

હું ખુલ્લો છું કે બંધિયાર?

કેટલો સરસ પ્રશ્ન છે આ! મારી જાતને ઓળખવા ને સમજવા માટે કામમાં આવે એવી વાત છે આ.

સમજવું હોય તો!

એક જીવંત અસ્તિત્વ તરીકે હું અનેક બાબતોનો સરવાળો છું. શરૂઆત થાય મારા નામથી. મારું નામ મને બીજાં જીવંત અસ્તિત્વથી અલગ કરે છે. મારા નામ પછી આવે મારા પિતાશ્રીનું નામ અને પછી અટક. ત્યાર બાદ ગામ, જ્ઞાતિ, ધર્મ, સંપ્રદાય, શિક્ષણ, આવડત, સમૃદ્ધિ, સંબંધો એ બધું ઉમેરાય. મારાં રસ, રુચિ, વલણ અને માન્યતાઓ પણ મારી ઓળખાણમાં ને મારા જીવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે. હું આ બધું સતત મારા ખભે ઊંચકીને ચાલું છું. મારા રસ્તા કે મારી કેડીઓ બધું મારા આ ભારથી જ નક્કી થાય છે.

ક્યારેક પૂછું મારી જાતને કે ‘હું ખુલ્લો છું કે બંધિયાર?’ ખુલ્લા હોવું એટલે કે કોઈ ટીકા કે ટિપ્પણીના ઇરાદા સિવાય, કશું પણ ઠોકી બેસાડવાની દાનત સિવાય, જીભાજોડી કર્યા સિવાય, પૂર્વગ્રહ કે હઠાગ્રહ સિવાય મારાથી અજાણ, અજ્ઞાત, અલગ એવા અભિપ્રાય, વસ્તુ, વિચાર કે વ્યક્તિનો કોઈ પણ શરત વિના સ્વીકાર. મારાથી જુદા છે એ સૌ પ્રત્યે સરળ, પ્રામાણિક, ઉદાર, નિષ્કપટ, સહિષ્ણુ અને તટસ્થ દષ્ટિ, એ સૌનો સહર્ષ સ્વીકાર. તમારા સમગ્ર અસ્તિત્વની સ્વતંત્રતાનો સ્વીકાર. ઉદારતા, સહિષ્ણુતા, તટસ્થતા, વિશાળતા એ બધાનો મારા દરેક વ્યવહારમાં છૂટથી ઉપયોગ.

ક્યાંય ભાર નહીં, ક્યાંય દબાવ નહીં. ક્યાંય આક્રમણ નહીં... માત્ર અને માત્ર સરળતા, હળવાશ અને મોકળાશ. હાશ અને નિરાંત.

કેટલું અઘરું છે ખુલ્લા હોવું તે? શું મારાથી આવું થઈ શકે? શું બની શકાય એવું મારાથી? શું જીવી શકાય મારાથી એ પ્રમાણે? બંધિયાર હોવું એટલે સ્થિર, સ્થગિત કે ગોંધાયેલું.

વિશાળતા હોવા અંગે જ અજ્ઞાનતા પ્રવર્તે છે. મારા સિવાયનું પણ હોઈ શકે એ બાબત કલ્પનાની બહાર છે. મારું જ સારું ને મારું જ સારું. ચર્ચાને અવકાશ જ નહીં, તમે આવા ને તમે તેવા, આપડાવારા જ સારા. કપટી,

હું ખુલ્લો છું કે બંધિયાર?

અસ્પષ્ટ, ગૂંચવાયેલું, ભ્રમિત ને ભ્રામક - મારી માહિતીનો એકતરફી ને મર્યાદિત આધાર. કેટલું સહેલું છે બંધિયાર બની રહેવાનું! ખરું ને?

આપણી માન્યતાઓ છે, ટેવ પ્રમાણે થતા ચોક્કસ વ્યવહારો છે, એક દિનચર્યા છે, એક ઘરેડ છે. મગજ એક ચોક્કસ અને નક્કી થયેલી ઘરેડ પ્રમાણે વિચારે છે અને શરીરનાં બાકીનાં અંગો એને અનુસરે છે. આ 'અનુસરવું' એ પણ એક અદ્ભુત પ્રક્રિયા છે.

મારે એક સમયપત્રક છે. એક પછી એક ક્રિયા-પ્રક્રિયા છે. એનો ચુસ્તપણે અમલ થવો જ જોઈએ. એમાં જરાય છૂટછાટ ના જ ચાલે.

સવારના સ્નાન પછી જ ચા પિવાય.

સેવા-પૂજા કર્યા વગર ઘરની બહાર ન જ નીકળાય.

હાથમગ ધોયા પછી જ (કે પછી અબોટિયું પહેરીને જ) જમવા બેસાય.

જમવામાં થોડોક ભાત જોઈએ જ.

અમારે ત્યાં દરરોજ ત્રણ વાગ્યે ચા બને જ.

હું તો ચુસ્તપણે આ રીતે જ જીવું છું, પરંતુ મારાં સંતાનો પણ એ જ પ્રમાણે જીવે એવા મારા આગ્રહો છે. જો ક્યાંય, ક્યારેય મારાથી આમાં છૂટ લેવાઈ જાય તો... 'ઘોર પાપ થઈ ગયું' એમ લાગે. પશ્ચાત્તાપ કે પ્રાયશ્ચિત્ત માટે એવી જ નક્કી કરેલી થોડી વધારાની વિધિઓ કરી લઉં તો પછી રાહત ને નિરાંત અનુભવાય.

હોવી જોઈએ, એક શિસ્ત કે એક વ્યવસ્થા રોજબરોજના જીવનમાં જરૂરી છે, પરંતુ આગ્રહ, દુરાગ્રહ અને હઠાગ્રહમાં કોઈ તફાવત ખરો કે નહીં? અને માનો કે મારાથી કોઈ કારણસર ચા પીતાં પહેલાં શરીરશુદ્ધિ ન થઈ તો મારે એ ઘોર પાપ માટે પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું જ પડે, નહીં તો જીવતાં નરકનો અનુભવ થાય, એવું? કયું લૌજિક છે આની પાછળ? સોરી, અહીં કોઈ લૌજિક ન હોઈ શકે; કારણ કે આવી બાબતોમાં ચર્ચાને, ખુલ્લી ચર્ચાને, તાર્કિક કે વૈજ્ઞાનિક ચર્ચાને અવકાશ જ ન હોય ને? 'સીતાએ લક્ષ્મણરેખા ઓળંગી તો શું થયું?' એ મારી દલીલ છે.

