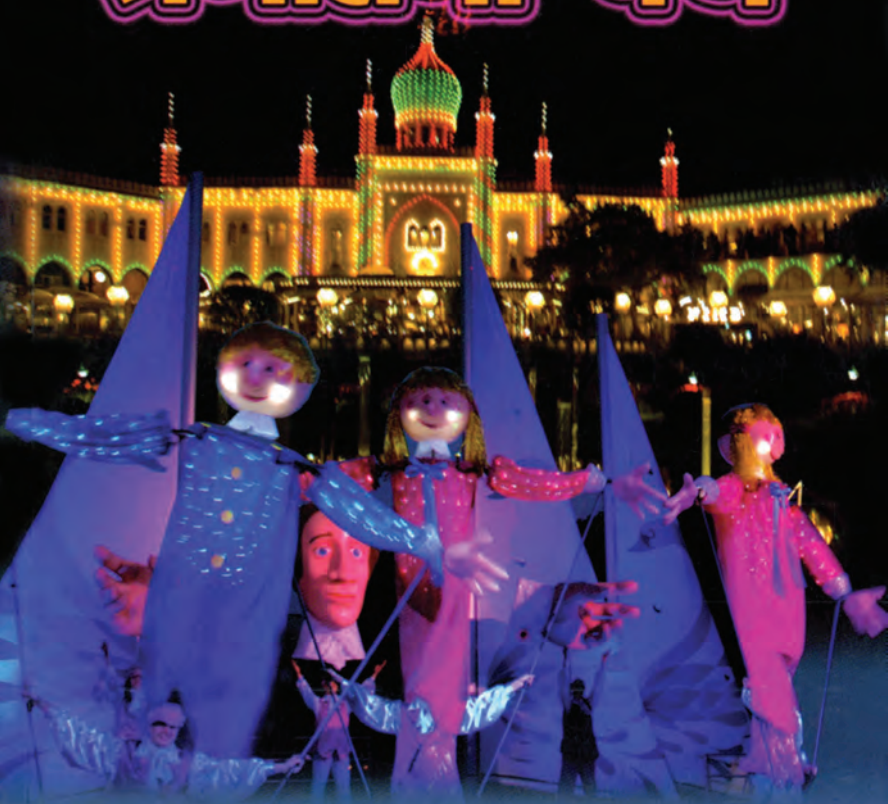


પ્રગતિના પંથે



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનની
જીવનઘડતર પ્રકાશન-શ્રેણીની ૫૦મી ભેટ

પ્રગતિને પંથે

લેખક : જ્યોતિ થાનકી

સ્નેહીશ્રી

જીવનમાં તનાવ, અજંપો, સંઘર્ષ, દુઃખ, અભાવ, મુશ્કેલીઓ, વિટંબણાઓ અને અવરોધો દૂર કરી જીવનને આનંદથી ભરપૂર કરવાનું માર્ગદર્શન પૂરું પાડે તેવું આ પુસ્તક આપનું સાથી બની રહો, તેવી અંતરની શુભકામનાઓ સહ

સપ્રેમ

મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિક્કલભાઈ ભવન',

સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે ક્રોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

ફોન નં. : ૨૭૫૫ ૧૫૬૪, ૨૭૬૮ ૨૩૧૦

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનની

જીવનઘડતર પ્રકાશન-શ્રેણીની પચાસમું ભેટ

પ્રગતિને પંથે

* લેખક : જ્યોતિ થાનકી

* © જ્યોતિ થાનકી

* પ્રકાશન-વર્ષ : ઓગસ્ટ, ૨૦૧૧

* પ્રકાશક : શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી

મૂકેશ એમ. પટેલ

૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',

સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩

* મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદુપયોગ

* પ્રકાશન-આયોજન : મીનળ મોદી, ફોન : ૯૮૭૯૬ ૩૫૪૯૫

* આવરણ-ડિઝાઈન : નીલેષ દવે, ફોન : ૨૬૫૭ ૯૭૫૫

* આવરણ-તસવીર : મૂકેશ પટેલ, ફોન : ૨૭૫૫ ૧૫૬૪

* આવરણ-મુદ્રણ : ગિરિરાજ ઓફ્સેટ

* લેસરકંપોઝ : મીનળ ગ્રાફિક્સ, ફોન : ૨૭૯૧ ૦૫૧૮

* મુદ્રક : નવપ્રભાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ,

ફોન : ૯૮૨૫૫ ૯૮૮૫૫

પ્રસ્તાવના

પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ મનુષ્યને અતિ સુંદર જીવનની ભેટ આપીને પૃથ્વી ઉપર મોકલ્યો છે. શક્તિથી સભર એવું શરીર, વિચાર કરી શકે એવું મન, સારાં-નરસાંનો ભેદ પારખી શકે એવી વિવેકબુદ્ધિ, લાગણીઓ અનુભવી શકે એવું સંવેદનશીલ હૃદય. આ બધાંથી પણ વિશેષ એવો પોતાનો તેજોમય અંશ મનુષ્યના હૃદયની ઊંડી ગુફામાં સુરક્ષિત મૂકીને પરમાત્માએ મનુષ્યને ધરતી ઉપર મોકલ્યો છે. એટલું જ નહીં પણ એને જે જીવન આપ્યું છે, એમાં પ્રગતિની અમાપ શક્યતાઓ પણ મૂકેલી છે. સાથે-સાથે એમાં આનંદ, પ્રેમ અને અસીમ શક્તિ પણ મનુષ્યને પરમાત્માએ બક્ષિસ રૂપે આપેલાં છે. પૃથ્વી ઉપર આવેલો કોઈ પણ મનુષ્ય એવો નહીં હોય કે જેના અંતરમાં આનંદ, પ્રેમ અને શક્તિની સાથે-સાથે પ્રગતિની, વિકાસની ઝંખના ન હોય ! કેમકે પૃથ્વી ઉપર મનુષ્યદેહ ધારણ કરીને આવવાનું પ્રયોજન જ વિકાસ માટેનું છે. પ્રગતિ માટેનું છે. દરેક જન્મમાં મનુષ્ય આત્માનો વિકાસ કરતો-કરતો આગળ વધતો રહે છે. કેટલાક જાગ્રતપણે વિકાસ કરતા હોય છે, તો કેટલાક અભાનપણે. પણ વિકાસ અને પ્રગતિ વગર જીવન શક્ય જ નથી.

જેઓ જાગ્રત છે, તેઓ પૃથ્વી ઉપર આવવાના ધ્યેયને જાણે છે. તેઓ પોતાની અંદર પરમાત્માએ આપેલા દિવ્ય વારસાને પણ જાણે છે. તેથી તેઓ આ દિવ્ય વારસાનો એટલે કે પ્રભુએ આપેલા પ્રેમ, આનંદ, શક્તિનો ઉપયોગ કરીને પોતાના જીવનને અતિ સુંદર બનાવી દે છે. એવા મનુષ્યોનું જીવનપુષ્પ સહસ્રદલ કમલની જેમ પૂર્ણપણે ખીલી ઊઠે છે અને તેની સુવાસ ચારેબાજુ પ્રસરી રહે છે. પરંતુ જેઓને પોતાની અંદર રહેલા દિવ્ય વારસાનો પરિચય નથી, તેમના જીવનમાં આનંદને બદલે દુઃખ, પ્રેમને બદલે તિરસ્કાર, શક્તિને બદલે દુર્બળતા

વ્યાપી જાય છે. તેઓનાં જીવન ખીલી ઊઠવાને બદલે ચીમળાયેલી કળી જેવાં બની રહે છે. પણ જીવનના અંતે તેઓને ભારે અફસોસ રહે કે જીવન વેડફી નાંખ્યું, કંઈ જ કરી શક્યા નહીં. એની ભારે વેદના સાથે તેઓ પૃથ્વી ઉપરથી વિદાય લે છે.

આધુનિક યુગમાં મનુષ્યનું જીવન ખૂબ જ જટિલ બની ગયું છે. ભૌતિક સુખસગવડનાં સાધનો વધ્યાં છે અને સતત વધતાં જ રહે છે. સ્થળનાં અંતરો ઓછાં થયાં છે. માણસ પોતાના ઘરમાં બેસીને પૃથ્વીના બીજા છેડે આવેલી કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે ક્ષણમાં સંપર્ક સાધી શકે છે. પરંતુ પોતાની બાજુમાં બેઠેલા પોતાના જ સગા ભાઈ સાથે તે આંતરિક સંપર્ક સાધી શકતો નથી. એક જ ઘરમાં રહેતાં હોવા છતાં મનુષ્યોનાં મન સેંકડો કિલોમીટર દૂર હોઈ શકે છે. સ્થળનાં અંતર ઓછાં થતાં મન-હૃદયનાં અંતરો ઓછાં થવાને બદલે વધતાં જાય છે. ભૌતિક સુખ-સગવડની વિપુલતા આંતરિક શાંતિ અને પ્રસન્નતા આપી શકતી નથી. વધારે ને વધારે મેળવવાની દોટમાં માણસ પોતાની અંદર જોવાનું ભૂલી ગયો છે અને તેથી તેની અંદરમાં રહેલા દિવ્ય વારસા પ્રત્યે, જે તેની પોતાની આગવી સંપત્તિ છે, એના પ્રત્યે તે જાગ્રત નથી. તેને પરિણામે તેના જીવનમાં તનાવ, અજંપો, સંઘર્ષ, દુઃખ, અભાવ, મુશ્કેલીઓ, વિટંબણાઓ અને અવરોધો સતત આવતાં રહે છે. સમગ્ર જીવન અભાવ, તનાવ અને મુશ્કેલીઓમાં જ ધસાર થતું હોવાથી માણસને જીવનમાંથી શ્રદ્ધા ઊઠી ગઈ છે. તેનાં દુઃખ, વ્યથા, હતાશા અને સંઘર્ષોને દૂર કરી શકે તથા તેના જીવનને આનંદથી ભરી દઈ શકે, એવી શક્તિ તેની ભીતરમાં જ રહેલી છે. એ સ્વીકારવા તે તૈયાર નથી. કેમકે તેને એનો અનુભવ નથી. ધર્મો એની મનોવ્યથાને સમજી શકતા નથી, એટલે ધર્મમાંથી એની શ્રદ્ધા ઊઠી ગઈ છે. પરિણામે આજના મનુષ્યના જીવનમાં સાચાં સુખશાંતિ અપ્રાપ્ય બની ગયાં છે. ક્યારેક-ક્યારેક તેનો

તેને અનુભવ થાય છે પણ ખરો, પણ તે અનુભવ લાંબો સમય ટકતો નથી. માણસની સ્થિતિ આજે તોફાની સમુદ્રમાં અટવાયેલા વહાણ જેવી થઈ ગઈ છે. જે દિશામાં પવન તેને ઘસડી જાય, એ દિશામાં તે ગતિ કરે છે, પણ ક્યારેય કિનારે પહોંચી શકતું નથી. વૃત્તિઓ, આવેગો, ઈચ્છાઓ, સૂચનો વગેરેથી માણસ આમતેમ ફંગોળાયા કરે છે અને એમાં જ એનું જીવન પૂરું થઈ જતું હોય છે. ભગવાનના વરદાનરૂપ મળેલું જીવન સાવ નિરર્થક વેડફાઈ જાય છે.

આ અમૂલ્ય જીવન પૂર્ણ રીતે વિકસિત બને, ભગવાને મનુષ્યને આપેલી અમૂલ્ય બક્ષિસોનો ઉત્તમ ઉપયોગ થાય તે માટે કેવી રીતે જીવન જીવવું જોઈએ, એ અંગેનું માર્ગદર્શન આપણને મહાપુરુષોના જીવનદર્શનમાંથી મળી રહે છે. શ્રી અરવિંદ, શ્રી માતાજી, શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ, સ્વામી વિવેકાનંદ અને અન્ય સંતો-મહાત્માઓનાં જીવનમાં અવગાહન કરતાં મને જે પ્રસાદી મળી, તે આ પુસ્તકમાં ગૂંથી છે. આશા છે કે સુજ્ઞ વાચકોને એ જરૂર ઉપયોગી થશે.

. શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન છેલ્લા ત્રણ દાયકાથી જીવન-ઘડતર કરનારાં, જીવનને ઊર્ધ્વગામી બનાવનારાં ચિંતનપ્રેરક પુસ્તકો - પ્રતિવર્ષ બેની સંખ્યામાં પ્રકાશિત કરી ગુજરાતની જનતાને ભેટ રૂપે આપે છે. એમના આ સ્તુત્ય કાર્યમાં વધુ એક વખત સહભાગી થવાની તક શ્રી એમ. પી. પટેલસાહેબે આપી, તે માટે હું તેમની આભારી છું.

અંતે પરમકૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના કરું છું કે તેમનો કૃપા-સ્પર્શ સર્વ વાચકોને મળે અને સર્વની પ્રગતિનો માર્ગ પ્રકાશિત બની રહે.

‘શરણમ્’, બેંક કોલોની,

- જ્યોતિ થાનકી

બિરલા હોલ પાસે, પોરબંદર - ૩૬૦ ૫૭૫.

અનુક્રમણિકા

પૃષ્ઠ નં.

૧.	પૃથ્વી પર શા માટે આવ્યાં છીએ !	૫
૨.	જીવનનું ધ્યેય	૮
૩.	સાચી રીતે જીવન કેવી રીતે જીવવું ?	૧૧
૪.	ધ્યેયની દિશામાં પ્રગતિ	૧૭
૫.	પ્રગતિનાં અવરોધક પરિબલો	૨૨
૬.	આળસ	૨૫
૭.	કંટાળો અને થાક	૩૧
૮.	શંકા અને અવિશ્વાસ	૩૭
૯.	ભય	૪૪
૧૦.	ઈર્ષ્યા	૬૦
૧૧.	ચિંતા	૬૭
૧૨.	ખરાબ આદતો	૭૭
૧૩.	ટીકા	૮૩
૧૪.	સમય	૯૧
૧૫.	પ્રગતિના માર્ગનું પાથેય	૯૫

* * * * *

શા માટે પૃથ્વી ઉપર આવ્યાં છીએ ?

પરમાત્માએ આપણને પૃથ્વી ઉપર મોકલ્યાં છે, એટલે આપણે પૃથ્વી ઉપર આવ્યાં છીએ, એ તો બરાબર છે. પણ પરમાત્મા એટલે પરમ પ્રેમ, જ્ઞાન, શક્તિ, આનંદ, મધુરતા, સૌંદર્ય, પ્રકાશ - આ બધાંથી સભર એવી પરમ ચેતના. હવે આ પરમ ચેતનામાંથી તેમના અંશો વિભાજિત થઈને પૃથ્વી ઉપર તેમના જ હુકમથી આવે છે. આ અંશોને પોતાના જ મૂળ સ્વરૂપમાંથી છૂટા પડીને પૃથ્વીલોકમાં આવવું, મનુષ્ય-દેહમાં રહી અનેક પ્રકારના અનુભવોમાંથી પસાર થવું કષ્ટપ્રદ તો હોય છે જ. પણ પરમાત્મા કહે છે કે “પૃથ્વી ઉપર અનુભવો લેવા માટે, વિકાસ કરવા માટે, મારાં કાર્યો કરવા માટે તો જવું જ પડે.” પરમાત્માના આદેશ આગળ કોઈ પણ જીવનું કશું ચાલતું નથી. પરંતુ પરમાત્મા પૃથ્વી ઉપર જ્યારે આત્મા દેહ ધારણ કરીને આવે છે, ત્યારે તેઓ દરેક જીવાત્માને કહે છે કે “હું જરા પણ દૂર નથી. તમે જ્યારે મારો સંપર્ક કરવા ઈચ્છો ત્યારે તમે મારો સંપર્ક કરી શકશો. એટલું જ નહીં, પણ તમારે જે મદદ જોઈતી હશે, તે પણ મારી પાસેથી મેળવી શકશો. પણ શરત એટલી કે તમારી અંદર મારો જે અંશ છે, તેના ઉપર તમારે કોઈ આવરણ ચઢવા દેવું નહીં. તો તમે જ્યારે ઈચ્છશો ત્યારે મારો સંપર્ક કરી શકશો.” પરમાત્મા પાસેથી આવું અભય વરદાન મેળવીને જીવાત્મા પૃથ્વી ઉપર આવે છે. શરૂશરૂમાં તો તેના મનનો વિકાસ થયો હોતો નથી. એટલે તે જ્યારે ઈચ્છે ત્યારે તે પરમાત્માનો સંપર્ક કરીને તેની સાથે સંવાદ સાધી શકે છે, તેથી તે આનંદમાં રહે છે. પણ મનનો વિકાસ થતાં, દુન્યવી વસ્તુઓનું આકર્ષણ થવા લાગતાં,

ધીમે-ધીમે એ સંપર્ક ઓછો થતાં પછી સાવ ભુલાઈ જાય છે. મનુષ્ય આખેઆખો પૃથ્વીનો જ બની રહે છે. પછી તો તે એવું અનુભવવા લાગે છે કે જાણે પૃથ્વી જ એનું કાયમી નિવાસસ્થાન છે. પછી તો તેના મૂળ સ્રોતનું એટલું બધું વિસ્મરણ થઈ જાય છે કે તેને પૃથ્વી પરથી પાછા જવું બિલકુલ ગમતું નથી. જ્યારે જવાનો સમય આવે છે, છેક ત્યારે તેને બધું યાદ આવે છે કે “અરે, પરમાત્માનું કાર્ય તો કંઈ કરી શક્યો નહીં. પૃથ્વી પરનો ફેરો જાણે સાવ ફોગટ ગયો !”

આ સંદર્ભમાં એક સરસ દૃષ્ટાંતકથા છે. દુકાનદારને ત્યાં એક છોકરો નોકર તરીકે કામ કરતો હતો. એક દિવસ તેના શેઠે તેને બાજુના ગામમાં મેળો ભરાયો હતો, ત્યાંથી ચીજવસ્તુઓ ખરીદી લાવવા કહ્યું. વસ્તુઓ ખરીદવાની ચિકી બનાવીને તે બસમાં બેસી મેળાના સ્થળે આવ્યો. મેળામાં અનેક પ્રકારનાં મનોરંજનો થતાં હતાં. ખાણી-પીણીના સ્ટોલ હતા. ગામડાનો આ છોકરો મેળાને જોઈને આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. તે આખો દિવસ મેળામાં ફરતો રહ્યો. તેના માલિકે સોંપેલું કામ તો સાવ ભુલાઈ ગયું અને સાંજ પડી ગઈ. એના ગામ જવાની છેલ્લી બસ ઊપડતી હતી. તે તેમાં બેસી ગયો. જ્યારે માલિક પાસે ગયો, ત્યારે ખરીદી કર્યા વગર પાછો આવ્યો, એટલે માલિક ખૂબ જ ગુસ્સે થઈ ગયો. આપણે પણ આ છોકરા જેવું જ વર્તન કરીએ છીએ. આપણા માલિક પરમાત્મા આપણને નિશ્ચિત કાર્ય આપીને ધરતી ઉપર મોકલે છે. પછી આપણે આ ધરતીના મેળામાં, રંગારંગમાં, ખાણી-પીણીમાં, આનંદ-પ્રમોદમાં એવા તો ડૂબી જઈએ છીએ કે મૂળ કામ તો સાવ વિસરાઈ જાય છે ! અને પછી જવાનો સમય આવે છે, ત્યારે ભારે દુઃખ સાથે વીલા મોંએ માલિક પાસે જવું પડે છે !!

પરંતુ કેટલાક આત્માઓ આ ધરતીના મેળાની વચ્ચે પણ

પોતાના કાર્યને ભૂલતા નથી. તેઓનું સમગ્ર ધ્યાન પોતાને સોંપેલા કાર્ય પ્રત્યે જ હોય છે. આ કાર્ય કરતાં-કરતાં તેમનો માલિક સાથેનો સંપર્ક પણ ચાલુ જ રહે છે. તેનું માર્ગદર્શન મળતું રહે છે. આથી એમના આ જીવનમાં તો સતત આનંદ છલકાતો જ રહે છે, પણ તેઓ જ્યારે પૃથ્વી ઉપરથી વિદાય લે, ત્યારે પણ તેઓ પ્રસન્નતાપૂર્વક ચાલી નીકળે છે. કેમકે તેમણે માલિકનું કાર્ય પૂર્ણ કર્યું હોય છે.

* * * * *

૨.

જીવનનું ધ્યેય

પૃથ્વી એ આત્માના વિકાસ માટેનું ક્ષેત્ર છે. તેના વિકાસ માટેની અનેક શક્યતાઓ તેની અંદર મૂકી દેવામાં આવેલી હોય છે. દરેક મનુષ્યે એ શક્યતાઓને ઓળખીને, તેનો ઉપયોગ કરી પોતાનો વિકાસ સાધી લેવાનો હોય છે. આથી મન અને બુદ્ધિ વિકસવા લાગે ત્યારે વ્યક્તિની સમક્ષ અનેક શક્યતાઓ, અનેક પ્રલોભનો તથા અનેક મોહક આકર્ષણો દેખાવાં શરૂ થઈ જાય છે. આ સમયે મનુષ્યે સજાગપણે પોતાના ધ્યેયને નક્કી કરી લેવું પડે છે. જીવનનું ધ્યેય જો એક વખત નિશ્ચિત થઈ જાય તો પછી મનુષ્યની શક્તિઓ આમતેમ નિરર્થક માર્ગે વેડફાતી નથી. પણ ધ્યેયની દિશામાં જ એકાગ્ર થતાં તેનો વિકાસ ઝડપી બને છે. આથી સહુથી પહેલાં તો મનુષ્યે પોતાના જીવનનું ધ્યેય નક્કી કરી લેવું જોઈએ.

શ્રીમાતાજી કહે છે કે “ધ્યેય વિનાનું જીવન હંમેશાં દુઃખી જ હોય છે. તમારે સહુકોઈને જીવનનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. પરંતુ એ ન ભૂલશો કે તમારું જીવન જે પ્રકારનું હશે, તે પ્રકારનું તમારા ધ્યેયનું સ્વરૂપ બંધાશે.

તમારું ધ્યેય ઉચ્ચ અને વિશાળ રાખો, ઉદાર અને આસક્તિ વગરનું રાખો. એમ કરશો તો તમારું જીવન તમારા પોતાના માટે તેમ જ અન્ય સર્વને માટે એક કીમતી વસ્તુ બની રહેશે.”

ધ્યેયની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે કરવી ?

પોતાના તથા અન્યને માટે જીવન જો મૂલ્યવાન બનાવવું હોય

તો જીવનનું ધ્યેય હોવું જોઈએ. આમ તો પૃથ્વી ઉપર આવનાર દરેક આત્મા વિકસવા માટે જ આવે છે. પરંતુ એ વિકાસ કઈ દિશામાં ઝડપી બને, એ તો દરેકે પોતે જ શોધી લેવાનું રહે છે. કેમકે પરમાત્માએ આંતરિક સંપર્ક માટેની સઘળી સુવિધાઓ દરેકની અંદર મૂકેલી જ છે. આથી વારંવાર પ્રયત્ન કરવાથી અંતરની બારી અવશ્ય ખૂલે છે અને ધ્યેયની ઝાંખી મનુષ્ય કરી શકે છે. પરંતુ એ માટે જ્યાં સુધી અંદરથી સ્પષ્ટતા ન થાય ત્યાં સુધી સતત લાગી રહેવું જોઈએ. તો વ્યક્તિએ પોતાને જ જાણ થાય છે કે તેણે શું બનવાનું છે અને શું કાર્ય કરવાનું છે.

મોટા ભાગના લોકોનું વલણ

મોટા ભાગના માણસો પોતાના જીવન વિશે ઝાઝું વિચારતા હોતા નથી. જીવનના ધ્યેય વિશે તેમને પૂછતાં તેઓ કહે છે કે “બસ આનંદથી જીવવું, સુખસગવડમાં રહેવું, બસ એથી વિશેષ કશું કરવાનું નહીં.” આવા લોકોની મનોવૃત્તિની વાત કરતાં શ્રીમાતાજીએ બાળકોને કહ્યું હતું, “મોટા ભાગના લોકોના જીવનનો આદર્શ હોય છે – આરામ-ભરેલી પરિસ્થિતિમાં જન્મવું, જેથી જીવનમાં મુશ્કેલીઓ ન આવે, બહુ તકલીફ ન આપે તેવી સ્ત્રીને પરણવું, હેરાન ન કરે અને સારી રીતે મોટાં થાય એવાં તંદુરસ્ત બાળકોને જન્મ આપવો, પછી શાંતિમય અને સુખમય વૃદ્ધાવસ્થા મેળવવી, જેથી માંદા ન પડાય અને તકલીફ ન થાય, અને છેલ્લે જીવનથી કંટાળો આવે ત્યારે તકલીફ વગર મરી જવું. સાચ્યે જ આ બહુ જ પ્રચલિત આદર્શ છે. તેમજ આ છે સામાન્ય માનવીની મનોદશા. માણસ એમાં ગોળ-ગોળ ફર્યા કરે છે, કોઈક વાર આ વર્તુળ લોખંડનું હોય છે, તો કોઈક વાર સોનાનું પણ હોય છે. પણ હોય છે તો વર્તુળ જ. તેમનાં છોકરાં પણ ગોળ-ગોળ ફરતાં જ હોય છે અને છોકરાંનાં છોકરાં પણ ગોળ-ગોળ ફરતાં જ રહે છે.” તેઓ આગળ કહે

છે, “પોતે શા માટે જન્મ્યા છે, તે જાણ્યા વિના જ જન્મે છે, જીવે છે અને મરી જાય છે. તેઓ આવ્યા અને કશું પણ શીખ્યા વગર ચાલ્યા ગયા, આવા માણસોની સંખ્યા બહુ મોટી છે.”

આવા મનુષ્યો ખાલીખમ પ્રાણીઓ જેવા છે. તેઓ પોતાના ખાલીખમપણાને નિરર્થક દોડાદોડથી ભરી દેવા માગે છે. જ્યારે તેઓનું મૃત્યુ નજીક આવે છે, ત્યારે તો તેમણે પોતાના અસ્તિત્વનો સાવ જ બગાડ કરી નાંખ્યો હોય છે. બધી જ શક્યતાઓને તેમણે ગુમાવી દીધી હોય છે. મોટા ભાગના માણસો આ કક્ષામાં આવે છે. તેઓ કદી પણ પોતાની જાતને પૂછતાં નથી કે હું શા માટે જન્મ્યો છું ? હું શા માટે જીવું છું ? મારા અસ્તિત્વનો હેતુ શો છે ? તેઓને આવા વિચાર ન કરવામાં જ સલામતી લાગે છે. આવા માણસોને શ્રીમાતાજી કીડીઓ જેવા કહે છે, કે તેઓ આવે છે, પેટ પર ચાલે છે, મરી જાય છે, ચાલ્યા જાય છે. પાછા આવે છે, ફરી પેટ પર સરકે છે, મૃત્યુ પામે છે, પાછું તેનું તે જ. આમ, સનાતન કાળ સુધી ચાલી શકે, પરંતુ સદ્ભાગ્યે એવા પણ માણસો છે, કે જેઓ જાગ્રત છે અને આ બધાનું કાર્ય કરે છે અને જગતને વિકાસના માર્ગે આગળ લઈ જાય છે.

આહાર, નિદ્રા, ભય, મૈથુન - આ ચાર લક્ષણો તો પશુનાં પણ છે. મનુષ્ય પણ જો આને માટે જ જીવતો હોય, તો મનુષ્ય અને પશુમાં ફેર શો ? આવા જીવનનો અર્થ પણ શો ? મનુષ્યે તો પોતાની અંદર રહેલાં પશુતાનાં લક્ષણોને નિર્મૂળ કરીને દેવત્વ તરફ જવાનું છે. મનુષ્યત્વથી દેવત્વ તરફની ગતિમાં જ આનંદ છે. એ જ પ્રગતિ છે અને એ જ પૃથ્વી પર આવીને કરવાનું વિકાસનું કાર્ય છે.

* * * * *

૩.

સાચી રીતે જીવન કેવી રીતે જીવવું ?

સામાન્ય રીતે આપણે આપણને જે પરિસ્થિતિ મળી હોય તેમાં ગોઠવાઈને જીવન જીવતાં હોઈએ છીએ. આપણને મળેલી ટેવો, રૂઢિઓ, ઘરેડો, માન્યતાઓ, રિવાજો — આ બધાની અંદર ગોઠવાઈને જીવન જીવીએ છીએ, તેથી આપણું જીવન એક યાંત્રિક ઘરેડુ જેવું બની જાય છે. અલબત્ત આવા પ્રકારના જીવનમાં સલામતી, સ્થિરતા છે, પણ એમાં પ્રગતિ નથી, વિકાસ નથી, એટલે આનંદ પણ નથી. આવું જીવન સમય જતાં બોજારૂપ બની જાય છે. જીવનમાંથી પછી રસ ઊઠી જાય છે. આવી સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા માટે શું કરવું ?

૧. પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર

મનુષ્યને જે કંઈ સંજોગો આપવામાં આવ્યા છે, જે પરિસ્થિતિમાં તેને મૂકવામાં આવ્યો છે, તેની પાછળ પરમાત્માનો કોઈ હેતુ રહેલો હોય છે. આથી સર્વપ્રથમ તો જે પરિસ્થિતિ મળી છે, તેનો સ્વીકાર કરી લેવો એ જરૂરી છે. પરિસ્થિતિ અંગે ફરિયાદો કરવી, રુદ્ધન કર્યા કરવું, કે પોતાની જાતને નિર્બળ કે નકામી માનીને કોસવી — આ બધું પરમાત્માની કૃપાની અવગણનારૂપ છે. એનાથી પરિસ્થિતિ કોઈ રીતે સુધરતી નથી, પણ વણસી જાય છે. કેમકે મન સતત દુઃખી રહે છે, એથી અંતરમાં રહેલા પરમાત્માની સાથેનું જોડાણ તૂટી જાય છે. પરિણામે પરિસ્થિતિ હોય તેના કરતાં પણ વધુ વિકટ બની જાય છે. આથી જેવી છે, તેવી પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરી લેવાથી — મનમાં રહેલી ચિંતા, વ્યગ્રતાનું જોર ઘણું ઓછું થઈ જાય છે અને પછી મન સાચી દિશામાં વિચાર કરવા લાગે છે.

૨. પરિસ્થિતિ પર વિચાર

પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કર્યા પછીનું બીજું પગલું તેના પર સ્વસ્થ મનથી વિચાર કરવાનો રહે છે. મને શા માટે આ પરિસ્થિતિ આપવામાં આવી છે ? આની પાછળ પરમાત્માનો હેતુ શો છે ? આ સંજોગોમાંથી મારે શું શીખવાનું છે ? આમ વિચાર કરવાથી માર્ગ ખૂલે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “સંજોગો ગમે તેવા હોય, પણ જો તમારું મન એને કોઈ અનુકૂળ વસ્તુ તરીકે સ્વીકારી લેતું હોય તો પછી એ વસ્તુ પ્રતિકૂળ રહેતી નથી.” એક માણસની નોકરી જતી રહી. પણ તે બેબાકળો થવાને બદલે એમ વિચારવા લાગ્યો કે નોકરી ગુમાવી છે, કંઈ જીવન તો નથી ગુમાવ્યું ને ? હાથ-પગ અને મગજ સાબૂત છે, તો કંઈ પણ થઈ શકશે. અને તેણે પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરી લીધો. પછી વિચાર કરીને, બેંકમાંથી લોન લઈને પોતાનો નાનો ઉદ્યોગ શરૂ કર્યો, તો એ કારખાનાનો માલિક બન્યો. માણસનું મન હંમેશાં હકારાત્મક વિચારો કરતું હોય, તો કોઈ પણ પરિસ્થિતિ એને અસ્વસ્થ કરી શકતી નથી. પરિસ્થિતિમાંથી કઈ રીતે બહાર નીકળવું, કે એને કઈ રીતે બદલવી, એ અંગે માણસે સ્વસ્થ અને શાંતચિત્તે વિચાર કરવો જોઈએ.

