

માફી - ચાલોને થોડું જવા દઈએ?

જતું કરતાં માનવી ક્યારેય શીખ્યો નથી. તેનો જ અહંકાર તેની માલિકીની ભાવના દર્શાવે છે અને જતું કરે તો ક્યાંક નીચા પડવાની અને હીનતાની ભાવના જન્મ લે છે. બધાંને ખબર જ હશે મહાભારતની વાતો. માત્ર જતું નતું કરવું તેમાં તો આખું મહાભારત રચાયું. પરંતુ જો દ્રૌપદીનું એ અદ્વહાસ્ય દુર્યોધને જતું કર્યું હોત તો. કદાચ મહાભારત તો ના થાત પરંતુ માનવીને અહંકાર સામે જીતનો એક પાઠ મળતો. પણ એવું કઈ બન્યું નહીં. માત્ર નાની-અમથી માફી આપને ખ્યાલ છે આપને શું બનાવી શકે છે? માત્ર શાબ્દિક રીતે માફી માંગીને વાત પતાવવાની આપણી ટેવ આપણને અધોગતિના માર્ગે જ વાળે છે. કારણ ઘણાંય મંદિરો, દેરાસરો ફરીએ પરંતુ માફ કરવાની ભાવનાને કેળવી ન શકીએ તો બધુંય કરેલું નાકામનું. દુનિયાભરમાં ભાગવત સપ્તાહ થાય ને વ્યાખ્યાનો થાય પરંતુ જ્યાં કઈક જતું કરવાની વાત આવે તો બધા જ ધર્મ એક તરફ થાય ને માનવીનો અહંકાર તેને ગાંડો કરે. “તો ચાલને આજે થોડુંક જવા દઈએ.”

➤ શું જવા દવું?

તમે વિચારશો કે આજે વળી મને શું થયું છે આ? આવા કેવા વિષય ઉપર લખાણ માંડીને હું બેઠી છું. પણ તમને ખ્યાલ છે જ્યારે હું પોતે જવા દેવાની વાતને સમજી અને શીખી તો મન રૂ જેવું હળવું થઈને હવામાં ઉડવા લાગ્યું. જેના પ્રત્યે ક્રોધ હતો તે તો ક્યાંય ઓગળી ગયો ને એક શુભ વિચારે જન્મ લીધો. “હશેને, હવે જવા દે.” માફી જ આ ક્રોધનો ઉપાય બને એટલે જ જવા દો. તો શું જવા દેશો?

૧) તમારાં ભૂતકાળને.

૨) કોઈની જાણતા-અજાણતા કરેલી ભૂલોને

૩) પોતાને માફ કરીને. અને અંતમાં

૪) દયાભાવને જાગૃત કરીને.

ક્યારેક તમે કોઈ નાના બાળક ઉપર ગુસ્સે થયા છો? જ્યારે તેની કાલી ભાષામાં તોફાન કરે અથવા ભૂલ કરી બેસે ત્યારે? “ના.” પરંતુ ૧૦૦માંથી ૯૦ વખત તે બાળકની ઉપર વહાલ આવશે. કેમ આપ સમજો છો તેની ના સમજને. તે બાળપણને. જ્યારે આપ કોઈ ગરીબને જુઓ છો તો તેના પ્રત્યે આપણને દયાભાવના ઉભરાય છે. કારણ તેની પરિસ્થિતિને બદલાવ આપ નિઃસહાય છો. અને માત્ર દયાની નજર અને ભાવ જ આપ અનુભવી શકો છો. ત્યારે શું બીજાની કરેલી ભૂલો માટે દયાભાવ જગાડી ના શકાય? શું તે ભૂલોને માફ કરીને આપ તેમાંથી છૂટી ન શકો? ચોક્કસ જ છૂટી શકશો. પરંતુ જ્યાં વેરઝેરની ભાવના જન્મ લે જ્યાં, “હવે તો તને જોઈ લઉં.” તેવો વિકાર આવે ત્યાં તો માફી માત્ર ઔપચારિકતા બની જાય. પણ જો મનમાં દયાભાવ જાગે કે સામે પક્ષે બુદ્ધિમત્તા આટલી જ છે તો માફ કરવું સરળ બને. કોઈને હિનતાની ભાવના સાથે નહીં પરંતુ ખરાં અર્થમાં માફીની ભાવના સાથે.

➤ ગાય વાગોળે ને છાશ છાગોળે.