હું દલીલો પણ મારી એ માન્યતાઓ સાથે, મારા એ ક્રિયાકાંડ સાથે મેળ ધરાવતી હોય એવી જ કરવાનો; કારણ કે હું એમ કરવા જ ટેવાયેલો છું. અમારા આ આધારો પણ એવા જ છે અને એ આધારો અમને, અમારી એ માન્યતાઓ અને અમારી ઘરેડ કડકપણે ચાલુ રહે એવા સતત પ્રચાર કરે

જીવન જીવવું સહેલું નથી.

છે. એમ ન થાય તો વ્યવસ્થિત રીતે ઈરાદાપૂર્વક, ચોક્કસ હેતુસર અમારામાં અપરાધ (ગિલ્ટ)ની ભાવના કે ગ્રંથિ ઊભી કરે છે.

અમે આધારિત બની રહીએ છીએ.

અમે મર્યાદિત બની રહીએ છીએ.

અમે બંધિયાર બની રહીએ છીએ.

અમને અમારું આ જ જીવન-કલ્યાણ લાગે છે. ‘અમે બંધિયાર છીએ’ એવું લાગવા માટે અમને ‘બંધિયારપણું’ શું છે એની અમને ખબર તો હોવી જોઈએ ને! અને બીજું એ કે મને ખુલ્લાપણું હોવા અંગેની શક્યતાની પણ ખબર હોવી જોઈએ ને! કારણ કે અમે બધા અનુસરિયાઓ ભેગા થઈને, અમારા એ પૂજ્ય નેતાઓના કહેવા પ્રમાણે ‘આ જ સાચું, અમારું જ સાચું’ એમ માનીને કડકપણે એનો અમલ કરીએ છીએ.

અમારાથી અલગ હોય એવું કશું અમને મંજૂર જ નથી.

અને જો તમે અમારા પર એવું કંઈ થોપવાનો પ્રયત્ન કરશો કે પછી અમારા એ ઉત્તમની ટીકા કરવાનો કે એને નીચા દેખાડવાનો પ્રયત્ન કરશો તો અમે તમારી સામે ‘બળવો’ કરીશું!

આમ જ ચાલી રહ્યું છે ને ચારેય બાજુ!

અત્યંત વિકસિત, સમૃદ્ધ અને વૈજ્ઞાનિક જગતમાં આપણે બધા આ બળવો કરવાની જ્વલંત ઈચ્છા દેખાવીને બેઠા છીએ. ક્યારેક એકાદ છમકલું થઈ જાય એની બીક અને ચિંતા સાથે ધૂંધવાટમાં જીવી રહ્યા છીએ?

તફાવતો પ્રત્યે અસંવેદનશીલતા આ સદીનો એક મોટો પ્રશ્ન છે.

‘મારું તમે સ્વીકારો. મને તમારું મંજૂર નથી’ એ સિદ્ધાંતે હુંસાતુંશી ચાલી રહી છે. સતત ધમકીઓ અને ક્યારેક હુમલા પણ દૈનિક જીવનનો અવિભાજ્ય હિસ્સો બની ગયાં છે. આપણે સમૃદ્ધ થયા, આપણે ખુલ્લા નથી થઈ શક્યા! આપણે અહિંસક નથી રહી શક્યા!

મારે, તમારે, આપણને સુરક્ષિતતા અને સલામતી જોઈએ છે. આપણાથી અલગ હોય તે બધા માટે શંકા, ભય, બીક, અસ્વીકાર અને અમારાથી ઊણા અને ઊતરતાનો ભાવ હશે ત્યાં સુધી એકતા અને આત્મીયતા શક્ય નથી. અસલામતીની ભાવના મને ‘આપડાવારા’ જોડે જોડવા ને એમની નજીક જવા મજબૂર કરે છે.

હું ખુલ્લો છું કે બંધિયાર?

સમાજો વચ્ચે, ધર્મો વચ્ચે, દેશો અને સંસ્કૃતિ વચ્ચે આમ જ ઘૃણા અને તિરસ્કાર વધતાં જાય છે. ‘ટકવું હોય તો આપણા સાથે એકતા સાધો’ આ સૂત્ર બન્યું છે. આ એક મોટા ગજાનું બંધિયારપણું છે.

શરતોને આધીન જીવવું એટલે ખૂનખાર પ્રાણીને તાળું મારેલા બંધ પાંજરામાં પૂરી દેવું. હું મારી એ નક્કી કરેલી સરહદ ઓળંગતો નથી. હું મારા કૂંડાળાની બહાર પગ મૂકતો નથી અને વાત કરું છું ચંદ્ર પર પગ માંડવાની. આ ધરતી પર માનવ-અસ્તિત્વને ટકાવવું હશે તો ભાઈચારો કેળવ્યા સિવાય છૂટકો નથી. સંપ અને સહકાર સિવાય સામૂહિક વિનાશ સ્વાભાવિક બને એવી શક્યતાઓ દરરોજ ઊભી થાય છે.

બંધ પાંજરામાં એ પ્રાણીની બધી સગવડો તો સચવાય છે, પરંતુ એ પ્રાણી પાંજરા માટે સર્જાયું નથી. એ પાંજરામાં એ પાંગળું બનીને જીવે છે. મારી દશા એ પ્રાણી જેવી છે.