૩. નિર્ણયનો અમલ

પરિસ્થિતિના સ્વીકાર અને વિચાર પછીનું ત્રીજું પગથિયું છે, વિચાર કરતાં જે રસ્તો મળે, તેને અનુસરવાનો નિર્ણય કરી તેનો અમલ કરવો. માત્ર પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરીને, ભાગ્યને દોષ દેતા બેસી રહેવાથી કંઈ વળતું નથી. તેમજ એ અંગે સતત વિચારો કર્યા કરવાથી પણ પરિસ્થિતિમાં સુધારો થતો નથી કે જીવનમાં બદલાવ આવતો નથી. પણ ત્રીજું પગથિયું ચઢવામાં આવે તો જ પરિસ્થિતિ બદલાય છે. એક યુવતીના જીવનની વાત છે. લગ્ન કરીને સાસરે આવી ત્યારે ખબર પડી

કે તેનો પતિ ક્રમાતો નથી. ઘરમાં કંઈ આવકનું સાધન નથી. વિધવા માસીએ તેના પતિને ઉછેર્યો હતો. માસીએ કહી દીધું કે ‘હવે તમે બધું સંભાળો.’ થોડા દિવસ તો ખૂબ રડી. મરી જવાના વિચારો પણ કરવા લાગી. કેમકે પિતાને ઘરે પાછી જાય તો બીજી નાની ત્રણ બહેનોનાં લગ્નમાં વાંધો આવે. પછી વિચાર્યું કે મરી જવું એના કરતાં કામ કરવું એ વધારે સાચું છે. ગામડામાં તેણે ગોઠડાં સીવવાના કામથી શરૂઆત કરી. ધીમે-ધીમે પોતાના સારા સ્વભાવથી ગામની સ્ત્રીઓ સાથે આત્મીયતા કેળવી. નવરાત્રિમાં ગરબા કરાવવા, લગ્ન સમયે મદદ કરવી. પછી તો ગામડાંનાં બાળકોને અંગ્રેજી ભણાવવું. - આમ, કાર્યનો વ્યાપ વધતો ગયો અને આજે પોતાનાં ત્રણ બાળકો ને પતિ સાથે પોતાના બે માળના સુંદર ઘરમાં રહે છે. આનંદથી ભર્યો-ભર્યો એનો સંસાર છે. પરિસ્થિતિને પલટાવવાની શક્તિ દરેક મનુષ્યમાં રહેલી જ છે. પણ એ શક્તિનો ઉપયોગ બધા કરતા નથી. એટલે બધા દુઃખી રહે છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે, “દુઃખોથી ભાગી જવું, ઉપરછલ્લી તુચ્છ વસ્તુઓમાં મન પરોવીને દુઃખને વિસારે પાડવું એ મર્દાનગી નથી. દુઃખ હંમેશાં આપણને કંઈક શીખવવા આવતું હોય છે. આપણે એ બોધપાઠ શીખી લઈએ તેમ દુઃખની જરૂરિયાત ઓછી થતી જાય છે અને જ્યારે આપણે એ રહસ્યને જાણી લઈએ છીએ, ત્યારે પછી દુઃખ સહન કરવાનું રહેતું જ નથી. કારણ કે એ રહસ્ય આપણી સમક્ષ દુઃખનું કારણ પ્રગટ કરી દે છે અને તેમાંથી પસાર થઈ જવાના માર્ગને ખુલ્લો કરી દે છે. “એક વાર દુઃખજનક પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ ગયા પછી ફરી જો એ જ પરિસ્થિતિ જીવનમાં પાછી આવે, તો તે દુઃખદાયી બનતી નથી. કેમકે એ પરિસ્થિતિમાંથી જે શીખવાનું છે, તે આપણે શીખી લીધું હોય છે. અને આપણી ચેતનાની સ્થિતિ જ બદલાઈ ગઈ હોય છે, તેથી એ પરિસ્થિતિ આપણને જરા પણ વિચલિત કરી

શક્તી નથી.

મનુષ્ય એ કંઈ સંજોગોનો ગુલામ નથી પણ એ સંજોગોનો સ્વામી છે. તે એ અર્થમાં કે ગમે તેવા સંજોગો હોય, પણ વિચલિત થયા વગર માણસ જો એમાંથી પસાર થઈ જાય, તો એ સંજોગોનો સ્વામી બને છે. કોઈ પણ સંજોગોને બદલવાની શક્તિ મનુષ્યની ભીતરમાં રહેલી જ છે. પણ એ શક્તિનો ધૈર્યપૂર્વક સતત ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ તો બે દિવસ પ્રયત્ન કર્યો અને પછી છોડી દેવામાં આવે, તો પરિસ્થિતિ બદલાવાને બદલે તે વધુ વિકટ બની જાય છે. કેમકે પછી માણસનું મન તેમાં જોડાતું નથી અને વિરોધી સૂચનો આપ્યા કરે છે. આથી ખૂબ જ ધીરજ રાખીને, સતત કાર્ય કરતા રહેવાથી અવશ્ય પરિસ્થિતિ સાનુકૂળ બને છે.

જીવન કેવી રીતે જીવવું ?

પરમાત્માએ આપેલું આ અદ્ભુત મનુષ્યજીવન અમૂલ્ય છે. જો જીવતાં આવડે તો પ્રત્યેક ક્ષણ મનુષ્યને આગળ ને આગળ ઊંચે લઈ જનારી બની રહે છે. જો જીવન જીવતાં આવડે તો પૃથ્વી ઉપર જ મનુષ્યને માટે સ્વર્ગના આનંદો રહેલા છે અને જો જીવતાં ન આવડે તો આ જ પૃથ્વી ઉપર નર્કની યાતનાઓ પણ રહેલી છે. પરમાત્માએ જીવનની અમૂલ્ય ભેટ મનુષ્યને આપી છે, પણ એનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો એની પણ એને સ્વતંત્રતા આપી છે. જીવનરૂપી ઘડામાં અમૃત ભરવું કે મદિરા ભરવી એ મનુષ્યે પોતે નક્કી કરવાનું હોય છે. જેવો રસ એ જીવનરૂપી કુંભમાં ભરશે, તેવું એનું જીવન બનશે. પણ શું ભરવું, એટલે કે જીવન કેવી રીતે જીવવું એનું મનુષ્યને જ્ઞાન નથી, એની સમજ નથી અને પરિણામે એ ગમે તે રસ ભરી દે છે અને તેનું જીવન કાઠવડીયડથી ખરડાઈ જાય છે. પછી જ્યારે તેને સમજ આવે છે, ત્યારે તો

ઘણું જ મોડું થઈ ગયું હોય છે. જીવનની બાજી હાથમાંથી સરી ગઈ હોય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે, “સાચી રીતે જિંદગી જીવવી એ ઘણી જ કઠિન કલા છે. અને જો માણસ સાવ નાનો હોય, ત્યારથી જ શીખવાની શરૂઆત ન કરે, પ્રયત્ન ન કરે, તો તે સાચી રીતે જાણી શકે નહીં – પોતાના શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાની કળા, પોતાનું મન શાંત રાખવું, અને હૃદયમાં શુદ્ધ ભાવ રાખવો, આ વસ્તુઓ જે સરળ રીતે જીવવા માટે અનિવાર્ય છે. હું સુખ-સગવડમાં કેમ રહેવું એ નથી કહેતી, અદ્ભુત રીતે રહેવું એમ પણ નહીં, હું તો ફક્ત શિષ્ટ રીતે કેમ જીવવું તે કહું છું.”

સાચી રીતે કેમ જીવન જીવવું એ ક્યાંય શીખવવામાં આવતું નથી. બાળકો તો જે જુએ છે, જે વાતાવરણમાં તેઓ મોટાં થાય છે, તેમાંથી આપોઆપ ઘડાતાં રહે છે. પછી સમાજના ઢાંચામાં ગોઠવાઈ જાય છે. પણ તેમને સાચી રીતે કેમ જીવવું, પોતાના વિચારોને જોવા, મનની એકાગ્રતા કેળવવી, ઈચ્છાઓ ઉપર કાબૂ મેળવવો, આ બધી આંતરિક બાબતો કોઈ શીખવતું નથી. હા, તેમને બાહ્ય શિષ્ટાચારનું શિક્ષણ - એટલે કે કેમ બોલવું, કેમ ચાલવું, કેવાં કપડાં પહેરવાં, વગેરે બાહ્ય રીતભાત શીખવવામાં આવે છે. તેથી તેમનું બાહ્ય આચરણ કદાચ શિષ્ટ બને, પણ આંતરિક જીવન તો અવ્યવસ્થિત જ રહે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે, “મોટા થયા પછી, ખૂબ સહન કર્યા પછી, ઘણી ભૂલો કર્યા પછી, ખૂબ મૂર્ખાઈઓ કર્યા પછી ને જ્યારે માણસ વૃદ્ધ થઈ જાય અને તેના વાળ ધોળા થઈ જાય ત્યારે કોઈ વસ્તુ કેમ કરવી તે શીખે છે..... તમે રોગમાં સપડાઓ છો, કંટાળી જાઓ છો, તમારે શું કરવું છે, તેની તમને ખબર નથી. કોઈએ તમને કદી શીખવાડ્યું નથી. સાદામાં સાદી પ્રાથમિક વસ્તુ શીખવા માટે પણ વર્ષોનાં વર્ષો લાગે છે. દા.ત. ‘સુઘડ

રહેવાનું' માતા-પિતા આ વસ્તુ શિખવાડતાં નથી. કેમકે તેમને આવડતું નથી. તેમણે આખી જિંદગી અંધારામાં ફાંફાં માર્યાં છે. જો તમને એકલાને તમારી જાત ઉપર છોડી દેવામાં આવે, તો તમે સમજી શકશો કે સહુથી સાદી વસ્તુ શીખવા માટે પણ તમારે વર્ષો જોઈએ. જો વર્ષોનો અનુભવ હોય છતાં જો તમે એના વિષે વિચારશો નહીં, તો તમે શીખી શકશો નહીં.

માણસે જીવનમાં કેટલું બધું શીખવાનું હોય છે ! એ શીખવાની શરૂઆત નાનપણથી જ કરવી જોઈએ. પણ જો નાનપણમાં એ તક ન મળી હોય, તો અફસોસ કર્યા વગર જાગ્યા ત્યાંથી સવાર માનીને સાચી રીતે જીવન જીવવાનું શરૂ કરી જ દેવું જોઈએ. એટલે કે પોતે શા માટે પૃથ્વી ઉપર છે ? તેનું કર્તવ્ય શું છે ? તેણે કયા પ્રકારનો વિકાસ કરવાનો છે ? આ માટે તેણે શું - શું કરવાનું છે ? - એ બધું શોધીને તેનો અમલ કરવો જોઈએ.

* * * * *

ધ્યેયની દિશામાં પ્રગતિ

મનુષ્ય પોતાનું ધ્યેય નક્કી કરી લે, પછી જ તેના સાચા જીવનનો પ્રારંભ થાય છે. ધ્યેયની દિશામાં પ્રવૃત્ત થતાં તે આનંદનો અનુભવ કરવા લાગે છે. ભલે તેનો આ માર્ગ મુશ્કેલીઓથી ભરેલો હોય, તેમાં અવરોધો આવતા હોય તોપણ તેની સમક્ષ એક ધ્યેય હોય, ક્યાં પહોંચવાનું છે, તે નક્કી હોય તો પગમાં જોર વધારે આવે છે અને ગતિ પણ વધે છે. વળી, આડાઅવળા માર્ગે શક્તિનો દુર્વ્યય થતો અટકી જાય છે. જેમના જીવનને નિશ્ચિત લક્ષ્ય પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે, એવા લોકો ધ્યેયને સિદ્ધ કરવામાં પોતાની મસ્તીમાં સતત કાર્યરત રહે છે. એમને જીવનમાં થાક નથી લાગતો, બોજો નથી અનુભવાતો કે નથી કાર્યમાં કંટાળો આવતો. કલાકો સુધી સિતાર, સંતુર, શહેનાઈ કે અન્ય કોઈ વાજિંત્રને વગાડવામાં પંડિત રવિશંકર, શિવકુમારજી કે બિસ્મિલ્લાખાને ક્યારેય કંટાળો આવ્યો નથી કે થાક લાગ્યો નથી. કારણ કે એમની પાસે નિશ્ચિત ધ્યેય છે, અને એ ધ્યેયની પૂર્તિ માટે અવિરત કાર્ય કરતા રહેવાનો ઉલ્લાસ છે. આવું જીવનના દરેક ક્ષેત્ર માટે છે.

જ્યારે-જ્યારે મનુષ્યને પોતાની પ્રગતિ થતી જણાતી નથી, ત્યારે જ તેને જીવન બોજારૂપ અને નિરસ લાગવા માંડે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “પૃથ્વી ઉપર આપણું આવવું એ પ્રગતિ માટે જ થયું છે. જો જીવન પ્રગતિ કરતું ન હોત તો તે કેટલું બધું કંટાળાજનક બની રહેત.” હા, જીવન એકધારી વસ્તુ છે, ઘણીવાર એમાં કશો જ આનંદ નથી હોતો અને તેમાં સુંદરતા તો નથી જ હોતી, પણ આવા જીવનને જો આપણે પ્રગતિના ક્ષેત્ર તરીકે સ્વીકારી લઈએ તો પછી બધું જ બદલાઈ જાય છે.

દરેક વસ્તુ રસપ્રદ બનવા લાગે છે અને કંટાળાને કોઈ સ્થાન રહેતું નથી.”

ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે મનુષ્યને જીવનમાં ઘણું-ઘણું કરવું હોય છે. ખૂબ પ્રગતિ કરીને આગળ આવવું હોય છે, પણ સંજોગો એવા પ્રતિકૂળ હોવાથી તે કંઈ કરી શકતો નથી. પછી પોતાનું મન મનાવી લેવા પોતાની જાતને કહેવા લાગે છે, “મારાં એવાં નસીબ. મારે આગળ વધવાનું નહીં લખ્યું હોય, નહીંતર હું આવા વિપરીત સંજોગોમાં મુકાયો જ ન હોત ! પણ આ વલણ બિલકુલ યોગ્ય નથી. ગમે તેવા સંજોગો હોય તો પણ મનુષ્યે સાચા દિલથી કામ કરવા મંડી પડવું જોઈએ. મુશ્કેલીઓની વચ્ચે પણ માણસ જો પ્રયત્ન કરતો રહે, તો પછી એની આંતરશક્તિઓ પ્રગટ થવા લાગે છે અને તેથી તેની આંતરિક સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે. પછી સંજોગો પ્રત્યેનું એનું દૃષ્ટિબિંદુ બદલાતાં તેનું વલણ પણ બદલાઈ જાય છે. તે પોતે જ બદલાઈ જાય છે ! અને પછી તો મુશ્કેલીઓને તે પ્રગતિનાં સોપાન બનાવીને સતત આગળ વધવા લાગે છે.

પ્રયત્નથી સઘળું બદલાય છે.

માણસ પ્રયત્ન ન કરે તો તે બિલકુલ બદલાતો નથી. એવો ને એવો જડ રહી જાય છે. પ્રયત્ન કરવાથી તેને અંતરમાંથી જ આનંદનો અનુભવ થાય છે. તેની ચેતનાના તારો રણઝણી ઊઠે છે અને એમાંથી જ આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આથી પ્રયત્ન કરવો એ જ મહત્ત્વનું છે. પછી તે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં હોય, ભૌતિક, બૌદ્ધિક કે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્ર હોય. પ્રયત્નની ક્રિયા મનુષ્યની અંદર એવાં આંદોલનો ઉત્પન્ન કરે છે કે જેના દ્વારા મનુષ્ય વૈશ્વિક આંદોલનો સાથે સંપર્કમાં આવે છે. પ્રયત્ન દ્વારા મનુષ્ય વિશ્વરૂપ શક્તિઓને ઝીલવા માટે તૈયાર બને છે. ભલે

લોકો ગમે તેવું સામાન્ય જીવન ગાળતા હોય તોપણ પ્રયત્ન કરવાથી એમની મર્યાદિત શક્તિઓ વૈશ્વિક શક્તિઓ સાથે જોડાઈ જાય છે, તેથી તેમને પ્રગતિનાં અને પ્રવૃત્તિનાં આનંદ અને શક્તિ બંને પ્રાપ્ત થાય છે, જે પ્રયત્ન વગર બેસી રહેનાર માણસોને કદી પણ પ્રાપ્ત થતાં નથી. જીવનને બદલવા માટે, જીવનને વિકસાવવા માટે મનુષ્યે પ્રવૃત્તિ શરૂ કરી દેવી જોઈએ. લેખકો, કલાકારો, વૈજ્ઞાનિકો અવિરત કાર્ય કરતા હોય છે. શારીરિક શક્તિઓ તો એમની મર્યાદિત હોય છે. પણ એમની કલા દ્વારા, એમનાં સર્જનો દ્વારા તેઓ વૈશ્વિક શક્તિઓના સંપર્કમાં હોય છે, કદાચ તેમના ભૌતિક મનને ખબર પણ ન હોય, છતાં વૈશ્વિક ચેતનામાંથી તેમને ઊર્જાપ્રવાહ સતત મળતો રહેતો હોવાથી તેઓ થાક્યા વગર, કંટાળ્યા વગર આનંદપૂર્વક પોતાનું કાર્ય સતત કરી શકતા હોય છે. પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શક્તિઓની પ્રાપ્તિનું આ જ રહસ્ય છે.

પ્રગતિ એ જ યુવાની

યુવાની એટલે શક્તિઓનો અસ્ખલિત વહેતો પ્રવાહ. શક્તિઓ થનગનતી હોય, ત્યારે અશક્ય જણાતાં કાર્યો પણ સહેલાઈથી થઈ જાય છે. કોઈ કાર્ય મુશ્કેલ જણાતું નથી. ગમે તેવી મુશ્કેલી કે અવરોધ હોય તોપણ તે પ્રગતિને રૂંધી શકતાં નથી. આવી યુવાની એ કંઈ શારીરિક અવસ્થાની જ નિશાની નથી, જીવનનાં વર્ષોનો અમુક સમયગાળો જ નથી, પણ આ યુવાની એટલે શક્તિઓનો અસ્ખલિત પ્રવાહ. એ પ્રગતિ સાથે, પ્રવૃત્તિ સાથે જોડાયેલી છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે “તમે કેટલાં વર્ષ જીવ્યા છો, એની સંખ્યા તમને વૃદ્ધ બનાવતી નથી, પણ જ્યારે તમે પ્રગતિ કરવાનું બંધ કરો છો ત્યારે તમે વૃદ્ધ બનો છો! જો માણસ એંસી વર્ષની ઉંમરે પણ પ્રગતિ કરતો હોય અને પ્રવૃત્ત હોય તો તે યુવાન છે. માણસ જ્યારે એમ માનવા લાગે કે હવે બહુ કામ કર્યું,

બસ હવે નિવૃત્ત થઈને આરામથી કરેલાં કાર્યોનાં ફળ ભોગવશું, એ જ ક્ષણે તે વૃદ્ધ થવા લાગે છે. પ્રગતિ વગરનાં વર્ષો મનુષ્યને માટે બોજારૂપ છે અને આવાં વર્ષો જ મનુષ્યને તન અને મનથી વૃદ્ધ બનાવી દે છે. પરંતુ જો માણસ એમ માને કે મારે તો હજુ ઘણું જાણવાનું-સમજવાનું બાકી છે, હજુ તો મારે ઘણું ઘણું કરવાનું છે, તો માણસ ક્યારેય વૃદ્ધ થતો નથી. ભલે કદાચ શરીર તેના ગુણધર્મ પ્રમાણે મોટું થાય. પણ વાસ્તવમાં ચેતનાની સ્થિતિથી તે યુવાન જ હોય છે. આથી માણસે જો તન અને મનથી યુવાની ટકાવી રાખવી હોય તો સતત પ્રવૃત્ત રહેવું જોઈએ, નિરંતર પ્રગતિ કરતા રહેવું જોઈએ. આ નિરંતર પ્રગતિ એટલે શક્તિઓની વૃદ્ધિ, ચેતનાનો વિકાસ અને કાર્યક્ષેત્રનો વિસ્તાર. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “પ્રગતિ જ યુવાની છે. સો વર્ષની ઉંમરે પણ મનુષ્ય યુવાન હોઈ શકે. એક સુખી અને કાર્યસિદ્ધ જીવન માટે માણસમાં સત્યનિષ્ઠા, વિનમ્રતા, ખંત અને પ્રગતિ માટેની અદમ્ય તૃષ્ણા હોવાં જરૂરી છે. તમને ખાતરી થવી જોઈએ કે પ્રગતિ કરવી, હોય તો તે માટેની શક્યતાઓનો કોઈ અંત જ નથી.”

સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં ચેતનાનો અવિરત વિકાસ થઈ રહ્યો છે. આખું બ્રહ્માંડ ગતિમાં છે. ચેતનાના આ વિકાસની સાથે મનુષ્ય પણ પ્રગતિ કરતો રહે, તો વૃદ્ધત્વ તેનાથી દૂર રહે છે. જીવનને પૂર્ણ બનાવવા માટે, નવું-નવું શીખવા માટે ઉંમરનો કોઈ બાધ હોતો નથી. નોબલ પારિતોષિકવિજેતા વૈજ્ઞાનિક ડૉ. જેમ્સ વોટ્સન (ડી. એન. એ.) માનવીનાં મૂળભૂત ગુણસૂત્રોના સહશોધકનું સૂત્ર છે, “નેવર રિટાયર્ડ”- કદી નિવૃત્ત થશો નહીં. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, “કદી નિવૃત્ત ન થવું. પ્રવૃત્તિ કરી શકાય એ માટે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન હોવાં જરૂરી છે. તે માટે ખાવા-પીવામાં અને વિચારવામાં સંયમ રાખવો. તેમણે એમ

પણ કહ્યું હતું કે “રોજ થોડાં-થોડાં પરિવર્તિત થાઓ, નવપલ્લવિત થાઓ અને રોજ કંઈક ને કંઈક નવું કરતા રહો, તો તમે કોઈ પણ ઉંમરે કામ કરી શકશો. સતત કાર્યરત રહેવાથી મગજ પણ સતેજ રહે છે. મગજની શક્તિઓ વિષે અમેરિકામાં ડાના ફાઉન્ડેશનના સ્થાપક ડેવિડ મેહોનીએ સંશોધન કર્યું હતું. તેઓ પોતે ૭૮ વર્ષના છે. મગજની શક્તિઓ વિષેના તેમના સંશોધનનું તારતમ્ય એ છે કે મગજ કદી થાકતું નથી. તેઓ કહે છે, “સતત કામ કરતાં રહો. કદી ન થાકો. પ્રાણીઓ થાકતાં નથી. તેઓ મરતાં સુધી કામ કરતાં રહે છે. મગજ થાકતું નથી, પણ માણસ થાકી જાય છે. જ્યારે માણસ નિરાશ થઈ જાય છે, તેના અહમૂને ધક્કો વાગે છે, ત્યારે માણસ કહેવા લાગે છે કે તેનું મગજ થાકી ગયું છે. પણ મગજ ક્યારેય થાકતું નથી. આથી જેઓ પ્રવૃત્તિઓમાં સતત રચ્યાપચ્યા રહે છે, એમનું મન પ્રફુલ્લિત અને તાજું રહે છે અને શરીર પણ તંદુરસ્ત રહે છે. સતત પ્રવૃત્તિવાળા માણસોની અંતઃસ્રાવી શક્તિઓ પણ કાર્યરત બને છે, તેથી તેઓ ક્યારેય થાકતા નથી. તેમની પ્રગતિ વણથંભી ચાલુ જ રહે છે, એવો મનુષ્ય પોતે જાણે શક્તિનો એક પ્રચંડ પ્રવાહ હોય તેવું અનુભવે છે. તેનું જીવન આનંદ અને ઉલ્લાસથી ભરપૂર બની જાય છે.

* * * * *

પ.

પ્રગતિનાં અવરોધક પરિબળો

પરમાત્માએ મનુષ્યની અંદર પ્રગતિ માટેની અદમ્ય ઝંખના મૂકેલી જ છે, કેમકે ચેતનાનો વિકાસ કરવો એ જ તો હેતુ અસ્તિત્વ ધારણ કરવા પાછળનો છે. પછી વનસ્પતિ હોય કે તુચ્છ જંતુ હોય કે વિશાળકાય પ્રાણી હોય કે મનુષ્ય હોય. દરેક યોનિમાં વિકાસની પ્રક્રિયા અવિરત ચાલતી જ રહે છે. પરંતુ મનુષ્ય પોતાના અસ્તિત્વ વિષે સભાન થઈ શકે છે. મનથી વિચાર કરી શકે છે, આથી મનુષ્ય ધારે તો પોતાની ચેતનાનો ઝડપી વિકાસ કરી શકે. બીજાં પ્રાણીઓ વિચાર કરી શકતાં નથી. સારાં-ખોટાંનો ભેદ પારખી શકતાં નથી. તેઓમાં તો જે પ્રકારની પ્રેરણા મૂકી છે, એ જ રીતે તેઓ કામ કરતાં રહે છે. તેઓના કમ્પ્યુટરમાં જે ડેટા મૂક્યા છે, એ જ રીતે તેમનું જીવન ચાલ્યા કરે છે. તેઓ પોતાની મેળે તેમાં પરિવર્તન લાવી શકતાં નથી. એક મનુષ્ય જ એવું પ્રાણી છે કે જે પોતાની રીતે પોતાનું જીવન બનાવી શકે છે. જેઓ પોતાના જીવન-ધ્યેય પ્રત્યે જાગ્રત છે, તેઓ ખૂબ ઝડપથી વિકાસ સાધીને, એક જ જન્મમાં અનેક જન્મોનું કાર્ય કરીને ખૂબ આગળ નીકળી જાય છે. જેઓ જાગ્રત નથી, તેઓ ગોકળગાયની પેઠે બહુ જ ધીમે-ધીમે વિકાસ તરફ આગળ વધતાં જોવા મળે છે.

પૃથ્વી ઉપર આવીને મનુષ્યને પ્રગતિ કરવા માટે કોઈ સીમા જ નથી. તે ધારે તેટલી અને તેવી પ્રગતિ કરી શકે, એવી શક્યતાઓ એની અંદર મૂકવામાં આવેલી જ છે. માત્ર તેનો સભાનતાપૂર્વક ઉપયોગ કરવાનો રહે છે. પરંતુ દરેક માણસ એ રીતે કરી શકતો નથી, કેમકે પ્રગતિના માર્ગમાં અનેક અવરોધો રહેલા છે. એ અવરોધોને પાર કરીને

જ માણસ આગળ વધી શકે છે. પરંતુ તેને પાર કરવાની — તેના ઉપર વિજય મેળવવાની શક્તિ પણ પરમાત્માએ મનુષ્યની અંદર મૂકેલી જ છે. એને જગાડવી પડે છે. એના દ્વારા આગળ ચાલવાનું છે. તેમાં બે પ્રકારના અવરોધો આવે છે.

આંતરિક

જ્યારે માણસ કોઈ પણ કાર્ય શરૂ કરે અથવા તો આગળ વધવાનું નક્કી કરે કે તુરત જ તેની અંદરથી જ વિરોધો શરૂ થઈ જાય છે. આ પરિબળો તે આંતરિક પરિબળો છે. આ પરિબળો પ્રબળ હોય છે. ચીટકું હોય છે. વારંવાર નીચે ખેંચી જવા પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. તેમાં આળસ, જડતા, તમસ, શિથિલતા, પ્રમાદ, ભય, શંકા-કુશંકા, અસલામતીની ભાવના, જેમ ચાલે છે, તેમ ચાલવા દો ની વૃત્તિ — આ બધાં જ પરિબળો માણસની પોતાની અંદરથી ઊઠે છે. આ બધું માણસની નિમ્ન ચેતના સાથે જડાયેલું છે. જ્યારે કંઈ પણ નવી વાત આવે કે નવું કાર્ય આવે, કે વિકાસ માટેની નવી તક ઊભી થાય, ત્યારે-ત્યારે સહુથી પહેલો વિરોધ આપણું મન જ કરતું હોય છે. ‘જવા દોને, શું જરૂર છે ? જે છે, તે શું ખોટું છે ? એમાં નવું ક્યાં કરવું ? ખોટી મથામણ અને હાયવોય કરવી ? એમાં મળવાનું પણ શું છે ? વગેરે-વગેરે... અનેક શંકા-કુશંકા - નિષેધાત્મક વિચારો - અજ્ઞાત ભય - આ બધાંનો એવો હુમલો માણસ ઉપર થાય છે કે જો તેનો દૃઢનિશ્ચય ન હોય, તો તેની આગળ વધવાની તમન્ના વરાળની જેમ ઊડી જાય છે.

બાહ્ય પરિબળો

પ્રગતિની આડે આવતાં બીજાં પરિબળો એ બાહ્ય પરિબળો છે. પરિવારજનોનો વિરોધ, નાણાકીય જવાબદારી અને મુશ્કેલીઓ, નવાં કાર્યનો સામાજિક સ્તરે અસ્વીકાર તથા રાજ્યના કાયદા-કાનૂનોની

મર્યાદા – આ બધાં પરિબળો પણ પ્રગતિ – વિકાસની ગતિને પ્રારંભમાં મંદ પાડી દે છે. પણ જો પછી માણસ પોતાના દૃઢનિર્ધાર પ્રમાણે આગળ વધવાનું ચાલુ જ રાખે - અવરોધોની વચ્ચે પણ પોતાનું કાર્ય કરતો રહે, તો પછી ધીમે-ધીમે વિરોધ શમવા લાગે છે. અને ત્રીજા તબક્કે તો તેના કાર્યને સહાય પણ મળવા લાગે છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે કોઈ પણ નવી યોજના કે નવા સાહસ કે કાર્યને ત્રણ તબક્કામાંથી પસાર થવું પડે છે. પ્રથમ છે ઉપહાસ. તેમાં નવી યોજના કે કાર્ય વિષે લોકો શંકા સેવે છે. મશ્કરી કરે છે. તેને પાછો પાડવા માટે પ્રયત્ન કરે છે - આ પ્રથમ તબક્કો છે. પરંતુ આ તબક્કો પસાર થયા પછી એ મનુષ્યનું કાર્ય જોતાં તેઓ વિચાર કરવા લાગે છે કે આ માણસ આ કાર્ય જરૂર પાર પાડી શકશે. એટલે નવીન કાર્યનો બીજો તબક્કો - વિચારનો છે. ત્રીજો તબક્કો છે - સ્વીકારનો. પોતાના નિશ્ચયબળથી આગળ વધતો માણસ કોઈની પરવા કર્યા વગર, પોતાના ધ્યેયને પાર પાડે છે, ત્યારે આ સ્વીકારનો તબક્કો શરૂ થાય છે. એમાં નવી યોજનાનો સ્વીકાર થાય છે, અને પછીતો પ્રશંસાનાં પુષ્પો વેરાવાં લાગે છે. આ રીતે દરેક નવું કાર્ય કે નવો પ્રારંભ મુશ્કેલીઓ અને અવરોધોથી જ સ્વીકારાય છે.

