# મનનો
# મેડિકલેઈમ

પંન્યાસ ઉદયવલ્લભવિજય

# મનનો મેડિકલેઈમ

પંન્યાસ ઉદયવલ્લભવિજય

પ્રકાશક
શ્રી સમકિત યુવક મંડળ

**: પ્રાપ્તિ સ્થાન :**

**શ્રી સમકિત યુવક મંડળ**

ભક્તિ બિલ્ડિંગ, ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર, દોલત નગર,
રોડ નં. ૮, **બોરીવલી (ઈસ્ટ)**,
મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૬. ફોન - ૩૨૫૨ ૨૫૦૧

**કેતનભાઈ ડી. સંગોઈ**

૧/૧૨, વૈભવ એપાર્ટમેન્ટ, શ્રેયસ સિનેમા લેન, સંઘાણી એસ્ટેટ,
એલ.બી.એસ. માર્ગ, **ઘાટકોપર (વે)**, મુંબઈ - ૪૦૦૦૮૬.
ફોન : ૨૫૦૦ ૫૭૦૩, મો. : ૯૨૨૪૬ ૪૦૦૭૦.

**અરિહંત કટલરી**

આંબા ચોકની પાછળ, પોલીસ ગેટની બાજુમાં, **ભાવનગર.**
ફોન : ૨૫૧ ૨૪૯૨, મો. : ૯૮૨૫૧ ૦૫૫૨૮

**મિલનભાઈ**

આનંદ ટ્રેડલિંક પ્રા. લિ.
૪૦૧, સ્પાન ટ્રેડ સેન્ટર, કોચરબ આશ્રમ સામે,
પાલડી, **અમદાવાદ** - ૩૮૦૦૦૭.
ફોન : ૨૬૫૮ ૭૬૦૧, મો. : ૯૩૭૫૦ ૩૫૦૦૦

**મુદ્રક**

**પ્રિન્ટવેલ - મો.: ૯૩૨૨૨૨૫૪૦૮**

**સંસ્કરણ : નવમું**

**મુલ્ય : ₹ ૫૦.૦૦**

# પ્રાસ્તાવિકમ્

સોનાની લગડીમાંથી કોઈ લોખંડની ખીલી બનાવી શકતું નથી.

લોખંડના ટુકડામાંથી કોઈ સોનાની વીંટી બનાવી શકતું નથી.

કાચા માલ અને પાકા માલ વચ્ચે આકારનો ફરક હોઈ શકે પણ પ્રકારનો ફરક ક્યારેય પડી શકે નહીં.

પરિસ્થિતિ એ કાચો માલ છે. મનઃસ્થિતિ એ પાકો માલ છે. પણ, માનવ મન એક ગજબનું મશીન છે. તે ગમે તેવા માલમાંથી ધારે તેવી વસ્તુ બનાવી શકે છે. મન ધારે તો અવળી પરિસ્થિતિના લોખંડી ટુકડામાંથી શુભ મનઃસ્થિતિની સુવર્ણમુદ્રિકા પણ સર્જી શકે છે. મન ધારે તો સમૃદ્ધ પરિસ્થિતિના ચળકતા સુવર્ણમાંથી અશુભ મનઃસ્થિતિનો અણીદાર ખીલો પણ બનાવી શકે છે. આપણે સહુ આવું શક્તિશાળી મન લઈને બેઠા છીએ. એટલે આ યંત્રણાને કઈ તરફ કાર્યશીલ કરવી એ અંગેની સમજદારી અને સાવધાની ખૂબ જરૂરી છે. Best out of Waste એ આવતીકાલની ઉત્પાદન શૈલીનો નવો ટ્રેન્ડ બની રહ્યો છે.

વિપરીત, વિષમ અને વિકટ પરિસ્થિતિઓના પાષાણખંડમાંથી પણ દૈવી પ્રસન્નતાનું મોહક શિલ્પ કંડારી શકાય છે. જરૂરી છે કેટલાક ઓજારો, જે અહીં આપ્યા છે. આપણને સહુને ઘણા કામ લાગશે. અનેકની પ્રસન્નતામાં નિમિત્ત બનવા મળે અને તે દ્વારા મારી પ્રસન્નતાની પોલિસી પણ ઊતરી જાય તો આથી વિશેષ શું જોઈએ ? પ્રસ્તુત લખાણમાં પરોક્ષ બળ પૂરું પાડનારા પૂજ્યોને કૃતજ્ઞભાવે યાદ કરું છું. સાથે પ્રત્યક્ષ બળ આપનારા મારા સદાના ઉત્સાહ સ્ત્રોત પૂ. આચાર્ય શ્રી મુક્તિવલ્લભસુરીશ્વરજી મહારાજ તથા લઘુબંધુ પંન્યાસ શ્રી હૃદયવલ્લભવિજયજી મ. આદિ તમામ સહવર્તિઓનો ઋણી છું.

૬ : પંન્યાસ મેઘવલ્લભવિજય શિષ્ય
પંન્યાસ ઉદયવલ્લભવિજય

# અનુક્રમણિકા


૧. મુખ મલકે તો સુખ છલકે ૧

૨. ઘડપણની જાહોજલાલી ૫

૩. માંદગીની સોનોગ્રાફી ૧૮

૪. માંદગી : આત્માનો જમણવાર ૨૮

૫. પીડા માટે પ્રવેશબંધી ૩૩

૬. તો સહેવું બને સહેલું ૩૯

૭. વિપત્તિકાળની વીમાયોજના ૪૯

૮. સંતોષ : સમાધિનો સિક્યોરિટી બોન્ડ ૫૫

૯. સાધનાની સર્વોપરિતા ૬૩

૧૦. ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ ૭૦

૧૧. પોઝિટિવ આઉટલુક ૮૧

૧૨. પ્રસન્નતાનું પ્રોગ્રામિંગ ૯૫

# ❑ મુખ મલકે તો સુખ છલકે

શ્રમણ ભગવાન મહાવીર પ્રભુએ ગણધરોને આપેલી ત્રિપદી એટલે જાણે સુવર્ણસિદ્ધિ રસ. આ સુવર્ણસિદ્ધિ રસે તો કમાલ કરી. તેણે અક્ષરોને આગમોનું સ્વરૂપ આપ્યું. સુવર્ણસિદ્ધિ રસ નવી ધાતુને પેદા ન કરે પણ ધાતુને પરિવર્તિત કરીને સુવર્ણનું સ્વરૂપ આપી દે છે.

વિશ્વસમસ્તને હસ્તરેખા માફક જોઈ રહેલા કરુણાસાગરના મુખે વહેતી વાગ્ધારામાં વહેતા વિચારોને અક્ષરાકાર આપીને ગણધર ભગવંતોએ જગત અને જગત્પતિને જોડી આપતો એક શાબ્દિક સેતુ રચી આપ્યો છે. આગમસૂત્રોની મનોહર સૃષ્ટિનું એક મોહક નજરાણું છે શ્રી આચારાંગ સૂત્ર. સૂત્રના પદે પદે છતો થતો વિચારવૈભવ જોતાં તેને વિચારાંગ પણ કહેવાનું મન થાય.

આચારાંગ સૂત્રમાં વિશ્વસ્થિતિને રજૂ કરતો એક રમણીય પદ પ્રયોગ જોવા મળે છે. **अट्टे लोए** આ સૂત્રનો સ્કેચ તૈયાર કરવો હોય તો સમસ્ત વિશ્વને ભડકામાં લપેટાયેલું રજૂ કરવું પડે. નવા મિલેનિયમમાં પ્રવેશી ચૂકેલા વિશ્વની કૅમિસ્ટ્રી ખરેખર દયનીય છે. દુઃખની આગ છે, તો સુખની પણ એક આગ છે.

કોઈને શરીરમાં સાતા નથી તેનું દુઃખ છે. કોઈને ઘરમાં માતા નથી તેનું દુઃખ છે. કોઈને સમાજમાં સ્થાન નથી તેનું દુઃખ છે. કોઈને બજારમાં નામ નથી તેનું દુઃખ છે. કોઈને ઘરની તકલીફ, કોઈને ઘરવાળાની તકલીફ તો કોઈને ઘરખર્ચની તકલીફ. કોઈને ત્યાં દીકરો નથી, કોઈને ત્યાં દીકરો છે પણ તે વિનયી નથી. કોઈને દીકરો સારો છે પણ વહુ બરાબર નથી. કોઈને બંને પક્ષે સારું છે પણ ઘરમાં પૌત્ર નથી. બહોળો પરિવાર હોવા છતાં આર્થિક નાદુરસ્તીની પીડા કોઈના મનને

કોરી ખાય છે તો કોઈને પુષ્કળ પૈસો હોવા છતાં ઘરમાં સવાશેર માટીની ખોટ વર્તાય છે. સંપત્તિ અને સંતતિનું સુખ પામી ચૂકેલો શરીરના ત્રાસથી હેરાનગતિ પામે છે. કોઈને પોતાનું રૂપ ગમતું નથી. કોઈને પોતાનો સ્વર ગમતો નથી. કોઈને પોતાના અક્ષર ગમતા નથી.

કોઈને બુદ્ધિની અલ્પતા કઠે છે, કોઈને આવડતની ઊણપ ખૂંચે છે, કોઈને પોતાનું ઘર સાંકડું લાગે છે, કોઈને પોતાની પાસે કપડાં ઓછાં લાગે છે, કોઈને ફર્નિચર બેકાર લાગે છે તો કોઈને પરિવાર મતલબી લાગે છે.

કોઈને ગાડી નથી તેનું દુઃખ છે, કોઈને ગાડી નવી નથી તેનું દુઃખ છે તો કોઈને બીજા પાસે વધુ સારી ગાડી હોવાનું દુઃખ છે.

મંદિર પર ફરકતી ધજા જેમ મંદિરની અંદર રહેલા પરમાત્માની જાહેરાત કરે તેમ વ્યક્તિના મોં પર ફરકતું સ્મિત, તેના હૈયામાં ઊભરાતા આનંદનું બયાન કરતું હોય છે. સ્મિતની આનંદદાયકતા અને દુર્લભતા સમજાવવા માટે અંગ્રેજીમાં સ્મિત માટે બહુ ભારે વિશેષણ વપરાતું હોય છે. A Million Dollar Smile. મુખ પર ફરકતા સ્મિતની કમર્શિયલ વેલ્યુ આમાં છતી થાય છે. માત્ર મામૂલી નુકસાની કે નાનકડી તકલીફ માત્ર સામે આવા કિંમતી સ્મિતને વેંચી મારવાની મૂર્ખામી કોણ કરે ? મંદિરના તમામ અંશોમાં વજનમાં સૌથી હળવી ચીજ હોય છે ધજા. મુખ પરનું હાસ્ય પણ સાવ હળવું ફૂલ, છતાં જીવનમાં તેનું ઘણું વજન છે. મુખ પરના હાસ્યની સાથે ક્યારેય ખૂન કે ચોરી થઈ શકતા નથી. મુખ પરનું હાસ્ય અંદરની પ્રસન્નતાનું દ્યોતક છે.

આજે કેટલાંય સ્થળે લાફિંગ ક્લબ ચાલુ થાય છે. લાફિંગ થેરાપી એ હવે ચિકિત્સા ક્ષેત્રની નવી ફૅકલ્ટી બની છે. જો કે તેમાં તો કૃત્રિમ હાસ્યની વાત થઈ. આજકાલ પ્લાસ્ટિકનાં ફૂલોની બોલબાલા છે. સ્વાભાવિક સ્મિત એ વિકસ્વર પુષ્પ છે.

મુખ પરનું સ્મિત બહુ કિંમતી ચીજ છે. તે મળવું દુર્લભ છે. મળ્યા પછી ટકવું દુર્લભ છે. પાણીનું ટીપું જમીન પર પડે તે કેટલો સમય ટકે ? કોઈ તેને લૂછે નહીં તો પણ સમય જતાં તે આપમેળે સુકાઈ જાય. મુખ પરનું સ્મિત એટલે જમીન પર પડેલું જળબિંદુ. તકલીફના તડકા જેટલા વધારે પડે તેટલું તે જલ્દી સુકાય.

આ સ્મિત ટકાવવા કેટલું બધું જોઈએ ! શરીર સારું હોય, સ્વજનો લાગણીશીલ હોય, સંપત્તિ પૂરતી હોય, બધું જ અનુકૂળ હોય તો આ સ્મિત ફરકી શકે. આમાંનું કંઈક પણ આડું ચાલે કે તરત એ સ્મિત ફરકતું અટકી શકે. **પવન પડી જાય ત્યારે પણ ધજા લટકતી તો હોય છે, પણ ત્યારે તે લહેરાતી નથી. પ્રસન્નતાનો પવન પડી ગયા પછી આયુષ્યના દંડ ઉપર જીવન માત્ર લટકતું હોય છે. સાવ લહેર વગરનું. ધજાની શોભા માત્ર લટકવામાં નથી, લહેરવામાં છે.**

હિંદુસ્તાનમાં સૈકાઓ સુધી રાજ્ય કરીને પ્રજાને પરવશતાની બેડીમાં જકડી દેનારા અંગ્રેજો સામે સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામ જ્યારે આરંભાયો ત્યારે એક શૌર્યસૂત્ર વહેતું થયેલું **Freedom is my birth right.** પરમ આનંદરસના ભોક્તા એવા આપણી અંદરના 'ચૈતન્ય મહાપ્રભુ'ને કર્મો અનંતકાળથી પોતાના પંજા હેઠળ રાખીને શોષી રહ્યા છે. ત્યારે લોકમાન્ય તિલકના એ શૌર્યસૂત્રને નવા સંદર્ભમાં દોહરાવીએ : **'Freedom is my birth right.'** પ્રસન્નતા એ મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

હતાશા અને નિરાશાથી ઘેરાયેલા માણસના મનને મુલાયમ મલમની ગરજ સારે તેવું પદ્ય પ્રસ્તુત છે.

**રવિ સમ તેજરાશિને ઉદયને અસ્ત આવે છે,**<br>
**શશી સમ શાંતમૂર્તિ પણ વધીને ક્ષીણ થાવે છે.**<br>
**સમંદરના તરંગોમાં ભરતી ને ઓટ આવે છે,**<br>
**રડે શાને ઓ માનવી ! જો સુખો દુઃખ લઈને આવે છે.**

ઋષભદેવ ભગવાનના પુત્ર ભરત ચક્રવર્તીને જીવનમાં ક્યારેય રડવાનો પ્રસંગ આવ્યો નહોતો. પ્રભુના નિર્વાણ બાદ અંદરનો ભરાયેલો ડૂમો બહાર લાવવા ભરતને ઈન્દ્રે રડતાં શીખવાડ્યું હતું. આજે માણસને હસવાની તાલીમ આપવી પડશે કે શું ?

હાસ્યની ભૂગોળ પણ કેવી ધારદાર છે. દેખાવમાં નમણું ને નજાકત પણ સહેજ વળાંક લેતી આકૃતિ. ગાલ પર ઉપસેલ જાણે તલવાર જોઈ લો.

સ્મિતની નજાકત અને કરામતનો ખરો પરિચય કરાવતું એક મજેદાર વાક્ય છે : **A smile is a curve, that sets everything straight.** જે ગાલ પર એક મીઠી લકીર ઉપસાવી નથી શકતો તેના કપાળે ત્રણ લકીરો આકાર લઈ લે છે.

માણસના મુખ પર હાસ્ય હોય એટલે ઘણું કરીને તેના મનમાં પ્રસન્નતા હોવાનો ખ્યાલ આવે છે. સ્ટુડિયોમાં ફોટોગ્રાફરની મુખ્ય સૂચના એટલી જ હોય છે : 'જરા મોઢું હસતું રાખજો.' અહીં 'મોઢું હસતું રાખવું' એટલે હૈયું પ્રસન્ન રાખવું. અંદરની લહેર મુખ પર વંચાય તેને સ્મિત કહેવાય.

મનની સ્વસ્થતા એ જીવનની ખરી સમૃદ્ધિ છે. પ્રસન્નતા એ મનનું કિંમતી આભૂષણ છે. ચિત્ત સમાધિ એ આલોકના સુખનું લક્ષણ છે અને પરલોકની સદ્ગતિનું કારણ પણ છે.

માણસને કપડાં પર સળ પડે તો પણ તેને જરાય ગમતું નથી. કપડા અને કાયા પર સળ ન પડે તે માટે તે ખાસ પ્રકારની સાવધાની રાખે છે. કપડાં અને કાયા કરતાં, પણ અધિક કિંમતી એવા મન પર સળ ન પડે તે અંગે તેની સાવચેતી કેટલી ?

વ્યક્તિના મનોગત ભાવો તેના હાવભાવ અને મુખાકૃતિ પરથી પારખી શકાય છે. એક સુભાષિતમાં બહુ સરસ કહ્યું છે: **आकृतिः कथयति गुणान्।** અંગ્રેજીમાં પણ આ વાત કોઈએ કહી છે : **Face is the index of the human being.**

છોડ ઉપર ખીલે છે ગુલાબ પણ વાતાવરણમાં પ્રસરે છે સુવાસ. મુખ પર મુસ્કાન ખીલે ત્યારે લગભગ વાતાવરણમાં હળવાશ ફેલાય છે.

ધરતીકંપના કારણે ઈમારતોને જોખમ ઊભું ન થાય તે માટે તેના પાયામાં બેરિંગ (સ્લાઈડર બોલ) જેવાં સાધનો વપરાય છે. આના કારણે કંપ વખતે મકાન સહેજ ઝૂમે પણ પડે નહીં.

મનને પણ આ રીતે કેળવણી આપીને સ્ટેબિલિટી આપવી જરૂરી છે. મનને એવું સજાવીએ કે આપણા મનને નજર સામે રાખીને કોઈ નિબંધ લખે તો તેનું મથાળું આવું રાખી શકાય : 'મન તો લીલુંછમ.'

અનેકવિધ આપત્તિઓ એક સાથે ત્રાટકવાથી હારીને હતાશ થયેલા એક ભાઈએ જીવન ટૂંકાવી દેવાનો નિર્ણય કર્યો. તે નિર્ણયને અમલમાં મૂકવાની યોજના તેમણે ઘડી કાઢી. શહેરના મધ્યભાગમાંથી પસાર થતી રેલવે લાઈન પર જઈ ટ્રેન નીચે પડતું મૂકવાના દૃઢ નિરધાર સાથે તે ઘરેથી નીકળ્યા. શહેરના એક મુખ્ય માર્ગ પર દોઢ બે કિલોમીટર ચાલીને રેલવે ટ્રેક પર તેમને પહોંચવાનું હતું.

ઘરેથી નિકળતા તેમણે આત્મહત્યાના પોતાના આ સંકલ્પમાં એક છૂટ રાખી : રેલવે ટ્રેક સુધીના રસ્તામાં જે કોઈ રાહદારીઓ મળે, તેમાંથી જો કોઈ વ્યક્તિના મુખ પર એવું સુંદર સ્મિત મને દેખાય કે જે, તેની મનોગત પારાવર પ્રસન્નતાની ચાડી ખાતું હોય ... તો જરૂર તે સ્મિત મારી તૂટી ગયેલી જીવન આસ્થાને સાંધી આપશે. આવું સ્મિત જોવા મળે તો આપઘાતનો નિર્ણય માંડી વાળીને હું ઘરે પાછો ફરીશ.

તે ભાઈનું પછી શું થયું તે આપણે ભૂલી જઈએ અને આપણી જાતને એક પ્રશ્ન પૂછીએ : તે ભાઈને રસ્તામાં જો હું મળ્યો હોત તો તેમની જીવન શ્રદ્ધાને પુનર્જીવિત કરવાનું નિમિત્ત હું બની શક્યો હોત ખરો ?

**આ પ્રશ્નના જવાબમાં કદાચ આપણી આખી જિંદગીનો સીટી સ્કેન રિપોર્ટ આપણા હાથમાં આવી જશે.**

## ❒ ઘડપણની જાહોજલાલી

વર્ષો પૂર્વે અમદાવાદમાં વયોવૃદ્ધ જૈનાચાર્ય પૂજ્યપાદ ભદ્રંકરસૂરીશ્વરજી મહારાજના દર્શન-વંદન કરવા ગયેલા. તે વખતે તેઓશ્રીની ઉંમર અંદાજે પંચાણું વર્ષની હતી. તબિયત નાદુરસ્ત અને ખોરાક નહીંવત છતાં પ્રસન્નતા પૂર્વવત્. દિવસનો મોટો ભાગ વાંચનમાં જ વ્યતીત કરતા. આંખે થોડું ખેંચીને વાંચવું પડતું અને કાને પણ મહામુસીબતે સંભળાતું.

વંદન કરીને સાતાપૃચ્છા કરીને બેઠા. અમારામાંથી કોઈએ સહજભાવે પૂછી નાંખ્યું : ‘સાહેબજી! હવે વાંચવા-સાંભળવામાં તકલીફ પડતી હશે, નહીં... ?’ એક નાજુક સ્મિત વેરીને ચોપડી બંધ કરી, સહેજ ટટ્ટાર થઈ અને પછી તેઓશ્રીએ અમને જ સામો પ્રશ્ન કર્યો : ‘વૃદ્ધાવસ્થામાં લગભગ બધાના આંખ, કાન, હાથ અને પગ બધું નબળું પડે છે. આવું કેમ થતું હશે, કહો જોઉં ?’

તેઓશ્રી જ કંઈ કહેવા માંગતા હતા એમ જણાતા અમે મૌન રહી સાંભળવા ઉત્સુક બન્યા અને સહેજ નજીક સરક્યા. તેઓશ્રીએ ત્યારે ગજબની વાત કરી : ‘જુઓ ! આંખ, કાન, જીભ વગેરેને જ્ઞાનેન્દ્રિય કહેવાય છે. કારણ કે તેનાથી રૂપ, રસ, ગંધ, સ્પર્શ અને શબ્દની જાણકારી મળે છે. હાથ-પગ વગેરેને કર્મેન્દ્રિય કહેવાય છે, કારણ કે તેનાથી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ થતી રહે છે. વૃદ્ધાવસ્થા એટલે બાહ્યભાવથી નિવૃત્ત થઈને અંદર ઊતરી જવાની અવસ્થા. બહાર દોડવાનું અને ભટકવાનું આપોઆપ સ્થગિત થઈ જાય તે માટે સમય થતાં કુદરત જ ઈન્દ્રિયોના તોફાની ઘોડાઓને શાંત કરી દે છે. કુદરતનો આ સંકેત છે કે ‘ભઈલા! ઈન્દ્રિયો દ્વારા ઘણું જોયું, ઘણું કર્યું. હવે

અતીન્દ્રિયના રસ્તે ચાલ.' વૃદ્ધાવસ્થા અંગેની કમાલની કેમિસ્ટ્રી તે વખતે જાણવા મળી.

વૃદ્ધાવસ્થાની વ્યાખ્યા આપણે શું કરશું ? આંખે ઝાંખપ, કાને ધાક, નાકે લીંટ અને પગમાં થાક. આપણી માન્યતા પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થા એટલે કમજોરી અને લાચારીનો સરવાળો માત્ર. કાંઈ જ ન થઈ શકે એવી અવસ્થા એટલે વૃદ્ધાવસ્થા. વૃદ્ધાવસ્થાનું આમાં અપમાન છે.

**વૃદ્ધત્વ તો એક એવો મહાવૈભવ છે, જે ક્યારેય કોઈને ઉતાવળે મળતો નથી. જીવનના પગથારે ઓછામાં ઓછા છ દાયકાની મજલ કાપ્યા પછી જ મળી શકનારા આ કષ્ટસાધ્ય મહાનિધાનને આમ ઉતારી ન પડાય.** વૃદ્ધાવસ્થાને કંઈક વિધેયાત્મક દૃષ્ટિકોણથી જોતાં શીખવું જોઈએ. વૃદ્ધાવસ્થા એટલે માત્ર વયોવૃદ્ધિ ન સમજતા. સાથે અનુભવવૃદ્ધિ પણ હોય છે. અનુભવ સમૃદ્ધ કોઈ વૃદ્ધને 'ડોસલો' કહીને ઉતારી પાડતાં પહેલાં સત્તર વાર વિચારજો. કારણ કે અનુભવ એક બહુ મોટી જણસ છે. અનુભવને દાઢીની ઉપમા આપી શકાય. ઉંમર વધ્યા વગર દાઢી ક્યારેય વધતી નથી.

'વૃદ્ધાવસ્થામાં શું કરી શકાય?' વાળાને પૂછવું જોઈએ કે વૃદ્ધાવસ્થામાં શું ન કરી શકાય ? ઘણા ખેલાડીઓ નિવૃત્તિ બાદ કોચિંગ ક્ષેત્રે યોગદાન આપતાં હોય છે. આ રીતે માણસ પણ પોતાના વીતેલાં વર્ષોમાં બનેલા બનાવો, તેના ઉપરથી મળેલા ધડા, નવી પેઢીને શું આપી ન શકે ? પ્રવૃત્તિકાળ પછી વિનિયોગકાળ આવે છે એ તો શાસ્ત્રસિદ્ધ ક્રમ છે.

ક્યારેક પોતે કરેલા આંધળુક્રિયા સાહસ કેવા ભારે પડ્યા હતા તેનો સ્વાનુભવ કહીને નવી પેઢીને સચેત કરી શકાય. પોતે બધું ગણતરીપૂર્વક ગોઠવીને કર્યું હોવા છતાં નસીબના વાંકે જ્યારે માર પડ્યો હોય તેવો કોઈ સ્વાનુભવ કહીને નવી પેઢીને પ્રારબ્ધનો મહિમા

સમજાવી શકાય. નવી પેઢી માત્ર નસીબવાદી ન બને તે રીતે તેને પુરુષાર્થવાદનો પાઠ પણ આપી શકાય. ઘરની ત્રીજી પેઢીને નાનપણથી ઉત્તમ સંસ્કાર સિંચન કરીને તેમના ઉજ્જ્વળ ભવિષ્યનો મજબૂત પાયો ચણી શકાય.

અલબત્ત, નવી પેઢીને શિખામણ, સલાહ કે સૂચન આપતી વખતે કોમર્સની ડિમાન્ડ એન્ડ સપ્લાયની થિયરીને અવશ્ય ખ્યાલમાં રાખવી જરૂરી. જેથી ટકોર અને ટકટક વચ્ચેનો ભેદ જળવાઈ રહે અને પોતાની ચિત્ત સમાધિની સામે પણ કોઈ આંચ ઊભી ન થાય. આ રીતે જોઈએ તો વૃદ્ધાવસ્થા એટલે પરાર્થકરણ માટેનું એક મજબૂત પ્લૅટફૉર્મ ગણાય.

**જિંદગીભર જે કર્યું છે તે કરવાનો અવકાશ પૂર્ણ થાય અને વ્યસ્ત જીવનમાં જે કર્યું નહોતું તે કરવા માટેનો પૂર્ણ અવકાશ મળી રહે એવી ભવ્ય અવસ્થાનું નામ છે વૃદ્ધાવસ્થા.** પ્રવૃત્તિકાળની જંજાળ, રઝળપાટ, ભાગદોડ ને જવાબદારીઓના બોજ તળે અગત્યની કેટલીય કાર્યવાહી, જે અટકી પડી હતી, તેના માટે જાણે ફ્રી લેન્ડ મળી રહે તેવું મોકળું મેદાન એટલે વૃદ્ધાવસ્થા. સદ્વાંચન, સત્સંગ, સત્શ્રવણ અને કેટલાંય સત્કાર્યો, કે જે પ્રવૃત્તિકાળની અતિવ્યસ્તતાના કારણે થઈ શક્યા નહોતા તે સઘળાય મનોગત શુભભાવોને સાકાર કરવાની સ્વર્ણિમ તક એટલે વૃદ્ધાવસ્થા.

મુંબઈમાં મોતીનો વેપાર કરનારા શાંતિચંદ ઝવેરીએ લગભગ પંચાવન વર્ષની વયે બધો કારભાર દીકરાઓને સોંપી દઈને જીવનસંધ્યાને સાધનાના રંગે રંગી દેવાના દૃઢ નિર્ધાર સાથે દીક્ષાગ્રહણ કરી હતી. સાવરકુંડલા મુકામે ગુરુદેવ શ્રી વિજયભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજાના તેઓ શિષ્ય બન્યા. નામ પડ્યું મુનિરાજ શ્રી શોભનવિજયજી મહારાજ.

આજે તેઓની ઉંમર ૮૭ વર્ષની થઈ છે. છેલ્લાં સાત વર્ષથી લગાતાર અમારી સામે જ છે. ઉગ્ર વિહાર યાત્રા કે ગોચરી જવાની આઉટડોર સાધનાના સંયોગ હવે ભલે નથી. છતાં વાંચન, જાપ આદિ ઈન્ડોર સાધના દ્વારા જીવનમાં આધ્યાત્મિક આનંદના રસને ઘૂંટડે ઘૂંટડે પી રહ્યા છે. એમ લાગે છે કે તેમના ઝાકઝમાળ વૃદ્ધત્વ આગળ આપણા જેવાનું યૌવન લાજે છે.

રોજના કલાકો સુધી તેઓ વાંચન કરે. અગત્યની પંક્તિઓને પેન્સિલથી સાઈડમાં માર્ક કરી લે. પછી અગત્યના મુદ્દા પોતાની એક ડાયરીમાં ઉતારી લે. રમૂજમાં એક વાર મેં એમને પૂછેલું : 'હવે આ મુદ્દા ઉતારીને શું કરશો ?' મને હસતાં હસતાં કહે : 'ઉતારી રાખેલા હોય તો ઘડપણમાં કામ લાગે ને !' પછી હસતાં હસતાં મને એક ગજબનો અંગ્રેજી ક્વોટ સંભળાવ્યો. મને કહે : **'That man is old, Whose mind is weak.'** આપણે તો ઘડપણને શરીરની નિર્બળતા સાથે સાંકળનારા. એટલે આ વ્યાખ્યા નવી લાગી. પણ વિચારતાં લાગ્યું કે ઘડપણની ખરી વ્યાખ્યા એક ૮૭ વર્ષના 'યુવાન પાસેથી મળી. જેવું મન તેવો માનવી.' **જેનું મન નબળું તે ઘરડો.**

વાત સાચી પણ છે જ ને ! સંયોગ પ્રમાણે ચાલી ન શકે તે મનની નબળાઈ કહેવાય અને તેને ખરું ઘડપણ કહેવાય. ખેંચાવું કે ઘસડાવું પડે તેવું ઘડપણ જીવનના ચોથા દાયકામાં આવી શકે અને શક્ય છે કે જીવનના આઠમા દાયકામાં પણ તે ન આવે.

વાંચન, સ્વાધ્યાય, જપયોગ ને કાયોત્સર્ગ જેવા પલાઠી મારીને બેઠાં બેઠાં સેવી શકાય તેવા યોગોનું મહત્ત્વ હવે સમજાય છે. આ યોગો જીવનને ખીલતું રાખે છે, મોઢાને હસતું રાખે છે અને સમયને વહેતો રાખે છે.

મુંબઈ સાયન ખાતે ચાતુર્માસ હતું. ત્યારે વ્યાખ્યાનમાં રોજ એક વૃદ્ધને ખૂબ જ રસપૂર્વક સાંભળતાં જોયા. સાંભળે... નોંધે... વાંચે... વિચારે... ને કંઈક પામે પણ ખરા. ઉંમર હસે સિત્તેર ઉપરની. નામ હતું ઈશ્વરભાઈ. નિવૃત્ત જીવનનો ભાગ્યે જ કોઈ ઉઠાવતું હશે તેવો ફાયદો તે ઉઠાવે. સત્સંગ અને શ્રવણ ઉપરાંત વાંચનનો અદ્‌ભુત રસ કેળવેલો. જે તેમના નિવૃત્ત જીવનને રસાળ બનાવવામાં મદદ કરતો. વાંચન અને વ્યસન શબ્દો જાણે તેમના માટે પર્યાયવાચી લાગે. રોજના પાંચથી છ કલાક વાંચનમાં ગાળે.

વાંચન દરમિયાન વિશેષ જે વાતો જાણવા મળે, તે જેને આપવાથી લાભ થશે એવું લાગે તેને ખાસ પહોંચતી કરે અને એટલાં પાનાં વાંચવા ખાસ ભલામણ પણ કરે. ઘરની અંદર બે કબાટ ભરીને કરેલો સાત્ત્વિક પુસ્તક સંગ્રહ બતાવીને મને કહેતા : ‘આ બધા મારા પરમ મિત્રો છે. તેમણે મને ઘણું શીખવ્યું છે.’

વૃદ્ધાવસ્થા એટલે કાંઈ જ ન કરી શકવાની અવસ્થા, આ એક ભ્રમણા છે. વાસ્તવમાં તો વૃદ્ધાવસ્થા એટલે જે અત્યાર સુધી થઈ નહોતું શક્યું તેવાં દુષ્કર કાર્યો સાધી શકવાની સમર્થ અવસ્થા. આજે વૃદ્ધાવસ્થા એટલે રોદણાં ને રૂસણાનું જાણે મિશ્રણ લાગે છે. તેનું કારણ એ છે કે શરીરની દશા બદલાયા પછી પણ માણસ પોતાની મનોદશા બદલવા તૈયાર થતો નથી. શંકરાચાર્યે ચર્પટ મંજરીમાં આવી મનોદશાનું હૂબહૂ વર્ણન કર્યું છે :

**अंगं गलितं पलितं मुण्डं,**

**दशनविहीनं जातं तुण्डम्।**

**वृद्धो याति गृहीत्वा दण्डं,**

**तदपि न मुंचत्याशापिण्डम्।**

**શરીરે વળિયા પડે ને માથે પળિયા પડે,**
**બહાર દાંતો પડે ને હાથે લાકડી જડે,**
**કાને ધાકો પડે, પગે થાકો ચડે,**
**આંખો ઝાંખી પડે, ન આશા પાંખી પડે.**

જૈનાચાર્ય કૃત સંસ્કૃત રચનાના પદ્યાનુવાદ સમા રત્નાકર પચ્ચીસીમાં પણ આવી મનોદશાનું વર્ણન છે :

**આયુષ્ય ઘટતું જાય તો પણ પાપબુદ્ધિ નવ ઘટે**
**આશા જીવનની જાય પણ વિષયાભિલાષા નવ મટે.**
**ઔષધ વિશે કરું યત્ન પણ હું ધર્મને તો નવ ગણું**
**બની મોહમાં મસ્તાન હું પાયા વિનાના ઘર ચણું.**

ઘડપણ અળખામણું શા માટે લાગે છે ? શક્તિ ખૂટે છે માટે ? કે ભોગ છૂટે છે માટે ? માણસે જાતને પૂછવા જેવો આ રૂપિયા એક કરોડનો સવાલ છે. નાવિકે પવન પ્રમાણે શઢને ફેરવવાનો હોય છે તેમ દરેક ભાવિકે સંયોગો પ્રમાણે મનને દિશા આપવાની હોય છે. પણ કરુણતા એ છે કે માણસ ઉંમરલાયક થયા પછી પણ લાયક થઈ શકતો નથી.

