જિન દર્શન અને મનોદૈદિક રોગો

नेमचंह गाला

જિન દર્શન અને મનોદૈદિક રોગો

નેમચંદ ગાલા

બદુ પુણ્ય કેરા પુંજથી શુભ દેહ માનવનો મળ્યો, તો યે અરે! ભવચક્રનો આંટો નહિ એક ટળ્યો, શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

GALLA NEMCHAND MEGHJI JIN DARSHAN AND PSYCHOSOMATICS

[®] નેમચંદ એમ ગાલા

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૧૯૯૨

પ્રત: ૨,૨૫૦

મૂલ્ય : રૂા. ૪૫

પ્રકાશક:

શ્રીમતિ જયશ્રી કાન્તિલાલ શાહ પદ્દ 3, ડૉ. ઈ. મોઝીઝ રોડ, જેકબ સર્કલ (સાત રસ્તા), મુંબઈ-૧૧, ટે. ૩૦૯ ૫૯૨૭.

भूद्र :

કેશવજી હીરજી ગોગરી હર્ષા પ્રિન્ટરી, ૧૨૨, ડૉ. મૈશેરી રોડ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૯.

પ્રાપ્તિ સ્થાન : આર. આર. શેઠની કંપની પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૨, ગાંધી રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૧.

અર્પણ

મા એ પાયા પય જે વાત્સલ્યના તે વરસાવી સ્નેહ-ગંગા હે સહોદરા…

માતૃવત્સલ

પૂજય મોટા બહેન લક્ષ્મીબેન, તથા સાહિત્ય, સંગીત, કલા અનુરાગી સૌજન્યશીલ સ્નેહલ આત્મીય પૂજય બનેવી ડુંગરશીભાઈને સવિનય સાદર સપ્રેમ અર્પણ.

'આ કાળમાં આપનો અનુબંધ આહલાદક રહ્યો.'

લેખકની પ્રગટ કૃતિઓ :

- ચંપો મ્હોરે ચારે કોર (નવલકથા)
- શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર અને ગાંધીજી (એક અન્વય)
 પ્રથમ આવૃત્તિ: ૧૯૮૬, દ્વિતિય સંવર્ધિત આવૃત્તિ: ૧૯૮૭
- કોઈના મનમાં ચોર વસે છે (રહસ્યકથાઓ)

લેખકનાં આગામી પ્રકાશનો :

- જૈન દર્શન અને સંત તિરુવલ્લુવર
- સંલેખના: એક અદ્ભુત વિભાવના
- જન્મ-પુનર્જન્મ
- તમિળ મહાકાવ્ય શિદ્ધપ્પાધિકારમ
- પાંપણની આડશેથી (નિબંધ સંગ્રહ)
- વણગૂંથ્યા મોતી (વાર્તાસંગ્રહ)
- સરકતી ગાંઠ (રહસ્યકથાઓ)
- અહિંસાના પરિમાણ (એક અધ્યયન)

બૂમરેંગ

હૃદયવીણામાં નિષ્પન્ન થતો વિચાર તંત રહે ગૂંજતો અવનિ પર; વિલય ના થતો કદિ, સર્વથા ધ્વનિત રહે, સચવાઈ અવકાશે.

કશું ના જતું વ્યર્થ સૃષ્ટિએ, નિયમ આ અવિચલ-નિશ્ચલ; કશું યે કંઈ નાશ પામે ના, પલટાતા રંગ-રૂપ-આકાર માત્ર!

મહત્ કે ક્ષુદ્ર ભાવ, વૃત્તિ કે તરંગ ધૂમરાતાં પૃથ્વી પટ પરે; બૂમેરેંગ સમ નિયત ફરતાં, ઉદ્દગમસ્થાને, વિજેતા પ્રતિધોષ શાં નિત્યનવલરૂપે. — ને ગા

સહજ સ્ફૂરણા....

પૂ. ડૉ. રમણભાઈ ચી. શાહ અને પ્રા. તારાબેન ર. શાહના સાન્નિધ્યમાં એમના વરદ્દ હસ્તે આ ગ્રંથનું વિમોચન, મારા માટે ૠણાનુબંધનું પરમ સૌભાગ્ય છે. સાતમા જૈન સાહિત્ય સમારોહ પાલનપુરમાં પ્રથમ આ વિષય રજી થયો. પૂ. રમણભાઈને ગમ્યો. પછી મુંબઈ જૈન યુવક સંઘની પર્યુષણ વ્યાખ્યાનમાળા, માટુંગા, ભાંડુપ, પ્રેમપુરી આશ્રમ અને રોટરી કલબ વગેરે મધે રજી થયો. તેમજ 'પગદંડી' તથા સંકલ્પમાં પ્રગટ થયો.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)ની વ્યાખ્યા મુજબ 'શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વસ્થતા મળીને સંપૂર્ણ સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય બને છે.' અધ્યાત્મ અને વિજ્ઞાનને સાંકળી લેતા વિસ્તૃત અને અનેકવિધ આયામોવાળા વિષયની ઝાંખી માત્ર આ ગ્રંથમાં આપી શકાઈ છે. અધ્યાત્મમાં અંતિમ સત્ય છે, પણ સાબિતીઓ નથી. વિજ્ઞાનમાં સાબિતીઓ છે, પણ અંતિમ સત્ય નથી. વિજ્ઞાન સતત વિકાસશીલ છે, જયારે યોગને શ્રી અરવિંદે Growth of Experience કહ્યો છે. આ ગ્રંથમાં થોડું સમાવી શકાયું છે, ઘણું બધું રહી ગયું છે. પ્રવેશિકારૂપે આ ગ્રંથ ઉપયોગી નીવડશે, તો આનંદ થશે.

સુજ્ઞ સન્મિત્ર શ્રી લક્ષ્મીચંદ (બચુભાઈ) વિશનજી રાંભિઆ, આત્મીય ભાઈ લીલાધર ગડા, બિદડા સર્વોદય ટ્રસ્ટના વડીલ કાર્યકરો, આર્થિક સહયોગ અર્પનાર સજજનો, શ્રી વિશનજી નાનજી મેવાવાલા, શ્રી કાન્તિલાલ આર. શાહ, મારા મિત્રો શ્રી ધર્મેન પડીયા, શ્રી કિશોર પારેખ, શ્રી વલ્લભ ગાલા, હર્ષા પ્રિન્ટરીના ભાઈશ્રી કેશવજી ગોગરી, ભાઈ મનહર, શ્રી પટેલ, મારાં પત્ની, બાળકો ડૉ. ધવલ, ડૉ. શિલ્પા, પુત્રવધૂ, ડૉ. ગીતા તેમજ સહયોગ અર્પનાર તમામ સહૃદયી મિત્રોનો હું શ્રણી છું.

ENGIMA સમ પૌત્રી ઈપ્સા કેમ ભૂલાય ?

લિ. ગુણાનુરાગી નેમચંદ ગાલા

મુંબઈ ૩૦-૧૨-૯૧

નેમચંદ મેઘજી ગાલા, એડવોકેટ, 'તેજ કિરણ' નવરોજી હિલ રોડ નં. ૫, ડોંગરી, મુંબઈ-૯. ટે.નં. ૮૬૫૮૭૩.

- વિષયાચે આધિ વાટે ગોડ, પૂઢે આહે અવધડ, યમયાત્રા. સંત તુકારામ
- 'મારે જૂદું સુખ જોઈતું નથી, પણ જે ઉત્તમમાં ઉત્તમ હોય, તે જ જોઈએ
 છે. એ માટે હું બધું દુ:ખ ખમવા તૈયાર છું.'
- કાયમનું સુખ ત્યારે જ મળે, જયારે સુખ માટે કાયમ રહે એવી વસ્તુ માણસને મળે.
- દુ:ખ ન જોઈતું હોય, તો દુ:ખના જેટલા કારણો હોય, તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.
 અક્ષય સુખ પ્રાપ્તિ અને દુ:ખ નિવારણના પુરુષાર્થની ક્ષમતા માનવી જેટલી
 કોઈ પ્રાણીમાં નથી.
- કોઈપણ સભ્યતાની પરાશીશી સહિષ્ણુતા છે.
- આપણે રોગની પરિસ્થિતિ કાયમ રાખીને હોસ્પિટલો વધારતા જઈએ છીએ.
- બધા કાયસ્થ સ્વસ્થ નથી હોતાં. બહુ ઓછા ચહેરા સ્વસ્થ જણાશે. ગુરૂ,
 જ્ઞાની મળે કે ન મળે, સ્વસ્થ માણસ સાથેના સત્સંગ સ્વસ્થતા અર્પશે.
- પૂરતાં માણસો પોતાનામાં રહેલાં લન્દ્રોમાંથી પેદા થતી તાણનો સામનો કરી શકે, અને પોતાના આંતિરક જીવનની અને સપનાંની જવાબદારી સ્વીકારી શકે તો જ બચવાની તક છે.
- Pride, envy, avarice are the sparks that have set fire the hearts of all men.

 Dante in 'Inferno.'
- Greatness is very simple. To be simple is to be Great.
- He who sings, freightens away his ills.
- આકાશને ઝીલવા સરોવર જેવું સ્વચ્છ, નિર્મળ અને પારદર્શક બનવું જોઈએ.
- સંયમમાં ઉલ્લાસ છે; ભોગમાં નથી.
- મારૂં સમગ્ર દર્શન એક શબ્દમાં દર્શાવવું હોય, તો તે છે: સ્વતંત્રતા.
 રજનીશ
- કોઈની મહેરબાની માગવી તે પોતાની સ્વતંત્રતા ખોવા બરોબર છે.

— મિલ્ટન

॥ શ્રી મહાવીરાય નમ: ॥

ક્ષણની શાશ્વતી

કવિ ચંડીદાસે ગાયું છે:

સાબાર ઉપર માનુષ સત્ય, તહાર ઉપર નાઈ.

પૃથ્વી પરની તમામ પ્રાણીસૃષ્ટિ, જીવસૃષ્ટિમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. અત્યંત મહિમાવંત છે. કુદરતનું અનુપમ સર્જન છે અને કુદરતનું અવિભાજ્ય અંગ છે. અનેક સદીઓની ઉત્ક્રાંતિ-પ્રક્રિયા પછી ટોચ પર આવેલો માનવી સર્વશ્રેષ્ઠ અને ઉત્કૃષ્ટ હોવાને નાતે સમગ્ર જીવસૃષ્ટિના જયેષ્ટ બંધુ જેવો છે. વડીલ હોવાની સાથે નાનાભાઈઓ તરફ જવાબદારી વધી જાય છે.

પિંડે તે વિશ્વે અને વિશ્વે તે પિંડે. માનવી અને પ્રકૃતિના મૂળ તત્વમાં કોઈ ભેદ નથી. પૃથ્વી પર બે તૃતીયાંશ પાણી છે, તો માનવશરીરમાં ૬૦ટકા જળતત્વ છે.

ચંદ્રની કળા સાથે દરિયામાં ભરતી આવે છે. આ ચંદ્ર વિશેષત: પૂર્ણિમાનો ચંદ્ર માનવીમાં રહેલાં રૂધિર, જળતત્વ પર તેમ જ મન પર જબરો પ્રભાવ પાડે છે. હોમિયોપેથી ચિકિત્સાપદ્ધતિમાં પૂનમના દિવસે શરીરમાં ઉદ્ભવતા લક્ષણો-સંજ્ઞાઓ લક્ષમાં લઈ ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે.

માનવીમાં જેમ રક્તશિરાઓ-કેપીલરીઝ હોય છે, તેમ વૃક્ષોમાં પણ એવી જ કેપીલરીઝ હોય છે. ભય કે આઘાત થકી માનવશિરાઓની જેમ જ આ શિરાઓ પણ ગભરાટથી સંકોચાય છે. એટલું જ નહિ, પણ એક વૃક્ષને છેદન કરવામાં આવે તો એનું પડોશી વૃક્ષ ભયથી થથરી સંકોચાઈ જાય છે.

ધરતી, હવા પ્રકાશ, પ્રાણી જેવી અત્યંત મૂલ્યવાન ચીજો કુદરતે માનવીને મફત આપી છે. હવા માટે રેશનકાર્ડની જરૂરત હોત તો? પાણી માટે સુપર માર્કેટમાં જવું પડત તો? જે મફત મળે છે તેની કોઈ કિંમત નથી હોતી. અનુગ્રહ પણ હોતો નથી.

જીવન ટકાવી રાખવા પંચતત્વો આવશ્યક છે જીવસૃષ્ટિ માટે અને માનવી માટે, છતાં જીવનપોષક ઉપકરણોને જ માનવી કલ્ષિત કરે છે. જે વાતાવરણમાં શ્વાસ લે છે, તેને જ દૂષિત કરે છે. માનવીના આ અતિક્રમણ પાછળ બે વૃત્તિઓ કામ કરે છે: એક, કુદરત પ્રત્યે અને જીવસૃષ્ટિ પ્રત્યે આદરનો અભાવ અને બીજી પોતાના સ્વાર્થ માટે કુદરતી સંપત્તિનો બેજવાબદાર અને ગુનાહિત ઉપયોગ.

માનવી પાણી પાસે એને ઢોળવા માટે જ જાય છે. વૃક્ષ પાસે એને છેદવા માટે જ જાય છે. માણસ પ્રકૃતિ પાસે એને લૂંટવા માટે જ જાય છે અને માણસ માણસ પાસે એની પાસેથી કશુંક ઝૂંટવી લેવા માટે જ જાય છે.

માણસ હવાને ધુમાડાની ભેટ આપે છે. વાતાવરણને ઘોંઘાટની ભેટ આપે છે. માનવી એમ જ માની બેઠો છે કે આ ધરતી, ધરતીનું પેટાળ, પાણી, વૃક્ષો, હવા પ્રકાશ, પ્રાણીઓ, પશુઓ, તમામ સાધનો પોતાના સુખસગવડ માટે જ છે. કુદરત તો મારા માટે જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. હું તો કુદરતનું શ્રેષ્ઠ સર્જન..... મારા સ્વાદ માટે પ્રાણીને પણ મારીને ખાવાનો મને અધિકાર છે. હજારો ફ્લોને છુંદી એનું અત્તર લગાવવાનો અધિકાર છે. પોણો કલાક બાથરૂમમાં નહાઈ ગેલનનાં ગેલન પાણી વેડફવાનો મને અધિકાર છે. જરૂરતથી વધારે એક ટીપું પાણી પણ વાપરવાનો કોઈને અબાધિત અધિકાર નથી. વર્ષો પહેલાં ગાંધીજીએ આ વાત સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહી. ગાંધીજી માત્ર અડધા લોટા પાણીથી સવારના દાતણ કરી મોઢું ધોતા. એક વખત એમને કોઈએ પૂછયું: "એર બાપુ, આ આખી સાબરમતી વહી રહી છે અને તમે પાણીનો લોભ કરો છો?"

ગાંધીજીએ જવાબ આપ્યો: ''આ નદી મારા પિતા કરમચંદ ગાંધીની નથી. આ નદી સાર્વજનિક છે. જરૂરતથી વધારે એક ટીપું પણ કોઈને વાપરવાનો અધિકાર નથી.'' અને ગાંધીજીએ પોતાનું મોઢું ખોલી બતાવતાં કહ્યું: ''મારૂં મોઢું જોઈ લ્યો. ક્યાંય કંઈ અસ્વચ્છતા રહી ગઈ છે કે?''

ઉત્ક્રંતિ-પ્રક્રિયા અને પ્રાણી-વર્તનના નિષ્ણાત ડેસમોન્ડ મોરીસે વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રતિપાદન કર્યું છે કે પાણીનો વધારે પડતો ઉપયોગ શરીરને નુકસાન જ કરે છે. રવિશંકર મહારાજ બેડોલ પાણીથી ન્હાતા.

રેગિસ્તાન જેવા વિસ્તારોમાં પણ પીવાના પાણી માટે દસ-પંદર માઈલની મજલ કાપવી પડે છે. આ સંજોગોમાં આપણા માનવબંધુ પ્રત્યે શું આપણી કોઈ ફરજ નથી? પ્રકૃતિ આપણા માટે છે, તેમ આપણે પ્રકૃતિ માટે છીએ એ વિચારવાની ઘડી હવે આવી ગઈ છે.

વૃક્ષ તો દિવ્ય ચેતનાનું - સમર્પણનું પ્રતીક છે. આપમેળે ખીલે છે. ફૂલ-ફળ અને શીતળ છાયા આપે છે. કુદરતે બક્ષેલા ફૂલ આપણે ભગવાનને ચડાવી સંતોષ મનાવીએ છીએ.... અરે... ભગવાનની જ ચીજ ભગવાનને પાછી અર્પણ કરીએ છીએ. એટલું જ નહિ, પણ શણગારમાં, ઉત્સવોમાં ફૂલોની આહૂતિ અપાઈ જાય છે. વિદેશનાં કેટલાંક નગરોમાં ઘરની પાછલ ફરજિયાન બગીચો હોય છે, જેની જાળવણી-સાચવણી પણ ફરજિયાત હોય છે. છોડ પર ફૂલો ખીલે છે અને છોડ પર જ રહે છે. ત્યાં કોઈ ફૂલ તોડતું નથી.

જ્યોર્જ બર્નાર્ડ શોને એમને ઘેર આવેલા મહેમાને પૂછયું: ''આટલાં બધાં કૂલો તમારા બાગમાં છે, તો એને ફૂલદાનીમાં કેમ સજાવતાં નથી ?''

બર્નાર્ડ શોએ ઉત્તર આપ્યો: ''મને ફૂલો બહુ ગમે છે. તેમ મને બાળકો પણ ખૂબ ગમે છે. તો હું શું બાળકોનાં માથાં પણ ફૂલદાનીમાં ગોઠવું ?''

શહેરીકરણ અને ઔદ્યોગિકરણની દોટમાં આપણે વૃક્ષોનું નિકંદન કાઢી નાખ્યું છે. છતાં વૃક્ષ તો ચૂપચાપ ખીલ્યે જાય છે. પાંદડાં, છાંયડો, ફ્લ, ફળ અને છેવટે માનવજાત માટે પોતાના પ્રાણની આહ્તિ આપી દે છે. એ લાકડાં આપણે ઈંધણમાં બાળી નાખીએ છીએ. વોલ ટુ વોલ પેનલ લગાવીએ છીએ. જંગલ છેદીને ઘરમાં જંગલ ઊભું કરવાની ચેષ્ટા કરીએ છીએ. કુદરત પ્રત્યે કંઈક આદર છે, એ બતાવવા કુદરતી સીન સીનેરીના મોટા પોસ્ટરો બેડરૂમાં લગાવીએ છીએ. આની પાછળ કઈ વૃત્તિ કામ કરી રહી છે? કોમ્પેન્સેશનની ગુનાહિત વૃત્તિ? આ એક મનોવિજ્ઞાનના સંશોધનનો વિષય છે.

વૃક્ષના થડમાંથી જે વાજિંત્ર બને છે, તેમાંથી માત્ર સંગીતના સૂર નથી નીકળતા, પણ એ વૃક્ષ જયારે લીલુંછમ હતું, ત્યારે એની ડાળીએ બેસી પક્ષીઓએ જે કલરવ-ગુંજન કર્યું હતું, એ ધ્વનિ પણ સંભળાય છે... પરંતુ એ ધ્વનિ સાંભળવા આપણા કાન ટેવાયેલાં નથી. વૃક્ષોના વિનાશ થકી ૠતુચક્ર, વર્ષા બધું જ ખોરવાઈ ગયું છે.

ઘોંઘાટની સતત અસરથી માનવજાત ધીરે ધીરે બહેરાશ તરફ ઘસડાતી જાય છે. એક દષ્ટિએ વિચારીએ તો અમુક વયે ઓછું સાંભળું, બહેરાશ ભલે વરદાનરૂપ હોય, પણ આ તો નાના બાળકોમાં, યુવાનોમાં પણ આ તકલીફ ઉભી થતી જાય છે. ઘોંઘાટથી માનવી સુસંબદ્ધ રીતે વિચારી પણ શકતો નથી. અનિદ્રાનો ભોગ બને છે. સરેરાશ કરતાં અડધા સમયમાં રોજિંદુ કામ કરતા થાકી જાય છે. ચીડિયો બની જાય છે. વિવેકશક્તિ ઉપર અસર થાય છે. નિર્ણયશક્તિ પણ થોડી કુંઠિત બની જાય છે. આંખની શક્તિ ૨૫ ટકા ઘટે છે. રંગ પારખવાની ક્ષમતા ઘટી જાય છે. રતાંધળાપણું પણ આવે છે. ઉત્તેજક દવાઓ સેવન કરવાનો વારો પણ આવી જાય છે.

ઉત્સવો દરમ્યાન ફટાકડા, લાઉડસ્પીકરો, બેન્ડવાજાનો ઘોંઘાટ અસહ્ય અને સતત હાનિકારક અને હિંસાનો પર્યાય જેવા છે. કુદરતનો આદર એ પરમેશ્વરનો આદર છે.

જીવન પોતે જ એક રહસ્યમય ઘટના છે. (Life is not a straight line, but a curved line). જીવન વન-વે-સ્ટ્રીટ જેવું છે. વર્ષો એકધારી ગતિએ ઊભી રેખમાં વહી જાય છે. છતાં પણ એ કંઈ ભૂમિતિની સીધી લીટી નથી કે જેના પર પરપેન્ડીકયુલરની સીધી લીટી દોરી સરખા અંશના કાટખૂણા બનાવી શકાય.... જીવનની ગતિ પણ એક સરખી નથી. તેમજ પ્રશ્નો પણ બધો સમય એકસરખાં નથી રહેતાં-કયા માણસનાં જીવનમાં કયે વખતે કેવા પ્રશ્નો ઉભા થશે, પરિસ્થિતિ કેવો પલ્ટો લેશે એની ત્રિરાશી કોઈ માંડી શક્યું નથી. અને એવું ગણિત કામમાં આવતું નથી. એવા દાખલા ગણનારાઓને કદી સાચો જવાબ સાંપડયો નથી. ઉત્ક્રાંતિના સિદ્ધાંત અનુસાર જીવન ગતિશીલ વિકાસશીલ અને પરિવર્તનશીલ છે. માનવજીવન એક વિકાસની પ્રક્રિયા છે. અહીં વિરામ નથી. માનવીનો વિકાસ, એ માનસનો વિકાસ, વિચારોનું પોષણ અને સુષ્યુપ્ત શક્તિઓનાં ઉત્થાનની પ્રક્રિયા છે. સામર્થની ક્ષિતિજ વિસ્તારવાનો ઉપાય છે. આપણામાં ટુંટિયુંવાળી બેઠેલી ગ્રંથિઓ છોડવાનો ઈશ્વરદત્ત અવસર છે.

જીવનને યોગ વડે સિદ્ધ કરવાનું નથી પણ જીવનને જ યોગ બનાવવાનું છે. અને આ અંતર્યાત્રા દરેકે પોતાના પુરુષાર્થે પગપાળા જ કરવાની છે. કોઈને ખભે ચડી આ યાત્રા થઈ શકતી નથી. જરૂર છે માત્ર સદ્ચિત્તવૃત્તિ અને સતત જાગરુકતાની.

વિશ્વનિર્મીતી - 'COSMOS' - વૈશ્વિક સંરચના અને સંકલનામાં મનુષ્યનું અણમોલ અનુદાન અપેક્ષિત છે. બ્રહ્માંડમાં એક પ્રકારની સીમ્ફની. સંગીતિ સાથે નર્તન-કોસ્મીક ડાન્સ અવિરત ચાલી રહ્યું છે. મનુષ્ય કુદરતના તાલ સાથે તાલ મિલાવે, લયલીન થઈ જાય, Resonance અનુભવે એ આવશ્યક છે. કુદરતના સહયોગ અને સાન્નિધ્યમાં માનવી સ્વસ્થ અને સંપન્ન રહી શકે છે.

કુદરત ક્રમબન્દ્ર રીતે વર્તે છે. માનવીની જેમ સ્વચ્છંદપણે નહિં. નિસર્ગના નિયમો ચોકકસ અને નિરપવાદ છે.

કેલેન્ડરમાં સૂર્યોદયનો જે સમય હોય, તે જ ઘડીએ સૂર્યોદય થાય છે. સૂરજ

કયારે પણ એક ક્ષણ પણ વહેલો કે મોડો ઉગતો નથી. બધી ક્રિયાઓ ઓટોમેશનની જેમ સ્વયંસંચાલિત અને સ્વયંનિયમનધારી છે.

શ્રી અરવિંદે 'સાવિત્રી' મહાકાવ્યમાં COSMIS DANCE પર પંકિતઓ લખી છે. નટરાજ શિવનું નર્તન-તાંડવ નૃત્ય જાણીતા છે. કાપ્રાએ Tao of Physicsમાં સુંદર ઉલ્લેખ કર્યો છે.

માનવી જયારે કુદરત સાથે ચેડાં કરે છે, ફંટાઈ જાય છે, વિપરિત રીતે વર્તે છે, ત્યારે માનવીને એનો દંડ ભોગવવો પડે છે. માણસ પુષ્પ ચૂંટે છે, ત્યારે કોઈક તારાને ખલેલ પહોંચે છે. આ અવિન પર માનવીનું આગવું સ્થાન છે. પુષ્પોનું આગવું સ્થાન છે. લોરેન ઈસ્લેએ 'ધ ઈમેન્સ જનીંમાં લખ્યું છે. 'પુષ્પોએ આપણી પૃથ્વીનો ચહેરો બદલી નાખ્યો છે. પુષ્પો ન હોત તો માનવીમાં જે ઋજુતા બચી છે, તે કદાચ ન હોત.

સૃષ્ટિનો કાયદો અને કર્મનો કાયદો સ્વતંત્રપણે કામ કર્યે જાય છે. મનુષ્ય કર્મ કરવાને સ્વતંત્ર છે. કુદરત કે ભગવાન એમાં દખલ પહોંચાડતા નથી.

તમામ જીવસૃષ્ટિ અને મહાચેતનવંત મનુષ્ય સર્વે એકબીજાથી સંકળાયેલા છે, એકમેક પર નિર્ભર છે અને એક જ માળાના મણકા જેવા છે. સૌમાં એકવ્યાપકતા છે. સાયુજય છે. unity of life છે. અખંડતા, અખિલાઈ છે. કુદરતની આ અકળ લીલાનું રહસ્ય પામવામાં જ માનવીની ચતુરાઈ રહેલી છે. વૈશ્વિક ચેતના સૌમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. જે તમામને એક સૂત્રે બાંધે છે.

કવિ વિલિયમ બ્લેકે 'Auguries of Innocence' કાવ્યમાં આ વાત અદ્ભૂત રીતે કહી છે.

To see a world in a grain of sand And Heaven in a Wild Flower. Hold Infinity in the Palm of your Hand And Eternity in an hour નિહાળવાં રેતીના કણમાં બ્રહ્માંડ, અને વગડાના ફ્લમાં સ્વર્ગ, રમાડવી અનંતતાને હથેલીમાં, જાળવવી શાશ્વતી ક્ષણોમાં.

કવિ આગળ કહે છે. જે શિશુ જેવી શ્રવ્દા ઉછેરે છે, તે સ્વર્ગ અને નરક બેઉ પર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે અને ઈશ્વર દર્શન દે છે અને ઈશ્વર પ્રકાશ છે. માનવીએ પોતાની DIGNITY, ગૌરવ જાળવવું જોઈએ.

'UNITY IN DIVERSITY' વિવિધતામાં એકતા આ સૃષ્ટિનો નિયમ મનુષ્યને પણ લાગુ પડે છે. માનવી પણ એક અખંડ, અભેદ- WHOLESOME અને સુગઠિત INTERGRETATED વ્યક્તિત્વ છે. આ શરીર, આ મન, આ ચિત્ત, આ બુદ્ધિ એમ ખંડ ખંડમાં વિભાજિત થયેલું વ્યક્તિત્વ નબળું અને સ્પેરપાર્ટ જોડીને બનાવેલું હોય એવું ભાસે. સૃષ્ટિમાં દ્રશ્યમાન વિવિધતા, વિસંવાદિતા વચ્ચે પણ એક સામંજસ્ય અને સંવાદિતા- હારમની રહેલી છે.

આઈનસ્ટાઈને લખ્યું છે : 'જો બ્રહ્માંડમાં કોઈ સંવાદિતા ન હોય, તો વિજ્ઞાન સંભવી જ ન શકે. કુદરતની રચના અદ્ભુત છે અને આપણું કાર્ય કુદરતના એ ગાણિતિક માળખાને શોધી કાઢવાનું છે. ઈશ્વર બ્રહ્માંડ સાથે જાગાર ખેલતો હોય, એમ હું માનતો નથી.'

પ્રાણીઓ કુદરત સાથે ઓતપ્રોત થઈને રહે છે. એમને કોઈ ધર્મસૂત્રો કે આદેશો કે નિયમન નથી હોતાં એ પ્રકૃતિ પ્રમાણે વર્તે છે. સિંહ ભૂખ્યો ન હોય, તો શિકાર કરતો નથી. તેમ ભૂખ્યો હોય તો ઉપવાસ પણ ન કરે અને ભૂખ સંતોષાયા પછી માનવીની જેમ અતિ આહાર પણ ન કરે. માણસની જેમ ભોજન બીજા દિવસ માટે પણ સાચવતો નથી. એમની ચર્યાઓ નિસર્ગદત્ત હોય છે.

આહાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન એ ચારે પ્રવૃત્તિઓ મનુષ્ય અને પશુમાં સરખી છે. પરંતુ ધર્મ મુનષ્યને પશુથી અલગ પાડે છે.

માનવીમાં વિવેકબુદ્ધિ છે. ઉચિત, અનુચિત, શુભ-અશુભ વગેરેનો નિર્ણય કરવાની સમજણ, વિવેક DISCRETION, ઔચિત્ય PROPRIETY, છે. સદ્દવૃત્તિ-અસદ્દવૃત્તિ વચ્ચેનો ભેદ પારખવાની શકિત છે. સંયમનો પુરુષાર્થ કરવાનું સામર્થ્ય છે. કનફયુશીયસે 'LI' 'લિ' પર ભાર મૂકયો. 'લિ' એટલે ઔચિત્ય, પ્રમાણભાન.

બાણં પગસાગં

(ચંદ્રવિજઝચ પચણ્ણા ગાથા ૮૦)

જ્ઞાન એજ પ્રકાશ છે. અજ્ઞાન અવિદ્યા કે મિથ્યાજ્ઞાન એ અંધકાર છે. અંધકાર સાથે ગમે તેટલા વર્ષ લડો, છતાં અંધકાર રહે જ છે. લાખો વર્ષનું અંધારૂં ક્ષણમાત્રમાં એક નાનકડું કોડિયું પ્રગટાવવાથી દૂર થાય છે.

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં કહ્યું છે. અર્થયુક્ત અર્થાત્ સારભૂત વાતો શીખી લો

અને નિરર્થક વાતો છોડી દો.

ધર્મ આરાધના માટે બે જ સાધન છે. જે જ્ઞાનથી સિલ્દ થાય છે. પ્રથમ જ્ઞાત દોષોનો ત્યાગ અને બીજાું જ્ઞાત ગુણોનું સેવન. (ચ.પ. ગા. ૭૧)

પ્રથમ જ્ઞાનથી નિષ્પન્ન વિવેકબુદ્ધિથી યથાર્થ અને વ્યર્થનો ભેદ જાણવો પડે છે, દોષોનું જ્ઞાન, એમનો ત્યાગ અને ગુણોનું સેવન-આચરણ જ્ઞાનથી જ થાય છે.

મનોવિજ્ઞાને અંત:કરણ કે અંતરાત્માની વ્યાખ્યા આપતા કહ્યું છે: Inner Religion found in all human beings. જેમાં આંતરિક ધાર્મિક - આધ્યાત્મિક શ્રહ્કા, મૂલ્યનિષ્ઠા, જીવનનો ઉદ્દેશ, પરમતત્ત્વ પર શ્રહ્કા, તમામ સૃષ્ટિ પ્રત્યે આદર અને વિસ્મય અને અસ્તિત્વનો આનંદ.

મનોવિજ્ઞાને - ફ્રોઇડે અંત:કરણના ત્રણ સ્તર બતાવ્યા છે.

Super Ego — અધિઅહં. Ego — અહં. ld — નિમ્ન અહં.

Super Ego એજ Conscience. અંત:કરણની ઉચ્ચ દશા કે અંતરાત્મા જેમાં ઉપર જણાવેલ તત્વો સમાવિષ્ટ છે.

માણસ જયારે ખોટું કામ કરે છે, ત્યારે જે ડંખે છે, નાનકડો અવાજ કાઢી ચેતવે છે, તે જ અંતરાત્મા અથવા Conscience અર્થાત્ Super Ego. ફ્રોઈડના સાથી કાર્લ યુંગે માનવી માટેની અધ્યાત્મિકતાની અનિવાર્યતા પર ભાર મૂકયો. આજે મનોવિજ્ઞાનનો એક પગ આધ્યાત્મના ઓરડામાં છે. નજીવી ભેદરેખા છે. કોઈ યુગપુરુષનો એક ધકકો મનોવિજ્ઞાનને આધ્યાત્મના ઓરડામાં લાવી દેશે.

ગીતાએ આ અંતરાત્મા માટે ઉપદ્રષ્ટા-સાક્ષી એવો શબ્દપ્રયોગ કર્યો છે.

ઉપદ્રષ્ટા અનુમન્તા- અનુમતિ આપનાર Conscience- અંતરાત્મા. જે તરત સ્વીકાર ન સ્વીકારનો ફેંસલો આપે છે. બીજો શબ્દ પ્રયોગ છે: મયાધ્યક્ષેણ- અધિક અક્ષ = અધ્યક્ષ. બધું જેની નજર હેઠળ થાય છે, તેનો સાક્ષી એટલે અંતર્યામી. આ અધ્યક્ષ કર્મના સૃષ્ટિક્રમમાં માથું મારતા નથી. અંતરાત્મા એટલે પરમ ચેતનાનો અંશ, દિવ્યતા. ભગવતતા, માનવીમાં રહેલ ઈશ્વરતા. 'માદાજ્ઞાના' અર્થાત્ વ્યર્થ જ્ઞાનવાળા માણસો આનો અવાજ સાંભળી શકતા નથી અથવા સાંભળવા માગતા નથી અને સંભળાઈ જાય તો 'ચૂપ બેસ કહીને ચૂપ કરી દે છે.

મનોવિજ્ઞાની વિલિયમ ફિલ્ડીંગે તારાવ્યું છે કે અખૂટ શક્તિથી ભરેલું અજ્ઞાત મન હોવા છતાં તેનો ઉપયોગ માણસ કરતો નથી. એમાંથી શક્તિ મેળવે, તો શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે તેવી પ્રક્રિયાઓ શીખી શકે છે.

માત્ર દશમાં ભાગનું મન જાગૃત છે. બાકી અર્ધજાગૃત અને અજાગૃત. વચ્ચે

પ્રીકોન્સીયસ મનની અવસ્થા પણ આવે છે. હિમશિલાની જેમ ટોપકું દેખાય એટલું જ જ્ઞાત મન. બાકી બધું અંદર.

ડૉ. ફ્રાન્ક સ્લોટરે લખ્યું છે, આપણે સુખી થઈએ એટલા માટે સારી તંદુરસ્તી ઈચ્છીએ છીએ, પામવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ પણ આંતરિક સુખમય દશામાં રહેવાથી તંદુરસ્ત રહી શકાય છે, તેના માટે કેટલા લોકો પ્રયત્ન કરે છે?

હાવર્ડના પ્રોફેસર વિલિયમ જેમ્સે લખ્યું છે ''આપણે અર્ધનિદ્રામાં છીએ. આપણી ચૈતસિક સંપદાનો પૂરા ઉપયોગ કરતા નથી.''

ડૉ. કૉન્ન વિખ્યાત મનોવિજ્ઞાની હતા. એમણે સ્પષ્ટ લખ્યું છે. 'સુખ એ મનની સહજ અવસ્થા છે, તેનો નિષ્ઠાપૂર્વક સ્વીકાર કરશો તો સુખ, જીવન જીવવાની શૈલી બની જશે.'

મનોવિજ્ઞાની ડૉ. ફ્રીમેને સહિષ્ણુતા, સમજણ, બીજાના દુ:ખોનો અહેસાસ, એમના પ્રત્યે સ્નેહ, દયા, સહાનુભૂતિ હૂંફ આપી, એમના માટે કરી છૂટવાની ભાવના- અને એવું કાર્ય માનવીને માનસિક અને દૈહિક સ્વસ્થતા પ્રદાન કરે છે, એનું ભારપૂર્વક પ્રતિપાદન કર્યું છે.

ન ઈચ્છસિ... મહાવીરે કહ્યું કે જે તું તારા માટે ન ઈચ્છે, તે બીજા માટે પણ ઈચ્છતો નહિ, મનોવિજ્ઞાને આ ભાવનાને બધી નૈતિક વિભાવનાનો આધાર કહ્યો છે. બધા ધર્મો એના પર રચાયેલાં છે. આ એક અત્યંત શાણપણભર્યું આચરણ છે.

પ્રેમ અને નિષ્ઠાવંત કામ ઔષધની ગરજ સારે છે.

ફ્રોઈડે કહ્યું Liben ind Arbeiten. માનવીનાં પ્રેમ કરવાની અને કામ કરવાની ક્ષમતા હોવી જોઈએ. પ્રેમ અને નિષ્ઠાવંત કામ ઔષધની ગરજ સારે છે.

સ્વાધીનતા: લંડનના મનોવિજ્ઞાની ડૉ. એડવર્ડ ગ્લોવરે લખ્યું છે. 'આપણા ઉપરાંત આપણે કોઈને ચાહીએ છીએ, એમની ખેવના કરીએ છીએ, એજ સર્વાંગી સ્વસ્થતાની સંજ્ઞા છે.'

પોતા પ્રત્યે ધૃણા કર્યા વિના માનવી બીજા પ્રત્યે ધૃણા કે ધિકકાર કરી શકતો નથી. ભયમાંથી ઉદ્ભવતી ધિકકારની વૃત્તિ થકી માણસ ડ્રગનો વ્યસની, શરાબી કે ગુનેગાર પણ થઈ જાય છે. આવો માણસ જીવનનો પણ ઈન્કાર કરે છે અને ક્યારેક છેવટે દુનિયા પ્રત્યે વેર વાળવા પોતે જ આપઘાત કરે છે. મનોવિજ્ઞાને પ્રતિપાદિત કર્યું છે. 'Soul Health is as essential as Body Health and

Mind Health' આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી જેટલી જ આવશ્યક છે.

જૈન દર્શનની સમતા-સમભાવ, ગીતાની સમત્વબુદ્ધિ કે સમતાયોગ આ બેઉ સદ્યુણ ધારણ કરનાર વિપરિત પરિસ્થિતિ સમભાવથી વેઠી વેદી લે છે, એનું વૈજ્ઞાનિક સંશોધન થયું છે અને તારણ કાઢયું છે કે આવી માધ્યસ્થ-નિર્લેપ વૃત્તિ સંભવી શકે છે અને માનવી અચલ રહી શકે છે. જેને મનોવિજ્ઞાને 'Anhedonia' એવું નામ આપ્યું છે.

માનવીનો ઉત્તરોત્તર સારા બનવાનો પ્રયત્ન તે જ ઉત્ક્રાંતિ - ઉર્ધ્વગતિ. ઉન્નત કે ઉત્કૃષ્ટ તરફની ગતિ. માનવી અજ્ઞાતપણે પણ નૈતિક વિભાવનાથી સારો બનવા ચાહે છે. Morally Uplifting Trends, જેને મનોવિજ્ઞાને સંશોધનના અંતે ANEGOGIC એવું નામ આપ્યું છે.

મનસ્વિદ્ કારેન હોનીંએ તારવ્યું છે કે, જો માણસ નિશ્ચય કરે, તો વધુ સારો, સજજન બની શકે છે.

એક યુવાન સાહિત્યકાર બ્રુનો ગોએત્સે ફ્રોઈડને પૂછયું કે તમે અજ્ઞાત મન, સપનાં, એના વિશ્લેષણમાં કેમ આટલો સમય ગાળો છો ? તમારો હેતુ શો છે ?

ફ્રોઈડે જવાબમાં લખ્યું છે.

'My purpose is to help as well as I can. the many people who to-day live internally in hell. Not in some hereafter but here on the earth most people live in hell. My Scientific fnidings, my theories and methods are at making them Conscious of this hell so that they will be able to free themselves from it."

મારા તમામ સિલ્કાંતો, વૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણો, પદ્ધતિઓનો હેતુ માનવી જે જીવતા નર્કમાં જીવે છે, તે નર્કનો પરિચય કરાવવાનો છે, જેથી માણસ તેમાંથી મુકત થઈ શકે. માનવી સુખી થવા જ સર્જાયો છે. 'Man is born free' માણસ જન્મથી જ સ્વતંત્ર છે. એટલું જ નહિં, પણ બાળક જયારે ગર્ભમાં હોય છે, ત્યારથી જ સ્વતંત્ર છે! કયે દિવસે બાળકને જન્મ આપવો, એ માતા નકકી કરે છે અને તે દિવસે કયે સમયે જન્મ લેવો, તે બાળક નકકી કરે છે! આ ઘટનાઓ પાછળ ઘણી રાસાયણિક- જૈવિક પ્રક્રિયાઓ સંકળાયેલી છે. માતા અને બાળકના સાયુજયના પ્રથમ પગરણ ઘણાં વહેલાં શરૂ થઈ જાય છે!

માનવીના સુખનું મૂળ એની જન્મજાત સ્વાધીનતામાં છે. જે સુખ માટે સંયોગો અને બાહ્ય સાધનોની જરૂર પડે, તે સુખ પરાવલંબી કહેવાય. તો તે માણસ પરાધીન કહેવાય. એનું સુખ, કશું મળ્યું ન મળ્યું તેના પર આધારિત છે. માણસ પંગુ નથી કે એને ઘોડી જોઈએ. આજના માણસનો આનંદ અન્યની મુઠીમાં બંધ હોય છે!

માનવીના અંતરમાં સુખના ઝરણાં છે, પણ માનવીને એનો પરિચય નથી કારણ માનવી એકલો પડવા જ માગતો નથી. મિત્રો, વીડીઓ, પાનાં, કલબ અનેક આશ્ચય સ્થાનો છે. એકલો પડે, તો પોતાનો જ મુકાબલો - Confrontation થઈ જાય છે, ત્યારે અંદરવાળો સત્તર સવાલ પૂછે છે. જેનો એની પાસે જવાબ હોતો નથી.

માણસ ભીડમાં જ પોતાથી દૂર અને સુરક્ષિત છે, એમ સમજી રાચવા માગે છે. એકાંત અકારૂં થઈ પડે છે. ભીડ માનવીના સ્વાસ્થ્ય પર મોટો પ્રહાર કરે છે. વ્યક્તિતાને ખતમ કરે છે. પોતાનું એકાંત ભીડમાંથી બચી ઉભું કરવું એ પણ એક પરાક્રમ કહેવાય. એકાંત સાધનાનું એટલે જ મહત્ત્વ છે. એકાંતમાં જ સુખના નિર્મળ જળમાં ડૂબકી મારી શકાય છે. ઈન્દ્રિયજનિત કે પદાર્થલક્ષી દુ:ખ કે સુખ ક્ષણજીવી કે અલ્પજીવી હોય છે.

જે સુખ હંગામી હોય, પર-આધારિત હોય, તેનો શો ફાયદો?

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર એ લખ્યું છે: 'પ્રશ્રાત દુ:ખ તે સુખ નહિં'

જે સુખની પાછળ દુ:ખ એન્જીન પાછળ લાગેલ ડબ્બાની જેમ પાછળ પાછળ ચાલ્યું આવતું હોય તેને સુખ કેમ કહેવાય ?

બહારના ભોગો - એષણાઓની પૂર્તિના પ્રયાસમાંથી આસકિત છૂટે, અને અંદર આત્મભાવના ઝરણા ફૂટે તે સુખ અક્ષય ગણાય.

માણસને સુખનો અધિકાર છે. અધિકાર પહેલાં આજ્ઞાપાલન આવે છે. માણસ નિયમનું પાલન કરે છે ત્યારે નિયમ માણસને આધીન વર્તે છે.

માણસ સ્વતંત્ર છે, પણ એ સ્વતંત્રતા સ્વયંશિસ્તને આધીન છે. નહિં તો એ સ્વચ્છંદતા કહેવાય. 'Freedom within Discipline'.

તમામ અનિષ્ટોનું મૂળ અહંકાર અને અપેક્ષા છે. ઈચ્છા વડે ઈચ્છારહિત થવું એ સ્વાસ્થ્યનો રાજમાર્ગ છે. સતત માંદગીનો ભય, એના જ વિચારો, માંદગી નોતરે છે. રોગની જેમ આરોગ્ય પણ ચેપી છે. Surround yourself with happy faces પ્રકૃક્ષિત માનવીઓનો સહવાસ પ્રસન્નતા અર્પે છે. રોદણાં રડતા મનોરુગ્ણ માણસોનો સહવાસ રોગનો ચેપ આપે છે.

રોગ કે જંતુનો ભય લાગતો હોય તો રોગ ભરપૂર પરિસ્થિતિમાં નિર્ભય થઈ વિચરવું. તો તમે રોગથી અસ્પર્શ્ય રહેશો. તમારા આંદોલનો અને જંતુનાં આંદોલનો સમાન સ્તરે ચાલતા હોય તો જ તમને જંતુઓ ત્રાસરૂપ બની શકે છે અને જંતુની ભૂમિકાએ માણસને ખેંચી જનાર વસ્તુ છે ભય.

અંત:સ્ક્ર્રણા એક આધ્યાત્મિક શક્તિ છે. તે ખુલાસો નથી આપતી, માત્ર માર્ગ નિર્દેશે છે. માનવીની ભીતરમાં રહેલી અનંત ચેતના એ જ એની સાચી નિયતિ. અંદરની દિવ્યતા પર બધો બોજો છોડી માણસ હળવો થઈ શકે છે.

માણસ જેવી કલ્પનાઓ કરે છે, તેવો થઈ જાય છે. માણસ જેવા દર્દની કલ્પનાથી ડરતો હોય, તે જ દર્દ એને લાગુ પડે છે. માણસે પોતાની ક્ષમતાઓને એવી તાલીમ આપવી જોઈએ કે જે શુભ કલ્પનાઓ ચિંતવે.

એક છોકરી નાની હતી ત્યારથી કાળાં કપડાં પહેરવાનો શોખ. વિધવાઓ જેવા. પરણ્યા પછી એ ખરેખર વિધવા થઈ ગઈ.

દરેક રોગ મન સાથે સંકળાયેલો છે. માણસ દ્વેષ, તિરસ્કાર સેવે, તો તેને માંદગી આવ્યા વગર રહેતી નથી. બીજાઓની નિંદા તિરસ્કાર રોગને નિમંત્રણ આપવા જેવું છે. કારણ કે બીજાઓમાં જેને તે તિરસ્કારે છે, તે જ વસ્તુ તેના ભણી ખેંચાઈ આવે છે. નિત્ય આરોગ્ય માટે માણસનો આત્મા બરફ જેવો ઉજળો હોવો જોઈએ.

માણસ જે આપે છે, તે જ તે પામે છે. જીવનની રમત એ બૂમેરંગની રમત છે. માણસના વિચારો, કાર્યો અને શબ્દો મોડા વ્હેલા પણ અદ્દભુત ચોકસાઈથી તેના ભણી જ પાછા વળે છે. આજ કર્મનો નિયમ છે.

<u>ઈશ્વરનો અનુગ્રહ</u>: આપણે માનવી તરીકે જન્મ્યાં, ખોડખાંપણ વિનાના, અધૂરપ કે પંગુ કે અંધ નથી જન્મ્યાં, ગાંડા નથી જન્મ્યાં, તેના અનુગ્રહનો ક્યારે સ્વીકાર કર્યો છે? આપણને જીવલેણ રોગ નથી થયો, બે ટંક રોટલો રોજ મળી રહે છે. તેનો અનુગ્રહ રોજ સેવીએ છીએ ખરાં? આજે માથું નથી દુખ્યું, અકસ્માત નથી થયો, તાવ નથી આવ્યો, તેનો અનુગ્રહ અનુભવીએ છીએ ખરા? રાતે સૂતા પછી સવારે જીવતા જાગીએ છીએ, તેનો અનુગ્રહ-એહસાસ થાય છે ખરો? ઈશ્વરને કૃતજ્ઞ થઈ અપાર અનુકંપા માટે સલામ કરી થેંકયુ કહીએ છે ખરા? માણસે દરરોજ પોતાના આચરણની પરીક્ષા કરતાં રહેવું જોઈએ. તપાસતાં રહેવું જોઈએ કે એ આચરણ પશુ સાથે સરખાવાય એવું છે કે સજ્જનોની સાથે. માણસે પોતાનું દરેક કાર્ય તે ભયમાંથી ઉદ્ભવે છે કે શ્રહ્કામાંથી તે તાપસતાં રહેવું જોઈએ.

સામાન્યત: તંદુરસ્તીતના ચાર પ્રકાર લેખાવી શકાય.

<u>શારીરિક તંદુરસ્તી :</u> માત્ર દુ:ખનો અભાવ એ સુખ નથી. માત્ર રોગની

ગેરહાજરી એ તંદુરસ્તી નથી. પરંતુ એથી વિશેષ વિદ્યાયક Positive શરીરની અવસ્થા છે. Sense of well being, 'આજે સારૂં લાગે છે, એવી લહેરખીનો અહેસાસ એ સ્વસ્થતા. સાધનામાં પણ દેહનો અનાદર નથી કરવાનો. કારખાનાના મશીનની જેટલી માવજત રાખીએ છીએ, તેટલી શરીરની નથી રાખતા.

આપણા દેહની ઘોર ઉપેક્ષા થતી રહી છે. બુદ્ધે કહ્યું: 'શરીરની કાળજી રાખવી એ ફરજ છે.' શ્રી અરવિંદે પણ શરીરને વિઘન - નડતરરૂપ ગણવાની અને દ્રવ્યનો ઢગલો (Grossness of Matter) ગણવાની અધ્યાત્મવાદીઓની વલણ અંગે ચેતવણીનો સૂર કાઢયો હતો. યોગ્ય પરિશ્રમ, યોગ્ય ચર્યા, આસન, પ્રાણાયામ યોગ વગેરે શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે.

માનસિક તંદુરસ્તી: ચિંતા-તાણ-ભારણમુકત પ્રશાંત અને સંતુલિત 'વ્યકિતતા.' ગ્રીક ભાષામાં વ્યકિતતા માટે શબ્દ છે. Hypostasis. જે અંદર રહેલો છે, જેનુ અસ્તિત્વ સ્વતંત્ર છે, અને જે પરિપૂર્ણ છે તે. સતત અધીરપ, આતુરતા, ઉતાવળ, જીવનની ઘટમાળથી રોજિંદી ઉભી થતી તાણ- ટેન્શન, પ્રતિકૂળ વાતાવરણ, પ્રેમ અને હૂંફનો અભાવ. બુદ્ધિવાદી વલણ, Result Oriented પરિણામલિક્ષતા, Money Oriented માત્ર આર્થિક લાભાલાભનો જ વિચાર અને ઈચ્છાપૂર્તિ વગેરે હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર તેમજ અનેક માનસિક રોગો માટે જવાબદાર હોય છે. કુટુંબજીવનની સમસ્યાઓ- સર્વાધિકપણે કુટુંબ કલેશ એ તો સાક્ષાત્ પૃથ્વી પરનું નર્ક છે, કુટુંબ કલેશને માનવભક્ષી દૈત્ય જ કહી શકાય. માનસિક તંદુરસ્તીમાં રોજિંદા સંજોગો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સામાજિક તંદુરસ્તી: માનવસ્વભાવને સમાજ વિના ચાલતું નથી. ટોળામાંથી સભ્યતાનો ઉદય થયો છે. માણસ સમુહમાં રહેવા ટેવાયેલો છે. કહેવાય છે કે The Greatest Pleasure in life is the pleasure of human relationship. જીવનમાં સૌથી મહત્ આનંદ માનવી-માનવી વચ્ચેના અન્વયમાં છે. છતાં વિટંબણાઓનું મૂળ પણ આ સંબંધમાં જ રહેલ છે. કયા સ્તરે, કઈ કક્ષાએ સ્વાર્થના કે આત્મીયતાના કેવા સંબંધો બાંધી, પોષી અને જાળવી શકીએ છીએ, એના પર સામાજિક તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર છે.

આજે સમાજમાં વાતચીતની સામાન્ય ઢબશૈલી એટલે નિંદા, કુથલી, Gossip, Criticism ચાલાકીપૂર્વકનું સત્ય-અસત્યના મિશ્રણવાળી ઠાવકી વાતો, બીજાના જીવનની અંગત બાબતોમાં Peeping Tom ગીરી, ડબડબ, ખોટો અને ખાટો રસ લેવાની હીનવૃત્તિ, ચાડી - ચુગલી, એકમેકને અથડાવી દેવાની પ્રવૃત્તિ, મીઠું-મરચું-મસાલો ભભરાવી એકની વાત બીજાને - અહિંની વાત ત્યાં, છીછરી

મનોવૃત્તિ, પેટમાં કોઈ વાત રહે નહિં, તરત જ ઓકે, તો નિરાંત થાય, આ માનવીની પૂરા સમાજના જીવનરીતિ બનતી જાય છે. માણસના અંગત, - વિશેષત: જાતિય જીવનને લગતી બાબતો નિંદા-ચર્ચાનો વિષય બનતી હોય છે. પોતાના જાતિય વાસનાનો અસંતોષ માણસને બીજાના જાતિય જીવનમાં ડખલ કરતો કરી દે છે. આ એક પ્રકારની વેર વાળવાની વિકૃત્ત મનોદશા છે. વિશ્વ ચેતનાથી વિભૂષિત, માનવી જેવો માનવી, કુદરતનું અનુપમ સર્જન. બે કોડીની વાતોમાં સમય- શક્તિ અને વાણીનો વ્યય કરે એ માત્ર કરુણ જ નહિં પણ અક્ષમ્ય અપરાધ છે.

રામાયણની મંથરાની ચડામણી, ધોબીની ગુસપુસ સુવિદિત છે. અનેક લગ્નજીવનો બરબાદ થાય છે. અનેક કુટુંબો પાયમાલ થાય છે. નિંદા-કુથલી, ચાડી એ અસામાજિક વર્તણૂક છે. સમાજનું કેન્સર છે.

જૈન દર્શનના અઢાર પાપ સ્થાનકોમાં અભ્યાખ્યાન, (નિંદા-કુથલી) અને ચાડી-ચુગલીનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યાં છે. એ પાપના દ્વાર છે. ગીતામાં દૈવી સંપત્તિના ગુણોમાં 'અપૈશુનમ' પણ છે. કોઈની અંગત, બાબત જાણતા પણ હોઈએ, તેને પેટમાં ધરબી રાખવી તે અપૈશુનમ.

ગુણવંત શાહે સરસ લખ્યું છે:

'નનામો કાગળ લખનાર પોતે જ પોતાના અસ્તિત્વની નનામી ઊંચકતો હોય છે. અપૈશુનમ માનસિક સ્વસ્થતાનું પરિણામ છે.'

સમાજની ગંદકીથી બચવા, સમાજને ગંદકીથી બચાવવા અપૈશુન કેળવવું જ રહ્યું.

સામાજિક મોભો, વાહવાહ, પંચાતગીરી, સત્તા, પ્રતિષ્ઠા, દેખાડો, ઠઠારો, સંપત્તિનું બિભત્સ પ્રદર્શન વગેરે સમાજનાં શ્રીમંત દેખાવા માટે, હોશિયાર દેખાવા માટેના પ્રયોગો છે. પોતાનો મોભો સાચવવામાં જ જીવન વેડફાઈ જાય છે અને જંપ વગર અનેક રોગો ઘર કરી જાય છે.

માનવીને પ્રથમ દારેષણા, (પત્ની) પુત્રેષણા, વિત્તેષણા, ધન પ્રાપ્તિ અને બધું મળી ગયા પછી સરખું કમાઈ લીધા પછી લોકેષણા-પ્રતિષ્ઠાની ભૂખ જાગે છે. ગમે તે ભોગે ધન એકઠું કરનારને ગીતાએ કામક્રોધ પરાયણ: કહ્યો છે.

યોગ્ય પાત્રને પ્રતિષ્ઠા સહજ મળે છે. અયોગ્ય પાત્રને પ્રતિષ્ઠા યેનકેન પ્રકારેણ ઉભી કરવી પડે છે. વાહવાહ કયારે હવા થઈ જાય છે. એની ખબર માણસને બહુ મોડી પડે છે. ફૂકડો સમજે કે મારૂં સૂરીલું ફૂકડે કૂક સાંભળવા માટે જ સૂરજદાદા પૃથ્વી પર આવે છે, એવી વાત છે. સ્વસ્થ, સમતલ, સમતોલ માનવી વિના સ્વસ્થ સમાજ અસંભવ છે. માણસોથી જ તો સમાજ બને છે.

આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી: તન, મન અને બુદ્ધિની સ્વસ્થતા. માણસનો પોતાના 'સ્વ' સાથેનો મેળ. માનવી પોતામાં જ પોતા વડે જ સુખ-શાંતિ ન પામે, અને બહાર એના માટે ભટકે, ફાંફા મારે, તો એવી કૃત્રિમતા ઝાઝો સમય ટકતી નથી. માણસ પોતાથી જ જુદો પડી જાય છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કહેતા : 'સુખ અંતરમાં છે, બહાર શોધવાથી નહિં મળે.' પોતાની સ્વસ્થિતિથી જે સુખ કે શાંતિ નથી પામતો, તે ક્યાંય ઠરતો નથી.

આંતરિક સંવાદિતા કેળવવી પડે છે. બુદ્ધિ પર બહુ મદાર રાખવા જેવું નથી. બુદ્ધિનું એક કાર્ય એ પણ છે કે બુદ્ધિની મર્યાદા સમજવી. પ્રેમ, સહિષ્ણુતા, આદર. ભલમનસાઈ, સરલતા વગેરે. સદ્દવૃત્તિઓ આત્મબળથી જ વિકસાવી શકાય છે. તેમાં તર્ક કામ નથી આવતું. ગરીબને રોટલો આપવો, માંદાની માવજત કરવી અનાથ બાળકોને પ્રેમ આપવો, શિક્ષણ આપવું, માનવીની મૂળભૂત સજજનતામાં, સારાપણામાં શ્રદ્ધા રાખવી. અરે પોતાનાં મેલાંઘેલાં માટીથી લીંપાયેલ ગંદા બાળકને પણ મા-બાપ ચૂંબન કરે છે, ઉચકી લે છે, આ બધા તર્કના વિષયો નથી. મા-બાપ સાથે તાર્કિક દલીલો કરી શકાય, તાર્કિક અનાદર નહિં. ઘણી અનુભૂતિઓ આંતરિક હોઈ શકે, અનુભવગમ્ય હોય, બુદ્ધિગમ્ય નહિં. અતિ બુદ્ધિ, તીક્ષણ તર્ક માણસને અશાંતિ અને જડતા તરફ ઘસડી જાય છે. બુદ્ધિ માત્ર સાધન છે. સાધ્ય નહિં.

સરવાળે તો બુલ્કિ વડે બુલ્કિથી પર થવું. શરીર દ્વારા શરીરથી ઉપર ઉઠવું. ઈન્દ્રિયોની મદદથી ઈન્દ્રિયાતીત થવું, મન વડે અમન થવું એજ આધ્યાત્મિક ભૂમિકા અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તીનું ઉપસ્થાન.

આજની ત્રસ્તગ્રસ્ત અને તાણયુકત માનવજાતની ઝંખના શાંતિની છે. શાંતિ સહજ છે. પણ માનવી એવી શાંતિ માટે કોઈ ઉત્કટ ઈપ્સા-અભીપ્સા સેવતો નથી. એટલે કોઈ ભગીરથ આયાસ પણ કરતો નથી. માત્ર જે છે, એનો પરિચય જ કેળવવાનો છે. દરવાજો ખુદ્ધો જ છે માત્ર દરવાજા સુધી યાત્રા જ કરવાની છે.

તંદુરસ્તીની તમામ વિભાગ-વિભાવના લક્ષમાં લઈને સંક્ષેપમાં કહી શકાય કે શરીર, મન અને ચેતનાની ત્રિવેણીમાં સમતુલા હોય તો માનવી સ્વસ્થ કહેવાય. કોઈપણ એકનું સંતુલન ખોરવાય તો રોગાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય. દુ:ખ અને પીડાનો અભાવ - એમાં અભાવ તો હોય જ છે જયારે સ્વસ્થતામાં વિધાયક અને કશુંક નકકર, માણી શકાય, આનંદ પૂરે એવું તત્વ હોય છે.

તંદુરસ્તી સહજ હોઈ શકે. રોગ કદી સહજ ન હોય. રોગ એ સામાન્ય-નોર્મલ બાબત નથી. એબનોર્મલ છે. DISEASE નો અર્થ છે: જે આરામપ્રદ કે સરળ નથી. રોગ એ રોજિંદી ઘટના હોય, અને નિરોગી હોવું વિશિષ્ટતા લેખાતી હોય, એ સમાજ રુગ્ણ ગણાય.

ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, આસકિત, વેર-ઝેર, મનની હિંસા વગેરે મનની ગંદકી છે. આ ગંદકી સાફ થાય, ચિત્ત શુદ્ધ થાય તો માનસિક નિર્મળતા આવે.

નિર્મળતા અને જ્ઞાનનું પરિણામ છે: નિરામયતા. આ ત્રણે તત્વો જીવનમાં સત્ત્વગુણને સંકોરે છે અને સત્ત્વ ગુણ જીવનને પ્રકાશમય, સુખમય અને નિરામય બનાવે છે.

શ્વેતાશ્વર ઉપનિષદમાં શાંતિમંત્રમાં કહ્યું છે — તેજસ્વી નરૈ અધીતમ અસ્તુ. અમારૂં ભણેલું એટલે કે અમારી વિદ્યા તેજસ્વી થાય. આપણું અંત: સત્ત્વ એટલે આપણું તેજ. એને સંગોપન અને સંવર્ધન કરવાનું છે.

મહાભારતમાં મહર્ષિ વ્યાસજીએ કહ્યું છે:

द्गिविधो जायते व्याधिः शारीरो मानसस्तथा। परस्परं तपोर्जन्य निर्व्यन्वः नोपलक्ष्यते॥ शारीराज्ञायते व्याधिर्मानसो नात्र संशय। मानसाज्जायते व्याधिः शारीर ईति निश्चय॥

અર્થાત્ જે વિવિધ દુ:ખ આપે તેનું નામ વ્યાધિ. એના પ્રકાર છે શારીરિક અને માનસિક. બન્ને પરસ્પર એકબીજાને જન્મ આપે છે. એકે સ્વતંત્ર હોતાં નથી. શરીરમાંથી મનના અને મનમાંથી તનના રોગો જન્મે છે, એમાં સંશય નથી.

'Psychosomatic' મનોદૈહિક રોગ એ તો આજનું નવતર અન્વેષણ છે; જયારે પ્રાચીનકાળમાં મહર્ષિ વ્યાસે મહાભારતમાં આની સમજણ આપી છે.

નોબેલ પ્રાઈઝ વિજેતા ડૉ. એલકેલીસ કરેલે તથા ડૉ. કેનેથ વોકરે પણ એને સમર્થન આપ્યું છે. ડૉ. એલેકસીસ કેરલે 'Man the unknown'માં તન અને મનની પરસ્પર સંકળાયેલી પ્રક્રિયાની સમજણ આપી છે.

'Miracle of mind over Body' મનનો શરીરતંત્ર પર ચમત્કારિક પ્રભાવ હોય છે. એથી ઉલ્ટું શારીરિક અવસ્થા પણ મનને પ્રભાવિત કરે છે. માનવીનું મન એ 'મગજ'ની કામગીરી છે. અને 'મગજ' એ શરીરનો જ એક હિસ્સો છે એટલે એક રીતે કહીએ તો બેઉ એક જ છે.

માનવીનું દૈહિક સ્વરૂપ તદ્દન શારીરિક નથી હોતું. શારીરિક કે દૈનિક દિનચર્યા,

આહાર, વિહાર, નિદ્રા, ભય, મૈથુન, આદતો અને સર્વ સાધારણપણે મનમાં ઘોળાતા અને ઉભરાતા વિચારોનાં સંમિશ્રણથી શારીરિક આકૃતિ આકાર ધારણ કરે છે અને સ્નાયુઓની અને શરીરના અન્ય અવયવોની કામગીરી, સ્વાસ્થ્ય, માનસિક અવસ્થા અને માનસ પર સતત ઝિકાતા પરિબળો, એવા પરિબળો સામે સંતુલન જાળવી શકવાનો માનસિક અભિગમ વગેરે પર અવલંબે છે અને એમનાથી પ્રભાવિત થાય છે. ચહેરાનો ઘાટ અને રેખાઓ, મોઢાની આસપાસ ખેંચાયેલી રેખાઓ, હોઠના ખૂણાઓ વગેરે સ્નાયુઓના સ્વભાવદ્દત માળખાથી સ્થિત અને સ્થિર થાય છે અને સ્નાયુઓની આ પરિસ્થિત માનસિક અવસ્થા અને પરિબળો પર અવલંબે છે.

