

આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

ભણે ખરસૈંયો

હિન્દીજન તો તેને કહીએ,
જે કર જોડી રહે ઉભા રે,
એકબીજાના કાસળના જે
ખૂબ કરે મનસૂબા રે

- હિન્દીજન.....

શૂરાતન વ્યાપે નહીં જેને,
દઢ કિન્નો જેના મનમાં રે
કોમ પંથ શું તાળી લાગી,
સકળ સ્વારથ તેના તનમાં રે

- હિન્દીજન.....

સકળ દેશથી સૌ કોઈ આવો,
દાસ થશું સહુ કો'ના રે !
હોશ કોશ જેના જાય હાકોટે,
ધન ધન પૂર્વજ તેના રે

- હિન્દીજન.....

મિયાં કહે મને કોમી હક ઘો
દેશને મારું ગરદન રે
હિન્દુ કહે હું રહ્યો અહિંસક
આત્મા મારો મર્દ ખરે

- હિન્દીજન.....

પરદેશી પાડાઓ વચ્ચે
ઝાડ બની ઊખડશું રે
માણસ થૈ સંપી જીવવાનું
પાપ કદાપિ ન કરશું રે

- હિન્દીજન.....

ચિર રોગી ને ઝપટ રહિત છે
હામ હોશ કરે ઘોળ્યાં રે
ભણે ખરસૈંયો તેનું દર્શન કરતાં,
કૂળ સત્તોતેર બોળ્યાં રે
હિન્દીજન તો તેને કહીએ,
જે કર જોડી રહે ઉભા રે..

- ઝ. મેઘાણી (૧૯૪૦)

શ્રી. એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશનની
જીવનઘડતર પ્રકાશન-શ્રેણીની ૩૩મી ભેટ

આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં

લેખક : સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ
સંપાદિકા : જ્યોતિ થાનકી

સ્નેહી શ્રી

આધુનિક માનવ કેવી રીતે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે તેનું માર્ગદર્શન
આપતું આ પુસ્તક આપનું સાથી બની રહો, તેવી શુભ
કામનાઓ સહ

સપ્રેમ
મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ



શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન

૩-૪, 'વિકલભાઈ ભવન',
સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,

અમદાવાદ ૩૮૦ ૦૧૩

ફોન નં. : ૭૫૫ ૧૫૬૪ - ૭૪૫ ૪૩૧૦

શ્રી. એમ.પી.પટેલ ફાઉન્ડેશન
જીવનઘડતર પ્રકાશન-શ્રેણીનું તેત્રીસમું પુસ્તક

આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં

- * લેખક : સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ
સચિવ શ્રીરામકૃષ્ણમિશન, પોરબંદર.
- * સંપાદિકા : જ્યોતિ થાનકી
- * © સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદ
- * પ્રકાશન-વર્ષ : ઓગસ્ટ, ૨૦૦૧
- * પ્રકાશક : શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી
મૂકેશ એમ. પટેલ
૩-૪, 'વિઠ્ઠલભાઈ ભવન',
સરદાર પટેલ કોલોની રેલવે કોસિંગ પાસે,
અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૩
- * મૂલ્ય : સદ્ભાવ-સુવાચન-સદુપયોગ
- * પ્રકાશન-આયોજન : મુકુન્દ શાહ, ફોન : ૬૬૦ ૦૮૫૯
- * આવરણ-તસવીર : મૂકેશ એમ. પટેલ, ફોન : ૭૫૫ ૧૫૬૪
- * મુદ્રણશુદ્ધિ : જયંતીભાઈ જાની, ફોન : ૬૬૧ ૨૭૨૮
- * આવરણ મુદ્રણ : ઉમા ઓફ્સેટ, ફોન : ૫૬૨ ૬૩૨૪
- * લેસર કંપોઝ : મીનળ ગ્રાફિક્સ, ફોન : ૭૯૧ ૦૫૧૮
- * મુદ્રક : ઉદય ઓફ્સેટ, ફોન : ૫૬૨ ૧૯૬૭

ભૂમિકા

આજે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીની મદદથી મનુષ્યે અનેક સિદ્ધિઓ હાંસલ કરી છે. તેણે આકાશને પોતાના ઉપગ્રહોથી સજાવી દીધું છે. થોડા સમય પછી તે બીજા ગ્રહોની સફરે પણ જઈ શકશે. સુપર કોમ્પ્યુટરો દ્વારા તેણે વિશ્વને પોતાના ઘરમાં લાવી દીધું છે, પણ દુઃખની વાત એ છે કે ઘરની સંવાદિતા એવી ભાંગી પડી છે કે ઘર ઘર રહ્યાં નથી. ખિસ્સામાં રાખી શકાય તેવા નાના રમકડા જેવા ફોનથી ગમે તે ક્ષણે દુનિયાના કોઈપણ ખૂણામાં વાતચીત કરી શકાય છે, પણ પોતાના અંતર સાથે વાતચીત કરી શકાતી નથી. આજે મનુષ્ય પોતાના ઘરમાં બેસીને દુનિયાના કોઈપણ ભાગમાંથી ઈચ્છિત વસ્તુઓ મેળવી શકે છે, પણ તે પોતાના જ મનમાં શાંતિ અને ચિત્તની પ્રસન્નતા મેળવી શકતો નથી. આજના યુગમાં તનાવ વધતો જાય છે. અશાંતિનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. મુશ્કેલીઓ અને સમસ્યાઓ વધતી રહે છે. જીવન વધુ ને વધુ જટિલ બનતું જાય છે. તેના પરિણામે આત્મહત્યાનું પ્રમાણ પણ વધતું રહે છે. આ સંજોગોમાં આજે સહુથી વધારે જેની જરૂર છે, તે છે, માનસિક શાંતિ.

રોજિંદા જીવનમાં શાંતિ કેવી રીતે મળી શકે ? સાચી રીતે જીવન જીવવાની કળા કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય ? આ માટે સાચી સમજ અને જીવનમાં આચરી શકાય તેવા વ્યવહારુ ઉપાયો બતાવનાર પુસ્તકની ખૂબ જરૂર છે, એવું મને ઘણા સમયથી જણાતું હતું. દરમિયાનમાં પોરબંદરમાં શ્રીરામકૃષ્ણ મિશનના સ્વામી શ્રીનિખિલેશ્વરાનંદજીનાં દર રવિવારે થતાં આધ્યાત્મિક પ્રવચનો સાંભળવા મળ્યાં. આ પ્રવચનોમાં તેઓ જીવનનું સાચું ધ્યેય, શાંતિ પ્રાપ્તિના ઉપાયો, જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે ટકી રહેવું એની વ્યવહારુ સમજ, આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શનની સાથે સાથે વણી લેતા હતા. આ

પ્રવચનો અને તેમનાં લખાણોમાંથી સંપાદન કરીને, જીવનમાં સાચાં સુખશાંતિ કેવી રીતે મળી શકે, એ વિષયક એક પુસ્તક પ્રકાશિત કરવામાં આવે તો ઘણા લોકોને તેમાંથી માર્ગદર્શન મળશે. એવું જણાતાં મેં શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશનના મુખ્ય ટ્રસ્ટી શ્રી. મંગળભાઈ પટેલને આ અંગે જણાવ્યું. તેમણે તુરત જ આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવાની સહર્ષ સંમતિ મોકલી આપી. તેથી ‘આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં’ પુસ્તક તૈયાર થઈ શક્યું. આ પુસ્તક સ્વામી શ્રીનિખિલેશ્વરાનંદજીનાં શાસ્ત્રોનાં અધ્યયન, ચિંતન, મનન અને ઊંડા જ્ઞાનનો મધુ સંચય તો છે જ, પણ સાથે સાથે સ્વામીજીએ સંસારની સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલા, મુશ્કેલીઓમાં ફસાયેલા, જીવનથી હારીને આત્મહત્યા કરવા નીકળેલા અનેક લોકોને જે માર્ગદર્શન આપી, જીવનના સાચા રાહે વાળી દીધા છે, એમના એ અનુભવોનો નિયોડ પણ છે. આથી આ પુસ્તક દૈનિક જીવનમાં શાંતિ મેળવવા ઝંખતા સામાન્ય મનુષ્યને તેમ જ આધ્યાત્મિક જીવનમાં પરમ શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છતા સાધકને પણ માર્ગદર્શન પૂરું પાડશે અને ઉપયોગી થશે, એવી મને શ્રદ્ધા છે.

શ્રી. એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવાની શ્રી. મંગળભાઈ પટેલે સંમતિ આપી તે માટે એમનો હાર્દિક આભાર માનું છું. આ ફાઉન્ડેશન દ્વારા જીવનને ઊર્ધ્વગામી અને પ્રકાશિત કરનારી પુસ્તક શ્રેણીની સ્તુત્ય શૃંખલામાં ફરી એક કડી ઉમેરવાની મને તક મળી એ માટે આનંદ અનુભવું છું.

અંતમાં પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના છે કે આ પુસ્તકના વાચકોને એમનો દિવ્ય કૃપાસ્પર્શ આપે અને એમના જીવનને સાચાં સુખશાંતિથી પરિપૂર્ણ કરે.

૭, સ્ટાફ ક્વાર્ટર્સ

- જ્યોતિ થાનકી

ગુરુકુળ બોખીરા, પોરબંદર - ૩૬૦ ૫૭૫

અનુક્રમણિકા

પૃષ્ઠ નં.

૧. આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં ૪
૨. દૈનિક જીવનમાં શાંતિ પ્રાપ્તિ માટેનાં વ્યવહારુ સૂત્રો ૧૭
 ૧. ચિંતાનું ઓસડ - ચિંતન ૧૭
 ૨. સત્યમેવ જયતે..... ૨૦
 ૩. પદ્મપત્રમિવાંભસા ૨૩
 ૪. જો જસ કરની તો તસ ફલ યાખા ૩૬
 ૫. મુઝસા બૂરા ન કોઈ ૪૬
 ૬. નિંદક નિયરે રાખીએ ૪૯
 ૭. તેન ત્યક્તેન ભુંજથા: ૫૮
 ૮. જે સહે તે રહે ૬૭
 ૯. બીતી તાહિ બિસાર દે ૭૧
 ૧૦. કાલ કરે સો આજ કર ૭૩
 ૧૧. મામનુસ્મર યુધ્ધ ય ૭૮
 ૧૨. ઈશ્વરની શાંતિને હણી લો ૮૨
 ૧૩. ધ્યાન કરવું મનમાં, ખૂણામાં અને વનમાં ૮૮
 ૧૪. તાલભંગ ન હો પાય ૯૫
 ૧૫. જો કુછ હૈ, સો તૂ હી હૈ ૯૮
૩. દરેક પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેવાની કળા ૧૦૩
 ૧. દુ:ખ અને વિપત્તિના ડુંગર તૂટી પડે ત્યારે ૧૦૪
 ૨. ક્રોધરૂપી ચાંડાળ મસ્તક ઉપર સવાર થાય ત્યારે .. ૧૦૯
 ૩. પરિવારમાં કજિયા કંકાસ સર્જાય ત્યારે ૧૧૩
 ૪. સ્વજનના મૃત્યુનો આઘાત લાગે ત્યારે..... ૧૧૯
 ૫. હતાશા-નિરાશાનાં ઘોર વાદળાં છવાય ત્યારે ૧૩૨
૪. આધુનિક માનવ અને સમન્વયાત્મક યોગ ૧૪૫

આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં

આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં ભટકી રહ્યો છે. વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલોજીના ક્ષેત્રમાં માણસે અસાધારણ પ્રગતિ હાંસલ કરી છે. અદ્ભુત કોમ્પ્યુટરોનું, રોબોટોનું નિર્માણ કર્યું છે, અવકાશક્ષેત્રે અવનવી શોધખોળો કરી છે. ચંદ્રની ધરતી ઉપર પગ મૂક્યો છે. મંગળ ગ્રહ ઉપર અંતરિક્ષયાન મોકલીને ત્યાંની માહિતી મેળવી રહ્યો છે. અવનવા અદ્ભુત વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો તે દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા પૂર્વક કરી રહ્યો છે. આમ છતાં એક વસ્તુની ઊણપને લીધે માનવ દુઃખી છે અને તે છે શાંતિ.

મનુષ્ય આજે પોતાના દીવાનખાનામાં સોફા ઉપર બેઠાં બેઠાં કોઈપણ દેશમાં, કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે એક સેકન્ડમાં સંપર્ક કરી શકે છે. આવી અદ્ભુત ક્રાંતિ ‘કોમ્યુનિકેશન ટેક્નોલોજી’માં આવી છે. ઈ-મેઈલ સાઈબર સ્પેસ, ઈન્ટરનેટ વગેરે દ્વારા તે સમસ્ત વિશ્વની અદ્યતન માહિતી પોતાના ઘરમાં બેસીને મેળવી રહ્યો છે, પણ વિડંબના એ છે કે એ જ સોફામાં બેઠેલાં પતિ-પત્ની, ભાઈ-ભાઈ કે સાસુ-વહુ વચ્ચે કોઈ કોમ્યુનિકેશન નથી, મનનો મેળ નથી !

આજના યુગમાં માનસિક તનાવ દિનપ્રતિદિન વધતો જ જાય છે. વધારે પડતો કામનો બોજો, આર્થિક ભીંસ, પરિવારમાં કલેશ, ભવિષ્યની ચિંતા વગેરે અનેક કારણોને લઈને માનસિક તાણ સતત વધતી જ જાય છે. આ માનસિક તનાવને લઈને ઘરમાં, ઓફિસમાં કે કારખાનામાં અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓ સર્જાતી જોવા મળે છે. આધુનિક માનવ આ સમસ્યાઓનો સામનો કરવાને બદલે જીવનમાંથી નાસી જવાનો એટલે કે આત્મહત્યાનો માર્ગ લે છે. જાપાનમાં શરૂમી

વાતારુ (TSURUMI WATARU)નું પુસ્તક 'Kanzen Jisatsu Manual or the complete Manual of Committing Suicide' આત્મહત્યા કરવા માટે માર્ગદર્શન આપતું પુસ્તક ખૂબ પ્રસિદ્ધ બન્યું છે. તેની ત્રણ લાખ નકલ વેચાઈ ગઈ. એવું જ હેમલોક સોસાયટીના સંસ્થાપક ડેરેફ હમ્ફ્રીસે લખેલું 'The Final Exist' પુસ્તક પણ અમેરિકામાં ખૂબ પ્રસિદ્ધિ પામ્યું છે. તેમાં આત્મહત્યા કરવાના વિવિધ ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે. ફ્રાન્સમાં આત્મહત્યા કરનારાઓ માટે સૂચનો આપતું પુસ્તક (Suicide - User's Instructions) 'બેસ્ટ-સેલર' નીવડ્યું હતું. ફ્રાન્સમાં દર વર્ષે લગભગ એક લાખ પાંત્રીસ હજાર લોકો આત્મહત્યા કરે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં વર્ષે લગભગ દોઢ લાખ યુવક-યુવતીઓ આત્મહત્યાનો પ્રયાસ કરે છે, હવે આ પ્રમાણ વધવાનું. કારણ કે ઓસ્ટ્રેલિયા વિશ્વમાં પ્રથમ દેશ છે કે જેણે આત્મહત્યાની કાનૂની છૂટ આપી છે. જોકે આ છૂટ મૃત્યુશય્યામાં અસાધ્ય રોગોથી પીડાતા દર્દીઓ પૂરતી જ છે. વિશ્વમાં દરરોજ દોઢ હજાર લોકો આત્મહત્યા કરે છે. આમ તો દરેક દેશમાં છેલ્લા બે દાયકામાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ વધ્યું છે. તેમ છતાં જે દેશોની સરેરાશ વાર્ષિક આવક ઘણી વધારે છે, એવા વિકસિત દેશોમાં આ પ્રમાણ વધ્યું છે.

આત્મહત્યા કરવા માટે માનવી શા માટે પ્રેરાતો હશે એનું કારણ વિચારતાં લાગે છે કે આધુનિક માનવીની જરૂરિયાતો વધી ગઈ છે. સાથોસાથ તેની મહત્વાકાંક્ષા પણ વધી છે. આ જરૂરિયાતો અને મહત્વાકાંક્ષા સંતોષવા માટે તે આંખો મીંચીને દોડાદોડી કરે છે. પૂરતો આરામ પણ લેતો નથી. તેનું સ્વાસ્થ્ય કથળતું જાય છે. માનસિક અશાંતિ અને ટેન્શન વધતાં જાય છે. પરિણામે તે આત્મહત્યા કરવા પ્રેરાય છે.

અમેરિકા અને જાપાન જેવા આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ દેશોમાં ભારત કરતાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. લંડન સ્કૂલ ઓફ ઈકોનોમિક્સે એક અલગ પ્રકારનો સર્વે કર્યો હતો. તા. ૧૧-૧૨-૧૯૯૮ ના ‘ગુજરાત સમાચાર’માં આ વિશે જણાવ્યું હતું કે દુનિયામાં સહુથી સુખી દેશ કોણ ? આ સર્વેનાં પરિણામો ઘણાં જ આશ્ચર્યજનક આવ્યાં ! જેની માથાદીઠ આવક કદાચ સહુથી ઓછી હશે એવા બાંગ્લાદેશનો આમાં પહેલો નંબર હતો ! જ્યારે માથાદીઠ આવક જેની વધારે છે, તેવા અમેરિકાનો ૪૬મો નંબર હતો, બ્રિટનનો ૩૨મો નંબર હતો અને ભારતનો પાંચમો નંબર હતો. આ બતાવે છે કે જેમ આર્થિક સમૃદ્ધિ વધે છે, તેમ સુખ વધે એવું હોતું નથી.

જાહોજલાલીમાં રાચતા વિકસિત દેશોના લોકો આરામદાયક પથારીમાં સૂવે છે, તોપણ ઊંઘની ગોળીઓ લીધા વગર તેમને ઊંઘ આવતી નથી. વધુ ને વધુ ઊંઘની ગોળીઓ લેવા છતાં ઊંઘ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે. માનસિક તનાવથી બચવા લોકો જાતજાતની ડ્રગ્સનું સેવન કરવા લાગ્યા છે. રોબર્ટ ડી રો પોતાના પુસ્તક 'Mind and Medicine' માં સુંદર વાત કહે છે કે પૈસાથી આજકાલ બધું ખરીદી શકાય છે, પણ દુઃખની વાત એ છે કે કોઈપણ કેમિસ્ટની દુકાનમાંથી શાંતિનું પેકેટ વેચાતું મળતું નથી.

આજકાલ તો ઉદ્યોગ-ધંધાઓમાં મંદી, આંતરરાષ્ટ્રીય હરીફાઈ, મજૂરોના પ્રશ્નો વગેરેને લઈને પણ અશાંતિ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. માનસિક તનાવને લઈને મેનેજમેન્ટના ક્ષેત્રે પણ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ મહત્ત્વનો વિષય બની ગયો છે. દેશ-વિદેશમાં અનેક કંપનીઓએ પોતાના અમલદારો અને ઓફિસરોના માનસિક તનાવને દૂર કરવા વર્ગો પણ શરૂ કર્યાં છે. આ સમસ્યા એટલી વિકટ છે કે “વૂડુ ડોલ્સ” જેવા કેટલાક વિચિત્ર ઉપાયો પણ અપનાવી રહ્યા છે. મહિન્દ્રા એન્ડ

મહિન્દ્રા જેવી કેટલીક કંપનીઓ આ માટે અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક એલિસ એલબર્ટ દ્વારા પ્રતિપાદિત આર.ઈ.ટી. વિધિ (R.E.T. - Rational Emotive Theory) નો ઉપયોગ કરી રહી છે. 'બિઝનેસ ટુ ડે' (જાન્યુ. ૨૦ - ૧૯૯૬)માં જણાવ્યું હતું કે લાર્સન એન્ડ ટુબ્રો (L & T), ડી.સી.એમ. (DCM), સેમટેલ ઈન્ડિયા, એચ.પી.સી.એલ.(HPCL), બી.એચ.ઈ.એલ. (BHEL) વગેરે અનેક મોટી કંપનીઓએ આ માટે ધ્યાન અને યોગનો સહારો લીધો છે. વૈશ્વિકરણ થયા બાદ ગળાકાપ હરીફાઈને લઈને મેનેજરોમાં માનસિક તનાવ વધી રહ્યો છે. ઈન્ટરનેશનલ સર્વે રીસર્ચ કોર્પોરેશન, શિકાગોના સર્વેક્ષણ અનુસાર હવે અમેરિકાની ૪૦ ટકા કંપનીઓ સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ માટે નિયમિત કાર્યક્રમોનું આયોજન કરે છે.

(ઈન્ડિયન એક્સપ્રેસ ઓક્ટો - ૧૩ - ૧૯૯૬)

એમસ્ટર ડેમ મેનેજમેન્ટના કન્સલ્ટન્ટ શ્રીથીસને અનેક કંપનીઓમાં ધ્યાન અને કુંડલિની યોગ કરાવી રહ્યા છે. પોતાના પુસ્તક 'Rhythm of Management' માં તેમણે આ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી છે.

માનસિક તાણ દૂર કરવા ધ્યાન બહુ જ ઉપયોગી છે. એ અંગે ઘણા પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે. જાપાનના ન્યુરોસાયક્યા ટ્રીસ્ટ શ્રીકાસ્માત્સુ અને શ્રીહીરાઈએ ઈ.ઈ.જી. દ્વારા ઝેન સાધુઓ ધ્યાન કરતા હતા, ત્યારે ધ્યાનની મગજ ઉપરની અસરો વિશે પ્રયોગો કર્યા. તેમણે પહેલાં તો ૧૦ થી ૧૨ C.P.S. ના અલ્ફા તરંગો જોયા. પછી તરંગોની ફ્રીક્વન્સી ઘટીને ૮ થી ૧૦ C.P.S. થઈ ગઈ અને આ પછી ૪ થી ૭ C.P.S. ના થીટા તરંગો દેખાયા. થીટા તરંગો ચિત્તની પ્રશાંતિની માત્રાના સૂચક છે. આમ વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે ધ્યાન મનને શાંત કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

હાર્વડ મેડિકલ સ્કૂલના પ્રોફેસર ડૉ. હર્બટ બેન્સને પ્રયોગો દ્વારા પુરવાર કર્યું છે કે ધ્યાનની મન ઉપર એટલી હદ સુધી અસર થાય છે કે તેથી બ્લડ પ્રેશર ઓછું થઈ જાય છે. આ શોધખોળનાં પરિણામો તેમણે 'The Relaxation Responses' નામના પુસ્તકમાં પ્રકાશિત કર્યાં છે.

સામાન્ય રીતે મગજને ૨૦ ટકા રક્ત જોઈએ છે, પણ જો મગજમાં તનાવ હોય તો વધારે રક્ત જોઈએ. મગજ આ રક્ત પેટ કે કરોડરજજીના સ્નાયુઓમાંથી લઈ લે છે. આથી અલ્સર, રક્તચાપ, હૃદયરોગ, સ્પોન્ડીલીસીસ વગેરે રોગો થાય છે. ડૉ. દીપક ચોપરાએ પોતાનાં સુપ્રસિદ્ધ પુસ્તકો "The quantum Healing, The ageless body and Timeless Mind". વગેરેમાં ધ્યાનનો માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉપર કેવો પ્રભાવ પડે છે, તેની રસપ્રદ માહિતી આપી છે.

આમ આધુનિક યુગમાં ધ્યાનશિબિરો, યોગશિબિરો, તનાવ દૂર કરવાના વર્ગોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. કેમ કે મનુષ્ય પોતાની જાતને સલામત માનતો નથી. ભલે સુખસગવડનાં સાધનો વધ્યાં છે, પણ સલામતીની ભાવના ઘટતી જ જાય છે. જીવનની નિશ્ચિંતતા અને હળવાશ મનુષ્યે ગુમાવી દીધી છે. મોટાં શહેરોમાં તો પતિ જ્યારે સાંજે ઘરે નોકરીએથી હેમખેમ પાછો આવે ત્યારે જ પત્નીને નિરાંત થાય છે. તેનું આખું જીવન અકસ્માત, હુલ્લડ, તોફાન, દુર્ઘટનાઓના ભયમાં જ વીતતું હોય છે. વળી ભવિષ્યની ચિંતા પણ મનુષ્યને કોરી ખાય છે. વિદ્યાર્થીઓને ઈચ્છિત વિદ્યાશાખામાં એડ્મિશન મળશે કે કેમ, અભ્યાસ પૂરો કરી લીધા પછી સારી નોકરી મળશે કે કેમ અને નોકરી મળ્યા પછી એ ટકી રહેશે કે કેમ, આ બધી ચિંતાઓ સતાવતી રહે છે. યુવાનોને ઈચ્છિત પાત્ર મેળવવાની ચિંતા, પ્રૌઢોને પોતાનાં સંતાનોને ઠેકાણે પાડવાની ચિંતા, વૃદ્ધોને તો પોતાના જીવનની જ સતત ચિંતા

અને અસલામતીનો અનુભવ સતત થતો રહે છે. જેમની પાસે પૈસા છે, તેઓ તો સહુથી વધારે અસલામતી અનુભવે છે. ધનસંપત્તિ ચાલી જવાની ચિંતા, ગુંડાઓ અપહરણ કરે કે હત્યા કરી નાંખે એ ભય અને ફફડાટ તો અતિશ્રીમંત માણસને સતત અનુભવાતો હોય છે. સંપત્તિની જેમ જ સત્તા ધરાવનાર માણસ પણ સત્તા ક્યારે ચાલી જશે તેના ભય અને ચિંતામાં જ જીવતો હોય છે. આ રીતે જોતાં નાનાં બાળકોથી માંડીને વૃદ્ધો સુધી દરેક આજે ચિંતાથી ઘેરાયેલાં જોવા મળે છે. સ્વસ્થતા, સ્થિરતા કે શાંતિ તો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.

તાજેતરમાં અમદાવાદમાં એક બેંક નિષ્ફળ જતાં તેના હજારો થાપણદારોનું જીવન અસલામત બની ગયું. મહામહેનતે બચાવેલી મૂડી જેના આધારે વૃદ્ધાવસ્થા આરામથી ગાળી શકાશે, એમ માનીને બેંકમાં વ્યાજે મૂકેલાં નાણાં પાછાં નહીં મળે, એ ચિંતાથી અસંખ્ય લોકો દુઃખી બની ગયા. એ જ રીતે શેરબજારમાં મંદી આવતાં કેટલાય લોકોએ શેરમાં રોકેલાં નાણાં ડૂબી ગયાં અને કેટલાયે આ આઘાત ન જીરવી શકતાં આપઘાત કર્યો. આ રીતે પાસે પૈસા હોવા છતાં પણ એવી કોઈ નિશ્ચિંતતા નથી કે એ પૈસા માણસને જીવનમાં કામ લાગશે. ધનસંપત્તિ, સત્તા, માનવસંબંધો - આ બધું ક્યારે છેલ્લે દઈને ચાલ્યું જશે તે કહી શકાતું નથી. અને તેથી જ આજે મનુષ્યનું જીવન સહુથી વધારે અસલામત બની ગયું જણાય છે. આવી સ્થિતિમાં મનુષ્યને સુખશાંતિ ક્યાંથી મળે ?

આધુનિક યુગની એક બીજી મોટી સમસ્યા હોય તો તે છે જૂની અને નવી પેઢી વચ્ચેનું અંતર - ‘જનરેશન ગેપ’. “પણ મારા પપ્પા મને સમજતા જ નથી. એ કહે છે, ‘તું ‘લો’ ની પરીક્ષાઓ આપીને વકીલ બની જા. મારી ઓફિસમાં આવીને બધું શીખ’, પણ મને એ કાયદાઓમાં જરાય રસ નથી. મારે તો DCM અને MCM કરવું છે. તમે

પપ્પાને સમજાવો.” આવા કેટલાય યુવાનો પોતાનાં માતાપિતા પોતાને સમજતાં નથી એની ફરિયાદ લઈને આવે છે, તો સામે પક્ષે માતાપિતાની પણ ફરિયાદ છે કે એમનાં સંતાનો એમનું કહેવું માનતાં નથી. અને આમાંથી જ સર્જાય છે, સંઘર્ષ, ખેંચતાણ, તનાવ અને મતભેદ. માતાપિતા અને ઘરના વડીલો કહે છે કે અમે જેમ કહીએ તેમ જ તમારે કરવું જોઈએ. અને યુવાન પેઢી તેમ કરવા તૈયાર નથી થતી. તેમને પોતાની સ્વતંત્ર ઈચ્છાશક્તિ પ્રમાણે જીવનમાં કરવું છે. યુવાનોને એવું લાગે છે કે માતાપિતા સતત ટકટકાટ કર્યા કરે છે. તેથી તેઓ ચિડાયેલાં જ રહે છે. આમ બે પેઢી વચ્ચેનો સંઘર્ષ કુટુંબ - પરિવારમાં અશાંતિ સર્જે છે અને પરિવારનું વાતાવરણ કલુષિત બની જતાં કુટુંબમાં ગમે તેટલી સમૃદ્ધિ હોય તોપણ સુખશાંતિ હોતાં નથી.

હવે તો ‘મિડિયા’ના આક્રમણને લઈને જગતમાં બનતા બનાવોની, જગતમાં થતાં પરિવર્તનોની જાણ તત્કાળ થઈ જતી હોવાને લઈને બાળકો જલદી પુખ્ત બનતાં જાય છે અને આ ‘જનરેશન ગેપ’ બહુ જ જલદી આવી જાય છે. માનસશાસ્ત્રના એક પ્રોફેસરબહેને પોતાના સંભાષણમાં જણાવ્યું હતું કે ‘પાંચ વર્ષ પહેલાં હું જ્યારે કોલેજમાં ‘લેક્ચરર’ તરીકે આવી, ત્યારે હું મારા નવા વિચારો અને રીતરસમોથી આ ‘જનરેશન ગેપ’ અનુભવી રહી હતી. મને થતું હતું કે મને કોઈ સમજી શકતું નથી. પણ હવે ફક્ત પાંચ જ વર્ષમાં મને લાગે છે કે મારા વિદ્યાર્થીઓ આગળ મારા વિચારો અને રહેણી કરણી જૂની-પુરાણી જણાય છે. એટલું ઝડપી પરિવર્તન આવી રહ્યું છે કે પાંચ જ વર્ષમાં આ ‘જનરેશન ગેપ’ નો અનુભવ થાય છે.’ પશ્ચિમના દેશોમાં અને અમેરિકામાં તો હવે નાનાં બાળકોને પણ માતાપિતા કંઈ કહી શકતાં નથી. કેમ કે તેઓ હવે માતાપિતાની વિરુદ્ધમાં પોલીસમાં ફરિયાદ પણ કરી શકે છે. આ ‘જનરેશન ગેપ’ને લઈને કુટુંબમાં પ્રેમ,

ત્યાગ, સ્વાર્પણ, વડીલોની આમન્યાનું પાલન, આ બધાં મૂલ્યો ઘટતાં જાય છે. અને તેના પરિણામે સુખશાંતિ અને આરામ આપનારાં ઘરો આગની ભઠ્ઠી જેવાં બની જતાં હોય છે.

મનુષ્યનાં સુખશાંતિને ગ્રસી જનારો એક ભયંકર રાક્ષસ આધુનિક યુગમાં ઊભો થયો છે. આ રાક્ષસ એવો વિકરાળ છે, કે તેનું પેટ ક્યારેય ભરાતું નથી. અને તે છે 'ઉપભોક્તાવાદ'. આધુનિક માનવ ઉપભોક્તાવાદના સંક્રાંતિમાં ભયંકર રીતે સપડાઈ ગયેલો છે. જેમ જેમ સુખસગવડનાં સાધનો વધતાં જાય છે અને વિકસતાં જાય છે, તેમ તેમ તેને વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં મેળવવાની માણસની ઘેલછા પણ વધતી જાય છે. અંગલા, મોંઘી મોટરગાડીઓ, કીમતી વસ્ત્રો, મૂલ્યવાન આભૂષણો, સુખોપભોગનાં, મનોરંજનનાં સર્વ સાધનો, વિમાનોની આરામદાયી મુસાફરી, વિદેશોનો વૈભવી પ્રવાસ - આ બધાંની ઘેલછા, ધનસંપત્તિ વધતાં વધતી જ જાય છે. અને પછી તેની પૂર્તિ માટે વધારે ધન કમાવાની જરૂર પડે, વધારે ધન મળે એટલે વધારે ઉપભોગ થાય. આમ સંપત્તિ અને ઉપભોગનું વિષયક રચાય અને આ વર્તુળ ઉત્તરોત્તર મોટું ને મોટું જ થતું જાય છે.

આજે મોટાભાગના મનુષ્યો એવું માને છે કે,

M is directly proportionate to H .

M એટલે Money - રૂપિયા. ધનસંપત્તિ.

H એટલે Happiness - સુખ.

પૈસા - ધનસંપત્તિ - આ બધું સીધું સુખ સાથે સંકળાયેલું છે. એટલે કે જેમ પૈસા વધારે તેમ સુખશાંતિ વધારે. મોટાભાગના લોકોની આવી માન્યતા હોવાથી તેઓ પૈસો મેળવવા રાતદિવસ સખત પરિશ્રમ કરે છે. દોડાદોડી કરે છે. તેમના જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય જ વધુ ને વધુ પૈસો

ક્રમાવાનું જ બની જાય છે. અને પછી તેઓ ગમે તે માર્ગે પૈસા ભેગા કરવા ઈચ્છે છે. આમ પૈસા મેળવવાની લાલસા તેમને ભ્રષ્ટ બનાવી દે છે. એક વખત પણ પૈસા મેળવવા અનૈતિક માર્ગ લીધો, એટલે આ માર્ગે પ્રથમ ભોગ દેવાય છે, આંતરિક શાંતિનો અને બીજો ભોગ દેવાય છે, જીવનની સલામતીનો. એકવાર પણ અવળા માર્ગે ચાલ્યા એટલે પછી આ માર્ગેથી પાછું વળી શકાતું નથી. અને માણસ ઈચ્છે તોપણ તેના સાગરીતો તેને આ માર્ગમાંથી જીવતો તો બહાર જવા દેતા જ નથી. આમ ભ્રષ્ટ માર્ગે કદાચ અઢળક સમૃદ્ધિ મળે, પણ જીવનનું સાચું સુખ અને શાંતિ ક્યારેય મળતાં નથી, તો આ સંપત્તિ શા કામની ?

બીજું, પૈસાની ઘેલછા જેમને વળગે છે, તેઓ તેમાંથી બહાર નીકળી શકતા નથી. જેટલી સંપત્તિ વધારે, તેટલી ઈચ્છાઓ પણ વધારે. અને વધારે ધન કમાઈને દુનિયામાં પ્રથમ દશ ધનાઢ્યોમાં નામ મેળવવાની ઘેલછા પણ આજકાલ શ્રીમંતોમાં વધતી જાય છે. ઓક્સફર્ડ ડિક્શનરીમાં આજના યુગમાં એક નવો શબ્દ ઉમેરાયો છે, ઈન્ફલુએન્સા. આ એક પ્રકારના તાવનું નામ તો સાંભળ્યું હતું, પણ આ શબ્દ છે, એન્ફલુએન્સા. આ નવો રોગ, જુદા પ્રકારનો છે. તે ‘એન્ફલુએન્ટ’ માણસોને થાય છે. એટલે કે સમૃદ્ધ લોકોનો આ રોગ છે. આ રોગમાં સમૃદ્ધિ વધતાં તેને વધુ મેળવવાની ભૂખ વધતી જ જાય છે. અને આ લાલસામાં માણસ પાગલ બની જાય છે. તેને જો કુબેરનો ભંડાર પણ મળી જાય તોપણ ઓછો પડે છે. અસંતોષની આ ભૂખ માણસને આર્થિક પ્રાણી બનાવી દે છે. એને પૈસા સિવાય બીજું કંઈ દેખાતું જ નથી. કેમ વધારે પૈસા મેળવવા એના જ વિચારોમાં તે રાતદિવસ રચ્યો પચ્યો રહે છે. આજના આ ઉપભોક્તાવાદે આ નવી જાતનો માનસિક રોગ સર્જ્યો છે, તેનું નામ છે, “ન્યુગીન ન્યુરોસીસ”. આમાં મનુષ્યનો સઘળો વ્યવહાર આર્થિક માપદંડથી જ થાય છે, તેમાં મનુષ્ય પૈસાનો ગુલામ

બની જાય છે. જાણે પૈસાનું ભૂત એના મસ્તક ઉપર સવાર થઈ જાય છે. પૈસા આગળ પછી ઘરબાર, પુત્રપરિવાર બધું જ ગૌણ બની જાય છે. આ ‘હીડોનીસ્ટીક પેરેડોક્સ’ અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. આમ ભોગવાદના રાક્ષસે પોતાનું વિકરાળ મોઢું ખોલ્યું છે, અને તેની કરાળ દંષ્ટ્રામાં ભલભલા ચવાતા જાય છે. છતાં એને ક્યારેય તૃપ્તિ થતી જ નથી.

જાપાનમાં સમૃદ્ધિ વધારવા માટે ત્યાંના કામદારોએ, ઓફિસરોએ રાતદિવસ પરિશ્રમ કર્યો અને અમેરિકાના ઉદ્યોગોને પાછળ રાખી દીધા. પણ પરિણામ શું આવ્યું ? સમૃદ્ધિ વધી પણ શાંતિ ગુમાવી દીધી. ત્યાં ઉત્પાદન વધારવા માટે મહિનાઓ સુધી અધિકારીઓ, કામદારો ફેક્ટરીઓમાં જ રહેતા હતા. પછી મહિનાઓ બાદ જ્યારે તેઓ પોતાના ઘેર ગયા, ત્યારે જોયું તો તેમની પત્નીઓ બીજે ચાલી ગઈ હતી. બાળકો ઉચ્છૃંખલ થઈ ગયાં હતાં. પરિવારો ભાંગી ગયા હતા. ધર્મ છૂટી ગયો હતો. સંસ્કારો લોપ થવા લાગ્યા હતા અને ભોગવાદ પેસી ગયો હતો. આ આઘાત જીરવી ન શકવાથી કેટલાય લોકો માનસિક રોગોના ભોગ બની ગયા. આજે જાપાનમાં ૪૪ વર્ષથી વધારે વય ધરાવતા ૪૨ ટકા એક્ઝીક્યૂટીવો માનસિક રીતે અસ્વસ્થ છે. ત્યાં સો જેટલી નવી ‘મેન્ટલ હોસ્પિટલો’ ખોલવામાં આવી છે. દુનિયામાં સહુથી વધારે સમૃદ્ધ ગણાતા ત્રણ દેશો કે જેમની માથાદીઠ આવક સહુથી વધારે છે, તે અમેરિકા, જાપાન અને સ્વીડનમાં આત્મહત્યાનું અને માનસિક રોગોનું પ્રમાણ સહુથી વધારે છે. આ ઉપરથી કહી શકાય છે કે જેમ સમૃદ્ધિ વધે છે, તેમ સુખ વધતું નથી.

રાજા યયાતિની પુરાણકથા સુપ્રદિ છે. તે વૃદ્ધ થઈ ગયો પણ તેની ભોગ ભોગવવાની ઈચ્છા ઓછી થઈ નહીં. તેણે પોતાના યુવાન પુત્ર નહુષની યુવાની પોતાની વૃદ્ધાવસ્થા આપીને મેળવી. એ યુવાનીમાં ખૂબ ભોગો ભોગવ્યા. આખરે એ યુવાની પણ ચાલી ગઈ અને પાછી

વૃદ્ધાવસ્થા આવી ગઈ તોપણ ભોગોનો અંત ન આવ્યો, ત્યારે તેને જ્ઞાન થયું કે અગ્નિમાં જેમ ઘીની આહુતિ આપતાં અગ્નિની જ્વાળાઓ વધે છે, તેમ ઈચ્છાઓને પૂરી કરતાં ઈચ્છાઓ પણ વધતી જ જાય છે. મનુષ્યના જીવનનો અંત આવી જાય છે, પણ ઈચ્છાઓનો કદી અંત આવતો નથી. આ સંદર્ભમાં ટોલ્સ્ટોયની એક વાર્તા છે. એક માણસને એમ કહેવામાં આવ્યું કે સાંજે સૂરજ આથમે ત્યાં સુધીમાં તું જેટલી જમીન ઉપર દોડીશ તેટલી જમીન તારી માલિકીની થઈ જશે. આથી તે માણસ ખૂબ ઝડપથી દોડવા લાગ્યો. હાંફવા લાગ્યો તોય દોડતો રહ્યો. મોઢામાંથી ફીણ નીકળવા લાગ્યાં તોય દોડતો રહ્યો કે બસ આટલું દોડી લઉં તો આટલી વધારે જમીન મારી થઈ જાય. પછી તો તેના પગ લથડિયાં ખાવા લાગ્યા તોય પરાણે દોડતો રહ્યો કે હજુ વધારે આટલી જમીન લઈ લઉં. સાંજ પડી ત્યારે તો તેણે કેટલી બધી જમીન મેળવી લીધી હતી ! સૂરજનું જ્યારે છેલ્લું કિરણ પડ્યું, ત્યારે તે જમીન ઉપર ફસડાઈ પડ્યો અને થોડી જ વારમાં ધમણની જેમ ચાલી રહેલો તેનો શ્વાસ શમી ગયો અને તે ત્યાં જ મરી ગયો. જ્યારે તેને દફનાવવામાં આવ્યો ત્યારે તો માત્ર છ જ ફૂટ જમીન તેની હતી ! આ વાર્તા માનવનો અસંતોષ અને સંપત્તિની ભૂખને પ્રગટ કરે છે. દોડી દોડીને મનુષ્ય સંપત્તિ મેળવે તો છે પણ પછી તેને ભોગવવાનો તેની પાસે સમય જ રહેતો નથી. અને જો સમય હોય છે, તો તન અને મન ભોગવવા જેવાં રહ્યાં હોતાં નથી !

વધારે સંપત્તિ મેળવવાની દોટમાં માણસ પોતાના વર્તમાનનાં સહજ સુખો અને સ્વાભાવિક આનંદોને ગુમાવી દે છે. આ વિશે એક હોડીવાળાની સુંદર કથા છે. એક દિવસ બપોરના સમયે એક હોડીવાળો પોતાની હોડીને નાંગરીને નદીકિનારે વૃક્ષની છાયામાં નિરાંતે સૂતો હતો. ત્યાં એક વેપારી આવ્યો. તેણે હોડીવાળાને જગાડીને કહ્યું,

“અરેરે, તું આમ ધંધો કરવાનું મૂકીને બપોરે ઊંઘે છે ? તારે તો દૂર દૂર સુધી જવું જોઈએ અને ખૂબ માછલાં પકડવાં જોઈએ.”

“પણ શેઠજી, મને આજના દિવસનું ગુજરાન ચાલે તેટલી રકમ મળી ગઈ છે. હવે મારે વધારે જરૂર નથી.”

“અરે, તું તો કેવો મૂરખ છે. તું વધારે માછલાં પકડીશ, તો તને વધારે પૈસા મળશે.”

“પછી શું કરું ?”

“પછી તું મારી પાસે આવજે. હું તને શેરમાં અને જુદી જુદી સ્કીમોમાં પૈસાનું રોકાણ કેવી રીતે કરવું તે બતાવીશ અને તેથી તારા પૈસા અનેકગણા વધી જશે અને એનાથી તને નિયમિત વ્યાજ મળતું રહેશે. એટલે તને નિશ્ચિત રકમ દર મહિને મળતી રહેશે.”

“પછી ?”

“પછી તારે કોઈ ચિંતા નહીં રહે. તું નિરાંતે ઊંઘી શકીશ.”

“શેઠજી, અત્યારે એ તો હું કરી રહ્યો છું. એના માટે આટલી બધી દોડધામ કરવાની શી જરૂર છે ? તમે તમારે જાવ અને મને નિરાંતે ઊંઘવા દો.” અને શેઠ હોડીવાળાની મૂર્ખાઈ ઉપર બબડાટ કરતા ચાલ્યા ગયા. પરંતુ હોડીવાળાને જે સમજાયું હતું, તે શેઠને સમજાતું ન હતું. આજે મોટાભાગના મનુષ્યો આ શેઠ જેવા જ છે કે ભવિષ્યમાં નિરાંતે ઊંઘવા માટે વર્તમાનની નિષ્ક્રિય આનંદભરી ઊંઘને છોડીને વિશેષ ધનની લાલસામાં દોડે છે. અને પછી જ્યારે ધન મેળવી લે છે, ત્યારે ઊંઘ જ જતી રહે છે.

આજના ઉપભોક્તાવાદના રાક્ષસે ભવિષ્યની મોહક ભ્રમજાળ એવી રચી છે કે ભલભલા મનુષ્યો એમાં ફસાઈને વર્તમાનના સુખ-શાંતિને ગુમાવી દે છે. આથી સુખશાંતિની શોધમાં નીકળેલા આધુનિક

માનવે ઉપભોક્તાવાદના રાક્ષસની પકડમાંથી મુક્ત થવું પડશે. પાશ્ચાત્ય મનોવૈજ્ઞાનિક એરિકફોર્મના મંતવ્ય અનુસાર માનવ આજે ઉપભોક્તાવાદનો શિકાર બનીને પોતે જ એક ભોગ્ય પદાર્થ બની ગયો છે. તો પછી એને સાચું સુખ અને શાંતિ કેવી રીતે મળી શકે ? શાંતિની શોધ માટે તે બહાર આમતેમ ભટકી રહ્યો છે, પણ બહાર સુખશાંતિ મૃગજળ જેવાં છે. માત્ર આભાસ જ છે અને મૃગની જેમ તેને પકડવા દોડે છે, અને તે હાથમાંથી દૂર સરકી જાય છે. ખરી વસ્તુ તો તેની અંદર જ છે. સાચી શાંતિ અને સાચો આનંદ તેની અંદર છે. અખૂટ શાંતિનો મહાસાગર એની અંદર જ આપેલો છે. કબીરનું સુંદર ભજન છે, ‘મોકો કહાં તૂ ઢૂંઢે બંદે મૈં તો તેરે પાસમેં...’ એમ પોતાની પાસે જ રહેલી શાંતિને તેણે પ્રાપ્ત કરવાની છે. પોતાના દૈનંદિન જીવનમાં કેવી રીતે શાંતિ મળે અને શાશ્વત શાંતિ કેવી રીતે મેળવી શકાય તે વિશે આપણે હવે જોઈએ.



‘હજાર વર્ષના અંધારા ઓરડામાં એક વખત એક જ દીવાસળી સળગાવવાથી તરત જ અજવાળું થાય છે, તેમ જીવના જન્માંતરનાં પાપ ભગવાનની એક વાર કૃપાદૃષ્ટિ થાય તો દૂર થઈ જાય.’

- શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ

‘ધૂળવાળાં ફર્યા કરવું એ બાળકોનો સ્વભાવ છે. પણ માબાપ તેમને મેલાં રહેવા ન દે. તે રીતે માયાના સંસારમાં પડીને જીવ ગમે તેટલો મેલો થાય તોપણ ભગવાન તેને શુદ્ધ કરવાના ઉપાય કર્યા કરે છે.’

- શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ

દૈનિક જીવનમાં શાંતિ પ્રાપ્તિ માટેનાં વ્યવહારુ સૂત્રો

આજનો મનુષ્ય ખરેખર ઈચ્છે છે તો શાંતિ. પરંતુ રોજિંદા જીવનમાં, એવા એવા બનાવો બનતા રહે છે કે સ્થાયી શાંતિની વાત તો દૂર રહી, પણ થોડા સમય માટે પણ શાંતિ તેને મળતી નથી. ઘણીવાર ચારે બાજુથી ભીંસી નાંખે તેવી પરિસ્થિતિ સર્જાતી હોય છે, ક્યાંયથી રસ્તો સૂઝતો ન હોય, ધંધામાં પાર્ટનરે દગો કરીને બધી મિલકત હડપ કરી લીધી હોય, કે સંતાનો ઉચ્છૃંખલ બની અવળા માર્ગે જઈ રહ્યાં હોય, અથવા તો જેને પ્રેમ કરી સર્વસ્વ અર્પણ કરી દીધું હોય, એવા પ્રેમીએ મુખ ફેરવી લીધું હોય, બીજાનું સારું કર્યું હોય છતાંય તેના તરફથી ટીકાઓની ઝડી વરસતી હોય. નોકરીમાં પ્રમાણિકતાને વળગી રહેવા માટે સહકાર્યકર્તાઓ અને અધિકારીઓના ખોફનો ભોગ બનવું પડતું હોય - આવું ઘણું ઘણું રોજિંદા જીવનમાં બનતું રહે છે, જે સમગ્ર ચિત્તતંત્રને ખળભળાવી મૂકે છે. અશાંત કરી દે છે. આવા પ્રસંગોએ શાંત કેવી રીતે રહેવું, મનને કેવી રીતે સ્થિર અને સ્વસ્થ રાખવું, એ કળા હસ્તગત કરનાર મનુષ્ય જીવનના યુદ્ધમાં વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. આ વિજય મેળવવા માટે જીવનની જટિલ પરિસ્થિતિઓમાં શાંતિ કેવી રીતે જાળવવી એ માટેનાં કેટલાંક સૂત્રો છે. તેમાંનાં મુખ્ય આ પ્રમાણે છે.

૧. ચિંતાનું ઓસડ - ચિંતન

મનુષ્યને અશાંત કરનાર જો કોઈ મહત્વનું પરિબળ હોય તો તે છે - ચિંતા. નાનાંથી માંડીને મોટાં - બધાંને કોઈ ને કોઈ પ્રકારની ચિંતા

તો સતાવતી જ રહે છે. કોઈને ધનની ચિંતા તો કોઈને તનની ચિંતા. કોઈને ભવિષ્યની ચિંતા તો કોઈને આબરૂની ચિંતા. આમ મનુષ્યના મનમાં ચિંતા કાયમી ઘર કરીને બેસી ગયેલી છે. જે તેને કોરી ખાય છે. એટલે જ એવું કહેવાયું છે કે ચિંતા કરતાં પણ ચિંતા વધારે ખતરનાક છે. કેમ કે ચિંતા તો મરેલાંને બાળે છે, જ્યારે ચિંતા તો જીવતાંને બાળી નાંખે છે. જ્યારે ચિંતાથી જીવતાં મનુષ્યો સતત બળી રહ્યાં હોય તો શાંતિ કેવી રીતે મળે ? પરંતુ જ્યારે મનુષ્ય ચિંતાગ્રસ્ત હોય છે, ત્યારે જ તેને સહુથી વધારે શાંતિની જરૂર રહે છે. તો આ પરિસ્થિતિમાં શાંતિ કેવી રીતે મેળવવી ?

ચિંતા ઉપર ચિંતન કરવું :- કોઈપણ પરિસ્થિતિ વિશે ચિંતા કરવાથી તો દુઃખ અને અશાંતિ વધવાનાં જ. પણ તેના ઉપર ચિંતન કરવાથી ચિંતા ઓછી થઈ જશે. ચિંતા ઉપર ચિંતન કરવું. મનન કરવું. તેનું વિશ્લેષણ કરવું. આ વિશ્લેષણ કરવાથી સ્પષ્ટ રીતે જાણી શકાય છે કે આપણે જે ચિંતા કરીએ છીએ, તે તદ્દન ખોટી છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો તો એમ કહે છે કે આપણી ૮૦ ટકા ચિંતાઓ માત્ર કાલ્પનિક જ હોય છે. કાલ્પનિક ચિંતાઓથી દુઃખી થવું એ તો મૂર્ખતા જ ગણાય. જેનું અસ્તિત્વ જ નથી તેના વિશે ચિંતા કરી દુઃખી થવું કે પછી આનંદિત થવું એ મૂર્ખતા જ નહીં પણ પાગલપણાની નિશાની છે. આ સમજ જાગૃત થતાં પછી ચિંતા ચાલી જાય છે. મન ચિંતામાંથી મુક્ત થતાં પછી સમસ્યાઓ હળવી બની જાય છે. અથવા તો તે પછી ધ્યાન આપવા જેવી બાબત પણ લાગતી નથી.

ક્યારેક એવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય કે વ્યક્તિને એવું લાગે કે તે ચારે બાજુ દુઃખથી ઘેરાઈ ગઈ છે, ત્યારે તે ખૂબ જ ચિંતા કરવા લાગે છે. ઉદાહરણ તરીકે એક વ્યક્તિ વર્ષોથી જ્યાં કામ કરે છે, તે મિલ બંધ થઈ જતાં તેની આવક બંધ થઈ જાય છે. ઘરમાં વૃદ્ધ માતાપિતા, પોતાની

પત્ની અને બે બાળકોનું ભરણ-પોષણ કરવાનું છે. પુત્રે બારમા ધોરણની પરીક્ષા આપી છે. એને હવે કોલેજમાં મોકલવાનો છે. આ સ્થિતિમાં શું કરવું ? હતાશ-નિરાશ થઈ જવાય તેવી પરિસ્થિતિમાં હંમેશાં એ યાદ રાખવું કે ભગવાન એક દ્વાર બંધ કરે છે, તો બીજાં બે દ્વાર ખોલી આપે છે. ઈશ્વરમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખીને નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્નો કરવાથી ભગવાન બીજું દ્વાર ખોલી આપે છે.

આ ઉપરાંત મનુષ્યે એમ વિચારવું જોઈએ કે જીવનમાં સુખ અને દુઃખ તો આવ્યાં જ કરે છે. સુખ પણ કાયમી નથી, તેમ દુઃખ પણ કાયમી નથી. ભગવાન બુદ્ધ કહે છે, સર્વમ્ ક્ષણિકમ્, સુખમ્ ક્ષણિકમ્, દુઃખમપિ ક્ષણિકમ્. બધું જ અસ્થાયી છે. એ સમજાયા પછી સુખ અને દુઃખ બંનેમાં તાટસ્થ આવે છે. પછી કોઈપણ જાતના બાહ્ય સંજોગો ખળભળાવી શકતા નથી. શ્રીમા શારદાદેવી પણ કહે છે કે ‘કોઈપણ મુશ્કેલી કાયમ ટકતી નથી. પુલ નીચેના પાણીની જેમ સડસડાટ વહી જાય છે.’ મુશ્કેલી, દુઃખ ક્ષણિક છે, એમ માનવાથી મુશ્કેલી અને દુઃખોનું જોર ઓછું થઈ જાય છે.

