

સમસ્યાના તાળા-સમાધાનની માસ્ટર કી

એક નગર હતું. તે નગરની બહાર મજાનું ઉદ્યાન હતું. એક વાર એક સંત એ ઉદ્યાનમાં પધાર્યા. તપથી કૃશ શરીર, તેજથી ઝગારા મારતું લલાટ, નિર્મળ સંયમ, જ્ઞાનધ્યાનમાં મગ્નતા વગેરે ગુણોથી એ સંતે આખા નગરને આફરીન કરી દીધું. ઘર-ઘરમાં એ સંતના ગુણગાન થતાં હતાં. પણ કા....શ, નગરની રાજકુમારીને આ ગુણગાન ખૂબ ખટકવા લાગ્યાં. ઈર્ષ્યાની આગ ભભૂકી ઊઠી... અને એક કાળા વિચારને અમલમાં મુકવામાં આવ્યો. જેના પરિણામે આખા ય નગરમાં એ સંતની નિંદા થવા લાગી. સંતને જોવા માત્રથી લોકો થૂ થૂ કરવા લાગ્યાં..

કથા તો ઘણી લાંબી છે. એ રાજકુમારીનો જીવ બીજા અવતારમાં શુદ્ધ સતી હોવા છતાં કલંકનું ગોઝારું દુઃખ ભોગવે છે. જેનું એક જ કારણ હતું - પૂર્વ જન્મમાં સંત પર ચઢાવેલ દુરાચારનું કલંક.

સમગ્ર જીવન શુદ્ધ હોવા છતાં પણ કલંક કેમ ? એવી અનેક સમસ્યાઓ ખંભાતી તાળું બનીને લટકતી હોય છે. અહીં તેના સમાધાનની ચાવી આપી છે.

અને એક વાતની ગેરંટી, કે આ જ ચાવીને જો તમે આત્મસાત્ કરી શકો, તો જીવનની પ્રત્યેક સમસ્યાઓના સમાધાનની આ એક Master Key બનીને રહેશે.

સમસ્યાના મૂળમાં છે - 'પણ'

'શા માટે ?'

'કેમ ?'

સમાધાન છે સૃષ્ટિનું એક સનાતન સત્ય, પછી એને કર્મ કહો, ભાગ્ય કહો, નસીબ કહો કે દૈવ કહો.. એક દિવ્ય સૂત્ર દ્વારા ભગવાન મહાવીરે આ સત્ય પર પ્રકાશ પાથર્યો છે-

'કઢાણ કમ્માણ ન મોક્ષુ અત્થિ ।'

પર્વતના શિખરે જાઓ કે પાતાળમાં જાઓ.. અરે દેહ છોડીને બીજા જન્મમાં ય કેમ ન જાઓ, તમે કરેલા કર્મને ભોગવ્યા વિના છૂટકારો નથી.

લાખો ગાયોની વચ્ચે ય વાછરું પોતાની માતાને ઓળખી લે છે. તે જ રીતે કર્મ પોતાના કર્તાને અનુસરે છે. યાદ રાખો, લાખો જનમ પહેલા કરેલાં પણ વિચાર, વાણી કે વર્તન એવા શુભ કે અશુભ કર્મના જનક બને છે, જેને ભોગવે જ છૂટકો છે.

એક વાર કર્મસિદ્ધાન્તને પચાવી લઈએ એટલે 'શા માટે ?' આ શબ્દ આપણી ડિક્શનેરી-માંથી નીકળી જાય અને કાયમ માટે સમસ્યાથી મુક્તિ મળી જાય. પણ આ સિદ્ધાન્તને પચાવવો સહેલો નથી એ માટે વારંવાર નીચેના મુદ્દાઓનું ચિંતન કરવું જોઈએ.

- ★ મારું દુઃખ મેં જ ઊભું કર્યું છે.
- ★ સામી વ્યક્તિ કે વસ્તુ નિમિત્તમાત્ર છે.
- ★ એ નિમિત્તનું પ્રેરક પણ મારું કર્મ જ છે.
- ★ એ જ વ્યક્તિ નિમિત્ત બની એનું કારણ એ કે ક્યારેક મેં જ એને દુઃખ આપ્યું હતું.
- ★ હું એક દેવાદાર છું. દેવું ચૂકવવામાં કોઈ દાન, ત્યાગ, બલિદાન હોતું નથી, ઉપકાર પણ કરાતો નથી, લેણદાર પણ યાચક કે ચોર-લૂંટારો ગણાતો નથી. બસ.. આ જ વાત દુઃખ ભોગવવામાં પણ લાગુ પડે છે.
- ★ સજ્જન વ્યક્તિને માટે દેવું ચૂકવવું એ એક મહોત્સવ સમાન છે.
- ★ કર્મનો ઉદય થાય ત્યારે ઊંચા નીચા થવાથી, ઉકળાટ ને ઉચાટ કરવાથી તેના ફળથી મુક્ત થવાની કોઈ જ શક્યતા નથી.

- ★ કોઈ રીતે આજે છટકી પણ ગયા, પણ કાલે વ્યાજ સાથે ચૂકવવું પડે એવી પઠાણી ઉઘરાણી આવવાની.
- ★ ગલ્લા તલ્લા કરીને વ્યાજ ચઢાવવામાં બુદ્ધિમત્તા નથી.

દુઃખમાં સમ્મતિ હોય,
સુખમાં સન્મતિ હોય,

‘Every thing is in order’ આ જીવનમંત્ર હોય,
તો તમે આ દુનિયામાં બેતાજ બાદશાહ છો.

એક સંન્યાસી પાસે એમનો શિષ્ય આવ્યો -
‘ગુરુદેવ ! એક ભક્ત ગાય આપી ગયો છે.’ સંન્યાસી કહે, ‘સારું થયું, હવે તારે દૂધ માટે ફરવું નહિ પડે.’ ચાર દિવસે શિષ્ય પાછો આવ્યો, ‘ગુરુદેવ, ગાય તો મરી ગઈ.’ સંન્યાસી કહે, ‘હવે તારે તેના છાણા નહિ ઉપાડવા પડે.’

પત્નીનું અવસાન થયું અને નરસિંહ મહેતાએ ગાયું હતું -

‘ભલું થયું ભાંગી જંજાળ, સુખે ભજશું શ્રી ગોપાળ.’

આ સીધા સાદા શબ્દોમાં સુખ-શાંતિ - સમાધિનો મહામંત્ર પડેલો છે. જો આપણે એને ગમે તે પરિસ્થિતિમાં આત્મસાત્ કરી શકીએ તો..

કુંતીએ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાસે માંગ્યું હતું -
‘વિપદઃ સન્તુ નઃ શશ્વત્’ મારા પર હંમેશા આપત્તિઓ વરસતી રહો. કારણ કે આપત્તિમાં જ પ્રભુસ્મરણ અને સદ્બુદ્ધિ જાગતા રહે છે.

પ્રાર્થના કરવાથી કદી આપત્તિઓ આવી જતી નથી, પણ આપણી આપત્તિ માટેની તૈયારી અને સ્વીકાર-દૃષ્ટિ આપણને કોઈ સંજોગોમાં દુઃખી બનાવી શકતી નથી. પવનની એક શીતળ લહરી આનંદ આપે છે. એમાં ય કર્મ જ કારણ છે અને કાનમાં માખી બણબણાટ કરીને ક્ષણ બે ક્ષણ અણગમો આપે છે તે ય કર્મની જ દેન છે.

દીકરાએ ઘરમાંથી કાઢી મૂક્યાં,
ભાગીદારે દગો દીધો,
પત્ની બેવફા બની,
દીકરી કો’ક સાથે ભાગી ગઈ,
સાસુએ ત્રાસ ગુઝાર્યો,
જેઠાણીનો જુલમ અસહ્ય થયો,
શરીરમાં કેન્સરની ત્રણ ગાંઠ નીકળી...

આ લીસ્ટનો કોઈ અંત આવે તેમ નથી. આ લીસ્ટ કેટલાંયના જીવનની વાસ્તવિકતા હશે, ને કેટલાંય આના કારણે પોતાના જીવનને સાક્ષાત્ નરક બનાવી ચૂક્યાં હશે.

કો'ક કહે છે 'સૃષ્ટિ કદી બદલાતી નથી, તમારી દષ્ટિ જ બદલી દો.' પણ ભગવાન મહાવીરની વાણી બે ડગલાં આગળ વધીને કહે છે કે 'તમે માત્ર તમારી દષ્ટિ બદલી દો, સૃષ્ટિ બદલાતા વાર નહીં લાગે.'

વિષમ સંયોગોમાં આપણે રાખેલી સમતા કર્મોમાં એક ચમત્કારિક પરિવર્તન લાવે છે. કો'કે કરેલા દુર્વ્યવહાર વખતે આપણે ટકાવી રાખેલો તેના પ્રત્યેનો સદ્ભાવ પથ્થર હૃદયને ય પીગળાવી દીધા વિના રહેતો નથી.

કો'કે સાચું જ કહ્યું છે કે

'જ્યારે પરિસ્થિતિની વિકટતા વધતી જાય, ચારે બાજુથી દુઃખોના દરિયા ઉભરાતા લાગે. એટલી હદ આવે કે 'હવે તો એક ક્ષણ પણ ટકી શકાય તેવું નથી' ત્યારે તો ખાસ સહી લેજો.. કદાચ એ જ ક્ષણથી તમારી કમનસીબીની ઓટ શરૂ થવા લાગી હોય...'

પણ કર્મસિદ્ધાન્તને પચાવ્યા વગર આ બધું શેખચિલ્લીના સપના જેવું છે. ચાલો, કર્મસિદ્ધાન્તને આત્મસાત્ કરીએ, અને આપણી જાતને અને આપણી આસપાસના વર્તુળને સમાધાન- સુખ- આનંદથી ભરી દઈએ.

વૈદો વાત-પિત્ત-કફના વિકાર કહે છે -

ડોક્ટરો ઈન્ફેક્શન કહે છે -
ભૂવાઓ વળગાડ કહે છે -
જ્યોતિષીઓ શનિની પનોતી કહે છે -
તાંત્રિકો 'બૂરી નઝર' કહે છે -
વાસ્તુશાસ્ત્રી ઘર-ઓફિસના દોષ કહે છે -
નિમિત્તોની કઠપૂતળીઓ ચાહે કોઈ પણ હોય
સૂત્રધાર છે એક માત્ર કર્મ
જેના કર્તા આપણે પોતે જ છીએ.

સ્વ સુધારો સર્વ સુધારી જશે

ઘોડાની પરીક્ષા કરવા નીકળેલ એક રાજા ખૂબ ખૂબ દૂર જતો રહ્યો. પરિવાર શોધતો રહી ગયો. રાજાને સખત તરસ લાગી. એક શેરડીના ખેતર પાસે આવ્યો. ખેડૂતે રાજાને ઓળખ્યો તો નહિ પણ ભલો હતો. 'પાણી મળશે ?' આ શબ્દો બોલાયા પહેલાં જ જાણે સંભળાઈ ગયાં. એક ખાલી ગ્લાસ ને દાંતરડા સાથે તે શેરડી તરફ આગળ વધ્યો. રાજા આંખ ફાડીને જોતો રહ્યો. હળવા હાથે એક સાંઠામાં છેદ આપીને ગ્લાસ ધરી દીધો. માત્ર ત્રણ-ચાર ક્ષણોમાં આખો ગ્લાસ ભરાઈ ગયો. ગટાગટ ગટાગટ.. કરતો રાજા એ મધુર રસ પી ગયો. હજી તૃપ્તિ થઈ ન હતી. ખેડૂતે તરત જ બીજાં સાંઠામાં છેદ

મૂકીને ગ્લાસ ધરી દીધો, મિનિટો પસાર થઈ ગઈ, પણ એક ટીપું ય ન નીકળ્યું.

રાજા ચક્રિત થઈ ગયો. ખેડૂતના મોઢેથી સરળ ભાષામાં શબ્દો સરી પડ્યા કે ‘ આ ધરતીના રાજાની દૃષ્ટિ બગડી લાગે છે’. આ સાંભળતાની સાથે જ રાજા આભો બની ગયો. મારા વિચારોને આ કેવી રીતે જાણી ગયો ? પ્રજાની સમૃદ્ધિ જોઈને રાજાનો લોભ વધી ગયો હતો. મનોમન કરમાં વૃદ્ધિ કરવાનો સંકલ્પ કરી ચૂક્યો હતો. પણ હવે તેને પોતાના વિચાર પર પશ્ચાત્તાપ થયો હતો. હૃદય પટ પરના ચિત્રો ઝડપથી બદલાઈ રહ્યા હતા.

સાંઠા પાસે ગ્લાસ તો ધરેલો જ હતો. અચાનક રસની સેર છૂટી. ગ્લાસ ભરાઈ ગયો. ઝડપથી રસ ગટગટાવીને રાજા ઓળખાણ આપ્યા વિના ત્યાંથી રવાના થઈ ગયો.

કેવી અદ્ભુત વાત. ભાવોનો કેવો પ્રભાવ, શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે -

‘યથા ભાવસ્તથા ભવઃ’ જેવા તમારા ભાવ હશે તેવી જ તમારી આસપાસની દુનિયા બની જશે.

માતા, પિતા, પુત્ર, પત્ની, ભાઈ, મિત્ર, મકાનમાલિક, ધરાક, બોસ, ભાગીદાર, ડ્રાઈવર, નોકર, દુકાનદાર, પડોશી.. વગેરે કોઈ પણ હોય .. કેવા પણ હોય, તમે તેમના પ્રત્યે તમારા હૃદયને સદ્ભાવથી ભરી દો અને જુઓ ચમત્કાર, તમારા દરેક વ્યવહાર કેટલા સરળ, સુખમય અને પરસ્પર આનંદદાયક બની જશે. તમારું જીવન સ્વર્ગ સમું બની જશે.

શાસ્ત્ર કહે છે -

‘લહૈં હસિયં સહસ્સં પાવઙ્ લક્ષ્ઠં સહરિસમાલવણં ।
સબ્ભાવો સજ્જણમાણુસસ્સ કોઠિં વિસેસેઙ્’ ॥

તમે કોઈની સામે સ્મિત કરો એ હજાર રૂપિયા બરાબર છે, સહર્ષ વાત કરો એ લાખ રૂપિયા બરાબર છે, પણ હાર્દિક સદ્ભાવ રાખો એની તોલે કરોડ રૂપિયા પણ આવી શકે તેમ નથી.

બેશક, વાણી અને વર્તન પણ સુંદર હોય તે ય અનિવાર્ય છે. પણ તેનું મૂળ હોય તો એ છે સદ્ભાવ. અન્યથા તો એ વાણી-વર્તન દંભ બની જાય. અને વહેલાં-મોડા પણ એ વાદળાની જેમ વેરવિખેર થયા વિના ન રહે.

ચાર્લ્સ લૈમ્બ નામના એક ફિલોસોફરે મજાની વાત કરી છે -

'How I like to be liked, & What I do to be liked !'

બીજા મને ચાહે એ હું ઈચ્છું છું, પણ બીજા મને ચાહે એ માટે હું શું કરું છું ?

સંબંધોને સોહામણા બનાવીએ

વચન વિવેક

એક અરબી કહેવત છે, 'તમે જ્યાં સુધી વચન બોલો નહિ ત્યાં સુધી તે વચન તમારું ગુલામ છે. વચન બોલો પછી એ તમારું માલિક થઈ જાય છે.'

શાસ્ત્રમાં સ્પષ્ટ કહ્યું છે -

'પુલ્વિં બુદ્ધીઙ્ પેહિત્તા પચ્છા વક્કમુદાહરે'

પહેલા વિચારો, પછી જ બોલો. વિચાર્યા પછી ય એમ લાગે કે બોલ્યા વિના ચાલે એમ છે તો મૌન રાખવું જ સર્વોત્તમ છે.

મૌન સર્વાર્થસાધનમ્

કો'કે સરસ વાત કરી છે -

'Speech is Silver, Silence is gold'

એક યુવકને ઘર બદલવાનું હતું, ઘર તો પસંદ આવી ગયું, હવે પ્રશ્ન હતો પાડોશનો ? પાડોશીની

મુલાકાત લઈ આવ્યો. તેના મિત્રે અભિપ્રાય પૂછ્યો. એ કહે, 'આનાથી સારા પાડોશની હું કલ્પના જ કરી શકતો નથી. કેવા ભલા લોકો, કેવા ઉદાર, કેવા ગુણવાન...' પેલો સાંભળતો જ રહ્યો, તેણે ય કલ્પના કરવા માંડી કે એક મુલાકાતમાં એવું તે કેવું જાદુ કર્યું હશે ! એવી એમનામાં કેવી કેવી વિશિષ્ટતા હશે ! ખરેખર, મારે એ મુલાકાતની બાબતમાં તપાસ કરવી પડશે, અને તપાસ કરતાં જાણ થઈ કે, ન'તો એ લોકોએ પોતાની બડાઈ મારી હતી કે ન'તો પેલા યુવકને પડોશીની ફરજો સમજાવી હતી. એ લોકોએ શાંતિ, પ્રસન્નતા અને સદ્ભાવપૂર્વક માત્ર એ યુવકની વાતોને મૌનપૂર્વક સાંભળી હતી.

જો તમારે બધાને પ્રિય થવું હોય તો સારા શ્રોતા બનો. બીજાઓને તેઓના જીવનની વાત કરવાનું ઉત્તેજન આપો.

બ્રિટીશ સમ્રાટ ડીઝરાઈલીએ કહ્યું હતું, 'કોઈ પણ માણસ પોતાના જીવનની વાતોથી કલાકો સુધી ય થાકશે નહીં.'

મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું હતું - 'પ્રતિક્ષણ મને અનુભવ થાય છે કે, મૌન સર્વોત્તમ ભાષણ છે. જો બોલવું જ હોય તો ઓછું બોલો. એક શબ્દથી ચાલે તો

બે નહીં.’ રમણ મહર્ષિએ પણ કહ્યું હતું કે ‘મૌન એ સર્વોત્તમ ભાષા છે.’

ઘર હોય કે કોઈ પણ સ્થાન હોય નિરર્થક કચકચ અને બડબડથી વાતાવરણ ભારે બને છે. આનંદનું પૂર્ણ અગ્રદૂત મૌન છે. જુઓ શેક્સપિયરના પોતાના જ શબ્દોમાં -

‘Silence is the perfected herald of joy.
Were but little happy if I could Say, how I
much.’

આટલું જાણ્યા પછી તમે એટલું સમજી ગયાં હશે કે તમારી જાતને મહાન તરીકે ઓળખાવવા તમે બોલ-બોલ કરો છો, તો તમે બિલ્કુલ ઊંધી દિશામાં જઈ રહ્યા છો.

‘મિતં ચ સારં ચ વચો હિ વાગ્મિતા’

સાચો વક્તા એ છે જે થોડું બોલે છે અને કીમ-સારભૂત બોલે છે. લાંબુ.. લાંબુ ઘણું બોલવામાં આવે અને તેમાં અર્થસભર / જરૂરી કાંઈ ન હોય તો એ સાવ કંટાળાજનક બની જાય છે.

અબ્રાહમ લિંકન લખે છે -

‘I fear explanations explanatory of
things explained.’

‘સ્પષ્ટ કરેલી વાતોના સ્પષ્ટીકરણ માટે અપાયેલા સ્પષ્ટીકરણોથી મને ડર લાગે છે.’

હજી એક લાભ, મૌનના પ્રભાવે ઝગડાની શક્યતા તદ્દન ઓછી થઈ જશે.

