# આપણી જિંદગીની કિંમત = દો ઘૂંટ પાની!

ચોમાસાની પહેલાં જાતભાતના વર્તારા સાંભળવા મળે. ચોમાસું સારું જશે, વરસાદ અમુક-તમુક ટકા થશે... વગેરે... વિજ્ઞાનમાં આટલી પ્રગતિ કરી હોવા છતાં ભારતની ખેતી હજી સુધી મોટેભાગે વરસાદ ઉપર આધારિત જ રહી છે. આપણે આટલાં વર્ષોમાં કોઈ ઓલ્ટરનેટ સિસ્ટમ ઊભી કરી શક્યા નથી. વરસાદ આપણી જીવનદોરી છે. છતાં આપણે કેટલા બધા અણઘડ અને અનપ્લાન્ડ દેશમાં જીવીએ છીએ કે આઝાદીનાં ૭૫ વર્ષ પછી પણ આપણી ખેતી વરસાદને આધારે ચાલે છે! ધડાધડ બંધાતાં બિલ્ડિંગ્સમાં ક્યાંય પણ વરસાદનું પાણી સંગ્રહવાની વ્યવસ્થા આપણે વિચારતા નથી. આટલો બધો વરસાદ થવા છતાં પણ આપણી સાથે આવતા વર્ષે પાણીની તકલીફ ન પડે એવી વ્યવસ્થા ઊભી કરી શકે એવું ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર નથી! આના કારણમાં આપણી પાસે ટેક્નોલૉજીનો અભાવ છે કે આપણે ત્યાં આવડત ધરાવતા માણસો નથી એવું તો નથી જ... આનું સાચું કારણ એ છે કે આપણે ભવિષ્ય વિશે નહીં વિચારતા, ઉદાસીન અને ટેમ્પરરી સગવડોમાં રાચતા માણસો છીએ. આવનારી પેઢી માટે મકાનો અને દુકાનો, ફિક્સ ડિપૉઝિટો અને ધંધો ગોઠવી રહ્યા છીએ, પણ પાણી, પેટ્રોલ કે પર્યાવરણ વિશે આપણી પછીની પેઢી માટે આપણે કશું જ કરવા તૈયાર નથી.

પાણી માટે યુદ્ધ થશે એવું ભવિષ્ય હજુ થોડાં જ વર્ષો પહેલાં ભાખવામાં આવ્યું હતું. એક જૈન મુનિએ કહ્યું હતું કે, 'પાણી પડીકે બંધાશે ત્યારે કળિયુગ આવશે.' આપણને પાઉચ અને

બૉટલ્સમાં પાણી મળતું થઈ ગયું છે. પાણીની એક બૉટલના વીસ રૂપિયા, દસ લીટરના ૨૦૦ રૂપિયા અને ૧૦૦ લીટરના ૨૦૦૦ રૂપિયા આપણે ચૂકવતા થઈ ગયા છીએ, જેની આપણને ખબર જ નથી!

વૃક્ષો વાવો, શહેરને હરિયાળું બનાવો - વરસાદ લાવો જેવા સ્લોગન ભીંતો પર લખાતા થયા છે, પણ હજી આપણા માનસમાં કે જીવનમાં ઊતર્યા નથી. આજે પણ ફ્લૅટ કે બંગલાની સ્કીમ બનાવવા માટે ઝાડ તદ્દન બેરહેમીથી કાપી નાખવામાં આવે છે. નવાઈની વાત એ છે કે સાવ અભણ માણસ પણ વૃક્ષની અહેમિયતને અને વાતાવરણના બૅલેન્સને મેઇન્ટેન કરવા માટે પાણીની જરૂરિયાતને સમજે છે. એની સામે ભણેલા, વિજ્ઞાન સમજતા આપણે સહુ કાર્બન ફૂટપ્રિન્ટ્સમાં સતત વધારો કરતા રહ્યા છીએ. વાહનોના ધુમાડા, એ.સી.નો વધુ પડતો વપરાશ, સિગરેટ, મોબાઇલ, કમ્પ્યૂટર્સથી શરૂ કરીને આપણા જીવનની એક મિનિટ પણ કદાચ એવી નહીં હોય જેમાં આપણે વાતાવરણમાં થોડોક કાર્બન ઉમેરતા નહીં હોઈએ. બીજું કંઈ ન કરતા હોઈએ તો શ્વાસ તો લેતા જ હોઈએ, એટલે આપણા શરીરમાં ગયેલો ઑક્સિજન કાર્બન ડાયોક્સાઇડ સ્વરૂપે બહાર તો નીકળે જ!

આપણે કેવો અને કેટલો બગાડ કરીએ છીએ એની તો આપણને કલ્પના જ નથી. પ્લાસ્ટિક અને બીજી વસ્તુઓએ આપણા જીવનને કેટલો ખતરો ઊભો કર્યો છે એના વિશે વારંવાર લખાવા અને વાંચવા છતાં આપણે જરાય સુધર્યા નથી! એક પણ ફ્રૂટ હવે આપણા સુધી ઝાડ પર પાકીને પહોંચતું નથી. મોટા ભાગનાં ફ્રૂટ્સ અડધાં કાચાં જ ઉતારી લેવામાં આવે છે, જેથી ટ્રાન્સ્પૉર્ટેશનમાં સરળતા રહે. પાકાં ફળોને કે શાકભાજીને ટ્રાન્સ્પૉર્ટ કરવા અઘરા છે. પેસ્ટીસાઇડ્સ હવે આપણા ભોજનનો ભાગ છે. આપણને કદાચ ખબર નહીં હોય પરંતુ 'ઓર્ગેનિક'ના નામે વેચાતી કેટલીયે ચીજો ખરેખર ઓર્ગેનિક છે કે નહીં એ વિશેનું કોઈ પ્રમાણ ઉપલબ્ધ નથી. ચાઇનીઝ ફૂડમાં નાખવામાં આવતો આજીનોમોટો (ચાઇનીઝ મીઠું) શાકભાજી અને નુડલ્સને ફુલાવવાનું કામ કરે છે, પરંતુ એ આંતરડાને પણ ફુલાવે છે! જેટલા ઇન્સ્ટન્ટ કે તૈયાર ફૂડ, જ્યુસ, અથાણાં, સોસ કે સ્પ્રેડ આપણે ખાઈએ છીએ એ બધામાં પ્રિઝર્વેટિવ છે. એને 'નેચરલ' કહેવાથી એ નેચરલ થઈ જતા નથી. આ બધા પ્રિઝર્વેટિવ્સ આપણા શરીરમાં જઈને આપણા પાચનતંત્રને ઢીલું અને શિથિલ કરવાનું કામ કરે છે. આ બધાની ઉપર આપણે જે પાણી પીએ છીએ એ આર.ઓ.નું હોય તો પણ એ ૧૦૦ ટકા શુદ્ધ છે એવું કોઈ કહી શકતું નથી. બહુ ધ્યાનથી જો જાહેરાત જોઈ હોય તો સમજાય કે એ લોકો જાહેરાતમાં જે જીવાણુ કે વિષાણુ બતાવે છે એ બધા રિમૂવ થતા નથી. ૧૫-૨૦ જીવાણુ પહેલાં દેખાય ને પછી એક-બે રહી જાય! આપણને જે પાણી

