

વિચાર, સુવિચાર, કુવિચાર

વિચાર વિશે ક્યારેય વિચાર કર્યો છે? વિચાર જ લાગણી કે વર્તનનો સૂત્રધાર છે. જો હું ભય, બીક કે ચિંતા વિશે ન વિચારું; જો ગઈ કાલ કે આવતી કાલ હોય જ નહીં; જો કેલેન્ડરનું અસ્તિત્વ જ ન હોય; જો તિથિઓ, તહેવારો કે ઉત્સવો જ હોય નહીં તો ભય, ચિંતા, ગુસ્સો કે બીકનું અસ્તિત્વ મટી જાય છે! જગત સુંદર કે અસુંદર નથી. જગતના બનાવો સાથે સંકળાયેલા મારા વિચારો જગતને સુંદર કે અસુંદર બનાવે છે.

રોજબરોજની બાબતો સાથે સંકળાયેલા મારા વિચારો મારા હયાત જીવનને સુખદ કે દુઃખદ બનાવે છે!

હું જગત મારી ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલે એમ ઈચ્છું છું, હું જગત મારી અપેક્ષા પ્રમાણે ચાલે એમ ઈચ્છું છું, હું જગતના વાસ્તવિક બનાવો સાથે બાથડું છું, હું જગતના દુઃખદ બનાવો સાથે બાથડું છું, હું સંકુચિત છું, હું અસંતુષ્ટ છું, હું ચિંતાતુર અને ભયભીત છું અને હું કોઈને પ્રેમ કરી શકતો નથી! હું આનંદ, સંતોષ કે કૃતજ્ઞતાનો ભાવ અનુભવી શકતો નથી.

મેં મારી અંદર વર્ષોથી ચાલતી આવતી રૂઢિઓ, પરંપરાઓ, સામાજિક-નૈતિક મૂલ્યોને એટલાં કચકચાવીને ભર્યાં છે કે મને એમાંથી છૂટવાનું અઘરું લાગે છે!

ઠોકી બેસાડેલી કે કચકચાવીને પકડી રાખેલી નૈતિકતા સંઘર્ષ જન્માવે છે અને આ સંઘર્ષ શારીરિક, માનસિક તકલીફો જન્માવે છે. સાચું બોલવું જોઈએ, હું સાચું બોલી શકતો નથી. મારી આજુબાજુના પણ સાચું બોલતા નથી અને છતાં ‘સાચું બોલવું જોઈએ’નો આદર્શ જોરજોરથી ચાલુ રહે છે! સામાજિક, નૈતિક આદર્શો એટલા ઊંચા છે, એટલા અઘરા છે કે એમ વર્તવાનું મારા માટે અઘરું બને છે!

કંજૂસાઈ સારો ગુણ નથી... હું ક્યાંય વાપરી શકતો નથી. સંસાર અસાર છે... સંસારમાં ઊંડો જ ઊતરું છું. ‘મેરા ભારત દેશ મહાન’...

હું અમેરિકન સિટીઝન થઈ ગયો! જ્યાં સુધી હું આ વિરોધાભાસી શૈલી બદલતો નથી ત્યાં સુધી આનંદ અને શાંતિ શક્ય નથી! આ તો ‘મુખ મેં રામ, બગલ મેં છૂરી’ જેવો ઘાટ છે.

દિવસભરના વિચારોને તપાસું, એમાં ઊભા થતા સંઘર્ષોનું નિરાકરણ કરું તો બસ, શાંતિ જ શાંતિ છે. પણ ના, હું એમ કરતો નથી.

હું એમાં દરરોજ નવા સંઘર્ષો ઉમેર્યા કરું છું અને પછી જાતજાતની શારીરિક, માનસિક તકલીફોના તાત્કાલિક રાહત આપનારા ઉપાયોમાં વ્યસ્ત રહું છું! આ બધું મને કોઠે પડી ગયું છે.

જીવન એમ જ પસાર થઈ જાય છે. ઘણું બધું મેળવ્યા પછી પણ ખાલીપણું અનુભવાય છે. જીવનનો આ અર્થ નથી. જીવન માણવા માટે છે. મને જો માણવાનું ગમે છે તો મારે માણવું જોઈએ અને ‘માણવા’ માટે અઢળક ડોવું જરૂરી નથી! જરૂર છે વસવસા અને બળાપામાંથી છૂટવાનું!