કૂવામાં રહીને હું મારી જાતને મહાસાગરનો મરજીવો સમજું છું. એક જ ઘરેડ કે જે સદીઓ પહેલાં એ જમાનાને અનુકૂળ બની હતી, એ જ ઘરેડમાં સતત ચાલુ છું. એક ઊંડો ચીલો પાડ્યો. હવે એ ચીલામાંથી મારા જીવન-પૈડાને બહાર કાઢવાનું ઉચિત લાગતું નથી. મારા જેવા બીજા અનેકાનેક મારી સાથે એ જ પગદંડીઓ પર ચાલે છે, ચાલી રહ્યા છે. મને એમ ખાતરી થાય છે કે આ જ સાચો રસ્તો છે.

દરેક સમાજ, સંસ્કૃતિ, ધર્મ અને દેશ આમ જ એમની આગવી કેડીઓ જમાવીને બેઠાં છે. ‘મારું જ સાચું, મારું જ સારું’ એમ માનીને બેઠાં છે. આતંકવાદનો જન્મ આમાંથી જ થાય છે. અસહિષ્ણુતા, અસહકાર, અસ્વીકાર, સત્તાની સાઠમારી જેવી બાબતો માણસને સામાજિકને બદલે ‘અસભ્ય પ્રાણી’ બનાવી રહી છે.

બંધિયારપણું એટલે મારું જ સાચું અને એ બાબતે કોઈ બાંધછોડ નહીં, કોઈ દલીલ નહીં, કોઈ હડાપણ નહીં. એક વાર આ સર્વોપરિતાનું ભૂત વળગે પછી બલાસ! તમે ગમે તેટલી વૈજ્ઞાનિક દલીલ કરો, મને એ જરાય મંજૂર નથી.

ચોક્કસ માન્યતાઓની સર્વોપરિતાને વરેલી અને વળગેલી એ વ્યક્તિ આંખે ડાબલાં પહેરી, ઘાણીએ ગોળગોળ ફરતા એ પ્રાણી જેવી છે. એના એ મર્યાદિત જગતને એ સંપૂર્ણ માને છે.

જીવન જીવવું સહેલું નથી.

બંધિયારપણું એટલી હદ સુધી કે અમારી સંપૂર્ણ જીવનશૈલી એક સામાન્ય, સર્વસ્વીકૃત નિયમાવલિ પ્રમાણે જ ચાલે. મારું સઘળું અમારી માન્યતા એ સેન્ટ્રલ કમાન્ડ દ્વારા નક્કી થાય અને શબ્દશઃ એનું પાલન કરીએ, કારણ કે અમારું જોડાણ, સંઘાણ, આત્મીયતા ને ફના થવાની ભાવના એ બધું એ સમાજ સાથે છે. ‘વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્’નું પાલન પણ એ ‘આપડાવારા’ જોડે જ!

હું સદૈવ એમ માનું છું કે મારાં સંતાનો પણ અમારી એ માન્યતાને સંપૂર્ણપણે અનુસરે. અમારો ખોરાક, અમારો પોશાક, અમારી ભાષા, અમારા રીતરિવાજ, અમારા ઉત્સવો અને તહેવારો એ બધું અમારી માન્યતા પ્રમાણે, અમારા એ નેતાઓના આદેશ પ્રમાણે જ કરે. એટલી હદ સુધી કે અમારાં સંતાનો ‘આપડાવારા’ સિવાયના લોકો સાથે ભળે પણ નહીં! અમારા બાપ-દાદાના, પેઢી દર પેઢી ચાલતા એ ઉત્તમ સંસ્કારોને સાચવી રાખે.

મને એનો બિલકુલ આનંદ નથી કે મારાં સંતાનો મારા જેવા બંધિયાર નથી. એમને તો અંતરિક્ષમાં ઊડવું છે. એમને સાર્વભૌમ સંસ્કૃતિઓનો અનુભવ કરવો છે. તેઓ ખુલ્લાં છે, સહિષ્ણુ છે, સંવેદનશીલ છે. કૂંડાળાની બહાર જઈને લગ્ન જેવા અંગત સંબંધો પણ વિકસાવે છે. હું, અમારાવાળા અને અમારું સેન્ટ્રલ કમાન્ડ આ પરિવર્તનથી ચિંતિત છે. અમારે તો અમારી ઉત્તમતાને આગળ વધારવી છે, ભ્રષ્ટ કર્યા સિવાય!

વિરોધાભાસ તો જુઓ! એક બિહારીને ગુજરાતમાં આવીને સમૃદ્ધ તો થવું છે, પરંતુ ગુજરાતીઓ એને જરાય ગમતા નથી!

એને એ ગુજરાતીઓને સ્વીકારવા નથી.

એને એ ગુજરાત છોડવું નથી... પરંતુ

એને એ ગુજરાતમાં બિહાર ઊભું કરવું છે.

લડી-ઝઘડીને પણ એને એની ઓળખાણ કે આઈડેન્ટિટી સાચવવી છે.

ખુલ્લા થવું અઘરું લાગે છે, જોખમી લાગે છે.

બંધિયાર બની રહેવું સરળ અને સલામત લાગે છે.

ખુલ્લી વ્યક્તિઓની સંખ્યા ઘટી રહી છે.

બંધિયાર સંઘો અને સમાજોની સંખ્યા ઝડપથી વધી રહી છે.

નિરાંતે સમજવું પડે એવું છે. પસંદગી મારી છે.



કેવું જીવી રહ્યો છું હું અત્યારે?

ક્યારેક કેટલાક અઘરા પ્રશ્નો મૂંઝવે છે. દા. ત. હું કોણ છું? હું શું કરી રહ્યો છું? આ પછી મારું શું થશે? કારણ કે આખા દિવસની દોડાદોડ પછી એમ લાગે છે કે છેવટે આ બધાનો અર્થ શું?

જગત વિવિધ જાતના માણસોથી ઊભરાય છે. મારા કુટુંબમાં જ અનેક પ્રકારનાં વ્યક્તિત્વ છે. મોટા ભાગના માણસો ક્યારેય આવી અઘરી વાતો વિશે વિચારતા નથી. કદાચ એવું ગંભીર વિચારવાની એમની ક્ષમતા નથી. એક ઘરેડવાળું જીવન જીવે છે, રૂઢિઓનું પાલન કરે છે, જવાબદારીઓ નિભાવે છે, ઘરડા થાય છે અને ગુજરી જાય છે. ખાલી હાથે આવે છે અને એ જ પ્રમાણે ખાલી હાથે પસાર થાય છે. જીવનના અર્થ વિશે, સાર્થકતા વિશે એમને ક્યારેય આશ્ચર્ય થતું નથી.