મળે છે એ સાચા અર્થમાં અલભ્ય છે કારણ કે, આ દેશના ૭૦ ટકા લોકો ડહોળું, રંગવાળું કે કેમિકલમિશ્રિત પાણી પીએ છે. કેટલાંય ગામોમાં નદીઓ હવે ચોખ્ખી રહી નથી. તળાવોમાં કચરો ઠલવાય છે, કપડાં ધોવાય છે અને કૂવાઓનાં તળ એટલાં ઊંડાં ઊતરી ગયાં છે કે એમાં માટી આપોઆપ મિશ્રિત થઈ જાય છે. એ બધાં ગામોમાં રોગચાળા ફાટી નીકળે છે, કારણ કે ત્યાંનું પાણી ભયાનક દૂષિત છે. ત્યાંનાં ઢોર આ પાણી પીએ છે માટે દૂધ પણ દૂષિત આવે છે. આવાં ગામોમાં માલ ન્યુટ્રિશિયન અને ચાઇલ્ડ ડેથનું પ્રમાણ આપણે માની ન શકીએ એટલું બધું છે.

આટલી બધી તકલીફમાં જ્યારે અડધા દેશ ઉપરના લોકો જીવતા હોય ત્યારે આપણે આપણી જિંદગી ન બદલીએ, સગવડો ન ઘટાડીએ પણ બગાડ ઘટાડીએ તોય કદાચ આવનારી પેઢી માટે આપણે પાણીનો જરૂરી જથ્થો મૂકી જઈ શકીએ. અત્યારે જે રીતે પાણી ખલાસ થઈ રહ્યું છે, વરસાદ ઘટી રહ્યો છે, એ જોતાં વીસ જ વર્ષ પછી પાણી એક બહુ જ મોંઘી કૉમોડિટી બની જવાનું છે.

કદાચ કલ્પના પણ ન હોય તો આપણે જાણવું જોઈએ કે આખા દેશમાં ફક્ત સાત ટકા લોકોને આવી રીતે લક્ઝરીથી પાણી વાપરવા મળે છે. મોટા ભાગના લોકો મ્યુનિસિપલ કૉર્પોરેશનના નળથી કે ગ્રામ પંચાયતના નળથી જ પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કરે છે. ગુજરાત અને કચ્છનાં અંતરિયાળ ગામોમાં દીકરીઓને ભણતી ઉઠાડી લેવામાં આવે છે, કારણ કે ચાર-પાંચ કિલોમીટર દૂરથી પાણી લાવવાનું હોય છે. એટલે દીકરી શાળાએ જાય તો પાણી ભરવા કોણ જાય? ગુજરાતનાં કેટલાંક ગામોમાં ઘણા પુરુષો કુંવારા છે, કારણ કે એ સૂકાં ભઠ્ઠ ગામો છે. ત્યાં કૂવા ઊંડા જતા રહ્યા છે અને પાણી ભરવા દૂર દૂર સુધી ચાલીને જવું પડે છે. માતા-પિતા પોતાની દીકરીને એવા ગામમાં નહીં પરણાવવાનું નક્કી કરે છે, એથી આવાં ગામોના પુરુષોને કન્યા મળતી નથી.

આપણે જે સમયમાં પ્રવેશી રહ્યા છીએ એ સમય વધુ ને વધુ કપરો સમય છે. સગવડો વધારી રહ્યા છીએ અને એની સામે આપણે આપણા જીવનને વધુ ને વધુ ખતરામાં મૂકી રહ્યા છીએ... આ બધું જે લખ્યું, એમાં કશુંયે નવું નથી. આપણે કદાચ આ બધું જ આની પહેલાં અનેક વાર વાંચી ચૂક્યા છીએ. આ લેખમાં મારે સમસ્યાઓની ચર્ચા નથી કરવી, ઉકેલની વાત કરવી છે. એવું શું થઈ શકે જેનાથી આપણે આપણું અને આપણી આસપાસના લોકોનું જીવન થોડુંક ઓછું મુશ્કેલ અથવા થોડુંક વધુ સારું-બહેતર બનાવી શકીએ? સ્વાર્થને છોડીને વૈશ્વિક સ્તર ઉપર વિચારવું હવે જરૂરી બન્યું છે. હું મારું સાચવી લઉં અને બીજાનું જે થવાનું હોય તે થાય, એ વિચાર અને વ્યવહાર હવે લાંબા ચાલે એમ નથી.

આપણે શું કરી શકીએ એ સવાલનો પહેલો જવાબ છે, જરૂર ન હોય તો નળ બંધ રાખી શકીએ. બ્રશ કરતી વખતે, સાબુ ચોળતી વખતે, કપડાં ધોતી વખતે, વાસણ ધોતી વખતે કે ઈવન હાથ ધોતી વખતે આપણે નળ એમ જ ચાલુ રાખી દઈએ છીએ. હાથમાં સાબુ ચોળાતો હોય એટલી વાર જો નળ બંધ રાખીએ તો કુલ કેટલું પાણી બચી શકે? શાકભાજી ધોવામાં કે ફળ વગેરે ધોવામાં જો વાસણમાં ભરીને પાણી વાપરવામાં આવે તો ચાલુ નળમાં પાણી ઓછું બગડે... એવી જ રીતે ગેસ ગીઝર કે ઇલેક્ટ્રિક ગીઝરમાં થોડીક વાર ચાલુ રાખ્યા પછી નળ ચાલુ કરીએ તો ઠંડું પાણી ફેંકી દેવું પડે નહીં. સાવ સાદા અને નાનકડા ઉપાય તરીકે જો ડોલમાં પાણી ભરીને નહાવામાં આવે તો પાણી ઓછું બગડે, પરંતુ શાવરમાં નહાવાની ટેવ હોય તો પાણી ગરમ થવા દીધા પછી શાવર ચાલુ કરીને આપણે ઠંડું પાણી વહી જતું બચાવી શકીએ.

