

વાત્સલ્ય



વાત્સલ્ય શબ્દ કાને પડતાં જ સૌથી પહેલા આંખ સામે માનો ચહેરો તરવરે છે. એનાં પ્રેમ, ઉષ્મા, હૂંફ, લાગણી, કાળજી, કરુણાના વિચારોમાં મન ખોવાઈ જાય છે. વાત્સલ્યની આ ચરમસીમા છે. મન હિલોળે ચડે છે,

મીઠા મધુ ને મીઠા મેહુલા રે લોલ,
એથી મીઠી તે મોરી માત રે,
જનનીની જોડ સખી નહિ જડે રે લોલ.

વાત્સલ્ય એટલે પ્રેમ, વાત્સલ્ય એટલે લાગણી, પ્રેમની તીવ્ર ઝંખના, માતાપિતાનો પ્રેમ. વાત્સલ્ય એટલે કોઈક વ્યક્તિનું ખૂબ ગમવું, એમાંય સ્પષ્ટ રૂપે મોટી, વડીલ વ્યક્તિને પોતાનાથી નાની વયની વ્યક્તિ માટે પ્રેમ હોવો, તેના સંરક્ષણની ઝંખના થવી, આમ વાત્સલ્ય ખૂબ નજીકના સ્વજનો અને પોતીકાઓમાં જ ઘેરાયેલું આપણે અનુભવીએ છીએ અને કલ્પીએ છીએ. વ્યક્તિ જ્યારે કોઈ વસ્તુ-વ્યક્તિને મહત્ત્વની સમજે, એને સંપૂર્ણ ટેકો આપવા ચાહે અને એનું રક્ષણ કરવા ચાહે એ વાત્સલ્ય છે. દેશ, વતન માટેનો પ્રેમ કંઈક આવો જ છે.

વાત્સલ્ય આ ઘેરાવામાંથી બહાર પણ અસ્તિત્વમાં છે. વાત્સલ્યની સોળ વ્યાખ્યા થઈ છે. શિવપુરાણ અનુસાર બ્રહ્માએ ભગવાન શિવને અંજીરના વૃક્ષની નીચે યોગિક ક્ષમતાઓ સાથે બેઠેલા જોયા. આ જ મુદ્રામાં બધા સંતોએ પણ એમને જોયા. શિવજીના વાત્સલ્ય ભાવે સૌ નતમસ્તક થઈ ગયા.

પુરાણો પ્રેમમય કરુણાનો ઉલ્લેખ કરે છે, એમાં સાંસ્કૃતિક ઇતિહાસ, ધાર્મિક રીતરિવાજ, વિવિધ કલા અને વિજ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. એ સૌમાં પ્રેમમય રસભાવ દર્શાવ્યો છે.

કરુણા સાથે મેત્તાનો ઉલ્લેખ થાય છે, જોકે બંનેના અર્થમાં નજીવો ફરક છે. મેત્તા એટલે ‘સર્વ જન સુખાય’ અને કરુણા એટલે એક એવી ઈચ્છા કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ કોઈ પણ પ્રકારનાં દુઃખથી મુક્ત રહે. બૌદ્ધ ધર્મમાં આ અહમ્ ભૂમિકા ભજવે છે. મેત્તા સ્વાર્થ, ગુસ્સો અને ભયનું મારણ છે.

સંસ્કૃત ભાષામાં વાત્સલ્યનો ભાવ એટલે સામાન્ય રીતે ખૂબ ફૂણી લાગણી હોવી. એમાં સ્વજનો અર્થાત્ પુત્ર કે પતિથી આ ભાવ વિસ્તરે છે. ભાર્યા અર્થાત્ પત્ની, પ્રજા કે શરણાગતે આવેલા લોકો પ્રત્યે પ્રેમભાવ રાખવો એ વાત્સલ્ય છે. પોતાની સંતતિ પ્રત્યે ભેદભાવ સાથે વધુ પ્રેમ હોવો એ સ્વાભાવિક વાત્સલ્ય જણાય છે.