જેમને જીવનમાં કંઈક કરવું છે, પોતાનું ધ્યેય હાંસલ કરવું છે, તેવા મનુષ્યો વિરોધોથી ડરતા નથી કે ઉપહાસથી પોતાના કાર્યને અટકાવી દેતા નથી. પણ તેઓ મુશ્કેલીઓને, વિરોધોને પ્રગતિની સીડીનાં પગથિયાં બનાવીને આગળ નીકળી જાય છે.

* * * * *

આળસ

માણસ બીજાઓની સિદ્ધિ-પ્રગતિ, માન-સન્માન જુએ છે, ત્યારે તેને મનમાં જરૂર થાય છે કે આવું તો હું પણ કરી શકું છું. પણ પછી એ વિચાર લાંબું ટકતો નથી, કેમકે કંઈ પણ પ્રાપ્ત કરવા માટે મહેનત કરવી પડે છે. જેમ સિદ્ધિ વધારે મોટી તેમ મહેનતનું પ્રમાણ પણ વધારે. સિદ્ધિનો માર્ગ સખત પરિશ્રમથી જ કંડારાય છે. આ બધું જાણતા હોવા છતાં આપણે મહેનત કરતાં નથી, કેમકે મહેનત કરવી ગમતી નથી. આરામ કરવો, આનંદ-પ્રમોદ, હરવું-ફરવું, ગપ્પાં મારવાં — આ બધું માણસને ગમે છે. કેમકે એમાં કંઈ કરવાનું હોતું નથી. પરિશ્રમ પડતો નથી. પણ પછી આ બધું માણસને ક્યાંય આગળ પણ લઈ જતું નથી. આથી કોઈ પ્રગતિ પણ થતી નથી. ઊલટાની માણસની ચેતનાને આ બધું નીચે લઈ જાય છે. આથી માણસે પોતાની અંદર ઊંડા ઊતરીને જોવું જોઈએ કે ક્યાં પરિબળો તેને આગળ વધતાં અટકાવે છે.

પહેલું પરિબળ છે આળસ

આળસ એટલે મનુષ્યમાં રહેલી કામ નહીં કરવાની વૃત્તિ. આ વૃત્તિ તમસ સાથે સંકળાયેલી છે. માણસમાં તમસ રહેલું છે. આ તમસ એ જડતત્વનું એક લક્ષણ છે. માણસનું શરીર જડતત્વનું બનેલું છે. આથી તેનામાં તમસ છે, જડતા છે અને આળસ પણ ભારોભાર રહેલી છે. આ આળસને લઈને જ માણસ બધું જાણતો હોવા છતાં કશું કરતો નથી. દરરોજ વહેલા ઊઠીને નિયમિત કસરત કે યોગ અને પ્રાણાયામ કરવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે. આખો દિવસ સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે. દવાઓના સેવનમાંથી મુક્તિ મળે છે. આ બધું દરેક લોકો જાણે છે.

દરરોજ સારાં પુસ્તકોનું અર્ધો કલાક પણ વાંચન કરવાથી મન પ્રફુલ્લિત બની જાય છે. મનનો વિકાસ થાય છે. આની પણ દરેક લોકોને જાણ છે, છતાં મોટા ભાગના લોકો તેમ કરતાં નથી. શું તેમને સમય નથી ? શું આવું કરવાની તેમની પાસે શક્તિ નથી ? એવું તો નથી. ટી.વી. સિરિયલો જોવાનો, ગપ્પાં મારવાનો સમય અને શક્તિ છે. પણ મહેનત કરવા માટે સમય ને શક્તિ નથી. વહેલાં ઊઠવાની આજ્ઞા છે. કંટાળો આવે છે. સવારમાં પડ્યા રહેવું માણસને ગમે છે, તેથી એની સવાર સુસ્તીમાં જાય છે. સુંદર સમયનો તે ઉપયોગ કરી શકતો નથી.

આજસુપણામાં રહેલી ખરાબ ભાવના

આજસુ માણસ કોઈ જ પ્રયત્ન કરતો નથી, તેથી તે તમસથી ઘેરાયેલો રહે છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે, “આજસુપણામાં એક જાતની ખરાબ ભાવના રહેલી છે. તેમાં પ્રયત્ન કરવાનો ઈન્કાર રહેલો છે તથા તેમાં પ્રગતિનો વિરોધ છુપાયેલો છે. તેમાં એક જાતની શિથિલતા અને તમોગ્રસ્તતા રહેલી છે.” આથી જે લોકો આવીને મને કહે છે કે, “ઓહ, મારા જીવનમાં મેં સખત પરિશ્રમ કર્યો, હવે મારે આરામ કરવો છે. કૃપા કરીને મને આશ્રમમાં રહેવા દેશો ?” આવા લોકોને હું કહું છું કે “અહીં નહીં, આ કંઈ આરામ માટેનું સ્થળ નથી. અહીં તો તમે જે સખત પરિશ્રમ કર્યો છે, તેના કરતાં પણ વધારે સખત પરિશ્રમ કરવો પડશે.” પછી આવા લોકોને શ્રીમાતાજી હિમાલયમાં મોકલી દેતાં હતાં અને કહેતાં કે, “ત્યાં જઈને શાશ્વત બરફની સામે બેસો એટલે તમને આરામ મળશે.” આમ, આરામની ભાવના પાછળ પણ આજસુ અને તમસ રહેલાં હોય છે. એ બહાના હેઠળ માણસ આજસુને પોષતો હોય છે.

આળસ છે મનુષ્યનો શત્રુ

એક સંસ્કૃત સુભાષિતમાં કહ્યું છે, “આલસ્યં હી મનુષ્યાણાં શરીરસ્થો મહારિપુ:”. આળસ એ મનુષ્યના શરીરમાં રહેલો મહાન શત્રુ છે. સામાન્ય શત્રુ નહીં, પણ શરીરમાં પ્રવેશી ગયેલો એવો શત્રુ કે જે ધીમે-ધીમે મનુષ્યની તમામ શક્તિઓને ગ્રસી લે અને તેને જડવત્ બનાવી દે કે પછી એ કંઈ કરી શકે નહીં. આળસથી પ્રગતિ રૂંધાઈ જાય છે. ચેતના ક્ષીણ થઈ જાય છે. આળસુ માણસ પરિવારજનોને માટે પણ બોજ બની રહે છે. સમાજમાં તેનું માન કે સ્થાન રહેતાં નથી. તેની શારીરિક શક્તિઓ પણ વપરાયા વગરની રહેતી હોવાથી પછી શરીર જડ જેવું બની જાય છે. માનસિક શક્તિઓ પણ કુંઠિત થઈ જાય છે. આવા મનુષ્યોને સંસ્કૃત સુભાષિતમાં શિંગડા અને પૂંછડા વગરના પશુ જેવા કહ્યા છે. પૃથ્વી પર ભારરૂપ ગણ્યા છે.

આળસ બહાનુને ઉત્તેજન આપે છે.

જે માણસોમાં આળસુપણું ભારોભાર રહેલું હોય તેમને કોઈ જ કામ કરવું ગમતું નથી. પણ એવા માણસો ક્યારેય પોતે આળસને લઈને કામ નથી કરતાં એ સ્વીકારતા નથી. ઊલટાનું પોતે એ કામ નથી કર્યું, એને છાવરવા માટેનાં સુંદર કારણો રજૂ કરવા લાગશે. કોઈ કહેશે, હું એ કામ કેવી રીતે કરવું, તે જાણતો નથી, એટલે કરતો નથી. તો બીજો માણસ એમ કહેશે, મેં અગાઉ આ કામ કર્યું હતું, પણ તેમાં સફળતા ન મળી, એટલે આ વખતે હાથમાં લીધું જ નહીં. તો ત્રીજો કહેશે કે એની શરૂઆત કેમ કરવી તેની મને ખબર પડી નહીં, એટલે ન કર્યું. આમ જે કારણ પહેલું મનમાં આવે તે ધરી દેશે. સરસ મજાનું બહાનું શોધીને પોતાની આળસને છાવરી લેશે. પણ વાસ્તવમાં તો આળસને લઈને એને પ્રયત્ન કરવો જ ગમતો નહોતો. આળસુપણું આ રીતે દંભને સર્જે

છે. દંભ તો મનુષ્યનો બીજો ખતરનાક શત્રુ છે. તેના તો પડછાયામાં પણ માણસે ન આવવું જોઈએ.

આળસથી સર્જાતાં માઠાં પરિણામો

આળસુ માણસો પોતાનાં જીવનમાં કશું પણ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. દરેક મનુષ્યની સમક્ષ અનંત શક્યતાઓથી ભરેલું જીવન હોય છે. ઘણાં મનુષ્યો પોતાના સંકલ્પ અને પુરુષાર્થથી અનેક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરે છે, પરંતુ આળસુ મનુષ્યો એક ડગલું પણ આગળ વધતા નથી. જાણે આળસની તોતિંગ બેડીઓએ એમના હાથ-પગને જકડી રાખ્યા ન હોય! કે તેમને હાથ-પગ હલાવતાં ય જોર પડતું હોય છે. તો પછી એવા જીવનમાં વિકાસ ક્યાંથી થાય ? પણ એમ છતાં જીવન જીવવા માટે તો કેટલાંક કાર્યો અનિવાર્યપણે કરવાં જ પડતાં હોય છે. આ કાર્યો પણ તેઓ જેમતેમ કરતાં હોય છે. આ વિશે શ્રીમાતાજી કહે છે કે, “જો તમે આળસુ હશો, તો તમારે તેનાં માઠાં પરિણામ ભોગવવાં પડશે. આળસુ લોકોને જીવનમાં બીજાંઓ કરતાં દશ ગણું વૈતરું કરવું પડે છે. કારણ કે તેઓ દરેક કામ ખરાબ રીતે કરતા હોય છે, તેથી તેમને એ કામ ફરી-ફરીને કરવું પડે છે.” વળી, આળસને પરિણામે માણસની આંતરિક શક્તિઓ વિકસતી નથી અને વૈશ્વિક શક્તિઓ પણ તે મેળવી શકતો નથી. માણસ કોઈ પણ કામ કરે તો તેને કામ કરવાની શક્તિ મળે છે. તેનામાં ઉત્સાહ આવે છે. પ્રસન્નતા આવે છે. શરીર સ્ફૂર્તિલું બને છે. શરીરમાં લોહીનું ભ્રમણ વધે છે. વિચારશક્તિ સક્રિય બને છે. આળસુ માણસ આમાંનું કંઈ જ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

આળસ - અસ્તિત્વના બધા જ સ્તર પર

આળસુ લોકો પાસે કંઈ કામ કરાવવું હોય, તો તેમને એક આંતરિક ધક્કો મારવો પડે છે. એમની આળસને ઝાટકા મારીને

ખંબેરવી પડે છે, અથવા તો તેમને મઝા પડે એવી બાબત તેમની પાસે મૂકવી પડે છે, પછી તેઓ પ્રયત્ન કરવા તૈયાર થાય છે. એ લોકોમાં રહેલા તમોગુણને ઝટકોરવો પડે છે. શ્રીમાતાજી આ વિષેનું એક દષ્ટાંત આપે છે, “મને યાદ છે કે ઘણા સમય પહેલાં જ્યારે હું કેટલાક યુવાનોની વચ્ચે રહેતી હતી, ત્યારે એક વખત તેઓએ મને પૂછ્યું હતું: “જ્યારે-જ્યારે તમારે ઊભાં થવું હોય, ત્યારે તમે કઈ રીતે ઊભાં થાઓ છો ?” મેં પૂછ્યું : “કેમ ? એમાં કઈ મુશ્કેલી ઓછી છે ? આમ કૂદકો મારીને ઊભા થઈ જવાનું.” આ સાંભળીને તેઓને આશ્ચર્ય થયેલું. પછી તેઓએ કહ્યું : “અરે, અમારે તો ઊભા થવું હોય તો આમ સંકલ્પ કરવો પડે છે અને પછી જ અમે ઊભા થઈ શકીએ છીએ.” એમનો આવો જવાબ સાંભળીને મને ભાર આશ્ચર્ય થયું. મેં મારી જાતને કહ્યું : “આવું તે કઈ રીતે બનતું હશે, આપણે જ્યારે ઊભા થવાનું નક્કી કરીએ છીએ, ત્યારે ઊભા થઈ જ જઈએ છીએ. પણ ખરી વાત તો એ હતી કે એ યુવાના શરીરોમાં સંકલ્પ મૂકવાની જરૂર હતી. તેમને ધક્કો મારવાની જરૂર રહેતી હતી.” એમનામાં તમોગુણ રહેતો હતો. તમસ એ જડ વસ્તુ છે. તમોગુણ એ મનોમય કે પ્રાણમય હોય એવું બહુ ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. પણ આળસુપણું તો બધે જ હોય છે. શરીરમાં, પ્રાણમાં, મનમાં – આપણા અસ્તિત્વના બધા જ સ્તર પર. એથી જ આળસથી ભરેલો માણસ કંઈ કરતો નથી.

આળસ પર વિજય કેવી રીતે મેળવવો ?

આમાં સહુથી પહેલાં તો માણસને એ ખબર પડવી જોઈએ કે તેનામાં આળસ ભરેલી છે. એટલે કે આપણે આપણી પ્રકૃતિને જાણવી જોઈએ. તમોગુણથી ભરેલી પ્રકૃતિ હોય, તો તેમાં આળસ હોવાની જ. એ પછી આપણે એ પણ શોધી કાઢવું જોઈએ કે આપણી પ્રકૃતિના કયા-

કયા ભાગો પર આળસનો પંજો વિસ્તરેલો છે. આને માટે તટસ્થપણે આંતરનિરીક્ષણ કરતા રહેવું જોઈએ.

એ પછીનું પગથિયું છે, આળસને દૂર કરવાની આપણી અંદર ઈચ્છા પણ જાગવી જોઈએ. કોઈના કહેવાથી કે બળજબરીથી તેને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન સફળ થતો નથી. પણ વ્યક્તિને પોતાને અંતરમાંથી થવું જોઈએ કે હવે આ આળસને ચલાવી નહીં શકાય. એ આંતરિક ઈચ્છા હોય તો પછી તેને દૂર કરવાના પ્રયત્નો આપોઆપ થવા લાગે છે. આ માટે શ્રીમાતાજી એક સરળ ઉપાય બતાવે છે : “જો તમારી પ્રકૃતિ તામસિક પ્રકારની હોય, તો તમારે આ રીતે કરવું; જરાક ઢંઢોળો, જરાક સાટકો લગાવો અને કહો, ‘આગે બઢો, ચાલો કૂચ કરો.’ જો તમને કસરત કરતાં આળસ અટકાવતી હોય, તો તમે કહો, જો તારે કસરત નથી કરવી તો કાંઈ નહીં, પણ તો પછી તારે દોડવું પડશે... એ જ રીતે તમને કોઈ પાઠ શીખવાનું કે ચોપડી વાંચવાનું ન ગમતું હોય, તો તમે એના કરતાં દશ ગણી અઘરી ચોપડી લો. કોઈ તદ્દન નિરસ વસ્તુ, જેને ધ્યાનપૂર્વક વાંચવાની તમને ફરજ પડે અને પછી જે વસ્તુ બને છે તે આહ્વાદક લાગે છે.” આમ, સભાનપણે પ્રકૃતિ પર દબાણ મૂકીને, તેને ફરજ પાડીને, તમોગુણ પર વિજય મેળવી શકાય છે. શરીરમાંથી આળસને પણ દૂર કરી શકાય છે. પણ તેને માટે દૃઢસંકલ્પ અને ખંતભર્યો અવિરત પ્રયત્ન જરૂરી છે. એકવાર આળસને જીતી લીધા પછી પ્રગતિની કોઈ સીમા જ રહેતી નથી.

* * * * *

કંટાળો અને થાક

પ્રગતિના માર્ગને રૂંધનાર બીજું પરિબળ છે કંટાળો. કોઈ કામ કરવું ગમે નહીં, બેચેની અનુભવાય, થાક લાગે, કામ અધૂરું મૂકીને જતા રહેવાની ઈચ્છા થાય એ બધાં કંટાળાનાં લક્ષણો છે. કંટાળાને આળસનો સહોદર જ ગણાવી શકાય. પ્રગતિના માર્ગમાં આ બંને મોટા અવરોધો છે. આજકાલ જેને પૂછીએ તેનો જવાબ નિરાશા-હતાશાના સૂરમાં જ મળે છે.

વિદ્યાર્થીઓને ભણાવતા શિક્ષકને પૂછીએ, “કેમ બધું બરાબર ચાલે છે ને ?” તો કહેશે, “રોજેરોજ ભણાવવા જવાનો ભારે કંટાળો આવે છે.”

વિદ્યાર્થીને પૂછીએ, “કેમ ભણવાનું કેવું ચાલે છે ?” તો કહેશે, “ભણવામાં જરાય મજા આવતી નથી. બહુ કંટાળો આવે છે.”

બેંકના અધિકારીને પૂછતાં જવાબ મળે છે, “જવા દો ને ભાઈ, કામમાં એવો તો કંટાળો આવે છે કે રજા લઈને ક્યાંક જતું રહેવું છે !”

ઘરમાં રહીને નિવૃત્ત જીવન ગાળતા વડીલને પૂછીએ કે “હવે તો તમારે કેટલી બધી નિરાંત ! ઓફિસે જવાની દોડધામ નહીં. કેટલું સારું !” તો તેઓ હતાશાના સૂરે કહે છે કે “હા, નિરાંત તો ખરી, પણ કામ વગર કંટાળી ગયો છું !”

કંટાળો, કંટાળો. જાણે એ સર્વવ્યાપી બની છવાઈ ગયો હોય તેવું લાગે છે. આધુનિક માનવના જીવનમાં કંટાળો એવો વણાઈ ગયો છે કે નથી માણસને જીવનમાં આનંદ મળતો કે નથી કોઈ કામ કરવાની

હોંશ થતી. હજુ તો કામ શરૂ જ ન કર્યું હોય, ત્યાં માણસ કંટાળાથી ઘેરાઈ ગયો હોય છે. તો પછી કામમાં ઉત્સાહ અને આનંદ ક્યાંથી મળે ? એ કામ તેને વેઠ જેવું લાગે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “માનવજાતિ જે રોગને લઈને દુઃખી બને છે, તે રોગ છે કંટાળો. માણસોની મોટા ભાગની મૂર્ખાઈઓ કંટાળામાંથી છટકવાના પ્રયત્નમાંથી જ થતી હોય છે. પણ એ માટે બાહ્ય સાધનો કશા ઉપયોગનાં નથી. કંટાળામાંથી છટકવાનો તમે ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરો તોપણ એ તમારો પીછો કરવાનો છે.”

કંટાળો પ્રગતિને રૂંધે છે.

કંટાળો એટલે વ્યક્તિની એવી માનસિક સ્થિતિ કે જેમાં તેને કશું કરવું ગમે જ નહીં. આ સ્થિતિમાં એનું ચિત્ત કશામાં એકાગ્ર થઈ શકતું નથી. તે કોઈ પણ પ્રકારના સાચા નિર્ણય પણ લઈ શકતો નથી. આથી કંટાળાની સ્થિતિમાં પ્રગતિની શક્યતા તો બિલકુલ રહેતી નથી, પણ પ્રગતિ કરવાની તક પણ હાથમાંથી સરી જાય છે. કંટાળો માણસની ચેતનાને નીચે ને નીચે લઈ જાય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે આવી સ્થિતિમાં તમારે તમારી જાતને ફટકારવાની રહે છે. કંટાળાને પકડીને બેસી રહેવાનું નથી. કંટાળાને મન ઉપર સવાર થવા દેવાનો નથી અને નિરસતામાં ડૂબી જવાનું નથી. પરંતુ એ સમયે માણસે પોતાની જાતને કહેવાનું છે કે “ઓહ, મને કંટાળો આવે છે, તો એવી કઈ વસ્તુ છે કે જે મારે શીખવાની છે, એવી કઈ પ્રગતિ છે, જે મારે હાંસલ કરવાની છે ? એવી કઈ નિર્બળતા છે કે જેના ઉપર મારે હજુ વિજય મેળવવાનો બાકી છે ? એવી તે કઈ જડતા હજુ મારી અંદર રહી ગઈ છે કે જેના ઉપર મારે પ્રભુત્વ મેળવવાનું છે ?” આ રીતે પોતાની જાત સાથે વાત કરતાં થોડી જ વારમાં કંટાળો ચાલ્યો જાય છે અને તુરત જ બધી વસ્તુઓમાં રસ પડવા લાગે છે. એક વાર રસ જાગ્રત થાય એટલે પછી

કંટાળો રહેતો જ નથી.

કંટાળો આવે ત્યારે મૂર્ખાઈભરેલાં કાર્યો કરવાં નહીં.

કંટાળો પ્રગતિને બે રીતે રૂંધે છે: એક તો એ સ્થિતિમાં કશું વિકાસપ્રેરક થઈ શકતું નથી અને બીજું કંટાળાને દૂર કરવા માણસ સસ્તાં મનોરંજનમાં સરી પડતાં તેની ચેતના નીચે ઊતરે છે. મોટે ભાગે તો જ્યારે માણસને કંટાળો આવે, ત્યારે તે નાટક-સિનેમા જોવા જાય, કોઈ કેફી પીણાં પીને નશો કરે કે મિત્રો સાથે ગપ્પાં મારે કે હલકાં પુસ્તકનું વાંચન કરે. પણ આ બધી પ્રવૃત્તિઓ તેના કંટાળાને કદાચ થોડી વાર માટે ભુલાવી દે, પણ કાયમી ધોરણે દૂર કરતી નથી, ઊલટું તેની ચેતનાના સ્તરને નીચે ઉતારી દે છે અને પછી તેના કંટાળાને ઘટાડવાને બદલે વધારી દે છે.

ચેતનામાં ઊંચે ચઢવું

શ્રીમાતાજી કહે છે કે, “કંટાળાભરેલી સ્થિતિમાં માણસ જંગલીવેડા આચરવા માંડે છે. એમાં તેની શારીરિક શક્તિ ઓછી થઈ જાય. મગજશક્તિ કુંઠિત થઈ જાય. અસભ્ય વાણીનું ઉચ્ચારણ થાય. આ બધું કંટાળાની સ્થિતિ કરતાં પણ વધારે નિમ્નસ્તરનું હોવાથી માણસ પછી એમાંથી બહાર નીકળી શકતો નથી. તેને વધુ આઘાત લાગે છે. ક્યારેક તો તે હતાશામાં સરી પડીને આત્મહત્યા સુધી પહોંચી જાય છે. આ સંજોગોમાં માણસે નિમ્ન વસ્તુઓમાં સરી ન પડતાં ચેતનામાં ઊંચે ચઢવું જોઈએ. એ માટે પ્રાર્થના કરવી, કોઈ સારું પ્રેરણાદાયી પુસ્તક વાંચવું, કે પછી પ્રકૃતિસૌંદર્યથી સભર એવા કોઈ સુંદર સ્થળે જઈને ચિંતન કરવું કે કોઈ સાધુ-મહાત્માનો સત્સંગ કરવો. આ બધું ચેતનાને ઉપર લઈ જાય છે અને ચેતનાની સ્થિતિ બદલાતાં કંટાળો ટકતો નથી.

કંટાળાને દૂર કરવાનો સચોટ ઉપાય

શ્રીમાતાજી કહે છે કે કંટાળાને કાયમી રીતે દૂર કરવો હોય તો આપણાં હૃદયમાં ઊંડિ-ઊંડિ રહેલા પ્રભુની દિવ્ય હાજરીની આસપાસ આપણા સર્વ ભાગો ને આપણી સર્વ ક્રિયાઓને એકત્રિત કરવાં. આપણી અંદર રહેલા પ્રભુ સાથેનો સંપર્ક સધાય તો જીવન નિત્યનૂતન બની જાય છે. કેમકે પ્રભુ સનાતન હોવા છતાં, નિત્યનૂતન છે, તેથી જીવન સ-રસ બની જાય છે. એમાં કંટાળાનું અસ્તિત્વ જ પછી ટકી શકતું નથી.

થાક અને આરામની ઈચ્છા

જે કાર્યમાં માણસને રસ નથી હોતો, અથવા પરાણે કરવું પડતું હોય તો તેમાં કંટાળો આવે, થાક લાગે અને પછી આરામની ઈચ્છા જાગે. આ ત્રણેય વસ્તુ એકબીજા સાથે જોડાયેલી છે. વધારે પડતી મહેનત કરી હોય, રાતદિવસ એક કરીને સખત પરિશ્રમ કર્યો હોય, તો શરીરને થાક લાગે તે સ્વાભાવિક છે. શારીરિક થાક હોય તો શરીરને આરામ પણ આપવો જરૂરી છે. પણ પછી થાકના બહાના હેઠળ કામ નહીં કરવાની વૃત્તિ કે આળસને પોષવામાં આવે તો એ તમોગુણ છે. આવો તમોગુણ પ્રગતિમાં બાધક છે.

શારીરિક થાક

શરીર પાસેથી વધારે પડતું કામ લીધું હોય ત્યારે શરીરને તો થાક લાગે છે અને શરીરમાં પરમાત્માએ એવી વ્યવસ્થા કરી છે કે શરીર થાકી જાય ત્યારે તે ઊંઘી જાય અને ફરી તાજું બની જાય. ખાસ કરીને નાનાં બાળકોનાં મન હજુ દુનિયાના વિચારોથી ખરડાયેલાં હોતાં નથી, એટલે તેઓના મનનો શરીર પર પ્રભાવ પડતો નથી. આથી બાળકો

થાકી જાય કે તુરત જ ઊંઘી જાય છે, અને તેઓ ઊંઘમાંથી શક્તિ મેળવી લે છે. આ રીતે બાળકોમાં શક્તિનો વ્યય અને સંચય થતો જ રહે છે. તેમને મોટા માણસોની જેમ થાક લાગતો નથી. તેઓ ઝડપથી વિકાસ પામે છે, પરંતુ બાળકો જેમ મોટાં થતાં જાય છે, તેમના મનનો વિકાસ થતો જાય છે, તેમતેમ વસ્તુસ્થિતિ બદલાતી જાય છે. પછી શરીર પર મનનો પ્રભાવ પડતાં શરીર એની મેળે શાંત બનીને ઊંઘી જતું નથી કે શક્તિ મેળવી શકતું નથી અને તે થાકી જાય છે. તેની શક્તિઓ વધારે પ્રમાણમાં ખર્ચાઈ જાય છે. આવા સમયે શરીરને આરામ આપવા માટે પહેલાં તો મનને શાંત કરવું જોઈએ, વિચારોને અટકાવી દેવા જોઈએ. લાગણીઓને શાંત અને સ્થિર કરી દેવી જોઈએ અને પછી શરીરને શવાસનની મુદ્રામાં સ્થિર મૂકી દેવું જોઈએ. આ સ્થિતિમાં દસ મિનિટમાં શરીરને આરામ મળી જાય છે.

માનસિક થાક

માણસના શરીરમાં અપાર શક્તિ રહેલી છે. તે ઘણું-ઘણું કાર્ય કરી શકે છે. પણ શરીર કરતાં મનને થાક લાગે છે, ત્યારે કાર્ય બગડે છે. મનને ગમતું કામ ન હોય, કે પોતાની લાગણીઓ ઘવાઈ હોય, ત્યારે મન અને પ્રાણશક્તિની પ્રતિક્રિયા થાય છે, તેની અસર શરીર પર પડે છે, અને શરીર માને છે કે તે થાકી ગયું છે. શરીર ઉપર મનના અણગમાનું પ્રત્યારોપણ થાક રૂપે પ્રગટ થાય છે. આવા સમયે મનને હળવું કરવા માણસ જાતજાતની તરકીબો અજમાવે છે અને નિમ્ન વસ્તુઓનું આચરણ કરવા લાગે છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “માણસને આરામ માટે વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિ કે સંજોગોની જરૂર જ ઊભી થતી નથી. કેમકે કુદરતે એવી વ્યવસ્થા ગોઠવી છે કે જેમાં માણસને પૂરતો આરામ મળી રહે અને માણસ હંમેશાં તાજો રહી શકે. પણ કુદરતે આપેલી

આરામની ક્ષણોનો માણસે કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, તેનું તેને જ્ઞાન નથી.” તેથી જ તે મૂર્ખાઈભરેલી ક્રિયાઓ કરવા લાગે છે. જરાસરખો થાકનો અનુભવ થતાં જ માણસ પોતાની જાતને કહેવા લાગે છે કે “અરે, આ તો થકવી નાંખે તેવું કામ છે. મને હવે થોડો આરામ કરવો પડશે. મારે હળવા થવું પડશે. હવે હું થોડો વખત મારું કામ બંધ રાખીશ.” આમ કહીને માણસ પોતાનું કામ બંધ કરી હળવા થવાનો પ્રયત્ન કરશે ને આરામ શોધવા પ્રયત્ન કરશે, તો તે પોતાની ચેતનામાં એક છિદ્ર ખુલ્લું કરશે. આ છિદ્ર દ્વારા હલકાં તત્ત્વો એની ચેતનામાં દાખલ થઈ જશે. પછી તે ન કરવાનું કરી બેસશે. આવા પ્રકારની હળવાશ અને આરામ પ્રગતિમાં ભારે રુકાવટ ઊભી કરી દે છે.

સાચો આરામ

સાચો આરામ મનને શાંતિ આપે, પ્રાણને શક્તિ આપે. શરીરને સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આપે તથા આત્માને ઊર્ધ્વારોહણ કરાવે. આવો આરામ મેળવતાં જેમને આવડે છે, તેમનું જીવન સદાય પ્રફુલ્લિત અને નિત્યનૂતન તાજગીભર્યું બની રહે છે.

* * * * *

શંકા અને અવિશ્વાસ

માનવજીવનના વિકાસની ગતિને રૂંધનારું એક પરિબળ આપણી અંદર જ બેઠેલું છે અને તે છે શંકા અને અવિશ્વાસ. કોઈ પણ કાર્યની શરૂઆત કરે ત્યારે માણસના મનમાં પહેલો એવો વિચાર આવે કે “આ હું જે કરી રહ્યો છું, તે સાચું તો છે ને ? એમાં હું સફળ તો થઈશ ને ? જે મેળવવા હું નીકળી પડ્યો છું, એ મળશે કે કેમ તેની તો મને ખબર નથી, પણ હાથમાં રહેલી વસ્તુઓને તો હું ગુમાવી નહીં બેસું ને? આવી જાતના અનેક વિચારો તેના મનમાં ઊઠે છે. વળી, તેના આ વિચારોને બહારના જગતમાંથી પોષણ મળતું રહે છે. એટલે કામ શરૂ કર્યા પહેલાં જ તેનું મન અનેક આશંકાઓથી ઘેરાયેલું હોય છે. આ સ્થિતિમાં - મનની અવઢવભરી હાલતમાં સાચ્યે જ પછી કામ સારું થતું નથી - એમાં સફળતા મળતી નથી - એટલે તેની શંકાઓ સાચી પડે છે.