મધ્યાહ્નનો સૂરજ પ્રચંડ તેજથી કેવો તપતો હોય છે. તેની સરખામણીમાં ઉદયાચલનો સૂરજ અને અસ્તાચલનો સૂરજ બંને શાંત લાગે. ઉદયાચલનો સૂરજ અનુભવના અભાવે શાંત હોય છે અને અસ્તચલનો સૂરજ અનુભવના પ્રતાપે શાંત પડે છે. જેવું સૂરજનું છે તેવું જ વ્યક્તિ માટે પણ છે. બહુ નાની ઉંમરે ભોગ ન શોભે, તેમ મોટી ઉંમરે પણ ભાગદોડ કે ભોગદોડ ન જ શોભે.

અમુક ઉંમર પછી માણસો શ્વેત વસ્ત્ર પહેરતા. શ્વેત વર્ણ સાદગી, શાંતિ અને વિરામનો સૂચક છે. ભાણામાં સફેદ ભાત આવે એટલે સમજવાનું કે હવે ભોજન વિરામ ! બે રાજવીઓ વચ્ચે ચાલતી લડાઈમાં સફેદ ધજા ફરકાવવામાં આવે એટલે સમજવાનું કે હવે યુદ્ધ વિરામ ! તેમ માથા પર સફેદ વાળ આવતાં જ સમજી લેવું જોઈએ કે હવે ભોગ વિરામ !

સફેદ વાળને જોઈને ત્યાગના માર્ગે વળી જવાની વાતો હવે ભૂતકાળ બની ગઈ છે. હવે તો હેરડાયર ઝિંદાબાદ! **યુવાન દેખાવું ગમે તે આંતરિક અતૃપ્ત ભોગલાલસાનું સૂચન છે**. 'ફોર ધી યંગ વન્સ' નામનું પુસ્તક જો બહાર પડે તો ચાલીસી વટાવી ચૂકેલા પણ સ્ટોલ પર વીંટળાઈ વળે. ઘડપણ અંગેનું ગાઈડન્સ તો વનમાં પ્રવેશી ચૂકેલાને પણ ખપતું નથી. એમ લાગે કે હજી તો ઘણી વાર છે.

કવિ કાલિદાસે રઘુવંશ કાવ્યના પ્રથમ સર્ગના પ્રારંભિક શ્લોકોમાં જ રઘુના વંશનું સુંદર વર્ણન કર્યું છે. રાજા રઘુના વંશ માટે કાલિદાસે પ્રયોજેલા વિશેષણોમાં વૃદ્ધત્વની આખી કાર્યસૂચિ જાણે કે આપી દીધી છે.

'જેમના રાજ્યના સીમાડાઓ છેક દરિયાને અડતા હતા (**आसमुद्रक्षितीशानां**) એવા રાજવીઓ છેલ્લે શું કરતા હતા ? (**वार्धक्ये मुनिवृत्तीनां, योगेनान्ते तनुत्यजाम्**) વૃદ્ધત્વમાં મુનિવૃત્તિને સ્વીકારીને સાધના દ્વારા વૃદ્ધત્વને સફળ બનાવીને શરીરને છોડી દેતા.' યોગ દ્વારા દેહત્યાગને બદલે આજે ભોગરસ દ્વારા કે રોગ દ્વારા દેહત્યાગ થાય છે. **એક સર્વેક્ષણ મુજબ ટેલિવિઝનના ખરા પૂજારીઓ પ્રૌઢાવસ્થા પછીની અવસ્થામાં વર્તતા હોય છે. આવા લોકોના ટેલિવિઝનને અપાતા કલાકોમાંથી અડધો સમય પણ જો તત્ત્વજ્ઞાનને ફાળે આપી શકાય તો વૃદ્ધત્વ કેવું સમૃદ્ધ અને સુદૃઢ બની શકે**! મોત જેવો ભીષણ શત્રુ જ્યારે ગમે ત્યારે ત્રાટકવાના એંધાણ હોય ત્યારે કોની શરણાગતિ શ્રેયસ્કર ગણાય ? ટેલિવિઝનની કે તત્ત્વજ્ઞાનની ?

**અમુક સમયથી વધુ સમય સુધી થાળી પર બેઠા રહેવું શોભે નહીં, આ વાત માણસ સમજે છે. આ વાત માત્ર ભોજન**

**પૂરતી જ નહીં, પણ ભોગના સર્વક્ષેત્ર માટે આ એક ઉંમરના ઔચિત્યરૂપ નિયમ છે.**

દિવસભરના શ્રમ પછી રાતે શ્રમમુક્ત થઈને નિદ્રા લઈ શકે તે તંદુરસ્ત શરીરની નિશાની છે. વૃદ્ધાવસ્થા એ જીવનનો સંધ્યાકાળ છે. ત્યારે ભોગમુક્ત થઈને યોગનિદ્રામાં પોઢી જવું એ તંદુરસ્ત મનની નિશાની છે. **ભોગરસ એટલે આમ પણ આત્માનો વિભાવ પરિણામ છે. એટલે સાધનાના ક્ષેત્રે તેને કોઈ સ્થાન નથી. પણ વૃદ્ધત્વ તો એક એવી અવસ્થા છે કે જ્યારે ભોગ એ શરીર માટે પણ વિભાવ પરિણામ બને છે. ત્યારે તો ભોગની ભિક્ષાવૃત્તિને તિલાંજલિ આપવી જ પડે.** કુદરત પણ તે માટે કેટલી બધી સાનુકૂળ છે.

જન્મતાની સાથે જ આવેલી ઈન્દ્રિયો વૃદ્ધાવસ્થા આવતા શિથિલ બને છે. આંખ, કાન વગેરે જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઢીલી પડે છે, તો હાથ-પગ વગેરે કર્મેન્દ્રિયો પણ થાકે છે. દરેક ઈન્દ્રિયોની ત્વરા અને તીવ્રતા બંને ઘટે છે. જે સમયે બહારનું જોવાનું ને જાણવાનું, બોલવાનું ને સાંભળવાનું, ભાગદોડ કરવાનું બધું જ ઘટાડવાની જરૂર છે. તે વખતે કુદરતી રીતે જ વિરામ કાર્ય માટેની અનુકૂળતા મળી રહે છે. કાળના ક્રમમાં પણ કેવી મજાની કરામત છે! નરસિંહ મહેતાના શબ્દોમાં કહીએ તો : **'ઉંબરા તો થયા ડુંગરા ને પાદર થયા પરદેશ.'**

ગાડીની ગતિ ઘટાડવા માટે હજી ગિયર બદલવું પડે, પંખાને કે ગૅસને ધીમો કરવા રેગ્યુલેટર ફેરવવું પડે, પણ આ શરીરની તો ભારે કમાલ છે. જ્યારે તેની ગતિ ધીમી પાડવાના દિવસો આવે છે ત્યારે કાળક્રમે જ તે કાર્ય થઈ રહે છે. દાંત પણ જતાં જતાં જાણે એમ કહી જાય છે કે 'હવે ખાવાનો ને ચાવવાનો ચસ્કો છોડી દે.' પણ ભોગ ભિક્ષુક આ માણસ આવા સંકેતને સમજવાને બદલે ચામાં ખાખરો બોળીને તેને

'ચાવવા લાયક' બનાવે છે. ત્યારે માણસ ખાખરો નથી ચાવતો. ભોગરસિકતા નામની રાક્ષસી માણસને ચાવતી હોય છે. ભર્તૃહરિએ સાચું જ કહ્યું છે : **भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ता: ।**

વૃદ્ધાવસ્થા એ આરામની અવસ્થા નથી, ભોગવિરામની અવસ્થા છે. હાથપગની ત્વરા ઘટાડવા દ્વારા અને ઈન્દ્રિયોના શક્તિશૈથિલ્ય દ્વારા કુદરત આ વાતનો સંકેત આપે છે. આંખો ઝાંખી પડે છે તેને આંતરદૃષ્ટિના ઉઘાડનો સંકેત માનીને વર્તવાને બદલે તે ઝીણી આંખે પણ છાપા અને ટેલિવિઝન સામે ખડકાય છે. જાણે આખો જ તેમાં ગરક થઈ જાય છે.

વિજ્ઞાન પણ કેવું છે સાવ લક્ષ્યહીન! તેણે દૂરનું જોવાનાં સાધનો બનાવ્યાં, તેણે ઉપરનું જોવાના યંત્રો વિકસાવ્યાં, તેણે નીચેનું જોવાનાં સાધનો ઊભાં કર્યાં, પણ અંદરનું જોવાની કોઈ યંત્રણા તે ગોઠવી શક્યું નથી. વિધેયાત્મક રીતે લેતા આવડે તો વૃદ્ધાવસ્થા આ યંત્રણા ગોઠવવાની એક સુવર્ણ તક આપે છે.

**जो जागत है सो पावत है, जो सोवत है सो खोवत है ।**

માણસની કરુણતા કહો કે મૂર્ખતા કહો, એ છે કે અધ્યાત્મના અવસરને તે આંસુની અવસ્થા માની બેસે છે. જોવામાં કે સાંભળવામાં તકલીફ ઊભી થાય એટલે જાણે કે શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં તકલીફ ઊભી થઈ.

મુંબઈ બોરીવલી ખાતે જામલી ગલીના ઉપાશ્રયમાં ઘણી વાર જવાનું, રહેવાનું બન્યું છે. એક ચાતુર્માસ પણ ત્યાં કર્યું છે. વિરાટ ઉપાશ્રયના એક છેડે એક કાકા આખો દિવસ બેઠેલા રહેતા. જાદવજીભાઈ તેમનું નામ. ઉંમર સિત્તેર ઉપરની હશે. પ્રભાતે સાડા પાંચના સુમારે ઉપાશ્રયમાં દાખલ થાય ને રાત્રે સાડા નવ વાગે ઘરે પાછા જાય. બપોરે એક વાગે એકાસણું કરવા પૂરતા કલાક જઈ આવતા

તે શ્રાવક રોજના દસથી બાર સામાયિક કરતા. ખૂબી તો એ હતી કે તેમને કાને બિલકુલ સંભળાતું નહોતુ.

મેં એક વાર લખીને પૂછેલું : 'કાનના કારણે તકલીફ થતી હશે, કેમ ?' તે વખતે તેમણે આપેલો જવાબ આજે દશ વર્ષેય યાદ છે. 'ઓછું સંભળાય તેમાં મને કોઈ તકલીફ નથી, તકલીફ તો બીજાને થાય છે.' થોડુંક હસીને પછી સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું : 'જુઓ, સાહેબજી ! આ કાન આડા ફાટ્યા તેમાં નકામું સાંભળવાનું અને તે સાંભળ્યા પછી નકામું વિચારવાનું બધું બંધ થઈ ગયું. કોઈ કામની વાત હોય તો તે વાત મને જણાવવા માટે તો બીજાઓ જ પૂરતો પ્રયાસ કરે છે. એટલે બહેરાશના કારણે મારી તકલીફ ઘટી, લોકોની વધી.'

કાનની તકલીફને લેશમાત્ર પણ કાને ધર્યા વગર આખો દિવસ બેઠા બેઠા વાંચન અને ધર્મક્રિયામાં દિવસો પસાર કરતા આ જાદવજીભાઈ પૂરા બાર વર્ષથી તો એક ધારા આ જ રૂટિનમાં પરોવાયા છે. 'ઘરમાં મારું કોઈ સાંભળતું નથી.' ... 'હવે મારું કાંઈ ચાલતું નથી.' ... 'કોઈ મારી સામે જોતું નથી.' ... 'કોઈને મારી પાસે બેસવાની ફુરસદ નથી.' આવાં કોઈ વાક્યો આ જાદવજીભાઈના મોઢે ક્યારેય સાંભળવા ન મળે . કોઈકે બહુ સાચું કહ્યું છે : તમારું કુટુંબ તમારી અંદર વસે છે. જૈનાગમ આચારાંગ સૂત્રમાં કહ્યું છે :

**पुरिसा ! तुममेव तुमं मित्तं, किं बहियामित्तमिच्छसि।**

**ભઈલા ! તું જ તારો મિત્ર થઈ જા ને !**

ભોગરસિક માણસ યૌવનને ભોગવી લેવાની લ્હાયમાં યુવાનીમાં જ ઘડપણ નોંતરી બેસે છે ને અકાળે રોગગ્રસ્ત બનીને રીતસરનો ઢસડાય છે. જેને યોગરસિકતા કેળવતા આવડે તે તો ઘડપણને પણ ભોગવી જાણે છે.

બહારની દુનિયામાં જ રહેતા શીખ્યા છીએ એટલે કાને સંભળાતું બંધ થાય ત્યારે આપણો અંદરનો કોલાહલ વધી જાય છે. માત્ર એટલું વિચારીએ કે આજ સુધીમાં કાને પડેલા શબ્દોમાંથી શું પેદા થયું ? સ્નેહ કે સંઘર્ષ ? ટકાવારી બહુ સ્પષ્ટ છે. આપણે કામનું બહુ ઓછું સાંભળીએ છીએ અને તે સાંભળીને પાછું ભૂલી જઈએ છીએ. જ્યારે નકામું તો આપણે ઘણું બધું સાંભળીએ છીએ. અને પછી માથામાં મગજ છે ત્યાં સુધી તેને યાદ રાખીએ છીએ. આપણી 'કર્ણાવતી' જો આ રીતે અવળી જ દોડતી હોય તો કર્ણ શૈથિલ્યની અવસ્થાને સંઘર્ષ ઘટાડનારી અને એ રીતે સ્નેહને વધારનારી કેમ ન મનાય ?

આજ સુધી જોવાના અને સાંભળવાના કારણે ઘણી તકલીફો ઊભી થઈ છે. હવે જોવાની કે સાંભળવાની ક્રિયામાં જ જો તકલીફ ઊભી થઈ હોય તો તેને આશીર્વાદરૂપ માની લઈને મનને મનાવી લેવામાં કેટલી વાર લાગે ? અંધાપો, બહેરાશ કે બીજી કોઈ પણ તકલીફ છેવટે તો પીડાકારી તત્ત્વ જ છે. પણ તેની અસરથી મન મુરઝાઈ ન જાય એ હેતુથી આવો વિધેયાત્મક દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવામાં કોઈ વાંધો ખરો ?

આજકાલ માણસ ઘડપણ અંગેનો પ્રબંધ કરવામાં આમ તો માહિર થતો જાય છે. સરકાર અને સોસાયટી દ્વારા પણ અનેક પ્રકારની સ્કીમો દ્વારા સિનિયર સિટિઝન્સનું ધ્યાન રાખવામાં આવે છે. પોતાની માલિકીનાં ઘરથી લઈને સગો દીકરો ય સાથે ન રહે તો શું કરવું ત્યાં સુધીનુ પ્લાનિંગ કરતો રહે છે. પણ જ્યારે શરીર સાથ ન આપે ત્યારે... ?

નિવૃત્તિકાળ અંગે તેનું કોઈ પ્રોગ્રામિંગ તેણે તૈયાર કર્યું નથી. નિવૃત્તિકાળ બે રીતે આવી શકે છે : ક્રમિક અને આકસ્મિક. ઉંમર વધતા ગાત્રો ઢીલા પડે અને ધીમે ધીમે કાર્યશક્તિ ઘટવાના કારણે માણસ નિવૃત્ત થાય તે ક્રમિક નિવૃત્તિકાળ. માંદગી, ફ્રેક્ચર કે એવા કોઈ કારણે થોડા વખત માટે અચાનક પડ્યા રહેવું પડે તે આકસ્મિક નિવૃત્તિકાળ. બંને પ્રસંગ માટેનું પ્લાનિંગ કરી રાખવા જેવું ખરું.

નિવૃત્તિકાળે જે કરવા ધારતા હો તેની રુચિ અત્યારથી કેળવો અને તેની ટેવ અત્યારથી પાડો. **આપણી તકલીફ એ છે કે નિવૃત્તિકાળને સફળ બનાવે તેવાં કાર્યોનો રસ પ્રવૃત્તિકાળે કેળવ્યો હોતો નથી અને પ્રવૃત્તિકાળે જેનો રસ કેળવ્યો હોય છે, તે કાર્યો નિવૃત્તિકાળે કરી શકવાના શક્તિ કે સંયોગ હોતા નથી. આના કારણે નિવૃત્તિકાળ કંટાળાજનક અને લાચારી સ્વરૂપ લાગે છે અને પરિણામે સંતપ્ત મનોદશાનું નિર્માણ થાય છે.**

સતત ચાર દાયકા સુધી ધંધો કર્યા પછી જો માણસ પોતાની માલિકીનું ઘર વસાવી ન શકે તો શું કામનું ? ભાડાના ઘરમાં લાંબો સમય રહેવામાં મજા તો નથી, શોભા પણ નથી અને સલામતી તો નથી જ. માત્ર નોટિસ આવે કે ઊંઘ હરામ. **બાહ્ય પ્રવૃત્તિ અને ભૌતિક માર્ગની ભાગદોડ તો ભાડાનું ઘર છે. ક્રમિક અથવા આકસ્મિક ગમે તે રીતે તે ખાલી કરવું પડશે ત્યારે ક્યાં રહીશું ?**

રાજા-મહારાજાઓ રહેતા હોય છે મહેલોમાં, પણ તે મહેલની નીચે આસપાસમાં ભૂગર્ભગૃહ તૈયાર કરી રાખતા. આકસ્મિક હુમલા વખતે ત્યાં ચાલ્યા જવું હોય તો જઈ શકે અને સલામત રહી શકાય. અને હા, આ ભૂગર્ભગૃહ મહેલની સાથે જ ચણી લેવામાં આવતું. હુમલો થાય ત્યારે ખોદકામ કરવું નકામું છે.

જીવનમાં શું પામ્યા તેનો અંદાજ, છેલ્લે તમે શું પામો છો તેના પર છે. **જેને નિવૃત્તિકાળ પસાર કરતાં ન આવડે તેને પ્રવૃત્તિકાળ પસાર કરતાં આવડ્યો નથી.** વર્ષભર મહેનત નહીં કરનારા વિદ્યાર્થીને પરીક્ષાખંડમાં સૌથી ઓછું લખવા છતાં પણ સૌથી વધુ પસીનો થતો હોય છે.

# ❑ માંદગીની સોનોગ્રાફી

વર્તમાનયુગમાં 'અછત'ની જબરી બોલબાલા છે. ક્યાંક અનાજની અછત, ક્યાંક પાણીની અછત, ક્યાંક પેટ્રોલની અછત, ક્યાંક ઊર્જાની અછત, ક્યાંક પૈસાની અછત. પણ આ બધાને ટપી જાય તેવી એક છે 'સમય'ની અછત, કારણ કે બીજું બધું હજી ઊછીનું મળે. સમય કોઈને કોઈનો મળી શકતો નથી. સંપત્તિના હવાલા પડે, સમયનો હવાલો પાડી શકાતો નથી. આજે સમયની ખેંચ એટલી બધી વર્તાતી હોય છે કે નવરો માણસ પણ ખૂબ બિઝી હોય છે.

ઘણાં કાર્યો કરવાં જેવાં હોય છે, કરવાની ઈચ્છા પણ હોય છે, કરવાના સંયોગો પણ હોય છે છતાં કરી શકાતાં નથી. કારણ એ જ કે 'સમય નથી.' માણસને સારું સાંભળવું ગમે છે પણ સાંભળવા માટે સમય નથી. વિદ્યાર્થી વર્ગ અભ્યાસના ભાર નીચે એવો દટાયો છે કે તેની પાસે ફરવાની ય ફુરસદ નથી. વેપારી વર્ગ વેપાર કાર્યોમાં એવો તો ગળાડૂબ છે કે તેની પાસે મરવાની ય ફુરસદ નથી.

જીવનમાં ક્યારેક આવી જતી માંદગી શું આપી જાય છે, કહું ? માંદગી પીડા આપે છે તે માંદગીની સાચી ઓળખ નથી. કારણ કે માંદગી સિવાય પણ પીડા તો અનેક રીતે આવે જ છે. માંદગીની ખરી ઓળખ એ છે કે તે 'નવરાશ' આપે છે. સમયની તીવ્ર ખેંચ અનુભવતા જીવને જાણે કે સમયની સુપર લોટો લોટરી લાગી ગઈ. માંદગી વખતે બસ સમય જ સમય... નવરાશ જ નવરાશ... આરામ જ આરામ.

વર્ષોથી વાંચ્યા વગર જ રાખી મૂકેલાં સારાં પુસ્તકોને લગભગ આવા સમયે જ આપણો સ્પર્શ અને સમય આપી શકાય છે. સગા દીકરા કે ભાઈ સાથે જેને વાત કરવાનો સમય નહોતો મળતો તે મિત્રોને,

મહેમાનોને ખાસ વારાફરતી આવવાની સૂચના આપે છે, જેથી ટાઈમ પાસ થાય. સમયની તીવ્ર અછતવાળો પ્રદેશ ગણાતા જીવનમાં સમયની આમ છૂટે હાથે લહાણી કરનાર માંદગી તો એક વરદાન છે.

મહિનામાં જેટલો સમય પરમાત્મા પાછળ જતો હતો તેટલો સમય તો માંદગી વખતે લગભગ રોજ પરમાત્માને ફાળે જાય છે. માંદગીના માધ્યમે પરમાત્મા સાથે કેવું નિકટનું અનુસંધાન સાધી શકાય છે. કેવી આશાભરી મીટ પ્રભુ તરફ મંડાય છે! પ્રાર્થનાનો પૂલ પણ કેવો સરસ બને છે. એક છેડે પીડા ને બીજા છેડે પ્રભુ! અને બિછાના પર સૂતેલાનું મુખ હોય લગભગ પ્રભુ તરફ!

**'आपदः सन्तु नः शश्वत्'** ના ઉદ્ગારો કાઢનારી પાંડવ માતા કુંતીએ ઈશ્વરને 'સતત આપત્તિઓ વરસતી રહો'ની પ્રાર્થના કરી. તેનું રહસ્ય આ જ છે કે તેને મન તે આપત્તિ નહોતી પણ પ્રભુસ્મરણની અને પ્રભુ સાથે નૈકટ્ય સાધવાની જ્વલંત તક હતી.

સામાન્ય સંયોગોમાં થતા પરમાત્મસ્મરણ અને વિષમ સંયોગોમાં થતા પરમાત્મસ્મરણને સરખાવીને બંનેના ગુણધર્મોનું રાસાયણિક પૃથક્કરણ કરશો તો રિપોર્ટ લગભગ સ્પષ્ટ હશે કે વિષમ સ્થિતિમાં થતા પરમાત્મસ્મરણ વખતે યાચક રસ વધુ ઘટ્ટ હશે, શરણાગતિનો સૂર વધુ બુલંદ હશે, પ્રાર્થનાનો ટ્યૂન વધુ તીવ્ર હશે. જાણે જનમ-જનમના સાથી હોય તેમ પરમાત્મા સાથે આવો સ્નેહનો સેતુ સાધી આપનારી **માંદગી તો એક વરદાન છે**.

જીવનમાં સતત કાર્યરત રહેનારો અને કર્મો બાંધતો જ રહેલો માણસ તેના વિપાકો પ્રત્યે બેફિકર હોય છે. માંદગીના અવસરે તેને એક અવકાશ મળે છે વિચારવાનો, કે આ શેનું પરિણામ છે? બેફામ

ખાનપાન અને બેફિકર ખર્ચ જે પ્રભુ આજ્ઞાથી લઈને શરીરની મર્યાદા સુધીનું કાંઈ જ સાચવ્યું નથી, તેનું પરિણામ બીજું શું આવે ? બેફામ ભોગનો દીકરો છે, બેફામ રોગ.

રોગ વખતે હાયવોય કરતા પૂર્વે કરેલાં કૃત્યો, આચરેલી હિંસાની જીવંત કૅસેટને જરા રિવાઈન્ડ કરીને જોઈ તો લો : સહેજ કરડતા માંકડ કે મચ્છરની આખી ટીમને 'ઓલ આઉટ' કરી દેવા સુધીની નીંભરતા દાખવી છે. મચ્છરના ચટકા સહન કરવાને બદલે મચ્છરોને જ ઝટકા દઈ દીધા છે. પછી રોગના ચટકા ખાવા જ પડે ને !

હિંસાના પાયા ઉપર જ જેનું ઉત્પાદન હોય તેવી કેટલીય ચીજવસ્તુઓ વાપરું છું. કોમળ સસલાં ને વાંદરાં જેવાં પ્રાણીઓ પર થતા અત્યાચારોનો વિચાર કર્યા વગર સૌંદર્ય પ્રસાધનો, પરફ્યુમ્સ અને શૅમ્પૂ વાપરનારનું શરીર આખરે રોગોને ઉત્પન્ન કરતું કારખાનું ન બને તો બીજું શું બને ?

મારી સામે કોઈ જવાબ આપે તો સીધો હાથ ઉપાડીને પછી જીભ ઉપાડવાનો મારો ક્રમ લગભગ ચૂકતો નથી. હવે હાથના કર્યા હૈયે વાગ્યા છે. તેમાં મારા સિવાય બીજા કોનો વાંક હોઈ શકે ?

સહેજ આડું બોલનાર કે તેડું વર્તન કરનારને સીધા વેંતરી નાંખવાની વાર્તા કરતા અચકાયો નથી. તો કર્મો મને વેંતરવામાં પાછીપાની શેની કરે ?

ઘરમાં મચ્છરને માર્યા, પલંગમાં માંકડને માર્યા, ફર્નિચર પર થયેલી ઉધઈને મારી, બારી, બારણાં ને માળિયામાં ગરોળીઓ મારી, ગાડીઓ ચલાવતા કેટલાય જંતુઓ માર્યા. રસોડામાં કીડી, મંકોડા ને વાંદાને માર્યા, મોઢામાં અનંતકાયને ચાવી ગયો, માથામાં જૂને મારીને પેટમાં રહેલા બાળક સુધી મારી હિંસકવૃત્તિનો ધારદાર છરો ફરી વળ્યો

છે. આ બધું આ ભવ પૂરતું જ અને તેમાં પણ જે યાદ આવે તેટલું જ. સ્મૃતિ બહારનું અને આ ભવ પૂર્વેનું તો જુદું ! હવે થર્ડ સ્ટેજનું કૅન્સર થાય કે બંને કિડનીઓ ફેઈલ થઈ જાય! **મેં આપેલા દર્દોની સામે મને આવેલું દર્દ સાવ મામૂલી છે.** કરેલાં કર્મોથી મેલા થયેલા આતમના ચીરને પસ્તાવાની પાવન સરિતામાં પખાળીને ચોખ્ખું કરવાની તક અને સૂઝ બંને માંદગી વખતે મળી રહે છે. કરેલાં પાપો તરફ પસ્તાવાની નજરે જોવાની આવી તક આપતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

મોટાં મોટાં કામો કરી શકવાની ડંફાસો મારનારા આપણને એક નાની સરખી માંદગી પણ જો વિહ્વળ બનાવી જતી હોય તો આપણી સહનશક્તિ અંગે સચિંત થવાની જરૂર છે. આપણી સમાધિનો અંદાજ આપણી સહનશક્તિ પર હોય છે. અને આપણી સહનશક્તિનો અંદાજ આપણી માંદગી વખતે જ નીકળી જતો હોય છે.

એક નાનકડી ફોલ્લી થતાં કે માત્ર એક ચીરો પડતા જો તેની બળતરા અસહ્ય જણાતી હોય, આવી જતા તાવ વખતે શરીર કરતાં મગજનું તાપમાન જો વધારે ઊંચું રહેતું હોય, મેલેરિયા, ફ્લૂ, ટાઈફોઈડ કે ન્યૂમોનિયા શરીરની સાથે મન પર સવાર થઈ જતો હોય તો આવી શકનારી મોટી દેહપીડા વખતે ટકી શકવાની આપણી ક્ષમતા અંગેનો રિપોર્ટ હાથમાં આવી ગયો સમજો.

સામાન્ય માંદગી વખતે પણ આપણી એક લાક્ષણિક શૈલી બરાબરની વર્તાય છે. આપણી ખબર કાઢવા જે આવે તેની સામે એકધારું માંદગીનું ને પીડાનું વર્ણન જ કરતા રહીએ છીએ. આવનારો માણસ 'કેમ છે ?' એટલું પૂછે તેની જ જાણે રાહ જોતા હતા. સાજા થઈ ગયા પછી પણ વીતી ગયેલી માંદગી, ભોગવેલી પીડા અને કેટલું સહન કર્યું ?

તેનો રિપોર્ટ કવિની અદાથી આપતા હોઈએ છીએ. **ગયેલી માંદગી જો શરીરમાં ફરીથી લાવવા નથી જ માંગતા તો તેને જીભ ઉપર ફરીથી લાવવાની કાંઈ જરૂર ખરી ?** માંદગીને મનમાં કે શરીરમાં લાવવી કે નહીં તે કદાચ આપણા હાથમાં ન હોય પણ તેને બેસવા માટે જીભનો ઝૂલો આપવો કે નહીં તે તો આપણા હાથમાં જ છે. વાસ્તવમાં આપણી વિરાટ માંદગીની પીડાનું વારંવાર વિસ્તૃત વ્યાપક અને મસાલેદાર વર્ણન કરવા દ્વારા માણસ સહાનુભૂતિ ભીખતો હોય છે. આને **Sympathy stunt of a weak mind** કહી શકાય. પણ આવા વખતે આપણી સહનશક્તિનો સાચો સ્કેલ મપાઈ જાય છે.

કેટલાકને તો લોહીમાં જ સહિષ્ણુતા હોતી નથી. કોઈ સહન કરવાનું સૂચન કરે ત્યારે રોકડો ને ફાંકડો જવાબ : ઈ તો જેને થાય તેને ખબર પડે ! સહનશક્તિ જેવી રોગપ્રતિકારક શક્તિ બીજી કોઈ નથી. લોહીમાં હિમોગ્લોબિન કે વાઈટ સેલ્સનું પ્રમાણ રક્ત પરીક્ષણ દ્વારા નક્કી થાય છે. પણ આપણી સહિષ્ણુતાના સેલ્સનું પ્રમાણ જણાવતું પરીક્ષણ છે માંદગી. સમાધિનો વિજયધ્વજ જે દંડ પર ફરકાવવાનો છે તે દંડનું નામ છે સહનશક્તિ. નબળા દંડ પર ફરકતી ધજા સામે મોટું જોખમ ખરું. તેથી સહનશક્તિના દંડની મજબૂતાઈ ચકાસી લેવી જોઈએ. આપણી સહનશક્તિનો સાચો અંદાજ આપતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

મરણ એટલ અંત. આ વિપરીત સમજ છે. વાસ્તવમાં મરણ એટલે પ્રારંભ. મરણ પછી એક નવી નક્કોર જિંદગીનો પ્રારંભ થાય છે. ટેસ્ટમેચમાં દિવસના અંતે બેટ્સમેનો પેવેલિયનમાં પાછા ફરે છે તેને અંત નથી કહેવાતો. બહુ બહુ તો વિરામ કહેવાય. પાછા સજ્જ થઈને તે બીજે દિ મેદાનમાં રમવા જાય. છે. નવો દિવસ કેવો હશે ? ફ્રેશમૂડ કે ટેન્શન

સભર ? આગલો દિવસ કઈ રીતે પૂર્ણ કર્યો હતો તેના આધારે તે નક્કી થાય. જીવનની છેલ્લી પળોના આધારે નવા જીવનની કવિતા રચાય છે, માટે મરણ સમાધિની અગત્યતા ગજબની છે. મૃત્યુ એટલે તો મહાપીડા. મૃત્યુ એટલે તો મહાવિયોગ. તેને સહજ કરવાના અવસરે ભલભલા રૂસ્તમો ય ગબડી પડ્યા છે. અઘરી મેચ રમતા પૂર્વે ખેલાડીઓ હંમેશા પ્રૅક્ટિસ મેચોનો આગ્રહ રાખતા હોય છે. માંદગીને આવી પ્રૅક્ટિસ મેચ ગણી રમતાં શીખવું જોઈએ. **મૃત્યુ વખતની સમાધિને માંદગી નામનું પ્રૅક્ટિસ સેશન મળે તો છેલ્લે જ્વલંત દેખાવની ઊજળી આશા સહજ બંધાય.** આ રીતે તો સમાધિમરણની ભવ્ય તાલીમ આપવા માટે જ જાણે કે પધારનારી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

માંદગી દરમિયાન ઘણી વાર એક વાક્ય મોઢે ચઢી જાય છે, 'બસ, આવી પીડા તો કોઈને ન થજો.' આ શું સૂચવે છે ? આપણી પીડામાંથી પ્રસવ થાય છે અનુકંપાશીલ સ્વભાવનો. પ્લાસ્ટરવાળા પગને ત્રણ મહિના સુધી વાળીને પલંગમાં પડ્યા રહેવું પડે ત્યારે ફ્રેક્ચરગ્રસ્તો પ્રત્યે સૌથી વધુ દયા આપણાને ઊપજે છે કારણ કે આપણી ઉપર તે વીત્યું છે.

ઘણી રાતો રસ્તા પર કે ચટાઈ પર ભૂખ્યા જ સૂઈ જઈને જેણે ગાળી હોય તેવો માણસ શ્રીમંત બને છે ત્યારે ખરેખર ગરીબોને જોતાં જ તે પીગળી જાય છે. એક મજાની કહેવત છે : ઘાયલ કી ગત ઘાયલ જાને. આનો સંક્ષેપાર્થ એટલો જ છે કે પીડા વખતે આપણું મન પીડાગ્રસ્તો પ્રત્યે એકદમ કૂણું બની જાય છે. હૈયાની કઠોર ધરતીને ખેડીને કોમળ બનાવવામાં નોંધપાત્ર ફાળો આપનારી અને આપણી અનુકંપાનું ક્ષેત્રફળ વધારી આપનારી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

જે શરીરને સાચવવામાં પાછું વાળીને જોયું નથી તે શરીર આવું તકલાદી! જે શરીરની શોભા ખાતર મેં મારા આત્માને કાબરચીતરો બનાવ્યો તે શરીર આવું દગાબાજ! જે શરીરની મમતાના કારણે હિંસા કરતાં અચકાયો નથી ને તપ કરતાં દર વખતે ગભરાતો હતો તે શરીર આવું મતલબી! લૂંટી લેવાય તેટલું બધું લૂંટી લઈને છેલ્લે મને પહેરે કપડે (ચોંટેલ કર્મે) કાઢી મૂકે તેવો આ ઠગ! જેની સાથે ભાગીદારીમાં ધંધો આદરેલો તે ભાગીદારના અસલી ચહેરાની આડે રહેલો નકાબ ચીરી દઈ તેની ખરી ઓળખ થાય છે માંદગી વખતે. આવી ઓળખ કરાવીને મને વેળાસર સાવચેત બની જવાની અક્કલ આપતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

જેની પાસેથી રકમ લેવાની હોય તે રકમ આપતો નથી. વારંવાર ઉઘરાણી છતાં જવાબ આપતો નથી. છેલ્લે તેણે શરતી ચૂકવણી કરવાની મંજૂરી આપતા કહ્યું : 'જુઓ, હું તમને સીધા નહીં આપું, તમારે જેને આપવાના છે તેને આપી દઉં.' બહુ ન ગમે તેવું આ સમાધાન એક વાર સ્વીકારી તો લઈએ જ ! હાથમાં કાંઈ આવતું ન હોવા છતાં છૂપો આનંદ એ વાતનો છે કે લેણું ભલે ગયું પણ દેણું તો ઓછું થયું !

