

ભારત જેવા પ્રગતિશીલ અને છતાં ભૌતિક સમૃદ્ધિને મહત્ત્વ આપનારા સમાજ અને સંસ્કૃતિનો એક ભાગ બન્યા પછી આપણને અનેક વળગણોએ ઘેરી લીધા છે. સમૃદ્ધિ તો વધે છે, પરંતુ સાથે સાથે અસંતોષ અને અધરાવો પણ વધે છે. સુખની શોધમાં નીકળેલા આપણે સૌ ઉંમર વધવાની સાથે સાથે સુખી થઈએ છીએ કે કેમ એ એક વિચારવા જેવી બાબત બની છે. દેખાવ તો કરીએ છીએ સુખી હોવાનો; પરંતુ આપણો દરેક દિવસ શાંતિથી, આનંદથી પસાર થાય છે કે કેમ એ તો મારા માંઘલાની, મારી અંદરની, મારી અત્યંત ખાનગી બાબત છે. એ સંદર્ભમાં આ પુસ્તક તમને સંતુષ્ટ જીવન જીવવાની દિશામાં થોડીક પ્રેરણા પૂરી પાડશે જ એવી શ્રદ્ધા છે.

આપણે સૌ ભારતીય સંસ્કૃતિ અને ભારતીય શાસ્ત્રોના વારસદારો છીએ. એ સંસ્કૃતિ અને શાસ્ત્રો અંગે વાતો કરવાનું અને વખાણ કરવાનું પણ મને ગમે છે; પરંતુ હકીકતમાં જ્યારે ગીતાના એ સિદ્ધાંતોનું મારા રોજબરોજના જીવનમાં પાલન કરવાનું થાય છે ત્યારે એક સંઘર્ષ, એક દ્વિધા, એક અજંપો ઊભો થાય છે. મારો અંતરાત્મા ત્યારે કકળે છે. મારા એ અંતરાત્માના અવાજને દબાવી દેવા માટે હું યોગ્ય ઉપાયો

કરવાને બદલે વધારે વળગણો ઊભાં કરું છું. વળગણો વધ્યાં કરે છે, અશાંતિ વધ્યા કરે છે.

‘સંસાર અસાર છે અને આત્મા જ શ્રેષ્ઠ છે’ એ બાબતો નવી નથી. સદીઓથી આપણે એ બધું સાંભળતા આવ્યા છીએ અને છતાં મારું દરેક પગલું એ બધા સિદ્ધાંતોની વિરુદ્ધ જાય છે. મારી અને તમારી આ કમનસીબી છે. વિચારવા જેવું છે.

અળગા થવું એટલે બધા સંબંધો કાપી નાખવા, સંસાર છોડી દેવો, એકલા રહેવું, સ્વાર્થી બનવું, બેદરકાર બનવું એવું નથી. વેગળા રહેવું એટલે જવાબદારીઓમાંથી છટકીને દૂર ચાલ્યા જવું એવું નહીં. અળગા થવું અને વેગળા રહેવું એ બાબત એ અર્થમાં નકારાત્મક બાબત નથી.

અળગા થવું એટલે પોતાનું જીવન પોતાની રીતે જીવવું. મારા આદર્શો, મારાં મૂલ્યો, મારી માન્યતાઓ, મારી ખુમારી અને મારા સામર્થ્ય પ્રમાણે મારું જીવન જીવવું. અળગા થવું એટલે મારું જીવન સતત બહાર રાખવાને બદલે, બીજાઓ પર કેંદ્રિત કરવાને બદલે મારી જાત પર કેંદ્રિત કરવું. મને ખબર છે કે હું એકલો જ આવ્યો હતો અને એકલો જ જવાનો છું અને હું ખાલી હાથે આવ્યો હતો અને હું ખાલી હાથે જ જવાનો છું. સાંસારિક જવાબદારીઓ પૂરી કરતાં જેમ જેમ એ જવાબદારીઓ પૂરી થતી જાય તેમ તેમ આજુબાજુના બધામાંથી મારું ધ્યાન પાછું

અળગા થવું...

ખેંચી મારો સમય, મારી સમૃદ્ધિ અને મારું શરીર એ બધું જ મારા આત્માના કલ્યાણની દિશામાં કેંદ્રિત કરું.