શંકા છે, માનવમનની રોગિષ્ટ ટેવ

શ્રીમાતાજી શંકાને માનવમનની રોગિષ્ટ ટેવ તરીકે ગણાવે છે. તેઓ કહે છે : “શંકા કર્યા કરવી, દલીલો કર્યા કરવી અને નાસ્તિકતા સાથે માનસિક રમત રમવી એના કરતાં વધારે જોખમકારક બીજી કોઈ રમત નથી. આ ત્રણ વસ્તુઓ એ માનવજાતના માત્ર શત્રુઓ જ નથી, પણ પતનના ખાડાઓ છે. એક વાર એમાં પડ્યા પછી એમાંથી બહાર નીકળવું ખરેખર ખૂબ જ મુશ્કેલ બની જાય છે.” માણસ સીધીસાદી વસ્તુનો પણ સહેલાઈથી સ્વીકાર કરતો નથી. ન હોય ત્યાંથી એમાંથી છિદ્રો શોધી કાઢે છે. પછી તર્ક, દલીલો, શંકાઓથી સરળ વસ્તુને વિકૃત

બનાવી દે છે. દલીલો કરવી, નિરર્થક ચર્ચાઓ કરવી તેને તે ડહાપણ અને જ્ઞાનની નિશાની માને છે. દરેક બાબતમાં આવી શંકાઓ કરનારાઓ પોતાની જાતને સહુથી વધારે બુદ્ધિશાળી માને છે અને પોતે વહેમ અને અજ્ઞાનથી પર છે, એવો દાવો કરતા ફરે છે. પરંતુ આવી શંકા-કુશંકાઓ માણસને ગૂંચવાડામાં નાંખી દે છે અને સાચી હકીકતથી દૂર ઘસડી જાય છે. શ્રીમાતાજી આ અંગે ચેતવણી આપતાં સ્પષ્ટ કહે છે : “જો તમે શંકાઓ કર્યા કરશો, નાસ્તિકતાનાં સૂચનો સાંભળશો, તો તમે વિરોધોમાં અટવાઈ જશો. તમારા આંતરસત્યથી એટલા બધા દૂર ફેંકાઈ જશો કે પછી એ સત્ય દેખાતું બંધ થઈ જશે અને તમે આત્માનો સંપર્ક ગુમાવી દેશો.”

શંકા સંકલ્પશક્તિને નબળી બનાવે છે.

માણસનું મન શંકાથી ભરેલું જ હોય છે. દરેક વસ્તુમાં, દરેક કાર્યમાં તે શંકા કરતું રહે છે, અરે, માનવસંબંધોમાં પણ મન અનેક પ્રકારની શંકા-કુશંકા કર્યા કરે છે. માણસ કોઈ પણ કામ કરવાનો નિશ્ચય કરે કે તુરત જ મનમાં છુપાયેલી શંકા ફટાક કરતી બેઠી થઈ જાય છે અને નિશ્ચય ઉપર સીધો ઘા જ કરે છે. “એમ તે કંઈ થતું હશે ? એમાં સફલતા કોઈને કદી મળી છે તે તને મળે ? તો પછી આટલી મહેનત-મજૂરી કરવાથી ફાયદો શો ?” આવા શંકાના હુમલાથી માણસનું નિશ્ચયબળ ઢીલું થઈ જાય છે. સફળતા અને પરિણામ અંગેની શંકા જાગી એટલે સંકલ્પશક્તિ શિથિલ થઈ જવાની. એક વાર સંકલ્પશક્તિ ઢીલી થઈ એટલે પછી કામ કરવાનો ઉત્સાહ ઓસરી જવાનો. પછી એ કામ બોજા જેવું બની જાય છે.

શંકા મનુષ્યના આંતરસત્ત્વને કોરી ખાય છે.

ઘણા લોકો પોતાની શંકાને પોષણ આપતા રહે છે, તેથી શંકા

વધારે મજબૂત બને છે. મનમાં શંકા સતત પાંગરતી રહે એના જેવી જોખમકારક વસ્તુ બીજી એકેય નથી. ફળમાં રહેલો કીડો ધીમે-ધીમે કરતાં આખું ફળ ખાઈ જાય છે, એમ મનમાં રહેલો શંકાનો કીડો ધીમે-ધીમે માણસના આંતરસત્યને ખાઈ જાય છે, તેથી ચેતનાને નીચે પછાડી દે છે. સુંદર માનવજીવનને નષ્ટભ્રષ્ટ કરી દે છે. મનમાં રહેલી શંકા ભાઈ-ભાઈ વચ્ચે દુશ્મનાવટ સર્જે છે. શંકા ભાગીદારોમાં ફૂટ પડાવીને ધંધાને બરબાદ કરી દે છે. એ જ શંકા પતિ-પત્નીના અતૂટ પ્રેમને ધિક્કારમાં પલટાવીને પતિ-પત્નીને છૂટાં પાડી દે છે. પ્રેમ, પવિત્રતા, વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, આવા બધા જ દૈવી ગુણો એકમાત્ર શંકાના આગમનથી ચાલ્યા જાય છે. શંકા માણસના મનનો કબજો લઈને તેના જીવનને તો બરબાદ કરી નાંખે છે, પણ અન્યના જીવનને પણ નષ્ટભ્રષ્ટ કરી દે છે.

શંકા પહેલા ધીમેકથી મનમાં પ્રવેશે છે અને પછી ધીમે-ધીમે તે મનમાં પોતાની પકડ જમાવતી જાય છે. મન પણ શંકાને સાથ આપીને એવી દલીલો રજૂ કરવા લાગે છે. તેમાં સાચી વસ્તુ તો સાવ ઢંકાઈ જાય છે, એટલે શંકા મનમાં પ્રવેશે ત્યારે જ તેને ખેંચીને બહાર ફેંકી દેવી જોઈએ. જે વ્યક્તિ કે વસ્તુ વિશે શંકા જાગે. કે તરત જ તે વ્યક્તિ કે વસ્તુનું નિરાકરણ મેળવી - શંકાને દૂર કરી દેવામાં આવે તો મનમાં શાંતિ અને સ્વસ્થતા રહે છે. ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે. એ સ્થિતિમાં જ માણસ સાચો નિર્ણય લઈને કાર્યો કરી શકે, આથી જ શંકાશીલ માણસો કદી પણ સફળ થઈ શકતા નથી. તેમનાં મન જ શંકાથી ખરડાયેલાં હોઈને તેમાં દિવ્ય વસ્તુઓ પ્રવેશતી જ નથી.

અવિશ્વાસ

શંકાનો જોડિયો ભાઈ છે અવિશ્વાસ. કોઈ પણ કાર્ય પાર પાડવાની અંતરમાંથી ઊઠતી ખાતરી તે વિશ્વાસ છે અને કાર્ય પાર પડશે

કે કેમ, કોઈ વસ્તુ મેળવી શકીશ કે કેમ - એવી અનિશ્ચિતતાભરી સ્થિતિ છે, પોતાની જાતમાં અવિશ્વાસ. તે ત્રણ સ્તરે જોઈ શકાય છે.

૧. મનુષ્યમાં પોતાનામાં અવિશ્વાસ

‘ના આ મારાથી નહીં થાય’ - એમ કહીને કાર્યની જવાબદારીમાંથી છટકી જનારા માણસોને પોતાની જાતમાં વિશ્વાસ હોતો નથી. આત્મવિશ્વાસ વગર કોઈ કાર્ય થઈ શકતું નથી. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે “તમને તેત્રીસ કરોડ દેવી-દેવતાઓમાં વિશ્વાસ હોય, પણ તમને તમારા પોતાનામાં વિશ્વાસ ન હોય તો તમે નાસ્તિક છો.” માણસને પોતાની અંદર વિશ્વાસ નથી હોતો અને એટલે માણસોમાં નિરાશા આવે છે. અવિશ્વાસની ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓ સતત ચાલતી જ રહે છે. આવી હાલકડોલક સ્થિતિમાં માણસ આગળ વધી શકતો નથી.

૨. માણસોમાં અવિશ્વાસ

જે માણસને પોતાનામાં વિશ્વાસ હોતો નથી, એને અન્ય માણસોમાં પણ વિશ્વાસ હોતો નથી. માણસોમાં વિશ્વાસ ન હોવાથી બધું જ કામ એવા માણસને જાતે જ કરવું પડે છે પરિણામે તે શરીર અને મનથી થાકી જાય છે, તેથી વધારે કામ કરી શકતો નથી. પરસ્પરના વિશ્વાસથી જ સામૂહિક સ્તરે મહાન કાર્યો થતાં હોય છે. અધિકારીને તેના સ્ટાફના માણસો પર પૂરો ભરોસો હોય તો જ તે સારી રીતે કામ કરી શકે છે. પિતાને પોતાના દીકરા ઉપર વિશ્વાસ હોય તો જ દીકરાની પ્રગતિ થઈ શકે છે. એ જ રીતે નોકર પર મૂકેલા વિશ્વાસને લઈને નોકર ખોટું કામ કરતો નથી. આમ, વિશ્વાસથી જ દુનિયા ચાલી રહી છે. પરંતુ મનુષ્યે સત્યમાં વિશ્વાસ ગુમાવી દીધો હોવાથી તે આગળ વધી શકતો નથી કે આ જગતનો ઉત્તમ ઉપયોગ પણ કરી શકતો નથી. પ્રત્યેક પગલે

શંકા એને અટકાવે છે. માણસે બધાંની અંદર રહેલા ભગવાન સાથે સંવાદ સાધીને વિશ્વાસ રાખીને કામ કરવું જોઈએ, તો જ તે ટૂંકા સમયમાં બધાંની મદદ લઈને ખૂબ ઝડપથી આગળ નીકળી જાય છે.

૩. પરમાત્મામાં અવિશ્વાસ

મનુષ્યને અન્ય મનુષ્યોમાં તો વિશ્વાસ હોતો નથી, પણ પરમાત્મામાં પણ તેને વિશ્વાસ હોતો નથી. તે એવું વિચારે છે કે જેમને જોયા નથી, જાણ્યા નથી, એમના ઉપર ભરોસો કેવી રીતે મૂકી શકાય? આજનો મનુષ્ય સાબિતી મળે, કંઈ પ્રમાણ હોય, તો તેના આધારે વિશ્વાસ મૂકવા તૈયાર થાય છે. પણ પરમાત્માની બાબતમાં એવું તો કશું હોતું નથી. એમાં તો પ્રથમ મનુષ્યે જ સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકવો જોઈએ. ‘પરમાત્મા છે અને મને મદદ કરી રહ્યા છે,’ એવી ભાવના સાથે જ તેણે આગળ વધવાનું હોય છે. શરૂઆતમાં જે કલ્પના હોય છે, તે પછી વાસ્તવિકતામાં પલટાઈ જાય છે. પણ માણસને વિશ્વાસ નથી અને એટલે જ દુઃખી થાય છે. જીવનનો માર્ગ વિશ્વાસથી આગળ ચાલે છે, અને દૃઢ વિશ્વાસ જ ધ્યેય સુધી લઈ જાય છે. માણસને કોઈનામાં નહીં તોપણ પ્રભુમાં, તેની કૃપામાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. જો આ વિશ્વાસ હશે તો ગમે તેવી મુશ્કેલીઓ પાર કરી શકાશે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે માણસમાં બાળકના જેવો વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. બાળકના મનમાં દૃઢ વિશ્વાસ હોય છે કે મને જે જોઈએ છે તે મને અવશ્ય મળશે. જો આવો વિશ્વાસ હોય તો માર્ગ ગમે તેટલો કઠિન હોય પણ સહેલાઈથી પાર થઈ જાય છે. મુશ્કેલીઓમાં ગમે ત્યાંથી મદદ આવી મળે છે. વિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. મીરાંબાઈ, નરસિંહ મહેતા વગેરે ભક્તોનાં જીવનમાં તો અચલ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ જોવા મળે જ છે.

મીરાંબાઈને રાણાએ ઝેર મોકલ્યું અને મીરાં પોતાના ગિરધર

ગોપાલ પરની અચલ શ્રદ્ધાથી તેને અમૃત માનીને પી ગયાં અને ઝેર અમૃત થઈ ગયું. વાસ્તવમાં તો એવું પણ બન્યું હોય કે ઝેરને બદલે વચ્ચેથી કોઈના હૃદયમાં પ્રેરણા મૂકીને ભગવાને એ ઝેરને બદલે શરબત મુકાવી દીધું પણ હોય ! પણ મીરાંનો અચલ વિશ્વાસ કે ગિરધારી એનું રક્ષણ કરશે જ, એ વિશ્વાસ જ આવા ચમત્કારો સર્જી શકે છે.

એવું જ નરસિંહ મહેતાની હૂંડીનું પણ છે. એમણે જૂનાગઢ આવેલા યાત્રિકો પાસેથી પૈસા લઈને હૂંડી લખી દીધી. પણ કેવો વિશ્વાસ કે જેના નામે હૂંડી લખી છે, એ શામળિયો શેઠ જરૂર હૂંડીની રકમ પાછી વાળશે. આવો દૃઢ વિશ્વાસ હોય, તો જીવનમાં કંઈ જ મુશ્કેલ રહેતું નથી. ફક્ત ભક્તિમાં જ વિશ્વાસની જરૂર રહે છે, એવું નથી. જીવનના કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં વિશ્વાસ જરૂરી છે.

જ્યારે એડિસન વીજળીના ગોળાને બનાવી રહ્યો હતો, ત્યારે અસંખ્ય પ્રયોગો કર્યા પણ વીજળી ચાલુ થતાં જ તેની અંદરનો તાર બળી જતો, એટલે અજવાળું આવે એવો બલ્બ તૈયાર થઈ શકતો નહોતો. એના સાથીદારો કંટાળી ગયા અને કહેવા લાગ્યા, “આમાં હવે ક્યારેય સફળતા મળવાની નથી. તાર વીજળીને ધારણ કરી શકે એવો ક્યારેય બનવાનો નથી. નકામી મહેનત કરવા હવે અમે તૈયાર નથી” અને તેઓ તેને છોડીને ચાલ્યા ગયા. પણ એડિસને વિશ્વાસ ટકાવી રાખ્યો અને કહ્યું : “હું જરૂર આમાં સફળ થઈશ.” આખરે તેણે વીજળી વહન કરી શકે એવો તાર બનાવવામાં સફળતા મેળવી.

કોલંબસ પણ જ્યારે ભારતને દરિયાઈ માર્ગે શોધવા નીકળ્યો, ત્યારે બે વાર તો મુશ્કેલીઓને કારણે તે શોધી શક્યો નહીં. ત્રીજી વાર પણ સાથીદારોએ વિરોધ કર્યો. દરિયામાં તોફાન નડ્યું. પણ તેને અંતરમાં ખાતરી હતી કે તે જરૂર નવો દેશ શોધી શકશે. અને આખરે

તે ભલે ભારત સુધી ન પહોંચી શક્યો પણ નવો દેશ અમેરિકા શોધી શક્યો.

આમ, કોઈ પણ ક્ષેત્ર હોય, પછી ધર્મ અને ભક્તિ કે વિજ્ઞાન કે ટેકનોલોજી કે પછી ખગોળ કે ભૌતિકશાસ્ત્ર, તેમાં નવું સંશોધન કરનારાઓ ત્યારે જ સફળતા મેળવે છે કે જ્યારે તેમનામાં લેશમાત્ર પણ શંકા ન હોય. આથી જ કહી શકાય કે પ્રગતિનો માર્ગ વિશ્વાસ અને દૃઢસંકલ્પથી ખૂલે છે અને તેનાથી જ એ માર્ગ ઝડપથી લક્ષ્યાંકે પહોંચાડે છે.

* * * * *

૯.

ભય

ભય એ પ્રગતિનું એક મોટું અવરોધક પરિબળ છે. મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં ભારોભાર ભય રહેલો છે. બીજાં માણસોનો ભય, પરિવારમાં રહેતા હોય તો વડીલોનો ભય, નોકરીમાં ઉપરી અધિકારીનો ભય, સાપ-વીંછી જેવાં પ્રાણીઓનો ભય, અદૃશ્ય સત્ત્વો જેવાં કે ભૂત-પ્રેતનો ભય, અરે મનુષ્યને ભગવાનનો પણ ભય લાગે છે ! તે ઉપરાંત ભૂતકાળનો ભય કે ભૂતકાળમાં ખોટાં કામ કર્યાં હોય, તો તે લોકો જાણી જશે અને સમાજમાં હડધૂત કરશે એવો ભય, વર્તમાનમાં લોકો ટીકા કરે તેનો ભય અને ભવિષ્યનો ભય તો માણસને સતાવતો જ રહે છે. આમ, મનુષ્ય જાણે ભયથી ઘેરાઈને જીવતો હોય તેવું લાગે છે. કોઈનો ય ભય ન હોય તો માણસને એનો પોતાનો પણ ભય લાગે છે. પોતાની અંદરની હરિચ્છાઓ, દુર્વૃત્તિઓ સમાજ જાણી જાય તો પોતાનું શું થાય, એવો ભય પણ માણસને સતાવે છે.

ભયથી વ્યાપ્ત જીવન

સામાન્ય મનુષ્યનું મોટા ભાગનું જીવન ભયથી વ્યસ્ત હોય છે. શ્રીમાતાજી ભય વિષે કહે છે કે, “સાધારણ માણસની સ્થિતિ ભય અને બીકથી ભરેલી હોય છે, તમે ફક્ત દસ જ મિનિટ તમારી અંદર ઊંડા ઊતરો અને તમારા ભૌતિક મનને તપાસો, તો તમને જણાશે કે એ દસ મિનિટમાંથી નવ મિનિટ તો ભયથી વ્યાપ્ત છે. નાની-મોટી, નજીકની - દૂરની, દૃશ્ય-અદૃશ્ય એમ જુદી-જુદી વસ્તુઓની બીક હોય છે. જાગ્રત અવસ્થામાં એ બીક દેખાતી નથી પણ તે આખો વખત હાજર હોય છે.”

ભય છે અદૃશ્ય આમંત્રણ

કોઈ પણ વસ્તુ કે ઘટના બને અને માણસ એનાથી ભયભીત થઈ જાય, તો એ વસ્તુ કે ઘટના એના જીવનમાં ભયને લઈને દાખલ થઈ જાય છે. અને પછી કંઈ શક્યતા ન હોય તોપણ ભય પામનારી વ્યક્તિના જીવનમાં એવું બને છે. શ્રીમાતાજી આ વિષે એક ઉદાહરણ આપતાં કહે છે કે “હું એક એવા માણસને ઓળખું છું કે જેને કોલેરા થવાની કોઈ જ શક્યતા નહોતી. પણ તેની અંદર ભય ઘૂસી ગયેલો અને તેને લઈને જ તેને કોલેરા થયો હતો. પડોશીના ઘરમાં કોલેરાનો કેસ બન્યો અને તેને એટલો બધો ભય લાગ્યો કે એને પણ કોલેરા થઈ ગયો. આવું બનવું સામાન્ય છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં આવું બને છે. એમાં ફક્ત તમે તમારા સ્વરૂપનું બારણું ઉઘાડો છો અને તમને માંદગી લાગુ પડી જાય છે, જે લોકો બિલકુલ ડરતા નથી અને સરળભાવે ક્યે જાય છે, તેમને તે રોગ લાગુ પડતો નથી. પણ તમે ભય દ્વારા કોઈ પણ વસ્તુને તમારી અંદર નોતરતા હો છો. આમાં એવું બને છે કે તમે ફક્ત તમારા સ્વરૂપનું એક બારણું ઉઘાડો છો અને માંદગી અંદર ઘૂસી જાય છે. એ ભય આ બારણાને ખુલ્લું કરી દે છે. આથી જેઓ બિલકુલ નિર્ભય હોય તેઓ ગમે તેવા ચેપી રોગોની વચ્ચે કામ કરતા હોય તોપણ તેમને કશું જ થતું નથી.

શ્રીમાતાજી ગામડાંના લોકોનું ઉદાહરણ આપતાં આ સમજાવે છે કે “મેં જોયું છે કે આ દેશમાં ગામડાંના લોકો જે પાણી પીએ છે, તેને પાણી ન જ કહેવાય. એ નર્ચો કાદવ જ કહેવાય. મેં આ વસ્તુ મારી સગી આંખે જોઈ છે. એ પાણી એટલે એવો પીળાશ પડતો કાદવ કે જેમાં ગાયોનું છાણ હોય, રસ્તે આવતા લોકો એમાંથી પસાર થતા હોય, લોકો તેમાં કચરો પણ ઠાલવતા હોય, આવા કાદવની વચ્ચે જઈને લોકો નીચા નમીને પોતાનો ખોબો ભરીને પાણી પીતા. તેઓ એ પાણીને ઠરવા પણ

ન દેતા. એ વખતે ચારે બાજુ કોલેરાનો ઉપદ્રવ હતો. મેં પૂછ્યું : “આવું ગંદું પાણી પીવા છતાં એ લોકો ગામમાં જીવતાં રહી શકે છે ખરાં ?” મને કહેવામાં આવ્યું કે “અમારા ગામમાં કોલેરાનો એક પણ કેસ બન્યો નથી. એ લોકોમાં રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ આવી ગઈ હતી. એ લોકો ટેવાઈ ગયા હતા. પણ સંજોગવશાત્ જો એકાદ માણસ પણ રોગમાં સપડાયો હોત, તો બધા લોકો મરી જાત. કારણ કે એમનામાં ભય પેસી જાય અને તેથી તેનો વિરોધ કરવાની શક્તિ તેમનામાં રહેત નહીં.

જેનો ભય માણસને હોય એ વસ્તુ એની સામે આવીને ઊભી રહે છે. કેમકે માણસ ભયને લીધે પણ એ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે ઘટનાનું ચિંતન કરતો રહે છે. જે વસ્તુ કે વિચાર માણસના મનમાં સતત આવતો હોય તે વિચાર મૂર્તિમંત બને છે. ભૌતિક સ્તર પર એ વિચાર કામ કરવા લાગે છે. પરિણામે મનમાં રહેલી ભયજનક વસ્તુ કે બાબત પછી સાક્ષાત્ બને છે. ઉદાહરણ રૂપે બે શિક્ષિકાઓ ખાસ બહેનપણીઓ હતી, તેમાંની એકને કેન્સર થયું અને તેણે પાંચ વર્ષ સુધી તો કેન્સર સામે ઝીંક ઝીલી. પણ આખરે કેન્સરમાં તે મૃત્યુ પામી. હવે તેની બહેનપણીને મનમાં એમ થઈ ગયું કે “એની જેમ મને પણ કેન્સર થશે તો ?” અને તે નિવૃત્ત થઈ પછી છ મહિનામાં એને કેન્સર થયું અને તે તો નિવૃત્ત થયાના એક વરસમાં જ જગતમાંથી નિવૃત્ત થઈ ગઈ. કેમકે પાંચ-પાંચ વરસ સુધી તેની બહેનપણી સાથે રહેતી, ત્યારે તેના મનમાં આ ભય સતત રહેતો, આ ભય તેના આંતરમનમાં અને છેક શરીરના કોષાણુ સુધી વ્યાપી ગયો અને પરિણામ કેન્સર ! આથી ભયજનક વસ્તુનો ખાલી વિચારસરખો પણ માણસે પોતાની અંદર દાખલ થવા દેવો ન જોઈએ. મનમાંથી ઝાટકા મારીને ભયને હાંકી કાઢવો જોઈએ.

ભય અકસ્માતોનો સર્જક છે.

જેમ ભય માંદગીને લાવે છે, તેમ ભય અકસ્માત અને આપત્તિઓને પણ લાવે છે. નિર્ભય માણસ અકસ્માતોને ટાળી પણ શકે છે. જે માણસ પોતાના આત્મામાં સ્થિર હોય, જેને પોતાના આવેગો પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ હોય અને જેને પ્રભુકૃપામાં પૂરો વિશ્વાસ હોય, એવો મનુષ્ય સૂક્ષ્મ પરિબળો પર પણ કાબૂ ધરાવી શકે છે, તેથી અકસ્માતો ટાળી શકે છે, અટકાવી શકે છે. શ્રીમાતાજીના જીવનમાં એવા ઘણા-ઘણા પ્રસંગો બન્યા હતા કે જેમાં તેમણે માંદગી, અકસ્માત અને કુદરતી તોફાનોને રોકી દીધાં હતાં, નિર્ભય મનુષ્ય અકસ્માતને પોતાની સ્વસ્થ ચેતના દ્વારા રોકી શકે છે, એનું ઉદાહરણ આપતાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે એક વખત એમના ભાઈને પેરિસથી તાત્કાલિક કોંગો જવું પડે તેમ હતું. કેમકે ત્યારે તેઓ કોંગોના ગવર્નર હતા અને તેમને તાત્કાલિક કોંગો પહોંચવાનું હતું. આથી તેમણે લશ્કરમાંથી નિવૃત્ત થયેલા એક વિમાનચાલકના ખાનગી વિમાનમાં બેસીને જવાનું નક્કી કર્યું. લોકોએ એમને ચેતવ્યા કે એ માણસ પર ભરોસો રાખી શકાય નહીં. તે વિમાન ચલાવતો હોય તો અકસ્માત થવાની પૂરી શક્યતા છે. “મને ખાતરી છે કે મને કોઈ અકસ્માત નહીં થાય.” એમ કહીને તેઓ એ જ વિમાનચાલકના વિમાનમાં ગયા. રસ્તામાં એક જગ્યાએ જરા યાંત્રિક ગરબડ થઈ, પણ એનું સમારકામ તરત જ થઈ ગયું અને તેઓ હેમખેમ કોંગો પહોંચી ગયા. વિમાનચાલકને તો કોંગોથી પણ આગળ જવું હતું. એટલે પછી તે એકલો જ વિમાનને ઉડાડતો આગળ જવા નીકળ્યો. પણ વિમાન થોડે દૂર જ પહોંચ્યું હશે અને તે તૂટી પડ્યું અને વિમાનચાલક માર્યો ગયો. એ વિમાનચાલકનું સમગ્ર અસ્તિત્વ ભયથી જ ભરેલું હતું. એને સતત ડર હતો કે રખેને વિમાન તૂટી પડશે તો. પણ જ્યાં સુધી

સંપૂર્ણપણે ભયથી મુક્ત વ્યક્તિ એની સાથે હતી, ત્યાં સુધી એનો ભય અકસ્માત સર્જી શક્યો નહીં. કેમકે સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં આંદોલનો અનિષ્ટ સત્વોને દૂર રાખતાં હતાં. છતાં એક નાની એવી યાંત્રિક ગરબડ થઈ ખરી. પણ એ પણ નિયંત્રણમાં લાવી શકાઈ. પરંતુ એ પછી વિમાન ચાલકના ભયથી સૂક્ષ્મ આંદોલનોમાં વિસંવાદિતા સર્જાતાં અકસ્માત થયો. આથી જ અકસ્માતને ટાળવા માટે યાત્રા-મુસાફરીમાં માણસોએ સ્થિર અને સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ. ભયના બદલે પ્રભુની કૃપાના અને રક્ષણના વિચારો કરવા જોઈએ. અનિષ્ટના ભયથી આપણી જાતને મુક્ત કરી દેવામાં આવે, તો અકસ્માત સર્જાવાની શક્યતા ઘણી ઓછી થઈ જાય છે.

ભયના પ્રકારો

ભયના ત્રણ પ્રકાર શ્રીમાતાજીએ ગણાવ્યા છે. ચેતનાના જે સ્તર પર ભય રહેલો છે, તે સ્તર પ્રમાણે તેના પ્રકાર પાડેલા છે : મનની ભૂમિકા પરના ભયને ‘મનોમય ભય’ કહે છે. પ્રાણની ભૂમિકા પરના ભયને ‘પ્રાણમય ભય’ કહે છે અને શરીરની ભૂમિકા પરના ભયને ‘શારીરિક ભય’ કહે છે. આમ તો ત્રણેય એકબીજા સાથે સંકળાયેલા જ હોય છે.

મનોમય ભય

મનના સ્તરે ભય સર્જાય છે. મોટે ભાગે તો આ ભયના સર્જક વિચારો છે. સહુથી પહેલાં તો વિચાર દ્વારા મનમાં ભય જાગે છે. દા.ત., શહેરમાં ચિકનગુનિયા તાવના વાયરા ચાલે છે. ઘણા લોકો આ તાવમાં પટકાયેલા છે. એટલે માણસ એવો વિચાર કરવા લાગે કે આ તો ચેપી રોગ છે અને હું પણ એમાં સપડાઈ જઈશ તો. તે ન થાય તે માટે મારે અગાઉથી સાવચેતીનાં પગલાંઓ લેવાં જોઈએ. શું-શું કરવું જોઈએ,

એના વિચારો મનમાં સતત આવવા લાગે છે. મગજ એ તાવના જ વિચારો કરતું થઈ જાય છે. આવાં સતત ચિંતનથી માણસ તાવને નોતરું આપે છે અને પછી તે સાચ્યે જ એક દિવસ તાવમાં પટકાઈ પડે છે. આ છે મનોમય ભય.

પ્રાણમય ભય

આ ભય લાગણીતંત્ર સાથે જોડાયેલો છે. તેમાં આપણે ભયનાં આંદોલનોનો અનુભવ કરતાં હોઈએ છીએ. આપણને અચાનક ઠંડી લાગવા માંડે, શીત વળવા માંડે, ગભરામણ કે મૂંઝારો થવા લાગે, હૃદયના ધબકારા વધી જાય, લોહીનું ભ્રમણ અટકી જાય વગેરે થવા લાગે છે. આ બધું આપણા પ્રાણમય પુરુષમાં રહેલા ભયને લઈને થાય છે. ઘણી વખત કોઈ ઉપરી અધિકારીને મળવા જવાનું હોય તોય કોઈ-કોઈને ધબકારા વધી જાય કે ધ્રુજારી આવી જાય, એવા પ્રકારનું થતું હોય છે. એ નબળા પ્રાણની નિશાની ગણી શકાય. પ્રાણમય ભયને લઈને ઘણીવાર માણસને ચક્કર પણ આવી જતા હોય છે કે ઊલટીઓ પણ થવા લાગે છે. આ ભયને દૂર કરવા માટે માણસે પોતાનાં સંવેદનો-લાગણીઓ-આવેગોને તટસ્થતાપૂર્વક જોવાં જોઈએ. પછી તેના ઉપર લગામ રાખવી જોઈએ. પોતાના અંતરમાં સ્થિરતા સ્થાપવી જોઈએ.