શરીરમાં કોઈ રોગ કે અચાનક આવતી માંદગી વખતે આ વિચારણા ખૂબ કામ આપે તેવી છે. સુખ આવતું ભલે અટકી ગયું પણ હવે જે દુઃખ આવવાનું હતું તે પછી આવશે નહીં. અત્યારે ભોગવાઈ ગયેલ દુઃખનો હવાલો પડી ગયો. માંદગી વખતે કર્મનું દેવું ચૂકતે થાય છે. સારું થયું અત્યારે રોગ આવી ગયો. કારણ કે અત્યારે સમજણના ઘરમાં છું. અજ્ઞાન અવસ્થામાં આવો હુમલો થયો હોત તો વધુ કર્મો બંધાયાં હોત. **સમજદાર ન હોય તેવો દેવાદાર માણસ વધુ દેવું કરી બેસે છે.** સમજણપૂર્વક સહન કરીને કર્મોનાં મોટાં દેવામાંથી

મુક્ત થવાની એક તક આપતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

શરીરથી જેમ શર્ટ ભિન્ન છે તેમ 'આત્માથી શરીર ભિન્ન છે' તેવું આજ સુધી અનેકવાર સાંભળ્યું છે. દેહાત્મભેદવાદ એ તો માત્ર થિયરી છે. માંદગી તે થિયરીનું પ્રૅક્ટિકલ છે. લગભગ છત્રીસ હજાર બલ્બ ફોડ્યા પછી બલ્બની શોધ કરનારા વૈજ્ઞાનિક એડિસનની સિદ્ધિને બિરદાવતા કો'કે લખેલું (કે કહેલું) : 'છત્રીસ હજાર નિષ્ફળતાઓ બાદ એડિસનને સફળતા મળી.' એડિસને આની સામે વાંધો રજૂ કર્યો. 'પરિણામની અવજ્ઞા ન કરાય તેમ પુરુષાર્થની પણ અવજ્ઞા ન કરાય. મારા દરેક પ્રયોગો મને ક્રમશઃ સિદ્ધિની નિકટ લઈ જનારા હોવાથી મારો પ્રત્યેક પ્રયાસ સફળ જ હતો. મને દરેક પ્રયાસમાંથી કંઈક તો મળ્યું જ છે. લોકોને છેલ્લે મળ્યું તેથી તેમને મન મારો છેલ્લો પ્રયાસ જ સફળ હોય તે જુદી વાત છે, પણ મારે મન મારો પ્રત્યેક પ્રયાસ ઘણો કિંમતી હતો.'

દેહ અને આત્મા વચ્ચેના ભેદની પ્રતીતિ તો ખૂબ દુર્લભ ચીજ છે, પણ માંદગી એ તે માટેનો એક પ્રયાસ જ છે. બની શકે કે આવા અનેક નિષ્ફળ પ્રયાસો બાદ જ (એડિસનની જેમ) પ્રકાશ મળે. પણ પ્રત્યેક પ્રયાસને સિદ્ધિ તરફની આગેકૂચનો દરજ્જો તો આપવો જ છે. આ રીતે વિચારીએ તો દેહાત્મભેદવાદની પ્રતીતિ કરવા માટેની સુંદર તક આપતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

માંદગી અચાનક આવી પડે છે અને કરી રાખેલું કેટલું ય પ્લાનિંગ ખોરવી નાંખે છે. રજાના દિવસો કોઈ ખાસ પ્રવાસ માટે ફાળવી રાખેલા હોય તે પથારીને ફાળે આપી દેવા પડે. કોઈ ખાસ પ્રસંગ કે પ્રયોજન માટે કરી રાખેલી બચત દવાની પાછળ ઘસડાઈ જતી જોવી પડે.

આરાધના માટે કરી રાખેલી વિચારણાઓ આરામને ક્ષેત્રે સફળ બને. ધારેલું કાંઈ જ ન થાય અને નહીં ધારેલું ઘણું બધું થાય. સંયોગોની અનિશ્ચિતતા અને અણધાર્યાપણાનો અહેસાસ કરાવતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

મન તો ચંચળ છે પણ તન ક્યાં ઠરીઠામ રહે છે ? ક્યારેક બારીએ તો ક્યારેક બારણે, ક્યારેક પલંગમાં તો ક્યારેક ગાડીમાં, ક્યારેક ઘરમાં તો ક્યારેક દુકાનમાં, ક્યારેક દેશમાં તો ક્યારેક વિદેશમાં... માંદગી વખતે માણસનું આખુંય વિશ્વ તેની પથારી આસપાસ જ રચાઈ જાય છે. શાસ્ત્રોમાં સંલીનતા નામના તપનું વિધાન આવે છે. મન, વચન અને કાયાને સ્થિર કરી સંકોચી રાખવા તે સંલીનતા. સતત ભટકવા ટેવાયેલી કાયાને એક સ્થળે સ્થિર કરીને કાયસંલીનતાની તક આપતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

ઘરના સભ્યોને ક્યારેક સ્વાર્થી કે મતલબી માની લીધેલા. જાણે કે બધા નામના સગા છે. કામના કોઈ નથી એવું માની લીધેલું. ઘરના કરતાં મિત્રો પર વધુ ભરોસો રાખતો હતો પણ માંદગીના અવસરે બધાને ખડે પગે સેવા કરતા જોયા. બે ભાઈઓ સાથે રહેતા હોય તેનો પ્રત્યક્ષ ફાયદો માંદગીના સમયે જ જણાય છે. બધાના સ્નેહ, સહકાર અને સેવાભાવનો સાક્ષાત્કાર કરાવતી અને સાથે રહેવાના લાભ સમજાવતી **માંદગી તો એક વરદાન છે.**

કોઈ કૅન્સરગ્રસ્તને જોતાં જ કેવી અરેરાટી થાય છે?

ડાયાલિસિસના સહારે જીવતા દર્દીની અવદશા જોઈને કેવી ધ્રુજારી થાય છે ? હર્પિસ કે સોરાયસિસનું નામ પડતાં પ્રત્યેક રૂંવાડે કેવી કંપારી અનુભાય છે ! બળી ગયેલી કોઈ વ્યક્તિની દાહપીડા અને કદરૂપો ચહેરો જોયા પછી તો જમવાનું ભાવતું નહોતું. કોઈને માથામાં આવેલા ચાલીસ ટાંકા જોયા પછી કેવો ડર લાગતો હતો ! તે પછી હિંસાકારી પ્રવૃત્તિ કે પીડાકારી પ્રવૃત્તિ કરતાં ગભરાટ શું નથી થતો ?

બહારનું ખાવાને કારણે થયેલા ફૂડપોઈઝનિંગથી આપણે સાવચેત બની જઈએ છીએ. વધુ પડતું ખાવાના કારણે થઈ ગયેલા ઝાડા-ઊલટીથી આપણને સંયમનો મહિમા સમજાઈ જાય છે. દાદરા પરથી પટકાઈ જતા કો'કને થયેલું ફ્રેક્ચર જોઈને આપણી દાદરા ઊતરવાની સ્ટાઈલ બદલાઈ જાય છે. ઉતાવળે ઊઠવા જતા ઉપરના કબાટનો ખૂણો વાગવાથી કો'કના માથામાં ઊંડો ચીરો પડેલો જાણીને ઊઠવા-બેસવાની આપણી પ્રક્રિયામાં સાવચેતીનો ઉમેરો થાય છે. હવાથી અચાનક બારી બંધ થતાં કો'કની આંગળી છૂંદાઈ ગયેલી જાણીને ખુલ્લી બારીને કડી લગાડવાનું આપણે ચૂકતા નથી.

બીજાની માંદગી કે પીડા જો આપણા માટે પ્રતિબોધક બનતી હોય તો આપણી માંદગીમાંથી બીજા અનેકોને શું કોઈ પ્રેરણા નહીં મળે ? આપણી માંદગીમાં આપણને ભૂતકાળમાં આપણે કરેલી ભૂલો જોવા મળે છે. તો બીજાઓને તેમાં ભવિષ્યમાં નહીં કરવાની ભૂલો જોવા મળે છે. આમ જોઈએ તો આપણી માંદગી તો એક જાહેર વ્યાખ્યાન છે. અનેકને સાચવણ, સાવચેતી, સંયમ અને સાવધાનીનો ઉપદેશ આપીને અગાઉથી જ બચાવી લેતી **માંદગી તો એક વરદાન છે**.

# ❐ માંદગી : આત્માનો જમણવાર

રામકૃષ્ણ પરમહંસ જીવનના અંતિમ તબક્કામાં કૅન્સરના ભયાનક રોગથી ઘેરાઈ ગયા હતા. જો કે સ્વયં તો મહાન સાધક હોવાથી દેહની આ દુર્દશા પ્રત્યે બેદરકાર હતા. પરંતુ આ રોગ નજરે નિહાળનાર વ્યક્તિઓથી તે સ્થિતિ જોવાતી ન હતી. તેથી તેમણે રામકૃષ્ણને પ્રશ્ન કર્યો કે : **'આટલી ભયાનક વેદના વચ્ચે જીવન લંબાયા કરે છે તો આમ ને આમ ક્યાં સુધી સહન કરશો ?'** રામકૃષ્ણે જે ઉત્તર આપ્યો તે ખરેખર દુ:ખને બહુ મહત્ત્વ ન આપવાની વિચારણાને પુરસ્કૃત કરે તેવો હતો. તેમણે કહ્યું : **'ભેંસના શિંગડા ઉપર રહેલી ફૂલની માળા રહે કે પડે એનાથી ભેંસને કોઈ ફરક પડતો નથી. શરીરમાં રોગ રહે કે જાય, મને આનાથી કાંઈ ફરક પડતો નથી.'**

આ જવાબને વાગોળવાની જરૂર છે. ભારે ચબરાકિયો છે આ જવાબ. આમાંથી શરીર તરફનો અને રોગ તરફનો દૃષ્ટિકોણ કેળવવાની દિશા મળે છે. આ જવાબમાં બે વાતો થઈ. શરીરરને શિંગડું માનવાનું અને રોગને ફૂલની માળા માનવાની. આ સરખામણી બહુ બુદ્ધિપૂર્વકની લાગે છે.

આ જ લગી શરીર ખાતર આપણે જેટલી નિષ્ઠા દાખવી છે, એટલી જો આત્મા ખાતર દાખવી હોત તો કદાચ દશ-વીશ ભવો પૂર્વે જ આપણો મોક્ષ થઈ ચૂક્યો હોત. આ જ લગી રોગ પ્રત્યે જેવી નફરત રાખી છે, તેવી જો રાગ પ્રત્યે અને બીજા દોષો પ્રત્યે રાખી હોત તો પણ આપણો સંસાર આજ સુધી લંબાયો ન જ હોત.

શરીર પ્રત્યે સત્કારની દૃષ્ટિ અને રોગ પ્રત્યે તિરસ્કારની દૃષ્ટિ. આ બંને આપણા બહુ જૂના દૃષ્ટિકોણ છે. આ ગલતી થવાથી શરીરને સાધન તરીકે સાચવવાને બદલે પછી તો રીતસરની શરીરની જ સાધના થવા લાગી. આના કારણે દેહમમતા વધુ ગાઢ થતી ગઈ. બીજી તરફ રોગ શરીરને પીડાકારી હોવાથી રોગ પ્રત્યે પહેલેથી અણગમો રહેતો આવ્યો

છે. આના કારણે રોગ અને પીડાના અવસરે અસમાધિ સહજ થવા લાગી. આમ શરીરમાં મમતાના અને રોગ વખતે વિષમતાના સંસ્કારો પડી ગયા.

બીજી રીતે મૂલવવું હોય તો એમ કહી શકાય કે તંદુરસ્તીમાં રાગ કરવાની મજા પડી ગઈ અને નાદુરસ્તીમાં દ્વેષ કરવાની આદત પડી ગઈ. શરીર તરફની સત્કાર દૃષ્ટિ અને રોગ પ્રત્યેની તિરસ્કાર દૃષ્ટિ નામના બે ભૂંગળામાંથી આ ધુમાડો નીકળે છે.

જે જુત્તા પહેરીને દોડવીરે દોડવાનું હોય તે જ જુત્તાની તે ઉપેક્ષા હરગિઝ ન કરે, સાથે તેને ગળે વળગાડીને ય ન ફરે. દોડવીરને મન પોતાના શૂઝનું જેવું સ્થાન હોય તેવું સમજું ને મન શરીરનું સ્થાન હોવું જોઈએ.

આપણે શરીર અને રોગને જોવાના દૃષ્ટિકોણ વિકસાવવાની જરૂર છે. અથવા સાધકોએ વિકસાવેલા દૃષ્ટિકોણને અપનાવવાની જરૂર છે. હવે ફરી વાંચી જુઓ રામકૃષ્ણ પરમહંસનો પેલો જવાબ. તેમાં આવા બંને વિકસિત દૃષ્ટિકોણ ઉપલબ્ધ છે. શરીરને શિંગડું માનો અને રોગને ફૂલની માળા માનો.

સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે શિંગડું એટલે વાંકડિયો ભાર અને ફૂલની માળા એટલે હળવી ફૂલ સુવાસ. આથી શિંગડા પ્રત્યે આકર્ષણ થવું મુશ્કેલ છે જ્યારે ફૂલની માળામાં આપણને કંઈક સારું ચોક્કસ જણાય છે. આ બંને દૃષ્ટિકોણ જો વિકાસ પામે તો શરીર તરફની આત્મદૃષ્ટિ અને રોગ તરફની તિરસ્કાર દૃષ્ટિ, બંને મંદ પડે છે. પાછી મમતા અસહજ અને સમતા સહજ બને છે.

ભેંસનું શરીર જુઓ : શિંગડાની નીચેનું લગભગ બધું કામનું. શિંગડું કાં ભરાય, કાં ફસાય, આમ ભારે ને કોકને મારે. લાગે કે જાણે શરીરનું જ રૂપક છે. ભેંસને ખરો ભાર તો શિંગડાનો જ લાગે. શિંગડા પર કોઈ માળા લટકાવે તેમાં શું ફરક પડે. જે તકલીફ છે તે મૂળ ભારની છે.

મોગલ સમ્રાટ અકબરના પ્રતિબોધક જૈનાચાર્ય જગદ્‌ગુરુ

હીરસૂરીશ્વરજી મહારાજને પીઠમાં એક ગુમડું થયેલું. તે ગુમડાને કારણે ખૂબ કળતર થતું હતું. પ્રતિક્રમણની ક્રિયા દરમિયાન પણ સારી એવી પીડા વર્તાતી હતી. પ્રતિક્રમણ બાદ કોઈ શ્રાવક સેવા કરવા આવ્યા. આચાર્ય ભગવંતે નિષેધ કર્યો છતાં પેલા પરાણે પીઠ દબાવવા લાગ્યા. તેને તો એમ કે પીઠ દુ:ખે છે તો થોડી હળવાશ લાવી દઉં... તેમાં પેલું ગુમડું ફૂટી ગયું... પાર વગરની પીડા થઈ હશે. પણ આચાર્ય ભગવંત તો એક આકસ્મિક ઊંહકારા બાદ સ્વસ્થ રહ્યા. પેલા શ્રાવકનો તો જીવ બળી ગયો. 'ગુરુદેવ ! આવું ગુમડું થયેલું તે આપે કાંઈ કહ્યું પણ નહીં ?' ત્યારે આચાર્ય ભગવંતે આપેલો હૃદયવેધક પ્રતિભાવ : 'ગુમડા પર ગુમડું થયું તેની ચિંતા શું કરવી ?'

પંખા ચાલે નહીં તો પણ મન અકળાય, ને પથારી સરખી ન પથરાય તો પણ મનમાં સળ પડી જાય. દેહદષ્ટિના આવા નઝારાની સામે શરીરને ગુમડાની દૃષ્ટિએ જોનારાને જોતાં જોતાં પેલા શ્રાવક ચાલ્યા ગયા. સવારે આવીને સહજ પૂછ્યું : 'સાહેબજી ! હવે રાહત થઈ ?' ત્યારે પાછો જવાબ આપ્યો : 'મને તો મૂળ ગુમડાની પીડા વધુ છે. તેનો કાયમી નિકાલ થાય તો જ રાહત થાય.' નાનકડી ફોલ્લી વખતની આપણી મનોદશાને આવા કોઈ સાયકોગ્રાફ સાથે સરખાવતાં જ વામન અને વિરાટ વચ્ચેનો ભેદ સ્પષ્ટ થઈ જાય.

કેવી અપૂર્વ સાધક દૃષ્ટિ ! શરીર એ જ ગુમડું. પછી તેના પર ગુમડું થાય કે રૂનું પૂમડું મુકાય, સાધકને શું ફરક પડે ? જે તકલીફ છે તે મૂળ ગુમડાની છે. કેવી મજાની છે આ અધ્યાત્મની દુનિયા ! કોઈ શરીરને શિંગડું માને તો કોઈ શરીરને ગુમડું માને. આખરે તો આત્માને વળગેલો નકામો ભાર.

આવી જ કો'ક સર્ચલાઈટના પ્રકાશમાં શરીરને જોતાં આવડી જાય તો તેને શરીર સાક્ષાત્કાર કહી શકાય. જ્ઞાની અને અજ્ઞાનીમાં ભેદ શાથી પડે ? હાથ, પગ ને આંખ-કાન તો બંનેના સરખા જ હોય છે. જે ભેદ પડે છે તે દૃષ્ટિકોણના આધારે જ પડે. વસ્તુઓને મૂલવવાની શૈલી

બંનેની ભિન્ન હોય છે. આપણે શરીરને સર્વત્ર અગ્રક્રમ આપીએ છીએ. જ્યારે જ્ઞાનીને મન તો સાધનથી વધીને કાંઈ નહીં. આપણને રોગમાં કષ્ટ સિવાય બીજું કાંઈ દેખાતું નથી. જ્યારે સાધક તો રોગને પણ કમાણીના અવસર તરીકે મૂલવે છે.

રોગાવસ્થાનું પણ એક ઈન્ટર્નલ કોમર્સ છે. રોગાવસ્થાને જો તેવા કમર્શિયલ એંગલથી જોતાં આવડી જાય પછી જાલીમ પીડા વચ્ચે પણ ટકી રહેવું આસાન છે. વેપારીને કમર્શિયલ એંગલ દેખાઈ જાય તો ઉજાગરા, ઓવરટાઈમ અને ભૂખમરો બધું કોઠે પડી જ જાય છે ને !

સ્કૂલમાં પરીક્ષાનો સમય માત્ર ત્રણેક કલાક પૂરતો જ હોય છે, છતાં વિદ્યાર્થીના પૂરા બાર મહિનાની નિષ્ઠા તેમાં દેખાઈ આવે. વિદ્યાર્થી જે રીતે પરીક્ષાને મૂલવે છે તે રીતે માણસે રોગને મૂલવવો જોઈએ.

**ઠોઠ ને મન પરીક્ષાકાળ એટલે કચકચનો કાળ...**

**મધ્યમને મન પરીક્ષા કાળ એટલે કસોટીનો કાળ...**

**હોશિયારને મન પરીક્ષા કાળ એટલે પ્રગતિનો કાળ...**

બસ, આવી જ રીતે રોગવસ્થાનું પણ ત્રિવર્ગીકરણ કરીને કહી શકાય કે...

**અજ્ઞાનીને મન રોગનો કાળ એટલે કર્મના બંધનો કાળ, કારણ કે તેને રોગમાં કષ્ટનાં દર્શન થાય છે.**

**આસ્તિકને મન રોગનો કાળ એટલે કર્મના ઉદયનો કાળ, કારણ કે તેને રોગમાં કર્મનાં દર્શન થાય છે.**

**અધ્યાત્મીને મન રોગનો કાળ એટલે કર્મના ક્ષયનો કાળ, કારણ કે તેને કર્મજનિત કષ્ટમાં પણ કમાણીનાં દર્શન થાય છે.**

કો'કને ત્યાંથી આવનારી રકમ સીધી રીતે આવતી નથી. ત્યારે ધારો કે આપણા એક માથાભારે લેણદારે તે બીડું ઝડપ્યું. તેણે બારોબાર પોતાની વસૂલી કરીને આપણા ચોપડામાં પોતાના નામે હવાલો પડાવી દીધો ત્યારે આપણું લેણું ભલે ન આવ્યું પણ દેવું થોડુંક ઓછું થયું તે

પણ એક આશ્વાસન છે ને ! માંદગી વખતે જે દુઃખ ભોગવાય છે તેટલું કર્મનું દેવું ચૂકતે થયું. માંદગીને આ રીતે વ્યાવસાયિક અભિગમથી જોનારાને માંદગીમાં પણ કમાણીનાં દર્શન થાય છે.

શુભ કર્મનો ઉદય સુખ સગવડ ને સાહ્યબી લાવી આપે છે. જ્યારે અશુભ કર્મનો ઉદય કષ્ટ અને પીડા લાવી આપે છે. એક રીતે કહી શકાય કે શુભકર્મ તો ઈન્ટીરિયર ડેકોરેટર છે, જે જીવનઘરની સુરમ્ય સજાવટ કરી આપે છે. જ્યારે અશુભ કર્મ તો ઘાટી જેવા છે, જે જીવનઘરનો કચરો સાફ કરવા માટે આવે છે.

ઈન્ટીરિયર ડેકોરેટરની પર્સનાલિટી આગળ ઘાટીની કોઈ પર્સનાલિટી હોતી નથી. છતાં અનિવાર્ય આગમન કોનું ? ઘરમાં સજાવટ ઓછી હોય તે હજી ચાલે, પણ કચરાની જમાવટ થાય તે તો ન જ ચાલે. આ વિચારણા દુઃખને સહન કરવાની અનિવાર્યતા સમજાવે છે.

જ્યારે સખત શરદી થઈ હોય. નાકમાં સળેખમ ને માથું ભારેખમ હોય. શ્વાસ લેવામાંય તકલીફ પડે એ રીતે બધું જામ થયું હોય ત્યારે માણસ નાસ લે છે. ગરમ વરાળનો ઉપયોગ કરતી વખતે ગરમ ધાબળાની અંદર મૂંઝારો ને બફારો બંને વધે છે પણ નાસ લેવાની ના કોણ પાડે ?

મનમાં એક વિચાર બેઠો છે કે 'થોડો સમય આ સહન કરવું પડે પણ તેનાથી અંદર ઘણી હળવાશ થશે. કફ છૂટો પડતાં ફેફસામાં, ગળામાં, નાકમાં અને માથામાં બધે મોકળાશ થશે. પછી શ્વાસોશ્વાસ પણ રિધમ પ્રમાણે ચાલશે.' આ વિચારણાથી નાસની પીડા ગૌણ બને છે અને નાસનું પરિણામ મુખ્ય બને છે. તબીયત કથળતા આવી વિધેયાત્મક શૈલી વિકસાવવી જોઈએ. કર્મોથી ભારે થયેલ આત્મદ્રવ્યને હળવો ફૂલ કરવાના ઈરાદાથી 'નાદુરસ્તી' નામનો નાસ લેતાં પછી અકળામણ શેની થાય !

## ❒ પીડા માટે પ્રવેશબંધી

આકર્ષક કપડામાં સજ્જ થયેલો અલખ હજી તો રૂમમાં દાખલ થવા જાય છે ત્યાં જ અવાજ આવ્યો. ચ... ર... ર... ર... ર...! તેનો નવો નક્કોર શર્ટ ક્યાંક ભરાઈ જવાથી ફાટી ગયેલો. તેનો ખ્યાલ આવતાં જ મોઢામાંથી જાણે કે પડઘો પડ્યો. અ... ર... ર... ર... ર...!

રૂમમાં જઈને જોયું તો ખ્યાલ આવ્યો કે નમન પણ રૂમમાં દાખલ થતી વખતે આ અણીદાર ખીલા સાથે ઘસાઈ ગયો હતો. તેનો શર્ટ તો ફાટી ગયેલો સાથે પાંસળાના ભાગમાં ચીરો પડી ગયેલો ને તેમાંથી લોહી નીકળતું હતું. જખમના ભાગ પર રૂમાલ દબાવીને બેઠેલો નમન કણસતો હતો.

નમન સામે જોઈને અલખે પોતાના શર્ટના ચીરા પર નજર નાંખી. તેને આશ્વાસન મળ્યું. શર્ટ ભલે ફાટ્યું, અંદર શરીર તો સલામત રહ્યું ! અંદર ઊતરવાનો ફાયદો તો ખરો જ ને ! શર્ટ તો બહારની ચીજ છે, ફાટી જાય તો નવું આવશે, શરીર સલામત રહેવું જોઈએ. **બહારનાં નુકસાનમાં આશ્વાસન તો જ રહે, જો અંદર કંઈક બચી ગયેલું જણાય.**

દેહ પીડા વખતે આ અભિગમ બહુ કામનો છે. શરીર પણ આમ તો બહારની જ ચીજ છે. વહેલું કે મોડું બદલવાનું જ છે. અંદર રહેલા આત્માને દુર્ધ્યાનનો ઉઝરડો ન પડવા દો. આ બાબતે સફળતા મેળવવી પણ આપણા હાથમાં જ છે. કારણ કે, શર્ટ કે શરીર પર ઉઝરડો પડવા દેવો કે નહીં તે આપણા હાથમાં હોતું નથી, જ્યારે આત્મા પર દુર્ધ્યાનનો ઉઝરડો તો આપણી સંમતિ પછી જ પડે છે.

શર્ટને સર્વસ્વ માનનારા, શર્ટ ફાટી જતા દુઃખી થાય છે. પણ તે

દુઃખ ત્યાં સુધી જ વધુ પીડે છે જ્યાં સુધી શર્ટની અંદર રહેલા અને શર્ટ કરતાં વધુ કિંમતી એવા શરીર તરફ ધ્યાન ગયું નથી. શરીરની પીડા પણ ત્યાં સુધી જ દુઃખી બનાવી શકે જ્યાં સુધી શરીરની અંદર રહેલા અને શરીર કરતાં અનેકગણા મૂલ્યવાન એવા એક મહાન તત્ત્વ તરફ ધ્યાન ગયું ન હોય.

આપણી તકલીફ એ છે કે આપણી ચર્મચક્ષુ માત્ર ચામડું જોઈને અટકી જાય છે. તેની ભીતર ઊતરી શકતી નથી. ઘણી વાર ક્યાંક પડી જવાથી કે ભટકાઈ જવાથી શરીરના તે ભાગમાં સખત કળતર થતું હોય ત્યારે અંદર શું થયું હશે તેની દહેશત રહે છે. એમ થયા કરે કે 'એક્સ-રે રિપોર્ટમા ફ્રેક્ચર ન દેખાય તો સારું.' રિપોર્ટ જોઈને ડૉક્ટર જ્યારે એમ કહે કે 'રિપોર્ટ નોર્મલ છે. માત્ર મૂઢમાર છે, પંદરેક દિવસ દુઃખાવો રહેશે.' ત્યારે એ મૂઢમાર પણ આશ્વાસન આપે છે, કારણ કે અંદરનું હાડકું સલામત છે.

એક વાત સમજવા જેવી છે કે કર્મનો હુમલો થાય છે શરીર ઉપર પણ તેનું લક્ષ્ય માત્ર શરીર નથી હોતું. અંદરવાળાને પીડા ઉપજાવવાનો તેનો ઈરાદો હોય છે. કર્મોના હુમલાઓ વખતે શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત બનવા છતાં જો અંદરવાળો બચી જાય તો કર્મના હુમલાઓને નિષ્ફળ જ માનવા પડે.

અમેરિકાએ બગદાદ પર ભીષણ બૉમ્બમારો કરીને જ્યારે સમગ્ર શહેરને ધમરોળી નાંખ્યું ત્યારે અમેરિકાનું ટાર્ગેટ બગદાદ નહોતું પણ બગદાદનો બાદશાહ હતો, જે અંદર કોઈ બંકરમાં ભરાયો હોવાની સંભાવના હતી. તે સલામત રહી જાય તો અમેરિકન હુમલાઓ નિષ્ફળ ગણાયા હોત. આ જ રીતે શરીર પર ત્રાટકતી કર્મફોજ પણ શરીરમાં વસતા શહેનશાહને અસર ઉપજાવી ન શકે તો કર્મફોજના હુમલાઓ નિષ્ફળ પુરવાર થાય છે.

આવા હુમલાઓ વખતે ગમે તેમ કરીને આપણી અંદરના શહેનશાહને સલામત રાખવો જરૂરી છે. તેના વફાદાર રક્ષક તરીકેની મનની કામગીરી ત્યારે ખૂબ જ મહત્ત્વની છે. ખંધક મુનિના શરીરના ચામડા ઊતરી જવા છતાં અંદરનો શહેનશાહ સલામત રહ્યો તો છેવટે વિજયધ્વજ તેણે જ ફરકાવ્યો. ગજસુકુમાલ મુનિના માથે સળગતાં અંગારા મુકાયા. તેની ગરમી ખોપરીના કઠણ કવચને ભેદીને અંદર અસર કરી શકી, પણ બાદશાહ આબાદ બચી ગયો.

આવા હુમલાઓ વખતે શહેનશાહ પોતાના ચુનંદા એકાદ અંગરક્ષક સાથે સ્થળાંતર કરી લેતા હોય છે. પીડા વખતે આત્માનો ઉપયોગ, જે સામાન્યથી શરીરવર્તી હોય છે. તેને અન્યત્ર ખસેડી લેવામાં આવે તો જ બચી શકાય. અત્યાર સુધી જેનો સાથ છે તે હાથ, પગ, આંખ કે અંગ પ્રત્યંગોનો કાંઈ ભરોસો નહીં, તે ગમે ત્યારે દગો દઈ દે. આવા સમયે મન જો વિશ્વાસઘાત ન કરે તો બાદશાહને ઊની આંચ પણ ન આવે. તેથી આવા અવસરે એકલા મનના સથવારે જ આત્મા બચી શકે. આથી કર્મના હુમલા નિષ્ફળ બનાવવા માટે ધ્યાનને બીજે કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

આપણી તકલીફ એ છે કે આવા વખતે ઉપયોગનું સ્થળાંતર કરવાને બદલે ઉપયોગને અન્યત્ર ખસેડવાની આખી ફોર્મ્યુલાનું જ સ્થળાંતર થઈ જાય છે. બારીમાં આંગળી આવી ગઈ... ચીસ પડી ગઈ... પીડા પણ થઈ... આ કર્મનો હુમલો છે. આ વખતે ઉપયોગને વળાંક આપવાને બદલે સમગ્ર ઉપયોગ જાણે કે આંગળી ફરતે જ ગોઠવાઈ જાય છે. સહેજ નખ ઊખડી જાય કે ચામડી ઊતરડાઈ જાય, નાની ફોલ્લી થાય, કેડમાં કળતર થાય કે નાકમાં ગળતર થાય... એક સ્ક્વેર ઈંચમાં રહેલી તકલીફ પાંસઠ કિલોના આખા ય પંડને પથારીમાં પોઢાડી દે છે. **બહુ દીર્ઘકાળથી ઊભો કરેલો દેહાધ્યાસ એવો તો પીડે છે કે સડેલો દાંત પડાવી લીધા પછી પણ આપણને તો તે જ દાંત દુખ્યા કરે.**

ગયા વિશ્વયુદ્ધમાં એક ઘાયલ સૈનિકને ફ્રાન્સની હૉસ્પિટલમાં લાવવામાં આવ્યો ત્યારે તેના પગનો પંજો ખૂબ ખરાબ રીતે છુંદાઈ ગયો હતો. તેનો પગ કોઈ ભારે વાહનની નીચે આવી જવાથી પંજાનો કૂચો થઈ ગયો હતો અને સૈનક તો લગભગ બેભાન જેવો જ હતો.

પગની બધી ચકાસણી કર્યા પછી ડૉક્ટરોએ નિદાન કર્યું કે સૈનિકનો પગ કાપીને તેના પંજાને સાવ અલગ કરી દેવો પડશે. તે વગર છૂટકો જ નહોતો. કારણ કે જો પગ કાપવામાં ન આવે તો પંજો સડતો જાય અને સડો આગળ વધતાં છેવટે આખો પગ કાપવાનો વખત આવે. ડૉક્ટરે સૈનિકને દવાઓ આપી બેભાન કર્યો અને તેના પગનું ઑપરેશન કરીને તેમાંથી પંજો અલગ કરીને કાઢી નાંખ્યો. પછી દર્દનાશક દવાઓ આપીને સૈનિકને સુવડાવી દેવામાં આવ્યો.

ઑપરેશન બાદ લગભગ પૂરા ચોવીસ કલાકે સૈનિક ભાનમાં આવ્યો. પગના પંજામાં તેને ખૂબ વેદના થતી હોવાની તેણે ફરિયાદ કરી. તેનો પગનો પંજો કાઢી નંખાયો છે તેની તે સૈનિકને ખબર જ નહોતી. તે પંજામાં થતી પીડાની સતત ફરિયાદ કરતો રહ્યો માટે ડૉક્ટરોએ તેના પગ ઉપરનો ઓછાડ દૂર કરીને તેને બતાવ્યું કે તેના પગનો પંજો તો કાઢી નાંખવામાં આવ્યો છે એટલે પંજામાં પીડા થવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ નહોતો.

પેલો સૈનિક આમ છતાં પણ માન્યો નહીં. ગમે તે હોય પણ પંજાના ભાગમાં સતત અને સખત પીડાનો અનુભવ થતો હોવાનું તેણે જણાવ્યું. છેવટે જ્ઞાનતંતુઓના નિષ્ણાંત ડૉક્ટરને બોલાવવામાં આવ્યા. ઝીણવટભરી તપાસ કરીને તેમણે તારણ કાઢ્યું કે પગના પંજાથી મગજ સુધી પહોંચનાર જ્ઞાનતંતુઓ હજુ સતત ઝણઝણી રહ્યા છે અને તેને કારણે સૈનિકને વેદના થતી હોય તેમ લાગે છે.

આ પીડાને દૂર કરવા માટેનો એક જ ઉપાય હતો કે જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરી નાંખવામાં આવે અથવા તો પછી મગજ સાથેનું તેનું જોડાણ કાપી નાંખવામાં આવે. અનેતે પ્રમાણે કર્યા પછી સૈનિકને રાહત થઈ.

બસ, આવી જ કોઈ સમસ્યા આપણા જીવની છે. આપણા શરીર સાથે આપણા આત્માનું જોડાણ થયેલું છે. તેથી શરીરને જે કાંઈ પણ થાય છે તેની ખબર મન દ્વારા તત્કાળ આત્માને પહોંચે છે. અને તેના કારણે આપણને દુઃખનું સંવેદન થયા કરે છે.

વાસ્તવમાં, આપણે આપણા શરીરથી અલગ છીએ, તેમ છતાં પણ વર્ષોના સહવાસથી આપણે જાણે કે શરીરમય થઈ ગયા છીએ. શરીરમાં વસીએ છીએ. આ વસવાટ સાતત્યપૂર્ણ અને નૈકટ્યપૂર્ણ હોવાથી બે વચ્ચેની જુદાઈ પરખી શકાતી નથી. દેહાત્મ ભેદજ્ઞાન એક એવું ઈંજેક્શન છે જે મનના સ્તરે આ જોડાણ કાપી નાંખે છે. પછી શરીરમાં થતી પીડા એટલે બાજુવાળાની પીડા.

બાજુવાળાની પીડા જોઈને બહુ દયા ઊભરાઈ જાય તો સારો પાડોશી ધર્મ બજાવવાની રૂએ કંઈક ઈલાજ પણ કરાવી લઈએ, તે જુદી વાત. પણ દેહ અને આત્મા વચ્ચેનું જોડાણ અસરકારી બનતું નથી અને તેથી પીડાની અનુભૂતિ ઘણી મંદ થઈ જાય છે.