શિયાળામાં બૂઠા થઈ ગયેલા એ ઠૂંઠા જેવા ઝાડ પર ફૂટી રહેલી નવી કૂંપળો જોવા માટે, ઊગતા સૂરજનાં લાલિમાભર્યાં કિરણો નિહાળવા માટે, બસસ્ટેન્ડ પર ઊભેલા મુસાફરોને નીરખવા માટે, શાળાના મેદાનમાં ઢુરિયાહોરી કરતાં ટબૂરિયાંને જોવા માટે કે પછી

વીજળીના તાર પર બેઠેલાં, ચાંચમાં ચાંચ પરોવીને પ્રેમની અભિવ્યક્તિ કરતાં એ બે પારેવાંને જોવા માટે ક્યાંય સગવડો કે સમૃદ્ધિની જરૂર નથી! જરૂર છે સ્વચ્છ, તાજગીભરી દષ્ટિની. આ દષ્ટિની આડે આવી ગયાં છે સમાજ, સંસ્કૃતિ, ધર્મ અને પરંપરાઓ સાથે સંકળાયેલાં આવરણો. જો હું આમાંથી મુક્ત ન થઈ શકું તો જીવન અંતે તો નિરર્થક જ સાબિત થશે!

આપણી ચારે બાજુ ત્યાગ અને સમર્પણનાં વાજાં વગાડાય છે. જો હું માણી શકતો નથી તો મારો ત્યાગ પણ અધકચરો અને અજંપાભર્યો રહેશે! પરાણે કરાયેલું સમર્પણ એની સાથે આનંદની લાગણી લઈ જવાને બદલે વેદનાનું મોવણ લઈને જાય છે!

કરુણાત્મક તો એ છે કે મને કોઈ માણવાનું, ભોગવવાનું, આનંદવાનું કહેતું નથી. વૃત્તિઓના સંતોષ પછી જ નિર્વાણની કલ્પના થઈ શકે. અધકચરું જીવન જીવતો હું મોક્ષને કેવી રીતે પામી શકું? મારી શક્તિ અને સમય સંઘર્ષોમાં વપરાઈ જાય છે. જે કરવું જોઈએ અને જે કરું છું એ વચ્ચેના સંઘર્ષમાં હું થાકી જાઉં છું.

મારી અંદર રહેલા સંઘર્ષોનું નિરાકરણ કરવાને બદલે હું મારા થાકને દૂર કરવા માટે દવાઓ અને વિટામિનોનો આશરો લઉં છું. કોઈ ઔષધિઓ મારા આંતરિક સંઘર્ષોને દૂર કરી શકે નહીં.

વિચારને કારણે જ એક બનાવનું પૃથક્કરણ બે વ્યક્તિઓ અલગ અલગ કરે છે. રસ્તા પરનો ટ્રાફિક એક વ્યક્તિમાં ગુસ્સો જન્માવે છે તો બીજી વ્યક્તિમાં ચિંતા કે ઉત્તેજના. ત્રીજી વ્યક્તિ શાંત રહીને પરિસ્થિતિને નિહાળે છે. આપણી લાગણીઓ માટે વિચાર જવાબદાર પરિબળ છે અને મારા વિચારો માટે હું જવાબદાર છું. વિચાર વિધાયક કે વિનાશક બની શકે. સુવિચાર વિધાયક અસર જન્માવે છે, કુવિચાર નકારાત્મક વર્તુળ ઊભું કરે છે. સુવિચારી વ્યક્તિઓની સોબત આનંદદાયક બને છે.

રોદણાં રડનારી વ્યક્તિ વિષાદ જન્માવે છે અને એટલે જ સત્સંગનું મહત્ત્વ સ્વીકારાયું છે. સત્સંગ ઉપરછલ્લો હોય તો નિરર્થક છે. મંદિરમાં જઈને પણ જો ધંધાની કે પૈસાની લેવડદેવડની વાતો કરવાની હોય તો મંદિરમાં જવું નિરર્થક છે. આમાં સ્થાન તરીકે મંદિર જવાબદાર નથી, મંદિર સાથેની મારી સંડોવણી અને વિચાર જવાબદાર છે. આટલાં બધાં મંદિરો અને મારા એ મંદિરોના આંટાફેરા ન તો મને શાંતિ આપે છે, ન તો સામાજિક સલામતી!

માણસનું મગજ કમ્પ્યુટરની માફક કામ કરે છે. કમ્પ્યુટરનું પ્રોગ્રામિંગ અચંબો પમાડે એવાં કામ કરે છે. વિચાર દ્વારા પ્રોગ્રામિંગ કરતું મારું મગજ પણ આવાં જ આશ્ચર્યજનક પરિણામો લાવે છે.

વિચારની ભાત બદલી શકાય, વિચારની ભાત કેળવી શકાય. મારે મારી અંદર રહેલાં ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, અધીરાઈ કે અધરાયાપણાં જેવાં પરિબળોની સાફસૂફી કરવી પડે. અંદરનું ખાલીપણું અને અજંપો મને બહારની સમૃદ્ધિ ભેગી કરવા મજબૂર કરે છે, પણ બહારનું ભેગું કરેલું મને સંતોષ કે શાંતિ આપી શકતાં નથી અને હું વધારે ને વધારે ભેગું કરવાની ભાંજગડમાં ફસાઉં છું.