શારીરિક ભય

આપણા શરીરમાં, શરીરના કોષોમાં પણ ભય રહેલો છે. પણ આ ભય મનોમય ભય અને પ્રાણમય ભયથી ઢંકાયેલો હોય છે. જ્યારે માણસમાં આ બે પ્રકારના ભય ન હોય, ત્યારે એ શારીરિક ભયથી સભાન બની શકે છે. એમાં શરીરના કોષોમાં ભયનું આંદોલન ધૂસી જાય છે, તેથી કોષો ધ્રુજવા લાગે છે. પરંતુ શરીરના કોષો આપણા ઝડપથી ધબકતા હૃદયની જેમ વર્તતા નથી. એમની એ ધ્રુજારી કોષોની ભીતરમાં

હોય છે. એ ધ્રૂજતા કોષોને કાબૂમાં લેવા બહુ જ મુશ્કેલ કામ છે. આ વિષે શ્રીમાતાજી કહે છે, “એમાં એવું હોય છે કે શરીરના કોષોને જાણે તદ્દન નાનાં-નાનાં આંદોલનો જકડી લેતાં હોય એવું લાગે છે. અને તમે હલનચલન ઉપરનો કુદરતી રીતે રહેલો કાબૂ ગુમાવી બેસો છો. તમારી સંકલ્પશક્તિનો કાબૂ તમારા શરીર પર રહેતો નથી. કેમકે શરીર ધ્રૂજતું હોય છે. એ તમારી સંકલ્પશક્તિને નહીં પણ બીજી વસ્તુની શક્તિને પ્રત્યુત્તર આપતું હોય છે.” ઘણીવાર ભયને લીધે માણસનાં રૂંવાડાં ઊભાં થઈ જતાં હોય છે. માણસ એકદમ ફિક્કો પડી જતો હોય છે. ક્યારેક કોઈ એવું દૃશ્ય જુએ અને જો ભયની તીવ્રતમ અસર તેના હૃદય ઉપર થાય તો ઘણીવાર તો હૃદય પણ બંધ પડી જતું હોય છે. એવા તીવ્રતમ ભયને લઈને માણસ મૃત્યુ પામે છે.

શરીરના કોષોમાં રહેલા ભય વિષે શ્રીમાતાજીએ એક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રાણીશાસ્ત્રીનો અનુભવ જણાવ્યો હતો : એક દિવસ આ પ્રાણીશાસ્ત્રી પેરિસના પ્રાણીસંગ્રહસ્થાનમાં જોવા ગયો. એક ઝેરી સાપને કાચની પેટીમાં પૂરેલો હતો. તે ક્રોધથી ફૂંફાડા મારી કાચની પેટીના ઉપરના કાચ સાથે અથડાતો હતો. પ્રાણીશાસ્ત્રી જેવો પેટી પાસે જાય ત્યારે સાપ જોરથી ફૂંફાડો મારે અને પેટીની કાચની દીવાલ સાથે અથડાય. જેવો સાપ ફૂંફાડો મારવા ઊંચો થાય કે તે જ ક્ષણે એ પ્રાણીશાસ્ત્રી પાછો હટી જાય. તે જાણતો હતો કે મજબૂત કાચની દીવાલો તોડીને સાપ કંઈ બહાર આવી શકે તેમ નહોતો. પેટીની અંદર રહીને તે ગમે તેટલો ધમપછાડા કરે તોપણ તે એને કંઈ જ કરી શકવાનો નહોતો. છતાં દરેક વખતે સાપ ફુતકાર કરે ત્યારે તે અચૂક પાછળ હટી જતો. તેના મનમાં કે પ્રાણમાં સાપનો ભય ન હતો, પણ શરીરના કોષોમાં રહેલો ભય, તેને પાછળ હટવાની પ્રતિક્રિયા કરાવતો હતો.

મનથી જાગ્રત હોય તેવા માણસો પણ શારીરિક ચેતનામાં વ્યાપ્ત ભયને દૂર કરી શકતા નથી. આ ભય જીતવા માટે મનુષ્યે પોતાની શારીરિક ચેતના પ્રત્યે જાગ્રત થવું જોઈએ તથા શરીરના કોષોમાં ભગવાનની દિવ્ય ચેતના ઊતરે તે માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

સૂક્ષ્મ સત્ત્વોનો ભય

આપણે નરી આંખે જોઈએ છીએ, તે ભૌતિક જગત કરતાં જે જગત દેખાતું નથી, છતાં જેનો પ્રભાવ આપણા જીવન પર ડગલે ને પગલે પડતો હોય છે, એ સૂક્ષ્મ જગતો ઘણાં જ વિશાળ અને સમર્થ છે. માણસને અદૃષ્ટ બળોનો પણ ભય લાગતો હોય છે. ભૂત, પ્રેત, વળગાડ વગેરેનો પણ માણસને ભય હોય છે. જ્યારે સ્વામી વિવેકાનંદ અને તેના ગુરુભાઈઓ વરાહનગર મઠમાં રહેતા હતા, ત્યારે એ મકાનને જ ભૂતિયું મકાન કહેવામાં આવતું હતું. રાત્રે છાપરા ઉપર વિચિત્ર અવાજો થતા સાંભળીને કોઈકોઈને ડર લાગતો. પણ પછી સ્વામીજીએ જેને ડર લાગતો હતો, તેને છાપરા ઉપર લઈ ગયા અને ઝાડની ડાળી ઘસાવાનો એ અવાજ છે, એ બતાવીને ડર દૂર કર્યો હતો.

આવા પ્રકારના ભયો અજ્ઞાનને લઈને સર્જાતા હોય છે. રાતના અંધારામાં ડરતા મનુષ્યને ઝાડના કૂંડામાં ભૂત દેખાતું હોય છે. જેમ દોરડીમાં સાપનો ભ્રમ થાય, એમ મનમાં ડર હોય તો જેનો ડર હોય તેની કલ્પના કરે તે વસ્તુ દેખાવા લાગે. કદાચ અદૃશ્ય સત્ત્વો કોઈ ઘરમાં કે કોઈ જગ્યામાં હોય તો પણ તેનાથી ડરવાની જરૂર નથી. અતૃપ્ત જીવો કે જેમની વાસનાઓ વણસંતોષાયેલી રહી ગઈ હોય, એવાં બળો ભટકતાં હોય છે. છાયામય સ્વરૂપે દેખા દેતાં હોય છે. પણ એનાથી ડરવાની બિલકુલ જરૂર નથી. એવાં સત્ત્વો પોતાની આ પ્રેતયોનિમાંથી મુક્તિ ઈચ્છતાં હોય છે. એમના માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવે, તો તેઓ

એમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. પણ જો એવાં સત્વોથી માણસ ડરે - બેબાકળા બને - આમતેમ વ્યગ્ર થઈ દોડાદોડી કરે તો પછી એ સત્વો માણસનાં મન અને પ્રાણનો કબજો લઈ લે છે અને પછી માણસને હેરાન કરે છે. આથી કોઈ પણ સંજોગોમાં અશરીરી તત્વોનો ડર રાખવો જોઈએ નહીં.

દેવી-દેવતાઓનો - ઈશ્વરનો ભય

જે ઈશ્વર પ્રેમ સ્વરૂપ છે, કરુણામય અને ક્ષમાશીલ છે, એનો પણ મનુષ્યને ભારે ભય લાગે છે. દેવી-દેવતાઓથી પણ મનુષ્ય ડરે છે. હજુ પણ કેટલાય પરિવારો કુળદેવી કે કુળદેવતાનું નૈવેદ્ય બરાબર ધરાયું ન હોય કે તેની પૂજાવિધિ પરંપરા પ્રમાણે ન થઈ હોય, તો તેઓ કોપાયમાન થશે, એવી માન્યતા ધરાવે છે. વળી, ઘરમાં કોઈ માંદું પડે કે કોઈ અનિચ્છનીય બનાવ બને, તો કુળદેવી કે કોઈ ગ્રહ નડે છે. એનું નિરાકરણ જલદી કરાવવામાં આવે છે. ઈશ્વરનો અને દેવી-દેવતાઓનો ભય પુરોહિતો - બ્રાહ્મણો - કથાકારોએ મનુષ્યસમાજ પરમાત્માની મહત્તા સ્વીકારે એ માટે કથા-વાર્તા-આખ્યાયિકાઓ દ્વારા મનુષ્યોનાં મનમાં દઢ કરી દીધો છે. ઉદાહરણરૂપે જોઈએ તો સત્યનારાયણની કથામાં પ્રસાદ ન લેવાથી ભગવાન કોપાયમાન થઈને શાપ આપે છે અને પ્રસાદનો અનાદર કરનારને કેટકેટલાં કષ્ટો સહેવાં પડે છે, તેની જ વાત આવે છે. આ કથાથી મનુષ્યોનાં મનમાં ભગવાનનું કરુણામય નહીં, પણ કઠોર દંડનાયકનું સ્વરૂપ દઢ થઈ જાય છે.

અલબત્ત મનુષ્ય જ્યારે કંઈ ખોટું કરે, અઘટિત આચરણ કરે, તો તેને ભગવાનનો કે ઈષ્ટદેવનો ડર અચૂક લાગવો જ જોઈએ, જેથી તે ખોટા રસ્તેથી પાછો વળી જાય. પણ ભયથી ભગવાનની આરાધના કરવી એ ખોટું છે. ભગવાન તો પ્રેમસ્વરૂપ છે. પ્રેમના ભૂખ્યા છે.

મનુષ્યના હજારો અપરાધોને તેઓ ક્ષમા આપીને તેને ઊંચે ઉઠાવે છે. ભગવાનનો એવો ભય મનુષ્યને ન હોવો જોઈએ. ભય એ ભગવાન અને મનુષ્યની વચ્ચે આવરણ ઊભું કરી દે છે. નિર્ભય બનીને, ભગવાનને ઉત્કટપણે ચાહીને, ભગવાનમય બનીને મનુષ્યે પોતાની ચેતનાના તમામ સ્તરમાંથી ભયને હાંકી કાઢવો જોઈએ. કહેવાતા ધર્મગુરુઓ ભય દ્વારા માણસ પર પોતાનું પ્રભુત્વ જમાવતા હોય છે. ઘણા ધર્મોમાં મૃત્યુ અને મૃત્યુ પછીની ભયજનક સ્થિતિનું વર્ણન કરીને ભયથી માણસોને ધર્મનું પાલન કરાવવાનું હોય છે. આથી મનુષ્યે જાગ્રત રહીને આ પ્રકારના ભયને પોતાની અંદરથી દૂર કરવો જોઈએ.

ભય શા માટે લાગે છે ?

ભય તિરસ્કારમાંથી જન્મે છે. કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પ્રાણી પ્રત્યે આપણને સહાનુભૂતિ ન હોય તો ભય ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણાં લોકોને અમુક પ્રાણીઓ ગમતાં હોતાં નથી. તેઓ તેમની ઘૃણા કરતા હોય છે. પરિણામે તેમને એવા પ્રાણીનો ડર લાગે છે. દા.ત., સાપ. ઘણાં લોકો સાપની ઘૃણા કરતા હોય છે અને એથી એમને સાપનો ડર લાગે છે.

બીજું, ભય આંતરશુદ્ધિ માટે આવે છે.

શ્રીમાતાજી કહે છે કે જેનો તમને ભય હોય છે, તે વસ્તુ ફરી-ફરીને તમારી સામે આવતી જ રહે છે. જ્યાં સુધી તમે એ ભયમાંથી સંપૂર્ણ મુક્ત ન થાઓ ત્યાં સુધી એ ફરી-ફરીને થયા જ કરે છે. દા.ત., તમને કોઈ માણસનો ડર લાગતો હોય, તો તમારે એવા પ્રસંગો બનતા રહે કે તમારે એ માણસને વારંવાર મળવાનું થાય. જ્યાં સુધી તમારો ડર દૂર ન થાય ત્યાં સુધી તમારે એના સંપર્કમાં આવવાનું થયા જ કરે છે. જ્યાં સુધી તમે તમને ભય ઉપજાવનારાં પરિબળો પ્રત્યે મુક્ત, ઉદાસીન, અનાસક્ત અને વિશુદ્ધ ન બનો. ત્યાં સુધી એ પરિબળો તમને

સતાવતાં રહે છે આથી મનુષ્યને જેનો ભય લાગે છે, એનાથી ડર્યા વગર પોતાના અંતરમાં ઊડે ઊતરીને ભય પમાડતી વસ્તુ પ્રત્યે ઉદાસીન બની જવું. પછી ધીમે-ધીમે એ વસ્તુનો ભય દૂર થઈ જાય છે.

ભય અજ્ઞાનને લઈને જન્મે છે.

મનુષ્ય જ્યાં સુધી અજ્ઞાન છે, ત્યાં સુધી જ તેને ભય લાગે છે. જ્ઞાન થતાં ભય ચાલ્યો જાય છે. શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ આ અંગે એક સરસ ઉદાહરણ આપે છે : એક નાની બાલિકા રમતી હોય છે. અચાનક સિંહનું મહોરું પહેરીને ચાર પગે સિંહની જેમ ચાલતું કોઈ આવી ચઢે છે. બાલિકા એને સિંહ માનીને ડરી જાય છે. તે એકદમ દોડવા લાગે છે. તેને આટલી બધી ભયભીત જોઈને તેનો ભાઈ સિંહનું મહોરું ઉતારીને બે પગે ઊભો થઈ હસવા લાગે છે. બાલિકા પણ હસી પડે છે અને બોલે છે : “લે ભાઈ હરિ, આ તું છે ? તો પછી મને બીક કોની?” શ્રીરામકૃષ્ણ સમજાવે છે કે જ્યાં સુધી બાલિકાને ખબર નહોતી, તે અજ્ઞાનમાં હતી, ત્યાં સુધી તે ભાઈને સિંહ માનીને ડરતી હતી, પણ જેવું તેને જ્ઞાન થયું કે “આ તો ભાઈ છે !” બધો જ ડર ચાલ્યો ગયો. માણસનું પણ એવું જ છે. એને સાચી ખબર નથી, એટલે તેને ભય લાગે છે. પણ વ્યક્તિ કે વસ્તુનું જેવું જ્ઞાન થાય છે, તેવો ભય ચાલ્યો જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદ પણ આ વાતને સમજાવતાં કહે છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્ય પોતાને બ્રહ્મથી - ભગવાનથી અલગ માને છે, ત્યાં સુધી ભય છે. પણ જેવું તેને જ્ઞાન થાય છે કે બધું જ બ્રહ્મરૂપ છે અને પોતે બ્રહ્મથી અલગ નથી તો પછી ભય કોનો ? પોતાના અસ્તિત્વમાંથી ભયની સંપૂર્ણ નાબૂદી તો જ્યારે તે પોતાના સાચા સ્વરૂપને જાણે ત્યારે જ થાય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “જેને જ્ઞાન છે, તેને કદી ભય હોતો નથી. જે પૂરેપૂરો જાગ્રત છે અને જે અચેતન છે, પોતાના સ્વરૂપને જાણે છે, તેને

કદી બીક હોતી નથી. પણ જે અજ્ઞાનથી ઘેરાયેલો છે, જેનામાં તમસ છે, તેને જ ભય સતાવતો હોય છે.”

ભયમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થઈ શકાય ?

ભયમાંથી મુક્ત થવાના ઘણા ઉપાયો છે :

૧. જેનો ભય લાગે છે તેનો બહાદુરીપૂર્વક સામનો કરવો.

ભયમાંથી મુક્ત થવા માટેનો આ સીધો ને સરળ ઉપાય છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે “જેની તમને બીક લાગે છે, તેનો બહાદુરીપૂર્વક સામનો કરી લેવો, એ ભય ઉપર વિજય મેળવવાનો મહાન ઉપાય છે. તમને જે જોખમની બીક લાગે તેની સામે તમને ઊભા કરી દેવામાં આવે, તો પછી તમારામાંથી ભય ચાલ્યો જશે. ઈજિપ્તમાં જ્યારે ગુહ્યવિદ્યાની તાલીમ આપવામાં આવતી હતી, ત્યારે તાલીમ લેનાર શિષ્યે પોતાની અંદર રહેલા મૃત્યુના ભયને પૂરેપૂરો જીતી લેવો પડતો. એની તાલીમ લેનાર નવા સાધકને શબપેટીમાં પૂરીને થોડા દિવસ રાખવામાં આવતો. તેને ભૂખ્યો રહેવા દેતા નહીં તેમજ તેને ગૂંગળામણ થાય એવું પણ ન કરતા. પણ જાણે તે મરી ગયો હોય એમ તેણે થોડા દિવસ શબપેટીમાં ચૂપચાપ સૂઈ રહેવું પડતું. આવા પ્રકારની સાધનાથી તેની મૃત્યુની બીક જતી રહેતી અને પછી તે સાધક ગુહ્યવિદ્યાની તાલીમ લેવાપાત્ર બનતો.” આ રીતે જેનો ભય લાગતો હોય - એ ભયજનક વસ્તુમાંથી સાવચેતીપૂર્વક પસાર થવાથી પછી ભય જતો રહે છે.

ભયથી ભાગો નહીં.

ભયથી ભાગનાર ક્યારેય ભયથી મુક્ત થઈ શકતો નથી. એક યા બીજા પ્રકારે ભય તેની સાથે સંકળાયેલો જ રહે છે. સ્વામી

વિવેકાનંદના જીવનનો આ પ્રસંગ છે : એક વખત તેઓ કાશીમાં દુર્ગામાતાના મંદિરેથી પાછા ફરતા હતા, ત્યારે વાંદરાઓનું એક ટોળું એમની પાછળ પડ્યું. વાંદરાઓથી બચવા સ્વામીજી દોડવા લાગ્યા. એટલે વાંદરાઓએ પણ એમનો પીછો કર્યો અને તેઓ તેમની પાછળ દોડવા લાગ્યા. આગળ સ્વામીજી અને તેમની પાછળ દોડતા વાંદરાઓને દૂરથી એક વૃદ્ધ સાધુએ જોયા અને તેમણે જોરથી બૂમ પાડી કે “ઓ સાધુ, ભાગો મત, ખડે રહો ઔર સામના કરો.” આ સાંભળીને સ્વામીજી ઊભા રહી ગયા અને પાછળ આવતા વાંદરાઓ સામે મક્કમતાથી ઊભા રહ્યા ને તેમને જોવા લાગ્યા, તો વાંદરાઓ પણ ઊભા રહી ગયા. સ્વામીજી એમની સામે જોતા રહ્યા તો પછી વાંદરાઓ એક-એક કરીને ભાગી ગયા. સ્વામી વિવેકાનંદે આ પ્રસંગ વિષે પાછળથી કહ્યું હતું કે આ પ્રસંગે મને જીવનનો મહાન બોધપાઠ શીખવ્યો કે મુશ્કેલીઓથી ડરીને ભાગવું નહીં, પણ તેનો મક્કમતાથી સામનો કરવો.”

કોઈ પણ પરિસ્થિતિ કાયમી ટકતી નથી. પણ ભયથી માણસ જો ભાંગી જાય, તો તે પછી ક્યારેય આગળ વધી શકતો નથી. આથી હિંમત હાર્યા વગર, ભયભીત થયા વગર, માણસે આગળ વધતા જ રહેવું જોઈએ.

જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ

ભય જો અજ્ઞાનમાંથી ઉત્પન્ન થતો હોય, તો ભયને દૂર કરવા માટે માણસે જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. સાચું જ્ઞાન તો આત્માનું જ્ઞાન છે. જેઓ આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે, તેમને સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં કોઈ શરીરી કે અશરીરી તત્ત્વોનો ભય રહેતો નથી. કેમકે તેઓ બધામાં રહેલી એક જ ચેતનાનો અનુભવ કરે છે, પરંતુ આ જ્ઞાન કંઈ બધાને સુલભ નથી. એ

માટે તો ઘણી સાધના કરવી પડે. પરંતુ સહુ કોઈ બહુ જ સરળતાથી આચરણમાં મૂકી શકે તેવો ભયને દૂર કરવાનો ઉપાય છે, ભગવાન કે પછી વ્યક્તિને જે દેવી-દેવતા કે ગુરુમાં શ્રદ્ધા હોય તેનું નામસ્મરણ કરવાનો, તેને સહાય માટે પોકાર કરવાનો માર્ગ ઘણો જ સરળ છે. જ્યારે ભૂકંપ આવ્યો ત્યારે અમદાવાદમાં એક મકાનમાં દટાઈ ગયેલો કિશોર ત્રણ દિવસે પણ કાટમાળમાંથી સાજો નીકળ્યો ! તે અદ્ભુત રીતે બચી ગયો હતો. જ્યારે તે સ્વસ્થ થયો અને તેને પૂછવામાં આવ્યું કે આવી પરિસ્થિતિમાં તું કેવી રીતે રહી શક્યો ? તો કહે કે બસ હનુમાન-ચાલીસાના પાઠ કરતો રહ્યો. પછી શું થયું, મને ખબર નથી. આમ, તેના અંતરમાં રહેલી શ્રદ્ધાએ તેને જીવતો રાખ્યો. આવી રીતે હનુમાનજી, સાંઈબાબા, રામ, કૃષ્ણ, સદ્ગુરુ કોઈનું પણ રક્ષણ મેળવીને ભયમાંથી બહાર નીકળી શકાય છે. ગાંધીજી જ્યારે નાના હતા, ત્યારે તેમને બહુ જ ડર લાગતો. અંધારામાં તો તેઓને ખૂબ જ ડર લાગતો. તેમના ઘરની દાસીએ તેમને શિખવાડેલું કે “બીક લાગે તો રામનું નામ લેવાથી બીક જતી રહે છે.” ત્યારથી રામનામ એમના જીવન સાથે જડાઈ ગયું હતું. ઈશ્વરનું કોઈ પણ નામ માણસની આંતરશક્તિને જાગ્રત કરી દે છે. આંતરશક્તિ જાગ્રત થતાં તેની ચેતનાની કક્ષા જ બદલાઈ જાય છે અને પછી ભય રહેતો જ નથી. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “માણસને જ્યારે બીક લાગે ત્યારે તેના ઉપર ચેતના, જ્ઞાન, શક્તિ અને પ્રકાશ મૂકવામાં માણસ સફળ થાય, તો તેની અંદરની બીક દૂર થઈ જાય છે.”

સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

પોતાની અંદર રહેલા ભયને દૂર કરવા માટે માણસે સંકલ્પ કરવો જોઈએ. દૃઢ સંકલ્પ દ્વારા જ એ શક્ય બને છે. દૃઢ સંકલ્પ કરીને પછી ખંતથી મંડવા રહેવું જોઈએ. શ્રીમાતાજી આ અંગે માર્ગદર્શન આપતાં

કહે છે કે “જીવનમાં નાનામાં નાની વસ્તુથી માંડીને, મોટામાં મોટી વસ્તુનો, ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક વસ્તુનો સામનો કરવા શક્તિમાન થાઓ. જરા પણ ધ્રુજારી થવા દીધા સિવાય, હૃદય વધારે ધડકે નહીં તે રીતે, અસ્તિત્વના કોઈ ભાગમાં ઉશ્કેરાટ કે લાગણી ઉત્પન્ન થવા દીધા સિવાય, ભગવાનને સંપૂર્ણ સમર્પણ કરીને, એ સંકલ્પમાં સમગ્ર અસ્તિત્વને એકાકાર કરીને દરેક વસ્તુનો સામનો કરો.”

જો અસ્તિત્વના કોઈ ભાગમાં ઉશ્કેરાટ ન હોય અને જ્ઞાનતંતુમાં ધ્રુજારી ન હોય તો હિંસક પશુઓ પણ કંઈ કરી શકતાં નથી. આ વિષે શ્રીમાતાજીનો પોતાનો તથા એમના મિત્ર શ્રીમતી ડેવિડ નીલનો અનુભવ છે. તે વખતે શ્રીમાતાજી અલ્જિરિયામાં હતાં. એક વખત તેઓ એક વૃક્ષ નીચે ધ્યાનમાં બેઠાં હતાં. ઊંડા ધ્યાનમાં તેઓ લીન થઈ ગયાં. પરંતુ પછી તેમને ધ્યાનમાં કોઈ વિચિત્ર આંદોલનોનો અનુભવ થવા લાગ્યો. એમને થયું કે આ તે કેવું ? આવાં અસુખદ આંદોલનો ક્યાંથી આવી રહ્યાં છે ? આથી તેઓ ધીમે-ધીમે ધ્યાનમાંથી બહાર આવ્યાં અને જોયું તો સામે એક નાગ ફેણ ચઢાવીને બેઠો હતો. જાણે એ ગુસ્સામાં હતો. શ્રીમાતાજીને પહેલાં તો એ સમજ ન પડી કે એ નાગ શા માટે આટલો ખીજવાતો હતો ! પણ પછી તેઓ ત્યાંથી ઊભાં થઈ ગયાં એટલે નાગ સીધો શ્રીમાતાજી બેઠાં હતાં ત્યાં તેનું દર હતું, એમાં ચાલી ગયો ! આમ, શ્રીમાતાજી નાગના દર પર બેઠાં હતાં, છતાં નાગ એમના ઉપર હુમલો કરી શક્યો નહીં. કેમકે શ્રીમાતાજીના રોમેરોમમાં શાંતિ અને સ્થિરતા હતાં. તેમને કોઈનોય ભય ન હતો. વળી, સમગ્ર અસ્તિત્વ હતાં. નાગ બહાર ફૂંફાડા મારતો રહ્યો, પણ તેમને કંઈ જ કરી શક્યો નહીં.

આવું જ એમના મિત્રના પ્રસંગમાં પણ બન્યું હતું. શ્રીમતી ડેવિડ

નીલ તેમનાં મિત્રો સાથે તિબેટમાં ફરવા ગયાં હતાં. એક વખત તેઓ જંગલમાંથી પસાર થતાં હતાં. સાંજ પડવા આવી હતી. બધાં મિત્રો ઉતાવળે ચાલી રહ્યાં હતાં. ત્યારે શ્રીમતી નીલે તેમને કહ્યું : “સાંજનો સમય મારો ધ્યાનનો સમય છે. હું એક વૃક્ષ નીચે ધ્યાન કરવા બેસું છું. ધ્યાન પૂરું થશે પછી હું ચાલીશ, પછી આપણે ગેસ્ટહાઉસમાં મળીશું. તેમનાં મિત્રોએ એમને ચેતવ્યાં ને કહ્યું : આ જંગલમાં વાઘનો ભય છે. ધ્યાનમાં બેઠાં હશો ને વાઘ તમને ખાઈ જશે તો અમને ખબરેય નહીં પડે. અંધારું થતું જાય છે, તો તમે અમારી સાથે ચાલો અને થોડું મોડું ધ્યાન કરજો. એથી શું ફેર પડવાનો છે ?” પણ શ્રીમતી નીલ માન્યાં નહીં. અને તેઓ એક ઘટાદાર વૃક્ષ નીચે ધ્યાન કરવા બેસી ગયાં. તેઓ ધ્યાનમાં પોતાના આત્મા સાથે એકરૂપ બની ગયાં. ઘણીવાર પછી ધ્યાન પૂરું થયું અને આંખ ખોલી તો અંધારું થઈ ચૂક્યું હતું અને એ અંધારામાં એમની સામે બે આંખો તગતગી રહી હતી. એ આંખો વાઘની હતી. વાઘ પણ એમની સામે ચુપચાપ બેસીને એમને તાકી રહ્યો હતો. વાઘમાં જાણે હિંસાનો ભાવ જ નહોતો ! શ્રીમતી નીલે વાઘ સામે જોયું. જાણે કોઈ ચિરપરિચિત દોસ્ત હોય એમ સ્મિત કર્યું અને થોડીવાર એની સામે જોતાં રહ્યાં. અને વાઘ બેઠો થઈને પાછો ફરી ગયો ! આપણા ઋષિ-મુનિઓના આશ્રમમાં આવું નિર્ભય વાતાવરણ રહેલું, તેથી સિંહ-વાઘ પણ આશ્રમમાં પાલતું પ્રાણી જેવાં બની જતાં. ભય મનુષ્યના મનમાં છે એના અસ્તિત્વમાં જડાયેલો છે અને એ ભયને દૂર કરવાથી પછી મનુષ્ય સાચી રીતે નિર્ભય બની શકે છે.

* * * * *

૧૦.

ઈર્ષા

ઘણીવાર માણસ બીજાનું જોઈને દુઃખી થઈ જાય છે અને કેટલીક વાર તો બીજાનાં જેવી સુખ-સગવડો મેળવવા કે એવું સ્થાન મેળવવા પોતાની શક્તિની મર્યાદા બહાર જઈને પણ કાર્યો કરવા લાગે છે, અને જ્યારે તે સ્થાન કે સગવડો મેળવી શકતો નથી, ત્યારે પણ દુઃખી થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત કેટલીક વાર પોતાને નથી મળ્યું કે નથી મળતું, એટલે બીજાને પણ ન મળવું જોઈએ, એ માટેના પ્રયત્નો કરે છે — આથી પણ તે દુઃખી બને છે. આ બધી પ્રવૃત્તિઓની પાછળનું મૂળ કારણ છે ઈર્ષા. અન્યની પ્રગતિ જોઈને દુઃખી થવાની વૃત્તિ કે અન્યની પ્રગતિમાં અવરોધ ઊભો કરવાની વૃત્તિ. એ છે ઈર્ષા. કોઈનામાં આ વૃત્તિ વધારે હોય છે તો કોઈનામાં ઓછી હોય છે. પણ સામાન્ય મનુષ્યોની પ્રકૃતિમાં ઈર્ષા એક યા બીજા પ્રકારે રહેલી જોવા મળે છે. રોજિંદા જીવનમાં આપણને ડગલે ને પગલે આ વૃત્તિનો અનુભવ થતો રહે છે. એક જ ઘરમાં રહેતાં નાનાં બાળકો પણ ઈર્ષાથી મુક્ત નથી. નાનાને એરોપ્લેનનું રમકડું મળ્યું, એનાથી બે જ વર્ષ મોટાને એ ન આપ્યું. તો પછી મોટો લાગ જોઈને નાનાના એ રમકડાંને તોડી નાંખશે કે પછી ફેંકી દેશે — આ છે ઈર્ષા. આ જ ભાઈઓને મોટા થતાં ધંધામાં ઈર્ષા જાગશે. પરિવારમાં દેરાણી-જેઠાણી એકબીજાંની ઈર્ષા કરે છે. ધંધામાં ભાગીદારોને ઈર્ષા, સમાજમાં નેતાઓને એકબીજાંની ઈર્ષા. આમ, દરેક ક્ષેત્રમાં ઈર્ષાનો પંજો પ્રસરેલો છે. આ પંજાની પકડ હેઠળ આવેલો કોઈ પણ મનુષ્ય જીવનમાં સાચી પ્રગતિ કરી શકતો નથી.

ઈર્ષા મનુષ્યને બાળે છે

ઈર્ષા એ આગ જેવી છે. એ મનુષ્યને બાળે છે. મનુષ્યનાં સુખ-શાંતિને હરી લે છે. ઈર્ષાવાળો માણસ આખો દિવસ બીજાના જ વિચાર કરતો રહે છે. અન્ય સુખી લોકો કેમ દુઃખી થાય એના વિચાર કરનાર મનુષ્ય પોતે કેવી રીતે સુખી થઈ શકે ? ભર્તૃહરિએ જાતિશતકમાં ચાર પ્રકારના માણસો વર્ણવ્યા છે, જેમાં પ્રથમ પ્રકારના પોતે કષ્ટ વેઠીને પણ બીજાનું સારું કરનાર, બીજા પ્રકારમાં પોતે કષ્ટ વેઠતા નથી પણ થાય તો બીજાનું સારું કરે છે, ત્રીજામાં બીજાઓનું ખરાબ કરનાર અને ચોથામાં પોતાનું ખરાબ કરીને પણ બીજાનું ખરાબ કરનારા માણસો વર્ણવ્યા છે. પ્રથમ સજ્જનો, બીજા સામાન્ય મનુષ્યો, ત્રીજા દુર્જનો પણ ચોથા પ્રકારના લોકોને શું કહેવું તેની ભર્તૃહરિ કહે છે કે અમને ખબર પડતી નથી. આ ચોથા પ્રકારના મનુષ્યો ઈર્ષાથી ઘેરાયેલા એવા મનુષ્યો છે કે બીજાનું ખરાબ કરવા માટે પોતાનું પણ ખરાબ કરવા તૈયાર હોય છે !