આ વાતને ઉદારહણથી સમજીએ : ધારી લો કે ચેતને નીતિનનો નંબર ડાયલ કર્યો, છતાં સંપર્ક ન થયો. વારંવાર નંબર જોડવા છતાં સંપર્ક સાધી શકાતો નથી, કારણ કે નીતિનની લાઈન બીઝી છે. તે ડિસ્કનેક્ટ થયા પછી જ સંપર્ક થાય. આ ટેલિફોનિક ટૅક્નૉલોજીને મનના સ્તર પર ઉતારવાની જરૂર છે.

દેહપીડા વખતે સુંદર વાંચન, શ્રવણ, ચિંતન જેવી કોઈ ચીજમાં મનને જોડી દેવું જોઈએ. પછી દેહપીડાની મન ઉપર કોઈ અસર પડતી

નથી. આવા સમયે મનની લાઈન બીઝી રાખવાનો રોકડો ફાયદો એ કે શરીરનો કોલ રિસીવ કરવો ન પડે. કો'કનો કોલ મિસ થયાની ખબર પડે એવું બને ખરું, પણ પછી તો વ્યક્તિ કામની જણાય તો જ નંબર જોડાય છે ને!

કોઈ આપણને ઈશારો કરે અને જવાબ આપવાની આપણી ઈચ્છા ઓછી હોય ત્યારે આપણે બીજા કોઈ સાથે 'ખૂબ અગત્ય'ની વાતોમાં પરોવાઈ નથી જતાં ? કામ કરવાની દાનત ન હોય તો કોઈ ઉઠાડે ત્યારે જાગતા હોવા છતાં પણ ઊંઘી જતા આપણને આવડે જ છે ને! **યાદ રાખો, દુઃખ આપવું કે નહીં તે ભલે કર્મના હાથમાં હોય પરંતુ આવેલા દુઃખ પર ધ્યાન આપવું કે નહીં તે તો આપણા જ હાથમાં છે.**

ગુજરાતીમાં કહેવત છે : 'દુઃખનું ઓસડ દહાડા'. દિવસો જતા દુઃખ જતું નથી રહેતું પણ દુઃખ ભુલાઈ જાય છે. અને તેથી પછી તે ખાસ પીડાકારી રહેતું નથી. જેને સ્વજન વિયોગ થયો છે તેને વિયોગ તો કાયમ રહે જ છે, છતાં દિવસો જતાં તે વિયોગ માત્ર મકાનમાં રહે છે, મનમાં વર્તાતો નથી. અને તેથી જ દિવસો જતાં વિયોગ કાયમી હોવા છતાં તેનું ચિંતન અટકવાથી તે વિયોગ એટલો પીડાકારી રહેતો નથી.

શાસ્ત્રોમાં પણ દુઃખને ભૂલી જવાની આ જ દવા બતાવી છે. **भैषज्यमेतद्दुखस्य यद्दुखं नानुचिन्तयेत्।** દુઃખને ભૂલવું હોય તો દુઃખનું વારંવાર ચિંતન કરવાનું ટાળો. તોફાની વિદ્યાર્થીની હાજરી ન પુરાય, પછી તેને ડિસમિસ કરી શકાય.

## ❒ તો સહેવું બને સહેલું

શ્રમણ ભગવાન મહાવીર એટલે સહિષ્ણુતાની મૂર્તિ અને સમતામૂર્તિ ! તેઓશ્રીના સાધનાકાળનું રોમાંચક વર્ણન આગમગ્રંથોમાં મળે છે. બિહાર પ્રદેશ એ તેઓની વિચરણ ભૂમિ હતી. વનવગડા જેવા વિસ્તારોમાં રહેલા કોઈ જીર્ણ મંદિરમાં પ્રભુ કાયોત્સર્ગ ધ્યાને ઊભા રહેતા. શિયાળુ રાતની કાતિલ ઠંડી જ્યારે ભલભલાના ગાત્રો થીજવી દે ત્યારે ધ્યાનમાં સ્થિરતા શી રીતે રહે અને હાડમાં પેસી જાય તેવી ઠંડી સહન શી રીતે થઈ શકે ?

ઠંડી જ્યારે શરીર માટે સહનાતીત બને ત્યારે પ્રભુ જીર્ણમંદિરના બહારના ખુલ્લા ભાગમાં આવી જતા. સુસવાટા કરતો ઠંડોગાર પવન શરીર સાથે અથડાય. થોડો સમય આવી કાતિલ ઠંડીમાં ઊભા રહીને પછી પ્રભુ અંદર જતા રહેતા. અંદરના ભાગની ઠંડી હવે ઓછી જણાતા શરીર ધ્યાનાદિમાં સ્થિર રહી શકે.

કષ્ટો વચ્ચે શરીરને સેટ કરવા માટેની અદ્ભુત ટેક્નિક આમાં છુપાયેલી છે. શરીર ખરે જ ગધેડા જેવું છે. ગધેડા પર અધિક ભાર મૂકી દઈને પછી થોડોક ભાર ઓછો કરી દેવામાં આવે તો થોડી 'હળવાશ' થવાથી ગધેડો સીધો ચાલવા માંડે છે.

સામે ચાલીને કષ્ટો સ્વીકારવાનું કૌવત ભલે ન હોય પણ આવી પડેલા કષ્ટોને મર્દાનગીથી સ્વીકારવાનું શૌર્ય કેળવવા માટે ચાર ઉપાયો અજમાવી શકાય.

**(૧) પોતાને આના કરતાં પણ અધિક દુઃખ આવી શક્યું હોત... એવો વિચાર કરવાથી જે દુઃખ આવ્યું હોય તે અલ્પ લાગે :**

એક વિખ્યાત કંપનીમાં એકાઉન્ટન્ટ તરીકે કામ કરતા હસમુખભાઈ રોજના ક્રમ મુજબ સાંજે ઘરે આવ્યા. દીકરાએ દરવાજો ખોલ્યો. પાકીટ કાઢવા માટે હાથ નાંખ્યો તો પાકીટ હતું જ નહિ. કોઈએ હાથચાલાકી કરી હતી. પત્નીની પણ નજર પડી. અંદર ફાળ પડી... બહાર ચીસ પડી. હસમુખભાઈ તો હસતા હતા. ખિલખિલાટ અને ખડખડાટ... પત્ની તાડૂકી : 'પાકીટ ગુમાવ્યું છે ત્યારે તમને હસવું આવે છે?' હસમુખભાઈએ કહ્યું : 'જો, તારીખ જો. આજે ચોથી તારીખ છે. ગઈકાલે આ જ પાકીટમાં મહિનાનો પૂરો પગાર હતો. પૂરા છ હજાર રૂપિયા. આજે તો માત્ર ચારસો રૂપિયા જ હતા. નસીબ સાથ આપતું હોય ત્યારે ખિસ્સાકાતરું ય ચોઘડિયા ચૂકી જાય છે.'

જો આવી પરિસ્થિતિમાં મુખ હસતું રાખવામાં નામનો પણ કોઈ પ્રભાવ રહેતો હોય તો આપણા સહુના ફઈબાએ પણ આપણું નામ 'હસમુખ' પાડવાની જરૂર હતી એમ લાગે છે.

અહીં એ વિચારો કે પાકીટ જવા છતાં કયા વિચારે સ્વસ્થતા રહી શકી? આના કરતાં પણ વધુ મોટું નુકસાન થઈ શક્યું હોત? હાથમાં સોય લાગે તો પીડા ચોક્કસપણે થશે જ પણ શૂળીની સજા સોયથી પતી જતી લાગે ત્યારે તે પીડા કાંઈ જ નથી લાગતી.

શરીર કોઈ રોગથી ઘેરાય તે કમનસીબી ખરી પણ તે રોગની ચિકિત્સ થઈ શકે તેવા સંયોગો મળે, અને બીજાઓ સેવા કરનારા મળે તેટલા અંશમાં નસીબની બલિહારી નહીં? અત્યંત દરિદ્ર અવસ્થા અને નિરાધાર અવસ્થામાં આવો રોગ ઝીંકાયો હોત તો શું થાત? આ વિચારણા રોગની પીડાને હળવી ચોક્કસ બનાવી દે.

ઘરમાં આર્થિક સંકડામણ હોવાથી ઘરખર્ચ પણ વિચારીને કરવો પડે તેવી સ્થિતિમાં વધારો કરતાં સાથે માંદગી પણ ઝીંકાઈ હોત

તો શું થાત ? આ વિચારણા આર્થિક કટોકટીની પીડાને હળવી ચોક્કસ બનાવી દે.

માણસ આવેલા સુખને હંમેશા ઓછું માને છે તેથી સુખ મેળવવાના પ્રયાસોમાં તે થાકતો નથી. તેમ આવેલું દુઃખ હંમેશા ઓછું લાગે તો દુઃખને સહન કરવાનું પણ બળ મળે.

**(૨) પોતાના દુઃખ કરતાં અધિક દુઃખીને નજર સામે લાવવાથી પીડા ઘણી હળવી બને છે :**

ભૂકંપ વખતે જેમનું દેશમાં જૂનું મકાન પડી ગયું હતું તેવા લોકો પોતે જીવતા રહ્યાનું આશ્વાસન લેતા હતા. તે વખતે જેમણે સમગ્ર પરિવાર ગુમાવ્યો હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને નજર સામે રાખીને પોતાને થયેલી ઈજાને લોકો કોઈ વિસાતમાં લેતા નહોતા. પાંચેક લાખ ગુમાવી બેઠેલાને નજર સામે રાખનારને માત્ર પાંચસોની નોટ પડી ગયાનું દર્દ કેટલું થાય ? પોતાના જુત્તા ચોરાઈ જવાથી પીડાયેલા માણસને એવી વ્યક્તિ બતાવો કે જેણે અકસ્માતમાં બંને પગ ગુમાવ્યા હોય. આંખમાં થતી બળતરાથી માણસ ત્યાં સુધી જ અસ્વસ્થ રહી શકે જ્યાં સુધી તેણે કોઈ નેત્રહીન વ્યક્તિની પીડા જોઈ ન હોય.

**અલબત્ત, અન્ય કોઈની પીડામાં આનંદ માણવાનો હોતો નથી પણ પોતાની પીડાનું કે નુકસાનીનું કદ જ્યારે નાનું જણાય પછી તેને નામે મોટો ઊહાપોહ શું કરવો ? તેવું તેને જ લાગવા માંડે.**

પગે પ્લાસ્ટર મારીને પથારીમાં પડ્યા રહેવું પડે તે વખતે માણસનો મુખ્ય સંશય એ જ હોય છે કે હવે હું પાછો ચાલતો ક્યારે થઈશ ? સ્વયં સહેજ પણ હલનચલન ન કરી શકનારા વૃક્ષ વગેરે સ્થાવર જીવોને દાયકા સુધી મળેલી સ્થિરવાસની કેદને નજર સામે લાવે તેને

પોતાનું પ્લાસ્ટર કેટલું ખૂંચે ? જેઓ પગ ગુમાવી બેઠા છે તેવા કોઈ વિકલાંગની લાચાર સ્થિતિ સામે પ્લાસ્ટર કઈ વિસતમાં છે ? ચશ્માંની દાંડી તૂટી જાય ત્યારે કોઈ પ્રજ્ઞાચક્ષુને યાદ કરી લેવા. ચશ્માંની ફ્રેમ તો મળી રહેશે.આંખ ક્યાં મળશે ?

**(૩) પોતાના કરતાં અધિક સહનશીલ વ્યક્તિને નજર સામે લાવવાથી સહન કરવાનું સત્ત્વ ખીલી ઊઠે છે :**

કેટલાક લોકો બુદ્ધિથી ધાર્યાં કાર્યો કરાવી શકે. આવા લોકો પ્રજ્ઞાબલી કહેવાય. કેટલાક જબાનથી ભલભલાને સમજાવી શકે. આવા લોકો વચનબલી કહેવાય. કેટલાક બાવડાથી પહેલવાનને ય પછાડી શકે. આવા લોકો કાયબલી કહેવાય. કેટલાક ગમે તેટલી પીડાને વિચલિત થયા વગર સહન કરી શકતા હોય છે. આવા લોકો મનોબલી કહેવાય અને આ જ ખરું બળ છે.

પીડાને ભોગવવા માટે કાયબળ નહીં પણ મનોબળની જરૂર હોય છે. ક્યાંક યુવાન વયે પણ સહનશક્તિની વિકલતા જોવા મળે અને બાળવયે પણ સહનશક્તિની પાકટતા જોવા મળી શકે.

નાનકડો એ બાળક હતો પણ મનોબળ તેનું ગજબનું હતું. તેને બગલના ભાગમાં ગુમડું થયેલું. નાનકડા ગુમડાને ગણકારે તે બીજા. ગુમડું તો પાકીને લાલ ટેટા જેવું થઈ ગયું. પીડાનો પાર નહોતો. હાથ પણ સૂજી ગયેલો.

ઘરના વડીલોને ખબર પડી. આસપાસ સમાચાર પ્રસર્યા. જાણકારોએ એક ડોશીમાનું નામ આપ્યું. તેમની પાસે આ બાળકને લઈ ગયા. ડોશીમાએ ઔષધીના પાન વાટીને ચોપડ્યાં પણ ખાસ કાંઈ ફેર ન પડ્યો. પછી તો હાથ પણ ઊંચો થઈ શકતો ન હતો.

કો'કે કહ્યું : 'ઊના ઊના ડામ દીધા વગર આનો અંત નહીં આવે

તેવું લાગે છે.' બીજાએ કહ્યું : 'ડામ જ દેવડાવવો હોય તો કોઈ ઉંટવૈદું ન કરતાં. તેના નિષ્ણાંત વાળંદ પાસે લઈ જાઓ.' પેલો બાળક તા વાળંદનું નામ-સરનામું જાણીને એકલો જ પહોંચી ગયો. વાળંદ કને જઈને ઊભો રહ્યો અને કહે, 'મને હાથે ડામ દો.'

વાળંદે સળિયો ગરમ કર્યો. પેલાનો હાથ પકડીને ઊંચો કર્યો. આખો હાથ સૂજી ગયેલો. ગુમડું તો એકદમ લાલચોળ હતું. નાનકડા બાળકના આવા મુલાયમ હાથ પર ડામ દેતા પેલા વાળંદનો જીવ ચાલ્યો નહીં. તેણે કહ્યું 'છોકરા! ઘરે જઈને ભાજીપાલાને વાટીને તેનો લેપ કરજે. મટી જશે !'

પેલો બાળક તો સમજી ગયો કે આ વાળંદ તેની દયા ખાય છે. એક કપડાની મદદથી ધગધગતો લોખંડી સળિયો તેણે હાથમાં લઈને પૂછ્યું : 'તમે મને જગ્યા બતાવોને, કઈ જગ્યાએ સળિયો અડાડું ?' વાળંદ તો આંગળી ચીંધી ચાલતો થયો, પણ પેલાએ તો ગજબ કરી નાંખી.

સહજતાથી પેલો ધગધગતો લોખંડી સળિયો તે બાળકે સ્વહસ્તેજ બગલમાં રહેલા ગુમડા પર ચાંપી દીધો. થોડી થોડી વારે તે સળિયાને ફેરવતો રહ્યો. દૂર ઊભેલો વાળંદ તો મોંમાં આંગળા નાંખી ગયો. ભલભલા મરદોના તેમણે ઈલાજ કરેલા અને ત્યારે દરેકને ચીસો પાડતા જોયેલા, પણ આવો બાળ મરદ તેમણે ક્યારેય જોયો ન હતો. કાને હાથ દઈને ઊભેલો વાળંદ તો જાણે માથું ધુણાવતો હતો અને પેલો બાલક તો સામે સ્મિત આપતો હતો. આ બાળક મોટો થઈને લોખંડી પુરુષ સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ બન્યા હતા. **લોખંડ તો ખાણમાંથી નીકળે ત્યારથી જ લોખંડ હોય ને** !

સહેજ તાવ આવે અને શરીરમાં કળતર થાય ત્યારે, કે ક્યાંક પડી ગયા પછી કે ભટકાઈ ગયા પછી મૂઢમાર દુખ્યા કરે ત્યારે આવા ઉદારહણોને નજર સામે રાખ્યા હોય તો ! તળિયે ગયેલી સહનશક્તિને

ઉપર લાવવા માટે પંપની ગરજ સારે એવા આ ઉદાહરણોને આલંબને પીડાને જોવાની ટેક્નિક કેળવી શકાય. આપણે પીડાને ભોગવતા હોઈએ છીએ. જ્ઞાતા અને દ્રષ્ટાને દુઃખ હોતું નથી. ભોક્તા ક્યારેય દુઃખથી બચી શકતો નથી.

**(૪) પીડા વખતે મનને અન્યત્ર વળાંક આપવાથી પીડાની પ્રબળતા ઘટે છે :**

આગળનો રસ્તો બરાબર ન હોય ત્યારે રોડ પર ગાડીએ ડાઈવર્ઝન લેવું પડે છે. પીડા સહન ન થાય ત્યારે અસમાધિની શક્યતા વધી જાય છે. તે વખતે મનને પણ જો અન્યત્ર વળાંક આપી દેવામાં આવે તો પીડાનું સંવેદન એટલું પ્રગાઢ રહેતું નથી. નાનો બાબો જો ચાલતા ચાલતા પડી જાય અને કોઈ જોતું હોય તો જોરજોરથી રડવા લાગે છે. પણ ત્યારે જો કોઈ જોનાર જ હાજર ન હોય તો તે ઊભો થઈને પાછો ચાલવા લાગે છે. બિલકુલ આવા નાના બાબા જેવી છે આ પીડા. તેના તરફ સતત લક્ષ્ય આપો તો તેનું કલન વધ્યા જ કરે. અને જો તેના તરફ દુર્લક્ષ રાખો તો તે શાંત રહે. આગંતુકને જેટલો આવકાર મળે તેટલું તેનું અવસ્થાન લંબાય. અને અવજ્ઞા લાગે તો વહેલું સંકેલીને રવાના થાય.

આતિથ્યને ઊંચો ધર્મ ગણનારો સુસંસ્કૃત વર્ગ આવા આગંતુકને પ્રેમથી આવકારે. પણ એવું સત્ત્વ ન હોય તો તેના તરફ વધુ ધ્યાન ન આપવાનો બીજો રસ્તો લેવો પડે.

પીડા વખતે વાંચન, જાપ, સમાધિપ્રેરક ગીતો અને સ્તવનોમાં મનને પરોવી દેવાથી વિચારનું એક નવું ભાતું તો મળે જ છે, સાથે મનને એક સારો વળાંક પણ આપી શકાય છે.

મુંબઈના એક પરામાં રહેતા એક કુટુંબે એક બાળકની સમાધિ માટે દાખવેલી જાગૃતિ અને સક્રિયતાએ આ દિશામાં એક આદર્શ પૂરો પાડ્યો છે. માત્ર બાર વર્ષની ઉંમરના તે બાળકને કૅન્સર થયું હતું.

લગભગ બે વર્ષથી આ ભયાનક રોગથી તે ઘેરાયો હતો. કૅન્સરનું દર્દ આમ પણ દયા ઉપજાવે અને તેમાં પણ બાલ્યવયમાં થયેલા રોગના આક્રમણે આખા ઘરને શોકમગ્ન કરી દીધેલું. દીકરો પણ અસહ્ય વેદના વચ્ચે બેચેન હતો. ઘરના બધાને એમ પ્રતીત થઈ ગયું હતું કે હવે મૃત્યુને અટકાવી શકાય તેમ નથી. પણ આ દીકરાના સદ્‌નસીએ ઘરમાં એક એવું પાત્ર હતું, જે આવી કપરી સ્થિતિમાં પણ દાદ માંગી લે તેવી મક્કમતાથી આ મામલાને સંભાળવા માંગતું હતું. તે પાત્ર એટલે દીકરાની મમ્મી. રાત્રે ઘરના બધાને બોલાવીને તેમણે કહ્યું : 'આપણે મોતને અટકાવી શકવાના નથી તે વાત કબૂલ, પણ મોતને સુધારી શકવાની તક તો હજી પણ જીવંત છે. દીકરો આપણા કુટુંબમાં આવ્યો છે તો તેનો આ ફેરો સાર્થક બની રહે તેવું કંઈક કરીએ.'

બીજા દિવસથી જ ઘરના બધાએ જાણે કે લક્ષ્ય બનાવ્યું અને ક્રમસર થોડા થોડા અંતરે સહુ દીકરાને કંઈક સારું સંભળાવતા. તેની નાની બહેન તો એવી ભાવવાહી સ્તુતિઓ સંભળાવે કે સાંભળનારની આંખો ભીની થઈ જાય.

મમ્મી તો જાણે કૃતનિશ્ચયી હતી. પ્રભાવશાળી નવસ્મરણ સંભળાવે, ઋષિમંડલ સ્તોત્ર સંભળાવે, ક્યારેક માત્ર ઈરિયાવહિયા સૂત્ર, તેના એક એક પદનો અર્થબોધ કરાવવા પૂર્વક સંભળાવે અને માથે વહાલથી હાથ ફેરવતી જાય અને સમજાવતી જાય, **'બેટા! ભૂતકાળમાં અનેકને પીડા આપવામાં નિમિત્ત બન્યા હશું તેનું ફળ ભોગવવાનો વખત બહુ જલ્દી આવી ગયો છે. પણ જોજે હોં! ઢીલો ન પડતો. માંદગી કઈ રીતે ભોગવાય તે તારે અમને શીખવવાનું છે.'** માતા પ્રત્યે અનહદ પ્રેમ ધરાવતો દીકરો હકારમાં માથું ધુણાવતો.

મમ્મી રોજ સવાર-સાંજ દીકરાને ચૌદ નિયમો પણ ધરાવતી.

ક્યારેક આ મમ્મી શત્રુંજય તીર્થાધિરાજની સંપૂર્ણ ભાવયાત્રા કરાવતી. દીકરાના બે કલાક ક્યાં પસાર થઈ જાય તેની ખબર પણ ન પડતી. ક્યારેક અઢાર પાપસ્થાનક યાદ કરાવવા પૂર્વક પશ્ચાત્તાપ કરાવતી. ક્યારેક તમામ જીવો સાથે ક્ષમાયાચના કરાવતી. ક્યારેક મુંબઈના દેરાસરોની યાદ અપાવતી જાય અને ક્યાં કયા મૂળનાયક ભગવાન છે તે દીકરાને પૂછતી જાય. આ રીતે રોજ સરેરાશ ૨૦થી વધુ જિનાલયોની માનસયાત્રા થઈ જતી. ઘરના બધા પણ આ સમાધિપ્રદાનની ભવ્ય સાધનામાં ઉત્તરસાધક બનતા.

એક વાર તો ઓ દીકરો ભાવવિભોર બનીને બોલી ગયો : **'મમ્મી ! કેટલું સારું થયુંકે હું માંદો પડ્યો ! તું કેટલું બધું સારું યાદ કરાવે છે. જો સાજો સારો હોત તો મને રમવા સિવાય કાંઈ જ ન સૂઝતું હોત.'** આ વાક્ય સાંભળીને તત્ક્ષણ બધાની આંખો ભીની બની ગયેલી. કારણ કે આ એ જ દીકરો હતો, જેણે માત્ર પંદરેક દિવસ અગાઉ જ ડૉક્ટરને ઝેરના ઈંજેક્શન માટે વિનંતી કરેલી. આખા ઘરના સહિયારા પ્રયત્ને સર્જેલો ચમત્કાર સહુ સ્તબ્ધતાથી નિહાળી રહ્યા. પણ ક્રોડો ધન્યવાદ છે એ મમ્મીને જેણે ગજબનું ધૈર્ય અને સત્ત્વ રાખીને આખું ચિત્ર જ બદલી નાંખ્યું.

થોડા દિવસ બાદ અચાનક તબીયત લથડી... આયુષ્યનો છેલ્લો દિવસ ઊગી ચૂક્યો હતો. ઘરના દરેક સભ્યોની ઉપસ્થિતિમાં દીકરાને અંતિમ નિર્યામણા કરાવી રહી છે તેની મમ્મી. 'બેટા ! પરીક્ષાની ખરી ઘડી આવી રહી છે. બસ હવે થોડી જ વખત પીડા જીરવવાની છે. સામે દીવાલ પર લગાવેલી પરમાત્માની છબી નજીક લાવવામા આવી.' દીકરાને સાવચેત કરતાં મમ્મીએ કહ્યું : 'હવે બીજા કોઈ નહીં બચાવે. માત્ર પરમાત્મા જ સમાધિ આપશે. પરમ કૃપાળુ કેટલા નજીક આવી ગયા. જો !' દીકરાએ એકીટસે છબી સામે આંખો ટેકવી દીધી. સ્થિર આંખે તે

પરમાત્માને જોતો રહ્યો... અને લગભગ અડધો કલાક સુધી સતત નવકારની એકરસે ચાલતી રટણામાં મનને પરોવી દીધેલા આ વીર બાળે આંખો મીંચી દીધી.

ઉંમર કે નિર્દોષતાની શરમ રાખ્યા વગર કર્મોએ કરેલા હુમલાનો ભોગ બનેલા બાળકના મુખ પર હાસ્ય હતું. જાણે આ મૃત્યુ હતું જ **નહીં, એ તો હાસ્યનું સ્થિરીકરણ હતું.** પરિવારજનોની આંખે અશ્રુબિંદુઓ બાઝી ગયાં. હર્ષ અને શોકની મિશ્ર લાગણીથી ભર્યાં ભર્યાં.

તે પરિવારના સભ્યોએ કરેલા વર્ણન પછી લાગ્યું કે મનને અન્યત્ર વળાંક આપવા માત્રથી સહિષ્ણુતા કેવી ખીલી ઊઠે છે ! બાળકનું મૃત્યુ તો થયું પણ ઘરના શેષ સભ્યોએ એક લાડકવાયો ગુમાવ્યો હતો. તે સહુનું મન પણ ભક્તિની એક ધારામાં ભીંજાયેલું હોવાથી તેમનું દુઃખ પણ ઘણું હળવું બની ગયું હતું. આ વાત સહુએ અનુભવે સ્વીકારી.

અમદાવાદના બાપુનગર વિસ્તારમાં રહેતા શ્રાવિકા બહેન એક સાથે બે મોટી વ્યાધિથી ગ્રસ્ત બનેલા. લગભગ દશ વર્ષથી શરીરે લકવા અને તેમાં બંને કિડની ફેઈલ ! તેમને સમાધિ અને આશ્વાસન આપવા પધારેલા આચાર્ય ભગવંતે તેમને એક વેધક સવાલ પૂછી લીધો : 'તમને મરવાના વિચારો આવે છે ખરા ?'

**પેરાલિસીસ અને ડાયલિસીસની પીડામાં અટવાયેલો જીવ સામાન્યથી જિંદગીના પ્લૅટફૉર્મ પર મોતની ગાડીની પ્રતીક્ષા જ કરતો હોય છે.** મરી નથી શકાતું માટે જિંદગીની સજાને જાણે ભોગવતો હોય છે. આથી આચાર્ય ભગવંત વિશેષ સમાધિ આપવાના હેતુથી તેમની વિચારસરણીને જાણવા માંગતા હતા. અને સીધો જ આવો વેધક સવાલ પૂછી લીધો.

પેલા શ્રાવિકાબહેને હેતુપૂર્વકનો જવાબ આપતાં કહ્યું : 'મરવાનો વિચાર કરું જ શા માટે ?' જૂના ચિક્કાર કર્મો ખપે છે અને નવા

એટલા ખાસ બંધાતા નથી. વાંચન, શ્રવણ, જાપ, સ્વાધ્યાયમાં દિવસો ટૂંકા પડે છે. આવો નફાનો ધંધો તો લાંબો ચાલે તો શું વાંધો? કદાચ માનવામાં પણ અઘરો લાગે તેવો આ જવાબ છે.

પછી તો કોઈએ ખ્યાલ આપ્યો કે છેલ્લાં દસ વર્ષથી આવી પીડાને સહન કરી રહેલા આ બહેન દસ વર્ષથી નિરપવાદપણે રોજ ઉભયટંક પ્રતિક્રમણ ચૂક્યાં નથી. આવી કપરી અવસ્થામાં પણ તેઓ નવપદની વીસ ઓળી કરી શક્યાં હતાં. આશ્ચર્યને જાણે અવધિ ન હોય તેમ આવી કપરી સ્થિતિ દરમિયાન તેમણે ત્રણ માસક્ષમણે કર્યાં હતાં. વિક્રમ સંવત ૨૦૫૪ની એક જ સાલમાં તેમણે બબ્બે વાર માસક્ષમણ કર્યું હતું. અહોભાવથી ગદ્ગદ થયેલા આચાર્ય ભગવંતે વાસક્ષેપ કર્યો ત્યારે કહે: 'હજી એ માસક્ષમણ કરવું છે. આશીર્વાદ આપજો કે થઈ જાય.'

સત્ત્વ અને સમજણના જોરે માંદગીને એવી તો ભોગવી જાણી કે આશ્વાસન આપવા જનારાઓ પણ આલંબન લઈને પાછા ફરે. વિજ્ઞાન અને ધર્મ વચ્ચેનો ખરો તફાવત અહીં છતો થાય છે. **વિજ્ઞાન પૂરી તાકાતથી પીડાને દૂર કરવા કમર કસે છે. ધર્મ પીડાને સહન કરવાનું સામર્થ્ય અર્પે છે. બધા જ શસ્ત્રો હેઠા પડે ત્યારે વિજ્ઞાન છેલ્લે 'મર્સિ ડેથ' સુધી પહોંચે છે જ્યારે ધર્મ સમાધિ મૃત્યુનો મહિમા કરે છે. દુઃખની સામે ઘુંટણિયે પડવા કરતા શૌર્યથી તેને સહન કરવામાં મહાનતા છે. શરણાગત કરતાં શહીદનું સ્ટેટસ હંમેશા ઊંચું હોય છે.**

# ❐ વિપત્તિકાળની વીમાયોજના

થોડા વખત પૂર્વે મુંબઈ સ્ટોક એક્સચેન્જની ઈમારતમાં અચાનક ભયજનક સાઈરન વાગી હતી. લાલ બત્તીઓ થવા લાગી. પછી તો ભય અને ભાગદોડ. સમગ્ર ઈમારતને તત્કાળ ખાલી કરવાની અર્જન્ટ સૂચના અપાતા માત્ર પંદર મિનિટમાં જ તે સમગ્ર ટાવર ખાલી કરાયો.

પાછળથી ખબર પડી કે મુંબઈમાં બે-ત્રણ સ્થળે થયેલા બૉમ્બધડાકાના પગલે અને આતંકવાદી હુમલો થવાની દહેશતના કારણે આવું એક પૂર્વ આયોજિત નાટક કરાયું હતું. ધારો કે જીજીભોય ટાવર ધણધણી ઊઠવાની નોબત વાગે તો શું કરવું ? અને તેને ખાલી કરાવતા કેટલો સમય લાગે ? તેની આ રીતે ચકાસણી કરાઈ હતી.

આજનો યુગ એ મૅનેજમેન્ટનો યુગ કહેવાય છે. વાસ્તવમાં આ યુગમાં ક્રાઈસિસ મૅનેજમેન્ટની વધુ બોલબાલા છે. કાર્યોને પાર પાડવાની આવડત કરતાં પણ ક્યારેક આવી પડતી આકસ્મિક કટોકટીને પહોંચી વળવાની આવડત એ ખરેખર કળારૂપ છે. અથવા સાધનારૂપ કહો તો પણ ચાલે.

સ્કૂલ-કૉલેજના પરીક્ષાપત્રોમાં વિદ્યાર્થીને નિબંધ લખવા માટે વિષય અપાય છે. જો હું શિક્ષણ મંત્રી થાઉં તો... ! જો હું કરોડપતિ બનું તો... ! જો હું વડાપ્રધાન બનું તો... ! આવા વિષયો આપીને વિદ્યાર્થીનો કલ્પના-શક્તિનો અંદાજ કઢાય છે. આ બહાને તેવા સંયોગોમાં કઈ રીતે રહેવું, તેની કલ્પના કરવાની એક સરસ તક તેને અપાય છે.

કેવળ કલ્પનાશિલ્પ અને હવાઈકિલ્લા જેવી લાગતી આ પ્રથાનો વધુ હિતકર રીતે સર્જનાત્મક ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ક્યારેક આપણે પણ આવા વિષયો પર થોડું ખેડાણ કરી શકાય ખરું.

'જો હું મૂંગો થઈ જાઉં તો... !'

'જો મને પગે ફ્રેક્ચર થઈ જાય તો... !'

'જો મને ધંધામાં નુકસાની જાય તો... !'

'જો કુટુંબમાં ઝઘડો થાય તો... !'

'જો મારી આંખો ચાલી જાય તો... !'

'જો મારી કિડની ફેઈલ થઈ જાય તો... !'

'જો મને લકવો લાગુ પડે તો... !'

'જો મને કૅન્સર થાય તો... !'

'જો મને ડાયાબિટીસ થાય તો... !'

'જો હું પરીક્ષામાં નાપાસ થાઉં તો... !'

'જો મારો દીકરો મારાથી જુદો થઈ જાય તો...'

**આજનો બુદ્ધિવાદ કદાચ આને નેગેટિવ એપ્રોચ કે નાસીપાસવાદ કહી દેશે. પણ સંભવિત ભયસ્થાનની ગણતરીપૂર્વક સલામતીનું આયોજન કરવું એ તો પ્રકૃષ્ટ બુદ્ધિવાદ ગણાય છે**. જાણે કે મૅનેજમેન્ટ કોર્સનું સર્વેસર્વા હોય તેવો એક પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજી ક્વોટ છે. **Hope for the best and be ready for the worst.** આમાં પણ શેના માટે તૈયાર રહેવાની સૂચના અપાઈ છે ?

માણસ (સાવ સાજા સારા શરીરે) મેડિક્લેઈમ ઉતારે છે, તેની પાછળ કયા વિચારો કામ કરે છે ? કોઈ કિંમતી વસ્તુની ખરીદીની સાથે જ તેનો વીમો ઉતારી લેવા પાછળ કયા વિચારો કામ કરે છે ? સંભવિત નુકસાની સામે સાવચેતીના પગલા અંગેનો વિચાર તો બુદ્ધિમત્તાનો સૂચક છે. ટૂંકા લક્ષ્યવાળા માનવીને નુકસાની માત્ર આર્થિક અંદાજમાં જ માપતા આવડે છે. માટે સંભવિત રોગ, અકસ્માત કે હોનારતમાં પોતાને આર્થિક વળતર મળી રહે તેટલું જ માત્ર તે ગોઠવી લે છે. પણ

દુર્ધ્યાન અને અશુભ વિચારણાઓ દ્વારા થઈ શકનારી દુર્ગતિ અને થનાર આધ્યાત્મિક નુકસાનનો અંદાજ કાઢીને તે પ્રમાણે કંઈક નક્કર ગોઠવણ કરી દેવાની જ્ઞાનીઓ સલાહ આપે છે.

આપણે આવી શકનારા સંયોગોને માત્ર કલ્પનાનો વિષય માની લીધા છે. આના ત્રણ માઠાં પરિણામો આપણને મળ્યાં છે.