મને ખબર છે કે દરેક જીવંત અસ્તિત્વને એક ચોક્કસ અવધિ છે. મને ખબર છે કે મારો અંત પણ નક્કી જ છે. અને હું અહીંથી જ્યારે વિદાય થઈશ ત્યારે મારું સઘળું અહીં જ રહેવાનું છે. અને મારા ગયા પછી પણ આ જગત યથાવત્ ચાલુ રહેવાનું છે. સુખી થવા માટે, તંદુરસ્ત રહેવા માટે અળગા થવું અત્યંત મહત્ત્વનું છે. અળગા થવું એટલે પોતાની જવાબદારીઓથી સભાન થઈને સ્વના ઉત્કર્ષ માટે, આત્માના કલ્યાણ માટે સક્રિય થવું. મારું વિચારવું, તંદુરસ્ત વિચારવું, હકારાત્મક વિચારવું એ માટે મહત્ત્વનું અને જરૂરી છે.

અળગા થવું એ ખૂબ જ અઘરી પ્રક્રિયા છે. ભારતીય શાસ્ત્રોએ એ માટે ચાર આશ્રમોની સુંદર વ્યવસ્થા સૂચવી છે. વાનપ્રસ્થાશ્રમથી અળગા થવાની પ્રક્રિયા શરૂ થાય. સંન્યાસાશ્રમમાં વેગળા રહેવાની સ્થિતિ ચાલુ રહે. આમ ધીમે ધીમે, ચોક્કસપણે, યોગ્ય રીતે મારા જીવનની સાચી પૂર્ણાહુતિ થાય. નવાઈની બાબત તો એ છે કે મોટા ભાગના માણસોનાં જીવન અર્ધવિરામે જ પૂર્ણ થઈ જાય છે. જીવનના અંત ભાગ સુધી એ માણસ ન તો અળગા થવાનું વિચારે છે, ન તો વેગળો થઈ શકે છે. સંતાનોનાં સંતાનોને મોટાં કરવામાં ધ્યાન પરોવાય છે અને તેનું જીવન એક નવો વળાંક લે છે.

...વેગળા રહેવું

અળગા કેવી રીતે થવાય? મારાં સંતાનો મોટાં થયાં. તેમનું ઘર લઈને બેઠાં. હવે મારી જવાબદારી પૂરી થઈ. હવે હું મારું કરું. સાંસારિક બાબતોમાંથી ધ્યાન ખસેડીને મારી વિદાયની તૈયારી કરું. નવાઈની બાબત તો એ છે કે મારી એ સતત માન્યતા રહે છે કે મારે અહીંથી ક્યારેય વિદાય થવાનું નથી. મારું મકાન, મારી ગાડી, મારી પત્ની, મારી મિલકત, મારું... મારું... મારું... એ ક્યારેય પૂરું થતું નથી.

ગીતા એક મહાન ગ્રંથ છે. પૂજનીય છે. એ ગ્રંથમાં અનેક વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનું નિરૂપણ છે. દાખલા તરીકે ભક્તિ માટે કેટલા સરસ શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો છે. ભક્તિ તો નિષ્કામ, નિર્મમ, નિર્મોહ, નિઃસ્પૃહ અને નિઃસ્વાર્થ હોય. આ બધા શબ્દોના અર્થ હૃદયથી તો મને ખબર છે, પરંતુ મારી બુદ્ધિ એ બધા શબ્દોને મારા જ્ઞાયદાના સંદર્ભમાં મૂલવે છે. એ બધા શબ્દોને મચડીને મેં મારા જ્ઞાયદા માટે ભક્તિને એક નવું રૂપ આપી દીધું છે. ‘હે પ્રભુ, જો મારા દીકરાને વિઝા મળે તો મારી જાતે હરિદ્વાર જઈને ફલાણા ફલાણા જાપ કરાવીશ.’ આ ભક્તિ નથી, આ સોદો છે. ભગવાનનું જ સર્જન એવો હું મારા એ સર્જનહારને પણ વેપારનો એક ભાગ બનાવી દઉં છું. મારો ભગવાન પણ ત્યારે મારી દયા ખાતો હશે, મારા પર હસતો હશે; પરંતુ હું એની પણ ચિંતા કરતો નથી. અને એટલાથી ન પતે તો એનાથીયે મોટો બીજો સોદો રજૂ કરી દઉં છું.