ચાણક્ય કહે છે -

‘મૌનેન કલહો નાસ્તિ ।’

‘આંધળાના દીકરા આંધળા’ આટલી વાણીની જગ્યાએ જો મૌન હોત, તો મહાભારતનું સર્જન ન થયું હોત. આપણા જીવનમાં ય અવારનવાર નાના-મોટા મહાભારત સર્જતા હોય છે, જો ખરેખર તેનાથી કંટાળ્યા હો, તો વાણી પર સંયમ રાખી મૌન રાખવું શરૂ કરો.

બોલો તો માત્ર ને માત્ર મધુર

કોયલના ત્રણ દોષ જગજાહેર છે -

- (૧) એ સાવ કાળી હોય છે.
- (૨) એની આંખો લાલ હોય છે.
- (૩) એ પોતાના બચ્ચાનું ય પાલન કરતી નથી.

આમ છતાં ય નાના-મોટા સહુને એ ગમી જાય છે, કારણ એ જ, મધુર વાણી. ચાણક્યનીતિ કહે છે-

‘પ્રિયવાક્યપ્રદાનેન સર્વે તુષ્યન્તિ જન્તવઃ,
તસ્માત્તદેવ વક્તવ્યં વચને કા દરિદ્રતા ?’

પ્રિય-મધુર વાણીથી સર્વ જીવો આનંદ પામે છે.
માટે તેવું જ બોલવું, જોઈએ વચનમાં શાની કંજૂસાઈ ?

કેવી કમનસીબી, નથી તન ઘસાવાનું કે નથી ધન
ખરચાવાનું, છતાં ય બે મીઠાં શબ્દ ન બોલી શકીએ..
એક હિંદી કહેવત છે -

‘ગુડ ન દે તો ગુડ કી-સી બાત તો કરે ।’

કડવી વાત ન છૂટકે કહેવી જ પડે, તો ય પ્રેમથી
જરા હસવાપૂર્વક કહેવાથી તે ય મીઠી વાત બની જાય
છે. એક કન્નડ સુભાષિત કહે છે કે કોમળ-મધુર વચન
જ તપ છે, એ જ જપ છે.

‘મૃદુવચનવે સકલ જપંગલય્યા,
મૃદુવચનવે સકલ તપંગલય્યા ।’

જીભ તોતડી હોય તો વાત સમજાતી નથી અને
જીભ તોછડી હોય તો વાત સ્વીકારાતી નથી.

સીધા-સરળ કામને ય વચનવિવેકના અભાવે
વાંકુ-કઠિન બનાવવાની કળા કેટલાકને આત્મસાત્ થઈ
ગઈ હોય છે. પરિણામે નજીવી વાત પણ ઉગ્ર ઝગડાનું
સ્વરૂપ લઈ લે છે. જ્યારે મધુરભાષી ઉગ્ર ઝગડાને ય
પ્રેમમાં પલટી નાખે છે.

અથર્વવેદમાં પ્રાર્થના કરાઈ છે - ‘જિહ્વાયા અગ્રે
મધુ મે’ મારી જીભના અગ્રભાગમાં મધુરતા રહે. જો
તમારે સુખી જીવન જીવવું હોય તો મોઢાને Sugar
factory અને માથાને ice factory બનાવી દેજો.

આર્ય સંસ્કૃતિમાં થતાં સંબોધનો પણ સમજવા જેવા
છે - હે દેવાનુપ્રિય ! હે આર્યપુત્ર ! હે આયુષ્યમાન્ ! ઊંડા
ઉતરો તો ખબર પડે કે આગળના વક્તવ્યની પૂર્ણ સફળતા
આટલા નાનકડા સંબોધનમાં સમાઈ ગઈ હોય છે

પ્રેમ પીરસતા રહો

મુલુંડ(મુંબઈ)ના એક સજ્જન, નામ રમેશભાઈ.
ધાર્મિક-સામાજિક કાર્યોમાં અગ્રેસર. અટપટા કામ પણ
પાર પાડે ને લોકપ્રિયતા પણ ખરી, તેનું રહસ્ય જાણવા
જેવું છે. નાનામાં નાના માણસને ય દૂરથી ‘એ રાજા’
‘એ હીરો’ કહીને બોલાવે. ઘરે પોતે નીચે બેઠાં હોય અને
નાનો માણસ પણ આવે, તેને ય સોફા પર બેસાડે ને
પ્રેમથી મધુર વાત કરે. પેલો તો પાણી પાણી થઈ જાય.
રસ્તામાં સ્કૂટર પર જતાં હોય અને કોઈ પણ પરિચિત
મળે, ઊભા રહેવાનો અવકાશ ન હોય ત્યારે સ્મિત સાથે
હાથ ઊંચો કરીને પ્રેમથી ‘સાહેબજી’ એમ કહે. બિઝનેસ
કરીને ઘરે આવે ત્યારે આખું કુટુંબ આનંદિત થઈ જાય.

નાનકડા શબ્દો હોય છે. પણ તેમાં જ્યારે પ્રેમ અને

મીઠાશ ભળે છે, ત્યારે પોતાને અને બીજાને આનંદિત કર્યા વિના રહેતા નથી. અને એવી વ્યક્તિનું મૌન સાન્નિધ્ય પણ પ્રીતિદાયક બની જાય છે. નીતિશતકમાં ભર્તૃહરિ કહે છે - 'વાग्भूषणं भूषणम्' જેનાથી માનવ વાસ્તવિક રીતે શોભે છે, તેવું કોઈ ભૂષણ હોય, તો તે છે વાણી. કોઈ લાંબા પરિચયની જરૂર નથી. તમારા શબ્દો જ તમને ઓળખાવી દે છે- કે તમે કેવા છો.. કડવા, તીખા, મીઠા કે ખારા. કવિ ગંગે માર્મિક વાત કરી છે -

‘आदमी को मोल एक बोल में पिछानिये ।’

આપણા શબ્દો આપણા અંતરાત્માનું સ્વચ્છ પ્રતિબિંબ છે. આ વાત ધર્મ કે ઘર પૂરતી સીમિત નથી. ઘણાના વેપારાદિની મંદીનું કારણ મીઠી બોલીની કંજૂસાઈ હોય છે. નીતિ કહે છે - 'अर्थस्य मूलं प्रियवाक् क्षमा च' સંપત્તિનું મૂળ છે પ્રિયવાણી અને સહનશીલતા. જેને મીઠું બોલતા આવડે છે આખી દુનિયા તેના મિત્ર જેવી - સ્વજન જેવી છે. યાણક્ય કહે છે - 'कः परः प्रियवादिनाम् ?' જે પ્રિય બોલે છે, એના માટે કોઈ જ પરાયું નથી.

પ્રેમ પીરસતા રહો

પ્રાચીન કાળમાં રાજકુમારોને ય વિદ્યાપ્રાપ્તિ માટે

ગુરુકુળમાં જવું પડતું. ત્યારે ગુરુની સેવા કરવી પડતી, જંગલમાં લાકડા લેવા જવું પડતું અને ગુરુ ગરમ સ્વભાવના હોય તો કઠોર ઠપકા અને સોટીના માર પણ ખાવા પડતાં. પણ તેઓ હસતે મોઢે બધું જ સ્વીકારી લેતા.. એક જ લક્ષ હતું... વિદ્યાપ્રાપ્તિનું.

આપણા સર્વનું એક જ લક્ષ છે... પ્રેમપ્રાપ્તિનું, તમે માનો કે ન માનો, તમે હું અને આખી દુનિયા પ્રેમની ભૂખી છે. નાનકડો બાળક દોડી રહ્યો હોય.. અચાનક ઠેસ વાગે ને પડી જાય, તો પહેલા આજુ બાજુ જોશે, કોઈ જોતું હોય તો જોરથી રડવા લાગે અને કોઈ જ જોનારા ન હોય તો ઊભો થઈને પાછો દોડવા લાગે.

આ વાત બાળક પૂરતી સીમિત નથી. આબાલવૃદ્ધ સહુને આ લાગુ પડે છે. અભિવ્યક્તિની રીતો ચાહે કોઈ પણ હોય, સહુ પ્રેમ-હૂંફ અને સહાનુભૂતિના ભૂખ્યા છે. આ જીવમાત્રનો સનાતન સ્વભાવ છે. અને જો ખરેખર તમારે પ્રેમ જોઈતો હોય તો સહી લો, સાંભળી લો, તમારી વાત જતી કરો. સાચી વાતનો ય આગ્રહ ન રાખો. અને પ્રેમ ઝરણાને સહજ રીતે વહેવા દો. એમાં દુરાગ્રહના પથ્થરો ન નાંખો. અન્યથા તમે પ્રેમ અને જીવનના સુખને ખોઈ બેસશો.

એક મહાન જૈનાચાર્ય.. પ્રેમસૂરિ મ. સા., ચારસો

શ્રમણોના સફળ ગુરુ હતાં. એમણે એક મંત્ર અપનાવ્યો હતો, 'વાત્સલ્ય એ વશીકરણ છે.' શિષ્યોને અઢળક પ્રેમ પીરસતાં. પરિણામે શિષ્યો એમની આજ્ઞાનું પાલન કરવા તત્પર રહેતા, તેમને ખૂબ ચાહતા, બાલમુનિઓને પણ કદી પોતાની મમ્મી યાદ ન આવતી.

જુદા જુદા ગામના- જેમને કોઈ લોહીના સંબંધ નથી એવા પણ સાધુઓનો વિરાટ સમુદાય પ્રેમ અને શાંતિપૂર્વક એક જ સાથે રહેતો. પડોશમાં ય ખબર ન પડતી કે અહીં આટલા બધાં સંતો છે.

વર્જિલ લખે છે, 'પ્રેમ બધાને વશ કરી લે છે. આપણે પણ પ્રેમને વશ થઈ જવું જોઈએ.' આપણને પોતાને જ અનુભવ નથી ? કોઈ પ્રેમભર્યો વ્યવહાર કરે ત્યારે આપણે કેટલા પ્રફુલ્લિત થઈ જઈએ છીએ. જીવનમાં જાણે પ્રાણ પૂરાય છે. ચૈતન્યની શક્તિ ધબકતી થઈ જાય છે. કો'ક ફિલોસોફરે કહ્યું છે -

'Love is a tonic.'

ચાલો, આપણે પ્રેમના અવતાર થઈ જઈએ પછી તો જ્યાં જઈશું.. જ્યાં રહીશું.. ચારે બાજુ પ્રેમ જ પ્રેમ પામશું. કહ્યું છે ને -

'Love alone can transform the world.'

આખી દુનિયાને બદલવાની શક્તિ કોઈનામાં હોય

તો એ છે પ્રેમ.

Smile Please

એક ફોટો સારો આવે તે માટે ય મોઢું હસતું રાખવું પડે છે. તો જીવનને સારું બનાવવા માટે મોઢું કેટલું હસતું રાખવું પડે.. ? ફોટોગ્રાફરોને લગભગ આ સૂચના કરવી જ પડે છે. એ પણ શું બતાવે છે ?... અને આ જ કારણથી મોટા ભાગે જીવતા માનવ કરતાં તેનો ફોટો ઘણો સોહામણો હોય છે. કેટલીક વિભૂતિઓની મુખમુદ્રા એટલી બધી ગંભીર (!) હોય છે કે તેમના સાથીદારોને કહેવું પડે છે કે, 'તમે માત્ર મોઢું હસતું રાખો, બાકીનું અમે સંભાળી લેશું.'

કૌટુંબિક, સામાજિક કે વ્યવસાયિક કોઈ પણ ક્ષેત્ર હોય સદા ય મંદ હાસ્ય સાથે ઉજ્જવળ દષ્ટિનો પ્રસાર આવશ્યક છે.

ભવભૂતિ કહે છે - 'વિતર સ્મિતોજ્જ્વલાં દશમ્ ।'

એક ભાઈ કોઈના માટે ધુઆપુઆ થઈને બોલી રહ્યા હતાં, 'સાવ નકામો.. સાવ બેકાર માણસ, કોઈ સભ્યતા- કોઈ common sence નથી. એનું નામ જ ન લો.....' વગેરે વગેરે... 'પણ શું થયું ? એ તો કહો' 'અરે ! વાત જ ન કરો' 'એવું તે શું થઈ ગયું...' 'અરે,

સામે મળ્યો તો જરા હસ્યો પણ નહીં.’

આશ્ચર્યની વાત નથી. દિલની કંગાળતાની આ સ્પષ્ટ અસર છે. જેના મુખ પર સદા ય સ્મિત ફરકતું રહે છે તેના જેવો ધનવાન દુનિયામાં બીજો કોઈ નથી. એ વ્યક્તિ કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં સુખી રહી શકે છે. અને પોતાની આસપાસના પરિસરને ય સુખી રાખી શકે છે. શેક્સપિયરે મજાની વાત કહી છે -

‘The robbed that smiles steals something, from the thief.’

જે લૂંટાઈ જવા છતાં ય સ્મિત કરતો રહે છે, એ ચોરનું કાંઈક ચોરી લે છે.

એક યુરોપિયન કહેવત છે, ‘જેના પાસે હસતું મોઢું નથી, એને દુકાન ન ખોલવી જોઈએ.’ સ્મિત નથી એણે જીવવું ન જોઈએ એવું તો ન કહેવાય. પણ હકીકતમાં તેઓ જીવી રહ્યા નથી હોતાં. શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલતા રહેવા, એ જ જીવન નથી.

કેટલી મામૂલી, છતાં ય જરૂરી ચીજ. જીવન-જરૂરિયાત હવા, પાણી, ખોરાકથી ભલે પૂરી થઈ જાય, પણ જીવનને પ્રકૃત્વિત બનાવવા માટે સ્મિત એ અનિવાર્ય અંગ છે. એક ચિંતક લખે છે -

‘What sunshine is to flowers, smiles

are to humanity.’

માનવતા માટે સ્મિત એટલું જ મહત્વનું છે, જેટલો ફૂલો માટે સૂર્યનો પ્રકાશ.

સ્મિતની કિંમત કાંઈ નથી પણ તેના ફળ ઘણા છે. સ્મિત સંસારને સુખી કરે છે, વેપાર-ધંધામાં વૃદ્ધિ કરે છે અને મિત્રતામાં પ્રાણ પૂરે છે - દુઃખી માટે કુદરતી અમૂલ્ય દવા છે સ્મિત, જે હસ્યા વિના જીવે છે, તે શ્રીમંત નથી અને જે હંમેશા હસી શકે છે, તે ગરીબ નથી.

માટે જો તમારે લોકપ્રિય અને સુખી જીવનના સ્વામિ થવું હોય તો... હસો.

સુખની સફળ શોધ

આજ સુધી દુનિયામાં પ્રાયઃ સૌથી વધુ વેંચાયેલું પુસ્તક છે, ‘How to win friends & influence people’ એનો સાર હોય તો એટલો જ કે તમે બીજાને સાંભળો.. બીજાને સમજો...

આપણી વિચારધારા કાંઈક આવી હોય છે, ‘હું એનો પિતા છું, મેં એને પાળી-પોષીને મોટો કર્યો છે. એણે મારું માનવું જ જોઈએ. એ ન માને એ ચાલે જ નહીં.’ કેટલાંય સંઘર્ષોનું મૂળ આ જ વૃત્તિ બની જાય છે.

હવે જરા નીતિશાસ્ત્રો પર નજર કરો -

‘લાલयेत् पञ्चवर्षाणि, दशवर्षाणि ताडयेत् ।
प्राप्ते च षोडशे वर्षे, पुत्रं मित्रमिवाचरेत् ॥’

પાંચ વર્ષ સુધી વિવિધ ક્રીડાઓથી પુત્રનું લાલન કરવું. પછી દશ વર્ષ સુધી તેને શિક્ષણ આપવા જરૂર પડે તો મારવું પણ ખરું. અને જ્યારે પુત્ર સોળ વર્ષનો થાય ત્યારથી તેની સાથે મિત્ર જેવો વ્યવહાર કરવો.

‘જમાનો બહુ ખરાબ આવ્યો છે, દીકરા નાલાયક પાકે છે’ આવી હાયવોય મૂકીને આ નીતિ પર ધ્યાન આપો. હજારો વર્ષ પહેલાં ય આ જ રીત હતી. જો દીકરા સાથે ય મિત્રતાસભર વર્તન જરૂરી હોય, તો બીજાની તો શું વાત ?

‘પણ મારા પિતા તરીકેના અધિકારોનું શું ?’ ‘દીકરો માથે ચડી જશે તો ?’ આવી ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી. એક સહજ માનવસ્વભાવ છે- દબાવો એટલે વધુ ઉછળે, મોટા કરો એટલે સાવ નાના થઈ જાય. આધિપત્ય જમાવવું એ આધિપત્ય ગુમાવવાનો સરળ રસ્તો છે.

યાદ રાખો, નિર્મળ પ્રેમ અને સદ્ભાવ જ બીજાના હૃદયને પીગળાવી દે છે. બળજબરી, ધાકધમકી કે ઉકળાટ

નહીં. આજ સુધી કદાચ દાનત એવી હતી કે ‘મારા વિચારોનો આત્યંતિક સ્વીકાર અને જડબેસલાક અમલ થવો જોઈએ.’ પણ હવે જરા પ્રયોગ કરી જુઓ. તમે તમારો વિચાર રજુ જ નહિ કરો, અને સ્વયં બીજાનો અભિપ્રાય પૂછો. શેની વાત છે ? કોણ વધુ જાણે છે ? કોણ સાચું છે ? એનું કોઈ મહત્ત્વ નથી. ‘પોતાની વાતનો આદર થાય’ એવી અદમ્ય ઈચ્છા દરેકમાં પડેલી હોય છે. એ ઈચ્છાની પુષ્ટિ થઈ જાય એટલે વધુ એને કાંઈ જ જોઈતું નથી. પછી એ વ્યક્તિ તમારી થઈ જશે. બહુ બહુ તો તમારે થોડો સમય ધીરજ રાખવી પડે, એટલું જ.

પોતાના વિચારોનો અનાદર એ કોઈને પણ માનસિક કતલ બરાબર લાગે છે. અને એ કતલ પછી તેમની પાસે કોઈ પણ અપેક્ષા સફળ થાય, એવી શક્યતા નહીંવત્ છે.

તો તમે જીતી જશો

સામી વ્યક્તિને સુધારવાનો સંઘર્ષ મૂકીને સામી વ્યક્તિને સમજવાનો પ્રયત્ન કરો, અને પરિણામ જુઓ. ટૂંક સમયમાં જ એ તમને સમજવા- સ્વીકારવા પ્રયત્નશીલ બની જશે.

દીમે બોલો

દશવૈકાલિક સૂત્રમાં કહ્યું છે ‘મિયં ભાસણ’ -

‘પરિમિત બોલવું જોઈએ’ - આ સ્થાને આચાર્ય હરિભદ્ર-સૂરિ સ્પષ્ટતા કરે છે -

‘સ્વરતઃ પ્રમાણતશ્ચ’ - સ્વર પણ પરિમિત જોઈએ, (ધીમે બોલવું જોઈએ,) અને પ્રમાણ પણ પરિમિત જોઈએ (ઓછું બોલવું જોઈએ.)

ખાસ કરીને ગુજરાતીઓની વિશેષતા હોય છે, સ્કૂટર પર ડબલ સીટમાં જતાં હશે, ત્યારે આખા રસ્તાના રાહદારીઓને પોતાની વાતોનું વિતરણ કરતાં કરતાં જશે. ઘરની વાતો અથવા ઈતિ સુધી આખો પાડોશ ખૂબ સરળતાથી સ્પષ્ટપણે સાંભળી શકે. અમુક લોકોનો તો એવો સ્વભાવ જ થઈ ગયો હોય છે કે તેમની સામાન્ય વાતો પણ મોટા ઝગડા જેવી લાગે.

વાસ્તવમાં આવા મોટા મોટા કોલાહલોમાં અંતરની કૂણી લાગણીઓ મુરઝાઈ જતી હોય છે. મોટો અવાજ પ્રેમની અભિવ્યક્તિમાં અત્યંત બાધક છે. શેક્સપિયર લખે છે -

‘Speak low if you speak love.’

