વૃધ્ધનો અનુભવ ઘરડાંથી જ ગાડાં ચાલે

જ્ઞાનામૃત
બ્રહ્માકુમાર અનિલ

પ્રત્યેક માણસને ખબર છે કે 'મરણ, પ્રકૃતિઃ શરીરિણામ્' મરણ દેહધારીઓને સ્વાભાવિક છે. નિશ્ચિત જ છે. લાંબું જીવીએ તો પણ ઘડપણ આવવાનું જ તો પછી 'જન્મ અને મરણ' રૂપી બન્ને મહેમાનોનું સ્વાગત શા માટે ન કરવું ? શા માટે વૃદ્ધાવસ્થાથી અકળાઈ 'ઘડપણ કોણે મોકલ્યું' ગાતા રહેવું? એની આપણે વાટ નથી જોતા, એ આપણને ગમતું નથી છતાં એ આવવાનું જ છે. એવી પ્રભુની યોજના છે. તો આવનાર મહેમાનને આવકારવો જ જોઈએ. આમ છતાં ઘડપણ સૌને આકરું લાગે છે એ હકીકત છે.

એક ચિંતકે સાચે જ કહ્યું છે કે, ''મારી પાસે એક દીવો છે, જે મને રાહ દેખાડે છે અને તે છે મારો અનુભવ.'' આ વાત એક દૃષ્ટાંતથી સમજીએ.

એક વૃદ્ધાશ્રમમાં સંચાલક મારફતે સમાચાર જાણી મરણપથારીએ પડેલી માને મળવા અને માની અંતિમ ઈચ્છા જાણવા (કુ) પુત્ર મહાશય પધાર્યા. મૃત્યુનાં ડચકાં ખાતી માને આંખમાં ખોટાં પાણી લાવી પૂછ્યું, "બોલ મારી મા, તારી અંતિમ ઈચ્છા શી છે ?'' પુત્રના કરતૂત જાણતી માતા પહેલા મૌન રહી. કંજૂસ પુત્રના અતિ (દુ) આગ્રહથી માતા બોલી : ''બેટા! આ વૃદ્ધાશ્રમમાં પંખા નથી. તું પૈસાપાત્ર છે, જો ઠીક લાગે તો વૃદ્ધાશ્રમમાં પંખા નંખાવી દેજે.'' પંખા નંખાવવાના આશય પાછળનો હેતુ જાણવા પુત્રે કોશિશ કરી, ત્યારે ખુમારીવાળી જનેતાએ બેધડક કહ્યું, "મને કે અહીં રહેનારાઓને તો પંખાની જરૂર નથી. ગરમીથી અમે તો ટેવાઈ ગયાં છીએ. હું તને ઓળખું છું. ગરમીમાં તને ઊંઘ આવતી નથી. મારા પછી તારે પણ અહીં આવવું જ પડશે માટે અત્યારથી જ બંદોબસ્ત કરી રાખેલો સારો.'' પુત્ર આભો બની માની રડતી આંતરડી સાથે મિંચાઈ રહેલી આંખને જોતો રહ્યો...'પીપળ પાન ખરંતા, હસતી કુંપળિયા, મુજ વિતી તુજ વિતશે, ધીરી બાપુડિયા.''