**૧. નિષ્ક્રિયતા.**

**૨. નિર્બળતા.**

**૩. નિષ્ફળતા.**

આવી શકનારા સંયોગોની કલ્પનાને તૈયારીની તક માનીને ચાલવું જોઈએ. વહેમ ક્યારેક વ્હીસલ પણ બની જાય.

આતંકવાદીના સંભવિત હુમલા સામે અમેરિકા હાઈ એલર્ટ જારી કરીને જાણે કે બધું જ થવાનું છે એમ માનીને છેક સુધીની તૈયારી કરી રાખે છે. શક્ય છે કે બધો જ પરિશ્રમ માત્ર કસરત પુરવાર થાય. છતાં તેમાં આનંદ હોય છે. કારણ કે લીધેલા સાવધાનીનાં પગલાં નિષ્ફળ જવા કરતાં અસાવધ પડ્યા રહેવું એ ઘણો મોટો અપરાધ છે.

અલકાયદાના વિરાટ લક્ષ્ય સામે વ્યક્તિગત રીતે કોઈ છટકીને હજી બચી પણ શકે. જ્યારે પોતાના કર્મનો હુમલો તો પોઈન્ટ બ્લેન્ક રેન્જથી થાય છે. છટકીને ક્યાં જવાશે ? આનો અર્થ એ થયો કે જો વ્યક્તિગત ધોરણે વિચારાય તો અલકાયદા કરતાં કર્મના કાયદા વધુ ઘાતક અને આતંકી છે. તેમ છતાં આતંકવાદી હુમલાની દહેશતથી જેટલાં સરકારી પગલાં લેવાય છે તેટલા કર્મના હુમલાની દહેશતથી કોઈ અસરકારી પગલાં લેવાતાં નથી.

આતંકવાદી હુમલામાં વિમાની મથકો, હાઈવે રોડ કે જોડાણ સાધી આપતા મોટા બ્રિજ ઉડાવી દેવાની દહેશત હોય તો તેને પહોંચી

વળવાની તૈયારી કરી રખાય છે. પણ સ્કૂટર ભટકાઈ જતાં હાડકું ભાંગી જાય, ત્યારે કોઈના પર ખટલો ચલાવ્યા વગર જ ખાટલામાં ખિલખિલાટ હસતા રહી શકવાનું આપણું પ્લાનિંગ કેટલું ?

કોઈ આતંકવાદી ઝેરી રસાયણો વાપરીને અન્ન કે પાણીના પુરવઠાને માઠી અસર પહોંચાડે તો વળતાં પગલાં લેવાની તૈયારી જો રાખવી પડે તો ક્યારેક રોગ ચરમ સીમાએ વકરે અને ત્યારે કોળિયો ખોરાક કે ચમચી પાણી પણ ગળે ઉતારવું અશક્ય બને. ત્યારે ભોજન અને પાણી વગર પણ મનની માવજત કરી શકવાની આપણી કોઈ તૈયારી ખરી ?

આતંકવાદીઓ ક્યારેક આર્થિક કટોકટી સર્જાય તેવા હુમલા કરે તો સરકારે તે માટે સાવચેત રહેવાનું. પણ અંતરાય કર્મનો કાતિલ હુમલો થતા આર્થિક ભીંસ વર્તાય ત્યારે ઓછાથી ચલાવી લેવાની આપણી તાલીમ કેટલી ?

આતંકવાદીઓ છેલ્લે જઈને ઝેરી રસાયણો કે જૈવિક શસ્ત્રો વાપરે તો ગૅસ માસ્ક હાથવગા રાખવા સુધીની તૈયારી અમેરિકા કરી રાખે છે. પણ કર્મ છેક છેલ્લી પાયરીએ બેસીને અંતે બેભાન કે કોમાગ્રસ્ત અવસ્થા ઝીંકી દે તો કાંઈ જ ન સાંભળી શકવાની, ન જોઈ શકવાની, ન વિચારી શકવાની, આવી ભયાનક સ્થિતિમાં માત્ર સંસ્કારોની મૂડી પર આખરી જંગ જીતી લેવાની આપણી તૈયારી કેટલી ?

**વિચારતા એમ લાગે કે પ્રભુ શાસનની મળેલી લગભગ બધી જ આરાધનાઓ એ બીજું કાંઈ જ નથી પણ ક્રાઈસિસ મૅનેજમેન્ટનો એક ભવ્ય કોર્સ છે. ચિત્ત પ્રસન્નતા અને સમાધિને અકબંધ રાખીને જીવને અણીના અવસરે બચાવી લેતી તાલીમ જ છે જાણે !**

આપણે ત્યાં મૌન પાળવાની પરંપરા છે. મળેલી વચનલબ્ધિ પર સંયમ રાખવાના હેતુની સાથે અચાનક આવી પડનારી વાચા પ્રતિબંધની તકલીફ વચ્ચે પણ અડીખમ ઊભા રહી શકવાની એને તાલીમ કેમ ન ગણી શકાય ?

આપણે ત્યાં ધ્યાનની પરંપરા છે અને ધ્યાનમાં આંખો બંધ રાખવાની પરંપરા છે. આની પાછળ એકાગ્રતાનો મુખ્ય હેતુ તો છે જ, સાથે અચાનક આવી શકનારી અંધાપાની આપત્તિ વખતની સ્વસ્થતા માટેની સજ્જતા આને કેમ ન ગણવી ?

આપણે ત્યાં જાપ અને કાયોત્સર્ગની પરંપરા છે. ધૈર્યની સાધનાની ભીતરમાં જતાં જણાશે કે અચાનક પથારી-પરવશતા આવી પડે ત્યારે તન સાથે મન પણ પથારીમાં સમાઈ શકે તે માટેની આને પૂર્વ તૈયારી કેમ ન કહેવી ?

આપણે ત્યાં ઉપવાસની પરંપરા છે. તપસ્યા દ્વારા કર્મક્ષયનું લક્ષ્ય સર કરવાના ઉદ્દેશની પાછળ જુઓ કે કેવી દીર્ઘદૃષ્ટિ વણાયેલી છે. ક્યારેક ખોરાક બંધ થઈ જવાની દશા આવી ચડે તો પણ ટકી રહેવાની ઝિંદાદિલી દાખવી શકવાની પૂર્વ તૈયારી તેને ન ગણી શકાય ?

આપણે ત્યાં સાદાઈની અને સંયમની પરંપરા છે. આરંભ-સમારંભના ત્યાગનો ઉદ્દેશ તો તેની પાછળ છે જ. પણ સાથે આને ઓછાથી ચલાવતા શીખવાની તાલીમ કેમ ન કહેવી ?

આપણે ત્યાં ધનના પરિગ્રહને સીમિત રાખવાની, પરિમાણની પાવન પરંપરા છે. અર્થલાલસા અને ભોગરસને તેનાથી કાબૂમાં રાખી જ શકાય છે. પણ સાથે અચાનક આર્થિક સંકડામણ આવી પડે તો તેવી કપરી સ્થિતિમાં ટકી રહેવાની એ પૂર્વતૈયારી ન બની શકે ?

આપણે ત્યાં સ્વાધ્યાય અને સદ્‌વાંચનને અભ્યંતર તપનો દરજ્જો અપાયો છે. તેના પરથી તેનો મહિમા સમજી શકાય છે. પથારી-પરવશતા વખતે જ્યારે બીજા બધા પ્રકારના તપ,પ્રયોગો ખોરંભે ચડે ત્યારે સ્વાધ્યાયનો રસ એવી સંજીવની છે કે તેના આધારે માણસ ટકી રહે છે. આમ સ્વાધ્યાય પણ મનઃસ્વાસ્થ્ય અંગેની પૂર્વતૈયારી રૂપ છે.

ધર્મશાસને પ્રરૂપેલ પ્રત્યેક યોગ એ આરાધક ભાવની વૃદ્ધિ કરવા દ્વારા મોક્ષમાર્ગે આગળ ધપી રહેલા સાધકની કાર્યવાહીને વેગ આપે છે. આ દૃષ્ટિએ ધર્મશાસન એક આધ્યાત્મિક મૅનેજમેન્ટ કોર્સ છે.

બીજી બાજુ, સ્વભાવથી કે કર્મથી, નિયતિના બળથી કે કાળના પ્રભાવે અથવા અવળા પુરુષાર્થથી કોઈ વિષમતા સર્જાય તો તેવા સમયે મનની સમાધિને અખંડિત કઈ રીતે રાખવી? જેના પર જ બધા પરિણામનો મદાર છે તેવા સમાધિના આ મિનારાને ધરાશાયી થતાં શી રીતે રોકવો ? તેની સંભાળ પણ આ જ તારક યોગો લે છે. આ રીતે જોતાં ધર્મશાસન એ ખરા અર્થમાં એક અદ્‌ભુત કક્ષાનો ક્રાઈસિસ મૅનેજમેન્ટનો કોર્સ છે.

## ❒ સંતોષ : સમાધિનો સિક્યોરિટી બોન્ડ

આપણને મળેલી કાયા અને આપણને મળેલા મનને નજર સામે લાવીને સરખામણી કરવા જઈએ તો બંને વચ્ચે એક ગજબની અસમાનતા જોવા મળે છે. કાયામાંથી જરૂરિયાત પેદા થાય છે અને મનમાંથી ઈચ્છાઓ પ્રગટ થાય છે.

જરૂરિયાતો ઘરના છાપરા જેવી છે, તેનો છેડો મળી શકે. ઈચ્છાઓ તો વિરાટ ગગનનું પ્રતિનિધિત્વ કરી રહેલું તત્ત્વ છે. અખૂટ, અમાપ અને અનંત. જરૂરિયાતોના એક છેડે ઉત્પત્તિ છે, બીજે છેડે તૃપ્તિ છે. ઈચ્છાને બંને છેડે ઉત્પત્તિ જ છે.

દુનિયાના તમામ માણસોની પેટની ભૂખને પહોંચી શકાય પણ માત્ર એક જ માણસના મનની ભૂખને સંતોષી શકાતી નથી. વિશ્વના તમામ માણસોને ઢાંકવા પૂરતું કાપડ તો માત્ર ભારતમાંથી જ મળી શકે, પણ માણસના મનને ઢાંકવા માટે કાપડ કાયમ ઓછું જ પડે. ગમે તેટલી કિંમતી કે મનભાવતી ચીજ હોય, અમુક સ્તરે શરીરે ધરાવું જ પડે છે. ગમે તેટલું આપો પણ મનની ધરપત હંમેશા એક ડગલું આગળ જ રહેશે. તૃપ્તિ એ કાયાની ઓળખ છે. અતૃપ્તિ એ મનની ઓળખ છે.

શરીરને જ્યાં તૃપ્તિ થાય છે ત્યાં મનનું માત્ર સેમ્પલ ટેસ્ટિંગ થયું હોય છે. શરીર થાકે છે અને માટે અટકે છે. મન થાકતું નથી અને માટે અટકવાનું નામ પણ લેતું નથી. **શરીરની જરૂરિયાત તો ભીખ માંગીને પણ પૂરી કરી શકાય એટલી જ હોય છે, પણ મનની ભૂખ તો લૂંટ ચલાવીને પણ પૂરી કરી શકાતી નથી.**

બીજી રીતે એમ કહી શકાય કે જરૂરિયાતને છેડે પૂર્ણવિરામ હોઈ શકે છે, પણ ઈચ્છાઓ પછી હંમેશા અલ્પવિરામ જ રહેલો હોય છે. પેટનો ખાડો પૂરી શકાય છે, મનનો ખાડો પૂરી શકાતો નથી.

દુનિયાના તમામ ખાડાઓ કરતા મનના ખાડાની વિલક્ષણતા એ છેકે દુનિયાના તમામ ખાડાઓમાં માટી નાંખીને તેની ભરણી કરવી શક્ય છે. આ મનનો ખાડો એવો છે કે માટી નાંખવાથી તે ક્યારેય પુરાતો નથી, તેનાથી તો તેનું ઊંડાણ જ વધે છે.'

આજે પૃથ્વીના પટ ઉપર વ્યાપક રીતે એક દૃશ્ય જોવા મળે છે. મનના ખાડાને ગમે તેમ કરીને પણ પૂરવાના પ્રયત્નો કરતા લોકો અને તે ખાડો ન પુરાય તો તેમાં પોતાની પ્રસન્નતાના પિંડને હોમી દેતા લોકો ! જેને પ્રસન્નાતાનો મહિમા સમજવો હોય તેણે સંતોષનો મહિમા પહેલા સમજવો પડે. કોઈએ આ અંગે બહુ માર્મિક વાત કરી છે :

'જીવનના પ્રાંગણમાં પ્રસન્નતાના માણેક સ્તંભ રોપી દેવા માટે પહેલાં તો ખાડો ખોદવો પડે છે. ખાડો ખોદતાં જે રેત, માટી ને ધૂળ-ઢેફા નીકળે છે તે જ વિવિધ વસ્તુ બાબતે આપણા ચિત્તમાં પ્રવર્તતો અસંતોષ.'

જીવનની જરૂરિયાતો સંતોષવાની વાત હજી સમજી શકાય. આગળ વધતા માણસ સગવડવાદી બને છે. પછી તે શોખવાદી બને છે. તેનાથી આગળ જઈને તે 'શો ઓફ' વાદમાં અટવાય છે. **દેખાદેખીને જીવનમાં આજે જેટલું મહત્ત્વ અપાય છે તેટલું કદાચ પૂર્વે ક્યારેય અપાયું નહોતું.**

સુમનભાઈ દેશમાંથી પહેલીવાર મુંબઈ આવેલા. પોતાના દીકરા શિશિરને ત્યાં ઊતરેલા. શિશિરને એક દીકરો હતો. નામ તેનું મોન્ટુ ! માત્ર ચાર વર્ષનો, પણ ભારે ચબરાક. એકલો આવ-જા કરી શકતો. પોતાનું ઘર યાદ રાખવાની તેની ટેક્નિક જબરી હતી. પોતાના એપાર્ટમેન્ટનો દાદરો ચડતાં ચડતાં પાંચમે માળે પહોંચી જાય. કંઈક જોઈને પછી એક દાદરો ઉતરીને બરાબર નીચેના ફ્લૅટનો દરવાજો

ખખડાવે. શિશિરે કારણ પૂછ્યું તો કહે કે 'ઘર યાદ રાખવાની મેં એક નિશાની ધારી છે. જે દરવાજા પર ફૂલ કોતરેલું છે. બરાબર તેની નીચે આપણું ઘર છે. એટલે ઉપરના માળે તે દરવાજો જોઈને હું નીચે ઊતરી જઉં છું.'

શિશિરના પિતા સુમનભાઈ તો આ જવાબ સાંભળીને સ્તબ્ધ થઈ ગયા. કપાળે હાથ દઈને તેમણે ધ્રૂજતા અવાજે કીધું : 'ખરો અક્કલમંદ છે આ ટાબરિયો. પાંચમા માળવાળાને બદલે ત્રીજા માળવાળાના દરવાજાની નિશાનીને આધારે યાદ રાખતો હોત તો ખોટા એક દાદરાની ચડ-ઊતર ન કરવી પડે.'

બહુ માર્મિક છે આ જવાબ. **પોતાના કરતાં ઉપરવાળાને નજર સામે રાખે તેણે ખેંચાવું જ પડે.** પોતાના કરતાં નીચેનાને નજરમાં રાખીને જીવે તેને વધુ પરિશ્રમ કરવો ન પડે. આજની નવી પેઢીએ સુમનભાઈનું તત્ત્વજ્ઞાન ખાસ શીખવા જેવું છે.

નવી પેઢીવાળા પોતાનાથી ઉપરનાને નજરમાં રાખીને જીવતા થયા છે. સાઈકલવાળાને બાઈકવાળો દેખાય છે ને બાઈકવાળાને કારવાળો દેખાય છે. ચાલીવાળા ફ્લૅટવાળા સામે જોઈને જીવે છે. ફ્લૅટવાળાને પોશ ડુપ્લેક્સવાળા દેખાય છે. પોતાને ત્યાં આવતા પ્રસંગના બજેટ પણ પોતાની ક્ષમતા પ્રમાણે નક્કી નથી થતાં. બીજાઓ, જે ઊંચા ગણાતા હોય, તેમના પ્રસંગો પ્રમાણે બધું ગોઠવાય છે. આજુ-બાજુવાળાના આધારે કે કો'કના અભિપ્રાયના આધારે કે આબરૂના આધારે નહીં પણ આવકના આધારે ખર્ચ કરવાનો હોય છે તે ભૂલી જવાય છે. ખર્ચનું માપ આપતા શાસ્ત્રજ્ઞ પુરુષ કહે છે : **आयोचितो व्ययः ।**

જે લોકો પોતાનો ખોરાક, પોતાનાં કપડાં, પોતાનું ફર્નિચર, પોતાની ગાડી કે પોતાની આખી રહેણીકરણીની ક્વોલિટી આજુ-

બાજુવાળાના આધાર પર અને અભિપ્રાયોના મદાર પર નક્કી કરે છે તે લોકો સુખનું સરનામું ભૂલી જાય છે. કેટલાક તો વસ્તુ ઊંચી હોવાથી નહીં પણ સ્ટોર ઊંચા દરજ્જાનો હોવાથી ખરીદી વખતે વધુ મૂલ્ય ચૂકવે છે. 'જીવન જરૂરીયાતની બધી જ વસ્તુઓ ઉપરવાળાને નજર સામે રાખીને લાવવાની.' આજની પેઢીની આ મનોદશાનો જેને ખ્યાલ છે તેવા લોકો પોતાના માલની ખપત માટે માત્ર એટલું જ કહી દે કે 'ઊંચે લોગ કી ઊંચી પસંદ !' એટલે પત્યું ! બધાએ એને જ પસંદ કરવાની.

આજે પબ્લિસિટિ અને એડવર્ટિઝમેન્ટના પણ રીતસરનાં શાસ્ત્રો છે. તેના પણ કોર્સ ચાલે છે. તેનું પણ ભારે શિક્ષણ અપાય છે. કોમર્સમાં તેના ઉપર સારો એવો ભાર અપાય છે. **આજે કોઈ પણ માલ તેની ગુણવત્તા પ્રમાણે ખપતો નથી. તેની પબ્લિસિટિ પ્રમાણે જ ખપે છે. બીજી વાત, મોટા ભાગની ખરીદી આવશ્યકતા પ્રમાણે નહીં પણ આકર્ષકતા પ્રમાણે થાય છે.**

કેટલીક વાર એક સાડીની ખરીદી કરવા ગયેલા, પૂરા ચાર કલાકના સમય બાદ અને આઠ દુકાનોનું અવલોકન કર્યા પછી ખાલી હાથે પાછા ફરે છે. એકેય સાડી પસંદ ન પડવાથી ખરીદી થઈ શકતી નથી. ક્યારેક બધી જ સાડી પસંદ પડી જવાથી ખરીદી થઈ શકતી નથી. **પસંદગીની મૂંઝવણમાં અટવાયેલો માણસ છેવટે મૂંઝવણની જ પસંદગી કરીને પાછો ફરે છે.** આવા લોકો માટે પ્રસન્નતા જાળવવી ખૂબ અઘરી થઈ પડે છે.

શોપિંગ કરવા ગયેલો ખિસ્સામાં શું છે તેના આધારે નહીં પણ બજારમાં શું છે તેના આધારે ખરીદી કરે છે. રસોઈના પ્રમાણ મુજબ નહીં પણ પેટની ક્ષમતા મુજબ ભોજન કરવાનું હોય છે. સ્વાસ્થ્યના આ સીધા નિયમને ભૂલી જઈને માણસે પોતના મનને બીમાર અને જીવનને બિસ્માર હાલતમાં લાવી મૂક્યું છે.

પહેલાં ઘરમાં એકાદ પાત્ર એવું રહેતું, જે કુટુંબ હિતની બુદ્ધિથી છૂપી રીતે બચત કરતું રહે. ક્યારેક કટોકટી સર્જાય ત્યારે તે બચત ઘણી રાહત આપતી. હવે ઘરમાં એવાં પાત્રો મળે છે, જે છૂપી રીતે રકમ મેળવીને છૂપા ખર્ચા કરી નાંખે છે. આખા કુટુંબના જીવનમાં અસલામતી અને અસમાધિના આંધણ મૂકે છે.

કૉલેજમાં કોઈ સ્પેશિયલ ડે ઊજવવા પાછળ જે નબીરો માસિક ઘરખર્ચ જેટલી તબાહી સર્જી શકતો હોય, રેસ્ટોરન્ટની કલાકની મુલાકાતમાં જે લોકો ખિસ્સામાંથી ઉપલબ્ધ સૌથી ઊંચી કરન્સી નોટ ચૂકવી દેતા હોય, લગ્નાદિના પ્રસંગોમાં સંપત્તિનું વરવું પ્રદર્શન કરવામાં જેમને છોછ ન હોય, નવરાત્રિના અને થર્ટી ફર્સ્ટ નાઈટના નિષ્પ્રયોજન અને નિર્લજ્જ જલસા પાછળ જેઓ કોઈ કસર રાખવામાં માનતા ન હોય તે લોકોને અર્થત્યાગની વાત તો ઠીક પણ અર્થની કિંમત પણ ખરા અર્થમાં સમજાઈ નથી. સમાધિદેવી આવા લોકોથી મોં ફેરવી દે છે.

આવા લોકો આકસ્મિક આપત્તિકાળ વખતે લગભગ બરાબરના ભીડાય છે. બિનજરૂરી દુર્વ્યયને બેરોકટોક ચાલવા દેનારાને જતે દહાડે જરૂરી સામગ્રી માટે પણ ક્યારેક ખેંચ પડે તો નવાઈ નથી. **આર્થિક સલામતીના કારણે દુર્ધ્યાનમાં અટવાયેલા લોકોમાંથી ઘણો મોટો વર્ગ એવો હશે કે જેમણે પોતાના દિવસો હતા ત્યારે વ્યય અંગેનું ઔચિત્ય ન જાળવીને પોતાની ચિત્ત સમાધિને જોખમમાં મૂકી દીધી છે.**

કોઈને દીકરાના એડમિશનનો પ્રશ્ન સતાવે છે. કોઈને દીકરીનો પ્રસંગ પાર પાડવાની ચિંતા છે. કોઈને આકસ્મિક બીમારીના ખર્ચને પહોંચી વળવાની ફિકર છે. વેપાર વધારવાની લ્હાયમાં કોઈ લીધેલી રકમનું વ્યાજ પણ ભરી શકતો નથી તો વધુ વ્યાજ મેળવવાની લ્હાયમાં

કોઈ છેવટે મૂડી પણ કઢાવી શકતા નથી. કોઈ હાથ ઊંચા કહી દે છે. કોઈ નીચું મોં કરી દે છે, કોઈ આંખ આડા કાન કરે છે, તો કાઈ વળી ઉતાવળે આંખો મીંચી દે છે. દુર્વ્યય એ દુર્ધ્યાન, અપમૃત્યુ અન દુર્ગતિ સુધી વ્યક્તિને પહોંચાડી શકે છે.

સંપત્તિ અને સાધનવાળાને સુખ માટે હજી રાહ જોવી પડે છે, જ્યારે સંતોષીને તો વર્તમાનમાં જ નિરાંત અને નિશ્ચિંતતાની અનુભૂતિ થાય છે. સંતોષ એ આજનો યુગધર્મ છે. સાદગી એ ચિત્તસમાધિની શરીરરચનાની કરોડરજ્જુ છે. તૂટેલી કરોડરજ્જુવાળો ટટ્ટાર ઊભો રહી શકતો નથી. **ગૌરવભેર સાદગીને ગુણસ્વરૂપે જેઓ સ્વીકારી શકતા નથી, તેવાને સજા સ્વરૂપે સાદગીને પરાણે વેઠવી પડે તો નવાઈ નહીં.**

પહેલાના લોકોનું જીવનસૂત્ર હતું : 'જરૂરિયાતો ઘટાડીને પણ બચત કરો.' આજે લોકોનું જીવનસૂત્ર બન્યું છે : 'દેવું કરીને પણ જલસા કરો.' જિનમંદિરાદિનું નિર્માણ થયા પછી અમુક રકમને મૂળનિધિ તરીકે સ્થાપી રાખવાનું શાસ્ત્રોમાં વિધાન છે, જેથી અવસરે તે કામ લાગી શકે. આ જ રીતે નીતિશાસ્ત્રજ્ઞ પુરુષોએ આવકના ચોથા ભાગને બચત ખાતે જમા કરવાનું સૂચવ્યું છે. આ બધા પૂર્વ પુરુષોને હૈયે લોકહિત વસેલું હતું. તેઓને સહુની સમાધિની ચિંતા હતી જ્યારે આજે કેટલાક પોતાની સમાધિ અંગે પણ બેફિકર છે.

માણસ માંદો પડે ત્યારે દવા લે છે. તે દવાને આરોગ્યનું કારણ માને છે, છતાં જેમ જેમ દવા લેવાનું ઘટતું જાય તેમાં જ તેને આનંદ થાય છે. થોડા દિવસ પછી ડૉક્ટર જો ગોળીની સંખ્યા કે દવાના ડોઝ વધારી દે તો તેને ધ્રાસ્કો જ પડે. આનો અર્થ એ થયો કે દવા એ આરોગ્યનું કારણ છે, તે ગૌણ સત્ય છે. દવા એ અનારોગ્યનું લક્ષણ છે એ મુખ્ય સત્ય છે. જે વાત દવા માટે છે તે જ વાત વસ્તુઓ માટે પણ સમજવી.

**વસ્તુઓની વણથંભી વણજાર એ સુખનું કારણ નહીં પણ અતૃપ્ત ભૂખનું લક્ષણ છે.** જેની આસપાસમાં દવાની બોટલો, કેપ્સ્યુલ્સ અને ટેબ્લેટ્સની સ્ટ્રિપ્સ ગોઠવાયેલી હોય તેવા માણસના શારીરિક આરોગ્ય માટે કેવી કલ્પના કરાય ? વસ્તુઓના વિરાટ વર્તુળ વચ્ચે કેદ થયેલા માણસના આંતરિક આરોગ્ય માટે આવી જ કોઈ કલ્પના થઈ શકે.

પ્રાણવાયુ તો સિલિન્ડરમાંથી પણ મળી શકે, પણ તે અનારોગ્યનું લક્ષણ છે. આરોગ્યસંપન્ન વ્યક્તિ તો વાતાવરણમાંથી જ પ્રાણવાયુને શ્વસી લે છે. તેમ આનંદ એ આંતરિક સર્જન અને આંતરિક અનુભૂતિનો વિષય છે. વસ્તુમાંથી આનંદ મેળવવાની ચેષ્ટા એટલે સિલિન્ડર, નળી અને માસ્કવાળી વાત થઈ.

જીવવું ભારે પડે, માંદા પડવું મોંઘું પડે ને મરી જવું સસ્તું પડે તેવા જીવનમાર્ગના મુસાફિરોની પાસે દ્રવ્યાત્મક પરિપ્રેક્ષમાં શું હોવું જોઈએ તે કહેવાનો અહીં ઉપક્રમ નથી. તે સહુની પાસે સમાધિ અને પ્રસન્નતાની અખંડિતતા હોવી જોઈએ એ તાત્પર્ય છે. પોતાના ઘરમાં રહેલી વસ્તુઓ આલોકને પણ ઉજાળશે કે કેમ તે એક સવાલ છે. જ્યારે પોતાના ઘટમાં રહેલી પ્રશાંતતા અને સંતુષ્ટિ પરલોકને પણ ઉજાળી શકે છે. વર્તમાન પરિપ્રેક્ષમાં જીવનની સમાધિને સુરક્ષા કવચ આપે તેવાં કેટલાંક સોનેરી સૂચનો કરવાનું મન થાય છે.

(૧) જેના વગર ભવિષ્યમાં ચલાવવું પડે તેવી સંભાવના હોય તે ચીજની ટેવ ના પાડવી. તમારી પાસે કેટલું છે તેના આધારે નહીં પણ કેટલી ચીજ વગર તમે ચલાવી શકો છો તેના આધારે તમારી સમાધિ ટકે છે.

(૨) રાતોરાત મોટા પાયે આર્થિક સદ્ધરતા લાવી આપે તેવા રસ્તે કદમ માંડતા પહેલાં એકસો વખત વિચારવું.

(૩) પોતાની બચતને પોતાનું બાળક માનો. બાળકને સાચવવાનું હોય. નખોરિયા ભરાય નહીં.

(૪) આવકને નજર સામે રાખીને વ્યય કરવાની જ્ઞાની ભગવંતોની સલાહનો જીવનમાં અમલ કરવો.

(૫) 'હજી થોડા વખત પહેલાં કેટલી બધી ચીજો વગર ચાલતું હતું,' તે વાતને યાદ કરો. જેનું પેટ પહેલાં છ રોટલીથી ભરાઈ જતું હતું. તેનું જ પેટ આજે છવ્વીસ રોટલીથી ય ભરાતું ન હોય તો માનવું પડે કે આ ભૂખ નથી, ભસ્મક છે.

વર્તમાન વિશ્વ જ્યારે વસ્તુઓનું વિરાટ બજાર બની ગયું છે, ઉત્પાદન ઉપર કોઈ અંકુશ રહ્યો નથી, ત્યારે ઉપભોગ ઉપર અંકુશ જરૂરી છે. સુખની ખરી માત્રા ભૌતિક સપાટીથી ઉપર છે. આ વાત સમજાશે પછી વસ્તુને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જશે.

પોતાની પાસે રહેલી વસ્તુ બે રીતે છૂટી પડી શકે છે : માણસ વસ્તુને છોડી દે, અથવા વસ્તુ માણસને છોડીને ચાલતી થાય. વસ્તુથી છુટકારો તો બંને સ્થળે થાય છે, છતાં તેની અસરમાં ઘણો મોટો ફરક છે. સ્વૈચ્છિક ત્યાગ એ વ્યક્તિના સંતોષ ગુણમાંથી પ્રગટે છે. અસ્વૈચ્છિક ત્યાગ ઘણું કરીને સંતાપને પ્રગટ કરે છે. સુભાષિતકારે આ વાત બહુ મીઠાશથી કહી છે :

**व्रजन्त: स्वातंत्र्यादतुलपरितापाय मनस:**

**स्वयं त्यक्ता भोगा: शमसुखमनन्तं विदधति।**

સંતોષ એ વર્તમાનનો યુગધર્મ છે. સંતોષ એ ધર્મશાસને અર્પેલો સિક્યોરિટિ બોન્ડ છે. સમાધિ અને સદ્‌ગતિની ખેવના ધરાવનારે તેને સાચવી રાખવો.

# ❐ સાધનાની સર્વોપરિતા

પૂર્વભારતની પ્રસિદ્ધ જ્ઞાનપરબ કાશી. બુદ્ધ ફરતાં ફરતાં ત્યાં પહોંચ્યા. તે સમગ્ર પ્રદેશમાં બ્રાહ્મણોનો વસવાટ હોવાથી વેદસામ્રાજ્ય પ્રવર્તતું હતું. બૌદ્ધ ધર્મમાં કોઈને શ્રદ્ધા નહોતી. બુદ્ધના એક નવા શિષ્યે રજૂઆત કરી : 'ભંતે ! અહીં એકાદ ચમત્કાર દેખાડો તો ! સરસ મોકો છે. તે જોવાથી બધા બૌદ્ધ ધર્મના અનુરાગી અને અનુયાયી બની જશે. ચમત્કાર તો ભલભલાને નમસ્કાર કરવા પ્રેરે છે.' શિષ્યની પ્રપોઝલ પર વિચાર કરીને બુદ્ધે કહ્યું : 'ભલે, પણ કોઈ નાનો ચમત્કાર બતાવું કે મોટો ચમત્કાર ?'

'ચમત્કાર એટલે ચમત્કાર! તેમાં વળી નાનો શું ને મોટો શું ?' મૂંઝાયેલા શિષ્યની આવી વાત સાંભળીને બુદ્ધે ખુલાસો કરતાં કહ્યું : 'જો વત્સ! કેટલાક ચમત્કાર બહુ નાના અને સામાન્ય ગણાય. જેમ કે, જમીનમાં દટાઈને પછી અમુક કલાકો પછી હેમખેમ બહાર નીકળવું...

ભીંત સોંસરવા સડસડાટ ચાલી જવું...

પાણી પર પગે ચાલી બતાવવું...

પંખી માફક આકાશમાં ઊડી શકવું...

સળગતો અંગારો હાથમાં લઈ બતાવવો...

આ બધા નાના ચમત્કારો કહેવાય. શિષ્ય તો સાંભળીને સ્તબ્ધ થઈ ગયો. 'તો ભંતે !... મોટા ચમત્કારો કેવા ?' તેણે પૂછ્યું.

'તો પછી મારે કોઈ માણસને અંદરથી સુધારવો પડે...' બુદ્ધે જવાબ આપ્યો. માણસમાં અંદરથી સુધારો થાય તે મોટામાં મોટો ચમત્કાર.

બુદ્ધના વર્ગીકરણને વધુ સરળ અને સ્પષ્ટ કરવું હોય તો એમ કહેવું પડે કે લબ્ધિપ્રયોગ એ નાનો ચમત્કાર અને શુદ્ધિપ્રયોગ એ મોટો ચમત્કાર.

પ્રાચીન જૈન ગ્રંથોમાં તથા અન્ય કેટલાય શાસ્ત્રોમાં અનેક પ્રકારની લબ્ધિઓ અંગેની વાત આવે છે. તેનું વર્ણન પણ ભારે રોમાંચક હોય છે. અમુક લબ્ધિઓ દ્વારા માણસ કાનથી જોઈ શકે, આંખથી સાંભળી શકે... અમુક લબ્ધિઓ દ્વારા માણસ પાણી પર જમીનની જેમ ચાલી શકે ને વગર પાંખે આકાશમાં ઊડી શકે.

લબ્ધિઓનો યુગ પૂરો થયો ત્યાં વિજ્ઞાનયુગ શરૂ થયો. લબ્ધિ દ્વારા કે વિજ્ઞાન દ્વારા માનવીય જીવનમાં જે ફેરફારો કે ચમત્કારો સર્જી શકાય છે તે બધા બાહ્ય સ્તરે જ હોય છે. ધર્મ દ્વારા જે પરિવર્તન થાય તે આંતરિક સ્તરે થાય છે. તેથી એમ કહેવું હોય તો કહી શકાય કે વિજ્ઞાન નાના ચમત્કારો કરી શકે છે. જ્યારે ધર્મ મોટા ચમત્કારોમાં માને છે.

બ્રિટનના ભૂતપૂર્વ વિદેશપ્રધાન ડેલેસને કૅન્સર થયેલું ત્યારે તેણે આખી દુનિયા ગાંડી કરી દીધી. રોગ અસાધ્ય હતો તો તેની જિજીવિષા પણ અસાધ્ય હતી. છેવટે રોગ આગળ લાચાર બનીને વધુ જીવવાની અધૂરી ઈચ્છા સાથે તેણે જીવન પૂર્ણ કરવું પડેલું. બરાબર એ જ સમયગાળામાં સુપ્રસિદ્ધ જૈનાચાર્ય સ્વ. પૂજ્ય ગુરુદેવ વિજય ભુવનભાનુસૂરીશ્વરજી મહારાજના લઘુ બંધુ અને પ્રથમ શિષ્ય પૂ. પંન્યાસ શ્રી પદ્મવિજયજી મહારાજને પણ કૅન્સર થયેલું. પાણી લેવાનું પણ દુષ્કર બનતું ગયું.

