્રી બરકત વિરાણી (બેફામ) લખે છે.

''નયનને બંધ રાખીને
મેં જ્યારે તમને જોયાં છે
તમે છો એના કરતાં પણ
વધારે તમને જોયાં છે''

'આંખ'ને સમજવી, ઓળખવી અને તેનાં ઊંડાણ માપતાં આંખને ઉજાગરા કરવા પડે. ઉત્કંઠા, જિજ્ઞાસા, મોહ, આકર્ષણ, વહેમ, આભાસ, સ્વપ્ન, છાયા, પરિકલ્પના, સ્નેહ, ક્રોધ, શૂન્યમનસ્કતા વગેરે અનેકવિધ ચહેરાઓ, ચહેરા પરની આ આંખના છે.

આમ આ આંખ કેટલી જીવિત હોવા છતાં કાચના કાચલાં જેવી ક્ષણભંગુર છે તે સચોટ રીતે લેખના પ્રારંભમાં ટાંકેલ સ્વ. શ્રી વેણીભાઈ પુરોહિતના કાવ્યમાં આંખને ઊનાં પાણીનાં માછલાં કહી તેની અલૌકિકતા દર્શાવી છે.

ચાલો ત્યારે આ લેખ વાંચતાં વાચકની આંખ થાકે તે પહેલાં વિરમું છું.

દિનેશ બુચ

આદરાંજલિ

સ્વ. દિગંબર સ્વાદીયાની

પુણ્યસ્મૃતિને

કલ્પના દિગંબર સ્વાદીયા

ડૉ. અર્ચના – ડૉ. ઉદય

સુધાંશુ – કરિશ્મા

દેવાંશુ – શિલ્પા

જલશ્રી – નિધી – ડૉ. નમ્રતા – વરુણ – અનુષ્કા

કાળની કેડીએ ઘડીક સંગ
રે ભાઈ, આપણો ઘડીક સંગ;
આતમને તોય જનમોજનમ લાગી જશે એનો રંગ !

ધરતી આંગણ માનવીના આ ઘડીક મિલનવેળા,
વાટમાં વચ્ચે એક દી નકી આવશે વિદાયવેળા!
તો કેમ કરીનેય કાળ ભૂલે ના એમ ભમીશું ભેળા !
હૈયાનો હિમાળો ગાળી ગાળીને વહશું હેતની ગંગ !

પગલે પગલે પાવક જાગે ત્યાં ઝરશું નેનની ઝારી,
કંટકપથે સ્મિતવેરીને મ્હોરશું ફૂલની ક્યારી;
એકબીજાને જીતશું, રે ભાઈ,જાતને જાશું હારી !
ક્યાંય ના માય રે આટલો આજ તો ઉરને થાય ઉમંગ !

– નિરંજન ભગત
(૧૮ મે, ૧૯૨૬ - ૧ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૮)

BOOK POST
DROP

From,
Shree Vadnagara Nagar Mandal, Mumbai
C/O *Kamlesh S. Vohra* ; 1502, Tulsibaug CHS, Ramdas Sutrale Marg,
Opp. ICICI Bank, Borivali (W), Mumbai 400092
email : vnmmumbai@yahoo.co.in • www.shrivadnagaranagar.org