ચહેરાની કુમાશ, નમણાશ, સૌન્દર્ય વગેરે ચહેરાના સ્નાયુઓ અને રેખાંકનોનો નૌસંર્ગિક અને સંવાદિત સાયુજય (હારમની)થી પ્રગટ થાય છે; આવિર્ભાવ પામે છે અને પરાવર્તિત થાય છે.

માત્ર આકૃત્તિની દ્રષ્ટિએ સારા ફીચર્સવાળા ચહેરાઓ પણ આપણને ઘણીવાર ગમતા નથી. ગોરા, રૂપાળા હોવા છતાં કેમ ન ગમે? ચહેરાની એક નાનીશી રેખા કરડાકીકે નિરાશાનો ભાવ દર્શાવી દે છે. જગત પ્રત્યે સતત વૈમનસ્યની લાગણી પોષતા માણસોના સ્થાયી અંતરભાવ કરડાકીનો હોય, જે ચહેરાની રેખાંકનોમાં સ્થિર-સ્થાયી થઈ જાય છે. સતત ઉદાસીમાં રહેતા માણસોના નિરાશાવાદી ચહેરા આપણને પણ ઉદાસ કરી મૂકે છે. જ્ઞાનમાં બોજથી બેવડ વળી ગયેલા માણસોના ચહેરા ઘુવડગંભીર અને ગમગીન લાગે છે. અહંકારી માણસની તો દ્રષ્ટિ જ સ્થિર નથી હોતી. પ્રસન્ન માણસ, ઝેર પચાવી અમૃતમય થઈ ગયેલો માણસ નિજાનંદથી સભર હોય છે. રંગરૂપ ગમે તેવા હોય, આપણને એ ગમે છે. ભલા માણસની ભલાઈ તરત ચહેરા પરથી પરખાઈ જાય છે. પોલીસ ગુનેગારોને ઓળખી લે છે. FACE READERS- ચહેરા ઉકેલવાવાળા જયોતિષિઓ રેખાઓ ઉકેલી ઘણું બધું કહી શકે છે. કુદરતની ચિત્રકલા જબરી છે. નાનીશી રેખામાં બધુ છતું કરી દે છે. લિંકને એક ઉમેદવારને ઉચ્ચ પદવી માટે નાપાસ કર્યો. સેક્રેટરીએ પૂછયું તો લિંકને જવાબ આપ્યો. 'મને એનો ચહેરો ગમ્યો નહિ. સેક્રેટરીએ કહ્યું.' બિચારાનો શો દોષ? ચહેરા થકી એને શોષવું પડે? લિંકને કહ્યું ''દરેક માણસ પોતાના ચહેરા માટે જવાબદાર છે. Face is the mirror of mind.

એન્ડોક્રાઈન નિષ્ણાતો માને છે કે પ્રબળ જિજીવિકા અને મગજમાં જે રાસાયણિક સંતુલન છે, એ બન્ને વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. જિજીવિષાનું મહત્વનું પાસું છે- સર્જનાત્મકતા... સર્જનાત્મકતાને કારણે મગજમાંથી પ્રાણવાન આવેગો પેદા થાય છે, આ આવેગો પિટયુટરી ગ્રંથિને ઉત્તેજીત કરે છે, જેની વળતી અસર પીનીઅલ ગ્રંથિ અને સમસ્ત એન્ડોક્રોઈન તંત્ર પર પડે છે. પિટયુટરી એ મગજમાં આવેલી વટાણા જેવડી સર્વોપરિ ગ્રંથિ છે. જે સમસ્ત ગ્રંથિઓનું સંચાલન તથા નિયમન કરે છે.

જીવનનો ઉદ્દભગ એક કોષ (cell) માંથી થયો છે જાણે પૂરી ઈમારત એક ઈંટમાંથી ચણાઈ હોય…! એક જાદુઈ ઈંટ પોતામાંથી જ અન્ય ઈંટોનું ઉત્પાદન કરી મહાલય ચણી દે, એવી આ ક્રિયા છે…!

મશીનની ખડતલતા-શકિત, તેમાં વપરાયેલા ધાતુ પર આધારિત હોય છે, જયારે માનવીની શકિત એના સ્નાયુઓની ચુસ્તતા, સ્થિતિસ્થાપકતા, એની ખમવાની, ભાર ઝીલવાની પાત્રતા, એની વિકાસ અને વૃદ્ધિની ક્ષમતા, સંજોગોને અનુરૂપ થવાની પ્રવાહી પરિવર્તનશીલતા... વગેરે પર અવલંબે છે. પરિશ્રમ કરવાની તત્પરતા, પુરુષાર્થ કરવાનો જુસ્સો, રોગ સામે ટકકર ઝીલવાનું ખમીર અને માનસિક સંતુલન જેવી ખૂબીઓ માત્ર માનવ પ્રાણીમાં જ છે. બદલાતા સંજોગોને, સાંયોગીક ઉત્પાતને તેમજ શારીરિક સ્તરે થતી ઉથલપાથલને પ્રાણીઓ કરતાં માનવીજ વધારે સારી રીતે અનુકૂળ થઈ શકે છે... અને એટલે જ માનવી સર્વશ્રેષ્ઠ છે! સંઘર્ષનાં તમામ પર્યાવરણમાં માનવશરીર ધસાવાને બદલે સુક્ષ્મ ફેરફારો ધારણ કરી સુસજ્જ થઈ જાય છે.

જૈન દર્શને સમતા ઉપરાંત શ્રવ્હા વિવેક તેમજ મૈત્રી, કરૂણા, પ્રમોદ, માધ્યસ્થનું અનુશીલન તથા કષાયો જેમાં ક્રોધ માન, માયા, લોભ, જેનો રાગ-દેષમાં સમાવેશ થઈ જાય છે, તેનું ક્ષયોપક્ષમ, અને સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, બ્રહ્મચર્ય જેવા વ્રતોનું યથાર્થ પાલન તથા સર્વ જીવો આત્મસમ છે. 'Reverence to life તમામ જીવસૃષ્ટિ પ્રત્યે આદર અને તમામ માટે મંગલકારી શુભ ભાવના અને ચિંતવન, પ્રાર્થના, સ્તુતિ, ઉપાસના જેવી કલ્યાણકારી અધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ પર ભાર મૂક્યો છે.

આ સૃષ્ટિ સ્નેહથી ચાલે છે, સામર્થથી નહિ. આવેગોથી સંચાલિત છે, બુલ્દિથી નહિ. મનના વિવિધ આવેગો, સંવેદનો, ઉર્મિઓ અર્થાત્ રાગદ્દોષ જેવી વૃત્તિઓ અને શારીરિક માંદગી વચ્ચેના સંબંધના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ અને અન્વેષણને 'સાઈકોસોમેટિક' અર્થાત્ મનોદૈહિક રોગો કહેવામાં આવે છે. આ રોગ એટલે શરીર ઉપરાંત મન અને વાતાવરણના પરસ્પર સંઘાતમાંથી ઉદ્ભવતી સ્થિતિ.

દરેક સારીનરસી ઉર્મિ, આવેગ, રાગ, દ્વેષ માનવી અનુભવે છે, તે એક શારીરિક ઘટના બની જાય છે. એની ઉગ્રતા, મંદતાનો આધાર માનવી કેવી રીતે સુખદ કે દુ:ખદ ઘટનાઓને સ્વીકારે છે, પ્રતિભાવ આપે છે, સમતાપૂર્વક કે કકળાટપૂર્વક, તેના પર રહેલો હોય છે.

'બહુ પૂણ્ય કેરા પૂંજથી શુભદેહ માનવનો મળો.' એ સૂત્ર અનુસાર માનવી તપ આરાધના અને કર્મોનો ક્ષય કરી મુકત દશાને ઉપલબ્ધ થઈ શકે એટલે આ એકજ મનુષ્ય ગતિમાં આ સંભવનાને લક્ષમાં લઈ તમામ રીતે સક્ષમ, સુસજ્જ અને અદ્ભુત કામગીરીવાળો દેવોને પણ દુર્લભ એવો મનુષ્ય દેહ માનવીને પ્રાપ્ત થયો છે, ત્યારે શરીરની રચના, કામગીરી, ક્ષમતા વગેરેની સમજણ, બુલ્દિયુકત વિવેકપૂર્વકનો શરીર સાથે વ્યવહાર, માનવીનો પ્રથમ ધર્મ બની રહે છે.

लैन ६र्शने भंगल्लावनामां अह्लूत वात ५७ी छे: शिवमस्तु सर्वजगतः परिहतिनिरता भवन्तु भूतगणाः। दोषाः प्रयान्तु नाशं, सर्वत्र सुखी भवतु लोकः

જગતના સર્વ જીવોનું કલ્યાણ થાઓ. સર્વે પ્રાણી-સમૂહ પારકાનું હિત કરવાની ભાવનાવાળા બનો, સર્વના દોષો નાશ પામો અને સર્વત્ર લોક સુખી થાઓ.

આવી સર્વભૌમ, સર્વવ્યાપી મંગલભાવના કોઈ વિચારધારામાં જોવા નથી મળતી. આ એક શ્લોકની ભાવનાનું યથાર્થ પાલન આયુષ્યના કોઈ પણ તબકકામાં સંપૂર્ણ આરોગ્ય બક્ષવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે.

'Phychosomatic.' પૂર્વભૂમિકા:

ગ્રીક શબ્દ Psyche = Soul (આત્મા, ચેતના) અને Soma એટલે શરીર. 'માનવીને' શરીર-સ્થૂળ દેહ અને મન-ચેતનાના સંયુક્ત આવિષ્કાર તરીકે લક્ષમાં લઈ આપણા જીવનની ગતિરીતિના સંદર્ભમાં તંદુરસ્તીની ચકાસણી-પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. અમૂર્તનો મૂર્ત આવિષ્કાર, સૂક્ષ્મનું સ્થૂળ પ્રક્ષેપણ.

સાઈકોસોમેટિક શબ્દનો પ્રથમ ઉપયોગ ૧૯૨૨માં જર્મન સાહિત્યમાં થયો. પરંતુ ત્યારબાદ કોલંબિયા યુનિવર્સિટીના ડો. હેલન ફલેન્ડર્સ ડનબારે એમનાં વિખ્યાત પુસ્તક 'Emotions and Bodily change' (ઉર્મિઓ અને શારીરિક ફેરફારો)માં એનો ઉપયોગ કર્યો, ત્યારથી આ શબ્દ અંગ્રેજી સાહિત્યમાં અને મેડિકલ પરિભાષામાં પ્રચલિત થયો.

૪૫૦૦ વર્ષ પૂર્વે ચીનના 'પીળા સમ્રાટ' તરીકે ઓળખાતા હુઆંગ ટીએ 'Internal Medicine' નામનું અભ્યાસપૂર્ણ પુસ્તક પ્રગટ કર્યું જેમાં પ્રતિપાદન કર્યું કે હતાશા થકી માનવી માંદો પણ પડી શકે અને આવા દરદીના આવેગો, ઈચ્છાઓ અને કામનાઓનું વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ.

ઈશુથી પાંચસો વર્ષ પૂર્વે માનવજાતના ઈતિહાસના સુવર્ણકાળમાં વૈદકશાસ્ત્રના

પિતામહ હિપોક્રેટસે જાહેર કર્યું કે ઉચિત ચિકિત્સા માટે ડોકટરે સમગ્ર પર્યાવરણનો વિચાર કરવો જોઈએ.

લશ્કરમાં સેવા બજાવી પાછા ફરેલા સેક્રોટીસે ગ્રીસના દેશબાંધવોને ઠપકો આપતાં જણાવ્યું કે 'આપણાથી આદિવાસી જેવા થ્રેસીઅન વધુ પ્રગતિશીલ છે. તેમને સમજણ છે કે મનની ચિકિત્સા વિના શારીરિક ચિકિત્સા નિરર્થક છે. રોમના ડોકટરો સોરેનસ અને કેએલીઅસ ઓરેલીનેઅસ દરદીની ચિકિત્સામાં માનસ ચિકિત્સાનો ઉપયોગ કરતા.

મધ્યયુગમાં આવી ચિકિત્સા પદ્ધતિ પ્રચલિત હતી. સોળમી સદીમાં માર્ટીન લ્યુથરે જાહેર કર્યું કે ભારેખમ વિચારોનો બોજો માંદગી આમંત્રે છે. મન પરનું આક્રમણ એ શરીર પરનું આક્રમણ છે.

વર્ષોથી એક માન્યતા ચાલી આવે છે કે, કરુણ આઘાતથી માનવીનું હૈયું ફાટી પડે છે... કે પ્રેમના પ્રતિસાદના અભાવથી રોગો જન્મે છે, કે ભય અને ક્રોધ જેવા આવેગો થકી માણસ માંદો પડે છે.

૧૯મી સદીના પ્રારંભમાં - ફ્રેન્ચ ક્રાન્તિનાં ગાળામાં ફ્રાન્સના ડોકટર પીએર કોબાનીસે એવો સિલ્હાંત રજૂ કર્યો કે પ્રબળ કામનાઓ-આવેગો શરીરમાં રોગજન્ય પરિણામો લાવી શકે છે. એણે ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં પરિવર્તન લાવવા મનોજૈવિક કે મનોદૈહિક વલણ અપનાવવા પર ભાર મૂક્યો. પરંતુ ૧૯મી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં જંતુજન્ય રોગોના અન્વેષણે અગાઉની 'સમગ્ર ચિકિત્સા' પદ્ધતિને પડખે મૂકી દીધી.

એન્ડોક્રાઈન સિસ્ટમ: Endocrine System

આંત:સ્ત્રાવી ગ્રંથિતંત્ર શરીરમાંની કેટલીક વિશિષ્ટ ગ્રંથિઓનું બનેલું છે. એમાંથી ઝરતો રસ સીધો લોહીમાં ભળે છે. આ ગ્રંથિઓને કોઈ નળી કે નલિકા ન હોવાથી એમને Ductless Glands પણ કહેવામાં આવે છે. શરીરની વૃદ્ધિ, વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય, જાતિયતા, સંતુલન તેમજ આયુષ્ય વગેરે આ તંત્રના કાર્ય પર આધાર રાખે છે. યોગશાસ્ત્રમાં દશવિલ વિવિધ ચક્કો આ ગ્રંથિઓના સ્થળે જ આવેલા છે, એમ પણ મનાય છે.

આ ગ્રંથિઓમાંથી ઝરતા રસ લોહીમાનાં રાસાયણિક દ્રવ્યોમાંથી નવાં જ સંમિશ્રણ-કમ્પાઉન્ડ ઉત્પાદન કરવાની અદ્ભૂત શક્તિ ધરાવે છે. આ સર્જનની ક્રિયા પોતામાંથી પોતાની નીપજ કરવા જેવી ચમત્કારિક છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ઈચ્છાશક્તિના પુરુષાર્થથી ઈચ્છાશક્તિ કેળવવા જેવી વાત છે! ઘણા સૈકાઓ સુધી માનવજાત આ ગ્રંથિતંત્ર વિષે અજાણ હતી. એડ્રીનલ ગ્રંથિઓની શોધ ઈટાલીઅન શરીરશાસ્ત્રી બાટોલોમિયો યુસ્ટાચીએ ૧૫૬૩માં કરી (એની અન્ય શોધને કારણે ગળા અને કાનની વચ્ચેની નળીને યુસ્ટાચીઅન ટયુબ નામ આપવામાં આવ્યું છે). પણ એની કામગીરી વિષે કોઈ માહિતી ન હતી. ઈ.સ. ૧૭૧૯માં ફ્રાન્સની સાયન્સ એકેડેમીએ આ માહિતીની શોધ કરનારને ઈનામ આપવાની પણ ઓફર કરી.

લગભગ બે સૈકા બાદ ડો. જયોર્જ ઓલીવર અને સર એડવર્ડ શાર્પે સ્કેફરે (બેઉ અંગ્રેજો) ગ્રંથિના અંદરના ભાગમાંથી રસ કાઢી એકઠો કર્યો અને પ્રયોગોમાં જણાયું કે એમાં લોહીવાહિનીઓનું બ્લડ પ્રેશર અને હ્રદયના ધબકારા વધારવાની શક્તિ હતી! ત્યારબાદ જેન્સ હોપકિન્સ યુનિવર્સિટીના ડો. જહોન એબેલે એ રસમાંથી 'એડ્રીનાલીન' દ્રવ્ય છૂટું પાડયું.

હાર્વર્ડના વોલ્ટેર કેનન અને એના સાથી ડી. ડેલાપાઝે ઉર્મિતંત્ર અને એડ્રીનાલીનના ઝરવા વચ્ચે ચોકકસ સંબંધ શોધી કાઢયો. ૧૯૧૧માં એમણે તારણ જાહેર કરતાં જણાવ્યું કે ભયભીત અવસ્થામાં બિલાડીની ગ્રંથિમાંથી એડ્રીનાલીન વધારે ઝરે છે અને લોહીમાં પણ દેખા દે છે, અને એથી લીવર શર્કરા છૂટી કરે છે ને લોહીમાં ભળે છે.

થાયરોઈડ, એડ્રીનલ અને પેન્ક્રીઆસ ગ્રંથિઓ થાયરોકસીન, એડ્રીનાલીન અને ઈન્સ્યુલીન જેવા કમ્પાઉન્ડનું સંયોજન કરે છે. રાસાયણિક ટ્રાન્સફોર્મરની કામગીરી બજાવે છે. શરીરના કોષો તેમજ અવયવો માટે અને દૈહિક તેમજ માનસિક કાર્યશીલતાને જરૂરી એવા તત્ત્વો પ્રદાન કરે છે. આ ઘટના કૌતુકભરી છે. એક મોટરકાર ચાલતી હોય, ત્યારે એના જ કોઈ મશીનના ભાગની કામગીરીથી મશીન માટે જરૂરી તેલ ઉત્પન્ન થતું હોય એવી.

મનના આવેગો પિચ્યુટરી ગ્રંથિને ઉત્તેજિત કરે છે; જેની વળતી અસર પીનીઅલ ગ્રંથિ અને સમસ્ત એન્ડોક્રાઈન તંત્ર પર પડે છે પિચ્યુટરી એ મગજમાં આવેલી વટાણા જેવડી સર્વોપરિ (Master) ગ્રંથિ છે, જે સમસ્ત ગ્રંથિઓનું સંચાલન કરે છે તથા નિયમન કરે છે.

રાગ-દેષ ભય વગેરે થકી જે તાણયુકત પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય છે, તેથી એડ્રીનાલીન વધારે છૂટે છે.

ક્રોધ: શરીરને માટે કોઈ સૌથી હાનિકારક કષાય હોય તો તે ક્રોધ. માનવી પ્રબળ ઉશ્કેરાટ કે ક્રોધથી આક્રમક બની જાય છે, ત્યારે શરીરનું સહચારિક તંત્ર - સિમ્પથેટિક સિસ્ટમને જ દાદ આપે છે. આ પ્રસંગે એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી એડ્રીનાલીન તરત લોહીમાં ઠલવાય છે અને શરીરની રૂધિરાભિસરણની પ્રક્રિયા પર ઘેરો પ્રભાવ પડે છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે... ચામડી અને હોજરીમાંનું લોહી સ્નાયુઓ અને મગજમાં પહોંચી જાય છે. બ્લડ પ્રેશર વધી જાય છે. લોહીમાંના રકતકણોનું ઉત્પાદન વેગવાન બની જાય છે. ઘા વાગતાં જો લોહી વહે ત્યારે લોહીનો ગઠો બંધાઈ જવાની સમયમર્યાદામાં ઘટાડો થઈ જાય છે. પાચનક્રિયા તંત્ર તથા લોહી જમા કરતું તંત્ર સ્થગિત થઈ જાય છે. શુંક પેદા કરવાની પ્રક્રિયા, હોજરીની ક્રિયા, પાચક અને જઠરના રસોનું ઝરવું, આંતરડાની કામગીરી વગેરે મૂઢ અવસ્થામાં આવી જાય છે. કુદરતી હાજતોની ક્રિયા પર ઘેરી અસર પડે છે. સચવાયેલાં કાર્બોદિતો લિવરમાંથી બહાર ધસી આવે છે અને લોહીમાં સાકર જમા થઈ જાય છે. શસનતંત્રની કામગીરી વેગવંત બને છે. શાસોશાસ ઝડપી અને ઉડો ચાલે છે. શરીરનું ઉષ્ણતામાન સમતોલ રાખનાર તંત્ર કાર્યાન્વિત થઈ જાય છે. વાળ ઉભા થઈ જાય છે. પરસેવો વળવા માંડે છે. આ તમામ ફેરફારો માનવીને લડત માટે તૈયાર કરવામાં સહાયરૂપ થાય છે.

આક્રમકતાને આરે ઉભેલો માનવી કયારે ઝપાઝપી કરી બેસે, કયારે ખૂનરેજી કે હોનારત સર્જી દે એનો કોઈ ભરોસો નથી હોતો. માનવીને પોતાને પણ એનો અંદાજ નથી હોતો પણ શરીર પોતાનો ધર્મ નથી ચૂકતું! શરીર જાણે છે કે માનવીનું મન અવળચંડુ છે... એના પૂર્વજોની જેમ અટકચાળુ છે એટલે જ શરીર માનવીના મન પર ભરોસો નથી રાખતું અને પોતાનું લડાયક તંત્ર- બચાવતંત્ર વિનાવિલંબે કામે લગાડી દે છે.

તેથી પૂરી અગમચેતી વાપરી, જે જે વિસ્તારોમાં લોહીની આવશ્યકતા ઉભી થવાની સંભાવના હોય છે, ત્યાં લોહી પૂરા વેગથી મહારથી કર્ણની જેમ ધસી જાય છે, જેથી ઝડપી વિચાર કે નિર્ણય માટે મદદરૂપ થઈ શકે. સ્નાયુઓમાં જાય છે લડવાની તાકાત બક્ષવા માટે, લોહીમાં સાકરનો વધારો થાય છે, જેથી સ્નાયુઓની ક્ષમતા વધે છે. લોહી ગઢાવાની ક્રિયાનો સમય ઓછો થઈ જાય છે. જેથી સંઘર્ષમાં જો ઘા લાગે અને લોહી વહેવા માંડે તો ઝડપી લોહીનો ગઢો બંધાઈ જાય અને લોહી ઓછું વહે! રૂધિરાભિસરણની વેગવંતી ક્રિયા, લોહીના રકતકણોનું બરોળમાંથી છૂટવું વગેરે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા વેગવંતી બનાવે છે, જેથી ઓકસીજન વધુ લેવાઈ શકે, ચામડી પરના વાળ ઉભા થઈ જતાં ચામડી ખૂલી થઈ હવા તરફ અભિમુખ થતાં પ્રસ્વેદ ગ્રંથિઓમાંથી ઝરતાં પ્રસ્વેદથી શરીરને ઠંડક રહે છે, જેથી વધુ પડતી કાર્યશીલતાથી થતા ગરમાટનો ખતરો ઓછો થઈ જાય! શરીરનું આ બચાવતંત્ર શરીરની અદ્દભુત સમજદારીના જવલંત ઉદાહરણરૂપ છે.

રોગ સામે ટકકર ઝીલવાનું ખમીર અને માનસિક સંતુલન જેવી ખૂબીઓ

માત્ર માનવપ્રાણીમાં જ છે. બદલાતા સંજોગોને, સાંયોગિક ઉત્પાતને તેમજ શારીરિક સ્તરે થતી ઉથલપાંથલને પ્રાણીઓ કરતાં માનવી જ વધારે સારી રીતે અનુકૂળ થઈ શકે છે અને એટલે જ માનવી સર્વશ્રેષ્ઠ છે. સંઘર્ષના તમામ પર્યાવરણમાં માનવશરીર ઘસાવાને બદલે સૂક્ષ્મ ફેરફારો ધારણ કરી સુસજ્જ થઈ જાય છે.

શરીરના દરેક અવયવને પૂરા શરીરની વર્તમાન તેમજ ભવિષ્યની જરૂરિયાતોનો પૂરો ખ્યાલ હોય છે! અને એ અનુસાર શરીર વર્તે છે. શરીર નજીકનું તેમજ દૂરનું સ્પષ્ટ ભાળી શકે છે.

તમામ સંરક્ષણ વ્યવસ્થા-મનની અને તનની-સેફ્ટી ડીવાઈસ જેવા સૂક્ષ્મ તંત્રોનો સંચાલનનો સોનેરી નિયમ એ છે કે એનો ખૂબ વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો અને જરા પણ બેદરકારી, લાપરવાહી કે ગેરઉપયોગથી આ નાજુક તંત્ર ખોટકાઈ જવાનો પૂરેપૂરો સંભવ હોય છે. દિવસમાં માણસ દસ વખત ગુસ્સે થતો હશે, ઉશ્કેરાટ અનુવભતો હશે, પણ આ ક્રોધ ભાગ્યે જ ખૂનરેજીમાં કે ઝપાઝપીમાં પરિણમતો હશે. છતાં શરીર એની પણ પૂર્વતૈયારી રાખી સજ્જ થઈ જાય છે. આ અનુચિત ઉપયોગ નથી? બહાર જવા માટે દિવસમાં દસ વખત કપડાં બદલાવીએ, પણ બહાર જવાનું જ ન થાય, તો માણસ થાકી-કંટાળી ન જાય?

ક્રોધ, એમાંથી નિપજતી હિંસક વૃત્તિ, ભય, વગેરે ઘટનાઓથી બ્લડ પ્રેશર, હૃદય રોગ, લકવો વગેરે રોગો થવાની સંભાવના પાછળનું મૂળ કારણ છે, આ વ્યવસ્થાતંત્રનો ગેર ઉપયોગ! હોરમોન પેદા કરવાની ક્ષમતા જેખમમાં આવી પડે છે. પરીક્ષા દરમિયાન તાણથી એડરીનાલીન વધારે છૂટે છે હિંસાયુકત ફિલ્મો જોવાથી, લડાઈ દરમિયાન પાયલટની મનસ્થિતિ કંટાળાજનક કામ વગેરે સંજોગોમાં પણ આ ગ્રંથિઓ કાર્યશીલ થાય છે અને સરવાળે આ વ્યવસ્થા નબળી પડી રોગોને આમંત્રે છે.

એડરીનલ ગ્રંથિના મેડયુલા ઉપર એક પ્રકારનું કવચ હોય છે. આ કવચ એક સ્વતંત્ર ગ્રંથિ છે. જેને એડ્રીનલ કોર્ટેક્ષ કહેવાય છે. એડ્રેનલ મેડયુલામાંથી એડરીનાલીન ઉપરાંત નોર-એડરીનાલીન પણ ઝરે છે, એ હમણાં ૧૯૪૬માં જ શોધાયું. આ હોરેમોન માનવીને ઉત્તેજીત અને આક્રમક બનાવે છે. એડરીનલ કોર્ટેક્ષના હોરમોનથી પણ માનસિક અવસ્થામાં વધઘટ થાય છે. ૧૮૫૫માં ડો. થોમસ એડીસને એડરીનલ કોર્ટેક્ષનું મહત્ત્વ શોધી કાઢયું.

સતત તાણયુકત બોજાયુકત દિનચર્યા સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક નીવડે છે. ભારે ટ્રાફિકમાં રોજ મોટર ચલાવવી, અણગમતું કે નિરાશાજનક કામ, નીરસ વાતાવરણ, જીવન સાથે સતત સંઘર્ષ, નાના બાળકની ગંભીર માંદગી વગેરે કારણોથી એડ્રેનલ કોર્ટેક્ષના હોરમોન લોહિની વાહિનીઓને સંકોચે છે. ખાસ કરીને કિડનીની ધમનીઓને અને આ સ્થિતિ જો રોજની થઈ જાય તો ઉંચું બ્લડ પ્રેશર અને કિડનીને નુકશાન પહોંચે છે. કિડનીના રોગોનું વધતું જતું પ્રમાણ આને સમર્થન આપે છે.

યુનિવર્સિટી ઓફ વોશિંગ્ટન સ્કૂલ ઓફ મેડિસીનના ડો. થોમસ હોમ્સે તારવ્યું કે સારી કે નરસી ઘટનાઓ તીવ્ર કે વ્યાપક પરિણામોવાળી હોય, જેને અનુરૂપ થવા સખત માનસિક પરિશ્રમ કરવો પડે, એવી સ્થિતિ ભારે બોજ-ભારણ પેદા કરે છે અને કાળક્રમે રોગને જન્મ આપે છે.

આપણે કોઈ વાતનું સુખદ આશ્ચર્ય અનુભવ્યું. પણ એનો અનુભવ શરીરના કયા અવયવોમાં થયો? ગળાની પાછળ? પેટમાં? દરેક માનવીને શરીરના જુદા જુદા વિસ્તારોમાં એ અનુભવ થાય જ છે. દરેકના પોતાનાં વિસ્તારો હોય છે અને દરેક સંવેદના એક શારીરિક ઘટના બની જાય છે. સુખદ અનુભૂતિથી છાતી ભારે થઈ જાય છે, હતાશાથી પણ છાતી ભારે થઈ જાય છે. જયારે આપણી લાગણી દુભાય છે કે એને આઘાત પહોંચે છે ત્યારે શરીરના ચોકકસ હિસ્સાને આઘાત પહોંચે છે અને શારીરિક સ્તરે આ સંવેદના કળી શકાય છે. એટલે, ઉર્મિઓને Proprioceptive સંવેદના કહી શકાય - અર્થાત્ શારીરિક સ્તરે સંવેદનોનો ઉદ્ભવ. એ પેટમાં, સ્નાયુઓમાં કે ઘૂંટણ અથવા કોણીના જોઈન્ટમાં પણ ઉદ્ભવી શકે.

હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના ડો. વિલિયમ જેમ્સ (વિખ્યાત સાહિત્યકાર હેનરી જેમ્સના ભાઈ) અને ડેન્માર્કના માનસશાસ્ત્રી ડો. સી.જી. લાંજે આ દિશામાં વ્યાપક સંશોધનો કર્યા છે. એમના સિલ્હાંત મુજબ દુ:ખમાં પણ જયારે માણસ હસે છે, ત્યારે દુ:ખ ઓછું થાય છે. માત્ર તક્યિાને મુકકા મારવાથી પણ ક્રોધને વહન મળે છે અને માનવી હળવાશ અનુભવે છે. આ હળવાશ કંઈક અંશે છેતરામણી છે. ભલે તક્યિાનો મુકકા માર્યા, પણ હિંસાનો પ્રયોગ તો થયો? અંદરની વરાળ નીકળી ગઈ. પણ આદર્શ પરિસ્થિતિ તો એ છે કે ક્રોધ નીપજે જ નહિં, એવી અવસ્થા માનવી પામે.

આવેગોને દબાવવાથી અનેક માનસિક રોગ જન્મે છે. ફ્રોઈડે આ તથ્ય પર ઉડાણપૂર્વક સંશોધન કર્યા છે. આવેગોને વશ થઈ છૂટો દોર આપવાથી અનેક વિટંબણાઓ સર્જાય છે, તો સોનેરી મધ્યમ માર્ગ એ છે કે વૃત્તિઓ અને આવેગોને સંયમમાં રાખવાનો. સંયમ એટલે દમન નહિ પણ વૃત્તિઓને યોગ્ય રીતે કેળવવાની હોય છે. સંયમયુકત આચરણ જીવનરીતિ બની જવી જોઈએ, સહજ બની જવું જોઈએ.

માનવીના મનના જાગૃતિના સ્તરની પછીતે આવેલી સ્વયં સંચાલિત

જ્ઞાનતંતુની વ્યવસ્થા (Autonomous Nervous System) શ્વાસોશ્વાસ, રૂધિરાભિસરણ, મેટબોલીઝમ (જીવવાની ગતિ) વગેરે જીવન ટકાવી રાખવાની ક્રિયાઓનું આપણી જાણ બહાર સંચાલન કરે છે હાઈપોથેલમસને આધિન રહીને....

Sympathetic અને Parasympathetic; સહાનુભૂતિયુકત અને પરસહાનુભૂતિયુકત - આ બે પ્રક્રિયાઓ દરેક ઘટના - સંજોગોને અનુરૂપ થવાની શરીરના પુરુષાર્થને સહાયરૂપ થાય છે. એકથી સ્નાયુઓનું સંકોચન, ગ્રંથિઓની ક્રિયા વગેરે પેદા થાય છે. બીજી એથી ઉલ્ટી કામગીરી બજાવી રાહતની ક્રિયા બજાવે છે.

કોઈપણ સંજોગોની વિપરીત અસરમાંથી બચવા જેમ શરીર પુરુષાર્થ કરે છે, તેમ એવી અપેક્ષા રાખી શકાય કે માનવીનું મન પણ પુરુષાર્થ કરે. સંજોગોને મૂઢતાથી સહી લેવા ને દુ:ખી થવું, એમાં માનવીના ગૌરવનો હ્રાસ છે. કર્મ કે ભાગ્યને દોષ આપી હાથ જોડી બેસી રહેવું, એ માનવીય ક્ષમતાનું અપમાન છે. જૈન દર્શન પુરુષાર્થવાદી છે, જૈન દર્શને પુરુષાર્થ પર વધુ ભાર મૂક્યો છે.

કર્મોના બળ કરતાં પુરુષાર્થનું બળ અનેકગણું વધારે હોય છે. પુરુષાર્થ એ બીજું કાંઈ નહિ તોયે પ્રારબ્ધનો પ્રતિકાર તો છે જ. આ તમામ તંત્રોની અટપટી ક્રિયાઓથી ઉર્મિમાંથી શારીરિક સંજ્ઞા કે લક્ષણો ઉદ્ભવે છે અને આ તંત્ર-વ્યવસ્થા મનોદૈહિક રોગોમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

જીવનની મહત્ત્વની ઘટનાઓના આધારે ૪૦૦ દરદીઓનું સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું અને જેમાં મુખ્ય કે અગત્યની ગણાવી શકાય એવી છે: જીવનસાથીનું મૃત્યુ, લગ્ન, સફળતાનું શિખર સર કરવું, આર્થિક પરિસ્થિતિમાં ગણનાપાત્ર ફેરફાર, છૂટાછેડા, દીકરીનાં લગ્ન, પત્નીથી છૂટા રહેવાનો યોગ, જેલયાત્રા, માંદગી, અકસ્માતથી શારીરિક ઈજા, બેકારી. પત્ની કે પતિ સાથે ઘર્ષણ કે છૂટા રહેવા બાદ ફરી સુમેળ, નોકરી કે ધંધામાંથી નિવૃત્તિ, દીકરાનું છૂટા રહેવા જવું, સ્વજનનું મૃત્યુ, અંગત મિત્રનું મૃત્યુ કે વિયોગ વગેરે.

આવી ઘટનાઓ પછી છ મહિના કે એક વર્ષની અંદર જ માંદગી આવવાનો પૂરો સંભવ રહે છે. ખાસ કરીને જીવનસાથીના મૃત્યુ બાદ છ મહિનાની અંદર જ! એટલે જ તો દરેક હાલમાં- હર્ષ કે શોકમાં સમભાવ કેળવવાનો, સમતા જાળવવાનો શાસ્ત્રોએ આદેશ આપ્યો છે.

એક સુખી માણસ સારી નોકરીમાંથી પાંસઠ વર્ષે નિવૃત્ત થયો. (બ્રિટનની વાત છે) પણ બીજે જ દિવસે રોજીંદી આદત મુજબ તૈયાર થઈ ગયો-ઓફિસે જવા. બુટ મોજાં પહેરી કોટ ચઢાવી લાકડી લીધી ત્યાં જ એને ખ્યાલ આવ્યો કે હવે તો નિવૃત્ત છે. ઓફિસે જવાનું નથી! અને તત્ક્ષણ હૃદયરોગને જેરદાર હ્રમલો થયો અને પ્રાણપંખેરૂં ઉડી ગયું.

માનવીએ જીવનના દરેક તબકકાની માનસિક તૈયારી આગમચ કરવી પડે છે. નહિ તો પરિણામ ગંભીર આવે છે. માકડા જેવું મન સમતા કે સંતુલન જાળવે કે ન જાળવે પણ શરીર સતત સંતુલન અને સમતા જાળવવાનો પ્રયાસ કરે છે. આઘાત, ભારણ કે અન્ય પરિબળો જયારે આ સંતુલનને જોખમમાં મૂકી દે છે, ત્યારે શરીર પોતામાં રાસાયણિક ફેરફારો સર્જી દરેક પરિસ્થિતિને અનુરૂપ-અનુકૂળ થવાના પ્રયાસ કરે છે. વારંવાર થતો આ ફેરફાર શરીરના અન્ય હિસ્સાઓને નુકશાન પહોંચાડે છે અને એમાંથી Disease of Adaptationનો ઉદ્ભવ થાય છે, તેમજ Addisons Disease પણ થાય છે.

બાહ્ય ફેરફારો ભારણ-તાણ-Strain and Stress જે આજની ઔદ્યોગિક યુગની પ્રકૃતિ જ છે તેને જન્મ આપે છે. પ્રભાવક ઘટનાઓ-સારી કે નરસી, રોગની સંભાવના વધારી મૂકે છે. માનવી રોગગ્રસ્ત બની જાય છે. સતત દોડધામ, ટાઈમ બાઉન્ડ કામ, સામાજિક સ્તરની ઉથલપાથલ, ધંધાકીય કે આર્થિક સંકડામણો, સતત તંગ અવસ્થા, સતત ચિંતા-Anxiety, દરેક અવસ્થા પોતાનો ભક્ષ્ય લે જ છે.

સરખા વાતાવરણમાં વસતા માનવીઓમાં એકને કોઈ ખાસ રોગ થાય છે, અને બીજાને નથી થતો ! એ માટે મહદ્દ અંશે એના વ્યક્તિત્વનો ઢાંચો અને માનસિક અભિગમ જવાબદાર હોય છે.

શરદી કે ટી.બી.ના જંતુઓની શરીરને રોગગ્રસ્ત બનાવવાની ક્ષમતાની માત્રા માનવીની માનસિક અવસ્થા પર અવલંબે છે. Gastronitestnial પાચનતંત્ર વગેરેના રોગો, હૃદયરોગ, જાતિય પ્રવૃત્તિમાં ગડબડ વગેરે અનેક માંદગીઓની ભીતરમાં માનસિક પરિબળો ભાગ ભજવે છે.

પરમતત્વમાં શ્રદ્ધા, આત્મવિશ્વાસ, ખૂદ્ધું મન, વિધેયાત્મક અને તંદુરસ્ત અભિગમ માનવીની રોગ પ્રતિકાર શક્તિને સબળ બનાવે છે અને રોગગ્રાહ્યતા-Suceptibility ઓછી થઈ જાય છે અને માનવી રોગનો ભોગ બનતો અટકી જાય છે.

સર્વે જીવોનું શુભ ચિંતન શુભ ભાવના લોહીમાંના સફેદ કણો દોઢા કરી મૂકે છે, અને પ્રતિકારશકિત વધે છે.

ગ્રંથોમાં કહ્યું છે:

मा कार्षीतू कोऽपि पापानि, मा च भूत कोऽपि दुःषित। मुख्यंता जगदप्येषा, मतिमैत्री विगधते॥ અર્થાત: કોઈપણ પ્રાણી પાપ કરો નહિ. કોઈપણ જીવ દુ:ખી થાઓ નહિં. આ આખું જગત કર્મબંધનથી મુક્ત થાઓ. આવી બુદ્ધિને મૈત્રીભાવના કહેવાય છે.

આવા શુભ ચિંતનું પ્રત્યક્ષ શુભ આરોગ્યપ્રદ પરિણામ નિર્માણ થાય છે.

જૈન દર્શનમાં કાયોત્સર્ગ (કાઉગ્સગ) અને ધ્યાનનો અભ્યંતર તપમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. છ આવશ્યક ક્રિયાઓમાં પણ એક કાઉસ્સગ છે. કાઉસ્સગની બધી મુદ્રાઓ યોગની મુદ્રાઓ છે. ધ્યાનયુકત કાઉસ્સગમાં ચૈતસિક પરિવર્તનો થાય છે. જેમાં એક છે એ અવસ્થામાં મગજનાં આલ્ફા કિરણોનો વિસ્તાર વધી જાય છે અને વૃદ્ધિ થાય છે. જેથી સુક્ષ્મ સંવેદનોને ગ્રહણ કરવાની મનની શકિતનો વિસ્તાર વધે છે અને રોગ સામેની પ્રતિકારશક્તિ વધે છે. યોગની ક્રિયાઓ મન અને મનથી તનને સક્ષમ રાખે છે.

ગાંધીજીને પ્રાર્થના, સ્તુતિ ઉપાસનામાં અપાર શ્રદ્ધા હતી. એના પ્રભાવશાળી પરિણામો એમને પ્રત્યક્ષ હતા. તેવી જ રીતે ડૉ. એલેકસીસ કેરલે પ્રાર્થનાને વૈજ્ઞાનિક પરિણામ આપી એના અદ્ભુત અને કલ્યાણકારી અને ઉર્ધ્વગામી પરિણામોનો વિસ્તારથી ઉદ્દોખ કર્યો છે. ડૉ. કેરલ વૈજ્ઞાનિક હતા. નોબેલ પ્રાઈઝ વિજેતા હતા.

દરેક અધ્યાત્મ વિચારધારાઓ ચિંતાને બદલે ચિંતન, કકળાટને બદલે ભક્તિ અને પ્રાર્થના પર ભાર મૂકયો છે. તે સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક અને તર્કબદ્ધ છે અને બુદ્ધિયુક્ત છે. અને જૈન દર્શન નિરપવાદ રીતે બુદ્ધિગમ્ય છે Rational છે અને વૈજ્ઞાનિક તથ્યો પર આધારિત છે. હજારો વર્ષ પૂર્વે જૈન દર્શને જે પ્રતિપાદન કર્યું છે તેને વૈજ્ઞાનિકો આ યુગમાં પ્રયોગો બાદ સમર્થન આપતા જાય છે. તિર્થંકરોની અનંત જ્ઞાન-પ્રજ્ઞાને આ ઉદાત્ત સલામી છે.

સહજ આનંદ

મા ન્ચેસ્ટરના ડૉકટર જેમ્સ હેમિલ્ટનનાં દવાખાનામાં એક દર્દી પ્રવેશ્યો. દર્દીના ચહેરા પર સાક્ષાત્ મૃત્યુના ઓછાયા તરવરતા હતા. 'તમે માંદા લાગો છો ? શી તકલીફ છે?' ડૉકટરે પૂછયું.

'હું ખૂબ ભયભીત છું. હતાશાની ગર્તમાં ધકેલાઈ ગયો છું... કશી વાત પણ મને આનંદ આપી શકતી નથી... જીવવામાં કોઈ રસ રહ્યો નથી. હું મરી જઈશ... આપઘાત કરી બેસીશ... મને આમાંથી ઉગારો'... દર્દીએ કાકલૂદી કરી.

'મિત્ર, તમારો રોગ કંઈ ગંભીર નથી. તમારા પોતાના સકંજામાંથી તમારી

જાતને બહાર કાઢો. જીવનમાંથી કંઈક આનંદ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો… હસો… તમને હસવાની જરૂર છે,' ડૉકટરે આશ્વાસન આપતાં કહ્યું.

'તો હું શું કરું?… તમે જ બતાવો…' દદીએ પૂછયું.

'આજે રાતે જ સરકસ જોવા જાઓ… એમાં જોકર ગ્રીમાલ્ડીની રમૂજ માણો. એ વિશ્વનો સૌથી રમૂજી માનવી છે. તમારો રોગ ગ્રીમાલ્ડી દૂર કરી શકશે. તમે સાજા થઈ જશો…'

'ડૉકટર સાહેબ', ગમગીનીથી દર્દીએ ડોકું હલાવતા કહ્યું.

'હું પોતે જ એ ગ્રીમાલ્ડી છું...' ૧૮૦૮ની સાલમાં બનેલી આ સત્ય ઘટના છે.

જગતને હસાવનાર ગ્રીમાલ્ડી પોતે જ ગમગીનીમાં ગળાડૂબ હતો... સરકસમાં અભિનય કરતો ત્યારે જ લોકોને હસાવવા પોતે હસતો... સંભવ છે કે પોતાનું દુ:ખ ભૂલાવવા જ હસતો-હસાવતો...! એનો અભિનય માત્ર અભિનય જ રહી જવા પામ્યો... એને આત્મસાત્ ન કરી શકયો...

રામકૃષ્ણ પરમહંસના જીવન પર આધારિત નાટકો ભજવનાર બંગાળના કલાકાર ગુરૂદાસ બેનર્જી ખુદ રામકૃષ્ણ જેવા થઈ ગયા…! પરંતુ જોકરનો અભિનય કરતો ગ્રીમાલ્ડી વિષાદથી ઘેરાયેલો જ રહી ગયો…?

આપણે પણ મહદ્દ અંશે એવા જ છીએ… કોઈ હસાવે ત્યારે હસીએ… પાછા હતા તેવા જ… હસવાના-હર્ષ અનુભવવાના અનેક ઉપકરણો-અવલંબનો આપણે શોધ્યા જ કરીએ છીએ. અને આ શોધ શારીરિક સ્તર સુધી જ પહોંચે છે. માનવી ઈન્દ્રિયજન્ય સુખોમાં જ રચ્યોપચ્યો રહે છે. માનવીમાં વિકસિત બુદ્ધિ હોવા છતાં માત્ર અપેક્ષા અને અહંના પોષણ-પ્રાપ્તિમાં જ સુખ પામે છે. માનવી અને પ્રાણીમાં બુદ્ધિ ઉપરાંત મૂળ ભેદ છે-હસવાની ક્ષમતાનો…

હર્ષ અને આનંદમાં મૂળભૂત ભેદ છે. હર્ષ પરાવલંબી છે. આનંદ સ્વાવલંબી સ્વતૃપ્તિનું ફળ છે. આપણો હર્ષ કોઈ અન્યની મુક્રીમાં બંધ હોઈ શકે... પણ આનંદ મુકત હોય છે. અહંને ઠેસ વાગે તો પીડા થાય. ઈચ્છાથી તૃપ્તિ સુધીનો કાળ હંમેશા અસ્વસ્થ જ રહેવાનો... સુખ અને દુ:ખ, હર્ષ અને શોક એ બે અંતિમ છેડા વચ્ચેનો ગાળો એટલે અજંપાનો ગાળો... એ બેઉ બિંદુઓથી પર. બેઉને સમાવિષ્ટ કરતું ત્રીજું બિંદુ એટલે આનંદ...! સ્થૂળ કે જડ પ્રકારના આનંદનો અનુભવ સ્થળ, જડ અને ક્ષણિક જ રહેવાનો...!

'Man is born to be happy' માનવી સુખી રહેવા સર્જાયો છે. એ વાત

ભૂલાઈ ગઈ છે. જીવન જટિલ છે. એક સંગ્રામ છે એમ માની માનવી પોતાની વૃત્તિઓ સાથે લડવામાં જ જીવન વ્યતીત કરી દે છે. વૃત્તિઓ સાથે લડવું એટલે પોતાની સામે જંગ માંડવો. અને પોતાની સાથેના જંગમાં હંમેશા માનવી પોતે જ પરાજિત થાય છે.

સત્તા, સંપત્તિ અને પરિગ્રહથી સુખ તો નથી મળતું, પણ સુખની શોધમાં જરૂર ભટકી શકાય છે!

ખલિફા અબ્દુલ રહેમાને ૮૯૧ થી ૯૬૨ સુધી ૪૯ વર્ષ સામ્રાજ્ય ભોગવ્યું. એની વાર્ષિક આવક હતી, ૩,૩૬,૦૦૦,૦૦૦ ડોલર! ૬,૩૨૧ સ્ત્રીઓ હતી. એના મૃત્યુ પછી એના વિલમાં લખેલું હતું. 'મારા સર્વાંગી ઐશ્વર્યપૂર્ણ જીવનમાં મેં જે દિવસોએ નિર્ભેળ સુખ મેળવ્યું છે એ દિવસોનો આંકડો છે. ૧૪'. માત્ર ૧૪ દિવસ એણે આનંદમાં ગુજાર્યા એમ કહી શકાય.

સચ્ચિદાનંદ સત્, ચિત્ત આનંદની કલ્પનામાં છેલું ચરણ છે, આનંદનું. આ આનંદ એટલે અંગ્રેજોમાં જેને કહેવાય છે, Bliss નિર્ભેળ સ્વયં ભૂ. સ્વાધીન અને સ્વસ્થ આનંદની અનુભૂતિ આનંદની અવસ્થા એટલે આધ્યાત્મિક અવસ્થા, સમાધિની ઉપલબ્ધિ!

તેવી જ રીતે આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયામાં ત્રીજો તબકકો છે, મુદિતા... એટલે આનંદ...!

બ્રહ્મ પરમાત્મા અથવા ચેતના સર્વમાં રહેલ જ છે. આ વિશ્વ ચેતના કે બ્રહ્મ જ તમામ આત્યંતિક આનંદનું કારણ છે. પદાર્થોની ઉપેક્ષા કરી તેમાં રહેલ બ્રહ્મને કેવી રીતે જોવું તે વિદ્યાને બ્રહ્મવિદ્યા કહેવામાં આવે છે.

આનંદ વિનાની સ્વતંત્ર માનવીની પરાધીન દશાનો ચિતાર ડગલે ને પગલે જોવા મળે છે.

ગાંધીજીએ યથાર્થ કહ્યું હતું:

વિનોદ વિનાનું ગાંભીર્ય અને ગાંભીર્ય વિનાનો વિનોદ અર્થશૂન્ય છે.

એક એવી માન્યતા ઘર કરી ગઈ છે કે જ્ઞાની માણસ ગંભીર હોય… પછી તો લોકો જ્ઞાની હોવાનો ડોળ કરવા ગંભીર વદન ધારણ કરે છે અને જ્ઞાનના બોજ તળે બેવડ વળી ગયેલા ગંભીર ડાચું કરી બેસી રહેનારા વિદ્વાનોનો પણ તોટો નથી… અને કાર્યરત-વ્યસ્ત માણસને તો હસવાની પણ ફુરસદ નથી હોતી. હસતો માણસ લૌકિક દ્રષ્ટિએ આછકલો દેખાય છે. બેફિકરામાં ખપી જાય છે…'

ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝર જીવન જીવવા માટે બે બાબતોને મહત્ત્વ આપતા-એક

રમૂજ અને બીજી નિષ્ઠાભર્યું કામ…

ગીતામાં પ્રબોધિત ઉદાસીન વૃત્તિને લોકો ઉદાસી સમજી બેઠા હોય છે. અર્થનો અનર્થ થઈ જતો હોય છે.

ગીતાનાં ચૌદમાં અધ્યાયમાં આવે છે. 'જે ગુણનો વેગ નથી ઉઠતો તેની તે વખતે ઈચ્છા કરતો બેસતો નથી, અને જે ઊઠયો છે, તેનો દ્વેષ કરવા બેસતો નથી, જાણે ગુણોના ઉદ્ભવ કે લોપ સાથે પોતાને લેવાદેવા જ ન હોય, તેમ એ બેયથી પર ઉદાસ (ઉદ્દ + આસ્ એટલે ઊંચે બેઠેલો) રહી બુદ્ધિની સમતા જાળવે છે, વ્યગ્ર થવા દેતો નથી.

ત્રણ ગુણ વિભાગ યોગમાં ત્રણ મૂળ ગુણોમાં સત્વગુણ જ્ઞાનમૂલક છે. રજોગુણ કર્મપ્રધાન છે અને તમોગુણ મોહગ્રસ્ત છે.

ગુણાતીત સાધક આ ત્રણે ગુણોથી અલિપ્ત રહે, ઉદાસીનપણે પણે નીરખ્યા કરે.

આ ત્રિગુણમયી સૃષ્ટિ એક ખેલ છે, મજાક છે. શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કહેતા 'જગતની લીલા બેઠા બેઠા મફતમાં જોઈએ છીએ.'

હુઆંગ કહેતા COSMIC માંથી 'S' કાઢી નાખીએ તો COMIC થઈ જાય!

ગુણાતીત જ ખરેખર હસી શકે. ગુણાતીત થયા વગર સ્થિતપ્રજ્ઞતા આવતી નથી. સ્થિતપ્રજ્ઞ દશા વગર પ્રસન્નતા ન આવે. પ્રસન્નતા જયારે માણસનો સ્થાયીભાવ બને ત્યારે દુ:ખ ટકી જ ન શકે. તેની બુલ્કિ પણ શીઘ અને સ્થિર બને. તટસ્થાપૂર્વક નિહાળે તે સ્વસ્થ. બધા દંદ્ર ખરી પડયા પછી જે નીપજે તે આનંદ! જગતમાં આનંદનો વિરોધી શબ્દ જ નથી! આનંદ એ દંદ્વથી પર એવો અવિરોધી શબ્દ છે.

ઝેનગુરૂ જોશુ સસાકીશેશી કહેતા: હું લોકોને હસવા શીખવવા આવ્યો છું. વિનોબા કહેતા:

એક ગણું ખાવ, બે ગણું પીઓ ત્રણ ગણી હવા લો, અને ચાર ગણું હસો...!

નોર્મન કઝીન્સે હસી હસી અસાધ્ય જેવા રોગને હાંકી કાઢેલો... (જીવવાનો ચાન્સ ૫૦૦ માં ૧.)

અંતરની પ્રસન્નતા વગર સ્મિત આવવું મુશ્કેલ છે, અને સ્મિત વગરના ચહેરા સ્વસ્થ હોય એવુ બહુધા નથી બનતું.

સ્મિત અંતરંગના સ્થાયી ભાવનું ચહેરા પર થતું રેખાંકન છે. હાસ્ય, મોજાં

જેવું ક્ષણિક છે, પણ સ્મિતમાં સ્વસ્થતાનો આવિષ્કાર છે, અસ્તિત્વનો સ્વીકાર છે અને માનવ્યનું અભિવાદન છે.

પોતાનો વિકૃત કે બેડોળ ચેહેરો અરિસામાં જોઈ હસી શકાનારા ખેલદિલ કેટલા મળી આવશે? ગાંધીજી તો પોતા પર પણ રમૂજ કરતા. પોતાનાં મહાત્માપણાની પણ ઠેકડી ઉડાડતા…!

પોલેન્ડવાસીઓ માને છે કે બાળકનું સ્મિત સૌથી મૂલ્યવાન અર્થાત્ અમૂલ્ય ઘટના છે. ૧૯૬૮થી આ વિચારને મૂર્ત સ્વરૂપ અપાયું છે… ત્યારથી દર વર્ષ પોલેન્ડનો કે વિદેશનો જે વ્યક્તિઓએ બાળકોને હસાવવા માટે ખુશ રાખવા માટે, એમની સુખાકારી માટે ભગીરથ કાર્યો કર્યા હોય, તેમને પોલેન્ડનાં બાળકો 'Order of Smile'ના બિરુદથી વિભૂષિત કરે છે. જગતના ઈતિહાસમાં આ અભૂતપૂર્વ ઘટના છે.

ડેસ્મોન્ડ મોરિસે આંસુ અને હાસ્યના અન્વયને માર્મિક પંકિતઓમાં ઢાળ્યું છે. For as Laughing is secondary form of crying, so smiling is secondary form of laughing.

આંસુ વિના-વિષાદ વિના હાસ્ય શક્ય નથી. There is no humour without tragedy. સ્વર્ગમાં કોઈ હસતું નથી, કારણ કે ત્યાં વિષાદ પણ હોતો નથી.!

હસવા માટે પ્રયત્ન કરવો પડે, એ સહજ દેખાવા માટે અભિનય કરવા જેવી બેહુદી લાગે એવી વાત છે.

મન તો આનંદનું ઉપસ્થાન હોવું જોઈએ. અને સ્મિત તો ફ્લડાંની જેમ ખીલવાં જોઈએ

એક પ્રમાણિત કિસ્સો

સામાન્ય ઘરમાં સાદાઈથી ઉછરેલી એક છોકરી મોટા ઘરમાં વહુ બનીને આવી. આ અદ્યતન કુટુંબમાં અંગ્રેજી ઢબે છરી-કાંટાથી ટેબલ પર શિસ્તબલ્લ વાતાવરણમાં સમયસર ભોજન લેવાતું. નવી આવેલી વહુને છરી-કાંટાથી ખાવાનો મહાવરો ન હતો. છતાં એ કોશિષ કરતી.

અને એક બપોરે જમવાના ટેબલ પર જ નવી વહુએ નાનીશી ભૂલ કરી. છરી-કાંટા પકડવાની પદ્ધતિમાં…! અને રમખાણ થઈ ગયું! કડક સસરાએ આકરા વેણમાં વહુની પૂરી સાત પેઢીને ઉતારી પાડી… વહુ ટેબલ છોડી,-ભોજન છોડી ઉઠી ગઈ… સીધી પોતાનાં બેડરૂમમાં… આંજ્ઞાકિત દીકરો મનમાં સમસમી રહ્યો… (દાંત ભીડી મહામહેનતે ગુસ્સો રોકી રાખ્યો) બાપાને કશુંક સણસણતું સંભળાવવાની ઈચ્છા પરાણે દાબી દીધી... એનાં એક હાથમાં છરી તો હતી જ, છરી પરની પકડ મજબુત થઈ... અને એક ક્ષણ માટે એ વાપરવાની ઈચ્છા પણ ઝબકી ઉઠી... પણ હાથ ઝલાઈ ગયો... એ કશું કરી ન શકયો... અરે પોતાની પત્નીની પાછળ એને મનાવવા બેડરૂમમાં પણ ન જઈ શકયો... બધું અંદર ઉતારી દીધું.

...તે જ રાત્રે એ દીકરાને લકવાનો હ્મલો થયો... અને જમણો હાથ... પ્રું જમણું અંગ લકવાથી જકડાઈ ગયું...!

કારણ સ્પષ્ટ હતું... અણીને ટાંકણે હાથ ન ઉઠયો... ઝલાઈ ગયો... બસ, ઝલાઈ જ ગયો...!

આવા જ એક અન્ય કિસ્સામાં એક દીકરાએ ગુસ્સામાં પિતા પર હાથ ઉપાડયો... અને એને લકવાનો હુમલો થયો...! આની પાછળ પસ્તાવાએ ભાગ ભજવ્યો.

પ્રથમ કિસ્સામાં વડીલનો અહમ, ચુસ્ત શિસ્ત-પ્રિયતા, Perfectionist attitude વગેરેએ ભાગ ભજવ્યો. દીકરાના સ્વમાનને ઘા થયો. ક્રોધે એને હિંસાના ઉંબરે ઉભો રાખી દીધો. વહુને ખોટું લાગી ગયું. સમભાવપૂર્વક ટકોરને ન ઝીલી શકી, ન હસીને ભૂલાવી શકી. અહમ અને અપેક્ષામાંથી જે અનેકગણી વિટંબણાઓ નીપજે છે, તેનું આ જવલંત ઉદાહરણ ચે.

ઈજિપ્તનો અન્ય સચોટ કિસ્સો: એક કિશોર બાળપણથી પાયલટ થવાનાં સપનાં જોતો... પણ અભ્યાસ અને શરીર બેઉમાં નબળો... ઘણા પ્રયત્નો છતાં પાયલટ માટેની પ્રાથમિક પરીક્ષામાં જ પાર ઉતરી ન શક્યો. છતાં સપનાં તો જોતો જ રહ્યો. છેવટે એક વિમાન કંપનીમાં સ્ટુઅર્ડ તરીકેની નોકરી મેળવી... અને એ વિમાનમાં ઉડવા લાગ્યો... કંઈક અંશે સંતોષ પામ્યો. પણ વિમાનમાં એનું કામ ઉતારૂઓને પીણા અને ભોજન પીરસવાનું... એ નિષ્ઠાપૂર્વક કામ કરતો રહ્યો.

બે મહિનાને અંતે તો એના બેઉ હાથ પર ફોદ્ધીઓ ઉપડી આવી. નાની નાની ફોદ્ધીઓ ઉપચાર છતાં વધીને મોટી થઈ ગઈ. નછૂટકે એને રજા પર ઉતરવું પડયું. ચિકિત્સા કરાવી, પણ કશી દવા કારગત ન નીવડી... છેવટે મનોવિજ્ઞાનનો આશરો લીધો. મનસ્વિદે મનોવિશ્લેષણમાં એ ચામડીના દર્દનું મૂળ શોધી કાઢયું. એના મૂળમાં હતું 'પાયલટ ન થઈ શકવાનો અફસોસ...' જે હાથે વિમાનનું સ્ટીઅરીંગ ફેરવવાના કોડ હતા, તે હાથથી ઉતારૂઓને વેઈટરની જેમ ખાણીપીણી પીરસવાનો અવસર આવ્યો! એના હાથને આવું હલકું, ન ગમતું કામ કરવું પડયું, કરવું પડતું. એ રાજી ન હતો. ભીતરમાં એક ડંખ હ્યા જ કરતો, જે હાથના ફોલ્લારૂપે બહાર

આવ્યો. મનોચિકિત્સામાં એને પાયલટ થવાની આકાંક્ષા છોડી દેવાની તેમજ સ્ટુઅર્ડ તરીકેની નોકરી પણ છોડી દેવાની સલાહ આપવામાં આવી અને એણે નોકરી છોડી દેવાનો નિર્ણય કર્યો... બસ! ત્યારથી ફોદ્ધાઓ ઓછા થતાં ગયાં અને જોતજોતામાં તો નાબુદ પણ થઈ ગયાં...!

આ કિસ્સામાં પોતાની મર્યાદાની સમજણ વિનાની સ્વીકાર વિનાની તૃષ્ણા, લોભ અથવા તો મહત્ત્વાકાંક્ષાએ રોગ પાછળ ભાગ ભજવ્યો. એંસી ટકા ચામડીના દર્દો મનોદૈહિક હોય છે.

એક દંપતીને ત્રણ દીકરીઓ… ચોથી દીકરી વણનોતરી આવી પડી, અનેક અવરોધરૂપ પ્રયત્નો છતાં. માતાને તો દીકરી પ્રત્યે પૂરો અભાવ. નાની બાળકીની સતત હુંફ, પ્રેમ અને માતા સાથેના શારીરિક સંસર્ગની ઈચ્છા વણસંતોષી રહી ગઈ અને પરિણામે નાની ઉંમરથીજ એક પ્રકારનો ચામડીનો રોગ Neodermatitis થયો જે બાર વર્ષની થઈ ત્યાં સુધી મટયો જ નહિ. માતાનું વલણ બદલાયું ત્યારે એ રોગ નાબુદ થયો.

એક માતાએ ન જોઈતા ગર્ભમાંના બાળકને કાઢવાની કોશિષો કરી-નિષ્ફળ રહી. ગર્ભમાંના બાળકને પણ સમજણ પડે છે કે મને હાંકી કાઢવાના પ્રયત્નો થાય છે. એ બાળક જન્મભર અજ્ઞાત રીતે આ અજંપાથી પીડાય છે. 'I was not wanted'ની ગ્રંથિ બંધાઈજ જાય છે. એ બાળક કયારેય પોતાની માતાનો સ્વીકાર કરી શકતું નથી અને રોગનો ભોગ પણ બને છે.

માનવસહજ પ્રેમ અને કરૂણાનો અભાવ ભયંકર પરિણામો નીપજાવી શકે છે. માનવી પોતાની એષણાઓ પર કાબૂ મેળવી નથી શકતો, ત્યારે અનેક વિટંબણાઓ સર્જાય છે.

એક આધેડ વયની એકલવાયી સ્ત્રી. કુટુંબમાં કોઈ નહિ. કોઈ પ્રવૃત્તિમાં રસ નહિ, પોતાનો કોઈને ઉપયોગ નથી, પોતે મૃત:પ્રાય છે એવી માન્યતા એનામાં ઘર કરી ગયેલી અને ધીરે ધીરે એવા સમય આવ્યો કે એ સમજી જ બેઠી કે પોતે મૃત્યુ પામેલી છે! એને ખાતરી જ થઈ ચૂકેલી કે પોતે મૃત છે.

મનોચિકિત્સામાં ડોકટરે ઘણી તાર્કિક દલીલો કરી એને સમજાવવાની કોશિષ કરી પરંતુ એકલવાયાપણાની છૂપી લાગણી થકી થતા 'કન્વર્ઝન રીએકશન' પરિવર્તિત પ્રતિક્રિયામાં દદીને કોઈ તર્ક ઉપયોગી નથી નીવડતું.... મહિનાઓની ચિકિત્સાને અંતે છેહ્લો દાવ ફેંકતા ડોકટરે એને પૂછયું: Do dead people Bleed? શું મૃત્યુ પામેલા માનવીના શરીરમાંથી લોહી નીકળે?

'નહિં જ' સ્ત્રીએ જવાબ આપ્યો. ડોકટરે એ સ્ત્રીની આંગળીમાં સોય ટોંચી.

થોડુંક લોહી નીકળ્યું. આંગળીમાંથી નીકળતું લોહી બતાવી ડોકટરે બીજો સવાલ પૂછયો: 'આ લોહી શું સાબિત કરે છે?'