જો તમે પ્રેમાલાપ કરી રહ્યા હો, (ઝગડો ન કરતા હો) તો ધીમે બોલો.....

તમે જેની સાથે વાત કરી રહ્યા છો, માત્ર તે જ સાંભળી શકે એટલા ધીમા અવાજે બોલવાની ટેવ પાડો. એનાથી એ વ્યક્તિ તમારી વાત પર વધુ ધ્યાન આપશે, તમારી વાતની ઊંડી અસર થશે, આસપાસનું વાતાવરણ શાંતિમય બની રહેશે અને તમે હાંસીપાત્ર નહિં બનો. મોટે મોટેથી બરાડીને બોલવું એ મૂર્ખ અને ભોટ લોકોનું લક્ષણ છે.

આ એક voice pollution છે, જે સુખ-શાંતિમય પરિસરની પવિત્રતાને દૂષિત કરી દે છે. આ જ વસ્તુ ટી.વી., ટેપરેકોર્ડર વગેરેના ઉપયોગમાં ય સમજી લેવી જોઈએ, અન્યથા મનોરંજનના કહેવાતા સાધનો વાતાવરણ ગજવી મૂકીને.. માથુ દુઃખાડીને મનોભંજનના સાધનો બની જાય.. શક્ય છે કે એ ઘોંઘાટ પણ તમારું મનોરંજન કરતો હોય, પણ બીજાની રુચિને માન આપવું જરૂરી છે, જો તમારે સુખી થવું હોય તો !!!

નિંદા ત્યાગ

“પેલા ભાઈ તમારા માટે જરા ઘસાતું બોલ્યા’તા” બસ...૨૫-૫૦ વર્ષોનો ગાઢ પ્રેમ પણ કેમ ન હોય?... એક ઝાટકે ચક્ર્યૂર થઈ જશે. હરિવંશપુરાણમાં કહ્યું છે -

‘ન ચાપ્યાસાદિતં કાર્યમાત્મા ચ વિવૃતઃ કૃતઃ ॥’

નિંદકને નથી તો ધન મળતું કે નથી તો કોઈ કાર્યસિદ્ધિ થતી. તે માત્ર પોતાના સ્વરૂપને ખુલ્લું કરે છે. જે ચીજની નિંદા કરાય, તે ચીજ કાં તો પોતાનામાં હોય છે અથવા તો વહેલી મોડી આવી જાય છે. આ જ વાત ભગવાન મહાવીરે પણ કહી છે -

‘તે તે પાવઙ્ગ દોસે ।’

દુનિયામાં સર્વથા ગુણવાન કે સર્વથા દોષિત કશું જ નથી હોતું. તમે વસ્તુ કે વ્યક્તિના સ્વરૂપને નથી જોતાં, તમારી જાતને જ જુઓ છો. એટલે કે જેવા તમે છો, એવા જ તમને બીજા દેખાય છે. દષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ. સમડી ચાહે ગમે તેટલી ઊંચે ઉડે, એની દષ્ટિ મડદા પર જ હોય, યા તો મડદાને જ શોધી રહી હોય. ‘આપણે કેવા છીએ? જરા નિરીક્ષણ કરશું ???’

સિક્કાની બે બાજુ હોય છે, પણ વ્યક્તિના અનેક પાસા હોય છે. આજ સુધી કદાચ આપણે વેધક દષ્ટિથી માત્ર નરસા પાસાને ઉપસાવી ઉપસાવીને વખોડતાં રહ્યા, અને આપણા હાથે જ સંઘર્ષોનું સર્જન કરતાં રહ્યા. ચાલો, હવે ઉજળા પાસાને ઉપસાવીએ. ઉજળુ પાસુ મળે જ નહિ તો તો એને પોતાની જ કાળાશ સમજી લેવાની રહી.

એક સંતને આ કળા આત્મસાત્ થઈ ગઈ હતી. નામ હતું આચાર્ય ભુવનભાનુસૂરિ. એક સદ્ગૃહસ્થ

પોતાના છોકરાને લઈને આવ્યા. ફરિયાદ કરવા લાગ્યા.. ‘આને કાંઈક સમજાવો. એક તો સિનેમા જોવા જાય છે અને તે ય બધા મિત્રોને ભેગા કરીને અને પાછી બધાની ટિકીટ પણ પોતાના પૈસે કઢાવે છે.’ સંતે પ્રેમથી એટલું જ કહ્યું, ‘જો, ગમે તે હોય, એની ઉદારતાનો આ જે ગુણ છે ને.. એ એને જરૂર આગળ લાવશે.’

અને તમે માનશો ? આગળ જતાં એ જ છોકરાએ દીક્ષાજીવનનો સ્વીકાર કર્યો, એ પણ પૂરા ૨૮ જણ સાથે. સંત સિનેમાના હિમાયતી ન હતા, તેમણે તો પોતાના ગુણાનુરાગ દ્વારા વ્યક્તિના ઉજ્જવળ પાસાને ઉપસાવવાનો સફળ પ્રયોગ કર્યો હતો.

નક્કી કરો, બીજાના નજીવા ગુણની ય હાર્દિક પ્રશંસા કરશું. નાનામાં નાની સુધારણા બદલ પણ પ્રોત્સાહન આપીશું.

નિંદા સાચી હોતી જ નથી

‘સદ્ભ્યો હિતં’ - સત્યમ્ ।’ જે હિતકારક હોય એને જ સત્ય કહેવાય. એવી સત્યની શાસ્ત્રીય વ્યાખ્યા છે. સત્યવાદી બનીને બીજાને સુધારવાનો ભેખ ધારીને આપણે માત્ર સ્વ-પરને બગાડવાનું જ કામ કરી શકશું.

ચાણક્ય કહે છે - ‘ચાણ્ડાલઃ સર્વેષામેવ નિન્દકઃ ।’

નિંદક તો ચાંડાળોનો ય ચાંડાળ છે. તેનાથી દૂર જ રહેજો.

મહાભારતમાં કહ્યું છે - ‘**कर्णौ तत्र पिधातव्यौ, प्रस्थेयं चान्यतो भवेत् ॥**’ કોઈ નિંદા કરતું હોય, તો કાન બંધ કરી દેવા અને ત્યાંથી ચાલ્યા જવું. મહાકવિ કાલિદાસે કહ્યું છે કે નિંદા સાંભળનાર પણ પાપી છે. આનું ચુસ્તપણે પાલન કરશો એટલે પ્રેમ જીવંત બન્યા વિના નહિ રહે. ‘આ વ્યક્તિ કદી પણ મારી નિંદા કરશે નહિ કે સાંભળશે નહીં’ આવો અતૂટ વિશ્વાસ બધાને તમારા માટે થશે, જે પ્રેમભર્યા સંબંધોને અમર બનાવી દેશે.

એક ફારસી સુભાષિત છે, ‘**परमात्मा જુએ છે અને છુપાડે છે, પડોશી જોતો નથી ને બરાડે છે.**’ કેવી વિચિત્રતા છે ! જ્ઞાની મહાત્માઓ બીજાના સર્વ દોષો ને પાપો આરપાર જોઈ રહ્યા હોય છે. છતાં ય એ તરફ કોઈ જ નિર્દેશ કર્યા વિના સદ્ભાવસભર મધુર વ્યવહાર કરે છે. અજ્ઞાની એવા આપણે જરા જરામાં તૂટી પડીએ એ કેવું ???

ચોરને ય ચોર ન કહો

દશવૈકાલિક સૂત્રનું આ ફરમાન છે. ઉપર - છલ્લી નજરે લાગે કે આમાં ખોટું શું છે ? જે હતું એ કહ્યું.. પણ હવે જરા ઊંડા ઉતરો.. આ ફરમાનનું રહસ્ય શું ?

અહિંસા ધર્મ સૂક્ષ્મ બનતો જાય છે ત્યારે એ કોઈની માનસિક પીડામાં ય સમ્મત થતો નથી. ચોરને ય ‘ચોર’ આવા સંબોધનથી દુઃખ થાય છે, માટે તો એનો નિષેધ કરાયો છે.

હવે હજી ઊંડા ઉતરો, ચોરને કેમ દુઃખ થાય છે ? .. કારણ કે એ પોતે પણ ચોરપણાને ખરાબ સમજે છે. એને પણ તેનો અણગમો છે. આ તેનું ઉજળુ પાસુ થયું કે નહીં ? શાસ્ત્રકારો તો પક્ષપાતને જ પ્રમાણભૂત માને છે. તમે શું છો ? એનાથી વધારે મહત્ત્વનું એ છે કે તમારો પક્ષપાત = આંતરિક પ્રેમ = વલણ શેના પર છે ?

અઢળક-અગણિત ખૂનો કરનારો એક ખૂંખાર માણસ.. એક વાર પોલીસની જાળમાં આબાદ સપડાઈ ગયો. એક નિર્જન મકાનમાં તેને ઘેરી લેવામાં આવ્યો. અંદર જવા પ્રયત્ન કરનારા કેટલાય પોલિસોને એણે સૂટ કરી દીધા. છેલ્લી ગોળી બાકી રહી ત્યારે તેણે આત્મહત્યા કરી લીધી. તેની લાશ પાસેથી તેનો એક પત્ર મળ્યો.. લખ્યું હતું, ‘મારા હૃદયનો એક ખૂબ જ કોમળ અંશ છે, જે કોઈને જરા પણ ઈજા પહોંચાડવા માંગતો નથી.’ કાશ.. એને ય કો’ક સંત મળ્યા હોત..

હજી એક વાત, લગભગ દરેક વ્યક્તિ પોતાને તદ્દન નિર્દોષ જ માનતી હોય છે. તેની આ લાગણી પર સીધો હુમલો કરવાથી કોઈ જ સારું પરિણામ નહિ આવે.

બેશક, હું ચોરોની તરફેણ નથી કરતો. મેં તો માત્ર બીજાના ઉજળા પાસાને ઉપસાવવા પ્રત્યે દિગ્દર્શન કરાવ્યું છે. જેના સફળ પ્રયોગ દ્વારા તમે સ્વ-પરના જીવનને ઉજજવળ કરી શકો... Best of Luck.

બીજાની ભૂલોને ભાંડતા નહિ, ઠાંકતા શીખો

એક સજજનના ઘરે કોઈ મહેમાન આવ્યાં. સોફા પર બેઠાં બેઠાં ટેબલ પર નજર ગઈ. કાચની કિંમતી ફૂલદાની હતી. યુરોપિયન કલાકૃતિનો એ એક અદ્ભુત નમૂનો હતો. તે સમયે ત્યાં બીજું કોઈ જ હાજર ન હતું. મહેમાને જરા કુતુહલથી ફૂલદાની હાથમાં લીધી, ફેરવી ફેરવીને જોવા લાગ્યા. ભગવાન જાણે શું થયું.. અચાનક ફૂલદાની છટકી ગઈ. જમીન પર ટુકડા ટુકડા થઈ ગયાં. મહેમાન બિચારા ‘શું કરવું’ એ વિચારતા હતાં અને એ જ સ્થિતિમાં પેલા સજજન આવી ગયાં. મહેમાનની પરિસ્થિતિ કફોડી થઈ ગઈ.

પેલા સજજન બધો તાગ પામી ગયાં. અને તરત જ સહજતાથી બોલી ઉઠ્યા કે ‘એ ફૂલદાની તો તૂટેલી જ હતી. અમે માત્ર તેને અડકાવીને રાખી હતી અને તમે તેને છૂટ્ટી કરી દીધી. આમાં કાંઈ નવું થયું નથી.’ અને મહેમાનને હા..શ થઈ ગઈ.

સજજનની વાત સાવ ખોટી હતી. પણ હું એને પરમ સત્ય માનું છું.

મહોપાધ્યાય યશોવિજયજી લખે છે - ‘ગુણથુતિ અવગુણ ઠાંકવા રે’ - બીજાના દોષ ઠાંકવા એ વિનયનો એક પ્રકાર છે. દોષરહિત તો એક માત્ર ભગવાન જ છે. એ સિવાય દરેકમાં દોષો તો રહેવાના. આપણે જો દોષોને ભાંડતા જ રહીશું તો સ્વ-પરના દોષો વધારવા સિવાય બીજું કાંઈ જ નહિ કરી શકીએ.

પેલા સજજન પાસે કેટલા વિકલ્પ હતાં, તે જુઓ-

(૧) ‘આ શું કરી નાખ્યું? કેટલી મોંઘી ફૂલદાની તોડી નાખી? ઈત્યાદિ કહીને તેમને હડધૂત કરી નાખવા.

(૨) જરા હળવેથી ‘મેં તમારી પાસે આવી આશા રાખી ન હતી’ ઈત્યાદિ કહેવું.

(૩) જરા પ્રેમથી ય ‘સારું-સારું, જે થયું તે, બીજી વાર ધ્યાન રાખજો હો’ એવું કહેવું.

(૪) ‘જેવી ભગવાનની ઈચ્છા, તમે તો નિમિત્ત-માત્ર જ છો’ એવું કહેવું.

(૫) ‘તૂટેલી જ હતી. તમે કાંઈ નવું કર્યું જ નથી’ એમ કહેવું.

મારે એમાં વધુ કાંઈ જ સમજાવવાનું રહેતું નથી.

આ પાંચ વિકલ્પો અને તેની શ્રોતા પર થતી અસરનો તમે સ્વયં વિચાર કરી લો.

મહેમાનની ભૂલ તો અજાણતા થઈ, પણ કોઈની જાણી જોઈને કરેલી ભૂલ પણ દેખાય તો ય વરસી ન પડો. એ વ્યક્તિ કર્મને પરાધીન છે. કઠપૂતળીમાત્ર છે. જ્ઞાનીઓની દૃષ્ટિમાં નિર્દોષ-અસ્વતંત્ર છે. ઉપમિતિકારે મહાપાપીઓ માટે ય એક જ નિવેદન કર્યું છે— ‘નાસ્ય દોષો મનાગપિ ।’ આનો કોઈ જ દોષ નથી. ઠાણાંગ સૂત્રમાં આને ભૂતના વળગાડ સાથે સરખાવવામાં આવ્યો છે. ‘જક્ષ્વાદ્દે અયં પુરિસે ।’ જેને ભૂત વળગ્યું હોય એને એના એક પણ કૃત્ય માટે દોષિત ઠરાવાતો નથી.

ફૂલદાની તો કોઈ રીતે One piece બનવાની નથી. પણ તેનાથી કેટલાય ગણો કિંમતી છે સામી વ્યક્તિનો પ્રેમ.. જેને ગુમાવવો કે નહીં, તે હજી ય આપણા હાથમાં જ હોય છે. એલેક્ઝાંડર પોપ લખે છે -

‘To err is human, to forgive is devine.’

ભૂલ કરવી એ માનવીય છે, જ્યારે ભૂલને ક્ષમા કરવી એ દૈવી છે.

પણ ક્ષમા કરવાના પ્રકારો પણ સમજવા જોઈએ. જે અહીં વિકલ્પોમાં પ્રતિબિંબિત થયા છે. નહિ તો ક્ષમા આપવા દ્વારા ય સામી વ્યક્તિને દુઃખી કરી શકાય છે.

હકીકતમાં આ વસ્તુ શબ્દોથી નહિ પણ પ્રેમથી સમજી શકાય છે.

તુટેલી કાચની વસ્તુના ટુકડા જોયાં છે ? દરેક ટુકડો ધારદાર છરી જેવો થઈ જાય છે. દિલના ટુકડા પણ કંઈક આવા જ છે. માટે ધર્મ અને વ્યવહાર બંને દૃષ્ટિએ ક્ષમા જ શ્રેયસ્કરી છે.

ત્યારે પ્રેમ અસીમ બની જાય છે

નાનકડો સ્વીટુ... બીમારીમાં મમ્મી મૃત્યુ પામી. પપ્પાએ બીજા લગ્ન કર્યા. પાડોશ, મિત્રો, સંબંધીઓ બધાએ સ્વીટુના મનમાં એક વાત ઠસાવી દીધી હતી... ‘નવી મમ્મીને તારા પર જરા ય પ્રેમ નથી. તું એનો સાચો દીકરો નથી. એ તને ધિક્કારે છે.’ વાસ્તવમાં તેને સ્વીટુ પર પ્રેમ હતો. તે સ્વીટુને ખુશ કરવા પ્રયત્ન કરતી, તેને ખૂબ વહાલ કરતી. પણ સ્વીટુને તેમાં કપટના જ દર્શન થતાં હતાં. તે તેને ધિક્કારતો, ક્યારેક તો છણકો કરીને કહી પણ દેતો.. ‘તું મારી સાચી મમ્મી નથી.’ ... બિચારી.. ડુસકા ભરી ભરીને ચૂપકીથી રડી લેતી.

એક વાર પપ્પા દિલ્હી જઈ આવ્યાં, ત્યાંથી તાજમહેલનું શો પીસ લઈ આવ્યા. કિંમતી હતું.. કાચની નાજુક કલાકૃતિથી મહેલું હતું. સ્વીટુ ઘરમાં દીવાલ સાથે

બોલથી કેચ કેચ રમતો હતો. રમત રમતમાં બોલથી તાજમહેલના ચૂરેચૂરા થઈ ગયાં. સ્વીટુના મનમાં પપ્પાનો ગુસ્સાવાળો ચહેરો તરવરવા લાગ્યો. ‘કાંઈ વાંધો નહિ’ કહીને મમ્મીએ સાફસૂફી કરી લીધી. પપ્પા ઓફિસથી પાછા આવ્યા. ડોરબેલ વાગી, સ્વીટુ ગભરાઈને અંદરના રૂમમાં જતો રહ્યો. પપ્પાએ સોફા પર બેસતા સાથે પ્રશ્ન કર્યો, ‘અહીંથી તાજમહેલ ક્યાં ગયો ? સ્વીટુના ધબકારા ખૂબ વધી ગયાં, પગ ધ્રુજવા લાગ્યા, બારીની ફાંટમાંથી જોવા લાગ્યો. મમ્મીએ સહજતાથી કહ્યું, ‘એ તો હું જરા સાફ સૂફ કરતી’તી ને, તેમાં તૂટી ગયો.’

પપ્પાનો પિત્તો ગયો, ગાળાગાળી કરવા સાથે તેના પર પેપરવેટનો ઘા કરી દીધો અને ધૂઆપૂઆ થઈને ઘરની બહાર ચાલ્યા ગયાં. સ્વીટુ રૂમમાંથી બહાર દોડી આવ્યો, મમ્મીને બાઝી પડ્યો. મમ્મીના માથામાંથી લોહી વહેતું હતું અને સ્વીટુના આંખમાંથી આંસુ વહેતા હતાં. સ્વીટુ એક જ વાતનું રટણ કરતો હતો, ‘તું મારી સાચી મમ્મી છે’.

સ્વીટુએ જાતે મમ્મીના ઘા પર પાટાપિંડી કરી આપી. મમ્મીનું મુખ મલકી રહ્યું હતું. આ ઘાએ તેને જીવનભરનું સુખ આપી દીધું હતું.

આટલું તો ચોક્કસ સમજી લો કે તમે પારિવારિક કે કોઈ પણ સંઘર્ષ-સંકલેશથી પરેશાન છો, તો તેના મૂળમાં

તમારી પોતાની જ કોઈક ખામી છે.

ચાલો, આજથી ફરિયાદો મૂકી દઈને એ ખામીને દૂર કરી દઈએ. આ પુસ્તકમાં એવી ખામીઓને દૂર કરવાના અનેક ઉપાયો છે. પણ હું પોતે જ કહું છું કે આ કે આવી ઢગલાબંધ ચોપડીઓ જે કામ નહિ કરે એ કામ તમારો છલકતો નિર્મળ પ્રેમ કરી શકશે.

