સમયની સાવધાની - સમાવવાની શકિત કેળવીએ

જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

ઈશ્વરની સરખામણી સાગર સાથે કરવામાં આવે છે. ઈશ્વર જ્ઞાનના સાગર છે, પ્રેમના સાગર છે, શાંતિના સાગર છે, કરૂણાના સાગર છે, સુખના સાગર છે અને પવિત્રતાના સાગર છે. સાગર બહુ વિશાળ હોય છે, ભરપૂર હોય છે, પરંતુ બીજો એક બહુ મોટો ગુણ સાગરમાં છે અને તે છે સહુને સમાવી લેવાનો ગુણ. કેટકેટલી નદીઓ, નાળા, ઝરણાઓ તથા એમના દ્વારા લવોયેલો કચરો પણ સાગર પોતાનામાં સમાવી લે છે. છતાં તે કેટલો સ્વચ્છ અને ગંભીર દેખાય છે. આપણે પણ સાગરની જેમ સમાવાની શકિત કેળવવાની છે.

સમાવી લેવાની ભાવના એટલે - બીનજરૂરી, અયોગ્ય વાતોને વિસરી જવી, મનમાં ન રાખવી, એનું વર્ણન ન કરવું, પોતાનું સમાયોજન કરવું, પોતાની જાતને પરિસ્થિતિ અનુસાર ઢાળી દેવી, સારી બાબતોને ગ્રહણ કરવી વગેરે. ઈશ્વરે આપણને સૌને સમાય જવાની શકિત વરદાન રૂપે આપી છે, જેનો આપણે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

સમાવી લેવાની શકિતને મુખ્ય બે ભાગોમાં વહેંચી શકાય. (1) પોતાનામાં સમાવી લેવાની શકિત. (2) અન્યમાં સમાઈ જવાની શકિત. (1) થોડુ પણ ધન, પદ, યશ, સમ્માન મળવાથી એનું વારંવાર વર્ણન નહીં કરવું જોઈએ. એ સંબંધે ગર્વ ન કરવો જોઈએ, એની બડાશ ન હાંકવી જોઈએ, કારણકે કોઈપણ વસ્તુ સદાને માટે રહેતી નથી. વળી ગર્વ-અભિમાન પતનની ખાઈ છે. આ વાત આપણે એક દ્રષ્ટાંતથી સમજીએ. એક વખત એક શેઠે કોઈ એક સંતને પોતાને ઘેર તેડાવ્યા. શેઠ તેમને પોતાનું ઘર, ખેતર, બાગ-બગીચો, જમીન-મિલ્કત, દુકાન વગેરે બતાવી રહ્યા હતા અને એમની વાતોમાં અભિમાન દેખાઈ આવતું હતું. સંતતો સમજી ગયા, એમણે શેઠજી પાસે વિશ્વનો એક નકશો મંગાવ્યો અને પૂછ્યું આમાં ભારત કયાં છે? શેઠે શોધીને આંગળી મૂકી. પછી પૂછ્યું, આમાં તમારૂ રાજ્ય કયાં છે? શેઠને થોડી મુશ્કેલી પડી, છતાં પોતાના પેનની અણી રાખીને બતાવ્યું. સંતે ફરી પૂછ્યું આમાં તમારૂ શહેર કયાં છે ? હવે તો શેઠ સાચે જ મુશ્કેલીમાં મુકાઈ ગયા. એમાં શહેર શી રીતે બતાવી શકે. એક ટપકાં જેટલું પણ ન હતું. ત્યારે સંત હસતા રહ્યા. પછી બોલ્યા વારૂ

એમાં તમારું ઘર, બાગ-બગીચો વગેરે બતાવો ? શેઠજી સ્તબ્ધ થઈ ગયા. સંત બોલ્યા કે જે માલ-મિલકત માટે નકશામાં એક ટપકું પણ મુકી શકાતું નથી તેને માટે તમે નિરર્થક ગર્વ કરો છો. તમને જે કાંઈ મળ્યું છે તેને ઈશ્વરની કૃપા સમજી નમ્ર ચિત્ત બનીને એનો ઉપયોગ કરશો તો સૌ કોઈ તમારા પ્રસંશક બની રહેશે.

