આત્મજ્ઞાનથી જ અહંકાર દૂર થાય

મનુષ્યને દુઃખી કરનાર પાંચ દુશ્મનો છે. તે કયા? કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર. દુઃખ આપનાર આ વિષય વિકારોમાં સૌથી મહાન શત્રુ છેઃ 'અહંકાર અર્થાત્ અભિમાન' ભારતના મહાન ધર્મગ્રંથો રામાયણ અને મહાભારતનાં મુખ્ય પાત્રો અહંકારનાં પ્રતીક હતાં. તે પાત્રો છે : રાવણ અને દુર્યોધન. રાવણને તેના ભાઈ વિભીષણે સીતા જેવી પવિત્ર દેવીને તેના પતિ રામને સોંપી દેવા ઘણું સમજાવ્યો પરંતુ તેને પોતાની શક્તિઓનું ખૂબ અભિમાન હતું. આ અહંકાર તેને છાજ્યો નહિ અને પરિણામ શું આવ્યું ? રાવણે ખુદનો અને સુવર્ણસમી લંકાનો સર્વનાશ કર્યો. દુર્યોધનને પણ શ્રીકૃષ્ણે તેના ભાઈ પાંડવોને થોડુંક રાજ્ય અધિકાર રૂપે આપવા ખૂબ સમજાવ્યો પરંતુ અહંકારી દુર્યોધન જરા ય સમજ્યો નહિ અને છેવટે મહાભારતનું મહાયુદ્ધ થયું. જેમાં તેણે ભાઈ-ભાંડુ તથા રાજ્યને ગુમાવ્યાં. તે પરાજયને પામીને મૃત્યુને ભેટ્યો. અહંકાર આવા મહાન સમ્રાટોને છાજ્યો નથી તો આપણી તો શી વિસાત!

અહંકારના પરિબળો-કારણો :

અહંકાર યા અભિમાન કઈ કઈ બાબતોનું હોય છે? સૌંદર્ય કે રૂપનું. હું રૂપવાન છું. ધન કે સંપત્તિનું. હું ખૂબ ધનાઢ્ય કે સંપત્તિવાન છું. કુળ કે જાતિનું, હું ઊંચા કુળવાળો કે શ્રેષ્ઠ જાતિવાન છું. બુદ્ધિ કે વિશેષતાનું. હું ખૂબ વિશેષતાઓવાળો કે મહા બુદ્ધિશાળી છું અને પદ-પોઝીશન કે સત્તાનું. હું ઊંચા પદવાળો કે સત્તા ધરાવનાર છું... વગેરે રાજાના પદ માટેના અભિમાનનું એક રમૂજી દૃષ્ટાંત છે. એક વ્યક્તિને નાટકના પાત્રમાં રાણા પ્રતાપનો પાઠ ભજવવા મળ્યો. નાટકમાં રાજાનો પાઠ ભજવતાં ભજવતાં અહંકારનો નશો ચઢી ગયો. નાટક પૂરું થયા પછી પણ રાણાનો ડ્રેસ ઉતાર્યો નહિ અને રાણા પ્રતાપના નશામાં પોતાના ગામમાં જવા બસમાં બેઠો. કંડકટરે ટિકિટ લેવાનું જણાવ્યું તો જવાબ આપ્યો: ''તું જોતો નથી, હું રાણા પ્રતાપ છું. મારો પહેરવેશ તો જો. મારે શાની ટિકિટ લેવાની હોય?'' કંડક્ટરે આ વાત સાંભળી ઈલાજ શોધ્યો. રસ્તામાં જંગલ આવ્યું એટલે બસ ઊભી રાખીને તેને કહ્યું કે :''હવે આપનું ચિતોડગઢ આવી ગયું અહીં ઊતરી જાઓ.'' અને રાણાની એક્ટીંગ કરનાર તે આ ભયાનક જંગલમાં ઊતર્યો. ત્યારે આ જંગલમાં તેના શું હાલ થયા હશે? આપણે પણ બ્રહ્માંડ - પરમધામમાંથી આવનાર આત્માઓ આ વિશ્વનાટકમાં એક્ટર છીએ તે ભૂલી જઈએ છીએ. નાટક પૂરું થતાં પાછું ઘર પરમધામ જવાનું છે, તે સ્મૃતિમાં રાખીને વિવિધ પ્રકારનાં અભિમાનો છોડી દઈએ તેમાં જ ખરું ડહાપણ છે, શાણપણ છે.

