



## આધ્યાત્મિકતા: આત્મહત્યાનું નિવારણ

જન પરમાત્માની બક્ષિસ છે એટલે એનું જતન કરવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યની નૈતિક અને પવિત્ર ફરજ છે. એને વેડફી દેવું, અનૈતિક, અસાત્વિક માર્ગે એનો વિનિયોગ કરવો એ પરમાત્માનો દ્રોહ કર્યા બરાબર છે. ભૌતિક જીવનમાં આપણને કોઈએ જે કોઈ ચીજવસ્તુ ભેટ આપી હોય તેને આપણે કાળજીથી સાચવીએ છીએ એટલું જ નહીં એને વાપરીને આપણે પ્રેમથી જેણે આપણને એ ચીજ આપી હોય તેને યાદ પણ કરીએ છીએ. એ જ રીતે આપણું જીવન પરમાત્માએ આપણને આપ્યું છે તો પરમાત્માને યાદ કરીને તેનો સન્માર્ગે વિનિયોગ કરવો એ માણસની ફરજ છે.

પરમાત્માએ આપણને જીવન આપ્યું છે પણ એ જીવનમાં આપણાં જ કર્મો આપણે આપણી સાથે લઈને આવીએ છીએ. આ કર્મો અનુસાર મનુષ્ય

આ માટે ઉપર કહ્યું તેમ આધ્યાત્મિક અભિગમ જરૂરી છે. આ આધ્યાત્મિક અભિગમ એટલે જીવન પ્રામાણિકતાથી, પવિત્રતાથી, નૈતિકતાથી જવાબદારીઓ સ્વીકારીને સમજદારીથી, વફાદારીથી જીવવું એ આધ્યાત્મિક અભિગમ છે. વફાદારી તો સૌ પ્રથમ ઈશ્વર પ્રત્યે, જાત સાથે, જીવન સાથે, આપણાં પતિ, પત્ની, બાળકો, સ્નેહીઓ, સ્વજનો પ્રત્યે જરૂરી છે. જે કોઈ કારણસર માનવી આત્મહત્યા કરે પણ તેમનાં બાળકો કેવી વિકટ સ્થિતિમાં મુકાય તે વિચારવું જરૂરી છે. જે તે ક્ષેત્રમાં કામ કરીએ તે સંસ્થા, વ્યક્તિ પ્રત્યે વફાદારી, પ્રામાણિકતા અને નૈતિકતા દાખવી કાર્ય કરવામાં આવે તો ક્યારેય વિકટ, વિષમ પરિસ્થિતિ નહીં સર્જાય.

ઉપરાંત જીવનમાં જે અભાવો છે તે અભાવો સ્વીકારી લેવા. દેખાદેખીથી એ અભાવોની પૂર્તિ માટે કોઈ અનૈતિક કે વ્યભિચારી માર્ગ અપનાવવો

આજના આધુનિક ટેકનોલોજીના સમયમાં માનવીમાં, આપણા સમાજમાં, ખાસ કરીને યુવાનોમાં ડીપ્રેશન- હતાશાનો એક માનસિક રોગ ઘર કરી ગયો છે. એમાં સહનશીલતાનો અભાવ પણ એક મુખ્ય કારણ હોય તેમ લાગે છે. માણસ સંજોગોનો સ્વીકાર કરી લે તો તે નિરાશ-હતાશ નહીં થાય. ડીપ્રેશન નહીં આવે

જીવનમાં સુખદુઃખ, પ્રતિકૂળ- અનુકૂળ અનેક પરિસ્થિતિઓ, સમસ્યાઓ ઉદભવે છે. સુખ, અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં આપણે ખૂબ જ પ્રસન્ન રહીએ છીએ પણ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં માણસ હારી જાય છે. હિંમત ગુમાવી દે છે. અનેકવિધ વિષમ સમસ્યાઓ જીવનને ચારે બાજુથી ઘેરી લે છે તેવા સમયમાં માનવીએ સૌ પ્રથમ ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારી એનું સ્મરણ કરવું અનિવાર્ય છે. પ્રત્યેક માનવીએ એ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે આપણે આપણા જીવનમાં આપણાં જ પૂર્વનાં કર્મો લઈને આવ્યાં છીએ. એ કર્મો કેવાં સત્ કે અસત્ હશે તેની આપણને ખબર નથી. કર્મનો સિધ્ધાંત આપણને સમજાવે છે કે દરેકે તેનાં કર્મોનું ફળ તો ભોગવ્યું જ છૂટકો.