એથી આગળ વધીને આપણે ઘેર કોઈ પણ આવે તો આખા-આખા ગ્લાસ ભરીને પાણી આપવાની એક પ્રથા છે. મોટા ભાગના લોકો એકાદ-બે ઘૂંટડા પીને બાકીનું પાણી જવા દે છે. આપણે એ પાણી સીધું ખાળમાં ઢોળી દઈએ છીએ. જે ગટરમાં વહી જાય છે. કોઈનાય કામમાં આવતું નથી. ઘેર આવનારા મહેમાનને પૂછીને પાણી આપી શકાય, અથવા અડધો ગ્લાસ આપી શકાય અને જોઈએ તો બીજું ક્યાં નથી અપાતું?

આપણને જે નથી દેખાતું એ ભયાવહ અને ડરામણું ભવિષ્ય છે. જે સંતાનોને આપણે લાડથી, વહાલથી ઉછેર્યાં છે એ સંતાનો માટે મકાન, દુકાન અને બૅન્ક બૅલેન્સ તો મૂકી જઈશું, પણ પાણી નહીં હોય તો આપણે આપણાં સંતાનોને તરસે ટળવળતાં જોઈ શકીશું?

• • •

# સાધુ તો સૌથી વધુ સમાજ-અભિમુખ હોવો જોઈએ

થોડાં વર્ષો પહેલાં સુરતમાં સુમિત રાઠોડ નામના એક વેપારીએ દીક્ષા લીધી. એની પત્ની અનામિકાને દીક્ષા લેવાની અનુમતિ આપવામાં આવી નહીં, કારણ કે એને ત્રણ વર્ષની એક દીકરી છે... આ દીકરીની કાળજી લેવા માટે અને એના ભવિષ્યને સુરક્ષિત બનાવવા માટે પિતાએ સો કરોડની સંપત્તિનો વારસો આપવાની જાહેરાત કરી, નાના જે બીજેપીના પૂર્વાધ્યક્ષ રહી ચૂક્યા છે એમણે પોતાની દોહિત્રીનો હવાલો સંભાળવાની અને એની કાળજી લેવાની ખાતરી આપી, તેમ છતાં બાળ સંરક્ષણ અધિકારોની આર.ટી.આઇ. અરજી અને પી.આઇ.એલ.ને કારણે એની માતાને દીક્ષા લેવાની અનુમતિ મળી નહીં... અંતે કાયદાની ગૂંચવણમાંથી મુક્ત થઈને એમની પત્ની અનામિકાએ પણ દીક્ષા લીધી. એનું નામ સાધ્વી અનાકારશ્રી પાડવામાં આવ્યું. પ્રેસ અને મીડિયાએ આ કિસ્સાને ખૂબ ચગાવ્યો.

આચાર્ય શ્રી રામલાલ મહારાજના શિષ્ય એવા આ દંપતીનાં લગ્ન હજી ચાર વર્ષ પહેલાં જ થયાં છે. ધર્માચાર્યનાં પ્રવચનો અને ધર્મ વિશેના જ્ઞાન પછી એમણે સંસારત્યાગનો નિર્ણય તો કર્યો પણ આ નિર્ણય તો આત્મકલ્યાણનો નિર્ણય છે, ખરું ને? આત્મકલ્યાણ ક્યારેય બેજવાબદાર હોઈ શકે ખરું? પોતાનું કલ્યાણ કરવા નીકળેલાં માતા-પિતા પોતાના સંતાનનો વિચાર સુધ્ધાં ન કરે એવી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિને કલ્યાણની પ્રવૃત્તિ કહેવાય? આપણો ધર્મ અને શાસ્ત્રો શીખવે છે કે, દરેક જીવની કાળજી લેવી આપણી ફરજ છે. ખાસ કરીને, જૈનત્વમાં જીવમાત્ર પરત્વે દયા અને કરુણાની વાત વારંવાર કરવામાં આવે છે.

જે માતા-પિતા પોતાની ત્રણ વર્ષની દીકરી વિશે ચિંતા કર્યા વગર કહેવાતા આત્મકલ્યાણના માર્ગે જતી વખતે એનું શું થશે, એને કેવો ઉછેર મળશે એનો વિચાર સુધ્ધાં ન કરે એને કયા પ્રકારનું કલ્યાણ કહેવાય? શું સો કરોડની સંપત્તિ આપી દેવાથી ત્રણ વર્ષનું બાળક ઊછરી જવાનું છે? એને સંસ્કાર, સમજણ, સ્નેહ અને સલામતી કોણ આપશે? એને જ્યારે માસિકધર્મ આવશે ત્યારે એ અંગેની સમજણ આપવા એની મા નહીં હોય... એ જ્યારે સ્કૂલમાં પહેલા નંબરે આવશે કે નાપાસ થશે ત્યારે એને સધિયારો આપવા એના પિતા નહીં હોય... એ વખતે આ સો કરોડની સંપત્તિ એને કામ લાગવાની છે?

ખલીલ જિબ્રાને કહ્યું છે કે તમારાં સંતાનો ફક્ત તમારા થકી આ પૃથ્વી પર આવે છે. તમે એના માલિક નથી... માળી છો. આ વાત સાથે સંપૂર્ણ સહમત થઈએ તો પણ જેને જન્મ આપ્યો છે એને સાચવવાનો, જિવાડવાનો અને પોતાના પગ પર ઊભા રાખવાનો ધર્મ ચૂકીને ફક્ત પુસ્તકોના કે કર્મકાંડના ધર્મ તરફ જનારને શું કહી શકાય? સત્ય તો એ છે કે, જેને દીક્ષા લેવી છે એ સંસારમાં રહીને, પોતાનાં રોજિંદાં કામો કરીને, પોતાની બધી જ જવાબદારી નિભાવીને પણ સંન્યાસીનું જીવન જીવી શકે છે. આપણી પાસે બુદ્ધની પત્ની યશોધરા, લક્ષ્મણની પત્ની ઊર્મિલા કે શબરીના દાખલા છે જ. એમણે ભગવાં કે સફેદ વસ્ત્રો નથી પહેર્યાં, એમણે મહેલ નથી છોડ્યો... પરંતુ એમના જીવનના દાખલા આજે પણ અપાય છે.

આ વાત કોઈના ધર્મની વિરુદ્ધ, કોઈના નિર્ણયની વિરુદ્ધ, કોઈના વિચાર કે પ્રવૃત્તિની વિરુદ્ધ નથી, મહત્ત્વની વાત એ છે કે વિશ્વના કોઈ પણ ધર્મ કરતાં મોટો માનવધર્મ છે. માનવધર્મની પહેલી શર્ત એ છે કે આ પૃથ્વી ઉપર એને સોંપવામાં આવેલાં તમામ કામોને પૂર્ણ નિષ્ઠા અને પ્રામાણિકતાથી પૂરાં કરવામાં આવે.

