

નેપથ્યેથી નિવેદન

એક દાયકા પહેલાં, મારા હળવા નિબંધોનો પહેલો સંગ્રહ પ્રગટ થયેલો ‘સાત અંગ, આઠ નંગ, અને -’ (૨૦૧૬), એનું આશ્ચર્ય મારાં લેખકમિત્રો, સ્વજનો, વાચકોના મનમાં શમ્યું નહીં હોય ત્યાં આ બીજો આંચકો - ‘અમારે તો આળસ એ જ આનંદ!’

હું કંઈ હાસ્ય-વિનોદનો રજિસ્ટર્ડ લેખક નહીં એટલે મારી આવી ચેષ્ટાઓથી વાચકોને અચરજ થાય, એમને બંને પ્રકારે હસવું આવે, એ સ્વાભાવિક છે. પણ છેલ્લાં દસ વરસમાં મેં વીસ જ નિબંધો લખ્યા છે એ તો ક્ષમ્ય ગણાશે જ, એમ માનું છું. આટલું ઓછું લખનારને હાસ્ય-વિનોદ-ક્ષેત્રે દાવો કરનાર તરીકે કોઈ ન સ્વીકારે તો એનું મને આશ્ચર્ય નથી, બલકે રાહત છે.

મારા પહેલા પુસ્તકના શરૂઆતના નિબંધો મારાં ‘સાત અંગ..’ વિશેના બલકે એ અંગોની પીડા-મિષેના હતા. એટલે કોઈને પ્રશ્ન થાય, બલકે એવી અપેક્ષા રહે કે બાકીનાં અગિયાર અંગો વિશેના નિબંધો આ ચોપડીમાં કેમ નથી! પણ આ ચોપડીમાંના એક નિબંધમાં છે એમ, હવે ‘બેસણા માટેનો ફોટો’ પડાવવા નીકળનાર તે વળી શેષ અંગોની પંચાતમાં ક્યાં પડે - એ જાણીને સૌના પ્રશ્નોનું શમન થશે જ...



પહેલા સંગ્રહના નેપથ્યેથી પણ મેં જણાવેલું કે મને વિનોદમાં, નર્મ-મર્મના લેખનમાં રસ કેવી રીતે પડેલો. મારો મૂળ રસ ભાષાની તિર્યક્તાના વૈભવને ખોળવા ને નિરૂપવામાં રહેલો છે. ગદ્યની એવી એક વિલક્ષણ સર્જકતા મને આકર્ષતી હોય છે એટલે વિનોદક્ષમ પ્રસંગોને તેમ જ માનવમનની લાક્ષણિકતાઓને વર્ણન-કથન-સંવાદના રૂપે આલેખતી વખતે પણ શબ્દની ને વાક્યનિવાસની નર્મ-મર્મ-શક્તિ અનાયાસ જ પ્રગટતી જોવામાં મને આનંદ મળે

છે - ક્યારેક તો, મને જ આશ્ચર્યમાં નાખનારો આનંદ મને મળે છે. પરિસ્થિતિગત વક્તા ભાષાની એ વિલક્ષણ વક્તાનું રૂપ ધરીને જાણે સાક્ષાત્ થાય છે.

જરાક અઘરું લખાઈ ગયું - મન સાથેની માથાપચ્ચી આમ ગંભીર-અગંભીરને એક રેખામાં લાવી દેતી હોય છે.

બસ, એટલું કહીને અટકું.

નિબંધો લખાતા ગયા ને 'નવનીત-સમર્પણ', 'બુદ્ધિપ્રકાશ', 'કુમાર' વગેરેમાં પ્રકાશિત થતા ગયા. હમણાં શરૂ થતા 'શબ્દરવ' સામયિકને પણ મારા હળવા નિબંધમાં રસ પડ્યો છે એનો આનંદ.

આ સર્વ સામયિકોના સંપાદકોનો હૃદયપૂર્વક આભારી છું. દસ વર્ષે વીસ નિબંધ લખાયા એમાં આ સામયિકોનો પ્રેરક ધક્કો પણ જવાબદાર છે. એ સૌ સંપાદકમિત્રોને સાનંદ સ્મરું છું.

પહેલા સંગ્રહનો પ્રવેશક મારા ગુરુ અને ગુજરાતી હાસ્યસાહિત્યના એક મહત્વના સર્જક (સદ્ગત) મધુસૂદન પારેખે લખેલો. આ સંગ્રહ માટે મરમી હાસ્યસર્જક ને અભ્યાસી મુરબ્બી મિત્ર રતિલાલ બોરીસાગરે લખી આપવાનું સ્વીકાર્યું છે એનો આનંદ છે. એમના પ્રત્યેનો મારો આભારભાવ પણ એ આનંદમાં જ સમાવિષ્ટ છે.

આવરાણ પરનું ચિત્ર કરી આપવા માટે ચિત્રકળાકાર મિત્ર પ્રો. જયંતિભાઈ રાબડિયાનો આભારી છું.