સત્કર્મો આપણને સુખ, શાંતિ, આનંદમાં રાખે છે. અસત્ કર્મોના પરિણામે અનેક વિકટ પરિસ્થિતિઓ, સમસ્યાઓ સર્જાય છે અને માણસ હિંમત હારી જાય છે. હિંમત હારી જતાં માનવી આત્મહત્યા કરી લે છે. આ વાત કોઈ રીતે યોગ્ય નથી. જીવન પરમાત્માની બક્ષિસ છે. એનું જતન કરવા માનવીએ જીવનમાં સમજણો થાય ત્યારથી જ આધ્યાત્મિક અભિગમ અપનાવવો અનિવાર્ય છે.

પોતાના ઈષ્ટની શરણાગતિ સ્વીકારી દરેકે પોતાને અનુકૂળ પડે, સમજ પડે, સરળ પડે તે રીતે પૂજા, જપ, સ્તોત્રપઠન કે ધ્યાન કરી એના ચરણશરણમાં પોતાના સમગ્ર જીવનનું સમર્પણ કરીને જીવનપથ પર આગળ વધવું જોઈએ. એટલું જ નહીં, જે કોઈ સમસ્યા ઉદ્ભવે, જે વિકટ પરિસ્થિતિ સર્જાય તેનું આત્મનિવેદન પરમાત્મા સમક્ષ કરવામાં આવે તો ચોક્કસ વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી માર્ગ અવશ્ય મળશે જ મળશે.

### માધવ મલ્હાર તાપન ત્રિવેદી

યોગ્ય નથી. બસ તમે જે છો, જે પરિસ્થિતિમાં છો તેનો સ્વીકાર કરી, ઈશ્વરસ્મરણ કરી જીવન જીવ્યે જાવ. તમને ચોક્કસ સમયે સમયે, કોઈ ને કોઈ રીતે અનુકૂળતા અને સહાય મળશે જ મળશે. આજના આધુનિક ટેકનોલોજીના સમયમાં માનવીમાં, આપણા સમાજમાં, ખાસ કરીને યુવાનોમાં ડીપ્રેશન, હતાશાનો એક માનસિક રોગ ઘર કરી ગયો છે એમાં સહનશીલતાનો અભાવ પણ એક મુખ્ય કારણ હોય તેમ લાગે છે. માણસ સંજોગોનો સ્વીકાર કરી લે તો તે નિરાશ-હતાશ- નહીં થાય. ડીપ્રેશન નહીં આવે અને પોતાની જે તે પરિસ્થિતિનો ઉકેલ મેળવી શકશે.

આત્મહત્યા કરવાને બદલે જીવનની વિકટ, વિષમ પરિસ્થિતિઓ સ્વીકારીને સમસ્યાઓ સાથે તત્કાળ સમાધાન સાધીને, શાંતિથી ઈષ્ટનું સ્મરણ કરીને પરિસ્થિતિઓ, સમસ્યાઓનું નિવેદન કરી જીવનમાં સ્થિર થાઓ. જ્યાં છો ત્યાં જ થોભી જાઓ. અંધકાર પછી પ્રકાશ આવશે જ. રાત્રી પછી સવાર થાય જ છે. તે કુદરતનો નિયમ છે. એટલે સવારની-પ્રકાશની- શાંતિની પ્રતીક્ષા કરો. મનની મૂંઝવણો માધવને કહેતા રહો. તે તેની કૃપાનો, શક્તિનો મલ્હાર વરસાવશે જ.

સમાજમાં આત્મહત્યાના અનેક બનાવો સાંભળીને, જાણીને, જોઈને મારા મનમાં ચિંતન કરતાં સહજ ભાવે જ સ્ફુરણ થઈ કે આધ્યાત્મિક અભિગમથી આત્મહત્યાનું નિવારણ થઈ શકે છે. આત્મહત્યા કરવા વિચારી રહેલો કોઈ પણ માનવ આ વાંચીને તેના આત્મહત્યાના વિચારમાંથી પાછો વળશે તો મારો આ પ્રયાસ સાર્થક લેખાશે. માધવ સૌને જીવનમૂલ્ય સમજાવશે એ અભ્યર્થના સાથે આ લેખને વિરામ આપું છું.