1. કાં તો હું એ પ્રકારની ઘરેડની બહારના, સર્જનાત્મક, પડકારરૂપ વિચાર માટે સક્ષમ જ નથી કે પછી...
2. મને જિજ્ઞાસા છે, મારે સમજવું છે, મારે જીવવાની યોગ્ય દિશા પણ જોઈએ છે, પરંતુ મને યોગ્ય દિશા બતાવનાર એ માર્ગદર્શક મળે ક્યાં?

આધુનિક જમાનામાં ધર્મ પણ એની દિશાઓ બદલી રહ્યો છે. ધર્મ પણ નફા-નુકસાનનો વિષય બની રહ્યો છે. એનું વ્યાપારીકરણ થઈ રહ્યું છે. 'લોકો પર વધારે કોની પકડ' એ એનું ધ્યેય બની રહ્યું છે. ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં સંકળાયેલા સૌ એવું સંપીને કામ કરે છે કે જાણે 'આધ્યાત્મિકતા' ક્યાંય જોવા મળતી નથી. બધું જ છે, આધ્યાત્મિકતા નથી અને આધ્યાત્મિકતાની સાચી સમજ અને સાચા માર્ગદર્શન સિવાય ધર્મ પાંગળો છે. એ ધર્મ માનવજીવનનું કલ્યાણ કેવી રીતે કરશે?

હું કોણ છું? ક્યાંથી આવ્યો છું? શું કામ આવ્યો છું? શું કરી રહ્યો છું? શું કામ આ બધાને વળગ્યો છું? જેને વળગ્યો છું એમાંનું કશું મારું છે ખરું? મારા જ માની લીધેલા કેટલા બધા મારી આંખ આગળથી પસાર થઈ ગયા અને છતાં હું ચેત્યો નહીં, જાણે કે હું અહીં કાયમી છું. આ બધું મારી માલિકીનું છે. કેવા ભ્રમમાં જીવું છું? અહીં મારો માત્ર રાત્રિ મુકામ છે અને

હું આને કાયમી નિવાસસ્થાન સમજી બેઠો. મારા આ કામચલાઉ નિવાસ દરમ્યાન ધર્મશાળામાં મને અન્ય મુસાફરો મળ્યા. હું એમની સાથે મમત્વ કરી બેઠો. માલિક બની બેઠો. ‘મારું... મારું’ કરવા લાગ્યો અને એટલે જ હવે છોડવાનું અઘરું લાગે છે. મને તો અહીંથી જવાનું જ પસંદ નથી. મને મૃત્યુની બીક લાગે છે. મૃત્યુની બીક એટલા માટે લાગે છે કે હું આ જીવન સાથે, મારા શરીર-સંબંધો-સમૃદ્ધિ સાથે બંધાયો છું. મમત્વ છે, વળગણ છે, મારાપણનો ભાવ છે.

એ પણ એક પ્રશ્ન છે : મૃત્યુ એટલે શું? આ પણ સમજવું પડે એવું છે. હું જેને મૃત્યુ માનું છું એ તો માત્ર રૂપાંતર છે. સળંગ ચાલતી મુસાફરીમાં એક બસમાંથી ઊતરી બીજી બસમાં બેસવા જેવું છે. એ બસમાં બેઠેલા અન્ય મુસાફરો પણ મારી માફક જ એમની મુસાફરીમાં છે. એમનાં સ્ટેશન આવતાં એમને પણ ઊતરવાનું છે. એમની સાથે વળગણ શું કામ?

1. હું કોણ છું?

અ. મારું નામ. મારું ગામ. મારી જ્ઞાતિ, ધર્મ, દેશ.

મારી આબરૂ, સત્તા-પ્રતિષ્ઠા, સમૃદ્ધિ, સંબંધો, જવાબદારીઓ.

મારો દેખાવ, મારું શિક્ષણ, મારું સ્વાસ્થ્ય.

મારા આગ્રહો, અપેક્ષાઓ, અહં, અભિમાન, અધિકાર.

ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, ગુસ્સો, તિરસ્કાર, બેચેની, લાભ, લાલચ, રાગ, ક્ષેષ.

બ. સત્ત્વ, રજસ, તમસ. સ્વર્ગ, નર્ક, અવકાશ.

ક. ઈગ્નો, સુપર ઈગ્નો : ઈચ્છાઓ, વાસ્તવિકતાઓ, આદર્શો.

ડ. પાંચ તત્ત્વો : પૃથ્વી, જળ, વાયુ, આકાશ, અગ્નિ

ઈ. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર.

જન્મ, પૂર્વજન્મ, પુનર્જન્મ.

મન, શરીર, આત્મા.

બાળપણ, યુવાની, ઘડપણ...

વિચારો. કેટલાં બધાં સમીકરણો? કેટલાં બધાં સ્પષ્ટીકરણો? કેટલાં બધાં પરિબળો? કેટલી બધી સમજૂતીઓ?

કેવું જીવી રહ્યો છું હું અત્યારે?

મુશ્કેલી થાય એવું છે આ મારી જાતને સમજવાનું અને જો હું કોણ છું એ જ ખબર ન હોય તો... હું જે કંઈ કરું છું તે શું કામ કરું છું.

બાળપણ રમતગમતમાં ગયું.

યુવાની મોજમઝામાં ગઈ.

ઘડપણ બીક-ચિંતા-બળાપામાં ગયું.

ખૂબ દોડાદોડી કરી. ઘણું આમતેમ હતાં, કર્યું. છેવટે આ બધું અહીં મૂકીને જવાનું થયું. શરીર સળગી ગયું. અસ્તિત્વ ભૂંસાઈ ગયું. એ 'હું' જેનું મને ગૌરવ અને અભિમાન હતાં, ક્યાં ગયો એ હું? શું થશે એ 'હું'નું હવે પછી?