વૃદ્ધ માનવ અનેક જાતના હોય છે. વયોવૃદ્ધ, તો કોઈક શરીરવૃદ્ધ, તો કોઈ અનુભવવૃદ્ધ તો કોઈ જ્ઞાનવૃદ્ધ...નવું નવું જાણવાની વૃત્તિ એ જ યૌવન. "ક્યાં જાય છે ? હવે ક્યાં સુધી ?''...વગેરે આવેશના શબ્દો આવ્યા ત્યાં ઘડપણ. મન તથા હૃદયમાં નિરાશા આવી કે ઘડપણ આવ્યું. મીણબત્તી સળગે છે ત્યારે જે પ્રકાશ આપે છે તે જ અને તેવો જ પ્રકાશ તે છેવટ સુધી આપે છે. આપણામાં કમજોરી આવે પણ અનુભવનું ભાથું હોય તેથી શારીરિક કાર્ય ભલે ન થાય પણ વૈચારિક, વાણીનું અને મનનું કાર્ય થાય. જીભ જકડાઈ ગઈ હોય તો મનનું કાર્ય તો જરૂર થાય. ખાટલાવશ થયા હોઈએ તો પણ વાણીનું કાર્ય થાય. જગતમાં શુભ સંકલ્પો, શુભ વિચારો, કલ્યાણના વિચારો મનથી વહેતા રાખવા તે કાંઈ ઓછું અગત્યનું નથી. વેદવ્યાસે વૃદ્ધાવસ્થામાં ભાગવત લખ્યું, બાણશૈયા પર રહીને શાંતિપર્વ ભીષ્મે લખાવ્યું...વાલ્મીકિએ વૃદ્ધાવસ્થામાં રામાયણ લખ્યું... તુલસીદાસે વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રાકૃત ભાષામાં રામાયણ રચ્યું, હોમરેએ તે અવસ્થામાં 'ઓડીસી' મહાકાવ્ય લખ્યું...!

ઘરડાં માણસનો અનુભવ ઘણી વખત અંતિમ ઘડીએ પણ સમસ્યાનું સમાધાન શોધવામાં ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે. એક વાર થયું એવું કે, એક ગામમાં યુવાન જાનૈયાથી ભરેલી જાન આવી. રંગેચંગે સ્વાગત થયું લગ્નની શરણાઈ વાગી. હોંશેહોંશે લગ્નગીતો ગવાયાં. હસ્તમેળાપની થાળી વાગી. જમવા માટે પાથરણાં પથરાયાં. ભોજનમાં દાળ સામેલ હતી. જાનમાં આવેલા કેટલાક યુવાનો હઠે ચડ્યા, "અમારે તો બસ કઢી જ ખાવી છે.'' છેવાડાનું ગામ. દહીં કે છાશ હોય તો કઢી બને ને? યુવાનોને સમજાવી જોયા. ન માન્યા તે ન જ માન્યા.

લગ્ન માંડવાથી દૂર વાતના તડાકા મારતાં વૃદ્ધજનો પાસે વાત પહોંચી. એક અનુભવી અને શાણા વૃદ્ધ વડીલ ઊભા થયા. જ્યાં જમવા માટે રસોઈ બનતી હતી ત્યાં ગયા. સહુ ઊંડી ચિંતામાં દેખાયા. વડીલે રસોઈયાને પૂછ્યું "ભાતનું ઓસામણ છે? આંબલીનું પાણી છે ?'' રસોઈયાએ હા પાડી. વૃદ્ધ ચતુર વડીલે ચૂલા પર તપેલું મૂકવા કહ્યું. તપેલામાં ઓસામણ નાખ્યું. આંબલીનું પાણી ઉમેર્યું. બેશન ઊમેરી ખૂટતું પાણી રેડ્યું. પીરસવા માટે તૈયાર બેચાર યુવાનોને ભાજીપાલો તોડી લાવવા કહ્યું. મરીમસાલો

> **મને કે અહીં રહેનારાઓને તો પંખાની જરૂર નથી. ગરમીથી અમે તો ટેવાઈ ગયાં છીએ. હું તને ઓળખું છું. ગરમીમાં તને ઊંઘ આવતી નથી. મારા પછી તારે પણ અહીં આવવું જ પડશે માટે અત્યારથી જ બંદોબસ્ત કરી રાખેલો સારો**

નાંખી, જીરું, મરચાં, ઘીનો વઘાર કર્યો. સમારેલો પાલો નાખ્યો. કઢી તૈયાર ! પેટ ભરીને, વખાણીને જાનૈયા જમ્યા. કન્યા સાથે જાનની વિદાય અર્થે ગાડાં જોતરાયાં. જો પેલા વડીલ હયાત ન હોત તો જાનનાં ગાડાં કેવી રીતે જોતરાતે? ઘરડાંથી જ ગાડાં તો ચાલે !

મિત્રો, વૃદ્ધાવસ્થામાં સુખી થવું હોય તો, આત્મચિંતન કરો અને પ્રભુચિંતન તરફ ચિંતનનો અભ્યાસ વધારો તો ચિંતાઓથી મુક્ત થશો અને જીવનમાં સાચા સુખ-શાંતિનો અનુભવ કરશો. ચાલો આપણે આપણા ચિંતનને દિશા આપીએ અને આ દિશા તરફ આપણા સ્નેહીજનોને પણ લઈ જવા પ્રેરણાસ્રોત બનીએ એવી શુભભાવના સાથે...

હસતું મુખ કેમ રાખતા નથી?

જીવનની વચ્ચોવચ્ચ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા
સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ

જીવન એક સરળ સમીકરણ નથી. તે તો એક પ્રવાહ છે, ક્યારેક મીઠો, ક્યારેક ખારો. આપણે રોજ સવારે ઊઠીએ છીએ ત્યારે દિવસ આપણને શું આપશે તેની ખાતરી નથી. છતાં એક વાત નિશ્ચિત છેઃ સમસ્યાઓ આવશે જ. ગમે તેટલું સાચવીએ તોય પ્રશ્નો ઊભા થશે જ. ઘણી વાર આપણે સાચા રસ્તે હોઈએ પણ બીજો સામેથી ભટકાય તો? આમ, તકલીફો ટળવાની નથી. તો પ્રશ્ન એ નથી કે દુઃખ કેમ આવે છે; પ્રશ્ન એ છે કે આપણે તેને કેવી રીતે સ્વીકારીએ છીએ.

જીવન આપણને પૂછતું નથી કે "તને તકલીફ જોઈએ કે નહીં?" તે તો સીધું આપે છે, ક્યારેક સુખ, ક્યારેક દુઃખ. પણ "કેવી પ્રતિક્રિયા આપવી છે?" આ નિર્ણય સંપૂર્ણપણે આપણો છે.

ઘણાં લોકો એવું માને છે કે પરિસ્થિતિ સારી હશે તો હું હસું પરંતુ સત્ય તો ઊલટું છે, તમે હસવાનું શીખશો તો પરિસ્થિતિ હળવી લાગશે.

ઘણાં લોકો પૂછે છે, "જ્યારે બધું વિપરીત ચાલે, ત્યારે હસવું શક્ય છે?" આ પ્રશ્ન માનવસ્વભાવનો છે પરંતુ હકીકત એ છે કે હાસ્ય એ સમસ્યાનો ઇનકાર નથી; તે તો સમસ્યાની વચ્ચે ઊભા રહેવાની શક્તિ છે. હસવું એટલે દુઃખને નકારવું નહીં પરંતુ દુઃખને આપણું સ્વામી બનવા ન દેવું.

આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે જીવનમાં ઘણી વાર કાગળ સળગી જાય છે પણ કલમ બાકી રહે છે અને કલમ હોય ત્યાં સુધી નવી વાર્તા લખી શકાય. હસતું મુખ એ જ વિશ્વાસનું પ્રતીક છે કે "આજે જે છે, તે અંત નથી."

આપણું રોજિંદું જીવન જુઓ. ટ્રાફિકમાં અટવાઈ જવું, કામમાં દબાણ, સંબંધોમાં ગેરસમજ, આ બધું તો સામાન્ય છે પરંતુ આ સામાન્ય સમસ્યાઓને આપણે અસામાન્ય રીતે ગંભીર બનાવી દઈએ છીએ. મનમાં સતત ફરિયાદોનો પ્રવાહ ચાલે છે અને જ્યાં ફરિયાદો હોય ત્યાં હાસ્ય ટકી શકતું નથી.

પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ કહેતાં, "જીવનને ગંભીરતાથી લેવું જોઈએ પણ સંપૂર્ણ દેહભાવમાં જ રાચવું, એ સૌથી મોટી ભૂલ છે." જીવન એક સો વર્ષની યાત્રા છે. હા, તેમાં જવાબદારી છે પણ ભાર નથી. જ્યાં ભાર છે ત્યાં ચહેરો ઝૂકી જાય છે; જ્યાં યાત્રા છે, ત્યાં ચહેરો ખીલી ઊઠે છે.

એક ખેડૂતનો આખો પાક વરસાદના અભાવે બળી ગયો. ગામના બધા લોકો નિરાશ થઈ ગયા પરંતુ એ ખેડૂત બીજા દિવસે ખેતરમાં કામે લાગી ગયો. કોઈએ પૂછ્યું, "તું એટલો શાંત કેમ?" તેણે હસીને કહ્યું, "આ વર્ષે પ્રકૃતિએ મને શીખવ્યું છે; આવતા વર્ષે હું પ્રકૃતિને શીખવીશ." આ હાસ્ય નિરાશાથી જન્મેલું નથી; તે સમજણ અને વિશ્વાસથી જન્મેલું છે.

હસતું મુખ રાખવું એટલે સમસ્યાઓથી ભાગવું નહીં પરંતુ તેમની વચ્ચે સ્થિર રહેવું. સ્થિરતા એટલે શું? મહાભારતના યુદ્ધના મેદાનમાં પણ શ્રીકૃષ્ણ જેવી સ્થિરતા! સમસ્યાઓ હતી પણ પોતે તો સંપૂર્ણ સ્થિર હતા.

આપણું મન એક દર્પણ જેવું છે. જો તે ચિંતાથી ભરેલું હોય તો ચહેરા પર પણ તેની છાયા દેખાય છે પરંતુ જો મનમાં સ્વીકાર અને સમતા હોય તો ચહેરો આપોઆપ પ્રસન્ન બની જાય છે. હસતાં શીખવું એટલે મનને શાંત બનાવવું.

જીવનમાં તકલીફો તો વરસાદ જેવી છે. આપણે તેને રોકી શકતા નથી પરંતુ છત્રી લઈ શકીએ છીએ. 'હસતું મુખ' એ જ છત્રી છે. તે તકલીફોને દૂર નથી કરતું પરંતુ આપણને ભીંજાવાથી બચાવે છે.

પ્રમુખ સ્વામી મહારાજના ગુરુ યોગીજી મહારાજને દેહમાં સત્તર રોગો હતા. છતાં લોકકલ્યાણ માટે તેમણે વિચરણ સદૈવ ચાલુ જ રાખ્યું. થાક અને શરીરમાં પીડા બધું એકસાથે ચાલતું હતું. ઘણી વાર આસપાસના સંતો અને હરિભક્તો ચિંતા કરતા. તેઓ કહેતા, "બાપા, હવે આરામ કરો."

> **જીવનમાં તકલીફો તો વરસાદ જેવી છે. આપણે તેને રોકી શકતા નથી પરંતુ છત્રી લઈ શકીએ છીએ. 'હસતું મુખ' એ જ છત્રી છે. તે તકલીફોને દૂર નથી કરતું પરંતુ આપણને ભીંજાવાથી બચાવે છે**

યોગીજી મહારાજ તરત જ કહેતાઃ

"ગુરુ, આ તો દેહનાં દુઃખ છે. આત્મામાં ક્યાં કોઈ દુઃખ છે. પોતાના બ્રહ્મસ્વરૂપપણાનો આનંદ એક ક્ષણ પણ મોળો પડવા દેવો નહીં !"

આ જવાબ સાંભળીને બધાંને આશ્ચર્ય થતું. જ્યાં સામાન્ય માણસ તકલીફમાં ફરિયાદ કરે છે ત્યાં તેઓ આનંદ અનુભવે છે! કારણ શું? કારણ કે તેમની દૃષ્ટિ શરીર પર નહોતી, આત્મા પર હતી. પરમાત્મા પર હતી. શરીર દુઃખી થઈ શકે પણ આત્મા તો સદાય આનંદમય છે.

આવો દૃષ્ટિકોણ હોય તો હસવું કોઈ પ્રયત્નથી નહીં, સ્વભાવથી આવે છે. હસતું મુખ એ માત્ર એક અભિવ્યક્તિ નથી, તે એક નવ જીવનની દૃષ્ટિ છે.