કૅન્સર જેવી ભયાનક બીમારીના ભોગ બનેલા દર્દીને ખોરાક લેવાનું બંધ થઈ જાય તે બને. પણ એટલા માત્રથી તેની ખાવાની ઈચ્છા શમી જતી નથી. રોગ છેવટની કક્ષાએ પહોંચીને જીવનને ગ્રસી જ

જવાનો છે. આ વાત સ્પષ્ટ થતાં તેમણે કહેલું : 'હવે કોઈ નવાં સાધનો માટે ફાંફાં મારશો નહીં. આપણી પાસે સાધનાનો માર્ગ છે. પછી સાધનોના માર્ગે કોણ જાય ?'

કદાચ માનવામાં ન આવે તેવી એ નક્કર વાસ્તવિકતા હતી કે તે વખતે આવી સખત બીમાર અવસ્થામાં, પથારીમાં પડ્યા રહીને પણ તેમણે એક વખત સંપૂર્ણ માસક્ષમણ (૩૦ ઉપવાસ)ની અને એક વખત સળંગ ચોવીસ ઉપવાસની તપશ્ચર્યા કરી. વાંચન-ચિંતન વગેરેમાં મનને એવું તો પરોવી દીધું કે તેમની આ સાધનાની ધૂન સામે દેહપીડાનો કોલાહલ જાણે ક્યાંય દબાઈ ગયો.

તે વખતે મુંબઈના સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડૉક્ટરો પણ ભારે આશ્ચર્યમાં ગરકાવ થઈ ગયેલા. બધાને લાગતું હતું કે **He should be a magician.** દેહપીડા અને ચિત્તસમાધિ વચ્ચેના એ ભીષણ જંગમાં ચિત્તસમાધિનો ઝળહળતો વિજય થયો. સમાધિના મહામંત્ર સામે દેહપીડા નામની વ્યંતરીનું કાંઈ ચાલ્યું નહીં. દેહ પડી ગયો ખરો, પણ સમાધિ અકબંધ રહી. અસાધ્ય રોગ સામે વિજ્ઞાન નાનો ચમત્કાર ન કરી શક્યું. જ્યારે ધર્મે મોટો ચમત્કાર કરી બતાવ્યો.

આવા પ્રસંગે કર્મસત્તા અને ધર્મસત્તાનું સરવૈયું નીકળી જાય છે. કર્મો શરીરને રીતસરનું ફોલી નાંખવાની સંહારક શક્તિ ધરાવે છે તે વાત ખરી, પણ ધર્મનું કવચ જેના મનને મળી ગયું હોય તેવા સાધકના મનને ઊની આંચ આવતી નથી. કર્મો સાધકને રોગી બનાવી શકે, દુઃખી તો ન જ બનાવી શકે ! સૌજન્ય : ધર્મ મહાસત્તા.

**અસાધ્ય રોગના કીટાણુને શરીરના બીજા ભાગમાં પ્રસરતા અટકાવવામાં વિજ્ઞાનને હજી સફળતા મળી શકે છે. પણ તે રોગની અસરમાંથી મનને બાકાત રાખવાની તેની પાસે**

**કોઈ ટૅક્નૉલૉજી જ નથી.** ધર્મશાસન આ મહાવિસ્મયકારી ટૅક્નૉલૉજી ધરાવે છે. આ જ મહત્ત્વનો મુદ્દો વિજ્ઞાન ઉપર ધર્મની સરસાઈ પ્રસ્થાપિત કરે છે. સગવડ ભોગવતા તો માણસને ક્યારે નહોતું આવડતું એ જ પ્રશ્ન છે. આવી પડેલી અગવડોને પૂરી સ્વસ્થતાથી ભોગવી જાણે આ મોટો ચમત્કાર છે.

પ્રૌઢાવસ્થામાં જ એક ભાઈની બંને આંખોની રોશની અચાનક ચાલી ગઈ. પોતે વાંચનના અત્યંત રસિક હોવાથી સરેરાશ રોજ છથી આઠ કલાક વાંચન કરતા. તાત્ત્વિક, સાત્ત્વિક અને દાર્શનિક સાહિત્યના ઊંડા અભ્યાસી બની શકેલા તે ભાઈને કોઈ સ્નેહીએ પ્રશ્ન પૂછેલો : 'હવે વાંચનનો અવરોધ ઊભો થયો, કેમ ?' સામે રોકડો જવાબ તૈયાર જ હતો : 'ના, રે ના. અત્યાર સુધી જે વાંચ્યું છે તેના પર મનન કરવાનું કેવું મોકળું મેદાન મળી ગયું ! અત્યાર સુધી જે વાંચ્યું છે તેના પર પરીક્ષા આપવાનો આ અવસર આવ્યો છે.'

પછી હસતાં હસતાં કહે : 'પરીક્ષાની પહેલાં વાંચેલું હોય તે પરીક્ષા વખતે કામ લાગે. પરીક્ષાના સમયે તો વાંચવાનું બંધ જ કરવું પડે ને ! અત્યારે તો પેપર લખી રહ્યો છું. બહુ મજા પડે છે.'

આને દૃષ્ટિનો ઉચ્છેદ કહેવો કે ઉઘાડ ! દૃષ્ટિમાં સુધારો જણાતો ન હોય ત્યારે દૃષ્ટિકોણમાં સુધારો લાવવાનું શક્ય છે. અને આ કેસ ફાઈલ આપણા સિવાય બીજા કોઈના હાથમાં નથી. **You cannot change the winds, but you can adjust the sails.**

લેખકની શક્તિ હાથમાં રહી હોય છે. હાથ નબળા પડતાં તે નબળો પડે છે. દોડવીરની શક્તિ પગમાં રહી હોય છે. પગ થાકતા જ તે અટકી પડે છે. નિશાનબાજની શક્તિ આંખમાં રહી હોય છે. આંખે ઝાંખપ આવતા જ તે ઝંખવાણો પડે છે. સાધકની શક્તિ તો મનમાં રહી હોય છે અને મનને

નબળું પડવા ન દે ત્યાં સુધી તેની જીત છે. આવા સાધકો આંખ જાય તો પણ પોતાના આંતરચક્ષુને સલામત રાખી શકે છે.

માત્ર અડધા દિવસ માટે આંખે પાટા બંધીને પોતાના ચિરપરિચિત ઘરમાં બેઠા રહેવાનો અખતરો પણ ભારે પડે, ત્યાં કાયમ માટે દૃષ્ટિની વિકલતાને હસતાં મુખે સ્વીકારી લેવું તે કાંઈ સરળ તો નથી જ.

આંખના અંધાપાની કલ્પના તો કરી જુઓ : આંખે દેખાય નહીં ત્યારે ચાલવામાં તો તકલીફ પડે, માત્ર બેઠા રહેવામાં પણ કેટલી તકલીફ પડે ! જીવનભર જેની સાથે રહેવાનું, તેમાંથી કોઈના મુખ જોવા પણ ન મળે ! કોઈ ચીજવસ્તુના બધા ખૂબ વખાણ કરે ત્યારે આપણને તો તે વસ્તુ જ દેખાતી ન હોય. અચાનક દરવાજો ખૂલતા કોઈ અંદર આવ્યું. બધા એક સાથે આવકારવા ઊછળી પડ્યા. ‘આવો... આવો... ઘણા વખતે આવ્યા !...’ નેત્રહીનને કેવી અધીરાઈ થાય કે કોણ આવ્યું હશે ? ભોજન કરતી વખતે થાળી, વાટકી કે વસ્તુ કાંઈ જ દેખાય નહીં ! આ છે અંધાપો !

આંખ તો શું. કોઈ સામાન્ય વસ્તુ પણ બગડવા માત્રથી જ બગડી જાય તેવું તકલાદી તો આપણું મન છે. કલ્પના કરી જુઓ તે દિવસની, જે દિવસે ટી.વી. પર ભારત વિરુદ્ધ પાકિસ્તાનની મેચનો વાયરો હતો. તે દિવસે અચાનક જ ટી.વી. બગડી ગયું. ટી.વી.ની સાથે મનનું પ્લગ એવું તો લાગેલું કે મન પણ સાથે જ બગડી ગયું. સાંજે ખબર પડી કે ભારત ભૂંડા હાલે હારી ગયું હતું. કોઈએ પૂછ્યું : ‘તમે મેચ જોઈ ?’ ‘ના.’ ‘કેમ ?’ ત્યારે મોટા તત્ત્વવેત્તાની અદાથી જવાબ આપ્યો : ‘દેખવું નહીં ને દાઝવું નહીં.’ હકીકતમાં અંદરના આ શિયાળ માટે દ્રાક્ષ ખાટી નહોતી પણ પહોંચની બહાર હતી.

ટી.વી. બગડવાથી જોવાનું અટકે છે પણ બબડવાનું અટકતું નથી. આનો સીધો અર્થ એ થયો કે દેખવાનું ગયું પણ દાઝવાનું તો રહ્યું, છતાં

ફિલસૂફી ઠોકનારો વાસ્તવમાં જ્ઞાની નથી, ગઠિયો છે. ટી.વી. બગડે ત્યારે પણ જોવાનું અટકે છે અને આંખો બગડે ત્યારે પણ જોવાનું અટકે છે. ભોગભિક્ષુક અજ્ઞાની માણસનું મન ટી.વી. બગડવાની સાથે જ બગડી જાય છે, કારણ કે તેની દુનિયા તો જાણે પડદા પર જ છે. જ્યારે જ્ઞાનીનું મન તો આંખો બગડવા છતાં પણ બગડતું નથી. કારણ કે જ્ઞાનીનું આંતરવિશ્વ અમાપ, અફાટ, અસીમ, અનંત અને અક્ષય હોય છે.

જૈનાચાર્ય સ્વ.પૂજ્ય આચાર્ય શ્રી ભદ્રસૂરીશ્વરજી મહારાજની આંખો અચાનક ચાલી ગઈ. તે વખતે તેમની ઉંમર પંચ્યાશી વર્ષની આસપાસ હતી. આઘાત પામેલા શિષ્યો અને ભક્તોને આશ્વાસન આપતા તેમણે જે કહેલું તે મને પાછળથી જાણવા મળેલું : 'બહારનું કેટલુંય જોઈ નાંખ્યું. હવે કુદરતે અંદર જોવાની અનુકૂળતા કરી આપી. તો અંદર ઊતરી જશું.' એમ લાગે કે આ સંતપુરુષની માત્ર આંખો જ ગઈ હતી. દૃષ્ટિ અકબંધ હતી. આંખોનું તેજ ગયા બાદ પણ આ મહાપુરુષે દોઢથી બે દાયકાનું શેષ જીવન પૂરી સમતાથી વ્યતીત કર્યું હતું.

લેઝર પદ્ધતિ દ્વારા માત્ર પંદર મિનિટમાં આંખનો મોતિયો ઊતરી જાય એ કોઈ મોટો ચમત્કાર નથી, પણ આ રીતે અચાનક દૃષ્ટિ ચાલી જવા છતાં પૂરી પ્રસન્નતા સાથે જીવન પસાર કરવું એ મોટો ચમત્કાર છે.

**અંધારું થાય ત્યારે શું કરવું તેનો જવાબ વિજ્ઞાન પાસે છે. પણ અંધાપો આવે ત્યારે મનને સ્વસ્થ શી રીતે રાખવું તેનો તેની પાસે કોઈ જવાબ નથી. કાળઝાળ ગરમીમાં ઠંડક મેળવવા શું કરવું તે અંગે વિજ્ઞાન સક્રિય છે. પણ ખરા સમયે જ એરકંડિશનર ચાલે નહીં ત્યારે મનને ઉકળાટ મુક્ત શી રીતે રાખવું, તે વિજ્ઞાનના કાર્યક્ષેત્રની બહાર છે.**

ટૂંકમાં, વિજ્ઞાન પરિસ્થિતિ લક્ષી છે માટે મોટા ચમત્કાર સુધી તે ક્યારેય પહોંચી શકશે નહીં. ધર્મનું લક્ષ્ય મનઃસ્થિતિ છે, તેથી નાના ચમત્કારમાં તે બહુ માનતું નથી. વિજ્ઞાન શરીરના રોગો સામે લડત ચલાવે છે. ધર્મ અંદરના દોષો સામે જીત મેળવી આપે છે.

ડાયાલિસીસના મશીનના આધારે, ગયેલી કિડનીવાળી વ્યક્તિ પણ વર્ષો ખેંચી કાઢે છે. તે સમયગાળાને રસાળ બનાવવાનું બળ ધર્મ સિવાય કોઈ આપી શકતું નથી. શરીર પરથી કોઢના ડાઘને દૂર કરવાની ટેક્નિક વિજ્ઞાન શોધી કાઢશે, પણ જીવનમાંથી ક્રોધને નામશેષ કરવાની કોઈ ફોર્મ્યુલા તેની પાસે નથી.

ટૂંકમાં, વિજ્ઞાનનું ટાર્ગેટ દુઃખ છે. ધર્મનું ટાર્ગેટ દોષ છે. દોષને અકબંધ રાખીન દુઃખનો નિકાલ કરવાની પ્રવૃત્તિ તો રસી કાઢ્યા વગર ગુમડા પર મલમ લગાડવા જેવી કામગીરી છે. વિજ્ઞાન બહારના માણસને સગવડ આપે છે. ધર્મ અંદરના માણસને સ્વચ્છ કરે છે. **વિજ્ઞાનના સગવડવાદ સામે ધર્મનો સમતાવાદ લાખ દરજ્જે ઊંચો પુરવાર થાય છે.**

# ❒ ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ

'વહાલા ગ્રામવાસીઓ ! મને ચૂંટી લાવવાનું ફળ હવે તમને મળી રહ્યું છે. અત્યારે તમારે રોજ અહીંથી ચાલતા ચાલતા તમારા ખેતરે જવું પડે છે. ગાડી પકડવા માટે નજીકના ગામ સુધી ચાલતા જવું પડે છે. આ બધી હાડમારી તમારે હવે થોડા દિવસ માટે જ વેઠવાની છે. બસ, હવે અહીંથી મુખ્ય ધોરીમાર્ગ સુધીનો રસ્તો પાકો બની રહ્યો છે. પછી તો બસ અને ગાડી છેક આપણા ગામ સુધી આવી શકશે. તમારે કલાક ચાલવાની મજૂરી હવે કરવી નહીં પડે. માત્ર દસ મિનિટમાં જ બસ દ્વારા તમે મોટા ગામે પહોંચી શકશો. તમારે ખેતર સુધી ય રોજ ચાલતા નહીં જવું પડે. તમારા રોજના બે કલાક બચી જશે...' ગ્રામવાસીઓએ તાળીઓના ગડગડાટ સાથે નેતાના આ શબ્દોને વધાવ્યા.

ત્યાં કો'કે પૂછ્યું : 'અમારો સમય બચાવશો તે તો ઠીક. પણ પછી તે બચેલા બે કલાકમાં અમારે કરવાનું શું ?' નેતાએ ફરી જવાબ આપ્યો : 'હવે અહીં વીજળીનું જોડાણ થઈ ગયું છે. મનોરંજનનાં એવાં સાધનો તમારા ગામ અને ઘર સુધી પહાંચશે કે તમારા કલાક તો શું, દિવસો ને વર્ષો ક્યાં વીતી જશે તેની ખબર પણ નહીં પડે !' મોઢા પર આશ્ચર્યના ભાવો સાથે અને વિકાસશીલ ગામડાની આશા સાથે બધા છૂટા પડ્યા.

વિજ્ઞાને પહેલાં સમય બચાવનારાં સાધનો બનાવ્યાં. અને પછી તેણે સમય પસાર કરાવે તેવાં સાધનો વિકસાવ્યાં. ટાઈમ સેવિંગ સાધનોએ જીવનમાંથી શ્રમને દૂર કર્યો. ટાઈમ કન્ઝ્યુમિંગ સાધનોએ જીવનમાંથી સંયમને દૂર કર્યો. શ્રમ અને સંયમ ઘટવાથી સ્વાસ્થ્યની ઈમારત હલવા માંડી. સ્વાસ્થ્યની ગરબડે સમાધિમાં પણ ગાબડું પાડી દીધું. આજે આ ગાબડું પહોળું થઈ રહ્યું છે.

જીવનમાં સમાધિનું મહત્ત્વ સમજવા માટે પહેલાં તો સમાધિને અકબંધ રાખનારાં ચાર પરિબળોને સમજવા પડે.

**(૧) શ્રમ**

**(૨) સંયમ**

**(૩) સ્વાવલંબન**

**(૪) સહિષ્ણુતા.**

## જીવનમાં શ્રમનું મહત્ત્વ

જીવનમાં આરોગ્યનું જેટલું મહત્ત્વ છે એટલું જ શ્રમનું મહત્ત્વ છે. વિજ્ઞાને અગણિત સાધનોની ભેટ ધરીને માનવીને સગવડોથી શણગારી દીધો છે. તેની સાથે જ માણસના જીવનમાંથી શ્રમને નામશેષ કરી નાંખ્યો છે.

દિવસમાં એક વાર સતત અડધો કલાક સુધી હાથ-પગ ઊંચા-નીચા કરીને કસરત કરવા દ્વારા શ્રમનો સંતોષ માની લેવો તે મૂર્ખામી છે. દિવસભરમાં નિયમિત રીતે થતી ઊઠ-બેસ, આવ-જા, ચડ-ઊતર તે જ ખરો શ્રમ છે. આવો બધો શ્રમ તો બિચારો સાધનોની તળાઈમાં અત્યારે આરામ ફરમાવી રહ્યો છે.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO) જેવી ટોચની વૈશ્વિક આરોગ્ય સંસ્થાએ આંખ ઉઘાડી નાંખે તેવા રિપોર્ટમાં રોગવૃદ્ધિનાં પાંચ મહત્ત્વનાં કારણો આપ્યાં છે. જેમાં પ્રદૂષણ અને બેઠાડું જીવનશૈલીને અગ્રક્રમે રાખ્યાં છે.

માણસ પહેલા જીવનમાં આળસ જમા કરે છે, પછી લોહીમાં કોલેસ્ટરોલ જમા કરે છે અને પછી બાયપાસ સર્જરી કરાવીને પાછો વટ મારે છે, 'જોયું! વિજ્ઞાને કેટલો બધો વિકાસ સાધ્યો!' આજની

જીવનશૈલી એટલે શ્રમમુક્ત અને ચિંતાયુક્ત જીવનશૈલી. આના પરિણામે આજે ત્રીસ વર્ષે ઍટેક પણ આવી શકે ન પાંત્રીસ વર્ષે સાંધા પણ ઘસાઈ શકે. કમર ને ઘૂંટણ તો લગભગ ચાલીસી સુધીમાં જ ચસકવા માંડે છે. પ્રેશર અને ડાયાબિટીસની ગોળીઓ તો હવે પીપરમીંટની જેમ ખપે છે. વિજ્ઞાને શ્રમમુક્ત જીવનશૈલીનું જે મોહક પેકેટ આપ્યું છે તેના ઉપર કેટલાય રોગો ગિફ્ટમાં મળે છે.

આજે જોગર્સ પાર્ક અને જોગર્સ ક્લબ ઊભાં થઈ રહ્યાં છે. મોર્નિંગમાં વૉક પર જવું એ ફૅશન થઈ પડી છે. તેમને પૂછો કે કેમ ચાલવા જાઓ છો ? ત્યારે ફિલસૂફની અદાથી જવાબ મળે **'Oh Yeh!'** **જૂના લોકો પાસે કસરત હતી. નવા ભણેલાઓ પાસે કહેવત છે !**

શ્રમજીવી માણસોને માંદગી કેમ ઓછી આવે છે ? આ વિષય ઉપર કોઈ રિસર્ચ કરે, તેના પેપર તૈયાર થાય, તે પબ્લિશ થાય અને પછી લોકોમાં તેનો પ્રચાર થાય ત્યારે આજના આધુનિકોને જીવનમાં શ્રમનું મહત્ત્વ સમજાશે એમ લાગે છે. પહેલાં જીવનશૈલી જ એવી હતી કે જેમાં શ્રમ કુદરતી હતો. આજે રૂપિયા ખર્ચીને કૃત્રિમ શ્રમ ખરીદવા લોકો વહેલી પરોઢિયે નીકળી પડે છે, અથવા જિમમાં જાય છે. વિજ્ઞાને જીવનમાંથી શ્રમને હડસેલો માર્યો અને પછી જીવનને હાઈટેક સિન્થેટિક શ્રમ આપીને ટકાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. શ્રમ અને સ્વાસ્થ્ય વચ્ચે કાર્ય-કારણ સંબંધ છે. આજે વ્યાપારી સંબંધ ઊભો થતો જાય છે.

## જીવનમાં સંયમનું મહત્ત્વ

ષટ્‌ખંડ પૃથ્વીના સ્વામી ભરત ચક્રવર્તી એટલે આંતર જાગ્રતિનું એક અવ્વલ ઉદાહરણ. ચક્રવર્તીપણાના ભોગાતિરેકમાં પોતે સાવ તણાઈ ન જાય તે માટે પોતે એક ખાસ પ્રકારની ગોઠવણી કરેલી.

તેઓ જ્યારે રાજ્યસભામાં પ્રવેશ કરતા ત્યારે એક ત્રિપદીનું

જોરથી ઉચ્ચારણ કરાતું. આ કાર્ય માટે તેમણે જ એક સ્પેશ્યલ સ્ક્વોડને તહેનાત કરેલી. રાજાના પ્રવેશ વખતે જ તેઓ ઉચ્ચારતા : '**जितो भवान्, वर्धते भी : तस्मात् मा हण मा हण...**' હે રાજન ! આસક્તિના અઢળક પદાર્થો વચ્ચે આપ ઘેરાયા છો. આપ ભોગરાજા દ્વારા જિતાયા છો. આપને માથે ભય વધી રહ્યો છે, માટે હવે વધુ આગળ વધતા નહીં !

ભરત ચક્રવર્તીનો આવો માહણ દૂત આજે માણસ દીઠ જરૂરી બન્યો છે. વાસ્તવમાં આપણી અંદર આવો એક માઈક્રો ભરત હોવો જરૂરી છે. ભોગમાં ભયનું દર્શન થતાંની સાથે જ સંયમ ખેંચાઈ આવે.

રાજા ભર્તૃહરિએ સ્વરચિત એક શ્લોકમાં સુંદર પદપ્રયોગ કર્યો છે. **भोगे रोगभयं...** રોગની સાથે પીડા દેખાય છે, તેથી રોગથી બચતા રહેવાનું મન થાય છે. તેમ ભોગની પાછળ રોગનો ભય રહેતો હોય તો માણસને ભોગથી ય બચતા રહેવાનું ડહાપણ સ્ફુરે. આજે પણ દુરાચાર કે વ્યભિચારની પાછળ રોગનો ભય છે તેથી માણસને પરાણે પણ સખણા રહેવું પડે છે.

વર્તમાન વિજ્ઞાને માણસના જીવનમાં ભરપૂર સગવડો આપીને બદલામાં તેની સહિષ્ણુતા લઈ લીધી. બીજી બાજુ જીવનને બેકાબૂ બનાવતી ઘણી વસ્તુઓ અર્પીને તેના જીવનમાંથી સંયમ આંચકી લીધો. ભોગસંયમ ન હોય ત્યાં રોગનું આગમન થાય જ. અને સહિષ્ણુતા ન હોય તેને રોગમાં અસમાધિ પણ થાય જ. આમ વિજ્ઞાને માણસની સમાધિને દુષ્કર બનાવી દીધી છે.

સગવડના ધસમસતા પ્રવાહમાં તણાઈ જતા આપણે એ ભૂલી ગયા કે જીવનનું સર્વસ્વ આખરે તો સગવડ નહીં પણ સમાધિ જ છે. જીવનમાં સગવડનો અતિરેક મારા સંયમ અને સહિષ્ણુતા પર કબજો જમાવી દઈને મારી સમાધિને જોખમમાં મૂકી દેશે.

વર્તમાન વિજ્ઞાને ચિકિત્સાક્ષેત્રે હરણફાળ ભરીને માણસનાં

હૃદયમાંથી રોગનો ભય કાઢી નાંખ્યો છે. આજથી ચારેક દાયકા પૂર્વે માણસને આંખનો મોતિયો ઉતરાવવો હોય તો જેટલા દિવસોનું એડજસ્ટમેન્ટ કરવું પડતું હતું. આજે તેનાથી ઓછા કલાકોમાં જ સર્જરી થઈ જાય છે. હવે સર્જરી કરાવવી એટલે જાણે કે વધી ગયેલા વાળ કપાવવા જેટલી સહજ બાબત થઈ પડી છે.

હાર્ટની બાયપાસ સર્જરી કે મગજના ઑપરેશન્સ પણ હવે એટલા જોખમી રહ્યા નથી. મુંબઈનો દર્દી અહીં બેઠા ન્યુયોર્કના કોઈ નિષ્ણાંત ડૉક્ટરને પોતાના રિપોર્ટ્સ મોકલીને કન્સલ્ટ કરી શકે છે.

ચકચકતી મેટલના સ્ક્રૂ, સળિયા કે બોલથી હાડકાંને રિપ્લેસ કરી શકાય છે. જયપુર કે જર્મનીનો પગ બેસાડી શકાય છે. અંધને દેખતો કરી શકાય, આંખના કોર્નિયાથી લઈને કિડની સુધીનું બધું જ બદલી શકાય છે. માણસને સગવડ આપવાનું પોતાનું વ્રત પાળવા વિજ્ઞાન કટીબદ્ધ છે. પણ તે માણસની મનઃસ્થિતિને બગાડે છે અને પરિસ્થિતિને સુધારે છે માટે જોખમી છે.

આખરે તો વિજ્ઞાન પણ એક શાસ્ત્ર છે. યંત્ર, મંત્ર કે શાસ્ત્ર યોગ્યને જ અપાય. ભગવાન મહાવીર સ્વામી પાસેથી ગોશાલકે તેજોલેશ્યાની વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી હતી. અનેકને બાળવામાં જ તેણે તે વિદ્યાનો પ્રયોગ કરેલો. એટલી હદે કે ગોશાલકે વિદ્યા પ્રયોગથી ભગવાન મહાવીર સ્વામી ઉપર પણ આગ છોડી હતી. **આજની પરિસ્થિતિ જોતાં એમ લાગે છે કે માણસના હાથમાં આવેલી વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધિઓ એટલે જાણે ગોશાળાના હાથમાં આવેલી તેજોલેશ્યા. માણસે જ વિકસાવેલાં સાધનો આજે માણસને ડરાવે છે.**

વિજ્ઞાન રોગના મૂળ કારણ (અસંયમ) તરફ દુર્લક્ષ સેવે છે અને રોગની અસર (શરીર પીડા) તરફ સાવધ રહે છે. એક દાખલો લઈએ :

ખાવામાં ધ્યાન નહીં રાખું તો ઝાડા થશે. આ વિચારણા માણસને સંયમમાં રાખે છે. વિજ્ઞાન એક ગોળી શોધી આપે છે જે રેચને કાબૂમાં રાખે. માણસ વચ્ચેનો વિકલ્પ કાઢે છે. 'પહેલેથી જ ગોળી લઈને ખમણ ખાશું.' વિજ્ઞાન પહેલાં માણસના શરીરને બગાડવાની સવલત આપે છે. પછી તેના શરીરને સુધારવાની સવલત શોધે છે. પણ માણસના મનને સુધારવાની કળા તે વિકસાવી શકતું નથી.

ધારો કે કોઈ સરકાર ચોરી, ખૂન, બળાત્કારને કાયદેસરતા બક્ષવા દ્વારા એક બાજુ અપરાધવૃત્તિનું વ્યાપારીકરણ કરે અને સાથે જ જેલના આધુનિકીકરણનો પ્રોજેક્ટ હાથ ધરીને થ્રી સ્ટાર, ફાઈવ સ્ટાર અને સેવન સ્ટાર જેવી જેલોનું નિર્માણ કરે તો તેને માનવસેવા અને પ્રજાહિત ગણી શકાય ખરું? વિજ્ઞાને અમર્યાદ વિલાસના ભરપૂર સાધનો આપવા દ્વારા એક બાજુ માનવીય મનમાં રહેલી અપરાધવૃત્તિના ગુણાકાર કર્યા છે અને ભોગતિરેકના કારણે સર્જાતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાની ચિકિત્સા કરી આપી છે.

ધર્મ સદાચારનો મહિમા સમજાવે છે. વિજ્ઞાન દુરાચારને લીધે થનાર રોગ સામે લડત ચલાવે છે. માણસના મગજને બગાડતી યંત્રણાઓની સાથે તેના શરીરને સુધારતી પ્રક્રિયાઓ શોધી આપતાં વિજ્ઞાનને પ્રગતિશીલ કહેતા પહેલા વિચારવા જેવું નથી લાગતું?

## જીવનમાં સ્વાવલંબનનું મહત્ત્વ

વિરાટ વિશ્વને વિજ્ઞાને એક ગામડું બનાવી દીધું છે. ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં માણસ ધારે ત્યાં પહોંચી શકે છે. ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં માણસ ધારે ત્યાં સંદેશો પહોંચાડી શકે છે. ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં માણસ ધારે ત્યાંથી વસ્તુ કે વિગતો મેળવી શકે છે.

આધુનિક સાધનોએ એક મહત્ત્વનું કામ કર્યું છે, વેગ આપવાનું. દૂર દૂરનાં દૃશ્યો દેખાડી દઈને તેણે આંખની શક્તિને વેગ આપ્યો છે. દૂર દૂરના શબ્દોને કર્ણગોચર બનાવી દઈને તેણે કાનની શક્તિને વેગ આપ્યો છે. દૂર દૂર સુધી માણસને પહોંચતો કરીને તેણે પગની શક્તિને વેગ આપ્યો છે. કમ્પોઝિંગ અને પ્રિંટિંગ દ્વારા તેણે હાથની શક્તિને વેગ આપ્યો છે. કમ્પ્યુટર્સ અને સીડી દ્વારા મગજની શક્તિને વેગ આપ્યો છે. બલ્બ્સ, ટ્યુબલાઈટ્સ અને લેમ્પ્સ દ્વારા દર્શન શક્તિને વેગ આપ્યો છે.

સૌપ્રથમ તો મગજને ઠંડું પાડવાની જરૂર છે, પછી તેની ધાર કાઢવાની જરૂર છે, અને પછી વિચારવાની જરૂર છે કે ખરેખર વિજ્ઞાને વેગ આપ્યો છે કે આવેગ ? વેગ અને આવેગ વચ્ચે ફરક શું ?

વ્યાકરણની પરિભાષામાં એમ કહેવાય છે કે વેગને ઉપસર્ગ લાગે ત્યારે આવેગ (આ + વેગ) બને. ખરેખર આજે એમ જ થયું છે. વેગને ઉપસર્ગ નડ્યો છે અને આવેગનો આવિર્ભાવ થયો છે. સરળતાથી સમજવું હોય તો એમ કહી શકાય કે જેને અટકાવી શકાય તે વેગ, અટકાવવો દુ:શક્ય હોય તે આવેગ.

વહેતી નદીના વહેણ પાસે વેગ ક્યાં નથી? પણ એક નાનો સરખો ડેમ તેને આવતો રોકી શકે છે. પવન પાસે વેગ ક્યાં નથી ? પણ બારી બંધ કરીને તેને પણ રોકી શકાય છે. પછી વેગ જ્યારે આવેગનું સ્વરૂપ ધારણ કરે ત્યારે વૃક્ષોને હલાવતો પવન માણસોને અને મકાનોને પણ હલાવવા લાગે છે પછી તેને વાવાઝોડું કહેવું પડે.

વહેવા અને ઢળવાના સ્વભાવવાળા પાણી પાસે પણ ગતિશીલતા તો છે જ. તેના આધારે નળનું પાણી બાલદીમાં આવે ત્યાં સુધી વાંધો નહીં. પણ તાપીનું પાણી સુરતની ગલીઓમાં ફરી વળે પછી તો તેને પૂર જ કહેવું પડે. ગૅસ પર ચા ઉકળે ત્યાં સુધી વાંધો નહીં, પણ તે જ આગ પછી રસોઈ પકવવાને બદલે બેકાબૂ બનીને જ્યારે આખા ઘરને

લપેટમાં લે ત્યારે તેને ભડકો જ કહેવો પડે. ગાડી પાસે વેગ હોય છે. બ્રેક ફેઈલ થઈ ગયેલી ગાડી પાસે આવેગ હોય છે. પેન પાસે વેગ હોય છે પણ અંદરથી આવેગ આવે ત્યારે પેન લીક થાય છે અને બધું બગાડે છે.

**માનવીય શક્તિઓ અને સગવડોનું ભૌતિક સ્તર જોતાં જ જણાય છે કે તે વેગ સ્વરૂપ નથી પણ આવેગ સ્વરૂપ છે.** સગવડને છોડવાનો સમય આવતાં તેને તરત જ છોડી શકાય તો વેગ કહેવાય. પણ તે સગવડ છોડતાં છોડતાં તો દમ છૂટી જતો હોય તો માનવું પડે કે તે આવેગ છે. પૂર ખરાબ છે, કારણ કે પ્યાસ બુઝવવાને બદલે તે પ્રાણ આંચકી લે છે. ભડકો ખરાબ છે, કારણ કે રોટલી શેકવાને બદલે તે આખા માણસને શેકી નાંખે છે. વાવાઝોડું ખરાબ એટલા માટે છે કે તે ઠંડે કલેજે બધું ઠંડુંગાર કરી નાંખે છે. તો સગવડ આપવાના બહાના હેઠળ માણસની સમાધિને ખતમ કરી નાંખનારા વિજ્ઞાન અંગે અભિપ્રય આપતા ગભરાટ શેનો ? પાણી અને પૂર વચ્ચે કહો, કે વાયુ અને વાવાઝોડા વચ્ચે કહો, કે અગ્નિ અને આગ વચ્ચે કહો, ફરક માત્ર તોલમાપનો જ છે.

સગવડ એ જીવનનું એક અંગ હોઈ શકે, પણ તે જ્યારે જીવનનું સર્વસ્વ બને ત્યારે વલોપાત અને વિનિપાત સિવાય કાંઈ હોઈ શકે નહિ. હાથમાં વીંટી પહેરાવવાના બદલે કોઈ આંગળી કાપી લે તો ? ગળામાં હાર પહેરાવવાના બહાને કોઈ ગળચી દાબી દે તો ? આંખમાં ટીપાં નાંખવાના બહાને કોઈ આંખમાં એસિડ નાંખી દે તો ? સગવડ આપવાના નામે વિજ્ઞાનના અતિરેકે માણસને જાણે કે લાચારીનો લકવો લાગુ પાડી દીધો છે.

કોઈ પણ સગવડ ભોગવતી વખતે માણસ વિચારતો નથી કે આ સગવડ જરૂરી છે કે નહીં ? આ સગવડો જોખમી છે કે નહીં ? **સગવડ એક જાતનો જળો છે. પહેલાં તે ચોંટે છે પછી તે ચૂસે છે. માણસને**

**નકામો બનાવી દઈને જ જંપે છે.** સગવડ ચાનું સ્વરૂપ લઈને આવે ત્યાં સુધી તો સમજ્યા. પણ અતિરેકી બનીને તે જ્યારે ચરસનું સ્વરૂપ લઈને આવે ત્યારે ગાફેલ રહી તેનું સેવન કરનારાને પહેલાં 'કિક' લાગે છે ને પછી તેને લાત પડે છે.