ઘણી વખત મનુષ્યે ધાર્યું હોય તેના કરતાં કંઈક ઊલટું જ બને છે. તેથી મનુષ્ય ઉદ્વિગ્ન બની જાય છે. એક વિદ્યાર્થીનીને એમ.એ.ની પરીક્ષામાં યુનિવર્સિટીના પરિણામમાં પાંચ માર્ક્સ ઓછા આવવાથી તેનો ફર્સ્ટક્લાસ ગયો. આ પરિણામથી તેને ભારે આઘાત લાગ્યો. કેમ કે જો ફર્સ્ટક્લાસ આવ્યો હોત તો તેને અમેરિકા આગળ અભ્યાસ માટેની સ્કોલરશિપ મળત અને તેને ખૂબ આગળ વધવાની તક હતી. આથી તે દિવસો સુધી રડતી રહી. પણ પછી તેને સારી કોલેજમાં અધ્યાપક તરીકે નોકરી મળી અને વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવાના કાર્યમાં તેને ખૂબ રસ પડવા લાગ્યો. સાથે સાથે તે વિદ્યાર્થીઓના જીવનઘડતરનું પણ કાર્ય કરવા લાગી અને તે વિદ્યાર્થીઓમાં ખૂબ પ્રિય બની ગઈ.

પાછળથી તેને સમજાયું કે સારું થયું ફર્સ્ટક્લાસ ન આવ્યો. નહીંતર વિદેશમાં તેને વધારે પદવીઓ, ભૌતિક સુખ સમૃદ્ધિ મળ્યાં હોત, પણ આટલા બધાં વિદ્યાર્થીઓનો પ્રેમ, કાર્યનો સંતોષ અને ચિત્તની પ્રસન્નતા અને શાંતિ તેને ન મળ્યાં હોત ! આ સત્ય ઘટના દ્વારા એ જાણી શકાય છે કે ધાર્યું હોય એના કરતાં કંઈ જુદું બને તો ચિંતા - ઉપાધિ કરવા કરતાં, એનો સહજ સ્વીકાર કરીને, વિપરીત પરિસ્થિતિમાં પણ હસતે મુખે કાર્ય કરવામાં આવે તો વિપરીત પરિસ્થિતિ પણ સાનુકૂળ બની જાય છે. એક બાબત હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે ભગવાન જે કંઈ કરશે તે સારા માટે જ કરી રહ્યા છે. તો પછી મનમાં અદ્ભુત શાંતિ આવે છે. અને ગમે તેવી પરિસ્થિતિ પણ મનુષ્યને વિચલિત કરી શકતી નથી. આથી જ્યારે ભવિષ્યમાં ચિંતા થાય કે હાય હવે શું થશે, ત્યારે માથે હાથ દઈને બેસવા કરતાં પુરુષાર્થમાં લાગી જવું જોઈએ. આ માટે Do your best and leave the rest આ સૂત્ર યાદ રાખવું જોઈએ.

૨. સત્યમેવ જયતે

જે લોકો ખોટાં કાર્યો કરે છે, અનીતિના માર્ગે ચાલે છે, કાવાદાવા, કુટિલતા, પ્રપંચ, હિંસા, આતંક આ બધાં આચરણ કરે છે, તેમને જીવનમાં કદી સાચું સુખ કે શાંતિ મળતાં નથી. ખોટાં કાર્યો કરનારના મનમાં એક પ્રકારનો ભય છવાયેલો હોય છે. ભલે કદાચ બહારથી તેઓ સ્વસ્થ દેખાતા હોય, પણ તેમના મનમાં સહેજ પણ સ્વસ્થતા કે શાંતિ હોતી નથી. ગીતામાં કહ્યું છે, અશાંતસ્ય કુતઃ સુખમ્? - અશાંત મનુષ્યને સુખ ક્યાંથી મળે ?

બીજાને છેતરીને ધન પડાવી લીધું હોય. માલમાં ભેળસેળ કરીને, લોકોના જાનને ખતરામાં મૂકીને પૈસા કમાયા હોય, બિલ્ડરોએ કાચા-મકાનો બાંધીને પૈસા બનાવી લીધા હોય, લાંચ રુશવત લઈને, અનેકનાં ખોટાં કામો કરીને અને કરાવીને બંગલા, મોટર કે ફાર્મહાઉસના માલિક

ભલે બન્યા હોય, પણ અંતરમાં શાંતિ મળતી નથી. કેમ કે ભગવાને દરેક મનુષ્યના અંતરમાં એક સૂક્ષ્મ કોમ્પ્યુટર મૂકેલું છે. જે એકેએક વસ્તુની નોંધ લેતું રહે છે. અસત્યનું આચરણ કરનારાઓ એમ માને છે કે “મારાં કુકર્મોની કોઈને ખબર નથી.” બીજા જાણે કે ન જાણે, પરંતુ તેની આંતરચેતનામાં તો એ કુકર્મોનો સૂક્ષ્મ વિડિયો ઊતરી જ ગયો હોય છે. અને એકાંતની પળોમાં અથવા ગમે ત્યારે એ અપ્રગટ વિડિયો એના મનના પડદા ઉપર ઝબકે છે, ત્યારે એ વ્યક્તિ ભયભીત અને બેબાકળી બની જાય છે. આ સૂક્ષ્મ વિડિયો એની સુખશાંતિને હરી લે છે. ખોટાં કાર્યો કરનારનું સમગ્ર જીવન ભય, અસલામતી અને અશાંતિમાં જ પસાર થાય છે.

એક બિલિંગ કોન્ટ્રાક્ટરને એના ગુરુએ એક દિવસ કહ્યું, “ભાઈ, હંમેશાં સાચું જ કરવું. ધંધામાં પણ ખોટું નહીં કરવું.”

“પણ ગુરુમહારાજ, અમારો ધંધો જ એવો છે કે સાચું કરનારનો ધંધો ચાલી શકે જ નહીં.”

“કેમ ન ચાલે ? કરી તો જુઓ.” ગુરુએ કહ્યું.

“પણ મારા પાર્ટનરો જ નહીં માને. અને હું એકલો પડી જઈશ.”

“ખોટું કરાવનારા પાર્ટનરો કરતાં એકલા રહીને નીતિ અને પ્રમાણિકતાથી ધંધો કરવો સારો.” ગુરુએ સમજાવતાં કહ્યું. તે કોન્ટ્રાક્ટરને ગુરુમહારાજમાં શ્રદ્ધા હતી. એમના આદેશનું તેણે પાલન કરવાનું હતું. એટલે તેણે કહ્યું, “ભલે મહારાજ, જેવી આપની આજ્ઞા. આશીર્વાદ આપો. આપની ઈચ્છા અને આદેશ પ્રમાણે હું સત્યના માર્ગે ધંધો કરી શકું.” પછી તેણે પોતાના પાર્ટનરોને વાત કરી કે “હું ખોટું નહીં કરું.”

“મૂરખ થયો છે તું ? આ જામેલા ધંધાને બરબાદ કરી નાંખવો

છે ? અમે જેમ કહીએ તેમ કરવું પડશે.”

“હવે હું એમ નહીં કરું.” ગુરુ પ્રત્યેની શ્રદ્ધાને લઈને તેણે પાર્ટનરોને સ્પષ્ટ જણાવી દીધું. પાર્ટનરોએ તેને કહ્યું, “તો અમારી સાથે તું ભાગીદારી નહીં કરી શકે.” અને તે છૂટો થઈ ગયો. ગુરુનાં વચનોમાં વિશ્વાસ રાખી નાના પાયા ઉપર પોતાનો સ્વતંત્ર ધંધો શરૂ કર્યો. શરૂઆતમાં બેત્રણ વર્ષ મુશ્કેલી પડી, પણ ધીમે ધીમે લોકોને તેની પ્રમાણિકતાની ખબર પડતી ગઈ, તેમ તેમ તેને બિલ્ડિંગો બાંધવાના વધારે ઓર્ડરો મળવા લાગ્યા. પછી તેનો ધંધો સ્વતંત્ર રીતે પણ જામી ગયો. અગાઉ પૈસા તો મળતા હતા, પણ મનને શાંતિ મળતી ન હતી. હવે પૈસા ભલે થોડા ઓછા મળતા હતા, પણ મનમાં શાંતિ રહેતી હતી. અને અંતરમાં આનંદ રહેતો હતો કે પોતે હવે કંઈ જ ખોટું કરતો નથી.

જેઓ અસત્યનું આચરણ કરે છે, તેમને કદાચ શરૂઆતમાં સફળતા મળતી દેખાય છે, પણ લાંબે ગાળે કર્મના સિદ્ધાંત પ્રમાણે તેમને તેમનાં ખોટાં કર્મોનું ફળ અવશ્ય ભોગવવું પડે છે. જેઓ જૂઠાણાંનો આશરો લે છે, તેમને વધુ ને વધુ જૂઠાણાંઓનો આશરો લેવો પડે છે. એટલે તેમનાં ખોટાં કર્મોનું પ્રમાણ વધતું જ રહે છે અને પરિણામે તેમના મનમાં તેમને શાંતિ તો રહેતી નથી, પણ એક પ્રકારનો ભય અને અસલામતી સતાવ્યાં કરતાં હોય છે. જેઓ સત્યનું આચરણ કરે છે, તેમને પ્રારંભમાં ઘણું સહન કરવું પડતું હોય છે. પરંતુ એમને સત્ય પાલકતાનાં મીઠાં ફળો લાંબે ગાળે અવશ્ય મળે છે. અંતે તો સત્યનો જ જય થાય છે. સત્યનિષ્ઠાનું શુભ પરિણામ ભલે લાંબે ગાળે આવે, પણ તે જે શાશ્વત શાંતિ અને પરમ સુખ આપે છે, તેની આગળ સત્યપાલનતા માટે સહેલાં કષ્ટોનું મૂલ્ય ઘણું ઓછું ગણાય. આથી જેમને સાચાં સુખ અને શાંતિની પ્રાપ્તિ કરવી છે, એમણે હંમેશાં સત્યનું પાલન કરવું જોઈએ. ગમે તેવી મુશ્કેલી આવે તોપણ ‘સત્યમેવ જયતે’

એ સૂત્ર અપનાવીને સત્યનો પક્ષ કદી છોડવો ન જોઈએ.

૩. પદ્મપત્રમિવાંભસા

ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે 'સંસારમાં જળકમળવત્ રહેવું. કમળ કાદવમાં ખીલે છે, પાણીમાં રહે છે, પણ કાદવનો કે પાણીનો તેને સ્પર્શ પણ થતો નથી. તેનું આંતરિક સૌંદર્ય, કાદવ કે જળથી ખરડાતું નથી. તે અલિપ્ત જ રહે છે. એમ સંસારમાં રહેવા છતાં જે અલિપ્ત રહી શકે તે જ સાચું સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે.'

પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યને માટે આ રીતે રહેવું ઘણું જ મુશ્કેલ છે. કેમ કે દરેક મનુષ્યમાં ભગવાને આસક્તિ મૂકેલી છે. આ આસક્તિ એટલે કોઈપણ વિચાર, વસ્તુ કે કાર્ય પ્રત્યે મનુષ્યનો એવો લગાવ કે જે એના સમગ્ર અસ્તિત્વનો કબજો લઈ લે. આ લગાવ મનુષ્યોને કાર્યમાં પ્રેરનારું અને જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં ટકાવી રાખનારું બળ છે. આ વિશે મહાભારતમાં એક સુંદર દૃષ્ટાંત કથા છે : ભયાનક જંગલમાં એક બ્રાહ્મણ ભૂલો પડ્યો. તેણે જોયું તો એક કૂર સ્ત્રી આ જંગલમાં જાળ પાથરીને બેઠી છે. તેનાથી બચવા તે ભાગ્યો, તો એક અવાવરું કૂવામાં પડ્યો. પડતાં પડતાં તેના હાથમાં કૂવામાં લટકતી એક વેલ હાથમાં આવી ગઈ. એટલે તેને પકડીને તે લટકી રહ્યો. તેણે નીચે જોયું તો ઝૂંઝાડા મારતો સાપ હતો. ઉપર જોયું તો તે જે વૃક્ષની વેલને પકડીને લટકી રહ્યો હતો, તે વૃક્ષને છ મસ્તક અને બાર પગવાળો હાથી હલાવી રહ્યો હતો. વળી તેણે જોયું તો કાળા અને ધોળા ઉંદરો એ વેલને કાપી રહ્યા હતા. એટલે હવે તે ગમે ત્યારે નીચે પડશે, તેવો તેને ભય હતો. અને નીચે તો હતો, યમદૂત જેવો સાપ. ઉપર હતો જંગલી હાથી. જંગલમાં હતી જાળ બિછાવેલી સ્ત્રી. આમ ચારે બાજુ ભય ને ભય જ હતો. એવામાં ઝાડ ઉપર રહેલા મધપૂડામાંથી તેણે મધનાં ટીપાં પડતાં જોયાં. તો બસ તે મોઢું ખુલ્લું રાખીને આ મધનાં ટીપાં ખાવા લાગ્યો.

- આ કથા સાંભળીને ધૃતરાષ્ટ્ર વિદુરને પૂછે છે કે “વિદુર ક્યાં છે આ બ્રાહ્મણ ? શું ખરેખર આવું હોઈ શકે ?” ત્યારે વિદુર કહે છે કે આપણે બધાં જ એ બ્રાહ્મણ છીએ. કૂવો એ અજ્ઞાન છે. કાળરૂપી સાપ ગમે ત્યારે ડસી લે છે. છ ઋતુઓ અને બારમાસવાળો સંવત્સર રૂપી હાથી આયુષ્યના વૃક્ષને સતત હલાવી જ રહ્યો છે. જે વેલ છે, તે આશારૂપી વેલ છે. તેનાથી પ્રત્યેક મનુષ્યો લટકી રહ્યા છે. ધોળા અને કાળા ઉંદર એ દિવસ અને રાત છે. જે આશાની વેલને સતત કાપ્યે જાય છે. ઉપરથી ટપકતું મધ એ જીવનની આસક્તિ છે. આટલા બધા ભયોની વચ્ચે પણ મનુષ્ય એ મધનાં ટીપાંને વળગી રહ્યો છે. પ્રતિક્ષણ દરેક મનુષ્ય કાળના મુખ પ્રત્યે જઈ રહ્યો હોવા છતાં જીવન જીવવાની લાલસા રૂપી મધમાં આસક્ત થઈને બધું જ ભૂલી જાય છે. કેમ કે આસક્તિમાં આનંદ રહેલો છે.

પરંતુ આ આનંદ સ્થાયી આનંદ નથી. આસક્તિનું કેંદ્ર જ્યારે ખસી જાય છે, ત્યારે વ્યક્તિને પારાવાર દુઃખ થાય છે. કેમ કે એ કેંદ્ર વસ્તુ કે વ્યક્તિ હોવાથી, તેને ખસી જતાં વાર લાગતી નથી. એક વખત એક યુવાન હાથમાં છરી લઈને શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમના એક સંન્યાસી પાસે આવ્યો અને ટેબલ ઉપર છરી મૂકતાં કહ્યું, “સ્વામીજી, આ છરી તમારી પાસે રાખો. જો મારી પાસે એ હશે, તો અનર્થ થઈ જશે.” “કેમ રે ? શી બાબત છે ? તારે વળી છરીની જરૂર કેમ પડી ?” “સ્વામીજી, અત્યારે તો મંદિરમાં શ્રીરામકૃષ્ણદેવની મૂર્તિની સામે અર્ધો કલાક બેસીને આવ્યો છું, એટલે મન કંઈક શાંત થયું છે. નહીંતર આ છરીથી હું એનું ખૂન કરી નાંખવાનો હતો.”

“પણ તારે કોઈનું ખૂન શા માટે કરવું પડે ?”

“હા, સ્વામીજી, વાત એમ છે કે હું તેને ખૂબ જ પ્રેમ કરતો હતો. તે પણ મને અત્યંત ચાહતી હતી. અમે લગ્ન પણ કરવાનાં હતાં.

અચાનક મેં તેને બીજા યુવાન સાથે જોઈ. તપાસ કરતાં ખબર પડી કે હવે તેની સગાઈ તે યુવાન સાથે નક્કી થઈ છે. મેં તેને પૂછ્યું, તો કહે, “હા, એ મને વધારે પસંદ છે. હું તેની સાથે લગ્ન કરીશ.” આ સાંભળીને મને અત્યંત આઘાત લાગ્યો. એણે મારી સાથે પ્રેમનું નાટક કર્યું. મારી લાગણીઓનો ગેરલાભ ઉઠાવ્યો. હવે હું તેને જીવતી નહીં છોડું. આથી મેં બજારમાં જઈ છરી ખરીદી. તેને મારવા જતો હતો. અહીં આશ્રમ પાસેથી પસાર થયો, તો મને એવું લાગ્યું કે જાણે મને કોઈ ખેંચી રહ્યું છે, એટલે હું અવશપણે મંદિર તરફ ગયો. મંદિરમાં બેઠો. જાણે કોઈ મને કહી રહ્યું હતું, ‘તું મારી સામે જો.’ હું મૂર્તિની સામે સામે જોવા લાગ્યો અને થોડીવારમાં મારું મન શાંત થઈ ગયું. પછી જ્યારે હું બહાર નીકળ્યો તો મારાં પગલાં એના ઘરને બદલે આપોઆપ મારા ઘર તરફ જ વળ્યાં. પણ પછી થોડા દિવસ બાદ પાછું એ જ ભૂત મગજ ઉપર સવાર થઈ ગયું. છરી લઈ નીકળ્યો. રસ્તામાં આશ્રમ તો આવે જ. ફરી એ જ અવશપણે મંદિરમાં ખેંચાયો. ત્યાં બેઠો. મન શાંત થઈ ગયું અને પાછો ઘેર ગયો. આજે ત્રીજીવાર એવું બન્યું છે. જાણે કોઈ પ્રચંડ શક્તિ મને અહીંથી આગળ જવા જ દેતી નથી. અહીં આવું છું અને મન શાંત થઈ જાય છે. પણ પછી બેચાર દિવસ પછી મન પાછું હતું એવું ને એવું જ ઉગ્ર બની જાય છે. એથી થયું કે તમને જો આ છરી આપી દઉં તો અનર્થમાંથી બચી જઈશ.”

“હા બેટા, ખરેખર તું બચી ગયો. ભગવાનની તારા ઉપર અનહદ કૃપા કહેવાય. નહીંતર આવેશમાં આવીને તું અધમ કૃત્ય કરી બેસત તો કેટલા બધા લોકો દુઃખી થઈ જાત અને તારું જીવન તો સાવ રોળાઈ જાત.” પછી તેને સ્વસ્થ કરીને સ્વામીજીએ સમજાવ્યું કે એ એનો પ્રેમ નથી, પણ ભયંકર આસક્તિ છે. તેમણે કહ્યું કે “જો તે ખરેખર પ્રેમ કર્યો હોત તો તેના આનંદમાં તારો આનંદ હોત. સાચો પ્રેમ કદી

આવું ન કરે. તે તો પ્રેમીને ખાતર પોતાના જીવન સુધ્ધાંનો ત્યાગ કરી દે, તો આ તો એને તારી સાથેના સંબંધમાંથી મુક્ત કરવાની વાત હતી. પહેલાં તું જેના વગર એક ક્ષણ પણ રહી શકતો ન હતો, તેને હવે તું મારી નાંખવા તૈયાર થયો. આ પ્રેમ નથી પણ પ્રેમની વિકૃતિ છે. એમાંથી જલદીથી બહાર નીકળી જા.” પછી સ્વામીજીના સત્સંગથી એ યુવાન સન્માર્ગે વળી ગયો. પણ આવા કહેવાતા પ્રેમની પાછળ પાગલ થતાં અને પછી આખું જીવન બરબાદ કરતાં યુવાભાઈબહેનો કંઈ ઓછાં નથી. આવી ઘોર આસક્તિનું પરિણામ દુઃખમાં, ચિંતામાં, આત્મહત્યામાં અને જીવનની બરબાદીમાં આવે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ ‘કર્મ અને તેનું રહસ્ય’ લેખમાં કહે છે, “દુઃખનું કારણ આ છે કે આપણે મોહમાં પડીએ છીએ, આપણે પકડાઈ જઈએ છીએ.” તેથી જ ગીતા કહે છે, “સતત કાર્ય કરો, કાર્ય કરો. પણ આસક્ત ન થાઓ. તેમાં સપડાઓ નહીં. જેના માટે જીવાત્મા ખૂબ જ ઝંખે, તેવી પ્રિય વસ્તુમાંથી પણ અનાસક્ત થવાની શક્તિ તમારામાં જન્માવો. વસ્તુ છોડી દેવી પડે, ત્યારે ભલે ગમે તેટલું દુઃખ થાય છતાં પણ જ્યારે ઈચ્છા થાય ત્યારે છોડી દેવાની શક્તિ કેળવો !”

સામાન્ય રીતે લોકો જેને પ્રેમ કહે છે, તે પ્રેમ નથી. પણ એક પ્રકારની સોદાબાજી છે. વ્યાપારિક લેવડદેવડ છે. પ્રેમ કરનારાઓ એવું માને છે કે ‘મેં એને આટલો બધો પ્રેમ કર્યો એટલે બદલામાં તેણે પણ મને આટલો જ પ્રેમ કરવો જોઈએ.’ આવી વૃત્તિ હોય તો એ પ્રેમ નથી પણ સોદો છે. સાચો પ્રેમ તો બસ કશાયની અપેક્ષા વગર આપતો જ રહે છે. બદલામાં એને કશું પણ જોઈતું નથી. જેને કોઈ અપેક્ષા જ નથી તેને પછી દુઃખ કે નિષ્ફળતા મળે કેવી રીતે ? કંઈ જોઈતું હોય અને ન મળે તો દુઃખ અને નિષ્ફળતા છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “કોઈપણ વસ્તુ માગો નહીં, બદલામાં કશાની અપેક્ષા રાખો નહીં. તમારે જે

આપવાનું છે, તે તમે આપો. તે તમારી પાસે પાછું આવશે. પણ અત્યારે તમે તેનો વિચાર ન કરો. તે હજારગણું થઈને તમારી પાસે આવશે, પરંતુ તમારું ધ્યાન તેના તરફ લાગેલું ન હોવું જોઈએ. અને તોપણ આપવાની શક્તિ કેળવો. બસ, આપો અને ત્યાં જ એની સમાપ્તિ ગણો.”

પ્રેમ ફક્ત આપવાનું જ જાણે છે, એની સાથે ત્યાગ સંકળાયેલો છે. એમાં નિઃસ્વાર્થતા અને ઉદારતા રહેલી છે. જ્યારે આસક્તિમાં સ્વાર્થ અને સંકુચિતતા છે. પ્રેમમાં સ્વાર્પણ અને ત્યાગ છે, આસક્તિમાં માલિકીપણાની ભાવના છે. પ્રેમમાં સદાકાળ સહજ પ્રસન્નતા છે. આસક્તિમાં ક્ષણિક આનંદ પછી દુઃખ ને દુઃખ જ છે. પ્રેમ હંમેશાં ઊંચે ને ઊંચે લઈ જાય છે, તે છેક પરમાત્મા પાસે લઈ જવાની શક્તિ ધરાવે છે, જ્યારે આસક્તિ મનુષ્યને નીચે ને નીચે લઈ જાય છે. પરમાત્માથી દૂર ને દૂર લઈ જાય છે. પ્રેમ અને આસક્તિ વચ્ચેનો આ તફાવત સમજાઈ જાય તો પછી મનુષ્ય આસક્તિમાંથી જલદીથી મુક્ત થઈ શકે છે. જ્યાં સુધી આસક્તિ છે, ત્યાં સુધી કદી સાચું સુખ કે શાંતિ મળી શકતાં નથી.

આસક્તિનું ઉત્તમ ઉદાહરણ રાજા ભર્તૃહરિની અમરફળની કથા છે. એક સાધુએ રાજા ભર્તૃહરિને અમરફળ ભેટ આપ્યું. રાજાને પોતાની રાણી પિંગલા અત્યંત પ્રિય હતી, તેથી તેણે વિચાર્યું કે ‘રાણી વગર એકલો હું અમર થઈને શું કરીશ, એના કરતાં એ ફળ રાણીને જ આપું’. આથી તેણે એ ફળ રાણીને આપ્યું. રાણી અશ્વપાલના પ્રેમમાં આસક્ત હતી, તેથી તેણે તે ફળ અશ્વપાલને આપ્યું. હવે અશ્વપાલ ગણિકાના પ્રેમમાં દીવાનો હતો. તેણે એ ફળ ગણિકાને આપ્યું. ગણિકાએ વિચાર્યું કે મારા જેવી સ્ત્રી આ ફળ ખાઈને શું કરશે ? એના કરતાં રાજા અમર થશે તો અનેક સારાં કાર્યો એમના હાથે થતાં રહેશે. આથી તેણે એ ફળ રાજાને આપ્યું. જ્યારે રાજાને એ ફળ પાછું મળ્યું, ત્યારે તેણે તપાસ

કરાવી. તેમને બધી બાબતોની જાણ થતાં દુન્યવી પ્રેમ જોઈને તેમની આંખો ખૂલી ગઈ અને તેમને સંસાર પ્રત્યે વૈરાગ્ય આવી ગયો અને સાધુ થઈ ગયા. ‘વૈરાગ્યશતકમ્’માં તેમણે આ વિશે એક શ્લોક લખ્યો છે કે “જેનું હું ચિંતન કરું છું, તે મારાથી વિરક્ત છે, તે અન્યને ઈચ્છે છે. અને વળી તે જણ પણ બીજામાં આસક્ત છે, અને તે બીજું અમારામાં આસક્ત છે. તેને (રાણીને) તે મનુષ્યને (અશ્વપાલને) એ ગણિકાને અને મને ધિક્કાર હો.” આમ રાજા ભર્તૃહરિને સંસારની આસક્તિનો આવો અનુભવ થતાં એ જ ક્ષણે એમણે સંસારનો ત્યાર કરી દીધો. પણ સામાન્ય રીતે મનુષ્યો આસક્તિને લઈને ખૂબ દુઃખી થતાં હોવા છતાં તેમાંથી મુક્ત બની શકતા નથી.

હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે આ આસક્તિ કેવી રીતે આવે છે અને ક્યાંથી આવે છે ? આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં કહી શકાય કે આસક્તિ ગમે તે રીતે આવે છે અને ગમે ત્યાંથી આવે છે. અને ગમે તે વ્યક્તિને આવી શકે છે. એક ચિંતકે હિંદીમાં કહ્યું છે, “આસક્તિ કभी भी आ सकती है, किसीको भी आ सकती है।” એવું નથી કે તે સામાન્ય મનુષ્યોને જ આવે છે. તે સંતો ઋષિ-મુનિઓ અને તપસ્વીઓને પણ આવે છે. આપણી પુરાણકથાઓમાં આ અંગેનાં ઘણાં ઉદાહરણો જોવાં મળે છે. જડભરત મૃગલામાં આસક્ત થયા હતા, વિશ્વામિત્ર મેનકામાં આસક્ત થયા હતા, પરાશર મુનિ મત્સ્યકન્યા સત્યવતીમાં આસક્ત થયા હતા. નારદમુનિ વિશ્વ મોહિનીમાં આસક્ત થયા હતા. અને આ દરેકને પોતાની આસક્તિનું ફળ ભોગવવું પડ્યું હતું. ભોગ્ય પદાર્થોનાં દર્શન અને ચિંતનમાંથી આસક્તિનો જન્મ થાય છે. અને તેનું પરિણામ સર્વનાશમાં આવે છે. ગીતાના બીજા અધ્યાયના ૬૨-૬૩ શ્લોકમાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને આ અંગેની સ્પષ્ટ સમજૂતી આપતાં કહ્યું છે :

“વિષયોનું ચિંતન કરનારા પુરુષોને પછી વિષયોમાં આસક્તિ

ઊપજે છે. આસક્તિ વધતાં પછી વિષયોની કામના જાગે છે. કામનામાં અવરોધ ઊભો થતાં પછી ક્રોધ ઊભો થાય છે. ક્રોધ વધતાં મોહ થાય છે. મોહ વધવાથી સ્મૃતિભ્રમ થઈ જાય છે. સ્મૃતિભ્રમ થતાં બુદ્ધિનો નાશ થાય છે.” આમ વિષયોનું ચિંતન એ આસક્તિનું મૂળ છે. અને સર્વનાશ એ તેનું પરિણામ છે. આવી આસક્તિમાંથી કેવી રીતે મુક્ત બની જળકમળવત્ રહી શકાય ? આ માટે શું કરવું જોઈએ ?

આસક્તિમાંથી મુક્ત થવાના ઉપાયો

આસક્તિમાંથી સામાન્ય રીતે મુક્તિ મેળવવી મુશ્કેલ છે. પણ જાગૃતપણે સતત પ્રયત્ન કરનારને માટે તે પછી મુશ્કેલ રહેતી નથી. એમાંથી મુક્ત થવા માટેના ઉપાયો આ પ્રમાણે છે.

૧. કશાની અપેક્ષા રાખવી નહીં : અપેક્ષા હોય તો દુઃખ આવે જ. અપેક્ષા પ્રમાણે ન થાય તો મનુષ્ય દુઃખી દુઃખી થઈ જાય છે. આસક્તિમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ બતાવતાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “આપણે સપડાઈ જઈએ છીએ તે આપણે જે આપીએ છીએ તેનાથી નહીં, પણ જેની અપેક્ષા રાખીએ છીએ તેનાથી. આપણા પ્રેમના બદલામાં આપણને દુઃખ મળે છે, એ દુઃખ આપણે પ્રેમ રાખીએ છીએ તેને લીધે નહીં, પણ બદલામાં પ્રેમની અપેક્ષા રાખીએ છીએ, તેને લઈને છે. જ્યાં અપેક્ષા નથી, ત્યાં દુઃખ નથી. ઈચ્છા-અપેક્ષા સર્વ દુઃખોનું મૂળ છે. ઈચ્છાઓ સફળતા અને નિષ્ફળતા બંને નિયમોથી બંધાયેલી છે. ઈચ્છાઓ દુઃખ લાવે જ.” આથી જો નિઃસ્વાર્થ ભાવે કાર્યો કરવામાં આવે અને કોઈ અપેક્ષા જ ન હોય તો દુઃખ રહેતું નથી.

૨. અનાસક્ત થવાની શક્તિ કેળવવી : જે રીતે મનુષ્યમાં આસક્ત થવાની શક્તિ રહેલી છે, તે રીતે તેનામાં અનાસક્ત થવાની શક્તિ પણ રહેલી છે. પરંતુ એ શક્તિને વિકસાવવામાં આવી નથી.

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “મનુષ્ય પોતાની સર્વ શક્તિથી કોઈપણ બાબતમાં ઓતપ્રોત થઈ શકે અને જરૂર જણાય ત્યારે બધાંથી અળગો પણ થઈ શકે, આવો જ મનુષ્ય પ્રકૃતિ પાસેથી વધુમાં વધુ લાભ ઉઠાવી શકે.” એટલે કે બધામાં ઓતપ્રોત થવાની સાથે એટલા જ પ્રમાણમાં અલગ થઈ શકવાની શક્તિની પણ જરૂર છે. જેમને આ રીતે અનાસક્ત થતાં આવડે છે, તેઓ આસક્તિનો આનંદ લઈ શકે છે અને સાથે સાથે તેનાં દુઃખોમાંથી મુક્ત પણ રહી શકે છે. તેમને કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ બાંધી શકતાં નથી. એ વ્યક્તિ કે વસ્તુ તેમની પાસે હોય ત્યાં સુધી તેઓ એમની સાથે હોવાનો આનંદ લે છે, પણ જ્યારે તે ચાલ્યાં જાય છે, ત્યારે ન હોવાનું લેશમાત્ર દુઃખ તેમને હોતું નથી.

૩. અલિપ્ત રહેવું : અલિપ્ત રહેવું, એટલે સંસારનો ત્યાગ કરીને જંગલમાં ચાલ્યા જવું, એ નથી. કેમ કે જંગલમાં જવાથી કંઈ મનમાં રહેલી આસક્તિ થવાની શક્તિ ચાલી જવાની નથી. જંગલમાં આસક્તિની વસ્તુ કે પાત્ર બદલાય, પણ મૂળ તો આસક્તિ જ હોય છે. સંસારની વચ્ચે રહીને, અનાસક્ત રહેવું હોય તો અલિપ્ત થતાં શીખવું પડે. જળકમળવત્ રહેવું એટલે કે સંસારની બાબતોથી ખરડાયા વગર, સ્થિર ભાવે સઘળાં કાર્યો કરતાં રહેવાં. તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે સંસારની વચ્ચે રહીને અલિપ્ત કેવી રીતે રહી શકાય ? આ માટે શ્રીરામકૃષ્ણદેવ મોટા ઘરની કામવાળીનું ઉદાહરણ આપે છે. જેમ મોટા ઘરની કામવાળી શેઠના દીકરાને ‘મારો હરિ, મારો હરિ’ કહે છે, પણ મનમાં તો સમજે છે કે આ મારો હરિ નથી. મારો હરિ તો ત્યાં ઝૂંપડામાં છે. મારું સાચું ઘર એ ઝૂંપડું જ છે, આ બંગલો નથી. આ રીતે મનુષ્ય પણ ભલે બંગલામાં એટલે કે સંસારમાં રહે, પણ મનમાં તો સમજે કે આ મારું સાચું ઘર નથી, આ મારાં સાચાં સગાંવહાલાં નથી. પણ મારું સાચું ઘર ત્યાં ભગવાન પાસે છે. આમ સમજીને જો મનુષ્ય સંસારમાં રહે તો

તે સંસારથી અળગો રહી શકે છે. ખરેખર કમળની જેમ ખરડાયા વગર સંસારરૂપી કાદવની વચ્ચે પણ રહી શકે છે. માત્ર તેણે આ પ્રકારની દૃષ્ટિ કેળવવાની રહે છે. એ માટે શરૂઆતમાં જાગૃતપણે પ્રયત્ન કરવાનો રહે છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવ આગળ કહે છે કે ‘તમારા મનમાં સંસાર ન હોવો જોઈએ. તમે ભલે સંસારમાં હો, તેનો વાંધો નહીં. પાણીમાં નાવ હશે, તો વાંધો નથી. પણ નાવમાં પાણી જશે તો ડૂબી જશે.’ તેઓ બીજું ઉદાહરણ પાણીમાં તરતી કાચબીનું આપે છે. તેઓ કહે છે, ‘કાચબી પાણીમાં ભલે તરતી હોય, પણ તેનું ચિત્ત તો કાંઠા ઉપર જ હોય છે, જ્યાં તેણે ઈંડાં મૂક્યાં હોય છે.’ આ રીતે મનુષ્ય ભલે સંસારમાં હોય પણ જો એનું ચિત્ત ભગવાનમાં હોય તો તેને સંસાર ચોંટી શકતો નથી.

૪. પરિસ્થિતિથી પોતાની જાતને અલગ કરવી : આસક્તિથી ઘેરાયેલા મનુષ્યો પોતાનો વિવેક ગુમાવી બેસે છે. એમાં પણ લાગણી પ્રધાન લોકોને જો ફટકો પડે તો તેઓનું કોમળ હૃદય એ સહન કરી શકતું નથી. તેમને તો જીવનમાંથી પછી રસ જ ઊડી જાય છે. ત્યાં મનની સમજાવટ કે ચિંતન કામ લાગતાં નથી. તેમનું મન આઘાતમાંથી બહાર સહેલાઈથી નીકળી શકતું નથી. મોટાભાગના મનુષ્યો પોતાના મન આગળ હારી જાય છે. ભગવાન બુદ્ધ કહે છે કે “સહસ્ર સૈનિકો સામે લડવું સહેલું છે. પણ મન સામે લડવું ખૂબ જ અઘરું છે. કેમ કે મનમાં તો હજારો જન્મોના સંસ્કારો પડેલા હોય છે. એ માથું ઊંચું કરે ત્યારે તેની સામે લડવાની તાકાત ભલભલા મનુષ્યોમાં પણ હોતી નથી.” તો આવા સમયે શું કરવું ?

આવા સમયે પોતાની જાતને પરિસ્થિતિથી અલગ કરી દેવી. તટસ્થતા પૂર્વક પરિસ્થિતિનું અવલોકન કરવું. મનને સમજાવીને આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર કાઢી લેવું. દા.ત. આપણે ટ્રેનમાં બેઠા હોઈએ અને જો બાજુના ડબ્બામાં આગ લાગી હોય તો આપણે શું કરીએ ?

આગ ઓલવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને છતાંય જો આગ ન ઓલવાય તો આપણા ડબ્બાને બાજુના ડબ્બાથી અલગ કરી દઈએ છીએ. જીવનમાં પણ એમ જ કરવાનું છે. ટ્રેનના ડબ્બાની જેમ જ આપણે આપણી જાતને અલગ કરી દેવાની છે. જેવી આપણે આપણી જાતને પરિસ્થિતિથી અલગ કરી કે એ જ ક્ષણે આપણને હેરાન-પરેશાન કરતાં બળોનું જોર અર્ધું તો તાત્કાલિક ઓછું થઈ જાય છે. એ પછી મનથી વિચાર કરતાં સંકલ્પપૂર્વક આસક્તિના પરિબળોમાંથી જલદીથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

પ. દિશા બદલી નાંખવી : જો મનનો સ્વભાવ એવો હોય કે તેને કોઈમાં આસક્ત થવું બહુ જ ગમતું હોય, હૃદય કોઈને પ્રેમ કર્યા વગર રહી શકતું ન હોય તો શું કરવું ? તો આસક્તિમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું ? એને માટેનો સરળ માર્ગ બતાવતાં શ્રીરામકૃષ્ણદેવ કહે છે, “ મોડ ફિરિયે દાવ.” એટલે કે દિશા બદલી નાંખવાની. આસક્તિનું પાત્ર બદલી નાંખવાનું. હૃદયને પ્રેમ કરવો ગમે છે તો ભલેને તે પ્રેમ કરતું, પણ ક્ષણભંગુર પદાર્થો કે અલ્પાયુષી મનુષ્યને નહીં, પણ અમર એવા પરમાત્માને પ્રેમ કરવાનો. ભગવાનમાં આસક્તિ રાખવાની અને જેમ ભગવાનમાં આસક્તિ વધતી જશે તેમ અન્ય આસક્તિઓ એની મેળે છૂટતી જશે. મહાન ભક્ત ધનુર્દાસની બાબતમાં આમ જ બન્યું હતું.

તે સમયે શ્રીરંગમૂમાં મોટો ઉત્સવ હતો. અસંખ્ય લોકો આવ્યા હતા. રામાનુજાયાર્ય પણ આ ઉત્સવમાં આવ્યા હતા. પ્રભુ શ્રીરંગમૂનો વરઘોડો નીકળ્યો હતો. કાવેરી નદીમાં સ્નાન કરીને રામાનુજાયાર્ય પ્રભુનો વરઘોડો જોવા આવ્યા. ત્યાં તેમણે એક વિચિત્ર દૃશ્ય જોયું. એક પડછંદ મનુષ્ય એક યુવતી ઉપર છત્ર ધરીને પાછા પગે ચાલી રહ્યો હતો. આથી તેમને આશ્ચર્ય થયું. તેમણે સેવકને એ યુવકને બોલાવી લાવવા કહ્યું. સેવકે પાછા આવીને રામાનુજાયાર્યને કહ્યું કે એ યુવક કહે છે કે

‘હું નહીં આવું, હું મારી પ્રેયસીને જોયા વગર એક ક્ષણ પણ રહી શકતો નથી.’ આ સાંભળીને રામાનુજાયાર્ય હસ્યા. બીજા દિવસે સેવકને કહ્યું, “તું એને ખૂબ સમજાવીને પ્રેમપૂર્વક અહીં લઈ આવ.” આખરે તે આવ્યો, ત્યારે રામાનુજાયાર્યે તેને પૂછ્યું, “તું શું કરી રહ્યો છે, તેની તને ખબર છે ?”

“હા, હું મારી પ્રિયતમાને પ્રેમ કરી રહ્યો છું, એને જોયા વગર હું એકક્ષણ પણ રહી શકતો નથી.”

“એ તો બહુ સરસ. પણ તું મને એ કહીશ કે એ યુવતીમાં તને એવું તે શું ગમ્યું કે તું એના વગર રહી શકતો નથી ?”

“મહારાજ, એનાં નેત્રો અતિ સુંદર છે. એની એ જાદુભરી મોહક આંખોમાં અપાર આકર્ષણ ભરેલું છે. એ નેત્રો જોયાં વગર હું રહી શકતો નથી.”

“અરે, હું તને એનાથી પણ વધારે સુંદર નેત્રો બતાવું તો ?”

“એનાથી વધારે સુંદર નેત્રો કોઈનાં હોઈ શકે જ નહીં.”

“ચાલ મારી સાથે.” એમ કહીને તેઓ તેને ભગવાન શ્રીરંગમ્ના મંદિરમાં લઈ ગયા. આરતીનો સમય હતો. અંધારું થઈ ગયું હતું. મંદિરના ગર્ભદ્વારમાં દીપક પ્રજ્વળતો હતો. એ દીપકના તેજમાં તેણે ભગવાન શ્રીરંગમ્નાં નેત્રો જોયાં. “અહાહા ! આવાં અદ્ભુત નેત્રો!” બસ, તેણે એ અદ્ભુત નેત્રો જોયાં જ કર્યાં. આરતી પૂરી થઈ ગઈ તો- પણ તે નેત્રોના આકર્ષણથી આકર્ષાઈને ત્યાં ઊભો જ રહ્યો. માંડ માંડ તેને ઘેર લઈ ગયા. પણ એ નેત્રોનું એવું અદમ્ય આકર્ષણ તેના અંતરમાં જાગી ગયું હતું કે બીજે દિવસે સવારે તે મંદિરમાં પહોંચી ગયો. ત્યાં ઊભાં ઊભાં તેણે એ સુંદર નેત્રો જોયાં જ કર્યાં. એ પ્રેયસીને ભૂલી ગયો. તેનું આકર્ષણ છૂટી ગયું. તેની પ્રેયસી હિડિબા તેને શોધતી મંદિરમાં

આવી પહોંચી. તેને પાછો લઈ જવા અનેક પ્રયત્નો કર્યા, પણ બધા વ્યર્થ ગયા. ઊલટું તેણે હિડિબાને કહ્યું, “અરે, આ સુંદર નેત્રો તું પણ જો. તને પણ એ નેત્રોમાંથી અલૌકિક પ્રેમ મળશે.” તે પાછો ન જ ગયો. હિડિબાનો દાસ શ્રીરંગમ્ ભગવાનનો દાસ બની ગયો. પછી તો તે રામાનુજાચાર્યનો માનીતો શિષ્ય ધનુર્દાસ બની ગયો. આમ ફક્ત આસક્તિનું પાત્ર બદલવાથી સમગ્ર જીવન બદલાઈ જાય છે.

શ્રીરામકૃષ્ણદેવને તેમના અંતરંગ શિષ્ય હરિપ્રસન્ને એક દિવસ પૂછ્યું, “ઠાકુર, મનમાંથી વાસનાઓ કેવી રીતે જાય?”

“અરે, પૂર્વ તરફ આગળ વધવા માંડ, પશ્ચિમ એની મેળે છૂટી જશે.” શ્રીરામકૃષ્ણે વાસનામાંથી મુક્ત થવાનો સરળમાં સરળ ઉપાય બતાવી દીધો. તેમણે સમજાવ્યું હતું કે વાસનાઓ વિશે વિચાર કરવો કે એની સાથે લડવું-ઝઘડવું, એથી તો એના ઉપર ધ્યાન આપ્યું કહેવાય. એના કરતાં ભગવાનના રસ્તે ચાલવા માંડવાનું, એટલે પછી વાસનાઓ આપોઆપ છૂટી જશે.

રામચરિતમાનસના રચયિતા મહાન સંત ગોસ્વામી તુલસીદાસના જીવનમાં પણ આવું જ બન્યું હતું. યુવાન વયે તુલસીદાસ પોતાની પત્ની રત્નાવલીમાં એટલા બધા આસક્ત હતા કે પત્નીને એક દિવસ માટે પણ પિયર જવા દેતા નહીં. એક દિવસ તેઓ બહાર ગયા હતા. ત્યારે રત્નાવલીને તેડવા તેનો નાનો ભાઈ આવ્યો અને કહ્યું, “મા બીમાર છે. તને બોલાવી છે.” આ સાંભળીને રત્નાવલી એક ચિઠ્ઠી લખીને ભાઈ સાથે પિયર ચાલી ગઈ. તુલસીદાસ જ્યારે ઘરે આવ્યા ત્યારે રત્નાવલીને ન જોતાં બેબાકળા બની ગયા. ચિઠ્ઠી વાંચી. તેમનાથી રહેવાયું નહીં એટલે તેમણે શ્વશુરગૃહની વાટ પકડી. રસ્તામાં નદી આવતી હતી. મહામુશ્કેલીએ નદી પાર કરી. મધ્યરાત્રિએ સસરાના ઘરે આવી પહોંચ્યા. કેટલીયે વાર બારણું ઠોક્યું, પણ કોઈએ ખોલ્યું નહીં. આખરે

રત્નાવલીએ સાદ ઓળખ્યો અને બારણું ખોલ્યું. પતિને જોઈને તેને શરમ આવી અને ઠપકો આપતાં તેણે કહ્યું,

“લાજ ન લાગત આપુકો, દૌરે આયે હું સાથ,
ધિક્ ધિક્ ઐસે પ્રેમકો, કહાં કહાં મૈં નાથ.
અસ્થિ ચરમ-મય દેહ મમ, તામૈં જૈસી પ્રીતિ,
તૈસી જો શ્રીરામ મૈં હોત, ન તૌ હોત ભવભીતિ.”

આ વાક્યો તુલસીદાસને હૃદય સોંસરવા ઊતરી ગયાં. તેમનું મર્મસ્થાન વીંધાઈ ગયું અને તે જ ક્ષણે તેમના અંતરમાં શ્રીરામ પ્રત્યેનો પ્રેમ જાગી ઊઠ્યો અને તત્ક્ષણ તેઓ રામને પામવા ચાલી નીકળ્યા. પછી તેમને પાછા વાળવા માટે રત્નાવલીની આંસુભરી વિનંતીઓ પણ કામચાબ ન નીવડી. તેમના પ્રેમનું, તેમની આસક્તિનું કેંદ્ર બદલાઈ ગયું. સ્ત્રીની જગ્યાએ પરબ્રહ્મ સ્વરૂપ શ્રીરામ આવી ગયા. અને તેથી જગતને મળ્યા મહાન કવિ, સંતશિરોમણિ ગોસ્વામી તુલસીદાસજી. જેમના રામચરિતમાનસે અસંખ્ય લોકોના જીવનને પ્રભુ પ્રત્યે વાળવામાં મહાન ભાગ ભજવ્યો. આથી એમ પણ કહી શકાય કે જેટલી આસક્તિ વધારે ઉત્કટ, પછી ભલે તે વ્યક્તિમાં કે વસ્તુમાં હોય, તેટલી જ મહાન સંત થવાની શક્યતા પણ વધારે. ફક્ત એની દિશા જ બદલવાની રહે છે. ભગવાન પ્રત્યેની દિશા પકડવાથી તો મનુષ્ય પોતે સમૂળગો બદલાઈ જાય છે. તેની સર્વ આસક્તિઓ છૂટી જાય છે. શ્રીરામકૃષ્ણ મઠ મિશનના છઠ્ઠા પરમાધ્યક્ષ સ્વામી વીરજાનંદજી એમના પુસ્તક ‘પરમ પદને પંથે’માં લખે છે, “ભક્ત જેમ ભગવાનને છોડીને રહી શકે નહીં, તેમ ભગવાન પણ ભક્તને છોડીને રહી શકે નહીં. પ્રેમાસક્ત યુવક-યુવતીની પેઠે. પરંતુ યુવક-યુવતીનો પ્રેમ રૂપ ઉપરનો અને ગુણ ઉપરનો, પોતાનાં સુખ અને સ્વાર્થની ખાટી ગંધભર્યો. જરાક આડાં-અવળાં ગયે યા હાલચાલમાં મેળ ન મળ્યે એ પ્રેમ લાંબો ટકે નહીં.

કડવાશ મૂકી જાય. પરંતુ ઈશ્વરીય પ્રેમ સાવ નિષ્કામ. અપાર્થિવ. અંતહીન. એ પ્રેમસુધા જેટલી પિવાય તેટલી પિપાસા વધતી જાય. કોઈ રીતે આશા મટે નહીં. પ્રેમ, પ્રેમપાત્ર, પ્રેમિક અભેદ થઈ જાય. એકાકાર થઈ જાય ત્યારે એકમાત્ર આનંદ જ બાકી રહે.” આ રીતે ભગવાનને પ્રેમ કરવાથી ભગવાન પોતે જ મળે છે. અને ભગવાનની જ્યાં હાજરી હોય છે, ત્યાં દુઃખ કે અશાંતિ હોય જ ક્યાંથી ? આમ સંસારમાં જળકમળવત્ રહીને, સુખદુઃખથી પર થઈને કે પછી ભગવાનમાં સંપૂર્ણ આસક્ત થઈને સાચાં સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૪. જો જસ કરની તો તસ ફલ ચાખા

જ્યારે જીવનમાં કોઈ અણધારી વિપત્તિ આવે છે, ત્યારે સામાન્ય રીતે દરેક મનુષ્યના મનમાં એ પ્રશ્ન ઊઠે છે કે જીવનમાં આટલું બધું દુઃખ શા માટે છે ? ભગવાન તો દયાળુ છે અને વળી પાછા તેઓ તો સર્વશક્તિમાન છે, તો દયા દાખવીને મનુષ્યોનાં દુઃખ દૂર કેમ કરી દેતા નથી ? રાજકુમાર સિદ્ધાર્થના મનમાં પણ આ પ્રશ્ન ઊઠ્યો હતો કે ‘જગતમાં આટલું બધું દુઃખ કેમ છે ?’ આ પ્રશ્નનો ઉકેલ મેળવવા માટે તેમણે મહાભિનિષ્ક્રમણ કર્યું. તપ કર્યું અને પ્રશ્નનો ઉકેલ મેળવી બુદ્ધ બન્યા. આ પ્રશ્નનો ઉકેલ મેળવવા માટે આપણે પણ એ સ્થિતિમાં પહોંચવું પડે. કેમ કે આપણું નાનકડું મન અનંત અને અસીમ એવાં ભગવાનનાં કાર્યોને કેવી રીતે સમજી શકે ? પોલ ડેવિસે ‘The Mind of God’ નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. તેમાં તેમણે જણાવ્યું છે કે આ સીમિત મનથી ભગવાનના મનને જાણી શકાતું નથી. એ તો સમાધિની સ્થિતિમાં મન જ્યારે શાંત અને નીરવ થઈ જાય, ત્યારે એ સ્થિતિમાં ઈશ્વરના મનને સમજી શકાય. પણ બધા મનુષ્યો કંઈ સમાધિ અવસ્થામાં જઈ શકે નહીં. તો પછી શું ઈશ્વરનાં કાર્યોને અને જીવનમાં આવતાં દુઃખોને ક્યારેય સમજી નહીં શકાય?

ના, એવું નથી. જીવનમાં આવતાં દુઃખો અને આઘાતોને સમજવા માટે માનસિક જગતમાં અફર એવો નિયમ છે. એ નિયમને સમજવાથી દુઃખોનો પ્રશ્ન મન દ્વારા થોડે ઘણે અંશે સમજી શકાય છે. જે નિયમને 'રામચરિતમાનસ'માં તુલસીદાસજીએ આ રીતે વર્ણવ્યો છે કે "જો જસ કરની તો તસ ફલ ચાખા" - એટલે કે જેવાં કર્મો કરો તેવું જ ફળ મળે. આ નિયમને કર્મના સિદ્ધાંત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

જેમ ભૌતિક જગતમાં સ્થૂળ પદાર્થોની બાબતમાં ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ પ્રવર્તે છે કે ઉપરથી ફેંકવામાં આવેલો પદાર્થ વચ્ચે કોઈ અવરોધ ન આવે તો નીચે જ પડે છે. એ જ રીતે માનસિક જગતનો નિયમ છે કે જેવું કર્મ કરો તેવાં ફળ પામો. "કરો તેવું પામો." ભૌતિક અને માનસિક જગતના આ બંને નિયમો અફર છે. એને કોઈ સ્વીકારે કે ન સ્વીકારે એથી એની સચ્ચાઈમાં કંઈ ફેર પડતો નથી. સારાં કર્મો કરનારને સારું ફળ મળે અને ખરાબ કર્મો કરનારને ખરાબ ફળ મળે છે. આમાં લાંચ આપીને કોઈ છટકી શકતું નથી. પણ તો પછી એક પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે સત્યનું પાલન કરનારાઓ, પ્રભુના ભક્તો આ બધાંને જીવનમાં બહુ દુઃખ પડે છે, જ્યારે દુષ્ટ લોકો સુખી જણાય છે. આમ કેમ થાય છે ? આ વિરોધાભાસને સમજવા આપણે કેવા કેવા પ્રકારનાં કર્મો, કેવી કેવી રીતે ફળ આપે છે, તેની સમજ મેળવવી પડશે.

ત્રણ પ્રકારનાં કર્મો

૧. પ્રથમ છે ક્રિયામાણ કર્મ : ભૂખ્યો માણસ જમી લે એટલે તુરત જ તૃપ્તિ મળી જાય છે. કોઈ આગમાં હાથ નાંખે તો તાત્કાલિક દાઝી જાય છે - જે કર્મ કરતાં તાત્કાલિક ફળ મળે એ છે ક્રિયામાણ કર્મ.

૨. સંચિત કર્મ : જે ક્રિયામાણ કર્મો સંચિત થઈ જાય અને પછી ફળ આપે તે સંચિત કર્મ છે. દા.ત. જો કોઈ દાન આપે, અને તેના દાનની

જાહેરમાં પ્રશંસા ન થાય તો તે સંચિત કર્મ બની ગયું. અને તે તેના ખાતામાં જમા થઈ જાય છે. પણ જો જાહેરમાં પ્રશંસા થઈ ગઈ તો એ ક્રિયામાણ કર્મ બની જતાં જમા થતું નથી.