(2) કોઈપણ પ્રકારની કોઈનામાં પણ ખોડ-ખાપણ કાઢવી, કોઈના પણ નુકસાન અંગે નિંદા કરવી, કોઈની મહેનતની અસફળતા માટે વર્ણન કરવું જોઈએ નહીં. એને પણ સમાવી લેવાની કળા આવડવી જોઈએ. એનું વારંવાર વર્ણન કરવાથી, અફસોસ કરવાથી વાતાવરણ બગડે છે. આપણે હકીકતમાં સમભાવી થવું જોઈએ. યોગીઓ માટે કહેવત છે કે તેઓ નિંદા, પ્રસંશા, માન-અપમાન, જય-પરાજય, લાભ, નુકશાનથી હંમેશા પર રહે છે. અન્યમાં સમાઈ જવાની શકિતનો ઉપયોગ. કોઈની શારીરિક ખોડ જોવી, એનામાં ખામીઓ જોવી, તો એ વાતને ઉદાર બની દિલમાં સમાવી લેવી જોઈએ. વારંવાર એની ખોડનો ઉલ્લેખ ન કરવો. એવી વ્યકિતની મજાક ન ઉડાવવી. ગંભીરપણે વિચારો એ વ્યકિતને કેટલું દુઃખ થતું હશે. આ દુનિયા એક પરિવાર છે, સૌ કોઈ આપણા ભાઈ-બહેનો છે, સૌ પ્રત્યે આપણે પ્રેમ રાખવો જોઈએ. એક માતા પોતાના બાળકોની ગમે તેવી ખોડ હશે, તે સમાવી લઈને તેમને પ્રેમ આપે છે. ધરતી માતા પણ ગમેતેવા દુઃખો સહન કરીને આપણને અન્ન આપે છે, આપણું પોષણ કરે છે. બીજાઓ માટે આપણે જેટલો પ્રેમ, આદર, સમ્માન રાખીશું એટલી વધુ સમાવાની શકિત આપમેળે આપણામાં કેળવાતી જશે. કોઈની માનસીક કમજોરીનું પણ આપણે વર્ણન ન કરવું જોઈએ. દરેક મનુષ્યોમાં એક સરખી બુધ્ધિ હોતી નથી. આપણે કોઈને કહીએ કે એ તો બીલકુલ બુદ્ધુ છે, એને તો કશું યાદ રહતું નથી, તો એ વ્યકિતને કેટલું દુઃખ થશે. આપણે તો એનું મનોબળ વધારવાનું અને એને બુધ્ધિવાન બનાવવાનું વિચારવું જોઈએ. કોઈની ભૂલનું વારંવાર વર્ણન પણ ન કરવું જોઈએ. કોઈ વ્યકિતમાં અવગુણ હોય તો તેની નિંદા ન કરવી જોઈએ. આપણે આપણી જાતને તપાસવી જોઈએ કે આપણામાં પણ કેટલા અવગુણો ભરેલા છે. આપણને બીજાના અવગુણો જોવાની જરૂર નથી. આપણે દરેક સાથે એડજસ્ટમેન્ટ કરતા શીખી લેવું જોઈએ. આ વાત આપણે એક દ્રષ્ટાંતથી સમજીએ. એક વખત એક માણસ એક સુંદર બગીચામાં ફરવા માટે ગયો. ત્યાં કોયલ બહુ મીઠું ગાતી હતી. એ સાંભળીને એણે કહ્યું, કોયલ તું મીઠું મીઠું બોલે છે, પરંતુ જો તું કાળી ન હોત તો કેવું સારૂ થાય ? તે આગળ ગયો અને ગુલાબને જોઈને બોલ્યો, ઓ ગુલાબ તુ સુંદર તો છે જ પરંતુ તને કાંટા ન હોત તો કેવું સારૂ થાય ? આ રીતે તે ખામીઓ શોધતો જ રહ્યો અને થાકી ગયો એટલે એક ઝાડ નીચે બેઠો. એ ઝાડ મોટું, ઘટાદાર, છાયાદાર હતું. એટલે એની છાયામાં આરામ કરવાથી એને ઠંડક મળી. પછી તે વૃક્ષને જોઈને કહ્યું ઓ વૃક્ષ તુ

> કેટકેટલી નદીઓ, નાળા, ઝરણાઓ તથા એમના દ્વારા લવોયેલો કચરો પણ સાગર પોતાનામાં સમાવી લે છે. છતાં તે કેટલો સ્વચ્છ અને ગંભીર દેખાય છે. આપણે પણ સાગરની જેમ સમાવાની શકિત કેળવવાની છે

તો બહું મોટું છે પરંતુ તારા ફળ કેટલા નાના છે, જો એ પણ મોટા હોત તો કેવું સારૂ થાત? એટલામાં એક ફળ એના માથા પર પડયું, અને બોલ્યું ઓ મનુષ્ય જો હું મોટુ હોત તો તારૂ માથુ ફૂટી ગયું હોત, તુ તો બહુ સમજુ છે, પરંતુ બીજાઓના દોષ ન ગણાવતે તો કેવું સારૂ થાય? આના પરથી આપણે બોધ લેવો જોઈએ કે આપણે કોઈની પણ ટીકા ન કરવી, ખામી, કમજોરી ન જોવી. એને સમાવી લેવાની કળા કેળવવી જોઈએ. મિત્રો, જેમ સાગર સર્વસ્વ સમાવી શકે છે, ઈશ્વર પણ ગુણ, જ્ઞાન અને શકિતઓનો સાગર છે તે રીતે આપણે પણ રોજીંદા વ્યવહારમાં મિત્ર, સંબંધીઓ તેમજ પરિવારજનો સાથે દરેક વાતમાં, દરેક પ્રસંગમાં સમાવાની શકિત કેળવીએ તો જીવનમાં સુખ-શાંતિ જે આપણા ગળાનો જ હાર છે તેનો અનુભવ કરી શકીએ. ઓમ શાંતિ....