અહંકારના દુષ્પરિણામો વિચારી તેને નિવારવાના ઉપાયો અજમાવો.

અહંકારનાં માઠાં પરિણામો - ખરાબ અસરો

(૧) અહંકાર એ મહાભૂત છે. ભૂતોને આપસમાં મિત્રતા હોય છે. એક ભૂત પ્રવેશતાં બીજા ભૂતો પ્રવેશવા લાગે છે. અહંકારથી ક્રોધ પેદા થાય છે. પછી લોભ, મોહ વગેરે વિકારો જન્મે છે. (૨) અહંકાર બહિર્મુખતામાં લાવે છે. અંતર્મુખતા અને ગંભીરતા જેવા શ્રેષ્ઠ ગુણો વિદાય લે છે. (૩) અહંકારી વ્યક્તિ સહન કરવાનું તો જરા ય શીખતો નથી. અહંકારીમાં ધૈર્યતા અને સહનશીલતાના વિટામિનની કમી પેદા થાય છે. (૪) અહંકારી હંમેશાં પોતાને બીજાઓ કરતાં ઊંચો હોવાનું સિદ્ધ કરવા ઈચ્છે છે અને દેખાવ કરે છે. પોતાને સાચો સિદ્ધ કરવામાં ઉતાવળો બને છે, જેથી હલકાપણું, ઓછાપણું વ્યક્ત કરે છે. (૫) તે શીતળતા અને મધુરતાના ગુણો ખોઈ બેસે છે. (૬) પોતાના માન-શાન દેખાડવા રોફ મારતો રહે છે અને વિનય-વિવેક ભૂલી જાય છે. (૭) બીજાઓને આગળ વધતા કે પ્રગતિ કરતા જોઈ ઈર્ષ્યા અનુભવે છે અને દુઃખ પ્રાપ્ત કરે છે. (૮) અનેક ઈચ્છાઓ પેદા કરી પતનનો ખાડો જાતે જ ખોદે છે. (૯) અહંકારવશ બુદ્ધિ ભ્રમિત થતાં નિષ્ફળતાને પામે છે. (૧૦) અહંકારીની સ્થિતિ દારૂ પીધેલ વાંદરા જેવી મદોન્મત્ત બને છે. 'અહમ્ ભાવ' માં રાચીને સર્વનાશ નોંતરે છે.

જ્ઞાનામૃત

બ્રહ્માકુમાર અનિલ

અહંકારને નિર્મૂળ કરવાના ઉપાયોઃ બોધદાયક દૃષ્ટાંતો

(૧) અહંકાર દૂર કરવા નીચેની પંક્તિઓ વાગોળવી.

'કિસી કી દબી રહી ધૂલમેં, કિસીકી રાજા ખાય, કિસીકી ચોર લૂંટ જાય, કિસીકી આગ જલાય.'' આ કલયુગ સંસારમાં ધન-સંપત્તિ અસ્થિર અને નાશવંત છે. આજનો કરોડપતિ ઘર કે દુકાનમાં આગ લાગતાં રોડપતિ બને છે. કચ્છના ભૂકંપની તારાજી જોઈને ભસ્મીભૂત થનારી વસ્તુઓનો અહંકાર છોડો.

(૨) સિકંદરનું દૃષ્ટાંતઃ વિશ્વ વિજેતા સમ્રાટ સિકંદરે પોતાના પુત્રોને મૃત્યુ પછી નનામી બાંધતાં પોતાના હાથ બહાર રાખવાનું જણાવી સંદેશ આપ્યો કે,''સિકંદર ખાલી હાથે આવ્યો અને ખાલી હાથ લઈને વિદાય થયો.'' મૃત્યુ પછી સાથે ન આવનાર બાબતો માટે શાનું અભિમાન? સાથે આવનાર પુણ્ય માટે સત્કર્મ કરો.

