

# 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.’