અળગા થવું...

આપણને જાતજાતનાં અને ભાતભાતનાં વળગણો છે અને દરરોજ એમાં હું નવાં વળગણો ઉમેર્યા કરું છું. જેટલાં વળગણો વધારે એટલું એમાંથી અળગા થવાનું અઘરું. ‘સંતોષી નર સદા સુખી.’ એ બોલવાનું તો મને ગમે છે, પરંતુ મારા અસંતોષની યાદી દરરોજ લાંબી થયા કરે છે.

અળગા થવું એટલે એ સમજવું કે જગત મારી ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલતું નથી. અળગા થવું એટલે એ સમજવું કે સમગ્ર જગતનું હું કેંદ્રબિંદુ નથી. સમગ્ર બ્રહ્માંડની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ‘હું’, ‘મારું અસ્તિત્વ’ કોઈ વિસ્માતમાં નથી; પરંતુ મારો ‘હું’, મારો અહમ્, મારી જ્ઞાતિ, મારો ધર્મ, મારી પ્રતિષ્ઠા એ બધું મને મારા અંતરાત્માથી સતત દૂર લઈ જાય છે. અસંતોષ વધે છે, સંઘર્ષો વધે છે, અશાંતિ વધે છે; પરંતુ મારો એ હું, મારો એ અહમ્ મને સતત મારી જાતથી અને મારા સ્વજનોથી દૂર લઈ જાય છે. નિરાંતે બેસીને મારે આ સમજવું પડે એવી બાબત છે. મારા કામચલાઉ લાભો અને મારો ક્ષણિક સંતોષ મને માનવજીવનની સાર્થકતાથી દૂર ને દૂર લઈ જાય છે. દૈનિક જીવનની હરણફાળ દોડમાં થોડોક વિરામ કરીને નિરાંતે એકલા બેસીને મારી જાત સાથે વાત કરવાની આ બાબત છે. અને આ થઈ શકે એવી બાબત છે, જો કરવી હોય તો.

મારે ઘણી લાગણીઓ છે. મને રોષ છે. મને આક્રોશ છે. મને ગુસ્સો છે. મને તિરસ્કાર છે. મને અજંપો છે. મને અશાંતિ

...વેગળા રહેવું

છે. આ બધી જ લાગણીઓ સ્વાભાવિક છે. સમજવા જેવી બાબત એ છે કે આ મારી લાગણીઓ મારી જ પેદાશ છે. મારી લાગણીઓ મારા વિચારની ભાતમાંથી જન્મે છે. અળગા થવાનું એટલે અઘરું લાગે છે કે હું આ બાબત સમજવા, સ્વીકારવા તૈયાર નથી. મારી લાગણીઓ મારી પેદાશ છે એવું સમજું તો મારે એ જવાબદારીઓ લેવી પડે અને જો હું જવાબદારી લઉં તો મારે મારી એ લાગણીઓ બદલવા માટે પણ પ્રયત્ન કરવો પડે. અને એ અઘરું કામ છે. સહેલું એ છે કે મારી એ લાગણીઓ માટે તમને જવાબદાર ઠેરવી દઉં. કામચલાઉ રાહત મળે, પરંતુ એમ કરવાથી વળગણોમાંથી છુટકારો મળતો નથી.

મારે આગ્રહો, દુરાગ્રહો અને હઠાગ્રહો છે. ‘આ તો આમ જ હોય’ કે પછી ‘એ તો તેમ જ થાય’ એ મારા આગ્રહો હું છોડી શકતો નથી. દુરાગ્રહો અને હઠાગ્રહો ન હોત, ભારેખમ અહમ્ ન હોત તો ઘણી દલીલો, બિનજરૂરી ચર્ચાઓ અને તૂતૂ-મૈમૈં ટાળી શકાયાં હોત. વળગણોની આ પરાકાષ્ટા કહેવાય કે બીજું કંઈ? કેવી રીતે છૂટીશું આ બધાં વળગણોમાંથી? અને કોની હિંમત છે મને મારા એ દુરાગ્રહો, હઠાગ્રહો કે અહમમાંથી બચાવવાની? અઘરું છે, અશક્ય નથી. જો મને આ બાબત સમજાઈ જાય તો!

