

તમે જ
તમારા જીવનરથના
સારથિ બનો

લેખન - સંકલન

વિષ્ણુ મહંત

(M.Com., M.Ed.)

-: પ્રકાશક :-

એમ. એમ. સાહિત્ય પ્રકાશન

પુસ્તક પ્રકાશક અને વિકેતા

મહાવીર માર્ગ, આણંદ-૩૮૮૦૦૧

Tamej Tamar Jivanrathna Sarthi Bano

by *Vishnu Mahant*

Shihol Ta. Petlad Dist. Anand M. 9998385365

પ્રથમ આવૃત્તિ : ૨૦૧૩

નકલ : ૧૦૦૦

મૂલ્ય રૂ. :

તમે જ તમારા જીવનરથના સારથિ બનો

વિષ્ણુ મહંત

-: ટાઈપ સેટીંગ :-

Mayur's

-: વિકેતા :-

એમ. એમ. સાહિત્યપ્રકાશન

પુસ્તક પ્રકાશક અને વિકેતા

મહાવીર માર્ગ, આણંદ

-: મુદ્રક :-

અર્પણ પ્રિન્ટરી, આણંદ

અર્પણ

ઘાલા પુત્ર વિરલને ત્યા
પુત્રવધુ જીગીષાને...

પ્રસ્તાવના....

જીવનનું સૌંદર્ય શું છે? ઘણું કરીને જીવનનું લક્ષ્ય હોય છે એની દિશા હોય છે સાર્થકતા હોય છે. આ દરેક ચીજ જીવનમાં લાવવા માણસ મથામણ કરે છે. પણ જ્યારે તે એ કરવા પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેને તેની જાત પર નફરત આવે છે કારણ કે તેને એમ લાગે છે કે હું એને લાયક નથી અથવા મારામાં સફળતાની શક્તિ નથી. તો તમે આ પુસ્તક વાંચો. આ પુસ્તક 'તમે તમારા જીવન સારથી બનો' માત્ર આપના માટે જ લખ્યું છે. જ્યારે આ પુસ્તકના વાંચન દ્વારા આપ આપનામાં જાંખશો ત્યારે આપને આપની શક્તિનો ખ્યાલ આવશે. આપણી શું સમસ્યા છે તેનો આ પુસ્તક વાંચનથી ખ્યાલ આવશે. એટલું જ નહિ પણ આ દ્વારા આપે શોધેલી આપની સમસ્યાનો હલ પણ શોધી શકશો. જીવન રથના દરેક પડાવે જીવનનું ઘડતર કરતા આગળ વધો, સમૃદ્ધિ તમારી રાહ જુએ છે.

આપનું જીવન જે આપને મુલ્યહીન લાગતું હતું તે આ વાંચન દ્વારા મુલ્યવાન લાગશે. આપે આ પુસ્તક જ્યારે વાંચીને પુરુ કર્યું હશે ત્યારે આપે એક નવી પ્રજ્ઞા, આત્મા, સુઝ, સમજને જન્મ આપ્યો હશે. તમારા ચાલવા, બોલવા, જોવાની એ રીત બદલાય નહીં.

જીવનનું સાચું સૌંદર્ય શું છે તેનો ખ્યાલ આવશે આપ જે વાતથી વંચિત છો તે બાબતને મેળવો. આપના હસ્તકમળમાં લીધેલ આ પુસ્તકનો અવશ્ય લાભ ઉઠાવો અને આપ જ આપના જીવનરથના સારથિ બનો.

આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવા બદલ એમ. એમ. પ્રકાશન યાકુબભાઈનો અત્રે ખૂબ આભાર માનું છું.

અસ્તુ. બેસ્ટ ઓફ હેપ્પી લાઈફ...

વિષ્ણુ મહંત

સિંહોલ, મો. ૯૯૯૮૩ ૮૫૩૬૫

::: અનુક્રમણિકા :::

૧.	હું મારા વિષે આવું માનું છું -----	૧
૨.	મારી માન્યતા મુજબ હું આવો છું. -----	૧૪
૩.	મારી સમસ્યાની મૂળમાં જાઉં -----	૨૮
૪.	તમારી સમસ્યાની સત્યતા તપાસો. -----	૩૮
૫.	ચાલો બદલાવ તરફ જઈએ -----	૪૮
૬.	બદલાવમાં પડતી મુશ્કેલી -----	૫૭
૬.	બદલાવવાની રીત નક્કિ કરો. -----	૭૬
૭.	નવી શરૂઆતનો આરંભ કરો -----	૯૨
૮.	સુધારો રોજંદા જીવનમાં વણો -----	૧૦૫
૯.	સંબંધોનો સેતુ બાંધો -----	૧૧૮
૧૦.	કામકાજને પ્રેમ કરો -----	૧૨૪
૧૧.	તમે સફળતાની નજીક છો -----	૧૨૯
૧૨.	તમે સમૃદ્ધિને લાયક છો. -----	૧૩૩
૧૩.	તમારા શરીર તરફ જુઓ. -----	૧૪૭
૧૪.	જીવનમાં સંસ્કાર સિંચો -----	૧૭૨

જીવનની અનંતતા વચ્ચે જ્યાં હું છું
ત્યાં બધું જ પૂર્ણ સંપૂર્ણ અને અખંડ
છે અને છતાંય જીવન તો સદાય
પોતાની ચાલ બદલીને વહ્યા જ કરે છે.

પડાવ : ૧

હું મારા વિષે આવું માનું છું

‘હાપણ અને જ્ઞાનનાં દ્વારો હંમેશાં ખુલ્લાં જ હોય છે.’

જીવન ખરેખર સરળ છે. આપણે જે આપતા હોઈએ છીએ, તે જ આપણે પાછું મેળવતાં હોઈએ છીએ.

આપણા વિષે આપણે જે વિચારીએ છીએ તે આગળ જતાં સાચા ઠરે છે. હું માનું છું કે દરેક વ્યક્તિ (જેમાં હું પણ આવી જાઉં) તેના જીવનના સારા કે ખરાબ દરેક બનાવ માટે પોતે જ જવાબદાર હોય છે. આપણને આવતો દરેક વિચાર આપણા ભવિષ્યને ઘાટ આપે છે. આપણે સૌ આપણા વિચારો અને આપણી લાગણી દ્વારા આપણા અનુભવોને ઉત્પન્ન કરીએ છીએ. જે વિચારો આપણે કરીએ છીએ અને જે શબ્દો આપણે બોલીએ છીએ તે આપણા અનુભવો ખડા કરે છે.

પરિસ્થિતિઓ આપણે જ ઊભી કરીએ છીએ પછી આપણી હતાશા માટે આપણે બીજાને દોષ આપવામાં આપણી શક્તિ ખર્ચી નાંખીએ છીએ.

કોઈપણ વ્યક્તિ, કોઈપણ સ્થળ અને કોઈપણ વસ્તુની આપણા ઉપર સત્તા ચાલતી જ નથી કારણ કે આપણે અને આપણે પોતે જ આપણા મનના વિચારોના માલિક છીએ. જ્યારે આપણા મનમાં આપણે શાંતિ, સંવાદિતા અને સમતોલપણું ઉત્પન્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે તે બધી જ વસ્તુઓ આપણા જીવનમાં પામીએ છીએ.

નીચેનામાંથી કયું વિધાન તમને લાગુ પડે છે?

- ‘લોકો મારી પાછળ પડી ગયા છે.’

- ‘બધા જ લોકો સદાય મને મદદરૂપ થાય છે.’

આ બંનેમાંથી એક માન્યતા તમારા માટે જુદા જ અનુભવને ઉત્પન્ન કરશે. આપણા માટે અને આપણા જીવન માટે આપણે જ પ્રમાણે માનીશું તે પ્રમાણે આપણું જીવન ઘાટ લેશે. આ એક સત્ય છે.

દરકે વિચાર જેને આપણે વિચારવા માટે પસંદ કરીએ છીએ અને જેને આપણે માનીએ છીએ તેને આ સમગ્ર સૃષ્ટિ સંપૂર્ણ રીતે ટેકો આપે છે.

બીજી રીતે જોઈએ - આપણું અર્ધજાગૃત મન, જે કંઈ વિચારો આપણે માનવા માટે પસંદ કરીએ છીએ તેનો સ્વીકાર કરે છે. આ બંને વાક્યોનો અર્થ બને છે કે હું મારા માટે જે કાંઈ માનું છું અને જીવન અંગે જે કાંઈ માનું છું તે મારા માટે સાચું બનીને બહાર આવે છે. તમારા માટે અને તમારા જીવન માટે તમે જે કાંઈ કરશો તે સાચા બનીને બહાર આવશે. આપણી પાસે અનહદ પસંદગીઓ છે, જેનો આપણે વિચાર કરી શકીએ.

જ્યારે આપણને આ સત્યની ખબર પડી જાય ત્યારે પસંદગી કયા વાક્ય ઉપર ઉતારવી તેની સમજ આપણને પડી જાય છે - એ વાક્યો છે ‘બધા જ લોકો સદાય મને મદદરૂપ થાય છે’ અને ‘લોકો મારી પાછળ પડી ગયા છે.’

વૈશ્વિક શક્તિ ક્યારેય આપણી તુલના કરતી નથી કે નથી આપણી ટીકા કરતી

તે તો આપણી યોગ્યતા મુજબ આપણો સ્વીકાર કરે છે, અને પછી તે આપણી માન્યતાઓને આપણા જીવન સાથે વણી લે છે. જો હું એવું માનવાનું પસંદ કરીશ કે ‘જીવન તો સાવ એકાકી છે અને મને તો કોઈ પ્રેમ કરતું નથી’ તો તેવું જ મારા જીવનમાં હું પામીશ.

પણ જો હું તે માન્યતાનો ત્યાગ કરી દઈ મારી જાતને વિશ્વાસ સાથે કહીશ કે ‘પ્રેમ તો ચારે તરફ ફેલાયેલો છે અને હું પ્રેમ કરું છું કારણ કે હું પ્રેમને લાયક છું’ અને આ વિચારને હું વળગી રહીશ અને તેને વારંવાર દોહરાવીશ તો તે મારા માટે સાચો બનીને બહાર આવશે. તેનાથી હવે મારા જીવનમાં પ્રેમાળ લોકોનો પ્રવેશ થશે અને જે લોકો મારા જીવન સાથે જોડાયેલા છે તેઓ મને વધુ ને વધુ પ્રેમ કરવા માંડશે અને હું પણ સરળતાથી લોકોને પ્રેમ બતાવતો બની જઈશ.

આપણામાંથી ઘણા બધા લોકોને ‘આપણે કોણ છીએ’ તે અંગેના મૂળમીભરેલા વિચારો હોય છે અને જીવન કેવી રીતે જીવવું તેના ઘણા બધા જડ નિયમો તેઓ ધરાવતા હોય છે.

આ વાત આપણને ઉતારી પાડવા નથી કહી કારણ કે આપણે સૌ આ ક્ષણે આપણાથી બનતું શ્રેષ્ઠ વર્તન કરી રહ્યા છીએ. પરંતુ જો આપણે હજી વધારે સારું જ્ઞાન ધરાવતા હોઈએ - આપણને હજી વધારે સારી સમજ મળે તો કદાચ આપણે જુદી જ રીતે વર્તન કરીએ. તમે અત્યારે જેવા છો, જે કોઈ પરિસ્થિતિમાં છો તેનાથી નિરાશ ન થતા. આ પુસ્તક જ્યારે તમારા હાથમાં છે અને મને તમે ખોળી કાઢી છે, તે જ બતાવે છે તમે તમારા જીવનમાં સકારાત્મક અને નવો જ બદલાવ લાવવા તૈયાર છો. તમે જાતે જ

તમારી જાતને આ બદલાવ માટે મંજૂર કરી દો.

‘પુરુષો ક્યારેય રડે નહિ.’

‘મહિલાઓની પૈસાની ગતાગમ પડે નહિ.’

કેવા વામણા વિચારો છે - જીવન જીવવા માટે !

જ્યારે આપણે બાબક હોઈએ ત્યારે આપણા વિષે અને જીવન વિષે આપણે આજુબાજુના મોટા સંબંધીઓની પાસેથી શીખતા હોઈએ છીએ.

એ રીતે આપણે આપણા પોતાના વિષે અને આપણી આજુબાજુની દુનિયા વિષે શું વિચારવું તે શીખતાં હોઈએ છીએ. હવે જો તમે એવા લોકોની સાથે જીવ્યા હો જેઓ દુઃખી, ગુસ્સાબાજ, બીકણ અને અપરાધભાવથી પીડાતા લોકો હોય તો તમે તમારા વિષે અને તમારી દુનિયા વિષે નકારાત્મક વિચારો જ કર્યા કરશો.

‘મારાથી કોઈ વાત બરાબર થતી જ નથી’, ‘તેમાં મારો દોષ છે’, ‘જો હું ગુસ્સે થાઉં તો મારા જેવો ખરાબ માણસ કોઈ નથી.’

આ જાતની માન્યતાઓ એક હતાશ જીવનને જન્મ આપે છે.

આપણે જેમ જેમ મોટા થતાં જઈએ ત્યારે આપણી અગાઉની ઘરેલું જિંદગીના લાગણીભર્યા વાતાવરણને આપણે ફરી ઊભા કરવાની ચેષ્ટા કરતાં હોઈએ છીએ.

આ સારું પણ નથી અને ખરાબ પણ નથી કે નથી સાચું કે ખોટું. બસ એ તો આપણા કુટુંબની, ઘરની આપણને આવતી યાદ છે. આપણને આપણા પિતા અને માતા સાથેના સંબંધો યાદ આવે છે અને તેઓ બંને વચ્ચેના સંબંધો ફરી યાદ આવે છે. તમારો કોઈ પ્રેમી કે પછી તમારો કોઈ ‘બોસ’ તમને તમારા પિતા કે માતા જેવો લાગ્યો છે ખરો?

આપણા માતા-પિતાએ આપણને જેમ ઉછેર્યા હોય, બરાબર તે રીતે જ આપણે આપણી જાતને ઉછેરતા હોઈએ છીએ. ક્યારેક તો આપણે તેઓ જેવા શબ્દો બોલતા હતા તેવા જ શબ્દોબોલતા હોઈએ છીએ. બાળપણમાં જે પ્રેમ અને લાગણી આપણને મળ્યા હોય છે તેવી લાગણી અને પ્રેમ આપણે આપણી જાતને આપતાં હોઈએ છીએ.

‘તારાથી કશું જ બરાબર થતું નથી.’ ‘બધો વાંક તારો જ છે.’
અને નીચેનાં વાક્યો કેટલીવાર તમારી જાતને કહ્યા છે -
‘અરે તું તો અદ્ભુત છે.’ ‘હું તને ખૂબ પ્રેમ કરું છું.’

છતાંય હું આપણાં મા-બાપનો આ માટે કોઈ વાંક કાઢીશ નહિ.

આપણે સૌ જેમના ઉપર વીતી છે તેનાં સંતાનો છીએ અને જે વાતો તેઓ જાણતાં જ ન હતા તે વાતો આપણને કેવી રીતે શીખવી શકે. જો તમારી માતા કે તમારા પિતા તેઓની પોતાની જાતને જ ચાહવાનું જાણતાં ન હોય તો તમને તમારી જાતને ચાહવાનું શીખવવા માટે તેઓ ક્યાંથી તમને શીખવી શકે? તેઓ જ્યારે બાળકો હતાં ત્યારે તેઓને શીખવવામાં આવ્યું હતું તે જ તેઓ તમને સારી રીતે શીખવી શકે. તમારાં માતા-પિતાને તમારે વધુ સારી રીતે સમજવા હોય તો તેઓ પાસેથી તેમના બાળપણની વાતો કઢાવતાં શીખી જાઓ. જો એ વાતો તમે ધ્યાનપૂર્વક અને હમદર્દીથી સાંભળશો તો તમને માલૂમ પડશે કે તેમનાં ડર અને જક્કી વલણ ક્યાંથી શરૂ થયાં હતાં. જે લોકો તમારી સાથે જડતાપૂર્વક વર્તતા હોય છે તેઓ જાતે તમારી જેમ જ ડરી ગયેલા હોય છે.

હું માનું છું કે આપણે આપણાં મા-બાપ પસંદ કરતા હોઈએ છીએ.

સ્થળ અને સમયના એક ચોક્કસ તબક્કે આપણા આ ગ્રહ ઉપર

આવવાનું આપણે નક્કી કરતાં હોઈએ છીએ. આપણે અહીં આવવાનું એટલે પસંદ કરીએ છીએ કે જેથી આપણા આધ્યાત્મિક અને વિકાસલક્ષી માર્ગ ઉપર કેવી રીતે આગળ વધવું તેનો એક ચોક્કસ પાઠ આપણે શીખી શકીએ. આપણી જાતીયતા, આપણો રંગ, આપણો દેશ આપણે પસંદ કરીએ છીએ અને પછી આપણે એવાં મા-બાપને ખોળી કાઢીએ છીએ જે આપણા જીવનમાર્ગને આપણી ઈચ્છા મુજબ આગળ ધપાવી શકે તેમ હોય છે. પછી જ્યારે આપણે મોટા થઈએ છીએ ત્યારે આપણે સામાન્ય રીતે આપણાં મા-બાપ તરફ આંગળી ચીંધીને બોલતા હોઈએ છીએ કે ‘તમે જ મારી આવી સ્થિતિ કરી.’ પણ ખરેખર તો આપણે જ તેઓને પસંદ કર્યા હતા કારણ કે આપણને લાગ્યું હતું કે આપણા જીવનધ્યેય માટે તેઓ યોગ્ય હતા.

આપણે જ્યારે નાના બાળક હોઈએ છીએ ત્યારે આપણી માન્યતાઓનું ઘડતર થાય છે - તેને આપણે શીખતાં હોઈએ છીએ અને પછી જેમ જેમ મોટા થતાં જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણે એવા અનુભવો પેદા કરતાં જઈએ છીએ, જે આપણી માન્યતાઓમાં બંધ બેસતા હોય. સહેજ પાછું વાળીને તમે જોશો તો માલમ પડશે કે એકના એક અનુભવમાંથી તમે કેટલીવાર પસાર થયા હતા. કારણ કે તેમાં તમે તમારાં દર્શન કરી શકતાં હતાં અને તમારી જાત વિષે માનતા હતા. કેટલા સમયથી તમને સમસ્યા હતી, કે તે કેટલી મોટી હતી અને તેનાથી તમારા જીવન ઉપર કેટલો ખતરો હતો તે સાવ અલગ જ વાત છે.

વર્તમાન ક્ષણમાં જ સદાય શક્તિનું કેન્દ્રિંગિંદુ રહેલું હોય છે.

આ ક્ષણ સુધીમાં તમારી સમગ્ર જિંદગી દરમિયાન જે બધા જ બનાવો તમે અનુભવ્યા હોય છે તે સૌનું ઉદ્ભવસ્થાન તો ભૂતકાળમાં તમે કરેલા વિચારો અને માન્યતાઓમાં રહેલું છે. તે બધાંનું સર્જન તો તમે કરેલા

વિચારો અને વાપરેલા શબ્દો દ્વારા થાય છે - પછી તે વિચારો અને શબ્દો તમે ગઈકાલે, ગયા અઠવાડિયે, ગયા મહિને, ગયા વર્ષે, ૧૦, ૨૦, ૩૦, ૪૦ કે તેથી વધુ વર્ષો પહેલા કેમ ન કર્યા હોય.

ખેર, એ થયો તમારો ભૂતકાળ. એ તો વીતી ગયો છે - પૂરો થઈ ગયો છે. અગત્યતા તો આ ક્ષણની છે કે જ્યારે તમે શું વિચાર કરો છો, શું માનો છો, શું બોલો છો. કારણ કે આ વિચારો અને શબ્દો જ તમારા ભાવિનું ઘડતર કરશે. તમારી શક્તિનું કેન્દ્રબિંદુ તો વર્તમાનની આ ક્ષણમાં રહેલું છે - અને તે જ તમારા આવતીકાલ, આવતા અઠવાડિયાના, આવતા મહિનાના, આવતા વર્ષના - અનુભવોને ઘડે છે.

આ ક્ષણે તમે શું વિચારી રહ્યા છો તેની નોંધ કરી છે ખરી? તે નકારાત્મક છે કે સકારાત્મક? શું આ વિચાર તમારા ભાવિને ઘડે તેવું તમે ઈચ્છી રહ્યા છો? આ વાતનું ધ્યાન રાખજો અને જાગ્રત રહેજો. આપણો પનારો તો ફક્ત 'વિચાર' સાથે પડેલો છે અને 'વિચાર' ને બદલી શકાય છે.

સમસ્યા શું છે તેની ફિકર નથી પરંતુ આપણા અનુભવો એ આપણા અંદરના વિચારોની અભિવ્યક્તિ છે. સ્વ-ધિક્કારની લાગણીની વાત કરો તો માલમ પડશે કે એ એક તમારા વિષે તમે કરેલો વિચાર માત્ર છે. તમને વિચાર આવ્યો જેમાં કહેવામાં આવ્યું કે, 'હું ખરાબ વ્યક્તિ છું.' આ વિચાર એક લાગણીને જન્મ આપે છે અને તમે તે લાગણીથી દોરવાઈ જાવ છો. જોકે એ પણ સાચું છે કે જો તમને વિચાર જ ન આવે તો તમને લાગણી પણ નહિ થાય. અને વિચારો બદલી શકાય છે. જેવો વિચાર બદલ્યો કે લાગણીએ ચાલ્યા જવું જ પડે.

આ વાત એટલા માટે કહી કે તમે જાણી શકો કે આપણી ઘણી બધી માન્યતાઓ આપણે ક્યાંથી મેળવીએ છીએ. પરંતુ આ માહિતીનો ઉપયોગ

દુઃખમાં ડૂબી રહેલા રહેવા માટે બહાનું બનાવવા ન કરવો જોઈએ. ભૂતકાળ પાસે આપણા ઉપર રાજ કરવાની કોઈ તાકાત નથી. ભલેને પછી ઘણા લાંબા સમય સુધી કેમ નકારાત્મક વલણો આપણે અપનાવ્યાં હોય. શક્તિનું - તાકાતનું કેન્દ્રબિંદુ વર્તમાન ક્ષણમાં રહેલું હોય છે. આ વાતની ખબર પડવી એ પણ મજાની વાત છે, કારણ કે આ ક્ષણથી જ આપણે મુક્તિનો અનુભવ કરવા માંડીએ છીએ.

માનો કે ન માનો - આપણે આપણા વિચારો પસંદ કરતાં હોઈએ છીએ.

ટેવવશ ઘણીવાર આપણે એકનો એક વિચાર કર્યા કરતાં હોઈએ છીએ અને એટલે આપણને લાગતું નથી કે આપણે અમુક વિચાર પસંદ કર્યો, પરંતુ આપણે આપણી પોતાની પસંદગી તો કરી લીધી જ હોય છે. કેટલાક વિચારો કરવાની આપણે જ આપણી જાતને ના કહી દેતા હોઈએ છીએ. શાંતિથી વિચારશો તો જાણ થશે કે તમારા વિષેના સકારાત્મક વિચારો કરવાની તમોએ જ તમારી જાતને ઘણીવાર ના કહી દીધી હતી. ખેર, આવી જ વાત નકારાત્મક વિચાર અંગે પણ થઈ શકે છે.

મને તો લાગે છે જ કે આ ગ્રહ પરની દરેક વ્યક્તિ જેને હું જાણું છું અને જેની સાથે મારો પનારો પડ્યો છે તેઓ એક યા બીજી રીતે સ્વ-ધિક્કાર અને અપરાધભાવથી પીડાતી હોય છે. જેટલી વધુ માત્રામાં સ્વ-ધિક્કાર અને અપરાધભાવની લાગણી તેટલી ઓછી જિંદગી માણવા આપણને મળે છે. જેટલી ઓછી માત્રામાં આ બંને લાગણી હોય તો આપણે દરેક સ્તરે સારું જીવન જીવી શકીએ છીએ.

મેં જે દરેક વ્યક્તિઓ સાથે કામ કર્યું છે તેઓની અંદરની લાગણી સદાય આ રહી છે : 'હું જોઈએ તેટલો સારો નથી.'

આ વાક્ય સાથે ઘણીવાર આપણે આ બે વાક્યો પણ ઊમેરતાં હોઈ છીએ - 'મેં પૂરતી મહેનત કરી.' અથવા 'હું તેને લાયક નથી.' શું તમે આવું

બોલો છો? શું ઘણીવાર તમે બોલો છો અથવા એવી મતલબનું કહો છો કે એવો અનુભવ કરો છો કે તમે ‘જોઈએ તેટલા સારા નથી?’ પણ ક્યારેય વિચાર્યું છે કે કોના માટે? અને કોણે તેનું માપ નક્કી કર્યું?

જો આ વિચારે તમારા ઉપર મજબૂત પક્કડ જમાવી હોય તો તમે મજાની, આનંદી, વૈભવશાળી અને તંદુરસ્તી ભરેલી જિંદગી કેવી રીતે બનાવી? આથી લાગે છે કે તમારા અર્ધજાગ્રત મનની માન્યતાઓ તમારા આ વિચારથી ઊલટી તરફની હશે. એટલે લાગે છે કે ક્યાંક ખૂટે છે.

મેં શોધી કાઢ્યું છે કે ક્રોધ, ટીકા, અપરાધભાવ અને ડર એ સૌ બીજી કોઈપણ વસ્તુ કરતાં વધુ સમસ્યા પેદા કરે છે.

આ ચારે વસ્તુઓ ઉપર શરીર અને આપણા જીવનમાં મોટાભાગની સમસ્યાઓ પેદા કરે છે. આ લાગણીઓનો જન્મ બીજાઓનો દોષ કાઢવામાંથી થાય છે અને ત્યારે આપણા જ અનુભવોની જવાબદારીમાંથી આપણે છટકી જતાં હોઈએ છીએ. હવે એક વાત સમજો - જો આપણા જીવનની દરેક વાત માટે આપણે જવાબદાર હોઈએ તો પછી કોઈને પણ દોષ કેવી રીતે દઈ શકાય? ‘ત્યાં બહાર’ જે કાંઈ બની રહ્યું હોય છે તે તો આપણા આંતરિક વિચારોનો આયનો માત્ર છે. હું લોકોની નબળી વર્તણૂકની ટીકા નહિ કરું પરંતુ તેઓ માટેની આપણી માન્યતાઓ જ તેઓને એ પ્રમાણએ વર્તવાની પ્રેરણા આપે છે.

જો તમે સદાય આ પ્રમાણેની ફરિયાદ કરતાં રહેતાં હો કે ‘દરેક જણ મારી સાથે જેમ ફાવે તેમ વર્તે છે. તેઓ ક્યારેય મારી મદદે આવતા જ નથી, પગલૂછણિયાની જેમ મારો ઉપયોગ કરે છે, મને ગાળો દે છે.’ તો પછી આ તમારું એક વલણ બની ગયું કહેવાય. તમારામાં જ કોઈક વિચાર છે જે લોકોને બદલી નાંખશે તો તેઓ બીજે જતાં રહેશે અને બીજા સાથે તે પ્રમાણે વર્તશે. તમારા તરફ તેઓ નહિ આકર્ષાય.

શારીરિક સ્તરે જે દેખા દે છે તેવાં વલણોનાં પરિણામો નીચે જણાવ્યાં છે :

- લાંબા સમય સુધી દબાવી રાખેલો ક્રોધ શરીરને ખાઈ જાય છે અને કેન્સર જેવા રોગનું સ્વરૂપ પકડે છે.
- ટીકા કર્યા કરવાની હંમેશની આદત શરીરમાં આર્થાઈટીસ નામનો રોગ લઈ આવે છે.
- અપરાધભાવના લીધે સજાનો ભય રહે છે અને સજા દર્દ પેદા કરે છે. (કોઈ દર્દી જો સખત દુખાવાની ફરિયાદ લઈને મારી પાસે આવે છે ત્યારે મને જાણ થઈ જાય છે કે તે ઘણા સમયથી અપરાધભાવ અનુભવી રહ્યો હશે.)
- ડર અને તેના લીધે ઊભી થતી તાણ - માથામાં ટાલ, અલ્સર અને પગમાં સોજો લાવી દે છે.

મેં પોતે તો જોયું છે કે ક્ષમા આપવાથી અને ક્રોધને પીગળાવી દેવાથી કેન્સર જેવા રોગ પણ મટી જાય છે. તમને કદાચ આ તારણો વધારે પડતા સરળ લાગશે, પરંતુ મેં તો તેનો અનુભવ કર્યો છે.

આપણા ભૂતકાળ પ્રત્યેનો અભિગમ આપણે બદલી શકીએ છીએ.

એ સમજી લો કે ભૂતકાળ વીતી ગયો છે અને પતી ગયો છે. હવે અત્યારે આપણે તેને બદલી શકતા નથી. છતાંય ભૂતકાળ વિષેના આપણા વિચારો આપણે બદલી શકીએ છીએ. વર્ષોનાં વર્ષો પહેલાં કોઈએ તમને ભારે ઠેસ પહોંચાડી હોય તેને આજે યાદ કરીને તમારી જાતને દુઃખદર્દની સજા કરવી એ શું ભારે મૂર્ખામીભરેલું કૃત્ય નથી?

જે લોકોનાં ક્રોધની લાગણીના મૂળ ઊંડા ઊતરી ગયેલા જ્યારે હું જોઉં છું ત્યારે હું તેઓને કહું છું કે, ‘કૃપા કરીને તમારા ક્રોધને હાલના તબક્કે પીગળાવી દો. અત્યારે તે કામ કરશો તો તમને સહેલું લાગશે. પછી દાક્તર

જ્યારે ઓપરેશન ટેબલ ઉપર તમને સુવાડી દેશે કે પછી તમે મૃત્યુશૈયા ઉપર સૂતા હશો ત્યારે તે તમને અત્યંત મુશ્કેલ લાગશે, કારણ કે ત્યારે તમે ગભરાહટભરેલી સ્થિતિમાં હશો.’

જ્યારે આપણે ગભરાટભરેલી સ્થિતિમાં હોઈએ છીએ ત્યારે રોગનિવારણ ક્રિયા ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે. આ માટે પહેલાં તો આપણે ડરને નાબૂદ કરવાનો રહે છે.

જો આપણે એવું માનવામાટે પસંદગી ઉતારીશું કે આપણે લાચાર ભાગ્યના શિકાર છીએ અને બધું જ આજ્ઞાવિહીન છે - તો આ સૃષ્ટિ આપણી આ માન્યતાને ટેકો આપશે અને આપણે ગટરમાં ફેંકાઈ જઈશું. માટે એ જરૂરી છે કે આપણે આવા મૂર્ખાભીભરેલા, જુનવાણી, નકારાત્મક વિચારો અને માન્યતાઓને ફગાવી દઈએ જે આપણા માટે સહાયરૂપ નથી કે નથી આપણને પોષણ આપતા. અરે ઈશ્વર અંગેની આપણી ધારણા એવી હોવી જોઈએ કે ‘તેઓ’ આપણા છે - આપણી વિરુદ્ધ નથી.

ભૂતકાળને દફનાવવા માટે આપણે ક્ષમા આપતા શીખવું જોઈએ.

ભૂતકાળને દફનાવી દેવા માટે આપણા માટે જરૂર છે - દરેકને ક્ષમા આપવી - આપણી જાતને પણ. કેવી રીતે ક્ષમા આપવી તે કદાચ આપણે જાણતા ન પણ હોઈએ અને કદાચ આપણે ક્ષમા ન પણ આપી શકીએ પરંતુ માનસિક રીતે આપણે ક્ષમા આપવા તૈયાર છીએ એ વાત જ રોગનિવારણની પ્રક્રિયા શરૂ કરી દે છે. આપણી તંદુરસ્તી માટે એ અત્યંત જરૂરી છે કે આપણે ભૂતકાળને દફનાવી દઈએ અને સર્વને ક્ષમા આપી દઈએ.

‘હું જેમ ઈચ્છતો હતો તેમ તમે ન બની શક્યા તે બદલ હું તમને ક્ષમા આપું છું. ક્ષમા આપીને હું તમને મુક્ત કરું છું.’

આ હકારાત્મક વલણ આપણને મુક્ત કરી દે છે.

દરેક અસ્વસ્થતા ક્ષમા ન આપવાના વલણમાંથી ઉદ્ભવે છે.

આપણે જ્યારે બીમાર થઈ જઈએ ત્યારે આપણા હૃદયને ઢંઢોળીને પૂછવું જોઈએ કે કોણ છે જેને આપણે ક્ષમા આપી દેવી જોઈતી હતી.

‘કોર્સ ઓફ મિરેકલ્સ’માં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ‘દરેક અસ્વસ્થતા ક્ષમા ન આપવાના વલણમાંથી ઉદ્ભવે છે.’ તેથી ‘જ્યારે આપણે બીમાર થઈ જઈએ ત્યારે જોવું જોઈએ કે કોણ છે જેને આપણે ક્ષમા આપી દેવી જોઈતી હતી.’

આ વિચારમાં હું થોડો ઉમેરો કરીને કહીશ કે જે વ્યક્તિને ક્ષમા આપવી તમને સૌથી મુશ્કેલ લાગે તને ભૂલી જવી અત્યંત જરૂરી વાત છે. ‘ક્ષમા આપવી’ એટલે ભૂલી જવું - જતું કરવું. કોઈની વર્તણૂકને વખોડવા સાથે તેને સંબંધ નથી. અહીં તો આખી વાત ભૂલી જવાની હોય છે. એ જાણવાની પણ જરૂર નથી કે કઈ રીતે ક્ષમા આપવી. આપણે તો ફક્ત આપવાની તત્પરતા દાખવવાની જ છે. પછી સૃષ્ટિ કઈ રીતે ક્ષમા આપવી તેનો હવાલો સંભાળી લેશે.

આપણા દર્દને આપણે સારી રીતે જાણતા હોઈએ છીએ. આપણામાંથી ઘણા લોકોને એ વાત સમજાતી નથી કે તેઓને જેને સૌથી વધુ ક્ષમા આપવાની હોય છે તેઓ પણ દર્દથી પીડાતા હોય છે. આપણે એ સમજી લેવાની જરૂર છે કે તે સમયે તેઓ તેમનાથી બનતું બધું જ સમજણપૂર્વક કરતા હતા.

જ્યારે લોકો સમસ્યા લઈને આવે છે ત્યારે હું તે સમસ્યા વિષે ધ્યાન આપતો નથી. પછી તે સમસ્યા - નાદુરસ્ત તબિયત, નાણાની ખેંચ, તૂટેલા સંબંધો કે અટકી પડેલી સર્જનશક્તિની હોય - હું તો એક જ વાત ઉપર ધ્યાન આપું છું - જાતને યાહો.

મેં શોધી કાઢ્યું છે કે જ્યારે આપણે આપણી જાતને જેવા છીએ તેવા

સ્વરૂપે સ્વીકારી, ખરેખર પ્રેમ કરીએ છીએ એટલે જીવનની દરેક વસ્તુ અને વાત કામ કરતી થઈ જાય છે - જાણે નાના નાના ચમત્કાર ઠેરઠેર બનતા થઈ જાય છે. આપણી તંદુરસ્તી સુધરે છે, આપણે નાણાને આકર્ષી શકીએ છીએ, આપણા સંબંધો પ્રબળ બને છે અને આપણી સર્જનશક્તિ ખીલી ઊઠે છે. આ બધું જ પ્રયત્ન કર્યા વગર બને છે.

તમારી જાતને ચાહવાથી અને સ્વીકારવાથી તમારામાં સલામતીની ભાવના પેદા થાય છે - વિશ્વાસ, યોગ્યતા અને સ્વીકારની ભાવના તમારા મનમાં એક વ્યવસ્થા ઊભી કરે છે, તમારા જીવનમાં પ્રેમાળ સંબંધો પ્રવેશ કરે છે - નવી નોકરી, નવું મકાન તમે મેળવી શકવાને શક્તિમાન બનો છો અને તમારું વજન સમતોલ બની જાય છે. જે લોકો પોતાની જાતને પ્રેમ કરે છે - પોતાના શરીરને પ્રેમ કરે છે તેઓ બીજાઓને જ નહિ પોતાને પણ ઉતારી નહિ પાડે.

સ્વ-સંમતિ અને સ્વ-સ્વીકાર આપણા જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં સકારાત્મક બદલાવ લાવવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

મારા મત મુજબ, પોતાની જાતને પ્રેમ કરવાની જ્યાં શરૂઆત થાય છે ત્યારથી માનવી પોતાની કોઈપણ વાત અંગે પોતાની કોઈપણ જાતની ટીકા નહિ જ કરે. ટીકાટિપ્પણી એવી વસ્તુ છે કે જે આપણને એવા વલણમાં કેદ કરી લે છે, જે બદલાવનો આપણે પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ. આપણી જાત પ્રત્યે કેળવેલી સમજ અને આપણી જાત તરફ બતાવેલી કોમળતા આપણને આવા નકારાત્મક વલણમાંથી બહાર લઈ આવે છે. યાદ રાખો કે વર્ષોથી તમે તમારી જાતની ટીકા કર્યા જ કરી છે છતાંય કોઈ પરિણામ આવ્યું નથી. હવે તમારી જાતને જેવા છો તેવો સ્વીકાર કરો અને પછી જુઓ તમારા જીવનમાં શું બને છે.

પડાવ : ૨

મારી માન્યતા મુજબ હું આવો છું

‘આપણી સલામતી અંદર માહ્યલામાં ઝાંખવામાં રહેલી છે.’

મારું શરીર કામ કરતું નથી

એને પીડા થાય છે. લોહી પડે છે, મરડાય છે, સૂઝી જાય છે, દાઝી જાય છે, વૃદ્ધ થાય છે, તેને દેખાતું નથી, સંભળાતું નથી, તે સડતું જાય છે વગેરે વગેરે. આ ઉપરાંત પણ તમે જાતે જ સર્જેલી વાતો. મને લાગે છે કે આ બધું જ મેં સાંભળ્યું છે.

મારા સંબંધો નકામા થઈ ગયા છે.

મારા સંબંધો ગૂંગળાઈ ચાલ્યા છે, તે હવે રહ્યા નથી. મારા સંબંધીઓની માંગણીઓ વધી ગઈ છે, તો વળી કેટલાંક મને સહાયરૂપ થતાં નથી. કેટલાંક તો હંમેશાં મારી ટીકાઓ જ કર્યા કરે છે. સંબંધોમાં પ્રેમ રહ્યો નથી. મને તેઓ ક્યારેય એકલા રહેવા દેતા નથી. આખો દિવસ મારી આજુબાજુ ફર્યા કરે છે, મને સાંભળતાં પણ નથી વગેરે વગેરે. આ ઉપરાંત પણ તમે જાતે જ સર્જેલી વાતો. આ બધું જ પણ મેં સાંભળ્યું છે.

મારો નાણાકીય વ્યવહાર બરાબર નથી.

મારી પાસે પૈસા જ નથી, ક્યારેક હતા પણ પૂરતા નહિ. આવે તે કરતાં નાણાં જલદી ચાલ્યા જાય છે. મારા બધા બીલ ભરી શકાતા નથી. નાણા તો જાણે મારા હાથમાંથી સરકી જાય છે વગેરે વગેરે - વત્તા તમે જાતે જ સર્જેલી નાણા અંગેની વાતો આ બધું પણ મેં સાંભળ્યું છે.

મારું જીવન કામ કરવું બંધ થઈ ગયું છે.

મારે જે કરવું હોય છે તે હું કરી શકતો નથી. હું કોઈને પણ ખુશ રાખી શકતો નથી. મારે શું કરવું જોઈએ તે હું જાણતો નથી. મારા પોતા માટે મારી પાસે સમય જ નથી. મારી ઈચ્છાઓ અધૂરી જ રહી જાય છે. હું તો આ બધું તેઓને ખુશ કરવા કરતો હોઉં છું. હું તો પગલૂછણિયું છું. મારે જે કરવું છે તેની કોઈને ચિંતા નથી. મારામાં તો કોઈ આવડત જ નથી. હું કોઈ વાત સરખી રીતે કરી શકતો નથી. મારાથી હંમેશાં ઢીલ જ થાય છે. વગેરે વગેરે - વત્તા તમે તમારી જાતે જે વાતો ઊભી કરો તે. આ બધું જ મેં સાંભળ્યું છે અને કદાચ તેનાથી પણ વધારે.

જ્યારે હું મારી પાસે આવતા કોઈને પૂછું કે ભાઈ, તમારા જીવનમાં શું ચાલી રહ્યું છે - કેમ છો? તો સામાન્ય રીતે મને ઉપર જણાવેલા જવાબો મળે છે - અથવા તો આ બધા એકસામટા મળે છે. એ બધા એવું જાણતા હોય છે કે તેઓની સમસ્યા શું છે. પરંતુ મને ખબર છે કે તેઓની આંતરિક વિચારસરણીની લઢણ આ રીતે ફરિયાદ બનીને બહાર આવતી હોય છે. આ આંતરિક વિચારસરણીની નીચે બીજી એક ઊંડી અને પાયાની લઢણ હોય છે જે આ બધી ફરિયાદોનો મુખ્ય પાયો છે.

જ્યારે હું કેટલાક પાયાના પ્રશ્નો પૂછું છું ત્યારે તેઓ જે શબ્દો વાપરે છે તે હું શાંતિથી સાંભળું છું. મારા પ્રશ્નો આ પ્રમાણે હોય છે -

- તમારા જીવનમાં શું તકલીફ છે?
- તમારી તબિયત કેમ છે?
- જીવનનિર્વાહ માટે શું કરો છો?
- તમારું કામ તમને ગમે છે?
- તમારી નાણાકીય સ્થિતિ કેવી છે?
- તમે જેને પ્રેમ કરો છો એ તમને ચાહે છે?
- છેલ્લો પ્રેમ-સંબંધ કેવી રીતે અંત પામ્યો હતો?
- એ પહેલાંનો પ્રેમસંબંધ કેવી રીતે અંત પામ્યો હતો?
- તમારા બાળપણ વિષે મને ટૂંકમાં કહો.

આ બધા પ્રશ્નો પૂછતી વખતે હું તેઓના શરીરના હલનચલનને, તેઓના મોઢાના ભાવોને બરાબર નીરખું છું. પણ મોટાભાગે તો હું તેઓ જે શબ્દો વાપરીને જવાબો આપે છે તેને બરાબર સાંભળું છું. વિચારો અને શબ્દો આપણા ભાવિ અનુભવોનું ચણતર કરે છે. જ્યારે હું તેઓને વાત કરતાં સાંભળું છું ત્યારે હું તરત સમજી જાઉં છું કે તેઓને આ ખાસ પ્રકારની સમસ્યા શા માટે સતાવે છે. આપણે જે શબ્દો વાપરતા હોઈએ છીએ તે આપણા આંતરિક વિચારો તરફ આંગળી ચીંધતા હોય છે. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે જે શબ્દો તેઓ વાપરતા હોય છે તે તેઓએ વર્ણવેલા અનુભવ પ્રમાણેના હોતા નથી. અહીં મને જાણ થઈ જાય છે કે ક્યાં તો તેઓ તેમના જીવનમાં શું બની રહ્યું છે તેનાથી અજાણ છે અથવા તેઓ જૂઠું બોલી રહ્યા છે. આ બે વાતમાંથી એક વાત હવે કઈ રીતે આગળ વાત કરવી તેનું સૂચન કરે છે અને તે જ વાત શરૂ કરવાનો પાયો બની જાય છે.

આ બાબત પર મારે આમ કરવું જોઈએ એવું તમે જાતે વિચારો તો પણ તમને ઘણો ઉકેલ મળી જશે. પછી જો હું તેમની મર્યાદાઓની યાદી બનાવવાની કહું તો તે લખશે કે - કે હું બહુ આળસુ છું, હું બહુ ઠીંગણો છું,

હું બહુ ઊંચો છું, બહુ પાતળો છું, બહુ બહેરો છું, બહુ કદરૂપો છું, બહુ નકામો છું.

આ જવાબોથી મને જાણ થાય છે કે તેઓ તેમની માન્યતાઓમાં ક્યાં અટકી ગયા છે અને તેઓની મર્યાદાઓ વિષે તેઓ શું માને છે.

તેઓના જવાબો અંગે મારી કોઈ ટીકાટિપ્પણ નથી. જ્યારે તેઓ તેમની યાદી પૂરી કરે છે પછી હું શુડ (Should) શબ્દ ઉપર વાતીચત શરૂ કરું છું.

એક વાત કહું - મારી માન્યતા પ્રમાણે આપણી ભાષામાં શુડ (Should) એ સૌથી નુકશાનકર્તા શબ્દ છે. જ્યારે જ્યારે આપણે 'શુડ' શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે ખરેખર તો આપણે રોંગ (Wrong) બોલતા હોઈએ છીએ. આપણે કદાચ ખોટા (રોંગ) હોઈએ થવા આપણે ખોટા હતા અથવા હવે પછી આપણે ખોટા ઠરવાના છીએ. મને નથી લાગતું કે આપણા જીવન આથી વધુ 'રોંગ'ની જરૂર હોય. આપણને તો ખરેખર વધુ પસંદગીની આઝાદી મળવી જોઈએ. જો મારું ચાલે તો હું આપણી ભાષામાંથી 'શુડ' (Should) શબ્દને બહાર ફેંકી દઉં. તેની જગ્યાએ હું 'કુડ' (Could) શબ્દને મૂકું. કુડ (Could) આપણને પસંદગી આપે છે અને આપણે ક્યારેય ખોટા પડતા નથી.

આ પછી હું તેઓને તેમની યાદીમાંથી એક પછી એક વાક્ય ફરી વાંચવા કહું છું. પરંતુ આ વખતે દરેક વાક્યની શરૂઆત આ રીતે કરવાનું સૂચન કરું છું - 'જો મારે ખરેખર તે કામ કરવું હોય તો હું..... કરી શકું.' આના લીધે આખી વાત ઉપર નવો જ પ્રકાશ પડે છે. તેઓ જ્યારે આ પ્રમાણે બોલતાં હોય છે ત્યારે હું હળવેકથી તેઓને પૂછું છું : 'તમે તેમ કેમ ન કર્યું?' હવે આપણને વિવિધ ઉત્તરો મળે છે.

- મારે કરવું જ ન હતું.

- મને ડર લાગતો હતો.
- મને ખબર ન હતી કે કેમ કરાય.
- કારણ કે હું એ માટે એટલો સારો ન હતો.
- વગેરે વગેરે

આવા કિસ્સાઓમાં ઘણી વાર આપણને જાણ થઈ જાય છે કે આ પ્રકારના લોકો વર્ષોથી પોતાને કોઈ કામ ન કરવા માટે અયોગ્ય સમજતાં હોય છે, કારણ કે તેઓને તે કામ કરવું હોતું નથી અથવા તો તે કામ ન કરી શકવા બદલ તેઓ પોતાની જાતની ટીકા કર્યા કરે છે કે પછી ક્યાંથી શરૂ કરવું તેની તેઓને સમજ જ નથી પડતી. પછી તો 'શુડ' શબ્દની યાદીમાં પ્રવેશી જાય છે. 'મારે તેમ કરવું જોઈતું હતું' એટલું બોલી તેઓ નિરાંત અનુભવે છે.

એવા કેટલાય લોકો તમને નજરે પડશે કે જેઓને તેમનાં મા-બાપે ડેન્ટીસ્ટ કે શિક્ષક બનવા માટે કહ્યું હોય - અને ખરેખર તેઓને એ બંને કેરિયરમાં રસ જ ન હોય. આપણામાંથી ઘણી એવી લઘુતાગ્રંથિથી પીડાતા હોય છે કે બીજા સગાસંબંધી જેવા હોંશિયાર કે પૈસાદાર કે વધુ સર્જનાત્મક કલાકાર તેઓ ન બની શક્યા.

તમારા આ 'શુડ લીસ્ટ' માં એવી કોઈ વાત છે કે જે તમે છોડી દો તો તમને રાહત થાય?

ખેર, જ્યારે હું અને તેઓ આ યાદી પૂરી કરી દઈએ ત્યારે મેં જોયું છે કે તેઓ તેમની જિંદગીને જુદા જ દષ્ટિકોણથી જોવા માંડે છે. તેઓને તે સમયે ખબર પડે છે કે ઘણી બધી વાતો એવી હતી જે તેઓ માનતા હતા કે તેઓએ કરવી જોઈએ - પરંતુ તે વાતો તેઓ ક્યારેય કરવાની ઈચ્છા ધરાવતા ન હતા, પરંતુ બીજા લોકોને ખુશ કરવા તેઓ તે કરતા હતા. ઘણી બધી વખત તેઓને લાગતું હતું કે તેઓ એ કામ માટે 'બરાબર' ન હતા.

બસ અહીંથી સમસ્યાની દિશા બદલાય છે. મેં તેઓમાંથી ‘પોતે ખોટા છે’ની લાગણી દૂર દીધી હતી.

તે પછી હું પ્રકરણ-૧ માં જણાવેલી મારી જીવનફિલસૂફીની વાત શરૂ કરું છું હું માનું છું કે જીવન ખૂબ જ સરળ છે. આપણે જે આપીએ છીએ તે આપણે પાછું મેળવીએ છીએ. આપણે પસંદ કરેલા દરેક વિચાર અને માન્યતાને આ સમગ્ર સૃષ્ટિ ટેકો આપે છે. જ્યારે આપણે બાળક હતા ત્યારે આપણી આજુબાજુના સંબંધીઓના પ્રતિભાવોથી આપણા વિષે અને આપણી લાગણી વિષે સમજતાં થયા હતા. આ બધું જે કાંઈ હતું તે બધું અનુભવોના સ્વરૂપે આપણે મોટા થયા ત્યારે અનુભવ્યું હતું. આપણે તો વિચારો વલણોને નીરખતા હતા અને શક્તિનું કેન્દ્રબિંદુ તો સદાય વર્તમાન ક્ષણમાં જ રહેલું હોય છે. બદલાવ તો આ ક્ષણે પણ સંભવી શકે છે. - તમારી જાતને ચાહો - પ્રેમ કરો. પ્રેમ એ ચમત્કારિક ઔષધ છે. આપણી જાતને ચાહવાથી આપણા જીવનમાં ચમત્કારો સર્જાય છે.

આ કોઈ અહં કે અભિમાનની વાત નથી, કારણ કે જ્યાં અહં અને અભિમાન હોય છે ત્યાં પ્રેમ નથી હોતો. મારે તો તમને એટલું જ કહેવાનું છે કે તમારી જાત પ્રત્યે પુષ્કળ આદર રાખો અને તમારા શરીર અને મનના ચમત્કારો માટે તેઓનો આભાર માનો.

‘પ્રેમ’ મારા માટે એટલી ઉચ્ચ કક્ષની લાગણી છે જે મારા હૃદયને છલકાવી દે છે. પ્રેમ તો કોઈ પણ દિશામાં દોડીને પહોંચી શકે છે. હું પ્રેમને નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે અનુભવી શકું છું. -

- પ્રેમ તો જીવનની પોતાની પ્રક્રિયા છે.
- આપણે જીવંત છીએ તેનો આનંદ પ્રેમ આપે છે.
- ચારે તરફ ફેલાયેલું સૌંદર્ય એ પ્રેમ છે.
- સામેની વ્યક્તિ તરફ મને પ્રેમ છે.

- જ્ઞાન માટે મને પ્રેમ છે.
- મારા મનની વિવિધ પ્રક્રિયા માટે મને પ્રેમ છે.
- મારું શરીર જે રીતે કાર્ય કરે છે તેનો મને પ્રેમ છે.
- પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ અને માછલીઓ પ્રત્યે મને પ્રેમ છે.
- વૃક્ષો અને તેની વિવિધતા માટે મને પ્રેમ છે.
- આ સૃષ્ટિ અને તે જે રીતે કાર્ય કરે છે તેને હું પ્રેમ કરું છું.

હજી આ યાદીમાં વધુ કઈ વાતો ઉમેરી શકાય?

ચાલો હવે એ વિચારીએ કે કઈ કઈ વાતોથી આપણે આપણી જાતને ચાહતા નથી.

- આપણે આપણી જાતને સતત ઠપકો આપીને તેની ટીકા કર્યા કરીએ છીએ.
- આપણે એવું માનતા થઈ જઈએ છીએ કે આપણે પ્રેમને લાયક નથી.
- આપણી સેવાઓ માટે આપણે યોગ્ય વળતર માંગવાનું ભૂલી જઈએ છીએ.
- આપણે અયોગ્ય વર્તન કરી આપણા શરીરને દુઃખ પહોંચાડીએ છીએ અને માંદું પાડી દઈએ છીએ.
- જે વાતથી આપણને ફાયદો થવાનો હોય છે તેમાં ઢીલ કરીએ છીએ.
- આપણે અંધાધૂંધી અને અયોગ્ય વર્તનથી જીવીએ છીએ.
- આપણે દેવું કરી બોજો વધારીએ છીએ.
- આપણે એવાં પ્રેમીઓ અને સાથીઓ પસંદ કરીએ છીએ જે આપણને વામણા બનાવી દે.

આ ઉપરાંત શું તમારી પાસે તમારાં બીજાં કારણો છે?

જેનાથી આપણું કોઈપણ રીતે સારું થતું હોય તે વાતને નકારવી એટલે એનો અર્થ એ થયો કે આપણે આપણી જાતને ચાહતા નથી. એક મહિલાની વાત યાદ આવે છે જે કોન્ટેક લેન્સ પહેરતી હતી. એક દિવસ સારવાર દરમિયાન અમે સૌએ ભેગા મળી તેનો એક ડર જે બાળપણથી ઘૂસી ગયો હતો, તે દૂર કર્યો. બીજે દિવસે સવારે તેણી જ્યારે જાગી ત્યારે તેણીને લાગ્યું કે તેણીના કોન્ટેક લેન્સ તેને બાધારૂપ થઈ રહ્યા છે. તેણીએ તે કોન્ટેક લેન્સ કાઢી નાંખ્યા અને ચારે તરફ જોયું તો તેણીની દૃષ્ટિ એકદમ સાફ અને સારી થઈ ગઈ હતી.

છતાંય બીજે દિવસે આખો દિવસ તે એવું જ બોલ્યા કરી હતી કે, 'હું માની શકતી જ નથી - હું માની શકતી જ નથી.' તે પછીના દિવસે તેણીએ ફરીથી કોન્ટેક લેન્સ પહેરવા શરૂ કરી દીધા હતા. આપણું અર્ધજાગ્રત મન કોઈ હાસ્યવૃત્તિ ધરાવતું નથી. તેણી માની શકતી જ ન હતી. તેણીએ જાતે જ સંપૂર્ણ દૃષ્ટિ મેળવી લીધી હતી. હું સિંહોલ પ્રાયમરીમાં ભણતો ત્યારે અંગ્રેજીમાં ટોમની વાર્તા આવતી હતી. જેમાં તે સારો કલાકાર હતો અને તેની પાસે કેટલાક ધનવાન ગ્રાહકો પણ હતા જે તેમના ઘરની દીવાલો પર લટકાવવા તેની પાસે ચિત્રો ચીતરાવતા પણ હતા. છતાંય આવા ચિત્રોનું બીલ બનાવવામાં તે ઊણો ઊતરતો હતો. ચિત્ર બનાવવા પાછળ તેણે જે સમય ખર્ચ કર્યો હતો તેટલા પ્રમાણમાં તે બીલની રકમ ચાર્જ કરતો ન હતો. જ્યારે કોઈ અનન્ય સેવા આપે ત્યારે તે ગમે તે રકમ ચાર્જ કરી શકે. અને જેમની પાસે અઢળક નાણા છે તેઓ આવી કલાના ગમે તેટલા નાણા ચૂકવવા તૈયાર જ હોય છે.

હજી વધુ ઉદાહરણો જોઈએ -

- આપણો ભાગીદાર આળસુ અને એદી છીએ. આપણે વિચારીશું

કે આપણાથી એવું તે શું બની ગયું કે તે આવો બની ગયો.

- તે આપણને એક કે બે વાર બહાર લઈ જશે અને પછી ક્યારેય આમંત્રણ નહિ આપે. એ વખતે આપણે એવું વિચારીશું કે આપણાથી કશુંક ખોટું તો નહિ થઈ ગયું હોય ને.

- આપણું લગ્નજીવન વિચ્છેદ પામે અને આપણને લાગશે કે આપણે જ નિષ્ફળ ગયા હતા.

- પગારવધારો માંગતા પણ આપણને લાગશે કે આપણે જ નિષ્ફળ ગયા હતા.

- સુંદર મેગેઝીનમાં આવતાં નર-નારીના સુંદર શરીર સાથેના ફોટાઓ સાથે આપણું શરીર ઊણું ઊતરે છે એટલે આપણે લઘુતાગ્રંથિથી પીડાઈએ છીએ.

- આપણે સારું વેચાણ બતાવી શકતા નથી કે કોઈ નાટકમાં આપણી પાત્રવરણી થતી નથી એટલે આપણે વિચારીએ છીએ કે આપણે જોઈએ તેટલા સારા નથી.

- તે ખોટા જ ઠરશે તેવું વિચારીને આપણે નિર્ણયો પણ લેતાં નથી.

- તમારી સાચી કિંમત આંકવાની નબળાઈ તમે આથી વિશેષ કઈ રીતે જણાવશો?

