

ચિંતા ચિતા સમાન

આ પણે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે ચિંતા એ જીવન માટે અત્યંત હાનિકારક વસ્તુ છે. અન્ય માનવી ચિંતા કરે છે તો આપણે તેને તે ન કરવાનું કહીએ છીએ. ‘ચિંતા ચિતા સમાન’ એ કહેવત પણ અવાર-નવાર ઉચ્ચારીએ છીએ. છતાં વાતવાતમાં ચિંતા કરવાનો આપણો જે સ્વભાવ પડી ગયો છે, તે જતો નથી. પરિણામે ચિંતાને લઈ દિન-પ્રતિદિન આપણે જીવનનો રસ ગુમાવી બેસીએ છીએ. ઉદાસીનતા આપણને ઘેરી વળે છે અને કોઈ કાર્ય સુપેરે કરી શકતા નથી.

પણ એ સમજી લેવું અત્યંત જરૂરી છે કે ચિંતા મોટે ભાગે કાલ્પનિક જ હોય છે. જે પ્રસંગ બન્યો નથી તે બનશે એમ ધારીને આપણે નાહકનો જીવ બાળ્યા કરીએ છીએ. આ વસ્તુ બરોબર નથી. પડશે તેમ દેવાશે, એમ નક્કી કરશો તો કાલ્પનિક ચિંતા ઓછી થશે.

ચિંતાનો રોગ વારસાગત નથી. માનવી પોતે જ ચિંતાને જન્મ આપે છે. અશુભ થવાની આશંકાથી તે જન્મે છે. એ આશંકા ઘણા ખરા કિસ્સામાં તો આશંકા જ રહે છે. પ્રત્યેક માનવી કાંઈક ને કાંઈક ચિંતા તો કર્યા કરતો જ હોય છે પણ તે કેટલા પ્રમાણમાં વાજબી છે તે અંગે એક માનસશાસ્ત્રીએ પૃથક્કરણ કર્યું છે, જે આ પ્રમાણે છે : (૧) વાસ્તવમાં જે બન્યું નથી પણ ભવિષ્યમાં બનશે એવી ધારી લીધેલી બાબતોની ચિંતા ૪૦%(૨) ટાળી ન શકાય એવી ભૂતકાળમાં બની ગયેલા બનાવો અંગેની ચિંતા ૩૦ %.(૩) કોઈ પણ પ્રકારના કારણ વગરની આપણી તબિયત અંગેની ચિંતા ૧૨ %.(૪) નજીવી બાબતો અંગેની ચિંતા ૧૦% (૫) સાચે જ કરવા જેવી બાબતોની ચિંતા ફક્ત ૮%.

ઉપરના પૃથક્કરણ પરથી જણાશે કે ખરેખર કરવા જેવી ચિંતા તો સૌથી ઓછી -માત્ર ૮ % જ છે, જ્યારે મોટા ભાગની એટલે કે ૯૨ % બિનજરૂરી ચિંતાથી આપણે દુઃખી થઈએ છીએ, અશાંત રહીએ છીએ.

વધુ પડતી ચિંતા સ્નાયુઓમાં વિકાર જન્માવે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં ચિંતાતુર માનવી ગાંડપણનો પણ



ભોગ બને છે.

ચિંતાથી શરીરની કાંતિ ફિક્કી પડે છે. માથું દુખવું, થાક લાગવો તથા અપચો થવો એ તો રોજની બાબત થઈ પડે છે. પરિણામે શરીર દિન-પ્રતિદિન દુર્બળ થતું જાય છે અને રોગનો ભોગ બને છે.

ક્ષણભરને માટે માની લો કે તમે કલ્પેલી મુશ્કેલીઓ ખરેખર આવી પડે તો પણ તેથી ચિંતા કરવી યોગ્ય નથી કેમ કે ચિંતા કર્યા કરવાથી મુશ્કેલીઓ દૂર થવાને બદલે તે વધુ અને વધુ ગુંચવાતી જાય છે. આવી પડેલી સમસ્યાઓ પર સ્વસ્થતાપૂર્વક વિચાર કરવાથી કોઈ માર્ગ નીકળી આવે છે.

ચિંતાથી મુક્ત થવાનો સૌથી સરળ માર્ગ ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખી પ્રસન્નતાથી કાર્યરત રહી જીવવાનો છે. એથી ચિંતા ઓછી થાય છે. “ઈશ્વર જે કરશે તે સારા માટે જ કરશે.” એમ વિચારશો તો પણ હળવા થઈ શકશો. અઠવાડિયામાં એકાદ દિવસ તમારી પત્ની કે બાળકો માટે સમય ફાળવો છો ખરા? પત્નીની મુશ્કેલીઓનો

રહેતી વ્યક્તિ પાસે તે ફરકતી પણ નથી.