સ્ત્રીએ ખૂબ મીઠાશથી જવાબ વાળ્યો: 'આ લોહી સાબિત કરે છે કે મૃત માનવીના શરીરમાંથી પણ લોહી નીકળે છે! That dead people do bleed! ડોક્ટરના હાથ પણ હેઠાં પડયાં.

કન્વર્ઝન રીએકશન એક એવી વિચિત્ર પ્રક્રિયા છે કે તાત્પુરતા સમસ્યામાંથી છૂટી જવાય છે. એ છે તાત્પુરતી સમસ્યાને સિફતપૂર્વક ટાળવની પ્રક્રિયા. શારીરિક લક્ષણોથી એનું ભારણ હળવું થાય છે.

ભીતરની ભયમિશ્રિત ચિંતા ઘણા સ્વરૂપે દેખા દે છે. ગરદનનું જકડાઈ જવું, ગળામાં કાલ્પનિક અવરોધ- Writers Cramp નિષ્ફળ કે અસ્વીકૃત લેખકના હાથે મુંગી આવવી, કંપવા, લકવો, સ્નાયુઓના હલનચલનમાં અવરોધ, ચાલવામાં કે સ્થિર ઉભા રહેવામાં મુશ્કેલી વગેરે અનેક લક્ષણો ભયમાંથી જન્મે છે.

દા.ત. ટોન્સીલથી ગભરાતા બાળકને વાચામાં, બોલવામાં તકલીફ શરૂ થઈ જાય છે. To be or not To be હેમ્લેટની દ્ધિયા જેવી વૃત્તિ, આ કરવું કે ન કરવું એમાં અટવાતા લોકોને લક્વો થઈ શકે. પગ પણ ખોટા થઈ જાય. કોઈ પણ દિશામાં પગ ન ઉપડી શકવાથી, એવો નિર્ણય ન લઈ શકવાથી, આવી અનિર્ણયક સ્થિતિમાં પગ જકડાઈ શકે.

''હૈયું બેસી ગયું.' 'પેટમાં ફાળ પડી કે ધ્રાસકો પડયો' 'છાતી ભારે થઈ ગઈ' વગેરે માત્ર રૂઢિપ્રયોગો કે ઉદ્દગાર માત્ર નથી પરંતુ શારીરિક સ્તરે પણ એટલા જ યથાર્થ છે. દુ:ખમાં છાતી ભારે થાય છે. કોઈ ભયાવહ ઘટનાથી પેટમાં ફાળ પડે છે ત્યારે પેટના અવયવો શરીરને સજ્જ કરવામાં યુલ્દને ધોરણે કામે લાગી જાય છે. આઘાતજનક બનાવો કે ખૂબ આનંદપ્રેરક બનાવો હૈયું જીરવી શકતું નથી. કયારેક હૈયું ખરેખર બેસી જાય… હૃદય બંધ પડી જાય છે.

એક માણસ પોતાનાં બંગલાના આંગણામાં બગીચામાં ચા પીતો બેઠો હતો. રસ્તા પર જતી એક મોટરના ડ્રાઈવરે મોટર પર કાબુ ગુમાવ્યો અને મોટર દરવાજો તોડી આંગણામાં ધસી આવી અને એક ઝાડ સાથે અથડાઈ પેલો માણસ તો મોટર અકસ્માતથી બચી ગયો, પણ તેનું તતક્ષણ ત્યાં જ હૃદય બંધ પડવાથી મૃત્યુ થયું!

મોટરને કમ્પાઉન્ડમાં ધસી આવતી જોઈ એને એવો ધ્રાસકો પડયો કે સાક્ષાત મોત સામેથી ધસી આવી રહ્યું છે અને એનું હૃદય બંધ પડી ગયું. આપણામાં કહેવત છે કે 'સર્પ નહિ, દપ મારે છે.'' સાપ કરતાં એનો ડર વધારે ખતરનાક હોય છે.

અમેરિકાના એક કુષ્ટરોગીની આત્મકથાનું રૂપાંતર કાકા કાલેલકર અને કિશોરલાલ મશરૂવાળાએ વર્ષો પહેલાં કર્યું છે. 'માનવીય ખંડિયેરો'. નેડ નામનો કુષ્ટરોગી વીસ વર્ષ કુષ્ટરોગીઓના ટાપુ પર ગાળી વતન પાછો ફરે છે. ટ્રેન જયારે એના ગામ પાસેથી પસાર થાય છે ત્યારે એનું હૈયું હાથ નથી રહેતું અને ત્યારે આનંદ અને વિષાદના અતિરેકમાં એનું હૃદય બંધ પડી જાય છે. આનંદ એટલા માટે કે વીસ વર્ષે એને પોતાના ગામના દર્શન થાય છે. વિષાદ એટલા માટે કે કુષ્ટરોગી હોવાથી ગામમાં પાછો જઈ શકે એમ નથી. ઉપરાંત ઘરના માણસો એને મૃત્યુ પામેલો જ માને છે! અત્યંત હર્ષ કે શોક બેઉ ખતરનાક છે. લોટરી લાગે ને હૃદય બંધ થઈ જાય, એવા કિસ્સા પણ બનતા હોય છે.

જીવનના તમામ આયામોમાં, પરિમાણોમાં જીવવાની રીતિ એટલે સ્વયંપ્રકાશિત આનંદ.

જીવન ક્ષણિક હશે, પણ એની હર ક્ષણ અમૃતભરી છે અને અનંતતાની સાથે સંકળાયેલી છે અને તેથી એ પણ અનંત છે. એટલા માટે જે ક્ષણમાં સાચું જીવન જીવે છે, તે અનંતમાં પણ સાચું જીવન જીવે છે.

આ પૃથ્વી પર આ સ્વરૂપમાં ફરી આવવાનું નથી અને જે મળે છે તે રીતે ફરી મળવાનું નથી. એક ક્ષણની પણ રેડિયમના અણુની માફક બહુમૂલ્ય ગણીને જે હેતુપૂર્વક આયોજન કરે છે, ક્ષણનો પૂરો ઉપયોગ કરે છે. રડીને વેડફતો નથી, તે સાર્થક અને રસભર્યું જીવન જીવી શકે છે.

માત્ર હોવાપણાનો- અસ્તિત્ત્વનો આનંદ એ પરમ આનંદ છે.

આપણા માટે બીજું જીવન પણ છે, હોવું જ જોઈએ, માટે આ જીવન ભારે કિંમતી છે.

આત્માનો આગળ જવાનો પ્રવાસ, તેનું નામ જીવન. આ પ્રવાસમાં જો ભક્તિ ભળે તો યાત્રા થઈ જાય. આનંદની સાધના એજ સ્વાસ્થ્યની સાધના-મુક્તિની સાધના.

આનંદ વિના કોઈ ઉપાસના-તપ થઈ શકતાં નથી. પ્રભુ સ્મરણમાં જે આનંદ ન આવ્યો, તો શેમાં આવશે? સાધકનું તપ એ એકાંત સ્વાર્થજીવન નથી. એવો પુરુષ પણ દુનિયાને ઊંચે ચઢાવી શકે છે. સમસ્ત વિશ્વને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

સર્વજ્ઞશાસન ટકી રહ્યું છે. ગીતા લોકજીભે છે. સંતવાણી ઘેર ઘેર ગવાય છે. યુગોના યુગો વીતી ગયાં. આ Impact - પ્રભાવ નાનોસૂનો નથી. મનુષ્ય સૃષ્ટિનું Highest Organism કહી શકાય. આ ઊંચુ શિખર એનાથી પણ ઊંચુ એવરેસ્ટ શિખર સર કરવા બક્ષવામાં આવ્યું છે, એવાં પુરુષાર્થ માણસ કરે એવી શ્રદ્ધા સાથે કુદરતે આપ્યું છે. જેમાં માનવી આનંદમયજીવન જીવે, દુ:ખમય નહિં, એ અભિલાષા નિહિત છે.

સોમાંથી નવ્વાણું ટકા માણસો પોતાના અજ્ઞાનથી જ દુ:ખી થાય છે. જીવનમાં સુખ કે આનંદ કોઈ લૌકિક પ્રાપ્તિ કે પ્રતિષ્ઠામાં નથી મળતું, એ સમયસર સમજી લેવું જોઈએ, નહિં તો સમજણ આવે ત્યાં સુધી ખૂબ મોડું થઈ ગયું હોય છે. કાળ કોઈની ખેવના રાખતું નથી.

ભગવાન મહાવીરે અંતિમ દેશનામાં કહ્યું "તમારૂં દુ:ખ તમે જ ઉત્પન્ન કરેલું છે. બીજાએ દુ:ખ આપ્યું હોય, તો પરવશતા થાય, પણ તમે જે દુ:ખ ઉભું કર્યું હોય, તે દુ:ખ તમે જ દૂર કરી શકશો. જો તમે મોહનો ત્યાગ કરો તો દુ:ખ દૂર થશે. મોહ દૂર થતાં તૃષ્ણા નહિં હોય, તૃષ્ણા નહિં હોય, એને એકે ચીજનો લોભ નહિં હોય, તેથી બધુ ત્યાગી શકશો. તૃષ્ણા વધશે તો દુ:ખ વધશે તૃષ્ણા તમને દોડાવશે, નચાવશે, પણ સંતોષ નહિં થાય.'

ઈચ્છિત મળ્યું તે સુખ, ન મળ્યું તે દુ:ખ. પોતાને અનુકૂળ હોય તે સુખ, પ્રતિકૂળ હોય તે દુ:ખ, માનવી સોદાબાજીનો જ તર્ક લડાવે છે.

ખલિલ જિબ્રાને લખ્યું છે : 'સુખની ઈચ્છામાંથી જ દુ:ખનો પ્રારંભ થાય છે.

રોમના ફિલસૂફ શહેનશાહ માર્કસ ઓરેલિયસે લખ્યું છે: 'કશુંક બને અને કડવાશ ઉભરતી લાગે, અને લાગે કે આ દુર્ભાગ્ય છે, તો તેને ગૌરવપૂર્વક સહન કરવું એજ સદ્ભાગ્ય છે.'

દુ:ખ તો પાવક અગ્નિ જેવું છે. માણસ કેવી 'મેટલ' કેવી અસ્મિતા ધરાવે છે, તેના પર એનો આધાર છે. અગ્નિ લાકડાને બાળે છે, પણ લોઢાને તો મજબૂત કરે છે.

ટાગોર કહેતા : ''જિંદગીમાં કાંટા ઉગે છે. પછી જયારે ફૂલ આવે છે, ત્યારે કાંટા સાર્થક થઈ જાય છે.'

ખલિલ જિબ્રાને પ્રોફેટમાં લખ્યું છે : 'Your pain is the breaking of the shell that encloses your understanding.'

તમારા જ્ઞાન પર બાઝી ગયેલું જડત્વનું પડ દૂર કરવા માટે તમને જે વસ્તુ કુદરત તરફથી આપવામાં આવે છે, તે વસ્તુ છે તમારી વેદના.

માણસ હંમેશા પોતાના પ્રારબ્ધને દોષ દે છે. હકીકતમાં આજનો પુરુષાર્થ

એ આવતીકાલનો પ્રારબ્ધ છે. પુરુષાર્થ વડે પ્રારબ્ધ ઘડાય છે. આપણે પોતે જ પ્રારબ્ધ ઘડીયે છીએ, નિર્માણ કરીએ છીએ અને પછી 'નિયતિ'નું નામ આપી માથે હાથ દઈને બેસી રહીએ છીએ. 'નિયતિ' એ આપણી નિષ્ફળતાઓ ટાંગવાની ખીંટી છે.

ચિચાર્ડ હોવેયએ પોતાના કાવ્ય 'Unmanifest Destiny' - 'અવ્યક્ત નિયતિ'માં લખ્યું છે :

I do not know beneath what sky, Not on what seas will be my Fate, I only know it shall be High, I only know it shall be great.

મારી નિયતિ ઉચ્ચકક્ષાની અને મહત્મ હશે, એ હું જરૂર જાણું છું.

રાતોરાત, અચાનક માનવીનું ભાવિ બદલાઈ જાય, એ ખતરનાક બાબત છે. નસીબ આડે પાંદડું હટી જાય, એ જોખમકારક છે.

વ્યક્તિગત શોક જેમ સંભાળી લેવાનો હોય છે. તેમ વ્યક્તિગત આનંદને પણ સંભાળી લેવાનો હોય છે. અતિ હર્ષ, એ પણ અતિ શોકની જેમ ભયરૂપ છે.

દુ:ખ આવે, આવી પડે, ત્યારે પ્રમાણિકપણે દુ:ખી થવું, Without regrets or apology, એ સ્વસ્થ મનની નિશાની છે.

એના માટે જાગરૂક નિષ્ઠાની જરૂર છે. કેટલાંક હસતાં ઝેર પીએ. કેટલાંક રોતા પીએ. ત્રીજા પ્રકારના મૂર્ખાઓ ઝેર પીએ છે, ત્યારે હસતા નથી, રડતા પણ નથી. એ તો ઉઘતા હોય છે!

ઝેર પણ અમૃત થઈ જાય, એવું રસાયણ પેદા કરવાનું ટ્રાન્સફોર્મર આપણી અંદર પ્રભૂત છે, નિહિત છે, Built in છે. મીરાં ઝેર પીને અમૃત થઈ ગઈ! સોક્રેટીસ અમર થઈ ગયા. જીવન હોવું જ મહત્તમ ઘટના છે. એમાં જ અસ્તિત્ત્વનો આનંદ છે. જીવન અમુક પ્રકારનું છે. માટે જ ચાહવું, એવું નહિં, પણ હરહાલમાં ચાહવું કારણ 'ઐસો જન્મ નહિં વારંવાર' માટે જ ચાહવું. જીવનને તરછોડી, ફેંકી દઈ, વેડફી દઈ કુદરતનો દ્રોહ ન કરી શકાય.

માનવજીવનને દોરનાર, સંયત કરનાર ભાગ્ય નથી પણ શાણપણભરી શુભ ચિત્ત વૃત્તિ છે. સેનેકા કહેતા, 'ભાગ્યે જે આપ્યું નથી, તે ભાગ્ય પણ ઝૂંટવી શકતું નથી.' બધું ખોયા પછી પણ ભાગ્ય અને પુરુષાર્થ તો બચે જ છે! આંતરિક સ્વાધીનતા એ વિકાસનું પ્રથમ પગથિયું છે. પ્રતિભા-Geniusની વ્યાખ્યા કંઈક આવી આપી શકાય. 'જે પોતાના હાથે કોડિયું ચેતાવી શકે અને દુ:ખનો અંધકાર દૂર કરી શકે.' દુ:ખ પછી આવતું સુખ અને વેદનામાંથી નીપજતું સર્જન મીઠું અને અદ્ભુત હોય છે.

અકથ્ય પીડામાંથી શિશુ જન્મે છે. બાળકને જોતાં જ તમામ વેદના પળમાત્રમાં અલોપ થઈ જાય છે. માતા દીકરાને કયારે પણ કહી બતાવતી નથી કે એને જન્મ આપતાં કેટલી પીડા થઈ! બાળકના જન્મ સાથે પીડામુક્તિ છે. પરંતુ જે બાળકનો ઉદ્દગમ પીડામાંથી જ થયો છે. તે બાળક કેમ જીવનભર પીડાને પંપાળ્યા કરે છે? રોજિંદી ઘટનામાંથી પણ માણશ કશું શીખતો નથી? ટાગોર કહેતા 'દરેક બાળક જે જન્મે છે, તે ઈશ્વરનો સંદેશો લઈને આવે છે કે ઈશ્વર 'માનવી'થી હજી કંટાળ્યો નથી.' ઈશ્વરને માનવીમાં જેટલી શ્રવ્દા છે, તેટલી શ્રવ્દા માનવીને ઈશ્વરમાં હોત તો?

દુ:ખ નિમૂળ કરવાની પ્રાર્થના ઈશ્વર પાસે કરવી, એ માનવીય ગૌરવ Dignity of Manની ઉપેક્ષા છે. માગવું તો શું ? હિંમત અને ધૈર્ય.

થૉમસ હાર્ટનું કાવ્ય છે.:

God Grant me the Courage
To change the things I can change;
The Serenity to
Accept those I cannot Change,
And Wisdom to know the difference.

બદલી શકાય તેવી પરિસ્થિતિને બદલવાની હિંમત, ન બદલી શકાય એવા સંજોગોની સ્વીકારવા જેટલી સ્વસ્થતા, સહૃદયતા અને બે વચ્ચેનો ભેદ સમજવા જેટલી પ્રજ્ઞા-સમજણ હે, પ્રભુ મને આપજે!

વળી કહ્યું છે :

That which cannot be cured, must be endured.

જેનો ઉપાય ન હોય, તે સહન કર્યે જ છૂટકો.

ફ્રોઈડ કહેતા: આનંદની અવસ્થા, આનંદિત વૃત્તિ નર્વસ ટેન્શનની અસરકારક ચિકિત્સા છે.

ઈમેન્યુઅલ કૅન્ટ કહેતા:

Laughter produces health through furtherance of vital bodily processes:

હાસ્ય, શરીરના પ્રાણભૂત ચાલક પરિબળોને કાર્યાન્વિત કરીને શરીરને સ્વસ્થતા અર્પે છે. મનોવિજ્ઞાની ડોનાલ્ડ લાએકે પરીક્ષણો પછી તારવ્યું છે કે 'હાસ્ય-લાફટરથી હૃદયને મસાજ થાય છે. ધડકનોની ગતિ અને ધડકનોનું જોશ-જોમ વધી જાય છે અને હૃદય મજબૂત થાય છે. એટલે જ Hearty Laughter ખડખડાય હાસ્ય-હાર્ટી લાફટર એવો શબ્દપ્રબંધ પ્રચલિત થયો છે.

મનોવિજ્ઞાની ફાય - FRY એ તારવ્યું છે કે

'Entire Process of Respriation is benevolently engaged by laughter.

'સંપૂર્ણ શ્વસનતંત્ર હાસ્યમાં ઉપકારક અને શુભ રીતે સંકળાય છે, હાસ્યથી પ્રભાવિત થાય છે.

ENDOPHINES: વૈજ્ઞાનિક સંશોધન અને પ્રયોગોથી પૂરવાર થયું છે કે મગજમાં રહેલ ઍન્ડોફીન્સ દ્રવ્ય મોરફીઆ સાથે બંધારણ અને અસરકારતામાં ઘણું સામ્ય ધરાવે છે. એ દ્રવ્ય શરીરનું પોતાનું એનેસ્થેસીઆ છે અને રીલેક્ષ-તાણમુકત કરનારૂં છે. માનવીની પીડા ઓછી કરવામાં કે પીડા સહન કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. વિધાયક ઉર્મિઓથી કે અન્ય પ્રક્રિયાથી, એન્ડોફીન્સ કેવી રીતે કાર્યાન્વિત થઈ, છૂટી અને લોહીના પ્રવાહમાં ભળે છે તે ચોકકસપણે જાણી શકાયું નથી. પણ રીસર્ચ દ્વારા જાણી શકાયું છે કે જે લોકો સંકલ્પબળ અને શ્રન્દ્રાથી માંદગી પર 'હાવી' થઈ જાય છે, નિવારવા જ ચાહે છે, તેમની પીડા સહન કરવાની શક્તિમાં અનેકગણો વધારો થઈ જાય છે. જયારે માંદગીમાં અકારણ ઢીલા થનાર, ભય સેવનાર લોકોમાં આ શકય નથી હોતું.

અને પ્રક્લ્લિત મન, હાસ્યવૃત્તિ, આનંદિતા એમ્ડોફીન્સને ઉત્તેજિત કરી કાર્યાન્વિત કરે છે, જે પીડાનું મારણ બની શકે છે.

ટોકિયોના ડોકટર ટાર્પને સંશોધન-પ્રયોગો દ્વારા સાબિત કરી નિષ્કર્ષ તારવ્યો છે કે હાસ્યવૃત્તિ, આનંદની અવસ્થા, ટી.બી.ના રોગની ચિકિત્સા માટે ખૂબ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

પ્રબળ જિજીવિષાના મુખ્ય પરિબળો છે. Creativity સર્જનાત્મકતા અને સંગીત.

ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝરે એમના ૯૦ વર્ષના મિત્ર ડૉ. પાબ્લો કેસલ્સની વાત 'Daily Miracle' રોજિંદો ચમત્કાર શિર્ષક હેઠળ આલેખી છે.

રોજ સવારના ૯૦ વર્ષના જૈફ ડૉ. પાબ્લોને એના પત્ની બેડરૂમમાંથી હોલમાં લઈ આવતા. પત્નીનો હાથ પકડી ઢસડાતાં-ધસડાતાં માંડમાંડ પિઓનો સુધી પહોંચતા અને સ્ટૂલ પર બેસતા. ડૉ. પાબ્લો સંધિવાથી પીડાતાં. હાથ-પગ અકકડ અને ઝલાઈ ગયાં હતાં. ગંઠાયેલા હાથે પિયાનો પર મુશ્કેલીથી આંગળી પડતી અને સંગીત વહેતું. અને ધીરે ધીરે સૂર પછી સૂર અને બેઉ હાથ પૂરા ખુલ્લા થઈ જતાં અને સંગીત વહેતું રહેતું. ડૉ. પાબ્લો પિઓનો પર મોઝાર્ટ, કલેરીનેટ બાકની Wobltemperierte Klavier કે કવીન્ટેટ સીમ્ફનીઓ વગાડતા. હાથ-પગ બેઉ નોર્મલ થઈ જતાં. રોજ કલાકેક આ કાર્યક્રમ કોન્સર્ટ ચાલતો અને પછી તદ્દન સાજા-નરવા માનવીની જેમ પોતાની મેળે જ ટક્રાર થઈ પોતાના રૂમમાં જતા. આખો દિવસ સાજા-નરવા, જાણે કોઈ દર્દજ નથી થયો એમ વીતાવતા. બીજે દિવસે પાછી એ જ હાલત. પત્નીના હાથ પર ઢળતા-લથડાતા-ધસડાતા પીઆનો સુધી પહોંચતા. આ રોજનો ચમત્કાર હતો!

આવો જ કિસ્સો વિખ્યાત તબલા નવાઝ અહમદ થિરકવાનો છે. પાછલી ઉંમરે હાથ-પગ બેઉ વળી ગયેલાં. બેઉ હાથ વળીને છાતી પર અને બેઉ પગ ગોઠણથી વળેલા છાતી પર. છતાં સંગીતના કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેતાં. એમને નાના બાળકની જેમ ઊંચકીને સ્ટેજ પર લઈ જવાતાં. અત્યંત મુશ્કેલીથી તબલા સુધી હાથ પહોંચતાં. તબલા પર એક થાપ. એક સૂર અને પછી તો દરેક સૂર સાથે હાથ ખુદ્ધા થતા જતા. આંગળીઓ સીધી થઈ જતી અને તબલાવાદનનો પૂરો કાર્યક્રમ એક તરવરતા યુવાનની જેમ આપતા. શ્રોતાઓ આફરીન પોકારી ઉઠતા.

બન્ને ઘટનાઓ ચમત્કારિક અને કલ્પનાતીત છે. ડૉ. આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝર પોતે સાંજે થાકીપાકી ઘેર આવી જુના ખખડધજ પિયાનો પર બાકની સ્મિફની તેમજ એની પ્રિય રચનાઓ Toceta અને Fugue D Minor વગાડતા, મોઝાર્ટની રચનાઓ અને કયારેક બિથોવન. બાક Bach એમને ખૂબ Romantic ભાસતો. નિષ્ઠાભર્યું કામ, વિનોદવૃત્તિ અને સંગીત એમના જીવનના મહત્ત્વના પરિબળો હતાં. સંગીત એજ એમની ઔષધી હતી. મોઝાર્ટની કેટલીક રચનાઓ ભારતીય સંગીતને ઘણી મળતી આવે છે. ભારત સરકારે હમણાં મોઝાર્ટની ટપાલ ટીકીટ પણ કાઢી. સંગીતની ઉપકારક અને પ્રભાવક અસરના ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. સંગીતથી ગાય વધારે દૂધ આપે છે. સંગીતથી છોડ સારી રીતે ઉછરી ખીલે છે. પૂર્વી રાગ દારા તાવ મટાડવાના પ્રયોગો પંડિત ઓમકારનાથે કરેલા એમાં સફળતા પણ મળી, પરંતુ એમાં આગળ વધ્યા નહિ.

અમારા ગામ રાયણમાં શ્રી કુંવરજી ભગત જન્મજાત સંગીતકાર હતા. નસેનસમાં સંગીત. અનેક યુવાનો સંગીતની દીક્ષા પામ્યા. ગામમાં કોઈને તાવ આવે તો ડોકટરને ન બોલાવે (તે સમયે ડોકટર એટલે કમ્પાઉન્ડરમાંથી થયેલા ડોકટર) પણ શ્રી કુંવરજી ભગતને બોલાવે. દીલરૂબા વાગડી તાવને ભગાડી દેતા. સપ્ટેમ્બર ૧૯૯૧માં જ એમનો દેહાંત થયો.

નાદબ્રહ્મમાંથી સંગીત નીપજયું. સંગીતની રચના શિવે કરી એવું કહેવાય છે. સંગીત પ્રથમ આવ્યું પછી શબ્દ. ટાગોરને સૂર પ્રથમ આવતા પછી શબ્દો. સંગીત એ દૈવી દેન છે. બ્રહ્માંડમાં પણ અલૌકિક Sepheric Music છે.

માણસે ચાર વાનાં તો રોજ કરવાં જ જોઈએ. સંગીત સાંભળવું, એક કવિતા વાંચવી, એક નાનકડું પણ નિસ્વાર્થ કામ કરવું અને કદરના બે શબ્દો ઉચ્ચારવા. સ્વસ્થ માનવીના આ લક્ષણ છે.

દેકરે કહેતા : A Good Laugh is a Sunshine in the house.

હાસ્ય ઘરમાં આવતા કૂણા તડકા જેવો પ્રસન્ન અવસર છે.

પણ આપણે આજે લાંબા લાંબા પડદા લગાવી સૂરજને પણ ઢાંકી દઈએ છીએ. સુશોભન માટે અને ધૂળ ન પ્રવેશે માટે. માનવીની બેવકૂફીની કોઈ સીમા નથી. જીવન અભિમુખ ન થઈએ તો સત્ય પણ ઢંકાઈ જાય છે. તડકાની જેમ!

હસવાની ક્ષમતા- સ્મિતની મૃદુતા માત્ર માણસમાં જ છે. પ્રાણીઓમાં નહિ. પ્રાણીઓ જયારે ખૂબ આનંદિત હોય ત્યારે ઉછળે, નાચે, પૂંછડી પટપટાવે, આળોટે. આનંદના આ આવિષ્કારો છે.

સીતાને 'પૂર્વસ્મિતભાષીણી' પણ કહેવાય છે. બોલતાં પહેલાં નાનકડું નાજુક સ્મિત મલકાટ કરે. આ સિલ્દિ નાનીસૂની નથી.

અંતરના આનંદ વગર સ્મિત, પ્રસન્નભાવ ચહેરા પર પ્રગટતો નથી.

કોઈ સમાજ કેટલો સ્વસ્થ છે, એનું માપ એના સ્મિત પરથી મળે છે સ્મિતવાળા ચહેરા આપણને ગમે છે.

ગાંધીજી શ્રીમદ્ રાજચંદ્રના ગાઢ સંપર્કમાં હતા.

શ્રીમદ્દ વિષે એમણે લખ્યું છે : ''એમનો ચહેરો હસમુખો અને પ્રક્લ્લિત હતો. તેની ઉપર અંતરાનંદની છાયા રહેતી.

ગાંધીજીએ શ્રીમદ્દની અંતરાનંદની વાત મજબૂત રીતે પકડી - આત્મસાત કરી. ગાંધીજી હસતા ત્યારે રૂંવેરૂવું હસી ઉઠતું પં. જવાહરલાલ નહેરુએ લખ્યું છે :

'His Smile was delightful. His laughter infectious.' - એમનું સ્મિત આહ્લાદક હતું, હાસ્ય ચેપી. એમનામાં આકર્ષણથી ભરપૂર એવી બાળસુલભતા હતી.

પ્રક્લ્લિતા માનવીના સ્વભાવનો હિસ્સો બની જવો જોઈએ.

સ્વસ્થ માનસિક અભિગમ - Attitude વગર આનંદ સંભવતો નથી. સ્વસ્થ માનસ જ સ્વસ્થતા, નિરોગીપણું ટકાવી રાખે છે. રોગને દૂર રાખે છે.

मनोगत दृत्तिओ

બિ હારનો ઠાઠ, વૈભવ અને વિલાસિતા માનવીને આંતરિક દારિદ્રય તરફ ઘસડી જાય છે. જગતમાં જે સમ્રાટ દેખાય છે, તે ગુલામોનો પણ ગુલામ છે. વૈભવીની અકિંચનતા જેમ દેખાતી નથી, તેમ અકિંચનનો વૈભવ પણ દ્રશ્યમાન નથી હોતો.

જીવનને જે જકડી રાખે છે, તેના હાથમાંથી જીવન છૂટી જાય છે. જે છોડી દે છે, તે પામી જાય છે. જીવન એક પારા જેવું છે. ખુલ્લી હથેળીમાં પારો રાખો તો રહેશે. મુઠ્ઠીબંધ કરી પારાને બંધ રાખવાની કોશિષ કરશો તો આંગળીઓમાંથી પારો સરી પડશે.

વિરોધાભાસ લાગે છે? કુદરતની તમામ પ્રક્રિયાઓમાં PARADOXICAL HARMONY - વિરોધાભાસી સંવાદિતા દેખાશે. રહસ્યમય નિયમબલ્દતા દેખાશે. સૂરજ ન હોત, તો વર્ષા ન હોત. મૃત્યુ ન હોત તો જીવનનું મૂલ્ય ન હોત. એનો મર્મ જે પામી શકે તે મર્મજ્ઞ! બધું હોવા છતાં કશું જ ન હોય, કશું જ ન હોવા છતાં બધું જ હોય, એ ચમત્કાર માનવજીવનમાં જ શક્ય છે.

હેલન કેલર અંધ, મૂક અને બધિર હતાં. એમણે અદ્ભુત વાત કહી છે.

"પાંચ ઈન્દ્રિયોથી અનુભવાતા આનંદોને માણતા લોકો મારી દયા ખાય છે. મારા અંતરના સુવર્ણમંદિરમાં નિરંતર વસતી હું કેવા આનંદ માણું છું. એની એમને કલ્પના પણ નથી. અંદરના અંધકાર વચ્ચે હું એક જાદુઈ દીપશિખા લઈને રમું છું. જયાં બુલબુલો ગાય છે અને ભગવાનની હાજરીમાં મૃત્યુ પણ જીવન બની રહે છે.

નાના નાના અભાવ, ક્ષુલ્લક ઠોકરો, નિષ્ફળતાઓથી વ્યગ્ર વ્યથિત થતાં લોકોએ આ સૂત્ર મોટા અક્ષરે લખી ફ્રેમમાં મઢાવી ઘરમાં ટાંગવું જોઈએ.

અણગમતા સંયોગો, વિપરિત પરિસ્થિતિ, પીડાકારક ઘટનાઓ જીવનના અંશરૂપ છે. માનવી જયારે એને સમભાવે વેઠી શકતો નથી, નિવારણ કરવાનો પ્રયત્ન કરતો નથી અને સહી પણ શકતો નથી ત્યારે એમાંથી છૂટકારો મેળવવા ભાગી છૂટે છે. પોતાથી જ ભાગી છૂટે છે. ભાગીને દારૂના પીઠામાં જાય છે. રેસ રમે છે, જુગારની કલબોમાં જાય છે, શેરસટ્ટો કરે છે, ડ્રગનો આદિ થઈ જાય છે. કયાં કયાં નથી જતો? જિંદગીનો ખેલ ખેલી ન શકનાર પાનાં રમે છે. ન્યુરોટિક માંદગીને નિમંત્રે છે. આનું એક કારણ છે. પીડા સહન કરવાની અશકિત. એનું PAIN TOLERANCE QUOTIENT (PTO)નો આંક ઘણો નીચો હોય છે.

INSANITY- ગાંડપણ, સચ્ચાઈથી વાસ્તવિકતાથી પોતાની જાતને ખેંચી લેવાનું પરિણામ છે. આ એક વિકૃત એબનોર્મલ વૃત્તિ છે. ગાંડો કે ચિત્તભ્રમ પોતાની સપનાની દુનિયામાં વિહરતો થઈ જાય છે. કશું બહારનું સ્પર્શતું નથી. કૌટુંબિક, સામાજિક તમામ જવાબદારીથી મુકત થવાનો કીમિયો.

મનોવિજ્ઞાન આવા લોકો માટે LIVING DEAD જીવતાં છતાં મૃત્યુ પામેલા એવો ઉલ્લેખ કરે છે. અને હકીકતમાં એ માનસિક આપઘાત જ છે. આની ચરમ સીમા, હારેલા માનવીનું અંતિમ કૃત્ય, પલાયનવાદની અંતિમ પરિણતિ છે: આત્મહત્યા. ખોટા, ભ્રામક પ્રતિષ્ઠાના ખ્યાલો થકી માણસ પોતાનું મન મોકળું કરી કોઈને કહેતો નથી અને પોતાનો જ ઘાત કરી છૂટવાનો માર્ગ અપનાવે છે.

અમેરિકામાં યુવાનોનું આપઘાતનું પ્રમાણ વીસ વર્ષ પર હતું, તેનાથી ત્રણ ગણું અને દસ વર્ષ પર હતું તેનાથી બમણું છે.

ગુજરાતમાં પ્રતિદિન છ આપઘાત થાય છે. કુટુંબ ક્લેશ, દહેજ પ્રથા વગેરે યુવાન વહુઓની આહૂતિ લે છે.

ચાર્લી ચેપ્લીને 'લાઈન લાઈટ'મા કહ્યું. We all despirse Ourselves.' આપણે બધા આપણને જ નફરત કરીએ છીએ.

જીવન પ્રત્યેની ધૃણા, બીજા પ્રત્યેની ધૃણા, એજ પોતા તરફ વળે છે, ત્યારે આપઘાત નીપજે છે.

અમેરિકામાં એક કરોડ ચાલીસ લાખ લોકો માનસિક રોગોથી પીડાય છે. દર વર્ષે ચાર લાખ છૂટાછેડાનું કારણ શું હોઈ શકે ?

મનોવિજ્ઞાન પણ સ્વસ્થજીવન માટે છેલ્લે તો એજ વાત કહે છે: માનવીમાં શ્રહ્કા, તમામ જીવો પ્રત્યે કરુણા, આદર, બધા માટે સ્નેહ, જીવન પ્રત્યે નિષ્ઠા અને આનંદ. અને કહે છે. જીવન હિંમતભેર, ભયમુકત અને ઉપયોગી જીવવું એ તમારી સમાજ પ્રત્યે, મિત્રો પ્રત્યે કુટુંબ પ્રત્યે અને સર્જનહાર પ્રત્યેની પવિત્ર ફરજ છે. એનો સ્વીકાર કરો.

બુદ્ધિથી બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ આવતો નથી. બુદ્ધિ તો એક શસ્ત્ર છે. એનો ઉચિત ઉપયોગ, વાપરનારની સદ્દવૃત્તિ અને હિંમત પર અવલંબે છે. Anorexia Nervosa - ભોજન પ્રત્યે અરુચિ પાછળ અજ્ઞાતમનમાં છૂપાયેલી આપઘાતની વૃત્તિ પણ હોઈ શકે. અજ્ઞાત મન એવો તર્ક લડાવે છે, ભોજન નહિં, પોષણ નહિં - જીવન નહિં.

ડાયેરિયા પાછળ અસ્થિર ઉર્મિલતા કારણભૂત હોઈ શકે. અંકુશનો અભાવ.

આર્થિક સલામતીનો ભય - જેને Hoarding Complex - પરિગૃહ ગ્રંથિ પણ કહેવાય છે, તે બંધકોષની માંદગી નોતરે છે - સાચવવાની વૃત્તિ.

હૃદયના વિસ્તારમાં પીડા-હૃદયરોગ સાથે કોઈ સંબંધ ન હોય એવી, ગુનાહિત ગ્રંથિનો આવિષ્કાર છે. અચાનક મરી જવાનો ભય જે અજ્ઞાતપણે ગુનાની સજારૂપે દેખા દે.

શરીરમાં જુદે જુદે સ્થળે પીડાની સંવેદના, સતત સુખરહિત અવસ્થાનું પરિણામ છે.

પીડાયુકત ૠતુસ્રાવની ભીતરમાં વેદનામય જાતિય સમાગમ હોઈ શકે, જેના કારણમાં પત્ની અજ્ઞાતપણે નારી તરીકેની ભૂમિકા નિકટ સંબંધમાં ભજવવા નથી માગતી.

આ બધી પીડાઓ ઉપરાંત ભય થકી પસીનો વછૂટે છે જેવી અનેક બાબતો લક્ષણો પ્રતીકાત્મક હોય છે અને કોઈ દવા કારગત નીવડતી નથી.

એક વાત સ્પષ્ટપણે સમજી લેવાની જરૂર છે. પ્રાણી અને મનુષ્યમાં ભયની સંજ્ઞા નિહિત છે. પણ ધૃણા. Hate એવી નિસર્ગદત્ત વૃત્તિ નથી જ. એ પાછળથી 'કેળવાય' છે. આપણી સલામતીને ખતરો ઉભો થાય છે કે અહંકારને ઠેસ પહોંચે છે ત્યારે ધૃણા કે તિરસ્કાર નીપજે છે. ઈશુ અને ગાંધીજી પણ કહેતા. પાપને ધિકકારો, પાપીને નહિં.

Mohave Indianas - એક જાતિ વિષે, એમના રિવાજ અને સંસ્કૃતિ વિષે સંશોધન કરનાર જયોર્જ ડેવેરયુકસે તારવ્યું છે કે આ જાતિના લોકો પોતાના બાળકોને કોઈ શિક્ષા કરતા નથી. શારીરિક શિક્ષા તો નહિં જ. અને કોઈક એવો નીકળે, તો એને 'મગજનો ફરેલો' એવું વિશેષણ લાગી જાય છે. આ વિષે એ લોકોને પૂછવામાં આવતાં એમણે જવાબ આપ્યો કે બાળક તો નાનું છે. એ મને મારી નથી શકતું હું એને કેમ મારું? હું તો મોટો છું. હું મારું તો હું પણ ગોરા લોકો જેવો જ થઈ જાઉ જેઓ પોતાના સંતાનોને મારે છે.'

ડૉ. કાર્લ મેનીન્ગરે સંશોધનો પછી તારવ્યું છે કે મહદ્દ અંશે જે મા-બાપોએ પોતાના વડીલોના હાથે માર ખાધી હોય, વર્ષો અગાઉ, તે જ મા-બાપ એવા જ વર્તાવ સંતાનો સાથે કરે છે. મારે છે-પીટે છે. પોતાને જે ભોગવવું પડયું છે, તેનું વેર સંતાનો સામે લે છે. આવા હિંસક વર્તનમાં જે ધિકકારની વૃત્તિ નિહિત છે, તે મા-બાપ સમજતા નથી. પોતાને મારનાર પિતા તરફની ધિકકારની વૃત્તિ વ્યાજસહિત સંતાનો તરફ વળે છે.

આજ છોકરાઓ મોટા થતાં, જે જે એમના સંપર્કમાં આવે તેમને ધિકકાર અને ધૃણાથી જાએ છે અને એમનાં બાળકો જ એ જ વૃત્તિનો ભોગ બની માર ખાય છે. આ પરંપરા પેઢી દરપેઢી ચાલે છે. દરેક છોકરો કન્ડીશન્ડ થઈ જાય છે. પોતાના પિતાનું જ અનુકરણ કરે છે.

ભયને નિર્મૂળ કર્યા વિના ધિકકાર નિમૂર્ળ થતો નથી. મૃત્યુનો ભય, ઈશ્વરનો ભય, ભયનો ભય, ધિકકારને જન્મ આપે છે.

ધિકકાર એ નકારાત્મક અને વિકૃત વૃત્તિ છે. દરેક નકારાત્મક ઊર્મિ-વૃત્તિ કે આવેગ અચૂકપણે માંદગીને નિમંત્રે છે. પોતાને ધિકકારનાર બીજાને ધિકકારે છે. સમાજને ધિકકારે છે.

સભ્ય સમાજોમાં, સંપન્ન અને વિકસિત રાષ્ટ્રોમાં પણ બાળકો પ્રત્યે જે હિંસા આચરવામાં આવે છે તે કલ્પનાતીત છે. કૂતરા-બિલાડાંને વ્હાલ કરનાર લોકો બાળકની હત્યા સુધી પહોંચી જાય છે.

સ્વીડન જેવા દેશમાં મા-બાપ સંતાનને મારે, તો પડોશી પોલીસને ફોન કરી દે છે. પોલીસ પગલાં લે છે.

ઘૃણામાંથી જ હુદ્ધડો થાય છે, મહાયુક્કો થાય છે, હિંસાનું તાંડવ રચાય છે. પિતા પ્રત્યે વૈમનસ્ય-ઘૃણા સેવનાર બાળક, કિશોર કે યુવાન થતાં ગુનેગાર Criminal થઈ ગયાના ઘણા દાખલા છે. આવા લોકોને શિસ્ત અને સત્તાધીશ ગમતાં નથી. વર્ચસ્વ ધરાવનાર પિતા કાયદાનું, શાસનનું પ્રતીક બની જાય છે. કાયદો એમને સજા કરે છે. માણસ પોતે એ સજાનું વેર સમાજ સામે લે છે. પોતે જાતને સજા કરે છે અને અનેક રોગને નિમંત્રે છે.

માનસિક અપચો - નર્વસ ઈન્ડાએઝેશન

મનોવિજ્ઞાની ડો. ફ્રેંક કેપ્રીઓએ એક કિસ્સો ટાંકયો છે. સ્વાદિષ્ટ રસોઈ બનાવનાર પત્નીના પતિને રસોઈ પ્રત્યે કોઈ ફરિયાદ નથી હોતી. છતાં જમ્યા પછી એક કલાકે પેટમાં ચૂંક આવે, મુંગી આવે, ઉબકા જેવું થાય, ગૅસ ભરાયો હોય એવું લાગે, હૃદયના વિસ્તારમાં બળતરા થાય વગેરે ચાંદા જેવા લક્ષણો દેખાય. મનોવિશ્લેષણ પછી ડોક્ટરે કારણ શોધી કાઢયું. લગ્નજીવન સુખી ન હતું. પત્ની

તદ્દન એકલપંથી. ઘર-ગૃહસ્થી સિવાય કોઈ બાબતમાં રસ નહિં. બરોબર ખાવા ટાણે જ પત્ની આર્થિક બાબતો ચર્ચે. ફલાણો ઉઘરાણી કરવા આવ્યો હતો કે આ બીલ ભરવાનું બાકી છે. હજી આ ચૂકવવાના છે. પૈસા કયાંથી આવશે, ઘર કેમ ચાલશે... બસ આજ વાતો!

ડો. કેપ્રીઓએ પત્નીને કડક સૂચના આપી દીધી. જયારે આટલી સારી વાનગીઓ બનાવો છો, તો ઉંમગથી પતિને ખવડાવો. કટકટ કે કકળાટ બંધ કરો. પતિ જેના માટે આખો દિવસ ઢસરડો કરે છે, તે ભોજન તો એને સુખે ખાવા દો. આગ્રહ કરી ખવડાવો. મિત્રોને ભોજન માટે આમંત્રો… વગેરે. પત્નીએ નિષ્ઠાથી આજ્ઞાઓ પાળી. એક મહિનાની અંદર પતિ સાજો થઈ ગયો. ડૉકટર સાથે ૧૧ વર્ષ સુધી પ્રેમ-પત્રવ્યવહાર ચાલ્યો.

પતિ-પત્ની વચ્ચેના ઉર્મિલ-ભાવાત્મક સંબંધ અને અપચાને સીધો સંબંધ હોય છે. અમૃત જેવું ભોજન અમૃત જ રહે તો ગુણકારી નીવડે. નકામા હૈયાઉકળાટથી જમવા ટાણે ભોજનને અપથ્ય ન બનાવવું જોઈએ.

ડૉ. ઑસ્ટીન ફોક્ષ રીગ્સે તારવ્યું છે: વાત વાતમાં ખોટું લાગી જાય - Over Sensitive લોકોનો અપચો થાય છે. માતા બાળકને બીજાને સોંપી ફરવા જાય છે ત્યારે બાળક અસલામતી અનુભવે છે અને ઉલ્ટીઓ શરૂ થાય છે.

ડૉ. વિલ્બર અને ડૉ. મિલીસે માનસિક અપચાના ૩૫૪ દર્દીઓના અભ્યાસ પછી તારવ્યું કે ૩૦૩ કેસોમાં કોઈ શારીરિક દર્દ ન હતું પણ માનસિક અપચો હતો. પ્રેમ-હ્ંફ્રનો અભાવ ઘણા રોગો સર્જે છે.

સોડાબાઈકાર્બથી અપચો નાબુદ થતો નથી. મનને સંયમમાં રાખી સ્વજનો સાથે સ્નેહભર્યા સંબંધ પ્રસ્તાપિત કરવા. હોજરી પર અંકુશ મનના અંકુશ દ્વારા આવે છે.

આધુનિક જીવનરીતિનો ટેમ્પો જ ગતિશીલતા છે જે મેટેબોલિક તંત્રને ઉત્તેજે છે. ખાવા-પીવાની આદતો બદલાઈ જાય છે. હજારો લોકો નર્વસ અપચાથી પીડાય છે.

પેટ ભરીને પણ ન ખાવું, ઉણોદરી, તેને બદલે ઠાંસીને ખાવું, એટલે કે શરીર ઉપયોગમાં લઈ શકે તેનાથી વધુ ભોજનનો બોજો નાખવો એ શરીર પરનું આક્રમણ છે. માત્ર મેદવૃદ્ધિ થકી હૃદયરોગ, ડાયાબીટીસ, નસોની જરઠતા, જાડાપણું ઉપરાંત મેટેબોલીઝમની ગડબડ થાય છે. ૨૦ રતલ વધારે વજન એટલે વીસ રતલ વજનનો લોખંડનો સળીઓ ઊંચકી સાથે ફરવા જેવી વાત થઈ. માઈલોના માઈલ લોહીને વધારે ફરવું પડે છે. અને શા માટે? ડૉ. કેપ્રીઓએ લખ્યું છે, ''મહાત્મા

ગાંધીની દેહવિષ્ટની કોઈએ ક્યારે અદેખાઈ કરી નથી!"

Ego Centric Crank, સ્વકેન્દ્રીય, સ્વાર્થી, દંભી, અતડા અને પોતાને તથા અન્યને છેતરનાર મિત્રવિહિન એકલવાયા થઈ જાય છે. પોતાની જ આસાપાસ અહંની સૃષ્ટિમાં વિહરતા હોય છે. ઉર્મિતંત્ર અને જ્ઞાનતંતુ-તંત્રના રોગોના જલ્દી ભોગ બને છે. પીડા વધુ પીડાકારી લાગે છે. પોતા સિવાય કોઈને ચાહી શકતા નથી. પોતાને કેમ કોઈ ચાહતું નથી એ પ્રશ્નનો જવાબ પણ શોધી શકતા નથી. શોબાજીમાં જ જીવન વ્યતીત થઈ જાય છે. ખુશામત કરનારા લોકો જ ગમે છે. પોતે બે શબ્દો પ્રશંસાના પણ બોલી શકતા નથી. સતત ધૃણા માનવીનો સ્વભાવ બની જાય છે. ધૃણા થકી અલ્સરની બિમારી, સતત માથાનો દુખાવો, ચામડી પર રૅશ જેવું થવું, ભૂખ ન લાગવી, રાતોની રાતો ઉદ્ય વગર જાગતા પડી રહેવું, ઊંચુ બ્લડ પ્રેશર, સતત માનસિક તાણયુકત અવસ્થા, લગ્નજીવનમાં વિખવાદ, કાર્યશક્તિ કુંઠિત થઈ જાય, મિત્રો દૂર થતા જાય વગેરે ઘણી બધી વિટંબણાએ સર્જાય છે. થાઈરોઈડ ગ્રંથિની તકલીફ, મગજની નસ તૂટી જવી જેવી તકલીફો પણ શક્ય હોય છે.

એક યુવાન સાધન સંપન્ન માણસ આખી નારીજાતિ દુશ્મન હોય તેમ વર્તતો. જે સ્ત્રીઓ સાથે સંબંધ બાંધતો તે પાછું જોયા વગર ભાગી છૂટતી. એને અલ્સર-ચાંદાની બિમારી થઈ. મનોવિશ્લેષણમાં બહાર આવ્યું કે નાનપણમાં પિતાનો દેહાંત થયો. માતાએ બીજા લગ્ન કર્યા. સાવકો બાપ દારૂડીયો હતો. માતાએ બાળકની કોઈ ખેવના રાખી નહિં. પ્રેમ મળ્યો નહિં. બાળક સ્નેહવંચિત રહી ગયો એટલે સમસ્ત નારી જાતિ પ્રત્યે વેર ધારણ કર્યું. અજ્ઞાત મનમાંથી જયારે મૂળ કારણ સપાટી પર આવ્યું, સમજાયું ત્યારે વેરવૃત્તિ અને ચાંદામાંથી મુકત થયો. જો ધરબાયેલું મૂળ કારણ જાગૃતિની સપાટી પર આવી જાય સમજાઈ જાય, તો માનવી એમાંથી મુકત થઈ શકે. મનોવિશ્લેષકનું આજ કામ છે.

ધિકકાર એક મહારોગ છે. એનું મારણ છે પ્રેમ. હૂંફના અભાવમાંથી અનેક પ્રકારના રોગો પેદા થાય છે.

માનવીનું પ્રફૂલ્લન Blossoming, એ જ વિકાસની યાત્રા છે, વણથંભી કૂચ.

મનોવિજ્ઞાની ડૉ. હેર્ની લિન્ક ભારપૂર્વક કહેતા: માનવીના વિકાસ સાથે જ એના સુખની સીમા વિસ્તરે છે. ચેતોવિસ્તારની કરામત છે "આ ફિલસૂફી નવી નથી પણ માણસે એના પર ધ્યાન આપ્યું નથી.

સારી કંપનીમાં ઉચ્ચ એક્ઝીક્યુટીવ હોદ્દો ધરાવનાર મધ્યમ વયના બેનને

અવારનવાર Depression હતાશાના જોરદાર હુમલાઓ આવતા. સમય સાથે હુમલાઓ વધતા ગયાં. કામ ખોરંભે ચડતું ગયું. ડૉ. લિન્કે બેનના સંજોગો, કામગીરી, વાતાવરણ, વગેરેની પૂરી ચકાસણી કરી. જવાબદારી ભર્યો અને મોભાદાર હોદ્દો ધરાવતા બેનને કોઈ શોખ ન હતાં. મિત્રો નહિવત હતા. સ્ટાફના માણસો વિષે વર્ષો સુધી કામ કરવા છતાં, કશું ખાસ જાણતા ન હતા. એમના કુટુંબ, વિષે કોઈ માહિતી ન હતી. કોઈની સાથે હળવા ભળવાનું નહિં. માત્ર ઓફિસીઅલ સંબંધ, - ઔપચારિક. ડૉ. લિન્કે એમને ધીરે ધીરે એમના સ્ટાફમાં, તેમના કુટુંબીઓમાં રસ લેતા કર્યા. એમના પ્રશ્નો સમજી એમને મદદરૂપ થયાં બાળકો સાથે હળીમળી ગયાં અને એવા વ્યસ્ત ગળાડૂબ થઈ ગયા કે વિષાદના હ્મલાઓ માટે કોઈ સમય કે અવકાશ જ ન રહ્યો.

'અન્ય માટે મથનાર પોતામાં 'સ્વ'માં સ્થિર રહી શકે છે.' ડૉ. લિન્કે આ તારણ કાઢયું. સમગ્ર કિસ્સો મનોવિજ્ઞાનની સૃષ્ટિમાં ખૂબ લોકપ્રિય અને દ્રષ્ટાંતરૂપ બની ગયો. આપણે આનંદનું અત્તર બીજા પર છાંટીએ, ત્યારે આપણા હાથમાં પણ એની સુગંધ તો રહી જ જાય છે!

બીજાઓ માટે થોડું ધસાઈ છૂટવાની વૃત્તિ, થોડી નિસ્વાર્થતા, નિર્મળ સ્નેહભરી વર્તણુક માનવીને આહલાદ્દથી ભરી દે છે. કષાય કે રોગ માટે કોઈ ખાલી જગા રહેતી નથી. Personality halitosisનો આજ ઉપાય છે.

માનવીને કુદરતે સપનાથી નવાજયો છે. અત્યંત ઉપયોગી અને ચમત્કારિક યંત્રણા છે. અનેક હીન વૃત્તિઓ, આવેગો, વેર-ઝેર, જે કચરો દિવસ દરમ્યાન જમા થયો હોય, તે રાતભરમાં સપના સાફ કરી નાખે છે. ઈચ્છાઓ તૃપ્ત થઈ જાય છે, નવી દિશા મળે છે. ફોઈડે સપનાના વિશ્લેષણમાં જીવન સમર્પી દીધું. સપનામાં જે ઘટનાથી પીડા થાય કે હર્ષ થાય, એ પીડા અને હર્ષ સાચાં હોય છે સરવાળે સપના આપણું ઘણુ દુ:ખ હરી લે છે. સપનાં ઘણી વખત ગર્ભિત; પ્રતીકાત્મક હોય છે. સપનાની લિપિ ઉકેલતાં આવડે તો, અગાધ સામર્થ્ય સાંપડે છે. સપનાં સવારનાં યાદ રહેવા જોઈએ. બધા યાદ નથી રહેતા. એક નાનકડું સપનું - અને માણસ બધું છોડી, અકિંચન બની રસ્તા પર ઉભો રહી જાય છે. મહાવીર મહેલ છોડી જાય છે- બધું છૂટી જાય છે.

એક દારૂડીયો કે અન્ય વ્યસનોનો આદી જીવતાં ગભરાય છે અને મૃત્યુથી પણ ગભરાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જીવવાની ઈચ્છા અને મરવાની ઈચ્છા વચ્ચેનો સમન્વય એટલે દારૂ. દુ:ખમાંથી છૂટવાની તાત્પુરતી તરકીબ.

માણસ પોતાની સાથે સહયોગથી ઈમાનદારીથી જીવતાં શીખે, અન્યો પ્રત્યે

દાદાગીરી અને આક્રમકતાની ટેવ છોડી દે, સહિષ્ણુતા, સમજણ, જતું કરવાની વૃત્તિ અપનાવે તથા જીવો અને જીવવા દોના વૈશ્વિક સિલ્દાંતનું પરિશીલન કરે અને પોતાની મુસીબતોની રેકોર્ડ બધા પાસે વગાડવાની બંધ કરે, તો ઘણે અંશે સ્વસ્થ થવા પામે.

થૉરો કહેતા: ''આત્માની એક પણ જરૂરિયાત પૈસાથી ખરીદી શકાતી નથી.''

'MENS SANA INA CORPORE SANO' સદીઓ પહેલાં રોમના લોકોએ ડહાપણભરી વાત કહી હતી. સ્વસ્થ મન સ્વસ્થ શરીરમાં વસે છે.

Good Health ads years to your life and Love ads life to your years.

પશ્ચિમી શુભેચ્છા પરંપરાવિધિને 'ટોસ્ટ કહેવાય છે. સમારંભોની આવશ્યક ક્રિયા, જેમાં કહેવાય છે :

Here's to your Health Happiness and Success.'

જીવનમાં માણસ જે ઈચ્છે છે, તેનું આલ્ફા અને ઓમેગા આમાં આવી જાય છે.

સારી તંદુરસ્તીવાળો માણસ સુખી હોવોનો જ અને સુખી માણસના સફળ થવાના સંજોગો ઉજળા હોય છે.

પ્રથમ રાતનો અણઘડ અને જંગલી વ્યવહાર નવોઢાના હૈયા પર ન રુઝાય એવા ઘાવ કરી દે છે. જેમાંથી આયુષ્યભરની માંદગી જન્મે છે. થાક, માથાનો દુ:ખાવો, ચકકર, સમસ્ત પુરુષ જાતિ પ્રત્યે નફરત, માતૃત્વ માટે નિરૂત્સાહ અને હિસ્ટેરિયા. માત્ર ફ્લોની એ જ પર્યાપ્ત નથી હોતી, અંદર ફ્લ ખીલવા જોઈએ, એની સુગંધ અને કુમાશનો સ્પર્શ થવો જોઈએ. મૈત્રીભર્યા સહાનુભૂતિયુકત સૌજન્યપૂર્ણ વ્યવહાર જીવનની દિશા પલટાવી દે છે. બાળકો સમતોલ અને સ્વસ્થ જન્મે છે.

એક યુવતી, જે દુન્વયી ધોરણો પ્રમાણે દેખાવડી ન કહી શકાય. 'હું દેખાવડી નથી, મને કોણ પ્રેમ કરશે? કોણ લગ્ન કરશે? આ ભાવનાથી પીડાતી, સૂનમૂન બેસી રહેતી, નર્વસ બ્રેકડાઉનના હુમલાઓ આવતા. મનોવિજ્ઞાની ડૉ. થીઓડૉર રેઈકે એની ચિકિત્સા કરી. 'તું તો પ્રેમ કરી શકે છે ને? કોઈ કરે ન કરે. પ્રેમ કરનારને પ્રેમ મળે જ છે.' યુવતીના મનમાંથી કદરૂપતાની ગ્રંથિ ધીરે ધીરે નિર્મૂળ થઈ ગઈ.

કોઈ નારી આ સૃષ્ટિ પર કદરૂપી જન્મી નથી. બાળકને પોતાની માતા

હમેશાં સુંદર જ લાગે છે. આપણે જેને પ્રેમ કરીએ છીએ, તેને સુંદર માનીએ છીએ. દરેક માતા પોતાના દિકરાને કૃષ્ણ કનૈયો જ માને છે.

પુરુષને સમજવો પડે છે. નારીને માત્ર પ્રેમ આપવો પડે છે. નારીને સમજવા મથનાર હોશિયાર પુરુષોનો તોટો નથી. મનોવિજ્ઞાને નારીને 'ENIGMA' કહી નવાજી છે. મોનાલીસાનું સ્મિત કોઈ ઉકેલી શક્યું નથી.

મનોવિજ્ઞાની ડૉ. હૅરી ઓવસ્ટ્રીટે આ મૂળભૂત તથ્યને સંશોધનોથી સાબિત કર્યું છે.

રોજર બેકને મહાવીર જેવી જ વાત કહી. જ્ઞાન એ પ્રકાશ છે. જ્ઞાન એ શક્તિ છે; એવી શક્તિ જે માનવીને ભયમુકત કરે છે. તમામ હાનિનું મૂળ અજ્ઞાન છે. ભય પલાયનવાદને પોષે છે. સ્વની સમજણ સંતુલિત અને સ્વસ્થ જીવનનો પાયો છે.

પોતાની જ દયા ખાનાર દયનીય બની જાય છે. પછી સહાનુભૂતિ માટે ઠેરઠેર ભટકે છે. શ્રદ્ધાનો અભાવ અનેક કસરતો કરાવે છે.

ડૉ. લોઈડ ફોસ્ટર કહેતા ''ચિંતા એ રૉકિંગ ચેર જેવી છે. હાલક ડોલક થાય, એટલે લાગે કે ગતિશીલતા છે, પણ એ ગતિ કયાં પણ લઈ જતી નથી. ચિંતા એટલે ગાડી ગેરેજમાં મૂકી, એન્જીન ચાલુ રાખીને ગેરેજ બંધ કરવું. ચિંતા આપણી ઘણી શક્તિ-ઉર્જા ખાઈ જાય છે. કોઈપણ નશાકારક વ્યસન એ ઉર્મિલ સંઘર્ષ અને તાણયુકત દશાના બાહ્ય ઉપચારો છે. માણસ કોઈ વિચિત્ર દુનિયામાં પહોંચી જાય છે અને નશો રહે ત્યાં સુધી બધું ભૂલી જાય છે. નશાને પણ મનોવિજ્ઞાને એક પ્રકારનું ગાંડપણ કહ્યું છે.

ડૉ. વોલ્ટર માઈલ્સ તથા જહોન હોપકીન્સ યુનિવર્સીટીના ડૉ. રોબર્ટ સેલીગરે આ દિશામાં વ્યાપક સંશોધનો કર્યાં છે. અણગમતી પરિસ્થિતિ સામે જીવતાં શીખવું અને ડૉ. રૉબર્ટે મોઝીઝની દશ આજ્ઞાની જેમ પચ્ચીસ આજ્ઞાઓના પાલનનો અનુરોધ કર્યો છે. જેથી બાળકના સ્તરે થોભી ગયેલો નશાબાજ પુખ્ત ઉંમરે પહોંચે.

૨૮ વર્ષની થેલ્માનો પતિ કંપનીની ડયુટીસર વિદેશ ગયો હતો. પતિના પાછા ફરવાની એક મહિનો અગાઉથી થેલ્માને સતત માથુ દુ:ખવાની શરૂઆત થઈ માઈગ્રેન - ઝીણું ઝીણું માથું દુખ્યા જ કરે. એના મનમાં ઠસી ગયું કે મગજનું કેન્સર થઈ ગયું છે અને કેન્સર વધી રહ્યું છે. એક પ્રકારના ઘણના ઠણકા લાગતા હોય એવી પીડા થાય. દવાઓ કારગત ન નીવડી. છેવટે મનસ્વિદ્દે ચિક્તિસા હાથ ધરી. મનોવિશ્લેષણમાં બહાર આવ્યું કે એક રાતે થેલ્માએ પરપુરુષ સાથે સંબંધ બાંધ્યો, પોતાના જ બેડરૂમમાં મોટા બેડ પર પતિની જગા તે રાતે બીજા માણસે લીધી. બીજા દિવસની સવારથી મગજમાં ઠણકા શરૂ થઈ ગયા. કારણ સ્પષ્ટ હતું.

કેન્સર મગજનું ન હતું પણ અંત:કરણનું કેન્સર હતું. અંત:કરણના ડંખથી ગુનાહિત વૃત્તિ ઠણકારૂપે પ્રગટ થઈ. કારણ સમજાતાં જ થેલ્મા દર્દમાંથી કેન્સરની ભીતિમાંથી મુક્ત થઈ ગઈ. પતિ પાછો ફરતાં થેલ્માએ ગુનાની કબુલાત કરી માફી માગી હળવી થઈ ગઈ.

કોઈ પણ અનૈતિક, અસમાજિક કાર્ય અંત:કરણ પર ઘસરડા પાડે જ છે. ગીલ્ટ કેન્સરની જેમ અનેક અન્ય દર્દોની સંજ્ઞાઓ ઉદ્ભવી શકે. ગુનાહિત ગ્રંથિ ચાંદાને પણ નોતરે છે.

ખટપટનો ભોગ

વાન, સંપન્ન, ચશ્માધારી, સ્માર્ટ ભાઈને આંખની તકલીફ ઉભી થઈ. વાત કરતાં કરતાં આંખો બંધ થઈ જાય. એકાગ્રતાથી વાચવામાં મુશ્કેલી, વધુ સમય વાંચી ન શકાય, સિનેમા જોતાં પણ આંખો ભારે થઈ જાય. નર્વસ થઈ જાય, વાંચતી વખતે ગળા અને Larynxમાં પીડા થવા માંડે. ચશ્માના નંબર ચેક કરાવ્યા. આંખના નિષ્ણાતોએ ચકાસણી કરી. આંખમાં કોઈ ખામી ન હતી. છેવટે મનસ્વિદ્ની સલાહ લીધી. મનોચિકિત્સામાં બહાર આવ્યું કે એની પત્ની શ્રીમંત મા-બાપની પુત્રી હતી અને ઝઘડાળુ હતી. એકસરખી કટકટ, ખટપટ, નાની નાની વાતોમાં ચાલુ રહેતી. કલેશ અને કકળાટ વધતો ગયો. પતિ આંખથી આંખ મેળવતાં ડરતો. એની આંખના સ્નાયુઓ-જ્ઞાનતંતુઓ તંગ થઈ જતાં. રોજિંદો કલેશ રોજનો ક્રમ અને સતત તંગ અવવસ્થા આંખને અવરોધક બની ગઈ. મનસ્વિદે પત્નીને પણ સમજ પાડી. પત્નીને હૈયે રામ વસ્યા અને પોતાની ટેવો સુધારી. ભાઈની આંખો નોર્મલ થઈ ગઈ.

ખટપટમાં જ જેને રસ હોય છે, એમાંથી કંઈક વિકૃત આનંદ આવે છે, તેવી બહેનો માટે આ ઘટના આંખ ઉઘાડનારી છે.