હિન્દી સાહિત્ય અનુસાર કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે વિશેષ સ્નેહ હોવો, માયા લાગવી, કોઈનામાં વિશેષ રસ હોવો, કોઈ પ્રત્યે વિશેષ લાગણીથી મનમાં ખુશી ઝળકવી, એ વાત્સલ્ય છે.

વાત્સલ્યનો એક અર્થ કરુણા અથવા દયાભાવ છે અને ક્યારેક તે પોતાની જાત માટે કરુણા કે આધ્યાત્મિક સ્તરે ઊંચા ઊઠવાની પ્રબળ ઈચ્છા હોય છે. પૌર્વાત્ય ધર્મો જેવા કે હિંદુ, બૌદ્ધ, શીખ અને જૈન ધર્મોમાં આધ્યાત્મિકતાનો અભિગમ નોંધપાત્ર છે.

જૈન ધર્મમાં ‘પ્રેમાળ કરુણા’ તરીકે વાત્સલ્યનો ઉલ્લેખ છે, જે યોગ્ય અને સાચી માન્યતા એટલે કે સમ્યક્ત્વનો પર્યાય છે. સામન્તભદ્ર એમના રત્ન-કારંડ-શ્રાવકસારમાં જણાવે છે કે પોતાના સમુદાયના લોકો માટે કપટરહિત અને સાચી લાગણી હોય એ વાત્સલ્ય છે. આ ભાવ એક ગાયને પોતાના વાછરડા માટે હોય એવો હોવો જોઈએ. સોમદેવ તેમના યશસ્તિલકમાં વાત્સલ્યને વૈયાવૃત્ય, વિનય અને ભક્તિ સાથે સાંકળે છે. વિનયનો સંદર્ભ તમામ એવા લોકો કે જેઓ માન મેળવવાને પાત્ર છે અને તીર્થંકરો, ગુરુઓ અને શાસ્ત્રો પ્રતિ ભક્તિ દર્શાવે છે.

જૈન ધર્મમાં સાતમું અંગ એટલે કે જરૂરિયાત વાત્સલ્ય છે, જે ‘આધ્યાત્મિક મહેચ્છા સેવતાં બધાં બંધુ અને ભગિનીઓ’ માટે

લાગણી હોવી. વિશ્વાસના સાચા રાહ પર પ્રયાણ કરવા એ જરૂરી છે. વાત્સલ્ય એટલે કોઈ પણ રસ ધરાવ્યા વગર, કોઈ પણ આશા કે અપેક્ષા રાખ્યા વગર, વિશ્વ બંધુત્વની ભાવના સાથે સ્વાર્થ વગર, મોક્ષ મેળવવાની દૃઢ ઈચ્છા હોવી. આ કોઈ પણ સંસ્થા માટે લાગુ પડે છે. હિસ્સેદારી રાખવી અને કાળજી લેવી એ વાત્સલ્યના મહત્ત્વના ભાગ છે, પરંતુ આ સૌની શરૂઆત સ્વથી અને સ્વજનોના ઘરથી થવી જોઈએ.



પાડોશી

રાજસ્થાનમાં દુષ્કાળ દરમિયાન સરકારે રાહતકાર્યો શરૂ કર્યાં, પણ શરત એ હતી કે એક માણસને મહિનામાં માત્ર વીસ દિવસ કામ મળે અને એ પણ એક ઘર છોડીને બીજા ઘરના રળનારા કામે જાય. તો બાકીના દસ દિવસનું શું? આ સીમાંત, ગરીબ, નિરાધાર લોકોને ત્યાં ચૂલો દિવસમાં એક જ વાર સળગે, પણ કોઈ ભૂખ્યું નહોતું સૂતું. દરેક પરિવાર, જેને રોજી મળી હોય, તે પાડોશીના ઘેર પણ રોટલા મૂકી આવે અને પછી જ પોતે ખાય. આ ખરેખરો પાડોશી ધર્મ. પાડોશી ભૂખે સૂવે તો તેનું પેટ બળે.