સુમિતજીએ ત્રણ વર્ષ પહેલાં લગ્ન કર્યાં. શક્ય છે એમનું મન ત્યારથી સંસારમાં ન હોય... શક્ય છે એમને પોતાના જીવનમાં કશું આધ્યાત્મિક મેળવવાની ઝંખના, ખેવના હોય, પરંતુ એમણે આ વિચાર સંસારના બંધનમાં પડતાં પહેલાં જ કરી લેવાનો હતો. કોઈ એક સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરી ત્રણ વર્ષ સુધીનો સંસાર એમણે માણ્યો. એક બાળકનો જન્મ થયો... એનો અર્થ એ થયો કે એમણે દેહધર્મ પણ નિભાવ્યો, તો પછી પોતે કરેલા કર્મમાંથી જે ફળ જન્મ્યું છે એ ફળનો ત્યાગ કરવાની કયો ધર્મ અનુમતિ આપે છે?

આ પહેલાં પણ છસ્સો કરોડની સંપત્તિનો ત્યાગ કરીને, દીક્ષા લઈને સંસાર છોડી ગયેલા એક વ્યક્તિની કથા આપણે સાંભળી ચૂક્યા છીએ. દિલ્હીના પ્લાસ્ટિક કિંગ કહેવાતા ભવરલાલ દોશીએ ૧૯૮૨માં દીક્ષા લેવાનો સંકલ્પ

જાહેર કરેલો પણ ત્યારે દીકરાઓ નાના હતા અને બિઝનેસ સંભાળી શકે એમ નહોતા માટે ભવરલાલજીએ દીકરાઓને બિઝનેસ સંભાળી શકવા લાયક બનાવીને પછી આ સંસાર છોડવાનું નક્કી કર્યું. અંતે ૨૦૧૫ના મે મહિનામાં એમણે અમદાવાદમાં દીક્ષા લીધી. ભવરલાલજીને આપણે અભિનંદન આપવા જોઈએ કે દીક્ષા લેવાનો નિર્ણય કર્યા પછી પરિવારની સંમતિ અને અનુમતિ માટે એમણે પ્રતીક્ષા કરી. બુદ્ધ જ્યારે તથાગત બન્યા પછી પહેલી વાર કપિલવસ્તુ પધાર્યા ત્યારે ચીવર પહેરેલી યશોધરાના ઓરડામાં એક ચટ્ટાઈ સિવાય કંઈ નહોતું. એણે પોતાના પતિને પૂછ્યું હતું, “એવું શું છે જે તમને મહેલ, ઘર અને રાહુલની જવાબદારી છોડીને મળ્યું અને મેં અહીં રહીને મારી તમામ જવાબદારીઓ પૂરી કરીને પણ મેળવ્યું...”

ભાગીને સાધુ થનાર કોઈ પણ વ્યક્તિને ક્યારેય શાંતિ મળી નથી. જૈન ધર્મ જેનો અત્યંત આદર કરે છે એવા શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર પોતાના વ્યાપારમાં, પોતાની જીવન અંગેની કામગીરીમાં ક્યારેય પાછીપાની કરતા નહોતા. હીરાના વેપારી હોવાને કારણે એમને અનેક જાતના મોલભાવ કરવા પડતા. અનેક જાતના વેપારીઓને મળવું પડતું. એ બધું કરીને પણ એમણે ધર્મનું ચિંતન કર્યું. એમણે અધ્યાત્મની વાતો કરી. સ્વયં ગાંધીજીએ જેમને પોતાના આધ્યાત્મિક ગુરુ કહ્યા એવા આ શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર ક્યારેય કશાયથી ભાગ્યા નહોતા!

દીક્ષા લેવી સરળ નથી. ખાસ કરીને, જૈન ધર્મનું સાધુજીવન અત્યંત કઠિન છે. પંખા વગરના ઉપાશ્રયમાં રહેવું, જમીન પર સૂવું, વહોરેલું ભોજન કરવું... આ બધા ત્યાગ, સમર્પણ અને કષ્ટના રસ્તા છે. આત્મકલ્યાણનો માર્ગ છે આ, પરંતુ આત્મકલ્યાણ કરવા નીકળેલા દરેક વ્યક્તિએ એટલું તપાસી લેવું જોઈએ કે એ પોતાનું કલ્યાણ કરવામાં બીજા કોઈનું અહિત નથી કરતા ને? સમાજ આ દીક્ષાને વખાણી રહ્યો છે.

કેટલાક લોકો એના સંયમની, એના ચારિત્ર્યની, ઉચ્ચ વિચારની અને આધ્યાત્મિક ઊંચાઈની વાતો કરી રહ્યા છે. તો કેટલાક લોકો આ નિર્ણયને સ્વીકારવા તૈયાર નથી. કેટલાકને લાગે છે કે આ ઉતાવળિયો નિર્ણય છે. કેટલાકને લાગે છે કે દીકરીની ચિંતા મૂકીને જે માતા-પિતા સંન્યાસના રસ્તે ચાલી નીકળે એમને કદાચ સંન્યાસમાં પણ એ પુણ્ય નહીં મળે કારણ કે એમની દીકરીનું રુદન અને માતા-પિતા વિના જીવવાની પીડા એમનાં કર્મ બાંધશે... એ જે કર્મોના બંધનમાંથી છૂટવા માટે દીક્ષા લઈ રહ્યાં છે એ કર્મો એમનો પીછો મૂકશે ખરાં?

આપણે બધા જ ધર્મ અને કર્મને સાચા અર્થમાં સમજી શકતા નથી. પૂજા, વિધિ, બાધા, આખડી, ભગવાં કે ટીલાંટપકાં, માળાઓ, તીર્થસ્થાનોમાં ધર્મ વસતો

જ નથી. ધર્મ તો વ્યક્તિની ભીતર છે. એ ક્યાં રહે છે, શું પહેરે છે, કોની સાથે જીવે છે, કેટલી વાર દીવો કરે છે ને કેટલી વાર પાઠ-માળા, યજ્ઞો કે સ્તોત્રોચ્ચાર કરે છે એની સાથે એની ધાર્મિકતાનો કોઈ સંબંધ નથી. ધર્મ તો વ્યક્તિને ઈશ્વરાભિમુખ કરે છે. સત્યાભિમુખ કરે છે, કરુણાભિમુખ અને અંતે ક્ષમાભિમુખ કરે છે.