ઈશુથી ૬૪૦ વર્ષ પહેલાં હિપોક્રેટસે પાચનતંત્ર અને મગજ વચ્ચેના સંબંધનો સિદ્ધાંત આપ્યો. થોડાં વર્ષ પહેલાં જ મનોવિજ્ઞાને સાબિત કર્યું કે ઉર્મિઓ અને પાચનક્રિયા વચ્ચે ચોકકસ સંબંધ છે અને હાઈડ્રોકેલોરિક એસિડનો પ્રવાહ ઉર્મિતંત્રની ગડબડ, હતાશા, વગેરેથી પ્રભાવિત થાય છે.

બહુ તાણયુકત વ્યવસાયમાં પડેલા બિલ્ડરો, ઉચ્ચ એક્ઝીક્યુટીવો, મહાત્વાકાંક્ષીઓ, નર્વસ વ્યક્તિઓ અને જેમને વિશ્રામ કરતાં નથી આવડતું એવા લોકોને અને અતિ ભારણ હેઠળ જીવતા લોકોનો અલ્સર-ચાંદાની બિમારી થાય છે અથવા થવાનો પૂરો સંભવ હોય છે. આ લોકો Ullcer-Personality હોય છે. સ્ત્રી વર્ગ પણ એમાંથી મુકત નથી હોતો.

આવા મનોદૈહિક રોગોમાં મૂળ કારણ શોધ્યા વિના કોઈ ચિકિત્સા સફળ નીવડતી નથી.

ડૉ. ફલેન્ડર્સ ડનબારે અલ્સર વ્યક્તિત્વ વિષે વિશદ્ સંશોધન અને સમજણ આપી છે. લગ્નના કેટલાંક વર્ષ બાદ જયારે પતિ પત્ની તરફ પૂરતુ ધ્યાન નથી આપતો ત્યારે પત્નીને પીઠનો દુ:ખાવો અથવા શરીરના કોઈપણ ભાગમાં જેને Blind spot કહેવાય છે તેમાં દુ:ખાવો ઉપડે છે અને ચાલુ જ રહે છે.

એક સુખી સ્ત્રીએ એક સમારંભમાં બીજી સ્ત્રીની પર્સ ચોરી. પાંચસોએક રૂપિયા હતા. ચોરી કોરી ખાતી હતી. એ સ્ત્રીને માથાનો દુ:ખાવો શરૂ થયો. માઈગ્રેન મનોચિકિત્સા પાછળ હજારો રૂપિયા ખર્ચી નાખ્યા. છેલ્લે ચોરેલા રૂપિયા જેટલી રકમ મનીઓર્ડરથી પેલી સ્ત્રીને મોકલાવી ત્યારે છૂટકારો થયો.

તર્કહીન ભય

નોવિજ્ઞાને તર્કહીન ભય, Morbid Fear જેને Probia એવું નામ આવ્યું છે, એવા ૮૦ થી ૧૦૦ પ્રકારના ભયનો ચિતાર આવ્યો છે. ફોબિયા એવો આંતરસંઘર્ષમાંથી છૂટવાની યંત્રણા.

દા.ત. MISOPHOBIA - ધૂળનો રજનો ભય. સવાર- સાંજ-બપોર ઝાડુથી ફટકાથી સાફસૂફ્રી કરનાર જરાજેટલી ધૂળ પણ સહી ન શકનાર વ્યક્તિ આવા ભયથી પીડાતી હોય છે. કોઈ અનૈતિકતાનો ચેપ તો નહિં લાગે એવા ભયથી સાફસૂફ્રી થતી રહે છે.

વારંવાર હાથ ધોનાર કોઈક ગુનાહિત ગ્રંથિથી પીડાતો હોય છે. કશુંક અસ્વચ્છ અનૈતિક બની ગયું હોય છે, જેને સતત ધોયા જ કરે છે.

શેકસપીયરના મેકબૅથમામાં સંવાદ આવે છે. અરેબિયાનું તમામ અત્તર (તારા લોહીથી ખરડાયેલા) હાથને સુગંધિત નહિં કરી શકે.

Acrophobia ઊંચી જગાનો ડર Fear of Heights

એક ઉચ્ચ હોદ્દો ધરાવનાર સજજનની અપરિણિત દીકરી ગર્ભવતી થઈ. સજજને ગર્ભપાત કરાવડાવ્યો. છએક મહિના પછી સજજનને ખબર પડી કે લગભગ પૂરી જ્ઞાતિને આ સમાચાર ફરી વળ્યા હતા! થોડાકજ સમય બાદ એક્રોફોબિયા - ઊંચાઈનો ડર પેસી ગયો. છઠા માળે આવેલી એની ઓફિસની બારીની બહાર ઝાંકતાં જ ભયથી થથરી ઉઠતો. મનોચિકિત્સામાં કારણ સ્પષ્ટ થયું. ઊંચા હોદ્યાનો ઊંચો-પ્રતિષ્ઠિત માણસ, - બદનામીથી જ નાનો થઈ ગયો, માથું ઊંચુ કરી ઊંચાઈએ મહાલવાનો કોઈ અધિકાર જ નથી રહ્યો એવી અજ્ઞાતમનની લાગણીએ ફોબિઆને જન્મ આપ્યો અને ઊંચાઈનો ડર પેદા થયો.

ર૭ વર્ષની નેન્સી, પડોશીને મનોમન ચાહતી હતી, પડોશીની પત્ની કેન્સરથી પીડાતી હતી. નેન્સીને તો આશા જ હતી કે કેન્સરથી એ સ્ત્રી મરી જ જવાની. એ સ્ત્રી મૃત્યુ પામી અને નેન્સીએ પડોશી સાથે લગ્ન કર્યા. થોડાંક જ મહિના બાદ નેન્સી Cardiophobiaનો ભોગ થઈ પડી. પોતાનું હૃદય અચાનક બંધ પડી પોતે મરી જશે એવો ભય. કારણ સ્પષ્ટ હતું. પોતે પ્રેમીની પત્નીનું મૃત્યુ મનોમન ઈચ્છતી હતી અને તેથી જ એ મૃત્યુ પામી, એ ગુનાહિત ગ્રંથિએ ફોબિયાને નિમંત્ર્યો.

આવાં અનેક ફોબિઆઓ છે. ખુદ્ધી જગાનો ડર, દુ:ખ કે પીડાનો ડર, વીજળી-વંટોળીઆનો ડર, બંધ જગાનો ડર, ટોળાનો-સમૂહનો ડર, રોગ થવાનો ડર, અંધારાનો ડર, પ્રાણીનો ડર, આગ કે અગ્નિનો ડર, નારીનો ડર, લગ્નનો ડર ટી.બી.નો ડર, બિલાડીનો ડર, ડરનો ડર વગેરે.

દરેક ફોબિઆ પાછળ વિશિષ્ટ કારણ હોય છે. ફોબિઆ એટલે આંતરિક સંઘર્ષમાંથી ભાગી છૂટવાની યંત્રણા.

EGO DEFENCE MECHANISM સ્વ-સંરક્ષણ વ્યવસ્થા. માનવીને જીવનમાં ડગલેને પગલે સાંપડતી નિરાશા, હતાશા, પીડા, હાર વગેરે થકી માણસ પોતાનું સંતુલન ખોઈ ન બેસે, પોતાનું ગૌરવ સચવાઈ રહે, પોતાની નજરમાં નીચો ન પડે તે માટે અહં-સંરક્ષણ યંત્રણા કુદરતે બક્ષેલી છે. દા.ત. Rationalization - વ્યાજબીકરણ.

એક વિદ્યાર્થી ગણિતમાં નાપાસ થાય તો એવો બચાવ કરશે કે પ્રશ્નપત્ર ખૂબ અઘરો હતો અથવા ન શીખવાડેલા દાખલા પૂછયા હતા અથવા ચાલીસમાંથી પચ્ચીસ છોકરાઓ ગણિતમાં નાપાસ થયા છે. આવો બચાવ કરી આશ્વાસન મેળવવાનો પ્રયયત્ન કરશે. પોતે અઘરા દાખલાઓને સમજવાની નિષ્ઠા નથી રાખી કે પૂરતી મહેનત કરી નથી, એ વિદ્યાર્થી કબૂલશે નહિં કારણ એનો અહં ઘવાય છે. આવી તરકીબોને માનવી બધી કક્ષાએ છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. અરે હું સ્ટેશને પહોંચ્યો ત્યારે જ ગાડી છૂટી ગઈ જેવી વાત.

2. Projection આવિષ્કાર.

માનવી જયારે કોઈ ગુનો કરે છે, ભૂલ કરે છે કે બેજવાબદાર કે આવેશમય વર્તન કરે છે ત્યારે પોતાના દોષનો ટોપલો બીજા પર ઓઢાડી પોતાને નિર્દોષ સાબિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. 'સામાવાળાએ જ ઝઘડો શરૂ કર્યો હતો. એની જ ભૂલ હતી.'' વાસ્તવમાં પોતે જ મિજાજ ગુમાવ્યો હોય અને દોષિત હોય.

DISPLACEMENT - સ્થાનફેર

ઉપરીના ઠપકાનો કે ગુસ્સાનો ભોગ બનનાર ઉપરીને તો કંઈ કહી શકતો નથી. પણ ઘેર આવી એ બળાપો-ગુસ્સો પત્ની અને બાળકો પર કાઢે છે.

Repression - દબાણ

અણગમતા વિચારો, અણગમતું કામ, પીડાજનક પ્રવૃત્તિ વગેરેથી માણસ દૂર ભાગવાના પ્રયત્નરૂપે આ બધું અજ્ઞાત મનમાં ભંડારી દે છે અને તાત્પુરતો છૂટકારો મેળવી લે છે. દાંત કઢાવવા ડૉકટરનું એપોઈન્ટમેન્ટ લીધું હોય, પણ તે જ દિવસે એ વાત ભૂલી જાય છે. એ દિવસ વીતી ગયા પછી એને યાદ આવે છે.

Reaction Formation પ્રતિક્રિયા.

માનવીને ઘણીવાર દુષ્ટ વિચારો, અકુદરતી વૃત્તિઓ અને હીન ઊર્મિઓ સતાવતી હોય છે, પીછો નથી છોડતી. માણસ દૂર હટાવવાની કોશષ કરે છે, સમજવા છતાં એની પકડમાંથી છૂટી શકતો નથી. આ સંજોગોમાં માનવી એથી વિરોધાત્મક, વિપરિત વિચારોનું સેવન કરશે અને દુષ્ટ વૃત્તિઓમાંથી છૂટવાનો પ્રયાસ કરશે. કોઈ દિકરીને માતા પ્રત્યે ધિકકારની લાગણી હશે, પણ બતાવી નહિં શકે, બતાવે તો ખરાબ પરિણામ આવે. માટે આવા અપ્રિય વિચારોને છાવરવા માતા સાથે પરાણે પ્રેમ કરવાનો પ્રયત્ન કરશે, પ્રેમનો દેખાવ કરશે. ધિકકાર કે ધૃણાને દબાવવાનો આ ઉપર છદ્યો અને અલ્પજીવી પ્રયાસ હોય છે.

Regression પાછા ફરવું:

ખૂબ જ બોજાયુકત ભારણ (Severe Stress) હેઠળ માણસ ઘણીવાર બાળકની જેમ વર્તે છે. બાલ્યાવસ્થામાં કોઈ જવાબદારી ચિંતા હોતી નથી. એટલે જયારે ભારણ અને તાણથી માણસ ભાંગી પડવાની અણી પર હોય છે ત્યારે બાલ્યાવસ્થાનું પુનરાવર્તન કરે છે. દા.ત. ચાંદામામા કે ચક્રમ જેવા માસિકો વાંચશે. બગીચામાં હિંચકા ખાશે. નાનાબાળકો સાથે ગોટીએ રમશે; લીપસાણી પર લપસશે. બાળકની જેમ ઝઘડો કરશે, રીસાશે, મારામારી પણ કરશે.

Day Dreaming - દિવાસ્વપન:

તરુણાવસ્થામાં બધા જ દિવાસ્વપન જાુએ છે. પ્રિય પાત્રના સ્વપ્નામાં

ખોવાયેલાં રહે છે. પોતાની મહત્વાકાંક્ષા મુજબ પોતાને નામાંકિત વ્યક્તિ સાથે સરખાવે છે, એટલું જ નહિં. Identify કરે છે, તે વ્યક્તિ સાથે એકરૂપ થઈ જાય છે. અરે વિમાન પણ ચલાવી નાખે છે. મનની સંરક્ષણ વ્યવસ્થાનો સેફટી વાલ્વ તરીકે ઉપયોગ થાય છે. અતૃપ્ત ઈચ્છાઓ અને મહત્વાકાંક્ષાને વ્હેણ મળી જાય છે. કેટલાંક સ્વપનવિહારને સાર્થક કરવા પુરુષાર્થ પણ કરે છે અને સફળતા પામે છે.

Compensation વળતર

સામાન્યપણે માનવી કુદરતે બક્ષેલી ખામીઓ, ન્યુનતાઓ વગેરેથી ઉપરવટ થવા માટે પરિશ્રમ કરે છે. માનવી જ એક એવું પ્રાણી છે. જે પોતાની અપર્યાપ્તતા Inadequacyથી સભાન હોય છે. માનવીમાં જ સંજોગોથી ઉપર ઉઠવાની ક્ષમતા છે.

અંધ, બધિર, હાથ કે પગ વગરના, બેડોળ કે અન્ય શારીરિક ખોડખાંપણવાળા કે સારૂ શિક્ષણ ન પામી શક્યા હોય, સારો ઉછેર ન મળ્યો હોય, એવા માણસો કમનસીબીમાંથી બહાર આવવા ભગીરથ પુરુષાર્થ કરે છે. જે સર્વસાધારણ. નોર્મલ માણસો નથી કરતા. આવા અથાગ પ્રયત્નો થકી માનવી ન્યૂનતાઓ તો વટાવી જ જાય છે. પણ આગવી સિદ્ધિ પણ હાંસલ કરે છે.

તોતડાતો ડેમોસ્થનીસ, ગ્રીકનો શ્રેષ્ઠ વકતા બને છે. પ્રખર ચિંતક વકતા ચીમનલાલ ચકુભાઈ શરૂમાં તોતડાતા હતા. પોલિયોના ભોગ બનેલા અપંગ માનવીઓ સારા તરવૈયા બને છે. જેના બેઉ હાથ નથી હોતાં, એવા યુવાનો પગથી પીંછી ધરી ચિત્રો દોરે છે અને સારા કલાકાર બને છે. અંધ માનવીઓ સારા સંગીતજ્ઞ કે કલાકાર કે લેખક કે તત્ત્વચિંતક બને છે. બિથોવન બધિર હતા. પંડિત સુખલાલજી પ્રજ્ઞાચક્ષ હતા.

નબળા કે રોગિષ્ઠ માણસો સારા કુસ્તીબાજ બને છે. ગ્રીકનો ફિલસૂફ સોક્રેટીસ કદરૂપો હતો. જુલીઅસ સીઝર, નેપાલિયન અને સિકંદર ઠીંગણા હતા. ચાર્લી ચેપ્લીન ઠીંગણો હતો. ખોડખાંપણ વિષેની સજાગતા અનેરૂં બળ આપે છે.

બધી જ સુવિધા અને સગવડોમાં ઓળોટનાર બહુધા સામાન્ય સ્તરે જ રહી જાય છે. કયારેક નિસ્તેજ, આરામપ્રિય અને નિર્માલ્ય પણ બની જાય છે.

દ્રાક્ષ ખાટી છે, અર્થાત્ જે પ્રાપ્ત નથી થતું તે ઉપયોગનું પણ નથી કે હાનિકારક છે. બીજી ચોપડીમાં આવતો શિયાળનો દાખલો મનની સંરક્ષણ વ્યવસ્થાનો આબાદ નમૂનો છે.

ફ્રોઈડના સાથીદાર મનોવિજ્ઞાની આલ્ફ્રેડ એડલરે તારવ્યું છે: માનવીમાં સંકલ્પ શકિતનો અખૂટ ભંડાર છે દરેક માણસ પોતાની ન્યૂનતાઓ, કમીઓ, મૂળભૂત લઘુતાગ્રંથિ વગેરેથી ઉપર ઉઠવાનો, એવી ખામીઓને પહોંચી વળવાનો, એનું સાટું વાળી દેવાનો (Overcompensate) અથાક પુરુષાર્થ કરે છે.

શારીરિક કે માનસિક સંરક્ષણ વ્યવસ્થાનો હદ બહારનો ઉપયોગ અનુચિત ઉપયોગ, ડીકોમ્પેશેસનમાં પરિણમે છે. એક વિપરિત સંરક્ષણ માળખું ઉભું થાય છે. સંરક્ષણ યંત્રણા નબળી પડે છે. ક્યારેક નકામી નીવડે છે અને એમાંથી માનસિક વિક્ષિપ્તતા તેમજ અનેક રોગ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના રહે છે.

કેટલેક અંશે આ વ્યવસ્થા મનને પટાવવાની, સમજાવવાની અથવા તો ફોસલાવવાની તરકીબો જેવી પણ લાગે સમતા, આધ્યાત્મિક કે ધાર્મિક વિભાવના, જાગરૂકતા, શ્રદ્ધા અને પુરુષાર્થની તત્પરતા હોય તો ઘણા આલંબાનો છૂટી જાય છે.

વ્યાપક સંશોધનોથી સાબિત થયું છે કે ડોકટરો પાસે દોડનારા માણસોમાં ૯૦ ટકા લોકો Self-limiting disorders- પોતે જ ઉભી કરેલી આરોગ્યની ગેરવ્યવસ્થા થકી પીડિત હોય છે, જેને નિર્મૂળ કરવાં, પોતાના જ હાથની વાત હોય છે. મેડિકલ રીસર્ચ ઈન્સ્ટીટયુટ હોસ્પીટલમાં દાખલ થતા દર પાંચ દર્દીમાંથી એક દર્દી તો તબીબી સારવારને લીધે જ રોગનો ભોગ બને છે, જેને 'ઈઆટ્રોજેનિક માંદગી' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગ્રીક ભાષામાં ઈઆટ્રોસ એટલે ચિકિત્સક અને જેનેસિસ એટલે મૂળ. જે માંદગીનું મૂળ સારવાર કરનાર ચિકિત્સક પોતે છે, તે ઈઆટ્રોજેનિક માંદગી.

ફ્રાન્સના ૧૬મી સદીના ફિલસૂફ દેકાર્ત કહેતા. 'હું વિચાર કરું છું, તેથી હું છું.' દેકાર્તે શરીર અને મનને તદ્દન ભિન્ન ગણાવી, શરીરને વિવિધ અવયવોની કામગીરીની વ્યવસ્થા-રચના તરીકે ઓળખાવ્યું. તંદુરસ્ત માણસ એટલે જેના બધા અવયવો ઘડિયાળના ભાગો (પૂર્જા)ની જેમ સરખી રીતે કામ કરતા હોય અને માંદો માણસ એટલે જેના અવયવો સરખી રીતે કામ ન કરતા હોય, તેવો માણસ, જેવી શરીર વિષેની અતિ યાંત્રિક સમજ આપી શરીરને મશીનના સ્તર પર મૂકી દીધું. આજે આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાન આ જ પાયા પર રચાયેલું છે. દર્દીના શરીરને ખોરવાયેલું યંત્ર માની એનો ઉપચાર થાય છે. શરીરનો ડૉક્ટર- વિશારદ એક, મનનો બીજો, કાનનો ત્રીજો, પેટનો ચોથો, આંખનો પાંચમો, ચામડીનો છકો, હૃદયનો વગેરે બધા એક એક સ્પેરપાર્ટના નિષ્ણાત! પૂરા મશીનનો નિષ્ણાત?

તબીબી વિજ્ઞાન શરીર ઉપરાંતના બાહ્ય કારણોને લક્ષમાં લેતું નથી. આજે દુનિયામાં ૩૬૦ ન્યુક્લિઅર રીએક્ટરો છે. કિરણોત્સર્ગી દ્રવ્યો હવા, પાણી, વનસ્પતિ, ખોરાક, તમામને પ્રદુષિત કરી પર્યાવરણની સમતુલા ખોરવી નાખે છે. 'ઈકૉલૉજીકલ બેલેન્સ' રહ્યું નથી. એની ચિંતા બીજાઓ કરશે. દદીને તો ડોક્ટર અને દવાને હવાલે જ કરી દેવાય છે. આ બધી બાબતોને બદલવા એક ગંભીર વ્યાપવાળી સાંસ્કૃતિક ક્રાન્તિની જરૂર છે.

આરોગ્યને માત્ર શારીરિક સીમાઓમાં જોવું, એ એક આંખ બંધ કરી જેવા બરાબર છે.

શરીર ઉપરાંત મન અને વાતાવરણના પરસ્પર સંબંધ-સંઘાતમાંથી તકલીફો પેદા થાય છે, એવી વિશાળ સમજણના પરિપ્રેક્ષ્યમાં જ સમજી ઉકેલવા પડશે તંદુરસ્તીના આવા અખિલાત્મક અભિગમ માટે તબીબી વિજ્ઞાનના ખ્યાલો બદલવા પડશે અને જનમાનસને પણ પુન: શિક્ષિત કરવું પડશે.

હોમિયોપૅથી જેમ માને છે કે માણસના રોગનું મૂળ કોઈ એક અવયવના ક્રિયા-અવરોધમાં નથી પણ સમગ્ર વ્યક્તિત્વમાં સર્જાયેલી કોઈક અસમતુલામાં છે, તેમ કાપ્રા પણ કહે છે, કે ફ્ગાવો, બેકારી, ઉર્જાની કટોકટી, હિંસા, ગુનાખોરી, પ્રદુષણ અને પર્યાવરણના બીજા અનિષ્ટો આપણી માણસ વિષે અને વિશ્વ વિષેની અધૂરી સમજણમાંથી ઉદ્ભવેલા છે. વિશ્વના તમામ અનિષ્ટ તત્ત્વો માનવ આરોગ્ય પર અસર કરે જ છે. (ટનીંગ પોઈન્ટ: કાપ્રા).

હવે શો અર્થ ?

જે મરવા ચાહે છે, એને કોઈ બચાવી શકતું નથી.

વર્ગીમોરના કોરોનર ડો. ફિશરે સંખ્યાબંધ ઝેરથી મૃત્યુના કિસ્સાઓના અભ્યાસ પછી તારવ્યું કે મોટા ભાગના લોકોએ મૃત્યુ નીપજે એટલું ઝેર કે ગોળીઓ લીધી જ ન હતી! છતાં મૃત્યુ પામ્યા! એક ઉદરને પાણીની ટાંકીમાં મૂકવામાં આવે તો પ્રથમ બહાર નીકળવા ફાંફા મારશે, પણ કોઈ માર્ગ દેખાશે નહિ... પછી થોડુંક તરશે અને ત્યારબાદ પૂરી તાકાત શરીરમાં બાકી હોવા છતાં એનું શરીર Shock અનુભવશે. ઉષ્ણતામાન નીચું જશે. હૃદયના ધબકારા ઓછા થતા જશે અને એ મૃત્યુ પામશે... બે ઉદરોની લડાઈમાં જે નબળો હશે, એ થોડા સંઘર્ષ પછી નિ:સહાય થઈ લાંબો થઈ સૂઈ જશે અને મૃત્યુ પામશે... કશીપણ શારીરિક ઈજા વિના!

માનવી જયારે નિ:સહાયતાથી સંઘર્ષ છોડી હથિયાર હેઠાં મૂકી દે છે ત્યારે મૃત્યુ પાસે આવે છે. મનમાં એવી જ લાગણી હોય છે 'હવે શો અર્થ? શો ફાયદો?' આપઘાત કરનારાઓ પણ પોતે મરવાના જ છે, કે મરવું જ છે એવી દ્રઢ માન્યતા થકી જ મૃત્યુ પામે છે, પૂરો ઝેરનો ડોઝ ન લીધા છતાં!

કટોકટીની પળે વ્યવહારૂ કે બુલ્કિપૂર્વક ઉકેલ શોધી નિરાકરણ કરવાને બદલે નિયતિ કે નસીબના ભરોસે બેસી રહેવાથી નિરાશાવાદી વલણ નીપજે છે અને સામનો કરવાની વૃત્તિ જ દબાઈ જાય છે! અજ્ઞાત ભય, કોઈપણ નિષ્ઠાવંત કામનો અભાવ, પુરુષાર્થ કરવાની ઉદાસીનતા, શ્રલ્કા કે આસ્થાનો અભાવ, જિજીવિષાનું નિ:શેષ થઈ જવું વગેરે અનેક વૃત્તિઓનાં સંમિશ્રણથી લોકો મૃત્યુ નોતરે છે.

એમ્ડોક્રાઈન નિષ્ણાતો માને છે કે પ્રબળ જિજીવિષા અને મગજમાં જે રાસાયણિક સંતુલન છે, એ બન્ને વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. જિજીવિષાનું મહત્ત્વનું પાસુ છે સર્જનાત્મકતા... સર્જનાત્મકતાને કારણે મગજમાંથી પ્રાણવાન આવેગો પેદા થાય છે, આવેગોની હિતકારી અસર સમગ્ર અંતરસ્રાવી ગ્રંથિતંત્ર પર પડે છે.

તેવી જ રીતે પ્રેમ, કરૂણા, શ્રવ્દા, જિજીવિષા, 'વીલ ટુ લીવ' જેવી વિધાયક ભાવનાઓ, શુભ લાગણીઓ, સમગ્ર રસાયણતંત્ર પર ચોકકસ અને નિર્ણયાત્મક પ્રભાવ પાડે છે. જયારે નકારાત્મક કે ખંડનાત્મક ભાવનાઓ અને ઉર્મિઓ વિપરિત અસર પાડે છે.

તમામ હિંસાનો ઉદ્દભવ મનમાં થાય છે. યુદ્ધ પ્રથમ મનમાં ખેલાય છે, પછી રણભૂમિ ઉપર. હિંસક વૃત્તિ-વિચારમાંથી હિંસક વાણી અને પછી હિંસક આચરણ ઉદ્દભવે છે, મનની વૃત્તિઓ - વિચારો પ્રત્યે સતત જાગૃતિ સેવવાનું ગ્રંથોમાં એટલે જ કહેવામાં આવ્યું છે.

अद्रश्य अवयव Phantom Limb

Pathogenic - રોગને જન્મ આપતા ઉર્મિલ આવેગોના મૂળમાં માનસિક ચિંતા કે ભારણ-તાણ હોય છે અને ખૂબીની વાતા એ છે કે આ ભારણ સૌન્દર્યની જેમ જોનારની આંખમાં વસે છે. સામે પક્ષે Psychogenic સંવેદનો પીડા કે વેદનાના નાટયાત્મક અને તાદશ ઉદાહરણો છે: હાથ કે પગ કાપી નાખવામાં આવ્યા પછી કાપી નાખેલા ભાગમાં પીડા અને સંવેદનોનો ઉદ્ભવ… આવા કાપી નાખવામાં આવેલા અને અસ્તિત્વ નહિ ધરાવતા હાથ કે પગને Phantom Limb - ફેન્ટમ અવયવ - અદ્દશ્ય અવયવ કહેવાય છે.

મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં ઓપરેશન પછી તુરત જ ફ્રેન્ટમ અવયવનો આભાસ થાય છે. પ્રારંભમાં ફ્રેન્ટમ અવયવ પૂરી લંબાઈ-પહોળાઈનો અસલ હતો તેવો જ આભાસ થાય છે, એટલે સુધી કે કોઈ વસ્તુ લેવી હોય તો હાથ સાચેસાચ હોય, તેમ દર્દી હાથ લંબાવે છે - એ વસ્તુ લેવા! કે પગ સાજે જ હોય એવી રીતે દર્દી પલંગ પરથી ઉતરવાનો પ્રયાસ પણ કરે છે! હાથ ન હોવા છતાં મુઠી વાળવાની પણ કોશિષ કરે છે... આંગળા ન હોવા છતાં એને આંગળામાં ખંજવાળ આવે છે! આવા દર્દીઓને ફ્રેન્ટમ અવયવમાં ઝણઝણાટી, મુંગીઓ ચડી હોય એવી લાગણી પીડા, કોઈક ટાંકણીઓ ભોંકી રહ્યું હોય એવી વેદના ઠંડક ગરમાવો વગેરે સંવેદનો થાય છે.

કરોડરજ્જૂમાં મીઠાંનું દ્રાવણનું ઈંજેક્શન આપવાથી ઘણી વખત રાહત મળે છે. ૫ થી ૧૦ ટકા કેસોમાં સમય સાથે પીડા વધતી જાય છે અને વર્ષો સુધી ચાલુ રહે છે!

સામાન્ય રીતે તો જે સ્થળે વાગ્યું હોય અને સરવાળે ઓપરેશન કરવું પડયું હોય, એ જગા પર પીડા ઉદ્દભવવાનો સંભવ હોય છે. આ પ્રકારની પીડા નાબુદ કરવા ડોકટરોએ ઘણા પ્રયત્નો કર્યા છે, પણ સફળતા મળી નથી! જે અવયવ અસ્તિત્વ ન ધરાવતું હોય, તેમાં પીડા થવી, એ અદ્દભૂત મનો-અદૈહિક ઘટના છે!

એક દર્દીને કાપી નાખેલાં હાથના આંગળામાં સખત પીડા થતી, ડોકટરોએ છાતીથી મગજ સુધી સંદેશો પહોંચાડનાર જ્ઞાનતંતુઓને કાપી નાખ્યા... ખભાથી નાભિ સુધીના વિસ્તારમાં થતી પીડાનો કોઈ સંદેશો મગજ પર પહોંચતો ન હતો છતાં આંગળાની પીડા કાયમ જ રહી!

ડો. રોય ગ્રીન્કર અને ડો. ફ્રેડ રોબિન્સે તારવ્યું કે માનસિક પરિબળો આ પીડા માટે જવાબદાર હોઈ શકે - મહદ્દ અંશે! દર્દી પોતાને હાથ કે પગ નથી, એ હકીકત સ્વીકારવા દર્દી તૈયાર નથી હોતો, અને માત્ર કલ્પના દ્વારા એની હસ્તી અનુભવે છે!

એક દર્દીને લગ્ન પછી તુરત જ ગેંગ્રીન થયું અને એક પગ કાપી નાખવો પડયો. એના સુખી જીવનમાં આ એક ગંભીર ફટકા સમાન ઘટના હતી. પોતાને એક પગ નથી એ હકીકત એ સ્વીકારી જ ન શક્યો. કાલ્પનિક પગમાં એને સખત પીડા થતી.

સંખ્યાબંધ ઈંજેકશનો, કરોડરજ્જુનું ઓપરેશન વગેરે અનેક ઉપચારો છતાં પીડા તો નાબુદ નહિ થઈ. પણ ફ્રેન્ટમ અવયવનું અસ્તિત્વ પણ રહ્યું જ! એના માનસિક આવિષ્કારે કપાયેલો પગ લાંબો કરી દીધો હતો, એ કપાયેલા પગને છોડવા તૈયાર જ ન હતો. સત્ય સ્વીકારી શકતો ન હતો. પીડાને ભૂલવા એણે નશાકારક પદાર્થો લેવા માંડયા... અને પત્નીની પૂરી સારવાર છતાં થોડા જ સમયમાં મૃત્યુ પામ્યો.

કેટલાક સંશોધકોએ એવો તર્ક લડાવ્યો છે કે આ પ્રશ્નનું મૂળ મગજ અને સ્પાઈનલ કોર્ડ કરોડરજ્જુ છે. મેક ગીલ યુનિવર્સિટીના ડો. રોનાલ્ડ મેલઝેકે તારવ્યું કે સામાન્ય રીતે જ્ઞાનતંતુ પીડાના સંવેદનોનું તો વહન કરે જ છે. પરંતુ એ પીડા ઓછી કરવાના સંવેદનોનું પણ વહન કરે છે. હાથ કે પગ કપાઈ જતાં જ્ઞાનતંતુઓની પીડા ઓછી કરવા ક્ષમતા ખોરંભે ચડી જાય છે, દોષયુકત બની જાય છે અને આથી મગજ જે સંદેશાને પીડા તરીકે સંવેદે છે, એ તો વર્ષો સુધી ચાલુ જ રહે છે!

આ હેરતભરી ઘટનાના મૂળમાં છે: માનવી જેવો છે, તેવો પોતાની જાતને સ્વીકારી શકતો નથી. અભ્યંતર તપમાં પશ્ચાતાપને મહત્ત્વ અપાયું છે. આ તપની પૂર્વશરત છે. દોષ ઓળખી, દોષ ટાળવા. પ્રાયશ્ચિત કરવું અને ફરી ન થાય તેનો સંકલ્પ કરવો. માનવી પોતાના દોષ, નબળાઈ, અપૂર્ગતા જો સ્વીકારવા-ઓળખવા જ તૈયાર ન હોય, તો કાલ્પનિક હાથ કે પગને વળગી જ રહેતો હોય તો બીજાના દોષો પ્રત્યે પણ સહિષ્ણુ રહી શકતો નથી. બીજાનાં ગુણો જોઈ પ્રમોદભાવ અનુભવી શકતો નથી. અન્યના ગુનાઓ પ્રત્યે પણ મધ્યસ્થ ભાવ કે ઉપેક્ષા સેવી શકતો નથી. પોતાની પરિસ્થિતિના અસ્વીકારથી મન પોતાની કલ્પનામાં પગ કે હાથ ખડા કરી દે છે, અને પીડા પણ ભોગવે છે. દેહમાં જે હિસ્સો નથી. તેમાં થતી પીડા મન ભોગવે છે!

સમય જતાં કેટલાક કિસ્સાઓમાં ફેન્ટમ અવયવ નાનો અને નાનો થતો જાય છે અને ક્યારેક અદ્રશ્ય થઈ જતાં જાણે હવામાં લટકતો હોય, એવો ભાસ દર્દીને થાય છે. ક્યારેક હાથ કે પગનાં બુઢા છેડા પર આવીને સ્થિર થઈ જાય છે! દેહ એ પણ પરિગ્રહ છે, બોજારૂપ છે. પગ નથી છતાં પગનો પરિગ્રહ-બોજો માનવીથી છુટતો નથી. ત્યાં સમગ્ર દેહની વાત જ શી?

વાલ્ડામીર એફ્રોઈમ્સન રશિયાના Geneticist નૃવંશ શાસ્ત્રીએ ઘણો સમય જેલ અને લેબર કેમ્પમાં વીતાવ્યો. ૬૦ વર્ષ જેટલો સમય નૃવંશશાસ્ત્ર - જેનેટીકસ, ઈતિહાસ, પ્રતિભાવંત પુરુષોના જીવનચરિત્ર વગેરેના અભ્યાસમાં વીતાવ્યો એમણે તારવ્યું કે વિશ્વના સાંસ્કૃતિક વિકાસમાં ૪૦૦ વ્યક્તિઓનો ફાળો મહત્વનો છે અને મહાનુભાવો સામાન્યત: વારસાગત રોગોથી પીડાતા હોય છે.

વર્ષી સુધી વિજ્ઞાનને Gout - ગાઉટ (એક પ્રકારનો સંધિવા) અને પ્રતિભા Genius વચ્ચેના સંબંધની કોઈ સમજ ન હતી.

૧૯૫૬માં બ્રિટીશ વિજ્ઞાની ઑરોવાને શોધી કાઢ્યું કે યુરિક એસીડ વધી જાય તો ગાઉટને નોતરે. કેફીન અને થીઓબ્રોમીન (જે ચા અને કોફીમાં હોય છે) માનસિક કાર્યશીલતાને ઉત્તેજે છે. મોટાભાગના આંચળવાળા પ્રાણીઓમાં લોહીમાં યુરિક ઍસિડનો અભાવ હોય છે કારણ યુરિક ઍસિડ માટે 'યરિકેસ' આવશ્યક છે. વાંદરાઓ અને હોમોસેપીઅન્સમાં યુરિકેસ નહિવત્ હોય છે. યુરિક ઍસિડનો જથ્થો મગજને વધુ ક્રિયાશીલ રાખે છે.

દર હજારે ત્રણ વ્યક્તિઓ ગાઉટની બિમારીવાળી હોય છે. પ્રતિભા સંપન્ન વ્યક્તિઓમાં આ આંક ૨૦૦ ગણો વધુ હોય છે.

ઉત્તરીય યુલ્કના ત્રણ મુખ્ય પાત્રો ચાર્લ્સ ૧૨ મો, પીટર પહેલો અને ઓગસ્ટસ બીજો બધા 'ગાઉટી' હતા! બોરિસ ગોડુનૉવ, કલાકારો માઈકલ એન્જેલો, રૂબેન્સ, રામબ્રાંડટ, રેનોઈર, સાહિત્યકારો સ્ટેન્ડરાલ, મોંપાસા ઉપરાંત ડારવીન, ગેલેલિયો, ન્યુટન, લીબનીઝ અને મોન્ટેગ્ને બધા ગાઉટના દર્દી હતા.

વાલ્ડામીરે તારવ્યું કે અબ્રાહમ લિંકન, એની અતિબુદ્ધિમંત માતા અને ત્રણ ભાઈઓ બધા જ વારસાગત Gigantism - વિરાટત્વ, જેને Mafran's Syndrome કહેવાય છે, તેના ભોગ બનેલા. જેના લક્ષણો હોય છે: પાતળા-લાંબા હાથ અને પગ, ઊંચી દેહયષ્ટિ અને લાંબી ચપળ આંગળીઓ. આ સિન્ડ્રોમમાં એડ્રીનાલિન સહિત કેટેકોલમીન્સ લોહીમાં વધુ ઝરે છે. અત્યંત તાણયુકત (Stress)ની અવસ્થામાં કેટેકોલામીન્સ છૂટે છે જે માણસને શારીરિક અને માનસિક બોજો વહન કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

વાલ્ડામીરે તારવ્યું કે લિંકન જેવું બાહ્ય વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર વ્યક્તિઓને પણ આ સિન્ડ્રોમ હોઈ શકે. દા.ત. હાન્સ એન્ડરસેન જેન અતિ લાંબા હાથ-પગ હતાં રશિયન લેખક કૉર્ની ચુકોવ્સકી, ફ્રાન્સના પ્રમુખ ચાલર્સ ડ' ગોલ, સંશોધક નિકોલા ટેસ્લા, ભૌતિકશાસ્ત્રી અર્નસ્ટ એબે, વિલ્હેમ કૂચેલબેકર વગેરે.

બૌલ્દિક - Intellectual ક્ષમતા માટે એડ્રીનાલીન શકિતશાળી દ્રવ્ય છે.

જાતિય ક્ષમતા, બૌલ્કિક કાર્યશીલતા, મોટી વય સુધી બૌલ્કિક સર્તકતા અને સુજનતાના પાયામાં Male - hormons પુરુષના હોરમોન ઍન્ડ્રોજીન્સ ભાગ ભજવે છે. જાતિય ક્ષમતા પણ એક ઉર્જા જ છે. વીજળીનો પ્રવાહ છે. આમાં જુલિયસ સીઝર, પીટર ધ ગ્રેટ, કવિ લૉર્ડ બાયરન, પુશ્કીન, લેર મૉન્ટોવ, મસેર્ટ, બાલ્ઝાક, ગેટે, ટોલ્સટૉય ગણાવી શકાય.

ઉર્જાને જાતિય પ્રવૃત્તિને બદલે ઉર્ધ્વગામી કરી સર્જનશીલતામાં વિનિયોગ કરનારાઓમાં સંગીતકાર બિથોવન, ફિલસૂફ કૅન્ટ ગણાવી શકાય અને બ્રહ્મચર્ય પાલન પછી ટોલ્સટૉય. ગાંધીજી, ટાગોર, રાજાજી મોટી વય સુધી કાર્યશીલ હતા.

મહાન શિલ્પી માઈકલેન્જેલોએ ૮૯ વર્ષે પણ અદ્દભુત કલાકૃતિઓ સર્જી. ૮૧મે વર્ષે ગેટે એ 'ફાઉસ્ટ' પૂરૂ કર્યું. લૉર્ડ ટેનીસને વિશ્વવિખ્યાત કાવ્ય 'ક્રૉસીંગ ધ બાર' ૮૩મે વર્ષ રચ્યું.

પંડિત સુખલાલજી, ડૉ રાધાકૃષ્ણન, આઈઝૈનહોવર, ટુમેન, ચર્ચીલ, એલીઆનૉર રૂઝવેલ્ટ, નોબેલપ્રાઈઝ વિજેતા સેલૅમન વૅકસમૅન, કાર્લ સેન્ડબર્ગ. હેલન કેલર વગેરે અનેક નામો ગણાવી શકાય.

કષાય

સૂત્રોમાં કહ્યું છે.

મન એવમ્ મનુષ્યાણાં કારણં બંધ મોક્ષયો.

માણસના કર્મબંધ અને મોક્ષનું કારણ મન છે.

કવિ મિલ્ટન કહેતા, મન જ પોતા વડે સ્વર્ગ રચી શકે છે અને નરક પણ રચી શકે છે.

કર્મબંધના કારણોમાં જૈનશાસ્ત્ર અનુસાર પાંચ કારણો છે.

મિથ્યાદર્શન, કષાય, અવિરતિ, પ્રમાદ અને યોગ

કષ + આય = કષાય કષ એટલે સંસાર.

આય એટલે વૃદ્ધિ અર્થાત્ જેથી સંસારની વૃદ્ધિ થાય તે કષાય. સંસાર એટલે સંસરતિ ઈતિ સંસાર. જે સરતો રહે, તે સંસાર.

કષાયમાં ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગદ્વેષનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. નાની-નાની ઘણી હીનવૃત્તિઓનો આમાં સમાવેશ થઈ જાય છે.

રાગ-દ્રેષ પણ બધી વૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય એ રીતે વપરાય છે.

કષાયના સ્વરૂપને સમજવું પ્રથમ આવશ્યક બની રહે છે.

પ્રથમ કષાય : ક્રોધ

ક્રોધને શત્રુ પ્રથમો નરાણાં - એટલે માનવનો પ્રથમ શત્રુ ક્રોધ છે. દેહમાં રહીને દેહનો વિનાશ કરે છે. આ શત્રુ-મિત્ર બનીને શત્રુ કરતાં પણ વધુ ખરાબીઓ કરાવે છે. કાષ્ટ રહેલો અગ્નિ જેમ કાષ્ટને બાળે તેમ ક્રોધ પણ જીવનમાં વસીને જીવનનો નાશ અને ખેદાનમેદાન કરે છે. 'આસુરસં ન ગાલછેજ્જ' કોધને તાબે થવાનું નહિ. આત્માની પ્રકૃતિ ક્ષમા છે, વિકૃત્તિ ક્રોધ છે. આત્માનો સ્વભાવ સમતા છે, વિભાવ તામસ છે. ક્રોધ એ સાધકનો મોટામાં મોટો દુશ્મન છે, કામચલાઉ ગાંડપણ જ ક્રોધને વશ થવાથી આવે છે. ક્રોધની આગથી થતી તારાજી ભયંકર હોય છે. ક્રોધ એક પ્રકારનું તોફાન છે. તે વિવેકને નષ્ટ કરે છે. ક્રોધની શરૂઆત મૂર્ખતાથી થાય છે અને પૂર્ણાહૃતિ પશ્ચાતાપથી. ઉત્તમ જીવનને કનિષ્ટ બતાવનાર ક્રોધ છે. ક્રોધને વિષધર ભૂજંગ કહ્યો છે. માત્ર ક્રોધથી જીવનમાં રહેલ સદ્દબુદ્ધિ, સદ્દગુણ, વિવેક, વિનય, શુદ્ધ ચેતના વેરણછેરણ થઈ જાય છે. સારી કરણી પર પાણી ફરી જાય છે. ક્રોધ ક્રોડ પૂરવતણો તપ પામે નાશ ચંડકૌશિક સર્પનું દ્રષ્ટાંત, એના પૂર્વભવોની વાત ક્રોધની વિનાશકારી શકિતનું દ્રષ્ટાંત છે.

ક્રોધની જવાળા હૈયે પ્રગટે તપી જતા સૌ અંગ જીભનો કાબૂ જતો રહે, જગને મોટો જંગ. તમારો મિજાજ એ કિંમતી વસ્તુ છે, એને ગુમાવતા નહિં.

ભગવાન બુલ્લે આનંદને કહ્યું: ''જયારે કોઈ પણ વ્યક્તિ ક્રોધ કરે છે, ત્યારે તેનો શત્રુ સાત રીતે રાજી થાય છે.

- ૧. ક્રોધી માણસ ઈચ્છે કે તેનો શત્રુ કુરૂપ થઈ જાય, કારણ પોતાના શત્રુની સુંદરતા ક્રોધી સહી શકતો નથી. ગમે તેટલા સુંદર વસ્ત્રો છતાં ક્રોધ કરવાથી એનો ચહેરો વિકૃત, વિકરાળ અને કુરૂપ બની જાય છે. એનાથી શત્રુ રાજી થાય.
- ર. ક્રોધી માણસ ઈચ્છે છે કે તેનો શત્રુ દુ:ખી થાય, કારણ ક્રોધી માણસ પોતાના શત્રુને સુખી જોઈ શકતો નથી. ક્રોધી માણસ ગમે તેટલી સુખ-સમૃદ્ધિમાં જીવતો હોય, પણ ક્રોધ આવતાં અંદરથી તો દુ:ખથી કણસે છે. એનાથી શત્રુ રાજી થાય છે.
- 3. ક્રોધી માણસ ઈચ્છે છે કે તેનો શત્રુ કંગાળ બની જાય, કારણ ક્રોધી માણસ પોતાના શત્રુની સુખ સાહેબી સાંખી શકતો નથી. ક્રોધનો શિકાર થતાં માણસ સારા-નરસાનો વિવેક ખોઈ બેસે છે. અવિવેકી માણસ ધન સાચવી શકતો નથી. ધીમે ધીમે સંપત્તિ ઓછી થતી જાય છે. આ જોઈ ક્રોધીનો શત્રુ રાજી થાય છે.
- ૪. ક્રોધી માણસ ઈચ્છે છે કે તેનો શત્રુ કદી ધનવાન ન બને. કારણ ક્રોધી પોતાના શત્રુને ધનવાન બનતો જોઈ શકતો નથી. ક્રોધી માણસ પોતાની તામસી પ્રકૃત્તિ થકી સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, ઉલટી જે કંઈ મૂડી હોય, તે પણ ગુમાવી બેસે છે. આ જોઈને એનો દુશ્મન રાજી થાય છે.
- પ. ક્રોધી માણસ ઈચ્છે કે પોતાના શત્રુની નામના ન થાય. કારણ ક્રોધી માણસ શત્રુની કીર્તિ સહી શકતો નથી. ક્રોધ કરવાથી માણસ-બુદ્ધિ ગુમાવી બેસે

છે અને નામના હોય તો પણ ક્રોધ થકી નષ્ટ પામે છે. એનો શત્રુ આનાથી રાજી થાય છે.

- દ. ક્રોધી માણસ ઈચ્છે છે કે પોતાના શત્રુને કોઈ મિત્ર ન હોય. કારણ કોઈપણ ક્રોધી માણસ પોતાનો શત્રુ બહોળું મિત્રમંડળ ધરાવતો હોય, તે સાંખી શકતો નથી. ક્રોધી સ્વભાવનો માણસ ઝઘડાળુ અને ચીડિયો હોય છે. તે કોઈની સાથે સારો વ્યવહાર કરી શકતો નથી. મિત્રો-સ્વજનો-સગાંઓ તેને ટાળે છે. તે મિત્રવિહિન થઈ જાય છે. આથી એનો શત્રુ રાજી થાય છે.
- 9. ક્રોધી માણસ ઈચ્છે છે કે એના શત્રુની સદ્દગતિ ન થાય. મરીને તે નરકમાં જાય. ક્રોધી માણસ ક્રોધ કરે ત્યારે મન, વચન અને કર્મથી દુષ્કર્મમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. દુષ્કર્મ કરનાર માણસ મરીને નરકમાં જાય છે. આથી હે આનંદ આ સાત કારણોથી તેનો દુશ્મન રાજી થાય છે.

ક્રોંધમાંથી તે - નિમિત્તે ઉત્પન્ન થતાં અનિષ્ટોની યાદી બહુ લાંબી છે.

ક્રોધ એ એવું તેજાબ છે, કે તે જે પાત્રમાં હોય, તેને પ્રથમ બાળે છે.

ક્રોધ કરવાથી સામા માણસને નુકશાન નથી થતું, પણ ક્રોધ કરનારને એના કડવાં પરિણામ ભોગવવાં પડે છે.

માનવીનો પ્રથમ નંબરનો દુશ્મન ક્રોધ અનેક હોનારતો સર્જે છે. ક્ષણમાત્રમાં વર્ષો જુના સંબંધો તૂટી જાય છે. પેઢી દર પેઢીમાં વેરની પરંપરા સર્જનાર પણ ક્રોધ જ છે. વર્ષોના જપ-તપ પણ નષ્ટ કરનાર ક્રોધ ખતરનાક અગ્નિ જેવો છે. લાકડું સળગતા ગુપ્તરૂપે રહેલ અગ્નિ જયારે પ્રગટ થાય છે, ત્યારે અંતે તો લાકડાને જ બાળે છે, તેવી જ રીતે ક્રોધ પણ છેવટે તો ક્રોધીને જ બાળે છે- મારે છે. સંત તુલસીદાસે ક્રોધને 'નરકનો પંથ' કહ્યો છે. જગતભરના ચિંતકોએ ક્રોધથી દૂર રહેવાનો ઉપદેશ આપો છે.

મહાવીરના શિષ્ય ગોશાલકનું દ્રષ્ટાંત સુવિદિત છે. કમઠની વાત સૌ જાણે છે. પાર્શ્વનાથની સામે કેટકેટલી ક્રોધીષ્ઠ પ્રકૃત્તિઓ - આકૃત્તિઓ ખડી કરી નવ નવ ભવ સુધી એ ક્રોધે વેર લેવાની પરંપરા સર્જી. મહાવીર સ્વામી સામે થયેલા અનેક ઉપસર્ગીની મૂળમાં ક્રોધ જ છે.

સૂત્રમાં કહ્યું છે :

ઉત્તમસ્ય ક્ષણં ક્રોધો દ્ધિ યામં મધ્યસ્ય તુ । અધમસ્ય ત્વહોરાત્રં ચિરં ક્રોધોડધમાધમ: ॥

ઉત્તમ પુરુષને ક્ષણ માત્ર ક્રોધ રહે, મધ્યમને બે પહોર, અધમને અહોરાત્ર,

અધમાધમને ચિરકાળ ક્રોધ રહે છે.

ક્રોધનું મારણ છે ક્ષમા. ક્ષમા ધારણ કરનાર ક્રોધી પ્રત્યે તો ક્ષમાવંત થઈ શકે છે, એટલું જ નહિં, પણ ક્ષમાનો સદ્દગુણ, માનવીને પોતાના ક્રોધથી પણ બચાવે છે. અનેક ભવ બગાડનાર ક્રોધ જેવા કષાયને મૂળમાંથી ઉઠતાં દાબી દેવો જોઈએ. ક્રોધ નિર્મૂળ થાય તો અનેક શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિટંબણાઓમાંથી માણસ બચી શકે છે.

ક્ષમા સદ્જ્ઞાનથી પ્રારંભ થાય છે અને આત્મશાંતિમાં પરિણમે છે ક્ષમા એટલે ક્રોધ પર વિજય. ક્ષમામાં લાચારી નથી હોતી. સામર્થ્ય હોય છે. અગ્નિના અગિયાર પ્રકારમાંના એક પ્રકારને ક્રોધ કહેવાય છે.

કશ્યપ ૠષિની તેર માહેની એક સ્ત્રી અને દક્ષની દીકરીનું નામ જ ક્રોધવશા હતું. તે તીણા દાંતવાળા રાક્ષસોની માતા મનાય છે.

ક્રોધનો એક અર્થ છે. વેર લેવાનો જુસ્સો અથવા ઝનૂન.

ક્રોધને વશ માનવીના મોંમાંથી અસત્ય વચન પણ નીકળી જાય છે ઉપરાંત ગાળ, આળ જેવો વચનો તો સહજ નીકળે છે.

સૂત્રોમાં કહ્યું છે:

'જો ક્રોધાદિ વશ મુખમાંથી અસત્ય વચન નીકળી જાય, તો છુપાવવું નહિં.

જેનાથી અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય અથવા બીજાને જલ્દી ક્રોધ આવે, એવી અહિતકર ભાષા વિવેકીપુર્ષ સર્વથા ન બોલે.

ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ હાસ્ય તથા ભયભીત થઈ બોલવામાં આવતી ભાષા, કલ્પિત વ્યાખ્યા તથા દશમી ઉપઘાત (હિંસા)ને આશ્રયે જે ભાષા વાપરવામાં આવતી હોય, તે અસત્ય ભાષા છે. મજાકમાં કે ક્રોધ વગેરે થકી પણ દુ:ખવનારી ભાષાનો ત્યાગ પ્રજ્ઞાવાન સાધકનું કર્તવ્ય છે.

સત્ય ભાષા પણ કઠોર ન બોલવી જોઈએ. સ્વ-પર ને ઉપકારી હોય તેવી બોલવી. સત્યભાષા પણ પ્રાણીઓનો ઘાત કરનારી, હત્યા, હિંસા કે નુકશાન કરનારી હોય, તો બોલવી નહિ.

પ્રજ્ઞાવાન સાધકે વ્યવારિક ભાષા તથા સત્યભાષા પણ પાપરહિત, કર્કશતાથી રહિત, કોમળ, સંદેહરહિત બોલવી જોઈએ.

ક્રોધ પ્રીતિનો વિનયનો અને વિવેકનો નાશ કરે છે. ભગવાનને પ્રશ્ન પૂછયો છે.' પ્રશ્ન: હે ભગવન્ ક્રોધને જિતવાથી જીવ શું ઉપાર્જન કરે? ઉત્તર : હે શિષ્ય, ક્રોધને જિતવાથી જીવ ક્ષમાગુણનું ઉપાર્જન કરે. (ઉત્ત.અ. ૨૯, ગા. ૬૭)

(દશ.અ.૬, ગા.૧૨. અ.૭, ગા.૧,૨,૩,૫,૧૧,૧૨,૧૩,૫૦,૫૪,૫૫, ૫૬ અ.૮ ગા.૩૮,૪૭,૪૮,૪૯. ઉત્ત. અ.૧. ગા. ૧૧,૨૫)

ક્ષમા એ મોક્ષનો ભવ્ય દરવાજો છે. શ્રીમદ્દ રાજચંદ્ર

કષાયના દરેક ઘટકને તરતમતા-તીવ્ર-મંદતા અનુસાર ચાર વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે.

અનંતાનુંબધી કષાય અતિ તીવ્ર હોય છે. પ્રત્યાખ્યાની કષાય તીવ્ર હોય છે. અપ્રત્યાખ્યાની કષાય મંદ હોય છે. સમંજવલન કષાય અતિમંદ હોય છે.

ક્રોધ :

અનંતાનુબંધી: પર્વતમાં પડેલી ફાટ જેવો, પર્વતમાં ફાટ પડી હોય, તો તે સંધાતી નથી. તેમ આ ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો હોય, તો જીવન પર શાંત થતો નથી. એટલે કે ક્રોધ એ માનવીની સહજ પ્રકૃતિ કે સ્વભાવ બની જાય છે. 'ક્રોધીનું લેબલ લાગી જાય છે.

અપ્રત્યાખાની: પૃથ્વીમાં પડેલી ફાટ જેવો. પૃથ્વીમાં ફાટ પડી હોય તો વરસાદ આવે ત્યારે પૂરાઈ જાય છે, તેમ આ ક્રોધ ઉત્પન્ન થયો હોય તો લાંબા સમયે, નિમિત્ત મળે શાંત થઈ જાય છે.

પ્રત્યાખાની: રેતીમાં દોરેલી રેખા જેવો. રેતીમાં રેખા દોરી હોય તો પવનનો સપાટો આવતાં લય પામે તેમ આ ક્રોધ થોડા સમયમાં શાંત થાય છે. રેતીનું ઘર કે રેતમાં દોરેલી રેખાઓ અલ્પજીવી હોય છે.

સંજવલન: પાણીમાં દોરેલી રેખા જેવો, પાણીમાં રેખા દોરી હોય. તો તરત લય પામે છે, તમે આ ક્રોધ ઉદ્દભવ થતાં જ તરત શાંત થઈ જાય છે. આ ક્ષણજીવી છે. માનવીનું જીવન પણ અનંતકાળની અપેક્ષાએ પાણીમાં દોરેલી રેખા જેવું જ છે.

ક્રોધ ભારે પીડાજનક બાબત છે. ક્રોધ એટલે ટૂંક સમય માટે 'સ્વ' સાથે થયેલો સંબંધવિચ્છેદ. ક્રોધ એ અપર્યાપ્તાની નિશાની છે. ક્રોધ અને ભય બન્નેમાં - તેવી ક્ષણોમાં જાત સાથેનો સંબંધ ખોરવાઈ જાય છે. ક્રોધ આવે, ત્યારે જે જે વિચારો આવે તેને અમલમાં મૂકવા નહિં કારણ પોતાના મૂળ 'સ્વ'થી છૂટા પડેલો માણસ રઘવાયો બની જાય છે. મનોવિજ્ઞાન ક્રોધને 'ટેમ્પરરી મૅડનૅસ' તાત્પુરતી ચિત્તભ્રમની કે ગાંડપણની દશા તરીકે વર્ણવે છે. Anger is brief Madness.

આચારાંગમાં કહ્યું છે :

જે ક્રોધને ત્યાગે છે, તે માનને ત્યાગે છે. જે માનને ત્યાગે છે, તે માયાને ત્યાગે છે. જે માયાને ત્યાગે છે, તે લોભને ત્યાગે છે. જે લોભને ત્યાગે છે, તે રાગને ત્યાગે છે, જે દેષને ત્યાગે છે, તે રાગને ત્યાગે છે, જે દેષને ત્યાગે છે. તે મોહને ત્યાગે છે. જે ગર્ભથી મુકત થાય છે. જે ગર્ભથી મુકત થાય છે. તે મરણથી મુકત થાય છે, જે મરણથી મુકત થાય છે, તે તરકથી મુકત થાય છે, તે તર્થંચગતિથી મુકત થાય છે અને જે તિર્થંચગતિથી મુકત થાય છે તે દુ:ખથી મુકત થાય છે.

ત્યાગના ફળનો ઉપસંહાર કરતાં સૂત્રકાર કષાયો અને તેમાંથી ઉદ્દભવતી સ્થિતિથી માંડીને ઠેઠ ભવભ્રમણ સુધીનો આખો ક્રમ વર્ણવી દે છે.

આ સૂત્રમાં સમસ્ત પ્રાણીસમાજની ગંભીર ચિકિત્સા છે. આવેગો અને જીવાત્માના સંબંધનું બયાન છે અને સંસારના મૂળભૂત કારણોની રહસ્યમય સમીક્ષા છે.

ક્રોધને પ્રથમ સ્થાને ક્ષયની અપેક્ષાએ મૂક્યું છે

કશી પણ આસકિતમાંથી કામના-ઈચ્છા-આકાંક્ષા જન્મે છે. જેની પરિપૂર્તિ માટેના પ્રયાસમાં કોઈ નડતર અવરોધ કે અડચણ આવે, તો આવો અવરોધ ક્રોધનું રૂપ ધારણ કરે છે. આના સંખ્યાબંધ દાખલા આપી શકાય.

ઈસ્ત્રીવાળો મોડો પડયો, ગાડી લેટ આવી. કોઈએ અહમને ઠેસ પહોંચાડી, ટી.વી. સરખું ચાલ્યું નહિં. ચાવી જડી નહિં. દાળ સ્વાદ વગરની થઈ. દાળ બગડી તેનો દિવસ બગડયો. અપેક્ષાથી કશું ઘણું ઉતર્યું, એટલે ક્રોધ આવ્યો. ક્રોધી માણસ ઠેસ વાગશે તો પત્થરને લાત મારશે. હકીક્તમાં પત્થર તો પોતાની જ જગાએ જ છે, માણસે એને ઠોકર મારી છે. ગુસ્સો પત્થરને આવવો જોઈએ! સ્થૂળ વસ્તુઓની ફેંકાફેંક - પછાડ-પછાડ ક્રોધના આવિષ્કાર છે. આપણે જડ વસ્તુઓ સાથે પણ કેટલો અનુચિત વ્યવહાર કરીએ છીએ!

જર્મનીના આધ્યાત્મિક કવિ રિલ્કે એટલા ૠજા હૃદયના હતા કે ઉબરો ઓળંગતા બારણાને ઠેસ વાગે તો બારણાની માફી માગતા.'

આપણે સ્થૂળ જણસો સાથે કેટલો સહૃદયી વ્યવહાર છે, એના પરથી આપણી સંસ્કારિતાનું માપ નીકળી શકે.

પુણ્યબળે માનવીને જે સુખ-સાધનો પ્રાપ્ત થયાં હોય છે, તેની પ્રત્યે માણસને નથી કોઈ આદર, 'લેહાજ' કે કોઈ અનુગ્રહ. ઉછરતી પેઢી મહદ્દ અંશે વિષયાનંદી થતી જાય છે. આ સુખવાદ Hedonism તમોગુણને પોષનારો છે. તમસ્ એજ અંધકાર. તમોગુણ એટલે અજ્ઞાનમૂલક મોહ અને પ્રમાદમાંથી પેદા થતું અંધારૂં. અજ્ઞાન એજ અંધકાર. તમોગુણ ક્રોધને જન્મ આપવામાં મુખ્ય સહાયક છે. એટલે જ ક્રોધી માણસને આપણે 'તામસી' છે એમ કહીએ છીએ.

ક્રોધને ઉઠતો જ દાબી દેવો એ તાત્પુરતી વ્યવસ્થા છે. ક્રોધ અસભ્ય વાણી દ્વારા વહે કે હિંસામાં નીપજે, બીજાને નુકશાન પહોંચાડે, એના કરતાં તાત્મપુરતી વ્યવસ્થા ખામીભરી હોવા છતાં ઈચ્છવાયોગ્ય છે. Lesser Evil. પણ આવા સંજોગોમાં Law of Reverse Effect' નો નિયમ અમલમાં આવે છે. કોઈપણ કૃત્સિત વૃત્તિને જેટલા જેરથી દબાવો તેથી બમણાં જેરથી એ ઉછળી બહાર આવવાની જ. ઘૂંઘવાટનો ક્યારેક પણ નિમિત્ત પ્રાપ્ત થતાં વિસ્ફોટ થવાનો જ. ક્રોધને બહાર પ્રગટવા જ ન દેવો એ 'અક્રોધ' નથી. કષાયોનું શમન અને સમતાયોગ દ્વારા એવી ચિત્તની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી કે ક્રોધ જન્મે જ નહિં, એવી અવસ્થા જ અક્રોધની નિદર્શક હોઈ શકે.

ફટાકડામાં દારૂગોળો દાબીને ભરવામાં આવે છે એટલે જ વિસ્ફોટ થાય છે. ગીતામાં પણ કામ-કામનાથી ક્રોધ, ક્રોધમાંથી સંમોહ, સંમોહથી સ્મૃતિવિભ્રમ, સ્મૃતિવિભ્રમથી બુદ્ધિનાશ, બુદ્ધિનાશથી આત્મધાત, આત્મધાતથી અયુકતતા, અયુકતતાથી ભાવનાનો વિધ્વંસ, ભાવનાના વિધ્વંસથી સંપૂર્ણ અશાંતિ અને સંપૂર્ણ અશાંતિથી દુ:ખ આજ ક્રમ દર્શાવ્યો છે. જે એક ક્ષેત્રનો દુર્ગુણ છે, તે નિમિત્ત મળતાં બીજા ક્ષેત્રનો દુર્ગુણ બને એ સ્વાભાવિક છે.

ક્રોધી માણસ વરૂ જેવો હિંસક અને રાક્ષસી બની જતો હોય છે. અંગ્રેજીમાં એને 'Werewolf' કહેવાય છે. માણસમાંથી બહાર આવતો વરૂ. આ વરૂ બહાર આવવા ટાંપીને બેઠો જ હોય છે!

લોહીમાં ઝેર પેદા કરનાર કોઈ કષાય હોય, તો તે ક્રોધ છે. ક્રોધ એ એક એવો મનોવિકાર છે. જે વિક્ષિપ્ત મનમાં વસે છે. ક્રોધ આપણા લોહીમાં ઝેર પેદા કરે છે. અમેરિકામાં એક ડોકટરે પરીક્ષણ કર્યું - પ્રયોગ કર્યો. એક ક્રોધી માણસના શરીરમાંથી થોડું લોહી લઈ નાના જંતુઓનો શરીરમાં નાના ઈન્જેકશનો દ્વારા આપ્યું. આ લોહી જંતુઓના શરીરમાં પ્રવેશતાં જ જંતુઓ મરી ગયા.