(૩) અહંકારને મૂળમાંથી નિર્મૂળ કરવાનો ઉપાય છેઃ આત્મજ્ઞાન. દેહભાનથી અહંકાર પેદા થાય છે અને આત્મજ્ઞાનથી અહંકાર દૂર થાય છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાન વ્યક્તિને નમ્રચિત્ત બનાવે છે. નમ્ર વ્યક્તિ સંપત્તિ, બુદ્ધિ કે વિશેષતાઓને ઈશ્વરીય દેન કે પ્રભુપ્રસાદ સમજે છે. પોતાનું સર્વસ્વ પ્રભુ-અર્પણ કરી ટ્રસ્ટી સમજી વ્યવહાર કરે છે. અહંકાર આત્માનાં દિવ્ય ગુણોના અલંકારોને દૂર કરાવે છે.

(૪) 'હું કાંઈક છું' નું અભિમાન નીચેના દૃષ્ટાંતથી જતું રહે છે.

શું?

સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં સૂર્ય-તારાગણમાં આ સૃષ્ટિ રાઈના દાણા જેવી છે. વિશ્વના પાંચ ખંડોમાં અનેક સમૃદ્ધ દેશોમાં ભારતની કોઈ વિસાત નથી. ભારતનાં બધાં રાજ્યોમાં નાનકડા ગુજરાતનું શું ઉપજે? ગુજરાતનાં અનેક શહેરો કે ગામોમાં મારું ગામ કે નગર કાંઈ જ નથી. મારા નગર કે ગામના મહોલ્લાઓમાં મારા ઘરની અને તેમાંય મારી જાતની શી વિસાત? સમગ્ર સૃષ્ટિમાં મારું શું અસ્તિત્વ? તો પછી પદ-પ્રતિષ્ઠા કે નામ-રૂપનું અભિમાન ટકે જ નહિ ને? 'હું કાંઈક છું' ની જગ્યાએ 'હું કાંઈ જ નથી' અનુભવાતાં અહંકાર દૂર થઈ નમ્રતા આવે છે, આ નમ્રતા જ સૌને નમાવે છે.'નમે તે સૌને ગમે', નમ્રતા જ વિનય, વિવેકને જન્મ આપે છે. વિવેકબુદ્ધિથી કરેલા નિર્ણયો સફળતાનાં શિખરો સિધ્ધ કરાવે છે અને સફળતા મનુષ્યને સુખ-શાંતિ-સમૃદ્ધિ વરદાન રૂપે બક્ષે છે. મિત્રો, આપણે અહંકારનાં કારણો, પરિણામો અને ઉપાયોને જાણ્યા હવે એને છોડવાનો દૃઢ સંકલ્પ કરીએ. પરમાત્મા શિવ જે દિવ્ય ગુણોના અલંકારોથી સજ્જ કરાવી સર્વ શક્તિઓ વરદાન રૂપે આપે છે તેને ધારણ કરીએ અર્થાત્ જીવનમાં આચરણ કરી, પરિવર્તન લાવીએ. આપણા સ્નેહીજનોને પણ આ પરિવર્તનની અનુભૂતિથી તેઓમાં પ્રેરણા પ્રદાન કરીએ એવી શુભેચ્છા સાથે. ઓમ શાંતિ...

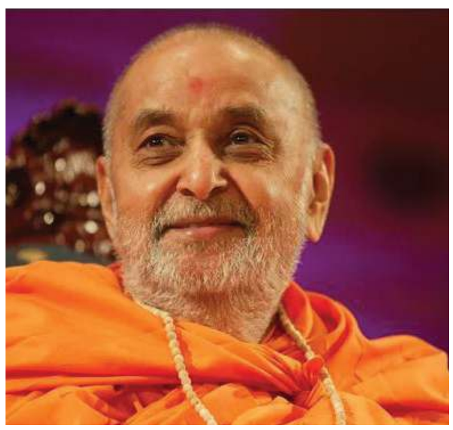
> **અહંકાર એ મહાભૂત છે. ભૂતોને આપસમાં મિત્રતા હોય છે. એક ભૂત પ્રવેશતાં બીજા ભૂતો પ્રવેશવા લાગે છે. અહંકારથી ક્રોધ પેદા થાય છે. પછી લોભ, મોહ વગેરે વિકારો જન્મે છે**

અસફળતામાં સફળતા

મહાભારત કહે છે કે જીવનમાં સુખ-દુઃખ અને સફળતા-નિષ્ફળતા બંને સ્વાભાવિક છે પરંતુ માનવ સફળતાનાં બિંદુઓને ભૂલીને માત્ર સમસ્યાઓના સરવાળાને વધુ યાદ રાખે છે.