મારી માન્યતાઓ જ સાચી, મારા આગ્રહો જ સાચા, મારું દષ્ટિબિંદુ જ સાચું. એ ઉપરાંત વધારે મહત્ત્વનું એ છે કે તમારા

આગ્રહો મહત્વના જ નહીં, તમારી માન્યતાઓ સાચી જ નહીં. હું મારા આગ્રહોમાંથી જરાય ખસવા તૈયાર નથી, પરંતુ તમે તમારા આગ્રહો જતા કરો એવો મારો હઠાગ્રહ છે. મને મારા આગ્રહ અને મારો અહમ્ છોડવાનું અઘરું લાગે છે. જો હું મારા આગ્રહમાંથી અળગો થઈ શકતો નથી તો હું આ જગતથી અળગો કેવી રીતે થઈ શકું?

જેઓ આગ્રહી છે, જેઓ વળગેલા છે, જેઓ સ્વકેન્દ્રી છે એમની ભાષા પણ તેમની વિચારશૈલીને માફક આવે એવી હોય છે.

‘તમે મને એમ કેમ કહ્યું?’

‘તમે પણ એમ કેમ ન કર્યું?’

‘તમને મારી આબરૂની પડી છે કે નહીં?’

‘હું એમ કરું તો લોકો મારા માટે શું વિચારે?’

‘તમે તમારી જીદ કેમ છોડતા નથી?’

‘તમે એમ કરીને મને દુઃખી શું કામ કરો છો?’

હું આમ કરું છું ત્યારે મારું ધ્યાન તમારા પર છે. કેન્દ્રબિંદુ બદલવાની જરૂર છે. મારું ધ્યાન તમારા પર રાખવાને બદલે મારે મારું ધ્યાન મારા પર રાખવાની જરૂર છે. હું મારી ઊભી કરેલી જેલમાં કેદ છું અને હું ફરિયાદ કરું છું કે હું જેલમાં કેમ છું? હું ત્યારે ભૂલી જાઉં છું કે જે જેલમાં હું કેદ છું એ જેલની ચાવી પણ મારી પાસે જ છે!

...વેગળા રહેવું

અળગા થવું એટલે ‘બિચારાપણું છોડવું’. ‘મારે જ બળ્યું આવું કેમ? ભગવાન મને જ કેમ સજા કરે છે? મારું કોઈ માનતું નથી, મને કોઈ પૂછતું નથી.’ આ બળાપા, આ રોદણાં મારા જ મનની પેદાશ છે. આ મનોદશામાં જીવતો હું ક્યારેય સારું વિચારી શકતો નથી. આ મનોદશાવાળો જીવ ક્યારેય અળગો થઈ શકતો નથી. એ કશામાંથી અળગો થાય એ પહેલાં ઈશ્વર તેને આ જીવનમાંથી જ અળગો કરી દે છે. બિચારાપણામાં જીવતો જીવ મર્યા પછી ન તો સ્વર્ગે જાય છે, ન તો નર્કે જાય છે. અધ્ધર લટકે છે. અવકાશમાં અધ્ધર લટકેલો એ જીવ નીચે જોઈને વિચારતો હશે કે ‘શું કમાયો મારા એ માનવજીવનમાંથી?’

જો તમે બિચારાપણું અનુભવતા હો, જો તમે સમગ્ર જગતના બનાવોથી ચિંતિત રહેતા હો, કોઈના દુઃખ માટે તમે જવાબદાર છો એવું અનુભવતા હો, જો તમારે દૃઢ આગ્રહો હોય કે તેણે એમ કરવું જોઈએ કે તેણે એમ ન કરવું જોઈએ તો તમે એમાંથી અળગા થવાનો સભાન પ્રયત્ન કરી શકો.