ભૂતકાળને ભૂલો, વર્તમાનને નજર સામે રાખો અને ભાવિ માટે આશાવાદી બનો.

આપણામાંના ઘણા માણસોને એવી ટેવ હોય છે કે આપણા વ્યવસાયની યા ઓફિસની મુશ્કેલીઓ ચિંતાઓ-ઓફિસમાં કે દુકાને છોડી ન જતાં આપણી સાથે આપણે ઘેર લઈ જઈએ છીએ પણ આ યોગ્ય નથી. જેઓ આમ કરે છે તેમનું કૌટુંબિક જીવન સુખી નથી હોતું. તેઓ એ કેમ નથી સમજતા કે ઘર અને ઓફિસ યા દુકાન એ જુદી જુદી વસ્તુઓ છે?

ઘણા માણસોને ઓફિસમાં કોઈ ઝઘડો થાય છે ત્યારે તેમનો ગુસ્સો ઘેર આવીને પત્ની કે બાળકો પર કાઢે છે. આવા માનવીઓનો એ સ્વભાવ થઈ પડે છે કે તેમનામાં જે સારાપણું છે, તે બહારનાઓ માટે અને દુર્ગુણો છે તે ઘરનાઓ માટે. એમનું ઘર આવવું ઘરનાઓ માટે એક મુસીબત બની જાય છે. વાતવાતમાં તેઓ પત્ની કે બાળકો પર ગુસ્સે ભરાય છે અને તેમને ધુત્કારી નાખે છે. આવા માણસો જ્યારે પોતાનું ગુહજીવન સુખી નથી એવી ફરિયાદ કરે છે ત્યારે તેમની પર દયા ઊપજે છે. તેઓ જો પોતાની જાતને પ્રશ્ન કરે કે ઘરની વ્યક્તિઓ સુખી રહે એ માટે તેમણે શું કર્યું છે, તો તેનો જવાબ તેમને મળી જશે.

આખો દિવસ ઘરનું વૈતરું કરીને થાકીપાકી તમારી પત્ની તમારા ઘેર આવવાના સમયે તમારી, પ્રતીક્ષા કરતી બેઠી હોય ત્યારે તમે તેને એક સ્મિતથી કદી આવકારી છે ખરી? તમે ઘેર આવો ત્યારે “પપ્પા, પપ્પા” કરીને વીટળાઈ વળતાં તમારાં બાળકોને વહાલથી થાબડી, તેમને ચૂમી લીધા છે ખરા? તમે અઠવાડિયામાં એકાદ દિવસ તમારી પત્ની કે બાળકો માટે સમય ફાળવો છો ખરા? પત્નીની મુશ્કેલીઓનો

ચિંતાથી મુક્ત થવાનો સૌથી સરળ માર્ગ
ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખી પ્રસન્નતાથી
કાર્યરત રહી જીવવાનો છે

વિચાર કર્યો છે ખરો? બાળકોના ભણતરનો તેમની તકલીફોનો ખ્યાલ કર્યો છે ખરો? જો આ પ્રશ્નનો જવાબ નકારમાં હોય તો પછી ‘મને ઘરમાં સુખ મળતું નથી’ એવી ફરિયાદ કરવાનો તમને અધિકાર નથી. તમે અન્યને પ્રેમ-આનંદ આપશો તો સામી વ્યક્તિ તમને જરૂર ચાહશે અને તમારા સુખ અને સગવડની કાળજી રાખશે. અમેરિકામાં એક ન્યાયાધીશ જણાવ્યું હતું કે “મારી પાસે છૂટાછેડાના જેટલા કેસો આવ્યા છે તેમાંથી મોટા ભાગના એવા છે કે પતિ પોતાની પત્ની તરફ ઉપેક્ષા સેવતો હોય છે અને ઘરને પણ પોતાના વ્યવસાયનું સ્થળ કે ઓફિસ બનાવે છે. તેઓ ઘર કરતાં પોતાના વ્યવસાયને વધુ મહત્વનો ગણે છે. ઘેર રહેવા છતાં ઘરની વાતો કરવાને બદલે પોતાના ધંધાની વાતો કરે છે.” કેટલાક માનવીઓ ઘેર આવે છે ત્યારે તેમનાં બાળકો તેમને પગે વીટળાઈ વળવાને બદલે તેમનાથી દૂર ભાગે છે, અને તેમની નજરથી બચવા પ્રયત્ન કરે છે, કેમ કે તેઓ પોતાનાં બાળકોને પ્રેમ આપવાને બદલે હડપૂત કરે છે. ટીચરે આજે શું ભણાવ્યું એવું પૂછવાનો પણ સમય નથી.