સફળતાનાં શિખરોને સર કરનારા મહાપુરુષોના જીવનમાં ડોકિયું કરતાં ખબર પડે કે મુશ્કેલી, અવરોધો અને નિષ્ફળતારૂપી કડવા ઘૂંટડા તો એમણે પણ પીધા છે.

ભારતમાંથી અંગ્રેજ સત્તાને ઉખાડીને ફેંકી દેનાર રાષ્ટ્રપિતાને પણ એક દિવસ વગર કારણે ટ્રેનમાંથી નીચે ફેંકી દેવાયા હતા! આખા વિશ્વને અજવાળનાર એડિસનના જીવનમાં પણ એક દિવસ અંધકાર ફેલાયો હતો જ્યારે તેની પ્રયોગશાળા સળગી હતી! અમેરિકાના લોકપ્રિય અને સફળ રાષ્ટ્રપતિ તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામનાર લિંકન ૫૧ વર્ષ સુધી એક નિષ્ફળ વ્યક્તિ તરીકે જ પ્રસિદ્ધ હતા!



આ બધાનાં જીવનમાં નિષ્ફળતાની હારમાળા જ લટકતી હતી. તો પ્રશ્ન એ છે કે, જીવનના દરેક તબક્કે આવતી વિપરીતતાઓમાં પણ તેઓ કેમ હાર્યા નહીં? કારણ એટલું જ છે કે તેઓની પાસે નિષ્ફળતાને નીરખવાનો સફળ દૃષ્ટિકોણ હતો. તેઓની દૃષ્ટિ O = Obstacle નહીં પરંતુ O = Opportunity તરફ જ રહી છે.

જીવનની વચ્ચોવચ્ચ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

સાધુ જ્ઞાનાનંદદાસ

ઈ.સ.૧૯૫૮ની વાત છે. એક યુવક એરોનોટિકલ એન્જિનિયરીંગનો અભ્યાસ પૂર્ણ કરી વાયુસેનામાં પ્રવેશ મેળવવા ભારતના દક્ષિણ છેડાથી ૨૦૦૦ કિ.મી.નો પ્રવાસ ખેડી દેહરાદૂન પહોંચ્યો. તેનું બાળપણથી જોયેલું સ્વપ્ન હવે સાકાર થવાનું હતું. તેના યુવામાનસમાં માતૃભૂમિ માટે કંઈક કરી છૂટવાની તમન્ના હતી, તરવરાટ હતો પરંતુ Interviewમાં ૨૫ વ્યક્તિઓમાંથી ૮ ઑફિસરોની જ ભરતી થવાની હતી અને તે નવમા નંબરે આવ્યા !

કાંઠે આવેલું વહાણ ડૂબી ગયાનો અહેસાસ થયો. વર્ષોથી ચણેલા આશાના મિનારાઓ જાણે કકડભૂસ થતા હોય એવું જણાયું. નિરાશ હૃદયે તે ઋષિકેશમાં શિવાનંદ સ્વામીના આશ્રમમાં જઈ તેમને મળ્યો. તેમણે જે કહ્યું તેનું વર્ણન પોતાના પુસ્તકમાં કરતાં તે કહે છે : 'તેમણે મને કહ્યું કે તું કદાચ ઍરફોર્સનો પાઈલટ થવા માટે નથી સર્જાયો. તારા માટે નિર્મિત યોગ્ય માર્ગે લઈ જવા માટે આ નિષ્ફળતા જરૂરી હતી તેથી તેને સ્વીકારી ઈશ્વરની ઈચ્છાને સમર્પિત થા!'