સાધુ તો સૌથી વધુ સમાજાભિમુખ હોવો જોઈએ. સમાજવિમુખ થઈને સાધુત્વની કઈ ભાવનાનું આપણે પ્રોત્સાહન કરી રહ્યા છીએ? જંગલમાં કોને સુધારવાના અથવા કોનું કલ્યાણ કરવાનું છે, જ્યાં ફક્ત સાધુઓ વસે છે ત્યાં જીવવાથી શું બદલી શકાય? જેણે સાચે જ સાધુત્વ સ્વીકાર્યું છે એણે તો સતત સમાજની વચ્ચે રહીને આ સમાજને વધુ ને વધુ જીવવાલાયક બનાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એનાં વર્તન, વાણી અને વ્યવહાર બીજાઓ માટે ઉદાહરણ બનવાં જોઈએ. સાચો સાધુ તો એ છે કે જે સમાજમાં જીવતા, સંસારમાં રચ્યાપચ્યા રહેતા જીવોને શુદ્ધ કરીને એમના દ્વારા આ સમાજને, આ સંસારને વધુ ને વધુ શુદ્ધ કરે.

મોરારિબાપુ હંમેશા વ્યાસપીઠ પરથી કહે છે, "સંસારમાં રહીને સાધુત્વ જાળવવું અઘરું છે. દીક્ષા લઈને, જંગલમાં જઈને સાધુત્વ જીવવું સહેલું છે, કારણ કે ત્યાં કોઈ પ્રલોભનો નથી, પ્રશ્નો નથી..." વાત સાવ સાચી નથી?

ભ્રષ્ટાચારની, વ્યભિચારની તક હોય છતાં એ ન કરવો એને સંયમ કહેવાય. બધા સ્વાદ આપણી આસપાસ હોય તેમ છતાં સ્વાદ ત્યાગ કરીને જીવી શકાય તો એ પરીક્ષા છે. બધી જ ઉપલબ્ધિ હોય, સગવડ હોય, સંપત્તિ હોય તેમ છતાં સાદગી સાથે જીવી શકાય તો એ સાધુત્વ છે. ખરી દીક્ષા તો મનને વશમાં કરવાની છે.

ઉદ્ધાર કરવાનો સરળ રસ્તો પોતાની ઇન્દ્રિયો પર જીત મેળવવાનો છે... જ્યાં એ ઇન્દ્રિયોને એ પ્રલોભન કે ચલિત થવાની કોઈ શક્યતા જ નથી ત્યાં એ ઇન્દ્રિયો સ્થિર રહે એમાં શી નવાઈ? ચારેતરફથી ચલિત થવાના રસ્તા ખૂલતા હોય તેમ છતાં જે વ્યક્તિ પોતે નિશ્ચિત કરેલા ધર્મના માર્ગે ચાલી શકે એને સાચા અર્થમાં દીક્ષા કહેવાય...

સવાલ કોઈ સાચું કરે છે કે નહીં એના જજમેન્ટનો નથી. એક વ્યક્તિના નિર્ણય વિશે અભિપ્રાય ઉચ્ચારવાનો બીજી વ્યક્તિને અધિકાર પણ નથી છતાં, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતે જ ઊભી કરેલી જવાબદારીમાંથી અચાનક હાથ ખંખેરીને જવાનો વિચાર કરે ત્યારે એ જવાબદારી કોઈ બિઝનેસ, પ્રોપર્ટી કે શરૂ કરવામાં આવેલો કોઈ પ્રોજેક્ટ હોય ત્યાં સુધી કદાચ સવાલ ન પૂછી શકાય, પરંતુ એ જવાબદારી જ્યારે એક જીવતી, જાગતી દીકરી હોય - પોતાનું ભલું-બૂરું ન સમજી

શકતી હોય - માતાપિતાને આ નિર્ણયની અનુમતિ આપવી કે નહીં એવી જેને સમજણ ન હોય ત્યારે આ સવાલ બહુ મહત્ત્વનો બની જાય છે.

આપણી આસપાસ સંસારનાં તમામ સુખો, સ્વાદ, સંબંધો અને સગવડો હોય તેમ છતાં એ બધાંથી અળગાં રહીને એક સાદું અને સાત્ત્વિક જીવન જીવવું સહેલું નથી. બિરલાનો મહેલ હોય કે યરવડાની જેલ, મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધીની જીવનશૈલીમાં ક્યારેય ફરક પડ્યો નથી! સોનાની દ્વારિકાના રચયિતા ક્યારેય ગાદી પર બેઠા નથી... દુર્યોધનના મહેલના આમંત્રણનો અસ્વીકાર કરીને વિદુરની ભાજી ખાનાર એના સ્વમુખે ગીતામાં કહે છે,

*कामक्रोधवियुक्तानां यतीनां यतचेतसाम् ।*
*अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्तते विदितात्मनाम् ।।*

*"જેમને પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થયું છે, જેઓ કામ-ક્રોધથી રહિત છે, જેમણે ચિત્તને વશ કર્યું છે એવા સાધકોને સર્વત્ર નિર્વિકલ્પ બ્રહ્મનો જ અનુભવ થાય છે."*

*बन्धुरात्माऽऽत्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।*
*अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ।।*

*"જેણે મન પર વિજય મેળવ્યો છે, તેને માટે મન એ સર્વશ્રેષ્ઠ મિત્ર છે, પણ જે આમ કરવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યો છે, તેને માટે મન એ સૌથી મોટો શત્રુ બની રહે છે."*

• • •

## જગત, બંને જગત તારાં જ છે,
## ગતિ તારી અને તારી સફર છે...

"મારે એ છોકરી સાથે લગ્ન નથી કરવાં." મારી સામે બેઠેલો યુવાન છોકરો રડી રહ્યો હતો. ૨૪ વર્ષના છોકરાની આંખમાંથી ચોધાર આંસુ વહી રહ્યાં હતાં. એની બાજુમાં બેઠેલા એના પિતાના ચહેરા પર કોઈ જ ભાવ નહોતા. જાણે કે આ છોકરાના રુદનથી એમને કોઈ ફેર જ ન પડતો હોય એવો એમનો ચહેરો દેખાતો હતો, "હું એને પ્રેમ નથી કરતો." છોકરાએ કહ્યું.