ભારતમાં અધિકાંશ લોકો જમતી વખતે વિશેષ ક્રોધ કરે છે અને ભોજનમાં ઝેર ભળી જાય છે. કોઈક ક્ષુદ્ધક વાત પર કે કોઈ વાનગી ઓછી વત્તી બની, સરખી બની નહિં, એવા નિમિત્તે માણસ થાળી હડસેલી પગ પછાડી ઉભો થઈ જાય છે. માણસની ઉદ્ધતાઈની કોઈ સીમા નથી અન્ન બ્રહ્મોતિ. અન્ન બ્રહ્મ છે, પૂજનીય છે. ઈશ્વરનો અનુગ્રહ માનવો તો બાજાએ રહ્યો. પણ આદર પણ દાખવતા નથી. જમી, હાથ ધોઈને આપણે હાથ જોડી વંદન કરીએ છીએ, એ વાત વિસારે પડી છે. મન વિક્ષુબ્ધ થાય તો અન્નમાં ઝેર ભળી જાય છે. તેવી જ રીતે કામ, મોહ, લોભ, મત્સર, ભય આદિ મનોવિકાર પણ શરીરના શત્રુઓ છે, જે આપણા રકતને દુષિત કરી રોગિષ્ઠ બનાવે છે.

પ્રો. એલ્ગર ગટ્સે લખ્યું છે. ''મેં પ્રયોગ કરી જોયું છે કે ક્રોધ, કામ, લોભ, ઈર્ષા અને અન્ય મનોવિકાર શરીરમાં વિષાકત દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરે છે અને પ્રસન્નતા તથા શુભ ભાવના, ઉચ્ચ વિચારો અધિક માત્રામાં જીવનશક્તિ (Vitality-Life-force) ઉત્પન્ન કરે છે.

ક્રોધાવેશમાં ન બોલવા માગતા હોઈએ તો બોલી જવાય છે. મન, વચન, કાયા ત્રણે નિરંકુશ થઈ જાય છે. ક્રોધ કરનારને તો ઉદ્દેગ થાય છે, પણ સામા માણસને પણ ઉદ્દેગ થાય છે. ઉદ્દેગ ન કરનારી, સત્ય તેમજ મધુર અને હિતકારી વાણી મૃદુતાથી બોલવી, એ વાણીનું તપ છે. અસત્ય, અસભ્ય, જાુંકું અને હિંસક વચન શબ્દની શકિતને હણે છે. ઉપનિષદોમાં વાણીનો અપાર મહિમા રજાુ થયો છે. હિંમતવાન કે સત્યવાદી દેખાવા ઘણા કડવી વાણી ઉચ્ચારી ગૌરવ લેતા હોય છે. દ્રૌપદીએ 'આંધળાના છોકરા આંધળા' ટોણો માર્યો અને સરવાળે મહાભારત સર્જાયું.

મધુર વાણી એ પણ તપનું ફળ છે. ક્રોધ વાણીને વિષમ બનાવે છે.

ક્રોધ એ જીવનનું ઝેર છે. અક્રોધ દૈવી સંપત્તિનું લક્ષણ છે. — ગીતા

બહુધા માનવીના મનની લગામ આવેગો અને ઉર્મિઓના હાથમાં હોય છે. બુદ્ધિ પણ એમનાથી જ દોરવાતી હોય છે. જે આવેગો ઉચાટ કરાવે, માણસને ઉભડક બેસાડે, તે ઉદ્દેગ. જેના મૂળિયાં હર્ષ, ક્રોધ અને ભયમાં રહેલાં છે. હર્ષ પણ ઉદ્દેગનો જ એક પ્રકાર છે. હર્ષ અને અમર્ષ (ક્રોધ) વચ્ચે પાકી દોસ્તી છે. હર્ષનું સાતત્ય ખોટકાય એટલે અમર્ષ-ક્રોધ કબ્જો લેવા બેઠો જ હોય!

હર્ષ (JOY) નથી સ્થાયી, નથી સ્વતંત્ર. એ પરાવલંબી છે. ઈન્દ્રિયજનિત છે, જેની ચાવી સ્થૂળ પદાર્થોની મુક્રીમાં કે અન્ય વ્યક્તિની મુક્રીમાં પણ હોઈ શકે.

જે દોષોનું સેવન કરવાથી આત્મા અશુદ્ધ બને છે તે દોષસેવનને શાસ્ત્રીય ભાષામાં 'પ્રતિસેવના' કહેવામાં આવે છે. 'પ્રતિસેવના' થવાના દસ મુખ્ય કારણો 'દસવિહા પોડસેવણા પણ્ણત્તા' ભગવતીસૂત્રમાં દર્શાવ્યા છે. નવમી પ્રતિસેવના છે: પ્રદોષ પ્રતિસેવના : ક્રોધ વગેરે કષાય દ્વારા થતી અશુન્દ્રિ. પ્રથમ પ્રતિસેવના છે દર્પપ્રતિ સેવના: અહંકારને કારણે થતી સંયમની વિરાધના.

માન-અહંકાર-અહમ્ એ બીજો કષાય છે. ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ એ આત્મદોષો ત્યાગ કરીને ભગવાન મહાવીર અર્હત થયા. આત્મહિતને ઈચ્છનારો સાધક ચારે દોષોનો ત્યાગ કરે, જે પાપવૃદ્ધિ કરે છે, ક્રોધ પ્રીતિતો નાશ કરે છે, માન વિનયનો નાશ કરે છે, માયા (કપટ) મિત્રોનો નાશ કરે છે અને લોભ સર્વનો નાશ કરે છે.

જે અભિમાનના આવેશમાં આવી જઈ બીજાની અવજ્ઞા કરે છે, તે દીર્ઘ કાળ સુધી સંસારમાં પરિભ્રમણ કરે છે. પરનિંદા તો સ્પષ્ટ રીતે પાપકારી છે. આ પ્રમાણે જાણીને મુનિ પોતાના કૂળ, શ્રુત, તપ આદિનો મદ કરે નહિં.

ક્રોધ અને માનને વશમાં ન રાખવાથી તથા માયા અને લોભને વધારવાથી આ ચારે ક્ષાયો પુનર્જન્મરૂપી વૃક્ષનાં મૂળોને પાણી પાય છે. અર્થાત્ તેની વૃદ્ધિ કરે છે.

(સૂ.શ્રુ. ૧. અ.૬, ગા.૨૬., દશ.અ.૮., ગા.૩૮, દશ.અ.૫, ઉ.૨,ગા.૩૫., સૂ.શ્રુ. ૧, અ.૨, ઉ.૨, ગા.૨, દશ.અ.૮. ગા.૪૦).

માનની તીવ્ર મંદતા અનુસાર વિભાગ અનંતાનુબંધી: પત્થરના થાંભલા જેવો જે કોઈ રીતે નમે જ નહિં.

અપ્રત્યાખાની: હાડકાં જેવો, જે મહાકષ્ટે નમે.

પ્રત્યાખાની કાષ્ઠ જેવો, જે ઉપાય કરવાથી નમે.

સંજવલન: નેતરની સોટી જેવો, જે સહેલાઈથી નમી જાય.

અહંકાર એ સંયમવિરાધક અને સાધનાબાધક કષાય છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રએ કહ્યું છે: ''જગતમાં જો માન ન હોત, તો અહિં જ મોક્ષ હોત!''

અહમ્ એ સૌથી વજનદર કષાય છે. કાળમીંઢ ખડક જેવો. અહમ્ને અતિદમન કે પીડનથી દૂર કરી શકાય નહિ. એને પહેલાં ઓળખવો જોઈએ. ઓળખાય, તો સહેલાઈથી અળગો થઈ શકે છે.

અહમ્ એ અશાન્તિનો જનક છે. પોતાને અનુકૂળ હોય, તેટલું જ જાુએ છે, સાંભળે છે. અહમ્ આગ્રહ અને પૂર્વગ્રહ આણે છે.

અહમ્નો શ્વાસ દ્વેષ છે. અહમ્નો ઉચ્છવાસ પૂર્વગ્રહ છે. દંભ એની સહચરી છે. વિનમ્રતા એનો ઢોંગ છે. અહંકાર એટલે estimation of self by self પોતા વિષે પોતાનો ઉચ્ચ અભિપ્રાય જ અહમ્. સદા ભેદભાવ, ઈર્ષ્યા, ચિંતા અને અદેખાઈ દ્વારા પોતાની જાતને ટક્રાર જાળવવા કોશિષ કરે છે.

ફૂલીને ફાળકો થયેલો અહંભાવી માણસ અંદરથી ખાલીખમ હોય છે. બાહ્ય સમૃદ્ધિ, સ્થૂળ ચીજ-વસ્તુઓથી ખાલીપણુ, આંતરિક દારિદ્રય ભરવા માગે છે. પરિગ્રહથી એના અંતરની ગરીબાઈ ઓછી કરવાને બદલે એના અહમ્માં વૃદ્ધિ થાય છે. બહારના સુખથી અહમ્ની તરસ છીપતી નથી. પણ એની તૃષ્ણા વધે છે. અહંભાવી મહદ્દ અંશે આત્મહીનતાના ભાવથી પીડાતો હોય છે. પરિણામે પદ, પ્રતિષ્ઠા, અધિકાર, સંપત્તિ વગેરે અભિમાનપોષક પ્રવૃત્તિમાં રત રહે છે અને કાયમી વ્યગ્ર અને વ્યથિત રહે છે. જીવનના સહજ આનંદથી વંચિત રહી જય છે. નિખાલસપણે અન્ય સાથે હળીમળી નથી શકતો એકદંડી મહેલ- આઈવરી ટાવરમાં જ નિવાસ કરતો ક્રમે ક્રમે એકલવાયા-અટૂલો બની જાય છે. એને કોઈ આત્મીય હોતાં નથી. પોતાની પ્રશંસા સિવાય અન્યની પ્રશંસા સાંભળી શકતો નથી. ન શ્રદ્ધાવાન હોય છે, ન શ્રદ્ધેય બની શકે છે. સતત વ્યગ્રતા-વ્યાકૂળતા એને ગમગીન બનાવે છે. ઉદાસી - વિષાદ - ઘોર હતાશાની ગર્તમાં ધકેલાતો જાય છે. પરિણામે અનેક રોગોને નિમંત્રે છે.

ઘોર હતાશામાં ડૂબેલા રહેતા લોકોને ગૉલબ્લેડરના દર્દ થવાની શક્યતા હોય છે. ઘોર હતાશા એક મનોવૈજ્ઞાનિક અવસ્થા છે. માનસશાસ્ત્રમાં એને માટે અંગ્રેજી શબ્દ છે. 'Melancholia મેલેન્કોલીઆ. આ શબ્દ ગ્રીક Melas એટલે Black અને Chole એટલે Gall પરથી ચલણમાં આવ્યો છે. વર્ષો પહેલાં ફ્રેન્ચ નવલકથાકાર બાલ્ઝાકે પોતાની નવલકથા 'Cousin Pons' 'કઝીન પોન્સ'માં મનોદૈહિક કથા વણી લીધી હતી. એમાં એક અપરિણિત પાત્ર હતાશાની ગર્તમાં ડૂબી જાય છે અને પછી ગોલ બ્લેડરના રોગનો ભોગ બને છે.

હતાશભર્યું વલણ, શ્રદ્ધાનો અભાવ, રૂયુમેટૉઈડ આર્થરાઈટસ (એક પ્રકારનો સંધિવા)ને જન્મ આપે છે.

અહમ્ની ગતિ બહારથી અંદર ભણી છે. અહમ્નો ત્યાગ કરનારની ગતિ અંદરથી બહાર ભણી છે. સ્વાર્થ કે લાલસા બહારથી બધું અંદર લાવે છે. પ્રેમ, વિનમ્રતા અન્યોની ખેવના, પરમાર્થ અંદરથી બહાર વહે છે. પોતા ઉપરાંત બીજાનો વિચાર કરે છે, એનો અહમ્ પાતળો પડે છે, શુભ કાર્ય કરવાનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે અને માણસ પોતાના કોચલામાંથી બહાર આવે છે અને સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે સંયમની આરાધના સહજપણે સરળ બને છે. આધ્યાત્મમાર્ગ પર ડગ માંડી

ચાલતાં શીખે છે.

જીવનકાળ દરમ્યાન સાધના પથમાં અહંકારનું વિસર્જન થાય, અહંકારનું મૃત્યુ થાય, એ અર્થમાં જીવતાં છતાં મરીએ, એ બહુ મોટી સિધ્દિ ગણી શકાય.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કહેતા :

'જીવતાં મરાય, તો ફરી મરવું ન પડે એવું મરણ ઈચ્છવા યોગ્ય છે.

કચ્છના સંત કવિ મેકાગદાદાએ એક દૂહામાં કહ્યું છે:

મરણ અઝો જે મુઆ, સે મટી ન થીંધા મહાત્ હુંધા સે હયાત, મરણ જિનજી મુકર્મે.

અર્થાત્: મૃત્યુ અગાઉ જે મર્યા તે મહાત થતા નથી. જેની મુટ્ટીમાં મરણ બંધ હોય છે, અર્થાત્ મૃત્યુ જેના કબ્જામાં હોય છે, તે અજર-અમર થઈ જાય છે.

અખો કહે છે: મરતાં પહેલાં જાને મરી બાકી રહે તે હરિ.

મૃત્યુ પહેલાં મરી જવું એટલે અહમ્નો લોપ કરવો. આનંદમયીમાને ત્યાં વીસ વર્ષથી આવતા એક સાધકે, સાધનામાં કશી પ્રગતિ ન થયાની ફરિયાદ કરી.

આનંદમયીમાએ કહ્યું : ''પણ તું મરતો નથી, તો હું શું કરૂં ?''

કામ અને ક્રોધ દ્વારા ઉઠતા આવેગોને આપણો અહંકાર જાણીબુઝી જગાડે છે, ઉશ્કેરે છે. અહંકારનું આ એક તોફાન જ હોય છે. આ અહંકારનું મૃત્યુ જો દેહમૃત્યુ પહેલાં થઈ શકે, તો માનવી પાર ઉતરી જાય. આવું જેના જીવનમાં બને તે યોગી. (યુકતા).

કામ ક્રોધ અભિન્નપણે અહંકાર સાથે સંકળાયેલા છે.

અને 'સન્યાસ' એ મરતાં પહેલાં મરવાની, એટલે કે સંપૂર્ગ અહંવિસર્જનની સાધના છે. મૃત્યુના મહોત્સવની તૈયારી છે.

અહંવિસર્જનની સાધના કષ્ટસાધ્ય છે કારણ કે માણસ સૌથી વધુ પોતાને ચાહે છે.

વિનોબા ભાવે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં માત્ર 'રામ હરિ' લખતા. પોતાનું નામ નહી! હરિના હસ્તાક્ષર જેવી વાત થઈ!

માણસને માન મૂકયાનું પણ માન, વિનમ્નતાનું પણ ગુમાન, પોતે અભિમાની નથી એ પણ અભિમાનપૂર્વક માત્ર માણસ જ કહી શકે છે! હું તો ભોળો છું એવું ચાલાકીપૂર્વક માત્ર માણસ જ કહી શકે છે.

અહમ્ એ સૂક્ષ્મ રોગ છે. તરલ છે. સુખાભાસી હોવાથી જલ્દી પકડમાં

આવતો નથી. 'મારા સમ, હું મને બહુ ગમું! જેવી ઉકિતઓ પ્રચલિત છે.

જ્ઞાનના અભિમાનમાં અહંકારયુકત અજ્ઞાન જ ડોક્યાં કરતું હોય છે.

ત્યાગનો પણ ખ્યાલ છોડવો, એ જ ખરો ત્યાગ છે.

તપ, સમાજસેવા વગેરે શુભ પ્રવૃત્તિમાં પણ અહંકારને નિર્મૂળ કરાય, તો દીપી નીકળે.

મહાશક્તિશાળી બાહુબલિને બહેનોએ વિનવ્યા 'ગજ પરથી હેઠા ઉતરો રે વીરા' અને બાહુબલિને ચમકારો થયો. ઉગામેલા હાથે લોચ કર્યો.

સનતકુમાર ચક્રવર્તીના રૂપના અભિમાનને સીમા ન હતી. ક્ષણ માગમાં સોળ રોગ ઉત્પન્ન થયાં હતાં.

વાલિયા લૂંટારુનો ગર્વ ગળ્યો, દિશા ફરી ગઈ અને સૃષ્ટિના પ્રથમ કવિ વાલ્મિકી થયા. જેસલમાં ભક્તિભાવ પ્રગટયો અને જે શક્તિ પ્રજાને રંજાડવામાં વપરાતી, તે આધ્યાત્મમાર્ગે વળી.

અહંકાર અને ભક્તિ એક સાથે સંભવી ન શકે.

અહંકારી અકકડ હોય. તૂટે પણ નમે નહિ. જે વૃક્ષ પવનમાં નમી શકે તે વાવાઝોડા વખતે બચી જાય છે. જે વૃક્ષ બરડ અને જરઠ હોય તે મૂળમાંથી ઉખડી જાય છે. જળની મૃદુતામાં જ એની શક્તિ રહેલી છે. ખડકો પણ ભેદી શકે છે.

પ્રશ્ન : હે ભગવન્! માનને જીતવાથી જીવ શું ઉપાર્જન કરે ?

ઉત્તર : હે શિષ્ય, માનને જીતવાથી જીવ માર્દવ કે મૃદુતાનું ઉપાર્જન કરે.

(ઉત્ત.અ. ૨૯, ગા. ૬૯)

જ્ઞાનીઓએ અહંકારને ફૂંફાડા મારતા સાપ સાથે સરખાવ્યો છે.

ત્રીજો કષાય છે: માયા

માયા એટલે જૂઠ, કપટ, દગો, વિશ્વાસઘાત અને છળ. માયા મિત્રોનો નાશ કરે છે. કપટયુકત વ્યવહાર દ્વારા માયાથી જીવની શુભગતિનો નાશ થાય છે.

(દશ. અ.૮. ગા. ૩૮. ઉત્ત.અ.૯. ગાથા ૪)

માયાની તીવ્રતા : મંદતા અનુસાર વિભાગો :

અનંતાનુબંધી: વાંસના કઠણ મૂળ જેવી, જે કોઈ રીતે પોતાની વક્રતા છોડે નહિં.

અપ્રત્યાખાની: ઘેટાના શીંગડા જેવી, જે ઘણા પ્રયત્ને પોતાની વકતા

છોડે.

પ્રત્યાખાની: બળદના મૂત્રની ધારા જેવી, જે પવન આવતાં દૂર થાય.

'માયા'માં સંજવલન પ્રકારની હળવાશ નથી. કારણ કે દગા ફટકામાં છેતરપીંડી અને જુકનો જ સહારો લેવાતો હોય છે.

જુકું બોલનારની સજા માત્ર એ નથી કે તેનો કોઈ વિશ્વાસ કરતું નથી પણ ખરી સજા એ છે કે માયાવી માણસ પોતે કોઈ પર વિશ્વાસ કરી શકતો નથી!

આપણા પર કોઈ વિશ્વાસ મૂકે, તો જ આપણે એને છેતરી શકીએ. દ્રોહ કરી શકીએ. આ વિશ્વાસઘાત. વિશ્વાસઘાત મહાપાપ છે. ભોળાને, શ્રદ્ધેયને હણીએ છીએ.

ગીતામાં દેવી સંપત્તિના છવ્વીસ લક્ષણોમાં અદ્રોહનો સમાવેશ થયો છે.

સરકાર, સમાજ, કુટુંબ અને વેપારમાં અનેક સ્તરે સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ કક્ષાએ દગાબાજીની રમત રમાતી હોય છે. હિંસા થાય છે. ખૂન થાય છે. કુટુંબો પાયમાલ થઈ જાય છે. જૂક અને કપટનું સામ્રાજ્ય ચોમેર ફરી વળ્યું છે.

આ કાળમાં જીવો વક્ક થશે એમ તીર્થંકરોએ ભાંખ્યું હતું. દગાબાજી અને સોદાબાજી બન્ને સગાભાઈઓ છે. સોદાબાજીમાં સામા માણસની લાચારીનો પૂરો લાભ ઉઠાવાય છે. કોઈની લાચારીનો ગેરલાભ ઉઠાવવો એ મહા પાપ છે.

બોલીને ફરી જવું 'મેં એવું કયાં કહ્યું હતું? તમારી કંઈ ગેરસમજણ થાય છે.' ગેરસમજણના રૂપાળાં ઓઠાં હેઠળ ઘણું જૂઠાણું ચાલે છે. આ દગો છે. જવાબદારી લઈ છેલ્લી ઘડીએ ખસકી જવું, નિષ્ઠાચોરી પણ દગાના જ પ્રકારો છે.

પોતાની જાતને છેતર્યા વિના બીજાને છેતરી શકતો નથી. રોજબરોજ ક્ષુદ્ધક જેવી બાબતોમાં પણ અસત્ય, સત્યાસત્ય-મિશ્ર સત્ય-અસત્યનો અને સરાસર જૂઠનો આશરો લઈ પોતાના આત્માનો દ્રોહ કરતો હોય છે. No man was ever deceived so much by others as by himself - લૉર્ડ ગ્રેવીલ.

વર્ષી પહેલાં સોક્રેટીસે કહ્યું હતું. Be Sincere to yourself.' તમારી જાત પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન વફાદાર રહો. પોતા પ્રત્યે જેને નિષ્ઠા નથી, તે બીજા પ્રત્યે નિષ્ઠાવાન રહી જ શકતો નથી. જે આપણામાં નથી હોતું, તે બીજાને આપી શકાતું નથી.

સતત દગા ફટકાની હારમાળાથી આપણી નર્વસ સીસ્ટમ ખોરંભે ચડી જાય છે.

ડૉ. ઝિવાગોના મુખમાં લેખકે સંવાદ મૂક્યો છે. If day by day, You say the opposite of waht you feel, our nervous system is not just a fiction. It is a part of our physical body and our soul exists inside us like teeth

in our mouth. It cannot be fovever be violated with impunity.

અર્થાત્: 'દિન-પ્રતિદિન તમને જે ઉચિત લાગતું હોય, તેથી વિપરિત જ બોલ્યા કરો. તો આપણી નર્વસ સીસ્ટમ જ્ઞાનતંતુ-તંત્ર માત્ર કાલ્પનિક નથી. એ આપણા શરીરનો એક હિસ્સો છે. તમે હમેશાને માટે બિનદાસ્તાપણે અંતરાત્માનો દ્રોહ ન કરી શકો.'

હોય તેથી વિપરિત બોલવું, જુદું જ કરવું. એ દગો તો છે જ, પણ એથી તમામ જ્ઞાનતંતુ તંત્રની વ્યવસ્થા અસંતુલિત થઈ જાય છે કારણ કે દરેક વખતે એ તંત્રને જૂકને અનુરૂપ થવા પુરુષાર્થ કરવો પડે છે. જ્ઞાનતંતુના રોગો, મગજના રોગો, નર્વસ બ્રેકડાઉન વગેરે અનેક વ્યાધિઓ થઈ શકે છે.

માનવી પોતે કેટલો સમય પોતાની જાતને જ મૂર્ખ બનાવતો રહે અને છતાં સ્વસ્થ રહી શકે? માણસને ઈશ્વર માફ કરે છે, નર્વસ સીસ્ટમ નહિં. નર્વસ સીસ્ટમ એ ખૂબ નાજાુક, સૂક્ષ્મ અને કાર્યક્ષમ તેમજ ચોકકસ યંત્રણા છે. પોલાદ જેવી સ્થૂળ વસ્તુ પર પણ રોજ ઘા થાય, તો એક દિવસ તો બે કટકા થવાનાં જ!

પ્રશ્ન : હે ભગવન્ માયાને જીતવાથી જીવ શું ઉપાર્જન કરે ?

ઉત્તર : હે શિષ્ય । માયાને જીતવાથી જીવ આર્જવતા કે સરલતા ગુણનું ઉપાર્જન કરે.

ચોથો કષાય છે લોભ: મહાવીર સ્વામીએ અંતિમ દેશનામાં કહ્યું. 'જહા લાહો તહા લોહો, લાહા લોહો પવડ્ઢઈ। દોમાસકયં કજબં કોડીએ વિન ગિટિઠયં॥

(ઉત્ત.અ.૮. ગા. ૧૭)

અર્થાત્: જેમ જેમ લાભ થતો જાય છે. તેમ તેમ લોભ વધતો જાય છે. લાભથી લોભની વૃદ્ધિ થાય છે. બે માસા સોનાથી થનારું કાર્ય કરોડો સોનામહોરોથી પૂરું થયું નહિં. શાસ્ત્રોમાં દ્રષ્ટાંત છે. કપિલ નામનો બ્રાહ્મણ રાજા પાસે માત્ર બે માસા સોનું માગવા ગયો હતો. રાજાએ કહ્યું કે 'તારે જોઈએ તે માગ.' ત્યારે 'શું માગું?' એ વિચાર કરતાં તે એક સોનામહોર, પાંચ સોનામહોર, પચાસ સોનામહોર, એ ક્રમે ક્રમે વધતો કરોડો સોનામહોરા માગવાના વિચાર સુધી પહોંચી ગયો! તાત્પર્ય કે લોભને થોભ નથી.

સુવર્ણ અને રૂપના કૈલાસ જેવડા અસંખ્ય પર્વતો હોય તો પણ લોભી પુરુષને એથી સંતોષ થતો નથી. ખરેખર! ઈચ્છા આકાશ જેવી અનંત છે.

(ઉત્ત. અ.૯. ગા. ૪૮)

જો સર્વ વસ્તુઓથી ભરેલો આ લોક કોઈ એક મનુષ્યને આપી દેવામાં આવે તો પણ તેનાથી તેને સંતોષ થતો નથી. ખરેખર! આ આત્મા તૃપ્ત થવો કઠિન છે.

(ઉત્ત. અ.૮. ગા.૧૬)

એક લોભી માણસને ચોખા, જવ વગેરે ધાન્યો તથા હિરણ્ય અને પશુથી ભરેલી આખી પૃથ્વી આપી દીધી હોય, તો પણ તેને સંતોષ થતો નથી. એમ સમજીને તૃષ્ણા ત્યાગરૂપી તપને સાધકે આચરવું જોઈએ.

(ઉત્ત. અ.૯., ગા.૪૯)

પ્રશ્ન : હે ભગવન્! લોભને જિતવાથી જીવ શું ઉપાર્જન કરે ?

ઉત્તર : હે શિષ્ય ! લોભને જિતવાથી જીવ સંતોષ ગુણ ઉપાર્જન કરે. (ઉત્ત. અ.૨૯, ગા.૭૦)

'જેમ લાભ વધે તેમ લોભ વધે' મહાવીર સ્વામીએ અંતિમ દેશનામાં અંતિમ છેડાની વાત કહી દીધી. આ તથ્ય મનાવૈજ્ઞાનિક છે. પ્રથમ દ્રષ્ટિએ રહસ્યમય લાગે તેવી છે.

પરિગ્રહ ગરીબ-જરૂરતમંદને માત્ર જરૂરી- આવશ્યક વસ્તુઓની જ ઈચ્છા હોય છે. પરંતુ જો લાભ વૃદ્ધિ થતી જાય, તેમ એષણાઓ વધતી જાય. એષણાઓનો તો અંત જ નથી. લોભને થોભ નથી હોતો. લોભવૃત્તિનો સંબંધ મનોવૃત્તિ સાથે છે. માનવી પાસે જે છે, તેનાથી જો એને સંતોષ ન હોય, તો ગમે તેટલું મેળવે તો પણ સંતોષ નહિં થાય.

જેમ અક્ષયપાત્ર કદી ખાલી થતું નથી.

તેમ લોભપાત્ર કદી ભરાતું નથી.

માણસે Need જરૂરીયાતો અને Greed લોભ વૃત્તિ વચ્ચેની ભેદરેખા સમજી લેવી જોઈએ.

લોભવૃત્તિમાંથી સંગ્રહવૃત્તિ, પરિગ્રહ જન્મે છે. પરિગ્રહ શબ્દ 'પરિ' ઉપસર્ગ સાથે 'ગ્રહ' ધાતુ દ્વારા બનેલ છે. 'પરિ' એટલે ચારે બાજુએથી. 'ગ્રહ' એટલે ગ્રહણ કરવું.

પોતાના રક્ષણ માટે, પોતાની પ્રતિષ્ઠા માટે, પોતાના યશ, લોભ માટે એમ પોતા માટે ચારેબાજાએથી જે ગ્રહણ કરાય. તેને તમામ શાસ્ત્રકારાએ 'પરિગ્રહ'નો અર્થ સ્વીકારેલ છે.

'મૂછાં' એ આંતરપરિગ્રહનું નામ છે. આંતર પરિગ્રહમાંથી જ બાહ્ય પરિગ્રહ

જન્મે છે.

બદ્રાંડ રસેલ કહેતા: The less I have, the more I am'

જેમ જેમ સંપત્તિ, બેંક બેલેન્સ વધતી જાય છે, તેમ તેમ માણસ નાનો થતો જાય છે. સમૃદ્ધિ વધે છે, જીવનસત્વ ઘટતું જાય છે. માત્ર વસ્તુસંગ્રહ નહિં, પણ કોઈપણ વસ્તુ માટેની મૂર્છા અને આસક્તિ એ પણ પરિગ્રહ છે.

ટોલ્સટૉય કહેતાં ''વિદ્વાનો કહે છે કે માણસની ઈચ્છાઓને કારણે દુ:ખ પેદા થાય છે. પરંતુ હું કહું છું કે જયારે આ બધું વિપુલ પ્રમાણમાં મળે છે અને સમૃદ્ધિ આવે છે ત્યારે દુ:ખ આવી પડે છે.''

ટોલ્સટૉય સાહિત્યકાર દોસ્તોવ્હસ્કીની સરખામણીમાં ઘણા સમૃદ્ધ અને સાધનસંપન્ન હતા. દોસ્તોવ્હસ્કી ગરીબીમાં રહેતા. ટોલ્સટૉય કહેતા કે ''દોસ્તોવ્હસકી ચોટદાર લખી શકે છે કારણ કે તેને સમૃદ્ધિનો સાપ ડસ્યો નથી.

(દોસ્તોવ્હસ્કીની મશહ્ર નવલકથા Crime and Punishment. ગુન્હો અને સજા, જેના પરથી હિંદી ચિત્રપટ 'ફિર સુબહ હોગી' ઉતર્યું હતું.)

જર્મનીમાં એક કહેવત છે: ભૂખમરા કરતાં સમૃદ્ધિની વિપુલતા વધારે લોકોને મારે છે. Great Abundance of Riches cannot be gathered and kept by any man without sin. અર્થાત્ 'પાપ કર્યા વિના કોઈ માણસ અગાધ સંપત્તિ મેળવી તેને રાખી શકતો નથી.

સિસેરોએ કહ્યું છે. ''તમારે લોભ નિમૂર્ળ કરવો હોય, તો તેની જનેતા વિલાસિતાને નાબુદ કરો.'' મોન્ટેગ્યુએ પણ ઉત્તરાધ્યયની જ વાત કહી. 'લાભથી લોભ વધે છે. જરૂરીયાત (Want)થી નહિં.

As the purse is emptiled the heart is filled - Victor Hugo. પાકિટ ખાલી થાય, તેમ હૃદય સભર થતું જાય.

સંતોષ એ કુદરતી સંપત્તિ છે. વિલાસિતા એ ઉભી કરેલી ગરીબી છે, - સોક્રેટીસ

શ્રીમંત દેખાવવાના પ્રયત્નમાં જ માણસ ગરીબ થતો જાય છે. ધનની આસક્તિએ માનવીને બોદો અને મૂલ્યહીન બનાવી દીધો છે. પરિગ્રહ માનવીને સ્થૂળ વસ્તુઓનો ગુલામ બનાવી દે છે. એમર્સન કહેતા:

''વસ્તુઓ માનવમનની પીઠ પર સવાર થઈને બેસી ગઈ છે.''

સૂત્રકૃતાંગાનાં પ્રથમ અધ્યાયમાં પરિગ્રહની વાત કરવામાં આવી છે. પરિગ્રહને કારણે જ પાપ થાય છે. હિંસા થાય છે. ભય અને અસત્યનો આશરો લેવાય છે. પરિગ્રહનીં લાલસાએ માનવીને દાનવી બનાવી દીધો છે. એનામાં નિરંતર ભોગવૈભવની લાલસાનું તાંડવ રચ્યું છે.''

જેમ પરિગ્રહ ઓછો, તેમ કલેશ ઓછો.

આજે અનેક સાધનો ઉપકરણોનો માત્ર સ્ટેટસ સીમ્બોલ-પ્રતિષ્ઠાની સંજ્ઞારૂપે વસાવવામાં આવે છે. બિભત્સ પ્રદર્શન. શોબાજીનું ઝેર લોહીમાં ભળી ગયું છે. સાદાઈથી રહેનાર માણસ મૂર્ખ જેવો ભાસે છે.

જીવનમાં કશુંક ખૂટે છે. કશુંક ખટકે છે, કશાકનો અભાવ પીડે છે, એવી અપ્રયાપ્તતાની ભાવના (Sense of Inadequacy) માંથી પરિગ્રહની માયાજાળ ગુંથાય છે. અંદરનો ખાલીપો વસ્તુઓથી ખડકાય છે. ઘર ભરાઈ જાય છે, માણસ ખોખલો થતો જાય છે.

ભગવાન મહાવીરે વસ્ત્રનો ત્યાગ કર્યો નહિં. વસ્ત્ર છૂટી ગયું!

ગાંધીજી કહેતા: 'પરમેશ્વર કયાં પરિગ્રહ કરે છે?' 'જીવન જીવવાના ઉપકરણો' એમાં જેટલાં અક્ષરો છે, તેટલી વસ્તુઓનો પણ ગાંધીજીને પરિગ્રહ ન હતો!

ધનસંગ્રહ આજની સૌથી મોટી બિમારી છે. જીવનનું પરમલક્ષ્ય જ ધનસંચય બની ગયું છે. ધન જ સર્વેસર્વા છે. એને માટે ભેળસેળ, છળ-કપટ, લાંચરૂશ્વત જે કાંઈ આચરવું પડે તે આચરવામાં માણસ પાછીપાની કરતો નથી. ધનના લોભે પુત્ર પિતાની પણ હત્યા કરે છે. ભાઈ-ભાઈ વચ્ચેના ઝઘડા ઘરઘરની વાત થઈ ગઈ છે. સંપત્તિ માટે જે પોતે કમાવેલી નથી હોતી.

ઘરને શણગારવામાં દેહને શણગારવામાં દેહના લાલનપાલનમાં જ જીવન ખતમ થઈ જાય છે. શરીરયાત્રામાં જ આવખુ પૂરૂં થઈ જાય છે.

આવતીકાલનો ભરોસો નથી હોતો, પણ માણસ સો વર્ષનો સામાન એકઠો કરે છે. પરંતુ માણસ થોડો પરગજા પણ છે. માત્ર પોતાનાં જ ભવિષ્યની નહિં, પણ સંતાનોના ભવિષ્યની પણ ચિંતા સેવે છે.

માણસે સંગ્રહેલું ધન વેડફવાની જવાબદારી સંતાનો પર આવી પડે છે!

મનોવૈજ્ઞાનિક મેકડુગલના મતે માણસમાં સંગ્રહ કરવાની વૃત્તિ સ્વાભાવિક રહેલી છે. આ સંગ્રહવૃત્તિથી માલિકીની ભાવના-લાગણીનો ઉદ્દભવ થાય છે. માણસે સો રૂપિયાનો સંગ્રહ કર્યો હોય, તો સો રૂપિયાની માલિકીનો ભાવ સહજ રીતે થાય છે. સ્વામીત્વ ધન પૂરતું જ મર્યાદિત નથી. ઘર-જમીનનો માલિક, ગામધણી, ઢોર-ઢાંખરનો માલિક, રાજયનો સ્વામી, નોકરચાકરોનો શેઠ, સ્ત્રીનો સ્વામી

સત્તાધીશ, વિ. શબ્દો માણસના સ્વામીત્વનું ક્ષેત્ર સૂચવે છે.

આધિપત્યની વૃત્તિમાંથી પરિગ્રહ જન્મે છે. આ વૃત્તિ સહજપણે હોય છે, એમ માનીએ તો એના પર કોઈ અંકૂશ, પરિમાણ ન મૂકીએ તો માણસ સ્વચ્છંદી થઈ જાય. મહાવીરે અપરિગ્રહનો સિલ્ડાંત આપીને આ મૂળભૂત વૃત્તિ પર ઘા કર્યો છે.

ં ડૉ. રાધાકૃષ્ણને કહ્યું છે : માનવીની સ્વતંત્રતા અને મહત્તાનો વિચાર આપણને મહાવીરના દર્શન ચિંતનથી પ્રાપ્ત થયો છે. વિશ્વના ધાર્મિક અને સામાજિક ઈતિહાસમાં એનું મૂલ્ય યુગ-યુગ સુધી અંકિત રહેશે.

જનતંત્ર, સમાનવાદ અને ધર્મનિરપેક્ષતા આજ માનવસમાજના ત્રણ મુખ્ય આદર્શ છે. ભગવાન મહાવીરના આત્મવાદ અને કર્મવાદના સિલ્હાંતથી આપણાને લોકતંત્રના બીજ મળ્યા છે. એમના અપરિગ્રહના વિચારથી સમાનવાદ અને સમતાવાદની પ્રેરણા પ્રાપ્ત થઈ. એમના અનેકાન્તવાદના દર્શનથી ધર્મનિરપેક્ષતાનો આધાર સબળ બન્યો.

મહાવીરે કહ્યું 'જેમ ભ્રમર પુષ્પમાંથી રસ ચૂસી લે છે, પણ પુષ્પનો નાશ કરતો નથી, એ જ રીતે મનુષ્ય પોતાની વ્યવહારિક પ્રવૃત્તિમાં બીજાને ઓછામાં ઓછો કલેશ કે પીડા આપે. જેમ પરિગ્રહ ઓછો, તેમ પીડા કે કલેશ ઓછો, પાપ ઓછું.' આવતા યુગમાં સંતપ્ત કે દુ:ખી જગતને, માનવીને, અપરિગ્રહ' નવો અભિગમ આપશે. આજ અપરિગ્રહના વિચારનો ગાંધીજીએ નવા સંદર્ભમાં ઉપયોગ કર્યો. એમણે ટ્રસ્ટીશીપના સિલ્હાંતની વાત કરીને કહ્યું કે તમારી પાસે જ કાંઈ 'વધારાનું' છે, તે બીજાનું છે. તમારૂં કાર્ય તો માત્ર એને જતનભેર જાળવવાનું છે. તમારી જરૂરિયાતનું તમે રક્ષણ કરો એના કરતાં વધુ ચીવટ અને સંભાળ આ 'વિશેષ'નું જતન કરવામાં લેવાની છે. જે કુનેહથી તમે વધારાનું મેળવ્યું છે, તેનાથી પણ વધુ કુનેહથી તમારે એ વહેંચવાનું છે.'

માનવી જેમ ઓછી વસ્તુઓથી ચલાવી લે, તેમ શક્તિશાળી બને છે. વધુ સાધનોનું અવલંબન એટલે પરાધીન દશા.

વેદોમાં કહ્યું છે : પેટપૂરણનો દરેક માનવીને હકક છે. એથી અધિક જે ચાહે તે ચોર. દંડને યોગ્ય.

પરિગ્રહ એ માનવીના અહંનો વિસ્તાર છે. Extension of Ego.

કોઈ માણસ બે પલંગ પર સૂઈ શકતો નથી. બે પાટલૂન એક સાથે પહેરી શકતો નથી. સ્થૂળ વસ્તુઓનો વેડફાટ એ પણ હિંસા જ છે.

માર્ગાનુસારીના છત્રીસ ગુણોમાં પ્રથમ ગુણ-નિયમ છે: ન્યાય સંપન્ન

આજીવિકા. આ વિભાવનાના પાયા પરથી અપરિગ્રહના આદર્શ તરફ મીટ માંડી શકાય અને પરિગ્રહની મૂર્છામાં ડૂબેલા જગતને અને એમાં રચ્યાપચ્યા રહેનારા માનવીને અપરિગ્રહનો નવા સંદર્ભ, નવી આશા અને નવી સમાન વ્યવસ્થા તરફ દોરી જાય.

આધુનિક સમયમાં ગાંધીજી અને કાર્લ માર્કસે પણ અપરિગ્રહને પોતપોતાની આગવી રીતે પુરસ્કૃત કર્યો.

શ્રીમદ્દ કહેતા: ''માંડ માંડ આજીવિકા ચાલતી હોય, તો ત્યાં જ અટકી જજો.''

અપરિગ્રહનો ગુણ આત્મસંયમ સૂચવે છે. પુરાણોમાં પણ એના મહિમા દર્શાવાયો છે.

સ્થાનાંગસૂત્રમાં ત્રણ મનોરથોનો નિર્દેશ છે, જેમાનો એક છે: હું ક્યારે અલ્પ કે બહુ પરિગ્રહનો ત્યાગ કરીશ? આ મનોરથથી વિપુલ માત્રામાં કર્મોની મહાનિર્જરા અને મહાપર્યવસના થાય છે.

કુંદકુંદાચાર્ય પ્રવચનસારમાં કહ્યું છે: 'શરીરની પ્રવૃત્તિ કરવા જતાં જીવ મરે તો બંધ થાય કે ન થાય, પરંતુ પરિગ્રહથી તો બંધ થાય જ. માટે ડાહ્યા શ્રમણો પરિગ્રહનો ત્યાગ કરે છે. (૩૧૯).

દ્રવ્યમૂર્છા (પરિગ્રહ)એ અઢાર પાપ સ્થાનકોમાંનો એક છે. પાપબુદ્ધિથી કરાતા પાપોનો પ્રકાર છે.

તમિળના સંત તિરુવક્ષુવરે 'કુરલ'માં લખ્યું છે: સજજન પુરુષોએ સ્વ-પરિશ્રમથી એકત્ર કરેલી સંપત્તિ પરજનહિતાય જ હોય છે.

''સજજન એટલે સત્યનિષ્ઠ, દયાવાન, ઉદાર અને વિવેકશીલ.''

'કંજુસોએ પોતાના માટે સંગ્રહેલું ભોજન ભિખારીના ટુકડા કરતાં પણ વધારે ભૂડું છે. ગરીબોને આપવું એ જ ખરૂં દાન છે. બીજા બધા દાન ધીરાણ જેવા છે. 'બીજાને વહેંચીને બીજાની ભૂખ સંતોષીને મુનષ્યે આહાર કરવો જોઈએ અને કોઈપણ અપેક્ષા કે સ્વાર્થવૃત્તિ વિના દાન કરવું જોઈએ.

(પ્ર. ૨૩, ૠચા ૨૨૧, ૨૨૭, ૨૨૮, ૨૨૯).

સજજનપુરુષનું ધન પણ પરહિત માટે હોય. વળી એ સ્વપ્રયત્નથી કમાવેલું હોવું જોઈએ. માણસ સ્વપુરુષાર્થથી જે કમાવે, તે બધું ખર્ચી નાખવાનો એને અધિકાર નથી. જૈનશાસ્ત્ર અનુસાર બધું પોતાના જ સ્વાર્થ માટે ખર્ચે તો અસ્તેય (અચોર્ય) વ્રતનો ભંગ થાય છે. અણહકનું વાપરે છે. કારણે ધન ઉપાર્જન કરતાં કેટલાંકનું શોષણ અન્યાય વગેરે એ ધન સાથે સંકળાયેલાં હોય છે. સંત કહેતા : અપરિગ્રહ જ ખરૂં વ્રત છે. એક પણ વસ્તુનો પરિગ્રહ ફરીથી તેને જાળમાં ફસાવી દે છે.

તિર્થંકરોએ આ દેહને પણ પરિગ્રહ કયો છે. તો બીજા પરિગ્રહની તો વાત જ શી ? સંત કવિએ પણ 'કુરલ'માં આ જ વાત કહી છે.

સૂત્રોમાં કહ્યું છે:

'મનુષ્ય સ્વજનો માટે દુષિત પ્રવૃત્તિઓથી ધન મેળવવાના પ્રયત્નમાં જ જરા અને મૃત્યુને શરણ થાય છે. 'આયુષ્ય પળ પળ ઘટી રહ્યું છે, એ જાણ્યા વિના મૂર્ખ મનુષ્ય, મારું-મારું કરીને સાહસ કરે છે. તે જાણે અજરામર હોય, એ રીતે અર્ઘપ્રાપ્તિ માટે દિવસ અને રાત પ્રયત્ન કરે છે અને આર્ત્તધ્યાનને વશ થઈ ઘણો સંતાપ પામે છે. 'જે મનુષ્યો ધનને અમૃત માની અનેક પાપકર્મો દ્વારા તેનું સંપાદન કરે છે. તે કર્મોના દ્રઢ પાશથી બંધાય છે અને અનેક જીવો સાથે વેરનો અનુબંધ કરે છે. 'ચલ-અચલ સંપત્તિ, ધન, ધાન્ય, ઉપકરણ આદિ દુ:ખ ભોગવી રહેલા પ્રાણીઓને દુ:ખમાંથી મુકત કરવા સમર્થ નથી.'

(સૂત્ર. શ્રુ ૧ અ. ૧, ઉ.૧. ગા. ૨) ઉત્ત. અ. ૧૯ ગા. ૨૯. ઉ.અ. ૧૪, ગા. સુશ્રુ. ૧, અ.૧૦, ગા.૧૮) ઉત્ત. અ.૬, ગા.૬. ઉત્ત. અ.૧૯, ગા. ૧૭. ઉત્ત. અ. ૯. ગા. ૪૮).

જ્ઞાનીઓએ પોકારી પોકારી કહ્યું છે કે લોભ એ પાપનું મૂળ છે.' અનેક અન્યાયી અને હિંસક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ- વ્યવસાય- ધંધાઓ લોભમાંથી નીપજે છે. લોભ માણસને પરિગ્રહમાં-સંગ્રહમાં સપડાવી દે છે.

માનવીને મહેનત વગરનું ધન જોઈએ છે અને તે પણ Too Fast - Too Soon. જુગાર, મટકો, રેસ, ત્રણ પત્તા તેમજ શેર-સટ્ટો જેને પં. બેચરદાસ દોશીએ સફેદ જુગાર કહ્યો છે, ઉપરાંત દારૂના બાર, દારૂનું ઉત્પાદન, માંસ વગેરે અભક્ષ્ય હિંસક-હિંસાને પોષનારા ધંધામાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ સંડોવણી, વગેરે અધર્મ અને અન્યાય માર્ગના ધંધામાં આપણો મોટો વર્ગ સંકળાયેલો છે. ઉધાચત્તા, છેતરપિંડી વગેરે અનેક ખેલ પરિગ્રહ માટે ખેલીને ધ્યાન કે આરાધના કરવી નિર્શક જ હોઈ શકે. ન્યાય સંપન્ન આજીવિકા પ્રથમ ગુણ છે. ઈસ્લામમાં પણ એના પર ખૂબ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. 'રીઝકુલ પાક' અર્થાત્ પવિત્ર અન્ન. રિઝક શબ્દનો અર્થ કચ્છી ભાષામાં પણ અન્ન જ થાય છે.

ઘરમાં જે પૈસો આવે છે તે કલંકિત છે, કે શુદ્ધ, તે તપાસવો સૌ કુંટીબીઓની ફરજ થઈ પડે છે. અન્યાયની સંપત્તિ સરવાળે તો ચાલી જ જાય છે, પણ સાથે સાથે સંસ્કાર પણ લેતી જાય છે. બહુજનસમાજ પણ અન્યાયપૂર્ણ ઉપાર્જન સામે અવાજ ઉઠાવતો નથી. દાનથી પરિગ્રહ ઓછો થાય, પણ ક્લંકિત નાણું દાનમાં વાપરવાથી કેટલું પુણ્ય મળે, એ પ્રશ્ન નિરુતર રહ્યો છે.

ધન માયાવી છે. ચોમેર જયારે સમાજ Money-Oriented - ધનાભિમુખ છે, ત્યારે અપરિગ્રહ કે પરિગ્રહપરિમાણ વ્રત ધારણ કરવાં મહાદુષ્કર છે અને પ્રચંડ પુરુષાર્થ માગી લે છે.

છ ફૂટ જગાના ધણીને મહાલયો નાનાં પડે છે. બે જોડી કપડાનાં ધણીને અડધો ડઝન કબાટ પણ નાના પડે છે. હિરાજડિત ઘડિયાળ બાંધવાથી સમયને બાંધી શકાતો નથી.

ફૂટપાથ પર સૂનાર અને છત્તરપલંગમાં પોઢનારની ઉઘ વચ્ચે કોઈ ફરક નથી હોતો. હા, બન્નેના સપનામાં ફરક હોય છે. એકને રોટલાના સપના આવે છે, બીજાને શેરનો રેડિયો સંભળાતો હોય છે.

ગુણવંત શાહે એક સરસ દાખલો ટાંકયો છે. એક ભાઈને હાર્ટ એટેક આવ્યો. બેભાન થઈ ગયા. હાર્ટ મસાજ વગેરેથી હૃદય પાછું ધબકતું થયું. હોશ આવ્યો અને પહેલો પ્રશ્ન પૂછયો. ''બરોડા રેયૉનનું ડીવીડંડ આવી ગયું ?''

કવિ અનિલ જોષીએ એક ટ્રચકો કહ્યો હતો. એક બેનને જયોતિષિએ કહ્યું કે તમારી સાત પેઢી ચાલે એટલી સંપત્તિ આવશે, ફિકર કરતા નહિં. પેલાં બેન તો ઉદાસ થઈ ગયાં. જયોતિષે પૂછ્યું 'કેમ ઉદાસ થઈ ગયા?' બેને કહ્યું 'પણ મારી આઠમી પેઢીનું શું?''

પ્રતિષ્ઠા, દેખાડો, દંભ વગેરેથી પ્રેરાઈ થતા પરિગ્રહ ઉપરાંત મહદ્દ અંશે એનુ કારણ છે, ભવિષ્યની અનિશ્ચિતતા. માનવી ભવિષ્યનું જીવન નચિંત બને, નિશ્ચિતરૂપથી આકાર ધારણ કરે, જીવનનિર્વાહમાં કશી ઉણપ ન આવે, એ દ્રષ્ટિએ સંગ્રહ કરે છે, જે સમય જતાં બધી મર્યાદા વટાવી જાય છે. આખી જિંદગી એને લોભ પજવે છે, પ્રજાળે છે.

બિનસલામતીની ભાવનામાંથી પરિગ્રહ-સંચય કરવાની વૃત્તિ જાગે છે. પરિગ્રહમાંથી ભય, ભયથી ક્રોધ અને આવેશ અને એમાંથી હિંસા નીપજે છે. તમામ પાપોની વણઝાર હિંસાથી શરૂ થાય છે. હિંસક માણસ જ ભયભીત હોય છે. અહિંસક માનવી જ નિર્ભય હોઈ શકે.

કઢાવે છે. બચત કરે છે. આર્થિક આયોજનના નામે, ઈન્કમટેક્ષમાં રાહતના નામે આ બધું થાય છે. 'આવતીકાલે મરી જાઉ તો કુટુંબને વાંધો ન આવે. એવી સુરક્ષા કંઈક અંશે ઉભી કરે છે. હેરતની વાત તો એ છે કે માત્ર પ્રીમીયમ ભરી, વીમા કંપનીને ભરોસે જો માણસ સલામતી અનુભવતો હોય, તો પરમતત્વને ખોળે માથું મૂકી સલામતી કેમ અનુભવી નથી શકતો?

ગાંધીજીના ભાઈએ ગાંધીજીની વીમાની પોલીસી કઢાવેલી. આફ્રિકાનાં આંદોલન દરમ્યાન ગાંધીજીને એની જાણ થઈ, ભાન થયું, ત્યારે ગાંધીજીએ વીમાની પોલીસી પણ કેન્સલ કરાવી દીધી! વીમા કંપનીઓ, બચત યોજનાઓ, તમામ વ્યવસ્થાઓ માનવીની બિનસલામતીના એહસાસ પર નભે છે, અને બધાની દુકાનો ચાલે છે!

માનવીને પોતામાં શ્રદ્ધા હોય, જીવનમાં આસ્થા હોય, પરમતત્વ કે પરમેશ્વરમાં ભરોસો હોય- સરવાળે બધું એક જ છે, તો પરિગ્રહનો સંકોચ થાય અને અનેક હાયવોય અને વિટંબણામાંથી માણસ બચી શકે.

પરિગ્રહની લાલસા માણસને હેવાનિયત સુધી ધસડી જાય છે. પરિગ્રહ એટલે આર્થિક કબજિયાત જે અનેક રોગને જન્મ આપે છે.

સંતાનો પ્રત્યે મોહ અને તે અર્થે પરિગ્રહ, માણસને શું નથી કરાવતો? ધૃતરાષ્ટ્રનો દુર્યોધન પ્રત્યે મોહ જ મહાભારતના યુદ્ધના મૂળમાં છે.

પ્રથમ તો અન્યાય સંપન્ન પરિગ્રહ કરવો નહિ. ન્યાયસંપન્ન સંચય થાય, તો દાન વગેરે દ્વારા એનાથી નિવૃત્ત થવું. સંપત્તિ હોય, તો દાન દેવું સહેલું છે. પણ પોતાની જાત પર કાબૂ મેળવવો મુશ્કેલ છે.

સંયમ :

સૂત્રોમાં કહ્યું છે: એક મનુષ્ય દર મહિને દશ લાખ ગાયોનું દાન દે અને બીજો મનુષ્ય કંઈપણ દાન ન દેતાં માત્ર સંયમની આરાધના કરે, તો દાન કરતાં સંયમ શ્રેષ્ઠ છે. (દ.ચૂ.૨, ગા.૧૫)

સંયમી પુરુષ હિંસા, જૂક, ચોરી, ભોગલિપ્સા, લોભ તથા અબ્રહ્મસેવનનો ત્યાગ કરે. (ઉત્ત.અ.૩૫. ગા. ૩)

સંત તિરુવદ્ધવરે લખ્યું છે: 'આત્મસંયમ સ્વર્ગનું દ્વાર છે: પણ અનિયંત્રિત વાસના અંધકાર માટેનો રાજમાર્ગ છે. આત્મ સંયમની ખજાનાની જેમ જ રક્ષા કરો. આ જીવનમાં એથી ચડિયાતી સંપત્તિ બીજી એકે નથી. વાસના પર વિજય મેળવનારની પ્રતિભા પહાડ કરતાં પણ મહાન છે. (કુરલ: પ્રકરણ ૧૩, ૠચા **૧૨૧,૧૨૨,૧૨૪)**.

અંગ્રેજ કવિ ટેનીસન આત્મ સાક્ષાત્કાર પામેલા પુરુષ હતા. સુંદર વાત એક વાક્યમાં કહી છે :

'આત્મવિશ્વાસ, આત્મજ્ઞાન અને આત્મસંયમ એ ત્રણ વસ્તુઓ જ જીવનને પરમ શક્તિસંપન્ન બનાવે છે.'

મનની વૃત્તિઓનો સંયમ એ જ યોગ.

ગીતામાં કહ્યું છે: (અ.૬. - ૩૫) 'શુભ પ્રવૃત્તિ અને મનના સંયમ સહિત જેમ જેમ મનુષ્ય અપરિગ્રહતા સાથે સંલગ્ન થતો જાય, તેમ તેમ તેનો દુનિયા અને દુનિયાદારી સાથેનો મોહ અને સંબંધ તૂટતો જાય.

અનુગૃહાર્થ સ્વસ્યાતિસંગો દાનમ્ (ઉભાસ્વાતિ: તત્વાર્થસૂત્ર)

દાનની પ્રવૃત્તિના ત્રણ મહત્વના અંગો છે (૧) પોતાની માલિકીની કોઈ વસ્તુ હોવી. (૨) તેનો ત્યાગ કરવો (૩) એ ત્યાગ બીજાના કલ્યાણ માટે હોવો જોઈએ.

દાન, શીલ, તપ અને ભાવ એ ચાર પ્રકારની ધર્મ આરાધનામાં શાસ્ત્રકારોએ દાનને પ્રથમ સ્થાન આપ્યું છે, તે ઘણી દ્રષ્ટિએ ઉચિત છે. શરીર એ સંયમયાત્રાનું સાધન છે.

કોઈ યાત્રામાં યાત્રિક કરતાં એનો સામાન જ અગત્યનો બની જાય, એની પળોજણ જ થયા કરે, તો યાત્રિક અને યાત્રા નગણ્ય-નિરર્થક બની જાય.

સંયમનો માર્ગ કલ્યાણનો માર્ગ છે. સંયમનો સતત અભ્યાસ સંયમને સહજ બનાવી દે છે. સંયમનો ભાર લાગે તો માણસ વ્યાકૂળ બની જાય છે. સંયમનો સાચો ઉપાય છે: ઈશ્વરમયતા.

ચત્તારિ મંગલમ્-ચાર મંગલોમાં ચોથું મંગલ છે: સંયમનો પુરુષાર્થ. સંયમ માનવીને સ્વર્ગના ઊંબરે ઉભો રાખી દે છે.

સંગ્રહ એ સડો છે. વિતરણ એ શૂચિતા છે. પરિગ્રહનો કે સંયમનો કોઈ ભાર ન હોવો જોઈએ. ભાર ડૂબાડે, હળવાશ તારે.

તમામ કષાયો, રાગ-દ્વેષ વગેરે તમોગુણ-રજોગુણમાંથી નીપજે છે. તમોગુણમાં આસક્તિ તે મોહ. રજોગુણમાં આસક્તિ તે લોભ. સત્વગુણમાં આસક્તિ જ્ઞાન અને સુખને બહાને ટકી રહે છે. તમસ્ એટલે મોહગ્રસ્ત અજ્ઞાન.

ક્રામ-ક્રોધ વડે જ્ઞાન ઢંકાયેલું રહે છે. હિરણ્યમયી મયાવી પાત્રે સત્યનું મુખ ઢંકાયેલું રહે છે. સૂત્રોમાં કહ્યું છે: કામ, ક્રોધ તથા લોભ, નરકદ્વાર આ ત્રણ કરતા આત્મનો ઘાત, તેથી તે ત્યજવા ત્રણે. જીતે ક્ષમાથી ક્રોધને, નિજ માર્દવથી માનને, આર્જવ થકી માયા ખરે, સંતોષ દ્વારા લોભને.

રાગદ્વેષાદિશત્રૂનુ જયતીતિ જિન: રાગ, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, મદ, મોહ, અહંકાર આદિ મનુષ્યના શત્રુઓ છે, એના પર વિજય પ્રાપ્ત કરનાર જિન કહેવાય.

દ્વેષનું છેદન (નાશ) કરો. રાગને દૂર હટાવો એમ કરવાથી સંસારમાં સુખી થવાશે, મોક્ષ પ્રાપ્ત થશે (ઉત્ત. ૩૨/૨, દશ. ૬/૩/૧૨)

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહનું જયાં લગી મૂળ ન જાય જી, સંગ પ્રસંગે પાંગરે, જોગ ભોગનો થાયજી. દુ:ખે ઉદ્દેગ ના ચિત્તે, સુખોની ઝંખના ગઈ ગયા રાગ-ભય-ક્રોધ, મુનિ તે સ્થિર બુદ્ધિનો. — ગીતા

ત્યાગ ન ટકે વૈરાગ્ય વિના, કરિયે કોટિ ઉપાયજી, અંતર ઊંડી ઈચ્છા રહે, તે કેમ કરીને તજાયજી. — નિષ્કુળાનંદ

પ્રમાદ

સૂત્રોમાં કહ્યું છે:

મિથ્યાદર્શન, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય યોગ બન્ધ હેતવ: મિથ્યાત્વ, અવિરતિ (અસંયમ), પ્રમાદ, કષાય અને યોગ (મન-વચન-કાયાની ક્રિયા) એ કર્મબંધના પાંચ કારણ છે. સત્યનું જ્ઞાન થતાં મિથ્યાપ્રવૃત્તિ ન ટળે, એમ બને નહિં. સત્ય એટલે સમ્યક જ્ઞાન. જ્ઞાનનું ફળ વિરતિ છે.

ભગવાન મહાવીર અને ગૌતમનો સંવાદ શ્રીકૃષ્ણ અને અર્જીનના સંવાદ જેવો જ જ્ઞાનગર્ભિત અને અલૌકિક છે. ભગવાને વારંવાર ગૌતમને અનેક રીતે સમજાવીને કહ્યું છે 'સમય ગોયમ! મા પમાયએ' હે ગૌતમ ક્ષણમાત્રનો પ્રમાદ ન કર!

જીવન તૂટયા પછી સંધાતું નથી. વૃદ્ધાવસ્થા આવી પહોંચે કે બચાવ થતો નથી. મનુષ્યભવ, આર્યત્વ, પાંચે ઈન્દ્રિયોની પૂર્ણતા, ઉત્તમ ધર્મનું શ્રવણ, એના પર શ્રદ્ધા, સંયમનો પુરુષાર્થ દુર્લભ છે. આયુષ્ય અલ્પ છે. રાત્રિ વીતતાં વૃક્ષના પીળાં પાન જેમ ખરી પડે છે. તેમ જીવનનો કયારે પણ અંત આવી શકે છે. શરીર નબળું પડી રહ્યું છે, વાળ સફેદ થઈ ગયા છે, વિવિધ રોગો ઘર કરી રહ્યા છે, બળ ઘટી રહ્યું છે. જેમ ડાભની અણી પર રહેલું ઝાકળનું બિંદુ પડવાની તૈયારીમાં રહે છે, ક્ષણવાર જ ટકે છે, તેમ મનુષ્યનું જીવન પણ ક્ષણિક બિંદુ જેવું છે. માટે હે ગૌતમ ક્ષણ માત્રનો પ્રમાદ ન કર. તું સંસાર સમુદ્રને તરી ગયો છે, તો કિનારે પહોંચીને કેમ બેઠો છે? સામે પાર પહોંચવા જલ્દી કર. તેમાં હે ગૌતમ ક્ષણ માત્રનો પ્રમાદ કરીશ નહિં. ધર્મારાધનામાં આળસ અને વિષય-કષાયમાં પ્રવૃત્તિ એ જ પ્રમાદ. (સૂ.શ્રુ. ૧, અ.૮, ગા. ૩. ઉત્ત. અ. ૧૪, ગા. ૧૫, ઉત્ત. અ.૪. ગા.૧, ગા.૨, ગા.૪,૫,૬,૧૦ અ.૧૦. ગા. ૧ થી ૪, ૧૫ થી ૨૦, ૨૬ થી ૩૦, ૩૨ થી ૩૪ અને અ.૩૨. ગા. ૧૧૧)

પ્રમાદ એ માત્ર શારિરીક બાબત નથી. એ શરીર મન અને બુદ્ધિનો રોગ છે.

સૂત્રકૃતાંગમાં કહ્યું છે∶ પ્રમાદ કર્મબંધનું કારણ અને અપ્રમાદ કર્મથી મુકત થવાનું - કર્મબંધ ન થવાનું કારણ છે.

સુખને આડે એક મોટું નડતર વધુ પડતા સુખની ધારણારૂપી હોય છે. માણસની જાગૃત સંવિતિ એ જ એની ખરી સંપત્તિ છે. એને સતત પરિશુદ્ધ રાખવી પડે છે. પ્રમાદ એ સાધનાનો સૌથી મોટો શત્રુ છે.

એક માણસને મૃત્યુ પછી અજાણા સ્થળે લઈ જવામાં આવ્યો. મનગમતાં ભોજન, ખાવું પીવું ને ઉઘવું. જીવાત્માને તો લહેર થઈ પડી. કશું કરવાનું જ નહિં! થોડા દિવસ તો એને મજા આવી. પણ પછી કંટાળો આવવા લાગ્યો. કોઈ કામ નહિં, પ્રવૃત્તિ નહિં. 'બોર' થઈ ગયો. એણે એ લોકના અધિપતિને વિનંતી કરી કે અહીં મને ગમતું નથી. 'પણ શું કમી છે? હજી શું જોઈએ?' અધિપતિએ પૂછયું. ''હું કંટાળી ગયો છું. 'બોર' થઈ ગયો છું. આ તે કંઈ જીંદગી છે? આના કરતાં તો મને નરકમાં મોકલાવી દો. સ્વર્ગ મને નથી જોઈતું.''

''ભાઈ, આ જ નરક છે!'' અધિપતિએ જવાબ આપ્યો.

પ્રમાદી માણસ 'બોર' જ થતો હોય છે. અને Boredom is Hell.

સુખથી, સગવડોથી, સાધનોથી પણ માણસ ઉબાઈ જાય છે. કંટાળાગ્રસ્ત બની જાય છે ત્રસ્ત બની જાય છે. આ છે બોરડમ અને આ જ નરક છે.

જે શરીર પરિશ્રમ કરતું નથી, એ રોગગ્રસ્ત થઈ જાય છે. જે મન વપરાતું નથી તે કટાઈ જાય છે. જે હૈયામાં સ્પંદનો ઉઠતાં નથી, તે હૈયું દિશાશૂન્ય અને મશીનવત્ થઈ જાય છે.