૩. પ્રારબ્ધ કર્મ : સંચિત કર્મો જ્યારે ફળરૂપે આવે છે, ત્યારે તે પ્રારબ્ધ કર્મ બને છે. પ્રારબ્ધ કર્મ એટલે બીજું કંઈ નહીં પણ પૂર્વ કરેલો પુરુષાર્થ. અગાઉ કરેલો પુરુષાર્થ સંચિત કર્મરૂપે જમા થઈને પછી ભાગ્ય રૂપે આવે છે. આથી જેવાં કર્મો કર્યા હશે, તેવું ભાગ્ય ઘડાશે. દરેકને તેના સંચિત કર્મ પ્રમાણે ફળ મળે છે. ભગવાનના સુપર કોમ્પ્યુટરમાં બધાંની નોંધ લેવાય છે. દરેક કર્મ પ્રમાણે તેનાં ફળ પણ નક્કી જ હોય છે. પણ તે ફળ ક્યારે મળશે તે અગાઉથી જાણી શકાતું નથી. દરેક વ્યક્તિનું એક ગુપ્ત ખાતું રહેલું છે. તેમાં સારાં અને ખરાબ કાર્યોનું ફળ જમા થયા જ કરે છે. એમાં પાછું એવું નથી કે ખરાબ કર્મોનું ફળ પછી થોડું સારું કર્મ કરીને ભૂંસી નાંખી શકાય. આ ગુપ્ત ખાતામાં બંને પ્રકારનાં ફળ જમા થયાં કરે છે, અને તે પ્રમાણે દરેકને ભોગવવાં પડે છે.

કર્મનું ફળ કેવી રીતે મળે છે ?

કર્મનું ફળ જીવનમાં બે રીતે આવે છે. એક તો મનમાં સંસ્કાર રૂપે અને બીજું વિશ્વમાં વ્યાપક રૂપે. તેમાં પ્રથમ વિશે જોઈએ તો જેવા મનના સંસ્કાર તેવી તેની ગતિવિધિ બને છે. જેઓ સત્કાર્યો કરે છે, પોતે દુઃખ વેઠીને અન્યની સેવા કરે છે, તેમના મનમાં અજ્ઞાત રીતે પણ આ સત્કાર્યોની છાપ પડે છે. તેથી મનમાં પ્રસન્નતા અને ઉલ્લાસ રહે છે. મનની શક્તિ વધે છે. મન વધુ ને વધુ સારાં કાર્યો કરવા ઉત્સાહિત રહે છે. આ થયા સત્કાર્યના સંસ્કાર અથવા તો તેની મનમાં પડેલી છાપ. સત્કાર્યોના સંસ્કારથી સદ્બુદ્ધિ થાય છે. સદ્બુદ્ધિથી બીજાં અનેક શુભકાર્યો થાય છે. આમ શુભકાર્યોનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું રહે છે. એથી ઊલટું ખરાબ કાર્યો કરનારના મનમાં ખરાબ સંસ્કારો પડે છે. આ

ખરાબ સંસ્કારો વધારે ખરાબ કર્મોમાં ખેંચી જાય છે. તેથી મનમાં અશાંતિ આવે છે. વ્યગ્રતા આવે છે. અસલામતી આવે છે. તેવું મન વધારે ને વધારે નીચે ખેંચી જાય છે. પછી તેવો મનુષ્ય વધુ ને વધુ દુષ્ટત્યો કરતો રહે છે.

બીજી રીતે કર્મનું ફળ વિશ્વમાં વ્યાપક રૂપે મળે છે. સારાં કર્મો કરનારને સત્કાર્યનું કદી ખરાબ ફળ મળતું નથી. તેમ ખરાબ કર્મો કરનારને એનું કદી સારું ફળ મળતું નથી. તો પછી જગતમાં ખરાબ કર્મો કરનારા સુખી કેમ છે ?

દુષ્ટ લોકો સુખી કેમ છે ?

આ પ્રશ્નના જવાબ માટે આપણે સંચિત કર્મો જોવાં પડે છે. જો કોઈ વ્યક્તિના પૂર્વજન્મોનાં સંચિત સત્કર્મોને લઈને તેનું પુણ્યનું ખાતું વધારે સધ્ધર હોય તો આ જન્મમાં ખરાબ કર્મો કરવા છતાં એને દુઃખ મળતું નથી. પરંતુ જ્યારે એમનાં પુણ્યો ખર્યાઈ જાય છે, પછી એમનાં કુકર્મોનું ફળ મળવું શરૂ થઈ જાય છે અને દુષ્ટકર્મોનું ફળ અવશ્ય મળે જ છે. ઘણી વખત ખૂનીઓ નિર્દોષ છૂટી જતા હોય છે, પુરાવાના અભાવે કે શક્તો લાભ આપીને ન્યાયાધીશ તેને છોડી મૂકે છે, પણ તે ભગવાનની કોર્ટમાં છૂટી શકતો નથી. અલબત્ત, જ્યાં સુધી તેનાં પુણ્યના ખાતામાં રહેલું પુણ્ય ખર્યાઈ જતું નથી, ત્યાં સુધી તેને દુઃખ રૂપી સજા થતી નથી. અને ત્યાં સુધી ખૂની નિર્દોષ હોય એમ અમનચમન કરતો હોય છે. પણ પુણ્ય ખલાસ થઈ જતાં પછી કોઈ ને કોઈ રીતે તેને એ કુકર્મોનાં ફળ ભોગવવાં જ પડે છે.

પરંતુ ક્યાં કર્મોનું ફળ ક્યારે કેટલા પ્રમાણમાં મળશે, તે અગાઉથી જાણી શકાતું નથી. એમાં એવું છે કે ફળ જેટલાં મોડાં મળે તેટલાં વધારે મળે. દુષ્ટત્યો અને સત્કૃત્યો બંનેમાં એવું છે. તેથી

દુષ્ટત્યોનાં ફળ જેટલાં વહેલાં ભોગવી લેવામાં આવે, તેટલું ઓછું ફળ જમા થાય છે. દા.ત. કોઈને એક તમાચો આપણે માર્યો હોય અને બદલામાં બે તમાચા તેણે તુરત જ મારી લીધા તો એ ફળ તાત્કાલિક મળી ગયું અને ઓછું મળી ગયું. પણ જો તાત્કાલિક તમાચા ન મળ્યા અને જમા થયા તો ભવિષ્યમાં દશ તમાચા કે વધારે માર ખાવો પડે. પણ એ જ રીતે સત્કર્મોનું ફળ જેટલું મોડું મળે તેટલું વધારે સારું. કેમ કે તે પણ ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સાથે મળે છે. દા.ત. કોઈએ સત્કર્મ કર્યું અને તેની જાહેરમાં પ્રશંસા થઈ તો એ ફળ તેને તુરત જ મળી ગયું. પણ જો એ ફળ જમા થયું હોય તો વર્ષો પછી એને એના મનની ઉચ્ચ સ્થિતિ રૂપે શુભ સંસ્કારો રૂપે મળે છે. જેમને સત્કર્મોનાં ફળની બિલકુલ આશા નથી એમને તો લાંબે ગાળે અનંત સુખ પરમ શાંતિ રૂપે એ ફળ મળે છે. એટલે જ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં નિષ્કામ કર્મ કરવા કહે છે. તેઓ કહે છે, ‘ કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન.’ - કર્મ કરવામાં જ તારો અધિકાર છે. ફળની ઈચ્છા રાખવી યોગ્ય નથી. ફળની ઈચ્છા માટે કર્મ કરનારાઓને તેઓ કૃપણાઃ ફલહેતવઃ કહે છે. એટલે કે જેઓ ફળનો હેતુ રાખીને કર્મ કરે છે, તેઓ કૃપણ એટલે કે દીન જ છે. આથી કર્મોનાં બંધનમાંથી જો મુક્ત થવું હોય તો ફળની આશા વગર કર્મો કરવાથી પછી અનંત ફળ મળે છે !

નાનાં બાળકોને દુઃખ-દર્દ શા માટે ?

જો કર્મ પ્રમાણે ફળ મળતાં હોય તો નાનાં બાળકોએ તો કંઈ જ ખરાબ કર્મો કર્યા હોતાં નથી. પણ ઘણાં નાનાં બાળકો દુઃખ-દર્દથી પીડાતાં હોય છે. કોઈને પોલિયો થયો હોય છે. કોઈને થેલેસિમિયા હોય છે. કોઈ મંદબુદ્ધિના હોય છે. એમને શા માટે આવું દુઃખ પડે છે ? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર પણ આપણને કર્મનો સિદ્ધાંત જ આપે છે. ભલે આ જન્મમાં નાનાં બાળકોએ કોઈ દુષ્ટકર્મો કર્યાં નથી, પણ અગાઉના

જન્મોનાં સંચિત કર્મોનું ફળ તેમને ભોગવવું પડે છે. ઘણી વખત મનુષ્યો દુઃખમાંથી છૂટી જવા આત્મહત્યા કરે છે, પણ એથી શું તેઓ ખરેખર દુઃખમાંથી છૂટે છે ખરા ? આત્મહત્યા કરનારાઓ દેખીતી રીતે તો પોતાનું જીવન ટૂંકાવીને દુઃખ મુક્તિ મેળવી લે છે, પણ એથી કંઈ તેઓ તેમને જે ભોગવવાનું છે એ દુઃખમાંથી જરા પણ મુક્ત થતા નથી. ઊલટાનું તેમણે ભગવાને આપેલું જીવન હાથે કરીને ટૂંકાવી નાંખ્યું હોવાથી એ મહાપાપ એમના ખાતામાં ઉમેરાતાં બીજા જન્મમાં આ જન્મમાં દુઃખ હતું તેના કરતાં પણ ઘણું વધારે દુઃખ ભોગવવું પડે છે. મૃત્યુ પણ મનુષ્યને એના કર્મના ફળ ભોગવવામાંથી મુક્ત કરી શકતું નથી. આ હકીકત સમજાતી ન હોવાથી મનુષ્ય દુઃખમાંથી મુક્તિ મેળવવા આત્મહત્યાનો આશરો લે છે.

એ જ રીતે સાધના કે તપ કરતાં જો કોઈ મનુષ્ય મૃત્યુ પામે તો તેનું ફળ પણ અટકી જતું નથી. તે બીજા જન્મમાં અવશ્ય મળે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે, “શુચીનાં શ્રીમતાં ગેહે યોગધ્રુવોઽભિજાયતે।” - એટલે કે બીજા જન્મમાં તેને પવિત્ર શ્રીમંત ઘરમાં જન્મ મળે છે. અથવા તો તેઓ બુદ્ધિમાન યોગીઓના કુળમાં જ જન્મે છે. ભગવાને એમ પણ કહ્યું છે કે શુભકર્મો કરનારો કોઈપણ મનુષ્ય ક્યારેય દુર્ગતિને પામતો નથી. આ લોકમાં અને પરલોકમાં એનો વિનાશ થતો નથી. આમ સત્કર્મો અને દુષ્કર્મોનાં ફળ મનુષ્યની સાથે જન્મોજન્મ સંકળાયેલાં રહે છે. માટે કર્મોની બાબતમાં મનુષ્યે સાવધાન રહેવું જરૂરી છે.

દુઃખને જોવાની દૃષ્ટિ

‘આવું દુઃખ મને જ કેમ આવ્યું.’ આમ વિચારીને માણસ વધારે દુઃખી થાય છે. પણ જો તે કર્મનો નિયમ જાણતો હોય તો દુઃખને જોવાની તેની દૃષ્ટિમાં પરિવર્તન આવે છે. કેમ કે હવે તે જાણી શકે છે, ‘આ તો

ભૂતકાળના કે ગતજન્મોનાં મારાં સંચિત કર્મોનું ફળ છે. એથી આ દુઃખ જેટલું જલદી ભોગવાઈ જાય તેટલું વધારે સારું', જેમને જ્ઞાન દષ્ટિ છે, તેઓને દુઃખ ભોગવવાથી ખુશી થાય છે કે એટલું પાપનું ખાતું ઓછું થયું. ઊલટું જ્યારે સુખ આવે છે, ત્યારે તેમને ગ્લાનિ થાય છે કે હવે ખાતામાંથી પુણ્ય ઓછું થઈ રહ્યું છે. આ રીતે સાચી સમજ આવવાથી સુખ અને દુઃખ પ્રત્યેની દષ્ટિ બદલાઈ જતાં દુઃખ વધારે પીડાકારક પછી રહેતું નથી.

આ ઉપરાંત 'કર્મના નિયમ' દ્વારા બીજી એક સમજ પણ જાગ્રત થાય છે કે આપણે જે કંઈ દુઃખ ભોગવીએ છીએ તેના માટે આપણે પોતે જ જવાબદાર છીએ. નથી ભગવાન જવાબદાર કે નથી નસીબ જવાબદાર. પણ ભૂતકાળમાં કરેલાં આપણાં કર્મો જ આ દુઃખને માટે જવાબદાર છે. આ સમજ આવતાં અન્ય ઉપરનું દોષારોપણ આપોઆપ અટકી જાય છે. ફરિયાદો ઘટી જાય છે. તેથી આંતરિક શક્તિ વધે છે. દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ પણ વધે છે. ઉપરાંત જો મારાં દુઃખને માટે હું જવાબદાર હોઉં તો આ દુઃખ મારે જ ભોગવી લેવું જોઈએ ! એ સમજથી દુઃખ ભોગવવાની શક્તિ વધી જાય છે અને એનું એ જ દુઃખ હોવા છતાં માનસિક રીતે એ દુઃખની માત્રા ઓછી થઈ જાય છે.

વળી વ્યક્તિ એમ પણ વિચારતી થઈ જાય છે કે 'આ વર્તમાનનું દુઃખ ભૂતકાળનાં કર્મોનું પરિણામ છે. તો પછી જો મારે ભવિષ્યમાં દુઃખ ન ભોગવવું હોય તો વર્તમાનમાં એવાં દુષ્કૃત્યો કરવાં ન જોઈએ.' આથી દુષ્કૃત્યો ઉપર આપોઆપ નિયંત્રણ આવી જાય છે.

ઉજ્જવળ ભવિષ્યની પ્રેરણા

વર્તમાનનું દુઃખ ભોગવતાં ભોગવતાં વ્યક્તિમાં એક આત્મવિશ્વાસ પણ જાગે છે. વ્યક્તિ એવું વિચારતી થઈ જાય છે કે આ

વર્તમાન દુઃખ મારાં પૂર્વનાં કર્મોનો સંચય થઈને મને પ્રારબ્ધ રૂપે મળ્યું છે, તો પછી મારાં વર્તમાન કર્મોથી હું મારા ભવિષ્યના પ્રારબ્ધનું નિર્માણ અવશ્ય કરી શકીશ. મારું ભવિષ્ય મારાં અત્યારનાં કર્મો દ્વારા ઘડાશે ! આ સમજ જાગૃત થતાં વ્યક્તિમાં એક અદ્ભુત શક્તિનો સંચાર થવા લાગે છે. પછી તે વર્તમાન દુઃખના બોજા હેઠળ કચડાતાં, રિબાતાં, દુઃખ રડતાં, આંસુ સારતાં જીવન વિતાવવાને બદલે ઉત્તમ કર્મો દ્વારા ભવિષ્ય નિર્માણના કાર્યમાં લાગી જશે અને એથી એનું વર્તમાન દુઃખ આપોઆપ ઓછું થઈ જશે. વ્યક્તિને જ્યારે ખબર પડે છે કે “મારા જીવનનું સ્ટીયરિંગ વ્હીલ મારા જ હાથમાં છે અને હું ધારું તે રીતે તેને લક્ષ્યાંકે પહોંચાડી શકું તેમ છું,” ત્યારે તે દુઃખ રડવામાં અને માથે હાથ દઈને બેસી રહેવામાં સમય વેડફી નાંખવાને બદલે વર્તમાન સત્કાર્યો દ્વારા ભવિષ્યને ઘડવામાં લાગી જશે. તે માટેની તેનામાં અપૂર્વ હિંમત આવી જશે.

આ ઉપરાંત મનુષ્યમાં કર્મ અને તેનાં ફળ વિશે ચિંતન કરતાં કરતાં તેનામાં અંતર્દૃષ્ટિ ખીલે છે. તેને થાય છે કે શું આ કર્મના વહેતા પ્રવાહમાં પોતે હંમેશાં વહ્યે જ જવાનું છે ? કર્મનાં સારાં કે માઠાં ફળ ભોગવવાં જીવનમરણના ચક્રમાંથી વારંવાર પસાર થયા જ કરવાનું છે ? શું આમાંથી ક્યારેય મુક્ત થઈ શકાશે નહીં ? આ ચિંતનમાંથી એની સમક્ષ ખૂલે છે એક નવો માર્ગ. કર્મ અને તેનાં ફળના નિયમની પેલે પારનો માર્ગ અને તે છે ભગવદ્કૃપાનો માર્ગ. શરણાગતિનો માર્ગ.

કૃપા હી કેવલમ્

ભગવાનની અદ્ભુત સ્વયંસંચાલિત વ્યવસ્થા તો છે જ કે ‘કરે તેવું પામે.’ આ વ્યવસ્થામાં ભગવાન પોતે પણ દખલ કરતા નથી. તેઓ પોતે પણ જો અવતાર ધારણ કરીને પૃથ્વી ઉપર આવે તો તેમને પણ કર્મ પ્રમાણે ફળ ભોગવવાં જ પડે. ભગવાનના દશે અવતારોની કથા

દ્વારા આ જાણી શકાય છે. તો પ્રશ્ન થાય છે કે શું કર્મફળમાંથી કોઈ રીતે મુક્તિ મળી શકે નહીં ? ભગવાનના નિયમો એટલા બધા યુસ્ત અને જડ છે કે તેમાં કોઈ જ પરિવર્તન થઈ શકે નહીં ? અલબત્ત, સામાન્ય મનુષ્યો માટે તો આ નિયમ અફર છે જ, પણ એમ છતાં આ નિયમો જડ નથી. એમાં પરિવર્તન લાવી શકાય છે. મનુષ્ય પોતાના અંતરની તીવ્રતમ પ્રાર્થના દ્વારા, નામજપ દ્વારા આમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે. શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે કે ‘જેઓ ભગવાનના નામનું સતત રટણ કરે છે, તેમના વિધિએ લખેલા લેખ વિધાતા પોતે પોતાના હાથેથી ભૂંસી નાંખે છે. એટલે કે ભાગ્યને પલટાવવાની, પ્રારબ્ધ કર્મોમાંથી મુક્તિ આપવાની શક્તિ ભગવાનની કૃપામાં રહેલી છે. જેઓ ભગવાનના શરણમાં આવે છે, અને તેમની કૃપા પ્રાપ્ત કરે છે, તેઓ કર્મબંધનમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે.’

કોને કૃપા મળે ?

જેઓ ભગવાનના સંપૂર્ણ શરણાગત છે. સાચા ભક્ત છે, તેઓ જ કૃપાપાત્ર છે. પણ જેઓ સ્વાર્થી વૃત્તિવાળા છે, ભગવાનનું ભજન-પૂજન પણ સ્વાર્થ માટે જ કરતા હોય છે, એવા ભક્તોને કૃપા મળતી નથી. શ્રીરામકૃષ્ણદેવ આવા ભક્તોને પટવારી બુદ્ધિના ભક્તો - એટલે કે વ્યાપારી બુદ્ધિવાળા ભક્તો કહે છે. તેઓ એમ કહેતા હોય છે કે “બધું જ ઈશ્વરની ઈચ્છાથી થાય છે, હું ભ્રષ્ટાચાર કરું તો એ પણ ઈશ્વરની ઈચ્છાથી થાય છે. એણે મને એવી બુદ્ધિ આપી, એવું સુઝાડ્યું, એટલે મેં એવું કર્યું. એમાં મારો કોઈ દોષ નથી. મારી કોઈ જવાબદારી નથી.” આવા લોકો કરે છે, પોતાની મરજી પ્રમાણે અને જવાબદારી ભગવાન ઉપર નાંખી દે છે. આ વિશે શ્રીરામકૃષ્ણદેવ એક સુંદર દષ્ટાંતકથા કહે છે, “એક માણસે સુંદર બગીચો બનાવ્યો, પણ એક ગાય દરરોજ બગીચામાં ઘૂસીને છોડવાઓ ખાઈ જતી હતી. એક દિવસ તેને ખૂબ

ગુસ્સો ચઢતાં, જેવી ગાયને જોઈ કે પાસે પડેલું એક લાકડું ઉપાડીને જોરથી ગાયને માર્યું અને ગાય મરી ગઈ. તેથી હવે ગોહત્યાનું પાપ તેની પાસે આવ્યું. ત્યારે તેણે એ પાપને કહ્યું, “ગાય કંઈ મેં નથી મારી. મારા હાથે મારી છે. અને હાથના દેવતા તો ઈન્દ્ર છે. તેથી તું ઈન્દ્રદેવ પાસે જા.” ગોહત્યાનું પાપ ઈન્દ્રદેવ પાસે પહોંચ્યું. ઈન્દ્રે બધી હકીકત જાણી. પછી તે બ્રાહ્મણનું રૂપ લઈને તે માણસ પાસે આવ્યો અને બગીચાનાં વખાણ કરી કહ્યું, “વાહ, આવો સુંદર બગીચો કોણે બનાવ્યો ?” “મેં બનાવ્યો.” તેણે કહ્યું, “આવાં સુંદર વૃક્ષો કોણે વાવ્યાં ?” “મેં વાવ્યાં.” તેણે અભિમાનથી કહ્યું અને પછી ઈન્દ્રે પૂછ્યું, “આ ગાય કોણે મારી ?” તો તેણે કહ્યું, “ઈન્દ્રે મારી.” “વાહ રે! આ બધું તેં કર્યું અને ગાય ઈન્દ્રે મારી ? લે, આ તારું ગોહત્યાનું પાપ.” આમ કહીને ઈન્દ્રે તેને ગોહત્યાનું પાપ આપી દીધું અને ત્યાંથી અંતર્ધ્યાન થઈ ગયા. આ દૃષ્ટાંતકથા એ બતાવે છે કે માણસો મોટેભાગે સારું કર્યાનો યશ પોતે લે છે અને દુષ્ટત્યોની જવાબદારી ઈશ્વર ઉપર નાંખી દે છે. આવા મનુષ્યો અને ભક્તોને માટે કૃપા કામ કરતી નથી. એમને તો કર્મોનાં ફળ ભોગવવાં જ પડે છે.

શરણાગત ભક્તો અને કૃપા

જેઓ ભગવાન ઉપર સંપૂર્ણપણે નિર્ભર છે, એવા શરણાગત ભક્તોને માટે ભગવાનની કૃપાધારા નિરંતર વહે છે. આવા ભક્તોના મનમાં કદી એવો વિચાર આવે જ નહીં કે “પાપ કરીએ તો તેની જવાબદારી મારી નહીં પણ ભગવાનની.” એમના મનમાં પાપનો વિચાર પણ આવતો નથી. જેમ નિષ્ણાત નૃત્યકારના પગ કદી બેતાલ પડતા નથી. તેમ ભગવાનને આધીન ભક્તની ચેતના ભગવાન સાથે એકાકાર હોવાથી તેનાથી કદી ખોટું આચરણ થતું નથી. જીવનમાં આવતાં સઘળાં સુખદુઃખોને ભગવાનની પ્રસાદી માનીને આવા ભક્તો

આનંદથી સ્વીકારી લે છે. નરસિંહ મહેતાના જીવનમાં કેટકેટલાં દુઃખો આવ્યાં હતાં. એકનો એક પુત્ર મરી ગયો, ભક્તિમતી સતી સાધ્વી એવી પત્નીનું મૃત્યુ થયું, ત્યારે સહેજ પણ વિચલિત થયા વગર કે ભગવાન આગળ ફરિયાદ કર્યા વગર તેમણે ગાયું કે “ભલું થયું ભાંગી જંજાળ સુખે ભજશું શ્રીગોપાળ !” આ છે સંપૂર્ણ શરણાગત ભક્તનો ભાવ. તેમનામાં એવી અતૂટ શ્રદ્ધા હોય છે કે ભગવાન જે કંઈ કરે છે, તે મંગલ જ હોય છે. આથી તેમને દુઃખોમાં પણ ભગવાનની કૃપાનો અનુભવ થાય છે. એ રીતે જોતાં સામાન્ય મનુષ્યોને જે દુઃખરૂપ જણાય છે તે ભક્તોને જણાતું હોતું નથી. પ્રહ્લાદ, સુધન્વા, નરસિંહ મહેતા, મીરાંબાઈ, સુરદાસ આ બધા ભક્તોને સામાન્ય મનુષ્યોની દૃષ્ટિએ તો કેટલું બધું દુઃખ હતું ! પરંતુ તેઓ ભગવાનના સંપૂર્ણ શરણાગત હોવાથી એમને કંઈ જ દુઃખ જણાતું ન હતું. જેઓ ભગવાનની ઈચ્છા માનીને સઘળાં દુઃખો સ્વીકારી લે છે, એવા જ ભક્તોનું સઘળું યોગક્ષેમ ભગવાન વહન કરે છે. એમના માટે જ કૃપાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે. ભગવાનની કૃપા અનેક જન્મોનાં બંધનો એક જ જન્મમાં કાપી નાંખે છે. આ ભગવદ્ કૃપાના કાયદાને લઈને જ તો દુષ્ટમાં દુષ્ટ, પાપીમાં પાપી અને અધમમાં અધમ મનુષ્યને માટે પણ દિવ્યતાના દરવાજા ખુલ્લા રહે છે. પરંતુ મનુષ્યે એ કૃપાને પાત્ર બનવું જોઈએ અને તે માટે સતત પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૫. મુઝસા બૂરા ન કોઈ

જો આપણે આપણા જીવનનું નિરીક્ષણ કરીએ, તો માનસિક અશાંતિનું એક કારણ ‘અન્યના દોષ જોવાં તે છે. મોટાભાગના મનુષ્યોનો સ્વભાવ બીજાના દોષ જોવાનો હોય છે. જેઓ સતત બીજાના દોષ જોતા રહે છે, એમનું જીવન પણ પછી એ ખામીઓવાળું બની જાય છે. કેમ કે અન્યની ભૂલો અને ખામીઓનું સતત નિરીક્ષણ કરતાં, એનું

ધ્યાન કરતાં, અન્યને રસપૂર્વક એની વિગતો આપતાં, એમનું મન સતત આ દોષોમાં જ રચ્યું પચ્યું રહે છે અને તેથી પછી એ દોષો એમની ચેતનામાં સંક્રમિત થઈ જાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં કહ્યું છે, “યતિ તત્કત્સરૂપતામ્” - એટલે કે માણસ જેનું ધ્યાન કરે છે, ચિંતન કરે છે, તેના જેવો તે બને છે. બીજાના દોષોનું જેઓ ધ્યાન કરે તો તે એ દોષોવાળો બની જાય છે. અને એથી એની મનની શાંતિ તો ગુમાવી દે છે, પણ અન્યની શાંતિને પણ તે હરી લે છે.

એને કંઈ આવડતું નથી, ખાલી મોટી મોટી વાતો જ કરે છે, એ તો ભારે કંજૂસ છે. એના તો ચાવવાના જુદા અને બતાવવાના જુદા છે - એને હું ઓળખુંને ? કામ કરે કંઈ નહીં અને જાણે બધું પોતે કર્યું હોય એવો દેખાવ કરતાં તેને ભારે આવડે છે - આમ શું ઘરમાં કે શું બહાર - સમાજમાં, ઓફિસમાં, બેંકમાં, લગભગ દરેક સ્થળે બધાં એકબીજાનું દોષારોપણ સતત કર્યાં કરતાં હોય છે. જ્યાં દષ્ટિ જ દોષદેખી બની ગઈ હોય ત્યાં પછી કોઈનું કંઈ સારું દેખાતું જ નથી. જો માણસ પોતાના સમયનું વિશ્લેષણ કરે તો તેને મળેલા કુરસદના સમયનો મોટોભાગ આ દોષ-દર્શનમાં જ વીતતો હોય છે. જ્યાં મન બીજાના દોષોથી ભરેલું હોય ત્યાં એવા મનમાં શાંતિ ઊતરે ક્યાંથી ? શાંતિને આવવા માટે જગ્યા તો જોઈએને ? અહીં તો બીજાએ શું કરવું જોઈએ, કેવી રીતે રહેવું જોઈએ - એ બીજાઓથી મન આખું ભરેલું છે, ત્યાં પોતાના માટે જગ્યા પણ ક્યાં છે ? બીજા બધા ખરાબ, હલકા, ભ્રષ્ટાચારી, વિશ્વાસઘાતી છે, માત્ર પોતાનામાં જ બધા ગુણો છે એમ મનુષ્ય માને છે. આ સંદર્ભમાં એક સંતે કહ્યું હતું કે જ્યારે તમે બીજાના દોષો સામે આંગળી ચીંધો છો, ત્યારે યાદ રાખજો કે તેની સામે તો એક આંગળી તકાય છે, પણ બાકીની ત્રણ આંગળી તમારી તરફ રહે છે, એ ધ્યાન રાખો. એટલે કે જે અવગુણો બીજામાં છે, તેના કરતાં ત્રણગણા અવગુણો તમારી અંદર

છે, એનું તો પહેલાં જુઓ. કબીરજીએ પણ કહ્યું છે,

“બૂરા જો દેખન મૈં ચલા, બૂરા ન દિખા કોઈ

જો દિલ દેખા આપના, મુઝસા બૂરા ન કોઈ”.

સંત કબીર બૂરા મનુષ્યને શોધવા નીકળ્યા તો તેમને કોઈ ખરાબ માણસ જ ન મળ્યો. પણ પોતાની અંદર જોતાં તેમને જણાયું કે મારા જેવો ખરાબ તો બીજો કોઈ નથી. એટલે કે બીજાના દોષ જોવા કરતાં પોતાના દોષ જોવા જોઈએ.

શ્રીમા શારદાદેવીએ પોતાની અંતિમ વિદાયના ત્રણ દિવસ પૂર્વે એક ભક્ત સ્ત્રીને ઉપદેશ આપતાં કહ્યું હતું, “દીકરી, જો શાંતિ ઇચ્છતી હોય તો કોઈના દોષ જોઈશ નહીં. દોષ પોતાના જોજે. આ જગતમાં કોઈ પારકું નથી. બધાં પોતાનાં છે.” ખરેખર જેઓ જગતમાં બધાંને પોતાનાં માને છે અને કોઈના દોષ જોતાં નથી, એમને કોઈ જાતનો ભય હોતો નથી. કોઈ ઉદ્વેગ થતો નથી. અન્યના દોષ જોવા જેવી તદ્દન નકામી બાબતમાં તેમનો સમય અને શક્તિ વેડફાતાં નથી. એ સમય શક્તિનો ઉપયોગ અન્ય મહત્વનાં કાર્ય માટે કરી શકવાથી એમના પોતાના જીવનનો ઝડપી વિકાસ કરી શકે છે. વળી એમના મનમાં કોઈના દોષોનો કૂડો-કચરો ન હોવાથી મન સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ રહે છે. પ્રસન્ન રહે છે. વળી વ્યક્તિ પોતાના દોષ પ્રત્યે જાગૃત થવાથી એની નબળાઈઓ અને ખામીઓને દૂર કરવા તે પ્રયત્નશીલ બને છે. જેમ જેમ મનુષ્ય પોતાના દોષો દૂર કરતો જાય છે, તેમ તેમ તેને જીવનમાં વધુ ને વધુ આનંદ મળતો જાય છે. કંઈક મેળવ્યાની તૃપ્તિ અનુભવે છે. એના જીવનમાં વધુ ને વધુ શાંતિ ઊતરી આવે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના ઓરડામાં ત્રણ વાંદરાઓની મૂર્તિ હતી. તેમાં એકના બંને હાથથી આંખો ઢાંકેલી હતી, બીજાના બંને હાથથી કાન ઢંકાયેલા હતા અને

ત્રીજાના બંને હાથ મુખ ઉપર હતા. એ એમ સૂચવતા હતા કે કોઈનું બૂરું જોવું નહીં, કોઈનું બૂરું સાંભળવું નહીં અને કોઈનું બૂરું બોલવું નહીં. જો મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં આ ત્રણ વાંદરાની વાત ચરિતાર્થ કરે તો એને જીવનમાં શાંતિ તો મળે જ, પણ સાથે સાથે જીવનનો આનંદ પણ મળે જ.

૬. નિંદક નિયરે રાખીએ

સામાન્ય મનુષ્યોના મનમાં હંમેશાં બીજાઓ શું કહે છે, એનો ભારે ડર રહેતો હોય છે. તેઓ પોતાની રીતે જીવન જીવતા નથી. પણ બીજાઓ ટીકા ન કરે, એથી પોતાની ઈચ્છા ન હોય તે રીતે જીવન જીવે છે. દા.ત. એક વ્યક્તિ સામાન્ય ક્લાર્ક છે. તેને હજુ નાના બે દીકરાઓને ભણાવવાના છે. પણ મોટી દીકરીનાં લગ્ન કરવાનાં છે. સમાજમાં ટીકા ન થાય, એટલે પ્રોવિડન્ટ ફંડમાંથી પૈસા ઉપાડીને પણ એકાદ લાખ રૂપિયા લગ્નમાં ખર્ચી નાંખે છે. પછી આખી જિંદગી ઢસરો કરવામાં જ ગાળે છે. પણ ‘લોકો શું કહેશે’ એની નિંદાના ડરથી, તે પોતાનું અને પોતાના બે પુત્રોનું ભવિષ્ય બરબાદ કરી નાંખે છે. નિંદાનો ભય મનુષ્યની શાંતિને હરી લે છે. વાસ્તવમાં ખરેખર માણસને અશાંત કરી મૂકે તેવી કોઈ પરિસ્થિતિ હોતી નથી, પણ નિંદાનો ડર મનુષ્યને નિરાંતે જીવવા દેતો નથી. બધો જ વખત બીજાં શું કહેશે એની ચિંતા મનુષ્યને સતાવ્યા કરતી હોય છે. એક કોલેજ કન્યા દર રવિવારે ઉપનિષદ ઉપરના સત્સંગ વર્ગમાં જાય છે. તો તેની બહેનપણીઓ ટીકા કરતાં તેને કહે છે, “અત્યારથી આવી ભક્તાણી ક્યાં થઈ ગઈ ? અત્યારે તો આપણા મોજમઝા કરવાના, હરવા ફરવાના દિવસો છે. રવિવારે, પિકનિક પાર્ટીમાં આવવાને બદલે તું આશ્રમમાં ક્યાં જવા માંડી ? અને આમ રોજેરોજ તેને ટીકાનો ભોગ બનવું પડે છે. ઓફિસમાં એક ક્લાર્ક સમયસર આવે છે, કોઈ કામ પેન્ડિંગ રાખતો નથી. બધું વ્યવસ્થિત

બરાબર કરી નાંખે છે. આવનાર માણસોને ધક્કા ખવડાવતો નથી. એમની પાસેથી ‘ચા’ નો કપ પણ પીતો નથી. તો આવો કાર્યનિષ્ઠ ક્લાર્ક બધાંને ખૂંચે છે. તેની ટીકા કરવાનું કોઈ ચૂકતું નથી. - આવાં તો જીવનમાં અનેક દૃષ્ટાંતો મળે છે. તો પછી તે સમયે કરવું શું ? પોતાનું ધ્યેય છોડીને, પોતાનું કર્તવ્ય, સિદ્ધાંતો, આદર્શ છોડીને સામાન્ય લોકો જેવા બનીને તેમના પ્રવાહમાં ભળી જવું કે પછી ટીકાનાં બાણોને સતત સહ્યાં કરવાં ?

આ સંદર્ભમાં ભગવાન બુદ્ધના જીવનમાં બનેલો એક પ્રસંગ માર્ગદર્શક બને છે. તે સમયે ભગવાન બુદ્ધ મગધની રાજધાની રાજગૃહની સમીપ આવેલા વેણુવનમાં નિવાસ કરી રહ્યા હતા. રાજધાનીમાં ભારદ્વાજ નામનો એક કોધી બ્રાહ્મણ રહેતો હતો. તેનો કોઈ નજીકનો સગો ભગવાન બુદ્ધનો શિષ્ય બન્યો એવું જ્યારે તેણે જાણ્યું, ત્યારે તેનો ક્રોધ આસમાને પહોંચ્યો અને ભગવાન તથાગત પાસે જઈ પહોંચ્યો અને બેફામ ગાળો દેવા લાગ્યો. ભગવાન બુદ્ધે કોઈ પ્રત્યુત્તર ન આપ્યો અને પ્રશાંત ચિત્તે બધી ગાળો સાંભળી લીધી. આખરે બ્રાહ્મણ જ્યારે થાકીને બોલતો બંધ થયો, ત્યારે ભગવાન બુદ્ધે બ્રાહ્મણને પૂછ્યું, “હે બ્રાહ્મણ દેવતા, તમારે ઘરે કોઈ અતિથિ આવે ત્યારે તમે તેમને ભોજન સામગ્રી આપો છો ખરા ?” બ્રાહ્મણે તરત જ જવાબ આપ્યો, “અવશ્ય, હું અતિથિધર્મ બરાબર જાણું છું, હું અતિથિને ખાવા-પીવાનું આપું છું, તેમ જ અન્ય જરૂરી વસ્તુઓ પણ આપું છું.” ભગવાન બુદ્ધે પૂછ્યું, “હે બ્રાહ્મણ દેવતા, જો તે અતિથિ તમારી વસ્તુઓ ન સ્વીકારે તો કહેશો કે આ વસ્તુ કોની પાસે રહેશે ?” “કેમ વળી, મારી પાસે જ રહેશે.” બ્રાહ્મણે કહ્યું. ભગવાન બુદ્ધે સ્મિત કરતાં કહ્યું, “હે બ્રાહ્મણ દેવતા, તમે મારી પાસે ગાળોની ભેટ લાવ્યા હતા, પણ હું રોષે ભરાયો નહીં, સ્વસ્થ રહ્યો, તમારી ગાળોનો સ્વીકાર કર્યો નહીં, એટલે

આ ગાળોની ભેટ પણ તમારી પાસે જ રહેશેને ?” બ્રાહ્મણ પાસે આનો કોઈ ઉત્તર ન હતો. આ પ્રસંગ આપણને એ શીખવે છે કે કોઈ નિંદા કરે, ગાળો આપે, પણ જો આપણે એનો સ્વીકાર ન કરીએ, એટલે કે આપણા ચિત્તતંત્રમાં એ ગાળોથી સહેજ માત્ર પણ પ્રતિક્રિયા ન થાય તો એ ગાળો અને નિંદા જેણે આપી છે, તેને જ પાછી મળે છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે “જ્યારે કોઈ તમારી નિંદા કરે ત્યારે તેને આશીર્વાદ આપો. જરા વિચારો તો ખરા, તેઓ તમારા આ લુચ્ચા અહંને ભૂંસી નાંખીને તમારું કેટલું ભલું કરી રહ્યા છે.” જે કાર્ય સાધનાથી નથી થતું એ કાર્ય નિંદા કરનારથી થાય છે. અને તે છે અહંને ઓગાળવાનું કાર્ય. આથી મનુષ્યે નિંદા કરનારી વ્યક્તિઓનો તો આભાર માનવો જોઈએ. આ ઉપરાંત શાસ્ત્રોમાં એમ પણ કહ્યું છે કે નિંદક જેની નિંદા કરે છે, તેના ખાતામાં નિંદકનું જે કંઈ પુણ્ય હોય છે, તેમાંથી તેટલું જમા થઈ જાય છે. એટલે કંઈ પણ પુણ્ય કાર્ય કર્યા વગર ફક્ત નિંદા સહન કરી લેવાથી નિંદા કરનારનું પુણ્ય મળી જાય છે. અથવા તો જેની નિંદા કરે છે, તેના ખાતામાં જો પાપકર્મ જમાં થયેલાં હોય તો તે નિંદકના ખાતામાં જતાં રહે છે. આ વિશે એક રાજાની વાર્તા છે.

એક રાજાના મનમાં જન્મમરણના ફેરામાંથી કેવી રીતે મુક્તિ મળે, એ પ્રશ્ન ઊઠ્યો. તેણે ઘણાંને આ પ્રશ્ન પૂછ્યો પણ કોઈએ સંતોષકારક ઉત્તર આપ્યો નહીં. એક દિવસ તેને એક સાધુ મળ્યા. તેમને પૂછતાં તેમણે કહ્યું, “હા, મારી પાસે એનો જવાબ છે. એક તો આપ આપનાં પાપકર્મોમાંથી મુક્ત થાઓ. સારાં કાર્યો કરો, પ્રાયશ્ચિત્ત કરો. અને બીજો માર્ગ છે કે કોઈ આપનાં પાપકર્મોનું ફળ પોતાનાં ખાતામાં લઈ લે અને તે ત્યારે જ શક્ય બને કે જ્યારે તે આપની નિંદા કરે.”

ત્યારે રાજાએ સાધુને પૂછ્યું કે “એ તો કહો કે મારાં પાપકર્મોનું ફળ કેટલુંક છે?” સાધુએ રાજાને કહ્યું, “આંખો બંધ કરી ઊંચું જુઓ

અને કહો શું દેખાય છે ?” “અરે, આ તો છાણનો મોટો ડુંગર દેખાય છે !” રાજાએ કહ્યું, “હા, તો એ જ છે, આપનાં પાપકર્મોનું ફળ.” આંખ ખોલીને રાજા ઉદાસ થઈ ગયા અને તેમને થયું કે આટલાં બધાં પાપકર્મોમાંથી મુક્તિ મેળવવી તો લગભગ અશક્ય છે. પણ પછી થયું મહાત્માજીએ કહ્યું છે તો લોકો મારી નિંદા કરે એ રસ્તો અજમાવી જોઉં. પણ રાજા તો અત્યંત લોકપ્રિય હતો. પ્રજાવત્સલ હતો. પ્રજા રાજાની ક્યારેય ટીકા કરતી નહીં. પણ હવે રાજાએ એક બ્રાહ્મણ કન્યાનું અપહરણ કરાવ્યું. અલબત્ત, તેને મહેલમાં રાણીની પાસે પોતાની પુત્રીની જેમ રાખી પણ આ વાત અત્યંત ગુપ્ત હતી. બ્રાહ્મણ કન્યાના અપહરણને લઈને હવે લોકો રાજાની ફાવે તેવી વાતો કરવા લાગ્યા. રાજાની ખૂબ નિંદા થવા લાગી. થોડા સમય પછી સાધુ પાછા આવ્યા ત્યારે રાજાએ કહ્યું, “હવે તો મારાં પાપકર્મો ધોવાઈ ગયાંને ?” ત્યારે ફરી સાધુએ રાજાને હવે કેટલાં પાપકર્મો છે, તે બતાવ્યાં. રાજાએ જોયું તો છાણનો ડુંગર ગાયબ થઈ ગયો હતો ! પણ હજી એક નાનકડી ઢગલી બાકી રહી ગઈ હતી ! “આમ કેમ ? હજુ આટલું પાપકર્મ કેમ બાકી રહી ગયું ?” રાજાએ સાધુને પૂછ્યું. ધ્યાનમાં સાધુએ જોયું. પછી કહ્યું, “રાજન, આપના રાજ્યમાં એક કુંભાર છે, તેણે આપની નિંદા નથી કરી. જો તે આપની નિંદા કરે તો આપનું આ પાપ એના ખાતામાં ચાલ્યું જતાં આપ તુરત જ મુક્ત થઈ જશો.”

રાજા વેશપલટો કરીને કુંભારના ઘરે ગયા. વાતચીત કરતાં કહ્યું, “તમારો રાજા તે કેવો પાપી કહેવાય ?” પુત્રી જેવી કન્યાનું અપહરણ કર્યું !” તેઓ કંઈ આગળ બોલવા જતા હતા ત્યાં જ ધીમું હસીને કુંભારે કહ્યું, “મહારાજ, મને માફ કરો. આપે કરેલું આપે જ ભોગવવું પડશે. આપની નિંદા કરીને હું એ પાપકર્મફળને મારા ખાતામાં ઉમેરવા માંગતો નથી અને એટલે જ હું નિંદાથી દૂર રહ્યો છું !” રાજા એ

આત્મજ્ઞાની કુંભારના ચરણોમાં પડ્યા અને કહ્યું, “તમે જ્ઞાની છો. મારી આંખો ખોલી છે. હવે હું પોતે તો નિંદા નહીં કરું પણ કોઈનેય નિંદા કરવા પ્રેરીશ પણ નહીં. હું મારા પાપકર્મફળને હવે ભોગવીને મુક્ત થઈ જાઉં એવા આશીર્વાદ આપો.”

ભલે આ વાર્તા છે, પણ એ દ્વારા એ પ્રતિપાદિત થાય છે કે નુકસાન તો નિંદા કરનારને બે રીતે છે. એક તો એનું પુણ્યકર્મ જેની નિંદા કરે છે, તેને મળે છે, અને બીજું જેની નિંદા કરે છે, તેનું પાપકર્મ-ફળ પણ તેને મળે છે. આથી નિંદા કરનાર પ્રત્યે તો મનુષ્યે વધારે કૃતજ્ઞ રહેવું જોઈએ.

ઘણા લોકોનો સ્વભાવ જ નિંદા કરવાનો હોય છે. તેમને નિંદા કર્યા વગર ચેન પડતું નથી. બીજાની નિંદા કરવામાં જ એમનો આનંદ રહેલો હોય છે. આવા લોકો પ્રત્યે દુર્લક્ષ જ સેવવું જોઈએ. જો એમની વાતો ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો બાપ-બેટાની, ગઘેડાની વાર્તા જેવું થાય. બાપે દીકરાને ગઘેડા ઉપર બેસાડ્યો અને પોતે પગે ચાલીને જતો હતો. તો લોકોએ દીકરાની નિંદા કરી કે બાપને ચલાવે છે અને પોતે બેઠો છે. પછી દીકરાએ બાપને બેસાડ્યો તો લોકોએ બાપની નિંદા કરી. પછી બંને ગઘેડા ઉપર બેઠા, તો બિચારા ગઘેડા ઉપર અત્યાચાર કરે છે, એમ કહીને નિંદા કરી. પછી બંને ચાલવા લાગ્યા. તો બંનેની મૂર્ખતા વિશે નિંદા કરી. લોકોની નિંદા ઉપર ધ્યાન દેવાનું પરિણામ એ આવ્યું કે બંનેએ ગઘેડાને ઊંચક્યો અને જ્યારે નદીના પુલ ઉપરથી પસાર થતા હતા, ત્યારે ગઘેડો નદીમાં પડી ગયો. આમ લોકોની નિંદા ઉપર ધ્યાન આપનારા કદી સુખશાંતિથી જીવી શકતા નથી.

એક વૈરાગી સાધુની વાત છે. એ સાધુ અકિંચન હતો. પોતાની પાસે કોઈ વસ્તુ રાખતો નહીં. એક દિવસ ઝાડની નીચે પથ્થરનું ઓશીકું રાખીને સૂતો હતો. પાણી ભરવા જઈ રહેલી કેટલીક યુવતીઓએ આ

જોયું. અંદરોઅંદર કહ્યું, “જોયો પેલો વૈરાગી સાધુ, ભાઈસાહેબને ઓશીકા વગર ચાલતું નથી. એટલે પથ્થરનું ઓશીકું બનાવ્યું છે.” પાણી ભરીને પાછી આવી ત્યારે તેમણે જોયું કે સાધુએ માથા નીચેનો પથ્થર ખસેડી લીધો છે, આ જોઈને ફરી તેઓ એકબીજાને કહેવા લાગી, સાધુઓ બધાંનો ત્યાગ કરી શકે છે, પણ અહંકારનો ત્યાગ કરી શકતા નથી. આપણે વાતો કરી એટલે ભાઈસાહેબને ખોટું લાગી ગયું અને પથ્થર ખસેડી લીધો ! આમ જેને ટીકા કરવી છે, તે કોઈપણ રીતે ટીકા કરે જ છે. ગામને મોઢે ગળણું બાંધી શકાતું નથી. એ જાણીને નિંદા પ્રત્યે ધ્યાન આપવું ન જોઈએ.

અમેરિકાના ભૂતપૂર્વ પ્રેસિડન્ટ અબ્રાહમ લિંકને કહ્યું હતું, “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 એટલી સારી રીતે કામ કરું છું. જો અંતમાં હું સફળ થાઉં તો અન્ય લોકોએ મારા વિરુદ્ધમાં કહેલું બધું ફોગટ છે અને જો અંતમાં હું ખોટો પુરવાર થાઉં તો કજારો દેવો સોગંદપૂર્વક મારી સચ્ચાઈ પુરવાર કરવા મથે તોય કંઈ ફેર પડશે નહીં.” આ વાત ધ્યાનમાં રાખીને વ્યક્તિએ નિંદા પ્રત્યે બિલકુલ ધ્યાન આપ્યા વગર સચ્ચાઈપૂર્વક પોતાનું કાર્ય કરતા રહેવું જોઈએ.

બંગાળના સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન પંડિત ઈશ્વરચંદ્ર વિદ્યાસાગરને કોઈએ કહ્યું કે અમુક માણસ તમારી ખૂબ નિંદા કરે છે, એ સાંભળીને થોડીવાર તેઓ વિચારમગ્ન થઈ ગયા અને પછી બોલ્યા કે “મને તો યાદ નથી આવતું કે મેં તેનું કંઈ ભલુ કર્યું હોય ?” એનો અર્થ એ કે જેમની તેઓ સહાયતા કરતા તેઓ જ પાછળથી તેમની નિંદા કરતા. પણ એથી તેમના સ્વભાવમાં કંઈ ફેર પડ્યો નહીં. તેઓ હંમેશાં બીજાનું ભલું કરતા જ રહ્યા. ઈશુ ખ્રિસ્તને જ્યારે શૂળી ઉપર ચઢાવ્યા - એ

સ્થિતિમાં પણ તેમણે તેમને વધસ્તંભે જડનારાઓ માટે પ્રભુને કહ્યું, “હે પિતા, તેઓ શું કરી રહ્યા છે, તેની તેમને ખબર નથી. તું તેમને માફ કરજે.” મહાત્માઓ તો અન્યની નિંદા સહીને પણ તેમનું ભલું જ કરતા હોય છે. એક સાધુએ તળાવમાં પડેલા વીંછી ઉપર દયા કરીને તેને બહાર કાઢ્યો. વીંછીએ તેને ડંખ માર્યો એટલે તે હાથમાંથી ફરી પાણીમાં પડી ગયો. ફરી સાધુએ બહાર કાઢ્યો - પાછો વીંછીએ ડંખ માર્યો. આમ ઘણી વાર થયું એટલે તળાવની પાળે બેઠેલા એક માણસે સાધુને પૂછ્યું, “આ વીંછી તમને વારંવાર ડંખ મારે છે, છતાં તમે તેને કેમ બચાવો છો ?” ત્યારે સાધુએ કહ્યું, “વીંછીનો સ્વભાવ છે, ડંખ મારવાનો અને સાધુનો સ્વભાવ છે અન્યનું ભલું કરવાનો. વીંછી પોતાનો સ્વભાવ છોડતો નથી તો મારે શા માટે મારો સ્વભાવ છોડવો જોઈએ ?” નિંદા કરનારા મનુષ્યો વીંછી જેવા હોય છે. તેઓ પોતાનો સ્વભાવ છોડતા નથી. આવા મનુષ્યો તો માનસિક રોગ કે વિકૃતિના ભોગ બનેલા હોય છે. એટલે આવા દર્દી પ્રત્યે તિરસ્કાર કે ઉપેક્ષા નહીં પણ હમદર્દી જ દાખવવી જોઈએ. તેમના માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ કે પ્રભુ એમને સદ્બુદ્ધિ આપે અને આ નિંદારોગમાંથી મુક્ત કરે. આ વિશે પણ એક સુપ્રસિદ્ધ વાર્તા છે કે એક ભક્ત હોડીમાં જઈ રહ્યો હતો. હોડીમાં બેઠેલા બીજા લોકો પૂરા સંસારી હતા. તેઓ ભક્તની ઠેકડી ઉડાવવા લાગ્યા. ભક્ત નિર્વિકાર ચિત્તે પ્રભુ સ્મરણ કરતો બેસી જ રહ્યો. હોડી નદીની મધ્યમાં પહોંચી, પણ આ લોકોની નિંદા ન અટકી. છેવટે ભગવાનથી ન રહેવાયું. તેઓ તુરત જ ભક્તની સન્મુખ પ્રગટ થયા અને કહ્યું, “જો તું કહે તો હમણાં જ આ હોડી પલટાવીને આ બધાને ડુબાડી દઉં અને તને બચાવી લઉં.” ત્યારે ભક્તે હાથ જોડીને કહ્યું, “પ્રભુ પલટાવવી જ હોય તો હોડી નહીં પણ આ લોકોની બુદ્ધિ પલટાવી દો. એનાથી સમસ્યાનો ઉકેલ આવી જશે. એ બિચારાઓની બુદ્ધિ બહર મારી ગઈ છે, એટલે તેઓ આપનો મહિમા સમજી શકતા નથી.” આમ ભક્તો,

સંતો, સાધુજનોને પણ નિંદાનો ભોગ તો બનવું જ પડે છે. સામાન્ય મનુષ્યો એમની ગતિવિધિને સમજી શકતા ન હોવાથી તેઓને વિશેષ ટીકાપાત્ર બનવું પડે છે. પરંતુ તેમને નિંદા કરનારાઓ પ્રત્યે કોઈ દ્વેષભાવ કે રોષ હોતો નથી. તેઓ પોતાના ધ્યેયમાં, ભક્તિમાં મસ્ત હોય છે. એટલે જ કહેવાયું છે કે,

“હાથી ચલે બાજારમેં કુત્તે ભોંકે હજાર,
સાધુ કો દુર્ભાવ નહીં નિંદે ચાહે સંસાર.”

સ્વામી વિવેકાનંદે જ્યારે રામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના કરી અને શિવજ્ઞાનથી જીવસેવાનાં કાર્યોનો પ્રારંભ કર્યો, ત્યારે સંન્યાસીઓને દર્દીઓની સેવા કરતા, હિસાબ-કિતાબ રાખતા જોઈને લોકો ખૂબ ટીકા કરતા. સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાના બે શિષ્યો સ્વામી કલ્યાણાનંદજી અને સ્વામી નિશ્ચલાનંદજીને રોગીઓની સારવાર કરવા માટે હરદ્વાર મોકલ્યા. રામકૃષ્ણ મિશનના સાધુઓને ત્યારે અન્ય સાધુઓ અને લોકો ભંગી સાધુ કહીને બોલાવતા અને તેમને સાધુજમાતથી અલગ જ સમજતા. ધીરે ધીરે આ સેવાની મહેક પ્રસરવા લાગી. લોકો સેવાનું મૂલ્ય સમજ્યા અને હવે તો અન્ય સાધુ અને સંન્યાસીઓ પણ સેવા કાર્યમાં લાગી ગયા છે. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું હતું કે દરેક મહાન કાર્યને ત્રણ અવસ્થાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. વિરોધ, ઉપેક્ષા અને સ્વીકાર. કોઈપણ વ્યક્તિ જ્યારે દૃઢસંકલ્પ થઈ ક્રાંતિકારી પરિવર્તન લાવવાવાળા શુભ કાર્યનો પ્રારંભ કરે છે, ત્યારે નિંદાનો વંટોળ આવવાનો જ છે. તેણે બહાદુરીપૂર્વક પ્રશાંત ચિત્તે આમાંથી પસાર થવું પડશે. એટલે જ કહ્યું છે, “હરિનો મારગ છે શૂરાનો, નહિ કાયરનું કામ જોને.” સત્યના માર્ગે જનાર સહુ કોઈને તેના જીવનકાળ દરમિયાન લોકનિંદાનો ભોગ તો બનવું જ પડે છે.