"પ્રેમ-બ્રેમ બધું નકામું છે." હવે એના પિતા ઉવાચ. "છોકરી અમારી નાતની છે. એના બાપ સાથે મારે પેઢીઓથી સંબંધ છે. આ બે જણાં નાનાં હતાં ત્યારથી એમની સગાઈ થયેલી છે. હવે આમાં બહુ ગમવા-નહીં ગમવાની જગ્યા જ નથી." પિતાની વાત સાંભળીને છોકરો વધુ રડવા લાગ્યો. ૨૪ વર્ષનો છોકરો આમ નાના બાળકની જેમ રડે એ જોઈને જ મને ઘણી અકળામણ થતી હતી. મેં એના પિતાને સમજાવાનો પ્રયાસ કર્યો ત્યારે એમણે કહ્યું, "હું તમારી પાસે એને એટલે લઈને આવ્યો છું કે તમે એને સમજાવો, મને નહીં. આ લગન તો થશે જ, તમે કંઈ પણ કરો. સમાજમાં મારી પ્રતિષ્ઠા ઘણી છે. હું એ પ્રતિષ્ઠાને જોખમાવા નહીં દઉં. તમે ગમે તેટલાં મૉડર્ન હોવ પણ સમજાવવો તો આ છોકરાને જ પડશે. આ લગન થશે..." એ દિવસે લગભગ ત્રણ-સાડા ત્રણ કલાકની દલીલો પછી એ ભાઈ અકળાઈને મને પણ જેમ તેમ બોલીને ચાલી ગયા. એ જરાય બદલાવા કે સમજવા તૈયાર નહોતા. એ ચાલી ગયા. હું પણ વાત ભૂલી ગઈ. લગભગ છ મહિના પછી એટલે કે ગયા અઠવાડિયે મેં છાપામાં વાંચ્યું કે એ છોકરાએ આત્મહત્યા કરી! પ્રતિષ્ઠા અને જ્ઞાતિવાદના નામે એક વધુ યુવાનનો ભોગ લેવાયો...

પિતા અને પુત્ર બંને વચ્ચે મારો ખૂબ જીવ બળ્યો. એમણે પોતાની માન્યતા કે જડતામાં થોડીક બાંધછોડ કરી હોત તો દીકરો ગુમાવવાનો વારો ન આવ્યો હોત! ઇલેક્ટ્રોનિક એન્જિનિયરિંગ ભણેલો છોકરો મહેસાણા પાસેના નાનકડા ગામની છોકરી જે બારમું ધોરણ પણ પાસ નથી કરી શકી એની સાથે લગ્ન કરવાના આખા વિચારને કોઈ રીતે સ્વીકારી શકતો જ નહોતો. એને પોતાની જિંદગી બરબાદ થતી લાગી હશે એટલે એણે જિંદગી જ ટૂંકાવી નાખી. બેમાંથી કોઈ સાચું નથી. પિતાની જીદ કે પુત્રની નિરાશા, બંનેમાંથી કશુંય શીખવા કે સ્વીકારવા જેવું નથી, સાચી વાત! પરંતુ, આનો ઉપાય શું? દીકરો ઘર છોડીને ભાગી જાય? પિતા સામે વિદ્રોહ કરે અને પોતાની ફરજમાંથી ચૂકી જાય. મૂંગે મોઢે લગ્ન કરે અને આખી જિંદગી કજોડું નિભાવે? આ બધા સવાલોના જવાબો હજી સુધી આપણો સમાજ આપી શકતો નથી...

એક તરફ આપણે ઇન્ટરનેટ ઉપર આખી દુનિયાને આપણા ચાર બાય છના સ્ક્રીનમાં લઈ આવ્યા છીએ. ભારતનો વિકાસદર અને પ્રગતિની વાતો કરીએ છીએ. બેટી બચાવો, બેટી પઢાવોની ધૂન રોજ ચાલે છે પણ એની સામે દીકરા ઉપર થતા આવા જુલમ કે જબરજસ્તીનો ઉલ્લેખ સુધ્ધાં આપણા સમાજમાં કોઈ કરવા તૈયાર નથી. આપણે કઈ પ્રતિષ્ઠાની વાત કરીએ છીએ. ચાર લોકો, ચાર દિવસ વાતો કરે કે બે-ચાર જણા ઘરે આવીને ટોણા મારી જાય એની? જ્ઞાતિના મેળાવડામાં કે સામાજિક પ્રસંગોએ પંચાતિયા લોકો કુતૂહલથી પ્રશ્નો પૂછે એની?

આ બધાની સામે આપણા સંતાનની જિંદગી વધુ મોંઘી, વધુ કીમતી છે એવું નથી લાગતું? ભણેલો, દુનિયા જોઈ ચૂકેલો છોકરો આજથી વીસ વર્ષ પહેલાં કરેલા વિવાહને ન સ્વીકારી શકે એ વાત માતા-પિતા કેમ સ્વીકારવા તૈયાર નથી થતાં? હજી પણ કેટલી બધી જ્ઞાતિઓમાં બાળલગ્નની પ્રથા છે જ. નાની ઉંમરે થઈ ગયેલાં આ લગ્નોમાં મોટા ભાગે કજોડાં નિર્માણ થતાં હોય છે. એક તરફથી આપણે સમાજને મોરલનું શિક્ષણ આપવા નીકળ્યા છીએ ને બીજી તરફથી આવાં કજોડાંમાં પુરુષ જ્યારે પોતાનું ગમતું પાત્ર, પોતાને સમજતી વ્યક્તિ સાથેના સંબંધમાં જોડાય ત્યારે એને વ્યભિચારી કહીને એને વિશે વાતો કરતાં પણ આ સમાજ અચકાતો નથી. માણસને પોતાનો એક સ્નેહ સંબંધ હોવો જોઈએ કે ન હોવો જોઈએ? એની બુદ્ધિને, એની સંવેદનાને કોઈ સમજે, સ્વીકારે અને એની સાથે એક પ્લૅટફૉર્મ પર સંવાદ કરી શકે એવા જીવનસાથીનો અધિકાર દરેક પાસે છે કે નથી?

માતા-પિતા સમાજના ડરથી કે પ્રતિષ્ઠા જાળવવાના સાવ બેવકૂફીભર્યા પ્રયાસમાં માત્ર 'સમાજમાં સારું દેખાય' એટલા આશયથી પોતાના પેટના જણ્યાનો

ભોગ લઈ લે છે. જો સંતાન ભાગી જાય કે બીજી જ્ઞાતિની કોઈ છોકરી કે છોકરા સાથે લગ્ન કરી લે તો 'જે થયું તે ભલે થયું' એવું વિચારીને મન વાળવાને બદલે આ જ માતા-પિતા અને સમાજ ઓનરકિલિંગ સુધી પહોંચી જાય છે. બંનેને ક્યાંયથી પણ ગોતીને ખતમ કરી નાખવાનું આ સમાજને અનુકૂળ છે, પરંતુ બે યુવાન હૃદયને એકબીજા સાથે સ્નેહ અને આનંદથી જીવવા દેવાની ઉદારતા આ સમાજ કેળવી શક્યો નથી. એ કેવો અને કયો વિકાસ છે?