અહં બ્રહ્માસ્મિ. હું જ બ્રહ્મ છું. હું આત્મા છું. હું શરીર નથી. હું પરમાત્માનો જ એક અંશ છું. શું અર્થ થાય આનો? કે પછી હું ભ્રમ છું. અહં ભ્રમાસ્મિ. હું માની બેઠો છું કે મારું નામ, ગામ, રહેઠાણ, સમૃદ્ધિ, સંબંધો એ બધું હું અને મારી માલિકી છે. મારો અહં, મારું અભિમાન એ જ હું છું. એ જ મારી ઓળખાણ છે.

શું સાચું? શું માનવું? હું ખરેખર કોણ છું?

2. હું શું કરી રહ્યો છું?

સવારથી સાંજ સુધી હું મારી જાતને વ્યસ્ત રાખું છું અને આ અત્યારે જ થાય છે એવું નહીં, જીવનના કોઈ પણ તબક્કા માટે આ સાચું છે.

વ્યસ્ત રહેવું જોઈએ.

પ્રવૃત્ત રહેવું જોઈએ.

નિવૃત્ત થઈને શું કરવાનું?

કામ વગર દિવસ કેમ જાય?

કામ ન હોય તો ગાંડું થઈ જવાય... વગેરે ઉક્તિઓ છે.

કોઈ પહેલી વાર મળે તો, પહેલો સવાલ... શું કરો છો તમે? વહોટ ડુ યુ ડુ ફોર લિવિંગ? અને તમે ફટાક દઈને કહેશો : આઈ એમ એન એન્જિનિયર. બોલનાર અને સાંભળનાર બન્ને આખી વાતને એક ચોક્કસ પૃષ્ઠભૂમિકામાં સમજી લે છે.

એક ઈજનેર તરીકે હું જે કરું છું, મારા વ્યવહારો, મારી જવાબદારીઓ, મારી ફરજો... શું એટલું જ માત્ર પૂરતું છે? શું એ જ માત્ર મારા આ જીવનનું

ધ્યેય છે? હું જે કંઈ કરું છું, યોગ્ય-અયોગ્ય, મહત્ત્વનું-બિનમહત્ત્વનું, સારું-ખરાબ એ બધું નક્કી કોણ કરે?

અહીં કર્મનો સિદ્ધાંત કેન્દ્રમાં છે.

દરેક જીવંત અસ્તિત્વને એના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા કંઈક ને કંઈક કરવું જ પડે. હાથ-પગ હલાવવા જ પડે. દરેક માણસ એની સૂઝ, સમજ અને સંજોગ પ્રમાણે પ્રવૃત્તિઓ કરે છે.

હું જે કરી રહ્યો છું એ કેવી રીતે નક્કી થાય છે?

મારી ઈચ્છાઓ, આકાંક્ષાઓ, અધૂરપો, અહં, અભિમાન વગેરેના સંદર્ભમાં કે પછી મારા જીવનની સાર્થકતાના સંદર્ભમાં?

‘બાવા બન્યા હૈ તો હિન્દી બોલના પડતા હૈ’ કે પછી ‘હિન્દી બોલવું જરૂરી છે એટલે હિન્દી બોલું છું’?

નાનું બાળક જન્મતાંની સાથે જ રડવા માંડે છે, હાથ-પગ હલાવે છે. ત્યાર પછી આખું જીવન એ બાળક એમ જ હાલ્યા કરે છે અને, ભલભલાને હલાવે પણ છે!

સવાલ હિન્દી બોલવું પડે એ નથી. સવાલ એ છે કે એ હિન્દી મારે કેવી રીતે બોલવું. બોરસદી હિન્દી, ભૈયા હિન્દી, ચોબા હિન્દી, દિલ્હીનું હિન્દી, રાજસ્થાની હિન્દી કે પછી હિન્દી હિન્દી? હાથપગ હલાવવા તો પડે. જવાબદારીઓ છે. સંસારી છીએ. એ હાથપગ કેવી રીતે હલાવવા, કેટલા હલાવવા, શું કામ હલાવવા એ બધા પ્રશ્નો મહત્ત્વના છે.

વિચારવું પડે એવું છે.

સત્કર્મો, કુકર્મો, સંચિતકર્મો, પ્રારબ્ધકર્મો વગેરે. કરવાં પડે એવાં કર્મો, કરવા જેવાં કર્મો અને ના કરવા જેવાં કર્મો. સાવધાન છું ને હું આ બાબતમાં?

કરવું પડે એટલે કરું છું?

કરવું જોઈએ એટલે કરું છું? કે પછી કર્મના સિદ્ધાંતને સમજી, જીવનની સાર્થકતાના સંદર્ભમાં પ્રામાણિકતાથી મારા વ્યવહારો કરું છું?

મારું મન કહે છે એટલે કરું છું? કે પછી મારો અંતરાત્મા હા પાડે છે પછી કરું છું? શાસ્ત્રો એમ કહે છે કે ચોર્યાસી લાખ અવતાર પછી મળેલા આ માનવ-અવતાર મોજમજા ખાણી-પીણી, હરવા-ફરવા માટે

કેવું જીવી રહ્યો છું હું અત્યારે?

નથી. આત્મકલ્યાણ, મોહ, નિર્વાણ, છુટકારો વગેરે ધ્યેય હોવું જોઈએ.
હા, મને એ શબ્દોની ખબર છે.

એ છુટકારો એટલો સહેલો નથી. અનેક જન્મોની મથામણ અને સાધના પછી જ એ શક્ય છે અને એ સાધનાની શરૂઆત જ થાય છે યમ અને નિયમથી. સદાચાર એ સાધનાનું પહેલું પગથિયું છે.

વિચાર અને વર્તન સાથે ચાલવાં જોઈએ.

વિચાર અને વર્તન વચ્ચે સંવાદિતા એટલે આધ્યાત્મિકતા.

વિચાર અને વર્તન વચ્ચે અંતર એટલે આડંબર.

૩. હું જે કંઈ કરી રહ્યો છું તે શું કામ કરી રહ્યો છું?