નાનાં બાળકોની સંપૂર્ણતા

જ્યારે તમે નાના બાળક હતા ત્યારે તમે કેટલા સંપૂર્ણ હતા. સંપૂર્ણ બનવા માટે બાળકોને કશું જ કરવાનું હોતું નથી. કારણ કે તેઓ સંપૂર્ણ જ હોય છે; અને તેઓ એવી રીતે વર્તતા હોય છે કે આ વાત તેઓ જાણે છે. તેઓને ખબર હોય છે કે તેઓ જ આ સૃષ્ટિનું મધ્યબિંદુ છે. તેઓને જે કાંઈ જોઈએ તે માંગતા તેઓ ડરતા નથી. તેઓ તેમની લાગણીઓને મુક્તમનથી

વ્યક્ત કરતા હોય છે. તમને ખબર હશે કોઈ બાળક જ્યારે ગુસ્સે થાય ત્યારે બધા જ પાડોશીઓને તેની જાણ થઈ જતી હોય છે. બાળક જ્યારે ખુશ હોય ત્યારે પણ તમને ખબર પડી જાય છે, કારણ કે તેના હાસ્યથી ઓરડો આખો ઝગઝગી ઊઠે છે. બાળકો પ્રેમથી છલોછલ હોય છે.

નાનાં બાળકોને જો પ્રેમ નહિ મળે તો તેઓ મરવા પડશે. આપણે થોડા મોટા થઈએ છીએ ત્યારે પ્રેમ વગર જીવવાનું શીખી જઈએ છીએ પરંતુ બાળકો તેવી જ રીતે નહિ જીવી શકે. બીજું, બાળકો તેમના શરીરના દરેક અંગને ચાહતા હોય છે - કદરૂપ હોય તો પણ. તેઓમાં ગજબની હિંમત હોય છે.

તમે પણ તેવા જ હતા

આપણે સૌ તેવા જ હતા. અને પછી આપણે આપણી આજુબાજુના મોટેરાઓને સાંભળવાનું શરૂ કર્યું હતું જેઓ ડરને જાણતા થઈ ગયાં હતા અને ત્યાંથી શરૂ થયું કે આપણે આપણી ભવ્યતાને નકારવા માંડ્યા.

જ્યારે મને કોઈ ભાર દઈને કહેતા હોય છે કે તેઓ કેટલા ભયંકર છે અને ન ચાહી શકાય તેવા છે ત્યારે એ વાત હું ક્યારેય માનતો નથી. મારું કામ તો તેઓને એ સમયગાળામાં લાવી દેવાનું હોય છે જ્યારે તેઓ જાણતા હતા કે જાતને કેવી રીતે પ્રેમ કરી શકાય.

તમે નાનો આયનો લઈ લો અને તેમાં પોતાની આંખોને જુઓ અને પોતાનું નામ બોલો - અને પછી કહો 'તું જેવો છે તેવો તારો સ્વીકાર કરું છું અને તને ચાહું છું.'

ઘણા લોકો માટે આ મુશ્કેલ પ્રયત્ન છે. આ પ્રયત્ન આનંદ લેવાની વાત તો બાજુ પર રહી પણ કોઈક જ આ મનોયત્ન શાંતિથી કરી શકતું હોય છે. કેટલાંક રડી પડે છે અથવા આંખમાં આંસુને મહાપરાણે રોકી રાખે છે. કેટલાંક ગુસ્સે થઈ જાય છે તો કેટલાંક તેમના ચહેરાની ખોડખાંપણથી નાનમ

અનુભવે છે. કેટલાંક તો વળી ચોખ્ખું કહી દે છે કે તેઓ આ મનોયત્ન નહિ કરી શકે. હું એક એવી વ્યક્તિને જાણું છું કે જેણે આયનો રૂમમાં ફેંકી દીધો હતો અને તે ત્યાંથી ભાગી જવા માંગતો હતો. આયના સાથે પનારો પાડતા એ વ્યક્તિને મહિનાઓ લાગ્યા હતા.

આ સરળ મનોયત્ન મને ઘણું બધું શીખવાડી જતું હતું. એક કલાકમાં તો મને મારી સમસ્યાની મુખ્ય વાતો સમજાઈ જતી હતી.

'સમસ્યા' ભાગ્યે જ સાચી સમસ્યા હોય છે

એક મહિલાની વાત છે. તેણી તેના ચહેરાના દેખાવ માટે ખૂબ જ ચિંતિત રહેતી હતી ખાસ કરીને દાંત માટે. આ માટે તેણી જુદા જુદા ડેન્ટિસ્ટ પાસે ગઈ અને પછી તેણીને લાગ્યું કે મારા દાંત હતા તેનાથી વધારે ખરાબ આ લોકોએ કરી નાખ્યા છે. તેણી પોતાનું નાક બરાબર દેખાય તે માટે સલાહ લેવા ગઈ તો તેઓએ તેણીનું નાક ઊલટાનું ખરાબ કરી મૂક્યું. જેની જેની તેણીએ સલાહ લીધી એ બધાએ તેણીના જ વિચારને સમર્થન આપ્યું કે તેણી કદરૂપી છે. હવે અહીં તેણીની સમસ્યા તેણીના ચહેરાના દેખાવની જ હતી, પરંતુ તેણીને ખાતરી થઈ ગઈ હતી કે તેણીમાં કશુંક ખૂટે છે.

એક બીજી મહિલાની વાત કરું - આ મહિલાના શ્વાસમાંથી ભયંકર દુર્ગંધ - વાસ આવતી રહેતી. તેણીની આજુબાજુ કોઈ ફરકતું નહિ. તેણીનો બાહ્ય દેખાવ ખરેખર સંત જેવો હતો. જ્યારે પણ તેણીને લાગે કે તેણીને મળનાર હોદ્દો કોઈ છીનવી લેશે તો તેણીનો ગુસ્સો સાતમે આસમાને પહોંચી જતો અને તેણી ઈર્ષ્યાથી બળી મરતી. તેણીના આ આંતરિક વિચારો તેણીના આ આંતરિક વિચારો તેણીના શ્વાસોશ્વાસ મારફત બહાર આવતા. આમ જોઈએ તો તેણીના પોતા સિવાય તેણીને કોઈનો ભય ન હતો.

એક બીજા યુવકની વાત જોઈએ. તે પંદર વર્ષનો હતો ત્યારે તેની માતા તેને મારી પાસે લાવી હતી. તેને જીવલેણ રોગ થયો હતો. તેને

જીવલેણ રોગ થયો હતો અને હવે પછી ત્રણ મહિના જ તે જીવી શકે તેમ હતો. તેની માતા ભયંકર ચિંતાતુર રહેતી હતી - પેલા યુવક કરતાં તેની માતાને સાચવવી ભારે હતી. પરંતુ યુવક હોંશિયાર અને ચેતનવંતો હતો - અને તેની જિજ્ઞાસા જોરદાર હતી. હું તેને જે કાંઈ કહું તે કરવા તે તૈયાર હતો; જેમાં મેં તેને તેના વિચારો અને વાચાને બદલવાનું સૂચન કર્યું હતું. તેનાં મા-બાપે છૂટાછેડા લીધેલા હતા અને બંને છતાંય ઝઘડતાં રહેતાં હતાં. આ યુવકના જીવનમાં શાંતિ ન હતી.

બીજો એક યુવક એક્ટર બનવા તલપાપાડ હતો. પૈસા અને પ્રસિદ્ધિ મેળવવાની ખેવનામાં તેણે ખુશી ગુમાવી દીધી હતી. તે માનતો કે જો તેને પ્રસિદ્ધિ મળશે તો જ તે કંઈક બન્યો છે તેવું દેખાશે. મેં આ યુવકને પોતાની જાતને પ્રેમ કરવાનું અને તે જેવો છે તેવો પોતાનો સ્વીકાર કરવાનું શીખવ્યું અને તે સાજો થઈ ગયો. હવે તો તે મોટો થઈ ગયો છે અને ધ્રોડવેનાં નાટકોમાં તેનાં દર્શન થતાં રહે છે. પોતે જેવો છે તેવો સુંદર છે તે વાત જ્યારે તેણે શીખી લીધી કે તેના માટે નાટકોમાં કામ કરવાની ઓફરો આવવા માંડી.

વધુ પડતું વજન - જાડાપણું - પણ એક સમજવા જેવો દાખલો છે. જેની પાછળ આપણાં પુષ્કળ સમય અને શક્તિ બરબાદ કરીએ છીએ જ્યારે ખરેખર તો તે સમસ્યા જ નથી. લોકો વર્ષોનાં વર્ષો પોતાનું જાડાપણું ઓછું થાય તે માટે મહેનત કરતાં હોય છે છતાંય વજન તો ઊતરતું જ નથી. આથી તેઓના જીવનમાં જે કાંઈ સમસ્યાઓ પેદા થાય છે તે માટે તેઓ તેમના વધુ પડતા વજનને કારણભૂત હોય છે. આ સમસ્યા પાછળ ડર અને કોઈ પોતાની કાળજી લે તે બે કારણો હોય તેમ હું માનું છું. જ્યારે આપણને ડર લાગે છે અથવા તો આપણે અસલામતી અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણામાંથી ઘણા લોકો વધુ પડતું ખાઈને વજન વધારી દેતાં હોય છે.

આથી હું જાડાપણા ઉપર કે 'ડાયેટ' ઉપર ધ્યાન આપવાની ઘસીનેના પાડી દઉં છું. તમારે જરૂર છે 'મેન્ટલ ડાયેટ'ની - નકારાત્મક વિચારોને ઓછા કરી દો. આ વાત એક બાજુએ મૂકી દઈએ અને પહેલાં બીજી વાતોને લઈએ.

તેઓ ઘણીવાર મને કહે છે કે તેઓ વધુ પડતા જાડા હોવાને લીધે તેઓની જાતને ચાહી શકતા નથી, અથવા એક કન્યાએ કહ્યું હતું તેમ 'તેણી ગોળમટોળ છે.' હું ઘણી સમજાવું છું કે તેઓ જાડા એટલે છે કે તેઓ તેમની જાતને ચાહતા નથી. જ્યારે આપણે આપણી જાતને ચાહવા માંડીએ છીએ અને આપણી જાતનો સ્વીકાર કરીએ છીએ કે તરત આપણો મંદ ઊતરવા માંડે છે.

સાચી સમસ્યા

એક ભાઈની વાત લઈએ જેણે હમણાં જ નિર્દોષ નાનકડાં આયનામાં જોવાનું શરૂ કર્યું છે અને તે એકદમ ગભરાઈ ગયો છે. હું તરત જ હાસ્ય સાથે કહું છું - 'બહુ સરસ, હવે આપણે સાચી સમસ્યાને જોઈ શકીએ છીએ. હવે આપણી વચ્ચે જે આડખીલીઓ છે તેને દૂર કરી શકીશું.' હું તે પછી જાતને ચાહવાની વાત કરું છું - જાતને ચાહવી એટલે ક્યારેય પણ જાતની ટીકા ન કરવી - કોઈપણ વાત માટે.

હું તેઓના ચહેરાઓને જોઉં છું અને પૂછું છું કે શું તેઓએ તેમની જાતની ટીકાઓ કરી છે ખરી? તેઓના પ્રતિભાવ મને ઘણી બધી વાતો કહી દે છે -

- ખેર, હું મારી ટીકા કરું છું.
- હંમેશાં હું મારી ટીકા કરું છું.
- પહેલાં કરતો હતો તેના કરતાં ઓછી કરું છું.
- જો હું મારી ટીકા નહીં કરું તો મારામાં બદલાવ કેવી રીતે આવશે?

- શું બધા તેઓની જાતની ટીકા કરતા નથી હોતા?

આ છેલ્લા વાક્ય સામે હું જવાબ આપું છું કે 'આપણે બધાની વાત નથી કરતા. આપણે તો તમારી વાત કરી રહ્યા છીએ. તમે શા માટે તમારી ટીકા કરો છો? તમારામાં શું ખરાબી છે?'

તેઓ જેમ જેમ બોલતાં જાય છે તેમ તેમ હું એક યાદી બનાવું છું. તેઓ જે કંઈ કહે છે તે તેમના 'શૂડલીસ્ટ'ને મળતું આવતું હોય છે. તેઓ કહેતા હોય છે કે તેઓ બહુ ઊંચા છે, બહુ ઠીંગણા છે, બહુ જાડા છે, બહુ પાતળા છે, બહુ બહેરા છે, બહુ વૃદ્ધ છે, વધારે પડતા યુવાન છે, બહુ કદરૂપા (મજાની વાત એ છે કે જેઓ ખરેખર દેખાવડા અથવા રૂપાળા છે તેઓ આવું બોલે છે.) અથવા હંમેશાં મોડો પડું છું, વહેલો પહોંચી જાઉં છું, આળસું છું વગેરે વગેરે. એક વાત નોંધપાત્ર હોય છે કે તેઓ 'બહુ' કે 'વધુ પડતાં' શબ્દ વાપરતાં હોય છે. અને અંતે જ્યારે વાતના છેવાડે પહોંચીએ છીએ ત્યારે તેઓ બોલી ઊઠે છે કે, 'જેટલો જોઈએ તેટલો હું સારો નથી.'

વાહ ! વાહ ! એટલે આપણે છેવટે મુખ્ય વાત પકડી હતી. તેઓ તેમની જાતની ટીકા એટલે કરે છે કે તેઓએ એવી માન્યતાને સ્વીકારી લીધી છે કે, 'તેઓ જોઈએ તેટલા સારા નથી.' મારા દર્દીઓને નવાઈ લાગતી હોય છે કે આ નિષ્કર્ષ ઉપર આટલા જલદી કેવી રીતે આવી ગયા. હવે સમસ્યાની આડઅસર જેવી કે શારીરિક તકલીફ, સંબંધોમાં તડ, નાણાની સમસ્યા કે સર્જનશક્તિનો અભાવ વિષે હમણાં વિચારવાની જરૂર નથી. અત્યારે તો આપણી બધી જ શક્તિ આ બધી સમસ્યાઓના કારણને મિટાવવા વાપરવાની છે કે 'જાતને તેઓ ચાહતા નથી.'

પડાવ : ૩

મારી સમસ્યાના મૂળમાં જાઉં

'ભૂતકાળનો મારા ઉપર કોઈ પ્રભાવ નથી.'

ચાલો, આપણે ઘણી બધી વાતોને નીપટાવી લીધી અને સમસ્યા શું હતી તેની પ્રક્રિયામાંથી પસાર પણ થઈ ગયા. હવે આપણે ત્યાં આવીને ઊભા છીએ, જે મારા માનવા પ્રમાણે ખરેખરી સમસ્યા છે. આપણને એવું લાગે છે કે 'આપણે જોઈએ તેટલા સારા નથી' અને 'આપણામાં જાતને ચાહવાની કમી છે.' હું જે રીતે જિંદગીને નિહાળું છું ત્યારે જો કોઈ સમસ્યા હોય તો કદાચ આ જ વાત સાચી સમસ્યા હોઈ શકે. એટલે હવે આપણે આપણું ધ્યાન તે તરફ વાળીએ કે આ માન્યતાનો ઉદય ક્યાંથી થાય છે - તે કેવી રીતે જન્મે છે.

નાના બાળકમાંથી આપણે મોટા થઈએ છીએ અને પછી આપણને સમસ્યાઓ ઘેરી વળે છે. આપણને લાગે છે કે આપણે અયોગ્ય છીએ, 'કોઈ આપણને ચાહે નહિ તેવા છીએ' - આમ કેવી રીતે બની શકે? કારણ કે જે

લોકો પોતાને ચાહતા હોય - જેમ કે નાનું બાળક પોતાની જાતને ખૂબ ચાહતું જ હોય છે - તેઓ તેમની જાતને હજુ વધારે ચાહી શકે.

ગુલાબના ફૂલ વિષે વિચાર કરો - નાનકડી કળી હોય અને પછી તે ખીલે અને સંપૂર્ણ રીતે ખીલી જાય અને તેની પાંદડીઓ ખરવા માંડે છતાંય તે સદાય સુંદર, સદાય સંપૂર્ણ અને હંમેશાં બદલતું રહેતું મજાનું ફૂલ જ હોય છે. આપણામાં સમજ, જાગૃતિ અને જ્ઞાન આવે ત્યારે જે શ્રેષ્ઠ હોય તે જ આપણે કરતાં હોઈએ છીએ. જેમ જેમ વધુ સમજ, વધુ જાગૃતિ અને વધુ પાન આવે ત્યારે આપણે વાતને જુદી રીતે કરતાં હોઈએ છીએ.

માનસિક ઘરસફાઈ

હવે સમય આવી ગયો છે કે આપણે આપણા ભૂતકાળને જરા બારીકાઈથી તપાસી જઈએ. જે કોઈ માન્યતાઓ આપણને દોડતા રાખે છે તેના ઉપર એક નજર નાંખી દેવાનો સમય આવી ગયો છે. કેટલાંક લોકો આ પ્રકારની સફાઈપ્રક્રિયાને બહુ દુઃખી થઈ અનુભવતા હોય છે - પરંતુ આ સફાઈ ખરેખર જરૂરી છે. ભૂતકાળના એ ભંડકિયામાં શું પડેલું છે તે તેને સાફ કરતાં પહેલાં જોઈ લેવું જરૂરી છે.

જ્યારે તમે એક ઓરડો બરાબર સાફ કરવા માંગશો ત્યારે તમે એ ઓરડાની બધી ચીજોને ઊંચકીને ધ્યાનપૂર્વક જોશો. કેટલીક વસ્તુઓ ત્યાં એવી હશે જેને તમે અત્યંત પ્રેમપૂર્વક જોશો - તેના ઉપરની ધૂળ ખંખેરી નાંખશો - બનશે તો તેને પોલિશ કરાવી નવા બનાવી દેશો, કેટલીક વસ્તુઓ એવી હશે જેને ફરી રીપેર કરાવી લેવાનું તમને મન થશે અને તમે તેની નોંધ પણ કરી લેશો. કેટલીક વસ્તુઓ તમને એવી લાગશે જે ફરી કામમાં લેવાય તેવી નહિ હોય; એટલે જે કાઢી નાંખવાનું તમે વિચારશો. જૂનાં મેગેઝિન, છાપાંઓ, કાગળની ડીશો તમે કચરાપેટીમાં શાંતિથી પધરાવી દેશો. ઓરડાને સાફ કરતી વખતે તમને ગુસ્સો નહિ જ આવે.

આપણા મનના ઓરડાને સાફ કરવા બરાબર આ પ્રમાણે જ કરવાનું હોય છે. કેટલીક માન્યતાઓ જે ત્યાં ઘર કરીને બેસી ગઈ હોય છે તેને ઊંચકીને બહાર ફેંકી દેવામાં તમને રોષ પેદા ન જ થવો જોઈએ. જમ્યા પછી વધેલું ખાવાનું જે રીતે તમે કચરાપેટીમાં નાંખી દો છો તે જ રીતે આ માન્યતાઓને તમારે ફગાવી દેવી જોઈએ. આજનું જમણ બનાવવામાં શું ગઈકાલે ફેંકી દીધેલા વધારાના ખોરાકનો તમે ઉપયોગ કરશો? આવતીકાલના અનુભવોના ઘડતરમાં શું તમે જૂના માનસિક વિચારોના કચરાનો ઉપયોગ કરશો?

જો કોઈ વિચાર કે માન્યતા તમારા માટે કામની ન રહી હોય તો તેને ફગાવી દો. ક્યાંય એવો કાયદો નથી કે એક જમાનામાં તમે અમુક માન્યતા ધરાવતા હતા તે તમારે કાયમ માટે ચાલુ રાખવી જોઈએ.

આવો કેટલીક ટૂંકી દૃષ્ટિની માન્યતાઓને જોઈએ અને જાણી લઈએ કે તે ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે.

ટૂંકી દૃષ્ટિની માન્યતા : ‘હું જોઈએ તેટલો સારો નથી.’

ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે : એક પિતા તરફથી જેણે વારંવાર પોતાના પુત્રને ‘તું મૂર્ખ છું’ એમ કહ્યા કર્યું હતું.

આ યુવકે કહ્યું કે તે સફળ થવા માંગે છે જેથી તેના પિતા ગૌરવ લઈ શકે. પરંતુ તે અપરાધભાવથી પીડાતો હતો જેના લીધે ક્રોધ ઉત્પન્ન થતો હતો અને એના લીધે એક નિષ્ફળતા પછી બીજી એમ નિષ્ફળતા જ તેના જીવનમાં આવી હતી. પિતા તેને ધંધા માટે નાણાની જોગવાઈ કરતા જ રહ્યા પણ તેઓ બેઉ નિષ્ફળ ગયા. નિષ્ફળતાનો ઉપયોગ તે સફળ થવા માટે કરતો રહ્યો - અને તેના પિતા નાણાં ચૂકવતા જ ગયા. ખેર - અંતે તો તે સૌથી મોટો ગુમાવનારો સાબિત થયો.

ટૂંકી દૃષ્ટિની માન્યતા : જાતને ચાહી શકવાનો અભાવ

ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે : પિતાની સંમતિ - રજામંદી જીતી લેવાનો પ્રયત્ન કરવો.

તે યુવતીની છેલ્લી ઈચ્છા કહો તો તે એ હતી કે તેણી તેના પિતા જેવી થાય. તેઓ બેઉ કોઈપણ વાત ઉપર સંમત થઈ શકતા જ ન હતા અને હંમેશાં દલીલો કર્યા કરતા હતા. તેણીની એકમાત્ર ઈચ્છા પોતાના પિતાની સંમતિ મેળવવાની હતી; પણ તેના બદલે તેણીને ટીકાઓ જ સાંભળવા મળતી. તેણીનું આખું શરીર દર્દથી પીડાતું રહેતું હતું. તેના પિતાને પણ તેવું જ દર્દ થતું. તેણી જાણી શકતી ન હતી કે તેણીનો ગુસ્સો તેના દર્દને જન્મ આપે છે જે રીતે તેણીના પિતાનો ગુસ્સો તેઓના દર્દને જન્મ આપતો હતો.

ટૂંકી દૃષ્ટિની માન્યતા : જિંદગી ખતરનાક છે.

ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે : ડરી ગયેલા પિતા તરફથી.

બીજી એક યુવતી જિંદગીને સખતાઈથી લાગણીહીન રીતે જોતી હતી. તે હસી શકતી ન હતી અને જ્યારે હસી પડતી ત્યારે ડરી જતી હતી કે હવે કશુંક ખરાબ બનશે. તેણીનો ઉછેર જ એવી રીતે થયો હતો કે ‘હસવાનું નહિ, નહિ તો ખરાબ તત્ત્વો તેને ઘેરી વળશે.’

ટૂંકી દૃષ્ટિની માન્યતા : હું જોઈએ તેટલો સારો નથી.

ક્યાંથી ઉદ્ભવે છે : ત્યજાયેલા કે તરછોડાયેલા હોવાને લીધે.

તે યુવકને વાત કરવાની તકલીફ પડતી હતી. મૌન એ તેની જીવનશૈલી બની ગઈ હતી. ડ્રગ્સ અને શરાબની લત હમણાં છૂટી હતી અને તે માનતો થઈ ગયો હતો કે તે ભયંકર હતો. એના જીવન વિષે જાણતા મને ખબર પડી કે તે જ્યારે સાવ નાનો હતો ત્યારે તેની માતા મૃત્યુ પામી હતી; અને તેની કાકીએ તેને ઉછેરીને મોટો કર્યો હતો. કાકી ભાગ્યે જ કશી વાતચીત કરતી હતી સિવાય કે કોઈ હુકમ કરવાનો હોય. આ રીતે તે ચૂપકીદીભર્યા વાતાવરણમાં મોટો થયો હતો. તે જમતો પણ એકલો એકલો અને દિવસોના

દિવસો સુધી શાંતિથી પોતાની રૂમમાં પડ્યો રહેતો હતો. તેનો એક ચાહક હતો - જે પોતે પણ ચૂપ રહેવામાં માનતો હતો. તેઓ બંને મોટાભાગનો સમય મૌન રહીને જ વિતાવતા. ચાહકનું મૃત્યુ થતાં તે ફરી એકલો પડી ગયો.

મનોચત્ન - નકારાત્મક સંદેશાઓ

હવે જે મનોચત્ન કરવાનું છે તેમાં તમારે એક મોટો કાગળ લેવાનો છે અને એ વાતો યાદ કરીને લખવાની જે તમારાંમા-બાપે ‘તમે ખોટા છો’ એમ કહીને કહી હતી. કયા નકારાત્મક સંદેશાઓ તમે સાંભળ્યા હતા? એ બધું યાદ કરવા માટે થોડો કે વધારે સમય લાગે તો લાગવા દેજો. અડધો કલાકમાં તો તમને બધું યાદ આવી જશે.

તેઓએ પૈસા અંગે શું શું કહ્યું હતું? તમારા શરીર અંગે શી શી સલાહો આપી હતી? પ્રેમ અને સંબંધો વિષે તેઓએ શું કહ્યું હતું? તમારી સર્જનાત્મક શક્તિઓ વિષે તેઓ શું બોલ્યા હતા? તેઓએ કઈ નકારાત્મક અને ટૂંકી દૃષ્ટિવાળી વાતો તમને કહી હતી?

જો બની શકે તો આ બધી જ વાતોની યાદી તરફ નિષ્પક્ષ ભાવે જોજો અને તમારી જાતને કહેજો - ‘અચ્છા તો અહીંથી મારી માન્યતાઓએ જન્મ લીધો હતો.’

હવે એક નવો કાગળ લઈ લઈએ અને જરા ઊંડાણભરી રીતે આગળ વધીએ. તમે બાળક હતા ત્યારે બીજા કોની કોની પાસેથી તમે નકારાત્મક સંદેશાઓ મેળવ્યા હતા?

- સગાસંબંધીઓ તરફથી
- શિક્ષકો તરફથી
- મિત્રો તરફથી

- સત્તા ધરાવતા લોકો તરફથી
- તમે જેઓને સંત માનો છો તેમના તરફથી

એ બધા જ નકારાત્મક સંદેશાઓ એક પેપર ઉપર લખી દો. એ માટે જેટલો સમય લાગે તો બેશક લેજો. એ લખતી વખતે તમારું શરીર કેવી કેવી લાગણીઓ અનુભવે છે તેનાથી સજાગ રહેજો.

આ બે કાગળો ઉપર જે કાંઈ લખાણ તમે લખ્યું એ બધા એવા વિચારો છે જે તમારા જાગૃત મનમાંથી દૂર કરવાના છે. આ બધી જ એવી માન્યતાઓ છે જે તમારામાં એવી લાગણી ઊભી કરે છે કે ‘તમે જોઈએ તેટલા સારા નથી.’

તમારી જાતને બાળક તરીકે જોવાની રીત

ધારો કે એક ત્રણ વર્ષના બાળકને લઈને તમે એક ઓરડાની વચ્ચે બેસાડી દો અને તમે અને હું તેની તરફ બૂમ પાડીને કહીએ કે ‘તું કેટલો મૂર્ખ છે, કોઈ વાત સરખી રીતે કરતાં તને આવડતી જ નથી, તારે આમ ન વર્તવું જોઈએ, જો તેં કેવો દાટ વાળી દીધો છે’ અને વળી વચ્ચે વચ્ચે તેને ધોલધપાટ પણ કરી લઈએ તો શું બનશે? પેલું બાળક ડરી જઈને રૂમમાં એક બાજુ બેસી જશે અથવા તો રડીરડીને અડધું થઈ જશે. બાળક આ બેમાંથી એક રીતે વર્તશે પરંતુ તેની સાચી શક્તિથી આપણે તો અજાણ જ રહીશું.

એ જ બાળકને એ જ રીતે ઓરડાની વચ્ચે બેસાડી આપણને કહીએ કે ‘અમે તને કેટલો પ્રેમ કરીએ છીએ, તારી કેટલી ચિંતા રાખીએ છીએ, તું કેટલો દેખાવડો છે, કેટલો હોંશિયાર છે, તું જે રીતે આગળ વધી રહ્યો છે તે દાદ માંગી લે તેવું છે, ભૂલ તો થાય - તું ભૂલ કરીશ તો જ નવું શીખીશ.’ અને પછી જુઓ એ બાળકની સાચી શક્તિ કેવી ખીલી ઊઠે છે. તમે દંગ રહી જશો.

આપણા સૌમાં એક ત્રણ વર્ષનો બાળક વસેલો હોય છે અને આપણી

ઘણી વખત આપણો મોટા ભાગનો સમય એ બાળક સામે ઘાંટા પાડવામાં વિતાવીએ છીએ. અને પછી આપણને નવાઈ લાગે છે કે આપણી જિંદગી કેમ પાટા ઉપરથી ઊતરી ગઈ.

તમારે એક મિત્ર હોય અને તે સતત તમારી ટીકા જ કર્યા કરતો હોય તો એને રોજેરોજ મળવાનું તમને ગમશે? કદાચ બાળક તરીકે તમારી સાથે આવો જ વર્તવ કરવામાં આવ્યો હશે - અને એ આખી વાત દુઃખદ છે. ખેર, એ તો બહુ પુરાણી વાત થઈ ગઈ પણ જો અત્યારે આ જ રીતે તમે તમારી જાત સાથે વર્તતા હો તો તે વધુ દુઃખદ વાત બનશે.

તો હવે આપણી સમક્ષ એક યાદી છે જેમાં બાળક તરીકે તમે નકારાત્મક સંદેશાઓ સાંભળ્યા હતા. આ યાદી તમારી એ માન્યતા સાથે બંધબેસતી છે કે તમે જેવા હોવા જોઈએ તેટલા સારા નથી? શું તે બંને એકસમાન છે - કદાચ ‘હા.’

આપણી જીવનકથાનો પાયો આવા જૂના સંદેશાઓ ઉપર રચાયેલો છે. આપણે સૌ કદાચ નાનાં બાળકો જેવા છીએ અને ‘તેઓ’ જે કાંઈ કહે તેને સાચું માની સ્વીકારી લઈએ છીએ. પછી દોષનો ટોપલો આપણાં મા-બાપ ઉપર નાંખી, આખી જિંદગી એ માન્યતાઓના શિકાર બની રહીએ છીએ. મજાની વાત તો એ બને છે કે આપણે એ વાતમાં અટકેલા જ રહીએ છીએ.

દોષનો ટોપલો તમારા કુટુંબ ઉપર

સમસ્યામાં સબડ્યા કરવા માટેનો ઉત્તમ માર્ગ એ છે કે કોઈના ઉપર દોષનો ટોપલો ઢોળી દેવો. બીજાને દોષપાત્ર ઠરાવવાથી આપણે આપણી શક્તિ, આપણી સત્તા બીજાને સોંપી દઈએ છીએ. સમજણ આપણને સમસ્યાથી ઉપર ઉઠાવીને, આપણા ભાવિને કાબૂમાં લેવાની શક્તિ આપે છે.

ભૂતકાળને બદલી શકાતો નથી, જ્યારે ભાવિને આપણા સમકાલીન વિચારોથી ઘડી શકાય છે. આપણાં મા-બાપ જે સમજણ, જે જાગૃતિ અને જે જ્ઞાન તેઓ પાસે હતું તે પ્રમાણે તેમનાથી બનતું બધું કરી છૂટતા હતા. આપણે જ્યારે બીજાનો વાંક કાઢતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે જવાબદારીમાંથી છટકી જતાં હોઈએ છીએ.

બાળપણમાં જે કોઈ લોકોએ આપણી સાથે ખરાબ વર્તન કર્યું તે બધા લોકો પણ આપણી જેમ ડરેલા અને ગભરાઈ ગયેલા જ હતા. તેઓએ પણ એવી જ નિઃસહાયતા અનુભવી હતી જે આપણે અનુભવીએ છીએ. તેઓ આપણને એ જ વાતો શીખવી શકે જે તેઓ શીખ્યા હતા.

તમારાં મા-બાપના બાળપણની કેટલી વાતો તમે જાણો છો - ખાસ કરીને તેઓનાં પ્રથમ દસ વર્ષની વાતો. જો શક્ય હોય તો તેઓને પૂછીને ખોળી કાઢો. જો તમે તેઓના બાળપણની વાતો ખોળી શકશો તો તમે ખૂબ જ સહેલાઈથી એ વાત સમજી જશો કે તેઓ શા માટે આ પ્રમાણે વર્ત્યા હતા. સમજણ તમારામાં સહાનુભૂતિ પેદા કરશે.

જો તમે તમારાં મા-બાપના બાળપણની વાતો જાણી ન શકો કે ખોળી કાઢી ન શકો તો કલ્પના કરજો કે તેઓ કેવા હતા. કઈ જાતનું બાળપણ આ પ્રકારના માનવીને ઘરે છે?

તમારી મુક્તિ માટે આ સમજણ મેળવવી જરૂરી છે. જ્યાં સુધી તમે તેઓને માફ ન કરી દો ત્યાં સુધી તમે તમારી જાતને માફ કરી શકતા નથી. જો તેઓ તરફથી તમે સંપૂર્ણતાની માગણીની આશા રાખશો તો તમે તમારી જાત પાસેથી પણ એવી જ આશા રાખતા થઈ જશો અને પછી આખી જિંદગી તમે દુઃખમાં જ વિતાવશો.

આપણાં મા-બાપની પસંદગી

હું એ થિયરીમાં માનું છું કે આપણાં મા-બાપ આપણે પસંદ કરીએ

છીએ. હું માનું છું કે અનંતતા વચ્ચે એક અંતહીન યાત્રાએ આપણે સૌ નીકળ્યા છીએ. આપણી આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિ માટે જરૂરી એવી ખાસ વાતો જાણવા આપણે આ ગ્રહ ઉપર આવ્યા છીએ. આપણે આપણી જાતીયતા, આપણો રંગ, આપણો દેશ પસંદ કરી આપણે એવાં મા-બાપને પસંદ કરીએ છીએ જે આપણાં માનસિક વલણોની બરોબરી કરી શકે.

આ ગ્રહ ઉપરની આપણી મુલાકાત, જાણે આપણે શાળાએ જતાં હોઈએ તેવી છે. જો તમારે બ્યુટીશિયન થવું હોય તો બ્યુટી સ્કૂલે જવાનું રહે છે. જો તમારે મિકેનિક થવું હોય તો તમારે મિકેનિકે સ્કૂલે જવાનું રહે છે. જો તમારે વકીલ થવું હોય તો કાયદા શીખવતી કોલેજે જવાનું રહે છે. આ ભવમાં તમે મા-બાપ પસંદ કર્યા હોય છે તે સંપૂર્ણ દંપતિ હોય છે જેઓ તમારી પસંદગી મુજબ તમને એક્સપર્ટ બનાવી દઈ શકે છે.

આપણે મોટા થઈએ છીએ એટલે આપણું વલણ બની જાય છે કે આપણે આપણાં મા-બાપનો વાંક કાઢી કહીએ છીએ - ‘જુઓ, તમે મને કેવો બનાવી દીધો’ પરંતુ હું તો માનું જ છું કે તેઓની પસંદગી આપણી જ હતી.

બીજાઓને સાંભળવાની આવડત

આપણે જ્યારે બાળક હોઈએ છીએ ત્યારે આપણાથી મોટા ભાઈઓ અને બહેનો આપણા માટે ભગવાન હોય છે. તેઓ જ્યારે કોઈ દુઃખમાં આવી જાય છે ત્યારે ક્વચિત્ તેઓ તેમના દુઃખને શારીરિક રીતે અને મૌખિક રીતે આપણી ઉપર ઉતારે છે. તેઓ આવું બોલતાં હોય છે -

- ‘આ કામ માટે તારો જ વાંક છે.’ (અપરાધભાવ બીજા ઉપર ઢોળવો)
- ‘તું હજી નાનું બાળક છે, તું તે કામ નહિ કરી શકે.’
- ‘અમારી સાથે રમવા માટે હજી તું બોધો છે.’

શાળામાં શિક્ષકોની પણ આપણા ઉપર ખૂબ જ અસર થતી હોય છે. જ્યારે તમને એ વાતની ખબર છે કે આપણને પરીક્ષામાં જે માર્ક્સ અને ગ્રેડ મળે છે એ શેના માટે મળે છે? અમુક ચોક્કસ સમયગાળા દરમિયાન તમે કેટલું જાણતા હતા તેના ઉપરથી તમને માર્ક્સ અને ગ્રેડ મળે છે.

આપણા જીવનના શરૂઆતના ગાળામાં થયેલા આપણા ખાસ મિત્રો જીવન અંગેની ખોટી માહિતીઓ આપણને આપતા હોય છે. તો વળી શાળામાં કેટલાક છોકરાઓ એવા હોય છે જે આપણને ચીડવે છે અને તેની અસર આપણા મનના ખૂણામાં કાયમ માટે દટાયેલી રહે છે.

પાડોશીઓની પણ આપણા ઉપર અસર પડતી. તેઓની ટિપ્પણીઓ આપણને મૂંઝવી નાખતી અને આપણી દરેક વર્તણૂક માટે આપણને કહેવામાં આવતું - ‘પાડોશીઓ શું કહેશે તે તો વિચાર.’

જેનાથી આપણે ગભરાતાં હોઈએ તેવા કેટલાંય લોકોની વાતો આપણા બાળપણમાં આપણે અનુભવી હોય છે.

આ સિવાય પણ છાપાં, સામયિકો અને ટીવી ઉપર આવતી જાહેર ખબરો પણ આપણા ઉપર જોરદાર અસર કરી જતી હોય છે.



આપણા બાળપણની આ બધી જ મર્યાદાઓને આપણે ટપી જવાની છે, તેને ઓળંગી જવાની છે, પછી તે ગમે તેવી અને ગમે તેટલી કેમ ન હોય, આપણી મહાનતા અને દિવ્યતાને આપણે આત્મસાત કરી લેવાની છે - તે સમયે તેઓએ શું કહ્યું હતું તેની પરવા કર્યા વગર. તમારે તમારી નકારાત્મક માન્યતાઓ ઉપર જીત મેળવવાની છે અને મારે મારી નકારાત્મક માન્યતાઓ ઉપર જીત મેળવવાની છે.

પડાવ : ૪

તમારી સમસ્યાની સત્યતા તપાસો

સવાલ એ છે કે ‘શું સમસ્યા હકીકતે સાચી છે? શું તેનું ખરેખર અસ્તિત્વ છે?’ આ સવાલના બે ઉત્તરો છે - ‘હા’ અને ‘ના’. જો તમે માનો તો તે સાચી છે. જો ન માનો તો તે સાચી નથી. ટેબલ પર પડેલો ગ્લાસ અડધો ખાલી છે - અડધો ભરેલો છે. સવાલ તમે તેને કઈ રીતે જુઓ છો તે છે. સાચું પૂછો તો કરોડો વિચારો આપણે વિચારવા માટે પસંદ કરી શકતાં હોઈએ છીએ.

આપણામાંથી મોટાભાગના લોકો એવા જ વિચારો પસંદ કરે છે જે તેઓના મા-બાપ કરતા હતાં પરંતુ આ રીત ચાલુ રાખવી જરૂરી નથી, એવો કોઈ કાયદો નથી કે આપણે આ જ રીતે વિચારવું જોઈએ.

હું જે કોઈ માન્યતાને પસંદ કરું છું તે મારા માટે સાચી બની જાય છે, એવું જ તમારા માટે પણ છે. ખેર, એ પણ સાચું છે કે આપણા વિચારો સાવ જુદા જ હોય અને એ રીતે આપણી જિંદગી અને અનુભવો પણ સાવ જુદા જ હોય.

તમારા વિચારોને તપાસી જાવ

આપણે જે કંઈ માનતા હોઈએ છીએ તે આપણા માટે સાચી વાત બની જાય છે. જો તમે અચાનક જ નાણાકીય મુશ્કેલીમાં મુકાઈ જાવ તો માનજો કે મનના કોઈ ખૂણે તમે એવું માનતા હશો કે નાણાથી મળતી સુખસગવડો માટે તમે અયોગ્ય વ્યક્તિ છો અથવા તમે બોજા અને દેવામાં રહેવા જ વિચારતા હશો. અથવા તમે એવું માનતા હો કે કોઈપણ સારી વાત ટકતી હોતી નથી અથવા તો કદાચ તમે એવું પણ વિચારતા હો કે જિંદગીના દુઃખો મારી પાછળ પડી ગયા છે અથવા હું જે વાક્ય વારંવાર સાંભળતી હોઉં છું તે તમે પણ બોલો કે - ‘હું ક્યારેય જીત નહિ મેળવી શકું.’

હવે બીજું, જો તમે કોઈ સંબંધ બાંધી ન શકો તો તમને વિચાર આવશે કે ‘કોઈ મને ચાહતું નથી’ અથવા ‘હું પ્રેમને લાયક જ નથી.’ કદાચ તમને ડર હોય કે તમારી માતાની જેમ તમારા ઉપર પણ કોઈ આધિપત્ય જમાવી દે અથવા તમને એવો વિચાર આવે કે ‘લોકો મને દુઃખ પહોંચાડે છે.’

બીજું, જો તમારી તબિયત સારી ન રહેતી હોય તો તમે એવું માનતા થઈ જશો કે ‘માંદગી તો અમારા કુટુંબમાં ચાલી જ આવે છે.’ અથવા તમે એવું વિચારશો કે હવામાનની તમારા ઉપર તરત અસર થાય છે, અથવા એથી પણ આગળ વધીને તમે વિચારશો કે ‘હું દુઃખી થવા જ સર્જાયો છું.’ અથવા ‘બસ એક પછી એક બીમારી આવ્યા જ કરે છે.’

અથવા આ બધા જ કરતાં કોઈ જુદી જ માન્યતા તમારી પાસે હોય. કદાચ એવું પણ બને કે તમે તમારી માન્યતાથી જ અજાણ હો. આવું ઘણા લોકો સાથે બને છે. તેઓને બધો આધાર બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ પર હોય છે. કોઈ બીજી જ વ્યક્તિ તમને બાહ્ય અનુભવો અને આંતરિક વિચારધારાનો સંબંધ ન બતલાવે ત્યાં સુધી તમારું જીવન આકરું જ રહે છે.

હવે સમસ્યા અને તે અંગેની તમારી માન્યતા તપાસી જઈએ.

સમસ્યા	માન્યતા
- આર્થિક આફત	- નાણા માટે હું લાયક નથી.
- મિત્રો ન હોવા	- કોઈ મને ચાહતું નથી.
- કામકાજમાં તકલીફો	- હું જોઈએ તેટલો સારો નથી.
- હંમેશાં બીજાઓને ખુશ કરવા	- મારી રીતે કશું બનતું નથી.

કોઈપણ સમસ્યા હોય તે વિચારવાની એક ઢબમાંથી પેદા થાય છે અને વિચારવાની ઢબ બદલી શકાય છે.

આ બધી જ સમસ્યાઓ સાથે આપણે જિંદગીમાં પનારો પાડતાં જતાં હોઈએ છીએ તે કદાચ સાચી અનુભવાય કે કદાચ સાચી લાગે છતાંય એક વાત ચોક્કસ છે કે ગમે તેટલી મુશ્કેલ સમસ્યા હોય તે તમારી આંતરિક વિચારધારાનું બાહ્ય સ્વરૂપ માત્ર છે..

જો તમે જાણતા ન હો કે કઈ વિચારધારા તમારા માટે સમસ્યાઓ ખડી કરે છે તો તમને કહેવાનું કે તમે સાચી જગ્યાએ આવી ગયા છો, કારણ કે આ પુસ્તક એ વાત તમને સજાવવા માટે જ લખવામાં આવ્યું છે. તમારા જીવનની સમસ્યાઓ ઉપર એક નજર નાંખો અને પછી તમારી જાતને પૂછો - ‘હું એવા તે કયા વિચારો કરું છું કે સમસ્યા ખડી થાય છે.’

શાંત ચિત્તે તમે તમારી જાતને ઉપરનો સવાલ પૂછશો તો અંદર રહેલી પ્રજ્ઞા, બુદ્ધિ તમને ઉત્તર મેળવી આપશે.

બાળક તરીકે તમે ફક્ત માન્યતાને જ શીખ્યા હતા

આપણે માનતા હોઈએ છીએ તેવી કેટલીક વાતો સકારાત્મક અને પોષક હોય છે. આખી જિંદગી આ વિચારો આપણને મદદરૂપ થાય છે. જેમ કે : ‘રસ્તો ઓળંગતી વખતે બંને બાજુએ જોવું જોઈએ.’

કેટલાક વિચારો શરૂઆતમાં બહુ જ ઉપયોગી હોય છે, પણ આપણે

જેમ જેમ મોટા થતાં જઈએ છીએ તેમ તેમ તે યોગ્ય રહેતાં નથી. ‘અજ્ઞાણ્યાનો વિશ્વાસ રાખવો નહિ.’ એ નાના બાળક માટે કદાચ સારી સલાહ હશે; પરંતુ મોટા થયા પછી આ વિચારને વળગી રહીએ તો આપણે એકલા પડી જઈએ.

આપણે ક્યારેક શાંતિથી બેસીને આપણી જાતને શા માટે સવાલ પૂછતા નથી : ‘શું તે ખરેખર સાચી વાત છે?’ દા.ત. હું શા માટે એવી વાતોમાં વિશ્વાસ રાખું છું કે ‘કંઈપણ શીખવું એ મારા માટે મુશ્કેલ વાત છે.’

સવાલોને વધુ સારી રીતે આ પ્રમાણે પૂછી શકાય - ‘શું અત્યારે આ મારા માટે સાચી અને યોગ્ય વાત છે?’ ‘એ માન્યતા-વિચાર ક્યાંથી ઉદ્ભવ્યો?’ ‘કારણ કે, પહેલી ચોપડીમાં હતો ત્યારે મારા શિક્ષકે વારંવાર જે વાત કહ્યા કરી હતી એ શું આજે પણ મારે માનવી જોઈએ?’ ‘શું એ વિચારને હું પડતો મૂકું તો મને સારું લાગશે?’

‘છોકરાઓ રડે નહિ’ અને ‘છોકરીઓ ઝાડ પર ચડી શકે નહિ.’ તેવી માન્યતાઓ. પુરુષોમાં લાગણીઓ સંતાડવાનું અને સ્ત્રીઓમાં શારીરિક શ્રમ ઉઠાવવાનો ડર છુપાવવાનું કારણ બની જાય છે.

બાળક તરીકે જો આપણને એમ સમજાવવામાં આવે કે આ દુનિયા તો મહાભયંકર જગ્યા છે તો એ પ્રકારની કોઈપણ માન્યતા જો આપણે સાંભળીશું તો તેને સાચી જ માની લઈશું. આ જ વાત નીચેનાં વિધાનો માટે પણ સાચી છે જેમ કે, ‘અજ્ઞાણ્યાનો વિશ્વાસ ન કરવો’, ‘મોડી રાત્રે બહાર ન જવું’, કે પછી ‘લોકો તને છેતરી જશે.’

બીજી બાજુ જો બાળપણમાં તમને એમ સમજાવવામાં આવ્યું હોય કે જગત ખૂબ જ સલામત જગ્યા છે તો તમે એ પ્રકારની માન્યતાઓનો સહેલાઈથી સ્વીકાર કરશો, જેમ કે ‘ચારે તરફ પ્રેમ ફેલાયેલો છે.’ ‘લોકો ખૂબ જ મળતાવડાં છે.’ ‘મને જેની જરૂરત પડે છે તે સદાય મને મળી રહે છે.’

જો બાળક તરીકે તમને એ વાત સમજાવી દીધી હોય કે ‘બધો મારો જ વાંક છે’, તો તમે સદા અપરાધભાવ લઈને જ ફર્યા કરશો. તમારી આ ઘર કરી ગયેલી માન્યતા તમને એવા બનાવી દેશે કે તમે સદાય ‘આઈ એમ સોરી’ એમ બોલ્યા કરશો.

બાળક તરીકે તમે જો એવું શીખ્યા હો કો ‘મને કોઈ પરવા નથી’ તો આ માન્યતા તમને સાવ છેવાડે મૂકી દેશે અને ક્યારેક તમને લાગશે કે લોકો તમારા અસ્તિત્વની નોંધ લેતા જ નથી. (છેલ્લે પ્રકરણ-૧૬ મારી કથામાં મેં એક પ્રસંગ લખ્યો છે જેમાં બાળપણમાં મને કેક મળી ન હતી.)

શું તમારી બાળપણની પરિસ્થિતિઓ તમને એવું માનવાને પ્રેરે છે કે ‘કોઈ તમને ચાહતું નથી?’ તો તમે જરૂર એકલા પડી જશો. ભલે પછી કોઈ મિત્ર કે સંબંધી તમારા જીવનમાં આવે પણ તે ટૂંક સમય માટે જ હશે.

શું તમારા કુટુંબે તમને કહ્યા કહ્યું છે કે ‘જો ભાઈ, આપણી પાસે પૂરતું નથી?’ તો મને કહેવા દો કે તમને ઘણી વખત થતું હશે કે કબાટ ખાલી છે અથવા તમને થશે કે મારું માંડ માંડ પૂરું થાય છે અથવા તમને થશે કે તમે સદાય દેવામાં ડૂબેલા છો.

એક ભાઈની વાત કરું - તે એવા કૌટુંબિક વાતાવરણમાં ઊછર્યો હતો જ્યાં એવું માનવામાં આવતું હતું કે બધું જ ખરાબ થઈ રહ્યું છે અને હજી ખરાબ થશે. આ ભાઈ એકમાત્ર શોખ ટેનિસ રમવાનો હતો. રમતાં રમતાં એક દિવસ તેના ઘૂંટણને ઈજા થઈ. જેટલા મળી શકે તેટલા ડોક્ટરોને તે મળ્યો પરંતુ સારું થવાને બદલે ખરાબ થયું. છેવટે તે ટેનિસ રમતો બંધ થઈ ગયો.

એક બીજો ભાઈ હતો જે ચર્ચના ઉપદેશકનો પુત્ર હતો. બાળક તરીકે એને સમજાવવામાં આવ્યું હતું કે, ‘જો દીકરા, બીજા બધાને આપણા કરતા પહેલા ગણવાના.’ આ ઉપદેશકનું કુટુંબ હંમેશાં છેલ્લે જ રહેતું હતું.

અત્યારે આ પુત્ર ઉપદેશ આપીને ઘણાને સારી રીતે મદદરૂપ થાય છે, છતાંય તે હંમેશાં દેવામાં ડૂબેલો હોય છે. તેની ઘર કરી ગયેલી માન્યતા તેને લાઈનમાં છેવાડે જ રાખે છે.

જે તમે માનશો - તે સાચું જ લાગશે

આપણે કેટલી બધી વખત બોલી જતાં હોઈએ છીએ કે ‘આ મારી રીત છે’ અથવા ‘આ તે પ્રમાણે જ છે.’ આ બધા જ શબ્દો એ વાતને ભારપૂર્વક કહી જાય છે કે આપણે જે માનીએ છીએ તે આપણા માટે સાચું જ છે. સામાન્ય રીતે આપણે કોઈના અભિપ્રાયોને આપણા મનમાં ગોઠવી દીધા હોય છે તેને જ માનતા હોઈએ છીએ. પછી તે અંગે શંકા પણ નથી રાખતા કે જે બીજી વાતો આપણે માનતા હોઈએ છીએ તે સાથે તે બંધ બેસે છે કે નહિ?

શું તમે એ સેંકડો માનવીઓ જેવા તો નથી કે જેઓ સવારે ઊઠે અને વરસાદ પડતો જુએ એટલે બોલી ઊઠે કે ‘ઓહ, કેવો વહિયાત દિવસ!’

આ વાહિયાત દિવસ નથી, એ તો ફક્ત ભીનો ભીનો દિવસ છે. જો યોગ્ય કપડાં પહેરી લઈએ અને આપણો અભિગમ બદલી નાંખીએ તો વરસાદની મજા માણી શકીએ. પણ જો વરસાદી દિવસને આપણે વાહિયાત દિવસ માનતા થઈ જઈશું તો તો આપણે વરસાદને મનોમન ગાળ દઈને જ આવકારીશું. એ વરસાદી દિવસને માણવાને બદલે આપણો એ આખો દિવસ મૂડ વગરનો બની જશે.

જો તમારે આનંદથી ભરપૂર જિંદગી જોઈતી હોય તો તમારે આનંદથી ભરપૂર વિચારો કરવા જોઈએ. જો તમારે સમૃદ્ધ જિંદગી જોઈતી હોય તો તમારે સમૃદ્ધિના વિચારો કરવા જોઈએ. પ્રેમાળ જિંદગી જોઈતી હોય તો તમારા વિચારોમાં પ્રેમ છલકાતો હોવો જોઈએ. આપણે જે કાંઈ માનસિક રીતે કે બોલીને વ્યક્ત કરીએ છીએ તે અચૂક તે સ્વરૂપે આપણને પાછું મળે છે.

દરેક ક્ષણ એક નવી શરૂઆત છે

હું ફરીથી કહેવા માંગું છું કે વર્તમાન ક્ષણમાં જ શક્તિનું કેન્દ્રબિંદુ રહેલું છે. તમે ક્યારેય અટકી પડેલા હોતા જ નથી. અત્યારે જ અને આ સ્થળે જ આપણા પોતાના મનમાં બદલાવ આવતાં જ રહેતાં હોય છે. કેટલા સમયથી આપણે નકારાત્મક તરાહમાં રહ્યા છીએ અથવા બીમારીમાં સબડ્યા છીએ અથવા સંબંધોમાં કડવાશ આવી છે અથવા નાણાંની ખેંચમાં રહ્યા છીએ અથવા જાતને ધિક્કાર્યા કરી છે - તે વાતો અગત્યની નથી. આપણે આજે નવી શરૂઆત કરી શકીએ તેમ છીએ.

તમારી સમસ્યા તમારા માટે સત્ય જ ઠરી જાય તે જરૂરી નથી. જ્યાંથી તે ઉદ્ભવી ત્યાં જ તે વીરમી જઈ શકે છે. તમે તેમ કરવાને શક્તિમાન છો.

યાદ રાખો - તમે અને ફક્ત તમે જ તમારા મનથી વિચારો કરી શકો છો. તમારા વિશ્વમાં તમે જ શક્તિ અને તમે જ સત્તા ધરાવો છો.

ભૂતકાળમાં તમે કરેલા વિચારોએ અને તમારી માન્યતાઓએ આ ક્ષણને પેદા કરી છે અને આ ક્ષણ સુધીની બધી જ ક્ષણોને પણ પેદા કરી છે. હવે પછીની ક્ષણે તમે જે માનશો, વિચારશો અને બોલશો તે હવે પછીની ક્ષણ, હવે પછીનો દિવસ, હવે પછીનો મહિનો અને હવે પછીના વર્ષને પેદા કરશે.

હા, મારા મિત્ર - મારાં વર્ષોના અનુભવ પછી હું તમને અત્યંત અદ્ભુત સલાહ આપી શકું તેમ છું, છતાંય તમે તો તમારા એ જ જૂના વિચારો જ વિચારવાનું પસંદ કરશો - તમે બદલવાની ના પાડશો અને તમારી બધી જ સમસ્યાઓને એમની એમ જ રાખશો.

મારી સલાહ આ છે - તમારા વિશ્વમાં તમે જ શક્તિનું કેન્દ્રબિંદુ છો - તમે જે વિચારો પસંદ કરશો તે તમને અચૂક મળશે.

આ ક્ષણે જ નવી પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. દરેક ક્ષણ એક નવી શરૂઆત છે અને આ ક્ષણ તમારા માટે અત્યારે અને આ જ સ્થળે નવી શરૂઆત કરી રહી છે? શું આ જાણવું એ મોટી વાત નથી? આ ક્ષણ જ શક્તિનું કેન્દ્રબિંદુ છે. તમારા જીવનમાં બદલાવ આ ક્ષણે જ શરૂ થઈ રહ્યો છે.

શું તે સારું છે?

એક પળ માટે થોભી જાવ અને તમારા મનમાં ચાલતા વિચારને પકડી લો. અત્યારે તમે શું વિચારી રહ્યા છો? જો એ વાત સાચી હોય કે તમારા વિચારો તમારા જીવનને ઘડે છે તો અત્યારે તમે જે વિચારો કરી રહ્યા છો એ સાચા ઠરવાને લાયક છે? જો એ વિચારો ડરના હોય કે ક્રોધના હોય કે દુઃખના હોય કે બદલો લેવાની વાતના હોય કે ચિંતાના હોય - તો એ વિચારો કેવી રીતે પાછા તમારા જીવનમાં આવશે તે અંગે વિચાર કર્યો છે ખરો?

દરેક વખતે આપણા વિચારને પકડી લેવો સહેલી વાત નથી કારણ કે તે ઝડપથી દોડતા હોય છે. છતાંય અત્યારે આ ક્ષણે આપણે જે કાંઈ બોલીએ તેને સાચવીને સાંભળવું ઘટે. જો કોઈ નકારાત્મક વાત તમે રજૂ કરતા હો તો અડધા વાક્યે અટકી જજો. તમે તે વાક્યની ફરી રચના કરજો અથવા તેને રદ કરી દેજો. અરે તમે એમ પણ કહી શકો કે ‘બહાર ચાલ્યો જા.’