અલબત્ત, એ પ્રેમને છલકાવવા માટે જ મારો આ પ્રયત્ન છે. જે પ્રેમના પ્રકર્ષમાં આ બધા ઉપાયો સાહજિક બની જશે.

ઉપહાસ કરે પ્રેમ નાશ

એક હિંદી કહેવત છે -

‘રોગ का घर खाँसी, झगडे का घर हाँसी ।’

ઉપહાસ-મશકરી મૃત્યુ કરતાં ય કટુ બની જાય છે. હૃદયને આઘાત લાગે છે અને લાગણીઓને ઠેસ પહોંચે છે. ઉપહાસ કરનારને કોઈ લાભ નથી. એવી જરૂર પણ નથી અને લેવા દેવા વિના બીજાના દ્વેષપાત્ર બનીને સુખશાંતિ ગુમાવી દેવા, એનાથી વધુ અજુગતુ શું હોઈ શકે ?

કલ્પસૂત્રમાં એક વિચિત્ર વ્યક્તિનું વર્ણન આવે છે. નામ છે ગોશાળો. રસ્તા પરથી પસાર થતાં થતાં લોકોની

મશ્કરી કરી કરીને અપશબ્દો બોલે.. લોકો એને મારી મારીને અધમુઓ કરી નાખે, પણ કુટેવ છોડે નહીં.

ઉપહાસ જેવું હડહડતું અપમાન બીજું કોઈ જ નહિ હોય. અંતરમાં દ્વેષ ન હોય, તો ય કેટલાંકને મશ્કરીની ટેવ જ પડી ગઈ હોય છે. પણ જો પ્રેમને જીવંત રાખવો હોય, તો એ ટેવ છોડવી જ રહી.

આત્મગૌરવને આંચ ન લાવો

દુનિયાની દરેક વ્યક્તિને પોતાનું સ્વાભિમાન હોય છે - આત્મગૌરવ હોય છે. એક ગુજરાતી કહેવત છે - 'નાણાં વિનાનો નાથિયો, નાણે નાથાલાલ.' થોડા સમય પહેલાં મેં એક અનુભવ કર્યો. ઉપાશ્રયમાં ઝાડુ મારનાર એક માણસ. બધા એને 'મોહન' કહે. પણ એ તો પોતાને 'મોહનભાઈ' જ કહેતો હતો.

બે અક્ષર ઉમેરવામાં દુનિયાને ભલે લાખો-કરોડો રૂપિયાની અપેક્ષા હોય. એને મન તો આ બે અક્ષર કરોડો રૂપિયા કરતાં ય ચઢિયાતા હશે. કારણ કે એ બે અક્ષરમાં એનું વિરાટ આત્મગૌરવ સમાઈ ગયું હતું.

એક ધાર્મિક શિક્ષક, નામ જિતેન્દ્રભાઈ. પાઠશાળામાં વિશાળ સંખ્યામાં બાળકો-કિશોરો-યુવાનો આવે. શિક્ષક ઘણા આદરપાત્ર બન્યાં હતાં. તેનું રહસ્ય,

હું જે સમજી શક્યો, તેમાં એક આ પણ હતું- ૪-૫ વર્ષના બાળકથી માંડીને બધાને 'તમે' કહીને જ સંબોધન કરતાં, કોઈને 'તું' ન કહેતાં.

બીજાને સન્માન આપીને આપણે નાના નથી થઈ જતાં, ઉલ્ટુ વધુ આદરપાત્ર થઈએ છીએ. કો'કને 'તું' બનાવતાની સાથે જ એના માટે આપણે ય 'તું' બની જઈએ છીએ. શક્ય છે કે એ તેની અભિવ્યક્તિ ન પણ કરે. પણ તેના હૃદયમાં તમારું સ્થાન જરૂર નીચે ઉતરી જશે.

હું એમ કહેવા નથી માંગતો કે તમે તમારા દીકરા-દીકરીને ય 'તમે' કહીને સંબોધન કરો. પ્રશ્ન માત્ર 'તું-તમે'નો નથી, આત્મગૌરવનો છે. એક અવજ્ઞાભરી નજર પણ જેને ઈજા પહોંચાડવા સમર્થ છે.

ખોરાકની ભૂખ કરતાં પણ અસહ્ય હોય છે આત્મગૌરવપૂર્તિની ભૂખ. કોઈને આ ભૂખમરાની વેદનાનું કષ્ટ નહિ આપતાં.

આત્મગૌરવની આ નાજુક લાગણીઓને કચડી ન નાખો. પારિવારિકથી માંડીને વ્યવસાયિક સુધીના દરેક ક્ષેત્રોમાં બીજાના આત્મગૌરવની પુષ્ટિ કરવાથી ચમત્કારિક પરિણામો જોવા મળશે.

ભિખારી બરાબર સમજતો હોય છે કે એ રાજા નથી. છતાં ય પ્રેમથી કરાયેલું 'રાજા' એવું સંબોધન એને

આનંદવિભોર કરી મૂકે છે. કલિકાલસર્વજ્ઞ કહે છે -

‘પ્રાણૈરપ્યુપકુર્વન્તિ, મહાન્તો કિં પુનર્ગિરા ?’

સજ્જનો પોતાના પ્રાણ આપીને પણ બીજા પર ઉપકાર કરે છે. તો પછી વાણીથી ઉપકાર કરવામાં શું બાકી રાખે ???

‘ખુશામત તો ખુદાને ય પ્યારી હોય છે.’ તો માનવને કેમ નહીં ? બીજાનું દિલ જીતી લેવું હોય તો તેમની હાર્દિક પ્રશંસા કરો, માન આપો. તેમાં સહજ પ્રેમ અને અકૃત્રિમતા મેળવવાનું ભૂલતા નહીં. નહીં તો એ પ્રશંસા પણ મેણુ બની જઈને વિવાદ ખડો કરશે. માટે ખરા જીગરથી પ્રામાણિક પ્રશંસા કરો અને ચમત્કાર જુઓ.

ક્રોધ તો છોડો ને છોડો

કો’કે ચન્દ્રને પ્રશ્ન કર્યો.. ‘તમારી સાથે કરોડો તારલાઓ હોય છે. અને સૂરજ એકલો હોય છે. એનું શું કારણ ?’ જવાબ મળ્યો, ‘સૂરજ પોતે તપેલો છે અને બીજાને તપાવે છે, માટે એકલો. અને હું સૌમ્ય છું, શીતળતા આપું છું, માટે મારી સાથે કરોડો.’

જો તમારો સ્વભાવ ક્રોધી છે, તો સમજી લો કે જ્યાં જ્યાંથી તમારી વિદાય થાય, ત્યાં ત્યાં લોકોને ‘હાશ’ થાય છે. તમારું મૌન સાન્નિધ્ય પણ ઉદ્દેગજનક બની જાય છે.

દશવૈકાલિક સૂત્ર કહે છે - ‘ક્રોહો પીઙ્ઙ પળાસેઙ્ઙ’ આ જ વાત સજ્જાયના શબ્દોમાં જુઓ- ‘હાણ કરે જે હેતની’ આ નાનકડા ‘હેત’ શબ્દમાં સર્વસ્વ સમાઈ ગયું હોય છે, કે જે લૂંટાઈ ગયા પછી જ તેની કિંમત થાય છે. આ વિષયમાં વધુ કહેવાની જરૂર નથી. કારણ કે ક્રોધી વ્યક્તિ પ્રાયઃ પોતે જ પોતાના સ્વભાવથી પરેશાન હોય છે. એ ક્રોધ છોડવા ચાહતો હોય છે પણ છોડી નથી શકતો. માટે હવે ક્રોધ છોડવાના ઉપાયો બતાવું છું.

★ ક્રોધના પરિણામોનું વારંવાર ચિંતન કરો.

એક સંતને કોઈએ પ્રશ્ન કર્યો : ક્રોધ એટલે શું ?

જવાબ મળ્યો, ‘બીજાના ભૂલની સજા પોતાની જાતને કરવી એનું નામ ક્રોધ.’ જુઓ આ સજા -

- શરીરની ધાતુઓ, હૃદય, B.P., ડાયાબિટીશ, મગજની સંવેદનશીલ નસો પર માઠી અસર.
- પરસેવો, થાક, શારીરિક વિકૃતિ અને ઉદ્દેગ.
(ક્રોધ વખતે જ અરીસો જોઈ લેજો, ક્રોધ છૂટી જશે.)
- આખા દિવસની સખત મજૂરીથી વધુ પરિશ્રમ એક ભાષણ આપવામાં થાય છે. અને તેથી પણ વધુ પરિશ્રમ ક્રોધમાં થાય છે.

- કાર્યસિદ્ધિ સાંશયિક (થાય ને ન પણ થાય). પ્રેમ અને સુખ-શાંતિનો ભંગ નિશ્ચિત.
- એ વ્યક્તિ પર તમે કરેલા ઉપકારો-સત્કારો પર એક જ ઝાટકે પાણી ફરી વળશે.
- બાળક, સ્ત્રી, વૃદ્ધોના કોમળ હૃદયો લાચારઅસહાય દશાનો અનુભવ કરે.
- તમારા પરના ધિક્કારભાવનું બીજારોપણ થાય.
- સમર્થ વ્યક્તિ સામનો કરશે કે મનમાં વૈરની ગાંઠ બાંધશે.
- અસમર્થ વ્યક્તિ નિરાધારપણાને અનુભવી મૃત કે જીવનમૃત દશાને પામશે.
- જન્માંતરમાં સર્પ જેવા સહજ ક્રોધવાળા ભવો મળશે અને પરિણામે નરકના અતિથિ થવું પડશે.

આ બધાં દુષ્પરિણામોનું ચિંતન એ ક્રોધ દૂર કરવાનો પ્રથમ ઉપાય છે. હવે બીજા ઉપાયો જોઈએ-

- ★ હું એની જગ્યાએ હોત તો અત્યારે કેવા કેવા બચાવો કરત ? એનું ચિંતન.
- ★ આવી ભૂલો મારી પણ થઈ છે ? સંભવિત છે ? એનું ચિંતન.

- ★ મેં આનાથી મોટી ભૂલો કરી છે કે નહીં ? તેનું ચિંતન.
- ★ મારું ધાર્યું ન થાય તેમાં મારા જ નસીબની ક્યાશ છે એવું ચિંતન.
- ★ ક્રોધથી મને જે ફળ જોઈએ છે, એ વાસ્તવમાં ક્ષમા અને પ્રેમથી જ મળી શકે છે એવું ચિંતન.
- ★ ક્રોધ પ્રાયઃ નજીકની વ્યક્તિ પર જ આવે છે. તેની સાથેના સંબંધો- તેણે કરેલા ઉપકારો વગેરેનો વિચાર કરો.
- ★ જેને પોતાની વાણી પર જ કાબુ નથી એનાથી વધુ પરાધીન કોણ છે ? એવું ચિંતન.
- ★ ક્રોધ એક એવો વમળ છે, જેમાં મારું સુખ-શાંતિ-સંપત્તિ બધું જ જળસમાધિ લઈ લેશે એવું ચિંતન.
- ★ અનંત ભૂતકાળમાં પરાધીનપણે દુનિયાનું કોઈ દુઃખ સહન કરવામાં બાકી રાખ્યું નથી. દુઃખનો અંત માત્ર સ્વેચ્છાએ હસતા મોઢે સહન કરવાથી જ આવી શકશે, એવું ચિંતન.
- ★ શસ્ત્રના પ્રહારો કરતાં ય વચનના પ્રહારોથી થતી ઈજા વધુ દુઃખદાયક અને મટી ન શકે તેવી હોય છે એવું ચિંતન.

★ ક્રોધ આવતા તરત જ ૧૦ મિનિટ માટે સંપૂર્ણ મૌન રાખો. મનમાં ઈષ્ટદેવતા સદ્ગુરુનું સ્મરણ કરો.

જર્મન લશ્કરનો એક કાનૂન હતો. કોઈ પણ વિવાદ થયાં પછી તરત જ કોઈ ફરિયાદ ન નોંધાવી શકે. તરત ફરિયાદ કરે તેને સજા કરવામાં આવે. જેને ફરિયાદ કરવી હોય તે બનાવ થયા બાદ શાંત થઈને સૂઈ જાય અને પછી જ ફરિયાદ લખાવી શકે.

કારણ સમજી ગયા હશો.

★ ક્રોધ થઈ જ જાય તો એ બદલ તમારી જાતને કોઈક દંડ આપો. જેના પર ક્રોધ થયો છે તેની પાસે હાર્દિક ક્ષમાયાચના કરો.

એક ચમત્કારિક શક્તિ=ક્ષમા

કપરા સમયે સ્વસ્થતા જાળવીને રાખેલી ક્ષમા સામી વ્યક્તિના સર્વસ્વને ખરીદી લેવાના મૂલ્ય બરાબર છે. ક્રોધી વ્યક્તિ એની સાથે બીજું ઘણું ઘણું ખોઈ બેસે છે.

એક વાર રાજા કુમારપાળનું બીજા રાજા સાથે યુદ્ધ થયું. શત્રુએ પૈસા દ્વારા તેનું આખું સૈન્ય ફોડી નાખ્યું હતું. યુદ્ધભૂમિ પર ઘટસ્ફોટ થયો. કુમારપાળે મહાવતને પૂછ્યું, ‘મારા પક્ષે કોણ છે ?’ જવાબ મળ્યો, ‘આપ, હું અને

આ હાથી.’ ‘મારે તો ત્રણ પણ ઘણા છે’ આમ કહીને કુમારપાળ શત્રુરાજાના હાથી તરફ ધસી ગયો. પેલો ગભરાયો, કુમારપાળના હાથીને નસાડવા કાન ફાડી નાખે એવા શંખનાદો કરાવ્યા. કુમારપાળે એક વચ્ચના બે ટુકડા કરીને હાથીના કાનમાં નાખી દીધા. શત્રુરાજાની અંબાડી પર ચડીને તેની ગરદન પર તલવાર ધરી દીધી અને વિજય મેળવ્યો.

હવે આવે છે મુદ્દાની વાત. ત્યાર બાદ કુમારપાળે પોતાના સૈન્યને કોઈ દંડ તો ન કર્યો, ઠપકો પણ ન આપ્યો અને કશું પણ ન કહ્યું. જાણે કાંઈ બન્યું જ નથી. ત્યારે આખું સૈન્ય ગળગળુ થઈ ગયું. અને જીવનભર માટે પરમ ભક્ત બનીને રહ્યું.

મહાભારત કહે છે -

‘ક્ષમા ગુણો હ્યશક્તાનાં, શક્તાનાં ભૂષણં ક્ષમા ।’

ક્ષમા એ અસમર્થો માટે ગુણ છે. અને સમર્થો માટે ભૂષણ છે.

ટ્રેનમાં એક સુમો પહેલવાન અક્કડ થઈને બેઠો હતો. તેની બાજુમાં બેઠેલાં દૂબળા-પાતળા માણસને જરા માઠુ લાગ્યું. તે પણ રુઆબભરે અક્કડ બેસી ગયો. પહેલવાનને તો નિમિત્ત જ જોઈતું હતું. પેલાને એક થપ્પડ

લગાવી દીધી. બિચારો માથાથી પગ સુધી ધ્રુજી ગયો. પણ છતાં ય માથું તો ઉંચું જ રાખવું પડે ને... પહેલવાનને કહે, 'તમે સાચે થપ્પડ મારી કે મજાકમાં ?' 'મજાકમાં.' 'અચ્છા અચ્છા કંઈ વાંધો નહીં.' પાછો રુઆબભેર બેસી ગયો. પહેલવાને કચકચાવીને બીજી થપ્પડ લગાવી દીધી. ફરી એ જ પ્રશ્ન 'સાચે થપ્પડ મારી ?' 'બોલ શું કરવું છે ?' 'અચ્છા અચ્છા, કાંઈ વાંધો નહીં, બાકી આપણને મજાક પસંદ નથી હો.'

ઠીક છે, પોતે જોખમમાં મુકાઈ જાય એટલી મૂર્ખામી ન કરતાં, ક્ષમા તો રાખી. અશક્તિમાં ય ક્ષમા રાખી શકે તેને ય હું ધન્યવાદ આપું છું. પતિ બોસ માટેનો ગુસ્સો પત્ની પર ઉતારે, પત્ની છોકરા પર અને છોકરાઓ તેમના મિત્ર પર કે છેવટે રમકડા પર ગુસ્સો ઉતારે. આ રીતે જીવનના સાચા સુખને કદી નહિ પામી શકાય.

એક મનોવૈજ્ઞાનિકની વાત - દૂરની વ્યક્તિને માફ કરવી હજી સહેલી છે. નજીકની વ્યક્તિને નહીં. આનું રહસ્ય એ છે કે નજીકની વ્યક્તિઓ પાસે આપણને વધુ અપેક્ષા હોય છે. અને એ અપેક્ષા અધુરી રહેતા આવેશનો ઉછાળો આવી જાય છે. કો'કે લખ્યું છે -

'It is easier to forgive an enemy than to forgive a friend.' એક શત્રુને માફ કરવો સહેલો છે, પણ એક મિત્રને માફ કરવો મુશ્કેલ છે.

પણ જો સુખી જીવન જીવવું હોય, તો નજીકનાને તો વિશેષ ક્ષમા આપવી રહી, કારણ કે તેઓ સાથે આપણું સુખ અનિવાર્યપણે સંકલિત હોય છે. તેર વર્ષ પહેલાનું મહેણુ યાદ રાખવામાં નહીં, પણ તેર ક્ષણો પહેલાનો ખરાબ અનુભવ ભૂલી જવામાં સુખની યાવી રહેલી છે. ભૂલી જવું એને હું ક્ષમાનો શ્રેષ્ઠ પ્રકાર માનું છું.

ક્યાંક વાંચ્યું હતું - 'Good to forgive,
Best to forget.'

ક્ષમા આપવી એ સારું છે. પણ ભૂલી જવું એ સર્વોત્તમ છે.

ક્ષમા જ્યારે દિવ્ય રૂપ ધારણ કરે છે...

પશ્ચિમી દેશની એક ફેક્ટરી, મજૂરો હડતાળ પર ઉતર્યા. ફેક્ટરીના માલિકની સામે નારા લગાવ્યા. બેનરોમાં પોતાની મોટી-મોટી માંગણીઓ લખીને ફેક્ટરી બહાર બેસી ગયા. માલિકે તેમનો વિરોધ કરવા કે કાયદેસર પગલાં લેવાનો કોઈ જ પ્રયત્ન ન કર્યો. ઉલ્ટુ તેમના માટે ત્યાં પોતાના ખર્ચે 'ચા-નાસ્તા'ની જોગવાઈ કરી આપી અને આખો દિવસ બેઠા રહીને તેઓ કંટાળી ન જાય, તે માટે બાજુના મેદાનમાં તેમને બેઝ બોલ રમવાની વ્યવસ્થા કરી આપી. પરિણામ શું આવ્યું ?

શરમાઈને કોઈ જ માંગણી વિના હડતાળ છોડીને બધા મજૂરો પ્રેમ અને ઉત્સાહપૂર્વક કામે લાગી ગયાં.

યાદ રાખો, તમે બીજાની ફરજ વિચારતા હશો, ત્યારે બીજાની વૃત્તિ એક માત્ર તમારી ફરજ વિચારવાની જ રહેવાની. તમે બાકી રાખેલું કામ એમણે જ કરવું પડે ને ? ‘મારું કર્તવ્ય શું ? હું તેમાંથી કેટલું કરું છું ? મારા કેટલા દોષો છે ?’ આ ચિંતન ક્રોધ અને અહંકારને દૂર કરી ક્ષમા આપવા માટે પ્રેરિત કરે છે. અને સામી વ્યક્તિનો હૃદયપલટો થયાં વિના રહેતો નથી.