વિશ્વના કોઈ પણ દેશમાં વિકાસ ફક્ત આર્થિક આંકડાઓથી માપવાની આપણને ટેવ પડી છે. માથા દીઠ આવક કેટલી છે એ તો માપી શકાય છે, પરંતુ માથા દીઠ સમજણ કેટલી છે એ આપણે કેમ માપતા નથી? કેટલીક વાર સાવ નજીવી બાબતમાં જ્ઞાતિમાં વાંધો પડે ત્યારે દીકરીને આખી જિંદગી ઘેર બેસાડી રાખવાની કે પોતાને ઘેર લાવીને અત્યાચાર કરવાની પણ આ સમાજમાં કોઈને શરમ નથી. એની સામે છોકરાના ઘરવાળાને 'પાઠ' ભણાવવા માટે દીકરીને પોતાને ઘેર લઈ આવવી, છોકરાના ઘરવાળા પર ખોટા ખોટા કેસ કરવા કે એમને હેરાન કરવાની પ્રવૃત્તિઓ પણ આપણે કરીએ જ છીએ.

આપણે બધા ૨૦૧૯ની સાલમાં જીવીએ છીએ. શિક્ષણ, સંપત્તિ અને ટેક્નોલૉજી ખૂબ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યાં છે. એની સામે આપણી માનસિકતા જરાય બદલાઈ નથી એ કેવી નવાઈની વાત છે. બીજી બધી બાબતોમાં આપણે પશ્ચિમને અનુસરીએ છીએ, પરંતુ, 'સંસ્કૃતિ' અને 'સભ્યતા'ના નામે આપણે પોતાના સંતાનનો ભોગ લઈ લેતાં કે એનું જીવન બરબાદ કરી નાખતાં આપણને એક વાર વિચાર પણ આવતો નથી?

આવા જબરજસ્તીનાં લગ્નથી ચાર જિંદગીઓ તો બરબાદ થાય જ છે... જે બે જણાંને પરાણે પરણાવવામાં આવ્યાં હોય એ બે જણાંની જિંદગી એકબીજાં સાથે સુખી ન હોય એ સ્વાભાવિક છે. એક કજોડું ક્યારેય આનંદથી રહી શકતું નથી. એકબીજાંનું સન્માન કરી શકતું નથી. શારીરિક સંબંધથી કદાચ જોડાઈ જાય, પરંતુ એમની વચ્ચે માનસિક ઐક્ય કે સંવાદ થઈ શકતો નથી. એટલે એ બે જણાંની જિંદગી તો બરબાદ થાય જ છે. વળી, જો પ્રેમસંબંધ હોય તો જેની સાથે એ નથી પરણી શકતાં એવી વ્યક્તિની જિંદગી પણ બરબાદ થાય છે. વળી, એ વ્યક્તિને કોઈકની સાથે પરાણે પરણાવવામાં આવે તો એનાં જેની સાથે લગ્ન થાય એની જિંદગી પણ બરબાદ થાય છે. આટલું ઓછું હોય એમ ક્યારેક લગ્નેતર સંબંધ બંધાય ત્યારે એ સંબંધમાં રહેલી બાકીની વ્યક્તિઓની જિંદગીઓ પણ દાવ ઉપર લાગે છે. આવા સંબંધમાં સંતાન થાય ત્યારે માતા-પિતા વચ્ચેના સંવાદ અને સ્નેહ નહીં હોવાને કારણે એ સંતાનનો ઉછેર સ્વસ્થ

અને સ્નેહપૂર્ણ નથી થઈ શકતો. આપણે સમાજને એક તરછોડાયેલું, ગૂંચવાયેલું, અનહેપ્પી બાળક આપીને એક ખરાબ નાગરિક કે ક્યારેક તો ગુનેગાર પણ આપી બેસીએ છીએ.

વર્ણવ્યવસ્થા આજથી સદીઓ પહેલાં સાચી હતી, કારણ કે ત્યારે વર્ણવ્યવસ્થા, વ્યવસાય અને વિચારો સાથે સંલગ્ન હતી. વૈશ્ય વ્યાપાર કરે, બ્રાહ્મણ ભણાવે... જેવી વાતો સુસંગત હતી. હવે જ્ઞાતિ અને વ્યવસાયને નિસ્બત નથી રહી. જ્ઞાતિ અને જીવનશૈલીને પણ નિસ્બત નથી રહી. જૈનનો દીકરો નૉનવેજ ન જ ખાતો હોય એવું આપણે ખાતરીપૂર્વક કહી શકતા નથી તો બીજી તરફ, કોઈક નીચલા સ્તરની વ્યક્તિનો દીકરો કે દીકરી ભણવામાં હોશિયાર હોય, સંસ્કારમાં એક બ્રાહ્મણને પણ પાછો પાડી દે એવા હોય એવું આપણે નથી જોયું? સવાલ ઉછેર અને એક્સ્પોઝરનો છે. સમય બદલાઈ ગયો છે. જ્ઞાતિ અને વર્ણવ્યવસ્થા ફક્ત ઓળખ પૂરતાં રહ્યાં છે ત્યારે માનસિકતા બદલવાની જરૂર છે!

આપણા સંતાનની જિંદગી એની પોતાની છે, એણે જીવવાની છે. આપણો અનુભવ કે સમજણ એને દિશાસૂચન કરવા પૂરતાં જરૂરી પણ છે અને યોગ્ય પણ, પરંતુ આપણી પ્રતિષ્ઠા કે જબાનના નામે, આપણી જીદ કે અહંકારના નામે, આપણા સંતાનનો ભોગ લેવાનો કે એની જિંદગી બરબાદ કરવાનો અધિકાર સ્વયં ઈશ્વર પણ આપણને આપતો નથી.