પાડોશી એટલે આપણી બાજુમાં, પડખે બેઠેલી વ્યક્તિ, બાજુના બારણે રહેતી કે શેરીમાં કે આપણી આસપાસ રહેતી વ્યક્તિ જે આપણા સગાંસંબંધીઓ કરતાં પણ આપણી વધુ નજીક રહે છે. આણીના સમયે, મુશ્કેલ ઘડીએ સૌ પહેલો કોલ પાડોશીને જ કરાય છે અને એથી જ કહ્યું છે કે પહેલો સગો તે પાડોશી. આપણે સ્વભાવે સામાજિક પ્રાણી છીએ. સામાજિક આદાનપ્રદાન, ઘનિષ્ટતા કેળવવી કે સાથસંગાથ કેળવવો એ આપણા જીવન માટે ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

આમ છતાં એવા તે કયા પાડોશી છે, જે જિંદગીભર સાથે રહેવા છતાં એકબીજાને મળતા નથી? એ છે આપણી બે આંખો. આઈનામાં આપણે એમનું પ્રતિબિંબ જોઈએ છીએ, આપણને એ જગત નિહાળીને બધી બાબતથી સભાન કરાવે છે, પણ ક્યારેય ભેગી થતી નથી. અહીં મને અમેરિકન રહેણીકરણી યાદ આવે છે. સારો પાડોશી એ છે કે જે તમને સ્મિત આપે, મીઠી વાતો કરે, હુંફાળું જોડાણ રાખે, હળીમળીને રહે, કજિયા-કંકાસ ના કરે, પણ ક્યારેય તમારો ઉંબરો ઓળંગીને ઘરમાં નહિ પ્રવેશે. અને છતાંય પાડોશી ધર્મ નિભાવશે.

સારા પાડોશી એ છે, જેમના પર વિશ્વાસ મૂકી શકાય, જે સદ્વ્યવહારુ હોય, મૈત્રી ભાવ રાખે, અડધી રાતે મદદ માટે હાજર હોય, તમારી કાળજી લે. સારો પાડોશી એટલે આપણને મળેલો બજાનો છે. સારા પાડોશી ધર્મના દરજ્જા, ચામડીનો રંગ, જાતિ, રાજકીય મંતવ્યો કે સંસ્કૃતિને આધારે નથી બનતા, પણ તમે કેટલો સારો વ્યવહાર કરો તેના આધારે બને છે. માણસ જાતીય પ્રશ્નો, પરિવાર, જીવનસાથી, માતાપિતા, બાળકો, સમાન મત ધરાવતા લોકો સાથે જ્યારે વાત નથી કરી શકતો, ત્યારે એ પાડોશી પાસે પોતાનું દિલ બોલે છે. પોતાનાં દૂષણો સામે યુદ્ધે ચડો, પણ પાડોશી સાથે હંમેશાં શાંતિથી રહો. કારણ લોકો જાણે છે કે શેતાનને મૂર્ખ બનાવી શકાશે, પણ પાડોશીને નહિ જ. સારો પાડોશી તમારા બાહ્યાંબરને ગણકારતો નથી, પણ ગમે તે રીતે, આંતરિક સૂઝથી તમારી આંતરિક ગુણવત્તા, સારપને સમજી લે છે અને દરેક પરિસ્થિતિમાં તમારો સાથ આપે છે.

જગતમાં દષ્ટિ કરીએ તો દેશ-દેશ પણ પાડોશી બને છે. ઇતિહાસ આપણને મિત્રો બનાવે છે, અર્થશાસ્ત્ર ભાગીદાર બનાવે છે, જરૂરિયાતો ઊભી થતાં જોડાણ કરાવે છે, પણ ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ આપણને પાડોશી બનાવે છે. એક રાષ્ટ્ર તરીકે આપણે પુનઃશિક્ષિત થવાની જરૂર છે, જેથી મનુષ્યને આપણે સાચો માનવી બનાવી શકીએ.