આ સંદર્ભમાં એક દષ્ટાંતકથા છે : એક માણસે કોઈ દેવતાનો મંત્ર સિદ્ધ કર્યો અને તે પ્રસન્ન થયા. તેમણે કહ્યું : “હું પ્રસન્ન છું. તું કોઈ પણ ત્રણ વખત આ પાસાનો ઉપયોગ કરીને વરદાન મેળવી શકીશ.” આ સાંભળીને પેલો માણસ ખૂબ જ રાજી થઈ ગયો. દેવતાને પ્રણામ કરી બોલ્યો : “મહારાજ, આપ ખૂબ દયાળુ છો. મારા ઉપર કેટલી મોટી કૃપા કરી !” તે દેવતા બોલ્યા : “હા, પણ એક વાત યાદ રાખજે, તું જે કંઈ માગીશ, તેનાથી બમણું તારા પડોશીને મળશે.” અરેરે, એવું કેમ? “મારો પડોશી તો દુષ્ટ છે, એને વગરમહેનતે બધું મળી જાય? એવું ન કરો.” ત્યારે એ દેવતાએ કહ્યું : “તારે આ શરત મંજૂર ન હોય તો લાવ એ પાસો મને આપી દે.” આ સાંભળી તે માણસે

વિચાર્યું કે “વરદાન હાથમાંથી જતાં રહેશે.” એટલે કહ્યું : “ભલે દેવ, મને મંજૂર છે.” અને પાસો લઈને ઘરે આવ્યો. ખરેખર વરદાન સાચું છે કે નહીં, તે જોવા તેણે પાસો ફેંક્યો ને બોલ્યો. મારા ઝૂંપડાની જગ્યાએ મોટું મકાન થઈ જાય અને ખરેખર મોટું મકાન થઈ ગયું ! પછી જોવા બહાર નીકળ્યો તો પડોશીના ઝૂંપડાની જગ્યાએ પણ મોટાં બે મકાનો હતાં ! આ જોઈને તેના હૃદયમાં ઈર્ષાની આગ ભભૂકી ઊઠી. ‘અરે એને બે મકાન ! પછી તરત પાસો ફેંકીને કહ્યું, “મારી એક આંખ ફૂટી જાય ! અને પાડોશીની બેય આંખો ફૂટી ગઈ, અને ત્રીજું વરદાન માંગ્યું, મારા ઘરના આંગણામાં એક કૂવો થાય. અને પડોશીના આંગણામાં બે કૂવા થયા કે પછી આંધળો પડોશી કૂવામાં પડીને મરી જાય. આ વૃત્તિ તેના વરદાન માંગવા પાછળ હતી !

ઈર્ષાની આગમાં બળતા મનુષ્યો સાચું અને સારું વિચારી શકતા જ નથી. તેઓ કોઈનો ઉત્કર્ષ તો જોઈ શકતા જ નથી. હંમેશાં નિષેધાત્મક અને બીજાઓને દુઃખી કરવાનાં કરતૂતો ઊભાં કરવામાં એમના મનનો મોટો ભાગ રોકાયેલો રહે છે. એવા મનમાં ઉત્તમ કાર્યોના વિચારો પ્રવેશી શકતા નથી. મનુષ્ય જેવા વિચારો કરે છે, તેવો તે બને છે. બીજાઓનું ખરાબ કરનાર મનુષ્ય કદી સારો બની શકતો નથી. અંગ્રેજીમાં એક સરસ નવલકથા છે. ડૉ. જેકિલ અને મિ. હાઈડ તેમાં ડૉ. જેકિલ એવું એક રસાયણ શોધે છે કે જે પીવાથી તે એક બીજો જ માણસ બની જાય છે. તે હાઈડ બનીને પછી માણસોને રંજાડવાનાં, હેરાન કરવાનાં એવાં કાર્યો કરે છે. રાત્રે એવાં દુષ્ટ કાર્યો કરીને ફરી સવારે તે પાછો જેકિલ બની જાય. ડૉ. જેકિલ તરીકે તે ઘણો સારો માણસ છે, પણ હાઈડ તરીકે તે દુષ્ટ છે. પછી તેને હાઈડ તરીકે બીજાઓને રંજાડવામાં મજા પડવા લાગી. તે દુષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ વધારે ને વધારે કરવા

લાગ્યો. આથી હાઈડ તરીકે તે વધારે સમય રહેતો હતો. પછી તો રસાયણની માત્રા વધારે પીવી પડતી, ત્યારે તે જેકિલના સ્વરૂપમાં પાછો આવતો. ધીમે-ધીમે તો પછી રસાયણની અસર ઓછી થતી ગઈ અને તે પાછો હાઈડ-કષ્ટ માણસ જ વધારે સમય બની રહેતો. અને એક દિવસ રસાયણ પણ નિષ્ફળ ગયું અને તે પાછો પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં આવી જ ન શક્યો. એ દુષ્ટ માણસ જ બની રહ્યો ! આ નવલકથા એ પ્રતિવાદિત કરે છે કે માણસમાં શુભ તત્ત્વો અને ઘણી સારપ હોય છે. પણ જો તે સતત દુષ્ટ વૃત્તિઓને ઉત્તેજન આપતો રહે અને તેના જ વિચારો સતત કરતો રહે, તો પછી એ દુષ્ટ વૃત્તિઓ જ તેના સમગ્ર અસ્તિત્વનો કબજો લઈ લે છે અને એને પૂરેપૂરો દુષ્ટ બનાવી દે છે.

ઈર્ષાનું તત્ત્વ આવું ભયંકર છે. એક વાર મનુષ્યમાં એ ઘૂસી જાય છે, પછી પોતાના અને અન્યના જીવનને નષ્ટભ્રષ્ટ કરી દે છે. આખી મહાભારતની કથાના મૂળમાં ઈર્ષા અને દ્વેષ રહેલાં છે. પાંચ પાંડવો નાના રાજકુમારો હતા, ત્યારે બધાં એમને ચાહતાં, ગુરુ દ્રોણ એમની પ્રશંસા કરતા. આ બધું જોઈને કૌરવોને અદેખાઈ આવતી. તેમાંય ભીમનું બળ જોઈને દુર્યોધન બળી જતો. નાનપણમાં રોપાયેલાં આ ઈર્ષાનાં બીજ સમયે-સમયે પાંગરેલાં ગયાં અને છેવટે મહાભારતના મહાવિનાશક યુદ્ધમાં પરિણમ્યાં કે જેમાં પાંચ પાંડવો અને દુર્યોધન પક્ષે અશ્વત્થામા ને કૃતવર્મા સિવાય કોઈ બચ્યું નહીં.

ઈર્ષાથી સુખમય સંસાર સળગી ઊઠે છે. પરિવારો ભાંગી પડે છે. જીવન ખારું થઈ જાય છે. જીવનની શક્તિ હણાઈ જાય છે અને પ્રગતિ રૂંધાઈ જ નથી જતી, પણ પ્રગતિને બદલે પતન શરૂ થઈ જાય છે. અધોગતિ શરૂ થાય છે. તેથી કોઈ પણ સંજોગોમાં મનુષ્યે ઈર્ષા જેવા કાતિલ ઝેરના એક ટીપાને પણ પોતાની અંદર પ્રવેશવા દેવું ન જોઈએ.

આવી ઈર્ષામાંથી મુક્ત કેવી રીતે થવું ? તે આપણે જોઈએ.

ઈર્ષામાંથી મુક્ત થવાના ઉપાયો

૧. ઈર્ષાને સ્થાને પ્રેમના ભાવને પોષવો.

આ ઉપાય પતંજલિમુનિએ પોતાના યોગસૂત્રમાં બતાવ્યો છે. “વિતર્ક બાધને પ્રતિપક્ષભાવનમ્ - (૨.૩૩) એટલે કે વિરોધી ભાવને પોષવો. ઉદાહરણ રૂપે જોઈએ તો કોઈ પ્રત્યે ઈર્ષા, દ્વેષ કે ધિક્કારનો ભાવ જાગતો હોય તો એ ભાવની જગ્યાએ મનોમન પ્રેમ અને ઉદારતાના ભાવને પોષવો, એટલે કે એવી વ્યક્તિ માટે તેનું ખરાબ કરવાના વિચારોની જગ્યાએ તેનું સારું કરવાના, તેને પ્રેમ કરવાના વિચારો કરવા. જ્યારે-જ્યારે ઈર્ષાનો ભાવ જાગે ત્યારે-ત્યારે આ પ્રેમના વિચારો તેના ઉપર મૂકવા. પહેલાં વિચારોમાં બદલાવ આવે છે, પછી લાગણીઓ બદલાય છે અને પછી કાર્યો બદલાય છે. આથી માણસને ખબર પણ ન પડે તેમ તેનો ઈર્ષાભાવ દૂર થઈ જાય છે. પણ શરૂઆતમાં જાગ્રતપણે આ ભાવપરિવર્તનની પ્રક્રિયા કરતા રહેવી પડે. એ ઉપરાંત પણ જ્યારે કોઈ પ્રત્યે દુષ્ટભાવ કે ઈર્ષા જાગે, ત્યારે આપણી કોઈ પ્રિય કે સંપૂજ્ય વ્યક્તિનું સ્મરણ કરવું, કોઈ સુંદર પ્રસંગને યાદ કરવો. આપણી પ્રિય કે માનાર્હ વ્યક્તિની સ્મૃતિ માત્રથી આપણી ચેતનામાં પરિવર્તન આવી જાય છે અને દુષ્ટતા ચાલી જાય છે. આ પણ એક અસરકારક ઉપાય છે.

૨. સારાં પુસ્તકોનું વાંચન કરવું.

જેઓ ઉત્તમ જીવન જીવ્યા છે અને જેઓએ પોતાના જીવનનું અમૃત વિચારો રૂપે પુસ્તકોમાં મૂક્યું છે, એવા સદ્ગ્રંથોનું વાંચન પણ મનુષ્યને દુષ્ટ ભાવોમાંથી મુક્તિ અપાવી શકે છે. સદ્ગ્રંથો એ

મહાત્માઓનો અક્ષરદેહ છે. તેઓ સાધના દ્વારા, જીવનના અનુભવો દ્વારા જે પામ્યા, તે તેમણે અક્ષરદેહે રજૂ કર્યું છે, એટલે પુસ્તકો એ સૂક્ષ્મ રીતે મહાત્માઓ સાથેનો સંગ જ છે. વળી, આ સંગ તો રાત-દિવસ કરી શકાય તેમ છે. ઉત્તમ પુસ્તકોનું સાંનિધ્ય મનુષ્યને ઊંચે ઉઠાવી લે છે. ઈર્ષા, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, લોભ આ બધા નીચે લઈ જનારા કીચડમાંથી બહાર કાઢવાનાની ક્ષમતા સદ્ગ્રંથોમાં અવશ્ય રહેલી છે, પણ એનો સંગ નિયમિત - અચૂકપણે કરવો જોઈએ. મનને રોજેરોજ સદ્વાંચન દ્વારા ઊર્ધ્વગમિત કરવું જોઈએ, તો જ મનનો કબજો જમાવીને બેઠેલી આ દુર્વૃત્તિઓ ધીમે-ધીમે ચાલી જાય છે.

૩. સત્સંગ

સાચા સંત-મહાત્મા કે સદ્ગુરુના સાંનિધ્યમાં દુર્વૃત્તિઓની પકડ જલદીથી ઢીલી થઈ જાય છે. માણસ એમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે. જેમણે રસ્તો જોયો છે, જેઓ રસ્તાનાં જોખમો અને ભયોને જાણે છે, કઈ વૃત્તિ કેટલું અધઃપતન લાવી શકે છે, એની જેઓને ખબર છે. તેવા ઉત્તમ સાધુપુરુષોના સંગમાં રહેવાથી, એમની પાસે પોતાની નિમ્ન વૃત્તિઓને ખુલ્લી કરી દેવાથી પછી માણસ એમાંથી જલદીથી મુક્ત થઈ જાય છે. ઘણી વખત સિદ્ધ ગુરુની કૃપાદષ્ટિથી આ મુક્તિ મળી જાય છે.

૪. પ્રકૃતિમાં ઊંચે ઊઠવું.

મનુષ્ય સામાન્ય પ્રકૃતિમાં રહેતો હોય ત્યારે નિમ્ન પ્રકૃતિનાં તત્ત્વો તેના ઉપર હુમલો કરી શકે છે. નિમ્ન પ્રકૃતિમાં ઈર્ષા, રાગ, દ્વેષ, લોભ વગેરે બધાં તત્ત્વો રહેલાં છે. માણસની ચેતનાની કક્ષા પ્રમાણે આ તત્ત્વો તેના ઉપર વધતા-ઓછા પ્રમાણમાં પકડ જમાવે છે. કેમકે નિમ્ન પ્રકૃતિનાં આ લક્ષણો છે. મનુષ્યે જો આ તત્ત્વોની પકડમાંથી કાયમી રીતે મુક્ત થવું હોય, તો એણે પોતાની પ્રકૃતિને ઊંચે ઉઠાવવી જોઈએ. જેમ

પર્વત ઉપર ચઢીએ છીએ, ત્યારે નીચેની વસ્તુઓ નાની-નાની થતી જાય છે અને પછી તો એ દેખાતી પણ બંધ થઈ જાય છે, એવું જ આપણી આંતરચેતનાની યાત્રાનું છે. જેમજેમ ઉપર ચઢીએ તેમતેમ દિવ્ય વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ થાય છે. પ્રેમ, ઉદારતા, કરુણા, આનંદ વગેરે દિવ્ય ચેતના સાથે સંલગ્ન વસ્તુઓ આપણને મળવા લાગે છે. એ સ્થિતિમાં તો સમગ્ર જીવન જ બદલાઈ જાય છે. એમાં પછી નિમ્ન વસ્તુઓ ટકતી જ નથી. પછી આ સ્થિતિમાં મનુષ્યની આંતરિક અને બાહ્ય પ્રગતિ ખૂબ ઝડપી બની જાય છે.

* * * * *

ચિંતા

ચિંતા મનુષ્યની ચેતનાને કોરી નાંખનારું તત્ત્વ છે. સારો, તંદુરસ્ત મનુષ્ય ચિંતાને કારણે દુર્બળ અને રોગિષ્ટ અને શક્તિહીન થઈ જાય છે. ચિંતાથી ઘેરાયેલો માણસ આગળ વધી શકતો નથી. તેનું મન અશાંત રહે છે. તેની લાગણીઓ પણ અસંયત બની જાય છે. મન અને પ્રાણશક્તિની અસમતુલાથી શરીર પણ અસ્વસ્થ બની જાય છે. આમ, નાનીએવી ચિંતા પહાડ જેવા મનુષ્યને પછાડી દે છે. નિરાશાની ગર્તામાં ધકેલી દે છે. પરિણામે મનુષ્યની પ્રગતિ અટકી જાય છે. ચિંતાની બેડીઓ પણ પગને એવી તો જકડી રાખે છે કે માણસ આગળ વધી શકતો નથી.

ચિંતા ચિંતા સમાન છે.

સંસ્કૃત સુભાષિતકારે ચિંતાને ચિંતા સમાન કહી છે. ચિંતાથી પણ ચિંતા વધારે ખતરનાક છે. કેમકે ચિંતા તો મરી ગયેલા માણસને બાળે છે, જ્યારે ચિંતા તો જીવતા મનુષ્યને બાળ્યા જ કરે છે. કોઈને ભણવાની ચિંતા હોય, તો કોઈને નોકરીની ચિંતા, તો કોઈને નોકરી ચાલી જવાની ચિંતા, ધન હોય તો સાયવવાની અને વાપરવાની ચિંતા અને ધન ન હોય, તો તેના અભાવની ચિંતા. કોઈને આબરૂની ચિંતા, તો કોઈને ભવિષ્યની ચિંતા - આમ, દરેક મનુષ્ય ચિંતાથી ઘેરાયેલો છે. કોઈ પણ માણસને પૂછીએ કે કેમ છો, મજામાં ને ? તો પહેલાં તો કહેશે કે “હા, મજામાં છું.” “હમણાં કેમ દેખાતા નથી ?” આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં ચિંતાજનક બાબતોની લાંબી યાદી શરૂ થઈ જાય છે. જુઓને “બારમાનું પરિણામ આવ્યું છે. બાબાને દર મહિને સાયન્સ-મેથ્સનાં સ્પેશિયલ

ટ્યુશન રખાવી દીધાં. કેટલો ખર્ચો કર્યો.” પણ તોય મેડિકલમાં એડ્મિશન મળે તેટલા માર્ક નથી. તો હવે શું કરવું તેની ભારે ચિંતામાં છું !” તેના દીકરાના ૯૦% જેટલા માર્ક્સ છે, તોપણ ઘરમાં ચિંતા અને નિરાશાનું વાતાવરણ છે ! માણસની અપેક્ષાઓ વધી ગઈ છે, અને તેના પરિણામે જાતજાતની ચિંતાઓ પણ વધી રહી છે ! આ ચિંતા માણસની અંદરના સત્યને કોરી ખાય છે. પછી ચિંતાને લઈને મનુષ્ય નથી સાચો નિર્ણય લઈ શકતો કે પછી નથી સારી રીતે કામ કરી શકતો, આથી તેના જીવનમાં નિરાશા સર્જાય છે. આથી મનુષ્યે ચિંતાગ્રસ્ત પરિસ્થિતિ ઊભી થાય તે પહેલાં જ જાગ્રત થઈ જવું જોઈએ.

ચિંતાઓનું મૂળ ઈચ્છાઓમાં રહેલું છે.

મનુષ્યની ઈચ્છાઓ અને અપેક્ષાઓનો કોઈ અંત જ હોતો નથી. ઈચ્છાઓ પ્રમાણે ન થાય કે અપેક્ષાઓ ન સંતોષાય એટલે મનુષ્ય ચિંતા કરતો થઈ જાય છે. અને ખોટા વિચારો અને ખોટી કલ્પનાઓથી માણસ દુઃખી થઈ જાય છે. જે કદી બન્યું નથી અને વાસ્તવમાં જેના બનવાની શક્યતા નહિવત્ છે, એવી બાબતો વિષે કલ્પનામાત્રથી માણસ દુઃખી થતો હોય છે. આથી મનુષ્યે પોતાની ઈચ્છાઓ અને આકાંક્ષાઓ ઉપર લગામ રાખવી જોઈએ. ઈચ્છાઓ જો નિયંત્રણમાં હશે, તો માણસ દુઃખથી બહુ વિચલિત નહીં થાય. ચિંતા એને ખળભળાવી નહીં શકે.

કલ્પનાઓ ચિંતાને પોષણ આપે છે.

વાસ્તવમાં ચિંતા બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમાં હોય અને તેનું નિરાકરણ પણ થઈ શકે તેમ હોય, પણ મનુષ્યનું મન અનેક પ્રકારની કલ્પનાઓ કરવા લાગે છે અને આ કલ્પનાઓથી ચિંતા વધુ ઘેરી બને છે, ક્યારેક આવી ખોટી કલ્પનાઓ માણસને આત્મહત્યા પ્રત્યે પણ દોરી જાય છે. તાજેતરમાં જ બનેલી એક ઘટના છે. મુંબઈમાં રહેતા પુત્ર

અને તેનો પરિવાર રજાઓ ગાળવા વતનમાં આવ્યા, ત્યારે પિતાએ પુત્રને પાસે બેસાડીને કહ્યું, “બેટા, મારો આ ધંધો હવે એકલે હાથે સંભાળવો મુશ્કેલ છે, ત્યાં તું મુંબઈમાં નોકરી કરે છે, તો હવે અહીં આવતો રહે અને તું આ ધંધો સંભાળી લે. આપણે શું ખોટ છે ? અહીં આટલી બધી આપણી શાખ છે.” આમ, પુત્રને સમજાવ્યું, પણ પુત્રે પિતાને કહી દીધું કે “મને તમારા ધંધામાં રસ નથી.” પુત્ર મુંબઈ છોડવા માગતો ન હતો. બસ આટલી જ વાત થઈ. પિતાનું મન ચિંતાથી ઘેરાઈ ગયું. ભવિષ્યની, ધંધાની, પોતાની અને પોતાની પત્નીની સલામતીની - અનેક પ્રકારની કલ્પનાઓથી ઘેરાયેલું મન એકદમ અશાંત અને અસ્વસ્થ બની ગયું. ચિંતાગ્રસ્ત વિચારોએ પિતાને ઘેરી લીધા. અને એક વહેલી સવારે જ્યારે ઘરના બધા લોકો મીઠી નિંદ્રમાં હતા, ત્યારે પિતાએ પંખે લટકી જઈને આત્મહત્યા કરી લીધી ! એકદમ સુખી પરિવાર પિતા-પુત્ર વચ્ચે ખાસ કોઈ બોલાચાલી નહીં, પૌત્રો સાથે દાદાને અત્યંત લગાવ - અને છતાં આ પગલું ભર્યું ! પરિવાર સ્તબ્ધ બની ગયો કે આટલા શાણા - સમજદાર - વ્યવહારકુશળ માણસે આવું પગલું ભર્યું !! પણ ભવિષ્યની ચિંતા અને તેમાં તેની કલ્પનાઓ ભળી. ચિંતા મનુષ્યને અંતિમ પગલું - આત્મહત્યા તરફ પણ દોરી જાય છે. આથી જ ચિંતાગ્રસ્ત માણસે સાવ એકાંતમાં રહેવું ન જોઈએ અને જેનું અસ્તિત્વ નથી એવી દુઃખદાયી કલ્પનાઓ કરવી ન જોઈએ.

ચિંતા અસલામતીમાંથી ઉદ્ભવે છે.

જ્યારે માણસને અસલામતી લાગે છે, ત્યારે તે ચિંતાગ્રસ્ત બની જાય છે. ભવિષ્યની તમામ ચિંતાઓ અસલામતીમાંથી સર્જાયેલી જોવા મળે છે. પતિ-પત્ની અને બે બાળકોના સુખી સંસારમાં ચિંતાનું નામ-નિશાન નહોતું. પતિ અધ્યાપક હતો. આવક સારી હતી. બંને બાળકો

સારી સ્કૂલમાં ભણતાં હતાં. ભવિષ્યનાં સ્વપ્નાંઓ હતાં. ભરપૂર આનંદમાં તેઓ જીવતાં હતાં. અચાનક પરિસ્થિતિએ પલટો લીધો. સ્કૂટર-અકસ્માતમાં પતિનું કરુણ મૃત્યુ. યુવતી કે જેણે જીવનમાં કદી ચિંતાનો અનુભવ નહોતો કર્યો, એ ચિંતાથી ઘેરાઈ ગઈ. વિહ્વળ અને આકુળવ્યાકુળ બની ગઈ ! અકાળે વૃદ્ધ બની ગઈ. કારણ કે હવે તેનું અને તેનાં બાળકોનું નિશ્ચિત જીવન અસલામત બની ગયું હતું. તેનું ભવિષ્ય ધૂંધળું બની ગયું હતું. આવી રીતે જ્યાં-જ્યાં અસલામતી કે ભય હોય છે, ત્યાં-ત્યાં ચિંતા સર્જાય છે. આવા સમયે મનુષ્યે હિંમત અને ધીરજ રાખી પરિસ્થિતિમાંથી રસ્તો કાઢવો જોઈએ, નહીંતર ચિંતા મનુષ્યને ખાઈ જાય છે. તેના જીવનના આનંદને હરી લે છે. ચિંતાને દૂર કરીને, મક્કમતાપૂર્વક આગળ રસ્તો કરવો જોઈએ.

ચિંતામાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ

ચિંતાથી ઘેરાઈને બેસી રહેવાથી તો જીવનની શક્તિઓનો દ્વાસ થઈ જાય છે. જીવન બરબાદ થઈ જાય છે. માણસે ચિંતામાંથી જેટલી ઝડપથી બહાર નીકળી શકાય, તેટલી ઝડપથી બહાર નીકળી જવું જોઈએ. આગમાં કોઈ મનુષ્ય રહી શકે ખરો ? સેકંડનો સોમો ભાગ પણ આગમાં રહી શકતો નથી, તો અંદરમાં લાગેલી ચિંતાની આગમાં મનુષ્ય કેમ રહી શકે છે ? જે એને ધીમે-ધીમે પણ સતત બાળી રહી છે, જેનાથી એને બધી રીતે નુકસાન જ થવાનું છે, છતાં માણસ એ આગને બુઝાવી કેમ દેતો નથી ? એનામાં પોતાનામાં જ એ આગ બુઝાવવાની શક્તિ રહેલી જ છે. પણ એનો ઉપયોગ એ સમયે તે કરી શકતો નથી. સહુથી સરળ ઉપાય આ રહ્યો.

પોતાની જાત સાથે વાત કરવી.

જ્યારે ચિંતાનો બોજો વધી ગયો હોય અને બિલકુલ રસ્તો

દેખાતો ન હોય, ત્યારે આમતેમ દોડાદોડી કરવી કે વ્યગ્ર બની હાંફળા-ફાંફળા થઈ જવું નહીં, પણ એવે સમયે પોતાની જાત સાથે વાત કરવી કે મને આટલી બધી ચિંતા શા માટે થાય છે ? શું આ એવી અસહ્ય પરિસ્થિતિ છે કે જેનો કોઈ ઉકેલ જ નથી ? એવું તો બને જ નહીં, દરેક પરિસ્થિતિનો કોઈ ને કોઈ ઉકેલ તો હોય છે જ. તો પછી આનો કયો ઉકેલ હોઈ શકે ? પછી ઉકેલો વિષે વિચારવું. જે ઉકેલ સહેલાઈથી અમલમાં મૂકી શકાય, એનો તત્કાલ અમલ કરવો. આ રીતે કરવાથી ઘણી જ ચિંતા ઓછી થઈ જશે. વળી, આવી પરિસ્થિતિમાંથી જેઓ બહાર આવ્યા હોય એવા લોકો વિષે વિચારવું અને તેમના જીવનમાંથી પ્રેરણા લેવી. એથી પણ ચિંતા ઓછી થઈ જાય છે. કોઈ પણ ઉતાવળિયું પગલું ભરતાં પહેલાં શાંતિથી બેસી જવું અને ચિંતન કરવું. પરિસ્થિતિનું વિશ્લેષણ કરવું. તેથી ખબર પડે છે કે ચિંતા સાચી છે કે કાલ્પનિક છે. મોટા ભાગની આપણી ચિંતા કાલ્પનિક હોય છે, મને ઉપજાવી કાઢેલી હોય છે. એ જાણી લીધા પછી જાત સાથે સંવાદ કરવો કે વાહિયાત કલ્પનાઓથી માની લીધેલી ચિંતા જે કદાચ ક્યારેય અસ્તિત્વમાં નહીં આવે, તેના પર સમય, શક્તિની વ્યર્થ બરબાદી શા માટે ? જેવું આ પ્રકારનું ચિંતન શરૂ કર્યું કે ચિંતા ધીરે-ધીરે અદૃશ્ય થવા માંડશે.

મનને દટપણે સમજાવવું.

મનને દટપણે સમજાવી દેવું કે કોઈ પરિસ્થિતિ કાયમ ટકતી નથી, આથી આ પણ જશે. અબ્રાહમ લિંકન અનેકવાર ચૂંટણીમાં હારી ગયા હતા. પણ નાસીપાસ થયા વગર તેમણે પોતાનો પ્રયત્ન ચાલુ જ રાખ્યો. તો આખરે તેઓ ચૂંટણી જીત્યા અને અમેરિકાના રાષ્ટ્રપતિ બન્યા. તેમના ટેબલ ઉપર એક વાક્ય મઢાવીને તેમણે રાખ્યું હતું. ‘ધીઝ ટુ શેલ પાસ’ આ પણ જશે. સુખ કે દુઃખમાં આ વાક્ય સ્થિર રાખવા

માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. આથી મનમાં દૃઢ પણે એ વસ્તુ પ્રતિષ્ઠિત કરી દેવી કે સુખ પણ ક્ષણિક છે, દુઃખ પણ ક્ષણિક છે, માટે બંનેમાં સમતા રાખવી.

પ્રકૃતિના સાંનિધ્યમાં ચાલ્યા જવું.

જ્યારે ચિંતાનો બોજો અસહ્ય થઈ જાય અને મગજ બહાર મારી જાય તેવું થવા લાગે, ત્યારે બધું જ કામ છોડીને માણસે પ્રકૃતિના સાંનિધ્યમાં ચાલ્યા જવું જોઈએ. નદીકિનારે કે સમુદ્રકિનારે જઈ શકાય તેમ હોય, તો ત્યાં જવું અને શીતળ જળના વહેતા પ્રવાહને જોતા રહેવું. વિરાટ સાગરમાં નિરંતર ઊઠતાં ને કિનારે આવીને ભાંગી જતાં મોજાંઓ માણસને કેટ કેટલું કહી જાય છે !! મોજાંઓ આવે છે ને જાય છે, પણ સાગર જળ સ્થિર રહે છે. એમ ચિંતાઓ અને મુશ્કેલીઓનાં મોજાંઓ પણ આવતાં-જતાં રહે છે, પણ અંતરમાં સ્થિરતા સ્થાપવી જોઈએ. થોડો સમય સમુદ્રકિનારે શાંતચિત્તે બેસી રહેવાથી અથવા તો ખુલ્લા આકાશ સામે જોયા કરવાથી મન આપોઆપ શાંત થઈ જાય છે અને ચિંતાઓનો ભાર હળવો થવા લાગે છે. લીલીછમ વનરાજી કે કોઈ ફૂલોના બગીચામાં જઈને બેસવાથી પણ મનનો ભાર ઓછો થઈ જાય છે. પ્રકૃતિની વિશાળતા માણસની ચેતનાને પણ વિશાળ બનાવી દે છે. મનુષ્યે પ્રકૃતિના સાંનિધ્યમાં રહીને વિચારવું જોઈએ કે આવડા મોટા બ્રહ્માંડમાં પૃથ્વી ક્યાં છે ? આવડી મોટી પૃથ્વીમાં પોતાનું સ્થાન ક્યાં છે ? આવા વિચારોથી એનું મન ચિંતામાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. પછી તો તેને એવું લાગે છે કે હું જેની ચિંતા કરું છું, એ સાવ નકામી છે, “આખાય બ્રહ્માંડને જે ચલાવે છે, એના ઉપર બધું છોડી દેવું જોઈએ. - તો મારું જીવન પણ એ જ સારી રીતે ચલાવશે.” આમ વિચારવાથી પછી ચિંતા ટળી જાય છે.