• • •

# 'ખાવું', 'ઝાપટવું' અને 'ભોજન કરવું' અલગ છે...

દિવાળી મનાવીને, વૅકેશનને પૂરું કરીને, પરિવાર સાથે સમય વિતાવીને વ્યવસાય પર, કામ પર, નોકરી પર પાછા ફરેલા અનેક ગુજરાતીઓને કદાચ કલ્પના નહીં હોય કે છેલ્લા ૧૫ દિવસમાં એમણે ૫-૭ કિલો વજન વધારી દીધું હશે! આપણે બધા જ ગુજરાતીઓ સ્વાદના શોખીન છીએ. ખાવાની વાત આવે ત્યારે ગુજરાતીઓ પોતાની જાતને કંટ્રોલ કરી શકતા નથી ને આવું મોટા ભાગના ગુજરાતીઓ નમ્રતાથી, નબળાઈથી સ્વીકારી પણ લે છે, "ખબર છે, પણ..." આ વાત આપણે ઘણી વાર સાંભળી છે, ખરું ને? હેલ્થની જ્યારે પણ વાત નીકળે છે ત્યારે ગુજરાતીઓ સામાન્ય રીતે થોડા ઓછા માર્ક્સ મેળવે છે. આર્મીમાં કે એરફૉર્સમાં, ગુજરાતીઓ ઓછા છે. સ્પૉર્ટ્સ માટે ગુજરાતીઓને ખાસ પ્રેમ નથી. આના કારણમાં એમનો સ્વાદપ્રેમ અગત્યનો છે?

રોમમાં રસ અને પેરિસમાં પાત્રા... ગુજરાતીની અનિવાર્ય જરૂરિયાત છે... આમાં કશું ખોટું છે કે માણસને ખાવાનો શોખ ન હોવો જોઈએ એવું કહેવાનો ઉદ્દેશ નથી. રામકૃષ્ણ પરમહંસ જેવા મહાન આત્માએ પણ પોતાનાં મા શારદાદેવીને કહ્યું હતું, "જે દિવસે મને સ્વાદમાંથી રસ ઊડી જાય એ દિવસે માનજે કે મને જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયો છે." દરેક માણસને પાંચ ઇન્દ્રિયો મળી છે. જેમાં સ્વાદ મહત્ત્વની ઇન્દ્રિય છે. આંખથી જોઈ શકાય, ત્વચાથી સ્પર્શી શકાય, નાકથી સૂંઘી શકાય, કાનથી સાંભળી શકાય... આ ચારેય ઇન્દ્રિયો પ્લેઝર અથવા સુખ આપે છે, પરંતુ સ્વાદેન્દ્રિય જેવું સુખ કદાચ બીજે ક્યાંય ઉપલબ્ધ

નથી. આપણે સાવ નાના હતા ત્યારથી આપણને એવું શીખવવામાં આવ્યું કે ફૂડ, સ્વાદ, ટેસ્ટ જીવનની અગત્યની બાબત છે. નાનકડું બાળક, સાવ અણસમજુ હોય ત્યારથી એ રડે કે તરત જ એની મા એને ફીડ કરાવે છે. એથી થોડું મોટું થાય અને જીદે ચડે કે રડે તો એને ચૉકલેટ અથવા ભાવતી વસ્તુની લાલચ આપવામાં આવે છે. ચૉકલેટ કોઈ મહત્ત્વની ચીજ નથી, પરંતુ સાવ બાળપણમાં આપણે એવું શીખ્યા કે ચૉકલેટથી મજા પડે છે, આનંદ મળે છે! ઘણા સાઇકૉલૉજિસ્ટ મારી વાત સાથે સહમત થશે કે જ્યારે આપણને ઇમોશનલી લો લાગે કે મિસિંગ અથવા એકલવાયાપણાની લાગણી થાય ત્યારે ગળ્યું ખાવાથી સારું લાગે છે. હમણાં આપણે ઘણી ફિલ્મોમાં એવાં દૃશ્યો પણ જોયાં છે કે વ્યક્તિ ડિપ્રેશનમાં હોય ત્યારે ગળ્યું ખાય... આનું કારણ બીજું કોઈ નથી પરંતુ એટલું જ છે કે, બાળપણમાં આપણા મનમાં અને મગજમાં ગળપણ એ આનંદ સાથે જોડાયેલી બાબત તરીકે રજિસ્ટર થઈ છે. એટલે જ્યારે પીડા થાય, ડિપ્રેશન આવે, દુઃખ થાય એકલવાયાપણું લાગે ત્યારે મૂડલિફ્ટિંગ માટે ચૉકલેટ, કેક કે બીજી કોઈ ગળી વસ્તુ એનું કામ કરે છે.

સ્વાદની બાબતમાં એક સૌથી મોટી તકલીફ એ છે કે મોટા ભાગના લોકોને ભાવતી ચીજો હેલ્થની દૃષ્ટિએ બહુ ફાયદાકારક નથી લાગતી. તીખું, તળેલું, ગળ્યું, ખાટું, ખારું આ બધા જ એવા સ્વાદ છે કે જેને સ્વાસ્થ્ય સાથે બહુ સંબંધ નથી. બીજી એક મહત્ત્વની વાત એ છે કે મોટા ભાગના લોકો ઘડિયાળ જોઈને જમે છે, ભૂખ લાગે ત્યારે ખાતા નથી... "સમય થયો છે જમી લ્યો" અથવા "બાઈ, આવશે જમી લો" આવું આપણે ઘણી વાર સાંભળ્યું છે. એક તરફથી સ્વાદ આપણને આકર્ષે છે તો બીજી તરફથી ઘડિયાળના કાંટા સાચી ભૂખ ઉપર હાવી થઈ જાય છે. ભૂખ લાગ્યા વગર ખવાતું ભોજન સ્વાદેન્દ્રિયને કદાચ સંતોષ આપતું હશે, પરંતુ સ્વાસ્થ્યને એનાથી વધુ નુકસાન બીજી કોઈ ચીજથી નથી થતું એ આપણે સમજી લેવું જોઈએ. ખાઈ લેવું અને ખાવું આ બે જુદી પ્રવૃત્તિઓ છે. આપણે બધા 'ખાઈ લેવા'ની પ્રવૃત્તિને શરણે છીએ. એક સાધુ સાથે જ્યારે વાત ચાલતી હતી ત્યારે એમણે સરસ વાત કહી હતી, "ભોજન કરવું અને ખાવું આવા બે શબ્દો છે. માણસ ભોજન કરે છે અને પ્રાણીઓ ખાય છે!"

આપણે બધા ભોજનનું મહત્ત્વ નથી સમજતા, સ્વાદને ભોજન માની લઈએ છીએ. આપણા શરીરમાં ભોજન વાટે ઊર્જા પ્રવેશ કરે છે. ગાડીમાં જેમ પેટ્રોલ નાખવામાં આવે કે ઇલેક્ટ્રિક અપ્લાયન્સમાં જેવી રીતે વીજળીનો પ્રવાહ ફરે એવી રીતે ભોજન આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.