ધારો કે બૂકે ભોજન સમારંભમાં તમે વાનગીઓની ડીશો સામે તમારી પ્લેટ લઈને ઊભા છો - હવે વિચારો કે આ વાનગીઓની ડીશોમાં ભોજનને બદલે વિચારો છે - તમારે તેમાંથી એક કે બધાં જ વિચારો પસંદ કરવાના છે - નક્કી માનજો કે આ વિચારો જ તમારા ભાવિ અનુભવોનું ઘડતર કરશે.

હવે જો તમે એવા વિચારો પસંદ કરો જે દુઃખ અને સમસ્યાઓ પેદા

કરે તો તે મૂખામી જ બની રહેશે. આ તો માંદા પડી જવાય તેવો તમે ખોરાક પસંદ કર્યો કહેવાય! આવું કદાચ એકબે વાર બને તો સમજ્યા - પણ જેવી આપણને ખબર પડે કે આવો ખોરાક આપણી તબિયત બગાડે છે એટલે આપણે તરત તેવું ખાવાનું બંધ કરી દઈએ છીએ. આવું જ વિચારોનું છે. આપણે સૌએ એવા વિચારોથી દૂર રહેવું જોઈએ જે સમસ્યાઓ અને દુઃખ પેદા કરે.

જેમને હું મારા ગુરુ માનું છું તે હંમેશાં કહેતાં - ‘જ્યારે કોઈ સમસ્યા ખડી થાય ત્યારે કાંઈ કરવાનું હોતું નથી, પરંતુ કાંઈ જાણવાનું હોય છે.’

મારી તો અંતરની ઈચ્છા છે કે ‘આપણા વિચારો કઈ રીતે કામ કરે છે?’ તેને શાળામાં એક અગત્યના વિષય તરીકે શીખવવો જોઈએ. મને હજી સુધી સમજાયું નથી કે બાળકોને યુદ્ધની તવારીખો યાદ રાખવાનું શા માટે કહેવામાં આવતું હશે! મનની શક્તિને વેડફવાની એ વાત છે. ખરેખર તો બાળકોને નીચે જણાવેલા મહત્વના વિષયોનું જ્ઞાન આપવું જોઈએ - જેવા કે ‘તમારું મન કઈ રીતે કામ કરે છે?’

‘આર્થિક બાબતોનો વહીવટ કઈ રીતે કરશો?’

‘નાણાકીય સલામતી માટે પૈસાનું રોકાણ કેવી રીતે કરશો?’ ‘સારાં મા-બાપ બનવાની રીતો’ ‘સારા સંબંધો કઈ રીતે બાંધશો’ ‘સ્વઓળખ અને સ્વમાનને કઈ રીતે ઘડશો.’

શાળાઓમાં જે નિયમ મુજબના વિષયો શીખવવામાં આવે છે તેના બદલે જો ઉપરના વિષયો શીખવવામાં આવે તો યુવાનોની નવી પેઢી કેવી થાય તેના ઉપર જરા વિચાર કરજો. વિચારો કે આ બધાનો તેઓ કેવો સુંદર ઉપયોગ કરી શકે. આપણી પાસે તે પછી મજાના લોકોનો સમૂહ હશે જેઓ આનંદથી જિંદગી જીવતાં હશે. તેઓનું નાણાં વિષેનું જ્ઞાન, નાણાંનું રોકાણનું જ્ઞાન, લોકો સાથે સારા સંબંધો રાખવાનું જ્ઞાન, સારાં મા-બાપ બનવાનું

જ્ઞાન એટલું સુંદર હશે કે પેઢી દર પેઢી તે વારસો તેમનાં સંતાનોને આપતા જશે. આ છતાંય વ્યક્તિગત રીતે તો તેઓ અલગ વ્યક્તિત્વ ધરાવતા હશે જે તેમની સર્જનશક્તિને ખીલેલી રાખશે.

મિત્રો - સમય વેડફશો નહિ. આપણે તો આપણા કામને આગળ ને આગળ ધરાવતું જ રહ્યું.

પડાવ : ૫

ચાલો બદલાવ તરફ જઈએ

બદલાવ લાવાવનું નક્કી કરો

જિંદગીમાં જ્યારે માનવી મુશ્કેલીઓથી ઘેરાઈ જાય - રસ્તો સૂઝે નહિ - બધું ગરબડ થઈ ગયેલું લાગે ત્યારે મોટાભાગના લોકો હાથ ઊંચા કરી દઈ બેસી જતાં હોય છે. બીજા કેટલાંક લોકો પોતાની જાત ઉપર અથવા તો પોતાની જિંદગી ઉપર ગુસ્સે થઈ બધું છોડીને બેસી જતાં હોય છે.

આમ બધું છોડીને બેસી જવાનો અર્થ હું આમ કરું છું - 'બધું જ નિરાશાજનક છે. હવે આ પરિસ્થિતિમાં કોઈ બદલાવ લાવી શકાય તેમ નથી - તો પછી શા માટે પ્રયત્ન કરવો?' આ પ્રમાણે કેટલાંક વિચારતા હોય છે તો બીજા વળી આ પ્રમાણે વિચારે છે - 'જેવા છો અને જ્યાં છો ત્યાં દટે રહો. જે દુઃખ પડી રહ્યું છે તેને કેમ સહન કરવું એ તો તમે તમે જાણો છો. તમને આ બધું ગમતું નથી પણ હવે તેનાથી તમે પરિચિત થઈ ગયા છો - અને તમને ખબર છે કે આથી વધારે ખરાબ તો કશું નહિ થાય.'

ટેવવશ ગુસ્સો કરવો એટલે માથે હાથ દઈ ખૂણામાં બેસી જવું.

આવું થતું આપણે જોયું છે. કંઈક નાની વાત બને અને તમે ગુસ્સે થઈ જાવ. બીજું કંઈ બને અને તમે ફરી ગુસ્સે થઈ જાવ, પણ તમે ક્યારેય આ ગુસ્સાને વળોટી જતાં હોતા નથી.

આમ કરવાથી શું વળશે? ગુસ્સો થઈ જવું એ તો સમયની મૂર્ખામી ભરેલી પ્રતિક્રિયા છે. જીવનને નવી અને જુદી રીતે જોવાનો તમારો ઈન્કાર તેમાં દેખાઈ આવે છે.

એના કરતાં તો તમે તમારી જાતને પૂછી લો કે આવી પરિસ્થિતિઓ તમે કઈ રીતે પેદા કરો છો કે ગુસ્સો આવી જાય છે.

આ બધી હતાશા પેદા થવાનું કારણ તમે કયું માનો છો? તમારા વર્તનમાંથી એવું તે શું બહાર આવે છે જેનાથી બીજા લોકો તમને ચીડવવા તૈયાર થઈ જાય છે? તમે એમ કેમ માનો છો કે તમારું ધાર્યું થાય એ માટે તમારે ગુસ્સે થવું જોઈએ?

તમારું બાહ્ય વર્તન જ તમને એ જ સ્વરૂપે પાછું મળે છે. તમે જેટલો ગુસ્સો કરશો તેટલો તે તમને વિવિધ સ્વરૂપે પાછો મળશે જ.

શું ઉપરનું લખાણ વાંચીને તમને ગુસ્સાની લાગણી થઈ ખરી? સરસ આપણે ગઢ જીતી ગયા. બસ હવે ખાતરી થઈ ગઈ કે તમે બદલાવ લાવવા તૈયાર છો.

તમે બદલાવ લાવવા તૈયાર છો તેઓ નિર્ભય કરો

તમે કેટલા જડ છો એ ખરેખર જાણવું હોય તો ‘બદલાવ લાવવાની ઈચ્છા’ ના વિચારને હાથ પર લો. આપણે બધા આપણી જિંદગી બદલાય તેવું ઈચ્છીએ છીએ, પરિસ્થિતિઓ સારી અને હળવી બને તેવું પણ ઈચ્છીએ છીએ પરંતુ આપણે પોતે બદલાઈ જઈએ તેવું ઈચ્છતા નથી. આપણે એવું ઈચ્છીશું કે ‘તેઓ’ બદલાય. પરંતુ જો ખરેખર જીવનમાં બદલાવ લાવવો હોય તો આપણે અંદરથી - મનથી બદલાવવું પડશે. આપણી વિચારવાની

રીત બદલવી પડશે આપણી બોલવાની રીત બદલવી પડશે, વિચારો વ્યક્ત કરવાની રીત પણ બદલવી પડશે. આ બધું થશે તો જ બાહ્ય બદલાવ આવશે.

આ થયું હવે પછીનું પગલું. અત્યાર સુધીમાં આપણે જાણી ગયા છીએ કે સમસ્યા શું છે? અને તે ક્યાંથી ઉદ્ભવી છે? હવે સમય આવી ગયો છે કે આપણે બદલાવ લાવવા તૈયાર છીએ તે વાત સ્વીકારીએ.

મારી વાત કરું તો મારામાં પણ એક જડતાનું લાકડું છે. અત્યારે એટલે કે હાલમાં જો હું મારા જીવનમાં કશું બદલવાનું નક્કી કરું તો જડતાનું આ લાકડું તરત ઉપર તરી આવે છે; અને મારી વિચારધારામાં બદલાવ લાવવામાં આડખીલી ઊભી કરે છે. થોડા સમય માટે તો હું પોતાનો ન્યાય કરતી વ્યક્તિ બની જાઉં છું - ગુસ્સો પણ વ્યક્ત કરું અને વિરક્ત બની જાઉં છું.

હા, આટલાં વર્ષો આ વિષય ઉપર મેં કામ કર્યું છે છતાંય મારામાં આવું બને છે. આ મેં જાતે શીખેલો પદાર્થપાઠ છે. જોકે આવું અત્યારે બને છે ત્યારે મને જાણ થઈ જાય છે કે હું બદલાવની દિશામાં એક પગલું ભરી રહી છું. મારા જીવનમાં બદલાવ લાવવાનું જ્યારે પણ હું નક્કી કરું છું - ત્યારે મારી જાતમાં ઊંડા ઊતરી જવાનું હું પસંદ કરું છું.

દરેક જૂના પડળોએ નવી વિચારધારાનું સ્થાન લેવું પડે છે - તેઓએ ત્યાંથી ખસી જવું જ પડે છે. કેટલાંક પડળો ખસેડવા સહેલાં હોય છે, કેટલાંકમાં થોડી મુશ્કેલી પડે છે.

કોઈ જૂની માન્યતાને હું દુરાગ્રહી થઈને વળગી રહું છું ત્યારે મનોમન તો હું કહું છું કે મારે બદલાવ લાવવો જ છે, કારણ કે મને ખબર છે કે તે મારા માટે જરૂરી છે. આ બધું જાતે શીખીને જ હું બીજાઓને ઉપદેશ આપી શકું છું.

મારા અંગત મત મુજબ ખરેખર સારા સલાહકારો, સુખી અને

સંપન્ન કુટુંબમાંથી નથી આવતા. જ્યાં ખૂબ દુઃખ અને દર્દ હોય તેવી જગ્યાએથી તેઓ આવે છે. તેઓએ ઘણું બધું સહન કર્યું હોય છે અને તે પછી જ તેઓ એવા સ્થાને પહોંચ્યા હોય છે જ્યાંથી તેઓ બીજાઓને મુક્ત કરી શકે. મોટાભાગના સારા સલાહકારો સતત ખૂબ જ કામ કરતાં હોય છે - લોકોની મર્યાદાઓને જાણીને તેમનાં પડળોને ખસેડવા સતત કામ કરે છે. તેઓ માટે આ જીવનભરનું સત્કાર્ય બની ગયું હોય છે.

લોકોમાં ઘર કરી ગયેલી માન્યતાઓમાંથી તેઓને છૂટકારો અપાવવા હું જે રીતે આજે કામ કરી રહી છું તેમાં મુખ્ય તફાવત એ છે કે મારે આ કામ કરતી વખતે મારી જાત ઉપર કોઈ કે ચીડ કરવા પડતાં નથી. હવે હું એ માનવાનું પસંદ કરતી નથી કે હું એવી ખરાબ વ્યક્તિ છું જેણે પોતાની જાતને બદલવાની છે.

ઘરસફાઈ

હવે જે માનસિક કસરત હું કરીશ તે ઘરસફાઈની હશે. હું મારા માનસિક ઓરડામાં ઝાંખીશ અને તેમાં કયા વિચારો અને માન્યતાઓ ઘર કરીને બેસી ગઈ છે તે જોઈશ. કેટલાંક વિચારો અને માન્યતાઓને હું ચાહું છું એટલે તેને હું ચમકાવીશ અને સારી રીતે ઉપયોગમાં લેવાય તેવી કરીશ. કેટલીક માન્યતાઓ બદલવા જેવી કે સુધારવા જેવી લાગશે તો તને તે પ્રમાણે સુધારીશ. કેટલીક માન્યતાઓ પસ્તી જેવી હશે તેને દૂર કરીશ - અને તે સૌને ભૂલી દઈશ.

આ બધું કરતી વખતે મારી જાત ઉપર ગુસ્સે થવાની કે એવી લાગણી અનુભવવાની કે હું તો ખરાબ વ્યક્તિ છું - તેવી કોઈ વાત જરૂરી નથી.

મનોચત્ન - હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું

આપણે હકારાત્મક વલણથી શરૂ કરીએ - ‘હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું.’ આ વાક્યને વારંવાર બોલજો - ‘હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું,

હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું.’ આમ બોલતી વખતે તમે તમારા ગળાને પણ અડકી શકો છો. ગળું એ શરીરનું શક્તિબિન્દુ છે જ્યાંથી બદલાવની શરૂઆત થાય છે. તમારા ગળાને જ્યારે તમે અડકો છો ત્યારે તમે બદલાવની પ્રક્રિયામાં છો તે વાતને સ્વીકારો છો.

જ્યારે જીવનમાં બદલાવ આવે ત્યારે તે બદલાવને લાવવા માટે તમે તૈયાર છો તેવું વલણ અપનાવજો. એક વાત ધ્યાનમાં રાખજો - કે જે વાત તમે બદલવા માંગતા જ નથી એ વાત જ બદલાવ લાવવા માટે જ મુખ્ય વાત હશે. અહીં બોલજો - ‘હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું.’

આ સૃષ્ટિની પ્રજ્ઞા તમારા વિચારો અને શબ્દોનો પ્રતિભાવ આપે જ છે. તમે જેવું આ વાક્ય વારંવાર બોલશો એટલે પરિસ્થિતિ જરૂરથી બદલાશે જ.

બદલાવ માટેના વિવિધ રસ્તાઓ

બદલાવ લાવવા માટે મારા વિચારોને અનુસરવું એ કાંઈ એકમાત્ર રસ્તો નથી. બીજી રીતો પણ છે જે સારી રીતે કામમાં લઈ શકાય તેવી છે. તમે તમારી વિકાસપ્રક્રિયામાં વાપરી શકો છો.

થોડી રીતો ઉપર વિચાર કરીએ. એક છે આધ્યાત્મિક રીત, બીજી છે માનસિક રીત અને ત્રીજી છે શારીરિક રીત. આધ્યાત્મિક સારવારમાં શરીર, મન અને આત્માનો સમાવેશ કરી લેવામાં આવે છે. તમે શરૂઆત આ ત્રણેમાંથી ગમે તે એકથી કરી શકો છો અને છેલ્લે તમે ત્રણેનો સમાવેશ કરી લો છો. કેટલાંક લોકો માનસિક રીત અપનાવે છે અને વર્કશોપમાં જઈને અથવા થેરેપી દ્વારા રાહત મેળવે છે. કેટલાંક લોકો વળી આધ્યાત્મિક રીતે ધ્યાન અને પ્રાર્થના દ્વારા રાહત મેળવે છે.

જ્યારે તમે તમારા માનસિક ઘરને સાફ કરવાનું શરૂ કરો છો ત્યારે તમે કયા ઓરડાથી શરૂઆત કરો છો તે વાત અગત્યની નથી. જે જગ્યા

તમને સૌથી વધુ ઉચિત લાગે તેનાથી શરૂઆત કરી દેજો, બાકીના ઓરડાઓ તો આપોઆપ સાફ થવા માંડશે.

‘જંકફૂડ’ - (આચરકૂચર ખાવાનું) ખાવાની ટેવવાળા જ્યારે આધ્યાત્મિક રીત અપનાવી બદલાવ લાવવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારે તેઓને લાગે છે કે તેઓને પોષક આહાર ખાવા તરફ ખેંચી જવામાં આવી રહ્યા છે. તેઓને મિત્ર મારફત કે પુસ્તક મારફત કે આ પ્રકારના ક્લાસ મારફત સમજણ પડે છે કે તેઓ શરીરમાં જે ખોરાક ઠાલવે છે તેની તેમની લાગણી ઉપર, વિચારો ઉપર અને બાહ્ય દેખાવ ઉપર અસર થતી હોય છે. બદલાવ લાવવાની જો તૈયારી હશે તો એક સ્તર પછી બીજું સ્તર એમ સ્તરો ખૂલતા જશે.

પોષક આહાર અંગેની સલાહ હું બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં આપું છું. કારણ કે મને જાણ થઈ ગઈ છે કે બધી રીત કેટલાંક લોકોને જ કામ આવતી હોય છે.

પોષક આહાર વિષે ઘણાં પુસ્તકો લખવામાં આવ્યાં છે જે એવા લોકોએ લખ્યાં છે જેઓ પોતે માંદા હતા અને પોતાની માંદગી દૂર કરવા તેઓએ અમુક રીતો અપનાવી હતી - જે બધા લોકો અનુસરે તેમ તેઓનું કહેવું હતું. પરંતુ બધા લોકો કાંઈ એક સરખા હોતા નથી.

દાખલા તરીકે મેકોબાયોટિક અને કુદરતી કાચો ખોરાક બંને તદ્દન ત્વિન્ન માર્ગો છે. કાચો ખોરાક ખાનારા ક્યારેય રાંધતા નથી અને ભાગ્યે જ બ્રેડ કે દાણાવાળો ખોરાક ખાતાં હોય છે. વળી તેઓ જમણ વખતે ફળ કે શાકભાજી ખાવા પ્રત્યે બહુ સભાન રહે છે; અને તેઓ ક્યારેય મીઠું વાપરતા નથી. માઈકોબાયોટિક ખોરાક ખાનારા તેઓનો લગભગ ખોરાક રાંધતા હોય છે, વિવિધ વસ્તુઓને સાથે રાંધવાની તેઓની એક રીત હોય છે અને તેઓ પુષ્કળ મીઠું ખાતાં હોય છે. બંને રીતે ખાનારાઓનો વર્ગ મોજુદ છે.

બંનેની રીતથી શરીરની માંદગી દૂર થઈ છે. પણ એથી બેમાંથી એક રીત દરેકના શરીર માટે યોગ્ય ન પણ હોઈ શકે.

પોષક આહાર માટેની મારી અંગત માન્યતા કે રીત સાવ સરળ છે. જે કોઈ વસ્તુ જમીનમાંથી ઊગતી હોય તેને ભોજનમાં વાપરો - ન ઊગતી કોઈપણ વસ્તુને ભોજનમાં ન વાપરો.

તમે જે કાંઈ જમો તે અંગે સચેત રહેજો. કારણ કે તે જ તમારા વિચારોને ઘડે છે. તમારો ખોરાક તમારા શરીરની જાળવણી માટે છે અને જ્યારે તમે રોજ કરતાં જુદી રીતે જમો છો ત્યારે તમારું શરીર તરત સંદેશ મોકલે જ છે.

આખી જિંદગી નકારાત્મક વિચારોમાં ગાળ્યા પછી જ્યારે તમે તમારા માનસિક ઘરને સાફ કરો છો ત્યારે જાણે એવું લાગે છે કે આખી જિંદગી ‘જંકફૂડ’ ખાધા પછી તમે પોષક આહાર ખાવા તરફ વળ્યા છો. આ બંને વાત તમારી સારવારમાં ડંખ ઊભો કરી શકે છે. જ્યારે તમે શરીરને આપવામાં આવતા ખોરાકમાં ફેરફાર કરો છો એટલે શરીર પોતે સંઘરી રાખેલો ટોક્ષિક એસિડ બહાર ફેંકે છે. એટલે શરૂઆતના બેત્રણ દિવસ તમે બેચેન બની જઈ શકો છો. એ જ રીતે તમે જ્યારે માનસિક વલણો બદલવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરો છો ત્યારે તમારું જીવન થોડા સમય માટે હાલકડોલક થઈ જઈ શકે છે.

જમણ લઈ લીધા પછીની વાત યાદ કરો. તમે જમી લીધું અને હવે થાળી સાફ કરવાની વાત આવી. થાળી તો સાવ ઁઠી અને ડાઘવાળી છે એટલે તમે તેને થોડો સમય ગરમ પાણીમાં મૂકશો - સાબુનું પાણી ચોપડશો. પછી થાળી સાફ કરશો એટલે પહેલા જેવી ચકચકાટ થઈ જશે.

આવું જ ઘર કરી ગયેલા માનસિક વલણોનું છે. જ્યારે તમે નવા વિચારોથી એ માનસિક વલણોને પલાળશો એટલે એ જૂના વિચારોના ઝૂમખા તરીને બહાર આવશે - તમે નવી હકારાત્મક વાતો કર્યા જ કરશો તો તદ્દન

નવા જ માનસિક વિચારો સાથે તમે બહાર આવશો.

મનોચત્ન - બદલાવ લાવવાની ઈચ્છા

તો આપણે નક્કી કરી દીધું કે આપણે બદલાવ લાવવા તૈયાર છીએ અને આપણે કોઈપણ એક કે બધી જ રીતો અપનાવીશું જે આપણને કામ લાગે. જે રીત હું વાપરું છું અને બીજાઓને વાપરવા કહું છું તેનું હવે હું વર્ણન કરીશ. સૌ પ્રથમ - આયના પાસે જાવ અને તમારી જાતને કહો - ‘હું વર્ણન કરીશ. સૌ પ્રથમ - આયના પાસે જાવ અને તમારી જાતને કહો - ‘હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું.’ જુઓ તમને કેવી લાગણી થાય છે જો તમે અવઢવમાં પડી જાવ અથવા વિરોધની લાગણી થાય અથવા તમને થાય કે બદલાવ લાવવો નથી તો તમારી જાતને પૂછજો - કેમ આમ? કઈ પુરાણી માન્યતાને તમે વળગી રહ્યા છો? પણ મિત્ર, તમારી જાતને ઠપકો ન આપતાં. બસ - ધ્યાનપૂર્વક આખી પ્રક્રિયા નિહાળજો. મને તો ચોક્કસ ખાતરી છે કે એ બધી પુરાણી માન્યતા તમને ખૂબ તકલીફ પહોંચાડે જ છે. મને તો નવાઈ લાગે છે કે એ બધી આવી ક્યાંથી? શું તમે જાણો છો?

એ પુરાણી માન્યતાઓ ક્યાંથી આવી તેની ઝંઝટમાં પડ્યા વગર તેને અત્યારે જ દૂર કરવા માટે આપણે લાગી જવું જોઈએ.

ફરી આયના પાસે જાવ અને તમારી આંખોમાં ઊંડે સુધી ઝાંખો, તમારા ગળાને અડકો અને મોટેથી દસ વખત બોલો - ‘હું દરેક વિરોધને દૂર કરવા તૈયાર છું.’

આયના સામેનું આ કાર્ય અત્યંત શક્તિશાળી છે. આપણી બાલ્યાવસ્થામાં આપણે મોટાભાગના નકારાત્મક સૂચનો બીજાઓ પાસેથી અત્યંત કૂર રીતે મેળવ્યા હોય છે - ક્યાં તો તેઓ આપણી આંખમાં આંખ પરોવીને બોલ્યા હશે અથવા તો આંગળી ચીંધીને તેઓ બોલ્યા હશે. હવે આજે જ્યારે આપણે આયનામાં જોઈએ છીએ ત્યારે આપણામાંથી કેટલાંક

જરૂર કોઈ નકારાત્મક વાત તેઓની જાતને કહેતા હશે. આપણે ક્યાં તો આપણા દેખાવની ટીકા કરીશું અથવા કોઈ વાતની ખામી શોધ્યા કરીશું. તમારી પોતાની આંખ સામે આંખ મેળવીને હકારાત્મક વલણ અપનાવવાથી તમે ઉત્તમ પરિણામો મેળવી શકો છો તેમ હું માનું છું.

પડાવ : ૬

બદલાવમાં પડતી મુશ્કેલી

બદલાવ લાવવાનું કે સાજા થવાનું પ્રથમ પગથિયું છે તે અંગેની જાગૃતિ

આપણા મનના ઊંડાણમાં કોઈ તરાહ કે વલણ જડાઈ ગયું હોય તો તેનાથી સારી રીતે માહિતગાર થઈએ તો જ સાજા થવાય. આપણને એ જડાઈ ગયેલા વલણથી ઉત્પન્ન થયેલી સ્થિતિની જાણ હોય તેવું બને અને આપણે તે અંગે ફરિયાદ પણ કરીએ અથવા બીજા લોકોમાં તેવું વલણ નજરે પડે તો બતાવીએ પણ ખરા. આમ એ વલણ સપાટી ઉપર તરી આવે અને આપણે તેનાથી ધીરે ધીરે વાકેફ પણ થઈએ. આમ થયા પછી આપણે કોઈ ગુરુ, કોઈ મિત્ર, કોઈ સંસ્થા કે કોઈ પુસ્તકનો સહારો લઈ ઊભી થયેલી આ પરિસ્થિતિનો નિવેડો લાવવાનો પ્રયત્ન પણ શરૂ કરીએ.

મારામાં બદલાવ લાવવાનું કારણ એક મિત્ર થકી થયું હતું. જેણે મને એક મિટિંગ વિષે માહિતી આપી હતી. મારો એ મિત્ર એ મિટિંગમાં ગયો ન હતો પરંતુ મને અંદરથી કંઈક થયું અને હું એ મિટિંગમાં ગયો એ નાનકડી મિટિંગે મારામાં બદલાવ લાવવાનો માર્ગ ખુલ્લો કરી દીધો હતો.

તરત તો નહિ પણ થોડા સમય પછી મને તે મિટિંગની અગત્યતા સમજાઈ હતી.

મોટાભાગે આપણે આ પ્રથમ સલાહને 'વાહિયાત' કહીને ઉડાવી દઈએ છીએ; કારણ કે તે પહેલી સલાહ આપણને અત્યંત સરળ અથવા તો આપણી વિચારસરણી વિરુદ્ધની લાગે છે. આપણને તે સલાહ મુજબ વર્તવાની ઈચ્છા થતી નથી. આપણો વિરોધ અત્યંત મજબૂત હોય છે. આપણને તે પ્રમાણે વર્તવા સામે ચીડ પણ ચઢે છે.

જો આપણે એટલું સમજીએ કે સાજા નરવા થવાની પ્રક્રિયામાં આ પહેલું પગથિયું છે તો માનજો કે આ પ્રમાણેની પ્રતિક્રિયા ખૂબ જ સારી કહેવાય.

બદલાવ લાવવાની પ્રક્રિયા તો ત્યારથી જ શરૂ થઈ જ્યારે તમે પોતે નક્કી કરો છો કે જીવનમાં બદલાવ લાવવો છે.

અધિરાઈ એ બદલાવ લાવવાની પ્રક્રિયામાં રુકાવટનું કામ કરે છે. આ રુકાવટ વાતને સમજવાની અને તે પ્રમાણે બદલાવ લાવવાની હોય છે. જ્યારે આપણે એવો આગ્રહ રાખીએ કે બધું હમણાં ને હમણાં પૂરું થઈ જવું જોઈએ ત્યારે ખરેખર તો આપણે સમસ્યાને સમજવા માટે પૂરતો સમય આપતા હોતા નથી જે સમસ્યા ખરેખર આપણે જ ખડી કરી હોય છે.

આમ જુઓ તો વાત સાદ સીધીસાદી છે. જો તમારે એક રૂમમાંથી બીજી રૂમમાં જવું હોય તો એક પછી એક પગલાં માંડીને તે રૂમ તરફ જવું પડે. ખુરશી ઉપર બેસી રહી તમે એવું ઈચ્છો કે તમે બીજા રૂમમાં હો એ તો કેમ થાય. એવું જ આ બદલાવ લાવવાની પ્રક્રિયાનું છે. આપણે સૌ ઈચ્છતા હોઈએ છીએ કે સમસ્યાનું સમાધાન મળી જાય પરંતુ તે માટે જે નાનાં નાનાં પગલાં ભરવાનાં હોય તે ભરતાં નથી.

આટલે આવ્યા પછી આપણા માટે સમય આવી ગયો છે કે આપણે

સમસ્યા કે પરિસ્થિતિ ઊભી કરવાની જવાબદારી સ્વીકારી લઈએ. હું એમ નથી કે તમે અપરાધભાવ અનુભવો કે પછી આવી પરિસ્થિતિ ઊભી કરવા બદલ કહેતો કે તમારી જાતને ખરાબ વ્યક્તિ તરીકે જુઓ. મારે તો ફક્ત એટલું જ કહેવાનું છે કે 'તમારી અંદર રહેલી શક્તિને' ઓળખો જે દરેક વિચારને અનુભવમાં ફેરવી દે છે. ભૂતકાળમાં અજાણતા જ આપણે આ શક્તિનો ઉપયોગ કરી દીધો હતો જેણે એવી વસ્તુ પેદા કરી જે આપણે અનુભવવા માંગતા ન હતા. આપણે શું કરી રહ્યા છીએ તેનાથી આપણે અજાણ હતા. હવે જ્યારે એ વાતની જવાબદારી આપણે સ્વીકારવા તૈયાર થઈ ગયા છીએ ત્યારે સમસ્યાથી આપણે વાકેફ થઈ ગયા છીએ અને હવે એ શક્તિને સકારાત્મક રીતે જાગૃતિપૂર્વક કઈ રીતે વાપરવી તે શીખવા પણ તૈયાર થઈ ગયા છીએ; જેથી આપણને ખુદને લાભ થાય.

આપણે સૌએ કેટલાક પાઠો શીખવાના હોય છે. જે વાતો આપણા માટે મુશ્કેલ હોય છે તેના જ પાઠો આપણે શીખવા માટે પસંદ કર્યા હોય છે. જે વાતો સરળ હોય છે તે પાઠો નથી બનતા પણ એવી વાતો હોય છે જે આપણે જાણતા જ હોઈએ છીએ.

સમસ્યા અંગેની જાગૃતિથી જ પાઠો શીખી શકાય છે

જે અત્યંત મુશ્કેલ કામ તમારા માટે હોય અને તેનો તમે માનસિક રીતે સખત વિરોધ કરતા હો ત્યારે સમજજો કે તમે આ પળે એક સૌથી મોટો પાઠ અનુભવી રહ્યા છો. આ મુશ્કેલ કામને તમે શરણે થઈ જાવ, તેનો વિરોધ કરવાનું મૂકી દો. જે સમજવાનું છે તે સમજવા તમારી જાતને તૈયાર કરી દો તો હવે પછીનું પગલું સરળ બની જાય છે. તમારા વિરોધને, તમારા રુકાવટ તરફી વલણને બદલાવ લાવવા માટે વિઘ્નરૂપ ન બનાવતા. આપણે બે સ્તરે કામ કરી શકીએ છીએ.

(૧) વિરોધને રુકાવટ તરફી વલણને જોતા રહેવું.

(૨) અને છતાંય માનસિક બદલાવ કરતા રહેવું.

આ સમયે તમારી જાતને નિહાળતા રહેજો અને તમે કેટલો વિરોધ કરો છો તે નોંધજો અને પછી ગમે તેમ કરીને આગળ વધી જજો.

વણબોલાયેલા સંકેતો

આપણાં કાર્યો મારફત આપણે આપણો વિરોધ વ્યક્ત કરતાં હોઈએ છીએ જેના દષ્ટાંત નીચે આપ્યા છે.

- વાત કરતાં કરતાં વિષય બદલી નાખીએ.
- રૂમ છોડીને જતા રહીએ.
- વારેવારે બાથરૂમમાં જઈએ.
- મોડા પડીએ
- માંદા પડી જઈએ
- ઢીલ કરવાના નુસ્ખાઓ કરીએ જેવા કે
 - કંઈક બીજું જ કરવા મંડીએ
 - ખૂબ વ્યસ્ત છીએ તેમ બતાવીએ
 - સમય બરબાદ કરીએ
- નજરને બીજી તરફ ફેરવીએ યા બારી બહાર જોઈએ.
- મેગેઝીનનાં પાનાં ફેરવીએ
- ધ્યાન આપીને વાત સાંભળવાનો ઈન્કાર કરીએ
- કંઈ ને કંઈ ખાધા કરીએ, પીધા કરીએ કે પછી ધૂમ્રપાન કર્યા કરીએ
- નવો સંબંધ બાંધીએ અથવા તોડી પણ નાંખીએ
- કોઈપણ વસ્તુ પછી ગાડી, સાધન, પ્લમ્બિંગ વગેરે તૂટી ગઈ છે તેવું બહાનુ કાઢીએ.

ધારણાઓ

આપણે બદલાવ લાવવા સામેનો વિરોધ યોગ્ય છે તે માટે આપણે કેટલીક ધારણાઓ રજૂ કરતા હોઈએ છીએ, જેમકે આપણે નીચે મુજબનાં વાક્યો બોલતા હોઈએ છીએ.

- એનાથી કોઈ રીતે કંઈ સારું નહિ થાય.
- મારી પત્ની / પતિ આ વાત નહિ સમજે.
- મારે મારું આખું વ્યક્તિત્વ બદલી નાંખવું પડશે.
- થેરાપીનો ઉપયોગ ફક્ત ગાંડા લોકો કરતા હોય છે.
- મારી સમસ્યા માટે તેઓ મદદરૂપ થઈ શકે તેમ નથી.
- મારા ગુસ્સાને તેઓ સંભાળી નહિ શકે.
- મારો કેસ તદ્દન જુદો છે.
- મારે તેઓને તકલીફ આપવી નથી.
- સમસ્યા તો આપમેળે જ ઉકલી જશે.
- આવું તો કોઈ કરતું જ નથી.

માન્યતાઓ

આપણે કેટલીક માન્યતાઓ સાથે મોટા થતા હોઈએ છીએ જે બદલાવ લાવવામાં અડચણ ખડી કરે છે. આપણા કેટલાક ટૂંકા વિચારો આ પ્રમાણે છે

- આવું પહેલાં થયું જ નથી
- આ ખરેખર યોગ્ય વાત નથી
- મારા માટે તેમ કરવું યોગ્ય નથી
- આ આધ્યાત્મિક રીત નથી.
- આધ્યાત્મિક લોકો ગુસ્સે થાય જ નહિ.

- સ્ત્રી કે પુરુષ કોઈ આમ કરતું જ નથી.
- મારા કુટુંબમાં કોઈએ આમ કર્યું જ નથી.
- મારા માટે પ્રેમ નામની કોઈ ચીજ છે જ નહિ.
- હવે બહુ મોડું થઈ ગયું છે.
- આ તો થાકી જવાય તેટલું કામ કરે છે.
- આ તો બહુ મોંઘી સારવાર છે.
- આમાં તો બહુ જ સમય લાગશે.
- હું આમાં માનતો નથી.
- હું આ પ્રકારની સારવાર માટેની વ્યક્તિ નથી.

બીજાઓ ઉપર દોષારોપણ

બદલાવ લાવવાના વિરોધ સ્વરૂપે આપણે બીજાઓ ઉપર દોષારોપણ કરીએ છીએ જેના નમૂના નીચે આપ્યા છે.

- પ્રભુ આ વાત માન્ય નહિ રાખે
- ગ્રહમાન રજા આપે પછી જ આગળ વધાય.
- આ માટે યોગ્ય વાતાવરણ હજી નથી થયું.
- તેઓ મને બદલવા જ નહિ દે.
- મારી પાસે યોગ્ય ગુરુ/પુસ્તક/સાધન કે સ્થળ નથી.
- મારા દાકતર આ માટે મના ફરમાવે છે.
- મારા વ્યવસાયમાંથી મને સમય જ નહિ મળે.
- હું તેઓના અંકુશ હેઠળ આવવા માંગતો નથી.
- એ બધો જ બીજાઓનો વાંક છે.
- પહેલાં તો તેઓએ બદલાવ લાવવો જોઈએ.
- જેવું આમ બનશે કે મને આ મળશે એટલે હું કરીશ.

- તમે કાંઈ સમજતા જ નથી.
- મારે તેઓનું દિલ દુભાવવું નથી.
- મારા ઉછેરની, મારા ધર્મની અને મારી જીવન ફિલસૂફી વિરુદ્ધની આ વાત છે.

જાતે જ નક્કી કરેલા વિચારો

આપણી જાત માટે આપણે જ નક્કી કરેલા વિચારો હોય છે જે આપણે બદલાવ લાવવાના વિરોધ સ્વરૂપે વાપરતા હોઈએ છીએ. દાખલા તરીકે -

- ઘણો વૃદ્ધ થઈ ગયો છું.
- હજી તો હું યુવાન છું.
- બહુ જાડો છું.
- બહુ પાતળો છું.
- બહુ ઠીંગણો છું.
- બહુ ઊંચો છું.
- બહુ આળસુ છું.
- બહુ મજબૂત છું.
- બહુ નબળો છું.
- બહુ અણસમજું છું.
- બહુ ચાલાક છું.
- બહુ ગરીબ છું.
- સાવ નકામો છું.
- સાવ મૂર્ખ છું.
- બહુ ગંભીર છું.

- બહુ અકડુ છું.
- કદાચ મારા માટે આ વધુ પડતુ બની રહે

વાતને ઢીલમાં પાડવાની તરકીબો

બદલાવ લાવવાના વિરોધમાં આપણે ઢીલ કેવી રીતે નાંખવી તેની તરકીબો વાપરતા હોઈએ છીએ. આપણે નીચે મુજબનાં બહાનાં કાઢીએ છીએ.

- હું તે પછી કરીશ.
- અત્યારે ને અત્યારે હું વિચારી શકું તેમ નથી.
- અત્યારે મારી પાસે સમય નથી.
- મારા વ્યવસાયમાંથી મારે ઘણો સમય ફાજલ પાડવો પડે.
- વાહ, ખૂબ સારો વિચાર છે, પણ તે હું કોઈ બીજી વખતે કરીશ.
- મારે બીજી ઘણી વસ્તુઓ કરવાની છે.
- હું તે અંગે આવતીકાલે વિચાર કરીશ.
- આ કામ પતે પછી...
- હું મુસાફરીએથી પાછો ફરું કે તરત -
- આ કામ માટે હજી સમય પાક્યો નથી.
- બહુ મોડું થઈ ગયું છે/ બહુ વહેલું ન કહેવાય?

ઈન્કાર

બદલાવ લાવવાના વિરોધમાં આપણે ઈન્કાર સ્વરૂપે કેટલીક વાતો બોલતા હોઈએ છીએ જેમ કે -

- મારામાં કોઈ ખામી છે જ નહિ.

- આ સમસ્યા અંગે હું કશું જ કરી શકું તેમ નથી.
- ગઈ વખતે તો હું સાવ સ્વસ્થ હતો.
- આમ બદલાવ લાવવાથી શું વળશે?
- જો હું આંખઆડા કાન કરીશ તો કદાચ સમસ્યા અલોપ થઈ જશે.

૨૨

બદલાવ લાવવાના વિરોધમાં સૌથી મોટો હિસ્સો ડરનો છે - અજાણી વાતનો ડર. સાંભળો તેના કારણે -

- હું હજી તે માટે તૈયાર નથી.
- હું કદાચ નિષ્ફળ જાઉં.
- તેઓ કદાચ મને નપાસ પણ કરે.
- આ અંગે પાડોશીઓ શું વિચારશે.
- આ અંગે મારા પતિ/પત્નીને વાત કરતાં મને ડર લાગે છે.
- કદાચ મને નુકશાન પણ થાય.
- મારામાં મારે ફેરફાર કરવાનો આવે.
- મારે ખાસ્સાં નાણાંનો ખર્ચ કરવો પડે.
- એના કરતાં પહેલાં મરવું સારું અથવા એના કરતા પહેલા છુટાછેડા લેવા સારા.
- મારે સમસ્યા છે તે કોઈને ખબર પડવી ન જોઈએ.
- મારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરતાં મને આવડતી નથી.
- મારે આ અંગે કોઈ વાત જ નથી કરવી.
- મારામાં આ અંગે કોઈ ઉત્સાહ જ નથી.
- કોને ખબર આ પછી હું ક્યાં જઈને પડું?

- એમાં મારી સ્વતંત્રતા જોખમાય.
- મારા માટે આ વાત અત્યંત મુશ્કેલ છે.
- આ માટે મારી પાસે હમણાં પૂરતાં નાણાં નથી.
- કદાચ મારી પીઠને નુકસાન પહોંચે.
- હું તે પછી સાવ સાજો નરવો ન પણ થાઉં.
- હું મિત્રો ગુમાવી બેસું.
- મને કોઈ ઉપર વિશ્વાસ નથી.
- મારી પ્રતિભાને કદાચ નુકસાન પહોંચે.
- હું આ કામ માટે એટલો યોગ્ય નથી.

આમ આ યાદી ચાલ્યા જ કરે. શું તમે તેમાંની કેટલીકને જાણો છો? શું તમે એ જ રીતે બદલાવનો વિરોધ કરો છો? હવે નીચે કેટલાંક દૃષ્ટાંતો આપ્યા છે.

એક મહિલા સખત દુઃખાવાથી પીડાતી હતી. ત્રણ જુદા જુદા મોટર અકસ્માતમાં તેણીની પીઠ, ગરદન અને ઘુંટણને ઈજાઓ પહોંચી હતી. તેણીના કહેવા પ્રમાણે એક અકસ્માત વખતે તેણીએ જ્યાં પહોંચવાનું હતું તે માટે મોડી પડી હતી, બીજા અકસ્માત વખતે તે ભૂલી પડી ગઈ હતી અને ત્રીજા અકસ્માત વખતે તે ટ્રાફિકમાં અટવાઈ ગઈ હતી.

હવે પોતાની તકલીફો મને જણાવવી તેણીના માટે સાવ સરળ વાત હતી, ડૉક્ટરે કહ્યું કે ‘પહેલા હું થોડી વાત કરી લઉં’ કે તરત તેણી બેબાકળી બની ગઈ. તેણીના કોન્ટેક લેન્સ અચાનક તકલીફ આપવા માંડ્યા. તેણી બેઠી હતી તેના બદલે બેસવા માટે બીજી ખુરશી માંગી. તેણીને તરત બાથરૂમમાં જવું પડ્યું. પછી તેના કોન્ટેક લેન્સ પડી ગયા. ટૂંકમાં એ બેઠક દરમ્યાન ડૉક્ટર તેણીનું ધ્યાન કેન્દ્રીત ન કરી શક્યા.

આ બદલાવ માટેનો વિરોધ કહેવાય. તેણે વીતી ગયેલી વાત ભૂલવા

માંગતી ન હતી અને સાજી થવા માંગતી ન હતી. પછીથી મને જાણ થઈ કે તેણીની બહેન અને માતા બંનેએ અકસ્માતમાં પીઠની ઈજાઓ સહન કરી હતી. બીજા મારા ઓળખીતા એક્ટર - મૂક મશ્કરો, શેરીમાં ખેલ કરનાર ખૂબ સારો કલાકાર હતો. તે બીજાઓને છેતરવામાં કેટલો હોંશિયાર છે તેની બડાઈ મારતો - ખાસ કરીને સંસ્થાઓને તે હોંશિયારીપૂર્વક છેતરતો. કશું પણ ચૂપકીદીથી ઉઠાવી લેવું, ચોરી લેવું તે વાતમાં તે પ્રવિણ હતો. છતાંય તે સાવ કડકો જ રહેતો. ભાડું ચૂકવવામાં મહિનો મોડો પડતો અને તેનો ફોન તો કપાયેલો જ રહેતો. મેલાઘેલાં કપડાં અને અડસટ્ટે કામ મળે તો કાંઈ કામ મળે નહિ તો બેકાર. તેનું આખું શરીર દુઃખાવાથી તૂટેલું રહેતું અને તેને કોઈ પ્રેમ કરતું નહિ.

એના મનમાં એવું વસી ગયેલું કે જ્યાં સુધી તેના જીવનમાં કંઈક સારું ન બને ત્યાં સુધી તે છેતરપિંડી બંધ કરી શકે તેમ નથી. ખેર એનું બાહ્ય વર્તન એવું હતું કે કશું પણ સારું તેના જીવનમાં આવી શકે જ નહિ. સૌથી પહેલાં તો તેણે છેતરપિંડી બંધ કરવી જ પડે.

બદલાવ માટેનો તેનો વિરોધ એક જ હતો કે તે તેની જૂની ટેવ છોડવા તૈયાર નથી.

આપણા સૌનો સ્વભાવ છે કે આપણા જીવનમાં કશુંક સારું બને એટલે આપણે તે વાત બીજાઓ સાથે વહેંચતા હોઈએ છીએ. પરંતુ બીજાઓ પોતાના જીવનમાં કંઈપણ બદલાવ લાવવા તૈયાર હોતા નથી. આપણે પોતે જ્યારે બદલાવ લાવવા તૈયાર થઈએ છીએ ત્યારે પણ મુશ્કેલી અનુભવતા હોઈએ છીએ ત્યારે ત્યાં બીજાઓ જેઓ બદલાવ લાવવા માંગતા જ નથી. તેમને દબાણ કરવું નિરર્થક બની રહે છે.

આયનાની કરામત

આપણી પોતાની લાગણીઓને આયનાઓ સુંદર રીતે પ્રતિબિંબિત કરે જો આપણે આનંદ અને સંતોષ ભરેલી જિંદગી જીવવા માંગતા હોઈએ તો આયનાઓ આપણને દર્શાવે છે કે આપણા વ્યક્તિત્વના કયા પાસાને બદલવા જોઈએ.

તમે જ્યારે પણ આયના પાસેથી પસાર થાવ ત્યારે તમારી આંખોમાં જોઈને તમારા પોતાને માટે કંઈપણ સકારાત્મક બોલો. હકારાત્મક વલણનું ખૂબ જ શક્તિશાળી રૂપ એ છે કે આયનામાં જોઈને મોટેથી સકારાત્મક વાત બોલવી. તમને તમારામાં રહેલા વિરોધ ભાવનો તરત અનુભવ થશે અને તમે બહુ ઝડપથી તે ભાવને દૂર કરી શકશો. આ પુસ્તક તમે વાંચી રહ્યા છો ત્યારે પણ એક નાનકડો આયનો તમારી પાસે રાખવો એ સારી વાત બની રહેશે. જ્યારે તમે હકારાત્મક વાત બોલો ત્યારે તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરજો - તમને ખબર પડી જશે કે તમારો આંતરિક વિરોધ કયો છે અને કયો નથી.

હવે આયનામાં જુઓ અને તમારી જાતને કહો : 'હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું.'

તમને આટલું બોલતા કેવું લાગ્યું તેનો અનુભવ કરો. જો તમારામાં આનાકાનીનો ભાવ, વિરોધનો ભાવ કે બદલાવ લાવવો જ નથી તેવો ભાવ આવે તો તમારી જાતને પૂછો કે કેમ આમ છે? કઈ પુરાણી માન્યતાને તમે દિલમાં હજી રાખી મૂકે છે? ખેર, તમારી જાતને ઠપકો આપવાનો આ સમય નથી. તમે તો ફક્ત આખી વાત જોયા કરો અને કઈ માન્યતા સપાટી ઉપર તરી આવે છે તે જુઓ. આ એ માન્યતા છે જે તમને તકલીફ આપી રહી હતી. એનો જન્મ ક્યાંથી થયો હતો એ શું તમે જાણી શકશો?

આપણે જ્યારે હકારાત્મક વાતો કરતાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણને કોઈ સાચી લાગણી થતી નથી અથવા કશું બનતું નથી. એ વખતે બહુ

સરળતાથી બોલી જવાય છે કે ‘લો, હકારાત્મક વાતો કામ ન લાગી.’ ખરે, હકારાત્મક વાતો કામ ન લાગી તેવી વાત નથી પરંતુ તે પહેલા આપણે બીજું પગલું લેવાની જરૂરત ઊભી થઈ છે જે પછી હકારાત્મક વાતો આપોઆપ આવશે.

વલણોનું સાતત્ય આપણી જરૂરતોને દર્શાવે છે

આપણી દરેક ટેવ, વારંવાર થતા આપણા દરેક અનુભવ, સતત થતું રહેતું આપણું વલણ, આપણી અંદર રહેલી જરૂરિયાતને વ્યક્ત કરે છે. આ જરૂરિયાત આપણી કોઈ માન્યતાને મળતી આવતી હોય છે. જો કોઈ જરૂરિયાત જ ન હોય તો આપણી પાસે તે ન હોત, કે આપણે તેની સાથે વળગેલા ન હોત. આપણી અંદર કશુંક એવું છે જેને મેદની જરૂરત છે, નબળા સંબંધોની, નિષ્ફળતાની, સિગરેટની, ગુસ્સાની, ગરીબીની, ગાળોની અથવા જે કાંઈ સમસ્યા આપણી સાથે હોય તેની જરૂરત છે.

આપણે કેટલીક બધીવાર બોલ્યા હોઈશું કે ‘હું હવે ક્યારેય એવું નહિ કરું!’ છતાંય દિવસ પૂરો થાય તે પહેલા આપણે કેકનો કકડો ખાઈ ગયા હોઈશું (જે મેદ વધારે છે) સિગરેટ પી લીધી હશે, જેને પ્રેમ કરતા હોઈએ તેને જ ગાળો દીધી હશે. વગેરે વગેરે. તે પછી આપણે જાતે જ સમસ્યાને બેવડાવતા હોઈએ છીએ - ગુસ્સામાં આવી જાતને કહેતા હોઈએ છીએ : ‘જા, તારામાં ઈચ્છાશક્તિ જ નથી. શિસ્ત નથી. તું તો સાવ નબળો છે.’ જે અપરાધભાવ લઈને આપણે ફરતા હોઈએ છીએ તેમાં આ વાત વધુ ઉમેરો કરે છે.

ખેર, આખી વાત ઈચ્છાશક્તિ કે શિસ્તની નથી

આપણા જીવનમાં જે કાંઈ વાત આપણે બહાર લાવવા માંગતા હોઈએ છીએ એ તો એક ચિહ્ન માત્ર કે પછી દેખીતી અસર હોય છે. આ અસરનું કારણ જાણ્યા વિના તેને નાબૂદ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો નકામી વાત

બની રહે છે. જેવી આપણી ઈચ્છાશક્તિ કે શિસ્તને આપણે ઢીલી કરી દઈએ છીએ કે પેલી અસર તરત દેખા દે છે.

જરૂરિયાતને મુક્ત કરી દેવાની તૈયારી હોવી જોઈએ

‘અત્યારે તમારી જે હાલત છે તેની જરૂરિયાત તમારામાં અંદર પડેલી હશે, નહિ તો તમારા આ હાલ ન થાય. એક ડગલું આપણે પીછેહઠ કરીએ અને એ જરૂરિયાતને મુક્ત કરી દેવાની તૈયારી બતાવી, તેના ઉપર આગળ વધીએ. જ્યારે તમને જરૂરિયાત જ નહિ લાગે તમને સિગરેટની ઈચ્છા જ નહિ થાય કે વધુ પડતું ખાવાની ઈચ્છા નહિ થાય કે નકારાત્મક વલણ અપનાવવાની ઈચ્છા નહિ થાય.’

હકારાત્મક વલણનો એક આ રીતે પણ ઉપયોગ કરી શકાય : ‘હું મારી જરૂરિયાતને મુક્ત કરવા તૈયાર છું - જેમાં બદલાવનો વિરોધ, માથાનો દુઃખાવો, અપયો, વધુ પડતુ વજન, નાણાંનો અભાવ વગેરે વગેરેનો સમાવેશ થઈ જાય છે. તમે જ બોલો : ‘હું મારી જરૂરિયાતને... (અહીં જે જરૂરિયાત હોય તે બોલીને મુક્ત કરવા તૈયાર છું.’ આ તબક્કે જો તમે વિરોધાભાવ દર્શાવશો તો બીકે હકારાત્મક વલણ કામ કરી શકશે નહિ.

આપણી આજુબાજુ જે જાળાંઓ આપણે ઊભાં કર્યા છે તેને દૂર કરવા જ રહ્યા. દોરી વીંટળાયેલા દડાને ઉકેલવાનો તમે પ્રયત્ન કર્યો જ હશે. જો ધ્યાનપૂર્વક દડા ઉપરથી દોરા ન ઉકેલીએ તો ગૂંચવાડો થઈ જાય. તમારે બહુ જ શાંતિ અને ધીરજથી ગાંઠો ઉકેલવી પડે. એ જ રીતે તમારી જાત પ્રત્યે પણ શાંત અને ધીરજવાન બનજો અને તમારી માનસિક ગાંઠો ધીરે ધીરે ઉકેલજો. જરૂર પડે તો કોઈની મદદ લેજો. આ બધું કરતી વખતે તમારી જાતને ચાહવાનું ભૂલતા નહિ. પુરાણી વાતને જતી કરવાની તૈયારી એ જ તો આ રહસ્યની ચાવી છે.

આપણા દરેક બાહ્ય વર્તન પાછળ કુદરતી રીતે જ એક આંતરિક

વિચારધારા હોય છે. જ્યારે હું ‘સમસ્યાની જરૂરિયાત’ શબ્દો વાપરું છું ત્યારે મારું કહેવાનું એ છે કે આપણા ચોક્કસ વર્તન અને વિચારની પાછળ એક ચોક્કસ ‘જરૂરિયાત’ હોય છે. ફક્ત બાહ્યવર્તન સામે લડવાથી તો સમય અને શક્તિ બંને બરબાદ થશે અને સમસ્યાને વધુ વકરાવશે.

‘હું નકામ છું.’ એ થઈ ઢીલમાં નાખવાની વાત

જો તમારી કોઈ એક આંતરિક માન્યતા કે વિચારધારા એવી હોય કે ‘હું નકામો છું.’ તો તેની બાહ્ય અસર વાતને ઢીલમાં નાખવાની બની રહેશે. ખેર, ઢીલમાં પડવું એટલે આપણે જ્યાં પહોંચવું છે ત્યાં પહોંચવાથી આપણને દૂર રાખવા. મોટાભાગના લોકો જેઓ આ પ્રકારની ઢીલ કરતાં હોય છે તેઓ તેમનો સમય અને શક્તિ પોતાને ઊતરતી કક્ષાના બતાવી ઢીલ પેદા કરતા હોય છે. તેઓ જાતે જ તેમની જાતને આળસુ કહેશે અને જાણે તેઓ ‘ખરાબ લોકો’ છે તેવો અનુભવ કરશે અને કરાવશે.

બીજાનું સારું જોઈ ગુસ્સો કરવો

મારા એક ઓળખીતા પોતાના તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાય તે દર્શાવવું ગમતું હતું એટલે તે હાથે કરીને બેઠક વખતે મોડો આવતો જેથી બેઠકમાં થોડી ચલવપલવ થાય. તેના કુટુંબમાં તે છેલ્લું બાળક હતો એટલે કોઈપણ વાતમાં કશું પણ મેળવવા તેનો નંબર છેલ્લો આવતો. અત્યારે પણ જો કોઈનું સારું થયું હોય તો તે તેઓની સાથે આનંદ નહિ માણે. તેના બદલે બોલશે - ‘ઓહ, એવું નસીબ મને મળ્યું હોત તો ગમત.’ અથવા ‘ઓહ, મને કેમ એવું સારું નસીબ નથી મળતું?’

બીજાઓને સારું ન જોઈ શકવાનો તેનો વિરોધ તેના પોતાના વિકાસ અને બદલાવમાં બાધારૂપ બનતા હતા.

સ્વ-યોગ્યતા ઘણા દરવાજાઓ ખોલી નાંખે છે

૭૯ વર્ષની એક મહિલા બેન મને મળ્યાં હતાં તેણી સંગીત શીખવતી

હતી અને તેણીના ઘણા વિદ્યાર્થીઓ ટેલિવિઝનની જાહેરાતોમાં દેખા દેતા હતા. તેણી પણ એ કામ કરવા માંગતી હતી પરંતુ તે ડરતી હતી. મેં તેણીને સંપૂર્ણ ટેકો આપી સમજાવ્યું કે ‘જો, તારા સમાન આ જગતમાં કોઈ નથી. જેવી છે તેવી રજૂ થજે.’ વધુમાં મેં કહ્યું, ‘મજા ખાતર એ કામ કરજે. તારે રજૂ કરવાનું છે તે જોવા માટે આ વિશ્વમાં ઘણા લોકો છે. તેઓને ખબર પડવા દે કે તું આ જગતમાં છે.’

તે પછી તેણીએ ઘણા એજન્ટો અને આવું કામ આપનારા ડિરેક્ટરોનો સંપર્ક સાધ્યો અને હિંમતભેર કહ્યું કે ‘હું વરિષ્ઠ નાગરિક છું અને મારે જાહેરાતોમાં કામ કરવું છે.’ થોડા જ સમયમાં તેને કામ મળી ગયું અને તે પછી તેણીએ પાછું વળીને જોયું નથી. હું તેણીને ટીવી ઉપર અને મેગેઝીનમાં ઘણીવાર જોઉં છું. નવી કારકિર્દી ગમે તે ઉંમરે શરૂ થઈ શકે છે, જો તે તમે આનંદ ખાતર કરતા હો તો.