પુસ્તકના સુંદર-સુઘડ પ્રકાશન માટે ઝેન ઓપસનો પણ આભાર.

ભાદરવી પૂનમ, ૨૦૮૧, ૭ સપ્ટે, ૨૦૨૫

- રમણ સોની

૧૮, હેમદીપ સોસાયટી, દિવાળીપુરા,

વડોદરા ૩૯૦ ૦૦૭.

ફોન : 9228215275

સર્વ આસનોમાં હું શવાસન છું!

માત્ર એક જિંદગી પસાર કરી દેવા માટે આપણે કેટલા ઉધામા કરતા હોઈએ છીએ! કમાવા માટે કરીએ છીએ એથી વધારે ધમપછાડા આપણે આરોગ્ય સાચવવા માટે કરીએ છીએ! રે, શા માટે? જો આયુર્વેદિક ‘આરોગ્યવર્ધિની’ ગોળીઓ ગળવા-ચાવવાથી જ આરોગ્યવર્ધનની સમસ્યા ઊકલી જતી હોય તો કેવું સારું - એવું મને રોજ સવારે થાય છે. એલોપથીવાળા વિટામિનોના Aથી Z સુધીનાં વિટામિનો તૈયાર કરે છે, એ બધાં વિટામિનોના ફાકડા ભરવાનું કહે છે, એ ખર્ચાળ ફાકડા પણ ભર્યાં, પરંતુ પત્તો ન ખાધો.

એટલે એક હિતેચ્છુએ કહ્યું કે ‘બેવકૂફ, યોગાસનો કર. એક પણ પૈસાના ખર્ચ વિના આરોગ્ય સીધુંદોર થઈ જશે.’ મને આ નિઃશુલ્ક ઉપાય ગમી ગયો એટલે 30 વરસ પહેલાં માળિયે ચડાવી દીધેલી યોગાસનોની નાનકડી ચોપડી નીચે ઉતારી.

અહા, છેક કોલેજકાળમાં આ પુસ્તિકા અમે ઉત્સાહથી ખરીદી લાવેલા ને બમણા ઉત્સાહથી એક-એક આસનનો ટ્રાય મારી જોયેલો ને અમને ડોકમાં ને કમરમાં દુખાવા થઈ ગયેલા તેમ છતાં અમારા શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવી ગયેલી. એ સ્ફૂર્તિ આજે યાદ આવી ગઈ, પેલા હિતેચ્છુના દયાહીન ઠપકાથી.

એ જૂના દિવસોમાં અમારામાં બિલકુલ ન હતું એ શાણપણ, આટલાં વર્ષોના આળસ-સેવનથી અમારામાં જાગ્રત થયેલું. એથી સૌથી પહેલાં તો અમે બધાં આસનોનાં

ચિત્રો જ જોઈ ગયા, એ વિશેના ફાયદા વાંચી જવામાં સમય ન બગાડ્યો.

ને એટલા માત્રથી અમને બ્રહ્મજ્ઞાન થયું કે આમાંનાં મોટા ભાગનાં આસનો તો એવાં છે કે આવતા જન્મે હું પશુપક્ષી-યોનિમાં જન્મ લઈશ ત્યારે જ કરી શકાશે. કેમ કે એ સિવાય તો કંઈ ઉપ્પાસન ઉર્ફે ઊંટાસન, કુક્કુટાસન એટલે કે કૂકડાસન, વૃશ્ચિકાસન અર્થાત્ વીંછ્યાસન, થઈ શકે? મનુષ્યે કરવાનાં આસનોમાં, આ યોગાચાર્યોએ, પશુપંખીઓને શા માટે દાખલ કર્યાં હશે? બને કે એ યોગીઓને જનપદને બદલે વનપદમાં જ વધુ રહેવાનું થયું હોવાથી મનુષ્યો કરતાં પ્રાણીઓનો સત્સંગ એમને વધારે થતો હશે ને પ્રાણીઓની દિનચર્યા જોઈને એમને આવાં આસનોની રચના કરવાનું સૂઝ્યું હશે, એવું અમારું દૃઢ પણ નમ્ર મંતવ્ય છે.

અમારું બીજું નિરીક્ષણ એ છે કે જેમ આયુર્વેદાચાર્યોને ઔષધોનાં લાંબાંલચક, અટપટાં, બોલતાં લોચા વળી જાય એવાં નામ આપવાનો શોખ હતો, જેમ કે મહામંજિષ્ઠાદરિષ્ટ, કુક્કુતાંડત્વક ભસ્મ, ઉન્માગદજાંકુશ રસ વગેરે વગેરે એમ આ યોગાસનાચાર્યોને પણ એવાં જ જડબાતોડ (ને સાંભળનારને માટે કર્ણપટતોડ) યોગાસનોનાં નામ આપવાનો શોખ જણાય છે. મેં ચિત્રો નીચેની લીટીઓમાં જોયું કે અહીં તો અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન છે, ને વળી પશ્ચિમોત્તાસન ને તોલાંગુલાસન પણ છે. આપણું તો આવી જ બને ને! મને યાદ આવી ગયું કે વીર કવિ નર્મદના સમયમાં એક ‘અન્યોન્ય બુદ્ધિવર્ધક સભા’ હતી. આયુર્વેદના ને યોગના આચાર્યોની પણ આવી સભા જરૂર હોવી જોઈએ.