રવિશંકર મહારાજ કહેતા ''ધસાઈને ઉજળા થઈએ''

પ્રમાદ આસાનીથી શરીરને વળગે છે. પ્રમાદ એટલે રોગનો સગો બાપ. માણસ થાકીને આડો પડે તે આરામ (રેસ્ટ). પણ થાકયા વગર આંખો ખોલી પથારીમાં પડયો રહે તે પ્રમાદ. 'નિદ્રાલસ્યપ્રમાદોત્થ' નિદ્રા, આળસ અને પ્રમાદમાંથી તામસિક સુખ ઉત્પન્ન થાય છે. તમોગુણનો મુકામ જ પ્રમાદમાં છે. તમ: પ્રમાદે સંજયત્યુત (ગીતા)

સુખવાદ - હેડોનીઝમ તમસ્ને પોષે છે. પ્રમાદમાંથી રેડીકલ હેડોનીઝમ તત્ક્ષણ સુખવાદી વૃત્તિ પેદા થાય છે. સુખવાદી એટલે એપિકયુરન વૃત્તિ. જે પ્રમાદનો જ આવિર્ભાવ છે. ખાવુંપીવું મોજ કરવી. પ્રમાદીને પણ જે વિષયનો ચટકો હોય છે, તેમાં આળસ કરતો નથી! સમય અને સાધનોનો વેડફાટ, સ્થૂળનો વેડફાટ પણ પ્રમાદજન્ય છે.

તથાગત બુદ્ધે કહ્યું છે : અપ્રમાદ અમૃત - અમરત્વનો માર્ગ છે - પ્રમાદ મૃત્યુનો.

આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ લખ્યું છે: પ્રમાદને વશ થઈ પોતાના સ્થાનથી પરસ્થાને ગયેલાંએ મૂળસ્થાને પાછા ફરવું, તેનું નામ પ્રતિક્રમણ. જયાં પ્રમાદ છે ત્યાં નિત્ય હિંસા છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કહેતા : 'સદ્દવર્તન, સદ્દ્યંથ અને સત્સમાગમમાં પ્રમાદ કર્તવ્ય નથી.' પ્રમાદ એટલે વિષયાસકતતા. મૂઢતા. પ્રમાદી હિંસક જ લેખાય. પ્રમાદવશ જે કાંઈ થયું હોય, તે ફરી ન થાય એનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ.

આચારાંગ ૧/૪/૩૫-૩૬

મહાવીરે કહ્યું: શ્રમણત્વ સાધના માટે જે ઉત્થિત (ઉધત) થાય છે. એણે પછી પ્રમાદમાં નહિં જ પડવું જોઈએ. સ્વાધ્યાય પ્રવચનાભ્યાં ન પ્રમાદિતવ્યમ્ (ગીતા) સ્વાધ્યાયમાં પ્રમાદ ન કરવો. 'સ્વા' એટલે સતત.

લેશ્યા

ન દર્શનની અભિનેવ મનોવૈજ્ઞાનિક દેન છે: 'લેશ્યા' છ લેશ્યાઓ દ્વારા ભાવનાઓ, વૃત્તિઓ, વિચારતરંગોનું મનોવૈજ્ઞાનિક વિશ્લેષણ, ભાવોનું પૃથકકરણ, અત્યંત સરળ અને સૂક્ષ્મતમ દ્રષ્ટિએ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

આવેગ, ઉર્મિ, વૃત્તિઓ, ક્રોધ વગેરે કષાયોથી પ્રેરિત - અનુરંજિત મન, વચન અને કાયાથી જે પ્રવૃત્તિ થાય, તે ભાવ લેશ્યા છે. આ પ્રવૃત્તિના છ પ્રકાર છે તેની નિર્દેશ કૃષ્ણ, નીલ, કાપોત, પીત, પદ્મ અને શુકલ આ રંગોના રૂપમાં કરવામાં આવ્યો છે પીત, પદ્મ અને શુકલ, આ ત્રણ શુભ લેશ્યાઓ તથા કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત આ ત્રણ અશુભ લેશ્યાઓ છે. લેશ્યાના બે પ્રકાર : દ્રવ્ય અને ભાવ.

દ્વવ્ય લેશ્યા એટલે શરીરના વર્ણ (૧) કૃષ્ણ લેશ્યા ભમરા સમાન, (૨) નીલ લેશ્યા મયૂરકંઠ કે નીલમણિ સદ્દશ. (૩) કાપોતલેશ્યા - કબૂતર સમાન (૪) પીત લેશ્યા - સુવર્ણ સમાન. (૫) પદ્મ લેશ્યા - કમળ સમાન અને (૬) શુકલ લેશ્ય શંખ સમાન શ્વેત રંગવાળી હોય. (ઉત્ત. અ.૩૪, ગા.૪ થી ૯)

આત્મા અને કર્મનો જે સંબંધ કરાવે છે તે લેશ્યા. જે દ્વારા જીવ પાપ-પુણ્યથી પોતાને લિપ્ત કરે છે, તેને લેશ્યા કહે છે. શુભ-અશુભભાવરૂપી લેપથી આત્માનું પરિણામ લિપ્ત કરવામાં આવે તે લેશ્યા. તાત્પર્ય કે એક પ્રકારના દ્રવ્યસમૂહ ને લીધે આત્માના જે વિશિષ્ટ પરિણામ કે અધ્યવસાય થાય છે, તેને લેશ્યા સમજવાની છે. (ઉત્ત. અ. ૩૪, ગા. ૩ તથા આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ રચિત આવશ્યક ટીકા)

ભાવશ્યાના લક્ષણો જબુવૃક્ષના દ્રષ્ટાંતથી દર્શાવાયું છે. **જંબુવૃક્ષ અને છ પુરુષો**.

છ પુરુષો જંબુવૃક્ષ નીચે આવતાં એમાંથી પહેલાએ કહ્યું. ''આ જાંબુડાના ઝાડને આપણે ઉખેડી નાખીએ તો મનગમતાં ફળ ખવાય.''

બીજાએ કહ્યું: ''આખા ઝાડને ઉખેડવાની શી જરૂર છે? એક મોટું ડાળું તોડી પાડીએ તો ફળ મળશે.''

ત્રીજાએ કહ્યું: ''અરે ભાઈઓ ! મોટું ડાળું તોડવાની શી જરૂર છે ? તેની એક નાની ડાળી તોડી પાડશો તો પણ ચાલશે.''

ચોથાએ કહ્યું : ''મોટું કે નાનું ડાળું તોડવાની શી જરૂર છે ? આપણે તેમાંથી ફળવાળા ગુચ્છા જ તોડી લઈએ ને ?''

પાંચમાએ કહ્યું : ''મને તો એ વ્યાજબી જણાતું નથી. જો આપણે જાંબુડા ખાવાનું જ કામ છે. તો તેમાંથી માત્ર જાંબુડાં જ શા માટે વીણી ન લેવાં ?''

છકાએ કહ્યું: ''આપણે તો માત્ર ફળ ખાઈને ભૂખ જ શમાવવી છે ને? તો સહજપણે અહિં જે તાજાં જાંબુ ખરી પડયાં છે, તેને જ શા માટે વીણી ન લેવા! તેનાથી આપણી ભૂખ જરૂર ભાંગશે.''

અહિં પ્રથમ પુરુષના મનોભાવ અશુભ અને તીવ્રતમ હોવાથી કૃષ્ણલેશ્યાનો ધારક. બીજા પુરુષના મનોભાવ તીવ્રતર હોવાથી નીલલત લેશ્યાધારક ત્રીજા પુરુષના મનોભાવ તીવ્ર હોવાથી કાપોત લેશ્યા (તેજોલેશ્યા) ધારક ચોથા પુરુષના મનોભાવ મંદ હોવાથી પીત લેશ્યા (તેજોલેશ્યા) ધારક પાંચમા પુરુષના મનોભાવ મંદતર હોવાથી પદ્મલેશ્યા ધારક. છકા પુરુષના મનોભાવ મંદત્તમ હોવાથી શુકલલેશ્યા ધારક.

આમાં કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત લેશ્યાઓની ગણના અશુદ્ધ લેશ્યાઓમાં થાય છે. તેમાં પૂર્વપૂર્વની વધારે અશુદ્ધ છે. પીત, પદ્મ અને શુકલ લેશ્યાઓની ગણના શુભ લેશ્યાઓમાં થાય છે. તે ઉત્તરોત્તર વધારે શુદ્ધ છે.

શાસ્ત્રોમાં લેશ્યાઓના વર્ણ, રસ, ગંધ અને સ્પર્શના પણ વર્ણનો છે. પરિણામો અને લક્ષણો

૧. કૃષ્ણ લેશ્યા :

આ લેશ્યાવાળો જીવ પાંચ આસ્ત્રવમાં પ્રવૃત્ત હોય એટલે હિંસા કરતો હોય, જુકું બોલતો હોય, ચોરી કરતો હોય, લંપટ હોય, મહાપરિગ્રહી હોય, એકઠું કરવામાં જ જેને રસ હોય, વિષયી હોય, ઈન્દ્રિજન્ય સુખમાં જ રાચતો હોય, ખાવું પીવું ને મોજ કરવી એ જ ઉદ્દેશ હોય, તીવ્ર ક્રોધ કરનારો, વેર રાખનાર, ઝઘડાળુ, ધર્મ અને દયાથી રહિત, ક્રૂર, દુષ્ટ, નિર્દય, પાપા કરતાં ડરે નહિં એવો, વિવેકશૂન્ય, માની, છળ-કપટયુકત, માયાવી, આળસુ, ડરપોક, સ્વચ્છંદી, મન-વચન-કાયાનો કોઈ નિયંત્રણ કરનાર ન હોય, ત્રણ ગુપ્તિઓથી અગુપ્ત હોય, કડવાં મર્મભેદક વચન બોલનારો, કટુભાષી, કાયાનું મનસ્વીપ્રવર્તન કરનારો, છ કાયના જીવોની હિંસા કરનારો, સંકુચિત, નિર્મમ અને અનુદાર હોય. (ઉત્ત. અ.૩૪, ગા.૨૧-૨૨)

૨. નીલલેશ્યા

આ લેશ્યાવાળો જીવ ઈર્ષાળુ હોય. બીજાના સદ્ગુણો કે ચડતી જોઈ ન શકનારો બળતલ હોય, જિદ્દી, કદાગ્રહી હોય તપરહિત, મિથ્યાત્વમાં રાચનારો, વિષયોમાં અત્યંત આસકત, લોભી, ઠગનાર, નિર્લજ્જ, બીજાને છેતરનારો હોય, અહંકારી, કાયર, જીભનો લાલચુ, પોતાના સુખને જ શોધનારો, મહાસ્વાથી દેષયુકત, બીજાને હરકોઈ રીતે ઉતારી પાડનાર, અદેખો, છળ-કપટયુકત, હિંસક ધંધાઓ કરનાર, બેજવાબદાર અને અનૃત ભાષણ કરનાર હોય. (ઉત્ત. અ.૩૪., ગા. ૨૩-૨૪)

૩. કાપોતલેશ્યા:

આ લેશ્યાવાળો જીવ બીજાની નિંદા કરનાર, પોતાની પ્રશંસામાં રાચનાર,

નિરાશાવાદી, કોઈના પર વિશ્વાસ ન રાખનાર, વાણી અને વર્તનમાં વક્ક, કપટી પોતાના દોષો છુપાવનાર, મિથ્યાદ્રષ્ટિ, મર્મભેદક દુષ્ટ વચન બોલનારો, આડું ચલનારો, અનાર્ય એટલે દયા વિનાનો, ચોર અને મત્સરી, એટલે બીજાની ચડતી સહન ન કરનારો હોય છે. (ઉત્ત. અ. ૩૪, ગા. ૨૫-૨૬)

૪. તેજોલેશ્યા :

તેજોલેશ્યાવાળો જીવ વિનમ્ર, સરળ, વિનયી, ગુરૂ વગેરેની ઉચિત સેવા કરનારો, વિનીત, ધર્માનુરાગી, ધર્મમાં દ્રઢ રહેનારો, પાપભીરૂ, હિતૈષી-સર્વનું હિત ઈચ્છનારો, સંયમી, યોગવાન, સ્વાધ્યાય આદિમાં મગ્ન રહેનારો, નિર્વાણ સાધક યોગની સાધના કરનારો અને તપશ્ચર્યા કરનારો હોય. (ઉત્ત. અ.૩૪, ગા. ૨૭-૨૮)

૫. પદ્મલેશ્યા :

આ લેશ્યાવાળા જીવના ક્રોધ, માન, માયા, લોભ ઘણા પાતળા પડી ગયેલાં હોય. પ્રશાંત ચિત્તવાળો હોય, આત્માનું દમન કરનાર હોય. યોગવાન હોય, સાધક હોય, મિતભાષી હોય, ઉપશાંત હોય. જિતેન્દ્રિય હોય. (ઉત્ત. અ.૩૪, ગા. ૨૯-૩૦)

૬. શુકલલેશ્યા :

જે પુરુષ આર્ત અને રૌદ્રધ્યાનનો ત્યાગ કરી ધર્મ અને શુકલ ધ્યાન કરતો હોય, પ્રશાંત ચિત્તવાળો હોય. આત્મસંયમવાળો હોય, પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિથી યુક્ત ઉપશાંત હોય, જિતેન્દ્રિય હોય, તેને સરાગ કે વીતરાગ અવસ્થામાં શુક્લ લેશ્યાના પરિણામવાળો જાણવો. (ઉત્ત. અ.૩૪, ગા. ૩૧-૩૨)

ચિંતનીય વિષયમાં મનને એકાગ્ર કરવું તે ધ્યાન. આ ધ્યાન ચાર પ્રકારનાં છે. (૧) આર્તધ્યાન, (૨) રૌદ્રધ્યાન, (૩) ધર્મધ્યાન અને (૪) શુકલધ્યાન.

જેમાં અર્તિ એટલે દુ:ખ કે પીડાનું ચિંતન મુખ્ય હોય, તે આર્તધ્યાન.

જેમાં હિંસા, ક્રોધ, વેર વગેરેનું ચિંતન મુખ્ય હોય, તે રૌદ્રધ્યાન.

જેમાં જિનપ્રણીત ધર્મનું ચિંતન મુખ્ય હોય, તે ધર્મધ્યાન.

અને જેમાં આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપની રમણતા હોય, તે શુકલધ્યાન.

આમાં પ્રથમ બે ધ્યાન કર્મબંધનના કારણરૂપ તેમજ કલેશરૂપ હોઈ, છોડવા યોગ્ય છે. બીજા બે ધ્યાન કર્મબંધને છેદનારા અને ચિત્તને શાંતિ અર્પનારા હોઈ, આદરવા યોગ્ય છે.

શુકલ લેશ્યાવાળા જીવને આર્ત કે રૌદ્ર ધ્યાન હોતું નથી પણ ધર્મ તથા શુકલ ધ્યાન જ હોય છે. કૃષ્ણ, નીલ અને કાપોત લેશ્યાઓ અધમ હોઈ ભવાંતરમાં દુર્ગતિ આપનાર છે. તેજોલેશ્યા, પદ્મલેશ્યા અને શુક્લલેશ્યા એ ત્રણે ધર્મલેશ્યાઓ હોઈ ભવાંતરમાં સદ્દગતિ આપનાર છે. (ઉત્ત. અ.૩૪. ગા. ૫૬-૫૭)

કોઈપણ જીવ આગામી ભવમાં સારાનરસાં જે સ્થાને ઉત્પન્ન થવાનો હોય. તેવી લેશ્યા અંત સમયે પરિણમે છે. જીવ જે લેશ્યામાં મરે છે, તે જ લેશ્યામાં ઉત્પન્ન થાય છે. (ઉત્ત. અ.૩૪. ૭॥. ૫૮ થી ૬૧)

મતિ એવી ગતિ.

મનોગત વ્યાપાર, મનોવિકાર, શુભ કે અશુભ ચિંતન લેશ્યામાં પરિણમે છે, જે શરીરને સ્પષ્ટરૂપથી પ્રભાવિત કરે છે.

લેશ્યાઓ થકીજ આભામંડળ (AURA) રચાય છે. આ આભામંડળ સ્થૂળ શરીરના આકારને અનુસરતું અને સ્થૂળ શરીરમાં વ્યાપીને તેની બધી બાજા આશરે બેથી ચાર ફૂટ જેટલું બહાર પ્રસરેલું હોય છે. તે વિશિષ્ટ રંગવાળું હોય છે. (ડૉ. જેસી હરમાન હોમ્સ)

આધુનિક પરામનોવિજ્ઞાને સિલ્લ કર્યું છે કે મનુષ્યના માનસિક ભાવ-તરંગોમાં ફેરફાર થતાં જ તેના આભામંડળનાં રંગોમાં પરિવર્તન આવે છે. મુનષ્યનો અધ્યાત્મિક વિકાસ થતાં તેના મનના સ્થાયી ભાવિપિંડનું આભામંડળ ઉત્તરોત્તર વધુ તેજસ્વી થવા લાગે છે. જૈન તીર્થંકરોની લેશ્યાને લગતી વિચારણા આ દ્રષ્ટિએ ખાસ સમજવા જેવી છે. આભામંડળ બધાને દ્રષ્ટિમાં આવતું નથી.

ધ્યાન-યોગ

ગમાર્ગ એ ભારતીય સાધનાપથનું અવિભાજય અંગ છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનના વિકાસને કારણે યોગ સાધનાએ વિશેષ આકર્ષણ જગાવ્યું છે. મનને વિકૃતિના ઉબરા સુધી પહોંચાડનાર વૃત્તિઓ, જેવી કે ચિંતા, ભારણ, તાણ, અશાંતિ, ઊંચું બ્લડ પ્રેશર ડાયાબિટિસ જેવી મન અને તનને સંલગ્ન એવી બિમારીઓ તેમજ સર્વાંગે શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા માટે યોગ ઉપયોગી પૂરવાર થયું છે.

અવકાશયાત્રીઓને શારીરિક સજજતા માટેની તાલીમ, શ્વસનક્રિયા નિયંત્રણ, વજનહીન દશામાં કરવી પડતી કામગીરી વગેરે માટે યોગાસનોનો અભ્યાસ અનિવાર્ય બન્યો છે. દૈહિક, મનોગત, ભાવાત્મક, જૈવિક લાભોને કારણે યોગ-ધ્યાન- આસન વિદેશમાં પણ લોકપ્રિય બન્યા છે.

મૂલત: આ પ્રાચીનતમ યોગમાર્ગનું લક્ષ્ય ધ્યાન કે ધ્યાનથી પ્રાપ્ત સાધનાનું જ છે, જેની અંતિમ પરિણતી છે સાક્ષાત્કાર કે મુક્તિ. આ સાધનાપથમાં ઘણી લૌકિક, અલૌકિક સિદ્ધિઓ, લબ્ધિઓ પણ ઉપલબ્ધ થઈ શકે.

પાતંજલ નિદર્શીત યોગમાર્ગ અને સનાતન અર્હત સાધના પથ, જે પાછળથી જૈન દર્શન તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલ, એકબીજા સાથે અદ્ભુત સામ્ય ધરાવે છે. સાંખ્યમત તથા જૈનમતમાં પણ ઘણુ સામ્ય છે. સાંખ્યદર્શન કોઈ કાળે જૈન સિદ્ધાંતનો જ એક ભાગ હોઈ શકેં એવી શકયતા પ. સુખલાલજીએ પણ દર્શાવી છે.

શ્રી અરવિંદ કહેતા: Yoga is not a cut-out system. It is the growth of experieone. અનુભવનો વિકાસ એ જ યોગ. ભગવાન મહાવીરે સાડા બાર વર્ષ તપ કર્યું. દીર્ઘ તપસ્વી કહેવાયા. સાડા બાર વર્ષમાં એક વર્ષથી પણ ઓછા દિવસ આહાર કર્યો. અલ્પ જ નિદ્રા લીધી. આટલી ઉગ્ર અને લાંબી તપસ્યા ઈતિહાસમાં અજોડ છે. એક વખત એમણે છ મહિનાના ઉપવાસ કર્યા હતા. તપ ઉપરાંત આટલા વર્ષ મહાવીર સ્વામીએ શું કર્યું? ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ.

ઉપવાસ, એકાસણું આયંબિલ વગેરે વિવિધ પ્રકારની તપશ્ચર્યાઓ બાહ્ય પ્રકારની છે.

બાહ્ય અને આભ્યંતર તપ બાર પ્રકારનાં છે. (૧) અનશન (ઉપવાસ) (૨) ઉણોદરી - ઓછું ખાવું પેટનો એક ખૂણો ખાલી રાખીને ખાવું (૩) વૃત્તિ સંક્ષેપ - નિશ્ચિત વાનગીઓ જ ખાવી. કર્મની નિર્જરા સાથે આ પ્રકારના તપમાં અહિંસાની ભાવના પણ સંકળાયેલી છે. ગાંધીજી માત્ર પાંચ વાનગી જમવામાં લેતા. જેમાં મીઠાનો પણ સમાવેશ થઈ જાય. આ વ્રત એમણે હરદ્વારમાં ૧૯૧૫માં અંગીકાર કર્યું હતું. (૪) રસ ત્યાગ (૫) કાયકલેશ અને (૬) સંલીનતા.

આભ્યતંર તપમાં (૧) પ્રાયશ્ચિન, (૨) વિનય, (૩) વૈયાવચ્ચ, (૪) સ્વાધ્યાય, (૫) ધ્યાન અને (૬) કાયોત્સર્ગ - કાઉસગ્ગ - વ્યુતસર્ગ.

આભ્યંતર તપ ચડિયાતું છે. બાહ્ય તપ આભ્યંતર તપની પુષ્ટિ માટે હોય છે.

પાતંજલ યોગસૂત્રમાં યમ-નિયમને યોગના પ્રારંભના મહત્ત્વના અંગો દર્શાવ્યા છે.

યમ: યમમાં જૈનશાસ્ત્રના પાંચ મહાવ્રતનો સમાવેશ થાય છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (અચૌર્ય), સંયમ (બ્રહ્મચર્ય) અને અપિરગ્રહ (મિત્રા દ્રષ્ટિ)

નિયમ: પાંચ નિયમોમાં શૌચ્ય - શુદ્ધિ- બાહ્ય અને આભ્યંતર શારીરિક

માનસિક અને વિચારશુદ્ધિ યોગાભ્યાસની પ્રગતિ માટે જરૂરી છે. (તારા દ્રષ્ટિ)

- (૨) સંતોષ: મનની સમાધાનકારક અવસ્થા. પોતાનું કર્તવ્ય કરતાં કરતાં પોતાની શકિતનો પૂર્ણ ઉપયોગ થવાથી સંતોષની જે સ્થિતિ નિર્માણ થાય. અથવા કોઈપણ સંજોગોમાં મન જે સમતોલવૃત્તિ રાખી શકે, તે સંતોષ. આવો સંતોષ યોગાભ્યાસથી સારી રીતે મેળવી શકાય છે.
- (3) તપ: પ્રયત્નપૂર્વક એકાગ્ર અભ્યાસ દ્વારા કષ્ટ વેઠવાની, વિષમતા સહેવાની તૈયારી, શરીર કે મનની આળપંપાળથી દૂર રહેવાની વૃત્તિ.
- (૪) સ્વાધ્યાય: સતશાસ્ત્રનું શ્રાવણ, મનન, વાંચન, ચિંતન, નિદિધ્યાસન. અભ્યાસ વિના કશું સાર્થક નીવડતું નથી. (પ્રણવજપ).
- (૫) ગુરૂદર્શિત માર્ગ પ્રત્યે પૂર્ણનિષ્ઠા અને સર્વાપણ-એકાગ્ર ધ્યાનપૂર્વક સમર્પણ તે પ્રણિધાન. જૈન દર્શનના બાહ્ય આંતર તપમાં ઉપરોક્ત નિયમ-આચારોનો સમાવેશ થતો જોઈ શકાય છે.

આસન (બલાદ્રષ્ટિ), પ્રાણાયામ (દીપ્તા દ્રષ્ટિ), પ્રત્યાહાર (સ્થિરા દ્રષ્ટિ), ધારણા (કાંતા દ્રષ્ટિ), ધ્યાન (પ્રભા દ્રષ્ટિ) અને સમાધિ (પરાદ્રષ્ટિ).

અવિદ્યા વગેરે પાંચ કલેશોમાંથી મુક્તિનો સાધનાક્રમ આઠ યોગાંગ દર્શવિલ છે. જે જિનસૂત્રોમાં આઠ દ્રષ્ટિરૂપે વર્ણવેલા છે.

પ્રથમ ચાર, સાધનાની પૂર્વ તૈયારીરૂપ ગણી શકાય. આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિ દ્વારા પ્રકાશિત આ આઠ દ્રષ્ટિથી અધ્યાત્મશ્રેણી સરળતાથી ચઢી શકાય. ગણિયશોવિજયજીએ આઠ દ્રષ્ટિ સજઝાય દ્વારા આ માર્ગ સરળ રીતે સમજાવ્યો છે.

મહર્ષિ પાતંજલપ્રણીત પાતંજલ યોગદર્શનમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણા અને સમાધિ એવી અષ્ટાંગયોગ પ્રણાલિકા નજરે પડે છે અને ચિત્તવૃત્તિ નિરોધ તે એ યોગ પ્રણાલિકાનું ધ્યેય છે.

સૂત્રોમાં લખ્યું છે:

"વ્હાલા સાધક શિષ્ય! વળી તે શ્રમણ મહાવીર ઉત્કટુક (ઉકડું આસન). ગોદોહિકા આસન (ગાય દોહતી વેળાનું આસન) તથા વીરાસન વગેરે આસનો સાધી, તે આસનો પર સ્થિર થઈ તથા સમાધિવંત બની (અંત:કરણની શુદ્ધિપૂર્વક)ને ધ્યાનમાં લીન થતા અને તે અવસ્થામાં ઊર્ધ્વલોક, અધોલોક અને તિરછોલોક અર્થાત કે ત્રણે લોકનું સ્વરૂપ વિચારતા." (આ. ઉપાધાનશ્રુત ગા. ૧૨)

અહિં ધ્યાનસ્થ સાધકને માટે આસનોની અગત્ય તથા ધ્યાનનો હેતુ ચિત્રસમાધિ જાળવવાનો છે, તે સમજાવ્યું છે અને ચિત્તશુદ્ધિ વિના ચિત્તસમાધિ કે ધ્યાન સંભાવતાં નથી. એમ પણ દર્શાવ્યું છે.

જૈનસૂત્રોમાં અનેક આસનોનો ઉલ્લેખ છે. ધ્યાન-સાધના માટે પદમાસન, પર્યંકાસન, સિદ્ધાસન, વિ. જે દ્વારા સહ્યતાકે સુખ-સહજતા રહે, તે સુખાસન જણાવેલ છે.

કલિકાલસર્વજ્ઞ હેમચંદ્રચાર્ય તથા ગણિશુભચંદ્રજીએ કોઈ એક આસનનો આગ્રહ ન સેવતાં ધ્યાતાને ધ્યાનમાં નિશ્ચલ રાખે, એવા અનુકૂળ આસનનું સેવન કરવા જણાવેલ છે, જે સ્થિર હોઈ સુખદાતા બની રહે.

જૈનદર્શન અનુસાર શુકલધ્યાન અને ધર્મધ્યાન શુભ છે. આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાન અશુભ છે. અશુભ, વિષય કે કષાયમાં લયલીનતા, એકાગ્રતા અને ધ્યાનપણું હોવા છતાં તે 'ધ્યાન' નથી, પણ મૂર્છા છે. 'ધ્યાન' છતાં બેધ્યાનપણું છે. અનવિસ્થત (પોતાનામાં સ્થિર નહિં એવો) ચિત્ત-વૃત્તિવાળો જીવ ધ્યાનસ્થ ન કહી શકાય.

યોગશાસ્ત્રમાં ધ્યાન-ધારણા-સમાધિને 'સંયમ' એક શબ્દમાં વર્ણવી તેની એકાત્મતા દર્શાવી છે.

ધર્મધ્યાનના ચાર ભેદ સૂત્રોમાં વર્ણવ્યા છે.

(૧) પદસ્થ, (૨) પિણ્ડસ્થ, (૩) રૂપસ્થ અને (૪) રૂપાતીત. ધર્મધ્યાન બે પ્રકારે થઈ શકે. (૧) સાલંબન (૨) નિરાલંબન. જૈનદર્શન ધર્મધ્યાનથી જ ધ્યાનનો પ્રારંભ માને છે; પણ તે ધ્યાન માનવતા, શ્રવણ, વિચાર, જ્ઞાન, ચિંતન અને મંથન પછી જ જન્મે છે. એટલે તેટલી યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવી જોઈએ. તે યોગ્યતા-પાત્રતા વિના કરેલું ધ્યાન વિકાસનું સાધક નીવડતું નથી.

જયાં સંયમ નથી, ત્યાં જ્ઞાન નથી અને જ્ઞાન નથી ત્યાં ધ્યાન શાનું હોય? પ્રત્યેક ક્રિયા પાછળ સૌથી પ્રથમ આંતરિક વિકાસ જોઈએ, એવું જૈનદર્શનનું મંતવ્ય છે. બહારનો સાધનવિકાસ થયા પછી સ્વયં આંતરિક વિકાસ થઈ શકે છે. એવો કેટલાંક દર્શનો, મતો કે પંથોનો મત છે, તેને એ સ્વીકાર્ય ગણતું નથી.

જૈનદર્શનમાં યોગનો પ્રારંભ આ રીતની વિકાસમય દ્રષ્ટિથી થાય છે. જૈનદર્શને તો યોગ પર ત્યાં સુધી ભાર આપ્યો છે કે કોઈપણ મુમુક્ષુની પ્રવૃત્તિ-આત્મ-ચિંતન-યોગ સિવાય ન જ હોવી ઘટે. અહીં સ્મરણમાં રાખવાનું કે જૈનદર્શનમાં એનો નિર્દેશ યોગ શબ્દથી નહિં, પણ ધ્યાન શબ્દથી છે.

(ઠણાંગ, સમવાયાંગ, ભગવતી, તત્વાર્થીધગામ વિ. સૂત્ર તથા શ્રી હરિભદ્રસૂરિ અને શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યકૃત યોગવિષયક સ્વતંત્ર ગ્રંથો આનો નિર્દેશ આપે છે).

અપ્રમત્ત દશા પછીનું સહજધ્યાન એ શુકલધ્યાન અને તેનું આલંબન એ ધર્મધ્યાન, રૂપાતીત પરમાત્માનું કે તેના ઉચ્ચ ગુણોનું ધ્યાન ધરવું, તે જ ધર્મધ્યાન છે, અને તેજ વિકાસમાં ઉપયોગી છે.

શ્રી અરવિંદ કહેતા ૧૦ મીનીટની યોગ-નિદ્રા માણસ માટે પૂરતી હોય છે.

'કાઉસગ્ગ' શબ્દ સંસ્કૃત' 'કાયોત્સર્ગ' પરથી આવેલો છે. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાનો ઉત્સર્ગ. 'કાયાસ્ય ઉત્સર્ગ': કાયોત્સર્ગ: ઉત્સર્ગ એટલે છોડી દેવું, તજી દેવું. કાયોત્સર્ગ એટલે છોડી દેવું, તજી દેવું. કાયોત્સર્ગ એટલે કાયાના હલનચલનાદિ વ્યાપારોને છોડી દેવા. શરીર પરની મમતા છોડી દેવી. જૈનશાસ્ત્રોમાં કાયોત્સર્ગ ઉપરાંત 'વ્યૂત્સર્ગ' શબ્દ પણ વપરાયો છે. વ્યુત્સર્ગ એટલે વિશેષપણે છોડી દેવું. વ્યુત્સર્ગ પરથી અર્ધમાગ્ધી 'ઉસગ્ગ' શબ્દ આવેલો છે.

આભ્યંતર તપમાં ધ્યાન કરતાં પણ કાઉસગ્ગને ઊંચામાં ઊંચુ, છેલું અને ચડિયાતું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે કર્મની નિર્જરા માટે શ્રેષ્ઠ તપ છે∶ કાઉસગ્ગ.

માત્ર વાણીનો સંયમ તે મૌન. વાણી અને મન બન્ને પરનો સંયમ તે ધ્યાન. વાણી, મન તથા કાયા એ ત્રણેની સ્થિરતા તે કાઉસગ્ગ. જેમાં મન અને વાણીના સંયમ અથવા નિયંત્રણ ઉપરાંત શરીર ઉપરના સંપૂર્ણ નિયંત્રણની પૂરી અપેક્ષા રહે છે. કાઉસગ્ગમાં ધ્યાન અપેક્ષિત છે. એકલા ધ્યાન કરતાં કાઉસગ્ગ-ધ્યાન વધુ ચડિયાતું છે. કાઉસગ્ગ ધ્યાન વિના કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ નથી. કાઉસગ્ગની મુદ્રાઓને 'જિનમુદ્રા' પણ કહેવામાં આવે છે.

જૈનશાસ્ત્રાનુસાર છ આવશ્યક ક્રિયાઓમાંની એક છે.

કાઉસગ્ગ: કાઉસગ્ગ એક પ્રકારની આધ્યાત્મિક યોગ પ્રક્રિયા છે.

કાઉસગ્ગમાં નવકાર મંત્ર, લોગસ્સ, પંચપરમેષ્ઠિ, જિનેશ્વરના ગુણોનું ધ્યાન ધરવામાં આવે છે. નવકારમંત્રનો કાઉસગ્ગ આઠ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણ અને લોગસ્સનો પચીસ શ્વાસોશ્વાસ પ્રમાણનો હોય છે, ગણધરરચિત લોગસ્સસૂત્ર મંત્રગર્ભિત છે. અને એની સાથે યોગપ્રક્રિયા જોડાયેલી છે. વિશિષ્ટ શક્તિ આપનાર અને કુંડલિની જાગૃત કરવાની શક્તિ હોય છે. પ્રાણાયામ સાથેના કાઉસગ્ગનું ફળ મોટું છે, એ જે ન કરી શકે તે મંત્ર કે સૂત્રના વાચિક કે માનસિક જાપ પણ કરી શકે.

ક્રોધ, માન, માયા, લોભના ઉપશમ માટે, દોષોની આલોચના માટે, પ્રાયશ્ચિત માટે, દુ:ખક્ષય, કર્મક્ષય માટે, ચિત્તશુદ્ધિ માટે, મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે વગેરે વિવિધ હેતુઓ માટે કાઉસગ્ગ કરવાનું વિધાન છે. સ્થૂળ દેહમાં પ્રબળ આસક્તિ કાઉસગ્ગને સ્થૂળ બનાવી દે છે. દેહરાગનો ત્યાગ, એ કાઉસગ્ગનું પ્રથમ લક્ષણ છે. અંતર્મુખતા, આત્મનિરીક્ષણ માટે કાઉસગ્ગ સબળ સાધન છે.

કાયાની સ્થિરતાની સાથે એકાગ્ર ધ્યાન-ચિંતન જે શુભ હોય, ઉત્તમ કોટિની સાધના બને છે. (ઠાણેણં મોણેણં ઝાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ). કર્મની નિર્જરા સાથે આત્મશુદ્ધિ અને આત્મિક શક્તિ ખીલે છે. માનવી સંયત બને છે.

ધ્યાનમાં સાધકે પોતાની વૃત્તિઓને જોતાં શીખવાનું હોય છે. અંતરમાં ધ્યાનનો પ્રવાહ વહેતો રહે તો જ સઘળી ક્રિયાઓની સફળતા- સિલ્દિ છે. ધ્યાનવગર સર્વ ક્રિયા શુષ્ક થઈ જાય છે.

કાળનો કોળિયો કરવો હોય તો અકાળ એવા પરમાત્માના ખોળામાં બેસવું જોઈએ. અકાળના ખોળામાં બેસવું એટલે કાઉસગ્ગ ધ્યાનમાં સ્થિર થવું.

વિચારથી સ્વરૂપનું દર્શન થાય છે. ભાવનાથી અંતરની શુદ્ધિ થાય છે. જયારે ધ્યાનથી સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ત્યાગ અને વિરાગ એ નિષેધાત્મક ક્રિયા છે. એ વિરૂપ (વિભાવ)ને હટાવવાની ક્રિયા છે. જયારે જ્ઞાન અને ધ્યાન એ વિધેયાત્મક ક્રિયા છે. એ સ્વરૂપ (સ્વ-ભાવ) પ્રગટાવવાની ક્રિયા છે.

ત્યાગ વિરાગ ન ચિત્તમાં, થાય ન તેને જ્ઞાન

અટકે ત્યાગ વિરાગમાં, તો ભૂલે નિજ ભાન.

— શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

'ત્યાગ ન ટકે વૈરાગ્ય વિના'

ધ્યાન એ જ વીર્યશક્તિ છે. ધ્યાનમાં એકાગ્રતા, દ્રઢતા અને સ્થિરતા મુખ્ય છે. ધ્યાન એટલે શ્રમિત થયેલા મન-વચન-કાયાના યોગની જ્ઞાનપૂર્વકની વિશ્રાંતિ, અર્થાત્ જ્ઞાનદશા.

તેમ નિદ્રા એ કર્મજનિત વિશ્રાંતિ છે. સ્વપ્ન વગરની નિદ્રાથી અગર તો વિકલ્પ વિનાની અવસ્થા, જે ધ્યાન છે, તેનાથી મન-વચન-કાયાના યોગને વિશ્રાંતિ મળે છે.

વિનોબા કહેતા: 'ગાઢ નિદ્રા એ ધ્યાનનો જ પ્રકાર છે. નિ:સ્વપ્ન નિર્દોષ નિદ્રામાં ઉત્તમ ધ્યાન થાય છે અને એમાં જેટલો વિચારોનો વિકાસ થાય છે, તેટલો નિર્વિકલ્પ સમાધિને બાદ કરતાં બીજા કોઈ સાધારણ કામથી થતો નથી.

એક નિષ્કામ કર્મયોગી આખો દિવસ કામ કરીને સૂએ, ત્યારે તેની નિ:સ્વપ્ન નિદ્રામાં નિર્વિકલ્પ સમાધિને બાદ કરતાં બાકી બધી અવસ્થામાં આવે, તે બધા અનુભવો આવી શકે.

જેટલી સેવા, કાર્યથી થાય છે, તેનાથી ઘણી ઝાઝી સેવા ચિંતન અને ધ્યાનથી

થાય છે.'

યોગદર્શનના યોગનું ધ્યેય ચિત્ત અને વૃત્તિનો નિરોધ. પરંતુ જૈન દર્શનની યોગ પ્રણાલિકાનું ધ્યેય ચિત્તવૃત્તિનિરોધ પછી પણ ઠેઠ એ ચિત્તવૃત્તિના મૂળભૂત કારણો જાણી સમજી અને નાશ કરવાને છે. અને આત્મરૂપી પૂર્ણતા એ અંતિમ ધ્યેય છે. એથી જૈનદર્શનને સહજયોગ માન્ય છે. તે બીજી બાહ્ય ભાંજગડમાં પડતું નથી. બાહ્ય શક્તિઓ ગૌણ ગણે છે. કોઈપણ જાતના મંત્ર, તંત્ર, યંત્ર, ૠિદ્ધિ, સમૃદ્ધિ, સંપત્તિની જાળમાં તે જીવનસાધના બગાડવા કે ફસાવવા ઈચ્છતું નથી.

આંતરિક વિકાસમાં ઉપયોગી ન હોય, એવા કર્મકાંડોનું કોઈ મૂલ્ય નથી. એ ક્યારેક દંભ બની જાય છે.

ઝેનપંથ એ ખરેખર ધ્યાનપંથ છે. વિચારો-આવેગોનું મૂળ જયાં છે તે જોવું તે ધ્યાન. એટલે જ ઉપાસનાના ત્રણ ભેદો ૧. સ્તુતિ, ૨. પ્રાર્થના અને ત્રીજું ધ્યાન છે. ધ્યાનમાં અભેદ થવાનું છે.

મન-વચન-કાયાની એકવાક્યતાથી સરળ રીતે ચિત્તશુદ્ધિ શક્ય બને છે. આ ચિત્તશુદ્ધિ પછી ચિત્ત શાન્તિ મેળવવાની જિજ્ઞાસાનો પ્રયોગ શરૂ થાય છે. જેને જૈન પરિભાષામાં ઉપયોગમય જીવનદશા કહેવાય છે.

આ રીતે ક્રમિક વિકાસ થતાં જયારે ધ્યાત, ધ્યાન અને ધ્યેય એ ત્રણ કેવળ આત્મભાવમાં એકાગ્ર બની જાય, ત્યારે તેને આદર્શ ધ્યાન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ ધ્યાન એ જ ધર્મધ્યાન.

પાછળથી યોગ બે પ્રકારે વિભક્ત થયો. હઠયોગ અને રાજયોગ. હઠયોગના પ્રયોગો મહદ્અંશે ભૌતિક હેતુ અર્થે જ થવા લાગ્યા.

મુનિશ્રી સંતબાલજીએ લખ્યું છે:

'હિપ્નોટીઝમ, (સંમોહનવિધા)' મેસમેરીઝમ અને એવા બાહ્ય માનસશક્તિના પ્રયોગો કે ઉચ્ચાટના મારણ અને તેવી હલકી શક્તિઓનો વિકાસ તથા તંત્ર, મંત્ર અને યંત્રોની ઉપાસના એ બધા યોગની વિકૃતિના અંગો છે. રાજયોગ આ વિકૃતિથી દૂર રહ્યો. આંતરિક વિકાસ તરફ તેનું પ્રધાન વલણ છે. સિલ્કિઓ પ્રગટે છે. પણ તેમાં અટક્યા, તો બધી મહેનત નિષ્ફળ. બહુ સાવધાની રાખવાની હોય છે.'

હિપ્નોટીઝમ 'સંમોહનવિધા' નો સદ્ઉપયોગ પણ માનસચિકિત્સામાં અને મનાદૈહિક રોગોમાં સફળતાપૂર્વક થાય છે. કારણ આ વિદ્યાથી માનવીના ભૂતકાળમાં જઈ શકાય છે, રોગના કારણો-પરિબળો જાણી શકાય છે.

ધ્યાન-સાધના પ્રસન્નતાની સાથે શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા અર્પે છે એ નિર્વિવાદ છે. ધ્યાન એ રોજિંદી ક્રિયા બનવી જોઈએ. આ સ્વસ્થ-સમતોલ જીવનનો રાજમાર્ગ છે. વિપશ્યના સાધના એ વિશેષ પ્રકારે વિકારરહિત પોતાના આત્માને મન દ્વારા જોતાં શીખવાની કળા છે. પ્રેક્ષાધ્યાન પણ યોગની જ પ્રક્રિયા છે.

મનમાં જાગતા ક્રોધ વગેરે આવેશો કે અન્ય સંપદનોને પ્રતિક્ષણ જોવા, તેવા સંવેદનો પ્રત્યે જાગૃત થવું, તો જોતજોતામાં આ વિકારે નાબૂદ થાય, તે વિપશ્યના. ગંદકી સાફ થઈ મન વિકારરહિત બને નિર્મળ બનશે.

મનનો ખરો સ્વભાવ એ જ છે. 'સ્વભાવ'માં રમણ કરવું એ જ ધર્મ. સ્વભાવમાં રહેવાથી મન અને તન સ્વસ્થ રહેશે. 'સ્વ'માં સ્થિર થવું, તેનું જ નામ 'સ્વસ્થતા'.

કોઈપણ વિકાર, વૃત્તિને જોઈ, જાણીને સમજીએ, તો એમાંથી મુકત થઈ જવાય. ધ્યાન-પ્રસન્નતા અર્પે છે. વિષાદ પણ જો સમજાઈ જાય, તો આનંદસ્વરૂપ બની જાય.

કાઉસગ્ગ-ધ્યાન દ્વારા શરીર અને ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થતાં રૂધિરાભિસરણમાં ફરક પડે છે. શરીર તથા મન તાણ મુકત બને છે. કષાયો મંદ પડે છે અને શારીરિક તેમજ માનસિક બિમારી માટે અસરકારક ઈલાજ બની રહે છે. આત્મસાધનાના પંથમાં આ આડકતરા-ઈન્સીડેન્ટલ લાભ છે.

'રોગ થાય જ નહિં, એ અસલી યોગ છે. એ જો ન સાધી શકાય તો એવી સ્થિતિમાં રોગનિવારણ માટે યોગનો ઉપયોગ કરવો એટલે હરિચરણ ગુમાવીને આરોગ્યપ્રાપ્તિ કરવી. મતલબ વ્યાજના લોભમાં મુદ્દલ ગુમાવવું — વિનોબા.

વિનોબાજીને ચકકર આવતાં પણ તેના નિવારણ માટે એમણે ધ્યાન-સાધનાનો પ્રયોગ કર્યો નહિં.

આત્મસાધનામાં અનાયાસ નિર્મળ અને નિરામય શરીર-મનની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે, જે માટેનું અમોધ સાધન છે ધ્યાન. યોગ એટલે પરમતત્વ સાથેનું અનુસંધાન. સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મની યાત્રા.

યોગ શબ્દ 'યુજ્' ધાતુ પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ છે 'જોડવું'. આ માટે સતત મથનારો તે યોગી, જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ કે ભક્તિયોગ, ત્રણેનું લક્ષ્ય તો પરમતત્વની પ્રાપ્તિ કે મુક્તિ જ છે.

સંકલ્પ-સાતત્યનું સાધનામાં ઘણુ મહત્વ છે. નિર્ભયતા, અપરિગ્રહ, ચિત્તવૃત્તિ

સંયમ, આશા-અપેક્ષા અને મહત્વાકાંક્ષાના ત્યાગ વગર સમત્વબુદ્ધિ પ્રગટે નહિં. સમત્વબુદ્ધિ વગર ધ્યાન અસંભવ જેવો થાય. ધ્યાન વિના યોગાવસ્થા આવે નહિં અને આત્મભાવ કેળવવા યોગ આવશ્યક છે.

આત્મભાવમાંથી જ પરમાનંદ - બહ્માનંદ પ્રગટે છે. તેની આગળ વિશ્વના તમામ સુખો તૃણ સમાન છે. જ્ઞાનીનો સ્થાયીભાવ, તે જ આત્મભાવ. યોગયુકત માણસ સર્વ પ્રાણીઓને આત્મભાવે નિહાળે છે આત્મભાવથી જ અભય પ્રગટે છે.

ઉપાસના વિના કોઈ પણ સિદ્ધાંતનું સામર્થ્ય માનવી પોતાના જીવનમાં ઉતારી શકતો નથી.

દૈવી સંપત્તિના ગુણોમાં સર્વ પ્રથમ અભય ને સ્થાન આપ્યું છે. કારણ કે ભયના કારણે અનેક સત્કર્મોથી વંચિત રહી જવાય છે.

સત્યની ઉપાસના,નિર્ભય થયા વગર નથી થઈ શકતી. ગાંધીજી ભયગ્રસ્ત હોત, તો સત્યાગ્રહનો પ્રારંભ ન કરી શકત. મહાવીર જો સત્ય પ્રત્યે નિર્ભય ભાવથી દ્રઢનિશ્ચયી ન હોત, તો તે વખતના ધાર્મિક કે સામાજિક જીવનમાં જે અત્યાચારપ્રેરક બલિદાનની પ્રથા હતી, તેનો વિરોધ કરી શકત નહિં.

હિંસા મૂળે ભયનું ફરજંદ છે. ભયમાંથી હિંસા નીપજે છે. મરવાના ડરમાંથી મારવાનું પેદા થાય છે. સાપ પણ માણસને ડસે છે, તે માણસના ડરથી! ગાંધીજીના આશ્રમોમાં વખતોવખત સાપ નીકળતા, પણ કયારે કોઈ સાપ કોઈ આશ્રમવાસીને ડસ્યો નહિં. સાપ ડસવા આવે તો શું કરવું, એવો પ્રશ્ન ગાંધીજીએ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રને પૂછયો અને અત્યંત સમાધાનકારી ઉત્તર શ્રીમદ્દે આપ્યો. (શ્રીમદ્દનો પત્ર ન. ૧, પ્રશ્ન નં. ૨૭)

પરાવલંબીપણામાંથી કે પરાધીનતામાંથી ભય નીપજે છે. આર્થિક, સામાજિક, કોંટુબિક, લૌકિક પરાવલંબીપણું એ તો માત્ર માનસિક પરાધીનતાના આવિષ્કાર છે.

આંતરિક સામર્થ્ય વગર સ્વાધીનતા આવતી નથી. સ્વાધીનતા વિના માનવી નિર્ભય થતો નથી. ગુલામ જ ભયભીત, લાચાર અને નિસ્તેજ હોય. ગુલામી: વૃત્તિઓની, કામનાઓની, મહત્ત્વકાંક્ષાઓની, જે લોકિક સ્તરે માણસને પજવે છે. ભયભીત હમેશાં કાયર હોય. કાયરની અહિંસાનું મૂલ્ય ન હોઈ શકે.

ભાવની અચોકકસતા, આસ્થાનો અભાવ, લાલસા, બિનસલાભતીની ભાવના પેદા કરે છે, આજનો માણસ બિનસલામતીના ભયથી પીડાય છે.

સાચું બોલવા માટે પણ અભય કેળવવો પડે છે. ગુનાહિત માણસ ભગવાનથી

પણ ડરે છે. મૃત્યુનો ભય તો માણસને લાશવત્ બનાવી દે છે. અભય વગર અહિંસા ટકી ન શકે. નિર્લેપતા વગર અભયની અવસ્થા આવી ન શકે.

અભય સર્વ સદ્દગુણોનો પિતા છે, શિરોમણી છે. નિર્ભય માણસ કોઈને ભય પમાડતો નથી અને કોઈથી ભય પામતો નથી.

એટલે જ આનંદધનજીએ અદ્ભુત મસ્તીમાં ગાયું:

''અબ હમ અમર ભયે ન મરેંગે.

ધ્યાન માટે આવશ્યક છે: મુમુક્ષુતા, પ્રામાણિકતા અને નિર્ભયતા. ખરૂ બળ તો નિર્ભયતામાં રહેલું છે. શરીરમાં માંસના લોચા બહુ હોવામાં બળ નથી. ભયપીડિત માણસ ધ્યાનમાં બેસે, તો પણ સંભવત: આર્ત કે રૌદ્રધ્યાનમાં સરી પડે છે. પરમતત્વનું ચિંતન-ધ્યાન સંભવત: ભયનિવારણમાં મદદરૂપ થાય.

'જીવનની દિશા બદલ્યા વગર, આચારનો વિવેક જાળવ્યા વગર, આહાર, આજીવિકા પ્રામાણિક ન હોય તો યે અને ગોરખધંધા ચાલુ રાખીને ય ધ્યાન થઈ શકે, એવા ખ્યાલથી ઘણા લોકો ધ્યાનમાં બેસે છે.' (ગુણવંત શાહ)

યોગ એક પ્રચલિત લોકપ્રિય વિધિ થઈ ગઈ છે. તાજમહલ હોટેલમાં ભારે ફી લઈ, સવારના દોઢ કલાક યોગના કાર્યક્રમો થતાં. શોખીન ધનવંતો મોટરમાં ત્યાં પહોંચી જતા. આ કાર્યક્રમ આઠ દિવસનો રહેતો. એનું શિર્ષક 'ઈન્સ્ટન્ટ યોગ' તત્ક્ષણ યોગ. કંઈક પામવાની લગની હોય એવા ભાઈ બહેનો આ કાર્યક્રમમાં જોડાતા.

પણ સાધના-ઉપાસનામાં કશું ઈન્સ્ટન્ટ નથી. કશું તત્ક્ષણ નથી. કોઈ શોર્ટ કટ નથી.

આંખના પલકારા જેટલા સમયમાં મહાવીરસ્વામીને કેવળજ્ઞાન થયું. પણ એ પલકારો સાડા બાર વર્ષની દીર્ઘ તપસ્યા પછી ઝબકયો.

યોગશાસ્ત્રનું 'વિવેકજન્ય તારકજ્ઞાન' તે જ કેવળજ્ઞાન. ધ્યાનમાં સ્થિરપણ શ્રુદ્ધા, અવિચળતા, અપ્રમાદ અને આકાંક્ષાવિહિનતા અભિપ્રેત છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્રએ લખ્યું છે:

ં 'કેવળ નિજ સ્વભાવનું અખંડ વર્તે જ્ઞાન.

કહીએ કેવળ જ્ઞાન તે, દેહ છતાં નિર્વાણ.

છેલે લખ્યું છે.

દેહ છતાં જેની દશા વર્તે દેહાતીત,

તે જ્ઞાનીના ચરણમાં હો વંદન અગણિત.

ચિંતા-યુગ

નોવિજ્ઞાનીઓએ ચાર યુગો વર્ણવ્યા છે. સત્તરમી સદી, તે પ્રજ્ઞાઉદયનો યુગ, અઢારમી સદી તે તર્ક-બુદ્ધિમત્તાનો યુગ. ઓગણીસમી સદી તે પ્રગતિનો યુગ અને વીસમી સદી તે ચિંતા - ઉપાધિનો યુગ. (1) Age of Enlightenment, (2) Age of Reason, (3) Age of Progress and (4) Age of Anxiety.

આજના યુગના માનવીનું પ્રધાન લક્ષણ છે ચિંતા. ચિંતાને ચિતા સમાન કહી છે. ચિતા તો છેલ્લે અગ્નિથી બાળે છે. ચિંતા હરપળ માણસને બાળતી રહે છે. ચિંતા એટલે માનવીએ સ્વેચ્છાથી વેંઢારેલો બોજો. આપણામાં એક શબ્દપ્રયોગ છે: ''ચિંતા કોરી ખાય છે.'' બહારથી સુશોભિત દેખાતા ફનીંચરમાં જેમ ઉધઈ અંદરથી કોરી કોરી એને ખોખલું કરી નાખે છે. તેમ સતત કોરતી ચિંતા અંદરથી માણસને ખોખલો બનાવી દે છે, બહારથી ભલે સુશોભિત દેખાતો હોય.

શ્રદ્ધાનો અભાવ હોય, ત્યાં ચિંતા આવીને ભરાઈ જાય. મુખ્યત્વે ચિંતા ભવિષ્યની હોય. ભાવિની અચોકકસતા માણસને ચિંતાગ્રસ્ત બનાવે છે.

ચિંતાનું પૃથકકરણ આ પ્રમાણે કરી શકાય: દરેકને કોઈને કોઈ પ્રકારની ચિંતા તો હોય જ છે. થોડીક સાચી, અર્થાત્ સાહજિક અને મોટાભાગની ખોટી, કાલ્પનિક.

બની ગયેલી ઘટનાઓ, જે ઈચ્છા મુજબ ન બની હોય, તેનો રંજ Regrets માણસને રહ્યા જ કરે છે. જીવનભર માણસ આવી 'રીગ્રેટસ' જમા કરતો જાય છે, જે સરવાળે ચિંતાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. અતીતને બદલી શકાતું નથી. બની ગયેલી, પરંતુ ગમે તેટલી ચિંતા કરવાથી બદલી ન શકાય. તેવી બાબતોની ચિંતા ૩૦ ટકા.

ભવિષ્યની ચિંતાના વિષયો છે. (૧) આર્થિક સલામતીપણ, આજીવિકા-સાધન, (૨) સંતાનોનું ભવિષ્ય, (૩) વૃદ્ધાવસ્થા-માંદગી.

આર્થિક ચિંતા શ્રીમંતોને વધારે પીડે છે. કાલે નહિં કમાઈ શકીએ તો? સંપત્તિ સંચય આ ચિંતામાંથી જન્મે છે. ઓછું હશે તો જીવનધોરણ અનુસાર કેમ જીવાશે? કોઈ આપત્તિ આવી પડી, વૃદ્ધાવસ્થા કે માંદગી દરમ્યાન સંતાનો પાળશે? પુત્ર કે પુત્રી શિક્ષિત-સંસ્કારી હોય, પોતાના પગભર હોય, દીકરી સાસરે સુખી હોય, સંતાનો સમજદાર, તેજસ્વી અને ભાગ્યશાળી નીવડે, પ્રેમાળ હોય, તેથી વધુ મોટી ધન્યતા મા-બાપ માટે બીજી શી હોઈ શકે? સાથે સાથે એ પણ સમજવું કે પુત્રોની કારકીર્દિ કે સ્વભાવ એવા ન નીકળે, તો પણ તેમાં મોટી આપત્તિ કે નિષ્ફળતા જોવાની જરૂર નથી.

કોઈકના પિતા કે માતા હોવું તે પોતે જ જિંદગીની એક અચ્છાઈ છે, સાર્થકતા છે. તેની એક શીતળ છાયા છે. ફળો કદાચ બેસે કે ન બેસે.

મહાકવિ ગેટે કહેતા : 'જિંદગીના' વૃક્ષનો રંગ લીલો છે. (Green is the tree of my Lifes) - જિંદગીનું વૃક્ષ લીલુંછમ છે. સિલ્દાંતનો રંગ ભૂખરો છે.

આર્થિક આયોજન સફળ નીવડે છે. સંતાનો સારા નીવડે છે. અને જિંદગીભરની ચિંતા વ્યર્થ સાબીત થાય છે. તો કદી બનવાની જ નથી, એવી બાબતોની ચિંતા- ૪૦ ટકા. સ્વસ્થ માનવી પણ અનેક મનોવૈજ્ઞાનિક કારણોસર પોતાને માંદો જ સમજે છે અને પોતાની તબિયતની અકારણ ચિંતા સેવે છે. આવી અકારણ ચિંતા ૧૨ ટકા.

કેટલીક ચિંતિત પ્રકારના વ્યક્તિઓ - worrying Type આખી દુનિયાની ઉપાધિ માથે લઈને ફરે છે નાની નજીવી બાબતોમાં પણ માથે ચિંતાનો બોજો લઈ ઉદાસ થઈને બેઠા દેખાય છે. સંકલ્પ અને વિકલ્પમાંથી ઊંચા જ નથી આવતા. નાનું કામ પણ બરોબર થશે કે નહિં, તેની વ્યાધિ-ચિંતા સતત સતાવતી હોય છે. તદ્દન નજીવી બાબતોની ચિંતા ૧૦ ટકા.

ખરેખર ચિંતાની બાબતો અર્થાત્ એવી બાબતો જે વિષે ધ્યાનપૂર્વક, બુદ્ધિપૂર્વક અને કુશળતાથી પૂર્વ આયોજન દ્વારા હલ શોધવો પડે, તે માટે પુરુષાર્થ કરવો પડે, અને યોગ્ય પદ્ધતિથી નિવારી શકાય એવી સાચી બાબતોની ચિંતા - ૮ ટકા.

ટૂંકમાં એવી ૮ ટકા જ બાબતો હોય છે, જે ચિંતા નહિં. પણ યોગ્ય ચિંતન દ્વારા નિવારણ માગી લે છે.

આશંકા ચિંતાનો પાયો છે. સતત ચિંતા ભયની ગ્રંથિ મજબૂત કરે છે. મોટી આપત્તિ આવવા વિષે અકારણ ભય, અકારણ લોકોનો ભય, સમુહનો ભય, એમાંથી નીપજતું અતડાપણું, બસ, ટ્રેન કે મુસાફરીનો ભય, ઊંડી ઉદાસીનતાની લાગણી, વારંવાર મુડ બદલાય, રડવું, નિરાશાવાદી વિચારો, સારૂં કશું થવાનું નથી, બધું ખરાબ જ થવાનું છે એવી ભીતિ. જીવન જીવવા જેવું નથી, એના કરતાં તો મરવું સારૂં. સઘન અવસાદની અવસ્થા, મૃત્યુનો ભય, અવાસ્તવિક વલણ વગેરે નર્વસપણું, અસંતુલન, જીવન પ્રત્યે અસાહજિક વલણ, ન્યુરોસીસ, સંભમ્ર દશા,

સાયકોસીસ વગેરેની વણઝાર ઉભી કરે છે.

ચિંતા નહિં, પણ ચિંતન. ચિંતન મહાઔષધિ છે.

અકસ્માત પ્રેમીઓ

ર વર્ષના માઈકે ટ્રેનમાં શોખ ખાતર લટકીને પ્રવાસ કર્યો. પકડ છૂટી ગઈ, પડયો. ઘણા દિવસો બેભાન રહ્યો પણ બચી ગયો. નવ વર્ષની ઉમરે પાણીમાં ડાઈવ મારી, મરતાં બચ્યો. ૧૧મે વર્ષે રમતમાં હાથ તોડયો, પછી મોટરસાઈકલનો શોખ લાગ્યો… મોટરસાઈકલ લપસી ઝાડ સાથે અથડાઈ… ચાર દાંત ખોયા… હવે એ એ વિમાન ચલાવતાં શીખે છે!

ડો. ડબનારે કરેલા પ્રયોગોમાં જણાયું કે વારંવાર અકસ્મતોને ભેટતા લોકોમાં ઉર્મિતંત્રની અસંતુલન થકી દુર્ઘટનાઓ થતી હતી. વળી ખૂબીની વાત એ હતી કે આવા અકસ્માતોમાં એમને પોતાને જ ઈજા થતી હતી, સાથે અન્ય કોઈને નહિ! અને ઘણા કિસ્સાઓમાં એકજ હાથ કે એકજ પગ વારંવાર ભાંગતો હતો. એક બાળકને દર વર્ષે કપાળના એક જ ભાગ પર વાગતું ને ટાંકા આવતા.

આ સર્વેક્ષણમાં કેટલાંક વિરોધાભાસી તત્ત્વો પણ જોવા મળ્યાં… પ્રથમ વિરોધાભાસ: ત્રેવીસ ટકા લોકો અકસ્માતોની પરંપરા અગાઉ ખૂબ તંદુરસ્ત રહેતાં… અકસ્માતો સિવાય કોઈ રોગ કે દર્દ નહિ… અને કોઈ ઓપરેશન પણ નહિ! બીજો વિરોધાભાસ: ફેકચરવાળા અકસ્માત પ્રેમીઓ સારા રમતવીર હતા. પણ રમતનાં મેદાનમાં એમને કયારેય વાગ્યું ન હતું કે હાડકાં ભાંગ્યા ન હતાં… રમતના મેદાનમાં એ પૂરતી તકેદારીથી રમતાં અને ઘેર કે કામ પર લપસી પડતાં અને હાડકાં ભાંગી પડતાં.

આવા અકસ્માત પ્રેમીઓ ખૂબ આનંદી બેફિકર અને હસમુખા જણાયા પરંતુ તેમનાં મન ચંચળ હતાં. કંઈક અસ્થિરતા વર્તાવી... મુશ્કેલ કામ કરવાની બુદ્ધિ હોવા છતાં મુશ્કેલી નડતી. જવાબદારી લેવાનું ટાળતાં. સાહસવૃત્તિ હોવા છતાં તેઓ કોઈ બાબત પણ ગંભીરપણે લેતા નહિ, તેમજ લગ્ન જેવી બાબતો પણ ગંભીરપણે લેતા નહિ. વિના વિચારે નિર્ણય લેવાની ટેવવાળા હતા. પ્રકૃતિથી પ્રેરાઈ વર્તવાની વૃત્તિ એમનામાં જોવા મળતી, જેનો એમને ગર્વ પણ રહેતો. ઘણી બાબતો વિષે અસંતોષ રહેવા છતાં પોતાનાં પ્રયત્નોથી એને નિવારવાનો નિર્ણય

એ કરી શકતાં ન હતાં. વિચારશીલતા કે યોગ્ય નિર્ણયશક્તિના અભાવને કારણે એમની છલકાતી શક્તિ-ઉર્જા યોગ્ય માર્ગ વળી ન શકવાની આવા લોકો અકસ્માતોની પરંપરા સર્જે છે. એની પાછળ પોતાને જ ખતમ કરવાની અભાનવૃત્તિ ભાગ ભજવે છે.

મોટા ભાગના આવા લોકો કડક, શિસ્તપ્રિય Perfectionists સંપૂર્ણતાના આગ્રહી, સત્તાપ્રિય અને ચૂસ્ત મા-બાપનો ઉછેર પામ્યા હોય છે. તેમને ચોરી કે જુંઠું બોલવાની આદતો સહજ સાધ્ય હોય છે. આ વૃત્તિઓ અકસ્માતની પરંપરાનો પ્રારંભ થાય, ત્યારે સામાન્યપણે નિર્મૂળ થઈ જાય છે. આ લોકોને સત્તાધીશો નથી ગમતા. પોતા પર અધિકાર ચલાવનાર પ્રત્યે એમને નફરત હોય છે.

ગુનેગારો અને આ લોકોમાં એક પ્રકારનું સામ્ય હોય છે. એક કાયદો ભાંગે છે, બીજો પોતાના હાડકાં ભાંગે છે. સામાન્ય રીતે બહારથી એ આધિપત્યને અનુકૂળ થઈ ગયેલો દેખાય છે પણ ભીતરમાં નફરત સળવળતી જ હોય છે! આ બેઉ વૃત્તિઓ વચ્ચેનો સમન્વય જયારે તૂટી પડે છે, ત્યારે અકસ્માત સર્જાય છે. કોઈક નાનકડી ઘટના, અને ઉર્મિ-ધરતીને કંપ લાગે છે!… આ લોકો આવેગથી જ દોરાય છે. કશું અણગમતું કરવાનો સમય આવે છે ત્યારે એની પ્રતિક્રિયારૂપે અકસ્માત સર્જાય છે.

આદેશનું ઉદ્ઘંઘન: એક વિવાહિત સ્ત્રીને વિચિત્ર રોગ થયો. એના કાનમાં સિસોટીઓ વાગ્યા કરે. ગેબી પ્રકારના જોરશોરના અવાજ અને ક્યારેક ઘોંઘાટ થયાં કરે.