સંતોષ અને શાંતિ બહારથી આવતાં નથી. સંતોષ અને શાંતિ મારા વિચારની પેદાશ છે. સવારથી સાંજ સુધી હું મારા મગજને કેવા વિચારોથી પ્રોગ્રામિંગ કરું છું એ બાબત ખૂબ જ મહત્ત્વની છે. મારે શુભ વિચારવું કે અશુભ એ મારા હાથની બાબત છે.

શુભ વિચારો

મારે પણ સારું છે, ભગવાનની દયા છે. મને સંતોષ છે, ભગવાને ઘણું આપ્યું છે. મારા કરતાં વધારે દુઃખી ઘણા જનો સંસારમાં છે. હશે, એને ગમ્યું તે એણે કર્યું. જેવી એની મરજી. એણે શું કરવું એ મારાથી નક્કી ન થઈ શકે. ભગવાન એને સદ્બુદ્ધિ આપે. આપણાથી થાય એટલું કરવું. બધું આપણા હાથમાં થોડું છે! આપણે ભલા અને આપણું કામ ભલું.

કોઈનું સારું ન થાય તો ઠીક, કોઈનું ખરાબ ન જ કરવું. હું પણ સારો બની શકું. મારાથી પણ કોઈને થોડુંક પણ આપી શકાય.

શુભ વિચારો સંતોષ વ્યક્ત કરે છે, શુભ વિચારો હકારાત્મક અસરો ફેલાવે છે, શુભ વિચારો તંદુરસ્ત વાતાવરણ ઊભું કરે છે, શુભ વિચારો શુભ અસરો પાછી ફેંકે છે, શુભ વિચારો તંદુરસ્તીની નિશાની છે.

અશુભ વિચારો

ખબર પાડી દઉં એને, શું સમજે છે એના મનમાં! કાળું થજો એનું. મને એ માણસ દીઠોયે ગમતો નથી. એવા માણસોથી દૂર રહેલા જ સારા. અમને તો એવું બધું ન પોસાય. તમેય કંઈ ઓછા નથી.

તે તો બહુ લોભિયો અને કંજૂસ છે, ક્યારેય કોઈના માટે જરાય ઘસાતો નથી. બળ્યું મારે જ આવું કેમ? મારું તો કરમ જ ફૂટવું છે. ગમે એટલું કરીએ, અમને તો જશ જ નથી. કોણ જાણે શું થવા બેઠું છે, હળાહળ કળિયુગ આવ્યો છે.

અશુભ વિચારો અસંતોષ અને અજંપો વ્યક્ત કરે છે, અશુભ વિચારો અધીરાઈ અને અધરાયાપણું સૂચવે છે, અશુભ વિચારો નકારાત્મક અસરો ફેલાવે છે, અશુભ વિચારો નકારાત્મક વાતાવરણ ઊભું કરે છે, અશુભ વિચારો માંદગીની નિશાની છે.

કોઈક સંત પુરુષે સાચું જ કહ્યું છે કે
'મને ચારેય દિશાઓમાંથી શુભ વિચારો પ્રાપ્ત થાઓ.'



શ્રદ્ધા, અંધશ્રદ્ધા, અશ્રદ્ધા

શ્રદ્ધા

શબ્દકોશ પ્રમાણે શ્રદ્ધા એટલે સાબિતીની અપેક્ષા સિવાયની, સવાલ પૂછ્યા સિવાયની માન્યતા અને વિશ્વાસ. સંપૂર્ણ વિશ્વાસ આધારિત, વફાદારી, પ્રામાણિક, ચોખ્ખું, પવિત્ર, શંકા સિવાયનું જીવન. છેતરાવાની, હારી જવાની, નિરાશ થવાની, બીક સિવાયની માન્યતા. નિષ્કામ, નિર્મોહ, નિર્વ્યાજ, નિષ્પક્ષ નિર્ધારિતતા.

શરણે જવું, છોડી જવું. સંપૂર્ણ સોંપી દેવું. કશું પોતાની પાસે ન રાખવું. બધું જ આપી દેવાની, ફના થઈ જવાની ભાવના. કોઈ અચકાટ નહીં, કોઈ ખચકાટ નહીં, કોઈ ભાર નહીં.

જરાય શંકા વગર એની મરજીને આવકારવી, સ્વીકારવી. તું કરે એ ખરું. તારી ઈચ્છા, તારી મરજી મને સંપૂર્ણ મંજૂર. જરાય દલીલો નહીં, જરાય શંકા નહીં, જરાય ફરિયાદ નહીં. અહમ્નો વિલય, મર્યાદાઓનો સ્વીકાર. જરાય દંભ નહીં, જરાય આડંબર નહીં, ક્યાંય ભાર નહીં. બસ નિખાલસતા, સંનિષ્ઠતા, સહિષ્ણુતા, સાદગી, આભારવશતા, તૃપ્તિ, સંતોષ, શાંતિનો અહેસાસ.