વૈજ્ઞાનિકોએ એક પ્રયોગ કર્યો. વનસ્પતિઓ સાથે મશીનો જોડવામાં આવ્યાં. એક હિંસક-ક્રોધી માનવને વનસ્પતિનો સ્પર્શ કરાવ્યા વિના તેની પાસેથી પસાર કરવામાં આવ્યો. મશીનોમાં બતાડાતા તરંગોમાં અત્યંત પરિવર્તન આવ્યું. જે સ્પષ્ટ સૂચવતું હતું કે વનસ્પતિઓ અત્યંત ભયભીત બની ગઈ છે. જો વનસ્પતિમાં પણ આવી અસર થતી હોય, તો પ્રગટ ચૈતન્યવાળા પરિવાર વગેરેની તો શું વાત કરવી ?

ક્ષમાનો ગુણ નહિ કેળવાય તો તમારું અસ્તિત્વ જ ત્રાસદાયક બની જશે. અને ત્યારે સુખ-યેનની કોઈ શક્યતા નહિ રહે. ચાલો, આજથી જ આપણે અપેક્ષા, અધીરાઈ

અને આવેશને તિલાંજલિ આપીએ અને ક્ષમામૂર્તિ બનીએ.

કદાગ્રહ કાઠો

પહેલાં તો એ સ્પષ્ટતા કરવી પડશે કે કદાગ્રહ એટલે શું ? સાચો આગ્રહ સદાગ્રહ અને ખોટો આગ્રહ કદાગ્રહ, એવી સ્થૂલ વ્યાખ્યાનું અહીં કાંઈ કામ નથી. આ સાચા-ખોટાના નિર્ણય કરવામાં જ ઘણા વકીલો શ્રીમંત બની ગયા છે.

‘જેનાથી પ્રેમ અને શાંતિ જોખમમાં મુકાઈ જાય એને હું કદાગ્રહ માનું છું. સ્વતંત્ર વિચારો હોય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. પણ એ વિચાર જ્યારે કદાગ્રહમાં પલટાય છે ત્યારે સંઘર્ષનું નિર્માણ થાય છે.

કોઈ પણ સંઘર્ષના મૂળમાં જોશો, તો પ્રાયઃ કોઈક ને કોઈક કદાગ્રહ જ હશે. વાત ચાહે ગમે તેટલી મામૂલી કેમ ન હોય ? આજ સુધી કદાગ્રહ માત્રથી અબજો ડોલરનું નુકશાન અને અબજો માનવોનો સંહાર થયો છે.

આપણે ભગવાન નથી- સર્વજ્ઞ નથી. તો પછી આપણો જ વિચાર સાચો છે અને બધાએ તેનો સ્વીકાર કરવો જ જોઈએ, એવું આપણે કેમ માની શકીએ ? છતાં ય તમે તમારું ધાર્યું કરાવવા ઈચ્છો છો ? સારું, અત્યારે તો તમે આંખ મીંચીને બીજાનું ધાર્યું કરે જાવ, અને

ધીરજ રાખો, એક દિવસ એવો આવશે કે બીજા તમને પૂછીને પાણી પીશે.

આપણી વૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિથી બે વસ્તુ થાય છે. એક તો શુભ-અશુભ કર્મબંધ અને બીજાના માનસ પર અસર. આ બે આંતરિક અને બાહ્ય કારણો સફળતાપૂર્વક તેનું ફળ આપ્યા વિના રહેતાં નથી. માટે મેં બીજાનું માન્યા કર્યું એ બધું નિષ્ફળ ગયું એવું ન માનવું. જરૂર છે માત્ર ધીરજની.

અધ્યાત્મસાર કહે છે - 'જેની હૃદયભૂમિ કદાગ્રહની આગથી ભસ્મીભૂત થઈ ગઈ છે, ત્યાં વાસ્તવિક જ્ઞાનરૂપી વેલડી, શાંતિરૂપ પુષ્પો અને સુખરૂપી ફળો અસંભવિત છે. કદાગ્રહીનું સાન્નિધ્ય કાંટાળા વૃક્ષની છાયા જેવું હોય છે.'

વાદવિવાદમાં હારો કે જીતો, પણ એ હારવા બરાબર જ છે. કારણ કે બીજાને ખોટા પાડીને હલકા ચિતરવાથી તે તમારી વાતનો સ્વીકાર તો નથી જ કરવાનાં. વાદ વિવાદમાં જીત મેળવવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે - વાદવિવાદથી દૂર રહો.

લક્ષ્મીદેવી કહે છે, 'અદન્તકલહો યત્ર, તત્ર શક્ર ! વસામ્યહમ્ ।' જ્યાં વાદ-વિવાદ નથી, ત્યાં હું રહું છું.

એક વાર અબ્રાહમ લિંકને લશ્કરી ઓફિસરને તેના

સાથી સાથે ગરમાગરમ ચર્ચા કરવા બદલ ઠપકો આપ્યો - 'જે માણસ મોટાઈ મેળવવા માંગતો હોય, તેને તકરારમાં વખત ગુમાવવો પરવડતો નથી. તમારા હક માટે લડવા જતાં કૂતરો કરડી બેસે તેના કરતાં કૂતરાને રસ્તો આપવો બહેતર છે. કૂતરાને મારી નાખવાથી પણ તેના કરડવાનો જખમ રૂઝાવાનો નથી.' ચર્ચામાં જીતવું હોય તો.. હવેથી દલીલ કરવાની ટેવ છોડી દો, યાદ રાખો, ચર્ચામાં સરળતાથી હારી જવાથી જ જીત મળે છે.

મર્મભેદ ન કરો

'સ ધાર્મિકો યઃ પરમર્મ ન સ્પૃશેત્' ખરો ધાર્મિક તે છે જે બીજાના મર્મનો સ્પર્શ ન કરે.

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે - 'ન ય મમ્મમુદાહરે' કોઈના મર્મ ન કહો.'

મર્મ એટલે કોઈની ગુપ્ત વાત, ઘૂપા દોષ-પાપ, ભૂલો વગેરે. એવી વાત તેને કે બીજા કોઈને પણ કહેવી તે મહાપાપ છે. અને આ પાપ કેટલાય આપઘાતોનું કારણ બની ચૂક્યું છે. અને કેટલાય લોકો એનાથી લગભગ મૃત જીવન જીવી રહ્યા છે.

મત્સ્ય પુરાણ કહે છે - 'અરુન્તુદં પરુષં તીવ્રવાચં...' વ્યંગ ભાષી, કઠોર-તીક્ષ્ણ વાણીવાળા મનુષ્યો પોતાના

વચનરૂપી બાણોથી હંમેશા કોઈના મર્મ પર આઘાત કરતાં રહે છે, તેઓ આપત્તિ અને બંધન પામે છે.

જો તમારે શાંતિ પામવી હોય તો કોઈના મર્મભેદમાં સાથ ન આપતાં મૂંગા જેવા બની જજો. અને કોઈ તમારા મર્મ બોલે ત્યારે બહેરા જેવા બની જજો. યાજ્ઞક્ય કહે છે, ‘મર્મભેદ કરનાર બીજાને પોતાના મર્મ ખોલવા પ્રેરિત કરે છે. અને પછી તેઓ પરસ્પર વિનાશ પામે છે.’

કોઈના મર્મ સાંભળવામાં જોખમ એ છે કે પછી તેના પ્રત્યે સદ્ભાવ ટકાવવો મુશ્કેલ બની જાય છે. વાણી ને વર્તનમાં તેની અસર વર્તાવા લાગે છે. અને પરિણામે સામી વ્યક્તિને ય તમારા પ્રત્યેના સદ્ભાવમાં ઓટ આવવા લાગે છે - અંતર વધતું જાય છે.. સંકલ્પેશ વધતાં જાય છે. અને પ્રેમ ને શાંતિ વિદાય લઈ લે છે -

**અધ્યાત્મોપનિષદ્માં કહ્યું છે - ‘પરપ્રવૃત્તૌ બધિ-
રાન્ધમૂઠ્ઠઃ’** જે વ્યક્તિ બીજાના દોષો પ્રત્યે બહેરા, આંધળા અને મૂંગા જેવી બની જાય છે, એ શ્રેષ્ઠ સુખ પામે છે.

દાર્યા કામ કરાવવા છે ?

બ્રિટનના Prime minister લોર્ડ જ્યોર્જ. તેમની પહેલાનાં ઉપરા ઉપરી ત્રણ નેતાઓને પ્રજાએ પદબ્રષ્ટ

કરાવ્યા હતાં. આશ્ચર્યજનક રીતે તે પોતાની સત્તાની ગાદી પર ટકી રહ્યા. રહસ્ય તેમના જ શબ્દોમાં, ‘લોકોને રાજી રાખવાની કળા હું જાણું છું. તેથી મારી સત્તા ટકી રહી છે.’

જરૂરિયાત, ફરિયાદ ને અપેક્ષાઓના રાગડા ગાયા કરવા એ મોટી મૂર્ખામી છે. આપણી જરૂરિયાતોમાં માત્ર આપણને જ રસ છે, કારણ કે બીજાઓ પણ આપણા જેવા જ છે. બીજાની જરૂરિયાતોમાં રસ લેવાથી આપણી જરૂરિયાતો સરળતાથી અને ઉમળકાથી પૂરી થઈ જશે.

ગામડાની વાત છે. વાછરડાને ખેતરમાંથી તબેલામાં લઈ જવાનો હતો. બાપ વાછરડાને આગળથી ખેંચવા લાગ્યો અને દીકરો પાછળથી તેને ધક્કા મારવા લાગ્યો. અભાણ નોકરાણી આ તમાશો જોઈ રહી હતી. વાછરડો ટસનો મસ થતો ન હતો.

નોકરાણીએ વાછરડાની લાગણી સમજવા માટે પોતાની બુદ્ધિ કામે લગાડી. પ્રેમથી વાછરડાનાં મોઢામાં પોતાની આંગળી મૂકી અને ધીમે ધીમે ચાલવા લાગી. વાછરડો તેની આંગળી ચાટતો ચાટતો તબેલામાં ચાલ્યો ગયો.

કોઈને કામ કહેતા પહેલા વિચારો, ‘એ માણસ એ કામ કરવા ઈચ્છે તે માટે મારે શું કરવું?’ આ વિચાર્યા

વિના આપણી ઈચ્છા પાર પાડવા માટે માંગણી કરી દેવાની ભૂલ કદી કરવા જેવી નથી. તમારું કામ કરતાં સામી વ્યક્તિને હર્ષ થાય એવું કરો. આ રીત જ્યારે તમારો સ્વભાવ બની જશે, ત્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિ તમે કહેશો તેમ કરશે.

બનાડ શોએ કહ્યું હતું, 'તમે કોઈ માણસને કંઈ શીખવવા જશો, તો તે કદી પણ શીખશે નહીં.'

આપણા સ્વાર્થમાં લોકોને રસ લેતા કરવા માટે ગાળેલા વર્ષો પણ નિષ્ફળ જશે. સફળ થવું હોય તો બીજાના સ્વાર્થમાં રસ લો. ન્યુયોર્કની ટેલિફોન કંપનીએ એક સંશોધન કર્યું. ટેલિફોનમાં સૌથી વધારે ક્યો શબ્દ બોલાય છે ? એ શબ્દ છે 'હું.' સામુદાયિક ફોટામાં પહેલી નજર માત્ર પોતાના ફોટા પર જતી હોય છે. આખાં શબ્દકોષમાં વ્યક્તિને સૌથી વધુ પ્રિય 'પોતાનું નામ' હોય છે. સાર એક જ છે, લોકોને તમારામાં રસ લેતાં કરવા હોય... ધાર્યા કામ કરાવવા હોય.. તો તમે તેમનામાં દિલથી રસ લેતા થાઓ. તેમના સ્વાર્થની અને તેમની મનપસંદ વાત કરો.

ચતુરાઈ બતાવી મૂર્ખ ન બનો

કો'કને ખોટો સાબિત કરીને તમે તેની બુદ્ધિ, નિર્ણયશક્તિ અને સ્વમાન પર પ્રહારો કરો છો. એનાથી

એ તમારી સાથે કદી સંમત નહિ થાય. વળતો ઘા કરવા તૈયાર થશે. તમે દુનિયાના બધા તર્કશાસ્ત્રો ઠાલવી દેશો તો ય તે પોતાના વિચાર બદલશે નહીં. કારણ કે તમે તેની લાગણી દુભાવી છે.

'હું તમને આવું સાબિત કરી આપીશ,' આમ કહીને વાતની શરૂઆત કરવી એ ઊંઘી રીત છે. આમ કહેવાનો અર્થ છે કે 'હું તમારા કરતાં વધારે ચતુર છું. હું તમારી માન્યતા બદલી દઈશ.' આ એક ચેલેંજ છે, જે વિરોધને સર્જે છે અને ચર્ચાની પહેલા જ સામી વ્યક્તિ વાગ્યુદ્ધ માટે સજ્જ બની જાય છે.

એક ફેંચ સુભાષિત છે, 'તમને દુશ્મનો જોઈતા હોય તો તમારા મિત્રોથી ચઢિયાતા બનજો, પણ જો તમને મિત્રો જોઈતા હોય તો તમારા મિત્રોને તમારા પર સરસાઈ મેળવવા દેજો.'

માન્યતા ફેરવવી એ સામાન્યથી પણ મુશ્કેલ હોય છે. જેને ઘણા આવી ચતુરાઈથી વધુ મુશ્કેલ બનાવી દે છે. સમજાવવાની Master key આ છે - જાણે તમે એને શીખવતા ન હો, એવી રીતે ઈન્સાનને શીખવવું, અને જાણે એ જાણતો જ હતો પણ જરા ભૂલી ગયો છે એવી રીતે સૂચન કરવું.

બની શકે તો બીજા લોકો કરતાં વધારે સમજુ

બનજો. પણ એ વાતની જાહેરાત કરવાની ભૂલ નહિ કરતા.

સોક્રેટીશ કહે છે, ‘હું ફક્ત એક જ વાત જાણું છું, કે હું કંઈ જાણતો નથી.’

કોઈને ખોટો પાડવાની બદલે માત્ર એટલું કહો કે ‘સંભવ છે મારી ભૂલ થતી હોય.’ આ અનેકાંતવાદનું એવું અદ્ભુત વાક્ય છે, જેની સામે દુનિયામાં કોઈ પણ વાંધો લઈ શકે તેમ નથી.

‘બનવા જોગ છે મારી ભૂલ થતી હોય, હું ઘણી વાર ભૂલ કરતો હોઉં છું, આવો, આપણે સત્ય શું છે ? તેની તપાસ કરીએ.’ આવા શબ્દોની જાદુઈ અસર થયા વિના નહી રહે. સામી વ્યક્તિને પણ પક્ષપાત વિના ખુલ્લા દિલના થવાનું મન થશે. દલીલોનો અંત આવશે અને તે સ્વયં ‘મારી ય ભૂલ થતી હશે’ એવો સ્વીકાર કરવાનું પસંદ કરશે.

દશવૈકાલિક સૂત્રમાં કહ્યું છે ‘ઓહારિણીં જા ચ પરોવઘાઙ્ગીં.’

‘આમ જ’, ‘બેશક’ ‘ચોક્કસ’, ‘નિશ્ચિત’ આ રીતે પોતાના વિચારને બ્રહ્મવાક્ય તરીકે રજૂ ન કરો. અને બીજાના વિચારો પર સીધો પ્રહાર કરનારી ભાષા

ન બોલો. એને બદલે ‘મને લાગે છે, હું ધારું છું, આમ કેવું લાગે છે ?’ એવી ભાષા બોલવી જોઈએ.

જીસસે કહ્યું હતું -

‘Agree with thine adversery quickly.’

તું તારા દુશ્મન સાથે જલ્દી સંમત થા.

આ બધી વાતો કદાચ દુનિયાદારી અને મુત્સદ્દીગિરીની અપેક્ષાએ પણ હોઈ શકે. પણ તેના દ્વારા જે ફળ જોઈએ છે, તેનાથી પણ શ્રેષ્ઠ ફળ નિર્મળ પ્રેમ અને ખેલદિલીથી મળી શકશે. ઉપરની બધી વાતોમાં આ બે વસ્તુ ઉમેરી દો... જીવન અવર્ણનીય આનંદથી ભરાઈ જશે. જીસસના ઉપરના વાક્યની સામે પ્રભુ વીરની વાણી જુઓ -

‘ન કોઽપિ તે શત્રુરિતિ પ્રતીહિ ।’

તું સમજી લે, કે તારું કોઈ જ દુશ્મન નથી. આખી દુનિયા તારી મિત્ર છે. તારું વ્યાલું કુટુંબ છે. તું એને હૃદયથી પ્રેમ કર.

ભૂલનો સ્વયં સ્વીકાર કરો...

ડેલ કારનેગી જાતઅનુભવ લખે છે - ‘ન્યૂયોર્કના જંગલમાં હું મારા બુલડોગ રેક્ષને લઈને વારંવાર ફરવા

જાઉં છું. લગભગ માનવની અવરજવર ન હોવાથી પટ્ટા વગેરેનો ઉપયોગ નથી કરતો.

એક વાર અહીં પોલિસનો ભેટો થઈ ગયો. એનું મન સત્તા બતાવવા સળવળતું હતું. ‘આ કૂતરાને પટ્ટા વિના કેમ ફરાવવા લાવ્યા ? ખબર નથી ? એ કાયદાની વિરુદ્ધ છે.’ ‘હા, હું જાણું છું, પણ એ કોઈને ઈજા કરે એમ હું ધારતો નથી.’ મેં નમ્રતાથી જવાબ આપ્યો. ‘તમે શું ધારો છો ને શું નથી ધારતા તેની કાયદાને પરવા નથી. તમારો કૂતરો કોઈ ખિસકોલી મારી નાખે કે એ કોઈ બાળકને કરડી લે એ બનવાજોગ છે. આ વખતે જવા દઉં છું. પણ બીજી વાર કોર્ટમાં જવાબ આપવો પડશે.’ મેં કબૂલ કર્યું.

થોડા દિવસ તો ચાલ્યું પણ રેક્ષને પટ્ટો ન ગમ્યો. મને ય તેનું મોં બાંધવું પસંદ ન પડ્યું. અને પાછું પહેલાની જેમ જ ફરવાનું ચાલું થયું.

અને એક દિવસ તે જ પોલિસનો ભેટો થઈ ગયો અને રેક્ષ દોડતો દોડતો તેમની જ પાસે જઈને ઊભો રહ્યો. હું આબાદ સપડાયો, રંગે હાથે પકડાઈ ગયો. પોલિસ મારો ઉધડો લે તેની પહેલાં મેં જ તેને કહ્યું -

‘ઓફિસર, તમે મને આબાદ પકડી પાડ્યો છે. હું ગુનેગાર છું, મારી પાસે કાંઈ બહાનું નથી. આપે મને

ચેતવણી આપી હતી કે જો હું ફરીથી પટ્ટા વિના કૂતરાને લાવીશ તો આપ મને દંડ કરાવશો.’

‘વેલ, નિર્જન વિસ્તારમાં આવા કૂતરાને ફરાવવાની લાલચ થાય, તે હું સમજું છું’ તેનો અવાજ જરા નરમ થયો.

‘ખરેખર મને એવી લાલચ થઈ પણ તે કાયદાની વિરુદ્ધ છે.’

‘હશે, પણ આવો નાનો કૂતરો કોઈને ઈજા કરવાનો નથી.’

‘હા, પણ તે કદાચ ખિસકોલીને મારી નાખે.’