એટલા માટે જ્યારે કોઈ આપણી નિંદા કરે, ત્યારે આપણે આટલું

જરૂર કરીએ.

૧. શાંત ચિત્તથી, જરાપણ મગજની સમતુલા ગુમાવ્યા વગર બધું સાંભળીએ. ભાવનામાં તણાયા વગર બુદ્ધિપૂર્વક વિચાર કરીએ.

૨. અન્ય કોઈએ કરેલી આપણી નિંદાની વાત જ્યારે આપણા સુધી આવે, ત્યારે તે બદલાઈ તો નથી ગઈને, તેની ખાતરી કરી લઈએ. કેમ કે ઘણા લોકોને મીઠુંમરચું ભભરાવીને બોલવાની ટેવ હોય છે. તો વળી, કેટલાક લોકોને બે પક્ષોની નિંદાની વાતો એકબીજાને કહીને ઝઘડો કરાવવાની ટેવ હોય છે.

૩. સત્ય હકીકત જાણ્યા પછી તેનું પૃથક્કરણ કરીએ કે તેણે આ નિંદા શા માટે કરી ? પ્રત્યક્ષ, પરોક્ષ કે આંશિક રૂપે જો એને માટે આપણે કારણભૂત હોઈએ તો તુરત જ આપણો દોષ સ્વીકારીને નિંદક પાસે ક્ષમા પ્રાર્થીએ. આથી જે લોકો આપણા કલ્યાણ માટે નિંદા કરે છે (જોકે તેની સંખ્યા જૂજ હોય છે !) તેમની કૃપાદષ્ટિ આપણા ઉપર વધુ રહેશે અને જેઓ ઈર્ષા અથવા અન્ય કારણોથી નિંદા કરવા પ્રેરાયા હશે, તેમનો જુસ્સો પણ ક્ષમા માંગવાથી ધીમો પડી જશે.

૪. જો નિર્મમ આત્મવિશ્લેષણ પછી એમ લાગે કે આપણો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ કોઈ દોષ નથી, વિના કારણે જ નિંદકે નિંદા કરી છે, તો સમજવું કે નિંદક ઈર્ષા, રાગદ્વેષ વગેરે માનસિક રોગોથી પીડાય છે. તો આવા દર્દી પ્રત્યે દયાભાવ રાખીએ અને તેનો રોગ મટે તે માટે પ્રાર્થના કરીએ.

૫. નિંદક પ્રત્યે આપણે કૃતજ્ઞતાની ભાવના રાખીએ. તેઓ આપણા શૂદ્ર અહંને ભુંસાવીને આધ્યાત્મિક સાધનામાં સહાયરૂપ થઈ રહ્યા છે, વળી અજાણતાં પણ તેઓ પોતાનું પુણ્ય આપણા ખાતામાં અને આપણું પાપ એમના ખાતામાં જમા કરાવી રહ્યા છે.

૬. 'સત્યમેવ જયતે' અને 'કરે તેવું પામે'. આ સિદ્ધાંતોમાં વિશ્વાસ રાખી ધીરજપૂર્વક નિંદા સહન કરીએ અને ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાના વિષયકમાંથી બચવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

૭. 'ગામને મોઢે ગળણું ન બંધાય' એ ઉક્તિને ધ્યાનમાં રાખીને નિંદાથી વિચલિત થયા વગર મક્કમપણે સત્યના માર્ગે આગળ ધપીએ.

અંતમાં કબીરજીની આ વાણીને અનુસરીને નિંદકોને આપણી પાસે રાખીને આપણા સ્વભાવને નિર્મળ બનાવીએ.

“નિંદક નિયરે રાખિયે, આંગન કુટિ છવાય,
બિન પાની સાબુન બિના, નિર્મલ કરે સુભાય.”

આ રીતે નિંદાથી અશાંત બનવા કરતાં નિંદા આપણને હંમેશાં સજાગ રાખે છે. શુદ્ધ અને નિર્મળ બનાવે છે. આપણા સંકલ્પને વધારે દૃઢ બનાવે છે, એ ભાવના મનમાં દૃઢ કરવાથી પછી નિંદા ક્યારેય વિક્ષુબ્ધ કરી શકશે નહીં.

૭. તેન ત્યકતેન ભુંજથા:

ધન અને સંપત્તિની ભૂખ એવી છે કે જે ક્યારેય શમતી નથી, પણ સતત વધતી જ જાય છે. અંતે મનુષ્ય થાકીને, હાંફીને ખાલી હાથે મરી જાય છે. જિંદગી આખી સતત દોડધામ કરે છે અને સત્તા, સંપત્તિ મેળવે છે, પણ સુખ, શાંતિ અને સાચો પ્રેમ ગુમાવી દે છે. સંપત્તિ એકઠી કરવાની લાલસામાં માણસ પોતાનો આત્મા ગુમાવી દે છે. ઈશુ ખ્રિસ્ત કહે છે કે જો માણસ આત્માના ભોગે આખી દુનિયા મેળવે તો તેથી તેને શો લાભ થાય ? પૃથ્વી ઉપર આવીને જે મેળવવાનું છે, જેને માટે એનો જન્મ થયો છે, એ જ ગુમાવીને પછી સંપત્તિનો મોટો પહાડ મેળવે એથી એણે મેળવ્યું શું ? મૃત્યુ પથારી ઉપર રહેલા વિશ્વવિજયી રાજા સિકંદરને જીવનના અંતે આ સત્ય સમજાયું હતું, પણ ત્યારે એની પાસે જીવનને

સુધારી લેવાનો સમય જ બચ્યો ન હતો. આથી તેણે કહ્યું, “જ્યારે મારો જનાજો કાઢો, ત્યારે મારા બે હાથ બહાર રાખજો. જેથી લોકો એ જોઈ શકે અને જાણી શકે કે આખી દુનિયાને જીતનારો આટલો મહાન બાદશાહ પણ સાવ ખાલી હાથે જઈ રહ્યો છે !”

અલબત્ત, મેળવેલું ધન કે સંપત્તિ કોઈ મનુષ્ય પોતાની સાથે મૃત્યુ પછી લઈ જઈ શકતો નથી. પરંતુ એ ધન સાથે સંકળાયેલી અનેક બાબતો તેના ચિત્તમાં સૂક્ષ્મ રૂપે સાથે જાય છે. જો ધનની લાલસા હોય, અસંતોષ હોય, ધન ન વાપરી શક્યાનું દુઃખ હોય કે પછી અનીતિના માર્ગ ભેગાં કરેલાં ધનની પાછળ રહેલાં દુષ્કર્મોનું પાપ હોય તો આ બધું ચિત્તના સંસ્કારરૂપે તેની સાથે જાય છે. બીજા જન્મોમાં પછી આ સંસ્કારો પ્રમાણેનું જીવન ઘડાતું રહે છે. એ જ રીતે જો ધનનો સદુપયોગ કર્યો હોય, ગરીબોના કલ્યાણ માટે ધન વાપર્યું હોય તો આ સત્કાર્યો દ્વારા તેની ચેતના વિશાળ બને છે. તેના શુભ સંસ્કારો તેની સાથે જાય છે. અને તેનું આ જીવન તો સુખશાંતિમાં વીતે છે, પણ પછીના જીવનમાંય તેને સુખશાંતિ જ મળે છે. આથી શ્રીમંતો માટે સુખશાંતિ મેળવવાનો એક માર્ગ એ પણ છે કે અન્યના ઉત્કર્ષ માટે, કલ્યાણ માટે ધનનો ઉપયોગ કરવો. જે માર્ગ સ્વામી વિવેકાનંદે અમેરિકાના મહાન ઉદ્યોગપતિ રોકફેલરને બતાવ્યો હતો.

અમેરિકામાં એક દિવસ સ્વામી વિવેકાનંદ પોતાના અભ્યાસ-ખંડમાં પુસ્તક વાંચનમાં એકાગ્ર હતા. એ એકાગ્રતા એવી હતી કે કોઈ સામે આવીને ઊભું રહે તોપણ ખબર ન પડે. તેઓ વાંચનમાં તલ્લીન હતા, ત્યાં તેમના ટેબલ ઉપર ટકટકાટ થયો એટલે તેમણે સામે નજર કરી, તો કીમતી સૂટમાં સજ્જ થયેલો, ચહેરા ઉપર ગુસ્સાના ભાવવાળો એક અમેરિકન સામે ઊભો હતો. પોતાની સામે આ રીતે એકાએક આવી ઊભેલા મનુષ્યને જોઈને સ્વામીજીને આશ્ચર્ય તો જરૂર થયું, પણ

તેઓ કંઈ પણ આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરે તે પહેલાં જ તેણે કહ્યું, “હું, રોકફેલર છું.” આ બોલતી વખતે તેના મનમાં તો એમ જ હતું કે પોતાનું નામ સાંભળીને ભારતનો આ સાધુ ઊભો થઈ જશે અને એને ખૂબ માન આપશે. કેમ કે એ હતો એ સમયનો, અમેરિકાનો સહુથી વધારે પૈસાદાર ઉદ્યોગપતિ, પેટ્રોલિયમ ઉદ્યોગનો રાજા. આખા અમેરિકામાં એના નામનો ડંકો વાગતો હતો. સહુ કોઈ એની મુલાકાત માટે આતુર રહેતા. તેના બદલે તે પોતે સામે ચાલીને આ સંન્યાસીને મળવા આવ્યો હતો. એટલે આ સંન્યાસી તેને ખૂબ માન આપશે, તેવી તેની ધારણા હતી પણ બન્યું તેની ધારણાથી વિપરીત જ.

સ્વામીજીએ તટસ્થભાવે તેને પૂછ્યું, ‘વોટ ડુ યુ વોન્ટ ?’ - તમારે શું જોઈએ છે ? સ્વામીજીના આવા પ્રશ્નથી તેને આંચકો લાગી ગયો. તેનો અહંકાર ઘવાયો. આથી તેણે કહ્યું, ‘આઈ ડોન્ટ વોન્ટ એનીથીંગ’ - મારે કંઈ જોઈતું નથી. એટલે સ્વામીજીએ તુરત જ બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો, ‘ધેન વ્હાય યુ હેવ કમ હીયર ?’ - તો પછી તમે શા માટે અહીં આવ્યા છો ? રોકફેલર પાસે આનો કોઈ જવાબ ન હતો. અપેક્ષા કરતાં તદ્દન જુદું જ બન્યું હોવાથી તે આ પ્રશ્નનો જવાબ આપી શક્યો નહીં. તેના મનમાં ગડમથલ ચાલવા લાગી. એટલે સ્વામીજીએ કહ્યું, “તમે નથી જાણતા, પણ હું જાણું છું કે તમે શા માટે અહીં આવ્યા છો ? તમારા મનમાં શાંતિ નથી એટલે તમે શાંતિ મેળવવા માટે અહીં આવ્યા છો.” આ વાત સાંભળીને તેને આશ્ચર્ય થયું. કેમ કે તેના મનમાં બિલકુલ શાંતિ ન હતી, અને તેના મિત્રોના કહેવાથી તે સ્વામીજી પાસે શાંતિ માટે જ આવ્યો હતો, પણ સ્વામીજીને તેના મનની વાતની કેમ ખબર પડી ગઈ, એ તેને સમજાયું નહીં. ત્યાં તો ફરી સ્વામીજીએ તેના મનમાં મૂંઝવતી સમસ્યાઓ કે જેની વાત એણે ક્યારેય કોઈનેય કરી ન હતી તે વિશે કહ્યું. એથી તેને ભારે આશ્ચર્ય થયું અને આ સંન્યાસી કોઈ સામાન્ય સાધુ નથી

તેની પ્રતીતિ થઈ. પછી એણે હવે થોડા નરમ બનીને સ્વામીજીને પૂછ્યું, “મારા મનમાં રહેલી આ બધી વાતો તમે કઈ રીતે જાણી શક્યા ?” ત્યારે સ્વામીજીએ તેને કહ્યું, “મને તમારા મનની ખબર છે એટલે. દરેકનું મન એ વિશ્વમનનો એક ભાગ છે. જેનું મન વિશ્વમન સાથે એકાકાર છે, તેઓ કોઈનાય મનને પોતાના મનની જેમ જ જાણી શકે છે.” આવી વાતોથી રોકફેલરને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું, પણ હવે તેને સ્વામીજી વિશ્વાસ મૂકવા જેવા લાગ્યા. એટલે તે તેમની વાત સાંભળવા લાગ્યો. સ્વામીજીએ તેને કહ્યું, “જો તમારે મનની સાચી શાંતિ જોઈતી હોય તો તમારી પાસે જે સંપત્તિ છે, તેનો ઉપયોગ ગરીબોના કલ્યાણ માટે કરો. તમે તમારી સંપત્તિના માલિક નથી પણ રખેવાળ છો. આ વિપુલ સંપત્તિ તમને અનેકના કલ્યાણ કરવા માટે આપવામાં આવી છે. તેથી તમે જો એ રીતે જ તેનો ઉપયોગ કરશો તો તમને સાચી શાંતિ મળશે.” સ્વામીજીની વાત તેણે સાંભળી તો ખરી પણ ત્યારે તેને તે સ્વીકારવા જેવી ન લાગી. અને તે મનની શાંતિ મેળવ્યા વગર જ પાછો ગયો.

થોડા દિવસ બાદ તે ફરીથી સ્વામીજીને મળવા આવ્યો. ત્યારે તેના હાથમાં એક કાગળ હતો. તેણે સ્વામીજીના હાથમાં એ કાગળ મૂક્યો. તેને એમ કે હવે સ્વામીજી ખુશ થશે, અને તેનો આભાર માનશે. કેમ કે એ કાગળમાં તેણે કરેલાં દાનોની જાહેરાત હતી. સ્વામીજીએ કાગળ વાંચી લીધો પણ કંઈ બોલ્યા નહીં. એટલે રોકફેલરે કહ્યું, “સ્વામીજી, તમારે મારો આભાર માનવો જોઈએ. તમારી વાતનો સ્વીકાર કરીને મેં આ સંપત્તિનું દાન કર્યું છે.” ત્યારે સ્વામીજીએ કહ્યું, “મિ. રોકફેલર, આભાર તો તમારે મારો માનવો જોઈએ કે મેં તમને સાચી શાંતિનો માર્ગ બતાવ્યો છે.” એ પછી તો રોકફેલરે પોતાની સંપત્તિનો મોટોભાગ લોકકલ્યાણનાં કાર્યમાં વાપર્યો. પોતાની

આત્મકથામાં પણ તેણે લખ્યું છે, “આપણે જેટલા બીજાની સેવા કરીશું, તેટલી આપણને વધારે શાંતિ મળશે.” શાંતિનો આ માર્ગ તેને સ્વામી વિવેકાનંદ પાસેથી આ રીતે મળ્યો હતો.

તમે તમારી મિલકતના માલિક નથી પણ ટ્રસ્ટી છો. ટ્રસ્ટીશીપ મેનેજમેન્ટના ગાંધીજીએ આપેલા આ સિદ્ધાંતની રજૂઆત સો વર્ષ પહેલાં સ્વામી વિવેકાનંદે અમેરિકાના એ મહાન ઉદ્યોગપતિ રોકફેલર સમક્ષ કરી હતી. પરંતુ આ સિદ્ધાંત ભારતીય સંસ્કૃતિ માટે કંઈ નવો નથી. આપણી મહાન સંસ્કૃતિનો પાયો જ આ સિદ્ધાંત ઉપર ઊભેલો છે. ઈશોપનિષદનો પ્રથમ શ્લોક જ આ સિદ્ધાંતને પ્રગટ કરે છે.

ઈશાવાસ્યમિદં સર્વં યત્ કિંચ જગત્યાં જગત્ ।

તેન ત્યક્તેન ભુંજથા મા ગૃધઃ કસ્યસ્વિદ્ધનમ્ ॥

“આ જગતમાં જે કંઈ પણ જીવન છે, તે ઈશ્વરનું વસાવેલું છે. તેથી તેના નામથી ત્યાગ કરીને તું ભોગવ, અન્યના ધનની સ્પૃહા ન કર.”

આ એક જ શ્લોકમાં ધનની પ્રાપ્તિ, ઉપભોગ અને વહેંચણીનો સિદ્ધાંત આવી જાય છે. આધુનિક સમાજવાદનાં મૂળ પણ આ શ્લોકમાં રહેલાં છે. અહીં ધનસંપત્તિ મેળવવાની મનાઈ કરવામાં આવી નથી. એના ઉપભોગની પણ મનાઈ કરવામાં આવી નથી. પણ ત્યાગીને ઉપભોગ કરવાની વાત છે. પોતાની પાસે જે કંઈ છે, તેમાંથી બીજાને આપીને પછી ઉપભોગ કરવાની વાત છે. તો પછી બીજાનું આંચકીને, બળજબરીથી પડાવી લેવાની તો વાત જ ક્યાં રહી ? બીજાના ધનની સ્પૃહા જ કરવાની નથી. અનીતિનું, અણહક્કનું, બીજાની માલિકીનું, અન્યનું શોષણ કરીને, બીજાને દુઃખ આપીને કશું જ મેળવવાની વાત જ રહેતી નથી. અહીં તો ધર્મ અને નીતિના માર્ગે જે મળે, તેમાંથી

અન્યને થોડું આપીને પછી પોતે ઉપભોગ કરવો એ મનુષ્ય ધર્મની વાત કહેવામાં આવી છે.

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિના પાયામાં રહેલા છે ચાર પુરુષાર્થો. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ. સુખશાંતિપૂર્વક જીવવા માટે મનુષ્યોને આ ચારેય પુરુષાર્થોની અત્યંત આવશ્યકતા છે. ધર્મનું પાલન કરતાં કરતાં સંપત્તિનું ઉપાર્જન કરવું અને કામની પૂર્તિ કરી પ્રજાતંતુને આગળ ધપાવવો અને અંતે મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી પરમાત્મામાં મળી જવું. - આ જીવનકાર્ય અને તેને માટેની આચારસંહિતા આપણા ઋષિ - મુનિઓએ વેદ - ઉપનિષદોમાં સ્પષ્ટપણે આપી દીધી છે. આ આચારસંહિતાનું પાલન કરતાં કરતાં પોતાના જીવનનો હેતુ તો સિદ્ધ થાય છે જ પણ સમાજનું કલ્યાણ થાય છે. એમાં જો કોઈનામાં તીવ્રતમ વૈરાગ્ય હોય અને કેવળ ઈશ્વરપ્રાપ્તિ એ જ લક્ષ્ય હોય તો ધર્મ, અર્થ અને કામ આ ત્રણ પુરુષાર્થોને અતિક્રમીને કેવળ મોક્ષ માટે સંસાર છોડી સંન્યસ્ત ગ્રહણ કરી શકે, એ માર્ગ પણ ઋષિ-મુનિઓએ આપેલો છે. પરંતુ એ માર્ગ કંઈ સામાન્ય મનુષ્યો માટેનો નથી. સામાન્ય મનુષ્યોએ તો જીવનમાં આ ચારેય પુરુષાર્થ કરવાના રહે છે. એટલે કે આપણા ઋષિ-મુનિઓએ અર્થોપાર્જન કે કામની પણ અવગણના કરી નથી. પણ સર્વનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ એવી રીતે કરવાનું કહ્યું છે કે જેથી આત્મકલ્યાણની સાથે સાથે જગતનું હિત પણ થાય. જ્યાં સુધી ભારતના લોકોના જીવનમાં આ ચારેયનો સમન્વય હતો, ત્યાં સુધી ભારત દેશ દરેક ક્ષેત્રમાં મહાન હતો. પણ કાળક્રમે તેનામાં પરિવર્તન આવ્યું. હજારો શ્રેષ્ઠ મનુષ્યો સંન્યસ્ત દીક્ષા લઈને ભિક્ષુઓ અને મુનિઓ બનવા લાગ્યા. પરિણામે ઉચ્ચ કક્ષાનું બુદ્ધિધન સમાજમાં રહેવાને બદલે વનો, જંગલો અને અરણ્યોમાં ચાલ્યું ગયું. સમાજ દુર્બળ બની ગયો. સંપત્તિ અને શક્તિવિહીન બની ગયો. તેથી બહારનાં આક્રમણો - શક - હૂણ-

મુસ્લિમ અને ખ્રિસ્તીઓની સામે ટક્કર ન ઝીલી શક્યો. પરિણામે ભારત દેશ ગુલામ બની ગયો.

જીવનમાં માત્ર દુઃખ ને દુઃખ જ છે, માટે જીવનને છોડી દો, અને જંગલમાં જઈને મોક્ષ માટે આરાધના કરો. આ જીવનમાંથી મુક્તિ મેળવી લો. આ છે નિષેધાત્મક માર્ગ. આવા નિષેધાત્મક વલણને પરિણામે ભારત દરિદ્ર બન્યો. એનાથી વિપરીત બીજો માર્ગ કે જીવનમાં આવ્યા છો, તો મોજમઝા કરી લો. કાલની કોને ખબર છે, માટે જેટલું ભોગવાય તેટલું ભોગવી લો - આ છે ભોગવાદ. ચાર્વાકનો મત.

‘યાવદ્ જીવેત્ સુખમ્ જીવેત્, ઋણં કૃત્વા ઘૃતમ્ પિબેત્ !’

બીજા જન્મની તો કોઈને ખબર નથી, માટે આ જન્મમાં જ બધું ભોગવી લો. દેવું કરીને પણ ઘી ખાઓ ! એટલે કે પાસે પૈસા ન હોય તો ઉછીના પૈસા લઈને પણ મોજમઝા કરો. - આ ભોગવાદે પણ સમાજને મૂલ્યહીન બનાવી દીધો. આમ ત્યાગવાદ અને ભોગવાદ એ બે અંતિમ છેડાઓએ ભારતના પતનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે.

અત્યારે પણ ભારતની કુલ વસ્તીના ૪૦ ટકા લોકો ગરીબીની રેખાની નીચે જીવી રહ્યા છે. એટલે કે એમની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો પણ પૂરી સંતોષાતી નથી. લાખો લોકોને બે ટંક ભરપેટ ખાવાનું પણ મળતું નથી, ત્યારે બીજી બાજુ શ્રીમંતોને ત્યાં નાણાં ક્યાં વાપરવાં એ સમસ્યા છે. જ્યાં સુધી આ પરિસ્થિતિ હલ ન થાય ત્યાં સુધી કોઈપણ સમાજ કે દેશમાં સાચાં સુખશાંતિ સ્થાપી શકાય જ નહીં. આજથી એકસો દશ વર્ષ પહેલાં સ્વામી વિવેકાનંદે જે કહ્યું હતું, તે આજે પણ એટલું જ પ્રસ્તુત છે. એક પત્રમાં તેમણે લખ્યું હતું, “આ બધા વિચારોને લીધે, ખાસ કરીને દેશની ગરીબી અને અજ્ઞાનના વિચારોને લીધે મને આખી રાત ઊંઘ ન આવી. કન્યાકુમારીમાં ખડકની એક શિલા ઉપર બેસીને મેં એક

યોજના ઘડી કાઢી. અમે આટલા બધા સંન્યાસીઓ ભ્રમણ કર્યા કરીએ, અને લોકોને ધર્મોપદેશ આપ્યા કરીએ એ કેવળ ગાંડપણ છે. શું આપણા ગુરુદેવ નહોતા કહેતા કે “ભૂખ્યા પેટે ધર્મ આચરી શકાય નહીં. પેલા દરિદ્ર લોકો પશુ જેવું જીવન જીવી રહ્યા છે. એનું કારણ કેવળ અજ્ઞાન છે. આપણે યુગોથી તેમનું શોષણ કરતા આવ્યા છીએ. તેમને પગતળે કચડતા આવ્યા છીએ.” આ દરિદ્રતાને દૂર કરવા માટે શ્રીમંતોએ ત્યાગ અને સેવાનો આદર્શ અપનાવવો જોઈએ. એ વાત સ્વામીજીએ ભારપૂર્વક જણાવી છે. ભારતીયોના આત્માને ઢંઢોળતા તેમણે કહ્યું હતું, “ઓ ભારતવાસી, તું ભૂલતો નહીં કે ઉમાના પતિ પરમ તપસ્વી સર્વ ત્યાગી શંકર તારા ભગવાન છે. ભૂલતો નહીં કે તારો ગૃહસ્થાશ્રમ, તારું દ્રવ્ય, તારું વ્યક્તિગત જીવન આ બધું ભોગવિલાસ માટે નથી, તારા પોતાના વ્યક્તિગત સુખ માટે નથી. ભૂલતો નહીં કે તું માતાની વેદી ઉપર બલિદાન માટે જન્મ્યો છે. ભૂલતો નહીં કે હલકી ગણાતી જાતિઓ, અજ્ઞાન, રંક, અભણ, ચમાર કે મહેતર આ બધાં તારાં નજીકનાં સગાંઓ છે.” આમ સ્વામી વિવેકાનંદે દરિદ્રનારાયણની સેવા કરવાનો અનુરોધ કર્યો. પછી મહાત્મા ગાંધીજીએ સંપત્તિ દ્વારા સેવા કરવા એ સમયના મોટા ઉદ્યોગપતિઓ બિરલા, બજાજ વગેરેને અનુરોધ કર્યો અને ટ્રસ્ટીશીપ મેનેજમેન્ટના સિદ્ધાંતને વ્યવહારમાં ફરીથી અમલી બનાવ્યો.

આજે વિશ્વના સહુથી વધુ ધનાઢ્યોમાંના એક, માર્કોસોફ્ટ કંપનીના ચેરમેન બિલગેટ્સે પોતાની સઘળી સંપત્તિ ગરીબોના કલ્યાણ માટે દાનમાં આપી દેવાની જાહેરાત કરી છે. આ દાનની પ્રેરણા તેમને ભારતમાં આવ્યા પછીથી થઈ હતી. તેઓ દરરોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં સ્વામી વિવેકાનંદનાં પુસ્તકો વાંચે છે. તેમ તેમણે વર્તમાનપત્રોમાં જણાવ્યું હતું. સંપત્તિ દ્વારા જનકલ્યાણની ભાવનાનો ઉદય આ પુસ્તકોના વાંચન પછી તેમનામાં થયો હશે. એમ કહી શકાય.

સામ્યવાદ ઉપર આધારિત અર્થતંત્ર કેટલું પાંગળું છે, અને તેમાં સામાન્ય પ્રજા કેટલી દુઃખી હોય છે, તે રશિયાની નિષ્ફળતાએ પુરવાર કરી આપ્યું છે. તો બીજી તરફ મૂડીવાદ ઉપર આધારિત મેનેજમેન્ટ પણ નિષ્ફળ થતું જાય છે. તાજેતરમાં મેનેજમેન્ટના અમેરિકાના સુવિખ્યાત સલાહકાર પીટર ડ્રકરે એક લેખ લખ્યો છે, ‘કે શું મૂડીવાદનો અંત આવશે?’ મૂડીવાદના રાક્ષસે અત્યારે ભલભલા ઉદ્યોગોને મંદીની ગર્તામાં ધકેલી દીધા છે. વિકસિત દેશોને પણ હવે બેકારીનો પ્રશ્ન મૂંઝવી રહ્યો છે. એટલે હવે વિશ્વના દેશો ઉદ્યોગોની સમસ્યા કાયમી ધોરણે હલ કરવા માટે ભારતીય મેનેજમેન્ટ તરફ વળ્યા છે. પહેલી ઓગસ્ટ’૯૮ના ટાઇમ્સ ઓફ ઈન્ડિયામાં લેખ આવ્યો હતો, જેમાં લખ્યું હતું કે સમગ્ર વિશ્વમાં વૈદિક મેનેજમેન્ટ એક નવો મંત્ર બની ગયો છે. મેનેજમેન્ટમાં ભારતીય મેનેજમેન્ટને ‘ફોર્થવેવ’ કહેવામાં આવે છે. જેમાં પ્રથમ મોજું હતું બ્રિટિશ મેનેજમેન્ટનું. બીજું મોજું આવ્યું અમેરિકન મેનેજમેન્ટનું, ત્રીજું મોજું આવ્યું જાપાનીઝ મેનેજમેન્ટનું, અને હવે જે છેલ્લે ચોથું મોજું આવ્યું છે તે છે, ભારતીય મેનેજમેન્ટનું - વૈદિક મેનેજમેન્ટનું. બાકીનાં બધાં મેનેજમેન્ટોમાં પૈસો તો મળે છે, પણ શાંતિ મળતી નથી. પરંતુ હવે લોકો એવી કાર્યપ્રણાલી ઇચ્છે છે, જેમાં શાંતિ અને સમૃદ્ધિ બંને મળે અને તે માત્ર ભારતીય મેનેજમેન્ટમાં જ મળે છે. આથી અમેરિકાની ઘણી મોટી કંપનીઓ હવે ભારતીય મેનેજમેન્ટ તરફ વળી છે.

આપણો પ્રાચીન આદર્શ છે, ત્યાગીને ભોગવી જાણો. એમાં ઉપભોગનો નિષેધ નથી, પણ સાથે સાથે અન્યને માટે ત્યાગનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ આધ્યાત્મિકતાના પાયા ઉપર રચાયેલો ટ્રસ્ટીશીપ મેનેજમેન્ટનો સિદ્ધાંત હવે વિશ્વના દેશોએ અપનાવ્યા વગર છૂટકો જ નથી. કેમ કે આ એકમાત્ર સિદ્ધાંત એવો છે જે સાર્વત્રિક સમૃદ્ધિનો સિદ્ધાંત છે.

જેમાં માલિકો અને મજૂરો વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી. તેથી ઉત્પાદનની કોઈ સમસ્યા ઉદ્ભવતી નથી. ધનની અસમાન વહેંચણી અને તેનાથી સર્જાતાં દૂષણો ઊભાં થતાં નથી. પરિણામે ઉત્પાદનની વૃદ્ધિ થતી રહે છે. તેથી સર્વની સમૃદ્ધિ વધતી રહે છે. આ સમૃદ્ધિમાં ફક્ત માલિકોનો હિસ્સો નહીં, પણ સમગ્ર કર્મચારીઓનો અને સમગ્ર સમાજનો હિસ્સો હોય, એવા સમાજમાં કોઈ ભૂખ્યું, દુખ્યું નહીં હોય, 'સર્વેઽત્ર સુખિનઃ સન્તુ' ની ભાવના સાકાર બનતી હશે એ સાચો દૈવી સમાજવાદ હશે. એની જ્યારે પૂર્ણ સ્થાપના થશે, ત્યારે ભારતના ઋષિઓનું દર્શન વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્ કે યત્ર વિશ્વં ભવત્યેકનીડમ્ - સાકાર બનશે.

૮. જે સહે તે રહે

રોજ સવારે વર્તમાનપત્ર ઉપર નજર નાંખતાં બેચાર કિસ્સાઓ તો એવા હોય છે કે, પિતાએ ઠપકો આપતાં પુત્રે કરેલી આત્મહત્યા, પરીક્ષામાં નાપાસ થતાં અગાશીએથી પડતું મૂકીને મૃત્યુ પામેલી બારમા ધોરણની વિદ્યાર્થિની, ધંધામાં ખોટ જતાં વેપારીએ હોટલમાં કરેલો આપઘાત, ગરીબી સહન ન થતાં ત્રણ બાળકો અને પત્નીને રઝળતાં મૂકીને ટ્રેનની નીચે પડતું મૂકી મરી ગયેલો યુવાન - આવા તો રોજેરોજ અનેક સમાચારો મળતા રહે છે. આવું કેમ બને છે ? શું મુશ્કેલીઓ એટલી બધી હોય છે કે જેનાથી માણસને મરવું પડે ?

ખરેખર મુશ્કેલીઓ એટલી વિકટ હોતી નથી, જેટલી તેને માનવામાં આવે છે. કેમ કે મુશ્કેલીઓને સહન કરી શકે તેવી મનની સ્થિતિ ન હોવાથી નાની એવી મુશ્કેલી પણ વ્યક્તિને ખૂબ મોટી જણાય છે. આજે શિક્ષણ વધ્યું છે, પણ સમજણ વધી નથી. પદવીઓ વધી છે, પણ મૂલ્યો વધ્યાં નથી. જીવનમૂલ્યોનો લોપ થતાં મનુષ્યને જીવનના

ઝંઝાવાતોમાં અડીખમ ઊભા રહેવાનું શિક્ષણ મળતું નથી. તેના પરિણામે નાની એવી સમસ્યાનો સામનો પણ આજે મનુષ્ય કરી શકતો નથી. તેથી જ માનસિક તનાવ, માનસિક રોગો, આત્મહત્યા, કુટુંબ ક્લેશ, શારીરિક બીમારીઓ વગેરેનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું જ જાય છે.

સહનશીલતા એ મનુષ્યનો સહુથી મોટો ગુણ છે. એમ શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે. જીવનમાં જેઓ સહી લે છે, તેમના માટે કોઈ મુશ્કેલી હોતી નથી. પણ જેઓ સહન કરી શકતાં નથી, તેઓ બધું ગુમાવે છે. આજે કુટુંબો ભાંગી રહ્યાં છે, તેની પાછળનું જો કોઈ મુખ્ય કારણ હોય તો તે સહનશીલતાનો અભાવ છે. સત્તરમા સૈકામાં ઓ ઓસાન નામના પ્રધાનના પરિવારમાં લગભગ એક સો માણસો પ્રેમપૂર્વક સંપથી રહેતા હતા. આ પરિવારના સંપ વિશે એમ કહેવાતું હતું કે ઓસાનના ઘરનો કૂતરો પણ બીજા કૂતરા સાથે ઝઘડતો નથી. ત્યાંના સમ્રાટને આ વાતની ખબર પડી એટલે તેઓ પ્રધાનના ઘેર ગયા. તેમના પરિવારના આવા અદ્ભુત સંપનું રહસ્ય શું છે, તે જણાવવા કહ્યું. વયોવૃદ્ધ પ્રધાને પોતાના પૌત્રને કાગળ પેન્સિલ લાવવા કહ્યું. ધ્રૂજતે હાથે તેમણે આ સંપનાં કારણો લખી આપ્યાં. રાજા કાગળ વાંચીને આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો. એ કાગળમાં સોવાર એક જ શબ્દ લખ્યો હતો અને તે શબ્દ હતો - સહનશીલતા. પરિવારની શાંતિનું રહસ્ય છે, સહનશીલતા.

અત્યારે સમાજમાં ખૂબ ઝડપી પરિવર્તનો આવી રહ્યાં છે. ઓલ્વિન ટોફલરે પોતાના પુસ્તક ‘ફ્યુચર શોક’માં ઝડપથી થઈ રહેલાં આ સામાજિક પરિવર્તનોની અવળી અસરો વિશે ચિંતા વ્યક્ત કરી છે. આ કારણે પેઢી પેઢી વચ્ચેનું અંતર વધી રહ્યું છે. પરસ્પર સમજણ ઘટી રહી છે. સ્વાર્થવૃત્તિ વધી હોવાને પરિણામે બીજાંઓ વિશે વિચાર કરવાની વૃત્તિ ઘટી રહી છે. પાશ્ચાત્ય સંસ્કારોનો પ્રભાવ, જડવાદી

સભ્યતાનું આક્રમણ, ટી.વી. ચેનલો અને મિડિયાના પ્રભાવને લઈને જીવનની બદલાઈ ગયેલી પરિભાષા, આધ્યાત્મિક શિક્ષણ અને સંસ્કારોનો અભાવ - આ બધાંને પરિણામે આધુનિક યુગમાં મનુષ્યને બક્ષિસરૂપ મળેલો મહાન સદ્ગુણ - સહનશીલતાનો લોપ થતો જાય છે અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે જરા સરખી મુશ્કેલીનું દબાણ પણ લોકો સહન કરી શકતા નથી.

આજે વૈજ્ઞાનિક ઉપકરણોએ માનવજીવનને અનેક સુવિધાઓ આપી છે. જીવનને સરળ બનાવ્યું છે. એક સૈકા પહેલાંની જ વાત કરીએ તો સ્ત્રીઓનું જીવન કેટલું મુશ્કેલ હતું ! વહેલાં પરોઢિયે ઊઠીને ચાર વાગ્યે ઘંટીએ દળવું પડતું. ઘરનાં તમામ કાર્યો જાતે કરવાં પડતાં. સંયુક્ત કુટુંબમાં બધાંની સેવા કરવી પડતી, છતાં તે સમયે સ્ત્રીઓમાં આત્મહત્યાનું પ્રમાણ આટલું બધું ન હતું ! કેમ કે સ્ત્રીઓ ભલે શાળા-કોલેજમાં ભણેલી ન હતી. પણ તેમનો આદર્શ હતો - સીતા, સાવિત્રી, દમયંતી. આ સતીઓના જીવનમાં કેવાં કેવાં દુઃખો પડ્યાં હતાં, એ જાણીને તેમની અદ્ભુત સહનશીલતામાંથી તેમને બળ મળતું અને તેઓ હસતા મુખે બધું સહન કરી શકતી, પછી તો તેમનો સ્વભાવ જ સહન કરવાનો બની જતાં એમને દુઃખ જેવું કે સહન કરવા જેવું જ લાગતું નહીં. પણ આજે ભલે જીવનમાં સુવિધાઓ - સગવડો વધી છે. પણ દુઃખો ઘટ્યાં નથી. ઊલટું કહેવાતી સ્વતંત્રતાની ભાવનાને લઈને યુવાન પેઢી, ‘હું શું કામ સહન કરું ? હું શું કામ બંધનમાં રહું ? મારી મરજી પ્રમાણે જ કરીશ.’ - આમ વિચારીને કંઈ જ સહન કરતી નથી, અને પછી જિંદગીભર તેનાં પરિણામો ભોગવ્યાં કરે છે.

જો વ્યક્તિને સુખ-શાંતિ-પ્રેમ જોઈતાં હોય તો સહન કરતાં શીખી લેવું પડશે. સહનશીલ બનવા માટે બીજા કશાની જરૂર નથી. ફક્ત મન ઉપર સંયમ રાખવાની જરૂર છે. કોઈએ એક આકરો શબ્દો

કલ્પો, તો સામે બેચાર શબ્દો એથીય વધારે આકરા કહી દેવા બહુ જ સહેલા છે. પણ એ આકરો શબ્દ સાંભળી લેવો, ગળી જવો, એની કોઈ જ પ્રતિક્રિયા ન કરવી - એ સંયમ છે. એ મુશ્કેલ છે, પણ એકવાર જો આ સંયમ મન ઉપર આવી જાય તો પછી સહનશક્તિની જાદુઈ ચાવી હાથમાં આવી જાય છે. અને આ ચાવીથી દરેક પરિસ્થિતિનો સામનો કરી શકાય છે. ગરીબ ઘરનો એક યુવાન પાંચ વર્ષનો કરાર કરીને શેઠની દુકાનમાં કામ કરવા દુબઈ ગયો. ત્યાં આખો દિવસ કામ કરવાનું. ભયંકર ગરમી, તેના જેવા બીજા ત્રણ યુવાનો સાથે એક રૂમમાં રહેવાનું. - ત્યાં તેને જરા પણ ફાવતું ન હતું. રોજ રાત્રે ઘર યાદ આવે અને એમ થાય કે આના કરતાં દેશમાં મજૂરી કરીને પેટ ભરીશ. પણ અહીં નથી રહેવું, ચાલ્યા જવું છે. પણ નાનપણમાં દાદા રોજ રાત્રે રામાયણની કથા વાંચતા તે સાંભળી હતી. એ સંસ્કારો તેના આંતરમનમાં દટ થઈ ગયેલા હતા તેથી જ્યારે ઘરે જવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે મનમાં કહેતો રામને તો ચૌદ વર્ષનો વનવાસ હતો, એ તો રાજા હતા, તોય એમને કેટકેટલાં દુઃખ પડ્યાં. તેમણે તો એમ કહ્યું ન હતું કે “હું આવું નહીં સહન કરું, હું રાજાનો દીકરો છું.” આમ રામના ચરિત્રને યાદ કરતાં તેણે ત્યાં પાંચ વર્ષ કાઢી નાંખ્યાં અને પછી તો પોતાની સ્વતંત્ર દુકાન કરી અને આજે ખૂબ શ્રીમંત બની ગયો. પણ જો પરિસ્થિતિ સહી ન હોત તો આજે અહીં ક્યાંય ભટકતો હોત! આમ સહનશક્તિ કેળવવા માટે મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રનું વાંચન ખૂબ જ જરૂરી છે. તેથી ખ્યાલ આવે છે કે મહાપુરુષોએ કેટકેટલાં કષ્ટો સહન કર્યાં, જીવનમાં આવતી તમામ વિપત્તિઓનો હસતે મુખે સામનો કર્યો, ત્યારે તેઓ મહાન બન્યા. જે સહે છે, તે જ પામે છે, તેને જ મહાનતા મળે છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવનો મહત્વનો સંદેશ એ છે કે ‘જે સહે તે રહે. જે ન સહે તે ન રહે.’ અન્ય અક્ષરો એક પણ ‘સ’ ત્રણ શ, ષ અને સ. અર્થાત્ સહન કરો. સહન કરો અને સહન કરો.

૯. બીતી તાહિ બિસાર દે

એક જગ્યાએ લગ્ન હતાં. મંડપમુહૂર્ત થઈ ગયું હતું. દીકરીની જાન આવવાની હતી. તેને માટેની બધી તૈયારીઓ થઈ રહી હતી. ત્યાં વૃદ્ધ માતાએ પુત્રને બોલાવીને કહ્યું, “બેટા, ચાલને મારી સાથે. તારાં કાકા-કાકીને તેડી આવીએ.” “મા, એ વાત નહીં બને. તમને ખબર તો છે કે બાપુજીના મૃત્યુનો મલાજોય કાકાએ રાખ્યો ન હતો. ત્યારે જેમ ફાવે તેમ બોલીને જુદા થઈ ગયા. આપણે હવે એમની સાથે કંઈ લેવાદેવા નહીં. અત્યારે કામ ઓછું છે કે ત્યાં સમય બગાડવા જાઉં ? પાછા ત્યાં જઈનેય એમનાં કઠોર વચનો સાંભળવાનાં ? ના, મા. અત્યારે એ વાત કરો જ નહીં.”

“દીકરા, એને જે કહેવું હોય તે કહે, પણ હું મોટી છું. આપણા ઘરે આ પહેલો પ્રસંગ છે. તારા બાપુજી હોત તો તેમને તેડી આવ્યા હોતને ? જો તું નહીં આવે, તો મારે એકલીએ પણ જવું પડશે. ગઈ ગુજરી ભૂલીને એમને મનાવી લેવાનો આ શુભ પ્રસંગ છે. જો ચૂકી જઈશું તો ક્યારેય મન મેળ નહીં સધાય. તારી માની આ એક ઈચ્છા પૂરી કરી દે. તું મારી સાથે ચાલ.” ક્યવાતે મને પુત્ર માતા સાથે કાકાના ઘરે ગયો. મનમાં હતું કે જો કાકા ફાવે તેમ બોલશે, તો માનો હાથ પકડીને તુરત જ પગથિયાં નીચે ઊતરી જઈશ. પણ તેના ધાર્યા કરતાં ઊલટું જ બન્યું. તેનાં કાકીએ કહ્યું, “તેઓ તો ક્યારનાય ઊંચાનીચા થાય છે અને કહે છે કે પોતાના ઘેર લગ્ન છે, પણ કોઈ તેડવા નથી આવ્યું તો હવે કેમ જાઉં ?” અને એના આશ્ચર્ય વચ્ચે એના કાકા પોતાનાં ભાભીના પગમાં પડીને રડવા લાગ્યા. આ દૃશ્ય જોઈને એની આંખમાં પણ પાણી આવી ગયાં. એને થયું કે માની શાણી સલાહ ન માની હોત તો ખરેખર આવો સુમેળ જોવા ન મળત ! પોતાની સાથે જ કારમાં તે કાકા-કાકીને તેડી લાવ્યો. આ સત્ય ઘટના એમ બોધ આપે છે કે

ભૂતકાળમાં કોઈએ કહેલાં વચનો પકડીને બેસી રહેવાથી તો મતભેદ, વૈમનસ્ય અને સંઘર્ષ વધે છે, પણ ભૂતકાળની વાતોને ભૂલીને - જો વર્તન કરવામાં આવે તો ક્લેશ કે મતભેદ લાંબું ટકતા નથી અને જીવનને ખળભળાવી દેતા નથી. આથી જ હિંદીમાં કહેવત છે કે 'બીતી તાહિ બિસાર દે. આગેકી સુધ લેઈ' - એટલે કે જે વીતી ગયું છે તેને ભૂલી જાવ અને આગળનું વિચારો.

પરંતુ માણસનું મન ભૂતકાળને પકડી રાખે છે. એમાં પણ કોઈએ કરેલું અપમાન કે કડવાં વેણ જિંદગીભર મનમાં સંગ્રહી રાખે છે. જાણે કે મન આવી દુઃખદાયી વસ્તુઓને સંગ્રહવાનું સ્થળ ન હોય ! જો મનમાં બધાંના આવા કટુ શબ્દો જ સંગ્રહાયેલા હોય તો એ મનમાં સુખશાંતિ આવે ક્યાંથી ? જીવન તો વહેતા પ્રવાહ જેવું છે. અને તે સતત વહેતું રહે તો જ નિર્મળ અને સ્વચ્છ રહે છે. જેમ નદીના પ્રવાહમાં ઊભા રહીએ તો તેનું પાણી ક્ષણે ક્ષણે બદલાય છે, એવું જ કાળના પ્રવાહમાં જીવનનું છે. તે ક્ષણે ક્ષણે બદલાય છે. ક્ષણ પહેલાં મનુષ્યની ચેતનાની જે સ્થિતિ હોય છે, તે ક્ષણ પછી નથી હોતી. એટલે થોડા સમય પહેલાં ગુસ્સા અને આવેગમાં આવેલા મનુષ્યે જેમ તેમ શબ્દો બોલી નાંખ્યા હોય, પણ પછી તે સમૂળગો બદલાઈ જ ગયો હોય, તો તેના આવેશમાં બોલાયેલા શબ્દોને પકડીને દુઃખી થવું એ નરી મૂર્ખાઈ ગણાય. કેમ કે એ શબ્દો કહેનાર અને અત્યારે જે છે, તે બંને જુદા છે. આથી મનુષ્યે જે કંઈ પણ બની ગયું હોય તેને યાદ રાખીને દુઃખી થવું ન જોઈએ. અરે, વ્યક્તિએ પોતે ભૂતકાળમાં કંઈ ભૂલો કરી હોય, અને તેનો તીવ્ર પશ્ચાત્તાપ પણ કરી લીધો હોય, પછી એ ભૂલોને વારંવાર યાદ કરીને પોતાની જાતને કોસ્યા કરવી ન જોઈએ. ભૂતકાળના બનાવો, ઘટનાઓ, ભૂલો એમાંથી જે શીખવાનું છે, તે શીખીને મનુષ્યે વર્તમાનનાં ઉજ્જવળ કાર્યો દ્વારા સુંદર ભવિષ્યનું નિર્માણ કરવાનું છે. ભૂતકાળને પકડીને

બેસી રહેવાનું નથી. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “જો હું તમને એવો ઉપદેશ આપું કે તમે સ્વભાવે પાપી છો, કારણ કે તમે અમુક ભૂલો કરી છો. અને તમારે ઘેર જઈ, શરીરે ચીંથરાં વીંટીને, રાખ ચોળીને, જિંદગી આખી રોદણાં જ રોયાં કરવાં, તો તેથી તમને કંઈ જ ફાયદો નહીં થાય. તેથી તો તમે વધારે નબળા બનશો... જો ઓરડો હજાર વર્ષથી અંધારાથી ભરેલો હોય અને તમે આવીને રડવા કે શોક કરવા લાગો કે અરેરે અહીં અંધારું છે, તો શું તેથી અંધારું દૂર થઈ જશે ? તમે દીવાસળી પેટાવો એટલે એક પળમાં પ્રકાશ આવી જશે. એટલે કે મનુષ્યે ભૂતકાળ અંગે રુદ્ધન કરવા કરતાં એવાં કાર્યો કરવાં જોઈએ કે જેથી ઉજ્જવળ ભવિષ્ય કંડારાય. વ્યક્તિ માટે, કુટુંબ માટે અને સમાજને માટે આ પ્રગતિનો માર્ગ છે, સુખ અને શાંતિનો માર્ગ પણ આ જ છે.

૧૦. કાલ કરે સો આજ કર

“સ્વામીજી, મારી દીકરી આખી રાત સૂઈ શકતી નથી. તેને એટલું બધું ટેન્શન થઈ ગયું છે. અને જે વાંચે છે, તે હવે યાદ રહેતું નથી. બસ, આખો દિવસ ચિંતા કર્યા કરે છે કે “હવે પરીક્ષામાં હું શું કરીશ?” રામકૃષ્ણ મિશનના એક વરિષ્ઠ સંન્યાસી પાસે માતા પોતાની ટી.વાય.બી.કોમ.માં ભણતી પુત્રીને કંઈક માર્ગદર્શન મળે અને તેનું ટેન્શન દૂર થાય, એ હેતુથી લઈ આવી. સ્વામીજીને બધી હકીકત જણાવી.

ટી.વાય.બી.કોમ.ની પરીક્ષાને પંદર દિવસની વાર હતી અને હવે તેણે વાંચવાનું શરૂ કરતાં કંઈ સમજ પડતી ન હતી. પહેલાં તો સ્વામીજીએ ઠપકો આપતાં કહ્યું, “આખું વર્ષ મોજમઝા કરો અને છેલ્લી ઘડીએ વાંચવા બેસો તો યાદ ક્યાંથી રહે ? આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા જવાય? આખું વર્ષ પહેલેથી નિયમિત રહ્યાં હોત. રોજરોજનું ‘લેશન’ રોજ કરતાં હોત તો આ દશા ન થાત.” આમ તેની પરિસ્થિતિનું

ભાન કરાવીને પછી કહ્યું, “બેટા, હજુ પણ તારા હાથમાં પંદર દિવસ છે. ચિંતા કરવી છોડી દે. વર્ગમાં પ્રોફેસરોએ જે અગત્યના મુદ્દાઓ આપ્યા હોય એ બરાબર સારી રીતે તૈયાર કરવા માંડ. નિરાશ થયા વગર એકાગ્રતાપૂર્વક વાંચીશ તો તને યાદ રહી જશે અને તું પરીક્ષામાં સારી રીતે લખી શકીશ.” એ વિદ્યાર્થીની ઉત્સાહ સાથે પાછી ફરી અને એ રીતે તૈયારી કરવા લાગી.

મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ, યુવાન કાર્યકર્તાઓનું વલણ છેલ્લી ઘડીએ કાર્યો કરવાનું હોય છે. જ્યારે હાથમાં સમય હોય છે, ત્યારે શું ઉતાવળ છે, નિરાંતે પછી કરીશું એમ કહીને બધાં કામો મુલતવી રાખે છે. પછી બધાં કામો એકસાથે ભેગાં થઈ જાય છે. એમાંનાં કેટલાંક તો તાત્કાલિક કરવાં પડે તેવાં હોય છે. અને ત્યારે મગજ ઉપર પ્રચંડ દબાણ આવી જાય છે. હાંફળા ફાંફળા બની ઉતાવળે બધાં કામો કરે છે, એક સાથે બધાં કામ કરવાથી કામ પંણ સારાં થતાં નથી અને મનમાં પણ શાંતિ રહેતી નથી. વળી કામ પૂરાં ન થાય એટલે સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. ઓફિસર હોય તો પોતાના હાથ નીચે કામ કરનારા માણસો ઉપર ગુસ્સો ઠાલવે છે. ઘરમાં પત્ની અને બાળકો ઉપર ગુસ્સો ઠલવાય છે. આમ સમયસર કામ ન કરવાને પરિણામે ઓફિસની, ઘરની અને પોતાના મનની શાંતિ ગુમાવાય છે. આથી જ કાર્યના બોજામાંથી જો મનને મુક્ત રાખવું હોય, મનની શાંતિને જાળવવી હોય તો જીવનમાં આ સૂત્ર અપનાવવું જરૂરી છે કે ‘કાલ કરે સો આજ કર.’ જે કાર્ય આજે થઈ શકે તેમ હોય તે કદી કાલ ઉપર મુલતવી રાખવાં જોઈએ નહીં.

આજના ઝડપી યુગમાં તો માણસને એક સાથે કેટલાં બધાં કામ કરવાં પડતાં હોય છે. એટલે માણસે ‘ટાઈમ મેનેજમેન્ટ’ કરવું જરૂરી છે. ઓછા સમયમાં વધારે ઝડપથી કાર્યો કરવાની શક્તિ આ યુગમાં માણસે વિકસાવવી પડશે. તે માટેનું આ પ્રથમ સૂત્ર છે કે આજનાં કાર્યો

આજે જ કરી લેવાં. આવતી કાલ કદી આવતી નથી. જેઓ કાર્યોને કાલ ઉપર ઠેલી દે છે, તેઓ કાળના પ્રવાહ ઉપર તરી શકતા નથી, પણ કામના બોજા હેઠળ પછી એ પ્રવાહમાં ડૂબી જાય છે. સમયનું બરાબર વ્યવસ્થિત રીતે આયોજન કરી, મહત્વનાં કાર્યોને પ્રથમ પસંદગી આપી, ઓછાં મહત્વનાં કાર્યોને રદબાતલ કરી દેવાથી કાર્યોનો બોજો લાગતો નથી. સમય બચે છે. શક્તિનો દુર્વ્યય થતો અટકે છે. એથી બીજાં મહત્વનાં કાર્યો પણ વધારે સારી રીતે થઈ શકે છે.