‘તારું છે, તને સોંપ્યું’નો ભાવ. કોઈ વેપાર નહીં, કોઈ સોદો નહીં; કોઈ આશા નહીં, કોઈ અપેક્ષા નહીં; કોઈ દુઃખ નહીં, કોઈ ચિંતા નહીં; કોઈ આંટીઘૂંટી નહીં, કોઈ કાવાદાવા નહીં.

સુગમતા, સરળતા, સંપૂર્ણ શરણાગતિ. સાંસારિક સુખોની પેલે પાર આત્માના કલ્યાણ અને પરમાત્માની પ્રાપ્તિનું ધ્યેય. કોઈ અગમ્ય, ઉચ્ચ શક્તિમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ.

અંધશ્રદ્ધા

ક્રિયાકાંડ, કર્મકાંડમાં રચ્યાપચ્યા રહેવું. દોરાધાગા, સંતો-મહંતો, જ્યોતિષીઓમાં વિશ્વાસ. તંત્રો, મંત્રો, જાદુમાં વિશ્વાસ. માદળિયાં, ગ્રહોની વીંટીઓ, કાંસા-પિત્તળનાં કડાં... આનાથી આગળ ન વધવું. ભૂતકાળમાં કે ભવિષ્યમાં જીવવું. જુનવાણી વિચારસરણીમાં રાચવું.

ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધાને બદલે માધ્યમોમાં વિશ્વાસ. ક્રિયાકાંડ, રીતરિવાજ અને પ્રણાલિકાઓમાં ધાર્મિકતાની માન્યતા. કર્મ અને ધર્મનો તફાવત ન સમજવો. આધ્યાત્મિકતાનો અભાવ. સતત સુખની અને સમૃદ્ધિની આકાંક્ષા, ‘મુખ મેં રામ બગલ મેં છૂરી’ જેવો ઘાટ, મંદિર, મસ્જિદ, જાદુગરોની માયાજાળમાં ફસાવું, આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, જવાબદારીઓનો અસ્વીકાર, છટકબારીઓ શોધવી, બચાવ પ્રવૃત્તિઓમાં રચ્યાપચ્યા રહેવું, ‘ચમત્કારો થશે અને મારો ઉદ્ધાર થશે’ એવો વિશ્વાસ, માહિતી, જ્ઞાન અને ડહાપણનો અભાવ, વૈજ્ઞાનિક માહિતીઓ કે સાબિતીઓથી દૂર રહેવું, ગણ્યાગાંઠ્યાં ઉદાહરણોને સનાતન સત્ય માનવું, હકીકતોથી વેગળા રહેવું, સંપૂર્ણ ચિત્ર જોવું નહીં કે પછી સંપૂર્ણ ચિત્ર નકારવું, વાસ્તવિકતાઓથી અજાણ રહેવું, લાગણીઓમાં ખેંચાવું, બૌદ્ધિકતાનો અભાવ, પ્રપંચો, કાવાદાવા, ભૂવા-જાગરિયામાં ફસાવું, ક્રિયાકાંડ જ મુખ્ય. માનવીય ગુણોની અવગણના, સોદાબાજી, વેપારવૃત્તિ, ટૂંકું દષ્ટિબિંદુ, આભારવશતા, કૃતજ્ઞતા, પ્રેમનો અભાવ, ચિંતા, તણાવ, બેચેની, અતૃપ્તિનો સતત અનુભવ, નિષ્કામ ભક્તિને બદલે સાંસારિક સુખોની ખેવના.

અશ્રદ્ધા

ઈશ્વરીય શક્તિમાં અવિશ્વાસ, ઈશ્વરીય શક્તિમાં ન માનવું, ન સ્વીકારવું, હું જ કેન્દ્રમાં, હું જ શક્તિશાળી, મારી શક્તિઓમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ, મારી શક્તિઓ, સિદ્ધિઓનો ગર્વ, અભિમાન, મારી નાશવંતતાનો અસ્વીકાર, હું જ મારા ભાગ્યનો ઘડવૈયો, મારી ઈચ્છા અને પુરુષાર્થથી બધું થાય છે એવી અંધ માન્યતા, હું જે કંઈ છું એ મારી મહેનતનું પરિણામ, કોઈ વિરાટ શક્તિમાં, ઈશ્વરમાં, પ્રારબ્ધમાં અવિશ્વાસ, મારી ઈચ્છાઓ, મહેચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ જ મહત્ત્વની, હું જ ભગવાન. હું મારી કુંડળી જાતે લખું, હું જ રામ, હું જ શ્યામ, હું જ કાયદો, હું જ ન્યાયાધીશ.

મારે કોઈની જરૂર નથી, ઈશ્વરની પણ નહીં! હું ધારું એ કરી શકું, તમે મારું શું બગાડી શકવાના?

શ્રદ્ધા, અંધશ્રદ્ધા, અશ્રદ્ધા, આપણા જીવનમાં વણાઈ ગયેલા શબ્દો.