‘મને લાગે છે કે તમે નાની વાતને બહુ મોટું સ્વરૂપ આપો છો, જુઓ. હું કહું છું એમ કરજો, તમે કૂતરાને ટેકરી પર એવી જગ્યાએ ફેરવજો કે જ્યાં મારી નજર ન પડે એટલે પત્યું.

તમે જોઈ શકશો, મેં તેનો પક્ષ લીધો, એણે મારો પક્ષ લીધો અને વાત પતી ગઈ. અઠવાડીયા પહેલા આ જ સિપાઈએ મને કોર્ટમાં ઘસડવાની ધમકી આપી હતી, પણ જ્યારે મેં મારો ગુનો કબૂલી મારી જાતને ધિક્કારવા માંડી ત્યારે તેની પાસે તેના સ્વમાનને સંતોષવા માટે મારા તરફ દયા બતાવવાનો ઉદાર માર્ગ જ બાકી રહ્યો હતો.’

માતા-પિતા હોય કે પત્ની હોય, પુત્ર હોય કે મિત્ર હોય, ભાઈ હોય કે પડોશી હોય, ઘરાક હોય કે ફ્લાયંટ હોય, બોસ હોય કે નોકર હોય, બધા સાથે ઔચિત્યપૂર્વક આ કળાનો પ્રયોગ કરી જુઓ પછી જુઓ. પારિવારિક સુખ, કમાણી અને Goodwill કેટલી વધે છે અને કાર્યો કેટલા smooth બની જાય છે !

કોઈ પણ મૂર્ખ વ્યક્તિ પોતાની ભૂલોનો બચાવ કરી શકે છે. પણ પોતાની ભૂલનો એકરાર કરવાનો ઉમદા આનંદ મેળવવા માટે ગાડરિયા ટોળાથી ઘણે ઉંચે જવાની જરૂર પડે છે. એટલું યાદ કરો, ‘સામી વ્યક્તિએ જ્યારે પોતાની ભૂલોનો બચાવ કર્યો ત્યારે તમને કેવો અનુભવ થયો હતો ?’

પેલી પંક્તિ યાદ આવે છે, જેમાં સર્વધર્મશાસ્ત્રોનો સાર ભરી દીધો છે -

‘આત્મનઃ પ્રતિકૂલાનિ પરેષાં ન સમાચરેત્’

જે આચરણ તમને પોતાને પ્રતિકૂળ છે, તે આચરણ બીજા માટે ન કરો.

એવું નથી લાગતું ? કે આ પંક્તિ ધર્મક્ષેત્ર પૂરતી સીમિત નથી !!!

નકારથી હકાર તરફ

શરૂઆતથી જ સામો માણસ ‘હા, હા કહેવા માંડે એવી રીતે વાત કરજો અને બને ત્યાં સુધી તેને ના કહેતો અટકાવજો- એટલે કે એને ના કહેવી પડે એવી વાત જ ટાળજો. કારણ કે એક વાર નકારમાં જવાબ મળ્યા પછી તેનો હકાર કરાવવો ઘણો જ મુશ્કેલ છે. ‘ના પાડવામાં મારી ભૂલ હતી.’ આવો તેને ખ્યાલ આવે, તો પણ પછી ‘હા’ પર આવવું મુશ્કેલ છે.

એક વાત ઘૂંટી શકાય.. ‘હકીકતમાં આપણા બંનેનો હેતુ એક જ છે. પણ એ હેતુને સફળ કરવાની રીતમાં મતભેદ છે.’

સોક્રેટીસ તેના વિરોધીઓને પણ ખોટા ન’તો કહેતો. તે એવા સવાલો પૂછતો કે જેના જવાબો વિરોધીઓને હકારમાં જ આપવા પડતાં. એક પછી એક ‘હ’કાર મેળવીને સવાલોની હારમાળાના અંતે એવો સવાલ પૂછતો કે જેનો જવાબ હકારમાં આપીને સોક્રેટીસનો નિર્ણય મંજૂર રાખવાની તેના વિરોધીઓને ફરજ પડતી.

ચીની કહેવત છે -

‘He Who treads softly goes far.’

જે ધીમે ચાલે છે, તે આગળ જાય છે.

એકની એક વાત પણ હકારાત્મક - નકારાત્મક બંને રીતે કહી શકાય છે. જેના પરિણામો પણ એવા જ મળે છે. એક રાજાએ એક જ્યોતિષીને પોતાનો હાથ બતાવ્યો. પેલાનું મોઢું પડી ગયું. રાજા કહે, 'શું થયું ?' જ્યોતિષી કહે, 'આપનું આયુષ્ય એકદમ ઓછું છે.' રાજા લાલ-પીળો થઈ ગયો. ધક્કા મારીને કાઢી મૂક્યો. બીજા જ્યોતિષીને બોલાવ્યો. હાથ જોયો. આનંદિત થઈ ગયો. ઉત્સાહથી કહે, 'મહારાજ, આપના જેવા ભાગ્યશાળી બીજા કોઈ નહિ હોય, આપને આપના એક પણ સ્વજનનું મૃત્યુ નહિ જોવું પડે.' રાજા ખુશખુશાલ થઈ ગયો. તેને મોઢું ઈનામ આપ્યું.

આપણા, રોજિંદા જીવનમાં આવા ઘણા બનાવ બને છે. કોઈ આપણને કદાચ કાઢી મૂકતું નથી. પણ તેમના હૃદયમાંથી આપણી હકાલપટ્ટી જરૂર થઈ જાય છે, તેમને દુઃખ પહોંચે છે, અને તેની સાથે જ આપણી અપેક્ષાઓ અને સુખ-શાંતિ પર પાણી ફરી વળે છે.

દવા તો માત્ર સુગરકોટેડ

એક હજામ પણ દાઢી કરતાં પહેલા સાબુ લગાડીને ચામડીને નરમ કરે છે. આપણે એની પાસેથી કંઈક બોધ

લઈશું ? આપણને આપણી પ્રશંસા સાંભળ્યા બાદ આપણને અણગમતી વાત સાંભળવાનું હંમેશા સહેલું જણાય છે.

એક જ તત્ત્વવાળી બે જાતની કડવી દવા હોય, અનકોટેડ અને સુગરકોટેડ.. કોઈ પણ વ્યક્તિ શું પસંદ કરશે ? પહેલાના જમાનામાં નાના બાળકોને કડવી દવા પીવડાવતા પહેલા માતા તેમની જીભ પર ગોળ ચોપડી દેતી. જેથી કડવી દવા પીવાઈ જતી અને ખબર પણ ન પડતી.

શિષ્ય થવાનું છે દોષો કાઢવા, ગુરુનું પરમ કર્તવ્ય છે શિષ્યના દોષો કાઢવાનું. તો શું ગુરુ જ્યારે ને ત્યારે શિષ્ય પર તૂટી પડશે ? ટોક ટોક કરશે ? ના, ઉપદેશ-માલામાં તેની વિધિ બતાવી છે -

‘પલ્હાયંતો વ મણં સીસં ચોણ્ઙ આચરિઓ’

ગુરુએ શિષ્યને એવી રીતે પ્રેરણા કરવી કે જાણે તે પ્રેરણા ન કરી રહ્યા હોય પણ શિષ્યના હૃદયને અનહદ આલ્હાદ આપી રહ્યા હોય. શિષ્યે તો ગુરુચરણમાં સર્વસમર્પણ કરીને ગુરુને ભગવાન સમજવાના હોય છે. છતાં ય ગુરુ માટે આ વિધિ હોય છે. આપણે આપણી વિધિ સમજી શકશું ?

કોઈ પણ વાતની શરૂઆત સામી વ્યક્તિની

પ્રશંસાથી કરો. પછી કડવી વાત પણ પ્રેમથી સ્વીકારાઈ જશે. નહિ તો.. કદાચ તમારે કડવી પિચકારી સહન કરવી પડશે.

લોકોને ગુસ્સે કર્યા વિના અને મનદુઃખ કરાવ્યા વિના સુધારવાનો રામબાણ ઉપાય - સૌ પ્રથમ તેમની ખરા દિલથી પ્રશંસા કરો. પહેલા તમારી પોતાની ભૂલોની વાત કરો, સીધો હુકમ કે અભિપ્રાય આપ્યા વિના સહજ પ્રશ્ન કરો અને પછી જરાય માહું ન લાગે, આડકતરી રીતે યુક્તિપૂર્વક ભૂલ બતાવો...

શું તમારે વધુ કામ કરવું પડે છે ?

પપ્પા થાકી-પાકીને ઘરે આવ્યાં. ચિંટુ ને પિંટુ ઝગડતા હતાં. નિસાસો નાખીને પપ્પા બોલ્યા, 'તમારા બેના કદી મનમેળ થતાં જ નથી. ઝગડ્યા જ કરો છો.' જવાબ મળ્યો : 'ના, પપ્પા, અમારા બંનેના મન એક જ છે. મારે પણ મોટું સફરજન જોઈએ છે અને ભાઈને પણ.'

આજે કદાચ ઘર-ઘરમાં સાસુ-વહુ, દેરાણી-જેઠાણીઓને આવા મનમેળ થઈ ગયાં હશે, 'હું જ કામ કર્યા કરું છું, તમે પડ્યા રહો છો.'

આ રીતે કદી ય શાંતિ નહિ મળે. સમાધાન નહિ

થાય. ઉમળકાભર્યો વ્યવહાર, સામે ચાલીને વધુ ને વધુ કામ કરવાની ધગશ, સ્નેહાળ વ્યક્તિત્વ અને પ્રસન્ન વદન એ કોઈ મંત્ર-તંત્ર વિનાનું વશીકરણ છે, તમે પ્રયોગ તો કરી જુઓ.

થોડી પોઝીટીવ દૃષ્ટિથી જુઓ, પેટ ને કમર પર ચરબીના થર જામતા જાય છે. તકલીફો અને ઉપાધિઓ વધી રહી છે. ડોક્ટરોની સલાહથી રોજ પાંચ કિલોમીટરની પદયાત્રા અને કેટલી કેટલી કસરત કરાય છે. જીભના ચટાકા છોડીને કપરા આહાર-નિયમો પળાય છે.

હિસાબ કર્યા વિના ધગશથી ઘરનું કામ કરીએ, તો આમાંનું કાંઈ જ કરવું ન પડે. કામકાજથી શરીરની ધાતુઓ સમતોલ થાય છે, શરીરનો નુકશાનકારક કચરો, વધારાની ચરબી, આમ વગેરે નષ્ટ થાય છે. અનેક રોગોની શક્તિ નાબૂદ થઈ જાય છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને મનમાં પ્રસન્નતા રહે છે. કો'કે સરસ વાત કરી છે-

‘કામ કરનાર વ્યક્તિ મરવાના કેટલાક કલાક પહેલા જ વૃદ્ધ થાય છે.’

અર્થાત્ તે વ્યક્તિ આખું જીવન યુવાનની જેમ જ સ્ફૂર્તિ - આરોગ્ય - આનંદપૂર્વક વીતાવે છે.

વધુ કામ કરવાથી ઘરમાં ગૌરવ પણ વધે છે. ગાંધીજીએ કહેલ કે, ‘જે બધાનો દાસ બને, તેને કોઈ દાસ બનાવી શકતું નથી.’ આ ઉપરાંત ‘નવરા બેઠા નખ્ખોદ વાળે’ એ કહેવતે સૂચવેલા નુકશાનોથી પણ બચી જવાય છે.

બાકી એક બીજા પર દોષારોપણ કરવાથી કોઈ જ સારું પરિણામ આવે તેવી શક્યતા નથી. અને હજી એક વાત, આટલું કર્યા પછી પણ કદી ય ‘હું વધુ કામ કરું છું’ આવા શબ્દો નહિ બોલતા, નહિ તો કર્યા પર પાણી ફરી વળશે.

‘પણ મારે કર્યા જ કરવાનું અને એમણે પડ્યા રહેવાનું’ આવું નહિ વિચારતા, કારણ કે તમને જે લાભો મળવાના છે એ એમને નથી મળવાના. અને તમે ધીરજપૂર્વક એક સાધના સમજીને સેવાભાવ જાળવી રાખશો તો એક દિવસ તમારા ઘરમાં કામકાજની પડાપડી થશે.

પ. પૂ. આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિજી કહે છે -

‘પ્રાયશો ભાવાત્ ભાવપ્રસૂતે: ।’

મોટે ભાગે ભાવથી જ ભાવ જાગે છે, તમારા નિર્મળ સેવાભાવની અસર બીજા પર જરૂર થશે અને તેમને પણ સેવા-કામકાજનો ઉત્સાહ જાગશે.

નોકરાણી રાખવાનો આગ્રહ રાખતી મધ્યમ વર્ગીય સ્ત્રીઓ પણ જો આ વાતો પર ધ્યાન આપશે, તો તેઓ પોતાના શરીર અને મહેનતુ પતિ પ્રત્યેની નિષ્ઠાને જાળવી શકશે.

ધંધામાં સાથે કામ કરનારા ભાઈઓ પણ આ વલણ રાખશે તો જીવનમાં પ્રેમ અને સમાધિની વૃદ્ધિ થયા વિના નહિ રહે.

જસદાન મહાદાન

સાથે મળીને કરેલા કામનો પણ યશ બીજાને આપો અને ચમત્કાર જુઓ, યશ એ દુનિયાની સૌથી મોંઘી અને સૌથી પ્યારી વસ્તુ છે.

દાદા-દાદીને નિવેદન

૮૪ વર્ષના એક ભાઈ. સંયુક્ત કુટુંબમાં સુખી જીવન જીવે. એક વાર તેમની ઉંમરના મિત્રોએ તેમની સલાહ માંગી. પ્રેમથી જવાબ મળ્યો, ‘જો તમારે ઘરમાં રહેવું હોય તો બોલવાનો શ્રમ સંપૂર્ણ બંધ કરીને પ્રેમથી જે ચાલે તે જોયા કરો.’

કેટલી મહત્વની વાત ! આટલી વાતનો અમલ થાય તો કેટલાંય વૃદ્ધાશ્રમો ખાલી થઈ જાય. હાથે કરીને અપ્રિય બનવા-હડધૂત થવા કરતાં ચૂપ રહેવું શું ખોટું ? કોઈ તમને પૂછવા આવે તેની પહેલા તમે તમારા

અનુભવોનો નિયોડ આપી દો એ ઉચિત નથી. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે 'નાપુદ્ગો વાગરે કિંચિ' તમને પૂછ્યું ન હોય તો કાંઈ ન બોલો. વૃદ્ધાવસ્થામાં આ વિશેષ લાભદાયક છે. જ્યારે પૂછાય ત્યારે પ્રેમથી જવાબ આપો અને short & sweet જવાબ આપો. તમારા જવાબનો અમલ થયો કે નહિ એ જાણવાની તકલીફ ન લો.

એમાંય એક વાતનો ખ્યાલ રાખો. '૧૯૫૯ માં આમ થયું, ને ૧૯૬૩માં આમ થયું' આવું કહેવાનો શોખ જતો કરો. આવી વાતોનું લગભગ કોઈ મહત્ત્વ હોતું નથી. અને નવી પેઢીને તેની ચીડ-કંટાળો હોય છે. ટૂંકમાં કોઈ પણ વાત કરો એમાં તેમની પસંદગી-રુચિનો વિચાર પહેલા કરો. રૂઢિ-સિદ્ધાંત-જુની વાતો- વિચારોની જડતાથી તેમને કોઈ લાભ નહિ થાય, પણ તમને નુકશાન જરૂર થશે.

આ સિવાય કોઈ ને કોઈ વાત લઈને ઘરના દરેક સભ્યોની હાર્દિક પ્રશંસા કરી શકો. તેમને પ્રોત્સાહન - પ્રેમ અને વાત્સલ્ય આપી શકો. શક્ય સહાય કરી શકો. પણ ટોક-ટોક અને કચ-કચ કરવાનું તો ટાળો જ. ઘડપણમાં જરૂરિયાતો વધે છે અને સાથે સાથે અપેક્ષાઓ પણ વધે છે. જેની પૂર્તિ માત્ર તમારા પરિવારથી થવાની છે. એને વખોડવા-ટોકવા દ્વારા, તમારી મોટાઈ બતાવવા દ્વારા તમારો અંત સમય દુઃખદ બની જશે.

પારિવારિક મિલન

રોજ એક સમય નક્કી કરો, જે સમયે ઘરના બધા સભ્યો ભેગા થાય. પરમાત્માને સમૂહ પ્રાર્થના કરાય. હળીમળીને પ્રેમથી વાતો કરાય. દિવસના વિશિષ્ટ અનુભવો કહેવાય. પોતાની કે બીજાની તકલીફોનું પ્રેમથી નિવેદન-શક્ય નિરાકરણ થાય. પછી જુઓ કે ઘરમાં કેવું સ્વર્ગ ઉતરે છે ! પ્રેમ અને શાંતિનું કેવું દિવ્ય વાતાવરણ ખડું થાય છે !

એના વિના ઘર એ ઘર નહિ રહે, મુસાફરખાનું બની જશે. જ્યાં કોઈને કોઈની સાથે લેવા દેવા જ નહીં. કોઈ લાગણીના તારોનું જોડાણ જ નહીં. આજે કદાચ તમે બીજી થઈને આમાં રસ નહિ લો, પણ કાલે કેવી વિકરાળ પરિસ્થિતિ સર્જશે તેની તમે કલ્પના પણ નહિ કરી શકો.

યાદ રાખો, જવાબદારીઓથી છટકવું સરળ છે, પણ જવાબદારીઓથી છટકવાના પરિણામથી છટકવું સરળ નથી.

સંસ્કાર સિંચન

એક રાજાનો યુદ્ધનો હાથી. ભારે ખૂંખાર, શત્રુઓના હાજા ગગડાવી દે. એક વાર યુદ્ધ ખેલાયું.

હાથી ક્ષમાનો ભંડાર થઈને ઊભો રહ્યો. જખ્મી થાય તે પહેલાં જ પાછો લાવવામાં આવ્યો. તપાસ કરતાં ખબર પડી કે મુનિઓના રહેઠાણ પાસે તેને રાખવામાં આવ્યો હતો. ચાર દિવસ અખાડામાં રાખ્યો અને પહેલાં જેવો થઈ ગયો.

કો'કે મજાની વાત કહી છે - Man knows by the company he keeps. - 'એના મિત્રો કેવા છે ? એ મને કહી દો. એ કેવો છે ? એ હું કહી દઈશ.'

ઘરના દરેક સભ્યો સારી સોબતમાં રહે તે અનિવાર્ય છે. સંગ એવો રંગ. બગડેલાને સુધારવું એ માનવજાત માટે વિશેષ મુશ્કેલ છે. માટે પાણી પહેલાં પાળ...

અને એક ખાસ વાત. આ અને હવે આગળ કહેવાશે તે બધું order છોડવાથી કે ધાકધમકીથી નહિ પણ વ્યક્તિના સ્વભાવને અનુકૂળ થઈને - યુક્તિપૂર્વક - અપાર વાત્સલ્ય અને ધીરજથી જ થઈ શકશે. નહિ તો ઉલ્ટુ ઘરની શાંતિ જોખમાશે. એ ધ્યાનમાં રાખવું.

★ ઘરમાં કેબલ કનેક્શન, વિડીયો વગેરે ન જ હોવા જોઈએ. એ તન-મન-જીવનનું ધનોત-પનોત કાઢી નાખે છે. આ વાત વધુ સમજાવવાની જરૂર નથી.

★ ટી.વી.નો ય નિયતકાળ જ ઉપયોગ થાય. તેમાં ય દુરુપયોગ ન થાય એ જરૂરી છે. સિનેમા પણ જેટલું ટાળી શકાય એટલું હિત છે.

★ ઘરમાં કોઈ રીતે અસદ્ વાંચન- ફોટા વગેરેનો પ્રવેશ ન પામે એ અત્યંત આવશ્યક છે.