સરહદ એ ભૌતિક કે રાજકીય રેખા છે, જે ભૌગોલિક વિસ્તારોને પૃથક્ કરે છે. એ દેશો, રાજ્યો, પ્રદેશો, શહેરો અને નગરોને નોખા કરે છે. સરહદ હંમેશાં રાજકીય આધિપત્ય ધરાવતા, પ્રાદેશિક અને ક્ષેત્રીય વિસ્તારો નક્કી કરે છે, પોતાની અંદર રહેલા સમાજજીવન અને લોકોની વ્યાખ્યા કરે છે અને અન્ય લોકોને એના ઘેરાવામાંથી બહાર રાખે છે. એક રીતે એ એક દેશ કે પ્રદેશની સંસ્કૃતિ કે સભ્યતા જાળવવાનું કામ કરે છે. સરહદ ખરેખરી એટલે કે કુદરતી પણ હોઈ શકે કે કૃત્રિમ પણ હોઈ શકે. નદી, વિશાળ જળરાશિ જેવું કે સરોવર, પર્વતમાળા કે ગીચ જંગલ કુદરતી સરહદ બનાવે. સરહદો મોટે ભાગે વાંકીચૂંકી હોય છે એનું કારણ આ જ છે. જ્યાં રાજકારણનો હથકંડો ભારે હાથ ઉગામે ત્યારે સરહદ એક સીધી રેખા બનાવે છે. દેશો વચ્ચે સદીઓથી ચાલતાં યુદ્ધો, સંઘર્ષ, પ્રબંધ કે સરહદના વિખવાદ બાદ આ સરહદો પેદા થઈ છે. દેશો વચ્ચેની સરહદો બહુ સંવેદનશીલ બાબત છે અને લોકોની આવનજાવન કે હેરફેર પર ભારે પ્રતિબંધ મૂકે છે.

ઘણા દેશો વચ્ચે જોકે મુક્ત આવનજાવનની એક લાંબી પ્રણાલીકા રહી છે. છેલ્લા દસકામાં સમગ્ર વિશ્વમાં સંસ્થાકીય સહકારનો દોર શરૂ થયો છે અને લોકો મુક્તપણે એકબીજા દેશમાં આવ-જા કરે છે. લોકોના જીવન પર એની ગાઢ અસર થઈ છે. એ વિવિધ નફાકારક હેતુઓને કારણે, જેમ કે સરળ પ્રવેશ, જીવનજરૂરિયાતની ચીજવસ્તુઓની પરવડે તેવી કિંમત, સાંસ્કૃતિક સમાનતા, પરિવારના સંબંધો અને વિશ્વાસ વગેરે છે, પરંતુ આ માત્ર ખુલ્લી સરહદના કિસ્સામાં શક્ય છે. સરહદપારના સાંસ્કૃતિક સંબંધોને અવગણીને પાડોશી દેશો વચ્ચે મજબૂત જોડાણો અને સહકાર સાધવા અશક્ય છે.

ભારત અને નેપાળ વચ્ચે ઘણાં વર્ષોથી આમજનતા વચ્ચે ઘનિષ્ઠ સંબંધ પ્રવર્તે છે, એનાં કારણોમાં એક તો ભૌગોલિક કારણ મુખ્ય છે. હિમાલયના તરાઈ પ્રદેશમાં બંને બાજુ વસતા લોકોના ધર્મ, સંસ્કૃતિ, રિશ્તેદારી, સમાનતા, જાતીયતા છે, ધીકતા વેપાર માટે અનુકૂળ વ્યાપારી વાતાવરણ છે અને સહકાર છે, ભાષામાં સમાનતા છે, પણ વિશ્વના મોટા ભાગના દેશો વચ્ચે આ જોવા નથી મળતું.