ઓછા સમયમાં ખૂબ વધારે કાર્યો કરવાં હોય અને વળી ઝડપથી કાર્યો કરવાં હોય અને પાછાં કોઈપણ જાતના તણાવ વગર કરવાં હોય તો કેવી રીતે કરવાં ? આ માટે સ્ટીફન કોવી પોતાના પુસ્તક ‘ધ સેવન હેબીટ્સ ઓફ હાઈલી ઈફેક્ટીવ પીપલ’માં સાતમી ટેવ વિશે એક ઉદાહરણ આપીને કહે છે કે ‘સ્વયંની ધાર કાઢતા રહો.’ એક કઠિયારો લાકડાં કાપતો હતો. કાપતાં કાપતાં તે ખૂબ થાકી ગયો. તેની કુહાડીની ધાર બુઢી થઈ ગઈ. પણ તોય તે લાકડાં કાપ્યે જતો હતો. કોઈ શાણા માણસે તેને કહ્યું, “તું ખૂબ થાકી ગયો છે, થોડો વખત વિશ્રામ કરી લે. તારી કુહાડીની ધાર તેજ કરી લે. પછી તું ખૂબ વધારે લાકડાં કાપી શકીશ. ત્યારે કઠિયારાએ કહ્યું, “તમારી વાત તો સાચી છે ભાઈ, પણ જુઓ છોને આ ઢગલો કેટલો મોટો છે ! આરામ કરું અને ધાર કઢાવું તો પછી આ લાકડાં ક્યારે કાપું ?” એમ કહીને બુઢી થયેલી ધારવાળી કુહાડીથી તે લાકડાં કાપતો રહ્યો ! ભારે પરિશ્રમ કરતો રહ્યો. પણ ધાર કઢાવવાનો તેને ટાઈમ ન હતો. મોટાભાગના મનુષ્યો આ કઠિયારા જેવા જ છે. બસ, બુઢી ધારથી લાકડાં નથી કપાતાં તોપણ કાપ્યે જ જાય છે. મનની ધાર સજાવવા માટે પ્રાર્થના અને ધ્યાનની દસ મિનિટનો સમય પણ એમની પાસે નથી. સતત પ્રવૃત્તિ અને દોડધામમાં અને કામના ભારે બોજા હેઠળ એમની આ કુહાડી એવી તો બુઢી થઈ જાય

છે કે પછી લાકડું તો શું પણ એક છોડિયું પણ કાપી શકાતું નથી. તનાવ - ચિંતા, બ્લડપ્રેશર, નર્વસ બ્રેકડાઉન - આ બધાંથી પછી મન સાવ ખતમ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિ આવે તે પહેલાં મનની ધાર કાઢવા માટેનો સમય ફાળવી લેવો જોઈએ. પ્રાર્થના, ધ્યાન, જપ-કીર્તન આ બધાં મનની શક્તિ વધારવાનાં અમોઘ સાધનો છે. એની પાછળ થોડો પણ સમય આપવાથી એ સમય બગડતો નથી પણ મનની ધાર સતેજ થતાં ઓછા સમયમાં ખૂબ વધારે ઝડપથી કાર્યો થાય છે. મન શાંત થાય છે. એકાગ્રતા વધે છે. તેથી જે કામને પહેલાં કલાકો લાગતા હતા, તે હવે મિનિટોમાં થઈ જાય છે. તેને પરિણામે ચોવીસ કલાકના સમયમાં - ચાર કલાક - આ ઝડપથી કામ કરવાને લઈને વધી જાય છે.

મનને નાની વયમાં જ આ રીતે સતત સતેજ કરતા રહેવું જોઈએ. એટલે કે નાનપણથી જ પ્રાર્થના-ધ્યાન વગેરેની ટેવ પાડવી જોઈએ. પણ જ્યારે વિદ્યાર્થીઓ, યુવાનોને આ વિશે કહેવામાં આવે છે, ત્યારે તેમનો જવાબ હોય છે, “હમણાં તો કેટલું બધું કામ છે. બિલકુલ સમય નથી. પછી કરીશું.” પણ ‘પછી કરીશું’ એ ન કરવા માટેનું એક સરસ મજાનું બહાનું છે. ‘સમય નથી’ - એ ટ્રમ્પકાર્ડ છે. જે આજના મોટાભાગના લોકો અપનાવી રહ્યા છે. સ્વામી વીરજાનંદજી મહારાજ ‘પરમ પદને પંથે’ પુસ્તકમાં કહે છે, “જીવન તો આજ છે અને કાલ નથી, ઘડીકમાં છે અને ઘડીકમાં નથી, કોણ કહી શકે તેમ છે કે તમે વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જીવવાના અને એ વખતે પછી સમય મળવાનો ! માટે જે કરવાનું હોય તે અત્યારથી જ કરી લો. કાલ સારુ રાખી મૂક્યે પછી એ કાલ કોઈ કાળે આવવાની નથી.”

મનને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે ભગવાનને દરરોજ ફક્ત પંદર મિનિટ જ આપવામાં આવે તો આ પંદર મિનિટ પછીથી સમગ્ર જીવનને બદલી નાંખશે. પણ આ પંદર મિનિટ જેટલી શક્ય તેટલી

વહેલી ભગવાનને આપવી જોઈએ. આમાં વિલંબ કરવાથી વ્યક્તિને પોતાને કેટલું મોટું નુકસાન જાય છે, તેનો જો વ્યક્તિને ખ્યાલ હોય તો તે એમાં એક ક્ષણનો પણ વિલંબ કરે નહીં. અફસોસની વાત તો એ છે કે એને એનો ખ્યાલ જ નથી! ‘ઈમિટેશન ઓફ કાર્થિસ્ટ’ પુસ્તકમાં થોમસ કેમ્પિસ કહે છે, “અત્યારનો સમય ઘણો જ કીમતી છે. અત્યારનો સમય તારણનો છે. પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે જે સમયમાં તું સનાતન જીવન માટે પુણ્યો એકઠાં કરી શકે છે, તેનો વધારે સદુપયોગ કરતો નથી. પછી એવો વખત આવશે કે જ્યારે તું સુધરવા માટે એક દિવસ અથવા તો એક ઘડીની જ ઝંખના કરશે, પણ તે તને મળશે કે કેમ, તે હું જાણતો નથી.” એ જ પુસ્તકમાં આગળ લખ્યું છે. હજુ લાંબું જીવન છે, પછી નિરાંતે ભગવાનનું નામ લઈશું એમ માનનારા મનુષ્યોને ઉદ્દેશીને જણાવ્યું છે, “અરે મૂર્ખ, જ્યાં તને એક દિવસની પણ ખાતરી નથી, ત્યાં લાંબું જીવવાનો વિચાર કેમ કરે છે? કેટલા બધા લોકો આ રીતે ઠગાયા છે, અને અચાનક દેહમાંથી ઝડપી લેવાયા છે !..... બધા માણસોનો અંત મૃત્યુ છે, માનવીનું જીવન પડછાયાની જેમ ઓચિંતું સરી જાય છે... માટે હે વહાલા, અત્યારે તારાથી થઈ શકે તે બધું અત્યારે જ કરી નાંખ. કેમ કે તું ક્યારે મરી જઈશ તેની તને ખબર નથી. મૃત્યુ પછી તારું શું થશે તે પણ તું જાણતો નથી. તને વખત છે, ત્યાં સુધીમાં તું શાશ્વત સંપત્તિ એકઠી કરી લે.”

આમ મનુષ્યને જો શાશ્વત સંપત્તિ, શાશ્વત શાંતિ જોઈતી હોય તો રોજેરોજ ભગવાનનું સ્મરણ કરવું જોઈએ. એમાં ‘હમણાં નહીં કાલે કરીશ’ એવી મનોવૃત્તિ નહીં ચાલે. મનનાં અનેક બહાનાં તો તૈયાર જ હોય છે, અને વખત તો ચાલ્યો જ જાય છે. એટલે

“કાલ કરે સો આજ કર, આજ કરે સો અબ,
પલમેં પ્રલય હોગા, બહુરિ કરેગા કબ.”

આ પંક્તિને યાદ રાખીને કાલ ઉપર ભરોસો મૂક્યા વગર જો આજથી જ મનને સ્વસ્થ અને શાંત રાખવા ભગવાનની પ્રાર્થના - ચિંતન - મનનમાં જોડી દઈએ તો સંસારનાં દુઃખ, તનાવ, કષ્ટ કે અશાંતિ રહેશે નહીં. શ્રીરામકૃષ્ણદેવના માનસપુત્ર સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે કે “.....તો પછી તમારું જીવન એટલું સુંદર રીતે ગૂંથાઈ જશે કે સંસારનાં દુઃખ, કષ્ટ કે અશાંતિ તમને કોઈ પ્રકારે સ્પર્શી શકશે નહીં. બસ, આનંદ, આનંદ જ રહી જશે. તમે અપાર આનંદના અધિકારી બની જશો.”

૧૧. મામનુસ્મર યુધ્ધ ચ

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં ફક્ત અર્જુનને જ નહીં, પણ અર્જુનને પ્રતિનિધિ બનાવીને સમગ્ર માનવજાતિને જીવન જીવવાની અદ્ભુત કળા બતાવી છે. તેઓ એમ કહેતા નથી કે જીવનના કુરુક્ષેત્રમાંથી નાસી જાઓ. તેઓ તો એમ કહે છે કે જીવનનું યુદ્ધ લડો અને તે પણ ઉત્તમ રીતે લડો. મનની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતાથી લડો. યુદ્ધના મેદાનમાં સ્થિરતા, સ્વસ્થતા અને શાંતિ કેવી રીતે જાળવવાં? જીવનની વિષમ પરિસ્થિતિઓમાં કઈ રીતે સ્થિર રહેવું? આ માટેનો દિવ્યમંત્ર ભગવાને સ્વમુખે આપ્યો છે કે ‘મામનુસ્મર’ અને તે પણ સર્વ સમયે. ભગવાને એમ નથી કહ્યું કે સવારે પૂજા-પાઠના સમયે જ તું મારું સ્મરણ કરજે. એમણે તો સર્વ કાળે - એટલે કે તું જે કંઈ કાર્ય કરતો હોય ત્યારે પણ, સતત મારું સ્મરણ કર અને યુદ્ધ લડ. આપણે પણ જીવનનું યુદ્ધ જો ભગવાનનું સતત સ્મરણ કરતાં કરતાં લડીએ તો અર્જુનની જેમ યુદ્ધમાં વિજય તો મળે જ છે, પણ સાથે સાથે ભગવાન સ્વયં પણ મળે છે.

ભગવાનનું નામ એ સર્વ પ્રકારના રોગોની દિવ્ય ઔષધિ છે. ગાંધીજી જ્યારે નાના બાળક હતા, ત્યારે તેમને ખૂબ બીક લાગતી હતી, ત્યારે દાસીએ બાળક મોહનને કહ્યું, “તું રામનું નામ લઈશ, તો

ભૂતપ્રેત બધું ભાગી જશે. રામનામમાં એવી શક્તિ છે.” બાળક મોહને શ્રદ્ધાપૂર્વક આ નામ સ્વીકારી લીધું. આ નામના રટણથી તેનો ભય ચાલ્યો ગયો અને પછી તો આ રામનામ એમના જીવનના અંત સુધી સાથે રહ્યું. અનેક મુશ્કેલીઓ, કટોકટીઓ, સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ જેવી મહાન લડતમાં પણ રામનામે ગાંધીજીને અપાર શક્તિ પ્રદાન કરી. હરિ: ૐ આશ્રમના શ્રીમોટાને ફેફરાનો રોગ થયો હતો. આ રોગ તેમણે ગુરુએ આપેલા મંત્રના સતત જપ દ્વારા મટાડ્યો હતો. માનસિક દર્દોને દૂર કરવાની તો અદ્ભુત શક્તિ નામજપમાં રહેલી છે.

એક વખત શ્રીમા શારદાદેવી જયરામવાટીમાં શાક સુધારી રહ્યાં હતાં. એક બ્રહ્મચારી શ્રીમાને પત્રો વાંચીને સંભળાવી રહ્યા હતા. એક ભક્તે લખ્યું હતું, “મા, મારા મનમાં શાંતિ નથી. મારું મન ઈશ્વરમાં લાગતું નથી.” ત્યારે શ્રીમાએ શાક સુધારવાનું બાજુએ મૂકીને હાથ લંબાવીને ભારપૂર્વક કહ્યું કે તું એને લખી નાંખ કે “રોજ દિવસમાં પંદર-વીસ હજાર વાર ઈશ્વરના નામનો જપ કરે અને થોડો સમય આવું કર્યા પછી જો મનમાં શાંતિ ન થાય તો મને લખે.” આમ મનની શાંતિ મેળવવાનો સરળમાં સરળ ઉપાય શ્રીમાએ નામજપનો બતાવ્યો છે.

સંસાર વ્યવહારમાં તો અનેક સમસ્યાઓ આવ્યા જ કરે છે. મનુષ્ય નિરાશ થઈ જાય છે. ઘણી વખત તો ખૂબ મથવા છતાં સમસ્યાઓ હલ થતી નથી, અને તેથી હારીને મનુષ્ય આત્મહત્યા જેવું પગલું ભરવા તૈયાર થાય છે. પણ જેઓ ભગવાનનું નામ લે છે, તેઓ આવી નિરાશામાં પણ ટકી જાય છે. શ્રીમા શારદાદેવીએ સંસારની સર્વ સમસ્યાઓનો ઉકેલ બતાવતાં એક ભક્તને કહ્યું હતું, “ચૂપચાપ ઈશ્વરનું નામ લેવું, ભગવાનના નામનો જપ કરવો, એ જીવનની સમસ્યાઓનો ઉકેલ લાવવાનો સહેલામાં સહેલો અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ રસ્તો છે.” જીવનથી ભાગી જવાથી કોઈ સમસ્યાઓ હલ થતી નથી.

ઘણા લોકો જીવનથી કંટાળીને કહે છે કે “અમારે સંન્યાસ લેવો છે. અમારે બધું છોડી દેવું છે, પછી અમારે કોઈ સમસ્યા જ ન રહે.” પણ આ તો પલાયનવાદ છે. જીવનથી કંટાળીને, હારીને સંન્યાસ લેવાથી કદાચ બહારથી બધું છૂટી ગયેલું દેખાય, પણ અંદરની સ્થિતિ બદલાતી નથી. એટલે બહારથી બધું છોડી દેવાથી કંઈ મનમાં તાત્કાલિક શાંતિ આવી જતી નથી. એને માટે મનની સ્થિતિ બદલવી પડે છે. મનને ઊંચી સ્થિતિમાં લઈ જવા માટેનું જો કોઈ સરળમાં સરળ અને સહુ કોઈ અપનાવી શકે તેવું સાધન હોય તો તે છે ભગવાનના નામનો જપ.

ભાગ્યને બદલી નાંખવાની પ્રચંડ શક્તિ ભગવાનના નામમાં રહેલી છે. શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે, “વિધાતાએ લખેલા લેખને ભૂંસવાની શક્તિ પણ નામજપમાં રહેલી છે. વિધાતાએ લખેલા લેખ વિધાતા સિવાય કોઈ જ ભૂંસી શકતું નથી, પણ ભગવાનના નામનું સતત રટણ કરનારના વિધાતાએ લખેલા લેખ વિધાતા પોતાના હાથેથી ભૂંસી નાંખે છે.” રામનામે જ વાલિયા લૂટારાના વિધાતાએ લખેલા લેખ ભૂંસીને તેને મહાન ઋષિ વાલ્મિકી બનાવી દીધા, એ કથા તો સર્વવિદિત છે.

સામાન્ય રીતે તો જ્યારે વિપત્તિ આવે, દુઃખ આવે ત્યારે જ ભગવાનનું નામ મનુષ્યને યાદ આવે છે. એટલે જ તો કબીરજી કહે છે કે,

“દુઃખમેં સુમિરન સખ કરે, સુખમેં કરે ન કોઈ,
જો સુખમેં સુમિરન કરે, તો દુઃખ કાહે કો હોઈ.”

સુખમાં માણસને ભગવાનનું નામ યાદ આવતું નથી. સુખમાં તો માણસ ભોગવિલાસ અને મોજમઝામાં જ રચ્યો પચ્યો રહે છે. પણ દુઃખમાં પછી કહેવા લાગે છે કે “હે ભગવાન, મને બચાવો.” ભલે દુઃખ

અને વિપત્તિમાં પણ જો ભગવાનને યાદ કરે તો ભગવાન જરૂર બચાવી લે છે. ‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના’ નામના પુસ્તકમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી કહે છે, “જ્યાં ભગવાનનું નામ આવે છે, ત્યાં પાપ ટકતું નથી. અપવિત્રતા રહેતી નથી. કપાસના ઢગલામાં દીવાસળી મૂકવાથી જેમ સમસ્ત કપાસ ક્ષણભરમાં ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે, તેમ એક ક્ષણમાં બધાં પાપોને ભસ્મીભૂત કરવાની શક્તિ ભગવાનના નામમાં રહેલી છે.”

પરંતુ ફક્ત દુઃખમાં જ નહીં પણ સુખમાંય જો ભગવાનનું નિત્ય સ્મરણ કરવામાં આવે તો મનમાં અદ્ભુત શાંતિ રહે છે અને ચિત્ત પ્રસન્ન રહે છે. એટલે જ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ કહે છે કે “ઈશ્વરનાં નામ, ગુણગાન હંમેશાં કરવાં જોઈએ. અને સત્સંગ, ઈશ્વરના ભક્ત અને સાધુની પાસે અવારનવાર જવું જોઈએ.” ઈશ્વરનું નામ લેવાથી, ઈશ્વરના સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ સાથે મનુષ્યનું અનુસંધાન થઈ જાય છે. જેમ કોઈ વ્યક્તિને યાદ કરતાં તેની આકૃતિ સૂક્ષ્મ રીતે મનના પડદા ઉપર આવે છે, અને તે વ્યક્તિ સાથે અદૃશ્ય સંબંધ બંધાઈ જાય છે. એ જ રીતે ઈશ્વરનું નામ લેવાથી ચિત્તમાં ઈશ્વરની અદૃશ્ય છબિ અંકિત થઈ જાય છે. સૂક્ષ્મ રીતે ઈશ્વર સાથેનો સંબંધ સ્થપાઈ જાય છે. ઈશ્વર તો છે સર્વશક્તિમાન, એમની સાથેનો સંબંધ જોડાઈ જતાં પછી અદૃશ્ય રીતે જ મનુષ્યમાં અદ્ભુત શક્તિ આવે છે. એ શક્તિ આવતાં - એને મૂંઝવતી સમસ્યાઓ, અશાંત કરી મૂકતી પરિસ્થિતિ એટલી વિકટ જણાતી નથી. પછી વધુ ને વધુ નામસ્મરણ કરતાં - ભગવાનની શક્તિ - શાંતિ - પ્રેમ - કરુણા - કૃપા, આવી ભગવાનની દૈવી બક્ષિસો એને મળે છે. એની આંતરિક સ્થિતિ બદલાઈ જતાં પછી કોઈ મુશ્કેલી જણાતી નથી. કોઈ સમસ્યા તેને મૂંઝવી શકતી નથી. જે વ્યક્તિ ભગવાનનું નામસ્મરણ કરતાં કરતાં જીવનનાં બધાં કાર્યો કરે છે, એને જીવનમાં પરમ શાંતિ તો મળે જ છે, પણ એ શાંતિના દાતા સ્વયં

ભગવાન મળે છે. એ વાત ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ગીતાના આઠમા અધ્યાયના સાતમા શ્લોકમાં કરી છે :

“તસ્માત્સર્વેષુ કાલેષુ મામનુસ્મર યુધ્વ ચ ।

મય્યર્પિતમનોબુદ્ધિર્મામેવૈષ્વસ્યસંશયઃ ॥”

‘તે માટે સર્વકાળમાં તું મારું સ્મરણ કરતો રહે અને યુદ્ધ કર. મારામાં મનબુદ્ધિ અર્પણ કરવાથી ચોક્કસ તું મને જ પામીશ.’

આમ સીધું, સાદું, સરળ જણાતું, સહેલાઈથી ઉચ્ચારાતું, કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં લઈ શકાતું ભગવાનનું નામ, જેમ સૂર્ય ધનધોર કાળાં વાદળાંઓને વિખેરીને પ્રકાશ પાથરી દે છે, તેમ જીવનમાં છવાયેલાં હતાશા, નિરાશા, ચિંતા અને મુસીબતોનાં વાદળાંને વિખેરીને હૃદયમાં એવો દિવ્ય પ્રકાશ પાથરી દે છે, કે પછી એ પ્રકાશમાં અજ્ઞાનનાં કોઈ બળો ટકતાં નથી અને જીવન આનંદથી ભરપૂર બની રહે છે.

૧૨. ઈશ્વરની શાંતિને હણી લો

બાળક રડવા લાગે છે, એટલે મા તેને ચોકલેટ આપીને જતી રહે છે, કે તેનું બાળક ચોકલેટથી શાંત થઈ જાય. પણ બાળકે ચોકલેટ ફેંકી દીધી અને રડવાનું ચાલુ જ રાખ્યું, એટલે મા પાછી આવીને તેની પાસે બેચાર રમકડાં મૂકી જાય છે, પણ બાળક રમકડાં સામેય જોતું નથી અને તે રડ્યા જ કરે છે. એટલે પછી મા, બધાં કામ છોડીને એને તેડી લે છે, અને ગોદમાં લઈને પ્રેમથી થપથપાવીને બાળકને શાંત કરી દે છે. માએ બાળકને ગોદમાં લેવું જ પડ્યું, કેમ કે એણે રડીને માને બેચેન કરી મૂકી હતી, માની શાંતિ હણી લીધી હતી. માએ થાકીને, કંટાળીને પણ, એને ચૂપ કરવા માટે પણ તેને ગોદમાં લેવું પડ્યું. બસ, ભગવાન પાસે પણ આ જ રીત અજમાવવાનું શ્રીરામકૃષ્ણદેવના અંતરંગ શિષ્ય સ્વામી તુરીયાનંદજી કહે છે, “ઈશ્વરની પ્રાર્થના કર્યા કરવી એ પણ મહત્વનું

કાર્ય છે. તમારે ખરા અંતઃકરણથી તેમ કરવું જોઈએ. તમારી સતત પ્રાર્થનાથી જાણે કે તમે ઈશ્વરને અસ્થિર કરી મૂકો,” એટલે કે જ્યારે વિપરીત સંજોગો આવે, માણસનું મન અશાંત અને વ્યગ્ર બની જાય, ત્યારે ભાંગી પડવાને બદલે, નિરાશ થઈ જવાને બદલે મનુષ્યે ભગવાનને અશાંત અને વ્યગ્ર કરી મૂકવા જોઈએ. ભગવાનને તીવ્રતમ પ્રાર્થના દ્વારા સતત નિવેદન કર્યા જ કરવું જોઈએ કે પછી ભગવાન પણ માતાની જેમ રડતાં બાળકને ચૂપ કરવા, છાનું રાખવા માટે પણ ગોદમાં ઉઠાવી લે છે.

મહાભારતની કથામાં દ્રૌપદીના જીવનમાં જે કટોકટી આવી તે તો કટોકટીની પરાકાષ્ટા કહેવાય. રાજ્યની ભરી સભામાં વડીલોની હાજરીમાં રાજકુલવધૂનાં ચીર ખેંચાય એના જેવી નારીજીવનની દુર્દશા બીજી કોઈ હોઈ શકે જ નહીં. તે સમયે તેણે સહાય માટે સર્વ વડીલોને વિનંતી કરી. પણ કોઈએ સહાય ન કરી. આખરે આર્તભાવે તેણે શ્રીકૃષ્ણને પોકાર્યા. એ પોકાર એવો તીવ્રતમ હતો કે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને એને તત્કાળ સહાય કરી.

જેમણે જેમણે આતુર ભાવે ભગવાનને પોકારીને ભગવાનને બેચેન બનાવી દીધા છે, એમને ભગવાને જરૂર પોતાની ગોદમાં ઊંચકી લીધા છે. મીરાંએ ભગવાનને તીવ્રતમ ઉત્કટતાથી પોકાર્યા, તો મીરાં શ્રીકૃષ્ણને પામ્યાં. એવું પણ કહેવાય છે કે દ્વારકાધીશે મીરાંને સદેહે પોતાની અંદર સમાવી લીધાં. એવું જ ચૈતન્ય મહાપ્રભુનું પણ થયું હતું. કૃષ્ણના વિરહમાં તેઓ પાગલ બની ગયા હતા. એમની આંખોનાં આંસુ સુકાતાં ન હતાં. ભગવાન જગન્નાથ મંદિરના ગરુડસ્તંભ ઉપર કલાકો સુધી ઊભા રહીને તેઓ અનિમેષ જગન્નાથની મૂર્તિને જોયા કરતા. જે સ્તંભને પકડીને તેઓ ઊભા રહેતા એ સ્તંભ ઉપર એમના હાથની છાપો - પથ્થરમાં ઊઠી ગઈ હતી એવું કહેવાય છે. કૃષ્ણ કૃષ્ણ કરતાં એમનું

સમગ્ર જીવન કૃષ્ણમય બની ગયું હતું. આવો ઉત્કટભાવ હોય તો પછી ભગવાન આવે જ ને ! એમને માટે પણ એવું કહેવાય છે કે ભગવાન જગન્નાથે એમને સદેહે સમાવી લીધા.

“મા, મા, આજનો દિવસ પણ નકામો ગયો. તેં આજે પણ દર્શન ન દીધાં. આ ક્ષણભંગુર જીવન તો ચાલ્યું જાય છે, તું શું ક્યારેય દર્શન નહીં દે ? શું તું આ દીન બાળક ઉપર ક્યારેય કૃપા નહીં વરસાવે ?” આમ કહીને દક્ષિણેશ્વરના કાલિમંદિરના નાના પૂજારી ધૂળમાં આળોટવા લાગતા. અને માનાં દર્શન ન થવાથી તીવ્ર પણે આકંઠ કરતા. તેમના મુખ ઉપર ઉઝરડા પડી જતા. પણ તેમને કંઈ ભાન જ ન રહેતું. આથી લોકો તેમને પાગલ બ્રાહ્મણ કહેતા હતા. “હે મા, તું સાચી છો કે પછી પથ્થરની મૂર્તિ છો ? તું મૃણ્મયી છો કે ચિન્મયી છો, તું ખરેખર છો કે પછી કલ્પના જ છો ? જો હોય તો મને દર્શન કેમ નથી આપતી ? તારા વંગર મારા પ્રાણ વ્યાકુળ બની ગયા છે.” આમ રોજેરોજ પ્રાર્થના કરવા છતાં માનાં દર્શન થતાં ન હતાં, એટલે એક દિવસ આ પાગલ પૂજારીએ માના મંદિરમાં રહેલું ખડગ હાથમાં લઈને, “મા, તારાં દર્શન વગર જીવવું નકામું,” એમ કહીને પોતાની ડોક ઉપર ઉગામ્યું, ત્યાં તો એ માટીની મૂર્તિમાંથી ઝળહળ થતું જ્યોતિર્મય રૂપ પ્રગટ્યું. તેમના હાથમાંથી ખડગ પડી ગયું. તેઓ પોતે પણ નીચે પડી ગયા. એ પછી શું બન્યું એની વાત એમણે આ રીતે કરી છે, “અને હું બેભાન થઈને પછી જમીન ઉપર ઢળી પડ્યો. એ પછી એ દિવસ અને બીજો દિવસ શી રીતે પસાર થયો, તેની મને ખબર નથી. પરંતુ મારું અંતર એક અપૂર્વ અને વિશુદ્ધ આનંદના પ્રવાહમાં નાહી રહ્યું હતું. જગદંબાની હાજરીનો મને અનુભવ થઈ રહ્યો હતો, જગદંબાનો સાક્ષાત્કાર કરનાર આ પાગલ પૂજારી હતા શ્રીરામકૃષ્ણ.” આમ તીવ્રભાવે પોકારી પોકારીને જેમણે ઈશ્વરની શાંતિને હણી લીધી છે; એમને ઈશ્વર અચૂક મળ્યા છે.

આ તો ઈશ્વરને મેળવવાની ઉત્કટ ઝંખનાવાળા અસામાન્ય મનુષ્યોની વાત થઈ. પણ સામાન્ય મનુષ્યો પણ પોતાના દૈનિક જીવનમાં ઈશ્વરને જો નિત્ય પ્રાર્થના કરે તો તેમનાં મન શાંત અને સ્થિર બને છે. પછી ગમે તેવા વિકટ સંજોગોમાં પણ તેઓ સ્વસ્થ રહી શકે છે. તાજેતરમાં ભૂજમાં ધરતીકંપ થયો. એક સદ્ગૃહસ્થનો દરરોજ સવારે ભગવાનની આરાધના - પ્રાર્થના કરવાનો નિયમ હતો. તે પ્રમાણે પ્રાર્થનામાં બેઠા હતા. ધરતીકંપ આવ્યો. પત્નીએ તેમને કહ્યું, “ચાલો, ચાલો, જલદી બહાર નીકળી જઈએ.” ત્યારે તેમણે પત્નીની વાત સ્વસ્થતાથી સાંભળીને કહ્યું, આમ રઘવાયા થવાથી કંઈ નહીં વળે, એમ કહીને પત્નીનો હાથ પકડીને ઝડપથી ચૂપચાપ બહાર નીકળી ગયા અને જેઓ વ્યગ્ર થઈને ઘરમાંથી માલમિલકત રહેવા રોકાયા તેઓ થોડી જ ક્ષણોમાં મકાન પડતાં અંદર જ દટાઈ ગયા !

પ્રાર્થનાએ એમને એ સ્વસ્થ રહેવાની શક્તિ અને અનાસક્તિ આપી હતી. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં પ્રાર્થના અને નામસ્મરણ ટકી રહેવાનું બળ આપે છે. ગાંધીધામમાં ભૂકંપ વખતે એક બહેન અને તેની પુત્રી કાટમાળમાં દટાઈ ગયાં. બાર વર્ષની દીકરી ઉપર મોટો પથ્થર આવી રહ્યો હતો, એ જોતાં દટાયેલી સ્થિતિમાં પણ પોતાના બે હાથેથી જોરથી ધક્કો મારીને એને હડસેલી દીધો. પછી માતા-પુત્રી એ સ્થિતિમાં ભગવાનનું સતત સ્મરણ કરતાં રહ્યાં. કેટલીય વાર બચાવો - બચાવોની ભૂમો પાડી પણ કોઈએ સાંભળી નહીં. અવાજ બેસી ગયો. પછી ભગવાનની જેવી મરજી કહી ભગવાનને પ્રાર્થના કરવા લાગ્યાં. અને મદદ આવી પહોંચી, નવ કલાકે કાટમાળમાંથી માતા અને પુત્રી સલામત બહાર નીકળ્યાં ! આ છે પ્રાર્થનાની શક્તિ. પ્રાર્થનાથી માણસનો ભગવાન સાથેનો એક સેતુ રચાઈ જાય છે. ભગવાન આગળ સાચા ભાવે નિવેદન કર્યા પછી ભગવાન એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ

કરે છે કે માણસ મુશ્કેલીઓને જલદીથી પાર કરી શકે છે. પ્રાર્થનાથી માણસની આંતરિક શક્તિ વધે છે. તેનામાં આત્મવિશ્વાસ જાગે છે કે ‘ભગવાન હવે મારી સ્થિતિ જાણે છે,’ બસ, આટલી બાબત જ વ્યક્તિને કટોકટી પાર કરવા પૂરતી થઈ પડે છે.

રવીન્દ્રનાથ ટાગોરની પ્રાર્થના છે : “હે, પ્રભુ સંકટોના સમયે, તમે મારું રક્ષણ કરો, એ મારી પ્રાર્થના નથી, પણ સંકટ જોઈને હું ડરું નહીં એટલું જ હું ઈચ્છું છું.

મારા ઉપર જે બોજો છે, તે હળવો થાય એવી સહાયતા હું નહીં ઈચ્છું, પણ એ બોજો ઉઠાવવાની મને શક્તિ મળે એ હું ઈચ્છું છું.

..... દુઃખ અને ભયથી મારું મન વ્યગ્ર બને તો તમે મને સાંત્વના આપજો, એવી મારી માગણી નથી, પણ એ દુઃખો ઉપર વિજય મેળવી શકું એવી શક્તિ મને મળે એ હું માગું છું.” આવી પ્રાર્થના કરવાથી ભલે દુઃખ દૂર ન થયું હોય તોપણ એ દુઃખ સહન કરવાની શક્તિમાં અવશ્ય વધારો થાય છે. આવી શક્તિ મળતાં પછી એ દુઃખનું જોર ઓછું થઈ જાય છે.

પ્રાર્થના એ તો ભગવાન સાથેનો સીધો વાર્તાલાપ છે. વિશ્વનું સંચાલન કરનારી એ મહાન અદૃશ્ય શક્તિ સાથેનો સંવાદ છે. આ સંવાદ કોઈપણ સમયે અને કોઈપણ સ્થિતિમાં થઈ શકે છે. ખ્રિસ્તી ધર્મના મહાન સંત બ્રધર લોરેન્સના જીવનની વાત છે. તેઓ લશ્કરમાં હતા. લશ્કરમાં એમનો એક પગ કપાઈ ગયો. પછી તેઓ ઈસુના સંઘમાં જોડાયા. સંઘમાં ૨૬ વર્ષ સુધી તેમણે માત્ર રસોડામાં જ કામ કર્યું. તેમને જીવનમાં કંઈ પણ મુશ્કેલી આવે, કંઈ ન સમજાય તો તેઓ ભગવાન સાથે વાતો કરતા. “હે ભગવાન, તમારા સિવાય આ દુનિયામાં મારું કોઈ નથી. મને કંઈ ખબર પડતી નથી. તમે મને સમજાવો. તમે

શિખવાડો. તમે રસ્તો બતાવો.” આમ ખરા હૃદયથી ભગવાનને તેઓ જે કંઈ કહેતા, તે જાણે ભગવાન સાંભળતા હતા, તેવું તેમને પછી જણાવા લાગ્યું. તેમના આશ્ચર્ય વચ્ચે તેમને મુશ્કેલીમાં માર્ગ મળતો રહ્યો, જે કંઈ સમજાતું ન હતું તે પછી અંતરમાં આપોઆપ સમજાવા લાગ્યું. આમ ભગવાન સાથે વાતો કરતાં કરતાં તેમણે પછી ભગવાન સાથે એકાત્મતા સાધી લીધી અને તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મના મહાન સંત બન્યા. તેમનું પુસ્તક છે - ‘પ્રભુમય જીવન’ The Practice of the presence of God - આ પુસ્તક દ્વારા પ્રભુ સાથેની તેમની આત્મીયતાનો ખ્યાલ આવે છે. તેમાં તેઓ કહે છે, “શરૂઆતમાં જ્યારે સંઘમાં જોડાયો ત્યારે ભગવાનનું સ્મરણ મારા માટે જેટલું મુશ્કેલ હતું, તેટલું જ મુશ્કેલ હવે મારા માટે ઈશ્વરનું વિસ્મરણ બની ગયું છે.”

એક રશિયન યાત્રિકના અનુભવો ‘એકલપંથી’ નામના ગુજરાતી પુસ્તકમાં પ્રકાશિત થયા છે. મૂળ રશિયન ભાષામાં લખાયેલા આ પુસ્તકનો અંગ્રેજી અનુવાદ ‘ધ વે ઓફ એ પિલગ્રિમ’ છે. ૧૮ મી સદીનો એક ગરીબ રશિયન જેને ઘરબાર નથી, મિલકત નથી, અપંગ હોવાથી કંઈ કામધંધો કરી શકે તેમ નથી, તે ખભે એક નાનકડી બેગ લઈને ભગવાનની શોધમાં નીકળી પડે છે. બાઈબલમાં લખ્યું હતું તે વાક્ય ‘અવિરત પ્રાર્થના કરતા રહેજો.’ તેના મનમાં દૃઢ થઈ ગયું. પણ આ વાક્ય તેને સમજાતું ન હતું. કેટલાય પાદરીઓને પૂછ્યું. પરંતુ તેને ક્યાંયથી સંતોષકારક જવાબ મળ્યો નહીં. અંતે એક વૃદ્ધ પાદરીએ તેને પ્રાર્થના શિખવાડી. “પ્રભુ ઈસુ મારા ઉપર કૃપા કરો.” આ પ્રાર્થના સતત કેવી રીતે કરવી તેની વિધિ પણ બતાવી. શરૂઆતમાં આ રીતે સતત પ્રાર્થના કરવાનું મુશ્કેલ લાગ્યું. પણ પછી તો બધો જ વખત મનમાં આ પ્રાર્થનાનું રટણ ચાલવા લાગ્યું. પછી તેણે એ વૃદ્ધ પાદરીને કહ્યું, “હવે મને બાઈબલનું એ વાક્ય બરાબર સમજાઈ ગયું છે કે

કોઈપણ કામ કરતાં કરતાં પ્રાર્થના અટકવી ન જોઈએ.” આ અવિરત પ્રાર્થનાથી તેના ઉપર જિસસની એવી કૃપા થઈ કે તે પ્રભુને પ્રાપ્ત કરી શક્યો.

ગાંધીજી પ્રાર્થનાને મનનો ખોરાક કહે છે. પણ કેટલા લોકો મનને આ ખોરાક આપે છે ? મન બિચારું આ ખોરાકના અભાવે દુર્બળ અને માંદલું બની જાય છે. પ્રાર્થના, ધ્યાન, ભક્તિ, સત્સંગ, નામસ્મરણ, સ્વાધ્યાય - આ બધાં મનને પુષ્ટ કરનારા આહારો છે. પણ મનને મોટેભાગે આવા આહારથી વંચિત રાખવામાં આવે છે. તેથી તે દુર્બળ અને રોગિષ્ઠ બની જાય છે. પછી તેની સ્થિતિ એવી બની જાય છે કે જરાસરખી વિટંબણા આવે તોપણ તે ભાંગી જાય છે. નિરાશ-હતાશ થઈ જાય છે અને આત્મહત્યાના માર્ગે દોરી જાય છે અને બધું જ ખતમ કરી નાંખે છે. આવી સ્થિતિ સર્જાય તે પહેલાં મનને પ્રાર્થના દ્વારા પોષણ આપવાનું શરૂ કરી દેવું જોઈએ. બહુ મોડું થઈ જાય એ પહેલાં ભગવાન સાથેનો તંતુ પ્રાર્થના દ્વારા જોડી દેવો જોઈએ. જે ક્ષણે અંતરમાં શાંતિ અને સાચું સુખ પામવાની ઝંખના જાગે - એ ક્ષણે જ ભગવાનને પ્રાર્થના આરંભી દેવી જોઈએ.

૧૩. ધ્યાન કરવું મનમાં, ખૂણામાં અને વનમાં

બહાર ભટકતી ચિત્તવૃત્તિને અંદર રહેલા આત્મસ્વરૂપમાં એકાગ્ર કરવી એ છે ધ્યાન. ધ્યાનમાં વ્યક્તિ પોતાના આંતરસ્વરૂપ સાથે સંપર્કમાં આવે છે, એટલે તે સમય પૂરતી બાહ્યવસ્તુઓ છૂટી જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ ભારે મુસીબતોમાં સપડાઈ ગઈ હોય, ક્યાંયથી રસ્તો સૂઝતો ન હોય, બહારની મદદના સઘળા દરવાજા બંધ થઈ ગયા હોય, ત્યારે તે પોતાના અંદરના દરવાજા ખખડાવે, તો ત્યાંથી તેને સાચો માર્ગ મળે છે. સાચો ઉકેલ મળે છે. આ અંતરના દરવાજા ખોલવાની ચાવી ધ્યાનમાં રહેલી છે. બાઈબલમાં વાક્ય છે કે ‘ખખડાવો એટલે ખૂલશે,

માગો એટલે મળશે.’ પણ મોટેભાગે મનુષ્યો આ અંતર્દ્વાર ખખડાવવાને બદલે બહાર જ ભટકે છે અને બહાર જ માગે છે, એટલે સાચાં સુખ અને શાંતિ મળતાં નથી.

આજે મોટાભાગના મનુષ્યો માનસિક તાણ અનુભવે છે. મનમાં અશાંતિ અનુભવે છે. જીવનમાં એટલી દોડધામ વધી ગઈ છે કે તેમને સાચો આરામ કે હળવાશ મળતાં નથી. કામનો સતત ભાર આજના મનુષ્યને શારીરિક રીતે પણ થકવી નાંખે છે. ચીડિયો સ્વભાવ, રોગિષ્ઠ અને દુર્બળ શરીર, અશાંત મન અને અસલામત જીવન એ આધુનિક મનુષ્યનાં સામાન્ય લક્ષણો બની ગયાં હોય તેવું લાગે છે. આ સ્થિતિમાંથી મનુષ્યને બહાર કાઢવા માટે આજે વિશ્વભરમાં યોગકેંદ્રો, ધ્યાનકેંદ્રો શરૂ થયાં છે. વિકસિત દેશોના શ્રીમંત લોકો ઊંચી ‘ફી’ આપીને પણ આવાં કેંદ્રોમાં જોડાઈને માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે. ધ્યાન મનુષ્યને પ્રગાઠ શાંતિ અને સ્વસ્થતા આપે છે. આજના યુગના માનસિક તનાવમાંથી મુક્ત કરે છે. ધ્યાન વિશે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, “ કલાકેકની ધ્યાનાવસ્થા પછી જ્યારે તમે તેમાંથી બહાર આવશો ત્યારે તમને તમારા જીવનના સુંદરમાં સુંદર આરામની અવસ્થાનો અનુભવ થયો લાગશે. તમારા શરીરચંત્રને સારામાં સારો આરામ આપવાનો એક માત્ર રસ્તો તે છે. ગાઢમાં ગાઢ નિદ્રા પણ તમને એવો આરામ નહીં આપે, ગાઢમાં ગાઢ નિદ્રામાં સુધ્યાં મન કૂદ્યા જ કરતું હોય છે. માત્ર ધ્યાનમાં પેલી થોડી મિનિટો દરમિયાન જ મગજ લગભગ બંધ પડે છે. માત્ર એક જરાક જેટલી પ્રાણશક્તિ ચાલતી હોય છે, ત્યારે તમે શરીરને ભૂલી જાઓ છો, ત્યારે તમને કાપીને કોઈ ટૂંકડા કરી નાંખે છતાં પણ જરાય ખબર નહીં પડે, તમને એ અવસ્થામાં એવો આનંદ આવશે. તમે પોતાને સાવ હલકા ફૂલ હો, તેવું અનુભવશો. ધ્યાનમાં આપણને આવો સંપૂર્ણ આરામ મળે છે.” આમ શારીરિક અને

માનસિક આરામ મેળવવા માટે વ્યક્તિએ બીજું કંઈ પણ કરવા કરતાં થોડો સમય પોતાના અંતરમાં ડૂબકી મારી દેવી જોઈએ. એટલે કે બહારના વાતાવરણમાં પ્રસરેલી પોતાની ચેતનાને અંતરમાં એકાગ્ર કરતાં કોઈપણ જાતનું 'ટેન્શન' દૂર થઈ જાય છે.

સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં પણ મનુષ્યે રોજ સવાર-સાંજ નિયમિત રીતે ધ્યાન કરવું જોઈએ. આ વિશે શ્રીમા શારદાદેવી કહે છે, “ધ્યાન અને પ્રાર્થના કરવાની પણ ખૂબ જરૂર છે. ઓછામાં ઓછું સવારે અને સાંજે તો એ બધું કરવું જ જોઈએ. આ જાતનો અભ્યાસ એ હોડીના સુકાન જેવો છે. સાંજે પ્રાર્થનામાં બેસતી વખતે આખા દિવસમાં પોતે સારાં કે નરસાં કેવાં કામો કર્યાં છે તેનો માણસ વિવેકબુદ્ધિથી વિચાર કરી શકે છે. તમારા કામકાજની સાથોસાથ જો તમે ધ્યાન કરો નહીં, તો પછી તમે શુભ કરી રહ્યા છો કે અશુભ, તેની તમને ખબર કેમ પડે ?” ધ્યાનમાં આંતરનિરીક્ષણ થાય છે. મનનું વિશ્લેષણ થાય છે. આપણાં કાર્યો આપણા ધ્યેયની દિશામાં થઈ રહ્યાં છે કે નહીં તે જાણી શકાય છે. ધ્યાનથી જાગૃતિ આવે છે. જો ખોટી દિશામાં નૌકા જઈ રહી હોય તો દિશા ખોટી છે, એની જાણ થતાં તુરત જ હોડીનું સુકાન ફેરવીને યોગ્ય દિશા પકડી શકાય છે. આથી મનુષ્યના જીવનમાં ધ્યાન અનિવાર્ય બની રહે છે.

ધ્યાનથી માનસિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરે છે. ‘ધ્યાન, ધર્મ અને સાધના’ નામના પુસ્તકમાં સ્વામી બ્રહ્માનંદજી જણાવે છે, “ધ્યાનથી ફક્ત મનમાં જ શાંતિ આવે છે, તેવું નથી, તેનાથી શારીરિક લાભ પણ થાય છે. રોગ-દોષ દૂર થાય છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ ધ્યાન વગેરે કરવું જોઈએ. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ધ્યાનની સ્વાસ્થ્ય ઉપર શી અસર થાય છે તે અંગે અનેક સંશોધનો થઈ રહ્યાં છે. ડોક્ટરોએ પરીક્ષણો કરીને જોયું છે કે ધ્યાન દ્વારા હૃદયના

અનેક પ્રકારના રોગો દૂર થાય છે. બ્લડપ્રેશર સ્વાભાવિક થાય છે, શરીરના અવયવોમાં સામંજસ્ય આવે છે. તેથી માનસિક તણાવ પણ ઓછો થાય છે. કેટલાક વિચારકો નિયમિત ધ્યાનના અભ્યાસથી દીર્ઘાયુ બની શકાય છે, તેની પ્રક્રિયાની વૈજ્ઞાનિક સમજ પણ આપે છે.

ધ્યાનથી બાહ્યમનની ગતિવિધિને તો જાણી શકાય છે. પણ સાથે સાથે અવચેતન મનમાં રહેલી વૃત્તિઓની પણ સમજણ મેળવી શકાય છે. અવચેતન મનમાં પડેલા જન્મજન્માંતરના સંસ્કારો કેવી રીતે બાહ્યમનમાં ગમે ત્યારે ફૂટી નીકળે છે, એની સમજ વ્યક્તિ માત્ર ધ્યાન દ્વારા જ મેળવી શકે છે. આવું જ્ઞાન થતાં તે આ સંસ્કારોના પ્રભાવમાંથી જલદીથી મુક્ત પણ થઈ શકે છે. મન જ્યારે પ્રગાઢ શાંતિમાં પહોંચે છે, ત્યારે આ સ્થિતિમાં તે ચેતન અવસ્થામાંથી અતિચેતન અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે. ત્યાં મનના ગુણધર્મો બદલાઈ જાય છે. ત્યાં મન સ્થળ, કાળ અને કારણથી (Time, space and causation) થી પર થઈને અનંતમાં પહોંચી જાય છે. ત્યાં તે પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. અને શાશ્વત શાંતિને પામે છે. આ છે ધ્યાનની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ. સમાધિની સ્થિતિ. બધા કંઈ આ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. પરંતુ ધ્યાનનો નિયમિત રીતે થોડો સમય અભ્યાસ કરવાથી મન ઉપર નિયંત્રણ આવે છે, અવચેતન મનની મુશ્કેલીઓને દૂર કરી શકાય છે. અને રોજિંદા જીવનમાં શાંતિ અને સ્વસ્થતાનો અનુભવ કરી શકાય છે.

હવે પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે ધ્યાન ક્યારે કરવું ?

સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે ‘રોજ તમારે ઓછામાં ઓછો બે વાર ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તે માટે સારામાં સારો સમય સવારનો અને સાંજનો છે. રાત્રિ વીતીને પ્રભાત થાય અને દિવસ આથમીને સંધ્યા થાય, ત્યારે વાતાવરણ પ્રમાણમાં શાંત હોય છે. એ સમયે તમારા શરીરમાં પણ શાંતિ ઊતરી આવશે. આ કુદરતી સ્થિતિનો લાભ

ઉઠાવવો જ જોઈએ.’ ધ્યાન માટે વહેલી સવારનો બ્રાહ્મમુહૂર્તનો સમય વધારે અનુકૂળ રહે છે. એ સમયે બહારનું વાતાવરણ શાંત હોય છે. શરીર પણ ઊંઘ અને આરામ મેળવીને સ્વસ્થ અને તાજગીભર્યું હોય છે. વળી શરીર શાંત પણ હોય છે. ઉપરાંત રાજસી અને તામસિક પ્રકૃતિવાળા લોકો નિદ્રાધીન હોય છે. કેમ કે તેમની પ્રકૃતિ જ મોડા સૂઈને મોડા ઊઠવાની હોય છે. આથી વાતાવરણમાં વિક્ષેપ પાડનારાં પરિબળોનો સામનો કરવો પડતો નથી. ઊલટું સાત્ત્વિક પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યો, સાધકો, યોગીઓ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઈશ્વરની આરાધના કરતા હોય છે, તેથી એ સમયે ઈશ્વર પ્રત્યે અભિમુખ કરનારા સૂક્ષ્મ તરંગો વહેતા હોય છે. જે ધ્યાનમાં ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. આ રીતે ધ્યાન માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય બ્રાહ્મમુહૂર્તનો ગણાવી શકાય.

ધ્યાન અંગેનો બીજો એક પ્રશ્ન એ પણ ઊઠે છે કે ધ્યાન માટે કેવું સ્થળ હોવું જોઈએ ?

શ્રીરામકૃષ્ણદેવ ઈશ્વર પ્રાપ્તિના ઉપાયો બતાવતાં, ‘શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત’ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં કહે છે, ‘ધ્યાન કરવું મનમાં, ખૂણામાં અને વનમાં.’ આમ તો ધ્યાન મન દ્વારા જ થાય છે, પરંતુ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ શરૂઆતમાં એકાંતમાં ધ્યાન કરવાનું કહે છે. ઉદાહરણ આપતાં તેઓ સમજાવે છે, કે એકાંતમાં જઈને ઈશ્વરનું ચિંતન કરવું જોઈએ. નાના છોડને જો વાડ ન કરીએ તો ગાય બકરાં ખાઈ જાય. મન કાચું હોય ત્યારે એકાંતમાં જઈને ઈશ્વરચિંતન રૂપી વાડથી તેને ચારે બાજુ રક્ષણ આપવું જોઈએ. નહીંતર સંસાર વ્યવહારનાં કાર્યો અને આસક્તિ મનને ઈશ્વરના ધ્યાનમાં એકાગ્ર થવા દેતી નથી.

મન ઉપર બાહ્યવાતાવરણનો ઘણો જ પ્રભાવ પડે છે. નદીકિનારે, ગિરિતળેટીમાં કે ગિરિશૃંગે, ગુફામાં કે અરણ્યમાં જનસમાજથી દૂર રહીને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવાથી ધ્યાન જલદી લાગે છે. સંસારના

કોલાહલથી દૂર પવિત્ર-શાંત-એકાંતમાં મન જલદીથી શાંત અને એકાગ્ર બની જાય છે. એટલા માટે જ સ્વામી વિવેકાનંદે હિમાલયમાં માયાવતીમાં અદ્વૈત આશ્રમની સ્થાપના કરી છે.

જો આજના યુગમાં એકાંતમાં જઈને ધ્યાન કરવું શક્ય ન હોય તો શું કરવું ? તો પછી ઘરના ઓરડામાં કે ખૂણામાં બેસીને ધ્યાન કરી શકાય છે. ‘ધ્યાન અને તેની પદ્ધતિ’ એ પુસ્તકમાં સ્વામી વિવેકાનંદ જણાવે છે કે “જેમની શક્તિ - સ્થિતિ હોય તેઓ કેવળ આ સાધના માટેનો એક અલગ ઓરડો રાખે તે વધુ સારું. એ ઓરડામાં સૂવું નહીં. તેને પવિત્ર રાખવો. નાહી-ધોઈને શરીર અને મન શુદ્ધ થયાં ન હોય, ત્યાં સુધી એ ઓરડામાં જવું નહીં. એ ઓરડામાં હંમેશાં પુષ્પો રાખવાં. યોગીને માટે આવું વાતાવરણ ઉત્તમ છે. મનમાં સાત્ત્વિક ભાવ જગાવે તેવાં ચિત્રો રાખવાં. સવાર-સાંજ ધૂપ કરવો. એ ઓરડામાં કજિયો, કંકાસ, ક્રોધ કે અપવિત્ર વિચારો ન કરવા. જેઓ તમારા જેવા સમાન વિચારવાળા હોય, માત્ર તેમને જ અંદર પેસવા દેવા. એ રીતે ઓરડામાં ધીમે ધીમે પવિત્રતાનું વાતાવરણ ઊભું થશે. એથી તમે જ્યારે શોકગ્રસ્ત હો, દુઃખી હો, સંશયમાં હો, અથવા તમારું મન વ્યગ્ર હોય ત્યારે તે ઓરડામાં પ્રવેશતાં જ મન શાંત થઈ જશે.” ધ્યાન માટેનું વાતાવરણ વ્યક્તિએ પોતે જ પોતાના ઘરમાં બનાવવાનું છે. આવો પવિત્ર ઓરડો ધ્યાન મંદિર બની રહે છે. એ ઓરડામાં શાંતિના, પવિત્રતાના ઉજ્જવળ પ્રકાશના એવા તરંગો પથરાયેલા હોય છે કે એમાં પ્રવેશતાં જ વ્યક્તિને શાંતિની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. પરંતુ આજના યુગમાં બહુ જ નાનાં ઘરોમાં આવો અલગ ઓરડો રાખવો શક્ય ન હોય તો ઓરડાનો એક ખૂણો એવો અલગ રાખવો. અને જો એ પણ શક્ય ન હોય તો બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠીને પ્રકૃતિની શાંતિ અને એકાંતનો લાભ લઈને ધ્યાન કરવું.

શરૂઆતમાં ધ્યાન લાગતું નથી. કેમ કે મનનો સ્વભાવ જ ચંચળ છે. અર્જુન શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને કહે છે કે આ અતિચંચળ મનને રોકવું એ તો વાયુને રોકવા જેવું દુષ્કર કાર્ય છે. તેના ઉત્તરમાં ભગવાન કહે છે કે અર્જુન તારી વાત સાચી છે. મન ચંચળ છે. તેને વશમાં કરવું ઘણું જ મુશ્કેલ છે. પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય દ્વારા તે જરૂર વશ થાય છે. પાતંજલ યોગસૂત્રમાં પણ કહ્યું છે, “સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્યસત્કારા - સેવિતો દૃઢભૂમિ:” (૧-૧૪) - એટલે કે લાંબા સમય સુધી આદરપૂર્વક નિરંતર પુષ્કળ અભ્યાસ કરવાથી એ દૃઢ બને છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવને પણ ભક્તે આવો પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો કે “સંસારમાં રહીને ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું બહુ જ મુશ્કેલ કેમ લાગે છે ?” ત્યારે તેમણે તુરત જ કહ્યું, “કેમ ? અભ્યાસ યોગ.” અભ્યાસ યોગથી પછી એ મુશ્કેલ રહેતું નથી. તેનું ઉદાહરણ આપતાં તેમણે સમજાવ્યું કે દેશમાં ભાડભૂંજાનાં બૈરાઓ પૌંઆ ખાંડે, એ કેટલી બાજુ સંભાળીને કામ કરે, સાંભળો. ઉપરથી સાંબેલું એક સરખી રીતે પડ્યા કરે છે. બાઈ નીચે એક હાથેથી ડાંગર સંકોરતી જાય છે. બીજે હાથે છોકરાંને ખોળામાં ધવરાવે છે. એ વખતે વળી ઘરાક આવે છે. આ બાજુ સાંબેલું પડ્યે જ જાય છે અને એ સાથે તે ઘરાકની સાથે વાત પણ કરે છે, “તો પછી આગલા પૈસા બાકી રહ્યા છે, તે ચૂકતે કરી જાઓ અને પછી નવો માલ લઈ જાઓ.”