## સપ્તર્ષિઓમાંના એક અંગિરસ

ૐ

ગ્વેદ અને અથર્વવેદના અનેક મંત્રોના દૃષ્ટા અને બ્રહ્માજીના એક માનસપુત્ર અને પ્રજાપતિ મહર્ષિ અંગિરસ સપ્ત ઋષિઓમાં સ્થાન ધરાવે છે. તેમના વિશેની જાણકારી શિવપુરાણ, ઋગ્વેદ, મહાભારત, કૃષ્ણ જીવન કથા, મંડુકોપનિષદ સહિતના કેટલાક ધર્મગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. તેઓ અથર્વવેદના પ્રવર્તક મનાય છે.

તેમની તપસ્યા અને ઉપાસના એટલી તીવ્ર હતી કે, તેમના તેજ અને પ્રભાવ અગ્નિ કરતા પણ ખૂબ વધી ગયા, તે સમયે અગ્નિદેવ પણ જળમાં રહીને તપસ્યા કરતા હતા જ્યારે તેમણે જોયું કે અંગિરસના તપોભળ સામે મારી તપસ્યા અને પ્રતિષ્ઠા નબળી થઈ રહી છે ત્યારે ખૂબ સંતાપ અને ખેદ સાથે તે મહર્ષિ અંગિરસ પાસે આવ્યા

તપસ્યા કરી હતી. તેમના પુત્રોમાં બૃહસ્પતિ જેવા જ્ઞાની અને અનેકો મંત્રદૃષ્ટા હતા. તેઓ અનેકવાર દેવર્ષિ નારદ સાથે ફરતા રહેતા. વૃત્રાસૂરના પૂર્વ જન્મમાં જ્યારે તે ચિત્રકેતુ હતા ત્યારે અંગિરસે તેમની ઈચ્છા પુરી કરવા તેને પુત્રદાન કર્યું અને બાદમાં પુત્રનું નિધન થતા અંગિરસે તેમને વૈરાગ્યનો ઉપદેશ આપી ભગવત પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવ્યો જે થકી ચિત્ર કેતુને ભગવતપ્રેમની પ્રાપ્તિ થઈ. ભક્તિ દર્શન નામનો ગ્રંથ મહર્ષિ અંગિરસ રચિત હોવાનું મનાય છે. તેમાં ભક્તિ શાસ્ત્રની ખૂબ માર્મિક અને પૂર્ણ વ્યાખ્યા જોવા મળે છે. મહર્ષિ અંગિરસ રચિત ‘અંગિરસ સ્મૃતિ’ પણ છે જેમાં ધર્મ-કર્મનું ખુબ સુંદર નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. ધર્માચરણ અને આધ્યાત્મિક અનુશાસનનું

### ધર્મ મર્મ શ્રીગુવ વ્યાસ

તપસ્યા કરી હતી. તેમના પુત્રોમાં બૃહસ્પતિ જેવા જ્ઞાની અને અનેકો મંત્રદૃષ્ટા હતા. તેઓ અનેકવાર દેવર્ષિ નારદ સાથે ફરતા રહેતા. વૃત્રાસૂરના પૂર્વ જન્મમાં જ્યારે તે ચિત્રકેતુ હતા ત્યારે અંગિરસે તેમની ઈચ્છા પુરી કરવા તેને પુત્રદાન કર્યું અને બાદમાં પુત્રનું નિધન થતા અંગિરસે તેમને વૈરાગ્યનો ઉપદેશ આપી ભગવત પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવ્યો જે થકી ચિત્ર કેતુને ભગવતપ્રેમની પ્રાપ્તિ થઈ. ભક્તિ દર્શન નામનો ગ્રંથ મહર્ષિ અંગિરસ રચિત હોવાનું મનાય છે. તેમાં ભક્તિ શાસ્ત્રની ખૂબ માર્મિક અને પૂર્ણ વ્યાખ્યા જોવા મળે છે. મહર્ષિ અંગિરસ રચિત ‘અંગિરસ સ્મૃતિ’ પણ છે જેમાં ધર્મ-કર્મનું ખુબ સુંદર નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. ધર્માચરણ અને આધ્યાત્મિક અનુશાસનનું