વિશ્વમાં કુલ 93 આંતરરાષ્ટ્રીય સરહદો છે, છતાં એવા પણ દેશો છે જેમને કોઈ સરહદ નથી. એ છે ન્યૂ ઝીલેન્ડ, ક્યુબા, આઈસલેન્ડ, અને શ્રીલંકા. આ દેશો અફાટ જળરાશિથી ઘેરાયેલા છે. દસ એવાં રાષ્ટ્રો છે, જ્યાં સરહદ પાર કરવામાં તો એક ચકલુંયે સફળ ના થઈ શકે. એ છે ભારત-પાકિસ્તાન, અમેરિકા-મેક્સિકો, સુદાન-દક્ષિણ સુદાન, ઉત્તર કોરિયા-દક્ષિણ કોરિયા, અંગોલા-ડેમોક્રેટિક રિપબ્લિક ઓફ કોન્ગો, કેનિયા-સોમાલિયા, વેનેઝુએલા-કોલમ્બિયા અને ઈરાન-ઈરાક સરહદો. ચીન એટલો વિશાળ દેશ છે કે ચૌદ રાષ્ટ્રો સાથે આંતરરાષ્ટ્રીય સરહદ ધરાવે છે. જ્યારે આઈસલેન્ડની સરહદ સૌથી શાંતિપૂર્ણ હોવાનું જણાય છે.

ભારત અને પાકિસ્તાન વચ્ચેની સરહદ સૌથી વધુ કડક બંદોબસ્ત હેઠળ છે, અને સમગ્ર વિશ્વમાં એ સૌથી વધુ પ્રકાશિત સરહદ છે. એ પણ એટલે સુધી કે અવકાશમાંથી એ રાત્રે જોઈ શકાય છે. અરબી સમુદ્રથી શરૂ થઈ એ હિમાલયની તળેટી સુધી વિસ્તરેલી છે. આમ અવકાશમાંથી દિવસે ચીનની દીવાલ જુઓ અને રાત્રે ભારત-પાકિસ્તાનની સરહદ જુઓ.

એક પ્રશ્ન એ પણ થાય કે કાઝીરંગા કે જલ્દાપારા વાઈલ્ડલાઈફ સૈક્યુઅરીમાંથી વાઘ, વાંદરા કે રાઈનોસરસ ભારત-નેપાળ કે ભારત-તિબેટ વચ્ચે બેરોકટોક આવનજાવન કરે છે, એમને સરહદના સિદ્ધાંત લાગુ નથી પડતા!

પણ કોઈ શરણાર્થી જે પારદર્શી હોય, સીધી વાત કરતો હોય, મનનો સાચો હોય છતાં સરહદ ઓળંગે તો સત્તા ધરાવતા લોકો

પરેશાની પહોંચાડે એટલી હદ સુધી અવિવેકી પ્રશ્નોની ઝડી વરસાવે છે.

આ તો દેશ-વિદેશની સરહદોની વાત થઈ, પણ આજે એકાદ શતાબ્દી બાદ સમગ્ર વિશ્વમાં એક નવી જ સરહદ ઊભી થઈ છે - ક્વોરન્ટાઈન - એક અણદેખ્યા વાઈરસ (કે બેક્ટેરિયા) કોરોના-19, સમગ્ર વિશ્વની સરહદો કોઈ પાસપોર્ટ વિના પસાર કરીને, બધા દેશોના લોકો પર, સમગ્ર માનવ જગત પર હલ્લો બોલાવ્યો છે અને સૌ સ્પર્શ-વર્જનમાં, સંગ-નિરોધમાં ચુસ્તપણે વળગેલા છે. મનુષ્ય પર એના હુમલા બાદ આટલી પ્રગતિ સાધેલી માનવજાત એનો પ્રતિકાર કરી શકી નથી, એનો ઉપાય શોધી શકી નથી, પણ વૃક્ષનાં પાંદડાંની જેમ ખરતા મનુષ્યોને જોઈને પ્રેમથી જીવવા માટે લોલુપ થઈ છે. લાગણી અને સંવેદનાઓ ભૂંસાઈ ગઈ છે. રાજકીય સત્તાઓએ વ્યક્તિ-વ્યક્તિ વચ્ચે સરહદ નક્કી કરી દીધી છે. લોકોને અવિવેકી બનાવી દીધા છે.