પરિસ્થિતિને તટસ્થ ભાવે જુઓ. કોઈ પણ સંજોગોમાં, કોઈ પણ પ્રશ્નનો ઉકેલ હોય જ છે. જે તે સંજોગોમાં તમારે કેવી રીતે જીવવું એ તમે નક્કી કરી શકો. ‘રામ રાખે તેમ રહીએ ઓધવજી...’ એ પંક્તિ યાદ કરો. પ્રશ્નને તપાસો. સંજોગોનું વિશ્લેષણ કરો. શક્ય એટલા ઉકેલો વિશે વિચારો. ‘આમ

કેમ?’ વિચારવાને બદલે ‘શું થઈ શકે’ એ વિશે વિચારો. તટસ્થ દષ્ટિબિંદુ કેળવો. ગીતાનો ઉપદેશ, સમ્યકદષ્ટિ યાદ કરો. તમારા નકારાત્મક વિચારો, તમારી લાગણીઓ એમાં ન ભેળવો. દયામણા બનવાનું ટાળો. સરખામણી ન કરો. ‘એને મળ્યું, મને કેમ નહીં’ એ બાબત અજંપો અને દુઃખ જન્માવે છે. ‘એને મળ્યું, એનું નસીબ’ એ ભાવ રાખો. સત્સંગ ઊભા કરો, કુસંગ ટાળો. જે સંગથી આત્માના કલ્યાણને વેગ મળે એ સત્સંગ, જે સંગથી આત્માનું અધઃપતન થાય એ કુસંગ. ગમતી પ્રવૃત્તિ કરો. ફાયદાવાળી કે મફત મળતી પ્રવૃત્તિ નહીં, પરંતુ આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય એવી પ્રવૃત્તિ કરો. મફતની પ્રવૃત્તિ, ખોટી પ્રવૃત્તિ કે ‘ટાઈમપાસ’ની પ્રવૃત્તિ એ સમયનો અને માનવજીવનનો બગાડ છે. એમ કરવાને બદલે શાંત ઓરડામાં બેસીને પ્રાર્થના કરો. જાત સાથે વાતો કરો.

હું મારું ધ્યાન રાખું. મારું ધ્યાન રાખવું એ મારી જવાબદારી છે. મારું સ્વમાન સાચવું. જાતે કરીને મારી જાતને હલકી ન પાડું. હું એવું ન જ કરું જેને કારણે મારું માન ન સચવાય. અને છતાં ક્યારેક એવું પણ બને કે બીજું કોઈ તમને દુઃખી કરવાનો પ્રયત્ન કરશે, કારણ કે જગતમાં અસંતુષ્ટ અને દુઃખી માણસોની ખોટ નથી. એ માણસ એમ કરશે.

એ ન કરે એ વાત મારા હાથમાં નથી. ત્યારે પણ હું મારું જ ધ્યાન રાખું અને એ મારા હાથમાં છે. કોણ શું કહે છે

એ મહત્વનું નથી. હું મને શું કહું છું એ મહત્વનું છે. એના પ્રત્યુત્તરમાં હું શું કરું છું એ મહત્વનું છે. મારા આદર્શો અને મારાં મૂલ્યોને વળગી રહું.

રોજબરોજના જીવનમાં અનેક સારા-નરસા માણસોને મળવાનું થાય છે અને એ બધા સજ્જનો હોય જ એ જરૂરી નથી. ક્યારેક તો આપણા જ માણસો બેહૂદું વર્તન કરે છે. દુઃખી ન થાવ. તેમને એમ કરવા માટેનાં તેમનાં કારણો છે. એ કારણો બદલી ન શકું, પરંતુ મારે શું કરવું એ ચોક્કસપણે હું નક્કી કરી શકું. દુઃખ થાય એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ મારા દુઃખ કરવાથી કે ગુસ્સો કરવાથી એ માણસ બદલાવાનો નથી. દુઃખી થવું, રોદણાં રડવાં, ચિંતા કરવી, બધું સારું થઈ જશે એવું ઈચ્છવું, ભાગેડુ પ્રવૃત્તિઓમાં સંડોવાવું, એમાં મારો વાંક એમ જોવું કે અનુભવવું આ બધું ખરાબને વધારે ખરાબ કરે છે. સુધરવાની વાત આમાં આવતી જ નથી.

જે બનવાનું છે એ બનવાનું જ છે. બનવા દો. કશુંક ખરાબ થાય તો એ પણ હકીકત માનીને સ્વીકારું. સામી વ્યક્તિને કે સંજોગને ભાંડવાને બદલે મારી જાતનું ધ્યાન રાખું, કારણ કે મારી આજુબાજુ અનેક માંદા માણસો છે. અને માંદગીઓના અનેક પ્રકાર છે!