આપણે આપણી માન્યતાઓ પ્રમાણે જીવીએ છીએ. જીવનનો અર્થ

વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અલગ છે. આપણાં સૌનાં ધ્યેય અલગ અલગ છે. મારે મારું જીવન કેવી રીતે જીવવું એ બીજું કોઈ નક્કી ન કરી શકે.

હું મારી જાતમાં શ્રદ્ધા રાખું, હું માનવીય ગુણોને મહત્ત્વ આપું, હું તમારા અસ્તિત્વને સ્વીકારું, હું ઈશ્વર નામની શક્તિમાં વિશ્વાસ ધરાવું.

હે પ્રભુ! જીવનની સાર્થકતાનો અનુભવ કરવા મને શક્તિ અને સમૃદ્ધિ આપ. ભૂતકાળનાં વળગણોમાંથી મુક્તિ આપી વર્તમાનને સ્વીકારવાની સમજ આપ. અંધશ્રદ્ધા અને અશ્રદ્ધામાંથી છુટકારો આપી શ્રદ્ધાનું સિંચન કર.



ઉપયોગ, સદુપયોગ, દુરુપયોગ

ઉપયોગ એટલે કશુંક પણ, કોઈ પ્રયોજન કે હેતુસર અમલમાં મૂકવું, કાર્યાન્વિત કરવું. આપણે આપણા રોજબરોજના જીવનમાં, સવારથી સાંજ સુધી, અનેક વસ્તુઓનો, સ્થળોનો, સાધનોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. સમયનો ઉપયોગ, સમૃદ્ધિનો ઉપયોગ, સગવડોનો ઉપયોગ.

હરેક ક્ષણે આપણે આપણા શરીરનો પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ. સામાજિક, સાંસ્કૃતિક, ધાર્મિક પૃષ્ઠભૂમિકાઓ આપણા આ ઉપયોગમાં મહત્ત્વનું કામ કરે છે. આપણી અંગત ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ, ધ્યેય આપણા ઉપયોગોને એક વિશિષ્ટ રંગ આપે છે અને એટલે જ આપણે બધા આપણને મળેલી આ બધી બાબતોનો સરખો ઉપયોગ કરતા નથી.

આમ જોવા જઈએ તો આપણને મળેલા આ જીવનનો ઉપયોગ પણ આપણે સરખી રીતે કરતા નથી. સમૃદ્ધિ, જગ્યાઓ, લોકો... આ બધું આપણી આજુબાજુ વિસ્તરેલું પડ્યું છે. હું અત્યારે જીવંત છું એ સંદર્ભમાં સમય, હું અત્યારે હરીફરી શકું છું એ સંદર્ભમાં શરીર કે મારી આજુબાજુની આ હરિયાળીમાં કે પછી મારું કુટુંબ, મારા મિત્રો, મારા સ્વજનો, મારા પાડોશીઓ આ બધું જ મને ઉપલબ્ધ છે મારા ઉપયોગ માટે.

સવાલ એ છે કે મને મળેલું આ બધું હું એનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરું છું?

સદુપયોગ

કોઈ પણ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે સાધનોના ઉપયોગમાં મારી ઈચ્છાઓ, મારી અપેક્ષાઓ, મારો સાંસ્કૃતિક વારસો વચ્ચે આવે છે અને એટલે જ એક વ્યક્તિ માટે ઉપયોગની વસ્તુ બીજી વ્યક્તિ માટે ઉપભોગની બાબત બની શકે. માણવું, ભોગવવું, આસ્વાદવું આ બધું કોઈને કદાચ માફક ન પણ આવે!

મને મળેલા આ શરીરનો ઉપયોગ હું મારી જવાબદારીઓના સંદર્ભમાં કરું છું, માનવજીવનના કલ્યાણ માટે કરું છું કે પછી માનવજીવનને

પ્રભુની પ્રસાદી સમજીને કશુંક અર્થપૂર્ણ કરી જવાની આણમોલ તક તરીકે કરું છું!

મને મળેલી બે કિડનીમાંથી કોઈક જરૂરિયાતવાળાને મારી એક કિડની આપું તો આ થયો મારા શરીરનો સદુપયોગ. મને મળેલી બે ભાખરીમાંથી કોઈ ભૂખ્યા જનને એક ભાખરી આપી શકું તો આ થયો મારી સમૃદ્ધિનો સદુપયોગ. મારા જ્ઞાન અને બુદ્ધિનો વેપાર કરવાને બદલે હું કોઈની તકલીફમાં કામ આવું તો આ થયો મારી બુદ્ધિનો સદુપયોગ.

માત્ર સેવાભાવનાથી એક અજાણ્યા માણસને હાથ પકડીને રસ્તો ઓળંગાવું તો આ થયો મારી ભાવનાનો સદુપયોગ. જ્ઞાતિ, ધર્મ, સંપ્રદાય કે ચામડીના રંગના ભેદભાવ સિવાય જો હું મારા પાડોશીને પ્રેમ કરી શકું તો આ થયો મારી માનવતાનો સદુપયોગ.