મારા પિતાશ્રી સમાચારોનાં શોખીન હતાં. પણ અમારા ઘરે છાપું આવતું ન હતું, હા, અમારા સંસ્કારોની રક્ષા ખાતર તેમણે પોતાના શોખનું બલિદાન આપી દીધું હતું.

સંસ્કારોની જીવંતતા અને કૌટુંબિક સુખ-શાંતિની સલામતી ઈચ્છતા હો, તો સ્વયં ભોગ આપ્યા વિના, કર્તવ્યનિષ્ઠા વિના, માત્ર ઉપદેશોથી કોઈ સારું પરિણામ નહિ આવી શકે.

★ તદ્દન એકાંત કે કોઈપણ સજાતીય / વિજાતીય સાથે એકાંત ન થવા દો, એ પણ જોખમી છે.

★ લગભગ સમવયસ્ક શિક્ષક પાસે દીકરા-દીકરીઓને ટ્યુશન માટે મોકલવા એ તેમને કુટેવોનું શિક્ષણ આપ્યા બરાબર છે. એવું જ મિત્રોના ઘરે જવા બદલ પણ સમજી લેવું.

★ પરિવારના સ્ત્રી સભ્યો, માતા-સાસુ જેવી વૃદ્ધ

સ્ત્રીઓ સાથે જ - આવશ્યક કામ માટે જ - દિવસે જ બહાર જાય એ ઈચ્છનીય છે.

આ શ્રાદ્ધવિધિકારનું સ્પષ્ટ ફરમાન છે. આધુનિકતા- સ્ત્રીસ્વાતંત્ર્યના નામે આની હાંસી ભલે ઉડાવાય, વહેલા મોડા આના દુષ્પરિણામો જરૂર જોવા મળશે. આવશ્યક-અનિવાર્ય ગુણોની આહૂતિથી થતો વિકાસ એ વાસ્તવિક વિકાસ નથી. ગૌરવ લઈ શકાય તેવો નથી. લજ્જાસ્પદ છે. સુખ-શાંતિની હોળી કરનારો છે. સંતોષી અને સાદગીસભર જીવન હોય તો મોંઘવારી કદી નડતી નથી.

- ★ સ્કૂલ-ટ્યુશન-ક્લાસ - વેપાર -આદિથી અત્યંત વ્યસ્ત સભ્યો પણ આવશ્યક ધાર્મિકતા, વડીલોનું ઔચિત્ય, વૃદ્ધસેવા, પાંચ મિનિટ સાત્ત્વિક વાંચન કરે એ બેહદ જરૂરી છે.
- ★ વૃદ્ધોના સ્વભાવને અનુકૂળ થઈને, તેમની યોગ્ય સેવા કરીને તેમના ચિત્તને પ્રસન્ન રાખવા ઘરના દરેક સભ્યો પ્રયત્ન કરે. તેઓ એક સમયના અનહદ ઉપકારી છે. આજે ય ઈચ્છીએ તો એમની છાયાના અનેક લાભો ઉઠાવી શકીએ છીએ.

વૃદ્ધાવસ્થા જ એવી છે કે પ્રાયઃ કોઈના પણ

સ્વભાવમાં પરિવર્તન લાવે છે. શેક્સપિયર લખે છે-

'An old man is twice a child'

એક વૃદ્ધ પુરુષ, એ બમણો બાળક છે.

માટે શું બોલ્યા ? - એ ન વિચારતા, કોણ બોલ્યું ? એમના કેવા ઉપકારો છે, એવું વિચારજો. યાદ રાખજો, એક દિવસ તમે પણ વૃદ્ધ થશો.. અને ત્યારે કંઈ કામ આવશે, તો એ હશે ભૂતકાળમાં કરેલી વૃદ્ધસેવાનું પુણ્ય.

હજી એક વાત પત્નીઓને, તમને જો એવું લાગે કે 'એ તો પતિના ઉપકારી છે' તો સમજો કે પતિ પ્રત્યેના તમારા પ્રેમની ખામી છે. હકીકતમાં પ્રેમ એકમાં (એકત્વમાં) જ હોય છે, બે માં નહીં. કહ્યું છે ને 'પ્રેમ ગલી અતિ સાંકડી, તામે દો ન સમાય.'

- ★ બાળકો ૧૨-૧૪ વર્ષના થાય ત્યાં સુધી તેમના વિકાસ માટે ખૂબ ભોગ આપો. આ ભોગ ગર્ભાવસ્થાથી શરૂ થઈ જવો જોઈએ. એ સમયે માતાએ વિશેષ ધાર્મિક- શાંત અને પ્રસન્ન બનવું જોઈએ. અને બાળક કિશોર વયનો થાય ત્યાં સુધી તેનામાં પ્રેમ અને સંસ્કારોનું ભરપૂર સિંચન કરવું જોઈએ.

સંસ્કારો છે, તો જ સલામતી છે અને તો જ જીવનનો આનંદ છે.

ન્યાયસંપન્નવિભવ

શાસ્ત્રો કહે છે -

‘અન્યાયેનાર્જિતં વિક્તં દશવર્ષાણિ તિષ્ઠતિ ।
પ્રાપ્તે ચ ષોડશે વર્ષે મૂલેન સહ નશ્યતિ ।’

અનીતિથી કમાયેલું ધન વધુમાં વધુ ૧૦ વર્ષ રહેશે, અને જ્યારે ૧૬મું વર્ષ આવશે, ત્યારે તો તમારી મૂડી પણ નહિ રહે.

માછીમારોની રોજની રીત હોય છે. હુકમાં માંસનો લોચો ભરાવી માછલીઓને લલચાવે. માછલી દોડી આવે. માંસના આસ્વાદમાં મગ્ન બની જાય. પાછળથી એની કોઈ મિત્ર કે વડીલ રોકે-સમજાવે, તો ય બહેરી જેવી બની જાય. ઉપદેશને પોતાના આનંદની રુકાવટ - અડચણ સમજે. માંસ પૂરું થાય-ન થાય ત્યાં તો હુકનો ખીલો તેના ગળામાં પરોવાઈ જાય, તાળવું વીંધાઈ જાય, અસહ્ય વેદના થાય. એ જ સમયે તેને પાણીથી બહાર કાઢવામાં આવે. અપરંપાર વેદના સાથે તરફડી તરફડીને મરી જાય. બસ.. અનીતિના ધનના લોભીને આ માછલી સાથે સરખાવ્યા છે.

‘પાપેનૈવાર્થરાગાન્ધઃ ફલમાપ્નોતિ ચત્ક્રચિત્ ।

બડિશામિષવત્તત્ ત - મવિનાશ્ય ન જીર્યતિ ॥

પૈસાના પ્રેમમાં આંધળો બની ગયેલ માનવ પાપો કરીને જે ધન પામે છે, એ ધન માછલીને લલચાવવા માટેના હૂક પરના માંસ જેવું છે. જે એનો વિનાશ કર્યા વિના રહેતું નથી.

હા, તમારી પાસે મોંઘવારી, બેકારી, ભીંસ વગેરે સમસ્યાઓ હોઈ શકે છે પણ તેનું સમાધાન અનીતિ નથી. આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ તેનું સમાધાન કહે છે -

‘ન્યાય એવ અર્થાપ્ત્યુપનિષત્પરા ।

તતઃ પ્રતિબન્ધકકર્મવિગમઃ ।’

ધનપ્રાપ્તિનું કોઈ રહસ્ય હોય તો તે છે નીતિમત્તા. ધનપ્રાપ્તિમાં બાધક તત્ત્વ એક જ છે, લાભાંતરાય કર્મ. નીતિમત્તા એ કર્મનો નાશ કરે છે. નીતિમત્તાનો ત્યાગ કરો તો ધનપ્રાપ્તિ વૈકલ્પિક છે - થાય અને ન પણ થાય. પણ અનર્થ-વિનાશ - સુખ-શાંતિની હોળી તો વહેલી મોડી પણ અવશ્ય થવાની જ.

તેમાં પણ વિશિષ્ટ હિંસાથી, કોઈને અસમાધિ - દુઃખ - સંકલેશ આપીને લાવેલ પૈસો તો સત્યનાશ વાળ્યા વિના રહેતો નથી. એક ભાઈ, જંતુનાશક દવાનો ધંધો કરે, સંસ્કારી માતા ઘણું રોકે, પણ માને નહીં. થોડો સમય

ગયો અને એક દિવસ તેમનું જીવન નરક બની ગયું. આખું ઘર હૈયાફાટ રુદન કરવા લાગ્યું. ૬ વર્ષ અને ૮ વર્ષના બે દીકરાઓને કેન્સરની ગાંઠો નીકળી આવી હતી. બચવાની કોઈ જ આશા ન હતી.

સત્ત્વ કેળવો, પાપોથી ડરો અને દૃઢ સંકલ્પ કરીને નીતિમય નિર્દોષ જીવિકાનો આદર કરો. નહિ તો આલોક - પરલોક બધું જ બગડશે. એક જીવનમંત્ર બનાવો 'પૈસા ઓછા ચાલશે, પણ પાપ વધારે નહિ ચાલે.'

નીતિમત્તાથી જ જીવનનું સાચું સુખ પામી શકાય છે. આજે આપઘાત, ડિપ્રેશન, પાગલપણું, હાર્ટ એટેક, ડાયાબિટીશ વગેરેના ભોગ મોટા ભાગે અનીતિથી ધન કમાયેલ શ્રીમંતો બનતાં હોય છે. કરોડો રૂપિયા શું કરવાનાં? સંતોષી વ્યક્તિ રોટલો ને મરચું ખાઈને જીવનનો જે આનંદ માણે છે, એ તેમને સ્વપ્નમાં ય નથી મળતો.

શાસ્ત્ર કહે છે -

**‘અત્યુષ્ણાત્ સઘૃતાદન્નાત્, અચ્છિદ્રાચ્છુક્લવાસસઃ ।
અપરપ્રેષ્યભાવાચ્ચ, શેષમિચ્છન્ પતત્યધઃ ॥**

ગરમ ઘીવાળું ભોજન હોય, સફેદ પણ ફાટેલાં નહિ એવા વસ્ત્ર હોય, અને કોઈની ગુલામી ન કરવી પડતી હોય.. બસ આનાથી વધુ કોઈ લોભ ન કરો, અન્યથા તમારું અધોપતન થશે.

જરૂરિયાતો ઘટાડો, સાદા જીવનના ચાહક બનો, સાધનોની ભરમારથી જીવન કૃત્રિમ અને ભારેખમ બને છે. જ્ઞાનસારમાં કહ્યું છે, ‘જ્યોતિષના બધા ગ્રહોથી વધુ ખતરનાક હોય તો તે છે પરિગ્રહ.(પ્રજ્ઞેશન)’

ખરીદી પૂર્વે વિચારો, આના વિના ચાલે એમ નથી? ખોટા ખર્ચા વધ્યા, તેથી પૈસાના ખોટા રસ્તા શોધવામાં આવ્યા. યાદ રાખો. અનીતિનું ધન તમારી પારિવારિક સુખશાંતિ માટે આગ સમાન છે.

શહેરી વિસ્તારોમાં તો શ્રીમંતો પણ નાની જગ્યામાં રહેતા હોય છે. તમે હિસાબ કરો તો ખબર પડે કે તમે લાવેલી વસ્તુ લાખો રૂપિયાની જગ્યા રોકે છે. ઘરમાં અવર-જવરની જગ્યા પણ ટૂંકી પડે છે, પ્રયોગ કરી જુઓ. ઘર જેટલું ખાલી હશે, પૂરતા અવકાશવાળું હશે, એટલું મન હળવું અને પ્રસન્ન રહેશે. મારી વાત પર વિશ્વાસ ન હોય તો કોઈ ‘ઈન્ટીરીયર ડેકોરેટર’ની સલાહ લઈ જોજો.

બે Limit જરૂરી

પહેલી - જરૂર પૂરતી ઉંમર સુધી...

બીજી - જરૂર પૂરતી ધનની મર્યાદા સુધી...

બસ આ બે Limit નક્કી કરશો, એનો મોટો

ફાયદો એ થશે કે, તમે ખરો આનંદ માણી શકશો. જીવનની અમૂલ્ય ક્ષણો માત્ર પૈસો કમાવાની ધૂનમાં પૂરી થઈ જાય એનો શું અર્થ ? જરા વિચારો તો ખબર પડે કે 'હું મારી જાતને કેટલી મૂર્ખ બનાવી રહ્યો છું.'

આ Limit ને શાસ્ત્રમાં પરિગ્રહપરિમાણ કહ્યું છે. તમારા મનમાં અદમ્ય તૃષ્ણા હોય તો ય આ Limit કરો. તેનાથી તમારી તૃષ્ણાનો નિરોધ કરીને સંતોષનું સુખ પામવામાં તમે સફળ થઈ શકશો.

ભગવાન મહાવીર કહે છે -

'પચ્ચક્ષાણેણ ઇચ્છાનિરોહં જણયઈ' પચ્ચક્ષાણ-નિયમ કરવાથી - Limit બાંધવાથી ઇચ્છાનિરોધ થાય છે. એના વિના તો આખી જિંદગી પૂરી થઈ જશે, પૈસા ક્યાં મૂકવા-રોકવા એવી મુંઝવણ હશે તો ય તૃપ્તિ નહિ થાય. ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર કહે છે -

'ઇચ્છા હુ આગાસસમા અણંતયા' ઇચ્છા આકાશ જેટલી અનંત હોય છે. વિશ્વનું શ્રેષ્ઠતમ સુખ હોય તો એ છે સંતોષ - 'ન સન્તોષાત્ પરં સુખમ્' ધનની દોડમાં તમે આરોગ્ય, સુખ, શાંતિ, કૌટુંબિક સંબંધ, પ્રેમ, પ્રસન્નતા, ધર્મ, સદાચાર, નીતિ બધું જ ભૂલી જશો. પણ અંત સમયે તમારું હૃદય ચોધાર આંસુએ રડશે. તમારું હૃદય તમને કોરી ખાશે.

યાદ રહે, સંપત્તિ એ સાધન છે, સાધ્ય નહીં. એક ગૃહસ્થ તરીકેની કૌટુંબિક ફરજ અદા થઈ શકે એ જ સંપત્તિનું ફળ = સાધ્ય છે. સાધન હંમેશા ગૌણ હોય છે, સાધ્ય મુખ્ય હોય છે. આ વિવેક ભૂલી જવો એ એના જેવું છે કે ઘર આવી ગયા પછી પણ રિક્ષામાં જ બેઠા રહેવું.

જો તમારા દિલમાં સંતોષ છે, તો તમે વિશ્વમાં ટોચ કક્ષાના શ્રીમંત છો. એટલું નિઃશંક છે. શેક્સપિયર લખે છે -

'Poor & content is rich & rich enough.'

જે ગરીબ અને સંતોષી છે, તે શ્રીમંત છે અને પર્યાપ્ત શ્રીમંત છે.

તો ફાવી જશો...

દુઃખમાં વધુ દુઃખીને જુઓ, દુઃખ જતું રહેશે.
સુખમાં વધુ સુખીને જુઓ, અભિમાન જતું રહેશે.
પાપ પૂર્વે પરલોકને જુઓ, પાપ જતું રહેશે.
અને,
તમે ફાવી જશો.

તો દુઃખ નહિ આવે...

બધું ભાવે.. બધું ફાવે.. બધું ચાલે, તેને દુઃખ નહિ

આવે.

પહેલું સુખ તે...

કો'કે માર્મિક વાત કરી છે -

‘માંદા પડવું એ ગુનો છે અને દવા એ ધર્તિંગ છે.’

હા, માંદા પડવું કે ન પડવું, એ મોટે ભાગે આપણા હાથની વાત હોય છે.

આગમ કહે છે,

‘હિયાહારા મિયાહારા, અપ્પાહારા ચ જે નરા ।
ન તે વિજ્જા તિગિચ્છન્તિ, અપ્પાણં તે તિગિચ્છન્તિ ॥’

જે માનવો હિત-મિત-અલ્પ આહાર કરે છે. એમને ડોક્ટર પાસે જવું નથી પડતું, તેઓ પોતે જ પોતાના ડોક્ટર છે.

હિતાહાર = સિઝન, દેશ, સાત્મ્ય- પ્રકૃતિને શું માફક છે ? - ખોરાકની વસ્તુ- લાભ - નુકશાન-પોતાની પાચન શક્તિ, આ બધાનો વિચાર કરતાં જે pass થાય તેવો આહાર.

મિતાહાર = ભૂખ કરતાં થોડું ઓછું ખાવું તે.

અલ્પાહાર = ઓછી વાર ખાવું, ભૂખ વગર પણ

વારંવાર ન ખાવું તે.

જાણે આટલા શ્લોકમાં આખું આયુર્વેદ આવી ગયું છે.

આહાર વિજ્ઞાન

ક્યારે ? - કેટલું ? - કેવું ? - કેવી રીતે ?

‘ક્ષુત્કાલ એવ મોજનકાલઃ’

જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું. જઠરાગ્નિથી ભૂખ લાગે છે. અગ્નિ વિના ઈંધણ નાખો તો તેનો સડો જ થવાનો છે, અને સખત ભૂખ છતાં પણ તે સમય ઓળંગી જાઓ તો પ્રદીપ્ત થયેલ જઠરાગ્નિ દેહ અને બળને નુકશાન કરે છે. આમાં અપવાદ છે ઉપવાસ, જેના લાભ આગળ જોશું.

સમય ઓળંગવાથી જઠરાગ્નિ બૂઝાઈ જાય છે - મંદ પડે છે. તેમાં પણ ઈંધણ નાખો તો, તેનાથી નુકશાન જ થવાનું છે.

વધારે પડતું ખાવું એ આંતરડા પરનો જુલમ છે. એક દિવસ આંતરડાની સહનશક્તિ ઘટશે. એ બંડ પોકારશે અને તમે હેરાન-પરેશાન થઈ જશો. નીતિ કહે છે -

‘યો મિતં મુહુક્તે સ બહુ મુહુક્તે’

જે ઓછું ખાય છે તે વધારે ખાય છે = ખાવાનો ખરો લાભ મેળવે છે. વધારાનું ખાધેલું ત્રણમાંથી એક આફત નોતરે છે. (૧) ઉલ્ટી (૨) ઝાડા (૩) મરણ. કેટલું ખાવું એનો સીધો જવાબ છે કે જેટલો તમારો જઠરાગ્નિ હોય = જેવી ભૂખ હોય, એટલું પણ નહીં, પણ એનાથી થોડું ઓછું.

એક સાર્વત્રિક નિયમ - ‘અતિ સર્વત્ર વર્જયેત્’ સારી વસ્તુ પણ જ્યારે અતિ થાય ત્યારે એ નુકશાનકારક બને છે. માટે સર્વત્ર ‘અતિ’ નું વર્જન કરવું જોઈએ.

તમારા જઠરના ચાર ભાગની કલ્પના કરો, તેના બે ભાગ અન્ન, એક ભાગ પાણી અને એક ભાગ ખાલી રહે એ રીતે ખાવું જોઈએ. સિઝનને અનુસારે એમાં પણ ફેરફાર કરાય. ઉનાળામાં અન્ન કરતાં પાણીનો ભાગ વધવો જોઈએ. પણ એક ભાગ તો ખાલી રહેવો જ જોઈએ. નહીં તો હૃદય અને ફેફસાની ક્રિયાને અડચણ પહોંચે છે અને અનેક રોગોને આમંત્રણ મળે છે.

જ્યારે અજીર્ણ - અપચો થયો હોય, ત્યારે ભોજનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. રોગ માત્ર અજીર્ણથી નહીં, અજીર્ણમાં ભોજન કરવાથી થાય છે.