કાન-નાક-ગળાના નિષ્ણાત ડૉ. ગોર્ડન હેપલ પાસે એ સ્ત્રી સારવાર માટે ગઈ, કશું કારણ જડ્યું નહિ. પછી ડોક્ટરે ધીરે ધીરે સિફતથી એના સંસાર વિષેની ઝીણી ઝીણી વિગતો કઢાવી, અને મૂળ કારણ છતું થયું. એ પતિ-પત્ની રોમન કેથલિક, ચૂસ્તધાર્મિક હતાં! દંપતિ સંતતિનિયમનના સાધનો વાપરતા. રોમન કેથલિકોમાં આવા સાધનો વાપરવાનો સ્પષ્ટ નિષેધ છે. પત્નીનો આત્મા આવા અધાર્મિક કૃત્યથી સતત ડંખ્યા જ કરતો હતો. એણે ચર્ચમાં જવાનું છોડી દીધું. Confessions (પાપોનો એકરાર) પણ છોડી દીધાં. ધાર્મિક નૈતિક ભાવના કે આદેશ અને શારીરિક જરૂરિયાત વચ્ચેનો સંગ્રામ આરંભાઈ ચૂક્યો. શંખ ફૂંકાયો, અને કાનમાં અવાજો સંભળાવા શરૂ થયાં. જે અવાજો સંભળાતાં હતાં, તે ભગવાન ઈશુની ચેતવણીના સૂર હતા, ઘંટડીઓ એ ચર્ચનો ઘંટરાવ હતો. ઘોંઘાટ એ અંતરાત્માનો આક્રોશ હતો. ધાર્મિક આદેશો પાળવાં હતાં અને સાથે સાથે લગ્નજીવન પણ માણવું હતું. સિસોટીઓ એ બેઉ વચ્ચેના સંગ્રામના બ્યુગલ હતાં. ડૉ. હોપેલે ખૂબ કુશળતાથી

ભીતરનું ધમસાણ જાગૃતિના સ્તર પર લાવીને મૂકી દીધું! જયારે મૂળપ્રશ્ન સમજાઈ જાય છે ત્યારે નિરાકરણ સરળ બની જાય છે! કનવર્ઝન રીએકશનનો આ સચોટ કિસ્સો છે. આવી જ એક અન્ય રોમન કેથલિક ગૃહિણી પતિથી છૂપાવી. સંતતિનિયમનના સાધન વાપરે છે. પતિને કહેવાની હિંમત નથી પડતી. અને ચર્ચમાંથી બહાર પડતાં જ પગથિયાં પરથી લપસી હાડકું ભાંગે છે. જાણે ઈશુએ સજા કરી!

એક માણસને રવિવારે કામ પર આવવાનું કહેવામાં આવે છે. એને રોષ વ્યાપે છે. કામ પર જતાં જ રસ્તામાં આખડીને હાડકું ભાંગે છે.

આવા અનેક કિસ્સાઓમાં મનમાં રહેલી ગુનાહિત ગ્રંથિ અકસ્માતો કરાવે છે. ચુસ્ત મા-બાપનો અહમ, છોકરાના મનની ધૃણા-ધિકકાર, એને દબાવી બેફિકરા દેખાવાની વૃત્તિ, પણ મૂળ હૂંફના અભાવ થકી, પ્રેમના અભાવ થકી, દીકરામાં નફરત પેદા થાય છે અને સંયમ તેમજ નિયંત્રિત વૃત્તિઓના અભાવથી અનેક અકસ્માતોનો ભોગ બનવું પડે છે.

અલ્સર-ચાંદા :

વિવિધ પ્રકારના અલ્સરો જેવાં કે ડયુઓડીનલ અલ્સર, ગેસ્ટ્રીક અલ્સર તથા અલ્સરેટીવ કોલાઈટીસ વગેરે પકવાશય, હોજરી તથા આંતરડામાં ઉદ્દભવે છે. વિવિધ પ્રકારના અલ્સરો - ચાંદાઓ એ આજનો યુગપ્રવર્તક રોગ છે.

અલ્સરનું પ્રમાણ ૧૬ વર્ષથી નીચેની ઉંમરના કિશોરોમાં ઓછું જોવા મળે છે. જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે, તેમ તેમ એની શક્યતા વધતી જાય છે. ઈંગ્લેન્ડના ૪૫ થી ૫૪ વર્ષની વચ્ચેની ઉમ્મરના માનવીઓમાં ૧૦ ટકા ડયુઓડીનલ અને ગેસ્ટ્રીક અલ્સરથી પીડાય છે. અમેરિકા અને સ્કેન્ડેનેવીઅન દેશોમાં પણ એટલું જ પ્રમાણ છે. એથી ઉલ્ટું આફ્રિકા અને એશિયાની ગ્રામીણ વસ્તીમાં એનું પ્રમાણ ઓછું છે.

અલ્સરનું પ્રમાણ પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં ઘણું ઓછું છે. કારણ કે આ બિમારીનાં મૂળમાં પુરૂષોનો વ્યવસાય કે ધંધો અને વ્યવહાર મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. દોડધામ અને સતત તાણ-ભારણયુકત જીવન જીવતા ભારે જવાબદારીભર્યા હોદ્દા ધરાવનાર વ્યસ્ત પુરુષોમાં અલ્સરનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધારે જણાય છે. જયારે ખેડુતો, મજુરીનું કામ કરનારા લોકો, પટાવાળાઓ વગેરે હળવી જવાબદારી ધરાવનારા લોકોમાં એનું પ્રમાણ ઓછું જોવા મળે છે. ૩૫ વર્ષની નીચેની ઉમરના માણસોમાં ગેસ્ટ્રીક અલ્સર કરતાં ડિયોડેનલ અલ્સરનું પ્રમાણ ચાર ગણું જણાયું છે. પરંતુ ૪૫ વર્ષની ઉમરનામાં એ બેવડું જણાયું છે. ઈંગ્લેન્ડ કરતાં સ્કૉટલેન્ડમાં પ્રમાણ વધારે છે. ભારતમાં વધારે છે. ભારતમાં રેશીઓ છે ૩૦:૧.

યુવાન વયે થતા અલ્સરમાં મોટેભાગે એના કુટુંબમાં કે વડઆવોમાં અલ્સર હોવાની શક્યતા વધારે હોય છે. બ્લડ ગ્રુપ 'O' 'ઓ' વાળી વ્યક્તિને અન્ય બ્લડ ગ્રુપોવાળી વ્યક્તિઓ કરતાં અલ્સરની શક્યતા ત્રણ ગણી હોય છે. આ દર્દ વારસાગત ખાસિયતરૂપે પણ જોવા મળે છે.

અલ્સરોને Disease of Stress and Strain પણ કહેવાય છે. એને સ્ટ્રેસ અલ્સર પણ કહેવાય છે. શહેરી સંસ્કૃતિમાં મશીનની જેમ દોડતા વ્હાઈટ કોલર જોબવાળા લોકો સતત તાણ અને ભારણ હેઠળ કામ કરતાં હોય છે અને અલ્સરનો ભોગ બને છે.

માનસિક ચિંતા કે ભારણ - તનાવ થકી મગજમાં આવેલી પેરાસિમ્પથેટિક નર્વ (જ્ઞાનતંતુ) 'વેગસ'માંથી સીધી રીતે હાઈડ્રોકલોરીક એસીડ ઝરે છે, અને આડકતરી રીતે ગેસ્ટ્રીન નામનો હોરમોન પણ ઝરે છે. માનસિક કારણો ઉપરાંત પણ ન પચેલો ખોરાક, કેફી પદાર્થ વગેરે થકી પણ આવી પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે. અને પછી જરૂર કરતા વધારે સતત પાચક રસો ઝરવાથી અલ્સરની બિમારી થાય છે. શારીરિક સ્તરે પેન્ક્રીઆસ ગ્રંથિમાંથી ઝરતા રસો એસીડને સમતોલ રાખે છે પણ પેન્ક્રીઆસની કામગીરી અસંતોષકારક હોય, તો પણ અલ્સર થાય છે. ભૂખ્યા પેટે કે ઉત્તેજનાત્મક અવસ્થામાં જો પેપ્સીન-પાચક રસો ઝરે, તો એમને જરૂરી ખોરાક ન મળતાં હોજરી અને પકવાશયને નુકશાન પહોંચાડે છે. અને હોજરીની આંતરત્વચા- મ્યુકોસાની પ્રતિકારશક્તિ ઘટી જતાં, આવી પરિસ્થિતિ પેદા થાય છે.

ઈર્ષ્યા અને ધિકકાર જેવી વૃત્તિઓ અલ્સરને જન્મ આપે છે. ઈર્ષ્યાથી માણસ મનમાં ને મનમાં બળે છે, પેટમાં બળતરા થાય છે એવા શબ્દપ્રયોગ પણ ઈર્ષાળુ માટે વપરાય છે અને સાચે જ ઈર્ષાથી એસીડ ઝરતા ઈર્ષાળુના પેટમાં બળતરા જ થાય છે! સતત ધૃણા કે ધિકકારની લાગણી માનવીને જંપવા નથી દેતી અને મગજ પર એવી અસર કરે છે કે સરવાળે આવી વ્યક્તિ અલ્સરનો ભોગ બને છે. અલ્સર ઉપરાંત સ્નાયુઓના સંકોચન થકી થતો માથાનો દુ:ખાવો તથા માઈગ્રેન પ્રકારનો માથાનો દુ:ખાવો, આધાશીશી પણ મહદ્દ અંશે તાણ અને ભારણથી થાય છે.

ઈર્ષા-અદેખાઈ-યુગપ્રવર્તક દુષણો

Ayn Rand - આઈન રેન્ડે આધુનિક યુગને ઈર્ષાના યુગ તરીકે ઓળખાવ્યો છે. અંગ્રેજીમાં ઈર્ષાને Green-Eyed Monster- લીલી આંખોવાળો રાક્ષસ કહ્યો છે.

આપણાથી ચડિયાતાની જ આપણે ઈર્ષા કરીએ છીએ. પછી એની સફળતા કે સિદ્ધિની અદેખાઈ કરીએ છીએ. ઈર્ષા અને અદેખાઈ એક જ સિકકાની બે બાજુ છે. બીજામાં કશુંક ઈચ્છવા યોગ્ય છે, જે પોતામાં નથી. એ અભાવ જયારે કોરી ખાય ત્યારે ઈર્ષા જન્મે છે. Inadequacy is the mother of Envy. અપર્યાપ્તતા અદેખાઈ નિર્માણ કરે છે. ટી.વી.માં એક સાબુની જાહેરખબર આવતી. 'ઉસકી કમીઝ મેરી કમીઝસે સફેદ કયું' પેલાનું ખમીસ મારા ખમીસથી ઉજળું કેમ?'

અરે તું પણ તારૂં ખમીસ ઉજળું કર, પેલાના ખમીસની અદેખાઈ શા માટે?

ટી.વી.માં એક ટી.વી.ની જાહેરાત આવતી. એ ટી.વી. કેવું? Your Neighbour's Envy' તમારા પડોશી તમારા ટી.વી.ની અદેખાઈ કરે એવું! એટલે તમે કોઈ સારી ચીજ વસાવો, પહેરો, વાપરો તો તમારા પડોશી તમારી અદેખાઈ કરવાના જ. કરે... એ સ્વાભાવિક છે, એવી જીવનરીતિ આજના જીવનમાં સ્થિર થઈ ગઈ છે. ઈર્ષાનું કલ્ચર આપણી 'સીસ્ટમ'માં ભળી ગયું છે. માણસે અપર્યાપ્તતામાંથી છૂટવા પૂર્ણતાની શોધ કરવી જોઈએ. ઈર્ષા-અદેખાઈ નહિં.

નોબેલ પ્રાઈઝ વિજેતા એલેકઝાન્ડર સોલ્ઝેનીત્સીને લખ્યું છે: તમે ઠંડીમાં થીજી નથી જતા, ભૂખ અને તરસ તમને પીડતાં નથી, તમારી કેડ ભાંગી નથી ગઈ, તમાર બેઉ પગ સાબૂત છે, તમારા બેઉ હાથ કાર્યક્ષમ છે, એમને વાળી શકો છો. કાને સાંભળો છો. આંખે જુઓ છો; તો કોની અદેખાઈ કરો છો? અને શા માટે?

આપણી અદેખાઈ જીવનશક્તિને ગળી જાય છે. આંખો ચોળી સ્પષ્ટ જુઓ. હૈયાને પવિત્રતાથી ભરી દો... અને જેઓ તમને ચાહે છે, તમારી શુભકામના કરે છે. તેમની સૌથી વધુ ખેવના કરો. - એ વિશ્વની સૌથી અમૂલ્ય ઘટના છે. સરવાળે આ તમારા નાટકનો છેલ્લો અંક હોય!

પાતંજલ યોગમાં આજ વાત કહી છે. ઈર્ષા, અદેખાઈ, ભય, ધિકકાર, કોઈક ઘટના કે કાર્યના પ્રતિકારરૂપે જ હોય છે અને દરેક આવી પ્રતિક્રિયાથી શરીર અને મનની શક્તિનો વ્યય થાય છે, અનેક રોગો પેદા થાય છે. આવી પ્રતિક્રિયાઓથી બચીને રહીએ, તો વિપુલ શક્તિનો સંચય થાય છે, જેનો વિનિયોગ ઉચ્ચ ક્ષમતાઓ માટે કરી શકાય.

બધાને અગ્રેસર થવું છે. દરેકને વટાવી પહેલા નંબરે આવવું છે. આ પ્રથમતા આજનો મહારોગ છે. નિશાળોમાં પ્રારંભથી જ સ્પર્ધાને પોષવામાં આવે છે. આ મહારોગને પ્રતિષ્ઠા આપવામાં આવે છે. શિક્ષણપ્રથા અને અનેક વ્યવસાયો-ઉદ્યોગો હરિફાઈ અને સરખામણી પર ઉભાં છે. બીજાને પાડીને ઊંચા થવું છે. ઠોઠ છોકરો પાસ થાય, તો મા-બાપ પેંડા વહેંચે. હમેશાં પ્રથમ નંબરે આવતો છોકરો બીજા નંબરે આવે, તો ઘેર માર પડે. બર્ટ્રાન્ડ રસેલે 'કોન્કવેસ્ટ ઑફ હઁપીનેસ'માં લખ્યું

છે કે, સ્પર્ધા એ માનવ સંસ્કૃતિમાં ફેલાયેલું ઝેર છે. આમાંથી નીપજેલી આજની ઉદર-દોડ, રૅટ રેસ માનવીને બેચેન બનાવી દે છે. જંપવા નથી દેતી. ભૌતિક મહાત્વાકાંક્ષા આ રોગના મૂળમાં છે.

કૉન્ડૉરસૅટે લખ્યું છે: Enjoy your life without comparing it with that of another. પોતાની સરખામણી કોઈની સાથે પણ કર્યા વગર આનંદથી જીવો. કેટલાક માણસોની ઊંચાઈ Local સ્થાનિક હોય છે. એની આસપાસના લોકો વામણા હોવાથી એ ઊંચો ભાસે છે!

ટીકા એ ઈર્ષાની નીપજ છે. માણસ બધાની ટીકા કર્યે જાય છે. ટીકા સાંભળવાનો વારો આવે, ત્યારે ખળભળી ઉરે છે. ટીકાનો જવાબ કયારે પણ વળતી ટીકાથી ન આપો.

જીવન, અર્થહીન ક્ષુદ્ધક ઝઘડા, વ્યર્થ પ્રવૃત્તિ, નિંદા અને અદેખાઈ જેવી બાબતોમાં વેડફી નાખવા જેટલું લાંબુ નથી. અરે... પ્રેમ કરવા પણ આ જિંદગી ટૂંકી પડે છે, જીવન ગુંચવણભરી વિગતોમાં વેડફાઈ ન જાય, તે માટે માણસે બધી બાબતોને સાદી અને સરલ બનાવવી જોઈએ અને પોતે પણ સાદા બનવું જાઈએ. હૅન્ની ડેવિડ થોરોએ કોન્કોર્ડથી દૂર વોલ્ડન સરોવરના કાંઠે ઝૂંપડી બાંધી. હર એક પાન-ફ્લ વનસ્પતિને ઓળખતો - એમની સાથે વાતો કરતો. સરકારની કોઈ સુવિધાનો ઉપયોગ ન્હોતો કરતો. પૃથ્વી કંઈ સરકારે ન્હોતી ખરીદી. એણે ટેક્ષ ભરવાનો ઈન્કાર કરી દીધો. સરકારે એને જેલમાં મોકલાવ્યો. મિત્રોએ ટેક્ષના પૈસા ભરી થોરોને છોડાવ્યો. સમર્થ માનવી ઝૂંપડી બાંધીને રહ્યો. કવિ તેજની કવિતા છે. 'વલા તૉજી વાટ તે મું ઝૂંપડી બધઈ - ફોર્ક્સે સજાઈ'. પરમાત્માના પંથ પર ઝૂંપડી બાંધી એને ફ્લોથી સજાવી. કદાચ ઈશ્વરનો ત્યાં જ ભેટો થાય. શહેરની સડકો પર નહિં!

અદેખાઈથી પિત્તનો ઉપદ્રવ થાય છે અને ઈર્ષાથી પેટમાં બળતરા થાય છે. આજના ઈર્ષાયુગમાં થોરોની જેમ સર્વથી મુકત રહેવું, ઈર્ષા અદેખાઈથી મુકત થઈને જીવવું, એ એક તપશ્ચર્યા છે. સિલ્લિ છે. માનવીએ અનસ્યતા (ઈર્ષાનો અભાવ) ઋજીતા કેળવવી જોઈએ. અદેખો માણસ કદી ઋજી નથી હોતો. તમારા છૂપામાં છૂપા વિચાર પણ પવિત્ર રાખો, કારણ કે તેઓમાં અદ્દભુત સામર્થ્ય રહેલું છે. દરેક પળે તમે તમારા વિચારો વડે તન તથા મનને લાભ અથવા નુકશાન કરતા હોવાથી, તમે કેવા વિચારો કરો છો, તે અવશ્ય તપાસતા રહો. એકાંતમાં માણસ જે વિચારે છે, એનાથી એનું ચારિત્ર્ય ઘડાય છે. ઈર્ષા-અદેખાઈને પ્રવેશવા ન દો. ઈર્ષા ભારેલો અગ્નિ છે. કયારે પણ વિસ્ફોટ થાય. જીવનપથમાં કયારેક તો માણસને

સમજાય છે કે અદેખાઈ એ અજ્ઞાનની નીપજ છે.

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર કહેતા: જેને ઘેર આ દિવસ કલેશ વગરનો, સ્વચ્છતાથી, શૌચતાથી, સંપથી, સંતોષથી, સૌમ્યતાથી, સ્નેહથી, સભ્યતાથી, સુખથી જશે, તેને ઘેર પવિત્રતાનો વાસ છે.

પ્રભુનિર્મત્તે કોઈ ઘટના નિરર્થક નથી હોતી. એ મહત્ તથ્ય સમજાઈ જાય, તો ઘણો ઉપદ્રવ ટળી શકે. નિવારી શકાય એવું હોય, એના ઉપાયની ચિંતા કરવી, તેનું નામ બોધિદુર્લભ ભાવના, કેમ કે એવું જ્ઞાન મળવું બહુ જ દુર્લભ છે.

સ્વસ્થ મન એ જ્ઞાનપ્રાપ્તિની પૂર્વ શરત છે. સર્વાંગી નિરામયતા માટે અમેરિકન મેડિકલ એસોસીએશને કેટલાંક ગુણોની, શક્તિઓની આવશ્યકતા દર્શાવી છે. ૧. ભાવાત્મક સ્થિરતા, ૨. જુદી જુદી તાણ વચ્ચે સ્વસ્થ રહેવાની શક્તિ. ૩. પુખ્તતા. Maturity. ૪. વાસ્તવિકતા પારખવાની સમજ. ૫. દીર્ઘદ્રષ્ટિ. ૬. પ્રેમાળ સ્વભાવ. ૭ ઉમંગથી ઉત્પાદક કામ કરવાની ક્ષમતા. ૮. ભૂખ, તરસ, કામેચ્છા વગેરેને અહિંસાત્મક રીતે સંયમિત કરવાની શક્તિ. ૯. જાગૃત અંતરાત્મા. પ્રેમમાં પ્રેમ કરવાની ક્ષમતા, જેમાં કરુણા, મૈત્રી, આદર, સહાનુભૂતિ, પરાનુભૂતિ વગેરેનો સમાવેશ થઈ જાય છે. હૃદયના ગુણો સ્ટેથોસ્કોપથી તપાસી ન શકાય. એ અનેક આયામોમાં પ્રગટે જ છે. યોગશાસ્ત્ર મુજબ જે કલેશોને લીધે માંદગી આવે છે, તે આ પ્રમાણે છે. ૧. અવિધા, ૨. અહમ, ૩. રાગ, ૪. દેષ, ૫. અભિતિવેશ - જડતા.

જીવનને અંતે ક્યારેક સમજાય છે કે આપણે જેને હિમાલય જેવડું મહત્ત્વ આપેલું, તે તો માત્ર ક્ષણિક પરપોટા જેવું નકામું જ હતું!

અમેરિકાના ખ્યાતનામ ડૉકટર જે. એચ. ટિલ્ડન કહેતા: અસંતોષ, ચિંતા, ભય, દુ:ખ, ક્રોધ, કામવાસના, હતાશા, આત્મગ્લાનિ, અભિમાન, અહંકાર, ઈર્ષા, દ્વેષ, નિંદા, જૂઠું બોલવું, અપ્રમાણિકતા, બેજવાબદારીપણું, ગેરસમજનો લાભ લેવો, કોઈના વિશ્વાસનો દુરૂપયોગ, આ બધી બાબતો ચેતાશકિતનો ક્ષય કરે છે અને સમય જતાં હઠીલા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. સ્વાર્થી પ્રકારની મહત્વાકાંક્ષા બિમારીને નોતરે છે. ડૉ. નોર્મેન કઝીન્સે અનુભવથી તારવ્યું છે. 'જિલ્દી સ્વભાવ અને દુરાગ્રહથી હૃદયરોગ થયો હોય, એવા અનેક દર્દીઓને હું જાણું છું'. ભગવાન બુદ્ધે પોતાને ચિકિત્સિક ગણ્યા હતા.

કૃપાગતા: માણસ ઉપવાસ કરે છે, અહારત્યાગનો, આર્થિક ઉપવાસ કેમ કરતો નથી? પરિગ્રહ ત્યાગનો? હોવા છતાં ત્યાગ જેટલી ઉદારતા ન દેખાડવી, એ સંકુચિત મનની સંજ્ઞા છે. આવા સંકુચિત કંજાુસોની લોહીની ધમનીઓ પણ સંકોચાઈ જાય એવો સંભવ હોય છે. સંકુચિત ધમનીઓ સંકચિત સ્વભાવનું લક્ષણ કે પ્રતીક છે. બધા કૃપણોને ધમની અવરોધક ન પણ થાય, ઘણાંને કબિજયાત થાય છે. જેને કારણે વેરીકો વેઈન્સ, સારણગાંઠ, હરસ, મસા, ફિસ્સ્યુલા જેવી તકલીફો કે હૃદયના, લીવરના કે કરોડના મણકાના મહારોગો પણ થઈ શકે છે. કૃપણતા સ્વયં એક રોગ છે એ સમજવું જરૂરી છે. એને પગલે શારીરિક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ડોક્ટરો પણ આ તથ્યોથી વાકેફ નથી હોતા, તો દર્દી કયાંથી હોય? કોઈપણ મેડિકલ કોલેજમાં શિક્ષણ નથી અપાતું કે લોભ એક રોગ છે. પરિગ્રહ એ સડો છે. હિંસા, ઈર્ષા, ક્રોધ, કામ, અસત્ય બધા રોગ છે. પાયાના રોગ છે જે જડ ઘાલી બેઠેલા છે. ડોક્ટરો મોટે ભાગે જે રોગના નિદાન કરે છે એ તો ઘણે ભાગે પેલા મૂળ રોગોમાંથી ફ્રેટેલી કૂંપળો, કળીઓ, ફળો છે. કંજાુસ પણ પોતાને કરકસરીયા તરીકે ઓળખાવે છે. આ એક આત્મવંચના છે.

સફળતા તરફની દોટ:

આવી દોટમાં મહત્ત્વાકાંક્ષીઓ પોતાની પૂરી તાકાત લગાવી દે છે. કયારેક ગજા ઉપરવટ ખેંચે છે, તૃષ્ણા અને નિષ્ફળતાનો ભય ખૂબ ભારણરૂપ બની જાય છે. આવા લોકોને અનિદ્રા, ચકકર આવવા, કંપવા, ઉબકા, મોળ જેવું થવું, વગેરેથી પીડાય છે. હતાશા, થાક વગેરે રોજિંદો ક્રમ બની જાય છે. સામે પક્ષે યોગ્ય વ્યક્તિને હલકી કક્ષાનું કમ કરવું પડે છે, ત્યારે જુદા જ પ્રશ્નો સર્જાય છે. પળે પળે એનું સ્વમાન હણાતુ જાય છે અને સમય જતાં પેપ્ટીક અલ્સરનો ભોગ બને છે.

હતાશાભર્યું વલણ, શ્રહ્કાનો અભાવ ચ્યુમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ (એક પ્રકારનો સંધિવા)ને જન્મ આપે છે.

એક યુવતીના પ્રેમીએ અન્ય શહેરમાં નોકરી સ્વીકારી. યુવતીના મનમાં ઠસી ગયું કે લગ્ન ટાળવા જ એ ભાગી છૂટયો છે, અને એને પાછો લાવી શકાય એમ નથી. આ મનોદશામાં એક દિવસ ફિલ્મમાં પ્રણય દ્રષ્ય જોતાં જ એના ઘૂંટણમાં પીડા ઉપડી અને ક્રમે ક્રમે એના બધા સાંધા ઝલાઈ ગયાં. ડોક્ટરોએ નિદાન કર્યું: ચ્યુમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ!

આવી આંચકાઓ આપનારી ઘટનાઓ એટલી હાનિકારક નથી હોતી. પરંતુ માનવીની એ ઘટનાઓ પ્રત્યેની વલણ રોગના નિમંત્રણમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

યુનિવર્સિટી ઓફ રોચેસ્ટરના ડોક્ટર આર્થર શેમેલે ૧૯૨ દર્દીઓના પરીક્ષણ પછી તારવ્યું કે ૮૦ ટકા કેસોમાં નિરાશાવાદી વલણ જ રોગ માટે જવાબદાર હોય છે. હતાશા, સતત ગ્લાનિમય માનસિક અવસ્થા, નિરસ જીવન, હૂંફનો અભાવ વગેરે માનસિક આઘાત નીપજાવે છે અને રોગને જન્મ આપે છે. आयार्थ अभितगतिओ यार भावनाओनो उद्मेण अरतां अह्यं छे: सत्वेषु मैत्री, मुणीषु प्रमोदय, किलस्टेषु जीवेषु कृपा परत्वम्। माध्यस्थ भाव विपरीत वृतो, सदा ममात्मा विद्धातु देव॥

અર્થાત્ : પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે મૈત્રી હો, ગુણીજનો પ્રતિ પ્રમોદ હો, દુ:ખીઓના પ્રતિ કરુણા હો અને દ્રેષભાવ રાખનાર પ્રત્યે માધ્યસ્થ ભાવ-સમભાવ હો !

દયાહીન માનવીનું જીવન શુષ્ક હોય છે અને આવા માનવીઓ માથાના દુ:ખાવાનો ભોગ બને છે. જેને કોઈ પ્રત્યે મૈત્રીભાવ નથી, એનું જીવન કંટાળાજનક બની જાય છે, એ પણ વિવિધ રોગોને આમંત્રી બેસે છે.

જેને નાનપણમાં હુંફ નથી મળી હોતી, તરછોડાયેલાં હોય છે, તેઓ અસલામતીની ભાવનાથી ગ્રસ્ત હોય છે, ભયભીત હોય છે અને કાલ્પનિક માંદગીની અતિશયોકિતભરી વાતોમાં રસ લેતા થઈ જાય છે. Hypochondriac બની જાય છે. ડોક્ટરોની વણઝાર પાછળ ભટકે છે. એમનો હેતુ સારવારનો નથી હોતો... પણ હૂંફ અને સહાનુભૂતિ મેળવવાનો હોય છે. પોતાની વેદના કોઈ સાંભળે, હમદર્દી દશવિ, આશ્વાસન આપે, બે મીઠા બોલ બોલે, એ જ હોય છે.

પીટસ્બર્ગ યુનિવર્સિટીના ડોકટર વિલિયમ ઓગષ્ટને આવા દર્દીઓનું ગ્રુપ સર્વેક્ષણ કર્યું જેમાં એક વાત નિર્વિવાદ જણાઈ કે આવા દર્દીઓ- બધા જ દર્દીઓ માતાઓથી તરછોડાયેલાં હતાં! ઘણાખરા કિસ્સાઓમાં ડોકટર જેટલી માત્રામાં દર્દીને સાજા કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તેટલી જ માત્રામાં દર્દીનો 'પારો' ઊંચે ચઢે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સમજણ કે ખુલાસા દર્દી સ્વીકારવા જ તૈયાર નથી હોતો.

આવા દર્દીના શારીરિક લક્ષણો કોઈ ચોકકસ નીતિ-નિયમોને અનુસરતાં નથી. કોઈ ખૂબ રહસ્યમય રીતે એનાં લક્ષણો શરીરના એક અવયવ પરથી બીજા અવયવો પર અડ્ડો જમાવે છે. 'ડીસ્પ્લેસમેન્ટ'… એક પ્રકારની બેચેનીને પીડાનું નામ આપી હમેશા દર્દી અતિશયોકિત ભરી વેદનાની દાસ્તાન વર્ણવતો હોય છે.

પરંતુ ડોકટર અને દર્દી વચ્ચે બૉલરૂમના ડાન્સની જેમ ઠરાવિક પગલાં 'Steps' ગોઠવાઈ જાય છે.!

પ્રથમ તો દર્દીના આગ્રહ અને આક્રંદને વશ થઈ ડોક્ટર પૂરી ચકાસણી અને પરીક્ષણ હાથ ધરે છે. પછી બધા પ્રકારના ઉપચારો એક પછી એક શરૂ થાય છે. દરેક ઉપચાર પછી દર્દીને થોડુંક સારૂં લાગે છે. પણ પછી એની હાલત ઊલટી બગડવા માંડે છે.

બધા સંભવિત ઉપાયોની અજમાયેશ બાદ 'કોઈ ફાયદો થયો નહિં એવી

સ્થિતિ આવીને ઉભી રહે છે. ડોક્ટર અને દર્દી બેઉ હતાશ થઈ જાય છે. ડોક્ટર ચીડાય છે અને દર્દી બીજા ડોક્ટરને શોધે છે. આ ઘટમાળ ચાલુ જ રહે છે. આવા દર્દીઓ માંદગીનું ખૂબ ગૌરવ અનુભવે છે. કેટલાં, કેવાં મોટા મોટા ડોક્ટરોને કન્સલ્ટ કર્યા, કેટલી ટેસ્ટો, કેટલાં ફોટા કઢાવ્યાં. કેટલા દિવસ, કંઈ કંઈ હોસ્પિટલોમાં રહ્યાં. કેવડો ખર્ચ કર્યો, કોણ કોણ, કેવા લોકો ખબર કાઢવા આવ્યા, એ વિષે ગર્વથી વાતો કરતાં થઈ જાય છે અને મીઠું-મરચું ભભરાવી અતિરેક ભરી વાતો કહેતાં થાકતાં નથી.

ડો. રિચાર્ડ આશોરે આવી સ્થિતિને MUNCHHAUSEN SYNDROME નામ આપ્યું છે. બૅરન વૉન મુનકાઉસેન એક જર્મન અફસર હતો. એને યુદ્ધકાળની પોતાના શૌર્યની-વીરતાની કાલ્પનિક ગુલબાંગો મારવાની આદત હતી. માની ન શકાય એવી અહ્યાદીનના જાદ્દઈ ચિરાગ જેવી વાતો હાંક્યા કરતો.

આવા દર્દીઓ ઘણા કારણોસર પોતાની માંદગીની યોગ્ય ચિકિત્સા માટે નિષ્ટાપૂર્વક ડૉક્ટરને હવાલે કરી શકતા નથી. પીડામાંથી બચવા માગતા નથી. અર્થાત્ સાજ થવા માગતા નથી. એનું મનોવૈજ્ઞાનિક કારણ એ છે કે દર્દી અજ્ઞાતપણે માને છે કે જયા સુધી એ પીડાઈ રહ્યો છે, ત્યાં સુધી મોટી- માંદગી, વધુ આકરી શિક્ષારૂપી માંદગીથી સુરક્ષિત રહેશે, બચી જશે. જો આ માંદગીમાં સાજો થઈ ગયો, તો ગંભીર માંદગીનો સામનો કરવો પડશે. એટલે સાજા થવાની વાત જ ખતરનાક છે, એવું મનમાં ઠસી ગયું હોય છે. એ સાજો જ થવા માગતો નથી. માંદા રહેવામાં જ એને આનંદ આવે છે. પોતાને સાજો કરવામાં ડોક્ટરના હાથ હેઠાં પડે છે, એનો પણ દર્દીને આનંદ હોય છે!

ડો. ચાર્લ્સ વ્હાલે આવા દર્દીઓની ચિકિત્સામાં એમની સાથે હુંફભર્યા મૈત્રીસંબંધ કેળવવાનો-વિશ્વસનીય સંબંધ સ્થાપવાનો, જીવનમાં રસ લેતા કરવાનો અનુરોધ કર્યો છે.

હવે મોટી ગંભીર માંદગીની શિક્ષા-સજારૂપે અપેક્ષા કે સંભાવના એ અજ્ઞાત મનની ગુનાહિત વૃત્તિ કે લાગણીની નીપજ હોય છે.

મનસા કર્મ: માનસિક કર્મ માત્રમાંથી પણ ગુનાહિત લાગણી ઉદ્દભવે છે. એ લાગણી પીડાકારક હોય છે. દબાવેલી લાગણી ઉલટભેર ઉપર આવે છે પણ જુદા જ સ્વરૂપે દેખા દે છે... શારીરિક લક્ષણોરૂપે કે કશુંક ગંભીર બનવાનું છે, એવા ભયની લાગણીરૂપે.

અજ્ઞાત મન બાળક જેવો તર્ક લડાવે છે અને આવા દર્દીઓ ગુનાહિત લાગણીઓને પુષ્ટિ આપે છે. જેમ અવિકસિત મગજ, વિચાર અને કાર્ય વચ્ચેની ભેદરેખા સમજતું નથી, તેમ આ દર્દીનું મન વિચારવું અને કરવું એની વચ્ચેનો ભેદ સમજતું નથી. એમને માટે વિચારવું એટલે જ કરવું. અને જેટલી કૃત્ય માટે જવાબદારી હોય, એટલી એનાં વિચાર માટે હોય, હોવી જોઈએ! બોસ્ટનના મનસ્વિદ ડૉ. ચાર્લ્સ વિલિયમ વ્હાલના સર્વેક્ષણ અને અનુભવમાં જણાયું છે કે મોટાભાગના આવા દર્દીઓ વડિલો પ્રત્યે અભાનપણે પણ ધિકકારની લાગણી ધરાવતા હોય છે. અજ્ઞાતપણે વડીલ મૃત્યુ પામે એમ ઈચ્છતા હોય છે અને આવી ઈચ્છા માત્રથી ગુનાહિત ગ્રંથિ બંધાય છે- બંધાયેલી રહે છે અને પીડાની અપેક્ષાનો પ્રારંભ થાય છે.

ગુનાનું નિવારણ પીડા ભોગવવાથી થાય છે એમ અજ્ઞાત મન માને છે અને ગુનાની માત્રા પ્રમાણે સજા હોવી જોઈએ, આવશ્યક છે એટલે જયારે આવા દર્દીઓ અભાનપણે વડીલોનું મૃત્યુ ઈચ્છે છે, ત્યારે એની સજારૂપે પોતાને મૃત્યુ જ આવવું જોઈએ એવું પણ માની લે છે, એટલે આ સંજોગોમાં મૃત્યુથી હળવી વ્યાધિને સહર્ષ આવકારી, સ્વીકારી લે છે, અને જો આવી વ્યાધિમાં મુકત થવાનો અવસર આવે, તો મોત સામે જ ઉભું હોય, એવી હાલત થાય… એટલે મરવા કરતાં માંદુ પડવું સારૂં, એ ઉક્તિની રૂએ માંદા જ રહેવાનું પસંદ કરે છે. માનવી મનમાં પણ જે કર્મ કરે છે, તેની સજા એનું શરીર પણ ભોગવે જ છે.

જૈન દર્શનનો મુખ્ય સિદ્ધાંત છે: પ્રાણીપાત્ર સાથે મૈત્રી, મંગલભાવનામાં જગતના સર્વ જીવોને હું ખમાવું છું, તેઓની પાસે મારા અપરાધોની માફી માગું છું, સર્વ જીવો મને ક્ષમા આપો-એમ પ્રાર્થું છું, મારે સર્વ જીવોની સાથે મૈત્રીભાવ છે, કોઈની સાથે મારે વૈર-વિરોધ નથી-એ અદ્ભુત અને ઉદાત્તતમ ભાવના છે. માનવી નિર્મળ થઈ જાય છે - એવો સરળ માનવી અનેક મનોદૈહિક રોગોનો ભોગ બનતો અટકી જાય છે. માનસિક સ્તરે આવી શુભ ભાવનાઓ શરીરને પણ નિરોગી રાખે છે. શારીરિક સ્તરે બાહ્ય તપનું ઉણોદરી, ચૌવિહાર, રાત્રિભોજનનો ત્યાગ, આયંબિલ, પૌષધ, ઉપવાસ, ચોમાસામાં લીલોતરીનો ત્યાગ, સચેત પાણી ન વાપરવું, વગેરે વ્રતો નિયમો અને ક્રિયાઓને આરોગ્યપ્રદ ગણાવી છે, જેને આધુનિક વિજ્ઞાને પણ સમર્થન આપ્યું છે.

શરીરની સમજદારી:

માનવ શરીરમાંથી અડધી થાઈરોઈડ ગ્રંથિ કાઢી લેવામાં આવી હોય, તો બાકીની અડધી કદમાં વધી જાય છે... જરૂર કરતાં પણ વધુ...! જો એક કીડની કાઢી નાખવામાં આવી હોય, તો બીજી કીડનીનું કદ વધી જાય છે. અન્ય ગ્રંથિઓ પણ વધારાનો બોજો ઉચકવામાં પોતાનો હાથ લંબાવે છે. 'નેચર ઓલવેઈઝ ટ્રાઈઝ ટ્ર સરવાઈવ. શરીર કોઈ પણ ભોગે, અથાગ પ્રયત્ને પણ, ટકી રહેવાની પૂરી

કોશીષ કરે છે.

એક બાળક ઉદરમાં આકાર ધારણ કરે છે, ત્યારથી જ એનાં પોષણ માટે માતાનાં શરીરમાં દૂધની તૈયારીઓ શરૂ થઈ જાય છે.

એક રકતવાહિની ઘા લાગતાં કપાઈ જાય છે, લોહી વહેવા માંડે છે, ત્યારે આર્ટેરીઅલ પ્રેશર નીચું આવી જાય છે. ઘામાં ફાઈબ્રીનનો ગઠ્ઠો બંધાઈ જાય છે... અને લોહી બંધ થઈ જાય છે.

જયારે હાથ, પગ કે અન્ય અવયવ ભાંગે છે, ત્યારે તૂટેલાં હાડકાંની તિક્ષણ અણીઓ સ્નાયુઓ કે રકતવાહિનીને ચીરી નાખે એવી સ્થિતિ ઉભી થાય છે, ત્યારે પણ શરીર સાવચેત બની જાય છે... ઘાનાં વિસ્તારમાં લોહી ગફાઈ જાય છે... રૂધિરાભિસરણ વેગવંત બની જાય છે. અવયવને સોજો આવી જાય છે. પેશીઓને જરૂરી એવા પોષક તત્વો જખમનાં વિસ્તારમાં ટોળે વળી જમા થઈ જાય છે... શરીરની તમામ ક્રિયાઓ જખમને દુરસ્ત કરવાના ભગીરથ કામમાં લાગી જાય છે...!

શરીરની દુરસ્ત કરવાની, રૂઝ લાવવાની ક્રિયાની જાણકારીએ આધુનિક વાઢ-કાપ-સર્જરીને જન્મ આપ્યો છે. રૂઝ લાવવાની ક્રિયા પર કોઈ તજજ્ઞનો કોઈ અંકુશ હોતો નથી. શરીરમાં જો આ ખૂબી ન હોત, તો કોઈ ઓપરેશન કદી શક્ય બન્યું ન હોત.

માનવચિત અને શરીરમાં પુનર્નિર્માણ, દુરસ્તી સમારકામ પૂર્તિ, એક અવયવનું કામ અન્ય અવયવે ઉપાડી લેવાની સહાકર પ્રવૃત્તિ, વગેરે માટે વિરાટ પ્રાણશકિત-વાઈટલ ફોર્સ અથવા લાઈફ ફોર્સ કે પ્રાકૃતિક આવેગ આકંઠ ભરેલો પડયો હોય છે. વિજ્ઞાનની તમામ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓએ આ ખૂબ મહત્વના પાસાં તરફ દુર્લક્ષ સેવ્યું છે. શરીર અને મનની તમામ શકિતઓ સુષુપ્તાવસ્થામાંથી જાગૃત કરી, શરીર સાથે મન અને આત્માની માવજતને લક્ષમાં લઈ થતી ત્રિવિધ ચિકિત્સા જ દેહધારી ચેતનવંત માનવીની યથાર્થ ચિકિત્સા હોઈ શકે.

આત્મવિશ્વાસની ભાવના શરીરના તંત્રો ઝીલી રોગ પ્રતિકારક અસરો પેદા કરે છે. કબીરે યથાર્થ કહ્યું છે: મન જાએ તો જાને દો, મત જાને દો શરીર. મનને મૂર્ખ બનાવી શકાય છે. પણ શરીરને નહિં.

શારીરિક અને માનસિક-કાર્યશીલતા પરિશ્રમથી કેળવાય છે... વિકાસ અને વૃદ્ધિ પામે છે... અને ઘસારો નથી લાગતો પણ બળ મળે છે. જયારે કોઈ અવયવ નિષ્ક્રિય થઈ જાય, ત્યારે શોષાઈ જાય છે. નિર્માલ્ય થઈ જાય છે... સ્નાયુઓ અને અન્ય અવયવોની જેમ બુદ્ધિ, વિચારશીલતા, નૈતિક ભાવના પણ શ્રમના અભાવે ખવાઈ-કોરાઈ જાય છે... માનવીની ચરમ વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પરિશ્રમ

અનિવાર્ય છે.

Shifting Syndrome:

દોડધામમાં ખૂબ જ વ્યસ્ત અને રચીપચી રહેનાર વ્યક્તિઓમાં કેટલાંકને અંદેશો હોય છે કે વધુ પડતી દોડધામ એમને શારીરિક અને માનસિક રીતે થકવી નાખે છે. આવી વ્યક્તિઓને શરીર અગમચેતી રૂપે ચેતવણીની સંજ્ઞાઓ આપી દે છે. દા.ત. કોઈ જૂનો જખમ ફરી પીડા કરે છે કે ટાંકા પાકી જાય છે, કે ચામડી પર કુપચ જેવું નીકળી આવે છે કે માથાનો દુ:ખાવો શરૂ થઈ જાય છે. આ એક એવી સિગ્નલ સીસ્ટમ છે, જે પીડા ઉભી કરે છે, છતાં એક પરગજી મિત્રની ગરજ સારે છે. એ ચેતવી દે છે... ભાઈ જરા ધીરા પડો...! પરંતુ મહદ્દ અંશે આ ચેતવણી બહેરાં કાન પર અથડાય છે. અને માણસો આવી સંજ્ઞાઓની ચિકિત્સામાં અનાયાસ સરી પડે છે... અને પીડાપુર્ણ લાલબતી નિર્મુળ કરવામાં સફળ પણ થાય છે, ત્યારે પણ શરીર પોતાની જીદ છોડતું નથી... એ ફરી ચેતવણી આપે છે. નવી સંજ્ઞાઓ આપે છે. યાને નવી પીડા ઉભી કરે છે. પણ માનવી પાછો એ પીડાના નિવારણમાં પડી જાય છે. અને તક ચૂકી જાય છે...!

શરીર અને આવેગો અવિભાજય છે

સ્ટોકહોમની કેરોલીન ઈન્સ્ટીટયુટના ડો. લેનાર્ટ લેવીએ ૨૦ વોલન્ટીઅરોના જૂથ પર પ્રયોગો કર્યા... એક દિવસ એમને ચાલુ સામાજિક ફિલ્મ બતાવવામાં આવી. પછી તેમનાં પેશાબનું પૃથ્થકરણ કરવામાં આવતાં જણાયું કે એડ્રીનેલીન અને નોરએડ્રીનાલીન હોરમોન્સ ઓછા પ્રમાણમાં બહાર પડયા હતાં. બીજે દિવસે એક લડાઈને લગતી ફિલ્મ, ત્રીજે દિવસે એક કોમેડી, ચોથે દિવસ એક કરૂણાંતિકા ફિલ્મ, પાંચમે દિવસ ડ્રાકુલાની ભયાનક ફિલ્મ બતાવવામાં આવી અને પરીક્ષણમાં જણાયુ કે હોરમોન્સનો ખૂબ જથ્થો ગ્રંથિઓમાંથી બહાર પડયો હતો. માત્ર સિનેમાના માધ્યમ દ્વારા અનુભવેલા ઉર્મિ-સંવેદનોએ શરીરની રાસાયણિક પ્રક્રિયામાં જબરા ફેરફાર કરી મૂક્યા હતાં. ખાસ કરીને હિંસક પ્રકારની ફિલ્મોએ.

હાવર્ડ યુનિવર્સિટીનો ડો. વિલિયમ જેમ્સ (વિખ્યાત સાહિત્યકાર હેનરી જેમ્સના ભાઈ) અને ડેન્માર્કના માનસશાસ્ત્રી ડો. સી.જી. લાંજે આ દિશામાં વ્યાપક સંશોધનો કર્યાં છે.

સામાન્ય સમજ એવી છે કે તમે ઉદાસ છો, એટલે રડો છો... તમે ભયભીત છો એટલે હૈયું થડકે છે. એટલે કે પ્રથમ ઉત્તેજનાત્મક ઘટના (Stimulus) ઉર્મિઓને જન્મ આપે છે (E) જે (Physiological Responses- શારીરિક પ્રતિક્રિયા સર્જે છે. એટલે કે S.E.P.R. પરંતુ જેમ્સ અને લાંજના સિદ્ધાંત અનુસાર સાચો ક્રમ S.P.R.E. છે. દા.ત. જયારે દુ:ખમાં પણ તમે હસવા માંડો, ત્યારે દુ:ખ ઓછું થાય છે. શુભચિંતન, પ્રાર્થના, પ્રભુમાં ચિત્ત પરોવવું વગેરે પ્રવૃત્તિઓ દુ:ખ હળવું કરે છે. માણસ હળવાશ અનુભવે છે અને ઉદાસી દૂર થાય છે.

યમ-નિયમ-સંયમ, સત્ય અહિંસા વગેરે જેવી ભાવનાઓનું જીવનમાં યથાર્થ પાલન પણ માનસિક રોગો કે મનાદૈહિક રોગો થતાં અટકાવે છે. માનવી માનસિક અને શારીરિક રીતે વધુ સ્વસ્થ રહી શકે છે.

સંખ્યાબંધ રોગો જેમાં અસ્થમા, દમ, ઘણા પ્રકારના ચામડીના રોગો થાઈરોઈડ ગ્રંથિના રોગો, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે, તે સાઈકોસોમેટિક છે.

આપણે કુત્સિત વૃત્તિઓ દાબી દઈએ છીએ અને જરૂરી મ્હોરૂં પહેરી લઈએ છીએ. પરંતુ આ વૃત્તિઓ નિર્મૂળ થતી નથી. આ માત્ર મનને ફોસલાવવાની એક આધુનિક તરકીબ જ છે. ડો. વ્હાલે તારવ્યું છે કે આ તમામ ધરબાયેલી વૃત્તિઓ અજાગૃત મનમાં હોવા છતાં શરીર એમને પિછાણે છે, એટલું જ નહિ પણ પ્રતિભાવ પણ દાખવે છે.

અજાગૃત મનનો આપણા વર્તન પર વ્યાપક પ્રભાવ પડે છે. હૃદયનું ધબકવું, હથેળીમાં પરસેવો થવો, સ્નાયુઓનું સંકોચન, એમાંથી નીપજતી તંગ અવસ્થા, બધા શારીરિક લક્ષણો આપણે અનુભવીએ છીએ. આ લક્ષણો નિવારવાના પ્રયત્નમાં અકુદરતી વર્તનને આમંત્રીએ છીએ. પરંતુ લક્ષણો પાછળના મૂળ કારણની શોધ કરતા નથી. અનિયંત્રિત આવેગો, કષાયો વગેરે આના મૂળમાં હોય છે.

તમામ ગ્રંથિઓથી મુકત માનવી સામાન્યપણે સંભવી ન શકે. ગાંઠો છોડી નિગ્રંથ થઈ જાય તો મુકત દશાને ઉપલબ્ધ થઈ જાય! શ્રીમદ્દે ગાયું: 'કયારે થઈશું બાહ્યાંતર નિગ્રંથ જો' પણ સામાન્ય માનવી ગાંઠોથી બંધાયેલો રહે છે. ઉપરાંત પરગજ્ પણ હોય છે. જે ગુન્હા નથી કર્યા, તેનો ટોપલો પોતાના પર ઓઢી સજા ભોગવતો હોય છે!

પીડા, ચિંતા-ભારણ વગેરે ઘટનાઓ સાપેક્ષા છે, દરેક પીડા માનવીની નીજી વલણને આધારે અસર કરે છે. માનવી કેટલી પીડા અનુભવે છે, તેનો આધાર એની શ્રહા, અધ્યાત્મિક વલણ, સમતા ઉપરાંત એ બીજી કઈ અને કેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહે છે, એના ઘરનું વાતાવરણ કેવું છે, એનું જીવન પ્રત્યેનું વલણ કેવું છે, એના પર આધાર રાખે છે. સ્વાર્થી, સ્વકેન્દ્રીય, એકલવાયા કે કંટાળાગ્રસ્ત જીવન જીવતા માનવીઓને પીડા વધુ અસર કરે છે. જેમને અન્ય

કોઈ પ્રવૃત્તિમાં રસ ન હોય અને પીડા તેમજ માંદગી પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી બેઠા હોય એમને પીડા વધારે અસર કરે છે. ઉર્મિતંત્ર થકી નીપજતી પીડા, પીઠ અને માથાના વિસ્તારને જકડે છે, અને આ પીડા સાચકલી હોય છે, તેમજ જાગૃત અવસ્થામાં જ માનવીને પીડતી હોય છે; ઉદ્યમાં આ પીડા કશી દખલગીરી નથી કરતી!

વારસાગત લક્ષણો, મર્યાદાઓ, ઉછેર, વાતાવરણ, કેળવણી, ધાર્મિક માન્યતાઓ, નૈતિક ભાવનાઓ વગેરે ઘણુબધું નાનપણથી જ ભાગ ભજવે છે. છતાં માનવી પોતાની મર્યાદિત ક્ષમતાથી પણ જો યોગ્ય પુરુષાર્થ કરે- અધ્યાત્મિક, માનસિક અને શારીરિક રીતે જે વૃત્તિ-પ્રવૃત્તિ માનવીને નીચા પાડે, હીન બનાવે તેથી દુર રહે. તો ઘણા રોગોમાંથી મહદ્દ અંશે મુકત રહી સ્વસ્થ અને ઉપયોગી જીવન જીવી શકે.

જૈન ધર્મ એ આચારધર્મ છે. એનું પાલન શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા બક્ષે છે. આત્માની અનંત શક્તિઓ છે. ચૈતસિક ક્ષમતાઓનો પાર નથી. અને એ તમામ ચેતનાનું ધામ શરીર છે.

માનવશરીર એ માત્ર સ્થૂળ વસ્તુ નથી. ખૂબ મજબૂત, સૂક્ષ્મગ્રાહી અતિ સંવેદનશીલ, કુદરતનું અલૌકિક અને ખૂબ ચોકકસાઈવાળું સર્જન છે. અગાધ શક્તિ ક્ષમતાઓ ધરાવે છે. અદ્ભુત સમજદારી ધરાવે છે. મુનષ્યદેહ એ એક માત્ર માધ્યમ છે. જેના દ્વારા માત્ર શરીરનાં જ બંધન નહિ, પરંતુ તમામ બંધનમાંથી માનવી મુક્ત થઈ, નિગ્રંથ થઈ નિર્વિકાર અવસ્થાને ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે.

માનવ દેહ પવિત્ર છે એની પૂરી અદબ અને આદર જાળવવાની દરેકની પ્રાથમિક ફરજ છે. એનો વિવેકયુકત અને ઉચિત ઉપયોગ દરેક માનવીની પવિત્ર ફરજ બની રહે છે. શરીર સાથે અઘટિત-અનુચિત ચેડાં કરવાનો કોઈને અબાધિત અધિકાર નથી. એને સ્વસ્થ, સ્વચ્છ અને નિષ્કલંક રાખવા જેટલી અપેક્ષા આપણી પાસેથી કુદરત રાખે જ છે.

શરીર-માનવદેહ દેવોને પણ દુર્લભ છે. કુદરતના આ અનુપમ સર્જનને જતનથી જાળવી. કબીરે કહ્યું તેમ 'જયોં કી ત્યોં ધરી દીની ચદરીયા'ની જેમ એને કુદરતને પાછું સોંપવાનું છે. તમામ કષાયો ને કર્મોથી મુક્ત!

પશ્ચિમમાં એક સમયગાળામાં એવી હવા ચાલી કે માનવીનું સફળ (ભૌતિક કે લૌકિક રીતે) વ્યક્તિત્વ ઉપસાવવાના અનેક પ્રયોગો ચાલ્યા અને અનેક પુસ્તકો લખાયાં. 'How to win friends and influence people.' How to stop worrying and start living. How to develop personality (એની શિબિરો ભારતમાં આજે પણ થાય છે.) How to be happy though married. સફળ વેપારી કેમ થવું, પૈસા કેમ કમાવવા How to assert yourself. અર્થાત્ તમારી જાતને બીજાના માથા પર કેમ ઠોકી બેસાડવી વિગેરે.

કાળક્રમે આવા પ્રયોગોની નિરર્થકતા લોકોને સમજાઈ હશે અને એને પ્રતિકારરૂપે કે એમાંથી ઉદ્ભવતા મનોવૈજ્ઞાનિક અંતરાયો માટે એક નવી જ મનોવૈજ્ઞાનિક થીયરીએ જન્મ લીધો અને એ અંગે શુંખલાબંધ પુસ્તકો લખાયા. Geshalt Therapy, I am O.K. you are O.K., Transactional Analysis. Games People Play, What do you say after you say Hello! Prycho Cybernatics, Power of positive Thinking. Nourishing and negative attitudes. વિગેરે જેનો સાર જૈન અનુગમની ચાર ભાવનાઓમાં સમાઈ જાય. મૈત્રી, કરુણા, પ્રમોદ અને માધ્યસ્થતા. મનોવૈજ્ઞાનિક યુગના મત મુજબ દરેક સંસ્કૃત માનવી, એનો જ્ઞાતવિકાસ, ગમે તે કક્ષાનો હોય, તો પણ એના મનના ઊંડાણની સપાટીએ હજુ પણ પ્રાગઐતિહાસિક જ રહે છે. (Primitive). જેમ માનવશરીર આપણને આંચળવાળા પ્રાણીઓ સાથે સાંકળે છે અને પહેલાંની ઉત્ક્રાંતિની ભૂમિકાઓના અવશેષોરૂપ ઘણાં વર્તનો કરે છે, તેમ માનવજાત એ પણ ઉત્ક્રાંતિનું સર્જન છે. જે એનાં મૂળ સ્વરૂપે વ્યક્ત થતાં જૂનપુરાણાં લક્ષણોમાં આપણને દેખાઈ આવે છે.

ઉત્ક્રાંતિવાદ-પ્રાણીવર્તનના નિષ્ણાત ડો. ડેરમોન્ડ મોરિસે આ વિષય પર સંશોધન કરી સુંદર ગ્રંથો લખ્યા છે જેમાં મુખ્ય છે. Naked Ape (માનવીને વાંદરા જેવા વાળ નથી હોતા શરીરે, પણ મન તો માંકડા જેવું જ હોય છે), Human Zoo માનવી બાગ) વિગેરે.

માણસમાં રહેલો જનાવર કે હેવાન અનેક સંસ્કારના પડળ ભેદી ક્યારે પણ બહાર આવી શકે છે. સ્ટીવન્સનની Dr. Jakyl & Mr. Hyde (કાલ્પનિક કથા) તેમજ ડો. ક્રીમની સત્ય ઘટના આના પૂરાવાઓ છે.

માનસિક બિમારી દરમ્યાન આધુનિક માનવીના વિચારો, અતાર્કિક અને આદિસ્વરૂપના જોવા મળે છે. ડાહ્યા માનવીના સપનામાં પણ અવાસ્તવિક દ્રશ્યો, અતાર્કિકતા અને આદિમાનવ જેવા વિચારોનું પ્રતિબિંબ જોવા મળે છે. માનવીના અજ્ઞાત મનની સૃષ્ટિ, માનવીએ ગમે તેટલા સભ્યતાના વાઘા પહેર્યા હોય, છતાં કષાયો, લાલસા વિગેરેથી ભરેલી છે. એમાં જંગલિયત અને વિકૃતિઓ છે. કોઈ પણ ખલેલ પહોંચાડનારી પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવા મથતી અને છતાં ન થઈ શકતી વ્યક્તિ, માનસિક રોગોનો ભોગ બને છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો એમ પણ માને છે કે આધુનિક માનવીની જીવનની ફિલસુફીમાં આધ્યાત્મિકતાનો અભાવ છે,

એને કારણે પણ એ માનસિક રોગનો ભોગ બને છે.

ફ્રોઈડના મૂળભૂત સિલ્હાંતો પર વધુ સંશોધન કરનાર નવફ્રોઈડવાદીઓ શ્રીમતી કેરેન હોર્નિ સલિવાન, વિલિયમ સ્ટેકલ વગેરે માને છે કે Industrialiszation થકી માનવીની જીવનપન્કતિમાં આમૂલ પરિવર્તનો આવ્યાં છે. સ્પર્ધા, ગરીબી, યુદ્ધો વગેરે પરિબળો ઉપરાંત આક્રમક એવી આ દુનિયામાં રહીને વ્યક્તિત્વનું સંતુલન જાળવવું અઘરું છે, જે જાળવી શકે છે, સમતાભાવ કેળવી શકે છે, તે માનસિક અને સરવાળે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ભોગવી શકે છે, બાકીનાં લોકો અનેક રોગોથી પીડાય છે.

વીસમી સદી ફ્રોઈડની સદી તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે. ∞ વર્ષ પહેલા આખી દુનિયામાં એકમાત્ર મનોવિશ્લેષક હતો. સિગ્મંડ ફ્રોઈડ∶ એણે મનોચિકિત્સા વિગેરે માટે પાયો નાખ્યો અને મનોવિજ્ઞાન માટે મોકળું મેદાન કરી આપ્યું.

માનવીને સભ્ય સંસ્કારી કહેવડાવી જીવવું છે. એટલે અનેક અતૃપ્ત ઈચ્છાઓ, વાસનાઓ 'દમન' કરી મનની અંદર ધકેલી દે છે. ફ્રોઈડના શબ્દોમકાં કહીએ તો 'કશુ જ ભૂલાતું નથી. અજ્ઞાત મનમાં સંઘરાય છે.' મોટા ભાગની માનસિક બિમારીનું કારણ દબાઈ ગયેલી વૃત્તિઓ અને સ્મૃતિઓ છે. અજ્ઞાત મનથી કશું જ અજ્ઞાત રહી શકતું નથી.

દમનના સિદ્ધાંતે ફ્રોઈડને સ્વપ્નવિશ્લેષણ (Dream Interpretation) તરફ પ્રેર્યો. દમન પામેલી સ્મૃતિઓ સ્વપ્નમાં કેવી રીતે પરોક્ષપણે નવા સવાંગ સજી છતી થાય છે, એ અભ્યાસ ૧૯૦૦માં પ્રગટ થયેલા શકવર્તી ગણી શકાય એવા Interpretation of Dreams નામના પુસ્તકમાં મળે છે.

માનસિક સંઘર્ષો થકી નીપજતા હિસ્ટીરીયા જેવા દર્દો પર ફ્રોઈડ અને ડો. શાર્કોએ સંમોહનવિદ્યાથી ચિકિત્સા કરી. પાછળથી મુકત સહચર્ય Free Associationની પલ્કતિ અપનાવી જે આજે પણ પ્રચલિત છે.

મહાવીરે, સૃષ્ટિના પ્રથમ આધ મનોવિજ્ઞાની હતા. ચિત્તની પ્રચંડ શક્તિની વાત પ્રથમ મહાવીરે કરી. તપ અને સંકલ્પથી મનને વજ્ જેવી તાકાત અપીં શકાય છે તે એમણે સાબિત કર્યું.

ફ્રોઈડને જો જૈન દર્શનનો, કે પૂર્વની વિચારધારાઓ, દાર્શનિકો કે દર્શનોનો પરિચય હોત, તો માત્ર બે શબ્દોમાં એનું સંશોધન પરિસમાપ્ત થઈ જાત ''સમતા અને સંયમ.'

ફ્રોઈડે અજ્ઞાત મનની માયાવી વૃત્તિઓ-જાતિય આવેગોને વશ થવાને બદલે

કે એનું દમન કરવાને બદલે ઉધ્વીકરણનો માર્ગ ચીંધ્યો. ઉધ્વીકરણ (Sublimation) એટલે આદિમ વૃત્તિઓ, સાંસારિક અભીપ્સાઓ કષાયોમાંથી મન અનાસકતભાવે વાળી લઈ કોઈપણ સર્જનાત્મક અને સંસ્કારી પ્રવૃત્તિમાં રોકવું. ફોઈડના મત પ્રમાણે કલાકૃતિનું સર્જન, વૈજ્ઞાનિકનું ઉત્કંઠ મન, ચિત્રકાર, સંગીતકાર કે શિલ્પકારની કલામય સૃષ્ટિ, કવિ કે લેખકના કલ્પનો, એ સર્વ ઉધ્વીકરણના આવિષ્કાર છે. માનવ શક્તિનું ઊંચામાં ઊંચું સ્થાન એટલે સર્જનાત્મકતા. કોઈપણ કલાકાર તરંગી જ હોય, તો જ સર્જન કરી શકે. આ સર્જનાત્મકતા તંદુરસ્ત તન અને મનનું તેમજ આયુષ્યનું પ્રબળ કારણ હોય છે.

કુત્સિત વૃત્તિઓનો આવેગ, જાતિયતાની ઉર્જાને આપણે માત્ર સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ તરફ નહિ, પણ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિ તરફ પણ વાળી શકીએ. વીજળી જેવી આ શક્તિઓ છે. એનાથી બાળી પણ શકાય અને પ્રકાશ પણ મેળવી શકાય. તમામ સંશોધનો આધ્યાત્મિકતાને ઉંબરે આવીને થંભી જાય છે.

પૂર્વજન્મની ભીતરમાં: પૂનર્જન્મ નથી, એવા સિલ્લાંતમાં પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકો અને ચિંતકોની શ્રલ્લા ડગતી જાય છે. અનેક પ્રયોગો દ્વારા પૂનર્જન્મ છે, એ પૂરવાર કરવામાં પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકો સફળ થયા છે. ખલિલ જિબ્રાન ખ્રિસ્તી હતા અને પૂનર્જન્મમાં માનતાં હતા. અત્યાર સુધી અવગણના પામેલા પુનર્જન્મના સિલ્લાંતનો મનોવૈજ્ઞાનિકો ભય તેમજ અન્ય માનસિક બિમારીના ઈલાજ માટે ઉપયોગ કરી રહ્યા છે:

પશ્ચિમ જર્મનીના મનોચિકિત્સક ડો. હેઈડે ફિતાકાઉએ આ દિશામાં વ્યાપક સંશોધનો કર્યા છે. તાજેતરમાં તેઓ ભારત આવ્યા ત્યારે કેટલાંક તારણો રજુ કરતાં તેમણે કહ્યું હતું કે દર્દીના ભૂતકાળની સમીક્ષા કે હિપ્નોટીઝમ દ્વારા જેમ ભૂતકાળની ઘટનાની યાદ તાજી કરાવી બિમારીનું કારણ શોધી શકાય છે, તેમ ઘણીવાર મનમાં પેસી ગયેલા ડરનું કારણ તેની પાછલી જિંદગી-પૂર્વજન્મમાંથી પણ જાણી શકાય છે.