માનવીને બે પ્રકારની સમજણ શક્તિના આશીર્વાદ છે. એક કોન્સિયસ અને સબકોન્સિયસ. જ્યારે આપણે વિચારીએ છીએ તર્ક-વિતર્કથી તો આપણું કોન્સિયસ મગજ આપણને માહિતગાર કરે છે. સબ કોન્સિયસ માઇન્ડ આપણને શારીરિક પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ કરે છે. જેથી વિચારેલ વિચારને વાચા આપી શકાય. એક્શનનું રિએક્શન આપી શકાય. આ સાથે સૌથી મહત્વની વાત જ્યારે આપ કોઈને માફ નથી કરતાં મનથી તો આપ એ વાતોને ગાયની જેમ વગોળ્યા જ કરો છો. અને તમે જેટલો ખરાબ અનુભવ તે સમયે નથી થયો તેનાથી વધારે તે વાતોને યાદ કરવાથી પીડાનો અનુભવ કરો છો. જો ગાયની જેમ આપણે પણ આ વાતો વગોળ્યા જ કરીએ તો ક્રોધ, પીડાની લાગણીઓ નિસાસા સાથે વ્યક્ત થશે અને જેમ આગળ જણાવ્યું કે આપણને બે પ્રકારની સમજણ શક્તિ આપી છે તેમ તમારું સબકોન્સિયસ મગજ તે વિચારને અનુસરશે. અને માટે તમારાં શ્વાસો-શ્વાસ ઉપર અને તમારી પાચનક્રિયા ઉપર તેની અસર પડે જે કાળક્રમે રોગમાં પરિવર્તિત બને. માટે જ જૂની વાતોને વગોળ્યા વિના માત્ર તેમાંથી શીખ લો. તે ઘટના ઘટી ગઈ અને હવે તમે તેને બદલી શકતાં નથી. માટે જ અત્યાર ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને તમારાં મગજને કેળવો વર્તમાનમાં જીવવા માટે. માત્ર વગોળ્યા સિવાય હોશિયાર વ્યક્તિની જેમ વિચારોની પસંદગી કરો.

➤ તમારાં ભાવ તમારી શક્તિ:

જો ભાવદશાને સમજશો તો તમે અલગ-અલગ ભાવને શબ્દોમાં વર્ણવી શકશો. ભાવદશા એટલે આપ શું અનુભવ કરો છો અને કેમ? જ્યારે આપ કોઈ વ્યક્તિને માફ નથી કરતાં તો આપના મનમાં તે વ્યક્તિને પરિસ્થિતિને લઈને હંમેશા એક ઉચાટ રહેશે. જે ઉચાટ કઈંક કરી બતાવવાના પ્રયત્ન કરતો રહેશે. એટલે આપ ક્રોધ અથવા તો બેચેનીની ભાવદશા સાથે પોતાની શક્તિઓ વહેંચતા ફરશો. જ્યારે શક્તિઓ અલગ-અલગ જગ્યાઓ ઉપર હશે તો તમે એક કામમાં લીન થઈ નહીં શકો. અને માટે જ ભૂતકાળને અને થયેલી ભૂલોને માત્ર ભૂલો અને માફ કરો. તમારી શક્તિઓને એકત્ર કરો. તમારાં કોઈ શુભ વિચાર ઉપર અને તમારી કાર્યક્ષમતાને વિકસાવો. યાદ રાખો માફ નહીં કરવાની પ્રક્રિયામાં તમે સૌથી વધારે ગુમાવનાર છો સામા પક્ષ કરતાં.

➤ તમારો હેતુ તમારું જીવન.

હેતુ કઈંક કરવાનું. હેતુ જે તમારું જીવન બને અથવા તમારું જીવન જ એ હેતુ બની જાય. નક્કી કરો. શું જોઈએ છે? પોતાની અંદરની એ વ્યક્તિ એ આત્મા સાથે ગૂંથાયેલા રહેવું છે કે માત્ર દુનિયાની (બહારની) ગતિવિધિઓમાં ગૂંથાયેલા. જેટલા પોતાના હેતુથી નજીક હશે તો તેને પામવા માટે તમારાં બધા જ વિચારો અને શક્તિઓ તે દિશા તરફ પ્રયાણ કરશે. પરંતુ વહેંચાયેલા હશે તો બધી જ વ્યક્તિઓ અને પરિસ્થિતિઓમાંથી માત્ર ભૂલો જ દેખાશે અને વાંક જ મળશે. તમારાં જીવનનો હેતુ નક્કી કરો. સ્વામી વિવેકાનંદએ કહ્યું છે કે, "વિચાર વસ્તુ છે."

અને માટે જીવનનો હેતુ નક્કી કરો. દખલઅંદાજ ઓછી થશે. ચોવટ-પંચાત બંધ થશે તો તેનો ભોગ ઓછા બનશે. માટે જ નક્કી કરો શું બનવું છે? શું પામવું છે? અને કેમ? આ પ્રશ્નો તમારાં જીવનને સૂર્યની જેમ પ્રકાશમાન કરશે.

“વિચારો વસ્તુઓ છે.”

નમસ્કાર.