

એકાંતમાં ખીલે છે જાત અને જગત સાથેના સંબંધો

એકલા રહેવું એ એક કળા છે. આ કળા બહુ ઓછા લોકોને હાથ લાગે છે. બાકી તો આપણે બધા ભીડમાં જીવનાર અને ભીડ પ્રમાણે વર્તનાર પ્રજા છીએ. જે વ્યક્તિ દિવસભરમાં 10-15 મિનિટ પણ એકલા એકાંતમાં શાંતચિત્તે બેસી શકે તો એનામાં ગજબનું પરિવર્તન આવવા લાગે છે. આવી ક્ષણોમાં વ્યક્તિ પોતે કોણ છે, એ શું કરે છે, જે કરે છે તે યોગ્ય છે કે અયોગ્ય, જીવનમાં ખરેખર શું કરવું જોઈએ? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ કોઈને પૂછ્યા વગર તેની અંતઃપ્રજ્ઞમાંથી જ પ્રગટે છે.

એકલા રહેવાની ક્ષમતા એ તમારા વિશે અને તમે કોણ છો એ બાબતે પૂરેપૂરું જાણવાની ક્ષમતા છે અને તમે જે છો અને જેવા છો એ જાણીને તમને આત્મસંતોષ થશે. આવું કરશો તો તમે અન્ય વ્યક્તિને પણ એ જેવી છે તેવી જ જાણી શકશો અને સ્વીકારી શકશો. અન્ય વ્યક્તિ તમારા જેવી જ હોવી જોઈએ એવો આગ્રહ તમે નહિ રાખો અને એવો પ્રયાસ પણ તમે નહિ કરો. કેમકે આમ કરીને તમે તમારા સ્વભાવની નાજુક સમજને સમાપ્ત કરો છો અને એ વ્યક્તિની અનન્યતાનું અપમાન કરો છો.

એટલે જ્યારે વ્યક્તિમાં પોતે જેવી છે તેવી સ્વીકારવાની ક્ષમતા જાગે છે ત્યારે એ બધાને પણ એ જેવી છે એવી સ્વીકારી શકે છે. આમ કરીને એ પોતાની જાત સાથેના સંબંધની જેમ એ અન્ય સાથે પણ વાસ્તવિક સંબંધ રાખી શકશે. અહીં દરેક વ્યક્તિ અનન્ય અને બેજોડ છે. જે પોતાને અને અન્યને એ જેવા છે એવા ઓળખી શકતા નથી અને સ્વીકારી શકતા નથી એ જીવનમાં એકલા પડી જાય છે, કેમકે આવા લોકો સંબંધો બાંધી શકતા નથી અને બાંધે તો સાચવી શકતા નથી. આવા લોકો બીજાને માત્ર સ્પેરપાર્ટની જેમ વાપરે છે. પરિણામ સ્વરૂપ આવા લોકો અંતે એકલાપણાનો શિકાર બને છે. જે એકાંતમાં રહી શકે છે એ જ સંબંધોને સારી રીતે સાચવી શકે છે.

- સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી
પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન: રાજકોટ