મને મળેલું આ શરીર, મારી સમૃદ્ધિ, મારો સમય, આ બધું જ કશી અપેક્ષા કે શરત સિવાય, કશી શંકા કે ભય સિવાય જો હું માનવજીવનના કલ્યાણ અર્થે વાપરી શકું તો એ થયો મારા માનવજીવનનો સદુપયોગ. કેટલું બધું આપ્યું છે મને પરમાત્માએ! મારું કુટુંબ, મારું શરીર, મારા સંબંધીઓ... આભાર માનું ઈશ્વરનો જેણે મારા પર કૃપા કરી છે!

ફરિયાદ કરવાને બદલે કૃતજ્ઞતાની લાગણી અનુભવી શકું. ભેગું કરવાની ભાંજગડમાં પડવાને બદલે જે કંઈ મળ્યું છે એ સત્કાર્યમાં વાપરી શકું.

દુરુપયોગ

સવારથી સાંજ સુધી દોડ્યા કરું છું. જંપીને નિરાંતે, શાંતિથી બેસી શકતો નથી. સતત 'ટેન્શન'માં જીવવાની આદત પડી ગઈ છે મને! ક્યારેય શરીરની સંભાળ રાખતો નથી. જે ફાવે, જે ભાવે એ ખાઈ લઉં છું. જે ગમે, જે પ્રજ્વલિત કરે તે પી લઉં છું. નિરાંતનો દમ લઈને સુખની નીંદર સૂતો નથી. અશાંતિ, અસંતોષ અને ચિંતામાં જીવું છું. આ થયો મારા જ વડે મારા શરીરનો દુરુપયોગ.

જે મળ્યું છે એનો આનંદ માણવાને બદલે વધારે ક્યાંથી મળે એનાં ફાંફાં મારું છું. ભેગું કર્યા કરવાની ટેવ પડી ગઈ છે મને! 'એ તો વળી પોસાતું હશે' અને 'એમ તે કંઈ ફેંકી દેવાતું હશે' કે પછી

‘કરકસર ત્રીજો ભાઈ છે’ એવી દલીલ કરીને કંજૂસાઈ કરવાનું કે બિચારાપણું દર્શાવવાનું કોઠે પડી ગયું છે મને! આ થયો મારી સમૃદ્ધિનો દુરુપયોગ.

‘ટાઈમ જ મળતો નથી.’ એમ કહીને મારા દીકરા સાથે ક્યારેય રમવા બેઠો નથી કે પછી પત્ની સાથે ક્યારેય ફરવા જતો નથી. મિત્રો સાથે ગપ્પાં મારવામાં કે પછી સામાજિક, ધાર્મિક સમારંભોમાં કલાકો વિતાવી દઉં છું. આ થયો મારા સમયનો દુરુપયોગ.

ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, હુંસાતુંસી, સરખામણી, દેખાદેખી, ઢોંગ, બનાવટ, છેતરપિંડી અને કાવાદાવામાં જીવનારો હું, આ થયો મારી માનવતાનો દુરુપયોગ.

મારા જ સ્વાર્થમાં રચ્યોપચ્યો રહેતો હું, હંમેશાં વેપાર અને સોદામાં રાચતો હું, કોઈને કશું પણ ન આપવામાં માનનારો હું, કૃતજ્ઞતા કે આભારવશતામાં ન માનનારો હું, આ થયો મારા માનવજીવનનો દુરુપયોગ.

ઉપયોગ, સદુપયોગ અને દુરુપયોગ. મારું શરીર, મારી સમૃદ્ધિ, મારો સમય, મારા સંબંધીઓ, મારું નામ, ઠામ, પ્રતિષ્ઠા, મારું માનવજીવન. મારે નિરાંતે બેસીને, સમજપૂર્વક વિચાર કરીને, મારે જ નક્કી કરવું પડે કે મને જે કંઈ મળ્યું છે એનો મારે સદુપયોગ કરવો છે કે પછી દુરુપયોગ!

સમય વીતી જશે અને પછી છેવટે શું? હે પ્રભુ! તેં મને આપેલા આ અમૂલ્ય માનવજીવનને સરળતાથી, સહૃદયતાથી, નિખાલસતાથી, કૃતજ્ઞતાથી જીવવાની દૃષ્ટિ આપ. મારી પાછળ નામ, ઠામ, પ્રતિષ્ઠા કે સમૃદ્ધિ મૂકી જવાને બદલે એક સારા માણસ તરીકેની છાપ મૂકી જાઉં એ માટે મને શક્તિ અને સદ્બુદ્ધિ આપ.

