

અનુચિન્તન: 5:

બહાર ન જઈ શકો તો અંદર જાઓ

જ્યારે તમે બહાર ન જઈ શકો ત્યારે અંદર જાઓ. કોરોનાનો સંકટ આવતાની સાથે જ આપણામાંના ઘણા અનૈચ્છિક રીતે પણ એકાંતમાં સરકી પડ્યા છે. ધ્યાન, ધર્મ અને સર્જનાત્મક કાર્યો થકી પોતાની અંદર ઉતરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. લોકો પાસે હવે એક નવું પોકેટ ઈજાદ થયું છે, જેમાં એની પાસે ખૂબ સમય છે. અગાઉ આ પોકેટ વ્યસ્તતા અને વ્યવસાયથી ભરેલું હતું. સમયની મારામારી હતી, જીવનમાં ભાગાદોડ હતી. આજે નેટફ્લિક્સ અને મીડિયા સક્રિય હોવા છતાં, કોઈ વિક્ષેપો અને બહાનાઓ નથી. હવે પોતાનાથી ભાગવું મુશ્કેલ છે. કુદરતે આપણને બરાબર રીતે અટકાવી દીધા છે, અને પોતાની જાત સાથે જીવવા બાધ્ય કરી દીધા છે.

યાલો પ્રયત્ન કરીએ આપણા જીવનને નવેસરથી જોવાનો, પોતાને ફરીથી સેટ કરવાનો. આપણે આજ સુધી બીજાને બદલવાની કોશિશ કરતા હતા હવે એમાંથી બહાર આવીને આ તકનો ઉપયોગ પોતાને બદલવામાં કરીએ તો કેટલું સારું! આજ સુધી આપણે બહારથી બીજા લોકોને જોઈને એ પ્રમાણે જીવતા હતા, યાલો હવે અંદરમાં જઈ, પોતાનું સત્ય શોધી એ પ્રમાણે અંદર અને બહાર પોતાની નિજતા પ્રમાણે, પોતાની રીતે જીવવાનો સંકલ્પ કરીએ. આ આપણે કરવું જ પડશે, એક મિત્રે સુંદર કહ્યું છે - “મને લાગે છે કે અત્યારે હવે કોઈ જ બહાનું નથી, અને કોઈ પ્રતિબદ્ધતાઓ નથી. હું જાણું છું કે મારે મારી જીવનયાત્રાને ફરીથી ચકાસી યોગ્ય રીતે જીવવાનો પ્રયત્ન કરવો જ રહ્યો.”

અજ્ઞાની વ્યક્તિ આજે પણ ગપ્પા મારવામાં અને આખો દિવસ સમાચારો અને મીડિયામાં મગજને પરોવીને કિંમતી ક્ષણોને બરબાદ કરી રહી છે જ્યારે સમજુ વ્યક્તિ માટે આ સમય અતિ મૂલ્યવાન છે. એ સમયનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ પોતાની જાતને સમજવામાં, સુધારવામાં, પોતાની ક્ષમતાઓને જગાડવામાં, કંઈક નવું કરી પોતાનામાં આત્મ સંતોષ અનુભવવામાં કરી રહ્યા છે. દુનિયા પોતાની રીતે ચાલતી રહે છે, આપણે પોતાની જાતને એનાથી અપ્રભાવિત રાખીને સારામાં સારું શું કરી શકીએ એ દિશામાં સક્રિય પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

- સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી

પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન: રાજકોટ