તમે ઘરમાં પ્રસન્નતા વહેંચી હશે તો તમને પ્રસન્નતા મળશે અને આ પ્રસન્નતા તમારી જાત માટે જેટલી જરૂરી છે, એટલી જ જરૂરી તમારા વ્યવસાય કે નોકરી માટે પણ છે કેમ કે જો તમારા ઘરમાં આનંદનું વાતાવરણ હશે તો તમે પ્રસન્ન ચિત્તે તમારા વ્યવસાયને સ્થળે જશો તો ત્યાં પ્રસન્નતાપૂર્વક તમારું કામ કરી શકશો અને આવી રીતે થયેલું કામ સફળતાને વરે છે.

મિત્રો, પ્રસન્ન રહીએ, ચતુરાઈ વધારીએ અને આપણું રૂપ, ગુણ અને જ્ઞાન પણ ઉત્તરોત્તર વધતું રહે એવી શુભેચ્છા સાથે.... ઓમ શાંતિ....

જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

સ્વભાવ-નિયત કર્મ



ગ ત અંકમાં અંતર પ્રેરણાની વાત કરીને હવે ભગવાન કૃષ્ણ સ્વભાવ-નિયત કર્મને સમજાવી રહ્યા છે.

ઘણી વાર માનવ એવું સમજી બેસે છે કે અધ્યાત્મસિદ્ધિ માટે સંસાર છોડવો જ પડે, કર્મથી દૂર થવું પડે અથવા પોતાની સ્વભાવગત પ્રવૃત્તિઓનો ત્યાગ કરવો પડે. જ્યારે વાસ્તવિકતા એ છે કે માણસ પોતાના સ્વભાવ અનુસાર નિયત કર્મ કરતો હોય અને એ કર્મને જો સાચી દ્રષ્ટિ, શુદ્ધ ભાવ અને સમર્પણથી કરે તો એ જ અધ્યાત્મની સરળ સીડી બની જાય છે. અધ્યાત્મ કોઈ અલગ જગત નથી; એ તો જીવનની અંદર છુપાયેલ પરમાત્માનો પ્રકાશ છે, જે યોગ્ય સાધનાથી જ પ્રગટ થાય છે.

દરેક માનવી એક અનોખો સ્વભાવ લઈને જન્મે છે. કોઈ વિચારક હોય છે, કોઈ કર્મકંડ, કોઈ કલાપ્રેમી, તો કોઈ સેવા પ્રધાન. આ સ્વભાવ ભગવાને આપેલી ભેટ છે. સ્વભાવ વિરુદ્ધ જઈને સાધના કરવી એ શરીરને બળજબરીથી ખેંચવા જેવું છે; થોડી વાર ચાલે પરંતુ અંતે થાક અને વિમુખતા આવે. જ્યારે સ્વભાવ અનુસાર કર્મ થાય છે ત્યારે તેમાં સહજતા હોય છે, રસ હોય છે અને એ રસ જ સાધનાને જીવંત રાખે છે. ગીતા કહે છે કે સ્વધર્મનું પાલન કરવું શ્રેષ્ઠ છે, ભલે તે અલ્પગુણયુક્ત હોય; પરધર્મ ભયકારક છે. આ વાક્યમાં અધ્યાત્મનો ઊંડો મર્મ છુપાયેલો છે.

ભગવાન સ્વામીનારાયણ આ માટે ‘અંગ’શબ્દ પ્રયુક્ત કરે છે. તેમણે વચનામૃતમાં કહ્યું કે પોતાના અંગને ઓળખીને તે પ્રમાણે સાધનામાં જોડાવું જોઈએ. હા, આ સ્વભાવ નિયત કર્મ ફરજભાવથી કરેલું કર્મ, ફળની લાલસા વગર, અહંકાર વગરનું ચોક્કસ હોવું જોઈએ. જ્યારે ખેડૂત ખેતરમાં મહેનત કરે છે, શિક્ષક વિદ્યાર્થીને જ્ઞાન આપે છે, માતા સંતાનનું પાલન કરે છે કે સંન્યાસી સમાજને માર્ગદર્શન આપે છે, આ બધું

નિયત કર્મ છે. પ્રશ્ન કર્મનો નથી, ભાવનો છે. જો કર્મ ‘હું કરું છું’ના ભાવથી થાય તો બંધન બને છે; અને જો ‘મારા દ્વારા જરૂર થાય છે પણ કરે તો ભગવાન જ છે’ના ભાવથી થાય, તો મુક્તિ તરફ લઈ જાય છે. અધ્યાત્મ અહીંથી શરૂ થાય છે.