તેમણે તારવ્યું છે કે એક જન્મમાં બનેલી ઘટનાની અસર પછીના જન્મોમાં પણ જોવા મળે છે. એક દર્દીને લોહી જોવાથી જ ડર લાગ્યા કરે. ચિકિત્સામાં જણાયું કે આગલા જન્મમાં આ દર્દીની કરપીણ હત્યા થઈ હતી! મૂળ કારણ જાણ્યા પછી એની ચિકિત્સા કરવામાં આવી.

બેહોશીની અસરવાળા દર્દીઓની તપાસમાં તુર્કીના એક ગામના ૩૦ બાળકોના હાથ થરાયેલા સર્વેક્ષણમાં પૂવર્જન્મના પૂરાવા સાંપડયા હતા.

આ બાળકો વિચિત્ર રીતે વર્તતા હતા. કબ્રસ્તાનના પત્થરો પર ગુમસુમ બેસી રહેતા, અને ઘણા વર્ષો પહેલાં નાશ પામેલા નજીકના એક ગામના ખંડિયેરો વચ્ચે ભમતા રહેતા. મનોવિજ્ઞાનીઓએ બાળકોને સંમોહિત કર્યા પછી તારવ્યું કે તમામ બાળકો આગલા જન્મમાં નાશ પામેલા ગામનાં જ રહેવાસી હતા. બાળકોએ આપેલી ભૂતકાળની ઘટનાઓને ઐતિહાસિક નોંધો સાથે સરખાવી જોતાં બેઉ મળતી આવતી હતી. આ પ્રયોગે બાળકોના આગલા જન્મ સાથેની મજબૂત કડીનો સ્પષ્ટ નિર્દેશ આપ્યો.

બેહોશી- 'કોમા'માંથી બહાર આવેલા પ૦૦ જેટલાં દર્દીઓએ ચિકિત્સકોને જણાવ્યું હતું કે તેમણે શરીરથી અલિપ્ત થઈ ગયાની લાગણીનો અનુભવ કર્યો હતો. તેમણે જુદા શરીરમાં જુદી વયના હોવાની અસર અનુભવી હતી. પશ્ચિમ યુરોપ અને ઉત્તર અમેરિકામાં વિવિધ સ્થળોએ આ દર્દીઓને જે અનુભૂતિઓ થઈ છે, તેનાં દસ્તાવેજો તૈયાર થઈ રહ્યાં છે.

મનોચિકિત્સામાં માત્ર આ જ જિંદગીનો જ ભૂતકાળ નહિં, પણ પૂવર્જન્મોની જિંદગીના ભૂતકાળની ઘટનાઓ રોગ નિવારણ માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

એક સમયે પુનર્જન્મના સિલ્દાંતમાં ન માનનાર દર્શનોને 'નાસ્તિક' કહેવામાં આવતા. ઈશ્વરને માનનાર 'આસ્તિક' દર્શનના લોકો પણ હવે પુનર્જન્મમાં માનતા થયા છે. છતાં કેટલાક ચિંતકો પુનર્જન્મનો ઈન્કાર કરતાં હોવા છતાં એક જ જન્મ છે, એનો સ્વીકાર પણ નથી કરી શકતા. હિપ્નોટીઝમનો અનેક ક્ષેત્રોમાં સફળ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.

હિપ્નોટીઝમ કારા ઓપરેશન:

૧૮૪૫માં અંગ્રેજ ડોકટર જેમ્સ ઈસડેઈલ કલક્તામાં પ્રેક્ટીશ કરતા હતા. હિપ્નોટીઝમનો અભ્યાસ કર્યો અને એક કેદીનું ઓપરેશન સંમોહનથી બેહોશ કરીને કર્યું. પીડારહિત સફળ સર્જરી! આનો વ્યાપક પ્રભાવ પડયો. બંગાળના ગવનરે એમને હોસ્પિટલના સુપ્રીન્ટેન્ડેન્ટનો હોદ્દો આપ્યો. અનેક લોકોએ પીડારહિત આપરેશનો કરાવ્યાં. જેમ્સે 3૦૦ ઉપરાંત મેજર અને સંખ્યાબંધ નાના ઓપરેશનો કર્યા. અંગ્રેજ ડોક્ટરોએ એમના કાર્યની પૂરી કદર નહિં. પછી તો એ ભારત છોડી ગયા. આજ અરસામાં ક્લોરાફોર્મની શોધ થઈ. વીસ વર્ષ મોડી શોધ થઈ હોત, તો હિપ્નોટીઝમનો એનેસ્થેસીઆ તરીકેના ઉપયોગમાં વ્યાપક સંશોધનો થાત. હિપ્નોટીઝમનો એનેસ્થેસીઆ તરીકેના ઉપયોગમાં વ્યાપક સંશોધનો થાત. હિપ્નોટીક સર્જરી આજે પણ વિશ્વના ઘણા દેશોમાં થાય છે. સ્પેનમાં એક સ્ત્રીના પગની ગંભીર સર્જરી સ્વ-સંમોહનથી થઈ. જે ટી.વી. પર બતાવવામાં આવી હતી. સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ, રમણ મહર્ષિની સર્જરીઓ શીશી સુંઘાડયા વગર થઈ હતી. પોતાની સંકલ્પ શક્તિએ સ્વસંમોહનની કામગીરી બજાવી હશે.

હિપ્નોટીક સર્જરીનો એક મહત્વનો લાભ એ છે કે ઓપરેશન પછી રૂઝ

જલ્દી આવે છે, પીડા ઓછી રહે છે, અને ઠરાવિક સાઈડ ઈફેકટસ પણ થતી નથી. ડૉ. જેમ્સે તો એકાદ મણ જેવડી મોટી ગાંઠનું ઓપરેશન પણ સફળતાપૂર્વક કર્યું હતું.

ગુનાખોરીમાં પણ હિપ્નોટીઝમનો ગેરઉપયોગ થાય છે.

સમતા

વારધારાઓ: બ્રાહ્મણ સંસ્કૃતિ બે પ્રધાન વિચારધારાઓ: બ્રાહ્મણ સંસ્કૃતિ અને શ્રમણ સંસ્કૃતિ. એક બ્રહ્મ પર આધારિત છે, બીજી 'સમ' પર. સમ + સ + કૃતિ = સંસ્કૃતિ. સમભાવપૂર્વકની કૃતિ એટલે સંસ્કૃતિ. સમભાવનો અભાવ એટલે વિકૃતિ. શ્રમણ પરંપરાના કેન્દ્રમાં રહેલું તત્ત્વ 'સમ' છે. સામ્યભાવના પ્રાણરૂપ છે. એના ઉપાસકો 'સમન' કે 'સમણ' સંસ્કૃતમાં શમન અને શ્રમણ કહેવાયા.

સમ એટલે સમતા, સમભાવ, સમદ્રષ્ટિ, સમદર્શિતા, સમ્યક્ત્વ, સામ્યભાવના, સમન્વય, શ્રમ, સમલિક્ષતા, સંતુલન, સમબુલ્દિ, સમુત્કર્ષ અને વિશેષ અર્થ છે: સમત્વ, મનની સ્થિરતા, સ્વસ્થતા, તટસ્થતા અને અહિંસકપણું.

સમતા એટલે સારા કે નરસા પ્રસંગે, અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં, સજજન કે દુર્જન સાથેના વ્યવહારમાં, સુખ-દુ:ખ, હર્ષ-શોક, નિંદા-સ્તુતિ, હાર-જીત, માન-અપમાન, લાભ-હાનિ, જીવન-મૃત્યુ, તમામમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક સમતા ધારણ કરવી. આવા દંદોથી પર રહી શકનાર 'દંદૈવિમુક્તા:' પરમપદને પામે છે.

આચાર્ય હરિભદ્રસૂરિએ યોગના પાંચ પ્રકાર બતાવ્યા છે. ૧. અદ્દયાત્મ, ૨. ભાવના. ૩. ધ્યાન, ૪. સમતા અને ૫. વૃત્તિ. યોગ એટલે પરમતત્ત્વ સાથેનું અનુસંધાન. સમતા સાથે ચિત્તને જોડવું, તે સમતાયોગ. મોહ અને ક્ષોભથી રહિત અવસ્થા, તે સમત્વ છે.

આનંદધનજીએ લખ્યું છે: 'સેવન કારણ પહેલી ભૂમિકા રે, અભય, અદ્વેષ, અખેદ, અર્થાત્: ભય અહમ્માંથી જન્મે છે. અહમ્નો લોપ થાય, તો અભય પ્રગટે, કીર્તિ, સંપત્તિ, કષાયો પર અંકુશ રાખીએ તો અદ્વેષ પ્રગટે. અભય અને અદ્વેષના ગુણોમાંથી અખેદ અને સાત્ત્વિક આનંદ પ્રગટે. આ ત્રણે દ્વારા સમતાપ્રાપ્તિની ભૂમિકા તૈયાર થાય.

વૃત્તિનિરોધ એ અભ્યાસ છે. સમત્વની પ્રાપ્તિ એ સિલ્લિ છે. જે સમત્વ

પામ્યો તે સમાહિત: 'અમારૂ દુ:ખ તો સુખે ભોગવવા દો' એવો આક્રોશ જીવનમાં ઘણીવાર ઉઠે છે, દુ:ખ સુખપૂર્વક ભોગવી શકે તે સમાહિત: મહાવીરે જે ઉપસર્ગ-પરિષહ વેઠયા. ગજસુકુમાર અને મુનિ મેતારજે જે કષ્ટ સહન કર્યા, તે સર્વ સમભાવે. પ્રારબ્ધને સમપરિણામે વેઠવું, વેદવું, ભોગવી લેવું, એ મોટો પુરુષાર્થ છે.

સમતા એટલે નિર્બળતા કે કાયરતા નહિં. સમતા એટલે જડતા કે ભાવશૂન્યતા નહિં. સમતા એટલે અંતરની ઉદારતા, ક્ષમાભાવ અને સમજણપૂર્વકની સ્વસ્થતા, કટોકટીને ક્ષણે જળવાતી સ્વસ્થતા. શાંત ચિત્તની અવસ્થામાંથી પ્રસન્નતા અને વિવેક જન્મે છે. વિવેકીને સદા જગૃત કહ્યો છે. વિવેકી, ઉઠે, બેસે, ખાએ, પીએ, સૂએ, સર્વ ક્રિયાઓ જયણાપૂર્વક, યત્નાપૂર્વક કરે. જગરૂકતાથી કરે. સમતાનાં સરોવરમાં શાંતિના કમળ ખીલે છે. સમતા સદાચારની જનની છે. સદાચાર તમામ ધર્મોની આધારશીલા છે.

સૂત્રોમાં કહ્યું છે: 'સર્વસંજ્ઞાવાળા પ્રાણીઓ કામને જાણે છે. તેમાંથી કેટલાક અર્થને, તેમાંથી કેટલાક ધર્મને, તેમાંથી કેટલાક દેવગુર્યુકત ધર્મને, તેમાંથી થોડાંક મોક્ષને અને તેમાંથી થોડાંક સમતાને જાણે છે.' સમતાયુકત કદી અહિતકારી કે હીન પ્રવૃત્તિમાં પ્રવેશે નહિ. કદી સંઘર્ષ કે શોષણમાં લેપાય નહિં.

ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે સમત્વનું ગૌરવ કરતાં કહ્યું છે: 'સમત્વં યોગમ્ ઉચ્યતે' તમામ સાંસારિક સંબંધોમાં, પદાર્થોમાં નિર્મમત્વ 'અનિભિષ્વંગ' પ્રગટે, - સમજ્યણ પ્રગટે, ત્યારે આ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય. કર્મફળત્યાગ + સમત્વબુલ્ડિ = મોક્ષ. દુ:ખેષુ અનુદ્ધિરગમન: સુખેષુ વિગત સ્પૃહ, - દુ:ખમાં ન ખેદ, સુખમાં ન સ્પૃહા, તે સમતા.

મુક્તિના પરિબળો સમ્યક્જ્ઞાન, સમ્યક્દર્શન અને સમ્યક્ચારિત્ર, એ રત્નત્રયીનો સમાવેશ સમભાવમાં જ થયો છે. સમ્યક્ત્વનાં પાંચ લક્ષણો: શમ -(કષાયોનું શમન) સંવેગ, - (મુક્તિની અભિલાષા), નિર્વેદ - (નિસ્પૃહતા) અનુકંપા અને આસ્તિકય. શ્રીમદે એક જ શ્લોકમાં કહ્યું છે.

> 'કષાયની ઉપશાંતતા, માત્ર મોક્ષ અભિલાષ ભવે ખેદ, પ્રાણીદયા, ત્યાં આત્માર્થ નિવાસ.'

સમક્તિનું મન મોક્ષમાં હોય, શરીર સંસરમાં હોય. ગીતામાં 'સમ' ઉચ્ચ અર્થમાં મળે છે. સામ્યયોગ શબ્દ ગીતાનો છે. સમન્વય શબ્દ વેદાંતનો છે.

સર્વત્ર આત્મદ્રષ્ટિ, સમદ્રષ્ટિ એટલે આત્મોપમ્ય. પરમાનંદ આત્મભાવમાંથી પ્રગટે છે. આત્મભાવ કેળવવા યોગ જરૂરી. યોગાવસ્થા માટે ધ્યાન જરૂરી. સમત્વબુદ્ધિ વગર તે અશક્ય છે. સમબુદ્ધિ વગર યોગારૂઢ થવાય નહિ. યોગારૂઢ થવા માટે ગીતા ભારપૂર્વક સમત્વનો આગ્રહ કરે છે. પાંજલયોગસૂત્રમાં પણ આ વાત વણી લેવાઈ છે. જ્ઞાનનો સાર સમતા છે. યથાર્થ જ્ઞાન, યથાર્થ દ્રષ્ટિ, જેથી રાગદ્વેષથી પર થઈએ, જેથી મોહનું, અજ્ઞાનનું આવરણ ઘટતું જાય અને સમતા પ્રગટે, આવા સાધકોને સામ્યયોગી અથવા પંડિતા સમદર્શિન: કહેવામાં આવે છે.

મોક્ષનો પંથ સમતાથી પ્રારંભ થાય છે. સમતા સર્વભૂતેષુ. પ્રાણીમાત્ર સાથે સમતાપૂર્ણ વ્યવહાર, સૌ સાથે એકસરખી વૃત્તિથી અર્થાત્ સરળતાથી વ્યવહાર, અન્યની ક્ષતિઓ પ્રત્યે સમતાભાવ માનવીને સ્વસ્થતા બક્ષે છે. ગાંધીજીએ આ વલણ તરફ ખૂબ ભાર આપ્યો છે.

સમતાથી માનસિક સ્વસ્થતા અને સંતુલન પ્રગટે. માનસિક સંતુલન-સ્વસ્થતાથી શારીરિક સમતુલા આપોઆપ નીપજે. રોગ સામેની પ્રતિકાર શક્તિ વધે. વેદના પણ સમભાવપૂર્વક સહન કરવાની શક્તિ આવે. સમતાનો અભાવ માનસિક તનાવ પેદા કરે છે. અનેક પ્રકારનાં ભય ઉત્પન્ન થઈ મનને અકળાવે છે. મોટાભાગની બિમારી તાણની પેદાશ છે. સમતાના અંકૂશ વગર તાણ-ભારણ નિરંકુશ-બેકાબૂ બની જાય છે.

કવિ રડિયાર્ડ કિપ્લીંગનું કાવ્ય છે:

'If you can keep your head, when all about you are losing there's and blamming it on you, then at least you are well on the way towards the acquisitun of Poise.

અર્થાત્: તમારી આસપાસના લોકો પોતાનાં મગજ ગુમાબી બેઠા હોય, (મગજ ઠેકાણે ન હોય) અને તેના માટે તમને દોષિત ગણતા હોય, તેવે સમયે તમે તમારૂં મગજ ઠેકાણે રાખી શકો, બુલ્કિ સ્થિર રાખી શકો... તો તમે સમતા ધારણ કરવાના પથ પર તો છો જ.

સમતાનો અંગ્રેજીમાં પર્યાય નથી, પણ એની નજીકનો શબ્દ છે. 'Equanimity, Poise એટલે સ્થિર બુલ્કિ - સંતુલન. Equipoise એટલે અમૂર્છા - જાગરૂકતા. ગાંધીજીએ શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર વિષે લખ્યું છે: I never saw him lose his Equipoise. મેં એમને ક્યારે ય મુર્છિત દશામાં જોયા નથી. સમતા એટલે સતત જાગરૂકતા. રશિયાના વિજ્ઞાની યેશોરેવ, રડિયાર્ડની આ કવિતાથી એટલા પ્રભાવિત થયા હતા કે એમણે કવિતાઓ રચવાનું શરૂ કર્યું. હમણાં જ થોડા સમય અગાઉ એમનો દેહાંત થયો. સર્વજ્ઞાશાસન સમતા પ્રધાન છે. એમાં વિષમતા વધારનાર કોઈ વાતને જરા પણ અવકાશ નથી.

શ્રદદ્ધા

કા એટલે Working Belief -કાર્યમાં હૃદયપૂર્વકનો સહયોગ. સાધનામાં સાધ્ય પ્રત્યેની તીવ્ર જિજ્ઞાસા.

શ્રન્દ્રા એટલે Openness of Mind તથા WILL TO BELIEVE. સર્વભૌમ જીવનદ્રષ્ટિ તે જ શ્રન્દ્રા. આપણી જીવનશ્રન્દ્રા એટલે આપણું જીવનસત્વ. જેવી શ્રન્દ્રા, તેવો માણસ. માણસની જીવન શક્તિ, તેનો વ્યાપ, કુશળતા અને સુવાસ આ બધું શ્રન્દ્રા પર જ અવલંબે છે.

ઈશ્વર ભલે સ્વયંભૂ હોય પણ એનું રૂપ અને એની સમજણ શ્રદ્ધા નિર્મિત જ હોય છે.

્ધ્યાન વાવે છે, શ્રહ્મા લણે છે, ધ્યાન શોધે છે, શ્રહ્મા મેળવે છે.

શ્રહ્કા એટલે માનવીની પોતા પર શ્રહ્કા, પોતાના અસ્તિત્વ પર શ્રહ્કા. પરમતત્વ પર શ્રહ્કા. કુદરત પર શ્રહ્કા. કુદરતના અટલ નિયમો પર શ્રહ્કા. માનવી અને માનવજાત પર શ્રહ્કા. માનવીની સજજનશીલતા પર શ્રહ્કા. માણસાઈ પર શ્રહ્કા. માનવજાતની પ્રગતિ પર વિશ્વાસ. આ સર્વેનું વ્યાપક નામ છે. આસ્તિકતા.

એનોનીમસે એક સ્થળે ઉદ્દગાર કાઢયા છે. 'I am an Atheist, Thank God.' હું ઈશ્વરનો પ્હાડ માનું છું કે હું નાસ્તિક છું.' નાસ્તિક માણસને પણ પોતાની નાસ્તિકતામાં અટલ શ્રહ્યા હોય છે.

હું કે તમે, ઈશ્વરમાં માનીએ કે ન માનીએ તેથી બ્રહ્માંડમાં કોઈ ઉલ્કાપાત થવાનો નથી. પણ માણસે માણસમાં તો માનવું જ પડશે. અને ઈશ્વર હોય, તો ઈશ્વરને પણ માનવાનું મન થાય, તેવા માણસ બનવું પડશે. પોતાનું શ્રેષ્ઠ સર્જન સર્વોત્તમ રીતે જળવાયું હોય, એવા 'માણસ'ને જોઈ, ઈશ્વરને ખરેખર આનંદ જ થાય! સત્શાસમાં શ્રદ્ધાથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. એ જ્ઞાનને આચરણમાં મૂકવા પણ શ્રદ્ધા આવશ્યક છે. માનવીના સૌહાર્દમાં શ્રદ્ધા રાખનારને અસ્તિત્વ થાકવા નથી દેતું.

એક સમયે એવી માન્યતા હતી કે Where reason ends, Faith begins. તર્ક-બુલ્દ્રિની હદ પૂરી થાય છે, ત્યાંથી શ્રદ્ધાનો પ્રદેશ શરૂ થાય છે. આજે પરિસ્થિતિ જુદી છે. Faith is the continuation of Reason શ્રદ્ધા, તર્ક-બુલ્દ્રિનું અનુસંધાન છે. વિલિયમ એડમ્સ.

એમર્સને લખ્યુ છે: "મેં જે જોયું છે, તે મેં જે નથી જોયું, તેમાં શ્રહ્કા રાખવા પ્રેરે છે." માતાને ખોળે નિશ્ચિંત થઈ પોઢનાર બાળક કે ઈશ્વરને ખોળે નિશ્ચિંત રમનાર ભક્ત, બન્નેમાં ની:સીમ શ્રહ્કા હોય છે. લૌકિકમાં આટલી શ્રહ્કા જોઈએ, તો આત્મજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં, પરમસત્યને પામવા તર્ક-બુદ્ધિ, પુરુષાર્થ સાથે શ્રહ્કા ન હોય, તો કોઈ તપ-નિગ્રહ શક્ય નથી બનતાં, શ્રદ્ધા એ તપનો આધાર સ્તંભ છે. શ્રદ્ધા માનવીનું ચાલક બળ છે.

સેનેકાએ લખ્યું છે It is part of the cure to wish to be cured. સજા થવાની ઈચ્છા જ ચિકિત્સાનો એક પ્રકાર છે. પોતામાં વિશ્વાસ હોય, એ જ બીજાનો વિશ્વાસ જીતી શકે.

ગ્રેહામ બેલે ટેલિફોનની શોધી કરી. હકીકતમાં તો ટેલિફોન બેલને શોધતો હતો! રહસ્ય પામવા મથનાર વિજ્ઞાનીઓમાં અખૂટ શ્રદ્ધા હોય છે. તે વગર અનેક શોધોથી જગત વંચિત રહી જાત.

ઈશ્વરને પામવા ભક્તિ કરનારને ઈશ્વર સ્વયં આવીને મળે છે. પ્રાપ્તિની ઝંખના શ્રદ્ધામાંથી ઉદ્ભવે છે અને શ્રદ્ધામાં પરિપૂર્ગ થાય છે.

આ સૃષ્ટિમાં જે કાંઈ દ્રશ્યમાન છે, તે નાશવંત છે. જે શાશ્વત છે, સનાતન છે, તે દ્રષ્ટિમાં નથી આવતો. સ્થૂળને જોઈ શકાય છે. સૃક્ષ્મને પામવું પડે છે.

સદ્દવૃત્તિમાં ઉદ્દભવતી ઉત્કટ ઝંખનાને પરિપૂર્ણ કરવાના સંકલ્પને, પુરુષાર્થ કરવા પ્રેરે, તે શ્રદ્ધા. Reasonableness વ્યાજબીપણા પર આધારિત વિચારનો સ્વીકાર કરવાની નૈતિક પ્રમાણિકતા જાગે, તો જ સત્યનો સ્વીકાર થાય. સત્યનો નિ:શંક સ્વીકાર એજ સત્વશ્રદ્ધા. Faith is the Effort of will.

જેણે શ્રદ્ધા ગુમાવી, એના માટે બીજા કશું ગુમાવવા જેવું રહેતું જ નથી! પોતાના શુભ કાર્યમાં શ્રદ્ધા માનવીને અપરિમિત બળ આપે છે.

કોલેરિજે સરસ કહ્યું : ''ઈશ્વરનો ઈન્કાર કરનાર નાસ્તિકને પ્રથમ તો ઈશ્વરની કલ્પના જ કેમ આવી હશે ?

સત્વસંશુહ્કિ :

અંત:કરણની શુચિતા, પવિત્રતા, શુદ્ધતા, નિખાલસતા, સાફપણું, આંતરનિરીક્ષણ, પોતાનાં દોષ ઓળખી, દોષ ટાળવા, ફરી ન થાય તેનો સંકલ્પ કરવો, પોતાના પ્રત્યે નિષ્ઠા, પ્રામાણિકતા, જેવા હોઈએ તેવા દેખાવાની સ્વાધીનતા. કોઈ જોતું ન હોય ત્યારે પણ પ્રામાણિક રહેવાની ધીટતા. સત્વશુદ્ધિ એટલે તન, મન અને ધનની શુદ્ધિ. તનને અભડાવવું નહિં, સ્નાન કરવાથી શરીર સ્વચ્છ થાય,

પવિત્ર ન થાય. પ્રમાદ, વધુ પડતું ભોજન, અતિનિદ્રા, વિષયોનું સેવન શરીરને અપવિત્ર બનાવે છે. હિંસા શરીર પ્રત્યે પણ આચરી શકાય. શરીર અપ્રતિમ સાધન છે. બાહ્ય તપ, શારીરિક સ્તરના તપથી, નિગ્રહથી, મનના તપ- આભ્યંતર તપની ભૂમિકા બંધાય છે. મનની શુદ્ધિ એટલે શુદ્ધ વિચાર, પ્રસન્નતા, સૌમ્યભાવ, મૃદુ વાણી, મૌન, સંયમ અને ભાવશુદ્ધિ. ધનની શુદ્ધિ એટલે માત્ર પૈસો જ નહિં. પૈસા પણ અકલંકિત ન્યાયપૂર્ણ ઉપાર્જિત હોય. માલિકીભાવથી મુકત હોય, સંવિભાગ પ્રગટે, ઉપરાંત પોતાની પાસે જે સત્તા, પ્રતિષ્ઠા, સાધનો, શક્તિ હોય, જેમાંથી કેટલાક પૈસા વડે મેળવેલાં હોય, તે સઘળું શુદ્ધ હોય.

સત્વસંશુદ્ધિ એટલે વિચારશુદ્ધિ, ભાવનાશુદ્ધિ, સાધનશુદ્ધિ અને વ્યવહારશુદ્ધિ. કેદારનાથે વ્યવહારશુદ્ધિ પર ખૂબ ભાર મૂકેલો. સત્વસંશુદ્ધિ એટલે પોતાની તમામ નાનીમોટી ક્રિયાઓ, મનમાં ઉઠતાં તરંગો વાસનાઓ, ઈચ્છાઓ પ્રત્યે સતત જાગરૂક રહી, તેમને નિર્મૂળ કરવાની પ્રક્રિયા. વાસણ માંજીમાંજી જેમ ચકચકિત કરીએ એટલી જ નિષ્ઠાથી બાહ્યાંતર શુદ્ધ બનીએ, વિચાર વર્તન પવિત્ર રાખીએ, તો રોગને કોઈ આવકાર Hospitality, મહેમાનગતી મળતી નથી. વીલે મોઢે એ પાછું ફરે છે.

આરાધનાનું માધ્યમ

માણસને મૃત્યુ રાડવતું નથી, શરીર પરનો આસકિત ભાવ રડાવે છે.

સંત તિરુવલ્લુવર કહેતા: આ ક્ષુદ્ર શરીરમાં આશ્રય લેવાની આત્મા શા માટે ઈચ્છા કરતો હશે? શું એને પોતાનું શાશ્વત નિવાસ સ્થાન નહિં હોય? (કુરળ પ્ર. ૩૪, ૠચા ૩૩૯-૩૪૦).

સંત તુલસીદાસે કહ્યું છે: શરીરમાધં ધર્મસ્ય ખલુ સાધનમ્. ધર્મ આરાધના શરીરના માધ્યમથી જ થઈ શકે છે, જે મૃત્યુથી મુક્તિ અપાવે છે. મુક્તિનો અર્થ: એટલે મૃત્યુથી મુક્તિ. મૃત્યુથી મુક્ત થનાર જન્મથી પણ મુક્ત થઈ જાય છે. 'બહુના' જન્મનાન્તે' બહુ જન્મના અંતે પ્રાપ્ત થાય એવી દશા છે.

દેહ એજ પ્રભુનું મંદિર છે. મુક્તિનું દ્વાર છે. જેના વડે ઊંચામાં ઊંચુ કામ લઈ શકાય એવું કોઈ શરીર હોય, તો તે માનવ શરીર છે. ધર્મ અર્થે શરીરનો ઉપયોગ એજ સંસિદ્ધિ, પરમસિદ્ધિ છે. શરીર એક અદ્ભુત યંત્રણા છે. શરીરની ખૂબીઓનો પાર નથી. વિજ્ઞાનીઓ હજી શરીરના રહસ્યને પૂરૂં સમજી શક્યા નથી.

શરીરના તપનું મહત્ત્વ ઘણું છે કારણ કે મનના તપ માટેની ભૂમિકા શારીરિક તપ દ્વારા રચાય છે. એક દ્રષ્ટિએ શરીર સરવાળે તો માટી જ છે, પણ સાધના અર્થે મહામૂલ્યવાન છે. પાંચ ઈન્દ્રિયોનો વિષયો મર્યાદિત છે. જયારે મનના વિષયો અમાપ છે.

શ્રી અરવિંદ કહેતા: 'BODY HAS ONLY NEEDS. MIND HAS DESIRES.' શરીરને માત્ર જરૂરિયાત હોય છે. એષણાઓ મનને હોય છે. શરીર પોતાની જરૂરિયાતો બરોબર સમજે છે.

શરીર સમજદાર છે, જયારે મન ઉટપટાંગ છે. શરીર અનેક ઉણપો ચલાવી લે છે. બે લોટા પાણીની તરસ હોય, તો એક લોટાથી પણ નિભાવી લે છે. ચાર રોટલીની ભૂખ હોય, તો બે રોટલીથી પણ ચાલે. સૂવા માટે છ 'ફૂટની જગા ને બદલે ચાર ફૂટની જગામાં સંકોચાઈને પણ ઉંઘી શકે છે. પંખા વગર પણ ચલાવી લે છે. શરીર સંયત થઈ શકે છે. પણ મનને માટે કઠિન છે. શરીર જમીન પર સૂઈ શકે છે. દિવસોના દિવસો કે મહિનાઓ આહાર વિના ચલાવી લે છે.

અનેક વિષમ વિપરિત સંજોગોમાં પણ શરીર સ્વસ્થ, સક્ષમ રહેવાનો ભગીરથ પુરુષાર્થ કરે છે. શરીર ભાંગી નથી પડતું, પણ મન ભાંગી પડે છે. શરીરને ખરાબ આદતો પાડનાર મન જ છે. શરીર પ્રતિકાર કરે છે, વિરોધ નોંધાવે છે, પણ આસકત મન કોઈ લક્ષ આપતું નથી.

માનવીનાં ઘણા અનાચાર, અતિક્રમણ શરીર ભડવીરની જેમ સહી લે છે. Body tries to Survive.

અહિંસા

જૈન દર્શનની તો પ્રકૃતિ જ અહિંસા છે. અહિંસા સર્વોપરિ સદ્દગુણ છે. બીજા વ્રત તેને પોષવા માટે છે. સંતતિરુવલ્લુવરે અહિંસાને સત્યથી ચડિયાતું ગણ્યું છે. ગાંધીજીએ લખ્યું છે: અહિંસા વિના સત્યની શોધ અસંભવ છે. પાંચ મહાવ્રતો અંગીકાર કર્યા વિના સત્યની શોધના પ્રયોગમાં ન પડવું, વધારે સારૂં થાય:

શૌર્યની આખરી હદનું બીજાું નામ અહિંસા છે. હિંસા એ કાયરનું છેલ્લું આશ્રય સ્થાન છે. તમામ ક્રૂરતા નબળાઈમાંથી નીપજે છે.

માનવી પ્રકૃતિથી દયાવાન છે. એનામાં નિસર્ગદત્ત કરુણાનો સ્રોત છે. અહિંસા સહજ છે. હિંસા કેળવવી પડે છે. જૈનદર્શન મુજબ સર્વ પ્રાણીઓ જીવસત્તાએ સમાન છે. માત્ર વિકાસની દ્રષ્ટિએ ભેદ છે. કોઈ પ્રાણીની હિંસા તો ન કરવી, પણ હિંસામાંથી ઉગારવો, આપણી ફરજ છે.

જૈનધર્મે ખૂબ દ્રઢતા અને મકકમતાથી માંસાહારનો સર્વથા નિષેધ કર્યો છે.

માનવ શરીરની રચના શાકાહરને જ અનુકૂળ છે. એના દાંત, પંજા, હોજરી, આંતરડાની લંબાઈ, માંસાહારને અનુકૂળ નથી. પ્રાગૈતિહાસિક માનવી શાકાહારી જ હતો. માંસ માટે, શિકાર માટે હિથયાર શોધતાં - બનાવતાં એને વર્ષો લાગી ગયાં. સૃષ્ટિના મહાકાય પ્રાણીઓ શાકાહારી છે. હિંસાની જેમ માંસાહાર નૈતિક અને કરુણાની ભાવનાના ધ્વંસ ઉપરાંત માનવી માટે સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ પણ હાનિકારક છે. વિજ્ઞાને પૂરવાર કર્યું છે કે માંસાહારથી કેન્સર, ક્ષય, લકવો, પથરી, આંતરડાના રોગો, અનિદ્રા વગેરે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. ઈંડાથી કોલેસ્ટોરલ વધે છે અને હૃદયરોગની સંભાવના રહે છે. માંસાહારથી ક્રૂરતા, ઉન્માદ, ઉત્તેજના, તામસી પ્રકૃતિ તેમજ હિંસક વૃત્તિ વધે છે વિજ્ઞાને પૂરવાર કર્યું છે કે લોબસ્ટર-કરચલા ખાનારને રાત્રે ભયાનક અને ડરામણાં સપનાં આવે છે.

અન્ન તેવું મન: એક પોલીસ અફસરે ઉપરી સાથેના મતભેદ થકી નોકરી છોડી. જેક ફ્ડ - પેક કરેલાં. ટીનની વાનગીઓ અર્થાત્ વાસી વાનગીઓની દુકાન શરૂ કરી, દુકાન જામી નહિં. માણસ હતાશ-ઉદાસ થતો ગયો. નવરો બેઠો ગજા ઉપરાંત વાનગીઓ ઝાપટતો જાય. પોતાની જ દુકાન હતી! છેવટે કંટાળીને પોલીસની નોકરી માટે અરજી કરી. પણ પેલો ઉપરી આડો આવ્યો. અનેક પ્રયત્નો છતાં નોકરી મળી નહિં. છેવટે હતાશાની અંતિમ ક્ષણે એણે યોજનાપૂર્વક સામી છાતીએ બેઉપરી અધિકારીઓનાં ખૂન કરી નાખ્યા! એના પર કેસ ચાલ્યો… કેસમાં મનસ્વિદ્દોએ જાબાની આપી કે સતત વાસી ખોરાક-જેકફ્ડ ખાવાથી હિંસકવૃત્તિ ભડકી ઉઠે છે અને માનવી હત્યા પણ કરી બેસે છે. કોર્ટે આ નિષ્ણાતોની જાબાનીના આધારે એને નિર્દોષ છોડી મૂકયો.

મુંબઈની તાતા કેન્સર હોસ્પિટલના ડૉ. જસ્સાવાલાએ માંસાહાર સંબંધી પ્રયોગોની વાત કહી છે. પાંચ પાંચ વિદ્યાર્થીઓનાં બે જૂથમાંથી એક ગ્રુપને શાકાહારી અને એક ગ્રુપને માંસહારી ખોરાક આપવામાં આવ્યો. ખોરાક સાથે રંગબેરંગી નાની લખોટીઓ પણ બધાને ખવડાવવામાં આવી. શાકાહારી જૂથના વિદ્યાર્થીઓના દસ્તમાં એ લખોટીઓ બીજે જ દિવસે સાંજ સુધીમાં બહાર આવી ગઈ, જયારે માંસહારી જૂથના વિદ્યાર્થીઓના દસ્તમાં એ લખોટીઓ બહાર આવતાં ચાર કે પાંચ દિવસનો સમય લાગી ગયો. એના પરથી એ તારણ નીકળ્યું કે માંસાહારી ખોરાક પેટ કે આંતરડામાં પાંચ દિવસ સુધી પણ રહે છે, અર્થાત સડે છે. અને જે સડે છે, તે રોગને જન્મ આપે છે. આજે તો વિદેશમાં પણ શાકાહાર પ્રચલિત અને લોકપ્રિય છે.

જગતના પ્રતિભાવંત પુરુષોમાં શુદ્ધ શાકાહારી હતા : પ્લેટો, પાયથાગોરસ,

ચાર્લ્સ ડારવીન, લીયોનાર્ડો વીન્સી, લીયો ટોલ્સટૉય, આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન, આલ્બર્ટ સ્વાઈત્ઝર, એમર્સન, થોરો, વોલ્ટેર, બેન્જામીન ફ્રેંકલીન, વિલિયમ શેકસપીયર, આઈઝેક મ્યૂટન. એચ.જી. વેલ્સ, વીજીલ અને જયોર્જ બર્નાર્ડ શૉ. બર્નાડ શૉ તો અહિંસાના ચુસ્ત હિમાયતી હતા. એ કહેતા કે પેટને પ્રાણીઓની કબર ન બનાવવી જોઈએ. એમણે બીજા જન્મમાં ભારતમાં જૈન કુળમાં જન્મ લેવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરેલી.

રાત્રિ ભોજન ત્યાગ, સાત્વિક આહાર, પેટ ભરી ન ખાવું, અભક્ષ્ય આહાર, માંસ શરાબનો ત્યાગ, પાણી ઉકાળેલું પીવું, વગેરે વ્રતો આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ હિતકારી છે. ગાંધીજીએ છેલ્લા ચાલીસ વર્ષ રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કર્યો હતો. નગરપાલિકા પણ રોગના એપિડેમિક વખતે ઉકાળેલું પાણી પીવાની સલાહ આપે છે. રેફ્રીજરેટરનું પાણી નહિં. રેફ્રિજરેટરમાં રાખેલો ખોરાક પણ વાસી જ કહી શકાય. આ તમામ આચારધર્મો શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા અર્પે છે.

ખૂબીની વાત એ છે કે મહદ્દ અંશે માંસાહારીઓ શકાહારી પ્રાણીઓને જ મારીને ખાય છે. માંસ ખાનાર પ્રાણી માંસાહારીને પસંદ નથી. ભવિષ્યમાં કોઈ અહિંના માણસથી પણ વિકસિત અધિમાનવ ધરતી પર આવે, અને તે જો માંસાહારી હોય, તો નિમ્નક્ક્ષાના ધરતીના માંસાહારી માનવીને ખાવા માટે ત્યાજય ગણે!

દુનિયાની વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળામાં દર વર્ષે એક કરોડ પ્રાણીઓને રિબાવવામાં આવે છે, માત્ર દવાના સંશોધન માટે નહિં, પણ સૌંદર્ય પ્રસાધનો માટે. ઉપરાંત દસ કરોડ પ્રાણીઓની હત્યા કરવામાં આવે છે, આહાર માટે, અને બંદુકની ગોળીની અસર તપાસવા માટે પણ મારવામાં આવે છે.

હિંસાયુક્ત પ્રસાધનો વાપરી ન શકાય. ૧૫૦૦ કોસેટોના જીવ હરણ કરી બનેલી એક રેશમની સાડી કેમ પહેરી શકાય ? ફૂલ તોડી, પ્રસાધન માટે, સુશોભન માટે, લગ્ન માટે કે કોઈપણ કારણસર કેમ વાપરી શકાય ? શ્રીમદ્દ કહેતા 'પુષ્પ પાંખડી જયાં દુભાય, જિનવરની નહિંત્યાં આજ્ઞાય.'

વાઘ આપણો ખોરાક- દાળ- ભાત નથી ખાતો, પણ આપણે એનો ખોરાક ખાઈએ છીએ!

બ્રસેલ્સ વિશ્વવિદ્યાલયના દસ હજાર વિદ્યાર્થીઓ પરના પ્રયોગોમાં જણાયું કે છ મહિના બાદ શાકાહારી જૂથમાં વધુ તેજસ્વિતા હતી. તેમજ દયા, ક્ષમા, પ્રેમ, બળ, સહનશીલતા વિ. ગુણો વિશેષરૂપથી પ્રગટ થયાં. જયારે માંસાહારી જૂથમાં ક્રોધ, ભીરૂતા જેવી વૃત્તિઓ વિકસી. શાકાહારીઓની આત્મિક અને માનસિક શક્તિઓ પણ સારી રીતે વિકસી હતી.

લીયો ટોલ્સટૉય એક વખત કતલખાનું જોવા ગયા. એમણે કરેલું કતલનું વર્ણન વાંચી ન શકાય એટલું ભયાનક અને કમકમાટીભર્યું છે. એમણે લખ્યું છે: પ્રાણીઓની હત્યા થકી એમને જે યાતનાઓ ભોગવવી પડે છે, એનાથી વિશેષ તો મનુષ્ય, જેમાં પ્રકૃતિદત્ત કરુણા છે, તે તેનાથી ઉપરવટ જઈ, એ ભાવનાને દબાવીને જે હિંસા આચરે છે, તે વધુ પીડાજનક છે.

મહાવીર કે ગાંધીજીની જેમ આપણા વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં અહિંસા ઓતપ્રોત થાય, તો શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ રહી શકે.

પરસ્પરોપગૃહો જીવાનામ્ - અર્થાત્ સિમબાયોસીસ. દરેક જીવ આ સૃષ્ટિમાં એકમેક પર નિર્ભર છે. આત્મવત્ સર્વ ભૂતેષુ - બધા આપણા જેવા જ છે. જે આપણને પીડા, હિંસા ન ગમતી હોય, તો બીજાને પીડા આપી કે હિંસા કેમ કરી શકાય?

અહિંસા સર્વોત્તમ ગુણ અને પરમધર્મ છે.

પ્રાર્થના :

એક એંશી વર્ષનો માણસ મોટર અકસ્માતમાં મૃત્યુ પામ્યો. પોસ્ટમોર્ટમ થયું. ડોકટરે એની પત્નીને પૂછ્યું. "આ કાકા કઈ રીતે જીવતા હતા? એ જ મને સમજાતું નથી. ફેફસાં ક્ષયથી ખવાઈ ગયા છે. જઠરમાં ચાંદા પડયા છે. હૃદય અને કિડની લગભગ કામ કરતા બંધ થઈ ગયા છે. ખલાસ જેવાં છે. આવો માણસ એંશી વર્ષ સુધી કેમ જીવી શકે, જીવ્યો જ શી રીતે? પત્નીએ જવાબ આપ્યો: ''માત્ર પ્રાર્થનાને આધારે. રોજ રાત્રે એ પ્રાર્થના કરતા કે હે પ્રભુ આજે જીવતો રાખવા બદલ તારો આભાર. કાલે હું વધારે સ્વસ્થ થઈશ એની મને ખાત્રી છે.''

લૉર્ડ ટેનીસન કહેતા : ઈશ્વરને ઓળખવા છતાં માણસો જો પોતાના માટે અને પોતાના મિત્રો માટે પ્રાર્થના ન કરતાં હોય, તો મૂઢ જીવન જીવતાં ઘેટાં-બકરાં કરતાં એ લોકો કંઈ રીતે બહેતર ગણાય ?

કહેવાય છે : 'More things are wrought by prayers than this world dreams of!'

દુનિયાને કલ્પનામાં ન આવે એટલી બાબતો પ્રાર્થનાથી સિદ્ધ થાય છે.

સોક્રેટીસને કોઈએ પૂછ્યું : તમે પ્રાર્થના કરો છો, ત્યારે ઈશ્વર પાસે શું માગો છો ?' સોક્રેટીસે જવાબ આપ્યો : ''એ એક જ સમય એવો છે, જયારે હું કશું જ માગતો નથી. પ્રાર્થના એ ભીખ કે યાચના નથી, એ તો છે સમર્પણ.'' મહાભારતમાં કહ્યું છે : માનસં સર્વભૂતાનાં ધર્મમાહૂનીષિણ: તસ્માત્સર્વ ભૂતેષુ મનસા શિવમાચરેત.

મન જ ધર્મનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે. તેથી મન દ્વારા તમામ પ્રાણીઓનું શુભ ચિંતન કરવું જોઈએ. ફ્રાન્સના સમુદ્ર તટ પર દરેક માછીમાર હોડી ઝૂકાવતાં પહેલાં એક ખૂબ જ પ્રાચીન પ્રાર્થના કરતો રહે છે. 'હે ભગવાન, તારો સમુદ્ર આટલો વિશાળ છે અને મારી નૌકા આવડી નાનકડી છે.' બસ! આ પ્રાર્થના આટલી અમથી જ છે. કદાચ લોકો એને પ્રાર્થના ન ગણે. પરંતુ બધી પ્રાર્થનાઓનો આધાર અને સાર પામી શકાય છે - મનુષ્યનું ઈશ્વર સન્મુખ સજાગ થઈને ઉભા રહેવું!

પ્રાર્થના એ અમૂર્ત કે આભાસી વિભાવના નથી, એનો નકકર પરિણામો આવે છે, વૈજ્ઞાનિક રીતે ચકાસી શકાય છે.

અમેરિકાના ડૉ. એન્થની સેટિલારો પોતે એક હોસ્પિટલના વડા હતા. પોતે અને પિતા બેઉ કેન્સરથી પીડાતાં હતાં. પિતાની અંતિમક્રિયા કરી પાછા વળતાં બે ઝીંથરાવાળા જીન્સ પહેરેલાં યુવકોએ લિફ્ટ માગી. એમાનો એક મેકલીન ડૉ. એન્થનીની બાજામાં બેઠો. વાતચીતમાં એન્થનીએ પિતાના અને પોતાના કેન્સરની વાત કરતાં કહ્યું. 'હું પણ કેન્સરથી મૃત્યુ તરફ ઘસડાઈ રહ્યો છું.' વીર યોઘ્દાના મિજાજમાં મેકલીન બેઠો થઈ ગયો. 'કોઈ જરૂર નથી કેન્સરથી મરવાની ડૉકટર! કેન્સર મટાડવું અઘરૂં નથી.' ડૉકટર ચકિત થઈ ગયા. બેઉ યુવકો બોસ્ટનની નૈસર્ગિક આહાર પદ્ધતિની પરીક્ષા પાસ કરી પાછા ફરી રહ્યાં હતાં.

મેક્રોબાયોટિક આહાર અને ધર્મક્રિયા એ બે શ્રન્દ્રા પાત્રોને ડૉ. એન્થની વળગી રહ્યા અને કેન્સરમાંથી મુકત થઈ ગયાં. મેક્રોબાયોટિક આહાર એટલે ચરબીનો ત્યાગ, મીઠું, મરચું, મરીમસાલા અને તળેલાં ખાદ્યો છોડવાં જોઈએ. પોલીશ કરેલા અનાજો, સાકર, મેદાના પાઉં, રસાયણોમાં પેક કરેલાં ટીનના ખાદ્યો છોડવાં જોઈએ. તેને બદલે નૈસર્ગિક આહાર નેચરોપથીનો આહાર, રાંધ્યા વિનાનો કાચો આહાર, ફણગાવેલા અનાજ, કાચાં શાકભાજી, જવારાનો રસ, લીલું કોપરું, તલ, ખજુર, બદામ, દ્રાક્ષ, ફળો, ફળોના રસ વગેરે લેખાવી શકાય. શરીરમાંના ટોકસીનો બહાર ફેંકાવા જોઈએ.

પવનાર-વિનોબા આશ્રમના સુશીલા અગ્રવાલે અપાર શ્રદ્ધા, ઉચિત આહાર અને તત્વ અધ્યયન તેમજ પ્રાર્થના ભક્તિથી જ કેન્સર જેવા રોગથી વૈશ્વિક શક્તિ કામે લગાડી બચી ગયાં. એમણે લખ્યું છે: 'એવો કોઈ રોગ નથી જે પ્રકૃતિમાતાને શરણે જવા છતાં ન મટે' પ્રકૃતિ તરફ પાછા ફરવાનો સૌથી ટૂંકો રસ્તો છે: પ્રાર્થના: (કેન્સર એટલે કેન્સલ નહિ, યજ્ઞ પ્રકાશન).

મારા વિદ્વાન મિત્ર જૈન દર્શનના અભ્યાસી, શતવધાની, ધારાશાસ્ત્રી શ્રી મનહરલાલ શાહને ગળાનું કેન્સર હતું. ઉચિર આહાર અને આધ્યાત્મિક વિભાવનાથી કેન્સરમાંથી મુકત થઈ ગયા. મારા અન્ય મિત્ર ઝવેરચંદ નાગડા ચાર વર્ષથી અજબ હિંમત અને શ્રદ્ધાથી કેન્સરનો સફળતાપૂર્વક સામનો કરી રહ્યા છે.

પૂ. શ્રી મોટાએ કેન્સરથી પીડાતા પોતાના ભકતને જે પત્રો લખ્યાં તે પ્રગટ થયાં છે. પૂ. શ્રી મોટાએ સતત હરિસ્મરણ, પ્રાર્થના, આત્મવિશ્વાસ, ધીરજ, જિજીવિષાને સતત ઉત્તેજિત કરવાનો અનુરોધ કર્યા હતો.

'બને તેટલું હરિસ્મરણમાં જીવવાનું છે. શરીર મિથ્યા નથી. શરીરની જરૂર વિકાસના કાર્ય માટે અનિવાર્ય.' 'હૃદયથી, હૃદયની આર્તતાથી પ્રાર્થના થઈ હોય, તો ઘણું શક્ય બને છે.' 'જો સાચા, અંતરના ઊંડાણના ભાવથી એકાગ્રતાથી, કેન્દ્રિતતાથી પ્રાર્થના થાય તો તે શક્તિ છે, એવો મારો પ્રભુકૃપાથી અનુભવ છે.' 'શોક દિલગીરી, મુશ્કેલીમાં પ્રાર્થનાનો આશરો લઈ શકાય. એમાં જેને શ્રદ્ધા વિશ્વાસ હોય તેને પ્રેરણાત્મક નીવડી શકે.' 'પ્રેમભક્તિથી નામસ્મરણની દવા લેવાયે જાય તો ઉત્તમ' અદ્ભુત હિંમત આપનારા પત્રો છે.

કેન્સરથી પીડાતા જામનગરના પૂજારી બાબુભાઈનો કિસ્સો નવકારમંત્રના ચમત્કારરૂપ છે. તાતા હોસ્પિટલના રેકોર્ડ તપાસની નોંધ વગેરેની ચકાસણી પછી પૂ. મુનિશ્રી અમરેન્દ્રવિજયજીએ આ ઘટના દસ્તાવેજી સાબિતીઓ સહિત પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરી છે.

આદિ મહામંત્ર નવકાર એ સિદ્ધ મંત્ર છે. નવકારનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અખિલ જગતનું સારતત્ત્વ પાંચે પરમૈષ્ટિ અહંતોને અર્ધ્ય આપવાનો છે. સ્વામી વિજ્ઞાનાનંદ સંચાલિત લોનાવાલામાં આવેલ વેદાંતી આશ્રમમાં અદ્યતન યંત્રો છે, જે મંત્રોની શક્તિનું માપ દર્શવિ છે, જે ટી.વી.ના પડદા સમાન પરલ પર સાદ્રશ્ય જોઈ શકાય છે. વીજાણુ-યાંત્રિક સાધનો દ્વારા કેટલાંક મંત્રોનો મંત્રોચ્ચાર કરી તેનું પ્રત્યક્ષ માપ બતાવવામાં આવતાં નવકારમંત્રનું સર્વશ્રેષ્ઠપણું સિદ્ધ થયેલું જાણવા મળ્યું. નવાઈની વાત એ હતી કે આ આશ્રમમાં જૈન કુળનાં કે જૈનધર્મઅંગીકાર કરેલા કોઈ અનુયાયી કે સાધક ન હતા. (નવકાર સિદ્ધિ: ગોવિંદજી જીવરાજ લોડાયા).

અમેરિકાના સાહિત્યકાર બર્નાર્ડ મેકફ્રેડન ઉઘાડે પગે જ સાધુની જેમ ચાલતા. એમની ઓફિસ ૧૨ માઈલ પર હતી. ૭૩ વર્ષની ઉંમરે ૭૩ ફ્ટ ઊંચેથી વિમાનમાંથી કૂદી તરીને પાછા આવ્યા. ૧૯૬૭માં દેહાંત થયો.

રસમૂલાનિ વ્યાધય: રોગોની મા, - જનની: રસલોલુપતા છે. આપણે

ભોજન પણ એવી રીતે કરીએ છીએ જાણે ફરી મળવાનું ન હોય! ઠાંસીને ખાઈએ છીએ. જે રોગનું મૂળ છે. પેટમાં ખાલી ખૂણો હવા માટે પણ રાખતા નથી, ખાતી વખતે માણસ ભૂલી જાય છે કે વિશ્વમાં અઢી કરોડ લોકો દર વર્ષે ભૂખમરાથી મૃત્યુ પામે છે!

સંત તુકારામે ગાયું છે: ''મુખ મહીં કણ મૂકતાં નામ લેજો હરિનું અન્ન છે પૂર્ણબ્રહ્મ, ઉદરભરણ નથી આ જાણજો યજ્ઞકર્મ.''

ભોજન અગાઉ નવકારમંત્ર કે ઈષ્ટમંત્રનું સ્મરણ કરવું. ભોજનમાં પ્રાર્થના ભળે, તો પ્રસાદ થઈ જાય. પાણીમાં ભક્તિ ભળે, તો આચમન થઈ જાય.

ઘરથી બહાર પડતાં ત્રણ નવકાર ગણી બહાર પગ મૂકવો. પંડિત સુખલાલજીનો આ નિયમ હતો. સવારનાં ઉઠતાં અને રાતે સૂતાં નામસ્મરણ અનિવાર્ય છે.

તમસ: પરસ્તાત્ - 'અંધારાથી પેલે પાર' એવા પરમેશ્વરને અંધારૂ કાયમ રાખીને કેમ પામી શકાય ? આપણું અધારૂં એ જ આપણું અજ્ઞાન.

નામસ્મરણ શ્વાસમાં વણાઈ જવો જોઈએ. નિત્યપાઠમાં ભકતામર મહાસ્તોત્ર, ઉવસગ્ગહર, વગેરે સ્તોત્રો સિદ્ધ મહામંત્ર જેવા છે. રોગહરણ અને ભવહરણ છે. ભયનિવારણ છે. અપાર શાંતિ આપે છે.

પ્રાર્થના-સ્તુતિ-ઉપાસનાથી ચિત્ત નિર્મળ-પવિત્ર સરોવર જેવું થાય છે, જેમાં વૈશ્વિક ચેતનાના પ્રતિબિંબ ઝીલી શકાય. સર્વ રોગનું નિવારણ છે: પ્રાર્થના.

ડૉ. એલેક્સીસ કેરેલે ડૉક્ટર હોવાને નાતે પ્રતિપાદિત કર્યું છે કે, જયારે રોગ નિવારણ માટે બધા જ ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડયા છે, ત્યારે પ્રાર્થનાના પાવક પ્રભાવથી દર્દીઓ સારા થયા છે. It is the only power in the world that seems to overcome the so called laws of nature. Prayer is a force as real as terrestrial gravity.

સંતોનું યોગબળ જગતનું કલ્યાણ કરો. સર્વે આત્માર્થી જીવાને વંદન.

જયાં જયાં જે જે યોગ્ય છે, ત્યાં સમજવું તેહ; ત્યાં ત્યાં તે તે આચરે, આત્માથી જન એહ.

— શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

938

અનુગ્રહસહ સંદર્ભસૂચિ:

• જિનતત્વ : ડૉ. રમણભાઈ ચી. શાહ

• વીર વચનામૃત : પંડિત ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ

• આચારાંગ : મુનિશ્રી સંતબાલજી

• મહાગૃહામાં પ્રવેશ : આચાર્ય વિનોબા ભાવે.

• કૃષ્ણનું જીવનસંગીત : ડૉ. ગુણવંત શાહ

લેખો:

• સમતા : પ્રા. તારાબેન શાહ

• ધ્યેય ધ્યાન ધ્યાતા : પં. પન્નાલાલ ગાંધી

• પર્યાવરણ : પ્રા. ગુલાબ દેઢિયા 🤉

• યોગમાર્ગ અને અર્હત સાધનાપથ : ગોવિંદજી જીવરાજ લોડાયા.

અંગ્રેજી :

Man the unknown : Dr. Alexis Carel. Basic Writings of Sigmund Freud. Individual Psychology : Alfred Adler. Mind and Body: Dr. Flanders Dunbar. Don't blame your Parents: Dr. Jacob H. Conn. અને Writings of :

કાર્લ યુંગ, ડૉ. વિલ્હેમ સ્ટૈકલ, કાર્લ મેનીન્ગર, ડૉ. વિલિયમ જેમ્સ, લ્યુસી ફ્રીમેન, ડોનાલ્ડ લાએર્ડ, ડૉ. હેન્ની લિન્ક, કારેન હોર્ની, ડૉ. કેપ્રિઓ, ડૉ. કાપ્રા, ડૉ. ફ્રેન્ક જી. સ્લૉટર, ડૉ. વિલિયમ ફિલ્ડીંગ, ડૉ. એડવર્ડ ગ્લોવર, ડૉ. ડગ્લાસ લર્ટન, ડૉ જહોન શિન્ડલર, ડૉ. અર્નેસ્ટ જોન્સ, ડૉ. એડવર્ડ સ્ટ્રેકર, ડૉ. બેન કાર્પમેન, જયોર્જ હોરેસ લૉરીનર, ડૉ. યુગેન લેન્ડીસ, ડૉ એડવર્ડ એલન, ડૉ વોલ્ટર માઈલ્સ, ડૉ રોબેર્ટ સેલીગર, ડૉ. રૂડોલ્ફ રૂબન, ડૉ. ડેવિડ મેક, ડૉ. એડમંડ બર્જર, ડૉ. પીટર માર્શલ, ડૉ. સ્પર્ગન મારવીસ, ડૉ. હોરનેસ હાર્ટ, નોર્મન પીલ, ડૉ. આલ્બર્ટ કલીફ, ડૉ થીઓડોર રીક, કલૉડ બ્રિસ્ટોલ, ડૉ. ઑસ્ટીન ફોક્ષ રીગ્સ અને અન્ય ચિંતકો, સાહિત્યસ્વામીઓ...

With Best Compliments:

MANDVI CO-OPERATIVE BANK LTD.

REGD. & ADMN. OFFICE: 18-B, Nariman Bhavan.

Nariman Point,

BOMBAY-400 0021.

Tel: 2873724/2873725.

LOANS & ADVANCES CELL:

Vyapar Bhavan, 1st Floor,

P.D.'Mello Road, BOMBAY-400 009.

Tel: 8559016/8553630

BRANCHES:

★ 179, Samuel Street, Near Masjid Rly., Station, BOMBAY-400 009.

Tel: 8552027/8721556

★ M.G. Cross Road, No. 3, Kandivli (W), BOMBAY-400 067. Tel: 6016182/6011248

★ K-8, Ansa Industrial Estate, Ground Floor, Saki Naka, Andheri (E), BOMBAY-400 072. Tel: 5785333/5785844

★ Sarvodaya Parshwanath Nagar, Nahur Road, Mulund (West), BOMBAY-400 080. Tel: 5605094/5605570

Money Saved is money earned

With Best Compliments From

VIJAY TRANS AGENCIES PVT. LTD.

Administrative Office

99,101, Keshavji Naik Road, New Chinch Bunder, Bombay-400 009 Phone No. 865931 - 863928

Booking Offices

Bombay : 99/101, Keshavji Naik Road, 865931/32

New Chinch Bunder 863928

Andheri (W) :7, Shreepal Complex, 6361466/ Suren Road. 6340321

Thana: Luis Wadi, 591107/

Eastern Express Highway. 508477

Bhiwandi : Godown No. 12, 02522-21583

Khandagar Estate, Purna Dombiwali (E): Nr. Lalit Weigh Bridge.

Kalyan Sheal Road, Manpada

Kalamboli : Transport Godown No.38, 420793

Truck Terminal, New Bombay

Bombay :(1) 2nd Flank Rd., Chinch Bunder, (2) 82/84, Dontad Street.

Boisar : Dhodi Pooja, Navapara Road 2998

With Best Compliments:

MANDVICO-OPERATIVE BANK LTD.

REGD. & ADMN. OFFICE:

18-B. Nariman Bhavan,

Nariman Point,

BOMBAY-400 0021.

Tel: 2873724/2873725.

LOANS & ADVANCES CELL:

Vyapar Bhavan,

1st Floor,

P.D.'Mello Road.

BOMBAY-400 009.

Tel: 8559016/8553630

BRANCHES:

★ 179, Samuel Street, Near Masjid Rly., Station, BOMBAY-400 009.

Tel: 8552027/8721556

★ M.G. Cross Road, No. 3, Kandivli (W), BOMBAY-400 067.

Tel: 6016182/6011248

★ K-8, Ansa Industrial Estate, Ground Floor, Saki Naka, Andheri (E), BOMBAY-400 072. Tel: 5785333/5785844

★ Sarvodaya Parshwanath Nagar, Nahur Road, Mulund (West), BOMBAY-400 080.

Tel: 5605094/5605570

Money Saved is money earned

With Best Compliments From

VIJAY TRANS AGENCIES PVT. LTD.

Administrative Office

99,101, Keshavji Naik Road, New Chinch Bunder, Bombay-400 009 Phone No. 865931 - 863928

Booking Offices

:99/101, Keshavji Naik Road, Bombay New Chinch Bunder

865931/32 863928

Andheri (W) : 7, Shreepal Complex, 6361466/ 6340321

Suren Road.

591107/

: Luis Wadi, Thana Eastern Express Highway.

508477

: Godown No. 12, Bhiwandi

02522-21583

Khandagar Estate, Purna

Dombiwali (E): Nr. Lalit Weigh Bridge,

Kalyan Sheal Road, Manpada

420793

:Transport Godown No.38, Truck Terminal, New Bombay

:(1) 2nd Flank Rd., Chinch Bunder, (2) 82/84, Dontad Street.

Bombay Boisar

Kalamboli

: Dhodi Pooja, Navapara Road

2998

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् शुभेरण सहः

મેસર્સ લક્ષ્મીચંદ વેરશી મસાલાવાલા *પીસેલા મસાલાના લ્યાપારી*

- ★ મહારાણી ક્રૂડઝ, ૩૫, ન્યુ બારદાન લેન, કાઝી સૈયદ સ્ટ્રીટ, મુંબઇ-૪૦૦ ૦૦∈.
- ★ ૯૩, ડૉ. મૈશરી ચેડ, દુકાન નં. ૧૧, ડોંગરી, મુંબઈ-૪૦૦ ૦૦૯.

ह्रोन : ऑह्विस : ८९४८४० - ८७२९९०७ २हेहाएा : ८९२७४१ - ४१२७७८०

दुःखेष्वनुव्दिग्रमनाः सुखेषु विगतस्पृहः

શુભેચ્છા સહ

વિશનજ નાનજ મેવાવાલા (તલવાણા) ડૉ. હરખ દેઢિયા (U.S.A.)

મરુજદ બંદર, મુંબઇ-૪૦૦ ૦૦૩.

ચુબેચ્છા સહ વલ્લભ ડી. ગાલા

શાન્તિ સેલ્સ એજન્સી, મસ્જદ બંદર, મુંબઇ-૯.

With Best Compliments

From

DINESH J. KHIMASIA, B.Com., LL.B.

JETHALAL NEMCHAND

Chillies & Kirana Merchants & Commission Agents

D-16-17-18, APMC Market 1, Phase-2, VASI New Bombay-400 705

Telephones: Office: 766739 - 760547

Resi: 5511537 - 5514947

Gram: CHILLIES

BOMBAY OFFICE:

50, Kazi Syed Street, Mudi Bazar, Bombay-400 003.

Telephones: 34 24 359 - 34 28 684

Sister Concern

Jethalal Nemchand & Co.

1436, New Madhavpura, Ahmedabad-380 004.

Telephones: Office: 337030 - 385724

Resi: 491217 - 485391

Gram: CHILLIES

- * બીજાને તમારા જેવા ખનાવવાના પ્રયત્ન કરશા નહિં. ઇશ્વર એ કરી શક્યા હાત! તમારા જેવા એક જ માણસ આ દુનિયા માટે પૂરતા છે.
- * આદમે સફરજન ખાધું,—એના દાંત ખાટાં થઇ ગયા તે હ્રજ કકડે છે. — હ'ગેરીઅન કહેવત
- * તમારા ભય તમારી પાસે રાખાે. પણ તમારી હિ'મત બીજાને આપાે
- માણસની દુનિયાનું કદ એના હૃદયના કદ જેટલું હાય છે.
- મસંગ પઢે અને દ્રવે એનું નામ દિલ,
 પ્રસંગ પઢે અને દ્રવે એ જ ખરૂં દ્રવ્ય.
- જ દેગી એટલે ?
 દેશિકયાથી સ્મશાન સુધીના પ્રવાસ.
 બંને અ'તિમ બિંદુએ આપણા ભાર બાજા લચકે છે,
 પણ વચગાળામાં આપણે પાતે આપણા ભાર લચકવા પડે છે.
 જ્યાતીન્દ્ર દવે

WITH BEST COMPLIMENTS FROM:

Dr. Babuji Meghji Ghalla

A hundred times a day, I remind myself that my inner and outer life is based on the labours of many men, living or dead and that I must give in the same measure in which I have received and am still receiving.

Albert Einstine