પોતાની ટીકા તદ્દન નકામી વાત છે

એ તો ઢીલ અને આળસને વધારશે. આપણી માનસિક શક્તિ તો ઠાલવી દેવી જોઈએ જ્યાં જૂના વિચારો દૂર કરી નવી વિચારધારા પેદા કરી શકાય. બોલો : ‘હું નકામો છું એ વાત ભૂલવાને માટે હું તૈયાર છું. જીવન દરેક શ્રેષ્ઠ બાબત માટે હું યોગ્ય છું અને પ્રેમપૂર્વક આ વાતનો હું સ્વીકાર કરું છું.’

‘થોડા દિવસ હું આ રીતે હકારાત્મક વાતો ફરી ફરીને કરીશ એટલે વાત મુલત્વી રાખવાનું મારું બાહ્ય વલણ આપોઆપ દૂર થશે.’

‘સ્વ-યોગ્યતાનું વલણ જ્યાં હું આંતરિક રીતે વિકસાવીશ તો મારું વર્તન થવામાં ઢીલ પેદા નહિ થાય.’

હવે તમે જોઈ શકશો કે આ વાત તમે તમારી નકારાત્મક તરાહોને કે બાહ્ય વર્તનને કઈ રીતે લાગુ પાડી શકો છો. જો આંતરિક માન્યતાઓ દૃઢ

થઈ ગઈ હશે તો ગમે તેટલો સમય કે શક્તિ વાપરશો તો પણ તે નહિ બદલાય. માટે એ માન્યતાઓને બદલી નાંખો.

તમે આ આખી વાતને કઈ રીતે લો છો અથવા અત્યારે કયા વિષયની આપણે વાત કરી રહ્યા છીએ તે બધા કરતા મુખ્ય વાત છે વિચારોની અને વિચારો બદલી શકાય છે.

જ્યારે કોઈ પરિસ્થિતિ આપણે બદલવા માંગતા હોઈએ છીએ ત્યારે બોલવાની જરૂરત હોય છે.

‘મારી આ સ્થિતિ માટે જવાબદાર વિચારધારાને હું છોડી દેવા તૈયાર છું.’

જ્યારે પણ તમારી બીમારી કે સમસ્યા વિષે તમે વિચાર કરો ત્યારે આ વાક્ય તમે તમારી જાતને દરેક વખતે વારંવાર કહી શકો છો. જે ક્ષણે તમે આમ બોલો છો એટલે તમે મુક્તિ તરફ આગળ વધો છો. હવે તમે નિઃસહાય નથી રહ્યા. તમે તમારી શક્તિ જાણતા થયા છો. તમે કહો છો : ‘આ બધું મેં જ ઊભું કર્યું હતું તેની મને હવે સમજ પડે છે. હવે હું મારી શક્તિને પાછી મેળવું છું. હું મારા એ જૂના વિચારોને છોડી દઈશ અને ભૂલી જઈશ.’

સ્વ-નિંદા

અમારાં પેટલાદની નોકરીનાં એક સ્ટાફ મેમ્બર જ્યારે પોતાના નકારાત્મક વિચારોને સહન ન કરી શકે ત્યારે જે કાંઈ હોય તે પેટમાં પધરાવી દે અને પછી બીજે દિવસે પોતાના વધુ પડતા વજનને માટે ગુસ્સો વ્યક્ત કરે. એ કહેતાં એ જ્યારે નાની બાળકી હતી ત્યારે જમવાના ટેબલ ઉપર કુટુંબના સભ્યોના ભાણામાં જે કાંઈ વધ્યું હોય તે ખાઈ જાય. કુટુંબના સભ્યો આ જોઈને હસે અને તેણીને ‘કેવી ચાલાક છે’ તેમ બોલે. બસ આ જ એક

વખાણ તેણીએ તેણીના કુટુંબ પાસેથી સાંભળ્યા હતા.

હવે સવાલ એ છે કે તમે જ્યારે તમારી જાતને ઠપકો આપતાં હો છો, તમારી જાતને નીચી ગણતા હો છો ત્યારે તમે આ રીતે કઈ વ્યક્તિને સજા કરતા હો છો.

નકારાત્મક કે સકારાત્મક બધા જ આપણાં વલણો આપણે સૌએ આપણે ત્રણ વર્ષનાં થઈએ ત્યાં સુધીમાં સ્વીકારી લીધા હોય છે. એ પછીના આપણા અનુભવો જીવનનાં એ ત્રણ વર્ષના તબક્કામાં આપણે જે સ્વીકાર્યું અને માન્યું તે ઉપર આધારીત હોય છે. આપણે જ્યારે નાના બાળક હતા ત્યાર આપણી સાથે જે પ્રકારે વર્તવિ થયો હતો તેવો જ વર્તવિ આપણે અત્યારે આપણી જાત સાથે કરતા હોઈએ છીએ. તમે જે વ્યક્તિને ઠપકો આપી રહ્યા છો તે તમારી અંદર રહેલું ત્રણ વર્ષનું બાળક છે.

જો તમે એવી વ્યક્તિ છો જે ક્રોધ અને ડરના લીધે પોતાની જાતને ઠપકો આપે છે, તો તમારી જાતને ત્રણ વર્ષના હો તે રીતે જુઓ. ઉદાહરણ તરીકે તમારી સામે ત્રણ વર્ષનું એક બાળક ઊભું છે જેને કોઈ વાતનો ડર લાગી રહ્યો છે કે તમે શું કરશો? શં તમે તેના ઉપર ગુસ્સે થશો કે પછી તેને બે હાથમાં લઈ સાંત્વના આપશો? જ્યારે તમે બાળક હતા ત્યારે તમારી આજુબાજુના મોટા લોકોને કેવી રીતે સાંત્વના આપવી તે કદાચ નહોતું આવડતું. હવે તમે મોટા થઈ ગયા છો. અને તમારી અંદર રહેલા બાળકને જો તમે સાંત્વના નહિ આપો તો તેના જેવી કરુણતા કઈ હોઈ શકે?

ભૂતકાળમાં જે કાંઈ બન્યું તે પતી ગયું છે અને વીતી ગયું છે. હવે વર્તમાનકાળ છે અને તમને તક મળી છે કે તમે તમારી જાત સાથે કેવો વર્તવિ કરશો. ડરી ગયેલા બાળકને ઠપકો નહિ, સાંત્વના જોઈતી હોય છે. ઠપકો તમારામાં તમને વધારે ડરપોક બનાવશે અને તમે નિઃસહાય બની જશો. તમારી અંદર રહેલું બાળક જો અસલામતી અનુભવશે તો ઘણી મુશ્કેલીઓ

પેદા થઈ જ્યારે તમે યુવાન હતા ત્યારે તમને કોઈએ નીચાજોશું ક્યું હતું ત્યારે તમને લાગ્યું હતું? અત્યારે તમારી અંદર રહેલા બાળકને તેવું જ લાગે છે.

તમારી જાત પ્રત્યે ઉદાર બનો - તમારી જાતનો સ્વીકાર કરો અને ચાહવા માંડો. નાના બાળકને પોતાની જાતને વ્યક્ત કરવા અને તે પણ વધુ શક્તિ સાથે વ્યક્ત કરવા આ જ વાતની જરૂર પડે છે.

પડાવ : ૭

બદલાવવાની રીત નક્કિ કરો.

‘કેવી રીતે’ એ શબ્દબેલડી મને ગમે છે. જ્યાં સુધી આપણે જાણીએ નહિ કે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો અને પરિસ્થિતિમાં બદલાવ લાવવો ત્યાં સુધી દુનિયાની બધી થિયરી નકામી છે. આ બાબતમાં હું તદ્દન વ્યવહારુ અને વાસ્તવવાદી વ્યક્તિ છું. કારણ કે કોઈ પણ વાત કેવી રીતે કરવી તેની જરૂરત હું સમજું છું.

હમણાં જે સિદ્ધાંતો ઉપર આપણે કામ કરીશું તે આ પ્રમાણે છે :

- જતુ કરવાની ઈચ્છાને પોષણ આપવું
- મનને કાબૂમાં રાખવું.
- આપણી જાતને અને બીજાઓને માફ કરવાથી આપણને

કેવી મુક્તિ મળે છે તે શીખી જવું.

ઈચ્છામુક્તિ

જ્યારે આપણે કોઈ ઈચ્છામાંથી મુક્ત થવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ

ત્યારે થોડા સમય માટે તો આખી પરિસ્થિતિ ડામાડોળ બની જતી હોય છે. જોકે આ કોઈ ખોટી વાત નથી. પરિસ્થિતિએ બદલવાની શરૂઆત કરી છે તેની આ નિશાની છે. આપણી હકારાત્મકતા કામ કરી રહી છે અને એટલે આપણે પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા જોઈએ.

ઉદાહરણો

- આપણી સમૃદ્ધિ વધે તે માટે આપણે પ્રયત્નશીલ હોઈએ છીએ ત્યારે જ આપણું પાકીટ ગુમ થઈ જાય છે.
- આપણા સંબંધોમાં સુધારો થાય તેવા આપણા પ્રયત્નો વખતે જ ઝઘડો ફાટી નીકળે છે.
- તંદુરસ્ત થવાના આપણા પ્રયત્ન વખતે જ આપણને શરદી થઈ જાય છે.
- આપણી સર્જનાત્મક શક્તિઓનો આપણે ઉપયોગ શરૂ કરીએ છીએ તે સમયે આપણને પાણીયું પકડાવી દેવામાં આવે છે.

ખેર, કેટલીક વખત સમસ્યા બીજી જ દિશા તરફ વળી જતી હોય છે અને તે સમયે આપણને સમસ્યાને સમજવામાં સરળતા પડે છે. દાખલા તરીકે ધારી લો કે તમે ધૂમ્રપાન છોડી દેવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો અને તમારી જાતને કહેતા હો છો કે ‘સિગરેટની મારી ઈચ્છામાંથી હું મુક્તિ મેળવવા તૈયાર છું.’ તમારું આમ કરવાનું ચાલુ હોય ત્યારે જ તમને નજરે પડે છે કે તમારા સંબંધો અસુખ પેદા કરે તેવા થતા જાય છે.

એ સમયે નિરાશ ન થતા - બદલાવની પ્રક્રિયા કારગત નીવડી રહી છે. તેની એ નિશાની છે.

એ સમયે તમે તમારી જાતને શ્રેણીબદ્ધ સવાલો પૂછશો - જેવા કે ‘અસુખ પેદા કરે તેવા સંબંધો છોડી દેવા શું હું તૈયાર છું? શું મારી સિગરેટનો ધૂમાડો એક એવો પડદો ઊભો કરી રહ્યો છે કે હું મારા અસુખ પેદા કરે તેવા

સંબંધો જોઈ ન શકું? શા માટે હું આ સંબંધો ઊભા કરી રહ્યો છું?’

તમને હવે જાણ થઈ જાય છે કે સિગરેટ તો રોગનું એક બહાનું છે. કારણ નથી. એટલે હવે તમે એક સમજણ કેળવો છો જે તમને મુક્ત કરી દેશે.

તમે હવે કહેવાનું શરૂ કરશો કે ‘હું અસુખ પેદા કરે તેવા સંબંધોથી જરૂરિયાતને છોડી દઉં છું.’

હવે તમને ખબર પડી જશે કે તમને કેમ અસુખ થતું હતું. કારણ કે બીજા લોકો સદાય તમારી ટીકા કર્યા કરવામાંથી ઊંચા જ નહોતા આવતા.

જ્યારે તમને એ વાતની જાણ છે કે આપણે પોતે જ આપણા બધા અનુભવોને પેદા કરતા હોઈએ છીએ, ત્યારે તમે હવે કહેવાનું શરૂ કરશો કે ‘મારી ટીકાઓ થાય તે વાતમાંથી મુક્ત થવા હું તૈયાર છું.’

હવે તમે ટીકાઓ વિષે વિચારવાનું શરૂ કરશો અને તમને યાદ આવશે કે તમે જ્યારે બાળક હતા ત્યારે તમે ઘણી બધી ટીકાઓ સહન કરી હતી. તમારી અંદર વસેલો નાનો બાળક ત્યારે આરામ પામે છે જ્યારે તેની ટીકાઓ થાય છે. આ વાત છુપાવવાથી જ તમે ધુમાડાનો એક પડદો પેદા કરો છો.

કદાચ તમને હકારાત્મક વલણનું બીજું પગલું દેખાશે અને તમે બોલશો, ‘હું માફ કરવા તૈયાર છું.’

તમારા આ પ્રકારના હકારાત્મક વલણને ચાલુ રાખશો એટલે તમને દેખાશે કે સિગરેટનો હવે તમને મોહ રહ્યો નથી, અને તમારા જીવનમાં હાજર લોકો હવે તમારી ટીકા કરતા નથી. બસ આ તબક્કે તમને જાણ થઈ જાય છે કે તમારી જરૂરિયાતમાંથી તમે મુક્ત થઈ ગયા છો.

સામાન્ય રીતે આ વાત બનતા થોડો સમય લાગે છે. જો તમે ધીરજપૂર્વક આગ્રહ રાખો અને રોજ તમારી જાતને બદલાવની પ્રક્રિયાને

જોઈ જવાનો થોડો સમય આપો તો તમને ઉત્તરો મળી જશે. આ સમગ્ર સૃષ્ટિને પેદા કરનાર પ્રજ્ઞા જ તમારી અંદર રહેલી પ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ) છે. તમારી અંદર રહેલા રાહબર ઉપર પૂરો વિશ્વાસ રાખજો જે તમારે જે કાંઈ જાણવું છે તે જરૂર જણાવશે.

મનોયત્ન : જરૂરિયાતને છોડી દેવી

સારવાર-બેઠક વખતે આ મનોયત્ન કોઈ સાથીદાર સાથે તમે કરો તે મને ગમશે. છતાંય કોઈ મોટો આયનો લઈને પણ તમે સારી રીતે આ મનોયત્ન કરી શકો છો.

તમારા જીવનમાં કશુંક બદલવું છે તે વિષે ઘડીભર વિચાર કરો. હવે આયના પાસે જાવ અને આયનામાં પ્રતિબિંબિત તમારી આંખ સામે જુઓ અને મોટેથી બોલો : ‘હવે મને ખબર પડી ગઈ છે કે આ પરિસ્થિતિ મેં જ પેદા કરી છે અને મારી પૂરી જાગૃતિ સાથે આ પરિસ્થિતિ પેદા કરનાર વલણોને હું છોડી દેવા તૈયાર છું.’ આ વાત ભરપૂર લાગણી સાથે ઘણી બધીવાર બોલો.

જો તમે સાથીદાર હો તો તમારો સાથીદાર તમને વિશ્વાસ અપાવે કે તમે જે બોલો છો તે સાચું છે. તમારા સાથીદારને તમે ખાતરી કરાવો તેવું મને ગમશે.

તમે જે બોલો છો તેમાં તમે માનો છો કે નહિ તે સવાલ તમારી જાતને પૂછો. આયનામાં જોઈને તમારી જાતને ખાતરી કરાવો કે આ વખતે તમે ભૂતકાળના એ બંધનમાંથી બહાર નીકળી જશો.

આ ક્ષણે ઘણા લોકો ગભરાઈ જાય છે. કારણ કે આ છોડવાની પ્રક્રિયા કેવી રીતે કરવી તે વાત તેઓ જાણતા હોતા નથી. જ્યાં સુધી બધા ઉત્તરો તેઓ જાણે નહિ ત્યાં સુધી તેઓ આ વાત કરવા તૈયાર હોતા નથી. આ ફક્ત વિરોધનું એક વધુ રૂપ છે. તેને વળોટી જજો.

અહીં મજાની વાત એ છે કે આપણે કેવી રીતે કરવાનું તે જાણવાની જરૂર નથી. અહીં આપણી જરૂરિયાત છે આપણી તૈયારી. સૃષ્ટિની પ્રજ્ઞા કે પળ તમારું અર્ધજાગૃત મન ‘કેવી રીતે કરવાનું’ તે શોધી કાઢશે. તમારો દરેક વિચાર જે તમે વિચારો છો અને દરેક શબ્દ જે તમે બોલો છો તેનો પ્રતિભાવ - પડઘો પડે છે અને શક્તિનું બિંદુ તો આજની પળમાં સમાયેલું છે. આ પળે તમે જે વિચારો અંગે વિચારો છો અને જે શબ્દો જાહેર કરો છો તે જ તમારા ભવિષ્યને પેદા કરે છે.

તમારું મન તો એક સાધન છે

તમારા મન કરતાં પણ તમે પોતે વિશેષ છો. તમે કદાચ વિચારતા હશો કે બધો ખેલ મન જ કરે છે; કારણ કે એ રીતે વિચારવા માટે તમે જાતે જ તમારા મનને કેળવેલું હોય છે. તમારા આ સાધનને (મનને) તમે બીન કેળવેલું કે ફરી કેળવી શકાય તેવું કરી શકો છો. તમારું મન એક એવું સાધન છે જેનો તમે ઈચ્છો તેવો ઉપયોગ કરી શકો છો. હાલમાં તમારા મનનો તમે જે રીતે ઉપયોગ કરો છો એ તો ટેવ પડી ગઈ હોય તે પ્રમાણે કરો છો અને ટેવો પછી તે ગમે તે ટેવો કેમ ન હોય, તેને જો ઈચ્છીએ તો બદલી શકાય છે અથવા તો આપણને ખબર હોય કે ટેવો બદલવી શક્ય છે.

ઘડીભર તમારા મનને શાંત કરી દો અને આ વિચાર અંગે ગંભીરતાથી વિચાર કરો : તમારું મન એક સાધન છે અને તેનો ઉપયોગ તમારી ઈચ્છા મુજબ કરી શકો છો.

જે વિચારો વિચારવાનું તમે ‘પસંદ’ કરો છો તે જ તમારા અનુભવોને પેદા કરે છે. જો તમે એવું માનશો કે ટેવ કે વિચારને બદલવા ખૂબ જ મુશ્કેલ છે તો તમારા એ વિચાર માટે એ વાત સાચી બની જશે. પરંતુ જો તમે એવું વિચારવાનું પસંદ કરશો કે ‘બદલાવ લાવવો મારા માટે સરળ વાત બની રહી છે.’ તો એ વિચાર તમારા માટે સાચો બની જશે.

મન ઉપર કાબૂ

તમારી અંદર ન માની શકાય તેવી શક્તિ અને પ્રજ્ઞા છે, જે સતત તમારા વિચારો અને શબ્દોનો પડઘો પાડ્યા કરે છે. જો સજાગ થઈને તમે તમારા વિચારો પસંદ કરવાનું તમારા મનને કાબૂમાં રાખીને શીખી જશો તો એ આંતરિક શક્તિ સાથે તમે જોડાઈ જશો.

ક્યારેય એવું ન વિચારતા કે તમારું મન કાબૂમાં છે. ખરેખર તો તમે તમારા મનના કાબૂમાં છો. તમે તમારા મનનો ઉપયોગ કરો. તમે એ પુરાણા વિચારો ઉપર વિચારવાનું બંધ કરી શકો છો.

જ્યારે તમારી પુરાણી વિચારસરણી માથું ઊંચકવાનો પ્રયત્ન કરે અને બોલે : ‘બદલાવ લાવવો ખૂબ જ મુશ્કેલ વાત છે.’ ત્યારે તમે મન ઉપર કાબૂ લઈ લેજો. તમારા મનને કહેજો : ‘હવે હું એ માનવાનું પસંદ કરું છું કે બદલાવ લાવવાનું સરળ બની રહ્યું છે.’ તમારા મન સાથે આ સંવાદ તમારે ઘણી બધીવાર કરવો જોઈએ જેથી સ્થાપિત થાય કે તમે મન ઉપર કાબૂ ધરાવો છો અને તમે જે કરો છો તે થાય છે.

ફક્ત એક જ વાત એવી છે જેના ઉપર તમારો કાબૂ છે - અને તે છે તમારો ચાલુ વિચાર

તમારા જૂના વિચારો ભૂતકાળ બની ગયા; તેના થકી જે અનુભવો પેદા થયા તે જીવી જવા સિવાય તેના માટે તમે કંઈ કરી શકો તેમ નથી. તમારો હાલનો વિચાર જેનો તમે હમણાં વિચાર કરી રહ્યા છો તે હવે સદંતર તમારા કાબૂમાં છે.

ઉદાહરણ

તમારે એક નાનું બાળક છે, જેને રાત્રે મોડે સુધી જાગવાની તમે છૂટ આપી છે અને પછી તમે નિર્ણય લો છો કે હવે આ બાળક રોજ રાત્રે આઠ વાગે પથારી ભેગું થઈ જ જવું જોઈએ તો એ બાળકની પહેલી રાત કેવી જાય

તે વિચારો.

બાળક આ નવા નિયમ સામે બંડ પોકારશે અને ધમપછાડા તથા ચીસાચીસ કરી પથારીની બહાર રહેવાનો પ્રયત્ન કરશે. જો એ વખતે તમે ઠીલ આપશો તો બાળકની જીત થશે અને કાયમ માટે એ તમારા ઉપર કાબૂ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરશે.

પરંતુ જો તમે શાંત મક્કમતાથી તમારા નિર્ણયને વળગી રહેશો અને બાળકને કહી દેશો કે હવેથી આ જ નવો સૂવાનો સમય છે તો બાળકનો વિરોધ ઓછો થશે. બે કે ત્રણ રાત્રિમાં તો નવો સૂવાનો સમય સ્થાપિત થઈ જશે.

આજ વાત તમારા મનને લાગુ પડે છે. હા, એ પણ પહેલાં બંડ પોકારશે, એ કશું જ ફરી શીખી જવા માંગતું નથી. પરંતુ સત્તા તમારા હાથમાં છે અને જો તમે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરી મક્કમ રહેશો તો સાવ થોડા સમયમાં નવી રીતે વિચારવાનું સ્થાપિત થઈ જશે. તમને એટલું સારું લાગશે અને તમને જ્ઞાન થશે કે તમારા પોતાના વિચારોના તમે નિઃસહાય ગુલામ નથી પરંતુ તમારા મનના તમે માલિક છો.

મનોચત્ન : મુક્ત કરવું - જવા દેવું

જ્યારે તમે આ વાંચી રહ્યા છો ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લો અને એ શ્વાસને બહાર કાઢો ત્યારે બધી જ તાણને તમારા શરીરની બહાર લાવી દો. તમારી ખોપરી, કપાળ અને મોઢાને આરામની સ્થિતિમાં લાવી દો. તમારી જીભ, તમારું ગળું અને તમારા ખભાઓને પણ આરામની સ્થિતિમાં લાવી દો. તમે પુસ્તકને ભલે પકડી રાખો પરંતુ તમારા બાવડાને અને હાથને આરામની સ્થિતિમાં રાખો. આમ હમણાં જ કરો. તમારી પીઠ, તમારું પેટ અને તમારા પેઢુને આરામની સ્થિતિમાં લાવી દો. તમારા હાથ અને પગને આરામની સ્થિતિમાં લાવીને શાંતિથી શ્વાસ લો.

આગળનો ફકરો વાંચવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં શું તમને તમારા શરીરમાં મોટા ફેરફારનો અનુભવ થયો? આવી સ્થિતિ ક્યાં સુધી રાખી શકો છો તેનું ધ્યાન રાખો. જો આ વાત તમે તમારા શરીર સાથે કરી શકો તો તેવી જ વાત તમે મન સાથે પણ કરી શકો.

આ આરામદાયક અને શાંત સ્થિતિમાં તમારી જાતને કહો : ‘હું જતું કરવા તૈયાર છું. હું મુક્ત કરું છું. હું જતું કરું છું. હું બધી જ તાણને છોડી દઉં છું. હું બધાં જ ડરને છોડી દઉં છું. હું બધા જ ગુસ્સાને છોડી દઉં છું. હું બધા જ અપરાધભાવને છોડી દઉં છું. હું બધી જ દિલગીરીઓને છોડી દઉં છું. મારી જૂની મર્યાદાઓને હું છોડી દઉં છું. હું જતું કરું છું અને હું શાંતિમાં છું. મારી જાત સાથે હું શાંતિમાં છું. જીવન પ્રક્રિયા સાથે હું શાંતિમાં છું. હું સલામત છું.’

આ મનોયત્ન બે કે ત્રણ વખત કરો. જવા દેવાની વાતથી જે આશાચેશ મળી તેનો અનુભવ કરો. મુશ્કેલીના વિચારો જ્યારે ઊભરી આવે ત્યારે આ મનોયત્ન ફરીવાર કરો. આ શાંત પરિસ્થિતિમાં તમે તમારી જાતને મૂકો છો ત્યારે હકારાત્મક વલણો મેળવવા સરળ બને છે. તમે તે સૌને આવકારવા ખુલ્લા મનના થઈ જાવ છો. હવે કાંઈ સંઘર્ષ, તાણ કે દબાણ રહ્યું નથી. શાંત થઈ હવે તમે યોગ્ય વિચારો કરો. જી હાં, આ એટલું સરળ છે.

શારીરિક રીતે હળવાશ મેળવવાની રીતો

ઘણી વખત આપણને શારીરિક રીતે હળવાશ પામવાની જરૂરત ઊભી થાય છે. અનુભવો અને લાગણીઓ શરીરમાં ગૂંચળાઈ જવાય તેટલી હદે ભેગી થઈ ગઈ હોય છે. જ્યારે કોઈ વાત મોઢેથી ન કહી શકીએ તેવી ગૂંચળાઈ નાંખે તેવી સ્થિતિમાં મોટરના કાય ચડાવીને ચીસો પાડવાથી હળવાશ મેળવી શકાય છે. ભેગા થયેલ ગુસ્સાને પથારી અને ઓશીકાને મુક્કાઓ મારીને વ્યક્ત કરવો એ બીનનુકસાનકર્તા વર્તન છે. એ જ રીતે ટેનિસ

રમીને કે ઝડપથી દોડીને ભેગા થયેલા ગુસ્સાને બહાર ફેંકી દઈ શકાય છે.

ભૂતકાળને તમારા ઉપર સવાર થવા દેવો

ઘણા લોકો તેઓ આજને માણી શકતા નથી કારણ કે ભૂતકાળમાં કશુંક બન્યું હતું. કારણ કે તેઓ ભૂતકાળમાં કશુંક કરવું જોઈતું હતું તે કરી શક્યા ન હતા અથવા જે રીતે કરવું જોઈતું હતું તેમ કરી શક્યા ન હતા. એટલે આજે તેઓ જીવનને સંપૂર્ણપણે માણી શકતા નથી. ભૂતકાળમાં તેઓ પાસે હતું તે હવે ન હોવાથી તેઓ તેમની આજને માણી શકતા નથી. ભૂતકાળમાં તેમની અવહેલના થઈ હતી એટલે આજે તેઓ પ્રેમનો સ્વીકાર કરી શકતા નથી. ભૂતકાળમાં કશુંક કરવા જતાં કશુંક દુઃખ બની ગયું હતું. એટલે તેમને ડર છે કે એ વાત આજે જરૂર ફરી બનશે. કારણ કે ભૂતકાળમાં તેઓએ એવું વર્તન કરેલું જેના માટે માફી માંગવી પડેલી એટલે તેઓને એમ લાગણી થાય છે કે તેઓ કાયમ માટે ખરાબ વ્યક્તિ છે. ભૂતકાળમાં કોઈ બીના માટે તેઓ ગુસ્સે થઈ ગયા હતા એટલે તેઓ હંમેશાં સાચા જ હોય છે તે વાતને પકડી રાખે છે. ભૂતકાળમાં કોઈ જૂનો બનાવ એવો બન્યો હોય કે જેમાં તેમની સાથે ખરાબ વર્તવ થયો હોય તો તે વાત ન તો તેઓ ભૂલી શકે છે, ન તો તેઓ એ લોકોને માફ કરી દઈ શકે છે.

- કારણ કે શાળાના મેળાવડામાં મને આમંત્રણ ન મળ્યું એટલે આજે મને જીવનમાં આનંદ આવતો નથી.

- કારણ કે સૌથી પહેલી અવાજની પરીક્ષામાં હું સાવ નબળો સાબિત થયો એટલે હવે સદાને માટે મને શ્રોતાની બીક લાગે છે.

- કારણ કે હું હવે પરણિત નથી એટલે આજે હવે હું પૂર્ણ જિંદગી જીવી શકું નહિ.

- કારણ કે એક વખત મારી ટીકા થવાથી મને આઘાત લાગ્યો હતો એટલે ફરી હું કાંઈ ઉપર વિશ્વાસ નહિ મૂકું.

- કારણ કે મેં એક વખત ચોરી કરી હતી એટલે મારે મારી જાતને સદાને માટે સજા કરવી જોઈએ.

- કારણ કે મારું બાળપણ ગરીબીમાં ગયું હતું એટલે હું કશું જ પામી નહિ શકું કે કશે પહોંચી નહિ શકું.

આપણે ઘણીવાર એ માનવાનો ઈન્કાર કરીએ છીએ કે ભૂતકાળને વળગી રહેવાથી તે ફક્ત આપણને નુકસાન કરે છે પછી તે ગમે તેવો ખરાબ ભૂતકાળ કેમ ન હોય. 'તેઓ' ખરેખર તે અંગે ચિંતા કરતા જ નથી. મોટાભાગે તો આ 'તેઓ'ને એ અંગે કોઈ જાણ પણ નથી હોતી. આ પળને પૂર્ણપણે જાણવાનો ઈન્કાર કરીને આપણે આપણી જાતને ભારે નુકસાન પહોંચાડીએ છીએ.

ભૂતકાળ વીતી ગયો છે અને તેને બદલી શકાતો નથી. આ જ પળ છે જેનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ છીએ. જ્યારે આપણે ભૂતકાળ ઉપર નજર નાંખીએ છીએ ત્યારે તે સમયની યાદને આપણે આ પળે અનુભવતા હોઈએ છીએ અને એમ કરવા જતાં આ પળના આનંદને ગુમાવી બેસીએ છીએ.

મનોચત્ન : ભૂતકાળમાંથી મુક્તિ મેળવવી

આપણા મનમાં સચવાઈને પડેલા ભૂતકાળને ભૂંસી નાખવાનો સમય હવે આવી ગયો છે. એની સાથેની લાગણી ભરેલી પ્રીતિમાંથી મુક્તિ મેળવો. ભૂતકાળની એ યાદોને ફક્ત યાદો તરીકે જ રાખો.

ત્રીજા ધોરણમાં તમે હતા ત્યારે કેવા કપડાં પહેરતાં હતાં તેની સાથે તમારો લાગણીભર્યો સંબંધ નહિ હોય - એ તો બસ એક યાદ હશે.

એ જ રીતે તમારા ભૂતકાળમાં બની ગયેલા બધા જ બનાવોને જોતા શીખજો. જેમ જેમ આપણે ભૂતકાળને ભૂલતા જઈએ છીએ તેમ તેમ આપણી માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ વર્તમાન ક્ષણને માણવામાં કરી શકીએ છીએ

અને આપણા મહાન ભાવિને ઘાટ આપી શકીએ છીએ.

જે કોઈ વાતો તમે જતી કરવા માંગો છો તેની એક યાદી બનાવો. આ માટે તમે કેટલા તૈયાર છો તે તમારી જાતને પૂછો અને તમારી પોતાની પ્રતિક્રિયાને તપાસી જાવ. આ બધું જતું કરવા તમારે શું કરવાનું રહેશે? તમે કેટલા તૈયાર છો? આ માટે તમારા વિરોધનું સ્તર કેટલું છે?

ક્ષમા

હવે પછીનું પગલું છે - ક્ષમા. આપણી જાતને અને બીજાઓને ક્ષમા આપવાથી આપણે ભૂતકાળમાંથી મુક્તિ મેળવી શકીએ છીએ. 'કોર્સ ઓફ મિરેકલ્સ'માં વારંવાર કહેવામાં આવ્યું છે કે ક્ષમા એ સર્વ વાતોનો ઉત્તર છે. મને અનુભવ છે કે જ્યારે આપણે મૂંઝાઈ ગયા હોઈએ છીએ ત્યારે એનો અર્થ એ થાય છે કે હજુ વધુ ક્ષમા માંગવાની જરૂર છે. જીવનની વર્તમાન ક્ષણને જ્યારે આપણે મુક્ત રીતે માણી શકતા નથી હોતા ત્યારે માનજો કે આપણે ભૂતકાળની કોઈ ક્ષણને પકડીને હજુ બેઠા છીએ. એ ક્ષણ કદાચ કોઈ દિલગીરીની, દુઃખની, ઠેસની, ડરની કે અપરાધભાવની, આક્ષેપની, ગુસ્સાની, રીસની અને ક્યારેક કદાચ બદલો લેવાની ભાવનાની હોઈ શકે છે. આમાંની કોઈપણ વાત ક્ષમા ન આપવાના વલણમાંથી જન્મે છે. જેમાં આપણે જતું કરવાનો ઈન્કાર કરીએ છીએ અને વર્તમાન ક્ષણમાં આવી ગયા હોઈએ છીએ.

કોઈપણ દર્દને મટાડવાનો જવાબ 'પ્રેમ'માં રહેલો છે અને પ્રેમ તરફ જવાનો માર્ગ ક્ષમા દર્શાવે છે. ક્ષમા ક્રોધને પીગળાવી દે છે. આ માટે ઘણા નુસ્ખાઓ છે જે હું વાપરું છું.

મનોચત્ન - ક્રોધને પીગળાવવો

ઈમ્મેટ ફોક્સનો ક્રોધને પીગળાવવાનો ઘણો જૂનો નુસ્ખો છે જે સદા

કારગત નીવડે છે. તેઓ આ પ્રમાણે સૂચન કરે છે - શાંતિથી બેસી જાવ. તમારી આંખો બંધ કરી દો, તમારા મન અને શરીરને આરામમાં લાવી દો. પછી તમે એક અંધારું કરેલા થિયેટરમાં બેઠા છો તેવી કલ્પના કરો અને તપાસી સામે નાનકડું સ્ટેજ છે. આ સ્ટેજ ઉપર તમે એ વ્યક્તિ બેસાડો જેના ઉપર તમને સૌથી વધુ ક્રોધ છે. એ વ્યક્તિ ભૂતકાળની હોઈ શકે યા વર્તમાનની પણ હોઈ શકે - એ મૃત વ્યક્તિ પણ હોઈ શકે યા જીવંત. જ્યારે તમે આ વ્યક્તિને બરાબર જોઈ શકો ત્યારે તે વ્યક્તિ માટે સારી વાતો બની રહી છે તેવું માનસિક રીતે જુઓ, એવી વાતો જે વ્યક્તિ માટે અર્થપૂર્ણ હોય. તે વ્યક્તિને આનંદમાં અને સુખમાં જુઓ.

થોડી મિનિટો માટે આ દૃશ્યને પકડી રાખો અને પછી તેને આમ થવા દો. હું અહીં એક બીજું પગલું ઉમેરીશ. જેવી આ વ્યક્તિ સ્થાન છોડીને જાય એટલે તેના સ્થાને તમારી જાતને મૂકી દેજો. સારી વાત તમારી આસપાસ બની રહી છે તેમ વિચારજો. તમારી જાત આનંદમાં અને ખુશીમાં છે તેવી કલ્પના કરજો. એક વાતની શ્રદ્ધા રાખજો કે આ સૃષ્ટિમાં અઢળકતા આપણા સૌને માટે છે.

ઉપરનું મનોચત્ન આપણામાંથી મોટાભાગના લોકોના જીવનમાં રહેલાં ક્રોધનાં કાળાં વાદળોને વિખેરી નાખે છે. જો કે કેટલાક લોકોને આ મનોચત્ન મુશ્કેલ લાગશે. આ મનોચત્ન તમે જ્યારે પણ કરશો ત્યારે દરેક વખતે જુદી વ્યક્તિ સ્ટેજ પર દેખાશે. એક મહિના સુધી રોજ આ મનોચત્ન કરજો અને અનુભવ કરજો કે તમે કેટલા હળવા થઈ ગયા.

મનોચત્ન - વેરની ભાવના

જેઓ આધ્યાત્મિક માર્ગે નીકળી પડ્યા છે તેઓ તો ક્ષમાનું મહત્ત્વ સમજતા જ હશે. આપણામાંથી કેટલાક લોકો માટે સંપૂર્ણ ક્ષમા આપતા પહેલા એક પગલું છે જે જરૂરી છે. આપણી અંદર રહેલા નાના બાળકને

ક્ષમામાંથી મુક્ત થતા પહેલા વેર લેવાની ભાવના જરૂરી લાગે છે. એ માટે આ મનોચત્ન ખૂબ મદદરૂપ થશે.

આંખો બંધ કરીને શાંતિથી બેસી જાવ. એવા લોકોનો વિચાર કરો જેઓને ક્ષમા આપવી તમારા માટે અત્યંત મુશ્કેલ છે. એ લોકો માટે તમને શું કરવું ગમશે? તમારી ક્ષમા મેળવવા તેઓએ શું કરવું જરૂરી છે? એ વાત અત્યારે બની રહી છે તેવી કલ્પના કરો. તેની ઝીણીઝીણી વાતોને યાદ કરો. એ લોકો ક્યાં સુધી પીડા ભોગવે યા સજા પામે તેવું તમે ઈચ્છો છો?

જ્યારે તમને શાતા વળે ત્યારે સમયને ટૂંકાવી દો અને આખી વાત કાયમ માટે પતી ગઈ છે તેમ વિચારો. સામાન્ય રીતે આ ક્ષણે તમે હળવાશ અનુભવશો અને ક્ષમા વિષે વિચારવાનું તમારા માટે સરળ બનશે. આ મનોચત્ન રોજ કરવું તમારા માટે સારું નહિ રહે. ક્યારેક છેલ્લે આ મનોચત્ન કરી લેશો તો મુક્તિનો અનુભવ થશે.

મનોચત્ન - ક્ષમા

હવે આપણે ક્ષમા આપવા તૈયાર થઈ ગયા છીએ. જો બને તો આ મનોચત્ન કોઈ સાથીદાર સાથે કરજો અથવા જ્યારે એકલા હો ત્યારે મોટેથી કરજો.

ફરીથી આંખો બંધ કરી શાંતિથી બેસી જાવ અને કહો - ‘જે વ્યક્તિને હું ક્ષમા આપવા માંગું છું તે છે અને હું તમને (અહીં કારણ જણાવો) ક્ષમા આપું છું.’

આ મનોચત્ન વારંવાર કરજો. ઘણા લોકોને તમારે ક્ષમા આપવાની હશે. જો તમારી સાથે સાથીદાર હોય તો તેને તમને કહેવા દેજો - ‘આભાર, હું તમને મુક્ત કરું છું.’ જો સાથીદાર ન હોય તો જે વ્યક્તિને તમે ક્ષમા આપી રહ્યા છો તે તમને આ વાક્ય કહે છે તેવી કલ્પના કરજો. આ મનોચત્ન કમસે કમ પાંચ કે દસ મિનિટ માટે કરજો. જે અન્યાય તમને થયો હતો અને

જે તમે હજુ સુધી ઊંચકીને ફરી રહ્યા છો તેને હૃદયપૂર્વક ખોલી કાઢજો. પછી એ અન્યાયને ભૂલી જજો.

જ્યારે તમે આ બધું શક્ય એટલું કરી લો પછી તમારું ધ્યાન તમારા તરફ વાળજો. તમારી જાતને મોટા અવાજે કહેજો - 'હું મારી જાતને (અહીં કારણ મૂકજો) માફ કરું છું.' બીજી પાંચ મિનિટ આ પ્રમાણે મનોયત્ન કરજો. આ બહુ જ શક્તિશાળી મનોયત્નો છે અને અઠવાડિયે એકવાર કરવું તમારા સારા માટે છે. કારણ કે તે તમારા મનમાંથી ક્યારો દૂર કરી દેશે. કેટલાક અનુભવો સરળતાથી ભૂલાઈ જતા હોય છે અને કેટલાકને વીણીને બહાર ફેંકી દેવાના હોય છે. પછી અચાનક જ એ બધા પીગળી જાય છે.

મનોયત્ન - કલ્પનાને આકાર આપવો

આ એક બીજું સારું મનોયત્ન છે. જો બની શકે તો કોઈ આટલી વાત તમારી સામે બેસી વાંચી જાય તેવું કરજો અથવા તેની ટેપ બનાવી તેને સાંભળજો.

તમારી જાતની તમે પાંચ કે છ વર્ષના બાળક છો તેવી કલ્પના કરો. આ નાના બાળકની આંખમાં સ્નેહપૂર્વક જુઓ. એ આંખોમાં એ બાળકની તીવ્ર ઈચ્છાને જુઓ અને અનુભવ કરો કે એ બાળક તમારી પાસેથી એક જ વાતની અપેક્ષા રાખે છે અને તે છે પ્રેમ. એટલે તમારા હાથ લંબાવી એને બે હાથે વહાલ કરો. તેને પ્રેમ અને હૂંફ સાથે જકડી રાખો. તેને કહી કે તેને તેમ કેટલું યાહો છો. કેટલી દરકાર કરો છો. એ બાળકની દરેક વાતના વખાણ કરો અને કહો કે શીખતી વખતે ભૂલો તો થાય. તેને આપો કે ગમે ત્યારે પણ તમે તેની સાથે જ રહેશો. હવે આ બાળકને સાવ નાનું બનવા કરો અને કહો કે શીખતી વખતે ભૂલો તો થાય. તેને વચન આપો કે ગમે ત્યારે પણ તમે તેની સાથે જ રહેશો. હવે આ બાળકને સાવ નાનું બનવા દો. એટલું નાનું કે

તે તમારા હૃદયના માપનું બની જાય. તેને હૃદયમાં સ્થાન દો જેથી જ્યારે તમે નીચું જુઓ ત્યારે તેના મુખને ઉપર ઉઠેલું જોઈ શકો - અને તમે તેને પુષ્કળ પ્રેમ આપી શકો.

હવે તમારી માતા ચાર કે પાંચ વર્ષની બાળકી છે તેવી કલ્પના કરો. આ બાળકી ગભરાઈ ગયેલી, પ્રેમની તૃષ્ણાથી અને ક્યાંથી આ પ્રેમ મળશે તેવું ન જાણતી બાળકી છે. તમારા હાથ લંબાવી આ બાળકીને તમારા બાથમાં લો અને તેને જાણ કરો કે તમે તેને કેટલું યાહો છો, કેટલી ચિંતા રાખો છો. તેને ખાતરી કરાવો કે ગમે તે થઈ જાય તે તમારા ઉપર આધાર રાખી શકે છે. જ્યારે તે શાંત થઈ જાય અને પોતે હવે સલામત છે તેવી લાગણી થાય એટલે તેને સાવ નાની બનાવી દો જેથી તે તમારા હૃદયમાં સમાઈ શકે. તમારા નાના બાળકની સામે તેને પણ તમારા હૃદયમાં સ્થાપિત કરી દો. તેઓ બંને એકબીજાને પુષ્કળ પ્રેમ આપે તેવું કરો.

હવે તમારા પિતા ત્રણ કે ચાર વરસના બાળક છે તેવી કલ્પના કરો. તેઓ ગભરાયેલા, રડતા અને પ્રેમની ખેવનાવાળા છે તેવું જુઓ. હવે ક્યાં જવું તે ન જાણતા હોવાથી તેમના ચહેરા ઉપર આંસુ દદડતા જુઓ. તમારા હાથ લંબાવી અને તેમના શરીરને પકડીને હૂંફ આપો. તેમને એવો અનુભવ થવા દો કે તમે એમને કેટલું યાહો છો. તેમને એવું લાગવા દો કે તમે હંમેશ તેમની પાસે જ રહેશો.

જ્યારે આંસુ સુકાઈ જાય અને તેમના મનમાં શાંતિ છવાઈ જાય એટલે તેમને સાવ નાના બનાવી દો - તમારા હૃદયના માપ જેટલા. તેમને પણ હૃદયમાં સ્થાપિત કરી દો જેથી એ ત્રણે નાનાં બાળકો એકબીજાને પુષ્કળ પ્રેમ આપે અને તમે પણ એ ત્રણેને પ્રેમ કરી શકો.



યાદ રાખજો - તમારા હૃદયમાં એટલો બધો પ્રેમ સમાયેલો છે કે

તેના વડે તમે આ આખા ગ્રહને સાજોનરવો રાખી શકો છો. પણ હમણાં તો આ પ્રેમનો ઉપયોગ તમારી તંદુરસ્તી માટે જ કરીએ. તમારા હૃદયના કેન્દ્રબિંદુમાં ઉષ્મા, નરમાશ અને કુમાશને ઝળહળતી અનુભવો. બસ આ લાગણીને, તમારી વિચારશૈલીને તમારી જાત સાથે તમે વાત કરતા હો તે વાતોને બદલવા માટે ઉપયોગમાં લો.

પડાવ : ૭

નવી શરૂઆતનો આરંભ કરો

- મારે મેદસ્વી નથી થવું.
- મારે દેવાળિયા નથી થવું.
- મારે વૃદ્ધ નથી થવું.
- મારે અહીં રહેવું નથી.
- મારે આ સંબંધ રાખવો નથી.
- મારે મારાં માતા-પિતા જેવાં નથી થવું.
- મારે આ નોકરીમાં જ ફસાયેલા નથી રહેવું.
- મારે આવાં વાળ-નાક-શરીર નથી જોઈતાં.
- મારે એકલા રહેવું નથી.
- મારે દુઃખી થવું નથી.
- મારે માંદા રહેવું નથી.

તમારું ધ્યાન તમે જેના ઉપર કેન્દ્રિત કરો છો તે વાત વધતી હોય છે.

ઉપર જણાવેલી નકારાત્મક વાતો, જેની સામે સંસ્કારની રીતે આપણે કેવી રીતે લડવું. જાણે કે આપણે તે રીતે લડીશું તો હકારાત્મક વાતો આપોઆપ બનશે. પરંતુ તેમ થતું હોતું નથી.

તમારે જે ન જોઈતું હોય તેના માટે તમે કેટલી વાર વિચાર કર્યો છે? શું તેનાથી તમારે જે જોઈએ છે તે તમારી પાસે આવ્યું છે? જો તમારા જીવનમાં બદલાવ લાવવો હશે તો નકારાત્મક વાતો સામે લડ્યા કરવું એ સમયની બરબાદી છે. તમારે જે નથી જોઈતું કે જે તમને નથી ખપતું. તેના ઉપર તમે જેટલો વધારે વિચાર કરશો. એટલો વધારે તેમાં ઉમેરો થશે. તમારા માટેની કે તમારી જિંદગી માટેની વસ્તુઓ જે તમને સદાય ગમી નથી. તે કદાચ હજી તમારી સાથે ને સાથે જ છે.

જેના ઉપર તમે ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો છો તે વધે છે અને તમારા જીવનમાં કાયમી બની જાય છે. નકારાત્મક વાતોથી દૂર થઈ જાવ અને તમારે શું બનવું છે અથવા શું જોઈએ છે તેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરો. ચાલો ઉપરના નકારાત્મક કથનો ને આપણે હકારાત્મક કથનોમાં ફેરવી દઈએ.

- હું નાજુક છું.
- હું સમૃદ્ધ છું.
- હું સદાય યુવાન છું.
- હવે હું વધુ સારી જગ્યાએ જવાનો છું.
- મારે ખૂબ જ મજેદાર નવી ઓળખાણ થઈ છે.
- મારાં વાળ-નાક-શરીરને હું પ્રેમ કરું છું.
- પ્રેમ અને લાગણીથી હું છલોછલ છું.
- હું આનંદી, સુખી અને મુક્ત છું.
- હું સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત છું.

સકારાત્મકતાઓ

હકારાત્મક રીતે વિચારવાનું શીખી જજો. તમારું કોઈપણ નિવેદન સકારાત્મક હોઈ શકે છે. ઘણી બધીવાર આપણે નકારાત્મક રીતે વિચારતા હોઈએ છીએ. આ નકારાત્મક એવી વાતો પેદા કરે છે જે તમારે જોઈતી હોતી નથી એવું કહેવું કે ‘હું મારી નોકરીને ધિક્કારું છું.’ તમને ક્યાંય નહિ લઈ જાય. પણ જાહેર કરવું કે ‘હવે હું મારી મજાની નોકરીનો દિલથી સ્વીકાર કરું છું.’ તમારા જાગૃત મનમાં નવા પ્રવાહો વહેતા કરશે.

તમારે તમારી જિંદગી કેવી જોઈએ છે તે માટે સતત હકારાત્મક નિવેદન કરતાં રહો. જો કે અહીં એક અગત્યની વાત નોંધી લેજો : ‘તમારું દરેક નિવેદન સદાય વર્તમાનકાળમાં કરજો.’ જેમકે ‘હું છું’ અથવા ‘મારી પાસે છે’ તમારી અર્ધજાગૃત મન એટલો વફાદાર સેવક છે કે જો તમે ભવિષ્યકાળમાં કોઈ વાત કહેશો જેમકે ‘મારે જોઈએ છે’ અથવા ‘મને જરૂર મળશે.’ તો તમારો વિચાર ત્યાંનો ત્યાં પડ્યો રહેશે - ભવિષ્યમાં તે તમારા હાથમાં નહિ આવે.

પોતાની જાતને ચાહવાની પ્રક્રિયા

મેં આ અગાઉ કહ્યું છે તેમ સમસ્યા ગમે તે હોય મુખ્ય વાત તો પોતાની જાતને ચાહવાની રીતને સમજવાની છે. આ જાદુઈ લાકડી છે જે બધી જ સમસ્યાઓને સમાપ્ત કરી દે છે. એ દિવસો યાદ કરો જ્યારે તમને તમારા માટે સારું લાગી રહ્યું હતું અને તમારું જીવન સારી રીતે પસાર થઈ રહ્યું હતું. યાદ કરો જ્યારે તમે કોઈના પ્રેમમાં હતા અને સમયે તમારે કોઈ સમસ્યાઓ ન હતી. ખેર, તમારી જાતને ચાહવાથી એથી પણ અદકેરી સારી લાગણી અને સારું નસીબ તમને વિંટળાઈ વળશે કે તમે હવામાં નૃત્ય કરતાં થઈ જશો. તમારી જાતને ચાહવાથી તમને ખરેખર ખૂબ સારું લાગશે.

જો તમે તમારી જાતને જાતે માન્ય નહિ રાખો અને જાતે જ તમારી જાતનો સ્વીકાર નહિ કરો તો તમારી જાતને ચાલવાનું અશક્ય બની રહેશે. આનો અર્થ ગમે તેવી ટીકાઓ કરવાની નહિ. તમે બધા જ વાંધાવચકા હમણાં જ સાંભળી લો -

- ‘પણ મેં તો હંમેશાં મારી જાતની ટીકા જ કરી હતી.’
- ‘મારા માટે એ વાત મને કેવી રીતે ગમશે?’
- ‘મારાં મા-બાપ, શિક્ષકો, પ્રેમીઓ સદાય મારી ટીકા જ કરતાં હતાં.’
- ‘મને ઉત્સાહ કેવી રીતે મળશે?’
- ‘પણ મારા માટે એ વસ્તુઓ કરવી એ ખોટી વાત છે.’
- ‘જો હું મારી જાતની ટીકા નહિ કરું તો મારામાં ફેરફાર કેવી રીતે આવશે?’

મનને તાલીમ કેવી રીતે આપશો?

ઉપર જણાવેલ પોતાની જાત પ્રત્યેની ટીકા એ મનની ક્યક્ય કરવાની જૂની આદત છે. તેનાથી જોઈ શકાય છે કે તમારી જાતને નીચી દેખાડવા અને બદલાવનો વિરોધ કરવા તમે તમારા મનને કેવી તાલીમ આપી છે. એ વિચારો સામે આંખ આડા કાન કરો અને હવે જે કામ હાથ પર લેવાનું છે તેના ઉપર ધ્યાન આપો.

આપણે અગાઉ કરી ગયા હતા તે મનોયત્ન તરફ પાછા ફરીએ. ફરી આયનામાં જુઓ અને કહો : ‘હું જેવો છું તેવો મારી જાતને ચાહું છું અને તેનો સ્વીકાર કરું છું.’

હવે અત્યારે આ વાત તમને કેવી લાગી? ક્ષમા આપવાનું કાર્ય કરી લીધા પછી શું તમને આ પ્રમાણે બોલતા હળવાશ લાગી? છતાં આ મુખ્ય

વાત છે. પોતાની જાતનો સ્વીકાર અને પોતાની જાતની સંમતિ હકારાત્મક બદલાવની મુખ્ય ચાવીઓ છે.

એ દિવસો જ્યારે મારામાં જાત પ્રત્યેનો ઈન્કાર ખૂબ જ હતો ત્યારે ઘણીવાર હું મારા ગાલ ઉપર તમાચા મારતી. મને તે સમયે જાતનો સ્વીકાર કરવાનો અર્થ ખબર ન હતો. મારી ઊણપો અને મર્યાદાઓ વિષેની મારી માન્યતા એટલી મજબૂત હતી કે તેનાથી વિરુદ્ધ કોઈ સલાહ આપે તે મને રુચતું નહિ. જો કોઈ મને કહે કે ‘તને કોઈ પ્રેમ કરે છે.’ તો મારો તત્કાલ પ્રતિભાવ એવો રહેતો ‘શા માટે? મારામાં કોઈ એવું તો શું જુએ છે?’ અથવા ચીલાચાલુ વિચાર આવતો : ‘હું અંદરથી કેવી છું તેની જો તેઓને જાણ થાય તો તેઓ મને ચાહે નહિ.’

એ સમયે મને જાણ ન હતી કે બધી જ સારી વાતો પોતાની જાતના અંદરના ગુણોના સ્વીકારથી શરૂ થાય છે અને પોતાની જાત એટલે કે તમને પોતાને પ્રેમ કરવાથી થાય છે. મારી પોતાની જાત સાથે શાંત અને પ્રેમાળ સંબંધ બાંધતા મને થોડી વાર લાગેલી.

સૌથી પહેલાં હું મારી જાત વિષેની નાનીનાની વાતો શોધવામાં પડતો મારા વિચાર પ્રમાણે ‘સારા ગુણો’ હતા. જો કે આ વાતે પણ મને મદદ કરી અને મારું સ્વાસ્થ્ય સુધરવા માંડ્યું. પોતાની જાતને પ્રેમ કરવાથી સારું સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. એ જ રીતે સમૃદ્ધિ, પ્રેમ અને સર્જનાત્મક શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

મનોયત્ન - હું મારી જાતને માન્ય કરું છું.

આ મનોયત્ન મેં સેંકડો લોકોને બતાવ્યો છે અને તેઓ પરિણામ અદ્ભુત આવ્યાં છે. આવતો આખો મહિનો તમારી જાતને વારંવાર કહો ‘હું મારી જાતને માન્ય કરું છું.’

કમસેકમ દિવસમાં આ વાક્ય ત્રણસોથી ચારસો વાર બોલો. આ કાંઈ બહુવાર બોલ્યા ન કહેવાય. જ્યારે તમને કોઈ વાતની ચિંતા હોય છે ત્યારે તે સમસ્યા ઉપર તમે એટલી બધી વાર જ ચિંતા કરો છો. ‘હું મારી જાતને માન્ય (એપ્રુવ) કરું છું.’ એ હાલતા ચાલતા બોલવાનો મંત્ર બનાવી દો. અટક્યા વગર સતત બોલતા રહેવાની વાત બનાવી દો.

‘હું મારી જાતને માન્ય કરું છું.’ એમ બોલવું એટલે તમારા જાગૃત મનમાં પડેલી દરેક વિરુદ્ધની વાતોને બહાર લાવી દેવી.

જ્યારે નકારાત્મક વિચારો સપાટી ઉપર આવે જેમકે ‘જ્યારે હું મેદસ્વી છું ત્યારે મારી જાતને કઈ રીતે માન્ય રાખું? અથવા ‘આનાથી કંઈ સારું થાય તેમ માનવું મૂર્ખતા છે.’ અથવા ‘હું સાવ નકામો છું.’ અથવા જે કાંઈ તમારા નકારાત્મક વિચારો હોય - આ જ એક સમય છે જ્યારે તમે માનસિક કાબૂ મેળવી શકો છો. એ બધા વિચારોને કોઈ મહત્ત્વ ન આપતા. એ જેવા છે તેવા તેમને જોયા કરો - કારણ કે તમને ભૂતકાળમાં જકડી રાખવાનો એ એક ફાસલો છે. આવા વિચારોને શાંતિથી કહો : ‘તમને હું જવાનું કહું છું. હું મારી જાતને માન્ય કરું છું.’

આ મનોયત્ન કરવાનો વિચાર પણ ઘણા બધા વિચારોને આગળ ધરવાનો પ્રયત્ન કરશે, જેમકે ‘હું મૂર્ખ હોઉં તેમ મને લાગે છે’, ‘આ કાંઈ સાચી વાત લાગતી નથી’, ‘આ એક જૂઠાણું છે’, ‘ક્યાંક ફસાઈ ગયા હોઈએ તેવું લાગે છે.’ અથવા ‘એમ કરું તો પછી હું મારી જાતને માન્ય કઈ રીતે રાખું?’