થોડા વખત પહેલાં જ અમેરિકામાં એક ઐતિહાસિક ઘટના બની હતી. ન્યુયોર્કમાં સદંતર બ્લેક આઉટ. અમેરિકાના આ અંધારપટને વિશ્વભરના વર્તમાનપત્રોએ પ્રકાશિત કર્યો. લગભગ દોઢ દિવસ સુધી આ અંધારપટ છવાયેલો રહ્યો. જો આ સિલસિલો એકાદ મહિનો ચાલ્યો હોત તો શું થાત ? શરુઆતમાં જનરેટર્સ અને પછી થોડા દિવસો બાદ આઈ.સી.યુ.ના વેન્ટિલેટર્સ ચાલતા હોત !

ધારો કે કોઈ મોટી ગરબડ સર્જાવાથી સમગ્ર સેટેલાઈટ સિસ્ટમ ખોરવાઈ જાય તો કદાચ આપઘાતની સંખ્યામાં ધરખમ વધારો થઈ શકે તે હદે પરવશતાએ પંજો જમાવ્યો છે. વીજળી વગરના જીવનની કલ્પના પણ જાણે ડિપ્રેશનમાં ધકેલી દે. વર્તમાન વિજ્ઞાને માનવમનની પ્રસન્નતાને જાણે કે સ્વિચ બોર્ડમાં કેદ કરી દીધી છે. પરવશતાનો હાઈસ્કેલ ખરેખર ચિંતાજનક બની ગયો છે.

કોઈને તૈયાર થતાં વાર લાગે ત્યારે પાંચ મિનિટ રાહ જોવાની જેની તૈયારી નથી એવો માણસ ઘરની બહાર નીકળીને પાંચ દાદરા ઊતરવા માટે પૂરી બે મિનિટ સુધી લીફટની રાહ જોતો ઊભો રહે ત્યારે કહેવું પડે કે તેને મન સ્નેહનું, શ્રમનું. સમયનું કે સ્વાવલંબનનું કોઈ મહત્ત્વ વસ્યું નથી.

પરાવલંબન એક એવું રિમુવર છે જે માણસને પોતાના કુટુંબથી અને કાયાથી પણ વિખૂટા પાડી દે છે. લિફ્ટ વાપરનારો પોતાના પગ ગિરવે મૂકે છે. તેનો તેને ખ્યાલ નથી રહેતો. નાની કાર્યવાહીમાં પણ કમ્પ્યુટર અને કેલ્ક્યુલેટર વાપરનારો પોતાનું મગજ ગિરવે મૂકે છે.

આજે મોબાઈલ વગરનો માણસ એટલે જાણે વિકલાંગ પુરુષ! નીચે ઊભેલા દીકરાને બોલાવવા માટે પહેલાના પપ્પા બૂમ મારતા. આજના પપ્પા મોબાઈલ મારે છે. આમાં પોતાના હાથે જ પોતાના ગળાનું અને પગનું ઘોર અપમાન થયાનું કોને લાગે છે ? દીકરાને મમ્મી વગર ચાલે પણ મોબાઈલ વગર ના ચાલે, ત્યારે તેવા દીકરાને તેની જનેતાનું નામ પૂછવું જોઈએ. પિતાને દીકરા સાથે બેસવાની ફુરસદ નથી હોતી પણ મોબાઈલને તે સતત હાથવગો રાખે છે. ત્યારે તે પિતાને પૂછવું જોઈએ કે તમારા ઘડપણની લાકડી કોણ છે ? જેના ખિસ્સામાં મોબાઈલ ન હોય તેને સવાશેર માટીની ખોટ વર્તાય છે.

આ જળો કેવો ચોંટે છે અને ચૂસે છે તે જોયું! માત્ર પ્રાયોગિક ધોરણે પંદર દિવસ મોબાઈલને દૂર કરી જુઓ. 'આપણે ધારીએ તે કરી શકીએ.' વાળો ફેમસ ડાયલોગ કદાચ ગળી જવો પડશે.

રિમોટ કંટ્રોલિંગ તો વળી જબરું છે. હાથપગ હલાવ્યા વગર જ માત્ર ચાંપ દાબીને ચેનલ બદલી શકાય, રિમોટથી દરવાજો પણ ખોલી શકાય, રિમોટથી પ્લેન પણ ઉડાવી શકાય અને આવડત અને હિંમત( !) હોય તો રિમોટથી આખું મુંબઈ પણ ઉડાવી શકાય. ઊઠ-બેસના ઘણા શ્રમને આ રિમોટ ગળી ગયું છે. સાથે મનની ચંચળતા પણ તેણે કેટલી વધારી દીધી! પલંગમાં જ પડ્યા રહીને ચાંપ દબાવીને ચેનલો બદલતા રહો. રિમોટ બગડે અને ચાંપ દબાવવા છતાં કામ ન થાય એટલે પિત્તો જાય... કારણ કે રૂની પોચી કબરમાંથી માણસને ઊભા થવું પડ્યું ને !

ચડવાની ટેવ છૂટ્યા પછી ચડવું ભારે પડે અને ઊઠ-બેસની ટેવ છૂટ્યા પછી વારંવાર ઊઠવું પણ ભારે પડે. શોફરના શરણે ગયેલાને ગાડીનો દરવાજો ખોલવામાં પણ પુષ્કળ પરિશ્રમ પડે છે. મુંબઈમાં ટૅક્સી-રિક્ષાવાળા ભેગા મળીને સ્ટ્રાઈક પર ઊતરે છે ત્યારે મુંબઈગરાની જોવા જેવી થાય છે. ઘાટી ન આવે ત્યારે ગૃહિણીનો મોઢાનો ઘાટ જોવા

જેવો હોય છે. ડ્રાઈવર ન આવે ત્યારે સાહેબના મોઢાને ઈસ્ત્રીની જરૂર લાગે. એરકંડિશનર ન ચાલે ત્યારે ઘરમાં વગર તપસ્યાએ રાત્રિ જાગરણ થાય છે. ટી.વી. બગડી જાય ત્યારે આયનામાં કાર્ટૂન દેખાય છે. કમ્પ્યુટરની એકાદ ફ્લોપી ખોવાઈ જાય તો દિવસનું આખું પ્રોગ્રામિંગ ખતમ થઈ જાય છે.

સ્વાવલંબનને સમાધિની આધારશીલા માનીને જીવનમાં આગળ વધનારો આ રીતે દુઃખી ન થાય. રોજ સ્વેચ્છાએ એકાદ વખત પણ લિફ્ટનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળે છે તેને ખ્યાલ પણ નથી હોતો કે તે પોતાની પ્રસન્નતાની પોલિસી ઉતારી રહ્યો છે. ક્યારેક લિફ્ટ બંધ હોય ત્યારે તેના મગજનો પારો નહીં ચડે, તે જાતે દાદરા ચડી જશે.

સ્ટેશનથી ઘર સુધી જવા માટે રિક્ષાને બદલે પગ વાપરવાની જેને ટેવ છે તેના મનની પ્રસન્નતા રિક્ષાની સ્ટ્રાઈક સાથે સ્ટ્રાઈક પર ઊતરતી નથી. ઘરનું થોડુંક કામ જાતે કરવાવાળા, ક્યારેક માણસ ન આવે ત્યાર પૂરતા તો માણસ બની શકે. વોશિંગ મશીન, એ.સી., ટી.વી., લિફ્ટ, મોબાઈલ, રિમોટ, કમ્પ્યુટર, કેલ્ક્યુલેટર... આજનો માણસ આમાંથી કેટલું છોડી શકે ?

આજે માણસે વિકાસ સાધ્યો છે એવુ કોઈ કહે ત્યારે ઘડીક પ્રશ્ન થાય કે માણસ તો પોતાની કાર્યવાહી જ ભૂલી ગયો છે. વિકાસ તો યંત્રોએ સાધ્યો છે. કપડાં ધોવા, ગણતરી કરવી, યાદ રાખવું, ચડવું-ઊતરવું વગેરે ક્રિયાઓ તો યુગોના યુગોથી માણસ કરતો આવ્યો છે. આજે તે બધું યંત્રો કરે છે.

માણસ જે કરી શકતો હતો તે હવે કરી શકતો નથી અને યંત્રો જે કરી શકતાં નહોતાં તે હવે કરી શકે છે. પર્સનાલિટી ડેવલપમેન્ટ અને સ્કિલ રેઈઝિંગની વાતો કરનારો માણસ આજે જાણે વિજ્ઞાને દત્તક લીધેલું અનાથ બાળક લાગે !

પરાવલંબન અને પરવશતા એટલી હદે વધી ગયા છે કે આજે માણસ સાધન વાપરે છે કે સાધનો માણસને વાપરે છે તે પણ કહેવું મુશ્કેલ છે. માણસને વાત કરવી હોય તો માત્ર મોઢાની જરૂર પડે. આજે મોબાઈલને વાત કરવી હોય ત્યારે માણસની જરૂર પડે છે. પહેલાં કંઈક યાદ રાખવા માટે મગજની જરૂર પડતી. આજે કમ્પ્યુટરને પોતાનામાં બધું સ્ટોર કરવા માટે માણસની જરૂર પડે છે. માણસને ક્યાંક જવું હોય તો પગની જરૂર પડતી. આજે ગાડીને ફરવા જવાનું મન થાય ત્યારે તેને ડ્રાઈવર જોઈએ છે. પહેલાં ગણતરી કરવા માટે માણસ આંગળીના વેઢાની સહાય લેતો. આજે કેલ્ક્યુલેટરને કાઉન્ટિંગ કરવું હોય તો માણસની મદદ લે છે. **લાગે છે સગવડ નામના સમ્રાટે માણસ નામના પ્રદેશના સાર્વભૌમત્વને પડકાર્યું છે**. છે કોઈ ભગતસિંહ ?

વિજ્ઞાને કરેલાં તમામ સાધનો સાથે ડિલીટ, સ્ટોપ, ઑફ કે મ્યુટની યંત્રણા હોય છે પણ વિજ્ઞાન સ્વયં નિરંકુશ છે. વાસ્તવમાં તો વિજ્ઞાનને વશ બનેલો માણસ જ નિરંકુશ છે. શેને પ્રમોટ કરવું ? કેટલી હદે સંશોધન કરવું ? આ અંગે વિજ્ઞાન પાસે વિરામ પણ નથી કે વિવેક પણ નથી.

માણસની વધુ ને વધુ સુખી થઈ જવાની કલ્પનાઓ તેને વિજ્ઞાનક્ષેત્રે આગળ જવા પ્રેરે છે. પણ તેની નિરંકુશ વિજ્ઞાન અંગેની કલ્પનાઓ કદાચ હજી અપૂર્ણ છે. અવકાશમાં તરતું મુકાયેલું સ્પેસ શટલ કોલંબિયા છેવટે નિરંકુશ બનીને ભારતની કલ્પના ચાવલાને લઈને તૂટી પડેલું. આ સ્પેસ શટલ વર્તમાન વિજ્ઞાનનું બરાબરનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. કલ્પનાંશિલ્પી બનીને વિજ્ઞાનના અવકાશયાનમાં આરુઢ થયેલી માનવીય 'કલ્પના'નો નતીજો વિચારવો રહ્યો.

દાળમાં મીઠું કેટલું નાંખવું અને ચામાં ખાંડ કેટલી નાંખવી તે અંગે માણસ સાવધ છે. પણ જીવનમાં સગવડ કેટલી ભોગવવી તે અંગે

તેની પાસે કોઈ પ્રમાણ જ્ઞાન નથી. ચપટી મીઠું દાળમાં સ્વાદ ઉમેરી શકે છે, ને ચપટી ખાંડ ચામાં ટેસ્ટ લાવી શકે છે. તે જ મીઠું કે સાકર પ્રમાણાતીત થવાથી તે વસ્તુને જ બેસ્વાદ બનાવી દે છે. થોડીક સગવડ જીવનને કદાચ આનંદ આપી શકે, પણ સગવડના અતિરેકથી જાણે આનંદ પણ કંઈક બેસ્વાદ બને છે.

વિજ્ઞાનના પટ્ટધરોને ન રુચે, ન ગમે તેવી આ કડવી વાસ્તવિકતા છે કે વિજ્ઞાને માણસને સગવડનો નશો કરાવ્યો છે. કેફ એવો તો ચડાવ્યો છે કે સમાધિનું લક્ષ્ય પણ ચુકાઈ ગયું છે. નશાખોરને લક્ષ્ય કેવું ?

રાસાયણિક ખાતર કદાચ એક વાર મબલખ પાક મેળવી પણ આપે છતાં સરવાળે ધરતીને વાંઝણી બનાવીને જંપે છે. સગવડનો વિકરાળ અતિરેક જીવન માટે છેવટે તો ખતરનાક ખેલ સાબિત થાય છે, જે માણસના સત્ત્વ, સ્વત્વ અને સમાધિના રસકસને ચૂસી લઈને તેની જીવનધરાને સાવ સૂકી ભઠ્ઠ બનાવી દે છે.

## જીવનમાં સહિષ્ણુતાનું મહત્ત્વ

વિશ્વનાથ શાસ્ત્રીજી બંગાળના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન હતા. તેમના જીવનનો એક પ્રસંગ ઘણો હૃદયસ્પર્શી છે. એક વખત તેમને બીજા કેટલાક વિદ્વાનો તરફથી શાસ્ત્રચર્ચા માટેનું આમંત્રણ મળ્યું હતું. યોગ્ય સમયે શાસ્ત્રચર્ચા શરૂ થઈ. શાસ્ત્રીજીના પ્રકાંડ પાંડિત્ય સામે સામા પક્ષના બધા જ વિદ્વાનો નિરુત્તર થવા લાગ્યા અને તેમનો પરાજય નિશ્ચિત જણાવા લાગ્યો. શાસ્ત્રીના મુખ પર સ્મિત ફરકતું હતું.

સામે પક્ષે જીતવાનો અન્ય કોઈ ઉપાય ન રહેવાથી છેલ્લા વિદ્વાને ખિસ્સામાંથી પોતાની સૂંઘવાની તમાકુની ડબ્બી બહાર કાઢીને ઉઘાડી

અને શાસ્ત્રીજીના મોં પર બધી તમાકુ ફેંકી. અચાનક થયેલા આવા બેહુદા વર્તનથી જરાય વિચલિત થયા વગર શાસ્ત્રીજીએ પોતાનો રૂમાલ કાઢીને મોં લૂછતા સ્વસ્થ સ્વરે કહ્યું : 'આ તો વિષયાંતર થયું, ચર્ચા આગળ ચાલવા દો.' પંડિતજીના મુખ પર સ્મિત હજી પણ યથાવત હતું. આ જ ખરું વિજયી સ્મિત હતું.

સંસદના સત્રમાં પણ ટપાટપી થાય છે, ક્રિકેટના મેદાનમાં પણ સ્લેજિંગ ચાલે છે તો ઘર શેનું બાકાત રહે ? પણ આવા પ્રસંગે આપણે સ્મિતવિહોણા થઈ જઈએ છીએ.

સભામાંથી બહાર નીકળતા શાસ્ત્રીજીને કો'કે પૂછ્યું : આવા ગેરવર્તનથી ગુસ્સો ન આવ્યો ? ત્યારે તેમણે સરસ જવાબ આપ્યો : ઘરમાં રોજ ચૂલામાંથી નીકળતો ધુમાડો ખાઈને ટેવાઈ ગયા. આમાં ગુસ્સો શું કરે ?

રસોઈ બનાવતી વખતે માણસ પહેલાં ચૂલો વાપરતો હતો, આજે ગૅસ વાપરે છે. પાકક્રિયા અને ભોજનક્રિયા તો યથાવત ચાલતી જ રહી. માત્ર સાધન બદલાયું. પણ આ સાધનના બદલાવની અસર માણસના સ્વભાવ સુધી પહોંચી છે તેની ભાગ્યે જ નોંધ લેવાઈ છે. ચૂલો ફૂંકનારો રોજ ધુમાડા ખાતો ત્યારે આંખોમાંથી પાણી નીકળતું. આ ધુમાડો રોજ આંખને સાફ કરી આપતો જેથી જૂના માણસોને મોટી ઉંમર સુધી મોતિયો પણ આવતો ન હતો. ધુમાડો ખાવાની ટેવ પાડનારો બળતરાને સહન કરવાની તાલીમ અજાણપણે પણ મેળવી શકતો હતો. ગૅસ અને લાઈટર ભોજન આપી શકે, તાલીમ નહીં.

અંધારું થયા પછી માણસ ફાનસ પ્રગટાવે કે લાઈટ ચાલુ કરે તેમાં શું ફરક પડે ? ઘણો ફરક પડી શકે. ફાનસ ચાલુ કરવામાં થોડો સમય લાગે. ફાનસને સ્થિર કરવામાં પણ થોડો સમય લાગે. પવન હોય તો ફાનસને વારંવાર પેટાવવું પડે, જ્યોત વધુ જ્વલંત હોય તો કાચ

કાળો પડે. ફાનસ એક માથાકુટિયું સાધન છે. લાઈટ તો કલ્યાગરા કંતની જેમ સેવા આપે છે. માત્ર સ્વિચ ઓન કરો ને પ્રકાશ જ પ્રકાશ ! આધુનિક સાધન આવવાથી માણસના પક્ષે માત્ર પરિશ્રમ ઘટ્યો છે તેવું ન માનતા. રેઝિસ્ટિંગ સાધન સાથે શી રીતે કામ પાર પાડવું તે અંગેની ટેક્નિકનું ટ્યુશન પણ તેનું બંધ થયું.

આ ફાનસ તો માત્ર નમૂનો છે. જૂનાં તમામ સાધનો સાથે નવાં સાધનોને સરખાવી જુઓ. જૂનાં તમામ સાધનો રેઝિસ્ટન્ટ એન્ડ રિએક્ટિવ હતાં. નવાં બધાં જ સાધનો ઓબિડિયન્ટ એન્ડ ઈન્સ્ટન્ટ છે. ચાંપ દાબતા જ કામ થાય. આથી આવાં સાધનો વાપરવા ટેવાયેલા માણસના મનમાં સહેજે એક વૃત્તિ પેદા થાય છે કે કોઈ પણ કામ તરત જ થવું જોઈએ. હું 'ચૂપ' કહું એટલે પત્નીએ બોલવાનું બંધ કરવું જ જોઈએ. અને હું 'બોલ' કહું એટલે દીકરાએ બોલવું જ જોઈએ. જાણે 'ચૂપ' એટલે **Mute** 'બોલ' એટલે **Play.**

તદ્દન નાના અને નજીવા કહેવાય એવા પ્રસંગોમાં માણસ ઊકળી જાય છે. તેની પાછળ એક કારણ આ પણ જણાય છે કે અત્યંત કલ્યાગરા વૈજ્ઞાનિક સાધનોના વપરાશના કારણે માણસના રુઆબ, ઈચ્છાશક્તિ અને અપેક્ષાશક્તિમાં ધરખમ વધારો થયો છે. તે ન સંતોષાય એટલે પિત્તો જાય. મગજની સમતુલા અને કુટુંબનો લય બધું જ ખોરવાય છે.

કોઈ દાંતણ વેંચનારી બાઈ પોતાને ત્યાં રહેલી ગધેડી ચાલે નહીં ત્યારે તેને બુચકારીને કહેતી કે 'હેંડ મારી બુન... હેંડ... હેંડ ને... ગેધેડીને બહેન કહે એટલે નવાઈ તો લાગે જ ને ?'

કોઈએ કારણ પૂછ્યું તો કહે : આ તો ભારે અળવિતરું પ્રાણી છે. પણ તેની સાથે મીઠાશથી બોલવાની ટેવ એટલે પાડું છું કે ઘરાકો

ભાવતાલ વખતે રકઝક કરે ત્યારે પણ જીભ પરથી મીઠાશ ને મનમાંથી હળવાશ જતી ન રહે.

જૂનાં સાધનો સગવડિયાં નહોતાં, માથાકુટિયાં હતાં. પણ અળવીતરા સાથે પનારો પડે તોય કામ કઈ રીતે થાળે પાડવું તેનું શિક્ષણ આપનારા હતા. જેના કારણે કુટુંબમાં સંવાદિતા જળવાઈ રહેતી.

નવાં સાધનો ઈન્સ્ટન્ટ કાર્યશીલ હોવાથી, સ્વાભાવિક રીતે જ ધૈર્ય અને સમતાને જખમ પહોંચાડે છે. આજે કોઈને લખવા આપેલા હિસાબમાં સરવાળો કરતા વાર લાગે તો પણ મન અકળાય છે. તેનું કારણ એ છે કે કેલ્ક્યુલેટરની ઈન્સ્ટન્ટ સર્વિસના કારણે મન પોતાનું ધૈર્ય જાળવી શકતું નથી.

કોઈ વ્યક્તિનું સરનામું કે ફોન નંબર પૂછવા છતાં સામેથી 'યાદ નથી'નો જવાબ મળે તો મન એક્સાઈટ થઈ જાય છે તેનું કારણ શું ? કમ્પ્યુટરથી માણસની ધારણાશક્તિને જ નહીં ધૈર્યશક્તિને પણ ગબજનો ધક્કો લાગ્યો છે.

આજે માણસની સહિષ્ણુતાનું કાળમાન ક્ષણ માત્રથી ય ઓછું છે અને તેનું તોલમાપ રતિભાર માત્રથી ય ઓછું છે. તેમાં આધુનિક સાધનોનો ફાળો નાનોસૂનો નથી.

વિજ્ઞાન સાધન આપી શકે છે. તે સાધન દ્વારા સગવડ આપી શકે છે. શાંતિ આપવાનું સામર્થ્ય વિજ્ઞાન પાસે નથી.

માણસ પણ જબરું પ્રાણી છે. તે સુખનો ચાહક છે. વસ્તુઓનો સંગ્રાહક છે અને દુઃખનો ઉત્પાદક છે. આના કારણે શાંતિ અને સમૃદ્ધિ આમને સામને આવી ગયા છે. પહેલું વિશ્વયુદ્ધ ગઈ સદીના બીજા દાયકામાં ખેલાયું હતું. બીજું વિશ્વયુદ્ધ ગઈ સદીના ચોથા-પાંચમા દાયકામાં ખેલાયું હતું.

ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ ક્યાં આગળ ખેલાશે ? ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ ક્યારે ખેલાશે ?

આ અંગે દરેકના જુદા અંદાજ હોઈ શકે. એક અંદાજ મુજબ ત્રીજું વિશ્વયુદ્ધ ઓલરેડી ચાલુ થઈ ચૂક્યું છે તે માનવના મસ્તિષ્કમાં ખેલાઈ રહ્યું છે. તે ધર્મ અને વિજ્ઞાન વચ્ચે ખેલાઈ રહ્યું છે. આવનારા દાયકાઓ કદાચ આ અંગે નિર્ણાયક નીવડશે.

પ્રસિદ્ધ મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્લ ગુસ્તાવ યુંગ લખે છે : **એક ધર્મ જેટલી સમસ્યાઓના સમાધન કરે છે, હજારો મનોવૈજ્ઞાનિકો પણ આજ સુધી એટલા સમાધાન આપી શક્યા નથી.**

અતિભોગરસના કારણે વિરાટ પાયે અને વ્યાપક સ્તરે થઈ રહેલો રકાસ જોઈને બુદ્ધિવાદી વર્ગ પણ હવે 'જીવનમાં ધર્મની જરૂરિયાત' અંગે વિચારતા થયો છે. ધસમસતા જીવનમાં સેફ્ટી વાલ્વની ગરજ સારે તે માટે પણ ધર્મનો સ્વીકાર કર્યા વગર હવે છૂટકો નથી.

બહારના ઉકળાટને દૂર કરનારા પંખાને માણસ જો અપનાવી શકે તો બહારના ઉકળાટ કરતા અધિક પીડાકારી એવા અંદરના ઉકળાટને દૂર કરનારા ધર્મને અપનાવતા કોણ અચકાય ? લોકો રસોડામાં એકઝોસ્ટ ફેન શા માટે બેસાડે છે ? તો સગવડને ગૌણ ગણી શાંતિ અને સમાધિની મુખ્યતા ગણનારા ધર્મને આ જ બેઝ પર જરૂર અપનાવી શકાય છે. ઠંડક ન આપતો હોવા છતાં પણ તે અંદરના ઉકળાટને બહાર કાઢી લે છે એટલી ગુણવત્તા જોઈને જ માણસે એકઝોસ્ટ ફેનને અપનાવ્યો છે. તો પછી આ જ મુદ્દે સકલ જીવરાશિના સુખશાંતિ અને સમાધિની દરકાર કરનારા ધર્મશાસનનો જ્વલંત વિજય થાઓ !

# ❐ પોઝિટિવ આઉટલુક

જૈનાચાર્ય પૂજ્ય કલાપૂર્ણસૂરીશ્વરજી મહારાજે પોતાના એક અતિપ્રિય ગ્રંથ ઉપર વિસ્તૃત વિવેચના લખી હતી. નસીબ જોગે પ્રેસવાળાને આપેલી તે કોપી ખોવાઈ ગઈ. બીજી કોપી રાખી નહોતી. બધી મહેનત માથે પડે ત્યારે આ ઘટનાને સહેલાઈથી કોઈ લઈ શકે ખરું ? આચાર્ય ભગવંતે એટલું કહ્યું : 'ચલો, કાંઈ શુભ સંકેત હશે. જેવું લખાવું જોઈએ તેવું નહીં લખાયું હોય. ફરીથી આખો ગ્રંથ લખાયો અને ધ્યાનવિચારના નામે પ્રગટ થયો. પુસ્તકના પાને પાને લેખકના મનની પ્રશાંતવાહિતા વહેતી દેખાય.'

આવો જ એક પ્રસંગ મારા દાદા ગુરુદેવ પૂજ્ય આચાર્યશ્રી ધર્મજિતસૂરીશ્વરજી મહારાજાના જીવનમાં બનેલો. કર્મપ્રકૃતિ જેવા જટિલ ગ્રંથનું દોહન કરીને નોટ્સ તૈયાર કરેલી. આ લખાણની વિશેષતા એ હતી કે કોષ્ટકો અને સંકેતો દ્વારા બહુ ટૂંકાણમાં અનેક પદાર્થોને આવરી લેવાયા હતા. મહિનાઓ સુધી મહેનત કરીને તૈયાર કરેલી આ ચોપડી અજાણતા કોઈનાથી આખી જ ભીની થઈ ગઈ. પાનાં તો સાવ ચોંટી ગયાં. સાહી પ્રસરી ગઈ અને આખી નોટનો લોચો વળી ગયો. જેનાથી આ ભૂલ થયેલી તે એકદમ હેબતાઈ ગયેલા. ત્યારે આચાર્ય ભગવંતે સામેથી તેમને બોલાવીને કહેલું : 'જુઓ, જરાય ગભરાશો નહીં. આખો ગ્રંથ ફરીથી રિફર કરવાની એક સરસ તક મને મળી છે. હું દિલથી તેને વધાવું છું. હું ફરીથી નોટ બનાવીશ.'

જાણીતા જૈન સાહિત્યકાર શ્રી મોહનલાલ દલિચંદ દેસાઈ દિવસ-રાત ભેગા કરીને જ્યારે જૈન સાહિત્યના સંક્ષિપ્ત ઈતિહાસના લેખનકાર્યમાં વ્યસ્ત હતા, ત્યારે તેઓ ક્રમસર લખવાના પ્રકરણોની

પહેલા ટૂંકી નોંધ તૈયાર કરી લેતા. આ ટૂંકી નોંધ વાળા પાનાને તેમનો નાનો સુપુત્ર કૌતુકથી જોતો હતો. કોણ જાણે મનમાં શું આવ્યું. તેણે દિવસાળી પ્રગટાવી અને ક્રમસર બધા કાગળિયા સળગાવ્યા. એને તો મજા પડી ગઈ. કાગળો અને પુસ્તકો પણ બાળ્યાં. એટલામાં જ ત્યાં આવી ચડેલા મોહનભાઈ તો આવો અગનખેલ જોઈને સ્તબ્ધ થઈ ગયા. મનને કાબૂમાં રાખીને અડધા બળેલા કાગળો ભેગા કર્યા. બધી નોંધો ફરીથી તૈયાર કરી. સહેજ પણ હતાશ થયા વિના તેમણે તેરમાં સૈકાંના બધાં પ્રકરણો ફરીથી લખ્યાં. જૈન સાહિત્યના સંક્ષિપ્ત ઈતિહાસની પ્રસ્તવનામાં તેઓ લખે છે :

'ચિ. રમણીકે રમણીય કર્યું. એ પ્રકરણો અગાઉ કરતાં પણ સારાં લખાયાં.' સમતાની અગ્નિપરીક્ષામાં મોહનભાઈ ઉત્તીર્ણ થયા.

નુકસાનીને તો બધાએ સ્વીકારવી જ પડે છે. નિરાશ કે નાસીપાસ થયા વિના અને મનને ઉદ્વિગ્ન કર્યા વગર તેને વધાવી લે તે વિજેતા કહેવાય. અંગ્રેજીમાં એક બહુ સરસ વાક્ય છે : **Winners don't do different things, They do the things differently.** કાર્યભેદથી નહીં, પણ કાર્યશૈલીના ભેદથી મહાનતા ને ક્ષુદ્રતા વચ્ચેનો ભેદ પારખી શકાય છે.

કુમારપાળ મહારાજાના મંત્રી બાહડે શત્રુંજય તીર્થાધિરાજનો જીર્ણોદ્ધાર કરાવેલો. મુખ્ય દેરાસર સંપૂર્ણ થયાના સમાચાર આપનારને તેમણે સોનાના બત્રીસ દાંત જડેલી જીભ ભેટમાં આપી હતી, પણ બીજે જ દિવસે એક અકસ્માત સર્જાયો. દેરાસરના ભમતીના ભાગમાં ભરાયેલા પવનનું દબાણ વધવાથી દીવાલોમાં તિરાડો પડી ગઈ. આખા સ્ટ્રક્ચરને ઉતારી દઈને ફરીથી ઊભું કરવાની નોબત આવી.

પેલા માણસે નીચી મૂંડીએ આવા આઘાતજનક સમાચાર આપ્યા ત્યારે ક્ષણવારમાં જ સ્વસ્થ થઈ જઈને મંત્રીએ તે સમાચાર લાવનાર માણસને બે સુવર્ણ જીભ ભેટમાં આપી. પેલો સ્તબ્ધ થઈ ગયો. ત્યારે

મંત્રીએ કહ્યું : 'ભવમાં એક વાર આવા તીર્થોદ્ધારનું સુકૃત કરવા પણ કો'કને મળે. તેં તો એવા સમાચાર આપ્યા છે કે એક જન્મમાં બબ્બે વાર આવા તીર્થોદ્ધારનું સુકૃત મારા હાથે થશે. દીવાલમાં ભલે તિરાડો પડી. મારા મનમાં એક સળ પણ પડી નથી. કાલથી કામ ફરીથી શરૂ કરાવીશું.'

ધરતીકંપ વખતે કેટલાંય મકાનો ધરાશાયી થાય છે અને ત્યારે ઘણા લોકો સ્વજનવિહોણા અને ઘરવિહોણા બની જાય છે. પણ એ ગૃહત્યાગ નથી હોતા, ગૃહભંગ હોય છે. નુકસાનને પરાણે વેઠવું પડે એ તો લાચારી છે. નુકસાનીને અપનાવવાની હિંમત બહુ ઓછા મર્દો પાસે હોય છે.

આ બધા પ્રસંગોને મનમાં ધારી રાખો. વર્ષોની મહેનતે ઊભી કરેલી મૂડી એક ઝાટકે બજારમાં ફરવા ચાલી જાય ત્યારે આ મહાપુરુષોના આદર્શો અને અભિગમો કેટલી સાંત્વના આપે! વર્ષો સુધી નિયમિત રીતે જેની સાથે લેતી-દેતી કરવા દ્વારા વેપારી સંબંધ સ્થપાયો હોય તેવી કોઈ પાર્ટી સાથે, વેપારમાં નવા જ જોડાયેલા દીકરાના બોલવાના કારણે સંબંધ વિચ્છેદ થઈ જાય ત્યારે જે નુકસાન થાય છે તે નાનું તો ન જ કહેવાય. પણ તેવા સમયે આવા ક્લાસિક ઉદાહરણો આપણા બહુમૂલ્ય મનની માવજત કરવામાં સહાય કરે છે. વર્ષો સુધી સાચવી રાખેલી કો'ક ચીજ અચાનક તૂટી જાય, ફાટી જાય અથવા ખોવાઈ જાય ત્યારે મનની પ્રસન્નતા જાળવી રાખવામાં આવા આદર્શો જ સહાયક બને.

મહેનત કરીને પૂરેલી રંગોળી કે દોરેલું ચિત્ર કોઈનાથી ભૂંસાઈ જાય, કરેલું ભરતકામ કોઈ બગાડી નાંખે એટલા માત્ર નુકસાનને પણ આપણું મન સહન કરી શકતું નથી. તૈયાર કરેલી થર્મોકોલની રચના પણ જો કોઈના દ્વારા તૂટી જાય તો પણ તરત નંદવાઈ જાય તેવાં નબળાં મનનાં આપણે માલિક છીએ. આવાં મનને મજબૂત કરવા આ બધા કિસ્સાઓને સતત વાગોળવા જેવા છે. **ભૂકંપમાં પડી જાય તેવાં મકાનો અને ભૂકંપ વખતે ટકી શકે તેવાં મકાનો બહારથી તો**

**સરખાં જ લાગતાં હોય છે. જે ફરક હોય છે તે તો પાયામાં રહ્યો હોય છે.**

સરસ્વતીચંદ્રના લેખક ગોવર્ધનરામ ત્રિપાઠી આમ તો વકીલ હતા. એક દિ' તેમની નાનકડી દીકરી તેમની ગેરહાજરીમાં તેમના રૂમમાં ગઈ. કેટલાક અગત્યના કાગળો પર કાતર ચલાવીને સરસ પતંગ બનાવ્યો. સાંજે ઘેર આવેલા પિતાજીને આ પતંગ હોંશે હોંશે બતાવ્યો. 'જુઓ પિતાજી ! નકામા કાગળીયામાંથી કેવો સરસ પતંગ બનાવ્યો. મેં પોતે બનાવ્યો છે.' ત્રિપાઠી ક્ષણવાર તો હેબતાઈ જ ગયા. પણ હવે જ્યારે ઘટના ઘટી જ ચૂકી છે ત્યારે સ્વીકાર્યે જ છૂટકો છે. વહાલના દરિયાને માથે વહાલથી હાથ ફેરવતાં કહ્યું : 'વાહ ! બહુ સરસ... પણ હવે આ રીતે મને પૂછ્યા વિના બીજી વાર કોઈ કાગળીયા લેતી નહીં હો !'

સાંજે પતંગ ઉડાડતી દીકરીએ ફરી પિતાજીને પૂછ્યું : 'કેવો સરસ ઊડે છે, નહીં ?' મુખ પર સ્મિત સાથે ત્યારે તેઓ બોલેલા, 'વાહ ! મારી દીકરી ! તેં તો મારા નાટકને આકાશ સુધી પહોંચાડી દીધું !'