જુઓ, છોકરાંને ધવરાવવું, સાંબેલું પડ્યા કરે તેની નીચેની ડાંગર સંકોરવી અને ખંડાયેલી ડાંગર ભરીને ઉપાડી લેવી અને તે સાથે ઘરાકની સાથે વાતો કરવી આ બધું તે એક સાથે કરી રહી છે. આનું નામ અભ્યાસ યોગ. પરંતુ તેનું પંદર આના મન સાંબેલામાં હોય છે. કદાચ તે હાથ ઉપર પડે તો ! બાકીના એક આના મનમાં તે બીજાં બધાં કામો કરે છે. તેમ જેઓ સંસારમાં છે, તેમણે પંદર આના મન ભગવાનને આપવું ઉચિત. નહીંતર સર્વનાશ. કાળના પંજામાં સપડાવું પડે.

આમ અભ્યાસ દ્વારા મનને ભગવાનમાં એવું એકાગ્ર કરી શકાય છે કે પછી ધ્યાન સતત ચાલ્યા કરે છે. જેમનું મન ઈશ્વરમાં લાગેલું છે, તેમને દુનિયાની કોઈ પરિસ્થિતિ અશાંત કરી શકતી નથી. ઈશ્વરે મનુષ્ય સુખ-શાંતિ-આનંદ-પ્રેમ સંવાદિતાથી ઉત્તમ રીતે જીવન જીવી શકે એ માટેનાં સરળ સાધનો ધ્યાન-પ્રાર્થના-નામજપ-ભજન-કીર્તન મનુષ્યને બક્ષિસ રૂપે આપ્યાં છે. આમાંના કોઈપણ એક સાધન દ્વારા પણ મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં સાચું સુખ અને શાંતિ અવશ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

૧૪. તાલભંગ ન હો પાય

જીવનમાં જ્યારે મુશ્કેલીઓ આવે છે, ત્યારે માણસ સમતુલા ગુમાવી બેસે છે. હાંફળા ફાંફળા બની દોડાદોડ કરવા લાગે છે કે “આમ કરું, તેમ કરું, આની પાસે જઈ વાત કરું, આની મદદ મેળવું,” અને પછી આવેશમાં આવી વગર વિચાર્યા પગલાં ભરી જિંદગીભર પસ્તાય છે. જીવનમાં આવતી વિકટ પરિસ્થિતિના સમયે મનુષ્ય બીજું કંઈ પણ ન કરે પણ ફક્ત ધીરજ રાખીને સમય પસાર થઈ જવા દે, તોપણ મુશ્કેલીઓ આપોઆપ પસાર થઈ જાય છે. શ્રીમા શારદાદેવીએ કહ્યું હતું કે “કોઈ મુશ્કેલી કાયમ માટે બેઠી રહેતી નથી. તે બધી પુલ નીચેના પાણીની માફક સડસડાટ વહી જાય છે.” આથી મુશ્કેલીઓથી ગભરાયા વગર માણસે ધીરજપૂર્વક સમય પસાર કરી લેવો જોઈએ. ગાઢમાં ગાઢ અંધકાર પછી સૂર્યોદય હંમેશાં થાય છે જ. દુઃખ પછી સુખ આવવાનું જ છે. એમ માનીને દુઃખ સહી લેવું જોઈએ. ઉતાવળે કોઈ પગલું ભરવું ન જોઈએ. નહીંતર પછી જિંદગીભર પસ્તાવું પડે છે, અને મનમાં સતત ચૂભ્યા કરે કે “થોડી ધીરજ ધરી હોત તો બધું સારું થઈ ગયું હોત.” આ સંદર્ભમાં એક સુંદર વાર્તા છે :

રાજદરબારમાં નૃત્ય ચાલી રહ્યું છે. રાજા, રાજકુમાર, રાજકુમારી, નગરશેઠ અને બધા દરબારીઓ નૃત્ય જોઈ રહ્યાં છે. તે સમયે એક આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં

સંન્યાસી પણ ત્યાં આવી ચઢ્યો અને નૃત્ય જોવા લાગ્યો. નૃત્યાંગના નાચી નાચીને સાવ થાકી ગઈ. રાત પૂરી થવા આવી તોપણ કોઈએ તેને કંઈ ઈનામ આપ્યું નહીં. આથી તે હવે પોતાનું નૃત્ય બંધ કરી દેવાનો વિચાર કરી રહી હતી. તેણે ગીત ગાતાં ગાતાં નટને પોતાનો આ વિચાર જણાવ્યો કે,

રાત તો અબ બીત ચલી, થક ગઈ પૈંજની મોરી,
નટી કહે સૂનો વામદેવ, ઈનામ મિલા ન કોઈ.

આ સાંભળીને નટ ગભરાયો. જો અત્યારે આ નાચવાનું બંધ કરી દેશે તો આખી રાત જે મહેનત કરી છે, તે પાણીમાં જશે. એટલે એને કોઈપણ હિસાબે તેમ કરતાં રોકવી પડશે. એટલે તેણે વિચારીને બીજું ગીત ઉપાડ્યું.

બહુત ગઈ થોડી રહી, થોડી ભી અબ જાય.
નટ કહે સૂનો નટી, તાલભંગ ન હો પાય.

અને ચમત્કાર થયો. સંન્યાસીએ પોતાનો એકમાત્ર ધાબળો ઈનામ રૂપે ફેંક્યો. ત્યાં તો નગરશેઠે પોતાની હીરાની વીંટી ફેંકી. રાજકુમારે પોતાની કીમતી ચાદર તેના ઉપર ફેંકી અને રાજકુમારીએ પોતાના ગળાનો કીમતી હાર ઈનામ રૂપે ફેંક્યો. રાજા તો આશ્ચર્યમાં પડી ગયા કે આ શું ? આ બધા નૃત્યાંગના ઉપર આટલા બધા પ્રસન્ન કેમ થઈ ગયા ? બધાંને તેણે તેનું કારણ પૂછ્યું. સંન્યાસીએ કહ્યું, “બધું ત્યાગ કરીને ખૂબ તપશ્ચર્યા કરી. પણ આત્મજ્ઞાન ન થયું, એટલે હું સંન્યાસ છોડીને ગૃહસ્થ થવાનો વિચાર કરી રહ્યો હતો. ત્યાં આ ગીતે મને બચાવી લીધો કે ‘બહુત ગઈ થોડી રહી’, તો પછી આ થોડાને માટે હું મારા સંન્યાસી જીવનને શા માટે ધૂળધાણી કરું?”

નગરશેઠે કહ્યું, “ઘણા દિવસથી મારા દીકરાના કંઈ સમાચાર

નથી. મેં માન્યું કે માલભરેલા વહાણ સહિત તે સમુદ્રમાં ડૂબી ગયો હશે. મારું તો સર્વસ્વ લૂંટાઈ ગયું. એમ માનીને મેં ઝેર પીવાનો વિચાર કર્યો હતો, પણ ગીતે મારી આંખ ઉઘાડી દીધી કે ‘બહુત ગઈ થોડી રહી, અને આ થોડી પણ હવે ચાલી જશે.’ જો મારો પુત્ર કદાચ જીવતો પણ હોય અને પાછો આવે તો મારે શા માટે ધીરજ ગુમાવવી જોઈએ ? આમ આ ગીતે મને જીવતદાન આપ્યું.”

રાજકુમારીએ કહ્યું, “પિતાજી, તમારા કંજૂસ સ્વભાવને લઈને તમે મને પરણાવતા ન હતા. એટલે આજે વહેલી સવારે મેં ભાગી જવાનો વિચાર કર્યો હતો. પણ ગીત સાંભળીને મને થયું કે તમે તો હવે વૃદ્ધ થયા છો, કેટલો સમય જીવશો ? તો પછી આ થોડા સમય માટે હું નાહકનું કલંક શા માટે લગાડું ?”

રાજકુમારે કહ્યું, “પિતાજી, ઘણા દિવસથી હું વિચારતો હતો કે તમે વૃદ્ધ થયા હોવાથી તમે હવે મને રાજગાદી આપશો. પણ મારી ધીરજ ખૂટી ગઈ. આથી મેં આજે તમને મારી નાંખવાનો વિચાર કર્યો હતો. પણ આ ગીતે મને પિતૃહત્યાના પાપમાંથી બચાવી લીધો. મને થયું કે હવે તો તેઓ ઘરડા થયા છે. કેટલા દિવસ જીવશો ? આટલા દિવસો રાહ જોઈ તો થોડા દિવસો વધારે રાહ જોઉં. નકામું પિતૃહત્યાનું પાપ શા માટે વહોરું ?”

આ સાંભળીને રાજાએ પણ નટ અને નટીને વિશેષ પુરસ્કાર આપીને રાજી કરી દીધાં. અને પછી રાજકુમારને ગાદીએ બેસાડી, રાજકુમારીનાં લગ્ન પણ કરાવી દીધાં. આમ ફક્ત એક જ ગીતે કેટલા બધાંનાં જીવન બચાવી દીધાં !

જીવનમાં જ્યારે કપરા કાળમાંથી પસાર થવાનું આવે, ધીરજ ખૂટી ગઈ હોય, પરિસ્થિતિ અસહ્ય બનતી જતી હોય, ત્યારે માણસ ઉતાવળમાં ન કરવાનું કરી બેસે છે. તે વખતે આ શબ્દો યાદ કરવા

જોઈએ કે ‘બહુત ગઈ થોડી રહી, થોડી ભી અબ જાય.’ તો પછી એ જીવનમાં ક્યારેય તાલભંગ નહીં થાય. ક્યારેય પસ્તાવાનો વારો નહીં આવે.

૧૫. જો કુછ હૈ, સો તૂ હી હૈ

“નરેન, તું શું ઈચ્છે છે ?” શ્રીરામકૃષ્ણદેવે પોતાના પ્રિય શિષ્ય નરેન્દ્રનાથ જેઓ પાછળથી સ્વામી વિવેકાનંદ બન્યા, તેમને એક દિવસ પૂછ્યું,

“હું તો હંમેશાં સમાધિમાં લીન થઈને રહેવા માંગું છું. શરીર ટકી રહે તે માટે વચ્ચે વચ્ચે સમાધિમાંથી બહાર આવીને થોડું ખાઈને ફરી સમાધિના આનંદમાં લીન થઈ જાઉં એવું ઈચ્છું છું.”

બીજા કોઈ ગુરુ હોત તો પોતાના શિષ્યની આવી સમાધિમાં જ લીન રહેવાની ભાવના જોઈને રાજી રાજી થઈ ગયા હોત. પણ આ ગુરુ અનોખા હતા. તેમણે રાજી થવાને બદલે કહ્યું, “અરેરે, ધિક્કાર છે તને, હું તો ઈચ્છતો હતો કે તું એક વિશાળ વટવૃક્ષની જેવો બનીશ. જેની છાયા તળે લાખો નર-નારીઓ શાંતિ પામશે. પણ તું તો કેવળ પોતાની મુક્તિ અને પોતાના આનંદની જ કામના કરી રહ્યો છે. અરે, સમાધિ કરતાં પણ ઉચ્ચતર સ્થિતિ છે, શું તું પેલું ભજન ગાતો નથી - “જો કુછ હૈ, સો તૂ હી હૈ.”

આ ભજન મોગલબાદશાહ બહાદુરશાહ ઝફરે લખેલું હતું. શ્રીરામકૃષ્ણદેવ અને નરેન્દ્રનાથ બંનેનું પ્રિય ભજન હતું. આમ તો આ સૂફી ગીત છે. પણ તેમાં વેદાંતનું દર્શન પ્રગટ થાય છે. સર્વવ્યાપક ઈશ્વરને અનુલક્ષીને કવિ કહે છે.

“તુઝસે હમને દિલકો લગાયા, જો કુછ હૈ, સો તૂ હી હૈ.
એક તુઝકો અપના પાયા, જો કુછ હૈ, સો તૂ હી હૈ.”

આ ઉપરાંત પણ આ ગીતમાં, જે કંઈ છે, તે સઘળું ઈશ્વર જ છે. તે દરેકમાં રહેલો છે, આથી દરેક જીવ સમાન છે, એક જ ચૈતન્યસત્તા સમસ્ત જગતમાં વ્યાપ્ત છે, - વેદાંતનું આ સત્ય કવિએ પ્રગટ કર્યું છે. આજના વૈજ્ઞાનિકો પણ હવે સમસ્ત જગતમાં વ્યાપેલી એક જ ચૈતન્ય સત્તાનો સ્વીકાર કરતા થયા છે. મહાન વૈજ્ઞાનિક શ્રોડિંજર પણ કહે છે કે

"Consciousness is singular of which plural is unknown" - ચેતના એક જ છે, તે અનેક ન હોઈ શકે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવે આ ગીત દ્વારા નરેન્દ્રને જણાવ્યું કે ફક્ત સમાધિનો આનંદ પૂરતો નથી, પણ દરેકમાં રહેલા ઈશ્વરનો અનુભવ કરવો, એ ઈશ્વરની સેવા કરવી એ એથી પણ મોટી વાત છે.

એક દિવસ શ્રીરામકૃષ્ણદેવ ભક્તો સાથે વૈષ્ણવ સંપ્રદાયની વાત કરી રહ્યા હતા, ત્યારે તેમણે કહ્યું કે “નામમાં રુચિ, વૈષ્ણવોની સેવા અને જીવ ઉપર દયા - આ ત્રણ વૈષ્ણવ સંપ્રદાયના મુખ્ય ઉપદેશ છે.” પણ જીવ ઉપર દયા બોલતી વખતે તેઓ ભાવદશામાં આવી ગયા અને પછી અર્ધબાહ્ય દશામાં કહેવા લાગ્યા કે “જીવ ઉપર દયા ? પૃથ્વી ઉપર સળવળતો એક ક્ષુદ્ર કીડો બીજા જીવો પ્રત્યે દયા બતાવે ? તું વળી દયા બતાવનાર કોણ ? ના, દરેક જીવ શિવરૂપ છે. જીવની શિવજ્ઞાને સેવા કરવી જોઈએ. નરેન્દ્રનાથે ગુરુદેવના આ શબ્દોમાં અદ્ભુત પ્રકાશ જોયો અને કહ્યું, “જો મને તક મળશે તો આ મહાન સત્યને હું જગત સમક્ષ રજૂ કરીશ.” અને તેમને તક મળી. અમેરિકાથી પાછા આવ્યા પછી તેમણે શ્રીરામકૃષ્ણ મિશનની સ્થાપના કરી અને તેમાં શિવજ્ઞાને જીવસેવાના આદર્શને મૂર્તિમંત કર્યો. એક દિવસ એમને મળવા માટે કલકત્તામાં એક યુવાન આવ્યો. તેણે કહ્યું, “સ્વામીજી, અનેક ઉપાયો કર્યા, પણ મારા મનમાં શાંતિ આવતી નથી.” “શાંતિ મેળવવા તું શું કરે છે ?” સ્વામીજીએ તેને પૂછ્યું. “હું તો ઓરડાનાં બારીબારણાં બંધ

કરી, આંખો બંધ કરીને, ધ્યાનમાં બેસીને, મનને ખોલી કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું.” આ સાંભળીને સ્વામીજીએ કહ્યું, “બેટા, જો તારે શાંતિ જોઈતી હોય, તો સર્વપ્રથમ તારા ઓરડાનાં બંધ બારીબારણાંને ખોલી નાંખ. પછી આંખો ખોલીને જો, પડોશમાં કોણ કોણ દુઃખી છે. ભૂખ્યાં ગરીબ નિરાધાર છે, રોગી છે, તેની સેવા કરવાનું શરૂ કરી દે. તને તુરત જ મનની શાંતિ મળશે.”

શાંતિ મેળવવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો બીજાંની નિઃસ્વાર્થ ભાવે સેવા કરવાનો છે. આજે મનુષ્ય બહુ જ દુઃખી અને અશાંત છે, તેનું કારણ તેની સ્વાર્થવૃત્તિ છે. તે માત્ર પોતાનો જ વિચાર કરે છે. પોતાનો જ લાભ જુએ છે. આથી તેની મનોવૃત્તિ અત્યંત સંકુચિત થઈ જાય છે. તેની અંદર રહેલા શાંતિના સ્રોતની આડે સ્વાર્થનો ભયાનક અવરોધ એવો સજ્જડ બની જાય છે કે અંદરની શાંતિનો પ્રવાહ બિલકુલ બહાર આવી શકતો નથી. પણ જો મનુષ્ય નિઃસ્વાર્થ બને. બીજાંની સેવા કરે. તો તેને વિશાળતા પ્રાપ્ત થાય છે. તેની નકારાત્મક વૃત્તિઓ નાબૂદ થાય છે. અને તેની અંદરનો શાંતિનો પ્રવાહ સમગ્ર અસ્તિત્વમાં ફરી વળે છે. આથી જો કોઈ થોડીક પણ નિઃસ્વાર્થ ભાવે સેવા કરે, તો તેમને તત્કાળ થોડીક પણ શાંતિ મળી જાય છે. જેઓ પોતાનું સમગ્ર જીવન અન્યની નિઃસ્વાર્થ ભાવે સેવા કરવામાં સમર્પિત કરી દે છે, તેમને તો સ્વયં ભગવાન પણ મળી જાય છે. એટલે જ સ્વામી વિવેકાનંદ તેમના ‘રાજયોગ’ના પુસ્તકમાં નિઃસ્વાર્થતા ઉપર બહુ જ ભાર મૂકે છે. તેઓ કહે છે, “માનવજીવન વિશેનો સમગ્ર વિચાર એક જ શબ્દમાં વર્ણવી શકાય, નિઃસ્વાર્થતા,” આગળ તેઓ કહે છે કે ‘આપણે શા માટે નિઃસ્વાર્થ બનવું જોઈએ ?’ એનો સાચો જવાબ એ છે કે આ જગત એ અનંત મહાસાગરનું એક બિંદુ માત્ર છે. અનંત શૃંખલાની એક કડી માત્ર છે. એટલે કે મનુષ્ય જે કંઈ અન્યને આપે છે.

તે તેને પાછું મળે છે. કેમ કે બધાં એક જ તત્ત્વથી જોડાયેલાં છે. જેમ શુંખલાની કડી એ શુંખલાથી અલગ નથી. તેમ એક મનુષ્ય બીજાથી અલગ નથી. આથી જો તે નિઃસ્વાર્થ ભાવે બીજાંની સેવા કરે, તો એથી એનું પોતાનું જ કલ્યાણ કરે છે. કેમ કે વેદાંતની દૃષ્ટિએ, “બીજા તો કોઈ છે જ નહીં.” મનુષ્ય બીજાને જે આપે છે, તે તેની પાસે પાછું આવે છે. ‘ડાયનેમો’માં જેમ ફરી ફરીને પાછું આવે તેમ આ સૂક્ષ્મ જગતમાં પણ વ્યક્તિ જે કંઈ વિચારો અને કાર્યો અન્યને માટે કરે છે, એ બધાં એની પાસે પાછાં આવે છે. એટલે જો નિઃસ્વાર્થ ભાવે બીજાંની સેવા કરી તેને સુખશાંતિ આપ્યાં હોય તો તે સુખશાંતિ વૃદ્ધિ પામીને એની પાસે આવે છે. એ જ રીતે જો અન્યને દુઃખ આપ્યું હોય તો એ દુઃખ પણ વૃદ્ધિ સાથે પાછું ફરીને એની પાસે આવે છે. આથી જો પોતાનાં દુઃખ દૂર કરવાં હોય તો બીજાંનાં દુઃખ દૂર કરવાં. એ માર્ગ દુઃખ દૂર કરવા માટે સહુથી સહેલો છે. જેઓ અન્યમાં રહેલા પ્રભુની સેવા કરે છે, રોગીનારાયણ, દરિદ્રનારાયણ, દુઃખીનારાયણની સેવા કરે છે - એમને સેવા કરતાં કરતાં જ, ‘જો કુછ હૈ, સો તૂ હી હૈ’ નું દર્શન થવા લાગે છે. આમ સેવા દ્વારા તેમને વ્યાપક બ્રહ્મની અનુભૂતિ થાય છે. સમાધિ દ્વારા જે પ્રાપ્ત થાય છે, તેનાથી પણ ઊંચી વિજ્ઞાનમય અવસ્થા સેવા દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

પરંતુ ધારો કે કોઈ અન્યની સેવા કરવા સક્ષમ ન હોય તો અન્યના કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરવી. એથી પણ શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. કેમ કે અન્યનું કલ્યાણ એ અંતે તો પોતાનું જ કલ્યાણ છે. સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાના ‘રાજયોગ’માં આવી પ્રાર્થનાની રીત બતાવી છે. તેઓ કહે છે, “સીધા અને ટટ્ટાર બેસો. અને સહુથી પહેલું કાર્ય સમગ્ર સૃષ્ટિમાં પવિત્ર ભાવનાઓનો પ્રવાહ મોકલવાનું કરો.” મનમાં બોલો, “સૌ સુખી થાઓ, સૌ નીરોગી રહો. સૌ શાંતિ પામો. સૌનું કલ્યાણ થાઓ” એ પ્રમાણે પૂર્વ, પશ્ચિમ, ઉત્તર અને દક્ષિણ એમ ચારે

દિશાઓમાં એ ભાવના મોકલો. તમે જેમ જેમ એ ભાવના વધારે કરશો તેમ તેમ તમને વધુ ફાયદો થશે. આખરે તમને જણાશે કે પોતાને તંદુરસ્ત બનાવવાનો સહેલામાં સહેલો ઉપાય બીજા નીરોગી રહે તેવી ભાવના સેવવાનો છે. અને પોતાની જાતને સુખી કરવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો બીજાંઓ સુખી થાય તે જોવાનો છે.” આમ જે બીજાંઓને સુખી કરે છે, એમને પછી શાંતિની શોધમાં ક્યાંય ભટકવું પડતું નથી. સંસ્કૃતમાં કોઈએ ભગવાનને પ્રાર્થના કરતાં દુઃખીઓનાં દુઃખ દૂર કરવાની જે આકાંક્ષા સેવી છે, તે આપણે પણ સેવીએ.

“ન ત્વહં કામયે રાજ્યં ન સ્વર્ગં ના પુનર્ભવમ્ ।
કામયે દુઃખતપ્તાનામ્ પ્રાણિનામાર્તિનાશનમ્ ॥”

‘મારે રાજ્ય નથી જોઈતું. સ્વર્ગ નથી જોઈતું. મોક્ષ પણ નથી જોઈતો. હે ભગવાન, દુઃખી જનોનાં દુઃખોને દૂર કરવાની જ મારી આકાંક્ષા છે.’

જેમના હૃદયમાં આવી આકાંક્ષા છે, એમના હૃદયમાં સુખ અને શાંતિ હંમેશ માટે આવીને વસે છે.



‘સહન કરવાના ગુણ જેવો બીજો એકે ગુણ નથી. બધામાં સહન કરવાનો ગુણ જોઈએ. જેમ લુહારની કોટમાં એરણ ઉપર ભારે ભારે હથોડાના ઘા પડે પણ તે જરાપણ હાલતી નથી, તે પ્રમાણે બુદ્ધિ એરણના જેવી સ્થિર રાખવી. જેને ઠીક પડે તે કરે, પણ તે બધું સહન કરી લેવું જોઈએ.’

- શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ

૩.

દરેક પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેવાની

કળા

આજકાલ બાળક નાનું હોય છે, ત્યારથી તેને વિવિધ પ્રકારની કળાઓ શીખવા જુદા જુદા વર્ગોમાં મોકલવામાં આવે છે. પરંતુ ક્યાંય 'દરેક પરિસ્થિતિમાં શાંત કેવી રીતે રહેવું' એ અંગેનો વર્ગ જોવા મળતો નથી. આથી મનુષ્યો જીવનની નિશાળમાં પડતાં, આખડતાં, ભાંગી પડતાં, નિરાશ થતાં થતાં આ કળા પોતાની જાતે શીખે છે. પરંતુ તેમાં જીવનનો ઘણો મોટો ભાગ ખર્યાઈ જાય છે. આથી નાનપણમાં જ બાળકને દરેક પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થ રહેતાં શીખવવામાં આવે તો તે પોતાના જીવનનો ઘણો ઝડપી વિકાસ કરી શકે છે.

પ્રત્યેક મનુષ્યના જીવનમાં મુશ્કેલીઓ અને સંઘર્ષ તો આવવાનાં જ. કેમ કે જીવન એટલે જ સંઘર્ષ. સ્વામી વિવેકાનંદ જીવનની પરિભાષા આપતાં કહે છે કે “જીવન એટલે કચડી નાંખવા મથતા સંજોગો વચ્ચે થતો વ્યક્તિત્વનો વિકાસ.” વિપરીત સંજોગોથી જેઓ હતાશ અને નિરાશ થઈ જાય છે, તેઓ જીવનમાં આગળ વધી શકતા નથી. આથી દરેક પ્રકારના સંજોગોમાં મનને સ્વસ્થ રાખીને જેઓ કાર્ય કરતાં રહે છે, તેઓ જ જીવનના યુદ્ધમાં વિજયી બને છે. જીવનના દરેક પ્રકારના સંજોગોમાં સ્થિર કેવી રીતે રહેવું ?

દરેક પરિસ્થિતિમાં સ્વસ્થ અને શાંત રહેવાની કળા આપણને ગીતા શીખવે છે. ગીતાના બીજા અધ્યાયમાં આપેલાં સ્થિતપ્રજ્ઞનાં લક્ષણો ધરાવનાર મનુષ્ય જ દરેક પરિસ્થિતિમાં શાંત અને સ્થિર રહી શકે. શ્રીકૃષ્ણ કહે છે,

“दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।

वीतरागभय क्रोधः स्थितधी-र्मुनिरुच्यते ॥” (गीता-२/५६)

દુઃખમાં જેને ઉદ્વેગ નથી અને સુખની જેને સ્પૃહા નથી, તથા રાગ, ભય અને ક્રોધ જેના છૂટી ગયા છે, એવો મુનિ સ્થિર બુદ્ધિવાળો કહેવાય છે. સ્થિર બુદ્ધિવાળો મનુષ્ય જ સર્વ પરિસ્થિતિમાં સમતા જાળવી શકે. શાંત અને સ્થિર રહી શકે. જ્યાં સુધી મનુષ્યની બુદ્ધિ સ્થિર થતી નથી, ત્યાં સુધી તેને શાંતિ મળતી નથી અને અશાંત મનુષ્યને કદી સુખ મળતું નથી. આથી સાચું સુખ અને શાંતિ જો મનુષ્યે મેળવવાં હોય તો તેણે સ્થિતપ્રજ્ઞ બનવું પડે. તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે સ્થિતપ્રજ્ઞ કેવી રીતે બની શકાય ? સ્થિતપ્રજ્ઞ બનવા માટે સ્થિતપ્રજ્ઞનાં જે લક્ષણો છે, તે લક્ષણોનું જીવનમાં આચરણ કરતાં કરતાં જ મનુષ્ય સ્થિતપ્રજ્ઞ બની શકે. ફક્ત આ લક્ષણો - જેવાં કે દુઃખમાં ઉદ્વેગ નહીં, સુખની સ્પૃહા નહીં, રાગ, ભય અને ક્રોધથી મુક્ત - ને જાણવાથી સ્થિતપ્રજ્ઞ બની શકાતું નથી. એ રોજિંદા જીવન વ્યવહારમાં જીવાય ત્યારે જ સ્થિતપ્રજ્ઞ બનાય છે. તો રોજિંદા જીવનમાં ઊભી થતી જુદી જુદી વિકટ પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે શાંત રહેવું તે હવે આપણે જોઈએ.

૧. દુઃખ અને વિપત્તિના ડુંગર તૂટી પડે ત્યારે...

દુઃખ અને વિપત્તિ આવે છે, ત્યારે ખરેખર મનુષ્યને એમ જ લાગે છે કે તેના ઉપર જાણે દુઃખનો ડુંગર તૂટી પડ્યો છે. અને તે એના ભાર નીચે ચગદાઈ રહ્યો છે. ગૂંગળાઈ રહ્યો છે. આ સ્થિતિમાં માણસ વ્યગ્ર બની જાય છે. આમતેમ દોડાદોડી કરવા લાગે છે. પણ શાંત અને સ્થિર રહી વિપત્તિ અને મુશ્કેલીઓની સામે અડગ ઊભા રહીને સામનો કરતાં મુશ્કેલીઓ ચાલી જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદના જીવનમાં બનેલો એક પ્રસંગ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ યમુનાને કિનારે ફરતા હતા. અને તેમની પાછળ વાંદરા પડ્યા. એટલે તેઓ ખૂબ ઝડપથી દોડવા લાગ્યા. જેમ

જેમ તેઓ ઝડપથી દોડવા લાગ્યા, તેમ તેમ તેમની પાછળ વાંદરા પણ ઝડપથી દોડવા લાગ્યા. દૂર ઊભેલા એક વૃદ્ધ સંન્યાસીએ આ દૃશ્ય જોયું અને બૂમ પાડી કહ્યું, “સાધુ, ભાગો મત. ડટે રહો.” સ્વામી વિવેકાનંદે આ સાંભળ્યું અને તેઓ વાંદરાઓની સામે મુખ કરીને સ્થિર પણે ઊભા રહ્યા. એમના આશ્ચર્ય વચ્ચે વાંદરાઓનું ટોળું પણ તેમની સામે ઊભું રહી ગયું. પછી વાંદરાઓ એક એક કરીને ભાગી ગયા. સ્વામી વિવેકાનંદ લખે છે કે “આ અનુભવે મને જીવનનો મહત્વનો પાઠ શીખવ્યો કે કોઈપણ મુશ્કેલી આવે તો તેનાથી ડરીને ભાગવું નહીં, પણ હિંમતપૂર્વક તેની સામે થવું.” ખરેખર મુશ્કેલીઓની સામે જેઓ અડગ રહી શકે છે, તેમની સામે મુશ્કેલીઓનું જોર ઓછું થઈ જાય છે.

જ્યારે જ્યારે જીવનમાં વિષમમાં વિષમ પરિસ્થિતિ આવે, ત્યારે ભાંગી પડવા કરતાં એ યાદ રાખવું જોઈએ કે “આ પણ જશે.” આ સંદર્ભમાં એક વાર્તા છે. એક રાજાએ તેને ત્યાં આવેલા સાધુ મહાત્માની ખૂબ સેવા કરી. તેથી પ્રસન્ન થઈને મહાત્માએ તેને કહ્યું, “લે આ તાવીજ. તારી ડોકમાં પહેરી રાખજે. અને જ્યારે તું ખૂબ મુશ્કેલીમાં હો ત્યારે અને જ્યારે તું ખૂબ આનંદમાં હો ત્યારે આ તાવીજ ખોલીને વાંચજે. તેમાં મારો સંદેશ છે. એ તને જીવનમાં ખૂબ કામ લાગશે.”

રાજાએ મહાત્માની પ્રસાદી માનીને એ તાવીજનો સ્વીકાર કર્યો. પોતાના ગળામાં એ પહેરી લીધું. એ વાતને ઘણો સમય વીતી ગયો. હવે બીજા રાજ્યના રાજાએ તેના રાજ્ય ઉપર હુમલો કર્યો અને તેને હરાવીને તેનું રાજ્ય લઈ લીધું. તેને પકડીને કેદ કરી લેવાની તૈયારી કરતા હતા, પણ તે રાજમહેલના ગુપ્ત દ્વારેથી જીવ બચાવીને ભાગ્યો. રાત્રિના અંધકારમાં લપાતો - છુપાતો એક ગાઢ જંગલમાં આવી પહોંચ્યો. પણ તેણે હવે બધું જ ગુમાવી દીધું હતું. તે નિરાશ થઈને આત્મહત્યા કરવા જતો હતો, ત્યાં તેને મહાત્માના શબ્દો યાદ આવ્યા,

‘ખૂબ દુઃખમાં હો ત્યારે મારો સંદેશો વાંચજે’. તેણે તાવીજ ખોલ્યું. તેમાં બે માદળિયાં હતાં. એકમાં લખ્યું હતું, ‘અતિશય દુઃખની વેળાએ.’ બીજામાં લખ્યું હતું, ‘અતિશય સુખની વેળાએ.’ રાજાએ દુઃખના સંદેશ માટે તાવીજ ખોલ્યું. તેમાં એક ચબરખીમાં લખ્યું હતું, “આ સમય પણ જશે.” મહાત્માના આ સંદેશ ઉપર રાજાએ વિચાર કર્યો અને તે આત્મહત્યાના માર્ગથી પાછો ફરી ગયો. પછી જંગલમાં ગુપ્ત રીતે રહીને તેણે પોતાના વિશ્વાસુ માણસોને ભેગા કર્યા. આક્રમણ કરી પોતાનું જ નહીં, પણ એ રાજાનું રાજ્ય પણ મેળવી લીધું. ફરી સુખના દિવસો આવી ગયા. જ્યારે તે અતિશય આનંદમાં હતો, ત્યાં એને સાધુ મહાત્મા યાદ આવી ગયા. તેણે આનંદના સમયનો સંદેશ વાંચવા ફરી તાવીજ ખોલી માદળિયું કાઢ્યું તો તેમાં પણ એ જ સંદેશ હતો, “આ સમય પણ જશે.” રાજાને પહેલાં તો આશ્ચર્ય થયું. પણ પછી ઊંડું ચિંતન કરતાં એને સમજાયું કે સુખ અને દુઃખ બંનેમાં મનુષ્યે સમતા રાખવી જોઈએ.

અમેરિકાના પ્રેસિડન્ટ અબ્રાહમ લિંકનના ઓરડામાં પણ આ જ અર્થનું વાક્ય મઢાવીને રાખેલું હતું. "This too shall pass" - “આ પણ પસાર થઈ જશે.” આ વિશે લિંકનને પૂછતાં તેમણે કહ્યું હતું - મુશ્કેલીઓ જ્યારે આવે છે, ત્યારે હું વિચાર કરું છું કે “આ પણ પસાર થઈ જશે.” આથી મુશ્કેલીઓ મને ખળભળાવી મૂકતી નથી. અને જ્યારે સિદ્ધિ અને સફળતા મળે છે, ત્યારે આ વાક્ય મને ગર્વથી દૂર રાખે છે. “આ સમય પણ પસાર થઈ જશે.” આ એક જ વાક્ય લિંકનની જેમ આપણે પણ યાદ રાખીએ તો જીવનની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં ટકી રહેવાનું બળ મળે છે.

આ ઉપરાંત જે કંઈ થાય છે, તે બધું જ ભગવાનની ઈચ્છાથી થાય છે. ભગવાન મંગલમય છે. બધાંનું મંગલ કરી રહ્યા છે. એમની ઈચ્છા

માનીને આવેલી દુઃખદાયી પરિસ્થિતિને પણ જો સ્વીકારી લેવામાં આવે તો પછી એ પરિસ્થિતિ દુઃખદાયી રહેતી નથી. આ સંદર્ભમાં શ્રીરામકૃષ્ણ-દેવની વાર્તા છે. એક વણકર હતો. તે રામનો ભક્ત હતો. બધું જ રામની ઈચ્છાથી થાય છે. તેમ માનીને ચાલતો હતો. એક વખત રાત્રે તે રામનું ભજન કરતો પોતાના આંગણામાં બેઠો હતો, ત્યાં ચોરીનો માલ લઈને ચાર ચોર આવ્યા. તેમના માલનું પોટલું ખૂબ ભારે હતું, તેથી તેઓ કોઈ મજૂરની શોધમાં હતા. એમણે આ વણકરને જોયો અને કહ્યું, “ચાલ ઊભો થા. પોટલું ઊંચકી લે અને અમે કહીએ, ત્યાં મૂકી જા.” જેવી રામની ઈચ્છા કહીને તે ઊભો થયો. પોટલું લઈને ચોરની સાથે ચાલવા મંડ્યો. એટલામાં ચોરોને શોધી રહેલા પોલીસો આવ્યા. ચોરો તો નાસી ગયા. પણ પોટલા સહિત વણકર પકડાઈ ગયો. એની પાસે ચોરીનો બધો જ માલ હતો. એટલે તેને પકડીને જેલમાં પૂરી દીધો. લોકોને ખબર પડી, તો લોકો અરેરાટી કરવા લાગ્યા કે બિચારો, આવો ભોળો ભટાક રામનો ભગત. કોઈ દિવસ ચોરી કરે જ નહીં, એને કેમ જેલમાં નાંખ્યો ? પછી કોર્ટમાં કેસ ચાલ્યો. ન્યાયાધીશે તેને પૂછ્યું, “ખરેખર શું થયું હતું તે તું કહે.” ત્યારે તેણે કહ્યું, “નામદાર, રામની ઈચ્છાથી હું મારા ઘરમાં બેસીને રામનું નામ લેતો હતો. ત્યાં રામની ઈચ્છાથી ચાર માણસો પોટલું ઊંચકીને આવ્યા. રામની ઈચ્છાથી એમણે મને આ પોટલું ઊંચકવા કહ્યું. રામની ઈચ્છાથી એ પોટલું ઊંચકીને હું તેમની સાથે ચાલવા લાગ્યો. રામની ઈચ્છાથી પોલીસો આવ્યા અને પેલા ચારેય ભાંગી ગયા અને હું રામની ઈચ્છાથી પકડાઈ ગયો. રામની ઈચ્છાથી મને જેલમાં પૂરી દેવામાં આવ્યો અને હવે રામની ઈચ્છાથી હું તમારી સામે ઊભો છું.” ન્યાયાધીશે જોયું, કે આ તો ખરેખર રામનો ભગત છે. આ કદી ચોરી કરે નહીં. એટલે તેને છોડી મૂક્યો, ત્યારે તે ભગતે કહ્યું, “હજૂર રામની ઈચ્છાથી હવે હું છૂટી ગયો.” આ રીતે સુખમાં અને દુઃખમાં કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં ભગવાનની ઈચ્છાને જ જોવામાં આવે

તો મન ક્યારેય વિચલિત થતું નથી. દરેક સ્થિતિમાં એ સ્વસ્થ અને શાંત રહી શકે છે.

વળી ભગવાન જે કંઈ કરે છે, તે મંગલમય જ કરે છે. આપણા ભલા માટે જ કરે છે, એ વિશ્વાસ જો દૃઢપણે મનમાં સ્થાપી દેવામાં આવે તો દુઃખ, વિપત્તિ પણ કૃપા અને આશીર્વાદમાં ફેરવાઈ જાય છે. આ સંદર્ભમાં એક રાજા અને પ્રધાનની વાર્તા છે. એક દિવસ તલવારની ધારની ચકાસણી કરતાં રાજાની એક આંગળી કપાઈ ગઈ, ત્યારે પ્રધાનથી બોલાઈ ગયું, ભગવાન જે કંઈ કરે છે, તે સારા માટે જ કરે છે. “મારી આંગળી કપાઈ ગઈ, એ શું સારું કર્યું?” ગુસ્સે થઈને રાજાએ કહ્યું. પ્રધાનના આવા વિધાનથી તેને એટલો બધો ગુસ્સો ચઢ્યો કે તેણે પ્રધાનને જેલમાં પૂરી દીધો. આંગળીની સારવાર કરાવીને પછી રાજા જંગલમાં શિકાર કરવા ગયો. શિકારની શોધમાં તે તેના રસાલાથી આગળ નીકળી ગયો. ત્યાં કેટલાક તાંત્રિકોએ તેને પકડી લીધો અને તેમના અડ્ડામાં લઈ આવ્યા. ત્યાં યજ્ઞ ચાલતો હતો. અને યજ્ઞમાં નરબલિ હોમવાનો હતો. એ માટે રાજાને પકડવામાં આવ્યો હતો. રાજા બધી રીતે યોગ્ય હતો, પણ આંગળી કપાયેલી હોવાથી તે ખંડિત અંગવાળો હોવાથી તેને છોડી મૂકવામાં આવ્યો, ત્યારે રાજાને પ્રધાનના શબ્દો યાદ આવ્યા કે ‘ભગવાન જે કરે છે, તે સારા માટે જ કરે છે.’ તેને થયું કે ભગવાને અગાઉથી મારી આંગળી કપાવીને મારા બચાવની વ્યવસ્થા કરી હતી ! તે રાજમહેલમાં પાછો ફર્યો. તુરત જ પ્રધાન પાસે ગયો અને બધી હકીકત જણાવી પૂછ્યું, “મારી આંગળી કપાઈ એ તો જાણે મારા ભલા માટે જ થયું, પણ તમને જેલમાં નાંખીને ભગવાને તમારું શું ભલું કર્યું?” “અરે મહારાજ, ભગવાન બહુ દયાળુ છે. મને જેલમાં નાંખીને એમણે મને પણ બચાવી લીધો. જો હું જેલમાં ન હોત તો તમારી સાથે હોત. તમે તો છૂટી ગયા હોત, પણ મને હોમી દીધો

હોત ! હવે સમજાયું કે ભગવાન જે કંઈ કરે છે, તે સારા માટે જ કરે છે !” રાજાને અનુભવથી આ વાત બરાબર સમજાઈ ગઈ હતી. આથી ભગવાને જે પરિસ્થિતિમાં આપણને મૂક્યા છે, એ આપણા ભલા માટે હેતુપૂર્વક જ મૂક્યા છે, એ રીતે પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવાથી દુઃખના ડુંગરો અદૃશ્ય થઈ ત્યાં કૃપાના મહાસાગરો વહેવા લાગે છે.

૨. ક્રોધરૂપી ચાંડાળ મસ્તક ઉપર સવાર થાય ત્યારે ...

ક્રોધ જ્યારે મસ્તક ઉપર સવાર થાય છે ત્યારે માણસની આંતરિક સ્થિતિ જ નહીં, પણ બાહ્યદેખાવ અને રૂપ-રંગ પણ ફરી જાય છે, લાલધૂમ આંખો, તંગ ચહેરો, ભારે ધમણની જેમ ચાલતો શ્વાસ, હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરજોરથી પછાડવાની ક્રિયા - મુખમાંથી નીકળતા બંદૂકની ગોળી જેવા શબ્દો - આ છે ક્રોધના આગમનથી સર્જાતી બાહ્યસ્થિતિ. તો પછી મનમાં વિચારોનો પ્રચંડ વેગ, ઉગ્રતા, વિવેકહીનતા, સદ્ભાવનાનો લોપ - આ છે ક્રોધથી સર્જાતી આંતરિક સ્થિતિ. આથી જ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે કામ, ક્રોધ અને લોભને નરકનાં દ્વાર કહ્યાં છે. આવો ક્રોધ મસ્તક ઉપર કબજો જમાવે ત્યારે શું કરવું ?

શ્રીરામકૃષ્ણદેવના અંતરંગ શિષ્ય નિરંજન એકવાર હોડીમાં બેસીને દક્ષિણેશ્વર જઈ રહ્યા હતા. હોડીમાં બેઠેલા લોકો શ્રીરામકૃષ્ણની નિંદા કરવા લાગ્યા. નિરંજને શરૂઆતમાં વિરોધ કરી, નિંદા બંધ કરાવવા પ્રયત્ન કર્યો. પણ તે લોકો કેમેય ચૂપ ન થયા. આથી નિરંજન અત્યંત ક્રોધે ભરાયા. સ્વભાવે ઉગ્ર અને શરીરે બળવાન નિરંજને એ લોકોને કહ્યું, “મારા ગુરુદેવની નિંદા કરો છો ! હવે હું આ આખી હોડી જ ડુબાડી દઉં છું.” એમના ગુસ્સાનો આવેગ જોઈને બધા ધૂજી ઊઠ્યા. પછી બધાએ ખૂબ આજીજી કરીને તેમને એમ કરતા રોક્યા. પાછળથી શ્રીરામકૃષ્ણને જ્યારે આ વાતની ખબર પડી ત્યારે તેમણે કહ્યું, “અરેરે, નિરંજન, ક્રોધ ચાંડાળ છે. શું ક્યારેય ક્રોધને વશ થવાય ? સજ્જનોનો

કોધ તો પાણી ઉપર અંકાતી રેખાઓ જેવો છે. એ રેખાઓ પાણી ઉપર અંકાતાં જ પાછી સમાપ્ત થઈ જાય છે. હલકી બુદ્ધિવાળા લોકો કેટલીયે ખોટી વાતો કહેતા ફરે છે. એને લઈને વાદવિવાદ કરો તો જીવન એમાં જ વીતી જવાનું. આવા પ્રસંગોમાં તું લોકોને કીડા જેવા સમજીને એમની વાતોની ઉપેક્ષા કર. કોધને વશ થઈ તું કેટલું મોટું વિપરીત કાર્ય કરવા તત્પર થયો હતો ! ભલા, જરા વિચારી તો જો - એ બિચારા નાવિકોએ તારું શું બગાડ્યું હતું કે તું એ ગરીબો ઉપર અત્યાચાર કરવા તૈયાર થઈ ગયો ?” આમ અન્યનાં કટુવચનો કે કટાક્ષોને લઈને મનમાં જો કોધ આવે ત્યારે એ હલકી બુદ્ધિવાળા લોકોની વાતોની સદંતર ઉપેક્ષા કરવાથી કોધનો ચાંડાળ મસ્તકમાં પેસી શકતો નથી.

“અરેરે, જોતો નથી, હું ગંગાસ્નાન કરીને ચાલ્યો આવું છું, અને તું મને અડક્યો ? તારી આ હિંમત ? ચાંડાળ થઈને બ્રાહ્મણ દેવતાના રસ્તામાં ઊભો રહ્યો ?” વહેલી સવારે ગંગાસ્નાન કરીને આવી રહેલા એક બ્રાહ્મણ રસ્તામાં આવી રહેલા ચાંડાળ સાથે અથડાઈ ગયા અને તેથી તેઓ એ ચાંડાળ ઉપર અત્યંત ગુસ્સે થઈ ગયા. જાણે એ ચાંડાળે મહાપાપ કર્યું હોય એમ તેને ભાંડવા લાગ્યા, ત્યારે હાથ જોડીને ચાંડાળે કહ્યું, “ભૂદેવ, હું તો જાતિથી ચાંડાળ છું. તમે મને અડકી જવાથી અભડાઈ ગયા. પણ તમે તો અભડાયેલા જ છો. આ કોધરૂપી ચાંડાળને તો તમે મસ્તક ઉપર લઈને ફરો છો તેનું શું ?” બ્રાહ્મણ પાસે એનો જવાબ ન હતો. ઘણા માણસો આ રીતે કોધરૂપી ચાંડાળને મસ્તક ઉપર લઈને જ ફરતાં હોય છે. જરાક ધાર્યું ન થાય, કોઈ કંઈ જરાસરખું વાંકું બોલે કે તુરત જ આ ચાંડાળ જાગૃત થઈ તેની પાસે ન કરવાનાં કાર્યો કરાવી નાંખે છે અને પછી પસ્તાવાનો પાર રહેતો નથી.

જ્યારે મનમાં કોધ આવે ત્યારે શું કરવું ? સ્વામી વિવેકાનંદે ‘રાજયોગ’માં પાતંજલ યોગસૂત્રના વિવરણની વ્યાખ્યાની સમજૂતી

આપતા જણાવ્યું છે. આ સૂત્રનો અર્થ છે, જ્યારે યોગના વિરોધીભાવો જાગે ત્યારે તેના પ્રતિપક્ષી વિચારોનું વારંવાર ચિંતન કરવું જોઈએ. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે ‘જ્યારે મનમાં ક્રોધનું એક મોટું મોજું આવે ત્યારે તેને કેવી રીતે કાબૂમાં લેવું ? એના વિરોધી વિચારો સર્જીને તેને કાબૂમાં લઈ શકાય છે. એ વખતે મનમાં પ્રેમની વાતો લાવો. ક્યારેક ક્યારેક એવું બનતું હોય છે કે પત્ની પોતાના પતિ ઉપર ખૂબ ગરમ થઈ જાય છે. તે સમયે જો તેનું બાળક ત્યાં આવી જાય તો તેને ખોળામાં લઈને બાળકને ચૂમી લે છે. આથી તેના મનમાં બાળક પ્રત્યે પ્રેમનાં આંદોલનો સર્જાય છે. આ પ્રેમનાં આંદોલનો પહેલાં ઊઠેલા ગુસ્સાનાં આંદોલનોને દબાવી દે છે. ક્રોધ વખતે પોતાના ગુરુ, ઈષ્ટદેવ કે પોતાને અત્યંત પ્રિય એવી વ્યક્તિનું સ્મરણ કરવાથી પણ ગુસ્સાનો આવેગ ઓછો થઈ જાય છે. અથવા તો એમનો ફોટો જોયા કરવાથી પણ મન શાંત થઈ જાય છે. બીજો તાત્કાલિક ઉપાય એ પણ છે કે ક્રોધનાં આંદોલનો આવી રહ્યાં છે, એવો અનુભવ થાય કે તુરત જ જેમાં શ્રદ્ધા હોય તે પવિત્ર મંત્રનો દશ વખત જપ કરવાથી પણ ક્રોધનો વેગ તાત્કાલિક શાંત થઈ જાય છે. મંત્રજપમાં મનને શાંત કરવાની અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે.

એક કિશોરી શ્રીરામકૃષ્ણ આશ્રમમાં નિયમિત આવતી હતી. શ્રીરામકૃષ્ણ મઠના અધ્યક્ષ મહારાજ ભક્તોને મંત્રદીક્ષા આપવાના હતા. આ કિશોરીને પણ મંત્રદીક્ષા લેવી હતી. પણ તેની માતાનો વિરોધ હતો. માતાને તે આશ્રમમાં લઈ આવી. આશ્રમના વરિષ્ઠ સંન્યાસીએ માતાના મનમાં રહેલી શંકાઓનું સમાધાન કરતાં તેણે મંત્રદીક્ષાની રજા આપી. એક વર્ષ બાદ એ માતા પોતે જ આશ્રમમાં આવીને પૂછવા લાગી કે મને ખબર મળ્યા છે કે ‘પ્રેસિડન્ટ મહારાજ’ આવ્યા છે, તો શું આ વખતેય મંત્રદીક્ષા આપવાના છે ?

“હા, પણ આપ કેમ પૂછો છો ?” સંન્યાસીએ પૂછ્યું.

“મહારાજ, આ વખતે તો મારે પોતાને મંત્રદીક્ષા લેવી છે. મારી નાની ત્રણ દીકરીઓ છે, એને પણ મંત્રદીક્ષા મળે તેવું હું ઇચ્છું છું !” આ વાત સાંભળીને સંન્યાસીને ભારે આશ્ચર્ય થયું, ત્યારે તેણે કહ્યું, “સ્વામીજી, ગયા વર્ષે મારી મોટી દીકરીએ અહીં મંત્રદીક્ષા લીધી. તે આમ તો ખૂબ ભલી છે. પણ તેના સ્વભાવમાં એક જ દોષ હતો. તે વારંવાર ગુસ્સે થઈ જતી. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે મંત્રદીક્ષા લીધા પછી એના સ્વભાવમાં વિલક્ષણ પરિવર્તન થઈ ગયું છે. હવે તે ક્યારેય ગુસ્સે થતી નથી. હું પણ ગુસ્સાવાળી છું. મારા ક્રોધ ઉપર મારે કાબૂ મેળવવો છે. એથી હું દીક્ષા લેવા ઇચ્છું છું. મારી ત્રણેય નાની દીકરીઓને પણ દીક્ષા મળે, તો તેમના સ્વભાવમાં પણ આવું વિલક્ષણ પરિવર્તન આવી જાય તેમ ઇચ્છું છું.”

આમ પવિત્ર મંત્રજપનો મન ઉપર ખૂબ જ શાંતિદાયી પ્રભાવ પડે છે. મનનું ચીડિયાપણું કાયમ માટે દૂર થઈ જાય છે.

બીજા ઉપાયોમાં શા માટે પોતાને ક્રોધ આવે છે, તેનું વ્યક્તિએ વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ. જો આખા મહિનાના બનાવોની યાદી બનાવવામાં આવે તો વ્યક્તિને જણાય છે કે ક્રોધની પરિસ્થિતિ સર્જવાનું મુખ્ય કારણ એ હતું કે કેટલીક બાબતો તેની ઇચ્છા પ્રમાણેની બની ન હતી. તેથી વ્યક્તિએ પોતાના મનમાં એ ભાવ દટ કરી દેવો જોઈએ કે જગતમાં દરેક વસ્તુ પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે બનતી નથી અને બની શકે પણ નહીં, તો પછી આક્રોશ ઓછો થઈ જાય છે. ચીડ ચાલી જાય છે.

એ ઉપરાંત ગયા મહિને કરેલા ક્રોધના પ્રસંગોના ફાયદા અને નુકસાનનું સરવૈયું કાઢવાથી જણાય છે કે ક્રોધથી ફાયદો થવાને બદલે વ્યક્તિને પોતાને જ નુકસાન થાય છે. પછી જ્યારે મનમાં ક્રોધનું મોજું આવે છે, ત્યારે એ નુકસાનને યાદ કરવાથી ક્રોધ ઓછો થઈ જાય છે.

જો દરરોજ પ્રાતઃકાળે વ્યક્તિ પોતાના મનને પવિત્ર ભાવો અને વિચારોથી ભરી દે, તો તેનું ચિત્ત સ્વચ્છ અને શાંત રહેશે. જો ચિત્ત સ્વચ્છ અને શાંત હશે, તો કોઈપણ બાહ્ય પરિસ્થિતિ અશાંત અને વિક્લુબ્ધ કરી શકતી નથી. એટલા માટે સત્સાહિત્યનું અધ્યયન, ધ્યાન અને પ્રાર્થના દ્વારા પોતાના મનને શાંત અને પવિત્ર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એવા પવિત્ર મનમાં એવો પ્રકાશ હોય છે કે કોઈનો ચાંડાળ એની છાયામાં આવતાં જ ઓગળી જાય છે.

૩. પરિવારમાં કજિયા કંકાસ સર્જાય ત્યારે.....