રોજબરોજના જીવનમાં મારે અનેક સારા-નરસા માણસોને મળવાનું થાય છે. જરૂરી નથી કે મારે જેમને અવારનવાર મળવાનું થાય છે એ બધા સજ્જન, સાત્ત્વિક, ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક હોય જ. મારી આજુબાજુ અનેક માંદા માણસો છે અને માંદગીઓના પ્રકારો પણ અનેક છે. કોઈને શારીરિક તકલીફ છે તો કોઈને માનસિક તકલીફ છે. કોઈ આર્થિક રીતે ગરીબ છે તો કોઈ માનસિક રીતે ગરીબ છે. ગરીબો બન્ને પ્રકારના : શરીરની તકલીફવાળા અને મનની તકલીફવાળા.

શારીરિક માંદગી કે પછી આર્થિક સમૃદ્ધિનો અભાવ એ બાબતો સમજી શકાય એવી છે; પરંતુ મનની ગરીબાઈ, મનની માંદગી એ બહુ ગંભીર અને ખતરનાક બાબત છે. અસંતોષ, અધરાવો, લોભ, લાલચ, જૂઠાણું, અપ્રામાણિકતા, ઢોંગ, આડંબર, દેખાડો, બનાવટ, છેતરપિંડી, ચાપલૂસી...! ઉપરાંત ગુસ્સો, ઈર્ષ્યા, તિરસ્કાર, દ્વેષ, હુંસાતુંસી, સ્પર્ધા, સરખામણી, રોદણાં, બળાપા, નિસાસા, બિચારાપણું... આ બધી માંદગીઓ જ છે, રોગ છે અને આ બધી માંદગીઓના ઉપાયો બહુ અઘરા છે.

મારી આજુબાજુ અનેક લોભીઓ, ધુતારાઓ, ઢોંગીઓ,

જુદાઓ, મફતલાલો છે. મારે તેમનાથી બચવાનું છે. તેમની જમાતમાં જોડાઈ જવાનું બહુ સહેલું છે, આકર્ષક છે, લલચાવે એવું છે; પણ ત્યાં જ તો મારી કસોટી છે. એ જમાતમાં જોડાઈ જવાનું બહુ સહેલું છે, એમાંથી બચવાનું બહુ અઘરું છે. સમગ્ર માનવજાત જાણે કે આ માંદગીઓનો ભોગ બની રહી છે અને એટલે મને એ માંદગી પણ માંદગી લાગવાને બદલે, રોગ લાગવાને બદલે.... એ બધું જાણે કે સ્વાભાવિક લાગે છે. મારી આજુબાજુના એ માંદાઓ સાથે જોડાઈ જવાની મારી એ લાલચને રોકું. એ જીવલેણ માંદગીઓ અને એ ખતરનાક માંદાઓથી દૂર રહું. તેમના પડછાયા માત્રથી દૂર રહું. નહીં તો એ માંદગીઓ અને એ માંદાઓ, એ રોગો અને એ રોગીઓ મારા આ માનવજીવનની પાયમાલી કરી નાખશે..!

બીમાર માણસો જ્યાં જાય ત્યાં તેમની બીમારી સાથે લઈને જાય છે. અને આ બીમારીઓ ચેપી છે. એક જમાનામાં અમુક પ્રકારના રોગીઓને અલગ કમરામાં, બાકીના દર્દીઓથી અલગ રાખવામાં આવતા; પરંતુ હવે એ બધું નથી કારણ કે આ બધી બીમારીઓ એટલા બધા, ઢગલાબંધ લોકોને લાગુ પડી છે કે હવે તો એમાંથી બચી ગયેલા થોડાક નીરોગી માણસોને અલગ કરવાનું વધારે સહેલું દેખાય છે!

એ બધા બીમારોથી બચું. એ બીમારો તેમની કોથળીમાં એ બધા રોગો લઈને ફરે છે. જ્યાં જાય ત્યાં તેમના એ રોગો

ફેલાવે છે. તેમનું કામ જ એ રોગોનો ફેલાવો કરવાનું છે. બીમાર માણસ મને પણ બીમાર કરી દેશે, મને પણ તેના જેવો બનાવી દેશે. મારે એ રોગ અને એ દરદી એ બન્નેમાંથી બચવાનું છે. તેનાથી અળગા રહો, તેનાથી વેગળા રહો.