અધ્યાત્મસિદ્ધિ કોઈ ચમત્કાર નથી, કોઈ આકાશમાંથી પડતી ગેબી મહેર નથી. એ તો સાધનાની જ્યોત ઉપર ધીમે ધીમે પકતી આંતરિક સ્થિતિ છે. જે માણસ રોજિંદા જીવનમાં ગુરુવચન, સત્ય, ન્યાય, કરુણા અને સમર્પણ સાથે પોતાના કાર્યમાં તન્મય રહે છે, એ અનાયાસે અધ્યાત્મ તરફ આગળ વધે છે. તેની પ્રાર્થના શબ્દોમાં ન પણ હોય પરંતુ તેનું જીવન જ

પ્રાર્થના બની જાય છે. તેના કર્મમાં જાપ હોય છે અને તેની ફરજમાં જ ધ્યાન છુપાયેલું હોય છે.

આમ, અધ્યાત્મ કોઈ પલાયન નથી, એ તો જીવન સાથે આંખમાં આંખ નાખીને જીવવાની હિંમત છે. સંસારની ધૂળમાં રહીને પણ જે માણસ પોતાના મનને મેલું થવા દેતો નથી, એ જ સાચો સાધક છે. દીવો અંધકારમાં જ પ્રગટે છે; પ્રકાશ માટે અંધકાર છોડવો પડતો નથી. તેવી જ રીતે અધ્યાત્મ માટે જીવન છોડવું પડતું નથી, જીવનને સમજવું પડે છે.

સ્વાભાવિક રીતે જે કર્મ આપણા સ્વભાવમાંથી વહે છે, તેમાં એક અનોખો આનંદ છલકાય છે. એ આનંદ

ન વખાણ માંગે, ન પુરસ્કાર!

ગામના કિનારે રહેતો એક વૃદ્ધ માળી હતો. દર સવારે તે પોતાના નાના બગીચામાં ઊગતા છોડને પાણી આપતો, સૂકા પાંદડાં હટાવતો અને ધીમે ધીમે માટીને હથેળીથી સમારતો. કોઈએ ક્યારેય તેને બજારમાં ફૂલો વેચતા જોયો નહીં. કોઈ ઘરે આવીને ખરીદે તો આપે. તેની પાસે આ છોડો સિવાય બીજું કશું જ ન હતું. છતાં, તેની આંખોમાં એક અજાણી શાંતિ હતી. એક દિવસ કોઈએ પૂછ્યું, “આટલી મહેનત શા માટે? લાભ શું?” વૃદ્ધ હળવે હસ્યો, “લાભ? આમાંથી એક પણ ફૂલ ખીલે ત્યારે મારું મન

જો કર્મ ‘હું કરું છું’ના ભાવથી થાય તો
બંધન બને છે; અને જો ‘મારા દ્વારા
જરૂર થાય છે પણ કરે તો ભગવાન જ
છે’ના ભાવથી થાય, તો મુક્તિ તરફ લઈ
જાય છે. અધ્યાત્મ અહીંથી શરૂ થાય છે

પણ ખીલે છે.”

એ ફૂલો રસ્તે જતા લોકોને સુગંધ આપતા; કોઈ રોકાતું, કોઈ ન રોકાતું. માળીને એની પરવા નહોતી કારણ કે એ કર્મ તેની અંદરની સ્વાભાવિક પ્રેરણાથી જન્મેલું હતું. દબાણથી નહીં પણ સહજભાવથી!

મહંતસ્વામી મહારાજ સમજાવે છે કે જે સ્વાભાવિક કર્મ ભગવાનની પ્રસન્નતા માટે થાય છે ત્યારે કર્મ સામાન્ય રહેતું નથી. તે સામાન્ય કામ પણ સાધના બની જાય છે. એ જ ક્ષણે માણસ જાણે છે કે આનંદ ક્યાંય દૂર નથી, એ તો એની સાધનામાં, તેના પોતાના શ્વાસમાં અને તેના પોતાના ભાવમાં જ વસે છે. આવી સમજણથી જ અધ્યાત્મસિદ્ધિનો સાચો આરંભ છે.

જીવનની વચ્ચેવચ્ચે
શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