આ બધા વિચારોને પસાર થઈ જવા દો. આ બદલાવની વિરુદ્ધના વિચારો છે. જ્યાં સુધી તમે તે બધા વિચારોને માનવાનું પસંદ કરતા નથી ત્યાં સુધી તેઓમાં તમારા ઉપર રાજ કરવાની કોઈ શક્તિ નથી.

‘હું મારી જાતને માન્ય કરું છું.’ ‘હું મારી જાતને માન્ય કરું છું.’ ‘હું

મારી જાતને માન્ય કરું છું.’ ગમે તે થાય કોઈ તમને ગમે તે કહે કોઈ ગમે તે કરે, તમે તો આ રટણ ચાલુ જ રાખજો. કોઈ તમારા પ્રત્યે કંઈપણ કરી રહ્યું હોય જે તમને માન્ય ન હોય છતાંય તમે આમ બોલતા રહો તો જાણજો કે તમારો વિકાસ થઈ રહ્યો છે, તમે બદલાઈ રહ્યા છો.

જ્યાં સુધી આપણે તેઓને આપતા નથી ત્યાં સુધી વિચારોની આપણા ઉપર કોઈ સત્તા હોતી નથી. વિચારો તો એક સાથે ગૂંથાયેલા શબ્દો માત્ર છે. તેઓનો કોઈ જ અર્થ હોતો નથી. આપણે જે તેને અર્થ આપીએ છીએ. ચાલો આપણે એવા વિચારો વિચારવાનું નક્કી કરીએ જે આપણા માટે પોષક અને સહાયકર્તા હોય.

સ્વ-સ્વીકાર (જાતનો સ્વીકાર) નો કેટલોક હિસ્સો એવો હોય છે જે બીજા લોકોના અભિપ્રાયોને દૂર કરી દે છે. જો હું તમારી સાથે હોઉં અને તમને કહ્યા કરું કે ‘તમે જાંબુડિયા ભૂંડ છો, તમે જાંબુડિયા ભૂંડ છો.’ તો તમે મારી સામે જોઈ હસશો અથવા મારા પર ગુસ્સે થશો અને વિચારશો કે હું ગાંડી છું. હું કહું છું તે વાત સાચી છે તેમ તમે ભાગ્યે જ માનશો. એટલે ઘણી વાતો જે આપણે આપણી જાત માટે માનવાની પસંદ કરી હોય છે તે ખોટી હોય છે. એવું માનવું કે તમારા શરીરના આકાર ઉપર તમારી પોતાની યોગ્યતાનો આધાર છે એટલે માનવું કે ‘તમે જાંબુડિયા ભૂંડ છો.’

ઘણીવાર કેટલીક વાતો આપણા માટે ‘ખોટી’ છે તેમ જે આપણે વિચારતા હોઈએ છીએ તે આપણા પોતાના વ્યક્તિત્વને છતું કરવાની રીત છે. આ આપણી અનન્યતા છે. આપણી શું ખાસ વાત છે તે જણાવતા હોઈએ છીએ. કુદરત ક્યારેય એકની એક વાત ફરી કરતી નથી. આ ગ્રહ ઉપર જ્યારથી સમય શરૂ થયો ત્યારથી બે સરખા વરસાદનાં ટીપાં જોવામાં આવ્યાં નથી. દરેક ગુલાબ બીજા ગુલાબથી અલગ જ છે. આપણાં અલગ હોવાં માટે જ છીએ. આ વાત જ્યારે આપણે સ્વીકારીએ છીએ ત્યારે કોઈ

હરીફાઈ કે કોઈ સરખામણીને સ્થાન રહેતું નથી. બીજા જેવા બનવાનો પ્રયત્ન કરવો એટલે આપણા આત્માને વામણો બનાવવો. આ ગ્રહ ઉપર આપણું આગમન આપણે કોણ છીએ તે વ્યક્ત કરવા માટે થયું છે.

તમારી જાગૃતિને અમલમાં મૂકો

એવા વિચારો કરો જે તમને સુખી અને આનંદી બનાવે. એવી વસ્તુઓ કરો જેનાથી તમને સારું લાગે. એવા લોકો સાથે રહો જેનાથી તમે મજામાં રહો. એવી વસ્તુઓ જમો જેનાથી તમારા શરીરને સારું લાગે. એવાં સ્થળોએ જાવ જ્યાં તમને મજા પડે.

બીજ રોપવાનું શરૂ કરો

ઘડીભર ટામેટાના છોડનો વિચાર કરો. જો છોડ સ્વસ્થ હશે તો તેના ઉપર સો ઉપરાંત ટામેટાં બેઠાં હશે. આવો ટામેટાનો છોડ અને તેના ઉપરનાં ટામેટાં જોઈતાં હોય તો તમારે સુકા બીજથી શરૂઆત કરવી પડે. એ બીજ કાંઈ ટામેટાના છોડ જેવા નહિ દેખાય અને ટામેટા જેવો તેનો સ્વાદ પણ નહિ આવે. જો આ વાત તમે જાણતા ન હોત તો તમે માનત પણ નહિ કે આ બીજમાંથી ટામેટાનો છોડ થયો. છતાંય ચાલો, તમે આ બીજને ફળદ્રુપ જમીનમાં રોપો. તેને પાણી પાવ અને સૂર્યને તેના પર તપવા દો.

જ્યારે તેમાંથી પહેલો ફણગો ફૂટશે ત્યારે તમે એવું તો નહિ બોલી ઊઠો કે ‘આ કાંઈ ટામેટાનો છોડ નથી.’ તેના બદલે તમે તેની સામે જોઈ બોલી ઊઠશો, ‘અરે વાહ, આ તો ઊગી નીકળ્યો’ અને તમે આનંદથી તેને ખીલતો જોયા કરશો. સમય જતાં જો તમે બરાબર પાણી પાશો અને તેના પર ખૂબ તડકો પડવા દેશો અને આજુબાજુના તણખલાઓને ઉખેડીને ફેંકી દેશો તો સૌથી પણ વધુ ટામેટાં આપતો છોડ લહેરાઈ ઊઠશે. પરંતુ યાદ રાખજો કે આખી વાત નાનકડા બીજથી શરૂ થઈ હતી.

તમારા માટે નવો અનુભવ પેદા કરવો એ પણ એવી જ વાત છે. તે માટેની જમીન એ તમારું અર્ધજાગૃત મન છે. બીજ એ નવી હકારાત્મક વાત છે. આખો ને આખો નવો અનુભવ આ નાનકડા બીજમાં રહેલો છે. તમે હકારાત્મક વાતોથી તેને પાણી પીવડાવો છો. સકારાત્મક વિચારોનો તડકો તમે તેને પૂરો પાડો છો. નકારાત્મક વિચારોના જે કોઈ તણખલા ઊપસી આવે છે તેને તમે ઉખેડીને ફેંકી દો છો. જ્યારે તમને આખી વાતની નાનકડી સાબિતી મળે છે એટલે તમે એવું નથી બોલતા કે ‘આટલું પૂરતું નથી.’ તેના બદલે એ પહેલી વાત સામે જોઈ તમે આનંદમાં આવી બોલો છો - ‘અરે વાહ, આ તો વાત બની ગઈ.’

મનોચત્ન - નવા ફેરફારો પેદા કરો

હવે સમય આવી ગયો છે કે તમારે જે કાંઈ વાત તમારા માટે ગલત થઈ હોય તેની યાદીલઈને બેસી જવું અને તેને સકારાત્મક વાતોમાં ફેરવી દેવી. અથવા તમે જે કાંઈ ફેરફારો કરવા માંગતા હો તેની યાદી બનાવો અને કરવા માંડો. પછી આ યાદીમાંથી ત્રણની પસંદગી કરો અને તેને સકારાત્મક વલણમાં ફેરવી દો.

ધારો કે તમારું નકારાત્મક લીસ્ટ કંઈક આવું છે :

- મારું જીવન ગૂંચવાડા ભરેલું થઈ ગયું છે.
- મારે વજન ઓછું કરવું જોઈએ.
- કોઈ મને પ્રેમ કરતું નથી.
- મારે બીજે જવું છે.
- હું મારી નોકરીને ધિક્કારું છું.
- મારે વ્યવસ્થિત થઈ જવું જોઈએ.
- હું પૂરતું કામ કરતો નથી.

- હું જોઈએ તેટલો સારો નથી.
- આ બધાને ઊલટાવીને કંઈક આવા બનાવી દો.
- મારામાં રહેલા ચલણને હું મુક્ત કરવા તૈયાર છું જેણે આ પરિસ્થિતિ પેદા કરી છે.
- સકારાત્મક બદલાવની પ્રક્રિયા મેં શરૂ કરી દીધી છે.
- મારું શરીર સુખી અને પાતળું છે.
- હું જ્યાં પણ જાઉં મને પ્રેમનો અનુભવ થાય છે.
- રહેવા માટેની મારી જગ્યા સંપૂર્ણ યોગ્ય છે.
- મજાની નવી નોકરી મેં પેદા કરી છે.
- હવે હું સારી રીતે ગોઠવાઈ ગયો છું.
- હું જે બધું કરું છું તેની હું સરાહના કરું છું.
- હું મારી જાતને પ્રેમ અને માન્ય કરું છું.
- મારા ઉત્તમ ભલા માટે જીવનપ્રક્રિયા ઉપર હું વિશ્વાસ રાખું છું.
- હું શ્રેષ્ઠને લાયક છું અને એ વાતનો હમણાં જ સ્વીકાર કરું છું.

તમારી બદલાવ લાવવા માટેની ઈચ્છા આ યાદીમાં રહેલાં હકારાત્મક સૂચનોમાં તમને મળી રહેશે. તમારી જાતને માન્ય રાખવી અને પ્રેમ કરવો. સલામતી ભરેલું સ્થાન પેદા કરવું, વિશ્વાસપૂર્વક, લાયક બનીને તમારી જાતનો સ્વીકાર કરવાથી તમારું વજન નોર્મલ બની જશે, તમારા જીવનમાં પ્રેમાળ સંબંધો પેદા થશે. નવી નોકરી સામે ચાલીને આવશે અને રહેવા માટે નવી જગ્યા મળશે. ટામોટાનો છોડ જે રીતે વિકસે છે તે ખરેખર ચમત્કાર હોય છે. આપણી ઈચ્છાઓને આપણે જે રીતે વ્યક્ત કરી શકીએ છીએ તે પણ એક ચમત્કાર જ છે.

તમારું સારું થાય તેને માટે તમે લાયક છો

તમને જે ઈચ્છા થાય તે માટે તમે લાયક છો તેવું તમે માનો છો? જો ન માનતા હો તો તમે તે ઈચ્છાને તમારી પાસે ફરકવા ન દો. કાબૂ બહારના સંજોગો પેદા થશે અને તમને હતાશ કરી નાંખશે.

મનોચત્ન - હું તેને માટે લાયક છું

ફરીથી તમારા આયનામાં જુઓ અને કહો - ‘હું આ વસ્તુ મેળવવા (અહીં વસ્તુ જણાવવી) કે આવો થવા (અહીં શું થવું છે તે જણાવવું) ને લાયક છું; અને તેનો અત્યારે જ હું સ્વીકાર કરું છું. આમ બે કે ત્રણવાર બોલો.

તમને કેવું લાગે છે? તમારા શરીરમાં શું બની રહ્યું છે તે જાણવા હંમેશાં તમારી લાગણીઓ ઉપર નજર રાખતા રહેજો. શું તમારા શરીરને સારું લાગે છે કે હજી તે તમારી જાતને અયોગ્ય ગણે છે?

જો તમારા શરીરમાં કોઈ નકારાત્મક લાગણીઓ થતી હોય તો પાછા હકારાત્મક તરફ વળો, ‘મારા જાગૃત મનમાં જે વલણો છે તેને હું છોડી રહ્યો છું. એ વલણો જે મારી સારપનો વિરોધ કરી રહ્યા છે. હું લાયક છું. (અહીં જે વાત જોઈતી હોય તે લખવી.)’

જ્યાં સુધી સ્વીકારની લાગણીઓ પેદા ન થાય ત્યાં સુધી વારંવાર આમ બોલો - પછી ભલેને તમારે કેટલાક દિવસો સુધી આમ બોલવું પડે.

આધ્યાત્મિક ફિલસૂફી

નવી રચના કરવા માટેના આપણા પ્રયાસ માટે આપણે આધ્યાત્મિક પ્રયાસ ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ. આધ્યાત્મિક ફિલસૂફી એટલે આપણી સંપૂર્ણ જાતને એટલે કે શરીર, મન અને આત્માને - કેળવીને પોષણ આપવું. આ

ત્રણમાંથી કોઈ એકને આપણે અવગણીશું તો આપણે અધૂરા રહી જઈશું - સમગ્રતા ગુમાવી દઈશું. ક્યાંથી શરૂ કરવું એ અગત્યની વાત નથી કારણ કે આપણે બીજી વાતો પણ સમાવી લઈએ છીએ.

જો આપણે શરીરથી શરૂઆત કરીએ તો આપણે પોષક આહારનો વિચાર કરવાનો રહેશે. આપણી ખાણી-પીણીની પસંદગીનો આપણા શરીર સાથે શું સંબંધ છે તે શીખવું જોઈશે - અને તેની આપણા લાગણીતંત્ર ઉપર શું અસર થાય છે તે પણ જાણવું જોઈશે. આપણા શરીર માટે આપણે શ્રેષ્ઠ પસંદગીઓ કરવી જોઈએ. વિવિધ મૂળિયા, વિટામિન્સ, હોમિયોપેથી અને 'બાગ ફલાવર રેમેડીઝ' હોય છે તે ઉપરાંત 'કોલોનિક્સ' નો પણ ઉપયોગ થઈ શકે.

આપણે કસરતનું એક એવું સ્વરૂપ શોધી કાઢવું જોઈએ જે આપણને માફક આવે. કસરત એક એવી વાત છે જે આપણાં હાડકાંઓને મજબૂત કરે છે અને આપણા શરીરને યુવાન રાખે છે. આ ઉપરાંત, રમતગમતો, સ્વીમિંગ, નૃત્ય, 'તાઈ-ચી', માર્શલ આર્ટ અને યોગ પણ છે. મને ટ્રોમ્પોલાઈન ગમે છે જેનો ઉપયોગ હું રોજ કરું છું.

આ ઉપરાંત પણ શરીર માટેની કસરત કરવાની રીત, માનસિક પ્રતિબિંબ ઉપસાવવાની રીત અને હકારાત્મકતાનો આપણે અજમાવી શકીએ. આ ઉપરાંત મનોવૈજ્ઞાનિક ટેકિકો જેવી કે ગેસ્ટાલ્ટ, હિપ્નોસિસ, પુનઃજન્મ, સાયકોડ્રામા, ગયા ભવની વાતો, આર્ટ થેરાપી અને સ્વપ્ન થેરાપી પણ અજમાવી શકાય.

આધ્યાત્મિક વાતમાં કોઈપણ પ્રકારનું ધ્યાન મનને શાંત કરવાનું અદ્ભુત સાધન છે અને તમારી જાત અંગેની 'જાણકારી' તેને લીધે સપાટી પર આવી જાય છે. સામાન્ય રીતે હું આંખો બંધ કરીને બેસી જાઉં છું અને બોલું છું : 'એવી કઈ વાત છે જે મારે જાણવી જરૂરી છે?' અને પછી હું ઉત્તર

મેળવવા શાંતિથી રાહ જોઉં છું. જો ઉત્તર આવે છે તો સારી વાત છે અને જો ઉત્તર નથી આવતો તો પણ સારી વાત છે. કોઈ બીજા દિવસ ઉત્તર તો આવશે જ.

કેટલાક લોકોનો સમૂહ બેઠકો યોજતા હોય છે જેમાં વિવિધ રસના વિષયોને તેઓ આવરી લે છે. જેમકે આંતર્દષ્ટિ (જ્ઞાન) અને પ્રમાણ સંબંધો કેમ વિકસાવવા તેની તાલિમ અને અનુભવો અંગેની રજૂઆત, 'કેન કીઝ' ની રીતો અને વાસ્તવિકતાનું ભાન કરાવવું. આ બેઠકો આમ તો શનિ કે રવિએ યોજાતી હોય છે અને તે સમયે તમારા જીવનમાં નવા જ દષ્ટિબિંદુને જોવાની તમને તક મળે છે. કોઈ એક બેઠક કાયમ માટે તમારી બધી જ સમસ્યાઓ દૂર નહિ કરી શકે, પણ કોઈ કોઈ જગ્યાએ કોઈ કોઈ વાતમાં તમારા જીવનને બદલી નાંખવા મદદરૂપ થઈ શકશે.

આત્માના પ્રદેશમાં - પ્રાર્થના છે, ધ્યાન છે અને પરમાત્મા સાથે એકરૂપ થવાની વાત છે. અંગત રીતે મારા માટે ક્ષમા આપવી અને નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ કરવો એ આધ્યાત્મિક વાત છે.

ઘણા બધા આધ્યાત્મિક ગ્રુપો છે. ક્રિશ્ચિયન ચર્ચ ઉપરાંત રિલિજિયસ સાયન્સ ચર્ચ અને યુનિટી ચર્ચ છે. બીજાઓ પણ તમે શોધી શકો છો.

હું તમને એ વાત ભાર દઈને જણાવવા માંગું છું કે ઘણા રસ્તાઓ છે જેને તમે અજમાવી શકો છો. જો એક રસ્તો કામ ન લાગે તો બીજાને અજમાવજો. આ બધાં જ સૂચનો લાભદાયી પુરવાર થયેલ છે. હું તમને કહી ન શકું કે તમારા માટે કયો રસ્તો યોગ્ય છે. એ તમારે શોધી કાઢવાની વાત છે. કોઈ એક રીત કે કોઈ એક વ્યક્તિ કે કોઈ એક ગ્રુપ પાસે દરેક માટે બધા ઉત્તરો નથી. હું તો આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી મેળવવા માટેના શિખરે પહોંચવા માટેનું એક પગથિયું માત્ર છું.

પડાવ : ૮

સુધારો રોજીંદા જીવનમાં વણો

જો બાળક ચાલતા શીખતી વખતે પહેલીવાર પડી જાય અને પછી પ્રયત્ન જ ન કરે તો તે ક્યારેય ચાલતા શીખી જ ન શકે.

કોઈપણ નવી વસ્તુ તમે શીખતા હો ત્યારે એ વસ્તુને તમારા જીવનનો હિસ્સો બનાવી દેવા તમારે પ્રેક્ટિસની જરૂર હોય છે. સૌથી પહેલા તો એકાગ્રતા જોઈએ અને આપણામાંથી થોડા જ આ 'મહેનતનું કામ' કરવાનું પસંદ કરે છે. હું તેને મહેનતનું કામ નહીં કહું બલકે કશુંક નવું શીખવાની લગન કહીશ.

શીખવાની પ્રક્રિયા સદાય સરખી જ હોય છે, પછી તે મોટરકાર ચલાવવી કે ટાઈપ શીખવું, કે ટેનિસ રમતા શીખવું કે પછી હકારાત્મક રીતે વિચારતા શીખવું. શીખવાની શરૂઆતમાં આપણે હખળડખળ થઈ જઈએ છીએ કારણ કે આપણું અર્ધજાગ્રત મન પ્રયત્નો પછી શીખી જતું હોય છે, પરંતુ તે સમયે પણ પ્રેક્ટિસની જરૂર તો પડે જ છે. કારણ કે તેનાથી શીખવામાં સહેલાઈ આવે છે અને આપણે ધીમે ધીમે સારી રીતે શીખી જતા હોઈએ

છીએ. પહેલા જ દિવસે તમે સંપૂર્ણ રીતે શીખી જઈ શકતા નથી તે વાત પણ સાચી છે. શરૂઆતમાં તમે તમારાથી બનતું બધું કરો છો - શીખવા માટે અને શરૂઆત માટે એ સારી વાત છે.

એટલે તમારી જાતને વારંવાર સૂચન કરજો - 'મારાથી શક્ય હોય તેટલું શ્રેષ્ઠ હું કરી રહ્યો છું.'

હંમેશાં તમારી જાતને ટેકો આપો

મારા પહેલા વ્યાખ્યાનની યાદ હજી તાજી છે. હું જેવો સ્ટેજ પરથી નીચે ઉતર્યો તે તરત જ મારી જાતને કહ્યું : 'મહંત તે તો ગજબ કર્યો. પહેલી જ વારમાં તે અદ્ભુત કામ કર્યું. આ જ રીતે જ્યારે તું પાંચ કે છ વાર વ્યાખ્યાન આપીશ પછી તો શિખરે પહોંચી જઈશ.'

એકાદ બે કલાક પછી મેં મારી જાતને કહ્યું : 'મને લાગે છે કે કેટલીક વાતો આપણે બદલી શકીએ તેમ છીએ. થોડું અહીં કે થોડું ત્યાં જરા બદલી નાંખીએ.' મેં કોઈપણ પ્રકારે મારી ટીકા કરવાની મનથી જ ના પાડી દીધી હતી.

જો સ્ટેજ પરથી નીચે આવીને મેં મારી જાતને ઉતારી પાડી હોત અને બોલી હોત : 'અરે, તું તો સાવ ખરાબ છે. તે તો આ ભૂલ કરી હતી અને પેલી ભૂલ કરી હતી.' તો મને બીજું વ્યાખ્યાન આપવા જતી વખતે ભયંકર ડર લાગ્યો હોત. જો કે પછી બન્યું એવું કે મારું બીજું વ્યાખ્યાન પહેલા કરતાં વધારે સારું હતું અને છદ્દા વ્યાખ્યાને તો હું આકાશમાં પહોંચી ગયો હોત.

આપણી ચારે બાજુ 'એક નિયમ' કામ કરતો હોય છે એ વાતને જાણો

આ પુસ્તક લખતાં પહેલાં મેં એક ભારે મોબાઈલ ખરીદ્યો હતો. મેં શોધી કાઢ્યું હતું કે એ શીખવું એ આધ્યાત્મિક નિયમો શીખવા બરાબર છે.

જ્યારે મને એના નિયમો આવડી ગયા ત્યારે તેણે મારા માટે ચમત્કાર સર્જી દીધો. જ્યારે હું તેના નિયમો પ્રમાણે કામ ન કરું તો કશું જ બનતું નહીં અથવા હું જેમ ઈચ્છું તેમ બનતું નહીં. તે તો તેના નિયમોમાંથી સહેજ પણ ખસતું નહીં. પછી સહેજ પણ હતાશ થયા વગર મેં તેના નિયમો શીખી લીધા અને પછી તો તેણે ચમત્કાર પર ચમત્કાર સર્જી દીધા. આ બધામાં થોડી પ્રેક્ટિસ જોઈએ.

આ જ વાત અત્યારે તમે જે શીખવા જઈ રહ્યા છો તેને લાગુ પડે છે. તમારે આધ્યાત્મિક નિયમો શીખી લેવા જ પડે અને તેને અક્ષરે અક્ષર અનુસરવા જ જોઈએ. તમારી જૂની વિચારધારા મુજબ તમે તેને વાળી દઈ ન શકો. તમારે એ નવી ભાષાને શીખી જવી પડે, તેને અનુસરવી પડે અને તમે જ્યારે તેમ કરો ત્યારે ‘ચમત્કાર’ તમારા જીવનમાં આવી પહોંચે.

તમારા શિક્ષણને - ભણતરને વધુ મજબૂત બનાવો

જેટલા બને તેટલા રસ્તે તમે તમારા શિક્ષણને વધુ ને વધુ મજબૂત બનાવો એવું મારું સૂચન છે -

- આભારની લાગણી વ્યક્ત કરવી.
- હકારાત્મક વિચારો લખવા.
- ધ્યાનમાં બેસવું.
- વ્યાયામનો આનંદ માણવો.
- પોષક આહાર લેવાની ટેવ પાડવી.
- હકારાત્મક સૂચનો મોટા અવાજે બોલવા.
- રિલેક્સ થઈ જવાય તેવી કસરતો માટે સમય ફાજલ પાડવો.
- કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરી માનસિક ચિત્રોનો ઉપયોગ કરવો.
- વાંચન અને મનન કરવું.

મારું રોજનું કામ

મારું રોજનું કામ કંઈક આ પ્રમાણે છે.

સવારે ઊઠીને આંખ ઉઘાડતા પહેલા મારા સૌથી પહેલા વિચારો, મારી દરેક વાત માટે આભાર વ્યક્ત કરવાના હોય છે.

નાહીને હું અડધો કલાક ધ્યાનમાં બેસી જાઉં છું અને મારી પ્રાર્થના કરું છું અને હકારાત્મક વિચારો કરું છું.

તે પછી આશરે ૧૫ મિનિટ હું કસરત કરું છું અને ક્યારેક સવારે ૬ વાગે ટેલિવિઝન પર આવતા કસરતના પ્રોગ્રામ અનુસાર કસરત કરું છું. પછી ચા-નાસ્તો કરું છું.

બપોરે જમતાં પહેલા મને આયના પાસે જવાનું ગમે છે જ્યાં હું મોટા અવાજે હકારાત્મક વાતો કરું છું. હું ક્યારેક નીચે મુજબ ગાઈ પણ લઉં છું :

મહંત તું અદ્ભુત છે અને હું તને ખૂબ ચાહું છું.

આ તારા જીવનનો એક શ્રેષ્ઠ દિવસ છે.

સર્વોચ્ચ સારપ સાથે બધી જ વસ્તુ બની રહી છે.

તારે જે કાંઈ જાણવું છે તે આપમેળે તેને જાણવા મળે છે.

તારે જેની જરૂર છે તે આપોઆપ તારી પાસે આવે છે. બધું જ બરાબર અને સારું છે.’

બપોરના ભોજનમાં હું સલાડ ખાઉં છું અને મારા ભોજન માટે હું પ્રભુનો આશીર્વાદ લઈ તેમનો આભાર માનું છું.

ઢળતી બપોરે હું થોડી મિનિટો આરામ કરી લઉં છું. એ સમયે હું સંગીત સાંભળું છું.

રાત્રે ભોજન વખતે હું બાફેલાં શાકભાજી અને કઠોળ ખાઉં છું. ક્યારેક સાદા ખોરાકથી મારું શરીર શ્રેષ્ઠ કામ આપે છે. હું સામાન્ય રીતે

કોઈને કોઈની સાથે ભોજન લઉં છું તે સમયે અમે એકબીજાને આશીર્વાદ આપીએ છીએ અને અમારા ખોરાકને પણ આશીર્વાદ આપી આભાર માનીએ છીએ.

સાંજના સમયે ક્યારેક હું થોડો સમય વાંચન અને મનનમાં ગાળું છું. હંમેશાં કંઈક નવું શીખવાનું જ હોય છે. જેનાં હકારાત્મક વાક્યો ૧૦ થી ૨૦ વખત લખી જાઉં છું.

હું સૂઈ જવા જાઉં છું ત્યારે હું મારા વિચારોને એકઠા કરી લઉં છું. આખા દિવસ દરમ્યાન બનેલી ઘટનાઓને ફરી તપાસી જાઉં છું અને દરેક કાર્યને આશીર્વાદ આપું છું. હું મારી જાતને ખાતરીપૂર્વક કહું છું કે હું ઘસઘસાટ સૂઈ જઈશ અને સવારે ઊઠીશ અને નવા સુંદર દિવસની રાહ જોઈશ.

કુટુંબના બધા સભ્યો જો સવારે આ બધી વાતો એકીસાથે કરે તો બધાને ખૂબ મજા આવશે. સવારે સાથે ધ્યાનમાં બેસવાથી કે રાત્રિ ભોજન પહેલાં ધ્યાન ધરવાથી બધાને શાંતિ અને સુખ મળશે. તમને એમ લાગતું હોય કે તમારી પાસે સમય નથી તો અડધો કલાક વહેલા ઊઠી જજો. પ્રયત્ન કરવાથી જે લાભ મળશે તેનાથી તમને ખૂબ સારું લાગશે.

તમે તમારો દિવસ કેવી રીતે શરૂ કરો છો?

સવારે તમે જેવા ઊઠો છો તેવી પહેલી કઈ વાત તમે ઉચ્ચારો છો? આપણને સૌને રોજરોજ કંઈક ને કંઈક કહેવાનું હોય છે. તમે હકારાત્મક વાત બોલો છો કે નકારાત્મક? મને યાદ છે કે પહેલા જ્યારે હું સવારે ઉઠતી ત્યારે નિસાસો નાંખીને બોલતી કે ‘ઓહ, ભગવાન - પાછો બીજો દિવસ આવી પહોંચ્યો!’ અને પછી એ નિસાસાની જમ જ એ દિવસ પસાર થતો - એક પછી એક વાત બગડતી જ જતી. પણ હવે જ્યારે સવારે હું ઊઠું છું અને મારી આંખ ખોલતા પહેલા મારી પથારીનો આભાર માનું છું. જેણે મને

રાત્રે મજાની ઊંઘ પૂરી પાડી. ખેર, અમે બેઉએ આખી રાત સાથે જ પસાર કરી હતી. તે પછી આંખ બંધ કરીને રાખીને જ હું દસ મિનિટ માટે મારા જીવનની બધી જ સારી વાતો માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું. પછી હું મારા આખા દિવસનો પ્રોગ્રામ વિચારી લઉં છું અને હકારાત્મક રીતે મારી જાતને કહું છું કે બધી જ વાતો આજે સારી રીતે પાર પડશે અને હું તે બધાનો આનંદ માણીશ. આ બધું જ હું પથારીમાંથી બહાર આવ્યા પહેલા કરું છું અને તે પછી જ મારી સવારની પ્રાર્થના અને ધ્યાન ધરવા બેસું છું.

ધ્યાન

વધુ નહીં પણ રોજ થોડી મિનિટો શાંતિથી ધ્યાન ધરવા માટે ફાજલ પાડજો. જો તમે ધ્યાનની ક્રિયા પહેલીવાર કરતાં હો તો પાંચ મિનિટથી શરૂઆત કરજો. શાંતિથી બેસીને તમારા શ્વાસોશ્વાસને નિહાળજો અને વિચારોને મનમાંથી ધીરેધીરે બહાર જતાં અનુભવજો. એ વિચારોને બહુ મહત્ત્વ ન આપતા. એ તો બહાર જતા રહેશે. મનનો સ્વભાવ જ વિચાર કરવાનો છે એટલે વિચારોથી છુટકારો મેળવવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં.

ઘણા બધા લોકો ક્લાસમાં અને ઘણાં બધાં પુસ્તકોમાં ધ્યાન ધરવાના જુદા જુદા રસ્તાઓ શીખવાડતા હોય છે. તમે ક્યાં અને કેવી રીતે શરૂ કરશો એ મહત્ત્વની વાત નથી. પણ એક વાત ચોક્કસ છે કે તમે ધ્યાન ધરવાની તમારી આગવી વાત નથી. પણ એક વાત ચોક્કસ છે કે તમે ધ્યાન ધરવાની તમારી આગવી રીત શોધી શકશો. મારા વાત કરું તો હું શાંતિથી બેસી જાઉં છું અને પૂછું છું ‘એવી કઈ વાત છે જે મારી જાણવી જરૂરી છે?’ હું જવાબને આવવું હોય તો આવવાનો સમયગાળો આપું છું. જો જવાબ ન આવે તો મને ખબર હોય છે કે તે પછીથી આવશે. ધ્યાન ધરવા માટે સાચી કે ખોટી કોઈ રીત હોતી નથી.

ધ્યાન ધરવાની એક બીજી રીત એ છે કે તમે શાંતિથી બેસીને તમારા શ્વાસોશ્વાસને નીરખો. તમારા શરીરની અંદર જતા અને બહાર નીકળતા શ્વાસને જુઓ. તમે શ્વાસને અંદર લો. એટલે એક 'એક' બોલો અને શ્વાસ બહાર કાઢો એટલે 'બે' બોલો. આમ ૧૦ નો આંકડો આવે ત્યાં સુધી ગણતરી કરો. તે પછી ફરીથી એ જ પ્રમાણે ક્રિયા કરો. તમે '૨૫' સુધી પહોંચી જાવ તો ફરી '૧' થી શરૂ કરો.

મનોચત્ન - રોજની સકારાત્મક વાતો

એક યા બે સકારાત્મક વાતો લઈને દિવસમાં ૧૦ કે ૨૦ વખત લખો. ઉત્સાહ સાથે તેના મોટા અવાજે વાંચો. આ સકારાત્મક વાતોનું ગીત બનાવી દો અને આનંદસહિત તેને ગાવ. સમગ્ર દિવસ દરમિયાન તમારા મનને આ સકારાત્મક વાતોમાં રમમાણ કરી દો.

એકધારી રીતે જો સકારાત્મક વાતોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે માન્યતાઓ બની જાય છે, અને તે સદાય પરિણામો પેદાં કરે છે - ક્યારેક એવાં જેની આપણે કલ્પના પણ ન કરી શકીએ. એક ભાઈએ મને તેમનો અનુભવ કર્યો. "મારી અનેક માન્યતાઓમાંથી એક માન્યતા એ છે કે મારા મકાનમાલિક સાથે મારે સદાય સારા સંબંધો હોય છે. ન્યૂયોર્ક નગરનો મારો છેલ્લો મકાનમાલિક ખૂબ જ અળવીતરા માણસ તરીકે જાણીતો હતો અને બધા જ ભાડવાતો તેના માટે ફરિયાદ કરતા હતા. હું ત્યાં પાંચ વર્ષ સુધી રહી ત્યાં સુધીમાં મેં તેને ત્રણ જ વખત જોયો હતો. મેં જ્યારે કેલિફોર્નિયા જઈને રહેવાનું નક્કી કર્યું ત્યારે મેં મારી બધી જ વસ્તુઓ વેચી દેવાનું નક્કી કર્યું - ભૂતકાળને ભૂલીને નવેસરથી શરૂઆત કરવાનો મેં વિચાર કર્યો. મેં નીચે પ્રમાણે સકારાત્મક વાતો કરવી શરૂ કરી :

'મારી બધી વસ્તુઓ સહેલાઈથી અને જલદીથી વેચાઈ ગઈ.'

'આ ફેરફાર કરવો સરળ છે.'

'બધી જ વાતો દિવ્ય સાચા નિયમ મુજબ થઈ રહી છે.'

'બધું જ બરાબર છે.'

મેં ક્યારેય વિચાર કર્યો ન હતો કે વસ્તુઓ વેચવી કેટલી મુશ્કેલ હોય છે અથવા છેલ્લી થોડી રાતો હું ક્યાં સૂઈ જઈશ કે બીજા એવા નકારાત્મક વિચારો મેં કર્યા જ ન હતા. મેં તો મારી સકારાત્મક વાતો દોહરાવ્યા જ કરી હતી. ખેર, મારા દર્દીઓ અને વિદ્યાર્થીઓએ નાનીમોટી વસ્તુઓ અને મોટાભાગનાં પુસ્તકો ઝડપથી ખરીદી લીધાં. મેં મારા મકાનમાલિકને એક પત્ર દ્વારા જણાવી દીધું કે હું મકાન ખાલી કરું છું અને મારા આશ્ચર્ય વચ્ચે મારા મકાનમાલિકનો મારા ઉપર ફોન આવ્યો કે તે મારા મકાન ખાલી કરવાના નિર્ણયથી ખૂબ નિરાશ થયો છે. કેલિફોર્નિયાના મારા નવા મકાનમાલિક ઉપર ભલામણપત્ર લખી આપવાની તેણે ઓફર કરી અને બધું જ ફર્નિચર ખરીદી લેવા તે રાજી છે તેમ મને જણાવ્યું.

મારી 'સર્વોચ્ચ જાગૃતિએ' આમ થશે તેવો મેં વિચાર સુધ્ધાં નહોતો કર્યો મેં બે માન્યતાઓને એક સાથે રજૂ કરી દીધી હતી. 'મારા મકાનમાલિક સાથે મારે સદાય સારા સંબંધો હોય છે.' અને 'બધું જ સહેલાઈથી જલદી વેચાઈ જશે.' બીજા ભાડવાતોના આશ્ચર્ય વચ્ચે છેલ્લી ઘડી સુધી હું મારા એ જૂના એપાર્ટમેન્ટમાં શાંતિપૂર્વક રહી શક્યો હતો. અને મારા ફર્નિચરના પણ મને નાણાં મળી ગયા હતા. હું મારી રોજિંદી વસ્તુઓ સાથે, ફર્નિચરના નાણાંનો ચેક લઈ મારા નવા નિવાસસ્થાને ઉપડી ગયો હતો."

મર્યાદાઓમાં માનતા નહિ

મારા બીજા સંબંધીની વાત કરું તેમના શબ્દોમાં તેમનો અનુભવ. "હું કેલિફોર્નિયા આવી પછી મને જણાયું કે મારી પાસે મોટરકાર હોવી

જરૂરી છે. આ અગાઉ મારી પાસે પોતાની કાર હતી નહીં કે મેં કોઈ મોટી ખરીદી કરી પણ ન હતી. મારી પાસે કોઈ ક્રેડિટકાર્ડ પણ ન હતા. બેન્કો મને નાણાં ધીરે પણ નહિ, કારણ કે હું મહિલા હતી અને સ્વરોજગાર કરતી હતી. બીજું મારી બધી બચત હું કાર ખરીદવામાં વાપરી નાંખવા માંગતી ન હતી. શાખ ઊભી કરવી મારા માટે ભારે મુશ્કેલ વાત બની ગઈ.

આ આખી પરિસ્થિતિ વિષે કોઈ નકારાત્મક વિચારો કરવાનું અથવા બેન્કો વિષે ખોટું વિચારવાનો મેં ઈન્કાર કરી દીધો. મેં ભાડેથી કાર લઈ લીધી અને મારી જાતને સકારાત્મક રીતે કહેવા લાગી - ‘મારી પાસે નવી સુંદર કાર સરળતાથી આવશે.’

જેટલા લોકોને હું મળતી તે બધાને મેં કહી રાખ્યું હતું કે મારે નવી કાર ખરીદવાની ઈચ્છા છે, પરંતુ હજી સુધી હું ‘ક્રેડિટ’ (શાખ) ઊભી કરી શકી નથી. આશરે ત્રણેક મહિનામાં હું એક મહિલા વેપારીને મળી જેને હું મળતાવેંત ગમી ગઈ. મેં જ્યારે તેણીને મારી ‘કાર-કથા’ કહી તો તેણીએ કહ્યું : ‘ખેર, ગભરાઈશ નહિ, હું કંઈક ગોઠવું છું.’

તેણીએ બેન્કમાં તેના કોઈ ઓળખીતાને ફોન કર્યો અને મારી એક ‘જૂના’ મિત્ર તરીકે ઓળખાણ આપી અને મારા માટે પોતાની ભલામણ કરી. તે પછી ત્રણ જ દિવસમાં નવી સુંદર કારની હું માલિક બની ગઈ.’

મને કાર માટે આનંદ તો થયો પણ જે પ્રક્રિયા ચાલી તે અંગે વિચાર કરતી થઈ ગઈ. આખી વાતને પૂરી થતા ત્રણ મહિના થયા કારણ કે માસિક હપ્તા માટે હું તૈયાર ન હતી અને મારી અંદરની નાની બાળકી ડરી ગઈ હતી કે ‘કેમ થશે બધું’ એટલે મારે એટલો સમય લાગ્યો.’

મનોચલ્ન - હું ચાહું છું મારી જાતને.

મને લાગે છે કે તમે હવે કહેશો કે હું સતત ‘હું મારી જાતને માન્ય

રાખું છું.’ તેમ કહ્યા જ કરું છું. પણ આ એક શક્તિશાળી પાયો છે અને વાત છે તમારે કમસે કમ એક મહિનો કર્યા કરવી જોઈએ.

હવે એક કાગળનો પેડ લો અને પહેલા પાને સૌથી ઉપર મોટા અક્ષરે લખો - ‘હું ચાહું છું - મારી જાતને માટે

આ વાક્યને તમે જેટલી જુદી જુદી રીતે કરી શકો તે રીતે પૂરું કરો. તેને રોજ વાંચી જાવ અને તમને લાગે તો તેમાં નવી વાતો ઉમેરતા જાવ.

જો કોઈ સાથીદાર સાથે આ મનોચલ્ન કરવાની ઈચ્છા થાય તો તેમ કરો. એક બીજાના હાથ પકડીને વારાફરતી બોલો - ‘હું ચાહું છું, મારી જાતને

આ મનોચલ્ન કરવાનો સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે તમે તમારી જાતને ‘નાની’ બતાવો કે તે અશક્ય બની જાય છે કારણ કે તમે તમારી જાતને કહેતા હો છો કે તમે તેને ચાહો છો.

મનોચલ્ન - હક્કપૂર્વક નવી વાત માંગો

તમે જે દિશામાં જવા માંગો છો તે દિશા તમે પકડી લીધો છે તેવી કલ્પના કરો. એ અંગેની બધી વિગતો એ કલ્પનામાં ભરી દો. તમે જુઓ, અનુભવ કરો, સાંભળો, સ્પર્શો અને તેનો સ્વાદ માણો. તમારા આ નવા પ્રયાણ અંગે બીજા લોકોના પ્રતિભાવોની નોંધ કરો. તેમના પ્રતિભાવો ગમે તે હોય તમે તમારી જાતને સ્વસ્થ રાખો.

મનોચલ્ન - તમારા જ્ઞાનને વિસ્તૃત કરો.

મન કઈ રીતે કામ કરે છે તે સમજવા અને તેમાં જાગૃતિ લાવવા તે અંગેના બધાં જ પુસ્તકો વાંચી જાવ. આ વિશાળ જગતમાં તમારા માટે પુષ્કળ જ્ઞાન રહેલું છે. આ પુસ્તક તો તમારે જે રાજમાર્ગ ઉપર ચાલવું છે તેનું પહેલું પગથિયું છે. બીજાઓનાં મંતવ્યોને મેળવો. બીજાઓ આ વાત જુદી

રીતે કહેતા હોય તો તે સાંભળો. કોઈ શ્રુપ સાથે આખી વાતનો અભ્યાસ કરો અને પછી તેમનાથી આગળ નીકળી જાવ.

આ તો જીવનભર ચાલે તેટલું કામ છે. જેટલું વધારે શીખશો એટલું વધારે જાણશો. જેટલો વધારે મહાવરો લેશો તેટલું વધારે તમને સારું લાગશે અને તમારી જિંદગી મજાની બની જશે. આ કામ કરવાથી અચૂક તમને ખૂબ સારું લાગશે.

પરિણામોને દાખલા સહિત સમજાવવા શરૂ કરો.

જેટલી બને તેટલી આ રીતોને તમે અમલમાં મૂકશો એટલે તમે પોતે જ તમે મેળવેલાં પરિણામોને દાખલા સહિત રજૂ કરતા થઈ જશો. જાણે એક નાનકડો ચમત્કાર થયો હોય એવું તમે તમારી જિંદગીમાં અનુભવશો. જે કોઈ વાતોની તમે તમારા જીવનમાંથી બાદબાકી કરવા માંગતા હશો તે આપોઆપ જતી રહેશે અને જે વસ્તુ કે બનાવ તમારી જિંદગીમાં બને તેમ તેમ ઈચ્છતા હશો તે આપોઆપ બનતા તમે જોઈ શકશો. જેની તમે કલ્પના પણ નહીં કરી હોય તેવા ‘બોનસ’ તમને મળશે.

મારી વાત કરું તો, થોડા મહિના મેં આ પ્રમાણે માનસિક કસરતો કરી પછી મારા આશ્ચર્ય અને આનંદ વચ્ચે મેં જોયું કે હું હતી તે કરતાં વધુ યુવાન બની ગઈ હતી. અત્યારે હું દસ વર્ષ પહેલા હતી તેના કરતાં દસ વર્ષ વધુ યુવાન છું.

તમે કોણ અને શું છો અને તમે જે કાંઈ કરો છો તેને પ્રેમ કરો. તમારી જાત સાથે અને જીવન સાથે સ્મિત અને હાસ્યનો સંબંધ રાખો અને પછી જુઓ તમને કોઈ વાત સ્પર્શશે નહીં. આમ તો બધું જ હંગામી હોય છે. હવે પછીના જન્મમાં તમે બધું જ જુદી રીતે જ કરવાના છો તો અત્યારે શા માટે જુદી રીતે ન કરવું?

તમે નોર્મલ કઝીન્સનું એકાદ પુસ્તક વાંચી જજો. તેણે એક અસાધ્ય રોગ હાસ્ય દ્વારા મટાડી દીધો હતો. કમનસીબે જે માનસિક વલણે તે રોગ પેદા કર્યો હતો તે માનસિક વલણ તે બદલી શક્યો ન હતો એથી તેને બીજો રોગ પણ થયો હતો. જો કે તેણે આ બીજા રોગને પણ હસીને ઉડાવી મૂક્યો હતો.

તમારી તંદુરસ્તી માટે, તમારી સાજા થવાની પ્રક્રિયા માટે ઘણા રસ્તાઓ છે. તે બધાને અજમાવી જુઓ અને પછી જે સૌથી વધુ માફક આવે તેને વાપરો.

જ્યારે તમે રાત્રે સૂવા માટે પથારીમાં પડો ત્યારે આંખો બંધ કરી ફરીથી તમારા જીવનની બધી જ સારી વાતો માટે પ્રભુનો આભાર માનો. તે તમારા જીવનમાં સુખની લહરી લાવશે.

રાત્રે છેલ્લે સૂતા પહેલાં ક્યારેય સમાચાર ન સાંભળવા કે ટીવી ન જોતા. સમાચારોમાં ખરાબ બનાવોની જે વાતો હોય છે જે તમારે તમારાં સ્વપ્નોમાં લઈ જવાની જરૂર નથી. ઘણી બધી માનસિક સાફસૂફી તો સ્વપ્નામાં થતી હોય છે અને તમે તમારાં સ્વપ્નાઓની મદદથી તમે જે કાર્ય હાથ પર લીધું છે તે પૂરું કરી શકો છો. કેટલીક સમસ્યાઓના સવારે ઉત્તરો મળી જતા હોય છે. આ કામ સ્વપ્નાં કરતાં હોય છે.

શાંતિથી સૂવા માટે જાવ. જીવન પ્રક્રિયા તમારી જ તરફેણમાં છે તેવો વિશ્વાસ રાખો અને દરેક વાતનો તમારા સારા માટે અને આનંદ માટે ઉપયોગ કરવાનો રાખો.

તમે જે કાંઈ કરી રહ્યા છો તેની વેઠ ઉતારવાની જરૂર નથી. બધું મજેથી કરો - જાણે રમત રમતા હો તેવી રીતે આનંદથી કરો. આ બધું તમારા ઉપર નિર્ભર છે. ક્ષમા આપવી કે કોધને જતો કરવો એ પણ આનંદપૂર્વક કરજો. બીજું જે વ્યક્તિ સામે કે કોઈ પરિસ્થિતિ સામે તમને ગુસ્સો છે અને તે

તમે છોડી શકતા નથી તો તે અંગે એક નાનકડું ગીત બનાવજો. જ્યારે તમે એ ગીત ગાશો ત્યારે જરૂરથી હળવાશ આવી જશે.

તમારા સમગ્ર બદલાવની પ્રક્રિયાને આનંદિત બનાવવા તમારાથી બનતું બધું કરો. મોજ કરો.

પડાવ : ૯

સંબંધોનો સેતુ બાંધો

મને તો એવું લાગે છે કે આપણું સમગ્ર જીવન એટલે સંબંધો. આપણા બધી જ વસ્તુઓ સાથે સંબંધો હોય છે. અત્યારની એટલે કે હમણાંની વાત કરીએ તો તમારો અત્યારે આ પુસ્તક સાથે સંબંધ થઈ ગયો છે અને તેના લીધે મારી સાથે અને મારા વિચારો સાથે પણ સંબંધ બંધાઈ ગયો છે.

તમારા ખોરાક સાથે, આબોહવા સાથે કે વાહનવ્યવહાર સાથે અને લોકો સાથે કે વસ્તુઓ સાથે તમારે જે સંબંધો બંધાઈ જાય છે એ તમારી જાત સાથેના તમારા સંબંધો ઉપર ખાસ્સી પડે છે. એ સમયે એ સૌ મોટેરાઓએ આપણી સાથે વર્તન કર્યું હતું તેવું જ વર્તન આપણે આજે આપણી જાત સાથે કરતાં હોઈએ છીએ પછી તે સકારાત્મક હોય કે નકારાત્મક.

એક ક્ષણ માટે એ શબ્દોનો વિચાર કરો જે શબ્દો તમે તમારી જાતને ઠપકો આપવા માટે વાપરો છો. શું એ શબ્દો તમારા મા-બાપે તમને ઠપકો આપવા માટે વાપર્યા હતા તેવા જ નથી? તમારાં વખાણ કર્યા ત્યારે તેઓએ કયા શબ્દો વાપર્યા હતા? મને ખાતરી છે કે તમે તમારી જાતના વખાણ

કરવા એ જ શબ્દો વાપરશો.

કદાચ તેઓએ ક્યારેય તમારાં વખાણ કર્યા જ ન હોય તેવું બન્યું હોય તો તમને તમારી જાતનાં વખાણ કરવાનો વિચાર જ ન આવે અને કદાચ તમે એવું વિચારો કે તમારામાં વખાણ કરવા લાયક કોઈ વાત જ નથી. હું આ માટે આપણાં મા-બાપનો વાંક જોતી નથી કારણ કે આપણે સૌ સજા ભોગવનારાઓના શિકાર છીએ. તેઓ પોતે જ જે જાણતા ન હોય તે આપણને કેવી રીતે શીખવે વારુ?

સોન્ટ્રા રે, પુનઃ જન્મ ઉપરના મહાન ચિંતક જેમણે સંબંધો ઉપર ખાસ્સું કામ કર્યું છે, તેઓ દાવા સાથે કહે છે કે આપણો દરેક મહત્વનો સંબંધ એ આપણાં મા કે બાપ સાથેના સંબંધનું પ્રતિબિંબ છે. તેઓ તો ભારપૂર્વક કહે છે કે જ્યાં સુધી આ પ્રતિબિંબને આપણે દૂર નહીં કરીએ ત્યાં સુધી સંબંધોમાં આપણે શું જોઈએ છે તેનું ચિત્ર પેદા નહીં કરી શકીએ.

સંબંધો એ આપણી જાતના આયનાઓ છે. આપણા સંબંધો વિષેની આપણી માન્યતાઓ કે તેની ગુણવત્તા જે આપણને ગમી જાય છે તેનો તરત પડઘો પડે છે. પછી તે આપણા બોસ હોય, સાથે કામ કરનાર હોય, નોકર હોય, મિત્ર હોય, પ્રેમી હોય, પત્ની હોય કે બાળક હોય. આ બધા લોકોની કોઈપણ વાત જે તમે નાપસંદ કરતા હો છો તે તમે ક્યાં તો કરો છો અથવા નથી કરતાં. જો તેઓની વાતો તમારા જીવનમાં પૂરક નથી બનતી હોતી તો તેવી વાતો તરફ તમે આકર્ષાતા નથી કે નથી તમે તેને તમારા જીવનમાં સ્થાન આપતા.

મનોચત્ન - આપણા વિરુદ્ધ તેઓ

તમારા જીવનમાં પીડા ઉત્પન્ન કરતી વ્યક્તિ વિષે ક્ષણભર વિચાર કરો. એ વ્યક્તિમાં તમને ન ગમતી ત્રણ વાતોનું વર્ણન કરો. એવી વાતો જે

તમે ઈચ્છો છો કે તે/તેણી બદલી નાંખે.

હવે તમારા માંઘલામાં ઊંડે સુધી ઝાંખો અને તમારી જાતને પૂછો. ‘શું હું તેમના જેવો લાગું છું અને તેમના જેવી હરકતો મેં ક્યારે કરી હતી?’ આંખો બંધ કરીને આ આખી પ્રક્રિયા કરવા તમારી જાતને થોડો સમય આપો.

પછી તમારી જાતને પૂછો કે ‘શું હું ફેરફાર કરવા રાજી છું?’ જ્યારે એ બધા વલણો, ટેવો અને માન્યતાઓ તમારા વિચાર અને વર્તનમાંથી તમે દૂર કરી દેશો તો એ બીજી વ્યક્તિમાં કાં તો બદલાવ આવી ગયો હશે અથવા તે/તેણીએ તમારા જીવનમાંથી વિદાય લીધી હશે.

તમારે એવો બોસ હોય જે વારંવાર ટીકાઓ જ કર્યા કરતો હોય અને કોઈ રીતે રાજી ન રહેતો હોય તો તમારી અંદર માંઘલામાં ઝાંખી કરજો. તમને માલૂમ પડશે કે તમે પોતે કોઈક રીતે એમ જ વર્તતા હશો કે પછી તમે એવું માનતા હશો કે ‘બધા બોસ ટીકાખોર જ હોય છે અને તેઓને રાજી કરવા અશક્ય વાત છે.’

જો તમારે કોઈ કામદાર કે નોકર હોય જે તમારી વાત માનતો ન હોય અથવા તમારી સૂચના પ્રમાણે વર્તતો ન હોય તો સહેજ માંઘલામાં ઝાંખીને જુઓ કે શું તમે પણ આવું કરતા હતા - તો તે વાતને સુધારી દો. કોઈને પાણીયું પકડાવી દેવું એ સાવ સહેલી વાત છે, પણ એનાથી તમારી પડેલી છાપ સાફ થઈ જતી નથી.

જો તમારે કોઈ સહકાર્યકર હોય જે સહકાર ન આપતો હોય અને બધા સાથે ભળી જતો ન હોય તો વિચારો કે આ વાત તમારા મનમાં કોણ મૂકી ગયું હતું. તમે પોતે કઈ જગ્યાએ અસહકારી થઈને વર્ત્યા હતા?

જો તમારે મિત્ર હોય જેના પર તમે ભરોસો મૂકી શકો તેવો તેનો સ્વભાવ હોય અને જે તમને વારેવારે ઉતારી પાડતો હોય તો તમારી ભીતર

નજર કરો. તમે જીવનમાં કઈ વખતે અવિશ્વાસપાત્ર બની ગયા હતા અને તમે ક્યારે બીજાને ઉતારી પાડતા હતા? શું તેવી જ તમારી માન્યતા હતી?

જો તમારે પ્રેમી હોય જે સાવ ઠંડો ગોતા જેવો હોય અને તેની ચાહતમાં કોઈ દમ ન હોય તો તમારી અંદર શું કોઈ માન્યતા તમારાં મા-બાપને જોઈને પેદા થઈ હતી, જે કહેતી હોય કે 'પ્રેમ તો સાવ ઠંડો અને વ્યક્ત ન કરવાની ચીજ છે.'

જો તમારે પત્ની હોય જે બેદરકાર અને અસહયોગી વર્તન કરતી હોય, તો ફરીથી તમારી ભીતર ડોકિયું કરજો. શું તમારાં મા-બાપમાંથી કોઈ બેદરકાર અને અસહયોગી વર્તન ધરાવતું હતું? એથી જ શું તમે તેવા બન્યા છો?

જો તમારે એવું બાળક હશે જેની ટેવોથી તમને ચીડ ચડતી હશે તો મને ખાતરી છે કે તે બધી તમારી જ ટેવો છે. બાળકો તેમની આસપાસના મોટેરાઓ જોઈને જ શીખતાં હોય છે. તમારી અંદરના આ ભાવને દૂર કરી દો અને બધો બદલાવ આપોઆપ આવી જશે.

બીજાઓને બદલી નાંખવાનો આ જ એક માત્ર રસ્તો છે - અને એ છે પહેલા તમારી જાતને બદલી નાંખો, તમારાં વલણોને બદલી નાંખો.

કોઈનો વાંક જોવો નિરર્થક છે. કોઈનો વાંક જોવાથી આપણી શક્તિ આપણે બીજાને આપી દેતા હોઈએ છીએ. તમારી શક્તિ તમારી પાસે રાખો. શક્તિ વગર આપણે આપણા જીવનમાં ફેરફાર લાવી શકતા નથી. નિઃસહાય વ્યક્તિને કોઈ માર્ગ દેખાતો નથી.

પ્રેમને વ્યક્ત કરવાથી મને સારું લાગે છે, એ મારા આંતરિક આનંદની અભિવ્યક્તિ છે. હું મારી જાતને ચાહું છું? તેથી હું મારા શરીરની પ્રેમપૂર્વક સાચવણી કરું છું. હું તેને પોષણયુક્ત ખોરાક અને પીણાં ખવડાવું છું, તેનું લાલનપાલન કરી સારાં વસ્ત્રો પહેરાઉં છું અને મારું શરીર, સ્વાસ્થ્ય

અને શક્તિરૂપે તેનો પ્રેમપૂર્વક ચમકદાર પડઘો પાડે છે.

હું મારી જાતને ચાહું છું માટે હું મારી જાતને આરામદાયક ઘર પૂરું પાડું છું. જે મારી બધી જરૂરિયાતો સંતોષે છે અને ત્યાં રહેવાનો મને આનંદ આવે છે. મારા ઘરના બધા જ ઓરડાઓને હું પ્રેમના પ્રકાશથી ભરી દઉં છું જેથી મારા સહિત જે કોઈ તેમાં પ્રવેશે તેઓ આ પ્રેમને અનુભવી શકે અને પોષણ મેળવી શકે.

પ્રેમને કઈ રીતે આકર્ષશો?