હું મારા શરીરની સંભાળ રાખું, હું મારાં બાળકોને પ્રેમ કરું, હું મારા પાડોશીઓને ચાહું, હું ઈર્ષ્યા ન કરું, હું તિરસ્કાર ન કરું,

મને જે કંઈ મળ્યું છે એ હું મારા બાંધવો સાથે વહેંચી શકું, ભેગું કરવાની ભાંજગડમાંથી બચી શકું, આભારવશતાની લાગણી અનુભવી શકું, આવતી કાલની ચિંતામાંથી છૂટી શકું, હયાત પળને માણી શકું, કારણ કે કોને ખબર આવતી કાલે હું આ બધું કરી શકવા હયાત રહીશ કે નહીં!

કોણે શું કરવું એ નક્કી કરવાને બદલે, બીજું કોઈ સમય, શક્તિ કે સમૃદ્ધિનો સદુપયોગ કરે કે ન કરે, હું મને જે કંઈ મળ્યું છે... સમય, શક્તિ, સમૃદ્ધિ અને... આ મારું જીવન સુધ્ધાં, હું સદ્ભાવથી સદુપયોગમાં વાપરી શકું અને જો હું આમ કરી શકું તો હું તમને તો પ્રિય થઈશ જ, પરમાત્માના પ્રેમનો પણ હકદાર બનીશ. હું મારા માનવજીવનનો સદુપયોગ કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરું છું.



શરીર, મન અને ઈશ્વર

હું જ્યારે મારા અસ્તિત્વનો વિચાર કરું છું ત્યારે એક જટિલ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે આ 'હું' કોણ છે? વિચારવા જેવું છે. હું એટલે મારું નામ, ઠામ, પ્રતિષ્ઠા, રૂપ, ગુણ, સંતાનો, સગાંસંબંધીઓ, જ્ઞાતિ, ધર્મ, ગોળ, ગામ, સમાજ... આ બધું કે પછી બીજું કંઈ?

મારા અસ્તિત્વમાં ત્રણ બાબતોનો સુમેળ છે. શરીર, મન, ઈશ્વર. આ સિવાયનું બધું જ મારા માટે પરાયું છે!

ચાલીસ વર્ષની મંજુલાને કેન્સરની બીમારી લાગુ પડી. આટલાં વર્ષો સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓમાં વિતાવ્યાં. ક્યાંય, ક્યારેય એંધાણ ન વરતાયાં આ બીમારીનાં. અચાનક નિદાન થયું કે મંજુલાને આંતરડાંનું કેન્સર છે. છેલ્લા તબક્કામાં છે અને માંડ છ-આઠ મહિનાનું આયુષ્ય બાકી છે.

મંજુલા પરિણીત છે. બે સુંદર બાળકો છે. આર્થિક રીતે ગોઠવાયેલું પ્રેમાળ કુટુંબ છે. મંજુલા અને સમગ્ર પરિવાર માટે આ આખી બાબત આઘાતજનક હતી. મંજુલા માટે હવે પછીનો સમય સંઘર્ષનો સમય બન્યો.

સંઘર્ષ શરૂ થયો શરીર અને મન વચ્ચે. રોગની તીવ્રતાનો વધારો થતાં શરીરના બાકીના અવયવો પણ સ્વાભાવિક કાર્યો કરવામાં નબળા પડશે અને ધીમે ધીમે કમજોરી અને પીડામાં વધારો થશે એવું ડોક્ટરોનું કહેવું છે.

બીમારી અસહ્ય છે, બીમારી જીવલેણ છે. શરીર લાચાર છે. બીમારી સામે શરીરનું કોઈ જોર નથી. શરીર ધીમે ધીમે કમજોર અને અશક્ત બને છે. શરીર થાકે છે. સઘળા પ્રયત્નો કરવા છતાં શરીર રોગનો પ્રતિકાર કરી શકતું નથી. શરીર નિઃસહાય છે.

દવાઓ, ઈન્જેક્શનો, વાઢકાપ શરીરની ક્ષમતા સુધારી શકતાં નથી. શરીરનાં અંગો સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા અસમર્થ બને છે. વજન ઘટે છે. ખાવાનું પચતું નથી. ઊંઘ આવતી નથી. ઊભાં થવામાં કે પથારીમાં પડખું ફેરવવામાં પણ કોઈની જરૂર પડે છે.

પણ મન! મનને હજી ઘણું કરવાનું બાકી છે. છોકરાંઓ નાનાં છે.

તેમને મોટાં કોણ કરશે? હમણાં જ પંદર લાખનું નવું મકાન લીધું.
બે-ત્રણ લાખ તો ફર્નિચરમાં નાખ્યા. હજી મારે આ બધું ભોગવવાનું
બાકી છે. આટલી નાની ઉંમરે આ જીવલેણ બીમારી!

મારા સિવાય મારો પતિ કેવી રીતે જીવી શકશે? હજી તો મારા સિતેર
વર્ષના સસરા સધર છે. હવે શાંતિથી ભોગવવાનો સમય આવ્યો અને
આ બીમારી!