પ્રભુકૃપામાં શ્રદ્ધા રાખવી.

ચિંતા માણસને ત્યારે જ થાય કે પ્રભુકૃપામાં શ્રદ્ધા ન હોય. ચિંતા એટલે શ્રદ્ધાનો અભાવ. ‘પ્રભુનો અદૃશ્ય હસ્ત મને સતત સહાય કરી રહ્યો છે. મુશ્કેલીમાં, દુઃખમાં જીવનના ઝંઝાવાતોમાં પણ એ અદૃશ્ય હસ્ત મને દોરી રહ્યો છે. મારું રક્ષણ કરી રહ્યો છે.’ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા ચિંતાનાં ગમે તેવાં ગાઢ વાદળોને પણ વિખેરી નાંખે છે. શ્રદ્ધાવાન મનુષ્યો હંમેશા નિશ્ચિંત બનીને જીવતા હોય છે. કેમકે એમને પ્રભુના રક્ષણમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય છે. આ સંદર્ભમાં એક સત્ય ઘટના જોઈએ. અમેરિકાના કોઈ શહેરથી વિમાન ઊપડ્યું હતું. યાત્રિકો બધાં આનંદ-ઉલ્લાસમાં હતાં. વિમાને થોડું ઉડ્યન કર્યું પછી જાહેરાત થઈ કે વિમાનમાં અત્યારે નાસ્તો આપવામાં નહીં આવે, કેમકે આગળ તોફાન છે, અને તોફાન ન શમે તો વિમાને તોફાનમાં પ્રવેશ કરવો પડશે. મુસાફરો શાંતિથી બેસી રહ્યા. ફરી થોડીવાર પછી જાહેરાત થઈ કે ‘બધાં પોતાના પટ્ટા બાંધી લો. હવે વિમાન તોફાની ઝોનમાં પ્રવેશી રહ્યું છે. એટલે બધાં સાવચેતી રાખજો. થોડીવારમાં તો વિમાન આમતેમ ઈંગોળાવા માંડ્યું. બધાં લોકો એકદમ વિહ્વળ બની ગયાં. કોઈ ભગવાનને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યાં, તો કોઈ રડવા લાગ્યાં. બાળકો ગભરાઈને માતાપિતાને વળગી રહ્યાં. બધાંના શ્વાસ અધ્ધર થઈ ગયા કે હવે શું થશે ! આ વિમાનમાં એક પાદરી પણ મુસાફરી કરી રહ્યા હતા. તેમણે જોયું તો બધાંનાં મુખ પર ચિંતા છવાયેલી હતી. ભય હતો. આશંકા હતી કે હવે શું થશે ? હેમખેમ પહોંચશું કે પછી તોફાનમાં જ વિમાન ભાંગીને ભુક્કો થઈ જશે, એવો ગભરાટ હતો. પણ આ બધાંની વચ્ચે પાદરીએ જોયું કે એક બાળકી પોતાની સીટ પાસેની લાઈટ ચાલુ કરીને શાંતિથી એક પુસ્તક વાંચતી હતી. પાદરીને આશ્ચર્ય થયું કે બધાં

આટલા ડરી ગયાં છે, તો આ છોકરીને કેમ કંઈ થતું નથી. તેમણે અનુમાન કર્યું કે તે કદાચ બહેરી હશે, એટલે તેને આ બધા અવાજો કે કંઈ સંભળાતું નહીં હોય. એથી તે શાંત હશે, ત્યાં તો જોરથી એક કડાકો થયો અને પેલી છોકરીએ પણ કાન પર પોતાના હાથ મૂકી દીધા. આ જોઈને પાદરીને થયું કે “ના તે બહેરી તો નથી જ.” તો પછી શું કારણ હશે ? તેમને ભારે કુતૂહલ થયું. પણ આવા તોફાનમાં તેઓ એ છોકરી પાસે જઈ શકે તેમ નહોતા. એકાદ કલાક બાદ તોફાન શમી ગયું અને પછી નિશ્ચિત સ્થળે પાઈલટ સફળતાપૂર્વક પ્લેન ઉતાર્યું. લોકો જલદીથી ઊતરી જવા ઉતાવળ કરવા લાગ્યા, ત્યારે હજુ પણ પેલી છોકરી સીટ ઉપર બેઠી-બેઠી વાંચી રહી હતી. હવે પાદરી એની પાસે આવ્યા અને કહ્યું : “બેટા, આવા તોફાનમાં બધા લોકો આટલા બધા ભયભીત બની જઈને બૂમાબૂમ કરતા હતા, તો તને ડર નહોતો લાગતો ? તું તો શાંતિથી વાંચી રહી હતી !” આ સાંભળીને તે છોકરીએ કહ્યું, “મને શેનો ડર લાગે ? મારું વેકેશન પડ્યું છે, અને મારા પપ્પા પાઈલટ છે, તેઓ મને ઘરે લઈ જઈ રહ્યા છે. તમે જ કહો કે પપ્પા પાઈલટ હોય તો પછી કોઈનો ય ડર હોય ?” પાદરીએ તે છોકરીને આશીર્વાદ આપ્યા અને બોલ્યા, હા બેટા, તારી વાત તદ્દન સાચી છે. પપ્પા પાયલટ હોય તો પછી કોઈ જ ચિંતા ન હોય ! અને પછી મનોમન કહ્યું, “ઓ પિતા પ્રભુ, સાચ્યે જ તું અમારો પાઈલટ નથી ? છતાં અમે આ બાળકીની જેમ ઓ પરમપિતા, તારામાં વિશ્વાસ મૂકી શકતા નથી. એટલે જ ચિંતાથી ઘેરાયેલા છીએ. આ બાળકીને એના પિતામાં જેવો વિશ્વાસ છે, એવો અમને વિશ્વાસ આપ.” પ્રભુમાં આવો દૃઢ વિશ્વાસ હોય, તો કોઈ જ ચિંતા સતાવી શકતી નથી.

સ્વામી વિવેકાનંદના જીવનમાં પણ ભગવાનની કૃપામાં વિશ્વાસ

રાખવાથી સઘળી ચિંતાઓ એક જ ક્ષણમાં ટળી ગઈ, એવું બન્યું હતું. જ્યારે વિશ્વધર્મપરિષદમાં ભાગ લેવા તેઓ બોસ્ટનથી શિકાગો આવતા હતા, ત્યારે જે વેપારીને એમને યોગ્ય સ્થાને પહોંચાડવાની ભલામણ કરી હતી એ વેપારી શિકાગો સ્ટેશને સ્વામીજીને લીધા વગર જ ચાલ્યો ગયો. સરનામું, ભલામણચિઠ્ઠી બધું જ એની પાસે હતું. હવે શિકાગો રેલ્વે-સ્ટેશન પર સ્વામીજી એકલા ઊભા રહ્યા. પાસે પૈસા નહીં, કંઈ ખાવાનું નહીં, જવાનું કોઈ સ્થળ નહીં. તેમણે એ રાત સ્ટેશનના ગોડાઉનના એક ખોખામાં બેસીને વિતાવી. સવારે શરીર અકડાઈ ગયું હતું. ભૂખ લાગી હતી. પણ કરવું શું ? તેમણે સંન્યાસીને છાજે એવી ભિક્ષા માંગવાનું શરૂ કર્યું. પણ લોકો એમનો વિચિત્ર ભગવો પોષાક જોઈને બારણાં બંધ કરી દેતા હતા. ક્યાંયથી મુઠ્ઠી અન્ન ન મળ્યું ! થાકેલા, ભૂખ્યા થયેલા, થોડા ચિંતિત બનેલા સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાના બધા વિચારો છોડી દીધા અને “હે મા, જગદંબા, તારી ઈચ્છા પ્રમાણે થાઓ.” એમ કહીને રસ્તાની એક બાજુ ફૂટપાથ પર બેસી ગયા. પોતાની ચિંતા, આવતી કાલની ધર્મપરિષદમાં જવા અંગેની વ્યવસ્થા, અને ધર્મપરિષદમાં શું બોલવું - એ બધું ‘જય જગદંબે’ કહીને એને સોંપી દીધું અને માના બાળક બની ગયા. જગદંબાએ જાણે સઘળી બાજી સંભાળી લીધી ! થોડી જ વારમાં ફૂટપાથની સામે આવેલા વિશાળ બંગલાનું બારણું ખૂલ્યું અને એક સુંદર યુવતી બહાર આવી. તેની દૃષ્ટિ સ્વામીજી પર પડી. તે તેમની પાસે ગઈ અને પૂછ્યું, “ધર્મસભાના પ્રતિનિધિ છો ?” સ્વામીજીએ ડોકું ધુણાવી હા પાડી. પછી તે સ્ત્રી સ્વામીજીને પોતાના વિશાળ બંગલામાં લઈ ગઈ. ત્યાં તેમને રહેવાની-ખાવા-પીવાની સઘળી વ્યવસ્થા થઈ ગઈ અને પછી એ જ સ્ત્રી તેમને ધર્મસભામાં પણ લઈ ગઈ અને સ્વામીજીએ આપેલું ભાષણ તો સર્વને

મંત્રમુગ્ધ કરી ગયું. અને એ એક જ ભાષણે એમને સમગ્ર અમેરિકામાં
સુપ્રસિદ્ધ કરી દીધા ! ભગવાન કે પરમશક્તિ જગદંબા પર વિશ્વાસ
મૂકવાથી તેઓને સમગ્ર સુકાન સંભાળી લેવું પડે છે ! માણસે તો માત્ર
શ્રદ્ધા જ રાખવાની છે. બાકી બધું તેઓ ગોઠવી આપે છે. ચિંતામાંથી
મુક્ત થવાનો સચોટ ઉપાય - પરમાત્મામાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા ધરાવવાનો છે.

* * * * *

ખરાબ આદતો

મનુષ્ય એ ટેવોનું બનેલું પ્રાણી છે. નાનપણથી માણસને જેવી ટેવો પડેલી હોય તેવું તેનું જીવન બને છે. ખાવા-પીવાની, ઊંઘવાની, સવારે ઊઠતાંવેંત ચા પીવાની ટેવ વગેરે અનેક પ્રકારની ટેવોથી મનુષ્ય ઘેરાયેલો હોય છે. જો નાનપણથી સારી ટેવો પાડવામાં આવી હોય, તો માણસનું ચારિત્ર્ય ઉમદા બને છે. કેમકે આદતો પ્રમાણે કાર્ય વારંવાર કરવાથી જ મનુષ્યનું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. ચારિત્ર્ય દ્વારા ભાગ્ય ઘડાય છે. આથી એમ સમીકરણ મૂકી શકાય કે સારી ટેવો - સદ્ચારિત્ર્ય અને જો ચારિત્ર્ય શુદ્ધ અને પવિત્ર હોય તો તેવા મનુષ્યનું ભાગ્ય પણ ઘણું ઉત્તમ હોય છે. આમ, ભાગ્યના પાયામાં સારી ટેવો રહેલી છે. આથી મનુષ્યે પોતાની ટેવો પ્રત્યે સજાગ રહેવું જોઈએ. નાનપણમાં જો ટેવો સુધારી લેવામાં ન આવે, તો પછી જિંદગીમાંથી એ ટેવોને દૂર કરવા માટે ભારે મહેનત કરવી પડે છે.

નીચે ઊતરવું સહેલું છે. ઉપર જવું અઘરું છે.

પર્વત પર, ગિરનાર કે શેત્રુંજય પર જ્યારે આપણે ચઢતા હોઈએ છીએ ત્યારે તકલીફ પડે છે. ખૂબ ઝડપથી ઉપર ચઢાતું નથી. હાંફી જવાય છે. થાકી જવાય છે. પછી વધારે ઉપર ચઢવા માટે દૃઢ સંકલ્પ કરવો પડે છે. ક્યારેક અર્ધે રસ્તેથી પાછા ફરી જવાની ઈચ્છા પણ થાય છે. તેમાંય હિમાલય પર બદ્રીનાથ કે કેદારનાથની યાત્રાએ નીકળ્યા હોઈએ, તો તો વરસાદ, ઠંડી, તોફાન પથ્થરો ધસી આવવા અને તેના પરિણામે આપણા શરીરનું થાકી જવું, આ બધી બાબતોનો સામનો કરવો પડે છે. પણ આ બધી મુશ્કેલીઓ પાર કરીને જેવા ઉપર પહોંચીએ

કે હિમાચ્છાદિત પર્વતમાળાના દર્શન માત્ર તન-મન અને હૃદયને પ્રસન્નતાથી ભરી દે છે. ઉપરનાં આહ્વાદક દૃશ્યો સ્વર્ગની અનુભૂતિ કરાવે છે. પ્રભુના દર્શનથી તો કષ્ટપ્રદ યાત્રાનું દિવ્યફળ મળી જાય છે. પણ સાથે-સાથે રમણીય પ્રકૃતિના સાંનિધ્યથી સુંદરતા, વિશાળતા, આહ્વાદકતા અને પ્રસન્નતા અનુભવાય છે. એ પછી જ્યારે આપણે નીચે ઊતરીએ છીએ, ત્યારે ઊતરવામાં કોઈ તકલીફ પડતી નથી. પગ આપોઆપ નીચે જવા લાગે છે. એમાં આયાસ કરવો પડતો નથી. જીવનમાં પણ એવું જ છે. નીચે ઊતરવું બહુ સહેલું છે. કોઈ પ્રયત્ન નહીં. સાવ સહજતાથી નીચે સરકી પડાય છે. લપસી પડાય છે. ખરાબ ટેવો પાડવી બહુ જ સહેલી છે. મિત્રોની સોબતમાં તેમના આગ્રહથી એક દિવસ ગુટકામાંથી જરાક લઈને સ્વાદ ચાખવો કે બીજે દિવસે એ ફરી ચાખવાની ઈચ્છા થવાની અને ત્રણ દિવસમાં તો માણસ ગુટકા ખાતો થઈ જાય. કોઈ પણ વ્યસન માણસને સહેલાઈથી વળગી જાય છે. પણ પછી એમાંથી છૂટવું અને ઉપર ઊઠવું તે ઘણું જ મુશ્કેલ છે. ખરાબ સોબત, ખરાબ પુસ્તકોનું વાંચન, ખરાબ સિનેમા-વીડિયો જોવાની આદત, આ બધું ઝેર છે, જે શરૂઆતમાં ખૂબ જ ધીમેથી, માણસને ખબર પણ ન પડે તે રીતે દાખલ થઈ જાય છે, અને પછી એ તેના સમગ્ર અસ્તિત્વમાં પ્રસરી જાય છે. એમાંથી પછી એ છૂટી શકતો નથી. આથી મનુષ્યે હંમેશાં સાવધ રહીને વિચારવું જોઈએ કે તેનું પગલું નીચે તરફનું તો નથી ને ?

ખરાબ ટેવોથી બરબાદ થતું જીવન

જે ટેવોથી જીવનને ઊંચે લઈ જઈ શકાય છે, એ ટેવોથી પ્રગતિ ખૂબ ઝડપી બને છે, પણ ખરાબ ટેવો તો માણસને ખલાસ કરી નાંખે છે. સામાન્ય એવી એક ટેવની વાત કરીએ, તો રાત્રે મોડે સુધી જાગીને

સામાન્ય એવી એક ટેવની વાત કરીએ તો રાત્રે મોડે સુધી જાગીને સામાન્ય એવી ગંજીપાનાં પાનાં રમવાની ટેવ - કે મોડે સુધી સિનેમા કે સિરિયલ જોવાની ટેવ - માણસના જીવનમાં કેવી અસર કરે છે ! મોડા સૂવાથી - સવારે મોડા ઉઠાય - રાત્રે સિરિયલ કે પત્તાંની રમતથી ઉશ્કેરાયેલા જ્ઞાનતંતુની સાથે ઊંઘી જવાથી ઊંઘ સારી ન આવે. સવારે મોડા ઊઠવાનું, પણ સુસ્તી, થાક, બેચેની સાથે. તેથી દિવસમાં કામમાં કંટાળો, આળસ, સ્વભાવમાં ગુસ્સો - વિના કારણ બધા ઉપર ચીડ ચડવી, કારણ કે પોતે અસ્વસ્થ છે. દિવસની પ્રવૃત્તિઓ બોજારૂપ લાગે છે. આ સ્થિતિમાં પ્રગતિ કેવી રીતે થઈ શકે ? આવા જીવનમાં ઉલ્લાસ, આનંદ, બધાં પ્રત્યે પ્રેમ, ઉદારતા, એવું ઓછું થતું જાય છે અને માણસ સ્વકેન્દ્રી બની જાય છે. રોજેરોજની આ એક સામાન્ય એવી ટેવ પણ માણસની પ્રગતિને રૂંધી શકે છે. તો પછી જુગાર, દારૂ પીવાની ટેવ, તમાકુ, ગુટકા ખાવાની ટેવ, ખરાબ સિનેમા જોવાની ટેવ, આ બધું તો માણસને પતનની ખીણમાં ધકેલી દે છે. એક સત્ય ઘટના જોઈએ : અત્યંત સુખી પરિવાર, પતિ-પત્ની તથા એક ચાર વર્ષનો અને બીજો એક વર્ષનો પુત્ર. પતિ-પત્ની બંને નોકરી કરે. આવક સારી. બહુ જ પ્રેમ અને આનંદથી રહેતાં. આ પતિની બદલી રાજસ્થાનમાં થઈ. પત્નીની નોકરી તેથી બાબકો અને પત્ની ગુજરાતમાં રહ્યાં. પતિ રજાઓમાં આવતો. હવે પતિએ કોઈ સાથે ભાગીદારીમાં ઘર ભાડે રાખ્યું. પેલો માણસ પણ એકલો જ હતો. શરૂઆતમાં તો બહુ સારું હતું. પણ એ માણસ દારૂ રોજ રાત્રે પીતો. તેણે તેના આ નવા મિત્રને એ ચખાડ્યો. ધીમે-ધીમે એ પણ પીવા લાગ્યો અને પછી એવું વ્યસન થઈ ગયું કે દારૂ વગર ચાલે જ નહીં. પૈસા એમાં ખર્ચાવા લાગ્યા. પત્નીએ જ્યારે આ જાણ્યું, ત્યારે આઘાત લાગ્યો. તેમાંથી છોડાવવા પૂરી કોશિશ કરી. પણ દારૂ ન છૂટ્યો. પત્ની તેને કંઈ કહે તો મારઝૂડ કરવા લાગ્યો. પૈસા તો

હવે ઘરમાં આપતો જ ન હતો. પણ ઘરમાંથી જો કંઈ મળે તે લઈ જવા લાગ્યો. દારૂની સાથે બીજી ખરાબ ટેવો પણ વળગી. અત્યારે પત્ની અલગ રહીને પોતાના બંને પુત્રોને ભણાવી રહી છે. તેનો પતિ ક્યાંક બીજે છે ! એક હર્યોભર્યો સુખી સંસાર એક ખરાબ માણસની સોબતને લઈને - દારૂના દૈત્યની પકડથી કેવો બરબાદ થઈ ગયો ! બાળકોને તેના પપ્પાનો પ્રેમ ન મળ્યો. પત્નીને એકલીને ઝઝૂમવું પડ્યું! માત્ર એક ખરાબ ટેવને પરિણામે. આવી તો કંઈક ખરાબ ટેવોએ કેટકેટલાંય ઉજ્જવળ ભવિષ્યોને અંધકારમાં વિલીન કરી નાંખ્યાં છે. મનુષ્યે કોઈ પણ શરૂઆત કરતાં પહેલાં, પોતાનું અને પોતાના પરિવારનું ભવિષ્ય જોવું જોઈએ.

ખરાબ ટેવો માટે જવાબદાર કોણ ?

ખરાબ ટેવો માટે માણસ પોતે જ જવાબદાર છે. પણ ઘણી વખત એનામાં સમજણ ન આવી હોય, ત્યારે તેની પરિસ્થિતિ, સંજોગો, મિત્રો, ઘરનું વાતાવરણ વગેરેનો પણ તેના ઉપર પ્રભાવ પડ્યો હોય અને તે ખરાબ ટેવોની ચૂંકાલમાં ફસાઈ ગયો હોય એવું પણ બની શકે છે. આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે “તમે હજુ જન્મીને જીવવાની શરૂઆત કરો એ પહેલાં જ તમને ઘણી ભેટો મળી ચૂકી હોય છે. જન્મસમયની અવસ્થા, કુટુંબોમાં ચાલી આવતી પ્રાણમય પરંપરાઓ, રૂઢિઓ, પરિણામે બાળક જન્મે છે, ત્યારે એના પ્રાણમય સ્વરૂપમાં અનેક પ્રકારનું મિશ્રણ થયેલું હોય છે. પણ એ બધું તેની અવચેતનામાં જતું રહે છે. ઉપરાંત તેનાં માતાપિતા અને દૂરના પૂર્વજો તરફથી એને ઘણું વારસામાં મળેલું હોય છે, પણ એ સઘળું એની બાલ્યાવસ્થા દરમિયાન અવચેતનામાં દટાયેલું પડ્યું રહે છે. પરંતુ આ સમયગાળા દરમિયાન એમાં ખાસ ઉમેરો થતો નથી. પણ ગમે તે ઘડીએ તેમાં ઉમેરો થવાનો પ્રસંગ આવી

ચડે છે. ખરાબ સોબત, ખરાબ વાંચન, ખરાબ સિનેમા - આ બધાંને લઈને માણસમાં ઝેર દાખલ થાય છે અને આ ઝેર અવચેતનામાં જે કંઈ એને લગતું પડ્યું છે, તેને ઉપર લાવે છે. ઘણાં માણસો મોઢું ખોલતાં જ જુઠું બોલી નાંખે છે. એમ કરવાનો એનો ઈરાદો બિલકુલ હોતો નથી, પણ એનાથી એમ થઈ જાય છે. કેટલાક લોકો વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જાય છે. શા માટે તેઓ ગુસ્સે થઈ જાય છે, એની પણ તેમને ખબર હોતી નથી. કેમકે આ બધું અંદર પડેલું જ હોય છે. એ અવચેતના ઉપર તો માણસનો કાબૂ હોતો નથી. બધું ત્યાંથી સહજ રીતે થયા જ કરતું હોય છે. આ રીતે જોતાં માણસે પોતાને નીચે ઘસડી જનારાં બાહ્ય પરિબળોથી સભાન રહેવું જોઈએ, કેમકે એ બહારનાં પરિબળો જ એની અવચેતનામાં જે પડ્યું છે, તેને ઉપર લાવે છે. અંદરમાં જે વસ્તુઓ રહેલી છે, એમાંથી મુક્ત થવા માટે તો મનુષ્યે પોતાની પ્રકૃતિ બદલવી પડે. તો આ પ્રકૃતિ કેવી રીતે બદલવી ?

ચારિત્ર્યમાં પરિવર્તન કેવી રીતે લાવવું ?

મનુષ્યના ચારિત્ર્યમાં પરિવર્તન લાવવું સહેલું નથી, કેમકે મનુષ્ય જે પ્રકૃતિ લઈને જન્મ્યો છે, જે સ્વભાવ જે સંસ્કારો એને વારસામાં મળ્યા છે. એમાં બદલાવ લાવવો એ સહેલું નથી. આથી જ આપણા ઋષિમુનિઓએ પણ કહ્યું છે કે ‘પ્રકૃતિ બદલાતી નથી. પ્રાણ અને પ્રકૃતિ સાથે જ જાય.’ પરંતુ શ્રીમાતાજી આ વિધાન સાથે સંમત થતાં નથી. તેઓ કહે છે કે “હું તમને ખાતરીપૂર્વક કહું છું કે એ વાત તદ્દન ખોટી છે કે તમે તમારી પ્રકૃતિને બદલી શકતાં નથી.” અલબત્ત ચારિત્ર્યને બદલવાનું કામ મહામુશ્કેલ તો છે જ. કેમકે, એમાં તમારે તમારા પૂર્વજીવનમાં આવેલી વ્યક્તિઓ તરફથી મળેલી અશુભ વસ્તુઓને બદલવાની રહે છે. અલબત્ત બીજા લોકોની અંદર રહેલી

અશુભ વસ્તુઓને તમે નહીં બદલી શકો. પણ એમના તરફથી તમને મળેલી અશુભ વસ્તુઓને તમારે બદલવાની રહેશે. તમારા જન્મ સમયે મળેલ અનેક ભેટોને પણ તમારે બદલવાની રહેશે. એ માટે જાગ્રત બનીને, પોતાની અંદર અવલોકન કરીને, એને બદલવાનો અફર નિર્ણય કરીને ખંતથી મંડ્યા રહેવું જોઈએ. એ વસ્તુઓને કાબૂમાં લેવાનો તંતુ એક વખત હાથમાં આવી જાય, પછી તમે ખંતથી મંડ્યા રહેશો, તો એક દિવસ તમે જોશો કે પેલી અશુભ વસ્તુઓમાંથી તમે મુક્ત થઈ ગયા છો. થોડા સમય બાદ તમે એમ પણ અનુભવશો કે જે બંધનો સાથે તમે જન્મ્યા હતા, એ બંધનોમાંથી તમે અલગ થઈ ગયા છો. તમને જકડી રાખનાર બેડીઓ હવે તૂટી પડી છે. હવે પછી જીવનમાં તમે કોઈ પણ બોજા વગર આગળ વધી શકશો. તમે એક નવી જ વ્યક્તિ બની જશો. તમે એક નવા જ જીવનનો અનુભવ કરી શકશો. તમારી પ્રકૃતિ બદલાઈ ગઈ હશે. હવે તમારા ભૂતકાળ તરફ તમે નજર નાંખશો, તો તમને એમ લાગશે કે હોય નહીં ! હું ક્યારેય એવો ન હતો!”

* * * * *

ટીકા

પ્રગતિનાં અવરોધક બાહ્ય પરિબળો

દરેક મનુષ્યમાં પ્રગતિની ઝંખના તો રહેલી જ છે. આગળ વધવું, વિકાસ કરવો સહુને ગમે છે. પણ બધાં પોતાનું ધારેલું કરી શકતાં નથી. ઈચ્છા હોવા છતાં ધારી પ્રગતિ કરી શકતાં નથી. એમાં રુકાવટ ઊભી કરનારાં આંતરિક પરિબળો જે વ્યક્તિની પોતાની અંદરથી જ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રગતિને રૂંધે છે, તે આપણે જોયાં. પણ ઘણી વખત બાહ્ય પરિબળો પણ પ્રગતિને રૂંધતાં હોય છે. તેમાં પરિસ્થિતિ, સંજોગો, સમય, સ્વજનો વગેરે મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. પરંતુ આ બધાં પરિબળોને પણ પ્રબળ સંકલ્પશક્તિ અને આંતરિક સામર્થ્યથી હટાવી શકાય છે.

સ્વજનોની ટીકા

માણસ જ્યારે આગળ વધવા પ્રયત્ન શરૂ કરે ત્યારે સ્વજનો, મિત્રો, હિતેચ્છુઓ અને દુશ્મનો બધાં તેને નીચે ખેંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જેઓ સારું કામ કરતા હોય, તેમને ટીકાનો ભોગ તો બનવું જ પડે છે. ટીકા અને નિંદા સાંભળીને દુઃખી થનારા મનુષ્યો કદી આગળ વધી શકતા નથી. અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ અબ્રાહમ લિંકને કહ્યું હતું કે “મારા ઉપર ટીકાના જેટલા પત્રો આવે છે, તેમનો જવાબ દેવાની વાત તો દૂર રહી, પણ જો તેમને ફક્ત વાંચું તોપણ મારે બીજું બધું કામકાજ છોડી દેવું પડે. હું તો મારાથી શક્ય તેટલી સારી રીતે કામ કરું છું. જો અંતે હું સફળ થાઉં તો અન્ય લોકોએ મારા વિરુદ્ધમાં કહેલું બધું ફોગટ છે. અને જો હું ખોટો પુરવાર થાઉં તો હજારો દેવો સોગંદપૂર્વક

મારી સચ્ચાઈ પુરવાર કરવા મથે તોય કંઈ ફેર પડશે નહીં.” અબ્રાહમ લિંકન અનેક વાર ચૂંટણી હારી ગયા હતા. લોકોએ તેમની ટીકા કરવામાં બાકી નહોતું રાખ્યું, છતાં પણ તેઓએ નિરાશ થયા વગર, થાક્યા વગર પોતાના પ્રયત્નો ચાલુ રાખ્યા અને આખરે પોતાનું ધ્યેય સિદ્ધ કર્યું. ટીકા અને નિંદાથી ડરીને બેસી રહેનાર માણસ કશું જ કરી શકતો નથી. ટીકાઓ સાંભળવાથી અને તેનો પ્રત્યુત્તર આપવાથી માણસની શક્તિઓ નિરર્થક વેડફાઈ જાય છે. માણસના મનમાં ટીકા કરનારાઓના જ વિચારો આવ્યા કરતા હોવાથી, તેની ચેતનાનો સ્તર નીચે ઊતરી જાય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે, “ટીકા કરવાથી ભાગ્યે જ કોઈ હેતુ સરે છે, એથી નિરુત્સાહ ફેલાય છે અને ટીકા કરનારની ચેતના નીચે ઊતરે છે.”

ખરાબ ટેવોમાંથી મુક્તિ કેવી રીતે મેળવવી ?