આધુનિક યુગમાં પરિવારો તૂટતા જાય છે. સંયુક્ત કુટુંબપ્રથા નષ્ટ થઈ રહી છે. તો નાનાં કુટુંબોમાં પણ માતા-પિતા અને સંતાનો વચ્ચે મતભેદો વધતા જાય છે. પિતા-પુત્ર, ભાઈ-ભાઈ, પતિ-પત્ની વચ્ચે પણ વણસેલા સંબંધો જોવા મળે છે. જે ઘર શાંતિનું મંદિર ગણાતું, એ હવે અશાંતિનું સર્જક બની રહ્યું છે. તેમાં મિલકત, સ્વતંત્ર રહેવાની વૃત્તિનું જોર, મિડિયા દ્વારા પાશ્ચાત્ય ભોગવાદિતાનો પ્રભાવ અને નૈતિક મૂલ્યોનો હાસ - આ બધાં પરિબળોને જવાબદાર ગણાવી શકાય.

એક ગૃહસ્થ ભક્તે પોતાના ગુરુમહારાજને એક દિવસ કહ્યું,

“મહારાજ; જીવનમાંથી શાંતિ ચાલી ગઈ છે. રાત્રે ઊંઘ પણ આવતી નથી. કંઈ ઉપાય બતાવો.”

“કેમ શી બાબત છે ?” સાધુ મહાત્માએ પૂછ્યું.

“બાપજી, એ જ વાત. હવે તો હદ થઈ ગઈ. નાનાભાઈએ ગાળાગાળી શરૂ કરી દીધી છે. બાપુજીને એમ કે બેય દીકરા સંપીને રહેશે. એટલે મકાનેય ઉપર-નીચે બનાવ્યું છે. ઘરનું મકાન છોડીને ભાડે રહેવાય જઈ શકતાં નથી. નાનો તો ઠીક, પણ એની વહુ છોકરાંઓ પણ જ્યારે નીચેથી પસાર થાય ત્યારે ગાળો દેતાં જાય. વળી ઉપરથી કચરો

અને એઠવાડ ફેંકે. સાચ્ચે હવે તો ત્રાસી ગયો છું. છૂટુંય નથી કરતો. બસ, એક જ વાત લઈને બેઠો છે. ‘આગળની બધી જમીન મને આપી દો. તો સહી કરું.’ આગળની જમીન એક હજાર વારની છે. પાછળનું આખું મકાન મારે લેવાનું. આવો ભાગ પાડું તો તેને મંજૂર છે. પણ આગળની જમીન રોડ ઉપરથી પસાર થાય - કિંમત કેટલી બધી આવે ? પાછળ મકાનની પછી કોઈ કિંમત ન રહે. આવો અન્યાય કંઈ ચાલે ? થાય છે કે કોર્ટ દ્વારા વહેંચણી કરાવું. તો પછી માનશે. “ભાઈ, મિલકતનો ઝઘડો તો મહાભારત કાળથી ચાલતો આવ્યો છે. એમાં કંઈ નવાઈ નથી. પણ મહાભારતનું પરિણામ શું આવ્યું ? કૌરવો કંઈ ભોગવી શક્યા ? જો તમારે શાંતિ જોઈતી હોય તો તેની કિંમત જમીનમાં ચૂકવવી પડશે. કોર્ટમાં જશો - તો ક્યારે નીવેડો આવશે ? ત્યાં સુધી આ જ અશાંતિ અને વળી નીવેડો આવ્યા પછી પણ શાંતિ મળવાની છે ખરી ? કહેવાયું છેને કે “જર, જમીન અને જોરુ એ ત્રણ કજિયાનાં છોરુ” એટલે રોજના લોહી ઉકાળા કરતાં આગળની જમીનને બદલે મકાન લઈને તમે વહેંચણી કરી લો એથી તમને જીવનમાં સુખશાંતિ રહેશે.” તે ભક્તે પોતાના ગુરુની વાત માનીને પાછળનું મકાન ભાગમાં લઈ લીધું. ભલે જમીનના લાખો રૂપિયા ન મળ્યા, પણ તે મકાનમાં સુખશાંતિથી રહી શકે છે. આમ પરિવારમાં મિલકત, જમીન અંગે ઘણીવાર કજિયા કંકાસ થાય, તે સમયે કોઈ વડીલની સલાહ લઈને દરેકે થોડું જતું કરીને ભાગ સ્વીકારી લેવો જોઈએ. નહીંતર કોર્ટમાં પૈસાથી તો ખુવાર થઈ જવાય છે, પણ ઘણીવાર ચુકાદામાં એટલો વિલંબ થાય છે કે વહેંચણી કરનારી પેઢી જ આખી ગુજરી ગઈ હોય છે !

આધુનિક યુગમાં પરિવારમાં ગૃહિણીને ખૂબ કામ રહેતું હોય છે. તેથી તે ‘ટેન્શન’માં રહે છે. એમાંય જો તે નોકરી કરતી હોય તો તો સવારનો તેનો સમય એક સાથે અનેક કામો ખૂબ ઝડપથી કરવામાં

વીતતો હોય છે. એ સમયે ઘરનું વાતાવરણ અશાંત બની જાય છે. એક સત્સંગી બહેનને કથા કરનાર મહાત્માએ પૂછ્યું, “સેવા-પૂજા બરાબર ચાલે છેને મા ?” “શું વાત કરું મહારાજ, સવારે રોજ બે કલાક લાલાજીની સેવા-પૂજા ભક્તિ કરું છું, પણ ઘરમાં એવી તો ધમાચકડી બોલતી હોય છે કે સેવા-પૂજામાં મન બરાબર લાગતું નથી. વહુને બે છોકરાંઓને તૈયાર કરીને નિશાળે મોકલવાનાં. દીકરો આઠ વાગ્યે ટિફિન લઈને જાય. એનું તૈયાર કરવાનું, એટલે એ તો રાડારાડ કરતી હોય. સવારે જો કોઈ તેની હડફેટે આવ્યું, તો તેનું આવી જ બન્યું સમજો. હું તો લાલાજીની સેવા લઈને બેસી જાઉં. પણ ઘોંઘાટથી તેમાં મારું મન લાગતું નથી.”

“મા, બધાં ઊઠે તે પહેલાં સેવા - પૂજા કરી લો તો. અને પછી વહુને મદદ કરો. તમારા પૌત્રો એ તો જીવતાં ગોપાલ છે. એની સેવા કરો. એને તૈયાર થવામાં મદદ કરો. તમને આનંદ મળશે. વહુનો રઘવાટ ઓછો થશે. પછી સમય મળે ત્યારે ફરી તમારા લાલાજીની સેવા કરો. જીવંત ગોપાલને ભૂલીને તમે વિગ્રહની સેવા કરો છો એટલે અશાંતિ છે. આમ કરી જુઓ. તમને બધાંને શાંતિ અને આનંદ મળશે. “સાધુ મહાત્માએ રસ્તો બતાવ્યો પણ ખરેખર મોટાભાગના પરિવારોમાં ઘરની ગૃહિણી ઉપર કામનો ભારે બોજો રહેવાથી તેનું મન હંમેશાં વ્યગ્ર રહેતું હોય છે અને તેની અસર સમગ્ર પરિવાર ઉપર પડતી હોય છે. ઘરના સભ્યોએ એકબીજાંની અંદર રહેલી દિવ્યતાની અનુભૂતિ કરી, એમાં રહેલા ભગવાનને સહાય કરવી જોઈએ. માતાપિતા બાળકોમાં બાળગોપાળને જુએ, બાળકો માતાપિતાને દેવસમાન માની તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરે, તો પરિવારમાં કજિયા કંકાસ થતા નથી. પોતાનાં સંતાનોને ઉછેરવા માટે માતાપિતાએ નિઃસ્વાર્થ ભાવે જે ભોગ આપ્યો હોય છે, તેની અસર તેમનાં બાળકોના ચિત્તમાં જાણ્યે અજાણ્યે પણ

પડતી હોય છે. જે માતાપિતા બાળકોના હિતમાં જ પોતાનું હિત વિચારતાં હોય છે, એનાં બાળકો કદી ઉદ્ધત કે ઉચ્છૃંબલ થતાં નથી. પણ જો માતાપિતા બાળકોની ઉપેક્ષા કરતાં હોય, કે પોતાના સ્વાર્થ માટે તેમનો ઉછેર કરતાં હોય તો બાળકો મોટાં થતાં માતાપિતાની આમન્યાનું પાલન કરતાં નથી. માતાપિતાના હૃદયનો પડઘો એમનાં સંતાનોમાં હંમેશાં પડતો હોય છે. અમેરિકા ગયેલું એક દંપતી ત્યાંથી આવીને એક બહેનના ઘરે ગયું. સાધારણ સ્થિતિનાં એ પતિ-પત્નીને એમણે કહ્યું, “તમે ધન્ય છો.” તમારા દીકરાએ આ કવર મને આપ્યું છે અને કહ્યું, “મારી માના ચરણોમાં આ રકમ મૂકજો. આ મારા પહેલા પગારની રકમ છે. મારી માએ મારા માટે કેટ કેટલું સહ્યું છે. પણ મારાં માતાપિતાને કહેશો કે હવે તમારા દુઃખના દિવસો ગયા.” બહેન તમારી વાત કરતાં કરતાં એ દીકરાની આંખમાં પાણી આવી ગયાં. શું તમારા પ્રત્યેની ભક્તિ છે ! મને થયું કે મારો દીકરો પણ જો આવો હોત તો ! પરંતુ એવાં સંતાનો માટે માતાપિતાનું તપ અને ત્યાગભર્યું જીવન અને બાળકો પ્રત્યેનો સાચો પ્રેમ જરૂરી છે.

કુટુંબમાં કજિયા કંકાસ ત્યારે જ થાય કે જ્યારે બે પક્ષો પડી ગયા હોય, અને બંને પોતાની જીદ ઉપર અડગ હોય. બંને એકબીજા ઉપર આરોપ લગાવતા હોય. આ સમયે કજિયા કંકાસ ટાળવા એક પક્ષે જતું કરી દેવું જોઈએ. એ સમયની જે પરિસ્થિતિ છે, તેને સ્વીકારી લેવી જોઈએ. પછી થોડા સમય બાદ ધીરે રહીને સાચી વાત સમજાવવી જોઈએ. તત્કાળ જો એ શક્ય ન હોય તો ચુપકીદી સેવવી જોઈએ. અથવા ઘરની બહાર થોડો વખત ચાલ્યા જવું. કોઈ વડીલ, કુલગુરુ કે હિતેચ્છુ સ્વજન પાસે જઈને મન ખાલી કરી દેવું. પણ જ્યારે ઘરમાં ઉગ્ર વાતાવરણ હોય ત્યારે શબ્દોનું ઈંધણ એમાં નાંખી આગને વધારે પ્રજ્વલિત કરવી નહીં. જો શબ્દો બોલવા જ હોય તો એવા શબ્દો કે જે

શીતળ જળ સમાન હોય અને આગને બુઝાવી દે તેવા હોય, તો જ બોલવા. નહીંતર મૌન સેવવું જોઈએ.

કજિયા કંકાસ ટાળવા માટે જો સહુથી વધારે જરૂર હોય તો તે છે, સહનશક્તિની. આજના યુગમાં સહનશક્તિ બહુ જ ઓછી થઈ ગઈ હોવાને પરિણામે પરિવારોમાં ક્લેશ વધતા જાય છે. યુવાન પેઢી સ્વતંત્રતા ઈચ્છે છે, અને માતાપિતા તેમને અંકુશમાં રાખવા ઈચ્છે છે. તેમાંથી સંઘર્ષ ઊભો થાય છે. પરસ્પર સમજૂતી, એકબીજાં પ્રત્યેનો પ્રેમ, જતું કરવાની ભાવના, ગઈ ગુજરીને ભૂલી જવાની વૃત્તિ અને સહનશીલતા દાખવવામાં આવે તો કજિયા કંકાસને નિવારી શકાય છે.

પરિવારમાં કજિયા કંકાસ ન થાય, પ્રેમ અને એકતાનું વાતાવરણ સર્જાય તે માટે શું કરવું જોઈએ ?

જો કુટુંબના બધા સભ્યોની દર અઠવાડિયે એક મિટિંગ યોજવામાં આવે તો ઘણી બધી સમસ્યાઓ, મન દુઃખો તાત્કાલિક હલ થઈ જાય છે. એનાં મૂળ ઊંડાં જતાં નથી. આ મિટિંગમાં દરેક સભ્યને પોતાના મનમાં જે કંઈ હોય, તે હૈયાવરાળ કાઢવાની પૂરી છૂટ હોવી જોઈએ. તો પૂર્વગ્રહો, ગ્રંથિઓ, મનભેદ - બધું ઓગળી જાય છે. બધા સભ્યો વચ્ચે આમને - સામને જ બધી સ્પષ્ટતા થઈ જાય છે. તેથી મન ચોખ્ખાં થઈ જાય છે. તેમાં કોઈ રોષ કે ઘૂઘવાટ રહેતો નથી.

બીજું, ઘરમાં આધ્યાત્મિક વાતાવરણ સર્જવું ખૂબ જરૂરી છે. જો દરરોજ સાંજે કુટુંબના બધા સભ્યો સમૂહ-પ્રાર્થના-કીર્તન-ધૂન વગેરે કરે અને પછી સમૂહ ભોજન કરે તો ઘરનું વાતાવરણ મંગલમય બની જાય છે. પ્રાર્થનાના પ્રભાવને લઈને ઘરનું સૂક્ષ્મ વાતાવરણ દિવ્યતાનાં આંદોલનોથી સભર રહે છે. તેથી કુટુંબમાં સભ્યો વચ્ચે પરસ્પર પ્રેમ, સ્વાર્પણ અને ત્યાગની ભાવના વધે છે. એ જ રીતે 'સહનૌભુનક્તુ'

એટલે બધા સભ્યો એક સાથે બેસીને જમે તેથી પણ એકતા વધે છે. બધા સમયે શક્ય ન હોય તો સાંજે એક વખત પણ બધાંએ સાથે બેસીને ભોજન કરવું જોઈએ.

ત્રીજું, પરિવારના સભ્યોએ હંમેશાં પોતાના વર્તનથી બીજા ઉપર શું અસર પડશે, તેનો વિચાર કરીને વર્તવું જોઈએ. ‘ના, હું તો સાચું જ કહી દઈશ. હું એની ભૂલ શું કામ છાવરું?’ આવો દુરાગ્રહ રાખીને બધું બધાંને કહી દેવાથી કુટુંબમાં ઉલ્કાપાત સર્જાઈ જતો હોય તો એવું ન કરવું જોઈએ. પણ ભૂલ કરનારને એકલાને પ્રેમપૂર્વક સમજાવવું જોઈએ. “**सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्, न ब्रूयात् सत्यम् अप्रियम्**” (મનુસ્મૃતિ - ૪/૧૩૮) આ વિધાન સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ.

ચોથું, સાથે મળીને સદ્ગ્રંથોનું વાંચન કરવું જોઈએ. સદ્ગ્રંથોના વાંચનથી રામ-સીતાનો ત્યાગ, પ્રેમ, કુટુંબવત્સલતા - વગેરે આદર્શો મનમાં આવે છે અને તેની કુટુંબજીવન ઉપર ઘણી ઊંડી અસર પડે છે. આધુનિક યુગમાં દિવ્યદાંપત્યનો આદર્શ શ્રીરામકૃષ્ણ અને શ્રીમા શારદામણિએ પૂરો પાડ્યો છે. એમનું જીવન વાંચવાથી પતિ અને પત્નીનું આદર્શ જીવન કેવું હોય છે તેનું દ્રષ્ટાંત મળે છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવે ગામડાગામની અભણ બાલિકા શારદાદેવીનું એવી રીતે ઘડતર કર્યું કે તેઓ જ્ઞાનદાયિની ગુરુ અને શ્રીરામકૃષ્ણ સંઘનાં માતા બન્યાં. શ્રીરામકૃષ્ણે પોતાની સાધનાની સિદ્ધિનું સમસ્ત ફળ એમનાં ચરણોમાં ધરી દીધું હતું. એમની ત્રિપુરાસુંદરી તરીકે પૂજા કરી હતી. શ્રીમા શારદાદેવીએ પણ શ્રીરામકૃષ્ણની અનન્ય ભાવે સેવા કરી હતી. તે એટલે સુધી કે તેઓ શ્રીરામકૃષ્ણની અવ્યક્ત ઈચ્છાને પણ જાણી જતાં અને એનું પાલન કરતાં. આવા ઉચ્ચ આદર્શો નજર સમક્ષ રાખવાથી મન કલુષિત થતું નથી અને ઉચ્ચ જીવનની પ્રેરણા મળે છે.

પાંચમું, પરિવારની એકતા વધારવા માટે સમયે સમયે પ્રવાસ,

તીર્થયાત્રા જરૂરી છે. બહારના વાતાવરણમાં જવાથી ઘરનાં 'ટેન્શન' ભુલાઈ જાય છે. અને બધાંનાં મન પ્રકુલિત અને આનંદિત બની રહે છે.

છટું, બધા ઉપાયો અજમાવવા છતાં પણ જો મનભેદ સતત ચાલુ જ રહેતા હોય અને પરિસ્થિતિ તંગ રહેતી હોય તો, પરિસ્થિતિ વધારે બગડે અને એકબીજાનાં મોઢાં જોવાનોય સંબંધ ન રહે, એવી સ્થિતિ સર્જાય તે પહેલાં કુટુંબના સભ્યોએ પ્રેમપૂર્વક અલગ થઈ જવું. પરસ્પર સમજૂતી દ્વારા અલગ થઈ જવાથી પણ દરેકની શાંતિ જળવાઈ રહે છે.

આ રીતે પરિવારનાં સહુ સભ્યો દાદા-દાદી-માતા-પિતા, યુવાન સંતાનો, પૌત્ર-પૌત્રીઓ - બધાં પોતાના માટે નહીં, પણ પરિવારના સભ્યોને આનંદ આપવા માટે જીવે તો પોતાને તો આનંદ મળે જ છે, પણ પરિવારમાં સહુને આનંદ મળે છે. એ પરિવાર આનંદ અને શાંતિનું સાચું ધામ બની જાય છે.

૪. સ્વજનના મૃત્યુનો આઘાત લાગે ત્યારે

જીવનમાં સહુથી વધુ દુઃખદાયી અને આઘાતજનક ઘટના હોય તો તે છે સ્વજનનું મૃત્યુ. અચાનક આવી પડતા પ્રિયજનના મૃત્યુથી તેના કુટુંબીજનો આઘાતથી ભાંગી પડે છે. વિહ્વળ અને અશાંત બની જાય છે. હજુ ગઈ કાલ સુધી તો જેઓ આપણી સાથે હસતા બોલતા હતા અને આજે ક્યાં જતા રહ્યા ? શું ફરી એનો કદી મેળાપ નહીં થાય ? આ વાત પરિવારજનો સ્વીકારી શકતા નથી. તેમના માટે અસહ્ય બની જાય છે. એકના એક યુવાન પુત્રના મૃત્યુના આઘાતથી તેના પિતાના બધા જ વાળ એક જ રાતમાં ધોળા થઈ ગયા. અકસ્માતમાં પુત્રનું મૃત્યુ થતાં માતા એ આઘાત જીરવી ન શકી અને તે પાગલ થઈ ગઈ. આવા તો અસંખ્ય કિસ્સાઓ સમાજમાં બનતા જોવા મળે છે. એમાં પણ જ્યારે

અકાળે અવસાન થાય છે, ત્યારે સ્વજનો એ આઘાત સહી શકતાં નથી. આર્કંદ, આંસુ, દુઃખ અને ચિરવિરહની વેદનાની વ્યથા જિંદગીભર કુટુંબીજનો સહ્યા કરે છે. સમયે સમયે આ વિદાયનો ઘા રુઝાવાને બદલે તાજો થતો રહે છે. એક સ્વજનની વિદાયથી અનેક જિંદગીઓ દુઃખી દુઃખી થઈ જાય છે. તો આ પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા શું કરવું જોઈએ ?

મૃત્યુના દુઃખમાંથી બહાર નીકળવાના બે માર્ગો : જીવનમાં સહુથી વધુ નિશ્ચિત અને છતાંય અકળ એવી જો કોઈ બાબત હોય તો તે મૃત્યુ છે. તે નિશ્ચિત તો છે જ. કેમ કે જન્મેલા દરેકને મૃત્યુ પામવું જ પડે છે. પણ સાથે સાથે તે સહુથી વધારે અનિશ્ચિત પણ છે. એ ગમે ત્યારે જીવન ઉપર ત્રાટકીને હસતા રમતા જીવનનો તાત્કાલિક અંત લાવી દે છે. પછી મૃત્યુ પામનાર તો ચાલ્યું જાય છે, બધાં જ બંધનોને છોડીને, પોતાના દેહને પણ પૃથ્વી ઉપર છોડીને સૂક્ષ્મ લોકમાં ચાલ્યું જાય છે. પણ પાછળ રહેલાંનાં જીવન દુઃખી થઈ જાય છે. એ દુઃખ જિંદગીભર રહે છે. આ દુઃખમાંથી મુક્ત થવાના બે માર્ગો છે. તે આ પ્રમાણે છે.

પ્રથમ છે નકારાત્મક માર્ગ : આમાં દુઃખ આવી પડ્યું છે, તો રડવાનું અને ફક્ત રડવાનું જ. દુઃખી થયા કરવાનું. ભાગ્યને અને વિધાતાને દોષ દઈને આંસુ સાર્યાં કરવાનાં. પછી સમય જતાં દુઃખ વિસરાતું જાય છે. પરિસ્થિતિ થાળે પડવા લાગે છે. મનુષ્ય પાછો સંસારની ઘરેડમાં નવી રીતે ગોઠવાઈને રોજિંદા જીવનનાં કાર્યો પૂર્વવત્ કરવા લાગે છે. મોટાભાગના લોકોના જીવનમાં આમ જ બનતું રહે છે અને જીવનનું ચક્ર ચાલ્યા કરે છે.

બીજો માર્ગ છે ચિંતનનો માર્ગ-જ્ઞાનનો માર્ગ : આ બીજો માર્ગ એ બુદ્ધનો માર્ગ છે. દુઃખનો ઉપયોગ કરીને ચિંતન દ્વારા મૃત્યુના

રહસ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ. સ્વજનની ચિરવિદાયથી જીવનમાં ભયાનક આવતા લાગે ત્યારે રડવાને બદલે બુદ્ધિને સતેજ કરીને મૃત્યુ ઉપર ચિંતન કરવું જોઈએ. કેમ કે રડવાથી પોતાને તો દુઃખ થાય છે જ, પણ મૃતાત્માને પણ દુઃખ થાય છે. પરંતુ એના બદલે જો પ્રાર્થના કરવામાં આવે તો પોતાના અંતરમાં તો શાંતિ મળે છે, પણ સદ્ગતના આત્માને પણ શાંતિ મળે છે. અંતરમાં શાંતિ આવતાં દુઃખ ઓછું થઈ જાય છે. અને ચિંતન ચાલવા લાગે છે કે આખરે મૃત્યુ શું છે ? કુમાર સિદ્ધાર્થના જીવનમાં આ ઘટના બની હતી. તેમણે કદી મૃતદેહને જોયો ન હતો. અગ્નિસંસ્કાર કરવા લઈ જતા શબને જોઈને તેમણે રથના સારથિને પૂછ્યું,

“આ લોકો આ માણસને આમ બાંધીને ક્યાં લઈ જાય છે ?”

“આ માણસ મરી ગયો છે, એટલે તેને બાંધીને સ્મશાને લઈ જાય છે.”

“પણ તેને બાંધ્યો છે, તો તે બોલતો કેમ નથી ?”

“કેમ કે તે મરી ગયો છે. હવે તે નિષ્પ્રાણ બની ગયો છે, એટલે હવે તે કદી બોલશે નહીં.”

“તો હવે તેનું શું કરશે ?”

“હવે એને બાળી નાંખશે.”

“અરેરે, તો પછી એને દુઃખ નહીં થાય ?”

“ના, એને હવે કંઈ જ નહીં થાય. તેનું બધું પતી ગયું છે. હવે તેને સુખ-દુઃખ એવી કોઈ લાગણી જ ન થાય.”

“એમ ? તો આની જેમ બીજા કોઈ મરે ખરા ?”

“અરે રાજકુમાર, બધા જ મરી જવાના. એક પણ માણસ એવો

નથી કે જેનો જન્મ થયો છે, તેનું મૃત્યુ ન થાય.”

“તો શું બધાં મરવા માટે જ જીવે છે ?”

“હા, દરેકનું અંતિમ ગંતવ્યસ્થાન એ જ છે.”

“તો શું મારે પણ મરવું પડશે ? મારા પિતા કપિલવસ્તુના રાજા શુદ્ધોદન, મારી પ્રિય,યશોધરા, વહાલો પુત્ર રાહુલ, આ બધાંને મરવું પડશે ? છંદક, શું તું અને હું પણ મરી જઈશું ?”

“હા, આપણે બધાં મરી જઈશું.”

“પણ ક્યારે ?”

“એ ન કહી શકાય. મૃત્યુ તો ગમે ત્યારે આવીને માણસના પ્રાણને હરી લે. કોના પ્રાણને ક્યારે લઈ જાય એની કોઈનેય ખબર નથી હોતી.”

પછી એક રોગી અને એક વૃદ્ધને જોતાં કુમાર સિદ્ધાર્થે જાણ્યું કે દરેક મનુષ્યની આવી સ્થિતિ થાય છે અને પછી તે મરી જાય છે. આ જાણીને તેમના હૃદયમાં તીવ્રતમ આઘાત લાગ્યો. તેમનું ચિત્તતંત્ર ખળભળી ઊઠ્યું, તેઓ બેચેન બની ગયા. મૃત્યુના આઘાતે તેમને સાચા જ્ઞાનની શોધમાં પ્રેર્યા અને તે માટે તેમણે મહાત્મિનિષ્ક્રમણ કર્યું. અંતે નિર્વાણની પ્રાપ્તિ કરી બુદ્ધત્વને પામ્યા. આ છે મૃત્યુના દુઃખમાંથી સાચી રીતે મુક્ત થવાનો માર્ગ. એ વિશે ચિંતન કરવાથી હૃદયમાં ઊંડી સમજણ જાગે છે કે જેનો જન્મ નિશ્ચિત છે, તેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે અને જેનું મૃત્યુ નિશ્ચિત છે, તેનો જન્મ પણ નિશ્ચિત છે. આ સમજ આવતાં જીવન અને મૃત્યુ એ બંને એક ખેલ છે, તે સમજાઈ જાય છે.

મૃત્યુને પણ ખેલ તરીકે માનવું : મોટાભાગના લોકો જીવનને ખેલ માનીને પોતાનું જીવન પસાર કરી શકે છે. પણ તેઓ મૃત્યુને ખેલ

તરીકે સ્વીકારી શકતા નથી. એટલે જ્યારે મૃત્યુનો સામનો કરવાનું આવે છે, ત્યારે બેબાકળા બની જાય છે. પણ વાસ્તવમાં મૃત્યુ પણ એક ખેલ જ છે. આથી જો જીવનના ખેલને સારી રીતે ખેલવો હોય તો મૃત્યુના ખેલનો પણ સ્વીકાર કરવો જોઈએ. અને ખેલના નિયમોનું બરાબર પાલન કરવું જોઈએ. જો નિયમોનું યોગ્ય રીતે પાલન કરવામાં આવે તો જ સાચી રીતે ખેલ રમી શકાય છે અને તેમાં સાચો આનંદ મળે છે. આથી સર્વપ્રથમ તો એ ખેલના નિયમો જાણવા જોઈએ.

ખેલના બે નિયમો : જીવન અને મૃત્યુના ખેલના બે અફર નિયમો છે. એક છે કર્મનો નિયમ. અને બીજો છે પુનર્જન્મનો નિયમ. આ નિયમો ચોક્કસ છે. કર્મનો નિયમ એમ કહે છે કે સારાં કર્મ કરશો તો તેનું ફળ સારું મળશે. ખરાબ કર્મ કરશો તો તેનું ફળ ખરાબ મળશે. બાવળ વાવો તો કાંટા જ લાગે. કેરી મળે નહીં. હવે જેઓ કર્મના કાયદાને સારી રીતે જાણી લે છે, અને તેનું બરાબર પાલન કરે છે, તેઓ સારી રીતે જીવન જીવી શકે છે. તેઓ જીવનના ખેલના શ્રેષ્ઠ ખેલાડી તો બને જ છે, પણ મૃત્યુના ખેલના પણ શ્રેષ્ઠ ખેલાડી બને છે. પરમાત્માએ તેમને પૃથ્વી ઉપર આપેલો સમયખંડ ઉત્તમ કર્મોથી તેઓ ભરી દે છે. આથી તેમને જીવનનો સાચો આનંદ મળે છે. તેમનું ચિત્ત સદાય પ્રસન્ન રહે છે. જીવનનો બોજો લાગતો નથી. અને મૃત્યુનો ભય પણ રહેતો નથી. તેઓ મૃત્યુને આનંદથી આવકારી શકે છે. કેમ કે તેઓને ખાતરી હોય છે કે પરમાત્માએ આપેલું જીવનકાર્ય પૂરું કરીને હવે હું આનંદધામમાં જઈ રહ્યો છું. એને જવાનું દુઃખ હોતું નથી. સત્કર્મો દ્વારા જીવનને આનંદમય બનાવવા માટે કબીરજીએ પણ કહ્યું છે :

“જબ તૂ આયા જગમેં, જગ હંસે તુમ રોયે,
અબ ઐસી કરની કર ચલો, તુમ હંસો જગ રોયે.”

એટલે કે સત્કર્મો દ્વારા એવી પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે કે એવી વ્યક્તિનું મૃત્યુ થતાં જગત રડવા લાગે છે.

મરણનું સ્મરણ કરવું : જગતમાં મોટામાં મોટું આશ્ચર્ય કયું ? યક્ષે યુધિષ્ઠિરને પૂછેલા પ્રશ્નોમાંનો એક પ્રશ્ન આ હતો. તેના ઉત્તરમાં યુધિષ્ઠિરે જણાવ્યું કે જગતમાં મોટામાં મોટું આશ્ચર્ય તો એ છે કે દરરોજ પોતાની સામે અનેક મનુષ્યોને મૃત્યુ પામતા જોવા છતાં દરેક માણસ એમ માને છે કે પોતે કદી મરવાનો નથી. અને તે રીતે જ તે જીવન જીવે છે. નામ, યશ, કીર્તિ, સત્તા અને સંપત્તિ પાછળની તેની દોટ ક્યારેય અટકતી નથી. જીવનનો અંત આવે ત્યારે જ તેને ભાન થાય છે કે આ દોટ વ્યર્થ હતી, પણ ત્યારે તો બાજી હાથમાંથી સરી ગઈ હોય છે. આથી જો મનુષ્યે ખરેખર સાચી રીતે જીવવું હોય તો મરણનું સતત સ્મરણ કરવું જોઈએ. દરેક દિવસ એમ માનીને શરૂ કરવો જોઈએ કે આધ્યાત્મિક સાધનાનો એ પહેલો દિવસ છે, અને પૃથ્વી ઉપરનો છેલ્લો દિવસ છે. તો જ તે ઉત્તમ રીતે જીવી શકે.

સંત એકનાથજીના જીવનનો એક પ્રસંગ છે. તેમની પાસે એક માણસ આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો, “આપ બધી જ પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે શાંત રહી શકો છો ? તમે મને શાંત રહેવાની કળા શિખવાડો.” એકનાથજીએ તેના મુખ સામે જોયું અને પછી ગંભીર થઈને બોલ્યા, “અરે ભાઈ, એ હું તને નહીં શિખવાડી શકું. કેમ કે સાત દિવસમાં તો તું મરી જવાનો છે.” આ સાંભળીને તેણે કહ્યું, “અરેરે, શું સાત જ દિવસ હવે મારે જીવવાનું છે. મારે તો હજુ ઘણાં કામ આટોપવાનાં છે.” અને તે જતો રહ્યો. પછી સાતમે દિવસે એકનાથજી તેના ઘરે ગયા, તો તે માંદો પડીને પથારીમાં સૂતો હતો. એકનાથજીએ પૂછ્યું, “અરે, પથારીમાં કેમ સૂતો છે ?”

“હું ગઈકાલથી માંદો પડ્યો છું. આજે હવે મૃત્યુની રાહ જોઈ

રહ્યો છું. આજે સાતમો દિવસ છે. મારો છેલ્લો દિવસ.”

“કોણે કહ્યું ?”

“કેમ ? તમે કહ્યું હતુંને કે સાતમે દિવસે તું મરવાનો છે.”

“હા, પણ તું એ તો કહે કે આ સાત દિવસમાં તેં કોની કોની સાથે ઝઘડો કર્યો ? તારું મન કેટલીવાર અશાંત થયું ?”

“અરે, મારી પાસે એવો સમય જ ક્યાં હતો ? માથે મોત દેખાતું હતું એમાં હું કોની સાથે ઝઘડો કરું ? અને કોનું ખરાબ લગાડું ? બધું આટોપવામાં જ મારા છ દિવસો વીતી ગયા.” ત્યારે એકનાથજીએ કહ્યું, “મરણને સતત સ્મરણમાં રાખવું એ જ છે, દરેક પરિસ્થિતિમાં શાંત રહેવાનો ઉપાય. અને એ જ છે જીવન જીવવાની કળાનું શિક્ષણ.” આ સંદર્ભમાં કોઈએ સાચું જ કહ્યું છે કે -

‘જબ તક મૌત નજર નહીં આતી,
તબ તક જિંદગી રાહ પર નહીં આતી.
જિસને ઉસકી નજર કો દેખ લિયા,
ઉસે દુનિયા નજર નહીં આતી.’

આમ મૃત્યુનું સ્મરણ જીવનને પવિત્ર રાખે છે, અને તેને ઊર્ધ્વગામી બનાવે છે, અને પછી એ જીવનમાંથી રચાય છે, મૃત્યુ પછીનું જીવન. એટલે પછી જે જીવનનો કાયદો છે, એ જ મૃત્યુનો કાયદો છે. અને તે છે પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત.

બેલનો બીજો નિયમ - પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત : જેઓ જન્મે છે, તેઓ અવશ્ય મૃત્યુ પામે છે અને જે મૃત્યુ પામે છે, તે અવશ્ય જન્મે છે. આ છે મૃત્યુનો કાયદો અને એ જ છે પુનર્જન્મનો સિદ્ધાંત. ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે આની સરસ સમજૂતી આપી છે. તેઓ કહે છે :

“जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥”

- અર્થાત્ જે જન્મે છે, તેનું મૃત્યુ નક્કી છે, તેમ મરનારનો જન્મ પણ નક્કી છે, માટે આ અટલ બાબતનો શોક કરવો યોગ્ય નથી.

હવે જે મૃત્યુ પામે છે, એ તો છે પંચમહાભૂતનું શરીર. અને એની અંદર જે આત્મા છે તે તો અજર અમર અવિનાશી છે. આથી આ સિદ્ધાંતમાંથી જ એક બીજો અફર સિદ્ધાંત મળે છે કે કદી કોઈ શરીર અમર રહી શકતું નથી અને કદી કોઈ આત્મા મરી શકતો નથી. ઘણા લોકો એવું કહે છે કે હિમાલયમાં યોગીઓ હજારો વર્ષોથી સદેહે જીવી રહ્યા છે, તો તે સાચી વાત નથી. હા, તેઓ સૂક્ષ્મ રૂપે જરૂર વિચરણ કરતા હોય. સિદ્ધ યોગીઓ કદાચ પોતાનો સૂક્ષ્મદેહ ટકાવી રાખે. પરંતુ કોઈનોય સ્થૂળદેહ કાયમ ટકી શકતો નથી. જે જન્મે છે, તેને મૃત્યુ પામવું જ પડે છે. યોગીઓ કે અવતાર પુરુષો પોતાના આયુષ્યને થોડું લંબાવી શકે. પણ કેટલું ? થોડાં વર્ષો. આખરે તો તેમને પણ શરીર છોડવું જ પડે. કેમ કે એ અફર નિયમ છે. પ્રસિદ્ધ પુરાણકથામાં સાવિત્રીએ પોતાની પ્રાર્થના દ્વારા યમરાજ પાસેથી મૃત સત્યવાનને પાછો મેળવ્યો. પણ એ કેટલા સમય સુધી ? આખરે તો સત્યવાન અને સાવિત્રી બંનેને શરીર છોડવું જ પડ્યું. આ નિયમને આધીન થવું જ પડ્યું.

પ્રાર્થના દ્વારા કોઈ વ્યક્તિના ટૂંકા આયુષ્યને લંબાવી શકાય છે, પણ એને અમર બનાવી શકાતું નથી. મધ્યપ્રદેશમાં થોડા સમય પહેલાં બનેલી આ ઘટના છે. એક બહેનના પતિને મગજમાં ગાંઠ થઈ હતી. તેનું ઓપરેશન કલાકો ચાલે તેવું હતું. ડોક્ટરો ઓપરેશનનું જોખમ લેવા ઈચ્છતા ન હતા. ઓપરેશન પછી પણ તે બચે તેવી કોઈ શક્યતા ડોક્ટરોને જણાતી ન હતી. પણ તે બહેનને ભગવાનમાં પૂરી શ્રદ્ધા હતી. તેમનું આખું જીવન પ્રાર્થનામાં વીત્યું હતું. તેમણે ડોક્ટરોને કહ્યું,

“ભગવાન સાથેનો આ છેલ્લો ખેલ હું ખેલી લેવા ઈચ્છું છું. તમે તેમનું ઓપરેશન કરો.” મદ્રાસની વેલોર હોસ્પિટલમાં તેમના પતિનું ઓપરેશન થયું. કલાકો સુધી તે ચાલ્યું. બધાંના આશ્ચર્ય વચ્ચે એ ઓપરેશન સફળ થયું અને એ માણસ સાજો થઈ ગયો અને તે હજુ જીવે છે ! ડોક્ટરોને આ સમજાતું નથી કે આ ઓપરેશન કેમ સફળ થયું ? તેમણે તેની વિડિયોફિલ્મ ઉતારી હતી, તે વિદેશોમાં મોકલાવી તો વિદેશોના ડોક્ટરોને પણ આશ્ચર્ય થયું કે આ માણસ કેવી રીતે બચ્યો ? પણ તે બહેને ભગવાનને સતત પ્રાર્થના કરી હતી, તેનું એ પરિણામ છે. પ્રાર્થનાથી મૃત્યુને ટાળી શકાય છે. આયુષ્યને લંબાવી શકાય છે, પણ કાયમ માટે નહીં જ. એ વ્યક્તિનો ફરી સમય આવશે, ત્યારે તેણે શરીર છોડવું પડશે. આત્મા એકને એક શરીરમાં રહેતો નથી. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન કહે છે,

“વાસાંસિ जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥”

‘જે રીતે મનુષ્ય જૂનાં વસ્ત્રોને છોડીને નવાં વસ્ત્રો ધારણ કરે છે, તે જ રીતે આત્મા જીર્ણ થયેલા દેહને છોડીને નવો દેહ ધારણ કરે છે.’ આત્માને નવા નવા દેહ ગમે છે. આ જન્મના કર્મ પ્રમાણે તેને નવા જન્મમાં નવો દેહ મળે છે. એ જ જીવન અને મૃત્યુનો નિયમ છે. જો પરમાત્મા પોતે દેહ ધારણ કરીને પૃથ્વી ઉપર આવે તો તેમણે પણ આ નિયમ સ્વીકારવો પડે છે. એટલે કે પોતાનું કાર્ય પૂરું કરીને તેઓ પણ દેહનો ત્યાગ કરી દે છે.

આત્માને કદી મૃત્યુ નથી : દેહને મૃત્યુ અનિવાર્ય છે, તો આત્માને મૃત્યુ ક્યારેય સ્પર્શી પણ શકતું નથી. આથી જ આત્મજ્ઞાની યોગીઓ મૃત્યુથી કદી ચલિત થતા નથી. અને દેહમાં કદી આસક્ત થતા નથી. તેમને જીવનની લાલસા હોતી નથી. તેઓ નિત્યમુક્ત હોય છે.

જો કોઈ તેમના શરીરની હત્યા કરવા આવે તો પણ તેઓ ચલિત થતા નથી. બાદશાહ સિકંદરને આવા નિત્યમુક્ત મહાત્માનો અનુભવ થયો હતો. જ્યારે તે વિશ્વવિજય કરવા નીકળ્યો, ત્યારે તેના ગુરુએ તેને કહ્યું હતું કે તું હિંદમાં જાય છે, તો ત્યાંથી કોઈ સાચા મહાત્માને મારા માટે લેતો આવજે. હિંદમાં વિજય મેળવ્યા પછી તેણે આવા મહાત્માની શોધ કરી. પોતાના મંત્રીને મોકલીને એ મહાત્માને તેડાવ્યા. પણ જ્યારે મહાત્માએ સિકંદર પાસે આવવાની ના પાડી દીધી, ત્યારે સિકંદર પોતે એમની પાસે ગયો. તેમને પ્રણામ કરીને કહ્યું, “તમે મારા દેશમાં ચાલો. હું તમને અપાર ધનસંપત્તિ આપીશ. તમારે હવે આ રીતે દિગંબર રહી જંગલમાં વૃક્ષની નીચે રહેવું નહીં પડે. તમને હું વિશાળ મહેલ આપીશ.” ત્યારે એ સાધુ મહાત્માએ તેને કહ્યું, “હું શા માટે તારી સાથે આવું ? મને અહીં કોઈ વાતની કમી નથી. વૃક્ષ મને ફળ આપે છે. નદી મને પાણી આપે છે. વસ્ત્રોની મને જરૂર નથી. હું સદાકાળ આનંદમાં છું.” કદી કોઈની પાસે ના સાંભળવાને નહીં ટેવાયેલા સિકંદરને આ જવાબમાં અપમાન થતું જણાયું અને તેનો ક્રોધ ભભૂકી ઊઠ્યો. તેણે મહાત્માને મારી નાંખવા માટે મ્યાનમાંથી તલવાર બહાર કાઢી, ઉગામી એ જોઈને એ જ સ્વસ્થતાથી મહાત્મા બોલ્યા, “તું કોને મારીશ ? હું તો એ અજર અમર આત્મા છું, જેને શસ્ત્રો છેદી શકતાં નથી, અગ્નિ બાળી શકતો નથી. પાણી પલાળી શકતું નથી અને પવન સુકાવી શકતો નથી. એ તો નિત્ય, સર્વવ્યાપક, સ્થિર, અચળ અને અનાદિ છે.” અને વળી કહ્યું, “હું બુદ્ધિ નથી, ચિત્ત નથી, અહંકાર નથી, પણ ચિદાનંદ રૂપ શિવ છું. તું મને શું મારી શકવાનો હતો ?” આત્મામાંથી નીકળતી આવી વાણી સિકંદરે કદી સાંભળી ન હતી. આ સાંભળીને તે હતપ્રભ બની ગયો. તેની તલવાર થંભી ગઈ. ત્યાં તો મહાત્માએ કહ્યું, “મૂર્ખ, તું પોતે જ જ્યાં તારા દેશમાં પહોંચી શકવાનો નથી, ત્યાં તું મને શું લઈ જવાનો હતો ?” પછી મહાત્માને પ્રણામ કરીને સિકંદર ત્યાંથી ચાલી

નીકળ્યો. ખરેખર, તે પોતાના દેશમાં પહોંચી શક્યો નહીં. અધવચ્ચે જ મૃત્યુ પામ્યો. ત્યારે હિંદના સાધુઓની મહાનતાનો તેને ખ્યાલ આવ્યો હશે.

શરીર કઠી અમર રહી શકતું નથી : “મારા પુત્રને કોઈ સજીવન કરી દો. મારો એકનો એક દીકરો. મારો લાડલો, મને છોડીને ચાલ્યો ગયો. હું એના વગર નહીં જીવી શકું.” હાથમાં મૃતપુત્રને લઈને આકંદ કરતી કિસા ગૌતમીને જોઈને ભલભલાનાં હૃદય પીગળી જતાં હતાં. પણ તેના અકાળે મૃત્યુ પામેલા બાળપુત્રને મૃત્યુના દરબારમાંથી હવે કોણ પાછો લાવી શકે ? ત્યાં કોઈએ કહ્યું, “ભગવાન બુદ્ધ પાસે સંજીવની શક્તિ છે, તેઓ તારા પુત્રને જરૂર જીવતો કરી આપશે. તું તેમની પાસે જા.” હાથમાં મૃતપુત્રના દેહને લઈને કિસા ગૌતમી બુદ્ધ પાસે આવી. આકંદભરી આજીજી કરી પુત્રને સજીવન કરી આપવા કહ્યું.

“હું તારા પુત્રને જરૂર જીવતો કરી દઉં. પણ એ માટે મારે થોડા રાઈના દાણા જોઈએ છે. એ તું લાવી આપીશ ?”

“રાઈના દાણા ?” એમાં શું ? હમણાં જ લાવી આપું.”

“પણ એક શરત છે, જે ઘરમાં ક્યારેય કોઈનું પણ મૃત્યુ ન થયું હોય એ ઘરમાંથી તારે રાઈના દાણા લાવવાના છે.”

“ભગવનુ એય મોટી વાત નથી. હમણાં હું એ લાવી આપું છું.” કિસા ગૌતમીની આંખમાં આશાની ચમક આવી ગઈ કે હવે એનો પુત્ર જરૂર સજીવન થઈ શકશે.

એ ઘરે ઘરે રાઈના દાણા લેવા માટે ફરવા લાગી. કોઈએ કહ્યું, ‘અમારા દાદા મરી ગયા છે.’ બીજા ઘરે ગઈ તો કહ્યું, ‘અમારા પિતા મરી ગયા છે.’ ત્રીજા ઘરે ગઈ તો ત્યાં કહ્યું, ‘થોડા દિવસ પહેલાં જ

અમારા કાકા મરી ગયા છે. તો કોઈની યુવાન પુત્રી તો કોઈનો દીકરો મરી ગયો હતો.’ તે ઘરે ઘરે ફરી વળી. પણ એકેય ઘર એવું ન હતું કે જ્યાં કોઈ કરતાં કોઈ મર્યું ન હોય. તે સાવ નિરાશ અને હતાશ થઈ ભગવાન બુદ્ધ પાસે આવી અને કહ્યું, “પ્રભુ, તમે મંગાવેલા રાઈના દાણા હું લાવી શકી નથી. કોઈ ઘર મૃત્યુ વગર ખાલી નથી.” તો તને હવે સમજાય છેને કે મૃત્યુ અનિવાર્ય છે ! અને જે શરીર આત્મા છોડી દે છે, એ શરીરમાં આત્મા પાછો આવતો નથી. એટલે મૃત્યુનો સ્વીકાર કરવો જ રહ્યો. પછી ભગવાન બુદ્ધે કિસા ગૌતમીને દેહ કદી અમર રહી શકતો નથી તેનું જ્ઞાન આપી તેને પુત્રમોહ અને શોકમાંથી મુક્ત કરી. આથી જ જ્ઞાની માણસો શરીરમાં આસક્ત થતાં નથી. પણ અમર આત્મા સાથે જ તેઓ સંકળાયેલાં રહે છે.

નચિકેતાએ પ્રાપ્ત કરેલું મૃત્યુનું રહસ્ય : આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનારા યોગીઓ અને સિદ્ધોને મૃત્યુ મૃત્યુરૂપ જણાતું જ નથી. જ્યારે શ્રીરામકૃષ્ણદેવે દેહત્યાગ કર્યો ત્યારે તેમનાં લીલાસહધર્મિણી શ્રીમા શારદાદેવી રડવા લાગ્યાં. તેઓ બોલી ઊઠ્યાં, “મા કાલી, તું મને છોડીને ક્યાં ચાલી ગઈ.” તેઓ શ્રીરામકૃષ્ણને સાક્ષાત્ કાલી માનતાં હતાં. તેમનું આકંઠ જોઈને શ્રીરામકૃષ્ણદેવે એમને દર્શન દીધાં અને કહ્યું, “તમે શા માટે રડો છો ? હું ક્યાં મરી ગયો છું ? હું તો એક ઓરડામાંથી બીજા ઓરડામાં ગયો છું.” આ દર્શન પછી શ્રીમા શારદાદેવીને ખાતરી થઈ ગઈ કે શ્રીરામકૃષ્ણ ભૌતિક જગતના ઓરડામાંથી હવે સૂક્ષ્મ જગતના ઓરડામાં ગયા છે. તેમને કદી મૃત્યુ નથી. સૂક્ષ્મરૂપે તેઓ સદાય મારી સાથે છે. અવતારી પુરુષો સૂક્ષ્મરૂપે - ચેતનારૂપે હંમેશાં વિદ્યમાન રહી શકે છે અને ભક્તોને માર્ગદર્શન પણ આપી શકે છે. કેમ કે મૃત્યુ સિદ્ધ યોગીઓને માટે તો સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મમાં જવાની સહજ ઘટના જ હોય છે. પરંતુ બધાંને કંઈ આ સમજ હોતી નથી. આથી જ તેમને મૃત્યુ ભયાવહ લાગે છે.

પરંતુ જો મૃત્યુને જાણવું હોય તો જીવનવિદ્યા જાણવી જોઈએ. બાળક નચિકેતાએ મૃત્યુના દેવ યમરાજ પાસેથી આ જીવનવિદ્યા જાણી મૃત્યુનું રહસ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. કઠોપનિષદની આ સુપ્રસિદ્ધ કથા છે કે નચિકેતાના પિતાએ યજ્ઞ કરીને ઘરડી ગાયો બ્રાહ્મણોને દાનમાં આપી, ત્યારે બાળક નચિકેતાએ પિતાને આવું શા માટે કર્યું તે વિશે પૂછ્યું. વારંવાર ત્રણ વખત આ જ પ્રશ્ન પૂછતાં પિતા ચિડાઈ ગયા અને તેમણે નચિકેતાને કહ્યું, “જા હું તને યમને દાનમાં આપું છું.” પિતાની આજ્ઞાનું પાલન કરવા બાળક નચિકેતા યમલોકમાં આવ્યો. યમરાજા બહાર ગયા હતા, તેથી ભૂખ્યો-તરસ્યો ત્રણ દિવસ યમના દ્વારે બેસી રહ્યો. યમરાજા આવ્યા અને બાળકની આવી નિષ્ઠા જોઈને પ્રસન્ન થયા. તેને વરદાન માંગવા કહ્યું, ત્યારે નચિકેતાએ કહ્યું, “મને જીવનવિદ્યા શિખવાડો. મૃત્યુનું રહસ્ય સમજાવો.”

“અરે, તું તો હજુ બાળક છે. તારે એ જાણીને શું કરવું છે ? ભલભલા ઋષિઓ, તપસ્વીઓ પણ એ જાણી શકતા નથી. એ બહુ જટિલ છે, તું એ વાત છોડી દે. બીજું કંઈ પણ માગી લે.”

“ના, મારે તો એ જ જાણવું છે. જો બીજા બધા એ જાણી શકતા નથી, તો તો મારે ખાસ એ જ જાણવું છે.”

“અરે, એના બદલામાં તને રાજપાટ આપું. અપાર ધનસંપત્તિ હાથી-ઘોડા નર્તકીઓ આપું.”

“ના, મારે કંઈ જ જોઈતું નથી. બસ, તમે મને જીવન અને મૃત્યુનું રહસ્ય સમજાવો.” અનેક પ્રલોભનો આપવા છતાં બાળક તેની ઈચ્છામાંથી ચલિત થતો નથી. એ જોઈને પછી યમરાજા વધારે પ્રસન્ન થયા અને તેને આત્મવિદ્યાનું જ્ઞાન આપ્યું. જ્યારે મનની બધી જ એપણાઓ છૂટી જાય, કોઈ પ્રલોભનો લલચાવી ન શકે, અંતરમાં

આત્મજ્ઞાન મેળવવાની એકમાત્ર ઝંખના જ હોય ત્યારે, નચિકેતા કે કુમાર સિદ્ધાર્થ કે સ્વામી વિવેકાનંદની જેમ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે અને જીવન અને મૃત્યુનું રહસ્ય સમજાય છે. ફક્ત ઉપર છલ્લી જિજ્ઞાસા હોય કે આકસ્મિક સંજોગોને ખાતર ઈચ્છા જાગી હોય તો આ રહસ્ય પ્રાપ્ત થતું નથી. કદાચ માનસિક જ્ઞાન મળે પણ એ જીવનમાં ઊતરતું નથી. એની અનુભૂતિ થતી નથી, તેથી તે ચેતનાનો ભાગ બનતું નથી.

યમરાજે નચિકેતાને કહ્યું :

“एष सर्वेषु भूतेषु गूढोऽत्मा न प्रकाशते ।

दृश्यते त्वग्रयया बुध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥”

- બધાં જ પ્રાણીઓમાં આ આત્મા રહેલો છે, પણ દેખાતો નથી. પરંતુ સૂક્ષ્મદર્શન કરનારાઓની એકાગ્રતાવાળી સૂક્ષ્મબુદ્ધિથી તે દેખાય છે. આ આત્માને કોઈ હણી શકતું નથી. તે શાશ્વત છે. સનાતન છે. અજર-અમર છે. આ આત્મજ્ઞાન યમરાજે નચિકેતાને આપ્યું. અને તેની અંતર્દષ્ટિ ખૂલી જતાં તે મૃત્યુના રહસ્યને પણ જાણી શક્યો.

ખરેખર મૃત્યુથી જીવનનો અંત આવતો નથી. જીવન તો શાશ્વત છે. શરીરના અંતની સાથે જીવન કદી નાશ પામતું નથી. આ જ છે જીવનના અને મૃત્યુના નિયમો. જેઓ આ નિયમોને જાણીને પોતાના જીવનમાં તેનું પાલન કરે છે, તેઓ જીવનના સ્વામી બનીને જીવન અને મૃત્યુના ખેલમાં જીત મેળવી પોતાનો પૃથ્વી ઉપરનો ફેરો સાર્થક કરે છે. તેના સમગ્ર જીવનમાં શાંતિ અને સ્થિરતા આવે છે. અને તેની ગતિ પરમ શાંતિ પ્રત્યે અવિરત થતી રહે છે.

૫. હતાશા-નિરાશાનાં ઘોર વાદળાં છવાય ત્યારે ...

મનુષ્યના જીવનમાં ક્યારેક એવો સમય આવે છે કે હતાશા અને નિરાશાનાં ઘનઘોર વાદળાં એવાં છવાઈ જાય છે કે ક્યાંયથી આશાનું

કિરણ પણ દેખાતું નથી અને ત્યારે મન એવું ભાંગી પડે છે કે કોઈકવાર તો આત્મહત્યાના વિચારો તરફ દોડે છે અને ત્યારે જીવનમાંથી રસ ઊડી જાય છે. આવા સમયે શું કરવું ? આવા સમયે મનને પાછું રસ્તા ઉપર લઈ આવવા માટે ઘણા ઉપાયો અજમાવી શકાય છે. ઘણા લોકોએ આ ઉપાયો અજમાવીને નવું જીવન પ્રાપ્ત કર્યાનાં દષ્ટાંતો પણ જોવા મળે છે. એમાંના મુખ્ય ઉપાયો આ પ્રમાણે છે.