એક સરહદ જ્યારે મનની ભીતર ઊભી થવા લાગે તેનું શું? પરિવારના સભ્યો સાથે ગેરસમજૂતી થાય, મત-મતાન્તરો થાય, અબોલાની ટેકરીઓ રચાવા લાગે, હાથની મુઠ્ઠીઓ બંધ થવા લાગે, એ સરહદોને કોણ જમીનદોસ્ત કરશે?

દૈત્ય



દૈત્ય નિર્દયી, દુષ્ટ, શરાસતી વર્તનનું મૂર્તિમંત પ્રતીક છે. એનું કોઈ શારીરિક રૂપ દેખાતું નથી, પરંતુ વિશ્વ ભરના ધર્મોની પ્રણાલીઓ અને વિવિધ સંસ્કૃતિઓમાં દૈત્યનો ઉલ્લેખ છે. માણસને એનો સ્વભાવ હેતુપૂર્વક ઉગ્ર, અયોગ્ય, બીજાઓને હાનિ અને દુઃખ પહોંચાડે એવી પ્રવૃત્તિઓમાં ધકેલે છે, એ વિધ્વંસક પ્રવૃત્તિઓમાં સંડોવાય છે અને આ દૈત્યનું સ્વરૂપ છે. સામાન્ય માણસની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ અધોગતિ તરફ જાય છે અને આધ્યાત્મિક વૃત્તિઓ લુપ્ત થતી જાય છે.

દૈત્યનો અનેક રૂપમાં ઉલ્લેખ થાય છે. તોફાની, પાપાત્મા, યમ, ભૂત, પિશાચ, પ્રેત, બદમાશ, અત્યાચારી, દુર્જન, દુરાચારી વગેરે. દૈત્ય એટલે દુષ્ટ, નીચ, કર્મચંડાળ એવું જ માત્ર નહિ. જેઓ ભોગવાદી અને અહંવાદી છે તે દૈત્ય. એમનું વર્તન એટલે મુખમાં રામ બગલમાં છૂરી. તેમના જીવનમાં નીતિ અને સદાચાર દેખાય, પણ તે પ્રસંગોપાત હોય છે. પરિસ્થિતિ અનુસાર પોતાના હિંત માટે તે ગમે તે કરે. દુઃખીને જોઈને રડે, જનસેવા અને પૂજા પણ કરે, કોઈને મદદ પણ કરે, પરંતુ એમનો દેખાડો જબરજસ્ત હોય છે. બગભગત. ફાયદો એ જ કાયદો. ફાયદો જુએ ને પ્રામાણિકતા જરૂરી હોય, તો પ્રામાણિક થઈ જાય, ત્રિપુંડ લગાડે કે ઘોતી પહેરે, પણ અપ્રામાણિકતામાં લાભ જણાય, તો બધા અંચળા ફગાવી દે. બીજું, તેઓ એમ સમજે કે દૈવી શક્તિ, પારમાર્થિક શક્તિ કે ઈશ્વરની જીવનમાં જરૂર નથી. બીન્સફિલ્ડ દૈત્યનું વર્ગીકરણ કરતાં જણાવે છે કે આપણા જીવનમાં આપણે સતત દૈત્યો સામે લડાઈ કરીએ છીએ. અભિમાન, લાલચ, કામુકતા, વાસના, ઈર્ષ્યા, ખાઉધરાપણું, પ્રચંડ ક્રોધ, આળસ અને નિષ્ક્રિયતા પણ દૈત્ય ભણી લઈ જાય છે.

બહાઈ પંથમાં મનુષ્યને એક મુક્ત આત્મા તરીકે જોવામાં આવ્યો છે, જે ઈશ્વર તરફ દોરાય છે અને સત્કર્મો કરે છે, આધ્યાત્મિક લક્ષણો પ્રાપ્ત કરે છે, પરંતુ બધા માટે આ શક્ય નથી હોતું. કેટલાક લોકો સ્વહિતમાં જ રચ્યાપચ્યા રહે છે, અને પોતાની જ ઈચ્છાઓમાં ડૂબે છે, એ દૈત્યની નિશાની છે.