જ્યાંથી આપણે ઓછામાં ઓછી આશા રાખી હોય છે ત્યાંથી પ્રેમ આવતો હોય છે - અને જ્યાં આપણે ખોળતા નથી હોતા ત્યાંથી પ્રેમ આવે છે. પ્રેમને શોધવા જઈએ તો ક્યારેય સાચો સાથી મળતો નથી. તેનાથી તો વિરહ અને દુઃખ જ પેદા થાય છે. પ્રેમ- ક્યારેય આપણી જાતની બહાર હોતો નથી - પ્રેમ આપણી અંદર જ સમાયેલો છે.

પ્રેમ તરત જ મળે તેઓ આગ્રહ ક્યારેય ન રાખતા. કદાચ એવું પણ બને તમારે જે પ્રેમ જોઈએ છે તેને તમારી તરફ ખેંચવા માટે તમે હજી તૈયાર ન પણ હો અથવા તમે એટલા પરિપક્વ ન પણ થયા હો.

જીવનમાં કોઈકની જરૂરત છે માટે ગમે તેની ઉપર પસંદગી ઉતારી ન દેતા. તમારે શું જોઈએ છે તે પહેલા નક્કી કરજો. કયા પ્રકારના પ્રેમને તમે પામવા માંગો છો? તમારા ગુણોની યાદી બનાવી દેજો અને જોજો એ ગુણોની યાદી જે વ્યક્તિમાં હશે તેને જ આકર્ષી લેશો.

પ્રેમ કેમ તમારા જીવનમાં આવતો નથી તેનું તમે નિરીક્ષણ પણ કર્યું છે. શું તમારો વાંકદેખો સ્વભાવ છે? શું તમે નકામાં છો? શું તમારા માપદંડો અન્યાયી છે? શું અભિનેતા જેવી તમારી છાપ છે? ગાઢ મૈત્રીનો ડર છે? કે પછી એવી માન્યતા ધર કરી ગઈ છે કે તમે પ્રેમને લાયક નથી?

પ્રેમ જ્યારે પણ જીવનમાં આવે તેને આવકારવાનો પ્રયાસ કરો. તેની જગ્યા કરી તેને પોષણ આપવાની તૈયારી કરો. પ્રેમાળ બનો અને તમને બીજા પ્રેમ કરવા માંડશે. પ્રેમ માટે ખુલ્લું દિલ રાખી, તેને આવકારવા તૈયાર રહો.

હું મારી જાતને ચાહું છું એટલે હું મને સાચ્યે જ ગમતી નોકરી કરું છું, જ્યાં મારી સર્જનાત્મક શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હું એવા લોકો માટે સાથે રહીને કામ કરી રહ્યો છું જેઓ મને ચાહે છે અને હું તેઓને ચાહું છું અને મને સારી આવક થાય છે.

હું મારી જાતને ચાહું છું. એટલે હું જે કોઈ લોકોને જાણું છું તેઓ સાથે પ્રેમાળ રીતે વર્તન કરું છું, કારણ કે હું જેટલો

પ્રેમ આપીશ તે વધીને તે મને પાછો મળશે.

મારા વિશ્વમાં હું ફક્ત પ્રેમાળ લોકોને મારી તરફ ખેંચું છું કારણ કે હું જે છું તેનું તેઓ પ્રતિબિંબ છે.

હું મારી જાતને ચાહું છું એટલે હું ક્ષમા આપું છું અને ભૂતકાળને સદંતર ભૂલી જાઉં છું - ભૂતકાળના અનુભવોને દફનાવી દઉં છું અને મારી જાતને મુક્ત અનુભવું છું.

હું મારી જાતને ચાહું છું એટલે હું સદંતર વર્તમાનમાં જીવું છું - દરેક ક્ષણનો અનુભવ કરું છું કે તે સૌ સારી છે અને તેથી મને ખબર છે કે મારું ભવિષ્ય ચમકદાર, આનંદી અને સલામત છે. કારણ કે હું સૂચિનું વહાણું બાળ છું અને સૂચિ મારી

પ્રેમપૂર્વક સાંભળ લે છે.
મારા વિશ્વમાં બધું જ બરાબર છે.

પડિવ : ૧૦

કામદાજને પ્રેમ કરો

ઉપર જણાવેલ સકારાત્મક વાત તમારા માટે સાચી કરે છે એ શું તમને ન ગમે? કદાચ નીચે જણાવેલ વિચારો અંગે વિચાર કરી કરીને તમે તમારી જાતને અમુક મર્યાદાના કુંડામાં મૂકી દો છો :

- આ નોકરીથી તો તોબા તોબા.
- મારા બોસન હું ચિક્કારું છું.
- હું પૂરતાં નાણાં કમાઈ શકતો નથી.
- ફેક્ટરીમાં તેઓ મારી સરાહના કરતા જ નથી.
- ફેક્ટરીના માણસો સાથે મને ફાવતું જ નથી.
- મારે શું કરવું છે તેની મને જાણ જ નથી.

આ નકારાત્મક, સંરક્ષણાત્મક વિચારશૈલી થઈ. આ પ્રકારના વિચારો કરવાથી કઈ સારી 'પોસ્ટ' મળશે વારુ? આ તો વાતને ઊંધા છેડેથી પકડવાની રીત થઈ.

જો તમને જેની પડી ન હોય તેવી નોકરી તમે કરતાં હો, જો તમારે

તમારા હોદ્દામાં ફેરફાર કરવો છે, નોકરીના સ્થળે જો તમારે સમસ્યાઓ છે, અથવા તમે કામકાજ વગરના છો - તો આ બધી વાતોને સાંભળવાની શ્રેષ્ઠ રીત આ પ્રમાણે છે :

અત્યારે તમે જે હોદ્દા ઉપર છો તેને પ્રેમપૂર્વક આશીર્વાદ આપી આખી વાતની શરૂઆત કરો. અત્યારે તો ફક્ત એટલું વિચારો કે જે રાજમાર્ગ પર તમારે આગળ ધપવાનું છે તેનું આ તો ફક્ત પહેલું પગથિયું છે. તમારી પોતાની વિચારવાની રીતના લીધે તમે જ્યાં છો ત્યાં છો. તમને પસંદ પડે તેવી રીતે જો 'તેઓ' તમારી સાથે વર્તાવ કરતા નથી તો તેનું કારણ તમારા મનમાં પડેલી છાપ છે આવું વર્તન તેઓમાં પેદા કરે છે. એટલે તમારા મનથી, તમારી હાલની નોકરી અથવા તમે કરેલી છેલ્લી નોકરીને નિહાળો અને દરેક વસ્તુને પ્રેમપૂર્વક આશીર્વાદ આપવાથી શરૂઆત કરો - એ બિલ્ડિંગને તેમાં રહેલી લીફ્ટને અથવા સીડીનાં પગથિયાંઓને, ઓરડાઓને, ફર્નિચર અને અન્ય સાધનોને, જેમની સાથે કામ કર્યું હતું તે સૌ અને જેમની સાથે કામ કરો છો તે સૌ - અરે, દરેક દરેક ગ્રાહકને પણ આશીર્વાદ આપો - પ્રેમપૂર્વક.

તમારી જાતને સકારાત્મક રીતે આ પ્રમાણે કહીને શરૂઆત કરો. 'હું હંમેશાં ખૂબ જ મજાના બોસ સાથે કામ કરું છું.' અને 'મારા બોસ દયાળુ અને કામકાજમાં સરળ રીતે વર્તે છે.' આ વાત જિંદગીભર તમારી સાથે રહેશે અને ન કરે નારાયણ અને તમે બોસ થશો તો તમે પણ તેવા જ થશો.

એક યુવકની વાત છે - નવી નોકરી શરૂ થવામાં હતી અને તે સાવ નર્વસ થઈ ગયો હતો. મેં તેને જે કહ્યું હતું તે મને યાદ છે - 'તને કેમ એમ લાગે છે કે તું સારું કામ નહીં કરે? તું જરૂરથી સફળ થઈશ. તારા હૃદયને ખોલી દે અને તારી આવડતોના સાગરને વહેવા દે. જે સંસ્થામાં કામ કરવા

જઈ રહ્યો છે તેને આશીર્વાદ આપ. જે લોકો સાથે તું કામ કરવા જઈ રહ્યો છે તેમને સૌને આશીર્વાદ આપ અને દરેક ગ્રાહકને તારો પ્રેમ આપ. બહુ જ સારું થશે.'

એ યુવકે બરાબર તેમજ કર્યું અને તે સફળ થયો.

તમારી હાલની નોકરી તમે છોડી દેવાની ઈચ્છા રાખો છો તો સકારાત્મક રીતે આમ કહેવાનું શરૂ કરો - તમે તમારી હાલની નોકરી પ્રેમપૂર્વક છોડી દેવા માંગો છો અને તમારા અનુગામીને તે નોકરી આનંદપૂર્વક પસંદ પડશે. એક વાત જાણી રાખજો કે આ જગતમાં એવા લોકો પણ છે જેઓને તમે ઓફર કરો છો તેવી જ નોકરીની તલાશ હોય છે. જીવનની અજાયબ ઘટમાળે તમને ભેગા કરી દીધા હોય છે.

કામ મેળવવા માટે સકારાત્મક વિચારો

'નોકરીના મારા નવા સ્થાન માટે હું સંપૂર્ણ રીતે ખુલ્લું દિલ ધરાવું છું અને એ નવી નોકરીને આવકારું છું. મને ખબર છે કે તે નોકરી મારી આવડતો અને શક્તિઓનો ભરપૂર ઉપયોગ કરશે અને મને સંતોષ થાય તે રીતે મારી સર્જનશક્તિને વહેવા દેશે. હું એવા લોકો માટે કામ કરી રહ્યો છું જેમને હું ચાહું છું. સામે પક્ષે તેઓ મને ચાહે છે અને મારો આદર કરે છે. મારી નોકરીનું સ્થળ મજાનું છે અને મને પૂરતાં નાણાં મળે છે.'

જો નોકરીના સ્થળે કોઈ તમને હેરાન કરતું હોય છે તો ફરી કહેવાનું કે જ્યારે પણ તેઓનો વિચાર આવે ત્યારે પ્રેમપૂર્વક તેઓને આશીર્વાદ આપો. આપણા દરેકમાં કુદરતે એક ગુણ મૂક્યો હોય છે. આપણાં તેવા બનવાનું પસંદ કરીએ કે ન કરીએ, આપણા સૌમાં હિટલર કે મધર ટેરેસા બનવાની શક્તિ હોય છે. નોકરીના સ્થળે કોઈ વ્યક્તિ ટીકાખોર હોય તો સકારાત્મક રીતે કહેવાનું શરૂ કરો કે તે કે તેણી પ્રેમાળ અને પ્રશંસાથી ભરપૂર છે. જો તે કે તેણી સાવ બોચિયાં જેવાં હોય તો સકારાત્મક રીતે વિચારો કે તેઓ

આનંદી છે અને તેમની સાથે મજા આવશે. જો તે કે તેણી કૂર હોય તો સકારાત્મક રીતે વિચારો કે આ વ્યક્તિ તમે સારા ગુણો જ જોવાના રાખશો તો તે વ્યક્તિ પછી તે પુરુષ હોય કે મહિલા તમારામાં એવા જ ગુણો જોશે; ભલેને બીજાઓ સાથે તે ગમે તેમ વર્તે.

ઉદાહરણ

એક ભાઈની નવી નોકરી એક ક્લબમાં પિયાનો બજાવવાની હતી, જે ક્લબનો બોસ કંજૂસ અને અનુદાર તરીકે જાણીતો હતો. તેની પીઠ પાછળ બધા નોકરો તેને 'મિ. ડેથ' 'શ્રીમાન મોત' કહેતા હતા. આવી પરિસ્થિતિ હોય તો તેને કઈ રીતે સંભાળવી તેમ મને પૂછવામાં આવ્યું હતું.

મારો જવાબ હતો : 'દરેકે દરેક વ્યક્તિમાં બધા જ સારા ગુણો હોય છે જ. બીજાઓના શું પ્રતિભાવ હોય તેની સાથે તમારે કોઈ નિસ્ખત નથી. તમારે તો જ્યારે પણ એ વ્યક્તિ વિષે વિચાર કરવાનો આવે ત્યારે તમારે તો તેને પ્રેમથી આશીર્વાદ આપવા જોઈએ. તમારી જાતને સકારાત્મક રીતે કહ્યા જ કરો કે 'હું હંમેશાં મજાના બોસ સાથે કામ કરતો હોઉં છું.' આ વાક્ય વારંવાર બોલો.

આ ભાઈએ સલાહ લીધી અને કોઈએ કહ્યું તેમ જ કર્યું. તેને ઉખાભરેલી શુભેચ્છાઓ મળવા માંડી અને તેના જ બોસે તેને બોનસ આપ્યું અને બીજી ઘણી ક્લબોમાં કામ અપાવ્યું. જે બીજા નોકરો હતા જેઓ હજી તેમના બોસ પ્રત્યે નકારાત્મક વલણ જ અપનાવતા હતા તેઓ સાથે તેમના બોસ ખરાબ રીતે જ વર્તતા હતા.

હવે બીજી વાત, તમારી નોકરી તમને ગમે છે પણ તમને એવું લાગે છે કે તમને પૂરતો પગાર મળતો નથી એટલે કે તમારા કામના પ્રમાણમાં પગાર મળતો નથી ત્યારે તમારા હાલના પગારને પ્રેમપૂર્વક આશીર્વાદ આપો.

એવી ભાવના વ્યક્ત કરો કે હમણા તમને જે કાંઈ મળે છે તે તમારા વિકાસને બળ પૂરું પાડે છે. તે પછી સકારાત્મક રીતે વિચારો કે તમે તમારા મનના દ્વારને મોટી સમૃદ્ધિને આવકારવા ખુલ્લા કરી રહ્યા છો અને એ મોટી સમૃદ્ધિનો એક હિસ્સો પગારને લાયક છો - કોઈ નકારાત્મક કારણસર નહીં પણ કંપની માટે તમે મોટા અસ્કામત છો માટે અને તેથી કંપનીના માલિકો તેમના નફાને તમારી સાથે વહેંચવા માંગે છે. જ્યારે પણ અને જ્યાં પણ નોકરી કરતાં હો ત્યાં તમારું શ્રેષ્ઠ યોગદાન આપો. કારણ કે તો જ આ સૃષ્ટિને જાણ થશે કે તમે જ્યાં છો ત્યાંથી તમને ઊંચકીને સારી જગ્યાએ લઈ જવાની જરૂર છે.

તમારું જાગ્રત મન, તમે આજે જ્યાં છો ત્યાં તમને લઈ જાય છે. એ મન ક્યાં તો તમને તમે જ્યાં છો ત્યાં રાખશે અથવા વધુ સારી જગ્યાએ લઈ જશે. એ બધું તમારા ઉપર આધાર રાખે છે.

'જીવનની અનંતતા વચ્ચે હું જ્યાં છું ત્યાં બધું પૂર્ણ, સંપૂર્ણ અને અખંડ છે. મારી અનન્ય સર્જનાત્મક આવડતો અને શક્તિઓ મારામાં થઈને વહી રહી છે અને ખૂબ જ સંતોષજનક રીતે તે વ્યક્ત થઈ રહી છે.

મારી સેવાઓ લેવા ઝંખતા લોકો સદાય મારી રાહ જોતાં ઊભા છે. મારી સદાય માંગ ઊભી જ હોય છે અને તેથી મારે જે કરવું હોય છે તે હું લૂંટીને પસંદ કરું છું. મને સંતોષ થાય તે કામ કરીને હું સારા એવા નાણા મેળવી લઉં છું. મારા કામનો મને આનંદ આવે છે, ખુશી થાય છે. મારા વિશ્વમાં બધું બરાબર છે.'

પડાવ : ૧૧

તમે સફળતાની નજીક છો

‘નિષ્ફળતા’ એટલે શું ભલા? શું એનો અર્થ એવો છે કે તમારે જોઈતું હતું તે રીતે કામ ન થયું અથવા તમે આશા રાખતા હતા તેમ કામ ન થયું? અનુભવનો નિયમ હંમેશાં સંપૂર્ણ હોય છે. આપણી અંદરના વિચારો અને માન્યતાઓને આપણે બાહ્યરૂપ આપી બેસતાં હોઈએ છીએ. તમારી ક્યાંક ભૂલ થઈ ગઈ હોય - એક પગલું ચૂકી ગયા હો અથવા તમારી અંદરની માન્યતા ઘર કરી ગઈ હોય તો તે તમને કહેશે કે તમે એ વાતને લાયક ન હતા અથવા તમને એવી લાગણી થાય કે તમે યોગ્ય લાયકાત ધરાવતા નથી.

મારા કોમ્પ્યુટર સાથે જ્યારે હું કામ કરતી હોઉં છું ત્યારે આમ જ બને છે. જો ભૂલ થાય છે તો સદાય મારો જ વાંક હોય છે. કોમ્પ્યુટરના નિયમો મુજબ જો કામ ન કરીએ તો જ ભૂલ થાય છે. એનો અર્થ એ થયો કે કશુંક ક્યાંક છે જે મારે શીખી લેવું જોઈએ.

એક પુરાણી કહેવત છે : ‘જો પહેલી વખતના પ્રયત્ને તમે સફળ ન

થાવ, તો ફરી ફરીને પ્રયત્ન કરો.’ કેટલી સાચી વાત છે. એનો અર્થ એવો ન કાઢતા કે તમારી જાતને ઠપકો આપી ફરી એ જ જૂની રીત પ્રમાણે પ્રયત્ન કરો. તેનો સાચો અર્થ બને છે - તમારી ભૂલને ઓળખી જાવ અને પછી બીજી રીતે પ્રયત્ન કરો - અને તે ત્યાં સુધી કે તમે સાચી રીતે કરતા શીખી જાવ.

મને લાગે છે કે આપણા સૌનો કુદરતી જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે કે આપણા સમગ્ર જીવન દરમિયાન આપણે એક સફળતાથી બીજી સફળતા તરફ કૂચ કરતાં જ જઈએ. જો આપણે તેમ નથી કરતાં, તો ક્યાં તો આપણે આપણી આંતરિક શક્તિઓ સાથેનો સંપર્ક ખોઈ બેઠેલા હોઈએ છીએ, અથવા આપણે માનતા નથી કે આવું આપણા માટે સાચું હોઈ શકે અથવા આપણે આપણી સફળતાઓને જ ઓળખી શકતા નથી.

આ ક્ષણે આપણે જ્યાં છીએ તે ક્ષણ પૂરતા જે ધોરણો જ્યારે આપણે નક્કી કરીએ છીએ અને કદાચ તે ધોરણો આપણે હમણાં પામી ન શકીએ તો આપણે સદાય નિષ્ફળ જઈશું.

નાનું બાળક જ્યારે બોલતા કે ચાલતા શીખતું હોય છે ત્યારે તેના પ્રયત્નમાં નાનકડો પણ સુધારો જોવા મળે છે તો આપણે તરત તેનાં વખાણ કરતાં હોઈએ છીએ. બાળક ખુશખુશાલ થઈ જાય છે અને તરત વધુ સારું કરવાની તૈયારી કરે છે. જ્યારે તમે કંઈક નવું શીખતા હો ત્યારે તમારી જાતને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડવાની શું આ રીત નથી? કે પછી તમે તમારી જાતને મૂરખ, ડોબો, નિષ્ફળ કહીને શીખવાની વાતને મુશ્કેલ બનાવી દેશો?

ઘણા બધા હીરો અને હીરોઈન માને છે કે જ્યારે તેઓ પ્રથમ રીહર્સલ વખતે આવે ત્યારે તેમનો દેખાવ ‘પરફેક્ટ’ હોવો જોઈએ જ. હું તે સમયે તેઓને યાદ અપાવું છું કે રીહર્સલનો હેતુ જ શીખવા માટનો છે. રીહર્સલ એક એવો સમય છે જ્યારે તમે ભૂલો કરો, નવી રીતો અજમાવો અને કંઈક

શીખો. ફરી ફરીને પ્રેક્ટિસ કરવાથી જ આપણે કંઈક નવું શીખી શકીએ છીએ અને આપણો અભિનય કુદરતી બની જાય છે. કોઈપણ ક્ષેત્રના નિવેડેલા ‘પ્રોફેશનલ’ ને જોજો - અસંખ્ય કલાકોની પ્રેક્ટિસ પછી તેઓ આ કક્ષાએ પહોંચ્યા હોય છે.

એ વાત અગત્યની નથી કે કેટલા સમયથી તમે તમારી જાતને ‘નિષ્ફળ’ માની રહ્યા છો - પણ આ પળથી તમે ‘સફળતા’ નું વલણ સર્જવાનું શરૂ કરી શકો છો. એ પણ અગત્યનું નથી કે કયા ક્ષેત્રમાં તમે કામ કરવા માંગો છો. નિયમો તો એક સરખા જ છે. જરૂર છે સફળતાના બીજ રોપવાની. આ બધા બીજ પુષ્કળ પાક તૈયાર કરી શકે દેશે.

અહીં ‘સફળતા’ માટે વાપરી શકાય તેવા સકારાત્મક વાક્યો આપ્યાં છે :

- દિવ્યપ્રજ્ઞા હું ઉપયોગમાં લઈ શકું તેવા બધા જ વિચારો મને આપે છે.
- સઘળી વસ્તુઓ જેને હું સ્પર્શ કરું છું તે સફળતાને વરે છે.
- મારા સહિત દરેક માટે અઢળક વસ્તુઓ છે.
- મારી સેવાઓ લેવા માટે પુષ્કળ ગ્રાહકો છે.
- સફળતા માટેની નવી જાગૃતિની હું સ્થાપના કરું છું.
- જીતના ચક્રમાં મેં પ્રવેશ કરી દીધો છે.
- દિવ્ય સમૃદ્ધિ માટે હું ‘મેગનેટ’ (લોહચુંબક) રૂપે કામ કરી રહ્યો છું.

- મારા પ્રેમાળ સ્વપ્નો ઉપરાંત મને પ્રભુના આશીર્વાદ મળ્યા છે.

- હરેક પ્રકારની ફળદ્રુપતા ખેંચાઈને મારી તરફ આવે છે.
- ચારે તરફ મારા માટે સુવર્ણ તકો રહેલી છે.

આ બધી સકારાત્મક પંક્તિઓમાંથી એક પંક્તિ પસંદ કરો અને થોડા દિવસો સુધી તેને બોલ્યા કરો. પછી બીજી પંક્તિ પસંદ કરો અને તે જ પ્રમાણે બોલ્યા કરો. આ વિચારોને તમારા મન-હૃદયમાં ભરી દો. તે કઈ રીતે બનશે તેની ચિંતા ન કરતા - વિવિધ તક તમને સાંપડશે. તમારી અંદર રહેલી પ્રજ્ઞા ઉપર ભરોસો રાખો - જે તમને આંગળી પકડીને આગળ લઈ જશે. તમારા જીવનના હરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવા માટે તમે સદંતર લાયક વ્યક્તિ છો.

‘જીવનની અનંતતા વચ્ચે હું જ્યાં છું ત્યાં હું પૂર્ણ, સંપૂર્ણ અને અખંડ છું. જે શક્તિએ મને પેદા કર્યો છે તેની સાથે હું એકરૂપ છું. મારી પોતાની અંદર સફળતા માટેના સર્વ તત્ત્વો સમાયેલાં છે.

હવે હું સફળતાના સિદ્ધાંતને મારામાં વહેવા દઉં છું અને મારા વિશ્વમાં ફેલાવા દઉં છું.

જે કંઈ કરવા માટે મને દોરવામાં આવશે ત્યાં સફળતા હશે. દરેક અનુભવમાંથી હું શીખું છું.

હું એક સફળતા પરથી બીજી સફળતા અને એક સિદ્ધિ પરથી બીજી સિદ્ધિ તરફ પ્રયાણ કરું છું.

મારો જીવનમાર્ગ દરેક મોટી ને મોટી સફળતાઓ માટેના પગ મૂકવાના સોપાનથી ભરેલો છે.

“મહંત” મારા વિશ્વમાં બધું જ બરાબર છે.’

પડાવ : ૧૨

તમે સમૃદ્ધિને લાયક છો.

જો ઉપર જણાવેલ સકારાત્મક વાક્ય તમારા માટે સાચું બનાવવું હોય તો પછી નીચે આપેલાં નિવેદનોમાંથી એક પણ તમારે માનવાનું રહેતું નથી.

- પૈસા કાંઈ ઝાડ ઉપર ઊગતા નથી.
- પૈસા તો મેલ છે - કચરો છે.
- પૈસા દુષ્ટ શેતાન છે.
- હું ભલે ગરીબ છું પણ ચોખ્ખો ને સારો છું.
- ધનવાન લોકો ચસકેલ ભેજાના હોય છે.
- નાણા બનાવીને મારે ફસાઈને રહેવું નથી.
- મને ક્યારેય સારી નોકરી નહીં મળે.
- હું ક્યારેય પૈસા બનાવી શકીશ નહીં.
- નાણા આવે તે કરતાં જલદી ચાલ્યા જાય છે.
- હું તો હંમેશાં દેવામાં ડૂબેલો હોઉં છું.

- ગરીબ લોકો ક્યારેય ઊંચા આવી શકે જ નહીં.
- મારાં મા-બાપ ગરીબ હતાં અને હું પણ ગરીબ જ રહીશ.
- કલાકારોએ સંઘર્ષ વેઠવો પડે છે.
- જે લોકોને ઠગી શકે છે તે લોકો પાસે પૈસા હોય છે.
- મારા કરતાં બીજા આગળ નીકળી જતાં હોય છે.
- અરે, એટલો બધો ચાર્જ હું ન લઈ શકું.
- હું તેને લાયક નથી.
- નાણા કમાઈ લેવા જેટલો હું હોશિયાર નથી.
- બેન્કમાં મારા કેટલા નાણા છે તે કોઈને કહેતાં નહીં.
- નાણા ક્યારેય ધીરતા નહીં.
- રૂપિયો બચાવ્યો તે રૂપિયો કમાવવા બરાબર છે.
- તકલીફના સમય માટે બચત કરતાં રહેજો.
- મંદી ગમે તે પળે આવી શકે છે.
- બીજાઓ ધનવાન હોય તેની મને ચીડ છે.
- સખત મહેનત કરશો તો નાણા તમારી પાસે આવશે.

આમાંની કેટલી માન્યતાઓના તમે શિકાર છો? શું તમે માનો છો કે આ બધામાંથી એક ઉપર પણ વિશ્વાસ રાખવાથી સમૃદ્ધિ તમે પામશો?

આ બધી જુનીપુરાણી વિચારધારા છે. કદાચ એવું પણ હોય કે તમારા કુટુંબમાં પૈસા અંગેના વિચારોને લીધે તમે એવું વિચારતા થયા હો, કારણ કે કૌટુંબિક માન્યતાઓને જો આપણે યાદ રાખીને છોડતાં નથી તો તે આપણને વળગેલી રહે છે. ખેર, જ્યાંથી પણ આ માન્યતાઓ તમારા જીવનમાં આવી હોય. તેને તમારા જાગૃત મનમાંથી હાટવી દેશો તો જ તમે સમૃદ્ધ થઈ શકશો.

મારા માનવા પ્રમાણે, જ્યારે તમે તમારા પોતાના માટે સારી લાગણી

ધરાવતા થઈ જાવ છો ત્યારે સાચી સમૃદ્ધિનું તમારા જીવનમાં આગમન થાય છે. એ લાગણી એટલે તમારે જે કરવું હોય અને જ્યારે કરવું હોય તેની આઝાદી એને પૈસા સાથે કાંઈ લેવાદેવા નથી - એ તો મનની એક સ્થિતિ માત્ર છે. સમૃદ્ધિ હોવી કે ન હોવી એ તો આપણા મસ્તકમાં આવતા વિચારોની અભિવ્યક્તિ છે.

લાયક હોવું

સમૃદ્ધિને 'લાયક' આપણે છીએ એ વિચારને જો આપણે સ્વીકારી નહીં લઈએ તો ભલેને અઢળકતા આપણા ખોળામાં આવીને પડે. આપણે તેનો સ્વીકાર કરવાનો ઈન્કાર જ કરતાં રહીશું. એ માટે આ ઉદાહરણ તરફ એક નજર નાંખો -

મારે એક વિદ્યાર્થી પોતાની સમૃદ્ધિ વધે તે માટે કાર્યરત હતો. એક દિવસ તે આવ્યો ત્યારે ખૂબ ઉત્તેજિત હતો કારણ કે હમણાં જ તેણે ૫૦૦ રૂપિયા જીત્યા હતા. ઉત્તેજિત અવસ્થામાં તે બોલતો રહ્યો કે 'મારા માન્યામાં આવતું નથી - હું ક્યારેય કશું જીતી શકું' અમને સૌને ખબર હતી કે આ ઉદ્દગારો તને બદલતી જતી માનસિક સ્થિતિના હતા. છતાંય તેને તો એવી જ લાગણી થતી હતી કે તે આ જાતને લાયક નથી. બીજે અઠવાડિયે તે બેઠકમાં આવ્યા નહીં - કારણ ખબર છે? તેનો પગ ભાંગી ગયો હતો અને સારવારનો ખર્ચ આવ્યો હતો ૫૦૦૦ રૂપિયા.

તેની નવી આબાદીની દિશા તરફ આગળ વધવાની તૈયારી થઈ અને તે ડરી ગયો અને માનવા લાગ્યો કે તે આને લાયક નથી, એટલે તેણે જાતે જ પોતાની જાતને આ રીતની સજા કરી હતી.

જીવનમાં આવકો વધે તે પર ધ્યાન આપો નહીં કે ખર્ચાઓ તરફ. જો તમે અભાવ અને દેવા ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરશો તો જીવનમાં અભાવ

અને દેવું જ રહેશે.

આ સમગ્ર સૃષ્ટિ પાસે ખૂટે નહીં તેટલી અઢળકતા છે. તેનાથી માહિતગાર થાવ. ખુલ્લા આકાશમાં તારાઓને જોવાનો સમય કાઢો અથવા એક મુઠ્ઠીમાં રેતીના કેટલા બધા કણ સાય છે તે જુઓ. અરે, ક્યારેય ઝાડની એક ડાળી પર કેટલાં પાંદડાં છે, બારીના કાચ પર વરસાદનાં કેટલાં ટીપાં છે, એક ટામેટામાં કેટલા બી છે તે જોયું છે? દરેક બીજમાં અઢળક ટામેટા ઉગાડવાની શક્તિ રહેલી હોય છે. તમારી પાસે જે કાંઈ છે તે માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરો અને પછી જુઓ તેમાં કેટલો વધારો થાય છે. અત્યારે મારા જીવન સાથે સંકળાયેલી દરેક વસ્તુઓ માટે હું પ્રેમપૂર્વક આભારની લાગણી વ્યક્ત કરું છું- મારું ઘર, મને મળતી ગરમી, પાણી, પ્રકાશ અને ફર્નિચર, પ્લમ્બિંગ અન્ય સાધનો, વસ્ત્રો, વાહન અને વ્યવસાય - મારી પાસેના નાણા, મિત્રો અને મારી પગનો હું આભાર માનું છું જે મને આ અગમ્ય ગ્રહને માણવામાં મદદરૂપ થાય છે.

અભાવ અને મર્યાદામાં માનતું આપણું મન જ આપણને અભાવ અને મર્યાદામાં રાખે છે. તમારા અભાવ માટે કઈ માન્યતા તમારામાં ઘર કરી ગઈ છે?

શું તમારે બીજાઓને મદદરૂપ થવા માટે પૈસા જોઈએ છે? અને પછી એવું બોલો છો કે તમે નકામા છો.

હાલની તમારી પરિસ્થિતિમાં તમે સમૃદ્ધિનો ઈન્કાર નથી કરી રહ્યા તેની મનમાં ખાતરી કરો. જો કોઈ મિત્ર ભોજન માટે આમંત્રણ આપે તો આનંદસહ તેનો સ્વીકાર કરો. તમે લોકો સાથે 'સોદાબાજી' કરો છો એવી ક્યારે લાગણી ઊભી થવા ન દેતા. જો કોઈ ભેટ મોકલાવે તો મમતા સાથે તેનો સ્વીકાર કરજો. જો એ ભેટ તમારા કામની ન હોય તો બીજાને તે મોકલાવી દેજો. વસ્તુઓ તમારી મારફત વહેતી રહે તેવું વાતાવરણ ઊભું

કરો. સ્મિત કરો અને કહો - 'આભાર.' આમ કરશો તો આ સૃષ્ટિના રચયિતાને જાણ થશે કે તમારું ભલું સ્વીકારવા તમે તૈયાર છો.

નવી વસ્તુ માટે જગ્યા કરો

ખરેખર નવી વસ્તુ માટે જગ્યા કરો. તમારા ફીઝને ચોખ્ખું કરી દો - ડબ્બાડબ્બીમાં રાખેલી બધી નાની નાની વસ્તુઓનો નિકાલ કરી દો. તમારા કબાટમાં રહેલાં એ કપડાંઓનો નિકાલ કરી દો જેને છેલ્લા ૬ મહિનાથી તે વાપર્યાં જ નથી. અને જો કબાટમાં એક વર્ષથી વધુ સમય સુધી વણવપરાયેલા કપડાં હોય તો તેને ઘરની બહાર કાઢી મૂકો - પછી ક્યાં તો તેને વેચી દો. તેના બદલામાં કોઈ ચીજ ખરીદો. કોઈને ભેટમાં આપી દો અથવા કંઈ ન સૂઝે તો બાળી મૂકો.

બીનજરૂરી વસ્તુઓથી ભરેલું કબાટ એટલે બીનજરૂરી વિચારોથી ભરેલું મન, જ્યારે આવા કબાટને સાફ કરતા હો ત્યારે તમારી જાતને ઉદ્દેશીને કહેજો - 'હું મારા મનના કબાટને સાફ કરી રહ્યો છું.' આવી પ્રતિકાત્મક વાતો સૃષ્ટિના કર્તાને ગમતી હોય છે.

જ્યારે પહેલીવાર મેં આ વિચારને સાંભળ્યો હતો કે 'આ સૃષ્ટિની અઢળકતા દરેક માટે ઉપલબ્ધ છે.' ત્યારે મને તે વિચાર હાસ્યાસ્પદ લાગ્યો હતો. મેં મારી જાતને કહ્યું, 'આ બધા ગરીબ લોકોને જુઓ - અરે મારી અસહ્ય ગરીબીને જુઓ.' જ્યારે કોઈ કહેતું કે 'તમારી ગરીબાઈ એ તમારા મનની માન્યતા છે.', ત્યારે હું ગુસ્સે થઈ મારા સમૃદ્ધ ન થવા પાછળ જો કોઈ વ્યક્તિ જવાબદાર હતી તો તે હું જ તેનું ભાન થતાં અને સ્વીકાર કરતાં મને ઘણાં વર્ષો લાગ્યાં હતાં. મારી માન્યતાઓ કે 'હું લાયક જ નહતો.' 'નાણા બહુ મુશ્કેલીથી કમાઈ શકાય છે', 'મારામાં કોઈ આવડત કે શક્તિઓ નથી.' - મને અભાવના માનસિક અવરોધમાં રાખી મૂકતી હતી.

નાણા સૌથી ઝડપથી પ્રદર્શિત કરી શકાય તેવી ચીજ છે. આ વાક્યનો તમારો પ્રતિભાવ શું છે? તમે તેને માનો છો? કે તમે ગુસ્સે થઈ ગયા છો? કે તમે બેપરવા યા અલિપ્ત રહેવા માંગો છો? શું તમે આ પુસ્તક ફેંકી દેવા માંગો છો? જો આમાંથી કોઈપણ પ્રતિભાવ હશે તો ખૂબ સારી વાત છે! મેં તમારા માંદાલના એ ભાગને સ્પર્શ કર્યો ગણાશે જ્યાં સત્યનો વિરોધ કરવામાં આવી રહ્યો છે. બસ આ જ એ સ્થાન છે જેના ઉપર કામ કરવું જોઈશે. હવે સમય આવી ગયો છે કે તમે નાણા અને બીજી બધી સારી વસ્તુઓનું વહેણ તમારા તરફ વાળવાને શક્તિમાન થયા છો તેની તમને જાણ થવી જોઈએ.

નાણા ચૂકવવાના બીલોને પ્યાર કરો

ખરેખર એ જરૂરી છે કે આપણે નાણા અંગેની ચિંતા કરવાનું બંધ કરીએ અને બીલો ઉપર ગુસ્સો ન કરીએ. ઘણા લોકો ચૂકવવાના બીલોને સજા ગણતાં હોય છે અને તેને દૂર રાખવાના પ્રયત્ન કરતાં હોય છે. તમારા ઉપર આવેલું બીલ, તેને ભરપાઈ કરવાની તમારી શક્તિની સ્વિકૃતિ છે. તમને માલ કે સેવા પૂરી પાડનાર માને છે કે તમે એટલા ધનવાન છો કે તમે બીલ ચૂકવી દેશો અને એટલે તે બધી જ વસ્તુઓ અને સેવાઓ બીલ ચૂકવ્યા પહેલાં તમને આપી દે છે. મારા ઘરમાં આવતાં દરેકે દરેક બીલને હું પ્રેમપૂર્વક આશીર્વાદ આપું છું. તેને ચૂકવવા જે ચેક હું લખું છું તેને હું હળવું ચુંબન કરી આશીર્વાદ આપું છું. જો તમે રીસ અને ગુસ્સા સાથે ચૂકવણું કરશો તો નાણાને ફરી તમારી પાસે આવતાં નહેરના પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં વહેવા માંડશે. તમારા નાણા સાથે મિત્ર જેવો વ્યવહાર રાખો - ખીસામાં વાળીને રાખી મૂકવાની ચીજ તરીકે નહીં.

તમારી સલામતી એ તમારી નોકરી કે બેન્ક એકાઉન્ટ કે રોકાણો કે જીવનસાથી કે મા-બાપની નથી. તમારી સલામતી તો જેણે આ બધી જ

વસ્તુઓ પેદા કરી છે તે દિવ્યશક્તિ સાથેના તમારા જોડાણની આવડતમાં રહેલી છે.

મને તો એ માનવું ગમે છે કે જે દિવ્યશક્તિ મારા શરીરને જીવંત રાખે છે તે એ શક્તિ છે જે મારી બધી જરૂરિયાતો પૂરી પાડે છે - અને તે પણ સાવ સરળતાથી. આ સૃષ્ટિમાં બધું જ અઢળક છે અને આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે કે આપણને જે કંઈ જરૂર છે તે પૂરી પાડવામાં આવે - સિવાય કે આપણે તેનાથી વિરુદ્ધ જ માન્યતા ધરાવીએ.

મારો ફોન જેટલીવાર રણકે તેટલીવાર હું તેને આશીર્વાદ આપું છું અને હું વારેવારે સકારાત્મક રીતે બોલું છું કે તે મારા માટે ફક્ત સમૃદ્ધિ અને પ્રેમની અભિવ્યક્તિ જ લાવશે. એ જ રીતે મારા ઉપર આવતી ટપાલોને પણ હું આશીર્વાદ આપું છું અને ખરેખર રોજ તે મારા માટે ઢગલાબંધ પત્રો - પ્રેમ અને ઉષ્મા દર્શાવતા પત્રો - કેટલાં બધા મિત્રોના અને મારા પુસ્તકના વાચકોના પત્રો અને સાથે નાણા લઈને આવે છે. તેમાં બીલો પણ આવે છે માટે હું આનંદ વ્યક્ત કરી એ કંપનીઓનો આભાર માનું છું જેઓએ મારા ઉપર આધાર રાખ્યો છે કે હું તે ચૂકવીશ. હું મારાં ડોરબેલ અને આગળના દરવાજાને પણ પ્રેમસહિત આશીર્વાદ આપું છું કે ફક્ત શુભ અને સુંદર જ મારા ઘરમાં પ્રવેશ કરશે. હું મારી જિંદગી ખુશહાલ અને આનંદી રહે તેમ આશા રાખું છું અને ખરેખર તેમ છે.

આ વિચારો બધાને માટે છે

એક માણસની વાત કરું. તે માણસ જંપીને બેસી રહે તેવો ન હતો - અને તે તેના ધંધાને વધારવા માંગતો હતો. તે મારી 'સમૃદ્ધિ કેમ વધારવી' બેઠકમાં આવ્યો. તેણે કહ્યું કે તે પોતે પોતાના ધંધામાં કુશળ છે અને હવે તે વર્ષે એક લાખ ડોલર કમાવવા માંગે છે. જે વિચારો હમણાં મેં તમને આપ્યા

તે જ મેં તેને આપ્યા અને થોડા જ સમયમાં ધંધામાં લગાડવા માટે તેની પાસે નાણા આવ્યા. હવે તે નિરાંતે ઘેર બેસીને ધંધો કરે છે અને ધંધાના ફેલાવાને માણે છે.

બીજાઓના સારા નસીબનો આનંદ માણો

તમારા કરતાં બીજા પાસે વધારે છે તેની ચીડ કે ઈર્ષ્યા રાખતાં નહીં, નહીં તો તમારે ત્યાં સમૃદ્ધિને આવવામાં વાર લાગશે. બીજાઓ જે રીતે પૈસા વાપરવાનું પસંદ કરતા હોય તેની ટીકા ન કરતાં. એમાં તમારે શું લેવા-દેવા?

દરેક વ્યક્તિ તેના કે તેણીના પોતાના અંતરઆત્માના નિયમ હેઠળ જીવતી હોય છે. તમે તો ફક્ત તમારા વિચારોને સંભાળજો. બીજાઓના સારા નસીબને આશીર્વાદ આપજો અને જાણજો કે સૃષ્ટિમાં બધા માટે અઢળક છે.

તમે ચીકણા સ્વભાવના છો? બાથરૂમ સાફ કરનારને સુફિયાણી સલાહો આપો છો? તમારી ઓફિસ કે એપાર્ટમેન્ટના નોકરોની તમે કિંમત ટામે ખરીદવાની તમને આદત પડી ગઈ છે? જ્યાં સાવ સસ્તા ભાવ હોય તેવી દુકાનોએ જઈને તમે ખરીદી કરો છો? શું રેસ્ટોરન્ટમાં તમે સાવ સસ્તી ચીજનો જ ઓર્ડર આપો છો?

‘માંગ અને પુરવઠા’નો નિયમ છે. માંગ પહેલા આવે છે. નાણાને આવવાની એક રીત હોય છે કે જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં તે જાય. ગરીબમાં ગરીબ ખેડૂત પણ લગભગ તો નનામીના નાણા એકઠાં કરી લેતો હોય છે.

નિહાળો - અઢળકતાના સમુદ્રને

સમૃદ્ધિ માટેની તમારી સજાગતા નાણા ઉપર આધારીત નથી. તમારા માટેના નાણાનું વહેણ સમૃદ્ધિ માટેની તમારી સજાગતા પર આધારીત છે.

જો તમે વધુ મેળવવાનો વિચાર રાખશો તો તમારા જીવનમાં વધુ ને વધુ વસ્તુઓ આવશે.

સમુદ્ર કિનારે ઊભા રહી મને વિશાળ સમુદ્રને નિહાળવો ખૂબ ગમે છે અને હું પણ જાણું છું કે આ સમુદ્રની અઢળકતા મારા માટે હાજરાહજૂર છે. તમારા હાથ તરફ જુઓ અને જુઓ કે કયા પાત્રને તમે પકડ્યું છે. શું તે ચમચી, ઝારો, પેપરકપ, ગ્લાસ, પ્યાલો, લોટો, ડોલ, ટબ કે કદાચ એક પાઈપલાઈન છે જે આ અઢળકતા સાથે જોડાયેલી છે? તમારી આજુબાજુ જુઓ અને જાણો કે ગમે તેટલા લોકો ત્યાં ઊભા હશે અને તે બધા પાસે ગમે તેટલાં પાત્ર હશે - પણ બધા જ માટે પુષ્કળ વસ્તુઓ છે જ અને તમે ક્યારેય કોઈ રીતેય સમુદ્રને સુકોભદ્દ કરી જ ન શકો. તમારું પાત્ર એ તમારી સજાગતા છે અને તેને હજી મોટા પાત્રમાં તમે બદલી શકો છો. આ પ્રયત્ન વારંવાર કરજો તો તમે વિશાળતાની અને અમાપ પુરવઠાની લાગણી થશે.

તમારા હાથ ફેલાવો

દિવસમાં એકવાર અચૂક હું મારા હાથ ફેલાવીને બેસું છું અને બોલું છું : 'આ વિશ્વની બધી જ સારપ અને અઢળકતાને હું ખુલ્લા હાથે સ્વીકારું છું.' આમ બોલવાથી મને વિશાળતાનો અનુભવ થાય છે.

મારી સજાગતામાં જે પડ્યું હોય તે જ આ સૃષ્ટિ મને વહેંચે છે અને હું ધારું તો સદાને માટે મારી સજાગતામાં વધુ પેદા કરી શકું છું. આ તો 'કોસ્મિક બેન્ક' જેવી વાત થઈ. વધુ પેદા કરવાની આવડતો અંગેની મારી જાગૃતિ હું માનસિક રીતે આ બેન્કમાં ડિપોઝીટ કરું છું. ધ્યાન, સારવારો અને સકારાત્મકતા મારી માનસિત ડિપોઝિટો છે. ચાલો આપણે સૌ રોજેરોજ આ પ્રકારની ડિપોઝિટ મૂકવાની ટેવ પાડીએ.

વધુ નાણા હોવા એ કાંઈ પૂરતું નથી. આપણે એ નાણાનો આનંદ

લૂંટવાનો છે. નાણાંથી આનંદ લેવાની તમે તમારી જાતને છૂટ આપો છો? જો 'ના', તો કેમ 'ના'?

દરેક વસ્તુનો અમુક હિસ્સો તમે અંદર લો છો તે શુદ્ધ આનંદમાં ફેરવાઈ જાય છે. શું ગયા અઠવાડિયે તમારા નાણાથી તમે મોજ કરી હતી? શા માટે નહીં? કઈ જૂની માન્યતા તમને રોકે છે? તેને છોડી દો.

નાણા તમારા જીવનની ગંભીર બાબત હોવી ન જોઈએ. નાણા એ વિનિમયનો પ્રકાર છે. બસ એટલું જ. જો તમારે નાણાની જરૂરત જ ન રહે તો તમે શું કરો અને તમારી પાસે શું થાય?

નાણા અંગેના આપણા વિચારો આપણે તપાસી જવાની જરૂર છે. મેં જોયું છે કે જાતીયતા અંગેનો સેમિનાર લેવો સહેલો છે - નાણા અંગેનો નહીં. જ્યારે નાણા અંગેની તેઓની માન્યતાઓને પડકારવામાં આવે છે ત્યારે ઘણા લોકો ખૂબ ગુસ્સે થઈ જતાં હોય છે. અરે, એવા લોકો પણ છે જેઓને ખૂબ નાણા કમાવવા હોય છે અને તે માટે સેમિનારમાં આવતાં હોય છે. તેઓને જ્યારે હું જૂની, મર્યાદિત માન્યતાઓ બદલવાનું કહું છું ત્યારે તેઓ ગાંડા જેવા થઈ જાય છે.

'હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું', 'હું મારી જૂની નકારાત્મક માન્યતાઓ છોડવા તૈયાર છું.' આ બે સકારાત્મક વાક્યો ઉપર આપણે ક્યારેક ધ્યાન આપવું જોઈએ. જો આપણે સમૃદ્ધિને આપણા જીવનમાં જગ્યા આપવા માંગતા હોઈએ તો - વારંવાર આ બે વાક્યો બોલવા જોઈએ.

આપણે 'નક્કી આવક' (ફિક્સ્ડ ઈન્કમ) ની માનસિકતાને છોડવી જોઈએ. તમારે 'ફક્ત' અમુક પગાર અથવા આવક છે તેમ કહીને તમે આ સૃષ્ટિના રચયિતાને બાંધી ન દેતા. એ પગાર અથવા આવક તો એક 'ચેનલ' છે. એ તમારો સ્ત્રોત નથી. તમારો પુરવઠો તો ફક્ત એક સ્ત્રોત મારફત આવે છે અને તે છે આ સૃષ્ટિના રચયિતા.

‘ચેનલો’ અનંત છે. આપણે તોઆપણી જાતને તેની સમક્ષ ખુલ્લી કરી દેવી જોઈએ. જાગૃતિપૂર્વક આપણે સ્વીકારવું રહ્યું કે પુરવઠો ગમે ત્યાંથી અને દરેક સ્થળેથી આવી શકે છે. એટલે તો જો રસ્તામાંથી આપણને સિક્કો જડે છે તો આપણે એ સ્ત્રોતનો આભાર માનીએ છીએ. આ તો નાની વાત થઈ પણ નવી ચેનલો ઊઘડવાની હવે તૈયારી થઈ ગઈ છે તેમ માનવું.

‘આવકના નવા દ્વારો ખૂલે તે માટે હું આતુરતાપૂર્વક તૈયાર છું.’

‘મારા માટેની સારી વસ્તુઓ હવે મને ધાર્યા અને અણધાર્યા સ્ત્રોતો મારફત મળે છે.’

‘હું એક અમાપ વ્યક્તિ છું. જે અમાપ સ્ત્રોત મારફત અમાપ રીતે વસ્તુઓનો સ્વીકાર કરે છે.’

થોડામાં આનંદ મેળવો - નવી શરૂઆતો

આપણે જ્યારે આપણી સમૃદ્ધિને વધારવાના કામમાં લાગી જઈએ છીએ ત્યારે આપણી લાયકાત વિષેની આપણી માન્યતાઓ પ્રમાણે જ આપણે લાભ મેળવતા હોઈએ છીએ. એક લેખિકા તેની આવક વધારવાના કામમાં લાગી હતી. તેણીનું એક સકારાત્મક વાક્ય આ મુજબનું હતું : ‘એક લેખિકા તરીકે હું ખાસ્સા નાણાં કમાઈ રહી છું.’ ત્રણ દિવસ પછી તેણી જ્યાં સવારનો નાસ્તો કરતી હતી. તે કોફી શોપ પર ગઈ. ટેબલ પર બેસી તેણીએ કાગળો કાઢી તપાસવા માંડ્યા. એટલામાં કોફી શોપનો મેનેજર તેણીની પાસે આવ્યો અને બોલ્યો : ‘તમે લેખિક છો, નહીં? મારા માટે થોડું લખવાનું કામ કરશો?’

કામ નાનકડું હતું. કેટલાંક કાર્ડ ઉપર લંચ માટેનો ભાવ લખી આપવાનો હતો. એ માટે મેનેજરે તેણીને મફતમાં નાસ્તો કરાવ્યો.

પરંતુ આ નાનકડા બનાવને લીધે તેણીની સજાગતામાં ફેરફાર આવી ગયો અને પછી તો તેણી પોતાના લખાણ વેચવા માંડી.

સમૃદ્ધિને ઓળખી કાઢો

ચારે બાજુ સમૃદ્ધિને ઓળખી કાઢવાની શરૂઆત કરો અને તેનો આનંદ માણો. ન્યૂયોર્ક સિટીના જાણીતા પાદરી આઈક હજી યાદ કરે છે કે જ્યારે તેઓ ગરીબ વ્યાખ્યાતા હતા ત્યારે તેઓ કોઈ સારી રેસ્ટોરન્ટ, સારા ઘર, સારી મોટરકાર અને સારાં વસ્ત્રોની દુકાન પાસેથી પસાર થતાં ત્યારે મોટેથી બોલતાં : ‘આ મારા માટે છે, આ મારા માટે છે.’ તમે પણ ફેન્સી ઘરો, બેન્કો, સુંદર સ્ટોરો અને શો રૂમો અને નાવડીઓને જુઓ તો તેમાંથી આનંદ મેળવજો. જાણો કે આ બધું જ તમારી અઢળકતાનો એક ભાગ છે. જો તમે ચાહો તો તમે તમારી સમૃદ્ધિ અંગેની સજાગતાને વધારી તે બધું તમારું બનાવી શકો છો. જો તમે સુંદર વસ્ત્રો પહેરેલા લોકોને જુઓ તો વિચારજો, ‘કેવી મજાની વાત છે કે તેઓ પાસે અઢળક છે? આપણા સૌ માટે ખૂબ બધી વસ્તુઓ છે.’

આપણે કોઈનું સારું લઈ લેવું નથી. આપણે તો આપણું પોતાનું સારું જોઈએ છે.

અને છતાંય આપણું કશું જ નથી. આપણે તો અમુક સમયમર્યાદા માટે વસ્તુઓને વાપરીએ છીએ અને પછી તે બીજા કોઈને આપી દઈએ છીએ. ક્યારેક વસ્તુઓ કુટુંબમાં થોડી પેઢીઓ સુધી રહે છે, પરંતુ અંતે તે બીજાના હાથમાં જતી રહે છે. આ જીવનનો એક કુદરતી સૂરસંવાદ અને વહેણ છે. વસ્તુઓ આવે છે અને વસ્તુઓ જાય છે. હું પોતે તો માનું છું કે જ્યારે કશુંક જાય છે ત્યારે તે કશીક નવી અને વધુ સારી વસ્તુ માટે જગ્યા કરે છે.

પ્રશંસાનો સ્વીકાર કરો

ઘણા લોકોને ધનવાન થવું હોય છે અને છતાંય તેઓ પ્રશંસાનો સ્વીકાર નહીં કરે. મેં ઘણા ઊગતા કલાકારોને જોયા-જાણ્યા છે. જેઓને ‘સ્ટાર’ બનવું હોય છે પણ જ્યારે તેઓની પ્રશંસા કરવામાં આવે છે ત્યારે

તેઓ ખચકાટ અનુભવતા હોય છે.

પ્રશંસાઓ સમૃદ્ધિની ભેટસોગાદો છે. નરમાશથી તેનો સ્વીકાર કરતાં શીખજો. જ્યારે પણ હું પ્રશંસા કે ભેટ મેળવતી ત્યારે સ્મિત સાથે હું ‘આભાર’ કહેવાનું શીખી હતી. આ વાત નાનપણમાં મારી માતાએ મને શીખવી હતી. આ શિખામણ મારા સમગ્ર જીવન દરમિયાન મારી દોલત બની ગઈ હતી.

એથી પણ આગળ વધીને પ્રશંસાનો સ્વીકાર કરો ત્યારે એટલી જ નરમાશથી તેને સામા પક્ષને પહોંચાડજો, જેથી તેઓને લાગે કે જાણે તેઓને ભેટ મળી. સારપના વહેણને વહેતું રાખવાની આ સારી તક છે.

રોજ સવારે ઊઠો અને નવા દિવસનો અનુભવ કરો ત્યારે આ ઊઠવાની ક્રિયાનો ઉમળકાભેર આનંદ લેજો. તમે જીવંત છો, તંદુરસ્ત છો, તમારે મિત્રો છે, તમે સર્જકતા ધરાવો છો અને જીવનના આનંદનાં તમે જીવતાં જાગતાં ઉદાહરણો છો એ વાતનો આનંદ લેજો. જાગૃતિની સર્વોચ્ચ સપાટી પર તમે જીવજો. તમારી રૂપાંતર થતી પ્રક્રિયાને ભરપૂર માણજો.

‘જીવનની અનંતતા વચ્ચે હું જ્યાં છું ત્યાં હું પૂર્ણ, સંપૂર્ણ અને અખંડ છું.

જે શક્તિએ મને પેદા કર્યો છે તેની સાથે હું એકરૂપ છું. આ સૃષ્ટિ સમૃદ્ધિનું જે અઢળક વહેણ અર્પણ કરે છે તેનો હું સંપૂર્ણ રીતે ખુલ્લા દિલે સ્વીકાર કરું છું.

હું માંગું તે પહેલા તો મારી બધી જ જરૂરિયાતો પૂરી કરી દેવામાં આવે છે.

દિવ્ય ચેતના મારી રાહબર અને રક્ષક છે અને હું એ પસંદગીઓ કરું છું જે મારા માટે લાભપ્રદ હોય છે. બીજાઓની સફળતાનો હું આનંદ લઉં છું કારણ કે મને ખબર છે કે આપણા બધા માટે અહીં પુષ્કળ છે.

હું સતત અઢળકતા અંગેની મારી સજાગતાને વધારતો જાઉં છું અને તેનો પડઘો મારી સતત વધતી આવકમાં પડે છે. મારા માટેની સારી વાતો દરેક પાસેથી અને દરેક જગ્યાએથી આવે છે.

મહંત મારા વિશ્વમાં બધું બરાબર છે.’

પડાવ : ૧૩

તમારા શરીર તરફ જુઓ

હું તો માનું છું કે આપણા શરીરની કહેવાતી માંદગી આપણે જ પેદા કરતાં હોઈએ છીએ. જીવનની બીજી બધી જ વસ્તુઓની જેમ શરીર, આપણા આંતરિક વિચારો અને માન્યતાઓનો આયનો છે. આપણું શરીર હંમેશાં આપણી સાથે વાત કરતું જ રહેતું હોય છે. પણ આપણને તેની વાતો સાંભળવાનો સમય જ નથી તેનું શું? તમારા શરીરની અંદર રહેલા દરેક કોષ, તમે કરેલા દરેક વિચાર અને તમે બોળેલા દરેક શબ્દનો પ્રતિભાવ આપે છે.