મારા જીવનનો હેતુ શું છે?

મારી આ દોડાદોડના અંતે શું? હું આધ્યાત્મિકતાના માર્ગે છું કે આડંબરના?

મારી સાથે શું આવવાનું? હું અહીં શું મૂકી જવાનો?

કેવા ગંભીર અને ભય પમાડે એવા પ્રશ્નો છે આ? આવું બધું અઘરું વિચારવાનું જ શું કામ? આપણે તો બસ, ખાઈ-પીને મજા. 'ટાઈમપાસ' એ બધું અઘરું વિચારવાનું આર.ડી.ને સોંપ્યું!

શું અર્થ છે મારા આ જીવનનો?

શું મહત્ત્વ છે મારા આ બધા વ્યવહારોનો?

શું કામ ઊભું કર્યું છે મેં આ બધું?

કોના માટે દોડાદોડ આ બધી? કે પછી

શું અર્થ છે આ બધું ભેગું કર્યા કરવાનો?

મારી સત્તા, પ્રતિષ્ઠા, સમૃદ્ધિ, સંબંધ એ બધું કામચલાઉ છે. કશું જ કાયમી નથી. મારે પણ મર્યાદિત સમય છે. બધું અહીં જ રહેવાનું છે અને છતાં મારાથી કશું છૂટતું નથી.

બધાને બધું મળતું નથી.

બધાના સંજોગો સરખા નથી.

બધાની સમજ પણ સરખી નથી.

અને એટલે જ આપણી ચારેય બાજુ અનેક વિવિધતાઓ, વિચિત્રતાઓ,

જીવન જીવવું સહેલું નથી.

વિભિન્નતાઓ, વિશેષતાઓ, વિટંબણાઓ દેખાય છે. મારે મારું ધ્યાન મારા પર રાખવું પડે. મારે જ વિચારવું પડે કે શું મહત્ત્વ છે મારા જીવનનું?

સાંસારિક જવાબદારીઓ (છોકરાં ભણાવવાં, ગણાવવાં, પરણાવવાં)

સત્તા, પ્રતિષ્ઠા, સમૃદ્ધિ (અહં, અભિમાન, છોકરાંનાં છોકરાં ખાય એટલું).

મોક્ષ, નિર્વાણ, છુટકારો (ચોર્યાસી લાખ જન્મોમાંથી મુક્તિ).

કોના માટે જીવું છું? મારા માટે, સગાં-સંબંધી માટે,

માનવજીવનના કલ્યાણ અર્થે?

શું મૂકી જવું છે મારી પાછળ? નામ, કીર્તિ, વાહ-વાહ, સંબંધો,

સમૃદ્ધિ?

સવાર પડે ને વિચાર આવે 'આજે શું કરવાનું છે?

વિચારો. શું કામ કરવાનું છે?'

સાંજ પડે અને ઊંઘવાની તૈયારી કરું છું.

વિચારું. શું કર્યું મેં આજે આખો દિવસ?

શું જવાબ આવે છે મારા અંદરના ઊંડાણમાંથી?

કોનો અવાજ છે એ? એ મન બોલે છે કે આત્મા?

અને હું કોના અવાજને સાંભળું છું?

મન કહે છે : ચઢી જા.

આત્મા કહે છે : થોભી જા.

આ મારો અત્યંત અંગત, ખાનગી વાર્તાલાપ છે મારી જાત સાથેનો. કોણ જીતે છે આ સંઘર્ષમાં? લોભ અને લાલચ જીતે છે કે પછી ખુદારી, પ્રામાણિકતા જીતે છે? બસ, ત્યાં જ આ ત્રણેય પ્રશ્નોના જવાબ છે.

જે નક્કી કરે છે એ ખરો 'હું' છે.

એ ખરો હું જ મારા વ્યવહારો નક્કી કરે છે.

એ જ હું મારા જીવનનું મહત્ત્વ, દિશા નક્કી કરે છે.

બહાર જે દેખાય છે એ તો મારો બહારનો 'હું' છે. આ બધું જે નક્કી કરે છે એ મારો અંદરનો 'હું', મારો ખરો 'હું' છે. એ ખરો 'હું' મારી સાથે જશે. એ ખરા 'હું' ને ઓળખવાની જરૂર છે.

કેવું જીવી રહ્યો છું હું અત્યારે?

એમ કહેવાય છે કે 'ખાલી હાથે આવ્યા હતા અને ખાલી હાથે જવાના'. એમ પણ કહેવાય છે કે 'પ્રારબ્ધ કર્મો-નસીબ લઈને આવ્યા હતા અને સંચિત કર્મો લઈને જવાના.' આ નિરાંતે સમજવું પડે એવું છે.

જો જન્મ પુનર્જન્મમાં માનતો હોઉં તો, મને જ કંઈ મળ્યું છે (સત્તા, સમૃદ્ધિ, સંબંધો) એ મારાં પ્રારબ્ધકર્મોનું પરિણામ છે. કર્મના સિદ્ધાંત પ્રમાણે દરેક કર્મ એનું ફળ આપે છે એટલે અત્યારનું મારું જે કંઈ છે, સુખ કે દુઃખ, આનંદ કે પીડા એ બધું મારાં જ કરેલાં કર્મોનું પરિણામ છે.

અને એ જ સિદ્ધાંત પ્રમાણે, અત્યારે આ જન્મે હું જે કંઈ કરું છું, મારું કે ખરાબ, સત્કર્મ કે કુકર્મ એ મારા આગલા જન્મનું ભાથું, પાયો નક્કી કરે છે.

જો હું કર્મના સિદ્ધાંતમાં માનતો હોઉં...

જો હું ભારતીય હોવાનું ગૌરવ અનુભવતો હોઉં...

જો હું ભારતીય શાસ્ત્રોમાં વિશ્વાસ કરતો હોઉં...

જો હું મારી જાતને ધાર્મિક અને શ્રદ્ધાળુ માનતો હોઉં...

તો...