મહર્ષિ અંગિરસે તેમના સંતાપ ને જાણી કહ્યું, ‘આપના સંતપ્ત થવાનું કોઈ કારણ નથી. આપ પ્રસન્નતાપૂર્વક લોકોનું કલ્યાણ કરો. ‘અગ્નિએ આજીજી કરતા કહ્યું, ‘મારી કીર્તિ નાશ પામી રહી છે. હવે કોઈ અગ્નિ કહીને મારું સન્માન નહીં કરે. આપ પ્રથમ અગ્નિ છો અને હું બીજા ક્રમે અગ્નિ છું’ તે સમયે મહર્ષિ અંગિરસે કહ્યું, ‘આપ અગ્નિના રૂપમાં દેવતાઓને ભોજન પહોંચાડતા રહો અને સ્વર્ગની ઈચ્છા કરનારાઓને તેમનો માર્ગ બતાવો તથા આપની દિવ્ય જ્યોતિ દ્વારા મુમુક્ષુઓના અંતઃકરણને શુદ્ધ કરો. હું આપની મારા પુત્ર તરીકે વરણી કરું છું.’ અગ્નિદેવે ખૂબ પ્રસન્નતાપૂર્વક મહર્ષિ અંગિરસની વાત સ્વીકારી લીધી.

ક્યાંક ક્યાંક એવી કથા પણ આવે છે કે અંગિરસ અગ્નિના પુત્ર છે. આ વાત કલ્પભેદથી જ બની શકે. તેમની પત્ની દક્ષ પ્રજાપતિની પુત્રી સ્મૃતિ હતી તેનાથી અનેક પુત્ર અને કન્યાઓ ઉત્પન્ન થઈ. શિવપુરાણમાં એવી કથા આવે છે કે, યુગ-યુગમાં ભગવાન શિવ વ્યાસ અવતાર ગ્રહણ કરે છે, તેમાં વારાહ કલ્પમાં વેદોના વિભાજક, પુરાણોના પ્રદર્શક અને જ્ઞાનમાર્ગના ઉપદેષ્ટા અંગિરસ જ વ્યાસ હતા. વારાહ કલ્પના નવમા દ્વાપરમાં મહાદેવજીએ ઋષભ નામથી અવતાર ધારણ કર્યો હતો તે સમયે તેમના પુત્રરૂપમાં મહર્ષિ અંગિરસ હતા. એકવાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ વ્યાઘ્રપાદ ઋષિના આશ્રમ પર મહર્ષિ અંગિરસ પાસેથી પાશુપત યોગની પ્રાપ્તિ માટે ખૂબ આકરી

વૃત્રાસૂરના પૂર્વ જન્મમાં જ્યારે તે ચિત્રકેતુ હતા ત્યારે અંગિરસે તેમની ઈચ્છા પૂરી કરવા તેને પુત્રદાન કર્યું અને બાદમાં પુત્રનું નિધન થતાં અંગિરસે તેમને વૈરાગ્યનો ઉપદેશ આપી ભગવત પ્રાપ્તિનો માર્ગ બતાવ્યો જે થકી ચિત્ર કેતુને ભગવતપ્રેમની પ્રાપ્તિ થઈ

સુંદર વર્ણન છે. જેમાં મુખ્યત્વે વ્યક્તિના આચાર-વિચાર, દૈનિક ધર્મ-કર્મ, અનુષ્ઠાનોની વિધિ, વિવિધ પ્રકારના પાપોના પ્રાયશ્ચિત અંગેના નિયમોનો સમજ આપવામાં આવી છે. જેમ કે મારા વગર કરવામાં આવતા જપ સફળ રહેતા નથી. મહર્ષિ અંગિરસ જ્ઞાનભક્તિ અને કર્મના વિસ્તરણ દ્વારા સૂતજીવોને જાગ્રત કરી ભગવાન તરફ આગળ વધારે છે. અથર્વવેદની શૌનકીય શાખાના મંડુકોપનિષદમાં મહર્ષિ અંગિરસ અને તેના એક શિષ્ય શૌનક વચ્ચેના વાર્તાલાપમાં સંસારિક અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાન વચ્ચેનો તફાવત ખૂબ સરસ રીતે સમજાવ્યો છે. અંગિરસે પરા-અપરાવિદ્યા સમજાવી છે, બંને વિદ્યાનું વિવેચન છે. પરા વિદ્યાથી બ્રહ્મબોધ તથા પરમાત્મા દ્વારા જગતની ઉત્પત્તિનું વર્ણન છે. શરીરરૂપી એક જ વૃક્ષ પર જીવાત્મા અને પરમાત્મા રૂપી બે પક્ષીઓના ઉદાહરણ સહિત અંતઃકરણની શુદ્ધિ દ્વારા બ્રહ્મપ્રાપ્તિ તથા બ્રહ્મવેતાની ગતિ તથા મહત્ત્વ સમજાવ્યું છે. ‘ઈદં ન મમ’.