સતત વિચાર્યા કરવાથી અને બોલ્યા કરવાથી શરીર અમુક પ્રકારનું વર્તન અને હાવભાવ પેદા કરે છે અને સ્વાસ્થ્ય અને અસ્વાસ્થ્ય પણ પેદા કરે છે. જે વ્યક્તિનો કાયમ માટે ભવાં ચડાયેલો ચહેરો રહેતો હોય તેના વિચારો આનંદી અને પ્રેમાળ ન હોય. વૃદ્ધ લોકોના ચહેરા તમે જોશો તો માલમ પડશે કે આખી જિંદગી તેઓએ જે વિચારો કર્યા હતા તે તેમના ચહેરા પર વાંચી શકાય છે. તમે વૃદ્ધ થશો ત્યારે કેવા લાગશો તે અંગે ક્યારેય વિચાર્યું

છે ખરું?

આ સાથે સ્વાસ્થ્ય પેદા કરવા કઈ નવી વિચારધારા અથવા સકારાત્મકતા અપનાવવી જોઈએ. આ ઉપરાંત હું કેટલીક સામાન્ય પરિસ્થિતિઓનું બયાન કરીશ જથી તમને ખ્યાલ આવે કે સમસ્યાઓ આપણે પોતે જ કેવી રીતે પેદા કરતા હોઈએ છીએ.

દરેક માનસિક વિચારધારા બધા માટે ૧૦૦ ટકા સાચી હોતી નથી. પરંતુ તેના થકી રોગના મૂળ સુધી પહોંચવામાં આપણને મદદ મળે છે.

આપણું મસ્તક આપણી જાતને રજૂ કરનાર અંગ છે. એના થકી દુનિયા આપણને જાણે છે. જો મસ્તકના કોઈ ભાગમાં કશુંક ખોટું માલૂમ પડે તો સામાન્ય રીતે મ માનવામાં આવે છે કે ‘આપણામાં’ કશુંક વધારે ખોટું થયું છે.

આપણા વાળ આપણી તાકાતને રજૂ કરે છે. જ્યારે આપણે તંગ અને ડરી ગયેલા હોઈએ છીએ ત્યારે ખભાના સ્નાયુમાંથી બહાર આવતા લોખંડના સળિયા જેવો આકાર આપણે પેદા કરીએ છીએ જે મસ્તકના ઉપરના ભાગમાં દેખા દે છે અને ક્યારેક આંખોની આજુબાજુ આપણા વાળ મૂળમાંથી ઊભા થઈ જાય છે. જો ખોપરીમાં સખત તણાવ હોય તો વાળ શ્વાસ ન લઈ શકાય તેટલા સંકોચાઈ જાય છે - અને પછી તે મૃત્યુ પામીને ખરી પડે છે. જો આ તણાવ સતત ચાલુ રહે અને ખોપરીને રાહત ન મળે તો નવા વાળને ઊગવાની જગ્યા મળતી નથી અને પરિણામે ટાલ પડી જાય છે.

જ્યારથી મહિલાઓ ‘વ્યાપરની દુનિયા’માં પ્રવેશવા માંડી છે ત્યારથી તાણ અને હતાશા સતત રહે છે, મહિલાઓમાં ટાલ પડવાનું પ્રમાણ વધતું ચાલ્યું છે. મહિલાઓની ટાલ જલદી નજરમાં નથી આવતી, કારણ કે તેઓની ‘વીગ્સ’ (અકુદરતી વાળ) કુદરતી અને આકર્ષક લાગે તેવી હોય છે. કમનસીબે મોટાભાગના પુરુષોની ટાલ તો દૂરથી પરખાઈ જાય છે.

‘ટેન્શન’ એ કાંઈ મજબૂતાઈની નિશાની નથી. ‘ટેન્શન’ તો નબળાઈ છે. શાંતિ સાથે આરામભરેલી સ્થિતિમાં હોવું એ ખરેખર મજબૂતાઈ અને સલામતીની સ્થિતિ દર્શાવે છે. આપણા સૌ માટે એ જરૂરી છે કે આપણે આપણા શરીરને આરામભરી સ્થિતિમાં રાખીએ અને કેટલાક માટે તો તેમની ખોપરીને આરામભરી સ્થિતિમાં રાખવી અનિવાર્ય હોય છે.

હમણાં જ પ્રયોગ કરો. તમારી ખોપરીને આરામમાં રહેવાનું સૂચન કરો - અને તમને ફેરફાર થયેલો મહેસૂસ થશે. જો તમે જોઈ શકો અને અનુભવી શકો કે તમારી ખોપરી ખરેખર આરામમાં આવી ગઈ છે તો આ પ્રયોગ વારંવાર કરજો.

કાન આપણી સાંભળવાની શક્તિનું અંગ છે. જ્યારે કાન અંગેની કોઈ સમસ્યા ઊભી થાય ત્યારે મોટાભાગે એ સમસ્યા એ વાતને લગતી હોય છે જે વાતને તમે સાંભળવા માંગતા ન હો. તમે જે કાંઈ સાંભળ્યું હોય અને તેનો તમારા મનમાં ગુસ્સો હોય ત્યારે કાનનો દુઃખાવો થાય છે.

બાળકોમાં કાનના દુઃખાવાની ફરિયાદ ખૂબ જ હોય છે. ઘરમાં જે કંકાસ-કલહ ચાલતી હોય અને જે બોલાચાલી થતી હોય તે તેઓને સાંભળવી પડતી હોય છે, પણ ખરેખર તેઓ તે સાંભળવા માંગતા હોતા નથી. ઘરના નિયમોને લીધે અને તેઓ ‘નાના’ હોવાને લીધે તેઓ તેમનો ગુસ્સો વ્યક્ત કરી શકતા નથી એટલે તે કાનના દુઃખાવાના રૂપે બહાર આવે છે.

કોઈને સાંભળવાની, લાંબાગાળાની અનિચ્છા, મનાઈ કે અસ્વીકાર એ કાનની બહેરાશનું કારણ છે. તમે જોયું હશે કે બે સાથીદારોમાંથી એકની પાસે જો સાંભળવાનું ‘શ્રવણયંત્ર’ હશે તો બીજો બસ બોલ્યા જ કરશે.

આંખો એ આપણી જોવાની શક્તિનું અંગ છે. જ્યારે આંખ અંગેની કોઈ તકલીફ ઊભી થાય તો તેની પાછળનું કારણ એ હોય છે કે આપણે ક્યાં તો આપણી જાત અંગે યા જીવન અંગે કશુંક જોવા માંગતા નથી પછી તે

ભૂતકાળ, વર્તમાનકાળ કે ભવિષ્યકાળની વાત હોય.

જ્યારે પણ હું નાના ભૂલકાંઓને યશમાં સામે જોઉં છું ત્યારે મને ખ્યાલ આવી જાય છે કે આ બાળકના કુટુંબમાં એવું કશુંક બનતું હશે જે તે બાળક જોવા માગતું નહીં હોય. જ્યારે તેઓ એ પરિસ્થિતિને બદલી શકે તેમ ન હોય ત્યારે તેમની આંખોની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે જેથી તેઓ બધું સાફસાફ જોઈ ન શકે.

ઘણા લોકોનાં સાજા થવાના નાટકીય અનુભવો જાણમાં છે જ્યારે તેઓએ ભૂતકાળના તેમના અનુભવોને ભૂંસી નાખ્યા હતા. તેઓએ યશમાં પહેરવા માંડ્યા તેના એક કે બે વર્ષ પહેલાં એવા બનાવો બન્યા હતા જે તેઓ તે સમયે જોવા માંગતા ન હતા.

અત્યારે તમારા જીવનમાં જે કાંઈ બની રહ્યું છે તે તરફ તમે બેદરકાર છો? તમારે શેનો સામનો નથી કરવો? શું વર્તમાન કે ભવિષ્યનો તમને ડર લાગે છે? પહેલા તમે જે સાફ નજરે જોઈ શકતા હતા તો હવે તે તમે કેમ નથી જોઈ શકતા? તમે તમારી જાત સાથે કેવો વર્તાવ કરી રહ્યા છો તે તમે જોઈ શકો છો?

આ બધા ખૂબ જ રસપ્રદ સવાલો છે.

જ્યારે આપણે આપણી જાતને અશક્ત અને રદી માનતા થઈ જઈએ છીએ ત્યારે માથાનો દુઃખાવો શરૂ થાય છે. હવે પછી જ્યારે તમને માથાનો દુઃખાવો થાય ત્યારે પળભર થોભી જઈને તમારી જાતને પૂછજો કે ક્યાં અને કેવી રીતે તમે જાતે જ તમારી જાત સાથે ખીલવાડ કર્યો હતો. તમારી જાતને માફ કરી દેજો અને બધું ભૂલી જજો, અને માથાનો દુઃખાવો તરત ગાયબ થઈ જશે.

આધાશીશીનો માથાનો દુઃખાવો એવા લોકોને થાય છે જેઓ સંપૂર્ણતા (પરફેક્શન) ના આગ્રહી હોય છે અને તેઓ તેના લીધે પોતાની જાત ઉપર

પુષ્કળ દબાણ લાવે છે. આ વાતમાં મોટા પ્રમાણમાં દબાયેલો ગુસ્સો કારણભૂત હોય છે. જાતીય હળવાશ, તાણ અને દર્દને મટાડી દે છે. એવા દુખાવાના સમયે તમને કદાચ હસ્તમૈથુન કરવાની ઈચ્છા ન થાય પણ ક્યારેક એ પ્રયોગ કરવા જેવો ખરો. એમાં કશું ગુમાવવાનું નથી.

મોં પર થતી ફોડકી (કે ગુમડાં) કે જે નાકની ખૂબ નજીક થતી હોય છે તેને સાઈનસ કહે છે. આ સમસ્યાનો ઉદ્ભવ તમારી નજદીકના કોઈ સ્વજને તમને તે ચીડવીને ગુસ્સે કર્યા હોય ત્યારે થાય છે. તમને તે સમયે લાગે છે કે તેઓ તમને ખૂબ હેરાન કરી રહ્યા છે.

પરિસ્થિતિઓ આપણે ખડી કરતાં હોઈએ છીએ તે આપણે ભૂલી જતાં હોઈએ છીએ અને પછી આપણી હતાશા માટે બીજા ઉપર દોષનો ટોપલો ઓઢાડી આપણે તેઓના હાથમાં સત્તા સોંપી દઈએ છીએ. કોઈ વ્યક્તિનો, કોઈ સ્થળનો અને કોઈ વસ્તુનો આપણા ઉપર કોઈ અધિકાર નથી કે નથી કોઈ સત્તા, કારણ કે આપણા મનના આપણે રાજા છીએ - આપણે જ આપણા વિચારોના કરવાવાળા છીએ. આપણે જ આપણા અનુભવોને પેદા કરીએ છીએ, આપણી વાસ્તવિકતાને જન્મ આપીએ છીએ અને તેની અંદરની બધી જ વાતો આપણે જ પેદા કરીએ છીએ. જો આપણા મનમાં આપણે શાંતિ, સુસંવાદિતા અને સમતુલા પેદા કરીશું તો તેને આપણા જીવનમાં વ્યક્ત થતી જોઈ શકીશું.

ગરદન અને ગળું ખૂબ જ મજાનાં અંગો છે કારણ કે તે બંનેમાંથી ઘણી બધી વસ્તુઓ પસાર થાય છે. ગરદન આપણા શરીરનું એવું અંગ છે જે આપણી વિચારવાની શક્તિમાં લચીલાપણું બક્ષે છે. કોઈપણ પ્રશ્નની બીજી બાજુ જોતાં શીખવે છે અને બીજાના વિચારો જોતાં શીખવે છે. જ્યારે ગરદનની સમસ્યા ઊભી થાય ત્યારે જાણવું કે કોઈ પરિસ્થિતિ અંગે આપણે આપણી માન્યતા કે વિચારધારામાં હઠાગ્રહી પથ્થર જેવા થઈ ગયા છીએ.

જ્યારે પણ હું કોઈ વ્યક્તિને ગળા ફરતે પટ્ટો બાંધીને ફરતી જોઉં છું ત્યારે મને જાણ થઈ જાય છે કે આ વ્યક્તિ ખૂબ જ વધારે પડતી સદાચારી અને બીજાનાં મંતવ્યો કે વિચારો સામે હઠાગ્રહી હશે.

વર્જનિયા સેતિર નામની મનોચિકિત્સકે એકવાર કહેલું કે તેણીએ એક ‘વિચિત્ર સંશોધન’ કર્યું છે અને શોધી કાઢ્યું છે કે વાસણો ધોવાની ૨૫૦ થી વધુ જુદી જુદી રીતો છે - જેનો આધાર કોણ વાસણ ધૂએ છે અને કયા પાવડર કે કઈ વસ્તુથી ધૂએ તેના પર રહેલો છે. જો આપણે એવું માનતા થઈ જઈએ કે વાસણ ધોવાની એક જ રીત છે અથવા બીજી રીતે કહીએ કે જગતમાં એક જ દષ્ટિબિંદુ છે તો આપણે જીવનના મોટા હિસ્સાને ગુમાવી દઈએ છીએ.

ગળું, આપણી જાત આપણી ‘અભિવ્યક્તિ’ જાહેર કરવાનું અંગ છે. તેનાં થકી આપણે આપણી જાત માટે બોલીએ છીએ; આપણે શું જોઈએ છે તેની માંગણી કરીએ છીએ અને કહીએ છીએ, ‘હું છું.’ જ્યારે ગળાની તકલીફ ઊભી થાય ત્યારે તેની પાછળનું કારણ એ હોય છે કે જાણે આ બધું કરવાનો હક્ક આપણી પાસે નથી તેવી લાગણી થાય છે. આપણા માટે ઊભા થઈને બોલવાનું આપણને જાણે ફાવતું નથી.

ગુસ્સો એ ગળું સૂજી જવાનું કારણ છે. જો તે સમયે શરદી થઈ ગઈ હોય તો માનવું કે કોઈ પ્રકારની માનસિક ગૂંચવણ તમે અનુભવો છો. ‘લેરેન્જાઈટીસ’ થાય તો સમજવું કે તમે એટલા ગુસ્સે છો કે બોલી પણ નથી શકતા.

ગળું શરીરના સર્જનાત્મક વહેણનું પ્રતીક છે. આ એ જ જગા છે જ્યાં આપણે આપણી સર્જનાત્મકતાને વ્યક્ત કરીએ છીએ અને જ્યારે સર્જનાત્મકતામાં ગૂંચ ઊભી થાય છે કે હતાશાની લાગણી ઘેરી વળે છે ત્યારે ઘણીવાર ગળાની તકલીફ ઊભી થાય છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે

કેટલાક લોકો આખી જિંદગી બીજાઓને માટે જીવે છે. તેઓને ક્યારેય પોતાને માટે જીવવાનો સમય જ નથી મળતો કે નથી મળતો સમય પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિ કરવાનો. તેઓ હંમેશાં માતાઓ/પિતાઓ/જીવનસાથીઓ/પ્રેમીઓ/બોસ/ લોકોને રાજી કરવામાં જ વ્યસ્ત હોય છે. કાકડાની તકલીફ અને થાઈરોઈડનો રોગ, હતાશ સર્જનાત્મકતાને લીધે થાય છે. તેમાં વ્યક્તિ પોતાને ગમતી પ્રવૃત્તિ કરી શકવાને અશક્તિમાન હોય છે.

પાંચમું ચક્ર એટલે કે ગળાનું શક્તિકેન્દ્ર એ શરીરમાં અશક્તિમાન હોય છે. જ્યાં બદલાવ આવે છે, ફેરફાર થઈ શકે છે. જ્યારે આપણે બદલાવનો વિરોધ કરીએ છીએ અથવા બદલાવની પરિસ્થિતિમાં અડધે પહોંચી ગયા હોઈએ છીએ અથવા બદલાવનો પ્રયત્ન કરતાં હોઈએ છીએ ત્યારે ગળું ખૂબ જ કાર્યરત થઈ જાય છે. તમને ઉધરસ આવે કે બીજા કોઈને ઉધરસ આવે ત્યારે તમે ધ્યાનપૂર્વક કંઈ જોયું છે ખરું? એ સમયે જે કાંઈ બોલવામાં આવ્યું હોય તેનો પ્રતિભાવ કઈ રીતે આપવો તે આપણને સમજાતું નથી ત્યારે ઉધરસ આવે છે, અથવા આપણે ઉધરસ ખાઈએ છીએ. એ ઉધરસ દ્વારા વ્યક્ત થતો પ્રતિભાવ ક્યાં તો બદલાવનો વિરોધ હોઈ શકે અથવા બદલાવ પ્રત્યે આપણે જડ વલણ અપનાવી લીધું છે તે હોઈ શકે; કે પછી બદલાવનો આપણે સ્વીકાર કરતા હોઈએ છીએ. દર્દીઓ સાથેની મારી બેઠકમાં હું ઉધરસનો સ્વઓળખના સાધન તરીકે ઉપયોગ કરું છું. જ્યારે પણ કોઈ વ્યક્તિ ઉધરસ ખાય તો હું તે વ્યક્તિને કહું છું કે તમારા ગળાને સ્પર્શ કરીને મોટેથી બોલો, ‘હું બદલાવ લાવવા તૈયાર છું’ અથવા ‘મારામાં બદલાવ આવી રહ્યો છે.’

આપણાં બંને હાથ જીવનના અનુભવોને ગળે લગાડવાની આવડત અને શક્તિના પ્રતીક છે.

હાથનો ઉપરનો ભાગ આપણી શક્તિનું પ્રતીક છે તો હાથનો નીચેનો

ભાગ આપણી આવડતનું પ્રતીક છે. આપણા હાથના ‘જોઈન્ટ્સ’ આપણી જૂની લાગણીઓને સંઘરી રાખે છે અને કોણી દિશાઓ બદલવા માટેના લચીલાપણાનું પ્રતીક છે. શું જીવનમાં દિશા બદલવા માટે તમે લચીલો સ્વભાવ ધરાવો છો અથવા તો જૂની લાગણીઓ તમને એક જ સ્થાને ચીટકાવી રાખે છે?

હાથનાં પંજા વસ્તુને પકડે છે. વસ્તુને અંકુશમાં રાખે છે, વસ્તુને પકડી બનાવી જાળવી રાખે છે. આપણે ઘડીવાર આંગળીઓ વચ્ચેથી વસ્તુઓને સરકી જવા દઈએ છીએ. ક્યારેક વસ્તુને વધુ વખત સુધી પકડી રાખીએ છીએ. આપણે ક્યારેક હાથવગા, ક્યારેક બંધ મુઠ્ઠીના. ક્યારેક ખુલ્લા હાથના, ક્યારેક કંજૂસ આંગળાના તો ક્યારેક વસ્તુ સરકી જાય તેવા આંગળા ધરાવતા હોઈએ છીએ. ક્યારેક આપણે બધી વાત સંભાળી લઈ શકીએ છીએ અથવા ક્યારેક આપણે કશું જ સંભાળી શકતા નથી.

હાથ આપણી કંજૂસાઈ, ઉદારતા, મદદરૂપ થવું. મોજીલા થઈ ખર્ચાળ થવું વગેરે વાતોને અભિવ્યક્ત કરે છે. હાથ પ્રેમાળ હોઈ શકે કે પછી કડક પણ હોઈ શકે. હાથ આપણી વધારે પડતી વિચારવાની વૃત્તિ પણ છતી કરે છે કે કોઈની ટીકાઓ સાંભળી મુઠ્ઠી બંધ કરી આપણો ગુસ્સો વ્યક્ત કરે છે. હાથ આપણા વિવિધ ડરને વ્યક્ત કરે છે જેવા કે કશુંક ગુમાવવાનો ડર, પૂરતું ન હોવાનો ડર, જો બરાબર પકડી નહિ રાખો તો વસ્તુ સરકી જશે તેવો ડર. તમારા હાથના પંજા તમારા મનના ભાવોને આબાદ રીતે વ્યક્ત કરતા હોય છે - પંજા સખત રીતે બંધ રાખનાર કશું નવું શીખી શકતો નથી. પંજાને હલાવ્યા કરતો માણસ ક્યાં તો ખુલ્લા મનનો છે અથવા ઢીલા મનનો છે.

પરંતુ યાદ રાખજો જે તમારું છે એ તમારી પાસેથી કોઈ નહીં લઈ જાય.

દરેક આંગળીઓ અર્થ ધરાવે છે. આંગળીઓમાં સમસ્યા હોય તો

તમારે 'રીલેક્સ' થવાની જરૂર છે અને ભૂલી જઈને વ્યક્તિ કે વસ્તુને માફ કરી દેવાની જરૂર છે. જો તમારી પહેલી આંગળીમાં કાપો પડે તો માનજો કે હાલની પરિસ્થિતિમાં તમારા અહંના લીધે તમે ગુસ્સો અને ડર અનુભવી રહ્યા છો. અંગૂઠો માનસિકતાનું પ્રતીક છે અને તે ચિંતાને સૂચવે છે. પહેલી આંગળી અહં અને ડરની સૂચક છે. વચલી આંગળીએ જાતીયતા (સેક્સ) અને ગુસ્સા સાથે સંબંધ છે. જ્યારે તમે ગુસ્સામાં આવી જાવ ત્યારે વચલી આંગળીને દબાવી દેજો અને તમે જોઈ શકશો કે ગુસ્સો ઊતરી ગયો. વચલી બે આંગળીઓ હોય છે. જો કોઈ પુરુષ પર ગુસ્સો આવે તો જમણી વચલી આંગળીને પકડી રાખજો - જો કોઈ મહિલા પર ગુસ્સો આવે તો ડાબી વચલી આંગળી પકડી રાખજો તો ગુસ્સો ઊતરી જશે. વીંટી પહેરવાની આંગળી મિલન અને દર્દની આંગળી ગણાય છે. ટચલી આંગળી કુટુંબ અને બાહ્ય દેખાવ માટેની છે.

પીઠ આપણને ટેકો આપતી 'સિસ્ટમ'નું પ્રતીક છે. પીઠ અંગેની કોઈ સમસ્યા ઊભી થાય તો સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે આપણને એવી લાગણી થાય છે કે કોઈ આપણને ટેકો નથી આપતું. ઘણી બધી વખત આપણે માનતા હોઈએ છીએ કે આપણને ફક્ત આપણી નોકરીનો ટેકો છે અથવા કુટુંબનો અથવા જીવનસાથીનો, જ્યારે વાસ્તવિકતા એ છે કે આપણને આ સૃષ્ટિનો સંપૂર્ણ ટેકો છે - આપણા ખુદના જીવનનો ટેકો છે.

પીઠનો ઉપરનો ભાગ, લાગણીપૂર્વકના ટેકાના અભાવનું પ્રતીક છે. આપણને એવી લાગણી થાય છે કે આપણા પતિ કે પત્ની કે પ્રેમી કે મિત્ર કે બોસ આપણને સમજી શકતા નથી અથવા ટેકો આપતા નથી.

પીઠનો મધ્યભાગ અપરાધભાવનું પ્રતીક છે. અપરાધભાવ આપણી પાછળ છુપાયેલો હોય છે. શું પાછળ છુપાયેલું છે તે જોવાનો તમને ડર લાગે છે કે પછી પાછળ શું છે તે તમે સંતાડી રાખો છો? શું તમને એવી લાગણી

થાય છે કે તમને પીઠ પાછળ ઘા મારવામાં આવશે?

શું તમે 'સાવ ખલાસ' થઈ ગયા છો તેવી લાગણી થાય છે? શું તમારી આર્થિક પરિસ્થિતિ ડામાડોળ થઈ ગઈ છે કે પછી તમે તે અંગે વધારે પડતી ચિંતા કરો છો? તો જાણજો કે તમારી પીઠનો નીચેનો ભાગ તમને હેરાન કરી રહ્યો છે. નાણાંની તંગી અથવા નાણાની ચિંતા આ પ્રમાણે કરશે. કેટલાં નાણાં આ ચિંતામાં સંડોવાયેલા છે તે નગણ્ય બાબત છે.

એટલે કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે આપણામાંથી ઘણા બધા લોકો એવું માને છે કે નાણાં એ આપણા જીવનની અત્યંત અગત્યની વસ્તુ છે અને તેના વગર આપણે જીવી શકીશું નહીં. આ સાચી વાત નથી. નાણાથી પણ વધી જાય તેવી કિંમતી વસ્તુ પણ આ જગતમાં છે જેના વગર આપણે જીવી શકીએ નહીં. એ કઈ વસ્તુ છે? જવાબ છે - આપણો શ્વાસ.

આપણા સૌના જીવનની અત્યંત મૂલ્યવાન જાણસ એ આપણો શ્વાસ છે; છતાંય એક શ્વાસ લીધા પછી આપણે એવું માની જ લઈએ છીએ કે પાછળ બીજો શ્વાસ આવશે. જો આપણે બીજો શ્વાસ ન લઈએ તો ત્રણ જ મિનિટમાં આપણું મૃત્યુ થાય. જે શક્તિએ આપણને પેદા કર્યા છે તેણે આપણને આપણે જીવીએ ત્યાં સુધી ચાલે એટલા શ્વાસ આપ્યા છે. તો પછી શું આપણે એ શક્તિ ઉપર એટલો વિશ્વાસ ન રાખવો જોઈએ કે આપણને જે કાંઈ વસ્તુની જરૂર પડશે તે તે શક્તિ પૂરી પાડશે?

ફેફસાં આપણી જીવનની અંદર લેવાની અને બહાર કાઢવાની શક્તિનું પ્રતીક છે. ફેફસાંમાં કોઈ સમસ્યા ઊભી થાય તો તેને અર્થ એવો થાય કે આપણે જીવનને અંદર લેતા ડરીએ છીએ અથવા આપણને એવી લાગણી થાય છે કે આપણને સંપૂર્ણપણે જીવન જીવવાનો અધિકાર નથી.

પરંપરાગત રીતે મહિલાઓ છીછરા શ્વાસ લેતી હોય છે અને ઘણી વખત તેઓ તેમની જાતને 'સેકન્ડ ક્લાસ સિટીઝન્સ' (નીચલા દરજ્જાના

નાગરિકો) માનતી હોય છે જેઓને આ વિશ્વમાં જગ્યા રોકવાનો અધિકાર નથી અને ક્યારેક તો વળી એવું માનતી હોય છે કે તેઓને જીવવાનો અધિકાર નથી. આજે આ બધું જ બદલાઈ રહ્યું છે. મહિલાઓ સમાજની પૂરેપૂરી સભ્ય થઈ રહી છે અને તેઓ ઊંડા અને પૂરા શ્વાસ લઈ રહી છે.

જ્યારે મહિલાઓને હું રમતગમતમાં જોડાયેલી જોઉં છું ત્યારે મને ખૂબ ખુશી થાય છે. મહિલાઓએ હંમેશાં ખેતરોમાં કામ કર્યું છે પરંતુ ઈતિહાસમાં પહેલી વખત, મારી જાણ પ્રમાણે, મહિલાઓએ રમતગમતમાં ઝંપલાવ્યું છે. શરીરસૌજવ ધરાવતી મહિલાઓને જોવાનો એક અનેરો આનંદ હોય છે.

એન્ડ્રીસેના અને વધુ પડતું ધૂમ્રપાન જીવનને નકારવાનો માર્ગ છે. આવા લોકો પોતે અસ્તિત્વ ધરાવવા માટે સંપૂર્ણ રીતે નાલાયક છે એવી ઊંડી લાગણી લઈને ફરતા હોય છે. તેમને ઠપકો આપવાથી તેઓની ધૂમ્રપાનની ટેવ બદલી નહીં શકાય. જે મૂળભૂત મનમાં ધૂસી ગઈ છે તેને પહેલાં બદલવી પડશે.

કોઈપણ વ્યક્તિને વધારે પડતું રક્ષણ આપવાથી તે વ્યક્તિ તેના અનુભવોને સંભાળી શકે તે રીતે તૈયાર થઈ શકતી નથી. તે આખી પરિસ્થિતિને એકબીજાથી કાપી નાંખે છે.

જો સ્તનનું કેન્સર માલૂમ પડે તો જાણજો કે ઊંડો ક્રોધ આ કામમાં સંડોવાયેલો છે. ડરને દૂર કરો અને જાણો કે આ સૃષ્ટિની પ્રજ્ઞા આપણા સૌમાં વસેલી છે.

હૃદય પ્રેમનું પ્રતીક છે તો રક્ત (લોહી) આનંદનું પ્રતીક છે. આપણું હૃદય પ્રેમપૂર્વક આનંદને આપણા આખા શરીરમાં વહેવડાવે છે. જ્યારે આપણે આનંદ અને પ્રેમને નકારીએ છીએ ત્યારે હૃદય ધ્રુજી ઊઠે છે અને ઠંડુ પડી જાય છે; અને તેને પરિણામે લોહી આળસુ બની જાય છે અને આપણે

‘એનિમિયા’, ‘એન્જીના’ અને ‘હાર્ટ એટેક’નાં શિકાર બની જઈએ છીએ.

હૃદય ક્યારેય આપણા ઉપર હુમલો કરતું નથી. આપણે જ ઊભી કરેલી જંજાળમાં આપણે એવા ગૂંચવાઈ જઈએ છીએ કે ઘણીવાર આપણે આપણી આજુબાજુના નાના આનંદોને જોઈ શકતાં નથી. આપણે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી હૃદયમાંથી સઘળા આનંદોને નીચોવી લઈએ છીએ અને પછી દર્દ સહન ન થતાં પછડાઈ પડીએ છીએ. જેઓને હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય છે તેઓને ધ્યાનથી જોજો - તેઓ ક્યારેય આનંદી નહીં હોય. જો તેઓ જીવનના આનંદોને માણવા માટે સમય નહીં કાઢે તો બીજો હૃદયરોગનો હુમલો આવી પહોંચ્યો જ સમજજો.

સોના જેવું હૃદય, ઠંડા હૃદયવાળો, ખુલ્લા હૃદયનો, સાવ કાળા હૃદયનો, પ્રેમાળ હૃદયનો, ઉષ્માભર્યા હૃદયનો - તમારું હૃદય આ બધામાંથી કોના જેવું છે?

આપણી હોજરી (પેટ) આપણા બધા જ નવા વિચારો અને અનુભવોને પચાવી જાય છે. તમે કોને અથવા શું પચાવી શકતા નથી? તમને આંતરડામાં કોઈ તકલીફ થાય છે?

જ્યારે પેટની (હોજરીની) સમસ્યા ઊભી થાય તો માનવું કે આપણને નવો અનુભવ પચાવી દેતાં આવડતું નથી. આપણને તે વાતનો ડર લાગે છે.

શરૂઆતમાં જ્યારે વિમાનયાત્રા શરૂ થાય ત્યારે ધાતુના એક નળાકારમાં બેસી આકાશમાં ઊંડી એક સ્થળેથી જવાનું બધાને સમજાયું ન હતું અને એ વિચારને તેઓ ગળા નીચે ઉતારી પચાવી શક્યા ન હતા.

વિમાનમાં બચાવ અંગેની બધી જ વ્યવસ્થાઓ હતી છતાંય આપણને ડર લાગતો હતો. હવે આજે વર્ષો પછી વિમાનો છે - તેમાં બચાવ અંગેની બધી જ વ્યવસ્થા પહેલા હતી તેવી જ છે છતાંય હવે આપણને ડર લાગતો

નથી કારણ કે એ વ્યવસ્થાને આપણે પચાવી ગયા છીએ.

અલ્સર (પેટમાં ચાંદા) એ ડરનું પરિણામ છે - 'પોતે જોઈએ તેટલા સારા નથી' તેવો ડર. આપણને લાગે છે કે આપણે આપણાં માતા-પિતા માટે જોઈએ તેટલા સારા નથી. યા તો આપણા બોસ માટે જોઈએ તેટલા સારા નથી. આપણે કોણ છીએ એ વાત આપણે પચાવી શકતા નથી. આપણે બીજાઓને ખુશ કરવા આપણી જાતને તોડી નાંખીએ છીએ. આપણી 'જોબ' ભલેને ગમે તેટલી મહત્વની હોય પણ આપણી જાત માટેનો અંદરનો આદર સાવ નીચો હોય છે. આપણને બસ એવો ડર હોય છે કે આપણી કોઈક વાત તેઓ જાણી જશે.

મોટું આંતરડું આપણી જાતું કરવાની શક્તિનું પ્રતિબિંબ છે - જે વસ્તુની હવે જરૂર નથી તેને છોડી દેવાની શક્તિ. આપણું શરીર હંમેશાં સ્વરસંવાદ અને જીવનના વહેણમાં હોય છે. શરીર ખોરાકને લે છે, પચાવે છે અને પછી વધેલા ખોરાકને ફેંકવાની ક્રિયામાં બાધા ઉત્પન્ન કરે છે.

બંધકોષની તકલીફ જે લોકોને હોય છે તેઓ જો જોવા જઈએ તો પેટ સાફ કરવામાં 'કંજૂસ' હોતા નથી પણ તેઓને શી ખબર વિશ્વાસ જ નથી હોતો કે પૂરતો મળ એકઠો થયો હશે. તેઓ એ જ જૂનીપુરાણી વાતોને વળગી રહે છે. જે તેઓને દર્દ આપે છે. આ લોકોનો સ્વભાવ કેવો હોય છે તે જાણો છો તેઓ વર્ષો જૂનાં કપડાંઓ પણ કબાટ બહાર ફેંકી શકતાં નથી. એ વિચારે કે કદાચ હવે પછીનાં વર્ષોમાં તે કામ લાગશે! કંટાળો આવે તેવી નોકરીને તેઓ વળગી રહે છે અને આનંદ આવે તેવી કોઈ વાતમાં તેઓ પૈસા નહીં ખર્ચે - એ વિચારે કે તકલીફના દિવસોમાં આ બચાવેલા પૈસા કામ આવશે! આપણે ગઈકાલના વધેલા ખાવાનામાંથી આજનું જમણ બનાવવાનું નહીં વિચારીએ. જીવનની એ પ્રક્રિયા ઉપર વિશ્વાસ રાખવાનું શીખો કે તમારે જે જોઈતું હશે તે જીવન તમને અચૂક મેળવી આપશે.

આપણા પગ આપણને જીવનમાં આગળ લઈ જવાનું કામ કરે છે. પગની સમસ્યા ઊભી થાય ત્યારે મોટાભાગે આગળ વધવાનો ડર હોય છે અથવા અમુક દિશામાં આગળ જવા માટે મનમાં અવઢવ હોય છે. આપણા પગથી આપણે ક્યારેક સરસ રીતે દોડતા હોઈએ છીએ તો ક્યારેક આપણે આપણા પગને ઘસડતા હોઈએ છીએ. ક્યારેક આપણા પગ બિલાડી જેવા થઈ જાય છે તો ક્યારેક ઢીંચણ તૂટી ગયા હોય તેમ ચાલીએ છીએ. ક્યારેક આપણા પગ કબૂતર જેવા ઢીલા તો ક્યારેક આપણી સાથળ જાડીપાડી ચરબીથી લથપથ હોય છે, જેમાં બાળપણની રીસ સમાયેલી હોય છે. કોઈ કામ કરવાની અનિચ્છામાંથી પગની નાનીમોટી સમસ્યા ઊભી થાય છે. ફૂલી ગયેલી નસની સમસ્યા પાછળનું કારણ એ હોય છે કે જે સ્થાન કે નોકરીને આપણે ધિક્કારતા હોઈએ છીએ ત્યાં કામ કરવું પડે છે. એ નસો આનંદને વહેવડાવવાની શક્તિ ગુમાવી બેઠી હોય છે.

શું તમે તો એ દિશામાં જઈ રહ્યા છો જ્યાં જવાની તમને ઈચ્છા છે?

ઢીંચણ આપણી ડોક જેવાં હોય છે - લચીલા. ઢીંચણ વળતા હોય છે અને તે આપણા ગર્વ, અહં અને હઠનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. ક્યારેક આગળ વધતી વખતે આપણને વળવાનો ડર લાગે છે અને આપણે જડ બની જઈએ છીએ. આ વાત ઢીંચણના સાંધાને જકડી લે છે. આપણે આગળ તો વધવું હોય છે પરંતુ તે માટે આપણી રીત બદલવા આપણે તૈયાર નથી હોતા. એથી ઢીંચણની સમસ્યાને સારી થતા ઘણી વાર લાગે છે, કારણ કે તેમાં આપણો અહં સંડોવાયેલો હોય છે. ઢીંચણની સમસ્યાને સારી થતાં લાંબો સમય એટલે લાગે છે કે તેમાં આપણું અભિમાન અને આપણે સાચા જ છીએ તેવી ભાવના સંડોવાયેલી હોય છે.

હવે પછી જ્યારે તમને ઢીંચણની સમસ્યા થાય ત્યારે તમારી જાતને પૂછજો કે શું તમે એ વાતમાં અટવાયા હતા કે તમે સાચા જ છો કે પછી તમે

વળવા માટે ઘસીને ના પાડી દીધી હતી. આ પ્રકારની હઠને છોડી દેજો અને બધું જતું કરજો. જીવન તો એક વહેણ છે - હરતીફરતી શક્તિ છે; અને જો તમારે આશાયેશ ભરેલો આરામ જોઈતો હોય તો તમારે લચીલા બનવું પડશે અને આગળ વધવું પડશે. વૃક્ષને જુઓ - પવન સામે તે નમી જશે અને ફરી ટટ્ટાર થઈ જશે. એ હંમેશાં જીવન સાથે તાલમેલથી વર્તે છે.

આપણા પગના પંજા આપણી સમજણનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે - આપણી જાત વિષેની સમજણ અને જીવન વિષેની સમજણ - ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યકાળની સમજણ.

ઘણા વૃદ્ધ લોકોને ચાલવાની તકલીફ હોય છે. તેઓની સમજણ ઉપર પડળો થઈ ગયા હોય છે અને એટલે તેઓને એવી લાગણી થાય છે કે ક્યાંય પણ જવા માટે કોઈ જગ્યા છે જ નહીં. નાનાં બાળકો ખુશી અને આનંદ સાથે ચાલતાં હોય છે. વૃદ્ધ લોકો મોટેભાગે ચાલવાનું ટાળતા હોય છે કારણ કે આગળ વધવા માટે તેઓ અવઢવ અનુભવતા હોય છે.

આપણી ત્વચા આપણા વ્યક્તિત્વનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. ત્વચાની સમસ્યા થાય ત્યારે આપણને એવુંલાગે છે કે આપણા વ્યક્તિત્વ ઉપર કોઈ રીતે ધમકી ભરેલો ડર ઊભો થયો છે. આપણને એવું લાગવા માંડે છે કે બીજાઓને આપણા ઉપર સત્તા જમાવવાની શક્તિ મળી ગઈ છે. આપણે સૌ પાતળી ત્વચા ધરાવનાર લોકો છીએ. વસ્તુઓ તરત આપણી ત્વચા નીચે પ્રવેશી જતી હોય છે અને આપણી ત્વચા જીવંત બની જાય છે કારણ કે લાગણીની નસો આપણી ત્વચા નીચે જ હોય છે.

ત્વચાની સમસ્યા જો ઝડપથી મટાડી દેવી હોય તો મનોમન તમારી જાતને દિવસમાં હજારવાર કહો કે 'હું મારી જાતને માન્ય કરું છું.' તમારી સત્તા તમારી પાસે પાછી મેળવી લો.

અકસ્માતો એ કાંઈ અકસ્માતે બનેલી ઘટના નથી. જીવનની બીજી

બધી વસ્તુઓની જેમ આપણે જ તેને પેદા કરતાં હોઈએ છીએ. એવું કાંઈ જરૂરી નથી કે આપણે બોલીએ - 'મારે અકસ્માત થાય તેવું હું ઈચ્છું છું.' પરંતુ આપણા મનમાં એવી વિચારધારા જરૂર હોય છે જે અકસ્માતને આપણી તરફ ખેંચી લાવે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાંક લોકો અકસ્માતોને તેમની તરફ આકર્ષતા જ હોય છે જ્યારે બીજા એવા લોકો હોય છે જેમને જિંદગીભર ઘસરકો પણ પડ્યો હોતો નથી.

અકસ્માતો ગુસ્સાને વ્યક્ત કરે છે. પોતાને માટે બોલી શકવાની આઝાદી ન હોવાની લાગણી હૃદયમાં એકઠી થતી જાય પછી અકસ્માત થાય છે. અકસ્માતો સત્તા સામેનો વિદ્રોહ સૂચવે છે. આપણે એટલા ગાંડા બની જઈએ છીએ કે આપણને લોકોને ટીચી નાખવાનું મન થાય છે અને બને છે એવું કે આપણે જ ટીચાઈ જઈએ છીએ.

જ્યારે આપણે આપણી જાત ઉપર ગુસ્સે થઈએ છીએ. જ્યારે આપણે અપરાધભાવ અનુભવતા હોઈએ છીએ, જ્યારે આપણને સજા કરવાની ઈચ્છા થઈ આવે છે, ત્યારે અકસ્માત આ બધી જ વાતોને સુંદર રીતે આવરી લે છે.

એવું લાગે છે કે કોઈપણ અકસ્માત એ આપણો દોષ હોતો નથી - આપણે તો ખરાબ નશીબના શિકારમાત્ર બન્યા હોઈએ છીએ. અકસ્માત બીજાઓની સહાનુભૂતિ અને ધ્યાન ખેંચવા તરફ આપણને દોરે છે. આપણા ધાને કોઈ સાફ કરે છે અને આપણી સારવાર કરવામાં આવે છે. આપણે લાંબા સમય સુધી પથારીમાં આરામ કરીએ છીએ અને આપણને દર્દ થાય છે.

શરીરમાં જે ભાગમાં દર્દ થાય છે તે આપણને સૂચન કરે છે કે જીવનના કયા હિસ્સા માટે આપણને અપરાધભાવ છે. જેટલા પ્રમાણમાં શારીરિક નુકસાન થયું હોય છે તે આપણને જાણ કરે છે કે આપણને કેટલી

સજા થવી જોઈએ અને કેટલા સમય સુધી થવી જોઈએ.

‘એનારેક્ષિયા - બુલીમીઆ’ એવો રોગ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાની જિંદગીને નકારે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સ્વ-ધિક્કારની એ ચરમસીમા હોય છે.

સાવ પાયાના સ્તરે જોઈએ તો ખોરાક પોષણ આપવાનું કામ કરે છે. તમારે એ પોષણ લેવાનું શા માટે નકારવું જોઈએ? તમારે શા માટે મૃત્યુ પામવું છે? તમારા જીવનમાં એવું તે શું ભયંકર બની રહ્યું છે કે તમે જીવનને સાવ છોડી દેવા માગો છો?

સ્વ-ધિક્કાર એટલે તમારા પોતાના માટેના વિચારને ધિક્કારવો. પણ યાદ રાખજો વિચારોને બદલી શકાય છે.

તમારા માટે એવી તે કઈ ભયંકર બાબત છે? શું તમારો ઉછેર વાંધાવચકા પાડતા, ટીકાઓ કરતાં કુટુંબમાં થયો હતો? શું શરૂઆતનું તમારું ધાર્મિક શિક્ષણ તમને એવું સમજાવી ગયું હતું કે તમે જેવા છો તેવા પણ જોઈએ તેટલા સારા નથી? આથી ઘણીવાર આપણે એવાં કારણો શોધી કાઢીએ છીએ, જે આપણને સમજાય તેવાં હોય છે, કે આપણે જેવા છીએ તેવા કેમ કોઈ આપણને ચાહતું નથી કે સ્વીકારતું નથી.

પાતળા રહેવાની ફેશન ઉદ્યોગની ઝુંબેશના લીધે ઘણી મહિલાઓ પોતાના માટેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ એ બનાવી દે છે કે ‘હું જોઈએ તેટલી સારી નથી - તો જીવવાનો શું અર્થ?’ અને એટલે તેઓ તેમના શરીરને સ્વ-ધિક્કારનું કેન્દ્રબિંદુ બનાવી દેતી હોય છે. એક સ્તરે તેઓ કહેતી હોય છે કે ‘જો હું સહેજ વધુ પાતળી હોત તો બધા મને પ્રેમ કરતાં હોત.’ પણ એથી કાંઈ વળતું હોતું નથી.

બહારની કોઈ વાત કારગત નીવડતી નથી. સ્વ-માન્યતા અને સ્વ-સ્વીકાર એ જ મુખ્ય ચાવીઓ છે.

આર્થિટીસ (વા, સાંધાનો દુઃખાવો) એવો રોગ છે જે સતત વિવિધ પ્રકારની ટીકાઓમાંથી જન્મ લે છે. સૌથી પહેલાં વ્યક્તિ પોતાની ટીકા કરે છે અને પછી બીજાઓની ટીકા કરે છે. આ રોગથી પીડાતા લોકોની પણ ખૂબ ટીકા થતી જોવામાં આવે છે, કારણ કે તેઓનો પોતાનો સ્વભાવ ટીકાખોર હોય છે. તેઓને ‘સંપૂર્ણતા’ નો શ્રાપ લાગ્યો હોય છે. તેઓ હરેક પરિસ્થિતિમાં હરેક વખતે સંપૂર્ણતાનો આગ્રહ રાખે છે.

ખેર, તમને એક સવાલ પૂછું કે શું તમે આ પૃથ્વી નામના ગ્રહ ઉપર કોઈ ‘સંપૂર્ણ’ મનુષ્યને જોયો છે? મેં તો નથી જોયો. આપણે શા માટે એવા માપદંડ બનાવવા જોઈએ, જે કહે કે આપણે ‘ઉત્તમ વ્યક્તિ’ હોવા જોઈએ - (જેનો સમાજમાં ભાગ્યે જ સ્વીકાર થતો હોય છે.) આ એક ભયંકર ભાર હોય છે.

અસ્થમાને આપણે ‘ગૂંગળાઈ જવાય તેવો પ્રેમ’ કહીએ તો ચાલે. આ રોગમાં એક એવી લાગણી પેદા થાય છે કે તમને તમારી જાતે શ્વાસ લેવાનો અધિકાર નથી. અસ્થમાથી પીડાતા બાળકોનો ‘અંતરાત્મા વધુ પડતો વિકસીત’ થઈ ગયલો હોય છે. તેઓની આસપાસના વાતાવરણમાં કંઈપણ ખરાબ હોય છે. તો તેઓ અપરાધની ભાવનાનો અનુભવ કરે છે. તેઓ તેમની જાતને ‘અયોગ્ય’ માને છે અને તેથી અપરાધભાવ આવે છે અને તેની પાછળ આવે છે જાતને સજા કરવાની ભાવના.

હવાફેરથી અસ્થમામાં રાહત મળતી જોવામાં આવે છે પણ તેમાં શરત એ હોય છે કે વ્યક્તિ કુટુંબ વિના જ હવાફર કરે.

સામાન્ય રીતે અસ્થમાથી પીડાતાં બાળકો તેમના રોગને વળોટી જતાં હોય છે. એનો આમ જોવા જઈએ તો અર્થ એ બને છે કે તેઓ શાળાએ જાય છે, પરણે છે, અથવા કોઈ રીતે ઘર છોડીને બીજે જાય છે અને ધીરે ધીરે રોગ જતો રહે છે. જોકે ક્યારેક જીવનના પાછલા તબક્કામાં એક જૂની યાદ,

તેઓમાં રહેલા જૂના બટનને દબાવી દે છે અને તેઓ ઉપર અસ્થમાનો બીજો હુમલો થઈ જાય છે. આવું જ્યારે બને છે ત્યારે સમકાલિન પરિસ્થિતિઓના લીધે આવું બનતું નથી, પરંતુ બાળપણમાં બની ગયેલી ઘટના તે માટે કારણરૂપ હોય છે.

ગૂમડાં, દાઝવું, કાપા પડવા, તાવ આવવો, સોજો આવવો વગેરે શરીરે વ્યક્ત કરેલ ગુસ્સાનું પરિણામ છે. શરીર ગુસ્સો બહાર નીકળવાના રસ્તા જાતે શોધી કાઢે છે - પછી ભલેને આપણે તેને દબાવવાનો લાખ પ્રયત્ન કેમ ન કરીએ. જે વરાળ એકઠી થઈ ગઈ હોય તે તો બહાર નીકળવાની જ છે. આપણને આપણા ગુસ્સાનો ડર લાગતો હોય છે કારણ કે આપણને એવું લાગે છે કે તે આપણી દુનિયાને ખલાસ કરી નાખશે. છતાંય એક વાત તો છે જ કે આપણે ગુસ્સાને ખાલી એક વાક્ય બોલી વિચારી દેતા હોઈએ છીએ જેમ કે 'મને આ વાતનો ગુસ્સો છે.' જોકે એ વાત પણ સાચી છે કે આપણા બોસને આપણે આવું વાક્ય હંમેશ કહી શકતા નથી. જોકે તકિયાને મુક્કાઓ મારીને અથવા ચીસો પાડીને અથવા ટેનિસ રમીને આપણે ગુસ્સાને નિવારી શકીએ છીએ. આ બધી ગુસ્સાને નિવારવાની બીનહાનિકારક રીતો છે.

આધ્યાત્મમાં માનનારા લોકો મોટેભાગે એવું માનતા હોય છે કે તેઓએ ગુસ્સે ન થવું જોઈએ. સાચી વાત છે. આપણે સૌ સમય આવે તેની રાહ જોતાં જ હોઈએ છીએ કે આપણે આપણી લાગણી માટે બીજાઓ ઉપર દોષારોપણ ન કરીએ. પણ એ સમય આવે ત્યાં સુધી તો આપણને જે લાગણી થાય તે વ્યક્ત કરી દેવી એ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે સારી વાત છે.

કેન્સર, એ લાંબા સમયથી દબાવી રાખેલા ઊંડા ગુસ્સાના લીધે થતો રોગ છે - એટલો લાંબો સમય કે તે ખરેખર આપણા શરીરને ખોતરી ખાવા માંડે છે. બાળપણમાં કશુંક એવું બને કે વિશ્વાસની આપણી લાગણી નાશ

પામી જતી હોય છે. આ અનુભવ ભૂલ્યો ભુલાતો નથી અને વ્યક્તિ પોતાની દયા ખાતો હોય તેવી રીતે જીવી જાય છે અને કોઈ લાંબા ગાળાના, અર્થસભર સંબંધો બાંધવા તેના માટે મુશ્કેલ બની જાય છે. આ માન્યતાના લીધે જીવન નિરાશાથી ભરપૂર બની જાય છે. આશાવિહીનતા ને નિઃસહાયતાની લાગણી વિચારધારાને વિંટળાઈ વળે છે અને તેના લીધે વ્યક્તિ પોતાની બધી જ સમસ્યાઓ માટે બહુ જ સહેલાઈથી બીજા ઉપર દોષારોપણ કરી દે છે. જેઓને કેન્સર થયું હોય છે તેઓ પોતાની જાતને ટીકા કરતાં રહેતાં હોય છે. હું તો માનું છું કે પ્રેમ કરવાનું જો શીખી જઈએ અને જેવી છે તેવી આપણી જાતને સ્વીકારતા થઈ જઈએ તો કેન્સર મટી શકે છે.

વધારે પડતું વજન એ એવો રોગ છે જેમાં વ્યક્તિ પોતાનું કોઈ રક્ષણ કરે તેવી જરૂરત મહેસૂસ કરે છે. આ રક્ષણ ઈજા સામે, ધસારા સામે, ટીકા સામે, ગાળ સામે, જાતીય આનંદ સામે અને જાતીય હુમલા સામે તથા જીવન અંગેના ડર સામે હોઈ શકે છે. જેવી તમારી પસંદગી.

હું ભારે વજન ધરાવતો વ્યક્તિ નથી પરંતુ વર્ષોથી મેં જોયું છે કે જ્યારે હું અસલામતી અનુભવું છું ત્યારે મારું વજન થોડા રતલ વધી જાય છે. જ્યાં આ બધું દૂર થઈ જાય છે એટલે વધારાનું વજન ઓગળીને આપમેળે જતું રહે છે.

વધુ પડતાં વજનને ઉતારવા મહેનત કરવી એ સમય અને શક્તિની બરબાદી છે. અમુક પ્રકારનો જ ખોરાક લેવો તો વજન ઘટશે એ કારગત નીવડે તેવી વાત નથી. જેવી એ વાત તમે મૂકી દો એટલે વજન પાછું ત્યાંનું ત્યાં આવી જશે. પોતાની જાતને ચાહવી અને માન્ય કરવી. જીવનની પ્રક્રિયા ઉપર વિશ્વાસ રાખવો અને કારણ કે તમે તમારા મનની શક્તિને જાણો છો માટે સલામતી અનુભવવી એ જ સાચો અને યોગ્ય ખોરાક છે. નકારાત્મક વિચારોના ખોરાકને ત્યજી દો અને તમારું વજન આપમેળે યોગ્ય બની

રહેશે.

કેટલાંક મા-બાપ તેમના બાળકને ઠાંસી ઠાંસીને ખોરાક ખવડાવતાં હોય છે - તેને ભૂખ છે કે નહીં તે જાણ્યા વિના. આવા બાળક મોટા થાય ત્યારે ખુલ્લા ફીજ સામે ઊભા રહી બોલતાં હોય છે કે ‘મારે શું જોઈએ છે તેની મને ખબર પડતી નથી.’ તેઓને કોઈ સમસ્યા ઊભી થાય છે ત્યારે તેઓ સાચા સમાધાનથી પરિચિત નથી હોતા.

કોઈપણ પ્રકારનો દુઃખાવો એ અપરાધભાવની લાગણી તરફ આંગળી ચીંધે છે. અપરાધભાવ સજાની આશા રાખે છે અને સજા દુઃખાવાને પેદા કરે છે. સખત દુઃખાવો, સખત અપરાધભાવનું પરિણામ હોય છે અને એ અપરાધભાવ એએટલો ઊંડો ધરબાયેલો હોય છે કે આપણને તેની જાણ પણ હોતી નથી.

અપરાધભાવ તદ્દન નકામી લાગણી છે. એ ક્યારેય કોઈને શાતા આપતો નથી કે નથી તે પરિસ્થિતિને બદલી શકતો.

જુઓ ભાઈ તમારી સજા હવે ખતમ થઈ ગઈ છે એટલે હવે તમે જેલની બહાર છો તેવો અનુભવ કરો. ક્ષમા એટલે જતું કરવું, નિવારવું, ભૂલી જવું.

સ્ટ્રોક (હૃદયરોગનો હુમલો) લોહીના ગઠ્ઠા થઈ જવાથી કે લોહીની નસમાં અવરોધ આવવાથી કે મગજને લોહી પહોંચાડતી નસમાં અવરોધ આવવાથી ત્યાં લોહી ન પહોંચવાથી થતો રોગ છે.

આપણું મગજ આપણા શરીરનું કોમ્પ્યુટર છે. લોહી એ આનંદનું પ્રતીક છે. નસ અને ધમની એ આનંદને લઈ જનારી ચેનલો છે. બધું જ પ્રેમના નિયમ મુજબ પ્રેમપૂર્વક ચાલે છે. આ સૃષ્ટિના દરેકે દરેક કણમાં પ્રેમ વસેલો છે. પ્રેમ વગર અને આનંદ અનુભવ્યા વગર કોઈ કામ થતું નથી.

નકારાત્મક વિચારો મગજમાં અવરોધો પેદા કરે છે અને તેના લીધે

તેના મુક્ત અને ખુલ્લા રસ્તા ઉપર પ્રેમ અને આનંદને વહેવા માટે કોઈ જગ્યા રહેતી નથી.

જો મુક્ત અને સહેજ મૂર્ખમીભરેલું ન હોય તો હાસ્ય વહી શકતું નથી. એ જ નિયમ પ્રેમ અને આનંદને લાગુ પડે છે. આપણે બનાવીએ નહીં તો જીવન કાંઈ ઉદાસી નથી. ખેર આપણે જાતે જ જીવનને ઉદાસ બનાવવા માંગીએ તો જુદી વાત છે. સાવ નાની ઠેસમાંથી આપણે મોટા અકસ્માત સર્જી શકીએ છીએ અને અત્યંત દુઃખદ ઘટનામાંથી પણ થોડો આનંદ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. બધું જ આપણા ઉપર નિર્ભર છે.

ક્યારેક આપણે પોતે જ આપણી જિંદગીને અમુક દિશામાં વાળી દેતાં હોઈએ છીએ જે દિશા આપણા માટે સારી હોતી નથી. કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે સ્ટ્રોક પેદા કરીને આપણે આપણી જાતને તદ્દન જુદી દિશામાં લઈ જઈએ છીએ જેથી આપણી જીવનશૈલીને આપણે નવો ઓપ આપી શકીએ.

શરીરનું અકડાઈ જવું એ મનના અકડાઈ જવાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. ડર આપણને જૂની વાતોને વળગી રહેવા માટે મજબૂર કરે છે અને આપણામાંથી લચીલાપણું જતું રહે છે. લચીલા બની રહેવામાં મુશ્કેલી પડે છે. જ્યારે આપણે એવું માનતા થઈ જઈએ છીએ કે કોઈક વાત કરવા માટે ‘એક જ રસ્તો છે’ પણ આપણે આપણી કોઈપણ વાત કરવા માટે બીજો રસ્તો શોધી શકીએ છીએ.

શરીરમાં કંઈ જગ્યાએ અકડાઈ જવાની લાગણી થાય છે તે તપાસી જાવ અને માનસિક તરાહોની મારી યાદી જોઈ જાવ અને તે તમને બતાવશે કે મનના કયા ખૂણે તમે અકડાઈને જડ થઈ ગયા છો.