એટલે, ટૂંકમાં, એક પછી એક આસન રદ થતાં ગયાં. મારા જેવા અયોગ્ય માણસ માટે આ યોગ્યાસનો યોગ્ય ન હતાં. એક જમાનામાં અમારું એક પ્રિય આસન હતું - પદ્માસન. મહાયોગીઓ, મહાસંતો, મહાભગવાનોનું પણ એ એક કાયમી પ્રિય આસન હતું એટલે પદ્માસન વાળીને બેસતાંવેંત હું એ ઉચ્ચ

કેટેગરીમાં આપોઆપ આવી જતો. પરંતુ હવે પલાંઠ્યાસન પણ થઈ શકતું નથી. પલાંઠી વાળીને બેસવાની ડોક્ટરોએ સ્પષ્ટ ના પાડી દીધી છે. એમણે હા પાડી હોત તો પણ મારાથી એ કૃત્ય કરી શકાય એમ નથી. એટલે હવે પદ્માસન પણ પ્રભુ પદ્મપાણિને અર્પણ!

એમ કરતાં-કરતાં છેવટે એક આસન પર મારી નજર ઠરી. કઠણ યોગાચાર્યોએ પણ એક અ-કઠણ આસન, મારા જેવા પ્રમાદપ્રેમીઓ માટે શોધ્યું છે ખરું! ઉમાશંકર જોશીએ કહેલું કે, ‘અમારે શિક્ષકોને તો વર્ગ એ જ સ્વર્ગ.’ એના પરથી મેં મારા માટે એક સૂત્ર રચ્યું છે; ‘અમારે નિવૃત્ત શિક્ષકોને તો પ્રમાદ એ જ પ્રમોદ.’ પ્રમાદ ઉર્ફે આળસમાં જ અમને પ્રમોદ અર્થાત્ પુષ્કળ આનંદ મળે છે.

હા, તો મને ગમી ગયું જે યોગાસન એ શવાસન! યોગાસનોની ચોપડીમાં અગાઉ વર્ણવેલાં એ અંગતોડ આસનો ક્યાં, ને શવાસન જેવું આ અંગરક્ષક આસન ક્યાં! આચાર્યભગવંતે વિવિધ આસનોના કષ્ટદાયક અધ્યાયો પછી મિષ્ટ પ્રસાદ રૂપે આ શવાસનથી પૂર્ણાહુતિ કરી એ સાચે જ એક અ-લૌકિક ઘટના છે.

સાચું કહું? અગાઉનાં આસનોનાં ચિત્રો ને નામ જ હું જોઈ ગયેલો, પણ આ આસનનો તો વર્ણન-વાચન-લાભ પણ મેં લીધો. આચાર્યે એમાં પ્રસન્ન કરનારાં બે વાક્યો લખ્યાં છે : ‘એક પણ આસન ન કરી શકનાર માણસ શવાસન કરીને ઘણો જ્ઞાપદો મેળવી શકે છે’ અને બીજું એ કે, આસન કરતાં-કરતાં, ‘ઊંઘી જવાય તો શરમ કે ગ્લાનિ ન અનુભવવી.’ આહા, વર્ષો પહેલાં થઈ ગયેલા યોગીઓ કેટલું દૂરનું ભવિષ્યદર્શન કરી ગયા છે, છેક મારો વિચાર પણ એમણે કરી રાખેલો.

બીજાં બધાં આસનોની જેમ જ ‘શવાસન કરવું’ એમ કહેવાય છે, પણ એમાં ‘કરવું’ એના કરતાં કશું ન કરવું એ મહત્ત્વનું છે.

સર્વ આસનોમાં હું શવાસન છું!

યત્તા સૂઈ જાઓ, શબની જેમ. હલનચલન નહીં, આંખો પણ બંધ. સાચેસાચા શબમાં ને શબાસન કરનારમાં માત્ર એક ખૂબ જ પાતળો તફાવત હોય છે – શવાસનમાં શ્વાસ કાયમ ખાતે બંધ કરી દેવાની છૂટ હોતી નથી. એ તો પછી ‘નિત્ય શવાસન’ નામનો નવો પ્રકાર બની જાય.

દરેક આસન દરરોજ અમુક મિનિટ કરવાનાં હોય છે, પણ હું શવાસન દરરોજ બપોરે જમ્યા પછી સળંગ બે કલાક કરું છું ને રાત્રે વધારેમાં વધારે આઠ કલાક કરું છું. ભાગ્યે જ કોઈ યોગીએ કે અ-યોગીએ આટલું પ્રલંબાસન કર્યું હશે.

મને લાગે છે કે મારા આરોગ્યને હવે આંચ નહીં આવે.