મનને આ મંજૂર નથી. મન સંઘર્ષ કરે છે. મનને હજી ઘણું બાકી છે;
પણ મનનું કંઈ ચાલે એમ નથી, કારણ કે મન રહે છે શરીરમાં. એ
શરીર હવે સહન કરી શકતું નથી. શરીરને છૂટવું છે, મનને છોડવું
નથી. અને આ એક વિકટ સંઘર્ષ છે!

મંજુલા લડે છે, મંજુલા ઝઘડે છે, મંજુલા હતાશ થાય છે, મંજુલા મૂંઝાય છે,
મંજુલા અકળાય છે, મંજુલાથી રડી પડાય છે. બને એટલું ઝડપથી, જેટલું
ભોગવી શકાય એટલું ભોગવી લેવાનો મંજુલા પ્રયત્ન કરે છે! મંજુલા અને
તેના કુટુંબીઓ જગતના બધા જ ઉપાયો અજમાવવા આતુર છે. ડોક્ટરોએ
હાથ ધોઈ નાખ્યા છે. દોરા-ધાગાનો આશરો લેવાય છે. સંતો, મહંતો, ભૂવા-
જાગરિયા અને જ્યોતિષીઓનો પણ સંપર્ક સધાય છે.

કોઈએ કહ્યું કે તુલસીનાં પાન ખાવાથી કેન્સર મટે છે. બીજા કોઈએ
કહ્યું કે ફલાણા ગામમાં ફલાણા મહારાજ ઊજણી નાખે તો સારું થઈ
જાય! દરેક આવનાર મુલાકાતી નવો નુસખો બતાવે છે.

મનને આ ગમે છે, મન આ બધું કરવા તૈયાર છે, મનને ડોક્ટરોની
વાત અવૈજ્ઞાનિક લાગે છે, મનને દોરા-ધાગામાં વિશ્વાસ બેસે છે, મનને
ચમત્કારોમાં શ્રદ્ધા જાગે છે, મનને કોઈ પણ ભોગે, કોઈ પણ કિંમતે જીવતા
રહેવું છે!

શરીર અને મનનો આ સંઘર્ષ ચાલ્યા કરે છે. ઈશ્વર આ બધું જુએ છે.
ઈશ્વર ઈચ્છે છે કે શરીર અને મન સમાધાન કરી લે તો સારું, એટલે
કે શરીર એની ક્ષીણતાને સ્વીકારે અને મન રોગની વાસ્તવિકતાને
આવકારે.

મન જે કંઈ બની રહ્યું છે એ સ્વીકારી આજુબાજુના સઘળા વાતાવરણમાંથી
ઈચ્છાઓને, અપેક્ષાઓને વાળી લે અને વિદાયની તૈયારી કરે; પણ મન આમ

કરવા તૈયાર નથી. મન અંતિમ પળો સુધી ઝઝૂમવા માગે છે, ઝઝૂમે છે. મનને ઈશ્વર પણ મંજૂર નથી.

શરીર મનને વાસ્તવિક બનવા કહે છે, મન શરીરને થોભી જવા કહે છે. ઈશ્વર તટસ્થભાવે શરીર અને મનના આ સંઘર્ષને નિહાળે છે. ઈશ્વરને માણસના આ માયાવી સ્વભાવની ખબર છે, ઈશ્વરને મૃત્યુની નિશ્ચિતતાની ખબર છે. ઈશ્વરને મંજુલાના જીવનના કેટલા કલાકો બાકી છે એની પણ ખબર છે.

શરીર કથળે છે, વધારે કથળે છે. શરીર થાકી જાય છે, શરીર ઢીલું મૂકે છે. શરીર કામ કરતું બંધ થઈ જાય છે. મનનું અસ્તિત્વ મટી જાય છે. ઈશ્વરની નજરમાં મંજુલાનું આયુષ્ય પૂરું થયું. જગતની નજરમાં મંજુલાનું મૃત્યુ થયું.

શરીર અને મનનો આ સંઘર્ષ સદીઓથી આ જ પ્રમાણે ચાલ્યા કરે છે. શરીરની અવસ્થા પ્રમાણે મનને વાળી શકાય તો આ સંઘર્ષમાંથી બચી શકાય. ઢળતી અવસ્થા પ્રમાણે શરીરની અસહાયતાને સ્વીકારી ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ, એષણાઓ પ્રત્યે વાસ્તવિક દૃષ્ટિબિંદુ અપનાવું તો હું આ સંઘર્ષમાંથી બચી શકું.

સંનિષ્ઠ પ્રયત્નો દ્વારા આ શક્ય છે. અઘરું છે, પણ અશક્ય નથી. બાકી અંતે વિજય તો ઈશ્વરનો, પરમાત્માનો, જગતના પાલનહારનો જ થાય છે! પરમાત્માની ઈચ્છાને સ્વીકારું તો જીવન માણી શકું, મૃત્યુના ભયને ટાળી શકું અને તો સંઘર્ષ રહેતો નથી!