આ શબ્દોએ યુવાનના પડી ભાંગેલાં સ્વપ્નાંઓને ફરી બેઠાં કર્યાં. પોતાની દૃષ્ટિ બદલી તેથી, માર્ગમાં આવતા પથ્થર પર જ પગ દઈ વધુ ઊંચે ઊડતા શીખ્યો. પછી તો તે યુવક ઈન્કોસ્પાર (Incospar)માં રોકેટ ઈન્જિનિયર થયો. અનેક યુનિવર્સિટીઓમાંથી માનદ્ Ph.D. ની ડિગ્રી મેળવી. હા, તે યુવક એટલે ભારતના મિસાઈલ મેન અને એક સમયના કેટલાંક અંધ માણસો લાચારીપૂર્વક એવું કહે છે કે, "I am blind, please help" જેયારે કેટલાક એવું કહે છે કે "Today is a beautiful day and I cannot see it" માણસ કયા દૃષ્ટિકોણથી પરિસ્થિતિને જુએ છે તે અગત્યનું છે.

પૂ. પ્રમુખસ્વામી મહારાજના જીવનમાં પણ આ સદગુણના દર્શન અનેક પ્રસંગોએ થયા છે. અનેક શુભપ્રેરણાઓની સરિતા વહાવતો, ગુણાતીત દ્વિજન્મશતાબ્દી મહોત્સવ સન ૧૯૮૫માં અમદાવાદ ખાતે ઉજવાયો. જેની વિશાળતા, ભવ્યતા અને દિવ્યતાને આજે પણ લોકો યાદ કરે છે. ત્યાં પધારનાર દરેક મુમુક્ષુઓનું સ્વાગત કરતો વિરાટ પ્રવેશદ્વાર બંગાળી કલાકારી અને સુંદર નકશીકામથી શોભતો હતો. એક દિવસ કાગળ-કંતાન-કાપડ અને વાંસની વળીથી સજ્જ થયેલા ૨૦૦ x ૧૦૦ x ૭૧ ફૂટના એ પ્રવેશદ્વારની ડાબી બાજુથી અચાનક આગ લાગી. આગ શમતા સુધી તો અડધું પ્રવેશદ્વાર બળીને ખાખ થઈ ગયું. ચારે બાજુ માનવ મહેરામણની દોડધામ, રઘવાટ અને બૂમબરાડાઓનો અવાજ પહોંચ્યો. મહોત્સવના અધ્યક્ષ પ્રમુખસ્વામી મહારાજે ખૂબ જ સ્થિરતાથી સંપૂર્ણ વિગત સાંભળી. તેઓ ઘટનાસ્થળે પહોંચ્યા. વ્યવસ્થાપક સંતો ભક્તોના મનમાં પણ ચિંતા હતી કે હવે આ અડધા દ્વારનું શું કરવું ? દ્વાર બનાવનાર બંગાળી કારીગરો નથી અને બીજા કોઈને અનુભવ પણ નથી. વળી, ચાલુ ઉત્સવમાં બાંધકામ પણ કઈ રીતે કરવું? બધાના મનમાં એક વિચાર આવ્યો કે બાકી રહેલું અડધું દ્વાર પણ કાઢી નાંખવું. જાણે દ્વાર હતું જ નહીં. હા, બધાની આંખો દ્વારની જગ્યાએ સમથળ જમીન જોતી હતી. જ્યારે પ્રમુખસ્વામીની દૃષ્ટિ રાખમાંથી ઊભા થયેલા ભવ્ય દ્વારને જોતી હતી.

પરિસ્થિતિને પોતાની તરફ વાળતા હોય તેમ તેઓ બોલ્યા, સંતો-ભક્તોના રાતદિવસના અથાગ પરિશ્રમથી માત્ર અઠવાડિયામાં જ પહેલાં જેવું દ્વાર તૈયાર થઈ ગયું. હા, જીવનમાં આવતી અસફળતાને વ્યક્તિ કેવી રીતે લે છે તેના ઉપર તેની સફળતાનો આધાર હોય છે. આ અસફળતાને પણ સફળતામાં ફેરવવા માટે આ દૃષ્ટિની જરૂર છે.

> **જીવનમાં સુખ-દુઃખ અને સફળતા-નિષ્ફળતા બંને સ્વાભાવિક છે પરંતુ માનવ સફળતાનાં બિંદુઓને ભૂલીને માત્ર સમસ્યાઓના સરવાળાને વધુ યાદ રાખે છે**