જરા કલ્પના કરી જુઓ કે પૂરા રૂપિયા પાંચ લાખનો ચેક ટેબલ પરથી હવામાં ઊડી જાય ને પાછો હાથમાં જ ન આવે તો શું થાય ? કોઈ કષ્ટસાધ્ય સર્જનનું જ્યારે આકસ્મિક વિસર્જન થઈ જાય ત્યારે નુકસાનીનો ખરો અંદાજ તો સર્જક જ માંડી શકે.

થોમસ કાર્લાઈલે ફ્રેન્ચ ક્રાન્તિ અંગે એક અદ્ભુત અને વિસ્તૃત થિસિસ લખીને તૈયાર કરેલો. તેનો મિત્ર આવીને ખાસ તે વાંચવા માટે પોતાના ઘરે લઈ ગયો. એક દિ' મધરાતે તે દોડતો થોમસના ઘેર આવ્યો. હાંફતા હાંફતા કહ્યું : 'દોસ્ત ! મોટી ગરબડ થઈ ગઈ. મને માફ કરજે. તારા નિબંધના ઘણાં પાનાં સાફ થઈ ગયાં છે. થોમસ ઘડીભર તો અવાચક બની ગયો. પછી કહ્યું : 'ચલો, બીજી થોડી વાતો કરીએ. આઘાતની કળ વળે તે પહેલાં પ્રત્યાઘાત આપી દેવાથી બંને દુઃખી થશે તેમ માનીને થોમસે આખી રાત બીજી ભળતી જ વાતોમાં મન પરોવી દીધું. કલાક પછી થિસિસમાં શું લખેલું તે વાત માંડી. પરોઢિયે છૂટા

પડતા પહેલાં કહ્યું : 'નિબંધ બરાબર ન લાગે તો શિક્ષક ફરીથી લખી લાવવા કહે છે ને ! કુદરતનો કંઈક આવો જ સંકેત હશે તેમ માની લઉં છું. હવે કદાચ વધુ સારો લખાશે.'

સ્કૂલમાં ઘણી વાર ઈમ્પોઝિશન મળે તેને સજારૂપે સ્વીકારીને લખી લેતા હતા. તેને સજા ગણવાને બદલે તાલીમ ગણી હોત તો તે વખતે જ આપણે પણ ઘડાઈ ગયા હોત.

માણસને કોઈ કૅસેટ પંસંદ પડી જાય તો તેને રિવાઈન્ડ કરે છે. માની લ્યો કે આપણા પરિશ્રમની કૅસેટ કુદરતને ગમી ગઈ. તેણે તે રિવાઈન્ડ કરી. તેમાં શું ? કૅસેટને વાગવા દો ફરીથી !

ડૉ. થોમસ કૂપરે એકલ પંડે એક વિરાટ શબ્દકોષ તૈયાર કરેલો. પૂરા આઠ વર્ષની કાળઝાળ મહેનતનું એ ફળ હતું. કર્કશા પત્નીએ એક દિવસ બધાં કાગળીયાં બાળી નાંખ્યાં. ઘરે આવતાં તેણે કાગળીયાં અંગે પૃચ્છા કરી ત્યારે રૂઆબથી પત્નીએ એક પ્લેટમાં રહેલી રાખ બતાવી દીધી. કૂપરે ઠંડકથી એટલો જ પ્રતિભાવ આપ્યો હતો કે 'તું કાગળીયાં બાળી શકીશ. મારા સાહિત્યપ્રેમને શી રીતે બાળી શકીશ ? ઠીક છે. ફરી આઠ વર્ષ મહેનત કરીશ. કામ પૂરું કર્યા પહેલાં મરવાનો નથી. અને તને ખબર છે... ? તેં મારી જિંદગીમાં નવાં આઠ વર્ષ ઉમેરી આપ્યાં છે તે બદલ ધન્યવાદ.'

પૂરાં આઠ વર્ષની મહેનત...
લગભગ અઢી હજાર ઉપર દિવસોનો પરિશ્રમ...
અંદાજે પંદર હજાર કલાકની રીતસરની સાધના...

આ બધું જ્યારે આ રીતે થાળીભર રાખમાં સૂતેલું જોવા મળે ત્યારે આવી ધીરજને ઠંડક રાખીને વળી પાછા નિરાશ થયા વિના મચી પડવાનું બળ પૂરું પાડે એવી જ ગજવેલની છાતી આપણા સહુની અંદર પણ શું ન હોઈ શકે ?

બૂટ ચોરાઈ જાય ત્યારે... પાકીટ મરાઈ જાય ત્યારે... ખિસ્સું કપાઈ જાય ત્યારે... માત્ર એટલું વિચારો કે ...'ભરપાઈ કરતાં પૂરાં આઠ

વર્ષ લાગે તેટલું મોટું તો આ નુકસાન નથી જ !'

પ્રભુની સામે વર્ષોથી પ્રાર્થના કરતાં કોઈ સંતને એક યુવકે પૂછ્યું, 'આ શું રોજ હાથ જોડીને સમય બગાડો છો. આમાં કાંઈ મળે છે ખરું ?' સાધકે જવાબ આપ્યો : 'સમય બગાડતો નથી, સમય સુધારું છું. પ્રભુને કરેલી પ્રાર્થના ક્યારેય નિષ્ફળ જતી જ નથી. પણ તમે તો વર્ષોથી એવા ને એવા જ છો.' પેલો ગર્જ્યો.

સંતે ઠંડે કલેજે સમજાવતાં કહ્યું : 'જો, મારી અને તારી દૃષ્ટિમાં ફરક છે.'

ભિક્ષાર્થે જઉં અને કાંઈ ન મળે ત્યારે પણ મન હવે સ્વસ્થ રહે છે. પહેલાં આવું બનતું નહોતું. આ સ્વસ્થતાની તાલીમ પણ મને અહીં મળે છે, કારણ કે અહીં વર્ષો સુધી પ્રાર્થના કરવા છતાં કાંઈ ન મળે તો પણ ધીરજ અને સ્વસ્થતા રહેતી હતી. અહીં કેળવેલી સ્વસ્થતા ત્યાં કામ લાગી. બોલ ! વિપરીત પરિસ્થિતિમાં પણ સ્વસ્થ રહેવાનું સામર્થ્ય મળ્યું કે નહિ ?'

આ છે ભક્તની મનોદશા. ભગવાન કાંઈ જ ન આપે તેવું તો બને જ નહિ. ભગવાન જ્યારે કાંઈ ન આપે ત્યારે સ્વસ્થતાની તાલીમ આપતા હોય છે.

આ ઉદાહરણ પાંચ વખત વાંચી જવા ભલામણ. કારણ કે...

જમવા બેસો... ને રસોઈ તૈયાર ન હોય ત્યારે...

સ્ટેશને જાવ... ને ગાડી મોડી હોય ત્યારે...

પેમેન્ટ લેવા જાવ... ને તારીખ પડે ત્યારે...

કોઈને મળવા જાવ... ને ઘર બંધ નીકળે ત્યારે...

આ વાંચેલું હશે તો ખૂબ કામ લાગશે... ધીરજ અને સ્વસ્થતાની તાલીમ મેળવવામાં... !

# Perfect Definitions of a

## Failure

- ✲ Failure doesn't mean - You are a failure
  It means - You have not succeeded.

- ✲ Failure doesn't mean - You accomplished nothing.
  It means - You have learned something.

- ✲ Failure doesn't mean - You are inferior.
  It means - You are not perfect.

- ✲ Failure doesn't mean - You've wasted your life.
  It means - You have a reason to start afresh.

- ✲ Failure doesn't mean - You should give up.
  It means - You must try harder.

- ✲ Failure doesn't mean - You'll never make it.
  It means - It will take a little longer.

- ✲ Failure doesn't mean - God has abandoned you.
  It means - God has a better way for you

# ❒ પ્રસન્નતાનું પ્રોગ્રામિંગ

કોઈ અગત્યના કામે નીકળ્યા ત્યારે ખબર નહોતી કે આજે રસ્તામાં શું થવાનું છે? રિક્ષાનું પૈડું ખાબોચિયામાં થઈને ગયું અને પહેરેલાં કપડાં પર ગંદા પાણીના છાંટણા થયા. પ્લેન વસ્ત્રો પર અચાનક થયેલું ડાઈંગ અને પ્રિન્ટિંગ જોતાં મનમાં ચીરા પડી જાય છે. ઈસ્ત્રી ટાઈટ કપડોની અવદશા જોઈને મોઢા પર કરચલીઓ પડી જાય છે. કપડાંને ચોખ્ખું થતાં માંડ કલાક લાગશે, પણ કપડાંને થયેલી કાળા પાણીની સજાના આઘાતમાંથી મન કેટલીય વાર સુધી બહાર આવી શકતું નથી.

❧ ❧

ઘાટી ઘરમાં પોતું મારીને હજી તો માંડ પરવાર્યો ત્યાં તો કોલબેલ વાગી. નીચે રમવા ગયેલો પિન્ટુ બારણું ખોલતાં જ અંદર પ્રવેશ્યો ને દોડતો દોડતો પોતાના રૂમમાં ભરાઈ ગયો. ભીની ફરસ પર ગંદાં પગલાં પડ્યાં અને જાણે કે તેની જ કલર ઝેરોક્સ મનમાં ઊપસી આવી. સહેજ ભીનું પોતું પાછું ફેરવતા માત્ર પંદર સેકન્ડમાં ઘરની લાદી પાછી ચમકતી થઈ જશે. પણ મન પરથી પેલાં પગલાં ભૂંસાતાં થોડો વધુ સમય લાગે છે.

❧ ❧

ધોયેલાં કપડાં ગૅલેરીની બહાર સૂકવેલાં હતાં ત્યારે જ ઉપરવાળાએ પોતાની ગૅલેરીની પાળી અને બારી સાફ કરવા ઝાડું ફેરવ્યું. કચરો નીચે પડ્યો. ભીનાં કપડાંએ પ્રેમથી તેને અપનાવી લીધો પણ એટલા પ્રેમથી આપણે તેને અપનાવી શકતા નથી. કારણ કે આપણે ભીના નથી. ઉપરના માળવાળાએ કરેલી સફાઈ (!) જોઈને આપણો ઉપરનો માળ ભારે ઉકળાટ અનુભવે છે. ગૅલેરીમાંથી વાંકા વળીને ઉપર તરફ જોઈએ છીએ. જો કોઈ હાથ લાગી જાય તો... પણ કોઈ દેખાતું

નથી. કપડાં પરથી ધૂળ જેટલી સરળતાથી ખંખેરી શકાય છે. તેટલી સરળતાથી મન ચોખ્ખું થતું નથી.

મોડી રાતે ફોનની ઘંટડી રણકવાથી ઊંઘમાં ખલેલ પડી. ફોન ઉપાડતાં ખબર પડી કે કોઈનો રોંગ નંબર હતો. ફોન પર તો માંડ બે-ત્રણ શબ્દો જ બોલાયા હતા પણ ફોન મૂક્યા પછીનો બબડાટ ઘણો લાંબો હોય છે, જેને સાંભળનાર આપણા સિવાય બીજું કોઈ હોતું નથી.

છેલ્લા આખા વરસથી ખૂબ સાચવીને કરેલા ઘરખર્ચના કારણે થોડી બચત થઈ હતી. ખાસ ફરવા જવાના પ્રયોજનથી તે કરેલી હતી. છોકરાઓને વેકેશન પડે તેની જ રાહ જોવાતી હતી. પણ વેકેશન પડે તે પહેલાં જ કોઈ નજીકના સંબંધીને એન્જિયોપ્લાસ્ટ કરાવવું પડ્યું. તેની સ્થિતિ કમજોર હોવાથી મને-કમને પણ આ લાભ આપણે જ લેવાનો આવ્યો. પેલા ભાઈને અંદર સારું થઈ ગયું. પણ આપણી અંદરની બળતરા હવે આવતા વેકેશન સુધી ચાલુ રહે છે.

દિવસભર મહેનત કરીને વણેલા વડી ને પાપડ (જે વણતા હોય તેણે જ વાંચવું !) સૂકવવા માટે અગાસીમાં મૂક્યા. બપોરે અચાનક જ અકાળે વરસાદ પડ્યો ને પાપડ સેકાતા પહેલાં હવાઈ ગયા... સાથે આપણું મોઢું પણ !

ગાદલા ને ગોદડાને કમ્પાઉન્ડમાં પાછલા ભાગે તડકે પાથરેલા. તે જ વખતે મકાનમાલિક અગાસી ધોવડાવતા હોવાથી લાંબી પાઈપ વાટે ગંદું પાણી નીચે ઊતર્યું ને ગાદલાનું... ગોદડાનું ને મોંઘેરા મનનું... આવીબન્યું !

પગાર અને પેમેન્ટનો દિવસ હોવાથી ઉતાવળે ઑફિસે પહોંચ્યા ત્યાં સુધી બધાં કામમાં રઘવાટ હતો પણ આજે દિવસ જ કાંઈક અલગ ઊગ્યો હતો. પાઉચમાં ચેકબુક મૂકવાની જ રહી ગયેલી.

પરમાત્માનાં દર્શન કરતી વખતે અચાનક કો'ક શર્ટ-પેન્ટ પહેરેલો થાંભલો ક્યાંકથી આવીને વચ્ચે ગોઠવાઈ જાય ત્યારે આપણી બંને આંખની ભ્રમરો વચ્ચેનું અંતર ઘટતું જાય છે. કપાળ ઉપર ઉપસેલી લકીરોમાં આપણી બગડી ગયેલી મનોદશાનો ગ્રાફ બરાબર ઝિલાય છે.

જમવા બેઠા હતા ને પીરસનારે શાક એ રીતે નિતાર્યા વગર પીરસ્યું કે રેલો છેક રોટલી નીચે આવી ગયો... ત્યારે અપ્રસન્નતાનો રેલો છેક મન સુધી પહોંચે છે.

કમ્પાઉન્ડમાંથી ગાડી બહાર કાઢતી વખતે કો'કે વચ્ચે ઊભી રાખી દીધેલી ગાડી નડે છે. હોર્ન વગાડવા છતાં કોઈ ફરકતું નથી. ત્યારે અંદરનો આવેશ ગાડીના હોર્નમાંથી ધ્વનિત થતો હોય છે.

રેલવે સ્ટેશનનો પુલ ચડતા હતા. તે વખતે આગળ ચાલતો પાટીવાળો વજનના કારણે બહુ ધીમે ચાલતો હતો તેથી ચાલવાની ગતિ ધીમી કરવી પડી... પણ તે વખતે મનની ગતિ વધી ગઈ.

કોઈને કામ સોંપ્યું અને ધારો કે તે કામ ન થયું ત્યારે હાથ કપાળે અડે છે. હોઠ પહોળા થાય છે અને પેલી કહેવત અચૂક રિલીઝ થાય છે.

'હૈયા બાળવા કરતાં હાથ બાળવા સારા.' આ કહેવતનો ઉપયોગ કામ સોંપતા પૂર્વે કરવાનો હોય છે. આપણે કામ સોંપ્યા પછી કરીએ છીએ.

કોઈની સાથે સારી એવી બોલાચાલી થયા પછી છેલ્લે 'ન બોલવામાં નવ ગુણ' એમ કહીને આપણે વોક આઉટ કરી જઈએ છીએ. આ કહેવતનો ઉપયોગ બોલવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં કરવાનો હોય છે. પણ ફરી આપણે જમ્યા પહેલાં લેવાની દવા જમ્યા પછી લેવાનું રાખ્યું.

બપોરના આરામ ફરમાવતા હોઈએ ત્યારે અચાનક અવાજ થાય ત્યારે ઊંઘમાં ખલેલ પડે છે... અને સાથે જ પ્રસન્નતામાં પણ ખંડ પડે છે. ઘરનો દરવાજો બે વખત ખટખટાવવા છતાં ખૂલતા વાર લાગે ત્યારે મનની મશીનગન તરત જ કાર્યરત થઈ જાય છે. પથારીમાં સળ પડે તે વાસ્તવમાં શરીરને તો ખૂંચતી જ નથી, પણ મનને તે ખૂબ ખૂંચે છે. શર્ટની ઈસ્ત્રી બરાબર ન થઈ હોય તો કપાળ પર લકીરો પ્રગટ થાય છે.

ઘરમાં વસ્તુ અસ્તવ્યસ્ત પડેલી હોય તો પણ મન બગડે. દીકરાના માથાના વાળ સરખા ન હોય તો પણ મન બગડે. કપડાંની ગડી બરાબર ન હોય ત્યારે પણ મન બગડે. કોઈ વસ્તુ જ્યાંથી લીધી હોય ત્યાં પાછી ન મૂકે તો પણ મન બગડે. કોઈ પૂછ્યા વગર પોતાની વસ્તુ ઉપાડે તો પણ મન બગડે.

કોઈ મોડે સુધી ઊંઘે નહીં ત્યારે મન બગડે છે, કોઈ મોડે સુધી ઊંઘતો રહે ત્યારે પણ બગડે છે. કોઈ ધીમું ધીમું બોલે ત્યારે મન બગડે છે, કોઈ મોટા અવાજે બોલે ત્યારે પણ મન બગડે છે. કોઈ જરા ય કામ ન કરે ત્યારે મન બગડે છે, કોઈ બધે વચ્ચે આવે ત્યારે પણ મન બગડે છે, માંગેલી ચીજ ન મળતા, કે વણમાગી સલાહ મળતા પણ મન બગડે છે.

સમય બગડતાં મન બગડે છે, રસોઈ બગડતાં મન બગડે છે,

કપડાં બગડતાં મન બગડે છે, ઊંઘ બગડતાં મન બગડે છે, ટી.વી. બગડી જાય તો મન બગડે છે, ગાડી બગડી જાય તો મન બગડે છે ને પેન બગડી જાય તો પણ મન બગડે છે.

બજારમાં મંદી આવી ત્યારે મન બગડે છે, શરીરમાં માંદગી આવતાં મન બગડે છે, કોઈ ગાળ આપે ને મન બગડે છે. કોઈ ઠપકો આપે ને મન બગડે છે, દીકરો નાપાસ થાય ને મન બગડે છે, ટ્રેઈન ચૂકી જવાથી મન બગડે છે, વસ્તુ ખોવાઈ જવાથી મન બગડે છે, વ્યક્તિ ગુજરી જવાથી મન બગડે છે. કામમાં ખલેલ પડવાથી મન બગડે છે. ઘાટી મોડો આવવાથી મન બગડે છે.

કોઈ ફોગટ લાઈટ બાળે ત્યારે મન બગડે છે, કોઈ ફોગટ પાણી ઢોળે ત્યારે મન બગડે છે. જયણાના પરિણામથી યોગ્ય ઈલાજ કરવો તે જુદી બાબત છે. પણ માત્ર ભૌતિક સ્તર પર થયેલી નુકસાનીને ખ્યાલમાં રાખીને આધ્યાત્મિક નુકસાનીમાં ઊતરી જવું નિષ્પ્રયોજન છે.

રસ્તા પર ગધેડો ભૂંકે તો પણ મન બગડે છે.

કોઈ રસ્તા પર થૂંકે તો પણ મન બગડે છે.

કૂતરો વારંવાર ભસે તો પણ મન બગડે છે.

કોઈ વારંવાર આપણી સામે હસે તો પણ મન બગડે છે.

ક્યારેક પૈસા ચૂકવવા પડે તો પણ મન બગડે છે.

ક્યાંક પૈસા લખાવવા પડે તો પણ મન બગડે છે.

કોઈ હોર્ન વગાડે તો પણ મન બગડે છે.

કોઈ બેલ વગાડે તો પણ મન બગડે છે.

કીચડમાં પગ પડે તો પણ મન બગડે છે.

રસ્તામાં સિગ્નલ નડે તો પણ મન બગડે છે.

કોઈ ભૂલ બતાવે તો પણ મન બગડે છે.

કોઈ ખોટા સતાવે તો પણ મન બગડે છે.

નાનો બાબલો રડ્યા કરે તો પણ મન બગડે છે.

મચ્છર, માંકડ કરડ્યા કરે તો પણ મન બગડે છે.

ચા મોડી મળે તો પણ મન બગડે છે.

દાળ મોળી મળે તો પણ મન બગડે છે.

**દૂધ અમુક સમય પછી જ બગડે. દહીં અમુક સમય પછી જ ખટાશ પકડે. કરંડિયામાં રહેલી કેરી અમુક દિવસો પછી જ સડે. પણ આપણું મન તો કંઈક ગજબની ચીજ છે. તે ક્યાં બગડશે ? ક્યારે બગડશે ? અને કયા કારણે બગડશે ? તેની કોઈ ખાતરી આપી શકાતી નથી.**

કપડાંની કિંમત સમજાય છે તો તેની સાચવણ સાહજિક બને છે. જે પૈસાનું મૂલ્ય જાણે તે વેડફતો નથી. દિવસમાં માંડ બે કલાક જ પાણી આવતું હોય કે બેડું પાણી મેળવતા માટે પૂરા બે ગાઉ સુધી ચાલવું પડતું હોય ત્યારે કયો નાદાન પાણીનો બગાડ કરે ? પ્રસન્નતાની ભારે અછતવાળો વિસ્તાર એટલે આપણું જીવન ! માંડ માંડ હાથ લાગેલી પ્રસન્નતાને ખંડિત કાં કરીએ ?

અસંજ્ઞીપણાના કેટલાય ભવોમાં ભ્રમણ કર્યા પછી મળેલું આ મોંઘેરા રત્ન સમું મન દૂષિત કરવા માટે મળ્યું નથી.

આપણો ખરો આંતરિક વૈભવ છે ચિત્તપ્રસન્નતા...
જીવનની ખરી જાહોજલાલી છે ચિત્તપ્રસન્નતા...
સંજ્ઞીપણાની ખરી સાર્થકતા છે ચિત્તપ્રસન્નતા...
માનવમનનું અમૂલખ ઘરેણું છે ચિત્તપ્રસન્નતા...

માણસોના સ્વભાવ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના હોય છે. વસ્તુના સ્વરૂપ અકળ અને અગમ્ય હોય છે. ક્યારેક કાળ પ્રતિકૂળ હોય છે તો ક્યારેક નિયતિ વિપરીત હોય છે. તકલીફ બદલ મન બગાડવાને બદલે તકલીફનાં ખરાં કારણોને પિછાણી તેનો ઉપાય કરવો જોઈએ.

બધી તકલીફો બીજાઓ દ્વારા જ આવતી હોય છે તેવું પણ હોતું નથી. આવેલી પીડા મનને અરતિ ઉપજાવે છે. તેમાંથી કેટલીય પીડામાં મન બગાડવા જેવું કાંઈ ખાસ હોતું નથી. તેમાંથી કેટલીય પીડામાં તો આપણને મન બગાડવાનો અધિકાર પણ હોતો નથી.

કેટલીય પીડા આપણા હસ્તક જ આવી હોય છે. ધંધામાં કરેલું આંધળું સાહસ ક્યારેક ભારે પડી જાય. ખાનપાનમાં રાખેલો અસંયમ ક્યારેક વળતો જવાબ આપે છે. રસ્તે ચાલવામાં, દાદરા ચડવામાં કે ગાડી ચલાવવામાં રાખેલી ગફલત ક્યારેક ખાટલો બતાવી આપે છે. સંતાનના સાંસ્કારિક ઘડતરની ઉપેક્ષા સેવવાના કારણે ક્યારેક તેના માઠા પરિણામ ભોગવવા પડે. દીકરાની કાઢેલી વધુ પડતી ઝાટકણી ક્યારેક બૂમરેંગ થાય. રાહદારી સાથે કરેલી જીભાજોડી ક્યારેક જોખમી બની જાય. સગાભાઈ સાથે સંબંધ બગાડી બેઠા અને અવસરે તે કામ ન આવ્યો. બોલવાની ઉતાવળના કારણે મોટી પાર્ટી હાથમાંથી ચાલી ગઈ.

નુકસાનીના જનક જનેતા આપણે જ છીએ. પછી શું ? માવતર કમાવતર શીદને થાય ? ઉતાવળ અને અસંયમના જોખમી સ્થાનેથી ફરી ગબડવાનું ન થાય તેનુ ધ્યાન રાખવું.

**Follow the 4T Principle-Take time to think.**

કેટલીક પીડા આપણે દત્તક લીધેલી હોય છે. અનુભવીની સલાહની અવગણના કરીને લીધેલી જગ્યા કે ખરીદેલો માલ માથે પડે, કરેલો સોદો ભારે પડે કે કરેલા વિવાહ નિષ્ફળ નીવડે ત્યારે થયેલી

નુકસાની કરતા કરેલી ભૂલ તરફ લક્ષ્ય આપવું જોઈએ. કો'કની સલાહને અવગણવાની ભૂલ કેવી નુકસાની નોંતરી લાવે છે તે વિચારવાની આ તક છે.

અજ્ઞાનજનિત ભૂલ કરતા અવગણનાજનિત ભૂલમાં આપણું અસ્તિત્વ વધુ ઓળઘોળ થઈને ભળેલું હોય છે. ડેન્જરનું સાઈનબોર્ડ વાંચવા છતાં ગફલતથી ગાડી હંકારીને અકસ્માત કરવો તે આવેશપૂર્ણ ઘટના હોવાથી અજાણતાં થયેલ અકસ્માત કરતાં વધુ ગુનાપાત્ર ઠરે છે. તે વખતે ઉદ્વેગની કોઈ જરૂર નથી. ઊહાપોહની જરૂર છે. અવગણેલી સલાહને માનસિક સલામ ભરવાની ખેલદિલી દાખવીને બીજી વખત વડીલ અને અનુભવીની વાતને સાવ ગૌણ કરી દેવાનું દુઃસાહસ નહીં કરવાનો સંકલ્પ કરવો. બીજી વાર મનની માવજત કરવામાં સરળતા રહેશે.

બિલાડીની એક ખાસિયત છે. તે ગમે ત્યાંથી પડે કે તેને કોઈ ફેંકે તો પણ જ્યારે પડે ત્યારે તે પોતાના પગ પર જ હોય. મનને હળવે હળવે એ રીતે કેળવવું જોઈએ કે સંયોગો ગમે તેવા વિપરીત અને વિષમ સ્થિતિમાં આપણને ફંગોળે છતાં પણ આપણે પગભર રહી શકીએ. તબક્કાવાર તાલીમ લઈને મનની કેળવણી આ રીતે થઈ શકે.

**(૧) જે નુકસાની બહુ લાંબાગાળા સુધી અસર કરવાની ન હોય તેવા સંયોગામાં મનને બગડવા દેવું નહીં :** જેમ કે ચા ઠંડી છે, દાળ મોળી છે, રસ ખાટો છે, પાપડ હવાયેલો છે, કપડાં પર ડાઘ પડ્યો, ઈસ્ત્રી બરાબર થઈ નથી, ગડી બરાબર વળી નથી, કોઈનો રોંગ નંબર આવ્યો, બારણું ખૂલતાં વાર લાગી, સામન્ય શરદી થઈ કે તાવ આવી ગયો, કોઈએ ગાળ આપી કે અપમાન કર્યું. આ બધા બહુ ટૂંકાગાળાના નાનાં નુકસાનો છે.

શોર્ટ ટર્મ ક્રાઈસિસને સહન કરતા રહેવાથી લોંગ લાસ્ટિંગ ડિઝેસ્ટર સામે પણ ટકી રહેવાનું વિશિષ્ટ બળ મળે છે. વળી આ નુકસાની સામેના શીઘ્ર વિકલ્પો પણ હાથવગા હોય છે. પછી મનને દૂષિત બનાવવાથી ફાયદો શું ?

**(૨) જે નુકસાનીમાં રૂપિયા પાંચસોથી વધુનું નુકસાન થતું ન હોય તેવા સંયોગોમાં મનને બગડવા દેવું નહીં :** જેમકે બારીનો કાચ તૂટી ગયો, શર્ટ ફાટી ગયું, ઈસ્ત્રી કરતા ઝભ્ભો બળી ગયો, ચંપલ ચોરાઈ ગયા, પાકીટ મરાઈ ગયું, ટ્રેઈન ચૂકી ગયા. મન અમૂલ્ય છે. પ્રસન્નતા તેનું ઘરેણું છે. કરોડો રૂપિયા કરતાં પણ તે વધુ કિંમતી છે. ટેવ પાડવા માટે કમ સે કમ પાંચસોથી ઓછામાં તો પ્રસન્નતાનું લીલામ ન જ થવા દેવું.

**(૩) અમુક સમય જતાં સંયોગો ચોક્કસપણે ફરવાના હોય તેવા સંયોગામાં મનને બગડવા દેવું નહીં :** જેમ કે બહુ ગરમી પડે છે, સખત ઠંડી પડે છે, બહુ વરસાદ છે, ખૂબ અંધારું છે... વગેરે. આ બધું અમુક અમુક સમયે અવશ્ય પલટાશે.

**(૪) સામાન્ય પ્રતિકારથી જે પીડાનું નિવર્તન થવું શક્ય હોય તેવા સંયોગામાં મનને બગડવા દેવું નહીં :** જેમ કે હાથ કે પગમાં સામાન્ય કેક, મેલેરિયા, ટાઈફોઈડ, ન્યુમોનિયા કે ડિહાઈડ્રેશન, કોઈની ગાડી વચ્ચે પાર્ક કરેલી છે. બે ગોળી લેવાથી ઊતરી જાય તેવા સામાન્ય તાવ વખતે પેશન્ટને સીધો આઈ.સી.યુ. ભેગો ન કરાય. તેમ સામાન્ય પ્રયત્નથી જેનો ઉપાય શક્ય હોય તેવા સંયોગોમાં પ્રસન્નતાને સ્મશાન ભેગી ન કરાય.

**(૫) વસ્તુમાં, વ્યક્તિમાં કે સંયોગોમાં ફેરફાર શક્ય જ ન હોય તેવા સંયોગોમાં મનને બગડવા દેવું નહીં :** જેમ કે દીકરો

સ્વભાવે ખૂબ જ ઉદ્ધત હોય, વડીલ દરેક વાતે ટોકટોક કર્યા કરતા હોય, કૅન્સર અંતિમ સ્ટેજમાં હોય, બંને કિડની ફેઈલ થઈ ગઈ હોય કે વ્યક્તિ અપ્રજ્ઞાપનીય હોય તો તેની પણ ઉપેક્ષા કરવાનું શાસ્ત્રો વિધાન કરે છે. તો પછી રોગ કે સંયોગ અસાધ્ય હોય તેનો અસ્વીકાર કઈ રીતે થાય ?

કાયાની સાધના માટે પણ કેટલો પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડતો હોય છે. શરીરની ચુસ્તતા જાળવવા માટે રમતવીરોએ સતત પ્રૅક્ટિસ કરતાં રહેવું પડે છે. પહેલવાનને પોતાના રોજિંદા ઘટનાક્રમમાં 'કસરત'ને અગત્યનું સ્થાન આપવું પડે છે. દાયકાઓથી પોતાના કામણગારા કંઠનો જાદુ પાથરી રહેલા સંગીતકારો પણ સ્વરને હંમેશા 'રિયાઝ' સાથે જોડી રાખે છે. કલાકારો પણ પર્ફોમ કરતા પહેલા રિહર્સલ કરી લેતા હોય છે.

બુદ્ધિની ધારણા શક્તિને ટકાવવા માટે પણ પરાવર્તન જરૂરી છે. સૂત્રકારો કહે છે કે **'पक्षादूर्ध्वं अवैयाकरणाः क्षणादूर्ध्वं अतार्किकाः'** માત્ર પંદર દિવસ માટે વ્યાકરણના પુનરાવર્તનને અભરાઈ પર ચડાવી દ્યો એટલે તે વ્યાકરણ કાયમ માટે અભરાઈ ઉપર જ રહે. તર્કશાસ્ત્રની સંગતિ ક્ષણવાર છોડી એટલે તે કાયમ માટે જતું રહે.

કાયશક્તિ અને બુદ્ધિશક્તિને મેઈનટેઈન કરવા જો આવી સાધના જરૂરી હોય તો પછી મનોજય તો ખૂબ દુર્લભ સિદ્ધિ છે. તે માટે મનને સતત કેળવતા રહેવું પડે. કંઈક અવનવું, અજુગતું, અણધાર્યું બને કે તેને મનોજયનું પ્રૅક્ટિસ સેશન માની લઈ મનની કેળવણીની આવી ઉત્તમ તરફ છોડવી ન જોઈએ. મનને આ રીતે તબક્કાવાર કેળવવાથી આપણી **પ્રસન્નતાનું પ્રોગ્રામિંગ** કરી શકાય.

## પ્રજ્ઞા પ્રબોધ પરિવારના પ્રકાશનો

### પૂ. આચાર્યશ્રી વિજયમુક્તિવલ્લભ સૂરિ મ. સા. લિખિત પુસ્તકો

- નિસર્ગનું મહાસંગીત
- ઢોળાયેલો આનંદ
- પળોનું સૌંદર્ય
- બુજ્ઝ બુજ્ઝ ચંડકોસિઆ
- શબ્દોનું સૌંદર્ય
- હૃદયકંપ
- ક્ષણોનું સ્મિત
- મનનો મહોત્સવ
- સમાધિની સીડી
- મનને મહેકતું રાખો
- કૃતજ્ઞતાની કેડી
- ઊર્મિનો ઉત્સવ
- અંતરનું ઐશ્વર્ય
- ગૌતમગીતા
- ગૌતમગોષ્ઠિ
- ગૌતમગાથા
- ગૌતમ ગરિમા
- ભવ્યભાષા માતૃભાષા
- વિહારયાત્રા વિચારયાત્રા

### પૂ. પંન્યાસ શ્રીઉદયવલ્લભવિજય મ.સા. લિખિત પુસ્તકો

- સુખનું સરનામું
- શિક્ષણની સોનોગ્રાફી
- મનનો મેડિક્લેઈમ
- ઘરશાળા
- શત્રુંજય સત્કાર
- શૅરબજારની સિસ્મોલૉજી
- અરિહંત ડોટકોમ
- બાળદીક્ષાનો જય
- Mind Your Mind (મનનો મેડિક્લેઈમ નું અંગ્રેજી)
- Second Edition (ઘરશાળા નું અંગ્રેજી)
- Bal Deeksha : Truth v/s Myth
- Perfecting Youth

શરીર માંદું પડે ત્યારે પણ
જો મન સાજું હોય તો
માંદગી ગંભીર નથી.
અને, શરીર સાજું હોય ત્યારે પણ
મનને માંદું પડવાનાં કારણો અઢળક છે.
શરીરના રોગો ઘણાં, છતાં મર્યાદિત છે.
મનના રોગો અગણિત છે.
શરીરના રોગની પીડા તો રોગ વખતે જ થાય,
મનનો રોગી તો વગર રોગે પણ પીડા પામતો હોય છે.
શરીરનો રોગ જીવલેણ નીવડે ત્યારે
તે શરીરને સ્મશાનમાં બાળવું પડે છે.
મનનો રોગ તો
મારવાનું અને બાળવાનું, બંને કામ સાથે કરે છે.

**પણ મનના રોગનું એક જમા પાસું છે :**

શરીરના રોગની દવા બહારથી લાવવી પડે છે,
મનના રોગની દવા મનમાં જ ઉપલબ્ધ છે.
વળી, મનની આ દવા
મનનો રોગ થયો હોય તો મટાડે, સાથે
રોગ થાય જ નહીં, તેની પણ કાળજી કરે

**આવી કાળજીનું બીજું નામ : મનનો મેડિક્લેઈમ**