મને તેના જેવો બીમાર કરવા તે પૂરતા પ્રયત્નો કરે છે. 'તમે સ્વાર્થી છો, તમે લુચ્ચા છો, તમે મૂરખ છો, તમે વેવલા છો, તમે વધારે પડતા આદર્શવાદી છો. એમ કર્યા કરશો તો ક્યાંય ફેંકાઈ જશો.' આવું બધું કહીને મને પણ તેમના જેવો બીમાર બનાવી દેશે. તેમનાથી બચું. તેમની સાથે બાથડું નહીં, કારણ કે હું તેમની સાથે જીભાજોડી દ્વારા નહીં ફાવી શકું. તેઓ મને ચર્યામાં તો હરાવી દેશે, કારણ કે તેમની પાસે બૌદ્ધિક દલીલો તો ઘણી છે. તેમની પાસે પુરાવા પણ ઘણા છે. તેમનો ઈરાદો જ મને તેમના જેવો ભોગી અને રોગી બનાવી દેવાનો છે; કારણ કે હું નીરોગી રહું એ તેમને પસંદ નથી, હું તેમનાથી જુદો પડું એ તેમને મંજૂર નથી.

જીભાજોડી ન કરો. તેમને તમારા શબ્દોની કોઈ કદર કે કોઈ કિંમત નથી. તમારા શબ્દો તેમના પર વેડફે નહીં. બસ, તેમનાથી દૂર રહો. તેમનાથી દૂર રહેવાનો સભાન પ્રયત્ન કરું. તેમને સુધારવાને બદલે મારી જાતને બીમાર બનતાં અટકાવું. અને હું આ કરી શકું.

મારાથી પણ ભૂલો થઈ છે, મારાથી પણ ભૂલો થશે. ભૂલો

...વેગળા રહેવું

થાય જ, કારણ કે હું પણ માણસ છું. ‘માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર.’ ભૂલો થાય, ભૂલો કરે, એ ભૂલમાંથી શીખે અને એ ભૂલ સુધારે એ માણસ; પરંતુ ભૂલો કરે, પછી એ ભૂલોને સાર્થક કરવા દલીલો કરે અને એ ભૂલો કરવાનું ચાલુ રાખે એ માંદગીની નિશાની છે. વળગણો છે. મારે એમાંથી જ તો બચવાનું છે.

ભૂલો સ્વીકારો. એમાંથી શીખો. એ ભૂલો ફરી ન થાય એ માટે સાવધાની રાખો. એમાંથી પણ કશુંક નવું શિખાશે, આત્મવિશ્વાસ વધશે, મારી જાતની કદર થશે. મને મારા માટે માન થશે. ખુમારી વધશે. પેલા માંદાઓ કરતાં હું સરખામાણીમાં તંદુરસ્ત અને સ્વતંત્ર છું એવી અનુભૂતિ થશે. અને વળગણોમાંથી અળગા થવા માટે આ બહુ મોટી બાબત છે.

અળગા થવું એટલે મારી જાતે, મારી જાતને, સ્વને આનંદ થાય, સંતોષ થાય એ રીતે જીવવું. અળગા થવું એટલે ફસામાણીઓથી દૂર રહેવું. બીજાઓ સાથે સંપથી રહેવા ઉપરાંત મારી જાત સાથે પણ સંપ કરી લેવો એ ખૂબ મહત્ત્વની બાબત છે.

હું મારી જાત સાથે સંઘર્ષમાં છું લોભ, લાલચ, અસંતોષ અને અધરાવાને કારણે. હું બીજાઓ સાથે સંઘર્ષમાં છું, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ક્રોધ, તિરસ્કારને કારણે. મારે એ બન્ને દિશાઓમાં કામ કરવું પડશે. અને આ આખી પ્રક્રિયામાં, અળગા થવાની અને વેગળા

અળગા થવું...