હિન્દુ ધર્મ અનુસાર મહર્ષિ કશ્યપ દૈત્યો અને આદિત્યો એમ બંને પુત્રોના પિતા છે. એમની પત્ની દિતિથી જન્મ્યા તે અસુરો એટલે કે દૈત્યો છે. દિતિનો અર્થ છે જેનું મન વિભાજિત છે. મનમાં અરાજકતા ધરાવે છે. આ જ ગુણો એના પુત્રોમાં ઊતર્યા છે. બીજી પત્ની અદિતિ એકતા, ભાઈચારો અને સુવ્યવસ્થા ધરાવે છે, જે તેના પુત્રો આદિત્યોને વારસામાં મળ્યા છે. કુદરતમાં વ્યાપ્ત સારું અને નરસું જે દરેક વ્યક્તિની અંદર ફેલાયેલું છે, તેનો આ નિર્દેશ કરે છે.

મૌન



આ ધરતી પર આપણે એક ગહન, કાળી ડિબાંગ જગ્યામાં છીએ, જ્યાં અતિ પ્રાચીન અને ભયાનક જોખમી રહસ્યો છુપાયેલાં છે. એની નીચે જૂની ચીજો ધરબાયેલી છે અને આપણી ચોપાસ, ખડકોમાં, કોઈ પણ ખાલી જગ્યાઓમાં વિખરાયેલી પણ છે. તમારા આવાજ ધીમા કરો, કારણ પેલા પ્રાચીન જીવોમાંથી કેટલાકની ઊંઘ ખૂબ હળવી છે અને તેમનાં અધૂરાં સપનાં આપણી સીમિત દુનિયા પર ક્યાંક હુમલો કરી દે. આપણે આવ્યા છીએ વિસરાયેલા દેવતાઓ અને સૂતા શેતાનો પાર કરીને. આ દુનિયાનાં સંઘર્ષો, ગતિ અને જંજાળોમાં ખુદને ભૂલવા કે ખોઈ નાખવાના માર્ગે જઈ રહ્યા છીએ, ત્યારે થોડું મૌન ધારણ કરી આપણી જાતને પારખવાની જરૂર છે.

મૌન તમને તમારા ગહન, અગાધ ‘અહં’ સાથે જોડે છે. મૌનની એક પરિભાષા છે, જે તમને તમારી અંદર ઝાંકવાની તક આપે છે. વ્યક્તિ જે વસ્તુઓ સામે આંખ આડા કાન કરે, દુર્લક્ષ સેવે, તેને ધ્યાન પર લાવે છે. બેધ્યાનપણું હટે છે અને મહત્ત્વની બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે. મૌન વ્યક્તિને પોતાને માટે સારી લાગણી જન્માવે છે, પોતાનો જ સાથ-સહવાસ માણવાની તક આપે છે. રોજિંદા જીવનના શોર નીચે ઘણી વસ્તુઓ દટાઈ જતી હોય છે, જે મૌન દરમિયાન વ્યક્તિ સાંભળી શકે એ મૌનનું મૂલ્ય છે. મૌન તમારું જ પ્રતિબિંબ તમારી નજર સમક્ષ લાવે છે અને આંતરિક ચેતના જન્માવે છે, વિચારોનો સમન્વય કરે છે, મગજને તાલીમ આપે છે. હકીકતમાં એ ધોળે દિવસે સપનાં જોવા પ્રેરે છે અને એને કારણે મગજના સુષુપ્ત રહેલા અનેક ભાગ કાર્યરત થાય છે.