તમે કયાં પરિમાણમાં જીવો છો ?

જીવનની વચ્ચોવચ્ચ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા

સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ

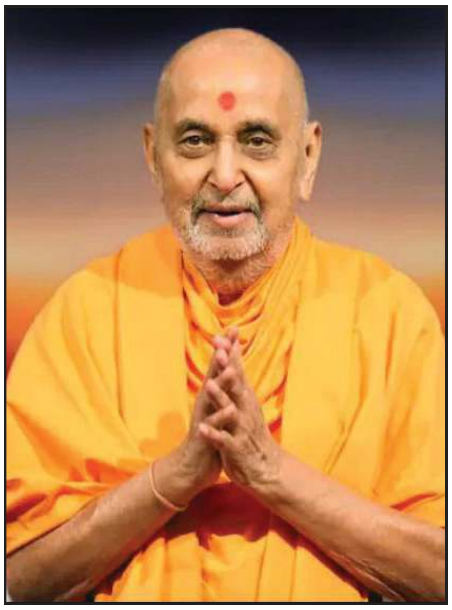
ગત અંકમાં સંસારવૃક્ષને સમજાવીને હવે ભગવાન કૃષ્ણ તેને કર્મ સાથે જોડે છે.

ભગવાન કૃષ્ણ કહે છે કે આ સંસાર-વૃક્ષનું ચાલક બળ ''(/) કર્મથી બંધાયેલ છે. અને કર્મ, સમય સાથે અનુબંધિત છે.જે સમય સમજે છે તે જ કર્મનું મહત્ત્વ સમજી શકે છે.

ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેનેજમેન્ટ(IIM)ના એક પ્રોફેસરને એક વ્યક્તિએ પ્રશ્ન પૂછ્યો,'સાધારણ કોલેજમાં MBA કરેલ વિદ્યાર્થીના વાર્ષિક પગાર કરતાં IIM માંથી MBA કરેલ વિદ્યાર્થીનો માસિક પગાર વધુ હોય છે. લાખો રૂપિયાનું પેકેજ કમાતા આ વિદ્યાર્થીઓની એવી તો શું ખાસિયત છે?' તે સમયે પ્રોફેસરે જે જવાબ આપ્યો તે જન સામાન્યની આંખો ઉઘાડી નાંખે તેવો છે, નક્કર અંતરદષ્ટિ કરાવે તેવો છે. પ્રોફેસરે કહ્યું, " સાધારણ કોલેજોના વિદ્યાર્થીઓ મહિનાઓ અને દિવસોમાં જીવતા હોય છે જ્યારે IIMના વિદ્યાર્થીઓ કલાકો અને મિનિટોમાં જીવતા હોય છે."

> વિશ્વવંદનીય સંત પ્રમુખસ્વામી મહારાજનું જીવન આ સંદર્ભે એક મિસાલ સમાન છે. પોતાના ૪૬ વર્ષના પ્રમુખ કાળમાં તેઓએ જે કાર્ય કર્યું છે તે માનવ મસ્તિષ્કની કલ્પના બહારનું છે