1. મારા હાલનાં સુખ-દુઃખ માટે, મારા લાભ-ગેરલાભ માટે, મારા સંજોગ માટે, મારા સંબંધો માટે કોઈને પણ જવાબદાર ઠેરવ્યા સિવાય, એની ફરિયાદ, રોદણાં કે બળાપા સિવાય એ બધું, મારાં જ કર્મોનું પરિણામ છે એમ સમજી, સ્વીકારી મારી જવાબદારી અદા કરું. મારાથી થઈ શકે તે કરું અને
2. મારો છુટકારો કરવા, મારી મુક્તિ કરવા, આત્મકલ્યાણ કરવા, મારા હવે પછીના જન્મનું ભાથું તૈયાર કરવા, મારા હાલના સંજોગમાં, આ જીવનમાં કુકર્મો કરવાને બદલે, સત્કર્મો કરવાં, સદાચાર કરવા સત્માન પ્રયત્નો કરું, કારણ કે મારા જ હાથો વડે મારું પ્રારબ્ધ નક્કી થાય છે. હું અહીંથી વિદાય થઈશ ત્યારે મારું ભેગું કરેલું બધું અહીં જ રહી જાય છે. મારી સાથે માત્ર મારાં કર્મો જ જાય છે અને આ નિર્વિવાદ છે. જેટલું વહેલું સમજી લઉં એટલું મારા હિતમાં જ છે. સમજ્યા આર.ડી.ભાઈ?



હું મને શું કહું છું? (મારી જાત સાથેની વાત)

વિચાર બહુ મોટી બાબત છે. વિચાર મારા વર્તનનું મૂળ છે.

‘જેવું વિચારીએ એવા બનીએ’ એવી ઉક્તિ પણ છે.

હંમેશાં સારું વિચારો. પોઝિટિવ થિંકિંગ. સેમિનાર્સ થાય છે. મારી લાગણીઓના મૂળમાં પણ મારા વિચારો જ છે.

હું સતત મારી જાત સાથે વાત કરું છું.

મારી જાત સાથેની આ વાત સળંગ ચાલે છે.

દિવસે ના પતે તો, રાત્રે ઊંઘમાં પણ ચાલુ રહે છે.

આ એક સ્વાભાવિક બાબત છે.

આમાં કશું અજુગતું છે જ નહીં.

‘હું મારી જાતને શું કહું છું’ એ મહત્ત્વનું છે.

હું પૂછું, “શું વિચારો છો?”

તમે કહેશો, “કશું નહીં” શું આ જવાબ સાચો છે?

મારી ખોપડી અદ્ભુત દાગીનો છે.

જો એને સમજાઈ જાય તો... જીવન ધન્ય થઈ જાય.

સંશોધનો પ્રમાણે મારા મગજમાં એક કલાકમાં ૨૫૦૦-૩૦૦૦ વિચારોનો જન્મ થાય છે. એટલે કે એક મિનિટના ૫૦-૬૦ વિચારો, એટલે કે દર સેકન્ડે એક વિચાર ઉત્પન્ન થાય. વિચારો કેટલા બધા વિચારો? અને વધારે નવાઈની વાત તો આ છે કે આ ૫૦-૬૦ વિચારોમાંથી ૮૦ ટકા વિચારો નકારાત્મક હોય છે. વધુમાં આ વિચારો, લગભગ ૯૦-૯૫ ટકા વિચારોનું સતત પુનરાવર્તન થાય છે. જો આ આંકડા માની લઈએ તો... મારું મગજ નકારાત્મક દિશામાં કેટલું બધું સક્રિય છે? અધધધ... નકારાત્મક!

મને ક્યારેય આ ધ્યાનમાં ન આવ્યું હોય કે હું દરરોજ સતત કેટલું બધું નકારાત્મક વિચારું છું. પોઝિટિવ થિંકિંગ કરવું તો કેવી રીતે? થોભો. જરાક ભૂતકાળ પર દષ્ટિ કરો. ગઈ કાલમાં આંટો મારો. શું દેખાયું? શું તાજું થાય છે? ઠેઠ બાળપણથી શરૂ કરી સિત્તેર સુધીની એક લાંબી ફિલ્મ મારી નજર સમક્ષ રજૂ થાય છે. મોટા ભાગે નકારાત્મક અનુભવો, નકારાત્મક લાગણીઓ

તાજી થાય છે. દુઃખદ બાબતો રજૂ થાય છે. હકારાત્મક બાબતો, સુખદ અનુભવો ગૌણ બની જાય છે અને માણસના મગજની આ એક રહસ્યમય બાબત છે. વસવસાની એક લાંબી યાદી મારા મગજે સંગ્રહી રાખી છે. અને એ બધું મને માંદો પાડે કે પછી દુઃખી રાખે. આપણે અત્યારે એની જ વાત કરવી છે.

શું કહું છું હું સતત મારી જાતને?

મગજ અને હૃદય વચ્ચે કેવી પાઈપ-લાઈન છે?

વિચાર અને લાગણી વચ્ચે કેવું જોડાણ છે?

મારું મગજ સતત ‘આજે ગરમી બહુ છે’થી શરૂ કરી, ‘લોન્ગ ટર્મ ઇન્સ્યોરન્સ’ સુધીની બાબતોમાં સક્રિય રહે છે. મારો એ દરેક વિચાર એક લાગણી જન્માવે છે અને આમ સતત, મારું મગજ મારા હૃદયના લોહીના દબાણના આંકડા ઊંચા-નીચા કર્યા કરે છે. નો વન્ડર! આટલી મોટી સંખ્યામાં, લોકોને બી-પી-ની ગોળીઓ કેમ લેવી પડે છે?

હું મારી જાત સાથે સતત વાત કરું છું. સાંભળો એ વાતને. એ વાતનો સૂર કેવો છે? કઈ દિશામાં છે? હકારાત્મક કે નકારાત્મક? વેદના, બળાપા, ફરિયાદો, અધૂરપ કે પછી ઉત્સાહ, આનંદ, તત્પરતા?

શરીર અને મન પરસ્પર સંકળાયેલાં છે. વધારે ને વધારે રોગો માનસિક કારણોથી, લાગણીનાં કારણોથી થાય છે.

- મારી પાસે પૂરતું નથી.
- મારે જ આવું કેમ?
- મારાં તો નસીબ જ ફૂટલાં છે.
- છોકરાં પરણવાનું નામ લેતાં નથી.
- આ ઠંડી જવાનું નામ જ લેતી નથી.
- અહીં દવાઓ કેટલી મોંઘી છે... વગેરે, વગેરે.

આ બધાં વિધાનો, આ બધા વિચારો મારી સમગ્ર શારીરિક, માનસિક વ્યવસ્થાને હચમચાવે છે. મને સતત ખેંચાયેલા, ધૂંધવાયેલો રાખે છે. હું સતત અતૃપ્ત, અસંતુષ્ટ, અશાંત રહું છું.

શું વાત કરું છું હું મારી જાત સાથે? કેવા સંકેતો, સિગ્નલ્સ, હુકમો મોકલું છું હું મારા મગજને? મગજ કમ્પ્યુટર જેવું છે. હું જેવા ડેટા સાથે

એનું પ્રોગ્રામિંગ કરું છું એ પ્રમાણે એ મારામાં લાગણીઓ અને વ્યવહારો જન્માવે છે. હું કેવો પ્રોગ્રામર છું?

આપણે બધા સરખા નથી. બધાં મગજ પણ સરખાં નથી. મારે મારાં સુખ-શાંતિ-આનંદ માટે મારા મગજ પર જ આધાર રાખવો પડે. કોઈ મને શું કહે છે એના કરતાં ‘હું મને શું કહું છું’ એ વધારે મહત્ત્વનું છે.

હું મારી નજરમાં કેવો છું?

હું હોશિયાર કે હું કદરૂપો?

હું ભણેલો કે હું અભણ?

હું ગરીબ કે હું પૈસાદાર?

હું નસીબદાર કે હું બદનસીબ?

મારો સ્વભાવ કેવો છે?

મારું દષ્ટિબિંદુ કેવું છે?

મારાં વલણો કેવાં છે?

મારી પસંદગીઓ કેવી છે?

મારી માન્યતાઓ કઈ દિશામાં છે?

મારી આજુબાજુના જગત સાથે મારું એક જોડાણ છે અને મારી મનઃસ્થિતિ પ્રમાણે મારું એ બધાનું અર્થઘટન પળેપળે બદલાય છે. મારા વિચારો પળેપળે બદલાય છે. મારા ‘મૂડ્ઝ’ પણ એવા જ બદલાય છે.

હું જે કંઈ છું, જેવો પણ છું, મને જે કંઈ મળ્યું છે એ બધાનો શું હું સહર્ષ સ્વીકાર કરું છું?

સ્વીકાર કરું છું?

સમાધાન કરું છું?

સોદા કરું છું કે પછી સતત ફરિયાદ કરું છું?

બીજી એક અત્યંત મહત્ત્વની વાત એ છે કે હું જે કંઈ બહાર કરું છું, કહું છું, દેખાઉં છું એ હંમેશાં સાચું અને પૂરતું હોતું નથી, કારણ કે મારો એક અંદરનો ‘હું’ પણ છે અને મારે સતત એ અંદરના હું સાથે વાતચીત થયા કરે છે. એ જે સૂર છે એ સર્વસામાન્ય રીતે (ઓવરઓલ) મારું સુખ, શાંતિ, આનંદ, સંતોષ જેવી મહત્ત્વની લાગણીઓ નક્કી કરે છે. મારી જાત સાથેની વાત કરીએ ત્યારે મારે મારા એ સંવાદોને સાંભળવાના છે, સમજવાના છે.

હું મને શું કહું છું ?

શું કહું છું મારી જાતને સતત, મારા વિશે, મારા સંબંધો વિશે, મારી સમૃદ્ધિ વિશે, મારા જીવન વિશે? આ સંવાદ અત્યંત ખાનગી છે!

અત્યંત અંગત છે.

અત્યંત મહત્વનો છે.

આપણે બીજાઓ સાથે વિચારવિમર્શ કરીએ એના કરતાં જાત સાથે વધારે સંવાદ કરીએ છીએ અને એમાં વિસંવાદો ઘણા હોય છે!

કથામાં બેઠો છું. મહારાજશ્રી કંઈક બોલ્યા. મારા મગજમાં એક ઝબકારો થયો અને હું ત્યાંથી ખસીને ક્યાંય પહોંચી જાઉં છું!

જમવા બેઠો છું. પત્નીએ કહ્યું, ‘દૂધ થઈ રહ્યું છે, લાવવાનું છે’ અને મારું મગજ ફટાક દઈને વિચારે છે અને હું...! આવું જ થાય છે ને?

ચાલો આ વાત નિરાંતે સમજીએ.

ઉદાહરણ: મગન અને છગન બે મિત્રો.

મગને છગનને કહ્યું, “તું ભાઈસા’બ બહુ ઝીણો, મહાકંજૂસ. જરાય ખિસ્સામાં હાથ નાખતો નથી. મારે ક્યાં સુધી તને ચા પિવડાવવાની?”

છગન –

(૧) શું વિચાર એના મગજને મોકલે છે

(૨) શું પ્રતિભાવ આપે છે.

(૧) છગને મગનને કહ્યું, “તારે જે માનવું હોય તે માન. મને ખબર છે હું કેવો છું!”

(૨) છગને મગનને કહ્યું “મારે કોઈના અભિપ્રાયની જરૂર નથી. મને ખબર છે હું કેવો છું. આખી જિંદગી લોકોનું કર્યું છે અને આમેય મગન તો છે જ એવો. હું એને ક્યાં ઓળખતો નથી. એ ક્યારેય કોઈનું સારું બોલતો નથી. એ વળી મને સર્ટિફિકેટ આપનાર કોણ?”

યાદ કરો. કેટલા બધા વિચારો મગજ જન્માવે છે? દરેક સેકન્ડે એક એટલે ખૂબ ઝડપથી, ફટાફટ ઘણું બધું ઉપરના માળે થઈ જાય છે!