વાસી, બહુ ઠંડુ, બહુ ગરમ ભોજન, બહારનું

ખાણુ વગેરેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાવું જોઈએ. દાંતનું કામ દાંત જ કરી શકે. જઠર નહીં. ખોરાક પીઓ = ખૂબ ખૂબ ચાવીને ખાઓ અને પાણી ખાઓ = ધીમે ધીમે પીવો.

સુખી થવું છે ?

‘લોભમૂલાનિ પાપાનિ, રસમૂલાનિ વ્યાધયઃ ।

ઇષ્ટમૂલાનિ શોકાનિ, ત્રીણિ ત્યક્ત્વા સુખી ભવ’ ॥

પાપોનું મૂળ લોભ, રોગોનું મૂળ જીભની લોલુપતા અને શોકોનું મૂળ આપણને કાંઈક પ્રિય-ઈષ્ટ હોવું. આ ત્રણ છોડી દો.. તમે પરમ સુખી થઈ જશો.

આહાર નિયમોનો ભંગ કરવાનું મુખ્ય એક જ કારણ છે, જીભની લોલુપતા. ભૂખ ન હોય, વસ્તુ પોતાને માફક ન હોય, સડેલી ને શણગારી હોય, પોતે રોગી હોય, કે પહેલાં એ વસ્તુથી હેરાન થયો હોય, પેટ ભરાઈ ગયું હોય, પાચનશક્તિ નબળી હોય, તોય જીભની લોલુપતાથી માણસ ખાવાનું છોડી શકતો નથી. અને પરિણામે રોગોથી હેરાન પરેશાન થાય છે.

આપણે ત્યાં ફીજ ખોલતાની સાથે લાઈટ ચાલુ થાય છે, પણ પરદેશમાં એવા ફીજ નીકળ્યા છે જેને ખોલતાની સાથે અવાજ આવે- ‘એ જાડિયા.. ખાઉધરા.. પાછો ખાવાનો કે ?’ અને એ ફીજો વેચાયા પણ ખરા,

રહસ્ય સમજાય એવું છે.

પાણી

અજીર્ણે ભેષજં વારિ, જીર્ણે વારિ બલપ્રદમ્ ।
ભોજને ચામૃતં વારિ, ભોજનાન્તે વિષપ્રદમ્ ॥

અપચામાં પાણી એ દવા છે, ખોરાક પચ્યા પછી પાણી બળદાયક છે. ભોજનમાં વચ્ચે પાણી એ અમૃત છે, અને ભોજન બાદ પાણી એ વિષ-ઝેર છે. પાણી સ્વચ્છ, ગાળેલું હોવું જોઈએ. ઉકાળેલું પાણી રોગોને દૂર રાખે છે. જાપાનમાં બારે માસ થરમોસના ગરમ પાણી વપરાય છે. જમવાની પહેલા અને પછી પાણીનું એક કલાકનું આંતરુ રાખવું જોઈએ.

હવે આપણે કેટલીક વસ્તુઓના નુકશાન જોઈએ.

શાક

‘શાકેન રોગા વર્ધન્તે’ શાકથી રોગો વધે છે. તેમાં પાણીનો ભાગ વધારે હોય છે. તેથી પોષણ ઓછું મળે છે અને અતિ ઉપયોગથી પાચનક્રિયા બગડે છે.

તીખાં શાક - રક્ત દૂષિત કરે.

ક્ષાર-પાણીવાળા શાક - હોજરી, આંતરડા બગાડે.

અતિ ખાટા શાક - સાંધા બગાડે.

કોહેલા-બગડેલા શાક - ઘણી રીતે નુકશાન કરે.

માટે પ્રકૃતિ-ઋતુ વગેરેનો વિચાર કરી અલ્પ ઉપયોગ હિતકર છે.

મસાલા

વધુ ઉપયોગથી ઉષ્ણતાને કારણે સાતે ધાતુ પર ખરાબ અસર. મગજ, હૃદય, મૂત્રપિંડને નુકશાન, કબજિયાત, શરીર પર ફિકાશ કરે. પાચન માટે પણ વધુ મસાલા ન લેતા હળવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

માંસ

આ સિંહ-વાઘ જેવા જંગલી પ્રાણીઓનો ખોરાક છે. એમના આંતરડા નાના હોવાથી એને માફક આવે છે. માનવોના આંતરડા ઘણા લાંબા હોય છે, યોગ્ય પ્રોસેસ પૂર્વે જ માંસ અંદર સડવા લાગે છે, જેથી આરોગ્ય જોખમાય છે.

હૃદયને કૂર બનાવી, પેટને કબ્રસ્તાન બનાવી રોગો ને પાપોથી હેરાન-પરેશાન થઈને હવે પશ્ચિમી લોકો શાકાહાર તરફ વળી રહ્યાં છે. ઘણી વાર રોગી પશુનું માંસ પણ રોગદાયક બને છે.

તેલ-તળેલી વસ્તુ

વધુ ઉપયોગથી લોહી ઉષ્ણ થાય છે. મગજને નુકશાન થાય છે.

ચા-કોફી

વધુ ઉપયોગથી મગજ-જ્ઞાનેન્દ્રિયો નબળા પડે, લોહીનું પાણી થાય, કાયમી મસાલાવાળી ચા વધુ નુકશાનકારક છે. કોફીના એક પ્યાલામાં મૂત્ર કરતાં ય વધુ યૂરિક ગેસ હોય છે. ચા-કોફી પાયનશક્તિનો નાશ કરે છે, વીર્યને પાતળું બનાવે છે, રાતે વિશેષ નુકશાનકારક છે, ઊંઘનો નાશ કરે છે, મૂર્ખતા, હાથ-પગની નબળાઈ કરે છે, અને યાદશક્તિને મંદ કરે છે. ચા પિત્ત-કફ કરે છે.

મીઠું

અતિ ઉપયોગથી ધાતુઓ ક્ષીણ થાય છે.

મિઠાઈ-ગળપણ

પચવામાં ભારે - ક્ષણિક આનંદદાયી - વધુ ઉપયોગથી ઘણા નુકશાન, કૃમિ - મધુપ્રમેહ વગેરે રોગ થાય.

સોપારી

વધુ ઉપયોગથી શરીરની ધાતુ - અવયવો શિથિલ થાય, કફ થાય, ગળુ બગડે.

પાન

વધુ ઉપયોગથી બળ, રૂપનો નાશ થાય, ગરમ

પડે અને આંખોને નુકશાન કરે છે.

ઝેર

દારુ, તમાકુ, સિગરેટ, બીડી અને અન્ય નશાઓ ઝેર છે. એના ભયાનક પરિણામો સમજાવવાની જરૂર નથી.

નિદ્રા-નિયમ

દિવસે સૂવાથી કફ થાય, શરીર ભારે થાય, સુસ્તી, અપ્રસન્નતા રહે. બહુ પરિશ્રમ હોય અથવા ઉનાળો હોય ત્યારે દિવસે સૂઈ શકાય. અત્યંત ખુલ્લા કે અત્યંત પેક સ્થાને ન સૂવું, સૂતી વખતે માથું-કાન ઢંકાઈ જાય તેવું કપડું બાંધવું જોઈએ. ચતા કે ઊંઘા ન સૂતાં ડાબે પડખે સૂવું જોઈએ, ઉશ્કેરાટ-ચિંતા-વિચારો ન કરતાં પરમાત્માના સ્મરણપૂર્વક સૂવું જોઈએ.

ઉજાગરો

રક્ત ઉષ્ણ બને, મગજ ચડેલું રહે, આંખો બળે, પાયનક્રિયા બગડે, આળસ-સુસ્તી રહે. ઉનાળામાં વધુ નિદ્રા જોઈએ. ભણવા માટે પણ વધુ ન જાગો. તેનાથી મગજની ગ્રહણશક્તિ ઘટે છે. ભણેલું ભૂલી જવાય છે.

ક્યારે જાગશો ?

સવારે ચાર કે પાંચ વાગે જાગવું જોઈએ, એનાથી સ્મરણશક્તિ સારી થાય, બુદ્ધિ નિર્મળ થાય, મન ઉત્સાહી બને અને વિચારેલા કામો સહજ શ્રમે સારા થાય છે.

વહેલા ન જાગવાથી આળસ, શરીરનો દુઃખાવો અને નિરુત્સાહપણું આવે છે. રાતે વહેલાં સૂવાની ટેવથી આરોગ્ય સારું રહે છે અને સવારે સરળતાથી વહેલા જાગી શકાય છે.

ઉત્સર્ગ

મલ, મૂત્ર અને વાયુનો વેગ રોકવો ન જોઈએ. તેનાથી અનેક રોગો થાય છે. તેમજ તેના કુદરતી વેગ વિના બળજબરી- જોર ન કરવું જોઈએ.

ખુલ્લા પગે ચાલવું

તેનાથી ગભરાટ- ઉશ્કેરાટ દૂર થાય છે. મગજમાં લોહીનું દબાણ ઓછું થાય છે અને લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે.

એક અદ્ભુત દવા=ઉપવાસ

ઉપવાસથી આંતરડાને આરામ મળે, વધારાની ચરબી દૂર થાય છે. જ્યાં રોગ શરીરને પીડે છે, તે જગાના ખરાબ તત્ત્વનો નાશ થાય છે. લોહીની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે. ઉપવાસી પાતળો થાય એટલે સમજવું કે એના શરીરના અનિચ્છનીય તત્ત્વોનો સંહાર થઈ ગયો. ઘણું વજન ઓછું થાય ત્યાં સુધી આ ક્રમ ચાલુ રહે છે. ઉપવાસથી પોષણને પચાવવાની સુંદર તક મળે છે.

ઉપવાસથી દમ, શરદી, ઉધરસ, કબજિયાત, પ્રમેહ, ગરમીના રોગો દૂર થાય છે. કેન્સર પણ મટી શકે. નુકશાન હોય તો માત્ર ડોક્ટરોને.

એક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન

૪૦ વર્ષના માણસના શારીરિક તંતુઓ બે અઠવાડિયાના ઉપવાસ પછી નવયુવાન જેવા થઈ જાય છે.

ઉપવાસની કમાલ

વા, B.P. વગેરે અનેક રોગો વાળા, લાકડીના ટેકા વિના ચાલી નહિ શકનારા, ૭૦ વર્ષના કેટલાક વૃદ્ધો ૩૦ દિવસના ઉપવાસ બાદ નવી જિંદગી પામ્યા અને રોજના ૮-૧૦ માઈલ ચાલી શક્યા હતાં.

જ્યોર્જ હેસ્બર નામનો માણસ ૧૪ દિવસ માત્ર પાણી પર રહ્યો અને તે દરમિયાન તેણે ૫૦૦ માઈલની પદયાત્રા કરી. અને પદયાત્રા પછી પણ તે આનંદી, તંદુરસ્ત અને એવો ને એવો ખડતલ રહ્યો હતો.

વિદેશોમાં આજે ઉપવાસ દ્વારા અનેક સારા પરિણામો મેળવવામાં આવે છે. આપણી આસપાસ આજે પણ ૮, ૧૬, ૨૧, ૩૦, ૩૪, ૫૧, ૭૫, ૧૦૮ અને ૧૮૦ સળંગ ઉપવાસો કરનારા અને તેમાં સુંદર આરોગ્ય-પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરનારા અનેક માનવો છે.

ઉપવાસો પછી અમુક સમય સુધી માત્ર પ્રવાહી જ લેવું જોઈએ. તેનું જ્ઞાન જાણકારો પાસેથી મેળવી શકાય.

મનની જાદુઈ શક્તિ

જેનું મન પ્રસન્ન અને આનંદી હોય, તે રોગોથી મુક્ત રહે છે. મૂર્ખ મન ત્રણ રીતે દુઃખી થાય છે - (૧) દુઃખ આવવાનું છે એવી કલ્પનાથી (૨) દુઃખ આવે ત્યારે

રડી રડીને તેને પૂરું કરીને (૩) દુઃખની વિદાય પછી વારંવાર એને યાદ કરીને.

હકારાત્મક વિચારો હોય, મન પ્રફુલ્લિત હોય તો તમને કોઈ પણ પરિસ્થિતિ દુઃખી નહિ કરી શકે. ચિંતા અને ચિંતામાં એટલો જ ફરક છે કે એક મરેલાને બાળે છે બીજી જીવતાને. ચિંતા કાલની આફત નથી અટકાવતી, પણ આજની શક્તિ પણ ચૂસી લે છે. કામના એક અઠવાડિયા કરતાં પણ ચિંતાનો એક દિવસ વધુ થકવી દે છે. ચિંતાને કારણે લોહીનું પરિભ્રમણ સારું થતું નથી, લોહી હૃદયમાં પાછું વળે છે, અને પરિણામે હૃદયરોગ, મગજની નબળાઈ, અશક્તિ અને પાચન ક્રિયાનો બગાડ થાય છે. જુઓ મનની તન પર અસર-

ચિંતા - હૃદયરોગ, ડાયાબિટીશ વગેરે

આવેશ - હાર્ટએટેક

ઈર્ષ્યા - અલ્સર, અરુચિ, એકાગ્રતાની ખામી

તૃષ્ણા - કફ

અસ્થિરતા - વાયુ

હસવાથી - તન મન સ્વસ્થ રહે

પ્રસન્નતાથી - દવા નિષ્ફળ જાય ત્યારે ય આરોગ્ય પામી શકાય.

ધ્યાનથી - પીડા ઓછી થાય / નાબૂદ થાય.

શાંતિથી - મગજ, હૃદય, નસ, સ્નાયુ, કોષ વગેરે અવયવો બગાડતા અટકે, સુધારો થાય.

સરળતા - ભદ્રિકતાથી - શોષણ અટકે, શરીર ફૂલ ગુલાબી રહે.

સંયમથી - કંપ, પરસેવો, શરીર સૂકાવું, સુસ્તી વગેરે ન થાય, દીર્ઘાયુષી થવાય.

સદાચાર

શરીરમાં અનેક તત્ત્વો રહેલા છે. એ બધાનો રાજા છે વીર્ય. એનો ક્ષય થાય એટલે ઉત્તરોત્તર બીજી ધાતુઓનો પણ ક્ષય થાય છે. કહ્યું છે 'હતં સૈન્યમનાયકમ્' નાયક વિનાનું સૈન્ય હણાયા વિના રહેતું નથી. પરિણામે અકાળે ઘડપણ - રોગો આવે છે. અને જીવન ટૂંકાતું જાય છે - નીરસ અને કંટાળાજનક બની જાય છે. પરમર્ષિઓનું વચન છે -

'મરણં બિન્દુપાતેન જીવિતં બિન્દુધારણાત્'

બિંદુપાતથી મરણ અને બિંદુધારણથી જીવન છે.

જો જીવનમાં સફળતા, સંપત્તિ, પ્રસન્નતા અને આનંદ મેળવવો હોય તો સદાચારનું પાલન કર્યા વિના છૂટકો નથી.

યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે -

‘ચિરાયુષઃ સુસંસ્થાના, દૃઢસંહનના નરાઃ ।
તેજસ્વિનો મહાવીર્યા, ભવેયુર્બ્રહ્મચર્યતઃ ॥’

દીર્ઘાયુષ્ય, શરીરનો સુંદર આકાર, મજબૂત બાંધો, તેજ અને અત્યંત શક્તિ આ બધા બ્રહ્મચર્યના પ્રત્યક્ષ લાભો છે.

અસદાચાર - કામવૃત્તિ વગેરેથી ક્ષય (T.B.), પાંડુરોગ, ઉન્માદ, હૃદયરોગ, અશક્તિ, મંદ પાચનક્રિયા, મસ્તક રોગ, પરસેવાના રોગ, કંપન - ધ્રુજારી, શ્રમ, મૂર્ચ્છા, ચક્કર આવવા, બળ અને આયુષ્ય ઓછા થવા વગેરે અઢળક આપત્તિઓ આવે છે.

થોડું સત્ત્વ કેળવશો તો તમે જીવનના સાત્ત્વિક આનંદને માણી શકશો. સદાચારને સરળ અને સહજ બનાવવા કેટલાક ઉપાયો જોઈએ -

- ★ ખરાબ સોબત, ખરાબ વાંચન, ખરાબ ચિત્રો વગેરેથી દૂર રહેવું.
- ★ ટી.વી., સિનેમા, કેબલ, વિડિયો વગેરેનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવાથી ખૂબ લાભ થશે. જેમની પાસે આ સાધનો છે જ નહિ અને જોઈતા પણ નથી, એ લોકો તમારાથી અનેક ગણી પ્રસન્નતાથી જીવી રહ્યા છે.
- ★ કોઈના ઘરે અકાળે/એકલા ન જવું.

- ★ દષ્ટિ પર સંયમ રાખવો.
- ★ શક્તિવર્ધક દવાઓ ધતિંગ છે. છેવટે તો શક્તિ ઘટાડનારી છે. સંયમ જેવું શક્તિવર્ધક બીજું કશું જ નથી.
- ★ અધિક આહાર, વધુ પડતો સ્નિગ્ધ આહાર, માદક આહારનો ત્યાગ કરવો.
- ★ સંસારીનું સુખ ભોગ અને મુનિઓનું સુખ સંતોષ, એ તદ્દન ભૂલ ભરેલું ગણિત છે. સંસારમાં પણ સંતોષ ન હોય તો સુખની કોઈ જ શક્યતા નથી.

અષ્ટાંગ યોગ

આ એક યાત્રા છે આત્માથી પરમાત્મા સુધીની. આ એક એવી સાધના છે, કે જેને તમારી સુખ-શાંતિ, કૌટુંબિક સ્વસ્થતા, આરોગ્ય અને સમૃદ્ધિ સાથે પણ સીધો સંબંધ છે. આજ સુધી દુનિયાભરમાં અષ્ટાંગયોગ પર અનેક સંશોધનો - પ્રયોગો થયા છે. જેના ચમત્કારિક પરિણામો પણ જોવા મળ્યા છે. સરળ છતાં ય ખૂબ ગંભીર એવા આ વિષયનો અહીં થોડો નિર્દેશ માત્ર કરીએ છીએ. જે દિશામાં ક્રમપૂર્વક આગળ વધવાથી તમે અકલ્પિત ફળ પામી શકશો.

યોગના આઠ અંગ

- (૧) યમ-અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ.
- (૨) નિયમ - પવિત્રતા, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઈશ્વર-પ્રણિધાન.
- (૩) આસન-પદ્માસન વગેરેમાં સુખપૂર્વક લાંબો સમય બેસવું.
- (૪) પ્રાણાયામ - યથાસમાધિ શ્વાસોચ્છ્વાસ પર નિયંત્રણ.
- (૫) પ્રત્યાહાર - શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ આ વિષયોથી ઈન્દ્રિયોને અલિપ્ત રાખવી. રાગ-દ્વેષ ન કરવા.
- (૬) ધારણા - એક તત્ત્વમાં મનને સ્થિર કરવું.
- (૭) ધ્યાન - એ તત્ત્વમાં સંવેદનનું એકતાન થવું.
- (૮) સમાધિ - એ પરમ તત્ત્વનો જ ભાસ થાય, સ્વરૂપ પણ શૂન્ય જેવું બની જાય.

સાચું સુખ અધ્યાત્મથી જ મળી શકે છે. આપણા ૨૪ કલાકના દિવસમાં જો અધ્યાત્મવિકાસનો અડધો કલાક પણ ન હોય તો આપણે છેતરાઈ ગયા છીએ, એમ સમજવું જોઈએ. યોગશતક, ધ્યાનશતક, વૈરાગ્યશતક, આત્મ-ચિંતન, ધ્યાનદીપક, અધ્યાત્મસાર, જ્ઞાનસાર, અધ્યાત્મ-કલ્પદ્રુમ વગેરે ગ્રંથો અધ્યાત્મવિકાસ માટે ઉપયોગી છે.

સ...મા...પ્ત