રહેવાની બાબતમાં મારે ધ્યાન મારા પર રાખવાનું છે. તેમને સુધારવાનો, જગતને સુધારવાનો મેં ઠેકો લીધો નથી. મારી જાતને સુધારી શકું તો ઘણું. અને જો હું સારો બની શકું તો શક્ય છે કે મારી આજુબાજુના પણ એમ થઈ શકે. શરૂઆત પણ મારાથી અને પૂર્ણાહુતિ પણ મારાથી!

અળગા થવું એટલે બાકીના બધાની ચિંતા છોડવી. અળગા થવું એટલે મારાં સગાંસંબંધીઓની જવાબદારીઓ અને ફરજોમાંથી મારી જાતને મુક્ત કરવી. તેમની સ્વતંત્રતાને, તેમને તેમની રીતે જીવવાના તેમના હક્કને નવાજવો. તેમને તેમની રીતે જીવવા દઉં. તેમણે કેવી રીતે જીવવું એ હું નક્કી ન જ કરી શકું. ‘કમાય છે બહુ, પણ જરાય બચાવતા નથી’ એ અભિવ્યક્તિ તંદુરસ્ત નથી. તેમની જિંદગીના સરવાળા-બાદબાકી કરવાની મારી તાલાવેલી, મારી ચળને રોકું. મારી જિંદગીના સારા-નરસાનો ચોખ્ખો હિસાબ કરી શકું તો પણ ઘણું...!

સંતાનોને તેમની રીતે જીવવાનો હક્ક છે. મેં મારા બાપાનું સાંભળ્યું નહોતું, પરંતુ અત્યારે મારાં સંતાનો મારું કેમ સાંભળતાં નથી એવી મારી ફરિયાદ છે. આ એક વળગણ જ છે. સંતાનો પણ ભૂલો કરશે. એ સંતાનો પણ તેમની ભૂલોમાંથી શીખશે. તેમને આવરો નહીં, તેમને છાવરો નહીં. હું મારી રીતે જીવું, તેમને તેમની રીતે જીવવા દઉં.

મારાં સંતાનોને મારા ચોકઠામાં ફિટ ન કરું. મારા જૂના

...વેગળા રહેવું

નકશા કદાચ તેમને હવે આ જમાનામાં કામમાં નહીં આવે. તેમને તેમનાં નવાં ચોકઠાં, નવા નકશા ઊભાં કરવા દઉં.

‘તેમને ન ફાવે. તેમને ન આવડે. તેઓ નાના છે. બિચારા, બહુ દોડાદોડ કરે છે. પહોંચી વળતા જ નથી. આપણે ન કરીએ તો કોણ કરશે?’ આ ભાષા વળગવાની ભાષા છે. સમજું, નિરાંતે બેસીને સમજું. ભાષા બદલું. અળગા થવાની ભાષા બોલવાનું શરૂ કરું. ‘હવે તેઓ નાના નથી. તેમને તેમની જવાબદારીનું ભાન છે. તેઓ તેમની રીતે તેમનો કમ ગોઠવે. તેઓ બહુ દોડાદોડ કરે છે કારણ કે તેમને તેમની ચળો છે.’ નિરાંતે બેસીને વિચારવા જેવું છે. કોણ કોને વળગ્યું છે?

સંતાનોને તેમનું જીવન તેમની રીતે જીવવાનું છે. તેમને તેમનું જીવન તેમની રીતે જીવવા દો. તેમને તેમના પગે ચાલવા દો. તમે તેમને ઊંચકી ન લો. તમે બાળકને તમારા પગ ન આપો. તમે તેમને ‘બિચારા’ ન બનાવો. તમે તેમને ‘બીકણ’ ન બનાવો.

સંતાનોના પગ કેવી રીતે મજબૂત થાય એ વિચારો, એ કરો. તેમનામાં આત્મવિશ્વાસ અને ખુમારી વધશે. તેમને તમારા માટે માન, પ્રેમ અને વિશ્વાસ વધશે. તમારો સંબંધ તટસ્થ પરંતુ મજબૂત બનશે. તેમના અંગત જીવનમાં ઊંડે સુધી ઊતરી જવું એટલે જ અળગા રહેવાની પ્રક્રિયાથી ખૂબ દૂર જવું.

‘હવે તેમને આપણી ગરજ નથી.

હવે તે મોટાં થઈ ગયાં.