મૌનના મોટા ફાયદા છે. માનસિક તાણ ઘટે છે અને શરીરની

અંદરની તંગદિલી ઓછી થાય છે. ખૂબ ઊંચા સ્તરે વિચાર, નિર્ણય અને પ્રશ્નોના ઉકેલની ચાવી હાથ લાગે છે અને રોજનું બે કલાકનું મૌન મગજમાં નવા કોષોનો વિકાસ અને વૃદ્ધિ ઝડપી બનાવે છે. મૌન રહેતાં શરીરમાં ઊર્જાની બચત થાય છે અને ઊર્જાને યોગ્ય રસ્તે વાળે છે. પડકારો અને અનિશ્ચિતતાઓનો શાંતિથી સામનો કરવાની શક્તિ આપે છે.

આ વ્યક્તિગત ધોરણે મૌન રાખવાની વાત થઈ, પણ મૃત્યુ પ્રસંગે કે કોઈ કરુણ ઘટના બન્યા પછી બે મિનિટનું મૌન ધરવામાં આવે છે. મૃત વ્યક્તિના સન્માનમાં એ રખાય છે. સામાન્ય રીતે એકથી બે મિનિટનું સામૂહિક મૌન પાળવામાં આવે છે. વ્યક્તિત્વના વિચારો, લાગણીઓ અને તેમની સાથેની યાદોના સંદર્ભમાં મૃતકોના આત્મા સાથે એકાકાર થવા અને એમની સ્મૃતિને કાયમ રાખવા મૌન પળાય છે. વ્યક્તિ એમનું અને એમના સ્વજનોનું દુઃખ મહસૂસ કરી શકે અને એમને ઓળખ્યાની એક ગર્વ ભરી લાગણી પણ અનુભવી શકે. મૌન શ્રદ્ધાંજલિ આપવાનો એક ફાયદો એ પણ છે કે એમાં ભાષા સમજવા – ના સમજવાનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થતો નથી, એમાં કોઈ નિવેદન, મંતવ્ય કે ચિંતાજનક માન્યતાઓ જાહેર થતી નથી. આમ કોઈ ધાર્મિક કે રાજકીય લાગણીઓ દુભાતી નથી. આ પ્રથા શરૂ ક્યારથી થઈ? ૧૯૧૮માં પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ પૂરું થયા પછી, રાષ્ટ્રસમૂહના દેશો અને યુનાઇટેડ કિંગડમ એ ઘર્ષણો અને સંઘર્ષોમાં જાન ગુમાવેલા સૈનિકોની યાદમાં 11મી નવેમ્બરના રોજ એ પ્રથા શરૂ કરી હતી. એ પછી લગભગ દરેક દેશમાં કોઈ કરુણ ઘટના પછી જાહેર સ્થળોએ એ પાળવામાં આવે છે.

છેલ્લાં ત્રણસો વર્ષોથી સાઈલન્ટ પ્રેયર – મૌન પ્રાર્થના ક્વેકર્સ, આપણે જેમને ઊંટવૈદો કે વૈદરાજ તરીકે ઓળખીએ છીએ, તેઓ કરતા આવ્યા છે. તેઓ માને છે કે દરેક વ્યક્તિમાં ઈશ્વર છુપાયેલો છે અને વ્યક્તિ મૌન પ્રાર્થનાનો અભ્યાસી હોય તો ઈશ્વર સાથે જાતે જ સંવાદ સાધી શકે છે.

મહાત્મા ગાંધી સપ્તાહમાં એક દિવસ મૌન પાળતા હતા. પોતાની આત્મકથામાં તેઓ લખે છે : મનુષ્યના સત્યને અનેક રંગોમાં ચીતરવાના મૂળ વલણ સામે એ ઝેરનું મારણ-એન્ટિડોટ છે. અનુભવે મને શીખવ્યું છે કે સત્ય ખાતર તન-મન અર્પણ કરનાર સંનિષ્ઠ સેવક માટે મૌન આધ્યાત્મિક શિસ્ત છે.

શાયદ અહિંસાની નીતિ સાંગોપાંગ અખત્યાર કરવા આંતરિક શાંતિ અને એકાગ્રતા એમને મૌનમાંથી જ મળ્યાં હતાં!