આપણે ક્યા પરિમાણમાં જીવીએ છીએ તેના આધારે આપણું મૂલ્યાંકન થતું હોય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, જે સમયની કિંમત કરે છે તેની જ સમાજમાં કિંમત થતી હોય છે. બાકી પાનના ગલ્લે કે પછી શેરીના બાંકડે બેસી દિનકટણી કરનારની જિંદગી મોટી મોટી વાતો કરવામાં જ પૂરી થઈ જાય છે. આવા લોકો વર્ષો અને મહિનાઓના પરિમાણમાં જીવનારા છે. (આમ જોઈએ તો એમની પાસે સમય જ સમય છે!!) અને બીજી તરફ દુનિયામાં એવા પણ લોકો છે કે જેની પાસે માર્ગદર્શન મેળવવા લોકો મિનિટોના હજારો- લાખોથી વધુ રૂપિયા આપતા હોય છે. આ લોકો મિનિટો અને સેકન્ડોના પરિમાણમાં જીવનારા છે. એવું કહેવાય છે 'Timeismorethanmoney' સમયની કિંમત રૂપિયા કરતાં પણ ચઢિયાતી છે. જે સમય સાચવી લે છે એની પાછળ રૂપિયા દોડતા આવે છે. Time managementની વાતો તો ઘણા સમયથી ચાલી આવે છે પણ આધુનિક વિદ્વાનોના માટે ૧૫મી સદીમાં થયેલ ઇટાલિયન વેપારી લિઓન આલ્બર્ટી તેના જનક મનાય છે. તેને એક પત્રમાં લખ્યું છે 'સવારે ઊઠતાની સાથે હું મારી જાતને પ્રશ્ન પૂછું છું કે આજે હું શું કરવાનો છું? તેની ગણતરી કરી પ્રત્યેક કાર્ય માટે સમયની ફાળવણી કરું છું...કાર્યને સમયસર નિપટાવવા હું મારી ઊંઘનું બલિદાન આપવાનું પસંદ કરું છું.'આમ,જીવન અને કર્મ સમયના આધારે બને છે. સમયની બરબાદી જીવનની બરબાદી છે. સમયનો સદુપયોગ જીવનની આબાદી છે.



વિશ્વવંદનીય સંત પ્રમુખસ્વામી મહારાજનું જીવન આ સંદર્ભે એક મિસાલ સમાન છે. પોતાના ૪૬ વર્ષના પ્રમુખ કાળમાં તેઓએ જે કાર્ય કર્યું છે તે માનવ મસ્તિષ્કની કલ્પના બહારનું છે. ૧૯૭૧ થી ૨૦૧૬ના સમયગાળામાં વિશ્વભરમાં રચેલા ૧૧૦૦ થી વધુ મંદિરો, અક્ષરધામ સ્મારકો, પરદેશની ધરતી પર પ્રવર્તાવેલો સત્સંગ સમાજ, અઢી લાખથી વધુ ઘરોમાં પધરામણી, ૧૭૦૦૦ થી વધુ ગામડાઓમાં વિચરણ, સાડા સાત લાખથી વધુ પત્રોના ઉત્તરો, ૪૦ લાખથી વધુ લોકોને વ્યક્તિગત મુલાકાત, બેન્ચમાર્ક સમાન રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય રાહતકાર્યો, આંતરાષ્ટ્રીય મહોત્સવ અને સમૈયાઓ,૧૯૨થી વધુ નાની મોટી સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ, દસ લાખથી વધુ ભક્ત સમાજને આપેલો સંતોષ, અને આવું તો બીજું ઘણું બધું!! કોઈ વ્યક્તિ ૪૬ વર્ષના જીવનકાળમાં આટલું ગંજાવર કાર્ય કેવી રીતે કરી શકે? સમયની મહત્તા સમજાવતાં તેઓ કહેતા કે જે સમયે જે કામ કરવાનું હોય તેના કરતાં ૧ સેકન્ડ પણ મોડા કરવાનો વિચાર આવે તે આળસ છે. તેમને મન પ્રત્યેક સેકંડનું મૂલ્ય હતું. કારણ કે તેઓ સેકંડોના પરિમાણમાં જીવતા હતા. છતાં તેમણે તે પરિમાણને પોતાના પર હાવી થવા દીધો નથી. કારણ કે આ સેકેન્ડોનો વિચાર વિશ્વકલ્યાણની લાગણીમાંથી જન્મ્યો હતો. એક એક સેકંડ દુઃખી અને પીડિતના અશ્રુ લૂંછવા માટે થયો હતો. આપણે સૌએ મહાન સપના તો સેવ્યા હશે પણ તેને સાકાર કરવા માટે આપણે જીવતરના પરિમાણ બદલવા પડશે. દિવસોમાંથી કલાકોમાં અને કલાકોમાંથી મિનિટોમાં જીવનને પરોવવાનું છે. અને વળી પાછું પ્રત્યેક ક્ષણે ઉત્સાહ અને જાગૃતિ સાથે જીવવાનું છે. પણ તેના માટે પ્રથમ પગથિયું છે કે આપણે દિવસની શરૂઆતમાં જ પ્લાનીંગ કરવું પડશે. અને દિવસના અંતે પોતાની જાત સાથે કલાકોનો અને મિનિટોનો હિસાબ લેવો પડશે. જો પ્રામાણિક થઈને મંડીશું, જીવન જીવવાના પરિમાણો ફેરવીશું તો આપણે પણ મહાનતા તરફ નક્કર પગલાં ભરી શકીશું. પ્રમુખસ્વામી મહારાજની જેમ ક્ષણે ક્ષણનો ઉપયોગ કરી આપણે પણ જીવનને વધુ ગુણવત્તાસભર અને ઉમદા બનાવી શકી તે જ પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના.