

આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને આધારે એમ કહી શકાય કે વાસ્તવમાં વિશ્વચક્રની અંદર દુઃખ જેવી કોઈ જ વસ્તુ જ નથી. માનવ જીવનમાં દુઃખની અનુભૂતિ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે કે જીવનનાં અને જગતનાં રહસ્યો બુદ્ધિમાંથી વિસ્મૃત થાય છે. જીવનમાં આવતી હરકોઈ પરિસ્થિતિ માટે ચોક્કસ કારણ જવાબદાર હોય છે. એ કારણને વિશાળદ્રષ્ટિથી વ્યક્તિ સમજે તો દુઃખી થવાનો પ્રશ્નો જ નથી આવતો. કોઈને કોઈ જ્ઞાનના સત્યનો અભાવ, દિવ્યગુણ કે આત્મશક્તિનો અભાવ જ દુઃખનો અનુભવ કરાવે છે. દુઃખની અનુભૂતિ આત્માની અસલિયતને સમાપ્ત કરી નાખે છે. આધ્યાત્મિક જ્ઞાનને આધારે પ્રાપ્ત થયેલી અલૌકિકતા દુઃખી થતાંની સાથે જ ચાલી જાય છે. દુઃખની અનુભૂતિ બુદ્ધિને કુંઠિત કરી નાખે છે. વ્યક્તિની બુદ્ધિ દેહ, દેહધારી, દેહની દુનિયા અને તેના જ આદાનપ્રદાનની પ્રવૃત્તિના ચિંતનમાં બંધાય જાય છે. તેનાથી ઉપર વ્યક્તિનું પોતાનું કોઈ અલગ આધ્યાત્મિક સ્વરૂપ છે, અસ્તિત્વ છે. પરમાત્મા જેવી ન્યાયકારી અને સુખપ્રદ કોઈ સત્તા છે. એની સ્મૃતિ અને એનું મહત્ત્વ એને મન નષ્ટ થઈ જાય છે. બની ગયેલી ઘટના કે પરિસ્થિતિની આસપાસ જ એની બુદ્ધિ ચિંતન કરતી રહે છે. લાંબા સમયથી કરેલા આધ્યાત્મિક પુરુષાર્થના ફળ સ્વરૂપે પ્રાપ્ત થયેલી દિવ્યતા, ઘડી-ઘડી દુઃખી થતાં રહેવાથી શૂન્ય થઈ જાય છે. માટે જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્માએ કોઈ પણ બાબતમાં દુઃખી થઈ જવું જોઈએ નહીં. આ તો જીવન છે. પરિસ્થિતિઓ આવવાની, ઘટનાઓ બનવાની એના પ્રભાવમાં ન આવી જતાં પરિસ્થિતિના પ્રભાવથી પણ અલિપ્ત, સાક્ષીભાવની સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ આવી પડેલ દુઃખના કારણને સમજી લેવું તથા જ્ઞાનના આધારે એના નિવારણની સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ જવું જોઈએ.

માનવતાના મૂલ્યની દ્રષ્ટિએ દુઃખ આપવું એ આસુરી કાર્ય છે કારણ કે પ્રભુપિતા વિકૃત થઈ ગયેલા,

દુઃખના મર્મને સમજી લઈએ



સમય અને પ્રકૃતિના પ્રભાવમાં આવી પરિવર્તિત થઈ ગયેલા આત્માઓને પુનઃ એની અસલિયત-સત્યસ્વરૂપની સ્થિતિમાં સ્થિત કરવાનું કાર્ય કરે છે. દુઃખ આપવાથી સામેનો આત્મા એના અસલી દિવ્ય સ્વરૂપને ગુમાવે છે માટે દુઃખ આપવું એ ઈશ્વરથી વિરુદ્ધ થઈને કાર્ય કરવા બરાબર છે.

અર્થાત્ એ આસુરી માયાવી, રાવણ કાર્ય છે પરંતુ તમોપ્રધાન કળિયુગી દુનિયામાં દુઃખ આપવાવાળા તો અનેક છે માટે દુઃખ લેવું પણ ન જોઈએ. ઈશ્વરીય જ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ દુઃખી થવું એ પણ નિંદ્ય કાર્ય છે કારણ કે ઈશ્વરપિતા જેમ વિશ્વની અંદર સતત, સુખ, શાંતિ, આનંદ, પ્રેમના પ્રવાહો વહાવે છે તેમ આપણા અસ્તિત્વ દ્વારા વિશ્વના વાતાવરણમાં સુખ, શાંતિ, આનંદ જ વહાવવાનાં છે. જે ક્ષણે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ ત્યારે આપણે

આપણા દ્વારા દુઃખ, અશાંતિ, ઉદાસીનતા, નિરાશાના તરંગો, પ્રકંપનો વાતાવરણમાં ઉમેરીએ છીએ માટે એ પણ હીન કાર્ય જ થયું કહેવાય ને? માટે “ન દુઃખ દો, ન દુઃખ લો”.

દુઃખને ભૂલવાથી દુઃખ કાંઈ ભૂલાતું નથી. એને દબાવી દેવાથી એ કાંઈ મનમાંથી હટી જતું નથી પરંતુ જ્યારે પણ દુઃખની સૂક્ષ્મ પણ અનુભૂતિ થતી હોય ત્યારે ક્ષણ વાર શાંત ચિત્તે બેસીને દુઃખનું કારણ દિનચર્યામાંથી કે પોતાના જીવન વ્યવહારમાંથી શોધવું જોઈએ અને ત્યાર પછી દુઃખના કારણનું વિશ્લેષણ કરવું જોઈએ. મતલબ સમજપૂર્વકનું સમાધાન મેળવવું જોઈએ. તો જ બુદ્ધિ દુઃખના આવરણમાંથી મુક્ત થઈ શકે. કારણ ઊભું હોય અને એનાથી અજ્ઞાત બની બીજી પ્રવૃત્તિમાં પોતાને વ્યસ્ત કરી દુઃખ ભૂલવા માંગીશું તો એનાથી દુઃખ ભૂલાશે નહીં, એ સૂક્ષ્મમાં, અંદરોદર મનને કોરી ખાતું જ રહેશે માટે અજ્ઞાત ન બનતાં, દુઃખના કારણનું યોગ્ય સમાધાન બુદ્ધિએ શોધવું જોઈએ.

દુઃખી મન પ્રભુસ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ શકતું નથી. દુઃખ મનને ઉર્ધ્વગમન કરવા દેતું નથી. તે ફરી મનને

લૌકિક બાબતો તરફ ખેંચી જાય છે. ભલે આપણે કહીએ છીએ કે દુઃખ મેં સુમિરન સબ કરે.. પરંતુ દુઃખી મનોસ્થિતિ સાથેનું પ્રભુસ્મરણ પ્રભુની સાથે સાથે દુઃખ આપનાર પ્રસંગો અને વ્યક્તિઓનું પણ સ્મરણ કરાવતું રહે છે. માટે દુઃખ નહીં પરંતુ દુઃખપૂર્ણ સ્થિતિમાંથી મેળવેલી સમજ મનને પ્રભુપ્રતિ દોરી જાય છે. દુઃખી થવા છતાં દુઃખદાયી વ્યક્તિ, સાધનો કે કારણોનો ત્યાગ થઈ શકતો નથી. બાકી જે વાત કે વ્યક્તિથી આપણે દુઃખી થતાં હોઈએ છીએ એનો

જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

દુઃખ આપવાથી સામેનો આત્મા એના અસલી દિવ્ય સ્વરૂપને ગુમાવે છે માટે દુઃખ આપવું એ ઈશ્વરથી વિરુદ્ધ થઈને કાર્ય કરવા બરાબર છે

તો બુદ્ધિને સતત લગાવ જ રહે છે. માટે દુઃખપ્રદ પરિસ્થિતિઓથી જે જ્ઞાનબોધ આપણે સ્વસ્થ બુદ્ધિથી મેળવીએ છીએ, એ સમજથી ત્યાગ કરી શકાય છે: અર્થાત્ એનાથી અલિપ્ત ભાવ કેળવી શકાય છે.

ઘણી વ્યક્તિઓ દુઃખી થઈ જતી હોવા છતાં દુઃખનાં કારણોનો ત્યાગ કે એનાથી ઉપરામવૃત્તિ કેળવી શકતી નથી કારણ કે દુઃખની પરિસ્થિતિમાં ન્યારાપણું-અલિપ્તભાવ દાખવી તેમાંથી યોગ્ય સમજ કે વિવેક તે જગવી શકતી નથી. માટે ફરી ફરી તે કારણોનો શિકાર બની દુઃખી થાય છે. તેથી પ્રભુની યાદ હંમેશાં રહે તે માટે જીવનમાં દુઃખ હોવું જોઈએ એ મત યોગ્ય નથી. સદા સત્ય વિવેક જાગ્રત રહે જેથી મન પ્રભુની પરમ સ્મૃતિમાં સ્થિત થવાનું મહત્ત્વ સમજતું રહે તે જરૂરી છે.

અનેક રાજ્યયોગાભ્યાસીઓના અનુભવ અનુસાર મન-સમજ-પુશી, સુખ-આનંદથી ભરપૂર હોય ત્યારે જલદી ઉઠ્ઠ્યન કરી પ્રભુ પાસે પહોંચી જાય છે. દુઃખી મન જીવન-સંસાર, વ્યક્તિ અંગેની નકારાત્મક વાતો તરફ વર્તે છે. જ્યારે આનંદ, પુશીથી ભરેલું મન શુભ, શ્રેષ્ઠ, સત્ય વાતો તરફ વળે છે. માટે પુશ રહો, આબાદ રહો.

મિત્રો, ચાલો આપણે દ્રઢ નિર્ધાર કરીએ, મનથી દુઃખને ખંખેરી કાઢીએ, વિવેકબુદ્ધિથી તેનું સમાધાન કરી પ્રભુ ચિંતન તરફ મન-બુદ્ધિને દિશા આપીએ અને આ ચિંતનનો અનુભવ આપણા સપરિવારને પણ કરાવીએ અને પ્રેરણાસ્ત્રોત બનીએ એ જ અભ્યર્થના સાથે.

ઓમ શાંતિ...

પ્રાયઃ માણસ બે પ્રકારે આનંદ મેળવે છે. એક આનંદ પોતાના સર્જનનો અને બીજો આનંદ બીજાના વિસર્જનનો! એક આનંદ કોઈને ઊંચો ઉઠાવવાનો અને બીજો આનંદ કોઈને નીચે ઉતારવાનો. દુર્ભાગ્યે, બીજા પ્રકારનો આનંદ ઘણો સસ્તો છે એટલે જ તે સહેલાઈથી મળી જાય છે. આપણા ગામડાંમાં ચોરે, ચોટે, ઓટલા પર કે શહેરોમાં ચાની કીટલી પાસે થોડા માણસો ભેગા થાય એટલે વાતોની શરૂઆત કોઈ સમાચારથી થાય પરંતુ અંત કોઈની નિંદા પર જ આવે. જાણે નિંદા વગર વાત અધૂરી રહી જાય. કોઈની સફળતા હોય તો તેમાં ખામી શોધવાની, કોઈની પ્રસિદ્ધિ હોય તો તેની પાછળ શંકા ઊભી કરવાની, કોઈના ગુણને પણ અવગુણમાં ફેરવી દેવાની એક અજાણી મજા લોકો લેતા હોય છે. આ મજા ખરેખર મજા નથી, મનની બીમારી છે.

વિચિત્ર વાત એ છે કે નિંદા કરનારને લાગે છે કે તેણે બહુ મોટું કાર્ય કર્યું. હકીકતમાં તે પોતાના વ્યક્તિત્વનું ગરીબપણું જાહેર કરતો હોય છે. જે વૃક્ષ ફળોથી ભરેલું હોય તે બીજા વૃક્ષને સૂકું સાબિત કરવામાં સમય બગાડતું નથી. જે નદી સમુદ્ર તરફ દોડતી હોય તેને રસ્તામાં પડેલાં ખાબોચિયાંની ચિંતા હોતી નથી. જે માણસ પોતાના વિકાસમાં વ્યસ્ત હોય, તેને બીજાના પતનની ચર્ચા માટે સમય જ ક્યાંથી મળે?

એક સંત પાસે એક ભક્ત આવ્યો. તેણે કહ્યું, “મહારાજ! અમુક માણસ બહુ ખરાબ છે. તેના વિશે ઘણી વાતો સાંભળી છે.” સંતે શાંતિથી પૂછ્યું, “આ વાતો સાંભળીને તારા જીવનમાં શું વધ્યું?” ભક્ત નિઃશબ્દ થઈ ગયો. સંતે ફરી કહ્યું, “બીજાના અવગુણોનો ભાર ઉઠાવવાથી તારા ગુણો જરૂર દબાઈ જશે.”

આ એક જ વાક્ય આખું જીવન બદલવા માટે પૂરતું છે.



નિંદાનો આનંદ કે આત્માનું પતન?

યોગીજી મહારાજ વારંવાર કહેતા: “અભાવ અને અવગુણની વાતો ઝેર છે. નિંદા છોડો, તો જ સત્સંગ અને જીવનમાં પ્રગતિ થશે.” આ માત્ર ધાર્મિક ઉપદેશ નહોતો; જીવનનું વિજ્ઞાન હતું કારણ કે નિંદા પહેલા સંબંધોને ઝેરી બનાવે છે, પછી મનને અશાંત બનાવે છે અને અંતે વ્યક્તિત્વને ખોખલું બનાવી દે છે. જે મન બીજાના અવગુણોથી ભરાઈ ગયું હોય તેમાં પોતાના ગુણો ખીલવા માટે જગ્યા ક્યાં રહે?

એક ઓળખીતા વેપારીની વાત છે. તે વેપારી દરરોજ પોતાના મિત્રોની મંડળીમાં કલાકો સુધી લોકોની ચર્ચા અને નિંદા કરતો. વર્ષો વીતી ગયાં. વેપારમાં પ્રગતિ પણ બહુ દેખાતી નહોતી. એક સંતે તેને કહ્યું, “તું દરરોજ બીજાના ખાતાની ગણતરી કરે છે; ક્યારેય પોતાનું સરવેયું જોયું છે?” આ એક પ્રશ્ને તેને અંદરથી હચમચાવી દીધો. તેણે ધીમે ધીમે

નિંદા છોડી, ખાલી સમયનો નિવેશ વાંચનમાં કરવા લાગ્યો અને કાર્યમાં બરકત આવવા લાગી. થોડાં વર્ષોમાં માત્ર વેપાર જ નહીં, સ્વભાવ પણ સમૃદ્ધ બની ગયો.

અવગુણોની વાતો ઝેર જેવી છે. ઝેર પીવાથી પહેલાં બીજાને નહીં, પોતાને નુકસાન થાય છે.

નિંદા પણ એવી જ છે. આપણે સમજીએ છીએ કે આપણે બીજાને નાનો બનાવી રહ્યા છીએ પરંતુ હકીકતમાં પોતાનું મન નાનું બનાવી રહ્યા હોઈએ છીએ. જે જીભ ભગવાનનું ભજન કરી શકે, પ્રેરણાના શબ્દો બોલી શકે, દુઃખીને આશ્વાસન આપી શકે, એ જ જીભ જો નિંદામાં વ્યસ્ત રહે તો તેનાથી મોટું દુર્ભાગ્ય શું હોય?

નિંદા કરનારને થોડા સમય માટે મીઠાશ લાગે છે પરંતુ તે ખાંડ નહીં, સાકરમાં ભેળવાયેલું ઝેર છે.

નિંદા પહેલા સંબંધોને ઝેરી બનાવે છે, પછી મનને અશાંત બનાવે છે અને અંતે વ્યક્તિત્વને ખોખલું બનાવી દે છે, જે મન બીજાના અવગુણોથી ભરાઈ ગયું હોય તેમાં પોતાના ગુણો ખીલવા માટે જગ્યા ક્યાં રહે?

શરૂઆતમાં સ્વાદ લાગે, પછી ધીમે ધીમે મનુષ્યની અંદરની શાંતિને ખાઈ જાય. જે મંડળીમાં નિંદા શરૂ થાય ત્યાં વિશ્વાસ મરી જાય છે. આજે જે તમારી સાથે બેઠો છે તે કાલે તમારી પણ નિંદા કરશે. નિંદાનો રસ ક્યારેય એક વ્યક્તિ પર અટકતો નથી; તે આગની જેમ બધે ફેલાય છે.

જીવન ખૂબ ટૂંકું છે. દરેક શ્વાસ અમૂલ્ય છે. તેને બીજાના દોષોની ગણતરીમાં વેડફી દેવા કરતાં પોતાના દોષો ઘટાડવામાં વાપરીએ તો જીવનનું રૂપાંતર થઈ શકે. દુનિયાને બદલવાની શરૂઆત બીજાની ટીકા કરીને નહીં, પોતાના ચિત્તને શુદ્ધ કરીને થાય છે.

મહંત સ્વામી મહારાજ કહે છે, “બીજાના ગુણોની ચર્ચા કરવાથી આપણા ગુણો વધે છે. કોઈને પ્રોત્સાહન આપવાથી સંબંધો ખીલે છે. કોઈની પ્રશંસા કરવાથી પોતાનું હૃદય વિશાળ બને છે.

જ્યારે નિંદા છોડીને ગુણગ્રાહકતા અપનાવીએ છીએ ત્યારે માત્ર માનવતા નહીં, મુક્તતાની કક્ષાએ પહોંચાય છે.”

હા, સાચો આનંદ કોઈની પ્રતિષ્ઠા તોડવામાં નથી પરંતુ તૂટેલા હૃદયને જોડવામાં છે. ક્ષણિક મનોરંજન માટે કરેલી નિંદા હૃદયને તોડે છે, જ્યારે ગુણદર્શન હૃદયને જોડે છે અને આજીવન સુખ આપે છે.

જીવનની વચ્ચોવચ્ચ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