વિશ્વાસુ સ્વજન કે સાચા સલાહકાર પાસે જવું : કટોકટીના સમયે કોઈપણ ઉતાવળિયું પગલું ભરતાં પહેલાં પોતાને જેના ઉપર અત્યંત ભરોસો હોય, એવાં પોતાના નજીકનાં સ્વજન પાસે ચાલ્યા જવું. નહીંતર કોઈ સાચા માર્ગદર્શક કે સલાહકાર પાસે જઈને પોતાની બધી મૂંઝવણ રજૂ કરી દેવી. પશ્ચિમના દેશોમાં તો લોકો મનોચિકિત્સકો પાસે જાય છે અને તેમની સલાહ લે છે. પણ આપણે ત્યાં લોકો હજુ મનોચિકિત્સકો પાસે જતાં અચકાય છે. તેથી પોતાનાં સ્વજન પાસે જઈને હૃદય ઠાલવી દેવું એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. કોઈ આગળ પોતાનું દુઃખ કહી દેવાથી જ મન હળવું થઈ જાય છે. અને અર્ધી સમસ્યા તો આપોઆપ ઓછી થઈ જાય છે. અને પછી ‘આ સમસ્યામાં મારા કોઈ સહાયક છે,’ એ ભાવના મનમાં આવતાં સમસ્યા એટલી જટિલ જણાતી નથી. ધીમે ધીમે સમસ્યા પણ હલ થઈ જાય છે અને મન પણ સ્વસ્થ થવા લાગે છે.

ક્યારેક તો મનનો બળવો એટલો જોરદાર હોય છે કે તે ક્યાંય જવા કે કોઈ પાસે ખાલી થવા પણ તૈયાર થતું નથી. બસ, ‘જીવ કાઢી નાંખવા’ જ તત્પર બની ગયું હોય છે. તો તેવે વખતે જેને અત્યંત ચાહતા હોઈએ, કે જે વ્યક્તિ શ્રદ્ધાપાત્ર હોય, જે વ્યક્તિ પોતાને ઉત્કટ પ્રેમ કરતી હોય, તેનું સ્મરણ કરવું. પોતાના આત્મઘાતી પગલાંથી એને કેટલું બધું દુઃખ થશે, એનો વિચાર કરવો. એવી વ્યક્તિનું સતત સ્મરણ

કરવાથી પણ મનમાં શાંતિ આવવા લાગશે અને મન થોડું ઠંડું પડતાં પછી તે સ્વસ્થતાથી વિચારી શકશે.

‘શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત’ પુસ્તકના લેખક મહેન્દ્રનાથ ગુપ્ત કુટુંબીજનોના કડવાશભર્યા કલહ-કંકાસથી ત્રાસીને જીવનનો અંત આણવા વિચારી રહ્યા હતા. બસ, હવે તો આત્મહત્યા એ જ એક ઉપાય છે, એમ માનીને એક અંધારી રાત્રે તેમણે ઘર છોડ્યું અને નિરુદ્દેશ અહીં તહીં ભટકતા રહ્યા. પ્રભાતે પોતાની બહેનને ત્યાં વરાહનગરમાં આરામ કર્યો. પછી પોતાના ભાણેજને લઈને એક બાગમાંથી બીજા બાગમાં લટાર મારતાં મારતાં તેઓ દક્ષિણેશ્વરમાં કાલિમંદિરે આવી પહોંચ્યા. ત્યાં શ્રીરામકૃષ્ણના ઓરડામાં પ્રવેશતાં જ તેમને લાગ્યું કે જાણે સાક્ષાત્ શુકદેવજી ભાગવતકથાનું વિવરણ કરી રહ્યા છે. ઓરડામાં હાજર રહેલા ભક્તો સાથે વાર્તાલાપ કરતા શ્રીરામકૃષ્ણના શબ્દોની તેમના મન ઉપર જાદુઈ અસર થઈ. તેમના મન ઉપરથી હતાશાનાં વાદળો દૂર થઈ ગયાં. તેમને ખાતરી થઈ ગઈ કે ‘ભગવાન તેમને બચાવી રહ્યા છે. હવે શા માટે દુનિયા છોડી દેવી જોઈએ?’ તેમને ગુરુ સાક્ષાત્ મળી ગયા. આપઘાતનો વિચાર કાયમ માટે ટળી ગયો. પછી તો શ્રીરામકૃષ્ણની સાથે તેમનો એવો અતૂટ સંબંધ સ્થપાયો કે તેમનું સમગ્ર જીવન સદંતર બદલાઈ ગયું. શ્રીરામકૃષ્ણના સઘળા વાર્તાલાપો તેઓ પોતાની ‘ડાયરી’માં રોજેરોજ લખતા હતા. જે પાછળથી ‘શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત’ રૂપે પ્રકાશિત થયા. આ કથામૃતે હજારો લોકોના જીવનમાં શાંતિનું સ્થાપન કર્યું છે. અનેકોને આત્મહત્યામાંથી બચાવ્યા છે. અસંખ્ય દુઃખી લોકોને નવજીવન બક્ષ્યું છે. આધ્યાત્મિક જીવનના અભીપ્સુઓને અમરતાનો રાહ ચીંધ્યો છે.

સુપ્રસિદ્ધ ફ્રેન્ચ ગાયિકા માદામ કાલ્વેના જીવનમાં પણ આવું જ બન્યું હતું. ૧૮૮૪માં શિકાગોમાં તેમને જીવનનો સહુથી મોટો આઘાત

લાગ્યો. તેમની એકની એક દીકરી બળી જવાથી મૃત્યુ પામી. આ અસહ્ય દુઃખનો આઘાત તેઓ જીવની શક્તિમાં ન હતો. તેમણે ત્રણ ત્રણ વાર આત્મહત્યા કરવાના પ્રયત્નો કર્યા. પણ ત્રણેય વાર તેમનાં પગલાં સ્વામી વિવેકાનંદના નિવાસ તરફ લઈ ગયાં. અનિચ્છાએ, કોઈ અદૃશ્ય પ્રેરણાથી તેઓએ સ્વામીજીની મુલાકાત માગી અને તેમને નવા આનંદમય જીવનની પ્રાપ્તિ થઈ. એ વિશે તેમના જ શબ્દોમાં જોઈએ.

“તે સમયે હું તન અને મનથી ભાંગી પડી હતી. આવી સ્થિતિમાં આવી પડેલા મારા કેટલાક મિત્રોને સ્વામીજી સહાયભૂત થયા હતા, એટલે મેં પણ તેમને મળવાનો નિર્ણય કર્યો.

મુલાકાતનો સમય માગી હું તેમના નિવાસે ગઈ, ત્યારે તુરત જ મને તેમના અભ્યાસ ખંડમાં લઈ જવામાં આવી. તેમની પાસે જાઉં તે પહેલાં મને કહેવામાં આવ્યું હતું કે તેઓ મારી સાથે વાત શરૂ ન કરે, મને સંબોધે નહીં ત્યાં સુધી મારે મૌન રહેવું. તેથી તેમના ખંડમાં મેં પ્રવેશ કર્યો, ત્યારે એક ક્ષણ હું મૌન ઊભી રહી. એ બેઠા હતા. ધ્યાનસ્થ હતા. તેમનો ભગવો અંચળો જમીનથી સીધો પડ્યો હતો. પાઘડીથી સુશોભિત તેમનું મસ્તક સહેજ નમેલું હતું. આંખો જમીન ઉપર ખોડાયેલી હતી. થોડા વિરામ પછી, ઊંચે જોયા વિના તેમણે વાત શરૂ કરી.

તેમણે કહ્યું, “દીકરી ! તું તો મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં મુકાઈ ગઈ છોને કાંઈ ! સ્વસ્થ થા. સ્વસ્થ થવું આવશ્યક છે.”

પછી તદ્દન સ્વસ્થ અવાજમાં વિક્ષિપ્ત થયા વિના અને તદ્દન અસંગ રહીને, આ માણસે મારા ગુહ્ય પ્રશ્નો અને ચિંતાઓ વિશે વાત કરવા માંડી. મારા ખૂબ જ અંગત મિત્રોને પણ જેની ખબર નથી એમ હું માનતી હતી, તેવી બાબતો વિશે તેમણે વાત કરી. કેટલું અદ્ભુત.

છેવટે મેં પ્રશ્ન કર્યો, “આપે આ બધું કેવી રીતે જાણ્યું ?”

“મારા વિશે આ બધું આપને કોણે કહ્યું?” હું જાણે નાનું બાળક હોઉં અને મૂર્ખાઈભર્યો પ્રશ્ન પૂછી બેઠી હોઉં, એમ તેમણે મારા પ્રત્યે શાંત સ્મિતથી જોયું.

તેમણે ધીમેથી જવાબ આપ્યો, “મને કોઈએ વાત નથી કરી. એની જરૂર હોય તેમ તને લાગે છે ? હું ખુલ્લું પુસ્તક વાંચતો હોઉં એમ તારું ભીતરનું મન-હૃદય વાંચી શકું છું.”

છેવટે મારે વિદાય લેવાનો વખત થયો.

હું ઊભી થઈ ત્યારે તેમણે ફરી કહ્યું, “ફરી પ્રસન્ન અને સુખી બની જા. સ્વાસ્થ્ય સુધાર. તારી શાંત પળોમાં તારાં દુઃખ-દર્દને વિચાર મા. તેનો વિચાર ન કર. તારાં સંવેદનોનું કોઈ ને કોઈ પ્રકારની બાહ્ય અભિવ્યક્તિમાં રૂપાંતર કર. તારા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે તેની જરૂર છે. તારી કળા માટે તેની જરૂર છે.”

મેં વિદાય લીધી. હું તેમની વાણી અને વ્યક્તિત્વથી અત્યંત પ્રભાવિત થઈ હતી. એમણે જાણે મારા મનને બધી ગૂંચોમાંથી મુક્ત કર્યું હતું અને તેના સ્થાને તેમના સ્પષ્ટ અને શાંતિદાયક વિચારો ગોઠવી દીધા. હું ફરી આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત બની ગઈ.

આ રીતે કોઈ સંતમહાત્મા કે સિદ્ધ પુરુષના આશ્રયે જવાથી મનમાં ચાલતાં તોફાનને તેઓ શાંત કરી દઈને વિચારોને યોગ્ય દિશામાં એવી રીતે વાળી દે છે કે જીવનનો નીચાણ તરફ વહેતો પ્રવાહ ઊર્ધ્વગામી બની જાય છે. આજે પણ જીવનની કટોકટીમાંથી ઉગારી લેવા માટે, સાચો માર્ગ બતાવવા માટે સાધુસંતો વિદ્યમાન છે. મોટાં શહેરોમાં તો ઘણી સેવાભાવી સંસ્થાઓ નિઃશુલ્ક માર્ગદર્શન આપવાનું કાર્ય કરી રહી છે. ઘણી જગ્યાએ તો ‘આત્મહત્યા કરતાં પહેલાં તાત્કાલિક ફોન કરો’ એવી તત્કાળ સેવા પણ ઉપલબ્ધ હોય છે. આથી

કટોકટી જીવનનો અંત લાવી દે, તે પહેલાં કટોકટીમાંથી બહાર નીકળવા બાહ્ય સહાયનો આશરો લેવો અનિવાર્ય છે.

તે વાતાવરણમાંથી બહાર નીકળી જવું : જ્યારે હવા વગરની બંધ ઓરડીમાં કોઈને પૂરી દેવામાં આવે તો તે ગમે તેમ કરીને બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરશે અને બારીબારણાં તોડીને પણ તે બહાર ખુલ્લામાં ચાલ્યો જશે. એ જ રીતે સંજોગોની ભીંસ એવી હોય કે માણસ ગૂંગળામણ અનુભવે, ત્યારે ખુલ્લામાં ચાલ્યા જવું જોઈએ. જ્યારે મનમાં ભારે વિમાસણ ચાલી રહી હોય, ‘આ પાર કે પેલે પાર’નો નિકાલ લાવવા મન તત્પર હોય, ત્યારે એ સ્થળને તાત્કાલિક છોડીને બહાર નીકળી જવું જોઈએ. જો થોડા દિવસ પણ બહાર રહી શકાય તો ઘણું જ ઉત્તમ છે. તીર્થયાત્રાએ ચાલ્યા જવું, અથવા કોઈ પ્રેમાળ સ્વજનને ત્યાં બેચાર દિવસ રહી આવવું. નહીં તો કોઈ દેવસ્થાનમાં નદીકિનારે ચાલ્યા જવું. બેચાર દિવસનું સ્થળાંતર પણ મનની સ્થિતિને બદલી નાંખવા પર્યાપ્ત બની રહે છે. જો બહાર જઈ શકાય તેવી સ્થિતિ ન હોય તો - પોતાના જ ગામમાં, નદીકિનારે, સમુદ્રકિનારે કે ખુલ્લા મેદાનમાં - બસ, થોડો વખત શાંતિથી બેસી રહેવું. મનમાં કોઈ જ વિચાર ન કરવા. પ્રકૃતિના સાંનિધ્યમાં બેસવાથી પ્રકૃતિમાં રહેલી શાંતિનું અવતરણ થાય છે. કોઈ વૃક્ષની નીચે બેસવાથી પણ શીતળતા અને તાજગી મળે છે. બેચાર કલાક પણ આ રીતે બહાર જતા રહેવાથી મન ઉપર સવાર થયેલું ભૂત ભાગી જાય છે અને પછી સ્વસ્થ ચિત્તે વિચાર કરવાથી, એવું જણાય છે કે તેણે પોતે પરિસ્થિતિને જેટલી વિકટ માની લીધી હતી, એટલી વિકટ પરિસ્થિતિ નથી. બધાંનો ઉકેલ લાવી શકાશે. આમ હિંમત આવી જાય છે.

સદ્ગ્રંથોનું વાચન : જીવનમાં ક્યારેક એવું પણ બને છે કે ચારે બાજુથી મુશ્કેલીઓનો મારો થવા લાગે છે. તે સમયે તાત્કાલિક કોઈ

માર્ગદર્શક પાસે જવા જેવી પણ પરિસ્થિતિ હોતી નથી કે બહાર પણ નીકળી શકાય તેમ નથી હોતું. તો ત્યારે શું કરવું ? એ સમયે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, બાઈબલ, ભાગવત, ઉપનિષદ - એવા કોઈપણ સદ્ગ્રંથ પાસે જવું. આ સદ્ગ્રંથો એ કંઈ નિર્જીવ પુસ્તકો નથી. પણ તે મહાન જ્ઞાનના વાહકો છે. વળી આ સદ્ગ્રંથો જેમણે લખ્યા છે, તેમની સૂક્ષ્મ ચેતનાને તેઓ ધારણ કરે છે. સદ્ગ્રંથોનું માત્ર એક પાનું પણ વાંચવાથી એના સર્જકોની મહાન ચેતનાના સૂક્ષ્મ સાંનિધ્યમાં આપણે મુકાઈ જઈએ છીએ. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા વાંચતાં સાક્ષાત્ ભગવાન કૃષ્ણની સન્મુખ સૂક્ષ્મ રીતે આપણે પહોંચી જઈએ છીએ અને ગીતામાંથી પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે ઉપયુક્ત વાણી આપણને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આપે છે. ગીતાનો એકાદ શ્લોક, શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃતનો એકાદ પ્રસંગ, બાઈબલનું એકાદ વાક્ય પણ હતાશામાંથી ઊંચે લઈ જવા માટે પ્રયાપ્ત થઈ જાય છે. સદ્ગ્રંથોનું વાંચન કર્યા પછી આપણને ખબર પણ ન પડે તે રીતે મનની પરિસ્થિતિ બદલાઈ જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદના અગ્નિમંત્રો સમાં વાક્યોનું એક બહુ જ નાનકડું પુસ્તક છે, શક્તિદાયી વિચાર. આમાંનાં વાક્યોમાં, થાકેલા, હારેલા, નિરાશ થઈ ગયેલા, જીવન જીવવાની ઈચ્છા ગુમાવી દીધેલા મનુષ્યોમાં પ્રચંડ તાકાત જાગૃત કરવાની પ્રબળ શક્તિ રહેલી છે. કટોકટીના સમયે આવાં પુસ્તકનાં એકાદ-બે વાક્યો પણ જીવનમાં શક્તિનો સંચાર કરી દે છે. દા.ત. “આ એક મહાન સત્ય છે. શક્તિ જ જીવન છે, નિર્બળતા મૃત્યુ છે. શક્તિ આનંદરૂપ છે, શાશ્વત અને અમર છે, નિર્બળતા સતત તાણ છે, યાતના છે, મૃત્યુ છે.”

“નબળાઈનું ચિંતન કર્યા કરવું, એ નબળાઈ દૂર કરવાનો ઉપાય નથી. પરંતુ શક્તિનું ચિંતન કરવું એ એનો ઉપાય છે. મનુષ્યની અંદર પ્રથમથી જ જે બળ રહેલું છે, તેના પ્રત્યે તેને સભાન બનાવો.”

“લક્ષ્યે પહોંચવાનો એકમાત્ર માર્ગ આ જ છે કે પોતાની જાતને તેમ જ બીજા સર્વ કોઈને કહેવું કે આપણે દિવ્ય છીએ. જેમ જેમ આપણે આનું રટણ કરતા જઈશું, તેમ તેમ શક્તિ આવતી જશે. પ્રથમ જે લથડિયાં ખાતો હશે, તે વધુ ને વધુ બળવાન બનતો જશે. અવાજનું જોર વધશે અને અંતે સત્ય આપણા હૃદયનો કબજો લઈ લેશે. આપણી નાડીઓમાં સત્ય વહેવા લાગશે, આપણાં શરીરોમાં સત્ય ઓતપ્રોત થઈ જશે.”

“જે કંઈ શક્તિ અને સહાય તમારે જોઈએ છે, તે તમારી પોતાની અંદર જ છે, માટે તમારું ભાવિ તમે પોતે જ ઘડો. ‘ગઈ ગુજરીને યાદ કરવાની જરૂર નથી.’ તમારી સામે અનંત ભાવિ પડેલું છે. હંમેશાં યાદ રાખજો કે જે દરેક શબ્દ તમે ઉચ્ચારો, જે દરેક વિચાર તમે સેવો અને જે દરેક કાર્ય તમે કરો, તે તમારા માટે સંસ્કારનું ભંડોળ ભેગું કરે છે. વળી જેમ ખોટા વિચારો અને ખોટાં કાર્યો તમારી ઉપર વાઘની જેમ તરાપ મારવા તૈયાર હોય છે, તેમ બીજી બાજુ પ્રેરક આશાનાં કિરણો પણ છે કે સુવિચારો અને સત્કાર્યો તમારો બચાવ કરવા સહસ્ર દેવતાઓની શક્તિથી સર્વદા અને સદાને માટે તૈયાર હોય છે.”

સંતો, મહાત્માઓ અને મહાપુરુષોના જીવનના અનુભવોમાંથી પ્રગટેલી આવી જ્ઞાનધારા મનુષ્યના મન ઉપર ઘેરાયેલી સર્વ પ્રકારની મલિનતાઓને ધોઈ નાંખે છે. મનને સ્વસ્થ, પવિત્ર અને વિશુદ્ધ બનાવી દે છે. એવા વિશુદ્ધ મનમાં પછી વ્યક્તિને પોતાના સાચા જીવનકાર્યનું જ્ઞાન થાય છે.

લશ્કરમાં કામ કરતો એક યુવાન મનથી સાવ ભાંગી પડ્યો હતો. ભારત-પાકિસ્તાનના યુદ્ધમાં તેના બધા સાથીદારો માર્યા ગયા હતા. વળી તે જે જીવને ચલાવી રહ્યો હતો, તેના ઉપર પણ બોમ્બ પડ્યો અને તે માંડ બચ્યો. પણ તેનું મન સાવ ઉદાસ થઈ ગયું. જીવનમાંથી હવે તેને

રસ ઊડી ગયો. એક રાત્રે તે દિલ્લી રેલવે સ્ટેશનમાં ચાલતી ગાડીએ પાટા ઉપર કૂદીને આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર કરી રહ્યો હતો. પણ કોઈ રીતે તે રાત્રે તે પોતાના વિચારનો અમલ કરી શક્યો નહીં. હવે તેણે બીજા દિવસ ઉપર તે છોડ્યું. બીજે દિવસે તે છાપું લેવા કોઈ સ્ટેશનની દુકાને ગયો. ત્યાં બુકસ્ટોલ ઉપર તેણે સ્વામી વિવેકાનંદના સુંદર ફોટાવાળું પુસ્તક જોયું. તેણે તે ખરીદી લીધું. તે પુસ્તક વાંચતાં તેના આત્મહત્યાના વિચારો ચાલ્યા ગયા. તેને નવું જીવન મળી ગયું. તેને તેના જીવનનો સાચો અર્થ મળ્યો. બીજાંઓને પ્રેમ કરવો, બીજાંઓની સેવા કરવી - એ જીવનનું પ્રયોજન તેને સમજાઈ ગયું. તેણે પછી સૈન્યમાંથી નિવૃત્તિ લઈ લીધી. તે મહારાષ્ટ્રના રાલેગણ સિદ્ધિ નામના પોતાના ગામમાં પાછો આવ્યો. અનેક વિપરીત સંજોગોની વચ્ચે પણ તેણે હવે સેવાકાર્યો શરૂ કરી દીધાં. ધીમે ધીમે આખું ગામ બદલાઈ ગયું. એની આશ્ચર્યકારક સફળતાથી પ્રભાવિત થઈને તેને મહારાષ્ટ્રનાં ૩૦૦ ગામડાંઓના વિકાસની જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે. એ યુવાન તે અન્ના હજારે, આજે મહારાષ્ટ્રના અસંખ્ય ગ્રામજનોના ઉદ્ધારક તરીકે પૂજાઈ રહ્યા છે.

કેરાલામાં - તિરુઅનંતપુરમ્માં એન.સી.સી.ના એક મેજર ભયાનક માનસિક હતાશામાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. તેઓનું લગ્નજીવન ખૂબ દુઃખી હતું. તેઓ વારંવાર કહ્યા કરતા, ‘ક્યારે હું મારી જાતને ગોળી મારી દઈશ, એ કહી શકતો નથી.’ તેમની આવી માનસિક દુર્દશાની વાત તેમના કર્નલે શ્રીરામકૃષ્ણ મિશન તિરુઅનંતપુરમ્ના એક સંન્યાસીને જણાવી. એ સંન્યાસીએ તે કર્નલને કહ્યું, ‘મેજરને કહેજો કે પહેલાં આ પુસ્તક વાંચી લે, પછી તેને જેમ ઈચ્છા થાય તેમ કરે’, એમ કહી ‘શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત’નું પુસ્તક ભેટ મોકલાવ્યું. પછી થોડા મહિના પછી એ કર્નલ જ્યારે સ્વામીજીને મળ્યા ત્યારે તેમણે કહ્યું, “સ્વામીજી,

આપના પુસ્તકે તો જાદુ કર્યો. મારા જુનિયરને બચાવી લીધો. એ હવે એમ કહે છે કે “આખી દુનિયા કહે તોપણ હું આત્મહત્યા જેવું પાપ નહીં કરું.”

આ છે સદ્ગ્રંથોનો પ્રભાવ. તે મનની સ્થિતિને જ સમૂળગી બદલી નાંખે છે. એથી માત્ર જીવનની કટોકટીના સમયમાં જ નહીં પણ દરરોજ જેઓ આવા સદ્ગ્રંથોનું નિયમિત વાંચન કરે છે, તેમના જીવનમાં કટોકટી આવતી નથી. એટલે કે ગમે તેવી મુશ્કેલીઓ તેમને ખળભળાવી શકતી નથી.

કટોકટીના સમયના અન્ય ઉપાયો : કટોકટીના સમયે પ્રાર્થના, નામસ્મરણ અને ધ્યાન કરવાથી પણ મનમાં પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની શક્તિ આવે છે. આંતરિક સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે. આથી કંઈપણ ઉતાવળિયું પગલું ભરવા કરતાં ચૂપચાપ ભગવાનનું નામ લેવું એ સરળમાં સરળ ઉપાય છે.

આ ઉપરાંત પણ બીજા ગૌણ ઉપાયો પણ છે. જેનો આ બધા ઉપાયોની સાથે સાથે અમલ કરવાથી મનની સ્થિતિમાં ખૂબ ઝડપથી બદલાવ આવે છે. એ ઉપાયોમાં એક તો છે, મહર્ષિ પતંજલિએ યોગસૂત્રમાં બતાવેલો ઉપાય -

“વિતર્કબાધને પ્રતિપક્ષભાવનમ્” (૨/૩૩) - એટલે કે પ્રતિબંધક વિચારોને અટકાવવા માટે તેમના વિરોધી વિચારોનું ચિંતન કરવું. જો આત્મહત્યાના વિચારો આવતા હોય તો જીવન કેવું સુંદર છે, મૂલ્યવાન છે, પ્રેમભર્યું છે, આવા વિચારો કરવાથી નકારાત્મક વિચારોનું જોર ઓછું થઈ જાય છે. નિરાશાના વિચારોને આશાસ્પદ વિચારોથી, નકારાત્મક વિચારોને વિધેયાત્મક વિચારોથી દૂર કરી શકાય છે. જો નકારાત્મક વિચારો પીછો છોડતા ન હોય તો મનને

મનગમતી વસ્તુઓમાં પરોવી દેવું. એ માટે ભજન-સંગીત કે સુગમ-સંગીત એકાગ્ર થઈને સાંભળવું. આપણા સંગીતની સુરાવલિઓમાં મનને શાંત કરી દેવાની અદ્ભુત શક્તિ રહેલી છે.

આ ઉપરાંત જેનું મન ખૂબ વિષાદથી ભરાઈ ગયું હોય અને જેને ક્યાંય ચેન પડતું ન હોય, તેવી વ્યક્તિને બળજબરીથી પણ સારી વસ્તુઓ ખવડાવી દેવાથી તેનું મન શાંત થાય છે. આવેગ ઓછો થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ ભાવનાઓના અતિરેકમાં ડૂબેલી હોય, ત્યારે તે મનોમય કોષમાં હોય છે. અને આ કોષમાં તેનું મન આવેગમાં વહી રહ્યું હોવાથી નિયંત્રિત હોતું નથી. આ મનને જો સૂચનો દ્વારા વિજ્ઞાનમય કોષમાં લઈ જવામાં આવે તો મનની સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે. પણ એ તો સિદ્ધ યોગીઓ જ કરી શકે. એવા યોગીપુરુષોને તો આવો પ્રશ્ન જ હોતો નથી. પરંતુ સામાન્ય મનુષ્યોના મનના સ્તરને બદલી શકાતું નથી. આથી જો એમને ભરપેટ ભોજન જમાડવામાં આવે તો ચેતના અન્નમય કોષમાં આવે છે અને ભાવનો અતિરેક દૂર થતાં પછી તે સ્વસ્થ રીતે વિચારી શકે છે.

આ રીતે આ બધા મુખ્ય અને ગૌણ ઉપાયો દ્વારા કટોકટીની સ્થિતિમાં મનને સ્વસ્થ કરી શકાય છે. પણ એક વખત કટોકટી પાર કરી એટલે ફરીવાર જીવનમાં નહીં આવે, તેવું તો બનતું નથી. કટોકટીઓ અને મુશ્કેલીઓ તો આવતી જ હોય છે. પણ મનની સ્થિતિ એવી હોવી જોઈએ કે ગમે તે પરિસ્થિતિ આવે તો પણ શાંતિ ન ગુમાવે. એવી મનની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા, શું કરવું જોઈએ ?

કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિએ વિધેયાત્મક વલણ અપનાવવું જોઈએ. જ્યારે બધું જ ગુમાવી દેવામાં આવ્યું હોય છે, ત્યારે કશુંક તો બચી જ ગયું હોય છે. જે બચી ગયું હોય છે, તેના ઉપર ધ્યાન કેંદ્રિત કરવાથી હચમચી નહીં જવાય. ગ્લાસ અર્ધો ખાલી છે, એમ જોવાને

બદલે અર્ધો ભરેલો તો છે. આટલો જ તફાવત દષ્ટિમાં કરવાની જરૂર છે. એથી મનને આગળ વધવાની શક્તિ અને હિંમત મળે છે.

તે ઉપરાંત કટોકટીના સમયે વ્યક્તિએ પોતાની આત્મશ્રદ્ધા જાગૃત કરવી જોઈએ. “દરેક વ્યક્તિની અંદર દિવ્યતા સુપ્તપણે રહેલી છે. તેને જાગૃત કરવી એ મનુષ્યનું ધ્યેય છે.” સ્વામી વિવેકાનંદનું આ વાક્ય પ્રત્યેક કટોકટીમાંથી મનુષ્યને ઉગારી લેવાની પ્રયંસ શક્તિ ધરાવે છે. કેમ કે અંદર રહેલી દિવ્યશક્તિને જાગૃત કર્યા પછી કોઈ જ સમસ્યા માનવીને ક્ષુભિત કરી શકતી નથી. આથી મનુષ્યે હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ કે પોતાની અંદર મહાન શક્તિ રહેલી છે. એ શક્તિથી અજાણ હોવાને લઈને જ તેને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાનો ભય લાગે છે. આ સંદર્ભમાં સ્વામી વિવેકાનંદ સિંહના બચ્ચાની વાર્તા કહે છે :

એક સિંહણ જંગલમાંથી પસાર થઈ રહી હતી, ત્યારે રસ્તામાં ઘેટાંનું ટોળું જઈ રહ્યું હતું. સિંહણે રસ્તો પાર કરવા છલાંગ લગાવી, ત્યારે તેના પેટમાં રહેલું બચ્ચું પડી ગયું. સિંહણ રસ્તાની સામે પાર પડી અને મરી ગઈ. આ બચ્ચું ઘેટાંનાં ટોળામાં મોટું થવા લાગ્યું. તે ઘેટાંની જેમ જ ઘાસ ખાવા લાગ્યું. બેં બેં કરવા લાગ્યું. એકવાર એક સિંહ ત્યાંથી પસાર થતો હતો. તેણે ઘેટાંનાં ટોળામાં નાનકડા સિંહને બેં બેં કરતો જોયો અને તેને આશ્ચર્ય થયું. તે તેની પાસે ગયો અને કહ્યું, ‘તું સિંહ છો, છતાં ઘેટાંની જેમ કેમ બેં બેં કરે છે,’ ત્યારે એ નાના સિંહે બેં બેં કરતાં કહ્યું, ‘હું તો ઘેટું છું. સિંહ નથી.’ મોટા સિંહે તેને સમજાવવાના ઘણા પ્રયત્ન કર્યા, છતાં તે નાનો સિંહ માન્યો નહીં. પછી મોટો સિંહ તેને તળાવને કાંઠે લઈ આવ્યો અને કહ્યું, “મૂરખ, આ પાણીમાં તારો પડછાયો જો. તારો ચહેરો ઘેટા જેવો છે કે મારા જેવો ? - સિંહ જેવો છે ?” નાના સિંહે જ્યારે પોતાનો ચહેરો જોયો ત્યારે તેના અજ્ઞાનનો પડદો દૂર થયો અને તેને સમજાયું કે તે ઘેટું નથી પણ સિંહ છે, અને તેણે

પછી સિંહની જેમ ગર્જના કરી. તે નીડર બની ગયો. જંગલનો રાજા બની ગયો.

આ વાર્તા દ્વારા સ્વામી વિવેકાનંદ સમજાવે છે કે જ્યારે આપણે આપણી આંતરશક્તિને ઓળખીશું, મિથ્યા ભ્રમને ખંખેરી દર્દીશું, ત્યારે જ સિંહનું બળ અનુભવીશું. સ્વામી વિવેકાનંદના આ શબ્દોમાં નિર્બળતા, હતાશા, નિરાશા, ચિંતાને હટાવીને મનુષ્યની અંદર રહેલી અનંત શક્તિને જાગૃત કરવાનું પ્રયંડ સામર્થ્ય રહેલું છે. તેઓ કહે છે, ‘તમે તો ઈશ્વરના સંતાન છો. અક્ષય સુખના અધિકારી છો. પવિત્ર અને પૂર્ણ આત્માઓ છો. અરે ઓ, પૃથ્વી ઉપરના દિવ્ય આત્માઓ, તમે પાપી ? મનુષ્યને પાપી કહેવો એ જ પાપ છે. મનુષ્ય પ્રકૃતિને એ કાયમી લાંછન લગાડવા જેવું છે. અરે ઓ સિંહો ! ઊભા થાઓ અને ‘અમે ઘેટાં છીએ એવા ભ્રમને ખંખેરી નાંખો, તમે તો અમર આત્માઓ છો, મુક્ત છો, ધન્ય છો, નિત્ય છો. તમે જડ પદાર્થ નથી, શરીર નથી, જડ પદાર્થ તમારો દાસ છે. તમે એના દાસ નથી.’ મનુષ્યની અંદર રહેલી આત્મશક્તિને જાગૃત કરવા વિવેકાનંદ આવાહન આપે છે. આત્મશક્તિ પછી હતાશા અને નિરાશાનાં ઘનઘોર વાદળાંઓને વિખેરીને મનુષ્યને ચિરશાંતિના પ્રદેશમાં લઈ જાય છે.



‘કોઈપણ જીવન કદાપિ નિષ્ફળ હોઈ શકે નહીં. સંસારમાં નિષ્ફળતા જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. ભલે સેંકડોવાર મનુષ્ય પોતાને હાનિ પહોંચાડે, ભલે હજારો વાર એ ઠોકર ખાય, પણ આખરે તેને અનુભૂતિ થવાની જ છે કે હું સ્વયં ઈશ્વરરૂપ છું.’

- સ્વામી વિવેકાનંદ

૪.

આધુનિક માનવ અને સમઘ્યાત્મક યોગ

મનુષ્યની સઘણી દોડધામ સાચું સુખ અને શાંતિ મેળવવા માટેની જ છે. તેને થાય છે કે ધનસંપત્તિમાં મને ખૂબ સુખ અને શાંતિ મળશે. એટલે એ મેળવવા દોડે છે. પણ ક્યાંયથી સુખશાંતિ મળતાં નથી. કસ્તૂરીમૃગના જેવી જ તેની દશા છે. પોતાની નાભિમાં જે છે, તેને મેળવવા કસ્તૂરીમૃગ સર્વત્ર ભટકે છે. હિંદી ભજનમાં કહ્યું છે, ‘નાભિ કમલમેં હૈ કસ્તૂરી, વૃથા મૃગ ફિરૈ બનકા રે.’” પોતાની અંદર જ જે રહેલું છે, તેને બહાર શોધવાથી તે કેવી રીતે મળે ? એની શોધમાં બહાર ભટકી ભટકીને જીવન પૂરું થઈ જાય છે. મનુષ્યનું પણ એવું જ છે. સુખ અને શાંતિનો સ્રોત એની અંદર જ રહેલો છે. બહાર શોધવા માટે ભટકી ભટકીને અંતે મૃગની જેમ જ મૃત્યુ પામે છે. પણ સાચી શાંતિ મેળવી શકતો નથી.

શાશ્વત શાંતિ તો મનુષ્યના આત્મામાં રહેલી છે. જેમને શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તેમણે આત્મામાં રહેવું જોઈએ. અલબત્ત, દૈનિક જીવનમાં શાંતિ પ્રાપ્તિના ઉપાયોનું આચરણ કરવાથી ટૂંકાગાળામાં મન શાંત થઈ જાય છે. શાંતિનો અનુભવ થાય છે. પણ એ શાંતિ સ્થાયી બનતી નથી. ચેતનાના ભાગરૂપે બનતી નથી. સાચી અને સ્થાયી શાંતિ એકમાત્ર ભગવાનમાં જ રહેલી છે. એટલે જ્યાં સુધી આપણી અંદર રહેલા ભગવાન સાથે આપણે એકરૂપ બનતાં નથી, ત્યાં સુધી એ શાંતિ આપણે ક્યારેય પ્રાપ્ત કરી શકતાં નથી.

કઠોપનિષદમાં કહ્યું છે :

“નિત્યો નિત્યાનાં ચેતનશ્ચેતનાનામ્,
एको बहूनां यो विदधाति कामान्।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीराः
तेषां शान्तिः शाश्वती नेतरेषाम्॥” (૫/૧૩)

“જે સમસ્ત નિત્યચેતન આત્માઓનો પણ આત્મા છે. જે પોતે એકલો જ અનંત જીવોના ભોગોનું તેમના કર્માનુસાર વિધાન કરે છે, એવા એ અંતરમાં સ્થિત પરમાત્માને જે જ્ઞાની લોકો નિરંતર જુએ છે, તેમને જ શાશ્વત શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. અન્યને નહીં.”

શાશ્વત શાંતિ ભગવાને પોતાની પાસે રાખી છે. જેઓ ભગવાનને બોલાવે છે, એમને પ્રેમ કરે છે, એમને જાણે છે, તેમને જ આ શાંતિ તેઓ આપે છે. બીજું બધું મળી શકે છે. ભગવાન ભોગ, ઐશ્વર્ય બધું જ આપે છે. પણ જો શાંતિ જોઈતી હોય તો પહેલાં અંતરમાં રહેલા ભગવાન સાથે એકરૂપ થવું પડે. પછી જ શાંતિ મળી શકે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં પણ કહ્યું છે :

“यो वै भूमा तत्सुखम् न अल्पे सुखमस्ति।”

સીમિત વસ્તુઓથી આનંદ ન મળી શકે, અનંતથી જ ખરેખર પરમ સુખની પ્રાપ્તિ થાય.

આ અનંતની પ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય ? જે સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં વ્યાપક છે એ જ આપણા અંતરમાં પણ રહેલા છે. આપણી સહુથી નજીકમાં નજીક રહેલા છે. એમને ક્યાંય બહાર શોધવાની જરૂર નથી. એકવાર અંતરમાં એનાં દર્શન થઈ જશે, પછી બહાર પણ સર્વત્ર એનાં દર્શન થશે. પણ તેઓ અંદરમાં રહેલા છે, પણ દેખાતા કેમ નથી ?

શ્રીરામકૃષ્ણને પણ ભક્તોએ આવો પ્રશ્ન પૂછ્યો હતો, ત્યારે તેમણે એક ટુવાલ લઈને પોતાનું મુખ ઢાંકી દીધું અને પછી કહ્યું, “હવે તમે મને જોઈ શકતા નથી, તેથી શું હું તમારી નજીક નથી ? આ પડદો આડે છે, એટલે જોઈ શકતા નથી.” તેવી જ રીતે અજ્ઞાનરૂપી પડદાને લઈને મનુષ્ય પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્માનાં દર્શન કરી શકતો નથી. આ અજ્ઞાનનો પડદો દૂર કરી દો અને તમને જણાશે કે પરમાત્મા તમારું પોતાનું જ સ્વરૂપ છે.

હવે આ અજ્ઞાનનો પડદો કેવી રીતે દૂર કરવો ? આ પડદાને હટાવવા માટે કોઈ એક ઉપાય નથી. કોઈ ભક્તિ દ્વારા, કોઈ જ્ઞાન દ્વારા, કોઈ ધ્યાન દ્વારા તો કોઈ નિષ્કામ કર્મ અને સેવા દ્વારા આ અજ્ઞાન રૂપી પડદાને દૂર કરે છે. એ રીતે પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે મુખ્ય ચાર માર્ગો રહેલા છે. રાજયોગ, જ્ઞાનયોગ, ભક્તિયોગ અને કર્મયોગ. આમાંથી કોઈપણ માર્ગનું અનુસરણ કરીને કે ચારેયનો સમન્વય કરીને પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. ગીતામાં પણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ભગવદ્ પ્રાપ્તિ અને શાશ્વત શાંતિ માટે આ ચારેય માર્ગનું અનુસરણ કર્યું છે.

રાજયોગ : મહર્ષિ પતંજલિએ પોતાના યોગસૂત્રોમાં રાજયોગની સાધના દ્વારા પરમાત્માની પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવ્યો છે. આ યોગનાં આઠ સોપાનો છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. આ સોપાનો ચઢતાં ચઢતાં પછી ધ્યાન સિદ્ધ થાય છે. ચિત્તરૂપી સરોવરના સઘળા તરંગો શમી જાય છે. મન ધ્યાનમાં લીન થઈ જાય છે. પછી આઠમું સોપાન - નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે, ત્યારે બધું જ બ્રહ્મમય બની જાય છે. અનંત સુખ, અનંત શાંતિ અને અનંત આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. રાજયોગમાં મન ઉપર નિયંત્રણ મૂકવામાં આવે છે. મન ઉપરના સંયમ વગર ધ્યાનમાં એકાગ્રતા આવતી નથી. આ અંગે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન ગીતામાં બીજા અધ્યાયના

દહમા શ્લોકમાં કહે છે, “જે મનોનિગ્રહી નથી, તેની બુદ્ધિ સ્થિર થતી નથી. આત્મયોગ રહિત માનવને શાંતિ મળતી નથી. અને અશાંતને સુખ ક્યાંથી મળે ?”

જ્ઞાનયોગ : શ્રીરામકૃષ્ણદેવે જ્ઞાનયોગની સરળ સમજૂતી આપી છે. તેઓ કહે છે, “હંમેશાં સત્-અસત્નો વિચાર કરવો. ઈશ્વર જ સત્ એટલે કે નિત્ય વસ્તુ. બીજું બધું અસત્ એટલે અનિત્ય. એવી રીતે વિચાર કરતાં કરતાં અનિત્ય વસ્તુનો મનમાંથી ત્યાગ કરવો.” - આ છે જ્ઞાનયોગ. આમાં ઈશ્વરનું ચિંતન કરતાં કરતાં પછી તેની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. તેની અનુભૂતિ થતાં પછી અજ્ઞાનનો પડદો હટી જાય છે. અને એ અંદર રહેલા પરમ તત્ત્વનું દર્શન થાય છે. શ્રીરામકૃષ્ણદેવ જ્ઞાનમાર્ગીને વાંદરીનાં બચ્ચાંની સાથે સરખાવે છે. વાંદરીનું બચ્ચું પોતાની માને પકડી રાખે છે. બચ્ચાંની પકડ ઢીલી હોવાથી વખતે છૂટી પણ જાય અને બચ્ચું પડી જવાની પણ શક્યતા રહે છે. આમાં ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાનો - તેમનું જ્ઞાન મેળવવાનો પ્રયત્ન વ્યક્તિએ જાતે જ કરવાનો રહે છે. એટલે વ્યક્તિએ પૂરી સાવધાની રાખવી પડે છે. નહીંતર પતનનો ભય પણ આ માર્ગમાં રહેલો છે. પરંતુ સજાગ રહીને સ્વપ્રયત્ન કરવાથી જ્ઞાની જલદી સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, “શ્રદ્ધાવાન, જ્ઞાનપરાયણ અને ઈન્દ્રિયસંયમ કરવાવાળાને જ્ઞાનલાભ થાય છે અને તે શીઘ્ર જ પરમ શાંતિને પામે છે.” (ગીતા - ૪/૩૮)

ભક્તિયોગ : ભક્તિ દ્વારા પરમાત્માનું મિલન કરવું - એ છે ભક્તિયોગ. આ માર્ગ પ્રેમનો માર્ગ છે. શરણાગતિનો માર્ગ છે. સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે “ભક્તિયોગ સ્વાભાવિક મધુર અને નમ્ર છે. જ્ઞાનયોગીની જેમ તે ઊંચે ચઢતો નથી. એટલે તેમાં એવા મોટા પતનનો ભય પણ નથી.” શ્રીરામકૃષ્ણદેવ આ માર્ગને બિલાડીનાં બચ્ચાંનો માર્ગ

કહે છે. બિલાડીનું બચ્ચું સંપૂર્ણપણે તેની મા ઉપર જ આધારિત હોય છે. તેને તેની મા મોઢામાં પકડીને હેરવે ફેરવે છે. માની પકડ મજબૂત હોય છે, એટલે તેને પડી જવાનો બિલકુલ ભય રહેતો નથી. આ માર્ગ સહુથી સલામત છે. વળી ભગવાનને પ્રેમ કરવાથી પછી નીચે પડવાની કોઈ શક્યતા જ રહેતી નથી. આ માટેનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ ગોપીઓનું ગણાવી શકાય. શ્રીકૃષ્ણ પ્રત્યેના ઉત્કટ પ્રેમને પરિણામે ધ્યાન યોગીઓ વર્ષોની તપશ્ચર્યાથી પરમાત્મા સાથે જે તદ્રૂપતા સાધી શકે તેવી તદ્રૂપતા ગોપીઓએ સહજપણે સાધી હતી.

વળી નિષ્ઠાપૂર્વક ભક્તિ કરવાથી ગમે તેવો પાપી મનુષ્ય પણ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત શ્રીકૃષ્ણે ગીતાના નવમા અધ્યાયના ૩૦-૩૧ શ્લોકમાં જણાવી છે. તેઓ કહે છે, “મોટામાં મોટો કુકર્મી હોવા છતાં જે અનન્ય ભાવથી મારી ઉપાસના કરે છે, તેને સાધુ જ સમજવો જોઈએ. કેમ કે તે હવે ઉત્તમ રસ્તે ચઢ્યો છે.

હે કુંતીપુત્ર, તે થોડા જ વખતમાં ધર્માત્મા બની જાય છે, અને નિત્યશાંતિને પ્રાપ્ત કરે છે. તું નિશ્ચયપૂર્વક જાણી લે કે મારા ભક્તનો કોઈ કાળે વિનાશ થતો નથી.”

કર્મયોગ : કોઈપણ જાતના ફળની આશા વગર નિષ્કામ ભાવે કર્મ કરવાં, પરમાત્માને અર્પણરૂપે કર્મ કરવાં - એ છે કર્મયોગ. નિષ્કામ ભાવે કર્મ કરતાં કરતાં મનુષ્યનો અહંકાર ખૂબ ઝડપથી ઓગળે છે. અન્યની સેવા કરતાં કરતાં ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે. મન શાંત બને છે. તેથી કર્મયોગ દ્વારા મનુષ્ય ઈશ્વરની નજીક ઝડપથી પહોંચી શકે છે. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે “જેઓ બીજાંનાં દુઃખને દૂર કરવા કર્મો કરે છે, તેમનાં પોતાનાં દુઃખો આપોઆપ દૂર થઈ જાય છે. જે બીજાંને પ્રસન્ન કરે છે, તેને પોતાને પ્રસન્નતા આપોઆપ મળે છે. વળી અન્યની સેવા કરતાં, એમનાં દુઃખોને જોતાં સંસારની અસારતાનો અનુભવ થાય

છે અને દુઃખમય સંસાર પ્રત્યે અનાસક્તિ કેળવાય છે.” આ દુઃખોમાંથી મુક્ત કરનારી એકમાત્ર શક્તિ છે. તે છે, ભગવાન, એની પ્રતીતિ વારંવાર થાય છે. એથી ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધા દૃઢ બને છે અને આમ સેવાસાધના દ્વારા પણ સાક્ષાત્કારનો માર્ગ ઝડપી બને છે. ગીતામાં કર્મફળના ત્યાગનો મહિમા સમજાવતાં શ્રીકૃષ્ણ કહે છે, ‘અભ્યાસથી જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ છે, જ્ઞાનથી ધ્યાન શ્રેષ્ઠ છે, ધ્યાનથી કર્મફળનો ત્યાગ શ્રેષ્ઠ છે. ત્યાગથી શીઘ્ર - શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.’

આમાંના કોઈપણ એક માર્ગ દ્વારા આત્મદર્શન થઈ શકે છે. પરંતુ આધુનિક માનવ માટે કોઈ એક માર્ગના અનુસરણમાં ઘણાં જોખમો રહેલાં છે. જ્યારે ચારેય યોગોનો સમન્વય કરીને સાધના કરવાથી દરેક માર્ગનાં જોખમોને નિવારી શકાય છે. અને એક સાથે મનુષ્યનાં બધાં કરણો મન, બુદ્ધિ, હૃદય અને શરીરનો સંતુલિત ઝડપી વિકાસ થાય છે. પરમાત્માની પ્રાપ્તિ જલદી થઈ શકે છે. તેથી શાશ્વત શાંતિ પણ તે જલદી મેળવી શકે છે.

મા શુચ : : પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટે બતાવેલા આ ચારેય યોગોની સાધનાપદ્ધતિ દ્વારા જ અંતર્નિહિત પરમાત્માને આવૃત્ત કરનારો અજ્ઞાનનો પડદો હટાવી શકાય છે. પરંતુ તેમાં દરેકેની સાધનાપદ્ધતિનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું પડે. એમાં શિથિલતા ચાલતી નથી. પરંતુ જો કોઈ શિસ્તબદ્ધ રીતે આ સાધનાપદ્ધતિનું આચરણ ન કરી શકે, તો શું તેના માટે શાંતિ અપ્રાપ્ય રહેશે ? તો તો શાંતિ માટેની તેની ઝંખના ક્યારેય પરિપૂર્ણ નહીં બને ? શું તેણે જન્મોજન્મ શાશ્વત શાંતિની શોધમાં બસ ભટક્યા જ કરવું પડશે ?

ના, એવું નથી. યોગોની કઠિન તપશ્ચર્યા અને આકરા નિયમોનું પાલન ન કરી શકનાર માટે પણ ભગવાનની શાશ્વત શાંતિનાં દ્વાર ખુલ્લાં જ છે. શાંતિ ઝંખતા મનુષ્યને ભગવાને અભય વરદાન આપ્યું

છે કે “ભલે તને કોઈ પ્રકારની યોગસાધના ન આવડતી હોય, ભલે તે કોઈ જાતનાં વ્રત-તપ-જપ-ઉપવાસ ન કર્યાં હોય, ભલે તેં ક્યારેય મારી પૂજા-ઉપાસના ન કરી હોય, તોપણ શું થયું ? તું ચિંતા ન કર. હું છુંને. બસ, તું મારી પાસે ચાલ્યો આવ. તને જે શાંતિ જોઈએ છે, જે આનંદ જોઈએ છે, તે હું તને આપીશ.” ભગવાને અર્જુનના માધ્યમ દ્વારા સર્વ મનુષ્યોને આ અભય વચન આપ્યું છે. સર્વને માટે શરણાગતિનો સરળમાં સરળ રસ્તો બતાવી દીધો છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે.

“ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेर्जुन तिष्ठति ।

भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया ॥

तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।

तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् ॥”

(ગીતા - ૧૮/૬૧-૬૨)

‘હે અર્જુન, ઈશ્વર સર્વના હૃદયમાં સ્થિત થઈને, શરીરરૂપી યંત્ર ઉપર ચઢાવેલાં પ્રાણીઓને પોતાની માયા વડે ઘુમાવી રહ્યો છે. હે ભારત, તું સર્વ પ્રકારે તેને જ શરણે જા. તેની કૃપાથી તને પરમ શાંતિ અને નિત્યધામ પ્રાપ્ત થશે.’

અનન્ય ભાવે ભગવાનના શરણમાં જવાથી પછી કોઈ જ ચિંતા રહેતી નથી. તેઓ તો છે કૃપાના વત્સલ સાગર. શાંતિના અક્ષય ધામ. એમની સમીપ જવાથી સંસારના ત્રિવિધ તાપો શમી જાય છે. મનના ઉછાળા શાંત થઈ જાય છે. એમના માત્ર એક જ કૃપાકટાક્ષથી આસક્તિનાં સર્વ બંધનો પણ છૂટી જાય છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે સ્વમુખે અભય વરદાન આપ્યું છે.

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥”

(गीता - १८/६६)

“सर्व धर्मोने छोडीने तुं मारा એકલાના જ શરણમાં આવ. હું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ. તું શોક ન કર.”

આ રીતે ભગવાન પોતે જ આવાહન આપે છે. અભય આપે છે. પોતાના શરણમાં આવવા કહે છે. અને વરદાન આપે છે કે તું દુઃખી શા માટે થાય છે. હું તને બધાં જ પાપોમાંથી મુક્ત કરી દઈશ. પણ તું મારી પાસે આવી જા. જ્યારે ભગવાન સ્વયં આ રીતે એમની પાસે આપણને બોલાવી રહ્યા છે, તો ચાલો આપણે ભગવાનના શરણમાં જઈને એમના પરમ આનંદ અને શાશ્વત શાંતિના ભાગીદાર બનીએ.



‘પાણીની અંદર નાવ રહે તેમાં વાંધો નહીં, પણ નાવની અંદર પાણી ભરાવા ન દેવું જોઈએ, નહીં તો નાવ ડૂબી જાય. તેમ સાધક સંસારમાં રહે તેનો વાંધો નથી, પણ સાધકના મનની અંદર સંસારનો લેપ લાગવો ન જોઈએ.’

- શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ

‘ગીતા વાંચવાથી જે જ્ઞાન થાય તે વારંવાર ‘ગીતા શબ્દ બોલવાથી થાય છે. જેમ ‘ગી તાગી તાગી (ત્યાગી, ત્યાગી) અર્થાત્ હે જીવ ! તું બધાનો ત્યાગ કરી ભગવાનના ચરણકમળનો આશરો લે.’

- શ્રીરામકૃષ્ણ પરમહંસ

જે ચીજો કે વસુ વિભવથી, લોકને મોહ થાય,
ને જે મોહે હૃદય જનનાં, પાપ માટે તણાય;
એ પૈસો કે વિભવ અમને, સ્વપ્નમાંએ હશો મા,
એવાં હોયે સુકૃત કદિ તો, સુકૃતોએ થશો મા.

સદા રાજી રે'વું, અવર જનને રાજી કરવા,
બને ત્યાં સુધી તો, જન સમુહના કલેશ હરવા,
બચે જે ખાતાં તે, ગરિબ ઉદારાર્થે ખરચવું,
કુટુંબી આખું, આ અવનિતલ એવું સમજવું,

શત્રુઓનું પણ હૃદયથી, જે ભલું ઈચ્છનારા,
દુઃખી દેખી અવર જનને, દુઃખી જેઓ થનારા,
જે પોતાનાં પરજન વિષે, ભેદ ના લેખનારા,
એવા વાંસે હરિહર ફરે, થૈ સદા ચોકીવાળા.

મારી આખી અવનિ પરની, જીંદગાની વિષે મેં,
રાખી હોયે મુજ અરિ પરે, દષ્ટિ જે રીતની મેં,
એવી એ જો મુજ ઉપર તું, રાખશે શ્રી મુરારિ,
તોએ તારો અનૃણી થઈને, પાડ માનીશ ભારી.

મહુમ સર પ્રભાશંકર પટ્ટણી