સર્જરીનું એક ચોક્કસ સ્થાન છે. તૂટેલાં હાડકાં અને અકસ્માતો અને આપણી શક્તિ બહારની પરિસ્થિતિઓ મિટાવવી મુશ્કેલ છે. એ વખતે

ઓપરેશન એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. જલદીથી સજા થવા માટે મનને સૂચના આપવા એ સારો ઈલાજ છે.

આ અંગે માનવસમુદાયને મદદરૂપ થવા માટે વધુ ને વધુ ઉમદા લોકો મેડિકલ વ્યવસાયમાં પેદા થતાં જ ગયા છે. પણ તેમાં બે પ્રકારના લોકો છે. કેટલાક વ્યક્તિના સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે તો કેટલાંક રોગનાં લક્ષણો જોઈ તેની અસરોને મિટાવવા દવાઓ આપતા હોય છે.

દાકતરો બે રીતે કામ કરે છે - એક તો ઝેર જેવી દવા આપીને અથવા વાઢકાપ કરીને, સર્જન હશે તો તે વાઢકાપની સલાહ આપશે અને જો સર્જરી જ ઉપાય હોય તો તમારી જાતને તે અનુભવ માટે તૈયાર કરી દેજો. તો બધું જ યોગ્ય રીતે પૂરું થશે અને તમે જલદી સાજા થઈ જશો.

સર્જરી વખતે સર્જન અને તેમનો સ્ટાફ તમને સહકાર આપે તેવી માંગણી કરજો. સર્જનો અને તેમનો સ્ટાફ જાણતો હોતો નથી કે ઓપરેશન થિયેટરમાં થતી વાતચીત દર્દીનું અર્ધજાગ્રત મન સાંભળતું હોય છે - ભલેને દર્દીને બેભાન અવસ્થામાં કેમ ન હોય.

નવી તરાહથી સારવાર આપતી એક મહિલાની વાત મને ખબર છે. તેણીને ઈમરજન્સી ઓપરેશનની જરૂર પડી હતી. તેણીએ ઓપરેશન શરૂ થતાં પહેલા સર્જન અને એનેસ્થેસિયા આપે તે ડોક્ટર સાથે વાત કરીને કહ્યું હતું કે ઓપરેશન દરમિયાન હળવું સંગીત વગાડવું અને તમે સૌ જે કાંઈ વાત કરો તે હકારાત્મક હોવી જોઈએ. ઓપરેશન પછી તેણીને જે રૂમમાં રાખવામાં આવી હતી તે રૂમની નર્સને પણ તેણીએ આ જ વાત કરી હતી. ખેર, તેણીનું ઓપરેશન ખૂબ સારી રીતે પતી ગયું હતું અને તે પછી પણ તેણી જલદી સાજા થઈ ગઈ હતી.

કોઈ સર્જરી પતી જાય તે પછી તમારા રૂમમાં બની શકે તો હળવું સંગીત વગાડવાનું રાખજો અને તમારી જાતને હકારાત્મક રીતે કહેજો : 'મને

જલદીથી, આરામથી અને સંપૂર્ણ રીતે સારું થતું જાય છે.' તમારી જાતને ભારપૂર્વક કહેજો કે 'દરેક દિવસે હું વધુ ને વધુ સારું અનુભવી રહ્યો છું.'

જો શક્ય હોય તો તમારી હકારાત્મક વાતો તમે ટેપ-રેકર્ડરમાં ટેપ કરી તે ટેપ હોસ્પિટલ લઈ જાવ જેથી તમે સાજા થવા માટે આરામ કરતા હો ત્યારે તેને વગાડીને સાંભળી શકો. તમને દર્દ મહેસૂસ નહીં થાય પણ સંવેદના અનુભવાશે. તમારા હૃદયમાંથી વહીને પ્રેમ તમારા બાવડા અને હાથમાં જતો અનુભવો. જે જગ્યાએ ઈજા થઈ હોય અને તે મટવાની પ્રક્રિયામાં હોય તે જગ્યાએ તમારો હાથ મૂકો અને પછી તે જગ્યાને કહો : 'હું તને ચાહું છું અને તું જલદી સાજો થઈ જાય તે માટે હું તને મદદરૂપ થાઉં છું.'

શરીરમાં કોઈપણ ભાગમાં સોજો આવવો તે લાગણીસભર વિચારધારામાં અવરોધ આવ્યા હોય તે સૂચવે છે. આપણે પોતે જ એવી પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરીએ છીએ જેનાથી આપણને ઠેસ પહોંચે અને પાછા આપણે એ યાદોને વળગી રહીએ છીએ. ભેગા થઈ ગયેલા આંસુ, લાગણીનો મૂંઝારો અથવા આપણી પોતાની મર્યાદા માટે બીજા ઉપર દોષ ઢોળવાની વાતો મોટેભાગે સોજા માટે જવાબદાર હોય છે.

ભૂતકાળને વહી જવા દો - તેને ધોઈને સાફ કરી દો. તમારી સત્તા તમારા હાથમાં લઈ લો. તમારે જે નથી જોઈતું તેના ઉપર વિચારો કરવાનું બંધ કરો. તમારે જે ખરેખર જોઈએ છે તે પેદા કરવા તમારા મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરો. જીવનની ભરતીના વહેણમાં તમારી જાતને વહેવા દો.

ગાંઠ એ ખોટી રીતે વધી ગયેલ વસ્તુ છે. દરિયાના પાણી અને રેતીને પોતાના ગર્ભમાં લઈ છીપ તેને સાચવીને પ્રેમ કરે છે અને તે મોતી બની જાય છે અને આપણે તેના સૌંદર્યને માણીએ છીએ. પંપાળીએ છીએ જે આગળ જતાં ગાંઠ બની જાય છે.

કોઈ સંબંધ પૂરો થઈ જાય, એનો અર્થ એ તો નથી જ કે આપણામાં

કશુંક ખોટું છે કે નથી તેનાથી આપણું સ્વ-મૂલ્ય ઓછું થઈ ગયું.

શું બને છે કે બની ગયું છે તેને મહત્ત્વ ન આપો - તમે તેનો પ્રતિભાવ કેવો આપો છો તેના ઉપર ધ્યાન આપો. આપણે સૌ આપણા બધા અનુભવો માટે જવાબદાર હોઈએ છીએ. તમારા પોતાના માટેની કોઈ માન્યતાઓ તમે બદલવા ચાહો છો. જેથી વધુ પ્રેમાળ પ્રતિભાવો તમને સાંપડે? જોકે આ ઉપરાંત શરીરમાં કોઈ શારીરિક બાબતે રોગ હોય, અકસ્માતે રોગ કે નુકસાન હોય તો યોગ્ય ડોક્ટરની સલાહ લઈ તેમની સૂચના મુજબ સારવાર કરાવો. ડોક્ટરમાં અને ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખો. કોઈપણ રોગ મટી શકે છે અથવા હળવો થઈ શકે છે. તે ચિંતા કર્યાથી ઘટતો નથી પણ સારવાર કર્યાથી ઘટે છે.

જીવનમાં શરીરને મહત્ત્વ આપો. શરીર સ્વચ્છ રાખો, વ્યસનથી દૂર રહો. મન અને તનનો મેળ બેસાડો, જાતે શરીરને નુકસાન ન કરો. શરીરનું હવા પાણી ખોરાક વાતાવરણ અને વાહનથી રક્ષણ કરો. તમારા શરીરની તાસિર પ્રકૃતિ ઓળખો તે મુજબ આહાર રાખો. જીવવા માટે ખાવો પણ માત્ર ખાવા માટે જ ના જીવો. યાદ રાખો ખોરાક પારકો હોય તો શરીર તો પોતાનું છે ને! સ્વાદ જીભને સંતોષે છે પેટને નહિ. કપડાં પહેરો તમારા શરીરને સેટ થાય તેવો. યાદ રાખો શરીર છે તો આ જીંદગી છે અને જીંદગી છે તો આ સૃષ્ટિની સર્વ સંપત્તિ તમારી છે. શરીરથી સુખી રહો અને જીવન માણો.

પડાવ : ૧૪

જીવનમાં સંસ્કાર સિંચો

ફૂલોની સુગંધથી અંદાજ કરી શકાય કે એ ઝાડના બીજમાં, મૂળમાં કેવા પ્રકારનો રસ સમાયેલો હશે. શબ્દ તો પ્રકાશનાં કિરણો છે. કિરણો પરથી અંદાજ લગાવી શકાય છે કે પ્રકાશપુંજમાંથી કિરણો નીકળે છે, એ પુંજમાં કેટલું ઊંડાણ અને કેટલી શક્તિ ભરી છે. પરંતુ કિરણ સૂર્ય નથી અને પુષ્પ કે ફળ વૃક્ષની સમગ્રતા નથી.

આ દેશમાં 'ધર્મ' અને 'અધ્યાત્મ' એ બંને વિશે એક મોટી ગેરસમજ, ગલત ધારણા છે. ધર્મ અધ્યાત્મ નથી, ધર્મ અલગ વસ્તુ છે, અધ્યાત્મ એનાથી નિતાંત ભિન્ન છે.

પાણીનો ધર્મ છે પ્રવાહિત હોવું, પૃથ્વીનો ધર્મ છે સ્થિર રહેવું, અગ્નિનો ધર્મ છે ઉષ્ણતા આપવી. એ જ રીતે માનવતાનો ધર્મ છે ચિંતન કરીને, મનન કરીને એનો સમ્યક્ ઉપયોગ કરવો. જે ઉપાદાન એને મળ્યું છે, જે શરીર મળ્યું છે, જે બુદ્ધિ મળી છે, જે મન મળ્યું છે, જે કંઈ એને પ્રભુએ આપ્યું છે, કુદરત તરફથી મળ્યું છે એનો સમ્યક્ ઉપયોગ કરવો. આ તો ધર્મ થયો, એને અધ્યાત્મ સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

માનવને મન મળ્યું છે, શરીરથી પણ ઘણી વધારે શક્તિઓ મળી છે, જે આ મન નામનું સાધન મળ્યું છે, ઈન્દ્રિયો મળી છે એમાં છુપાયેલી છે. પરંતુ એવું માનવું જરૂરી નથી કે જેણે અનંત શક્તિઓનો વિકાસ કર્યો છે એવો માનવી આધ્યાત્મિક છે. ચેતન ને અચેતન મનની શક્તિઓ છે. બહાર દેખાતાં ચેતન-અચેતનથી પણ ઊંડાણમાં જે અચેતન છે એમાં પણ અનંત શક્તિઓ છે. તેમ છતાં આ શક્તિઓના વિકાસનો સંબંધ ધર્મ સાથે ભલે હોય, અધ્યાત્મ સાથે નથી.

બુદ્ધિનો ધર્મ છે જોવું. અનંત વિષયોના બહિરંગ અને અંતરંગને બુદ્ધિ જોશે. અનંત વિષયોનું જ્ઞાન બુદ્ધિથી મળશે. પરંતુ એમ માની લેવું જરૂરી નથી કે આવી જ્ઞાની વ્યક્તિઓ આધ્યાત્મિક હશે.

ધર્મ અને અધ્યાત્મ શબ્દો વચ્ચે જે મૂળભૂત ભિન્નતા છે એ તરફ આપનું ધ્યાન દોરવા ઈચ્છું છું. નહીં તો ભૂલથી ધર્મને જે અધ્યાત્મ સમજી લેશો અને જીવન એમાં જ પૂરું થશે. અધ્યાત્મને સમજવું એ જ તો કર્તવ્ય છે. શરીરમાં, મનમાં, બુદ્ધિમાં જે શક્તિઓ છે એનો સમગ્રતામાં વિકાસ ઉપલબ્ધ કરવો એ માનવધર્મ છે. એમાં એણે કોઈ મોટી બહાદુરી કરી છે અથવા તો એમાં કોઈ વિશેષતા હોય એવું મને દેખાતું નથી. એટલે કે ગુલાબનો છોડ હોય - એના પર ગુલાબનાં ફૂલ ખીલ્યાં છે, તો તેની સુગંધ, એની સૌરભ, એની સુંદરતાનો આસ્વાદ આપણે માણીશું. પરંતુ એમ નહીં કહીએ કે ગુલાબનું ફૂલ ખીલવામાં કોઈ વિશેષ પુરુષાર્થ છે. એ તો એનો સહજ સ્વભાવ, ધર્મ છે. પાણીનો ધોધ છે, પ્રવાહ છે, પ્રવાહની ગતિથી આનંદ થશે, શીતળતા મળશે, એનાથી તાજગી મળશે, પરંતુ એમ નહીં સમજીએ કે પાણીના ધોધે એક મોટો પુરુષાર્થ કર્યો કે જળ પ્રવાહિત થવા લાગ્યું.

એ જ રીતે માનવનો જે ધર્મ છે, જે કંઈ એને કુદરત તરફથી મળ્યું છે, એનો સમગ્રતામાં વિકાસ ઉપલબ્ધ કરવો, એ કોઈ મોટા પુરુષાર્થની

વાત નથી. એ તો થવો જ જોઈએ. ન કરે તો ગુનો છે, કરે તો એમાં કોઈ વિશેષતા નથી.

એનાથી આગળ વધીશું તો સમજાશે કે સુખની શોધ પણ અધ્યાત્મ નથી. કોણ જાણે કેમ સનાતન કાળથી, સંસારના અનેક દેશોમાં એક એવો ભ્રમ ફેલાયેલો છે કે માનવજીવનનું પ્રયોજન સુખની શોધ છે, સુખની પ્રાપ્તિ છે. પણ સુખ તો એક સંવેદના છે. શરીરને, મનને, અનુકૂળ સંવેદના મળે તો એને સુખ કહે છે, પ્રતિકૂળ સંવેદના હોય તેને દુઃખ કહે છે. સુખ અને દુઃખ ન તો જીવનનાં તથ્યો છે કે ન તો એની શોધ. જીવનનું પ્રયોજન છે. મારો કહેવાનો હેતુ એમ નથી કે સુખને નકારવું, બિલકુલ નહીં. શરીરના, મનના, બુદ્ધિના વિકાસ માટે, સાધન મેળવવા, મંગળમય અને સુંદર સાધનો દ્વારા જીવનને સજાવવું એ વાત ધર્મમાં સમાયેલી છે - પરંતુ આ સાધનોથી સજાવેલું જીવન આધ્યાત્મિક જીવન છે એમ ન માનીએ. નહીં તો આજે જ્યાં ભૌતિક જીવન, શારીરિક અને માનસિક સુખોની એક ચરમ સીમા પર પહોંચી ગયું છે એવા દેશોમાં જીવન સ્વસ્થ હોત, આંતરિક સ્વસ્થતા હોત અને સામૂહિક જીવનમાં પણ સ્વસ્થતાનો સંચાર હોત, આંતરિક સ્વસ્થતા હોત અને સામૂહિક જીવનમાં પણ સ્વસ્થતાનો સંચાર હોત, પણ એમ થતું હોય એવું દેખાતું નથી. એનું કારણ એ છે કે વિજ્ઞાનની મદદથી શરીરનું સુખ પ્રાપ્ત કરવું એ તો ધર્મ છે, ફરજ છે. એમ ન કરીએ તો એ દોષ છે. જે સમાજમાં શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતોની જ્યાં નિંદા થતી હોય એમણે જીવનને સમગ્રતામાં જોવું જ નથી. જીવનમાં નિષેધ માટે અવકાશ જ નથી. જીવનમાં કોઈ ચીજથી વિમુખ થવા માટે ગુંજાશ જ નથી. અભિમુખતા જીવન છે, વિમુખતા મોત છે, મૃત્યુ છે. પરંતુ જો એમ માની લઈએ કે સુખની ઉપલબ્ધિ જ અધ્યાત્મ છે તો ખરેખર આપણે એકમોટા ભ્રમમાં ફસાઈ જશું.

સુખનાં સાધનો મેળવતાં મેળવતાં જિંદગી પૂરી થઈ જશે અને છતાં જીવનનો આનંદ માણી નહીં શકાય. એટલા માટે, ચિંતન માટે, બીજો એ વિષય આપને સૂચવવા ઈચ્છું છું કે જીવનનું પ્રયોજન કેવળ સુખ નથી. આપણી શારીરિક અને માનસિક જરૂરિયાતો છે. અને એ વૈજ્ઞાનિક, સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિએ સંતોષાય, એ તો ધર્મ છે, કર્તવ્ય છે; પરંતુ એ જીવનનું પ્રયોજન નથી, હેતુ નથી.

સુખનાં સાધનોની જે જરૂરિયાત છે, એની વ્યવસ્થા સમુદાયમાં રહીને, સમાજમાં રહીને, માણસ કેવી રીતે કરે છે એના પર એની સભ્યતાનો, સિવિલાઈઝેશનનો, સંસ્કારિતાનો, સંસ્કૃતિનો, કલ્ચરનો આધાર છે. એટલે કે જે સમાજમાં માણસની જરૂરિયાતોની મૂર્તિ, પરસ્પરના, એકબીજાના સહયોગથી કરાય છે એ સમાજ સુસંસ્કૃત હશે અને જે સમાજમાં અમુક વર્ગ માટે જે સુખસાધન ઉપલબ્ધ છે અને અમુક વર્ગ માટે નથી - એકબીજાના શોષણ દ્વારા જેની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે એ સમાજ અસભ્ય હશે, અનસિવિલાઈઝ્ડ હશે. બાર્બેરિયન, પ્રાકૃત, જંગલી હશે, કે જે દશામાં આજે દુનિયા જીવી રહી છે. પરંતુ સમાજમાં રહીને જેનું પાલન કરવું એ જ ધર્મ છે, અનિવાર્ય છે, તે સંસ્કૃતિનું, સભ્યતાનું મૂળ છે, પણ એ અધ્યાત્મ નથી. આ વાત જ્યાં સુધી નહીં સમજાવે ત્યાં સુધી મનુષ્ય ધર્મને અધ્યાત્મ સમજશે. જ્યાં એકથી વધુ વ્યક્તિ ઉપસ્થિત હોય છે, ત્યાં ધર્મ અને નીતિનું નિર્માણ થાય છે. એક વ્યક્તિ એકલી રહેતી હોય તો નીતિ શબ્દનો કોઈ અર્થ નથી. જ્યાં એકથી વધુ વ્યક્તિ એકઠી થાય છે ત્યાં નીતિમત્તાનો પ્રારંભ થાય છે. એકાંતમાં નીતિ માટે કોઈ અવકાશ નથી. આ વ્યક્તિગત ધર્મ છે, સામાજિક ધર્મ છે, પરંતુ મહેરબાની કરીને તમે એને સ્પિરિચ્યુઅલ ઈન્કવાયરી - આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા - માનશો નહીં. આ બધું એટલા માટે કહી રહી છું કે લોકો એમ સમજવા લાગ્યા છે કે આપણે સૌ આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા

ધરાવનારા છીએ, કેમ કે પ્રવચન સાંભળવા જઈએ છીએ તથા સત્સંગ કરવા જઈએ છીએ. પરંતુ અંતરથી જિજ્ઞાસા જન્મી ન હોય અને ધર્મમાં, નીતિમાં અને સુખમાં જ એની આંતરિક પરિતૃપ્તિ થતી માનતા હોઈએ તો સત્સંગ અને પ્રવચન સાંભળવાનું નકામું જશે. જેને ભૂખ જ નહીં હોય એની સામે પાંચ પકવાનનો થાળ મૂકવા છતાં પણ એ ખાઈ નહીં શકે અને જો એ ખાશે તો પોતાની જાત સાથે પણ અન્યાય કરશે અને પકવાનનો જે થાળ પીરસ્યો છે એની સાથે પણ અન્યાય કરશે.

એટલા માટે મારે પ્રથમ એ શોધ કરવી જોઈએ કે ભાઈ, મને જીવનમાં અધ્યાત્મની જરૂરિયાત છે? મારા જીવન કાજે, આ જે એક નવો આયામ છે - a new dimension of life which is neither biological, nor psychological, nor intellectual. જીવનનો એક એવો આયામ કે જે શારીરિક, માનસિક કે બૌદ્ધિક નથી, એવા આયામની જરૂરિયાત છે અથવા હું તૃપ્ત છું? સ્વસ્થ સુંદર શરીર છે, હૃષ્ટપુષ્ટ છે, સુખનાં સાધનો ઉપલબ્ધ છે, પરિવાર છે, સમાજમાં પ્રતિષ્ઠા છે, એમાં તૃપ્ત છું? અથવા તો આ બધા વચ્ચે રહેવા છતાં પણ મને અસંતો, છે?

અસંતોષનું વરદાન ન મળ્યું હોય, બ્રહ્મ-જિજ્ઞાસા, અધ્યાત્મ-જિજ્ઞાસાનું વરદાન ન મળ્યું હોય તો એક નહીં પણ આત્મોપલબ્ધિ પામેલી અનેક વ્યક્તિઓનાં પ્રવચન સાંભળશો તેમાં શબ્દ અને વિચારના પ્રવાહમાં તરવાની મજા આવશે. આ એક સૂક્ષ્મ પ્રકારનો ઉપભોગ છે - ઈનએક્સ્પિન્સિવ - બિનખર્ચાળ આનંદનો ઉપભોગ છે; તો જ્યારે એમ વિચારાયું કે અહીં રહેનારા મિત્રો સાથે બેત્રણ દિવસ મળીશું અને વિચાર કરીશું તો હૃદયમાં એવી પ્રેરણા થઈ કે પહેલાં આપને પૂછું કે આપને અધ્યાત્મની જરૂર છે? શી જરૂર છે? શા માટે જરૂરી છે? એના વિના જીવી જ નહીં શકાય એવી તડપન, તલપ હૃદયમાં છે? એવી બેચેની છે? કોઈ પ્રેમીને

એની પ્રેમિકાના વિરહમાં હોય છે એવી બેચેની છે?

બ્રહ્મજિજ્ઞાસા કે અધ્યાત્મજિજ્ઞાસા એક એવો પવિત્ર અગ્નિ છે જે સમગ્ર જીવનના આંતરબાહ્યને સળગાવી દે છે. હું જ્યારે હજારો લોકોને પ્રવચનોમાં જતા જોઉં છું, મંદિરોમાં જતા જોઉં છું, મસ્જિદોમાં જતા જોઉં છું ત્યારે હું અંદર ને અંદર કાંપી ઊઠું છું કે હે પ્રભો, આ લોકો જીવન પ્રતિ કેવી રમત રમી રહ્યા છે. એઓ ખેલ કરી રહ્યા છે; કેમ કે એક વાર જો અધ્યાત્મજિજ્ઞાસાનો એમને સ્પર્શ થઈ જાય તો સવાલ ઊભો થાય છે કે સમગ્ર અનેકતાની અંદરથી કોઈ એકતા પ્રવાહિત થઈ રહી છે કે નહીં? આ ઈન્દ્રિયોને વિષયના સ્પર્શથી જે સુખ મળે છે એ સુખનો જન્મ ક્યાં છે? વિષયમાં છે કે ઈન્દ્રિયમાં છે? આ ઈન્દ્રિયોનું સંચાલન કરનારી શક્તિ કઈ છે? જેની સહાયથી શ્વાસ લઈ શકાય છે, આ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરનારી શક્તિ કઈ છે? એ કઈ શક્તિ છે જે અણુરેણુમાં પ્રકાશિત છે, જેની ઝલક જોવા મળે છે, જેના તેજથી સંસાર ઓતપ્રોત છે એ શક્તિ કઈ છે? એ ઊર્જા કઈ છે? એક વાર જો આવો પ્રશ્ન ઊઠે તો? તો, પ્રશ્નનું ઊઠવું જ આપણા જીવનમાં જે સ્થગિતતા, સ્ટેટસ-કો હશે એને ઉલટાવીને ફેંકી દેશે. એનાથી બહુ જ સંભાળીને રહેવું જોઈએ. એવું બને જ નહીં કે સત્યની જિજ્ઞાસા હૃદયમાં જાગ્રત હોય અને જિજ્ઞાસાના જન્મ પહેલાં જેવું જીવન જીવાતું હતું એવું જ જીવન જીવાતું રહે. એ અસંભવ છે, એમ બને જ નહીં અને છતાં જો એમ બને તો સમજી લેવું જોઈએ કે એ જિજ્ઞાસા નથી. એ સમગ્ર પ્રાણનો પુકાર નથી, એ સમગ્ર વ્યક્તિત્વની ભૂખ નથી, પણ એ બૌદ્ધિક કે માનસિક મનોરંજનનો એક પ્રકાર છે.

એટલે ઉપભોગની આકાંક્ષા, માનસિક કે બૌદ્ધિક ઉપભોગની આકાંક્ષા એક વસ્તુ છે અને જિજ્ઞાસા બીજી વસ્તુ છે. બુદ્ધિને માટે નવા નવા વિચારોની એટલી જ લાલસા હોઈ શકે કે જેટલી, આજકાલના યુવક-

યુવતીઓને નવાં કપડાંની હોય છે. વસ્ત્રોનો શોખ અને વિચારોનો શોખ એમાં બહુ અંતર નથી. ધનનો સંગ્રહ, અલંકારનો સંગ્રહ, વસ્ત્રોનો સંગ્રહ, નવી નવી ફેશન મુજબ વર્તવાનો આગ્રહ અને નવા નવા વિચારોને શોધવાનો અને સંગ્રહ કરવાનો બુદ્ધિનો આગ્રહ, એની પાછળ જે ચિત્ત છે એ ચિત્તની દશામાં બહુ ફરક નથી.

આ બાબત બહુ ખતરનાક છે કેમ કે સ્થૂળનો સંગ્રહ તો એક વારમાં જ છૂટી પણ જશે પરંતુ સૂક્ષ્મનો સંગ્રહ એવો ચોંટી જાય છે કે ચામડી ઉખેડ્યા વિના એ દૂર કરી શકાતો નથી કેમ કે આ વિચારોના સંગ્રહથી જે એક વ્યક્તિત્વ બને છે, જે પર્સનાલિટી બને છે એને, આપણે, આપણું સ્વરૂપ સમજવા લાગીએ છીએ. કોઈ ગમે તેટલું નાદાન હોય, જે વસ્ત્રોને એ પહેરે છે એ વસ્ત્ર જ હું છું એમ તો નહીં જ માને.

મકાન છોડી શકાય છે, ધન છોડી શકાય છે, પરંતુ વિચાર અને ભાવના એનો જે સંગ્રહ છે એ એવાં ચોંટી જાય છે જાણે હાડકાં પર ચામડી. હાડકાંને, માંસને અલગ કરી શકાતાં નથી એ જ રીતે વિચારના સંગ્રહોને જુદા કરી શકાતાં નથી. એમ માની લેવાય છે કે આ જ મારું વ્યક્તિત્વ છે અને પર્સનાલિટીને પોતાનું સ્વરૂપ સમજે છે. સંસ્કારોનો સંગ્રહ, વિચારોનો સંગ્રહ, ભાવનાઓનો સંગ્રહ, સંતોનાં જીવન-ચરિત્રોમાંથી એમની જે અનુભૂતિઓમાં વિશ્વાસ ઊભો થાય છે એ અનુભૂતિઓનો સંગ્રહ, આ બધું અધ્યાત્મ નથી. આવો સંગ્રહ ઘણો ઘાતક બની શકે. એટલા માટે મેં કહ્યું કે જે રીતે શારીરિક ઉપભોગ છે - એટલે કે જે રીતે શ્રવણ છે, શ્રુતિ છે, આપણે આંખ છે, એ જે રીતે ઉપભોગમાં લોભાઈ (લુબ્ધ) શકે, એ જ રીતે આપણાં મન અને બુદ્ધિ પણ ઉપભોગમાં તણાઈ જઈ શકે, અને ગત એક કે બે શતાબ્દીઓથી મનુષ્યે એમ જ માન્યું કે હું પશુયોનિથી ભિન્ન છું, કેમ કે હું વિચારી શકું છું, મારી પાસે બુદ્ધિ છે, મારી પાસે મન છે એટલે બુદ્ધિને

સંસ્કારોથી ભરી દેવામાં માનવીએ જીવનની સાર્થકતા માની.

હું એમ કહેવા ઈચ્છતો નથી કે જીવનને પ્રાકૃત રાખવું. સંસ્કાર તો જીવનનું સૌંદર્ય છે. અનાજને સંસ્કારી અન્ન બનાવાય, ભોજન કરાય. કોઈ એમ નહીં કહે કે કાર્યું ખાઈ લો. એ જ એનો ધર્મ છે. પરંતુ સંસ્કારિત સંગ્રહોને જો ઉપભોગનો વિષય બનાવાય તો ! આ વિષય પ્રતિ આપ જરૂર ઊંડાણથી વિચારો અને જુઓ કે સંસ્કારોને પણ ઉપભોગનો વિષય બનાવી શકાય કે કેમ?

નવા નવા સંસ્કારોના જે ઢાંચા છે, પેટર્ન્સ ઓફ કન્ડિશનિંગ, સંસ્કારોની જે પદ્ધતિ છે એ સંસ્કારોમાંથી જ વિચારની પદ્ધતિ અને જીવન પદ્ધતિ ઉદ્ભવે છે, નિર્મિત થાય છે, તો આ પદ્ધતિઓને પણ વિલાસના ઉપભોગના, શૃંગારના વિષય બનાવી શકાય કે કેમ અને એના વિલાસમાં આપણ આપણું જીવન કઈ રીતે વ્યતીત કરીએ છીએ? આપણે વૈષ્ણવ કુટુંબ જન્મ્યા હોઈએ એ એક સંસ્કાર છે. શરીર પર સંસ્કાર છે, મન પર છે, બુદ્ધિ પર છે, એમાંથી જીવનપદ્ધતિ બની છે, વિચારની એક પ્રણાલિકા બની છે, અને જે તે પ્રણાલિકા મુજબ જીવી રહ્યા છીએ.

એ પદ્ધતિઓથી ઉબાઈ ગયા. કોઈ પદ્ધતિ નવી દેખાઈ, તો એની પાછળ દોડ્યા. સંસ્કારોને તોડવા, આમળવા, ફાડી નાખવા, એ પણ એ જીવનપદ્ધતિ જ છે. પછી એ વિશેના સંસ્કારો, કોઈ પણ વસ્તુ પ્રતિ આસ્થાથી આદરથી ન જોવાય એ પણ એક વિચારવાની પદ્ધતિ બની શકે છે.

ભાઈ, આગ્રહ જો વિકૃતિ છે તો નિષેધ પણ વિકૃતિ જ છે. આગ્રહ અને નિષેધ એ બન્ને સિક્કાની બે બાજુ છે. કોઈ પણ વસ્તુનો નિષેધ થશે અને એ નિષેધ આપણા જીવનની ભૂમિકા બનશે. It will become a stand life. તો હું માનું છું કે આગ્રહમાંથી એક ડોંગમા (ગ્રંથિ) બનશે તો નિષેધમાં પણ એક ગ્રંથિનો જન્મ થશે. આમ સંપ્રદાયનો જન્મ થાય છે. અને એ

નિષેધાત્મક સંપ્રદાય ભારતને માટે નવા નથી. નિષેધના આચાર્ય ચાર્વાક હતા જ અને આ બધાં, આસ્તિકોનાં, નાસ્તિકોનાં, આગ્રહીઓનાં સહઅસ્તિત્વ આ વિશાળ દેશમાં ચાલતાં આવ્યાં છે. અને નિષેધનો સંપ્રદાય બનાવશો તો પણ ચાલશે, પરંતુ એ પણ એક વિચારપ્રણાલી, જીવનપદ્ધતિ બનશે જ્યાં અધ્યાત્મ તો છે જીવનને કોઈ પણ પ્રણાલિકાથી મુક્ત રાખવાનું સાહસ અધ્યાત્મ છે જીવન ગતિમાં, એના લયમાં, આપણા અહંકારને નિર્મળ કરીને, ગતિમાં વિલીન થઈ જવું - સમરસ થઈ જવું, આ પણ ભૂલથી કહ્યું જીવનની ગતિ બની જવું એ જ અધ્યાત્મ છે.

ધર્મોમાંથી પદ્ધતિઓનો જન્મ થઈ શકે છે અને સામુદાયિક જીવન માટે કોઈક પદ્ધતિનો એક હદ સુધી સ્વીકાર જરૂરી, અનિવાર્ય પણ છે. સામાજિક જીવન છે, આર્થિક જીવન છે, રાજનૈતિક જીવન છે. પદ્ધતિઓના સ્વીકાર વિના સામાજિક જીવન અશક્ય બનશે. એને નીતિ, મોરાલિટી, એથિક્સ કહો, એને ધર્મ કહો. એનો સ્વીકાર કરવો પડે છે, કેમ કે માનવસમાજ કોઈ પશુઓનું ટોળું તો નથી. એમાં લેવું છે, દેવું છે, એમાં સાથે જીવવું છે, સાથે હસવું છે, રડવું છે, એમાં પરસ્પરની વેદનાથી વ્યથિત થવું છે, એકબીજાના આનંદથી આનંદિત થવું છે. આ સહજીવન છે, શેરિંગ છે. આ જ તો સમાજ છે. એમાં પદ્ધતિઓનો સ્વીકાર એક મર્યાદા સુધી અનિવાર્ય છે. પરંતુ અધ્યાત્મના આયામમાં, પદ્ધતિઓનો, પ્રણાલીઓનો, યમનિયમોનો, ધારણાઓનો, આગ્રહોનો, નિષેધનો અવકાશ જ નથી.

એટલા માટે મેં કહ્યું કે આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા સાથે રમવું ન જોઈએ. જે તૃપ્તિ છે, શારીરિક, ભૌતિક, બૌદ્ધિક, માનસિક ઉપભોગમાં તૃપ્તિ હોય તો પ્રામાણિકતાથી કહેવું જોઈએ કે મને અધ્યાત્મની જરૂર નથી. આ સત્ય શું? શિવ શું? સુંદર શું? જીવનના મૂળમાં કયું તત્ત્વ છે? એ જાણવાની જરૂર નથી એમ કહી દેવું જોઈએ અને પ્રામાણિકતાથી જીવવું જોઈએ.

સંભવિત છે કે આ પ્રામાણિકતા એક મુકામ પર પહોંચાડે, જ્યાં અંદર જિજ્ઞાસા જન્મી પણ હોય પરંતુ પ્રામાણિકતા નહીં હોય તો આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસાને નામે અંચળો ઓઢવાથી પાખંડનો, દંભનો જન્મ થશે. અંદરનું વ્યક્તિત્વ છિન્નભિન્ન થઈ જશે. તમારે પોતાને તમારી જાતને મનાવવાની ઈચ્છા હશે કે મારી અંદરની સત્યની જિજ્ઞાસા છે, હકીકતે જિજ્ઞાસા હશે જ નહીં. એક દંભ, એક પાખંડ, તમારા વ્યક્તિત્વને એવું ઘેરી લેશે કે તમે આંખો ખોલીને જોશો તો સમજાશે કે પહેલેથી જ હું કેટલો પાખંડી બની ચૂક્યો છું. A spiritual enquiry also becomes a fashion of the day.... આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા પણ આ યુગની ફેશન બની હોય તો આવી જિજ્ઞાસાથી પરમાત્મા બચાવે. May God save you from such an enquiry.

તો તમારે તમારી જાતને પૂછવું જોઈએ કે મને જીવનમાં શાની આવશ્યકતા છે? આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસા શું છે? એ જોવાની કુરસદ કોને છે? અને એ જિજ્ઞાસાની પૂર્તિ કાજે જે પરિશ્રમ કરવો પડશે એ પરિશ્રમ માટે કોની તૈયારી છે? પરિશ્રમ વિના સમાજમાં ચાર કોડીય મળતી નથી, પરંતુ અધ્યાત્મ તો વિના પરિશ્રમે જોઈએ છે.

જેઓ માને છે કે આત્માની ઉપલબ્ધિ, સત્યની પ્રાપ્તિ પરિશ્રમ વિના થાય છે તો જ્યાં સુધી હું જોઈ શકું છું, જેટલું જીવનને સમજું છું, જીવી છું, એમાં એવું જોવા નથી મળ્યું કે પરિશ્રમ વિના આત્મોપલબ્ધિ થઈ શકે. એમાં કોઈ ટૂંકો રસ્તો નથી. વ્યાખ્યાઓ અને નકશાઓ નથી જે આપણને હાથમાં આપી શકાય. એ શક્ય જ નથી. અહીં એવું આદાનપ્રદાન પણ નથી કે ગુરુ બનીને શિષ્યને કંઈ આપી શકાય.

હા, એક શક્ય છે કે આત્મોપલબ્ધિવાળી વ્યક્તિના સહવાસથી જો જિજ્ઞાસુ જાય તો એ વ્યક્તિની અંદર જે આનંદના હિલોળા ઊઠતા રહે છે, લહેર ઊઠતી રહે છે એનાં સ્પંદનો જિજ્ઞાસુને પહોંચી શકે. બગીચામાં ફૂલો

છે, આપ અહીં બેઠા છો અને ફૂલોની સુગંધ આપ સુધી પહોંચી છે તો આત્મોપલબ્ધિવાળી વ્યક્તિના સહવાસમાં બેસીને એનાં આનંદ, શાંતિ અને પ્રસાદના કણો આપને કેમ ન મળે? જરૂર મળે જ. પરંતુ શાસ્ત્રીય સંગીતમાં જો રાગની સમજણ ન હોય, રાગ કે રાગિણીનું જે વ્યક્તિત્વ છે, એની જે ખુમારી છે, એની છટાઓ છે, એનો પરિચય ન હોય તો તીવ્ર સ્વર શું કે ક્રોમલ સ્વર શું અને મુલતાની રાગ એટલે શું કે તોડી રાગ શું, કે ભૈરવી રાગ શું, આપણે માટે સઘળું સરખું જ છે.

સંગીતપ્રિય વ્યક્તિના કાન એની ખૂબીઓને સમજી લેશે. તમે પણ બેઠા છો અને બીજા પણ બેઠા છે, સિતાર વાગતી હોય કે સરોદ વાગતો હોય આપણે એને સમજી નહીં શકીએ.

એવી જ રીતે, જિજ્ઞાસાની જાગૃતિ જેના હૃદયમાં, અંતઃકરણમાં થઈ છે એવી વ્યક્તિ જો આત્મોપલબ્ધ વ્યક્તિના સહવાસમાં હોય તો એના સ્પંદનો ઝીલી લેશે. જે ઉન્મેષ છે એનાથી એને જરૂર લાભ થઈ શકે અને સંભવિત છે કે જિજ્ઞાસાનો જન્મ થયો હશે તો એની ગતિ વધશે, એની જિજ્ઞાસાને બળ મળશે.

પરંતુ અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં એવું આદાનપ્રદાન નથી કે એક વસ્તુને ઉઠાવીને આપના હાથમાં મૂકી શકાય. એ સંભવિત નથી. એમાં ઉધારીને સોદો નથી. ન તો જિજ્ઞાસા ઉધાર લઈ શકાય, ન તો જિજ્ઞાસાની પૂર્તિ ઉધાર લઈ શકાય. સત્યની અનુભૂતિઓનું આદાનપ્રદાન નથી, ખરીદ કે વેચાણ પણ નથી. એ તો દરેકે પોતાની અંદર શોધતાં શોધતાં અનુભૂતિ સુધી પહોંચવાની બાબત છે અને દુર્ભાગ્ય એ છે કે એ માટેની આપણી તૈયારી નથી.

આજીવિકા માટે ધનોપાર્જન કરવું છે. ૨૪ કલાકમાંથી ૧૨ કલાક કામ કરવું પડશે તો કરશું કારણ એ જ ફરજિયાત છે ને! અનિવાર્ય છે ને!

નહીં કમાઈએ તો કાલે અનાજ નહીં મળે, મકાનનું ભાડું નહીં આપી શકાય, એટલે એના માટે સમય આપવો પડશે. કુટુંબ માટે પરિશ્રમ કરવો પડે છે, તો પરિશ્રમ કરશું. સમાજ શું કહેશે? પરંતુ કોઈ સત્યની જિજ્ઞાસા ન રાખે તો એને કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થતી નથી, એની પાછળ કોઈ બાલ્ય દબાણ છે જ નહીં.

એટલે બને છે એવું કે, બધી પ્રવૃત્તિઓમાંથી જો સમય મળે તો અધ્યાત્મની વાત વિચારાય. તો પછી જિજ્ઞાસાને માટે સમય આપી શકાય. સામાન્ય રીતે કહીએ છીએ ને કે સમય નથી મળતો, એ તો ઠીક છે, એક કલાક કાઢીને પ્રવચન સાંભળી લીધું, બાકી સમયનો અભાવ વર્તાય છે. જ્યારે એમ કહીએ છીએ કે સમય નથી મળતો એનો અર્થ જ એ છે કે અંદર એની ભૂખ નથી.

જેની અંદર જિજ્ઞાસાની જાગૃતિ ન થઈ હોય એનો દોષ નથી; પણ એણે ધર્મ, નીતિ, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા એનાથી સંતુષ્ટ થઈને જ જીવવું જોઈએ અને કહેવું જોઈએ કે ભાઈ, એ રસ્તે મારે નથી જવું. અને પછી એણે એને દૈનિક જીવનમાં અસંતોષ પેદા કરનાર વ્યક્તિ પાસે જવું જ ન જોઈએ, ફરકવું પણ ન જોઈએ. આનંદમાં રહેવું જોઈએ. પરંતુ એ જશે, પ્રવચન સાંભળશે, ગ્રંથો વાંચશે અને એના માટે સમય નથી, પરિશ્રમની તૈયારી નથી તો એ ચાલશે નહીં.

આ બધું કેમ કહું છું? કારણ કે હજારો લોકો મોટાં મોટાં આધ્યાત્મિક પ્રવચનોમાં, સત્સંગોમાં, શિબિરોમાં જઈને બેસે છે. જો આધ્યાત્મિક ખોજ એક ધંધાકીય પ્રવૃત્તિ બનશે તો હું માનું છું કે દુઃખનો કોઈ અંત નથી, ખેદનો કોઈ પાર નહીં રહે. એ વ્યભિચાર છે, વલ્ગોરાઈઝેશન છે.

શિબિર ન હોય, પ્રવચનો ન થાય, પરંતુ જો એના ઉપભોગ આગળ રોકાઈ જવાના હો, સારી વ્યક્તિના સારા વિચાર સાંભળવા મળ્યા, એને

જોવા મળી, ત્યાં આગળ જ રોકાઈ જવાના હો તો એ નવા પ્રકારનો પાખંડ, નવા પ્રકારનો દંભ સમાજમાં ફેલાઈ રહ્યો છે. મંદિરોમાં જનારાઓને, મસ્જિદમાં જનારાઓને, આપ પાખંડી કહો છો કારણ ત્યાં જઈને ઘરની, સંસારની વાત કરો છો.

હું કહું છું - એ જીવનનો નવો આયામ છે. એક નવું પરિમાણ છે. આપ એમ માનો છો કે હું બન્ને વચ્ચે સમજણ કરી લઈશ. શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક ઉપભોગનું ક્ષેત્ર અને આ અધ્યાત્મનું ક્ષેત્ર બન્નેમાં હું સમજણ કેળવીશ, એક એવો સમન્વય કરીશ કે જે આજદિન સુધી નથી થયું એવું હું કરીશ.

હા, આ અગ્નિની દાહકતામાં થઈને, એમાંથી પસાર થઈને, પછી જીવવાનું સાહસ હોય તો પછીનું જે સ્વરૂપ છે, એ સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠા થશે, પરંતુ તેમાંથી પસાર થયા વિના નહીં થાય. શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, આર્થિક - બધા જ પ્રકારની સ્થગિતતા છોડીએ.

હું એમ માનું છું કે જે અસંગત તત્ત્વોને સાથે રાખી શકાતાં નથી એવાં તત્ત્વોને એક સાથે લાવવાની કોશિશ છે. આમ કેમ થાય છે? સ્થિતિસ્થાપકતા કેમ નથી આવતી? પહેલાં જેવી જ પરિસ્થિતિ જાળવી કેમ નથી શકતા? કેમ કે જીવનની, સત્યની શોધ માટે પોતાની જાતને સંપૂર્ણપણે ખુલ્લી કરીને એનું સંશ્લેષણ કરવું પડે છે. એટલે પ્રથમ એમાં સંહાર આવે છે. ધારણાનો નહીં પણ વિશ્લેષણનો પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ઊંડાણમાં જવું પડે છે. શોધવું પડે છે કે આ શરીર શું છે? આ ઈન્દ્રિયો શું છે, પછી શ્વાસની પાછળ જઈને જોવું પડે છે આ શ્વાસ ક્યાંથી ઊઠે છે. નીચે જઈને જોવું પડે છે કે શ્વાસ ક્યાં જઈને સમાય જાય છે? એ સ્થાન ક્યાં છે જ્યાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરીએ છીએ? શક્તિ શું છે? એનો સંચાર કેવી રીતે થાય છે? આ નાડીઓ શું છે? આ હાડકાં શું છે, આ બધું તોડફોડ કરીને જોવું પડે છે, પછી મનથી ઉપર જે અંધકારનું સુંદર સામ્રાજ્ય છે, એ સામ્રાજ્યમાં સંચાર કરવો

પડે છે. આપણે તો માનસિક ક્રિયાઓને શાંત થવા દેવામાં જ ગભરાઈએ છીએ. માનસિક ક્રિયાઓ શાંત થવાની સ્થિતિને મનનું મોત સમજી લઈએ છીએ. ગભરાઈ જઈએ છીએ. મૃત્યુની મંગળતાને આપણે જોઈ નથી અને સમજ પણ નથી. એટલે મનના મોતની કલ્પનાથી જ ડરી જઈએ છીએ.

એટલે, ધર્મમાં મનની ક્રિયા સમ્યક્ કરવાની હોય છે અને અધ્યાત્મ મનની સઘળી ક્રિયાઓને શાંત થવા દેવી જોઈએ. જુઓ, કેવો ભિન્ન આય છે.

બુદ્ધિનું સમ્યક્ દર્શન અને શરીરનું સમ્યક્ વર્તન ધર્મ છે. અને બુદ્ધિ જે ધારણાશક્તિ છે, સ્મૃતિ છે, મેઘા છે, પ્રજ્ઞા છે, આ બધી જે એની કળા છે, આ બધી કળાઓને સંકેલીને બેસવું, એ અધ્યાત્મ છે. એ પરસ્પર વિરોધી કે નહીં એ તમે જોઈ લો. તો જે રીતે આ કળાઓને વિખેરી દેવામાં શક્તિઓ એક પ્રકારે વ્યય થાય છે એ જ રીતે સંકેલી લેવામાં પણ શક્તિઓનો વ્યય થાય છે. પછી આ સમેટી લીધેલ શક્તિમાં પ્રતિષ્ઠિત થઈને જીવવું, એની જે ઉત્કટ છે, એનું જે ઊંડાણ છે એને સહન કરવું, એને માટે આપણા ત્રાનતંતુ શક્તિશાળી બનાવવા. આ બધું અધ્યાત્મનું ક્ષેત્ર છે જેને સાધના કહેવાય છે, પછી આ જે વિહાર છે, આજનો જે વ્યવહાર છે એમાંથી પહેલાં તો હઠી જ પડે છે.

લોકો એને ખોટી રીતે નિવૃત્તિ નામ આપે છે. હું નિવૃત્તિ શબ્દ એટલો જ ભય સેવું છું કે જેટલો પ્રવૃત્તિ શબ્દથી. પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ કે શબ્દો છે. અજબ, વિચિત્ર ગતિમાં પ્રવૃત્તિ પણ નથી અને નિવૃત્તિ પણ નથી. સ્થિતિને નિવૃત્તિ કહેવી હોય અને ગતિને પ્રવૃત્તિ કહેવી હોય તો હું લાચાર જે કહેવું હોય તે કહો. જીવનમાં તો એવી ગતિ છે, એવી સ્થિતિ છે, ઈન્ફિનિટ મોશનમાં અને સ્થિતિમાં કોઈ ફરક નથી. એટલે માટે હું કહેતી હતી કે અધ્યાત્મની શોધમાં એક નવા પરિમાણમાં, જીવન એક નવા આયામમાં પ્રવેશ કરવાનો હોય છે, એને બરાબર સમજી લેવું જોઈએ. આ જે અંતર્યાત્રી છે, - અંતર્યાત્રી

એટલા માટે કે આપણે ઈન્દ્રિયાભિમુખ છીએ, આપણે અંતર્મુખ બનવું છે અને એટલે જ યાત્રા નહીં તો યાત્રા શબ્દ પણ અહીં બહુ સાર્થક નથી. એટલું પણ પ્રયોજન નથી પણ શું કરું? શબ્દ અપૂર્ણ છે.

શબ્દ, એકદેશીય છે. શબ્દ જે તરફ ઈંગિત કરી શકે છે એ સત્યનો કે એક અંશ છે. એવો કોઈ શબ્દ નથી જે સત્યની પૂર્ણતાનો સંકેત શકે. જ્યાંથી શબ્દનો જન્મ થાય છે ત્યાં પૂર્ણતા છે. પરંતુ અભિવ્યક્ત જ હોવાની. અભિવ્યક્તિ એકદેશીય જ હોવાની. એટલા માટે સાર્વદેશિકતા છે અને શબ્દોના વ્યાપારમાં આંશિકતા છે. એટલા માટે ચેતનાની કેવળ ઉષ્મા જ નથી પરંતુ ચેતનાની સમગ્રતાની ઝલક છે અને ભલે ગમે તેટલો નિર્દેષ હોય, ચિંતન ગમે તેટલું તર્કશુદ્ધ હોય તેમ છતાં અપૂર્ણતાની દુર્ગંધથી વાણીવિલાસ - શબ્દવ્યાપાર ભરાઈ જાય છે.

આ કોઈ સંતનું, મુનિનું કે ઋષિનું પ્રવચન નથી. એક બહેનની, એનાં ભાઈબહેનો સાથે બેસીને, આંતરવ્યથા અને વેદના વહેંચવાની વાત છે. અધ્યાત્મની પવિત્રતાને, એના ઊંડાણને જ્યારે કોઈ એક બેહૂદા સ્તર (વલ્ગર લેવલ) પર લાવવાની ચેષ્ટા કરે છે, પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે દુઃખ થાય છે. આ દેશમાં રાજનૈતિક, આર્થિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિ જેટલી ખેદજનક છે, એટલી જ અધ્યાત્મને નામે અને ધર્મને નામે ચાલનારી જીવનપદ્ધતિ ખેદજનક છે, લજ્જામય છે. એ લજ્જાને, ખેદને આપની સાથે વહેંચી રહી છું અને કાંઈ નહીં તો આપણા જીવનને એ દંભથી, અપ્રામાણિકતાથી બચાવી શકીએ, એવી કોશિશ આપની સાથે બેસીને કરવી છે.

અંતમાં એટલું જ કહીશ કે અધ્યાત્મ એટલે સત્યની પ્રતિષ્ઠા, અધ્યાત્મ એટલે સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠા. એમાં આગ્રહ નહીં, વિરોધ નહીં, ભાગવાનું નહીં, હારી જવાનું નહીં અને કેટલીક વ્યક્તિઓની મોનોપોલી - એકહથ્થુ અધિકાર પણ નહીં. એ માનવ જાતિને માટે છે. જો ગૃહસ્થીઓ માટે સંભવ

નથી તો આપની સામે એક તદ્દન સામાન્ય વ્યક્તિ જ બેઠી છે, જેણે અગ્નિમાં બળવાનું પણ અનુભવ્યું છે, બળવાની મજા માણી છે અને અગ્નિમય જીવનને પેલે પાર જે જીવન છે, મન અને બુદ્ધિથી પર જે ચેતનાનું સામ્રાજ્ય છે એને પણ જોયું છે. જો કોઈ એમ કહેતું હોય કે આ સામાન્ય વ્યક્તિનું કામ નથી તો એ વ્યક્તિ આપને ઠગે છે. માનવમાત્રનો અધિકાર છે કે ધર્મથી ઉપર ઊઠીને અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરે.

સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવામાં શો લાભ? સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવામાં લાભ એ છે કે (લાભ અને નુકસાનની ભાષા અહીં ગુજરાતમાં તો બોલવી જ પડે) સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થયા બાદ ક્રિયાઓનો અંત આવે છે ને સ્વાયત્ત કર્મનો પ્રારંભ થાય છે. સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવામાં શો લાભ? જે દર્શનમાં, વર્તનમાં, આંશિકતા છે એ સમાપ્ત થવાને પરિણામે આપણે સમગ્રતામાં ઓતપ્રોત થઈ જઈએ છીએ. સ્વરૂપમાં પ્રતિષ્ઠિત થવાને પરિણામે શું અનુભવાય? સુખ અને દુઃખ, સફળતા, નિષ્ફળતાથી ઉપર જે આનંદનું સામ્રાજ્ય છે (સુખ અલગ છે - આનંદ અલગ છે), પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિથી પર જે શાન્તિનું સામ્રાજ્ય છે ત્યાં જઈને જીવાય છે અને એ જીવનાં ન ઉન્માદ છે કે ન તો બેહોશી છે, ન હોશ છે, ન રાગ છે, ન વિરાગ છે, ન આસક્તિ છે, ન અનાસક્તિ છે, ત્યાં કેવળ હોય તો જીવન છે. જો કેવળ હોય તો એવી ગતિ છે જેનો કોઈ ઉદ્દેશ નથી, જેને કોઈ દિશા નથી.

અને હું માનું છું કે મનુષ્ય, વૈશ્વિક ચેતનાનો એક એવો મુકામ છે કે જ્યાંથી ઊર્ધ્વગતિ બનીને આત્મિક ક્ષેત્રમાં જવાનું સંભવિત છે. એની ભૂખ અને તરસ આજે સમગ્ર વિશ્વમાં ક્યાંક ને ક્યાંક કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપે એના તરફ માનવીને ખેંચી રહી છે. તો શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક વિકાસથી ઉપર અધ્યાત્મના ક્ષેત્રમાં જવું છે. જવાની ઈચ્છા જ આપણી બધી સંભાવનાઓનો વિકાસ છે. જે કોઈ એ ઈચ્છશે એ સૌનો એ અધિકાર છે. જે

કોઈ ઈચ્છશે એને માટે એ સંભવિત છે.

આ સહજ ઉન્મુક્ત સંવાદ છે, પ્રતિપાદન નહીં, જ્યાં સુધી બુદ્ધિનું સામ્રાજ્ય છે ત્યાં સુધી પ્રતિપાદન થઈ શકે. જ્યાં સુધી મનની પહોંચ છે ત્યાં સુધી અભિનિવેશ અને આવેશ સાથે, આગ્રહ સાથે કોઈ વિષય મૂકી શકાય, પરંતુ આવેશ અને અભિનિવેશ, પ્રતિપાદન, પ્રચાર આ બધું, સઘળું શાંત થઈ જાય છે, બચી જાય છે કેવળ સુખસંવાદ. અને આ સુખસંવાદમાં તમે સૌ આવ્યા.... આપ સૌને હૃદયપૂર્વક પ્રણામ કરું છું.

આપનો જીવનરથ આપ દ્વારા જ હંકારો આ મહંત તો પથદર્શક છે. મારું અગાઉનું એક પુસ્તક ‘જીવન જીવવાની કળા’ પણ વાંચજો કદાચ તમને જીવનનો યોગ્ય પંથ મળે. છેવટે કહું છું -

આપ જ આપના સારથિ છો
તમે જ કૃષ્ણ, તમે જ અર્જુન છો
આ વાત મહંતની માનો કે ન માનો
તમે તમારામાં આવો કે ન આવો
પણ,
તમે જ તમારો રસ્તો છો
તમે જ મુકામ, કે મંજીલ છો.... આપ.

સમાપ્ત

વિષ્ણુ મહંત (લેખક)ની કૃતિઓ

૧. અમૃત (કાવ્યસંગ્રહ)
૨. એક નદી બે કિનારા (નવલકથા)
૩. કર્મનો સિધ્ધાંત
૪. સુંદરકાંડ
૫. સ્મરણાંજલિકા (ભજનસંગ્રહ)
૬. સરળ શબ્દકોશ
૭. સરસ્વતીચંદ્ર (સંક્ષિપ્ત)
૮. ફૂલ ખીલ્યું પથ્થરમાં (નવલકથા)
૯. કહેવતસંગ્રહ
૧૦. આવા હતા સરદાર
૧૧. ધર્મકથાઓ
૧૨. પ્રેરક વાર્તાઓ
૧૩. સરદાર રસદાર ખબરદાર
૧૪. દિવ્ય સંદેશ
૧૫. તમે જ તમારા જીવન રથના સારથી બનો
૧૬. ઓખા હરણ
૧૭. ગાયક બનો, કેશીયો શીખો
૧૮. કસદાર કચ્છના રત્નો
૧૯. ધાર્મિક કથાઓ
૨૦. સંસારમાં ભક્તિ
૨૧. દિવ્ય વાણી - સ્વામી વિવેકાનંદ
૨૨. સ્વામી વિવેકાનંદ (જન્મથી સમાધિ)
૨૩. એક પરમ અંશ પરમહંસ (નવલકથા)
૨૪. મહંતનું પંચામૃત
૨૫. વેદ પરિચય