પ્રગતિના માર્ગમાં ભયાનક અવરોધ ઊભી કરતી ખરાબ ટેવોમાંથી જેમને મુક્ત થવું છે, તેઓ જરૂર મુક્ત થઈ શકે છે. પણ સહુ-પ્રથમ તો એ માટે અંતરના ઊંડાણમાંથી મુક્ત થવા માટેની તીવ્રતમ ઝંખના જાગવી જોઈએ. ઘણા લોકો પોતાની ક્ષતિઓ, કુટેવો વિષે બળાપો કર્યા કરતા હોય છે, બોલ-બોલ કર્યા કરે છે, પણ એ માટેનો નક્કર પ્રયત્ન કરતા નથી. એટલે નકામું બોલ-બોલ કરવાથી કંઈ આદતોમાંથી છૂટી શકાતું નથી. એકવાર પોતાને સમજાઈ જાય કે આ વસ્તુ તેના પતનનું કારણ બની શકે છે, બસ પછી તો કરવાનું એટલું જ રહે છે કે તેની પાછળ મંડ્યા રહેવું. રોજેરોજ મહેનત કરવી. સંકલ્પબળને ઘડતા રહેવાનું અને પ્રત્યેક ક્ષણે સાવધાની રાખવી. નિયમિતપણે આટલું કરવામાં આવે, તો જરૂર ખરાબ ટેવોમાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

ત્રીત્ર સંકલ્પશક્તિની આવશ્યકતા

જેઓનો સંકલ્પ દૃઢ છે, તેવા લોકો એક ક્ષણમાં વ્યસનમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. પરંતુ માણસો વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાનો સંકલ્પ તો કરે છે, પણ પછી એ સંકલ્પમાં શિથિલતા આવી જાય છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે, ‘બસ આ છેલ્લી વાર એમ કહીને નિયમોનો અપવાદરૂપે ભંગ થવા દેવો જોઈએ નહીં, કેમકે આવા અપવાદરૂપી નિયમ ભંગો માત્ર છેલ્લી વાર કહીને અટકી જતા નથી પરંતુ વારંવાર થયા કરે છે. તમે ફક્ત છેલ્લી વાર આ છે, એમ કહીને નમતું આપો, એટલે તમે તમારા સંકલ્પમાં રહેલી વિરોધની શક્તિને ઘટાડી નાંખો છો. ભવિષ્યના અનેક પરાજયો માટે બારણાં ખોલી નાંખો છો. નિર્બળતામાત્ર સામે તમારે દાંત ભીંસીને આગળા વાસી જ દેવા જોઈએ.’ કુટેવોમાંથી મુક્ત થવા માટે અચલ સંકલ્પશક્તિ જ પર્યાપ્ત છે. એમાં સહેજ પણ ઢીલાશ આવવા દેવી ન જોઈએ. તો મનુષ્ય બહુ ઝડપથી મુક્ત થઈ શકે છે. યુવાન શ્રેષ્ઠી શાલિભદ્રની કથા છે કે તે અત્યંત ધનાઢ્ય શ્રેષ્ઠી હતો. હીરા-રત્નોથી જડિત મહેલમાં તે રહેતો હતો. સુંદર પત્નીઓ હતી. રંગ-રાગ, ભોગ-વૈભવનાં સાધનોનો તોટો ન હતો. એવા યુવાન શાલિભદ્રે એક ક્ષણમાં બધું છોડી દીધું. કોઈએ તેને કહ્યું : “આ બધું ધીમે-ધીમે છોડવાની વાત કહેવી, એ તો ન છોડવા માટેનું બહાનું છે. તે બધું છોડી ક્ષણમાં જ વૈરાગ્યના પંથે ચાલી નીકળ્યો. કુમાર સિદ્ધાર્થ, ચૈતન્ય, કુમાર વર્ધમાન - આ બધાની ત્રીત્રતમ સંકલ્પશક્તિ હતી, તેથી ક્ષણ માત્રમાં તેમણે સંસારને છોડી દીધો. તો સામાન્ય એવી ટેવ શું ન છૂટી શકે ? પરંતુ માણસને એ છોડવી હોતી નથી, એટલે છૂટતી નથી એ માટેનાં તેઓ બહાનાં બતાવે છે કે “આપણે તો મનુષ્ય છીએ. મનુષ્ય-સ્વભાવ જ એવો છે. તેમાં આપણે શું કરી શકીએ ! તો આવું

વલણ એ બહાનાં છે. અજ્ઞાન અને તમસ છે. શ્રીમાતાજી કહે છે કે “જો તમે ખરેખરા સત્યનિષ્ઠ હો તો જે ક્ષણે તમે તમારી અંદર ક્ષતિ જુઓ છો, તે જ ક્ષણે તેનો અંત આવી જાય છે.” પણ એ માટે આપણે પૂરેપૂરા જાગ્રત હોવા જોઈએ.

શારીરિક ટેવો

શરીર તો ટેવોનું જ બનેલું છે. શરીર જેનાથી ટેવાઈ જાય છે, પછી તે હંમેશાં એ પ્રમાણે જ કરે છે. આથી શરીરને નાનપણથી જ કેળવવું જોઈએ અને સારી ટેવો પાડવી જોઈએ. વહેલા ઊઠવાની ટેવ જો એક વાર પાડી દીધી તો પછી એલાર્મ વગર માણસ બરાબર એ સમયે ઊઠી શકે છે. શરીરને સ્વચ્છ રાખવાની ટેવ, નિયમિત જમવાની ટેવ, કસરત અને વ્યાયામની ટેવ - વગેરે ટેવોને લઈને શરીર સ્વસ્થ રહે છે. તેનામાં શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ રહે છે. તેથી કાર્યો પણ ખૂબ જ સારાં થાય છે. વહેલાં ઊઠવાની માત્ર એક જ ટેવ મનુષ્યને કેટલી પ્રગતિ કરાવે છે, તે અંગેની સત્ય ઘટના ઘણી પ્રેરણાદાયી છે. અંધ અને વૃદ્ધ દાદા, પૌત્રને ખૂબ જ વહાલા હતા. દાદા રોજ સવારે પાંચ વાગે ઊઠી જતા. ક્યારેક તો એથી પણ વહેલા. પૌત્ર નાનો હતો, દાદાના ખોળામાં મોટો થયો હતો. દાદાની આંગળી પકડીને ફરવા જતો અને દાદાની જાતજાતની વાતો સાંભળવાની તેને બહુ મઝા પડતી. પૌત્ર મોટો થયો. દાદાની આંખોનું તેજ ચાલ્યું ગયું. હવે તે દાદાને હાથ પકડીને લઈ જતો. વહેલી સવારે દાદાને પાણી ગરમ કરી આપતો. નવડાવતો. એનાં પૂજાનાં વાસણો ને સામગ્રી તૈયાર કરી આપતો. પાંચેક વરસ આ ક્રમ ચાલ્યો. પૌત્ર કોલેજમાં આવ્યો. દાદા અવસાન પામ્યા. પણ પૌત્રની વહેલા ઊઠવાની ટેવ છૂટી નહીં. દરરોજ ચાર વાગે ઊઠી જાય, ત્યારે ઘરનાં બધા લોકો સૂતાં હોય. પ્રવૃત્તિ પણ શું કરી શકાય ? પણ અભ્યાસ તો વહેલી સવારે

થઈ શકે ને ? અભ્યાસ કરતો રહ્યો. ભણતો રહ્યો. શિક્ષક બન્યો. પણ વહેલા ઊઠવાનું અને ભણવાનું ચાલુ રહ્યું. ત્રણ વિષયમાં એમ.એ. થયો ! એમ.એડ. થયો ! હજુ પણ આગળ પીએચ.ડી. નું ભણવાનું ચાલી રહ્યું છે. માત્ર ને માત્ર વહેલા ઊઠવાની એક જ ટેવ, માણસને ક્યાંથી ક્યાં પહોંચાડી શકે છે ! આમ, સારી ટેવો મનુષ્યના વિકાસને ખૂબ ઝડપી બનાવી દે છે.

ટીકાઓ પ્રત્યેનું વલણ

સામાન્ય રીતે કોઈ ટીકા કરે, તો આપણે ઉશ્કેરાઈ જતા હોઈએ છીએ. ટીકા કરનારા પ્રત્યે આપણને ગુસ્સો આવે છે. મનોમન આપણે પણ તેના વિષે ઊતરતા અભિપ્રાયો બાંધી લઈએ છીએ કે “તે સાવ એવો જ છે. કોઈની પ્રગતિ જોઈ શકતો નથી. એને તો દરેકમાં વાંક જ દેખાય છે. એની દૃષ્ટિ કુટિલ છે,” વગેરે-વગેરે. પણ ટીકા કરનારાઓનો તો હૃદયપૂર્વક આભાર માનવો જોઈએ કે તેઓ ટીકા દ્વારા આપણને સતત જાગ્રત રાખે છે કે આપણે સાવધ રહીએ અને ભૂલથી પણ ખોટું ન કરી બેસીએ. એમાં જો આપણાં સ્વજનો, વડીલો, મિત્રો, સ્નેહીઓ ટીકા કરતાં હોય, તો એ ટીકા પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. કેમકે તેઓનો ઈરાદો ટીકા કરવાનો કે ઉતારી પાડવાનો હોતો નથી. તેઓ પોતાનાં સંતાનોમાં કોઈ ક્ષતિ જોવા ઈચ્છતાં નથી, એટલે કંઈ પણ ખામી જણાય તો તેઓ તત્કાળ ટોકે છે કે જેથી એમનાં બાળકોનાં જીવનમાં ભૂલો ન થાય અને તેઓ સારી રીતે ઘડાય. જેમ કુંભાર માટલાને ઘડે છે. ટપાકા મારે છે, પણ એક હાથ અંદર રાખે છે અને તેનો આધાર આપે છે, એ જ રીતે વડીલો, માતા-પિતા, દાદા-દાદી પોતાનાં સંતાનોને ટપાકા મારીને ઘડે છે, જીવન માટે તૈયાર કરે છે.

મહાકવિ ભારવિના જીવનની વાત છે. તેના પિતા પણ કવિ

હતા. વિદ્વાન હતા. યુવાન ભારવિ પોતાની કવિતાઓ પિતાને બતાવતો. પણ દરેક વખતે તેના પિતા એ કવિતાઓમાંથી કંઈ ને કંઈ ભૂલો કાઢતા રહેતા. અન્ય કવિઓ, મિત્રો ભારવિની કવિતાઓની ભારોભાર પ્રશંસા કરતા, પણ એના પિતાએ કદી પણ એનાં કાવ્યોની પ્રશંસા કરી નહોતી. એમાં ભૂલો જ કાઢ્યા કરી. એક વખત રાજદરબારમાં ભારવિનાં કાવ્યોની ભારે પ્રશંસા થઈ અને રાજાએ તેને ઈનામ આપ્યું, ત્યારે ભારવિને થયું કે આજે તો તેના પિતા તેની જરૂર પ્રશંસા કરશે. પણ તેના બદલે ઊલટું જ થયું. પિતાએ તો એ કવિતાઓમાંથી પણ ભૂલો કાઢી બતાવી. આ સાંભળીને ભારવિને થયું કે એના પિતાને એની ઈર્ષ્યા આવે છે, એટલે એ કદી એના માટે સારું બોલતા નથી. એને આગળ વધવા જ નહીં દે. આ ભાવ એના મનમાં સતત રહેવા લાગ્યો. એક દિવસ તેણે વિચાર્યું કે ઘર છોડીને ચાલ્યા જવું. તે દિવસે તે બહારથી આવી રહ્યો હતો. તેનાં માતા-પિતા વાત કરી રહ્યાં હતાં. તે બહાર ઊભો રહ્યો અને માતા-પિતાની વાત સાંભળવા લાગ્યો. માતા તેના પતિને કહેતી હતી : “ભારવિ કેટલાં સુંદર કાવ્યો લખે છે. રાજા અને આખો દરબાર એનાં કાવ્યોની પ્રશંસા કરતાં થાકતો નથી. માત્ર તમે ક્યારેય એને કાવ્યો માટે બે સારા શબ્દો પણ કહ્યા નથી. એથી એને ખૂબ જ માઠું લાગે છે કે પિતાજી મારાથી કેમ નારાજ છે !” આ સાંભળીને ભારવિના પિતાએ હસીને કહ્યું : “જો મારે તેને એટલો મહાન કવિ બનાવવો છે કે જેની બરાબરી કોઈ કરી શકે નહીં. જો હું તેની પ્રશંસા કરવા માંડીશ, તો તેની પ્રગતિ અટકી જશે. મનોમન તો હું એનાં કાવ્યોથી ખૂબ જ પ્રસન્ન છું.” બારણાં પાછળ છુપાયેલા ભારવિએ આ શબ્દો સાંભળ્યા ને તે ધસમસતો આવીને પિતાજીનાં ચરણોમાં પડ્યો ને આંસુભરી આંખે કહેવા લાગ્યો : “પિતાજી, મને માફ કરો. તમારો પ્રેમ હું સમજી શક્યો નહીં. તમારા વિષે મેં કેટલું ખોટું

માન્યું હતું !” એ પછી પિતાજીની જ નહીં, પણ કોઈનીયે ટીકા પ્રત્યે ભારવિની દૃષ્ટિ બદલાઈ ગઈ.

ટીકાઓ પ્રગતિમાં સહાયક

ટીકાઓ - નિંદા, આ બધાને જોવાની દૃષ્ટિ બદલાઈ જાય, તો એ મનુષ્યના આંતરિક અને બાહ્ય બંને વિકાસમાં સહાયક બને છે. ટીકાઓથી મનુષ્ય જાણી શકે છે કે પોતે ક્યાં છે, અને તેણે શું કરવાનું છે. એટલું જ નહીં પણ તેણે પોતાની અંદર ક્યાં-ક્યાં પરિવર્તન લાવવાનું છે, એ પણ જાણી શકે છે. આથી ટીકાઓ પ્રત્યે કદી કચવાટ ન કરવો જોઈએ. પણ એને જાણી લેવી જોઈએ. એથી જો પોતાની અંદર કંઈ પરિવર્તન કરવાનું હોય, તો તે પરિવર્તન કરી લેવું જોઈએ. જો નકામી ટીકા કે નિંદા હોય તો તેના પ્રત્યે સંદંતર ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ. મહાત્મા ગાંધીજી ઉપર તો દેશભરમાંથી અનેક લોકોના જાતજાતના પત્રો આવતા હતા. એક દિવસ એક લાંબો પત્ર આવ્યો. આખો ટીકાથી ભરેલો પત્ર હતો. ગાંધીજીએ વાંચીને કચરાટોપલીમાં ફેંકી દીધો. તેમાંથી ટાંચણી કાઢી લીધી. જ્યારે મહાદેવભાઈએ તેમને પૂછ્યું ત્યારે તેમણે કહ્યું : “એમાંથી કામની વસ્તુ મેં કાઢી લીધી છે.” આમ, ટીકામાં પણ જો કોઈ કામની વસ્તુ હોય, તો સ્વીકારી લેવી અને તે પ્રમાણે કરી નાંખવું, તો ઝડપી પ્રગતિ થાય છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે “જ્યારે કોઈ તમારી નિંદા કરે ત્યારે તેને આશીર્વાદ આપો. જરા વિચારો તો ખરા કે તેઓ તમારા આ લુચ્ચા અહંને ભૂંસી નાંખીને તમારું કેટલું સારું કરી રહ્યા છે.” જે કાર્ય સાધના કે તપશ્ચર્યાથી નથી થતું એ અહંને ઓગાળવાનું કાર્ય નિંદા અને ટીકા દ્વારા થાય છે.

આ ઉપરાંત નિંદા અને ટીકા દ્વારા સમતા કેળવાય છે. તટસ્થતા અને નિર્લેપતા પણ નિંદા અને ટીકા દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્યોની

પરખ કે કોણ હિતેચ્છુ છે અને કોણ પીઠ પાછળ ઘા કરનારા છે, એ પણ જાણી શકાય છે. આ રીતે નિંદા અને ટીકા પ્રગતિમાં બાધક નહીં પણ સહાયક બની શકે છે. માત્ર આપણે તેના પ્રત્યેનું દૃષ્ટિબિંદુ બદલવું પડે.

બીજાંઓ સાથેના સંબંધો એ દર્પણ છે.

શ્રીમાતાજી કહે છે કે “બીજાં લોકો સાથેના સંબંધો એ તમારી આગળ ધરવામાં આવેલા એક દર્પણ જેવા છે. એ દર્પણમાં આપણે આપણી નબળાઈઓને સહેલાઈથી જોઈ શકીએ છીએ. બીજાંઓમાં રહેલી આઘાત આપતી વસ્તુ વત્તે-ઓછે અંશે વ્યક્તિની પોતાની અંદર જ હોય છે. આથી માણસે બીજાંઓમાં નહીં, પણ પોતાની અંદર જ હંમેશા જોવું જોઈએ, તો બીજાં લોકો સાથેના સંબંધો સ્મિતભર્યા બની રહેશે. તમારા જ્ઞાનમાંથી પ્રગટતી શુભેચ્છા જન્મશે અને નકામા ઝગડાઓ બિલકુલ નહીં થાય.”

આ ઉપરાંત માણસ જ્યારે કાર્ય કરે છે, ત્યારે તેની નજર હંમેશાં બીજાંઓ ઉપર જ હોય છે. એક દૃષ્ટિ એવી હોય છે કે બીજાંઓ શું કહેશે? અને બીજા પ્રકારના લોકો એવું કહેશે કે “શા માટે અમે જ આ કાર્ય કરીએ.” આ સંદર્ભમાં શ્રીમાતાજી કહે છે કે “તમારું વલણ આ પ્રકારનું હોવું જોઈએ. મારી આસપાસ જે કોઈ માણસો રહેલા છે, મારા જીવનમાં જે-જે સંયોગો છે, મારી નજીકમાં જે માણસો છે, એ બધું ભગવાને આપેલું એક દર્પણ છે. મારે જે પ્રગતિ કરવાની છે, એનું દર્શન મને એમાંથી થશે. બીજાની અંદર જે વસ્તુ જોઈને મને આઘાત થાય છે, તે જ કામ મારે મારી અંદર કરવાનું છે.” જો આ પ્રમાણે માણસ જાગ્રત બનીને આસપાસની ઘટનાઓને દર્પણ તરીકે સ્વીકારીને પોતાની અંદર પરિવર્તન કરીને આગળ વધતો રહે, તો ખૂબ ઝડપથી પ્રગતિ કરી શકે છે.

* * * * *

સમય

સમય એટલે પરમાત્માએ મનુષ્યને પૃથ્વી ઉપર રહેવા માટે આપેલો એક કાળખંડ. અલબત્ત દરેક મનુષ્યને માટે આ કાળખંડનો ગાળો નાનો-મોટો હોઈ શકે છે. પણ સામાન્ય રીતે મનુષ્ય જો પ્રકૃતિના કાયદા પ્રમાણેનું નિયમિત જીવન જીવે, તો અત્યારના તબક્કે એંસી વર્ષ સુધી તો મનુષ્ય કાર્યરત રહી શકે છે. પોતાના વિકાસ માટે આ કાળખંડનો ઉપયોગ કરી શકે છે. પણ સામાન્ય રીતે એવું બને છે કે મોટા ભાગના મનુષ્યોનું બાળપણ રમવામાં અને ભણવામાં, યુવાની મોજમસ્તીમાં અને કારકિર્દી બનાવવામાં તથા વૃદ્ધાવસ્થા અશક્તિ અને માંદગીમાં પસાર થઈ જાય છે. જ્યારે સમય વીતી જાય છે, ત્યારે માણસ કંઈક જાગે છે, પણ પછી તેના વિકાસ માટે સમય જ હોતો નથી.

સમયને સાચવવો

જે સમયને સાચવે છે, તેને સમય પણ સાચવે છે. જીવનમાં સહુથી મહત્વની અને અત્યંત મૂલ્યવાન કોઈ વસ્તુ હોય તો તે છે સમય. સમય જાય છે, તે પાછો આવતો નથી. ધનથી કે સત્તાથી કે શાણપણથી સમય ખરીદી શકાતો નથી. સમયને મુલતવી રાખી શકાતો નથી કે પકડી રાખી શકાતો નથી. એ તો કાળનો નિરંતર વહેતો પ્રવાહ છે. ક્ષણ પહેલાં જે પાણી નદીમાં હતું, તે ક્ષણ પછી નથી હોતું. એવું જ સમયનું છે. એક-એક ક્ષણ પસાર થતી રહે છે. કાળના અફાટ પ્રદેશમાં વિલીન થઈ જાય છે. પછી એ ક્ષણને પાછી મેળવી શકાતી નથી. આથી સમયની બાબતમાં મનુષ્યે ખૂબ જ સાવચેત રહેવું જોઈએ. કંજૂસ માણસ જેમ એક-એક પૈસાને સાચવે છે અને વિચારી-વિચારીને વાપરે છે, તેવી રીતે

માણસે મિનિટેમિનિટને વાપરવી જોઈએ. સમયની બાબતમાં જેઓ ઉડાઉ બને છે, તેઓને પાછળથી પસ્તાવું પડે છે. જેઓ સમયનો સાચવીને ઉપયોગ કરે છે, તેઓ સમયનાં વરદાન પ્રાપ્ત કરે છે. પ્રત્યેક પ્રભાતે કાળદેવતા દરેક મનુષ્યને ૧૪૪૦ મિનિટની અમૂલ્ય બક્ષિસ આપે છે. તેમાં પાછી કોઈ શરત મૂકતા નથી કે એનો આ જ રીતે ઉપયોગ કરવો. ખોટો ઉપયોગ કરશો, તો બીજા દિવસે આ ભેટ નહીં મળે, એવી કોઈ શરત ન હોવાથી માણસ ફાવે તે રીતે તેનો ઉપયોગ કરવા લાગે છે. ઊંઘવામાં, ટી.વી. જોવામાં, મોબાઈલ પર વાતો કરવામાં, રાજકારણ અને દેશની ચર્ચા કરવામાં, ક્રિકેટમેચ ચાલતી હોય, તો આખો દિવસ ખેલાડીઓની રમતની વાતો કરવામાં, ખાણી-પીણીમાં અને વિદ્યાર્થી સ્કૂલ-કોલેજ, ટ્યુશન-મિત્રો, પિકનિક, આનંદ-પ્રમોદ. આમ, એક એક મિનિટ ક્યાં ખરચાઈ જાય છે, તેની ખબર જ પડતી નથી. રાત્રે સૂતી વખતે મનમાં એવો ભાવ પણ નથી જાગતો કે કેટલું કીમતી ધન વેડફાઈ ગયું ! કેમકે એ પ્રત્યે મોટા ભાગના માણસો બિલકુલ જાગ્રત જ નથી. જ્યારે જાગે છે, ત્યારે તો બધું જ સમયધન વેડફાઈ ગયું હોય છે. આ ધન તો એવું છે કે બીજા પાસેથી ભીખ માંગીને, દયાની યાચના કરીને કે ઉછીનું લઈને પણ મેળવી શકાતું નથી. આવા અમૂલ્ય જીવનધનની સાચવણી અને તેનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરવાનું બાળપણથી જ માણસને જ શીખવવું જોઈએ.

સમયનો ઉપયોગ

જે સમયનો ઉપયોગ માણસ પોતાના આંતરિક અને બાહ્ય વિકાસ માટે કરે છે, અન્યના કલ્યાણ માટે કરે છે, એ જ સમય એનો બની રહે છે. એ સમય એને સંતોષ આપે છે, શક્તિ આપે છે, એના જીવનને સાફલ્ય આપે છે. બાકી નિરર્થક ગુમાવેલો સમય મનુષ્યના

જીવનનો બોજો વધારી દે છે. શક્તિઓને કુંઠિત કરી દે છે. તેના જીવનના આનંદને શોષી લે છે. એટલે જ મનુષ્યે સમય પ્રત્યે સભાન રહેવું જોઈએ. ધનસંપત્તિ ગુમાવતાં મનુષ્ય પાગલ જેવો થઈ જાય છે, તો આ તો એથી પણ મૂલ્યવાન વસ્તુ છે. તેને લોકો નિરર્થક રીતે વેડફી રહ્યા હોવા છતાં કોઈ અસર થતી નથી. એ મનુષ્યોનું અજ્ઞાન અને તમસ બનાવે છે. જાગ્રત મનુષ્યો પોતાના જીવનની ક્ષણેક્ષણનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. મહાત્મા ગાંધીજી સમયપાલનના યુક્ત આગ્રહી હતા. તેમણે કોઈને જે સમયે મળવાનો જેટલો સમય આપ્યો હોય, તેટલો જ સમય મળતા. એક મિનિટ પણ વધારે નહીં, પછી ભલે એ વાઈસરોય કેમ ન હોય ! સમય સાચવવાની તેમની કળાને લઈને તેઓ પોતાના એંસી વર્ષના આયુષ્યમાં કેટકેટલું કામ કરી શક્યા !

સમયને ઓળખો

દરેક મહાપુરુષને મહાનતા આપનાર પરિબળોમાં સમયનું પરિબળ અગત્યનું છે. તેઓ સમયને ઓળખીને સમયનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરી ધ્યેય સિદ્ધ કરી લે છે. ઘણા માણસો એમ કહેતા હોય છે કે ‘મારો સમય સારો નથી એટલે હું હમણાં કંઈ કરી શકતો નથી.’ પણ ખરેખર આવું હોતું નથી. સમય એ સમય જ છે. એ કંઈ સારો કે ખરાબ હોતો નથી. માણસ એનો ઉપયોગ કેવો કરે છે, એનાથી સમય સારો કે ખરાબ બને છે. ખરાબ સમય એટલે માણસ એવું માને છે કે જેમાં એ કંઈ સારું કામ કરી શકતો નથી. જે કંઈ કરતો હોય તેમાં તેને સફળતા મળતી ન હોય. આવી સ્થિતિને માણસ ખરાબ સમય કહે છે. પરંતુ જો ખરેખર એવો ખરાબ સમય હોય તો માણસે પોતાનાં કર્મો દ્વારા - પોતાની આંતરશક્તિઓના વિકાસ દ્વારા એ ખરાબ સમયને સારા સમયમાં પરિવર્તિત કરી દેવો જોઈએ. જો ખરાબ સમય છે, એમ માનીને

તે કશું જ કર્યા વગર બેસી રહે, તો પછી સમય વધુ ને વધુ ખરાબ બનતો જાય છે. પછી તે માણસના મનની સ્થિતિ જ એવી બની જાય છે કે તેનામાં જીવનનો ઉત્સાહ-આનંદ રહેતો નથી.

માણસે સમયને પારખીને, પોતાને મળેલી તકોનો ઉપયોગ કરી આગળ વધતા રહેવું જોઈએ. સમય એ ગતિ છે. એ ક્યારેય થંભે નહીં એવી ગતિ છે, એ ગતિને પ્રગતિમાં પલટાવી શકીએ, તો પછી જીવનનો વિકાસ ખૂબ ઝડપથી થવા લાગે છે. સ્વામી વિવેકાનંદે સમય પારખ્યો. તેમને થયું કે “ભારતદેશને જાગ્રત કરવો હોય, તો વિદેશમાંથી નાણાં લાવવાં પડશે અને ભારતના લોકોને સાચું શિક્ષણ આપવું પડશે. ભારતના પ્રાચીન વારસાને તથા ભારતનાં આધ્યાત્મિક સત્યોને જનસમાજમાં વહેતાં મૂકવાં પડશે. આ સમય પારખીને તેમણે શિકાગોમાં ભરાનારી વિશ્વધર્મપરિષદમાં જવાનું નક્કી કર્યું. તેમનું આ વિદેશગમન એ કેટલું સમયસર ભરાયેલું પગલું હતું કે જેણે ભારતની આધ્યાત્મિકતાને વિશ્વના ફલક ઉપર વિસ્તારી અને ભારતની સંસ્કૃતિનો સાચો પરિચય કરાવ્યો. એવી જ રીતે મહાત્મા ગાંધીજીએ સમયને ઓળખીને ભારતની સ્વતંત્રતા માટે અહિંસક લડતનો આરંભ કર્યો અને સત્યાગ્રહ તથા અહિંસાના માર્ગે ભારતને સ્વતંત્રતા અપાવી. આમ, સમયને ઓળખીને જેમણે જેમણે સમય અનુસાર કાર્યોનો આરંભ કર્યો. તેઓએ સફળતા પ્રાપ્ત કરી છે.

સમય એ વિકાસના માર્ગનું અતિ મહત્વનું પરિબળ છે. સમયને સરી જવા દેવો ન જોઈએ. પ્રગતિ અને પ્રવૃત્તિ દ્વારા જ મનુષ્ય સમયને પકડી શકે છે. પ્રગતિના રૂપમાં, સિદ્ધિઓ હાંસલ કરીને સમયનું અતિ મૂલ્યવાન રોકાણ થઈ શકે છે. જેઓ આ કરી શકે છે, તેઓ જ પોતાના જીવનને સાર્થક કરી શકે છે.

* * * * *

૧૫.

પ્રગતિના માર્ગનું પાથેય

પ્રગતિનો માર્ગ કંઈ સરળ તો નથી જ. વળી, દરેક મનુષ્યની પ્રગતિનો માર્ગ એનો પોતાનો જ હોય છે. વ્યક્તિએ એ માર્ગને ઓળખીને, એમાં આવતી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને આગળ વધવાનું રહે છે. પરંતુ આ માર્ગમાં કે પછી કોઈ પણ માર્ગમાં, આગળ ધ્રુવેલા માટેનું પાથેય છે : દૃઢ સંકલ્પ શક્તિ, અતૂટ શ્રદ્ધા અને અખૂટ ધૈર્ય.

સંકલ્પશક્તિ

સંકલ્પશક્તિ વગર તો કોઈ પણ કાર્ય થઈ શકતું નથી. ઈચ્છાઓ તો આવ્યા કરે અને ચાલી જાય. એનાથી કંઈ પ્રગતિ થઈ શકતી નથી. પણ એ ઈચ્છામાં જ્યારે કાર્ય પાર પાડવા માટે આત્માનું બળ ભળે ત્યારે એ સંકલ્પ બને છે. આવો સંકલ્પ જ પ્રયત્નમાં પરિણમે છે. ગમે તે સંજોગો કે પરિસ્થિતિ આવે, પણ જે કાર્યનો આરંભ કર્યો છે, તેને પાર પાડવાનું છે. પાછા ફરવાની તો વાત જ નહીં. એ રીતે માણસ કાર્ય કરે, તો એ છે સંકલ્પ. સંકલ્પ દ્વારા જ મનુષ્ય સિદ્ધિનો માર્ગ ખોલી શકે છે.

બીજી વસ્તુ છે શ્રદ્ધા

શ્રદ્ધા એટલે માત્ર વિશ્વાસ નહીં પણ વિશ્વાસ કરતાં તે વધારે ગહન અને દૃઢ છે. શ્રદ્ધા માત્ર લાગણી, ભાવના કે માન્યતા નથી, પણ એ આપણા આત્મા સાથે જડાયેલી વસ્તુ છે. “શ્રદ્ધા એટલે આત્મામાંથી ઊઠતી સફળતાની ખાતરી.” આ ખાતરી અનેક મુસીબતોમાં પણ વ્યક્તિને ટકાવી રાખે છે. માણસને એવી શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ કે “ગમે

તેટલો વિરોધ આવે, કદાચ દેખીતી નિષ્ફળતા પણ જોવા મળે, છતાં ભગવાનની કૃપાથી હું જરૂર સફળતા મેળવીશ અને લક્ષ્યાંકે પહોંચીશ. આવી અચલ અને અતૂટ શ્રદ્ધા હોય, તો માર્ગના અવરોધો નડતા નથી. ઊલટું મુશ્કેલીઓ સુયોગમાં પલટાઈ જાય છે અને અવરોધો પ્રગતિનાં સાધનો બની જાય છે. અતૂટ શ્રદ્ધા જ અશક્ય વસ્તુઓને શક્ય જ નહીં પણ સિદ્ધ બનાવે છે.

ત્રીજું પરિબળ છે ધૈર્ય

આજે આંબો વાવ્યો હોય અને તેનાં ફળ આજે જ મળે તેવું તો ક્યારેય બનતું નથી. આ માર્ગમાં ખૂબ ધીરજ પણ રાખવાની રહે છે. ધીરજપૂર્વક રોજરોજ આગળ વધતાં રહેવાનું છે. કાર્ય કરતાં રહેવાનું છે, તો વરસો બાદ એનાં ફળ મળે છે. પણ પ્રગતિનાં ફળ ઘણાં જ મધુર હોય છે. જીવનની સાર્થકતાનો આનંદ, જીવનમાં કશું મૂલ્યવાન પ્રાપ્ત કર્યાનો સંતોષ, જીવનમાં અન્યને ઉપયોગી બન્યાનો આનંદ, લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ, જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણનો ઉપયોગ ફક્ત પોતાના માટે જ નહીં, પણ સમાજ માટે, ભવિષ્ય માટે. - આ મધુર ફળોથી થતો વ્યક્તિના પોતાના આત્માનો ઉઘાડ અને તે દ્વારા સર્વત્ર પથરાતો ઉજાસ. એ જ જીવનની સાચી ઉપલબ્ધિ છે. એ જ જીવનની સાચી પ્રગતિ છે.

* * * * *

