પ્રેમ

‘આનંદમય જન્મદિવસ’ માટે
ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા પસંદ કરાયેલો એક સદ્‌ગુણ

સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષક પૉલ હૉકવુડ દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

પ્રેમ તમારા જીવનસાથી માટે ચા બનાવવા જેટલો સરળ પણ હોઈ શકે છે, અને દરેક ક્ષણે ભગવાનના સર્વવ્યાપક હૃદયની અનુભૂતિ કરવા જેટલો ગહન પણ હોઈ શકે છે. સર્વોચ્ચ ભાવમાં પ્રેમ, ભગવાનનો સર્વાતીત, સર્વસમાવેશક સાર છે, જે વ્યાપક અને સાધારણ, બંને રૂપે સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર અભિવ્યક્ત થઈ રહ્યો છે. પ્રેમ પાંદડા પરથી પડતા વરસાદના ટીપાની જેમ શાંત અને મૃદુલ લાગી શકે અને નક્ષત્રોની જેમ વિશાળ પણ. પ્રેમ અનંતતાનું પ્રગટ રૂપ છે.

એ કઈ-કઈ રીતો છે જેનાથી આપણને પ્રેમની અનુભૂતિ થાય અને જેના દ્વારા આપણે એક સદ્‌ગુણ રૂપે તેનો અભ્યાસ કરીએ? સંસ્કૃતમાં એવા અનેક શબ્દ છે જે પ્રેમ કે પ્રીતિના ભાવને વ્યક્ત કરે છે, અને તેનો ભાવ સૌથી વ્યાપક રૂપે જે સંસ્કૃત શબ્દમાં સમાવિષ્ટ છે તે છે, ‘પ્રેમ’. તે, સ્નેહ, ઉદારતા, મૃદુલતા અને કરુણાના ગુણોને વ્યક્ત કરે છે. અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રેમ માટે વપરાતો શબ્દ, Love (લવ), ગહન અનુરાગ, ભક્તિ અને પ્રશંસાના ભાવને પણ દર્શાવે છે.[૧] પ્રેમના આ ગુણો એ ઉપાયો તરફ પણ સંકેત કરે છે, જેના દ્વારા આપણે પ્રેમને એક સદ્‌ગુણ રૂપે અભિવ્યક્ત કરીએ છીએ : આપણે એ રીતે બોલી શકીએ છીએ અને કાર્ય કરી શકીએ છીએ જેથી આપણા હૃદયનો પ્રેમ વ્યક્ત થાય.

ગહનતમ સ્તરે, આપણને પ્રેમની અનુભૂતિ આપણા અંતરતમ સ્વરૂપ રૂપે અને સમસ્ત સૃષ્ટિના મૂળ સ્વભાવ રૂપે થાય છે. આપણને ભગવાનની ઉપસ્થિતિની અનુભૂતિ એ શુદ્ધ, સર્વવ્યાપક પ્રેમના રૂપે થાય છે જે આપણા પોતાના અંતરમાં પણ છે અને સંપૂર્ણ સૃષ્ટિમાં પણ, અને આપણું જીવન આ પ્રેમની એક જીવંત અભિવ્યક્તિ બની જાય છે.

આ પ્રકારના પ્રેમની અનુભૂતિ કરવા માટે શું કરવું જરૂરી છે? શ્રીગુરુમાઈ સમજાવે છે કે કેવી રીતે ધ્યાન એક સાધકની અંદર શુદ્ધ પ્રેમની અનુભૂતિને જાગ્રત કરે છે, તેનું જ્ઞાન કરાવે છે :

> જ્યારે તમે ધ્યાન કરવા માટે બેસો ત્યારે બની શકે કે શરૂઆતમાં તમે વિચારો, ‘‘જો પ્રેમ દરેક જગ્યાએ છે તો મારે ધ્યાન શા માટે કરવું જોઈએ?’’ તમે ધ્યાન કરો છો, ભક્તિને ઉન્મત્ત કરવા માટે, તમારી પોતાની સત્તામાં પ્રેમ મુક્ત થઈને વહે એટલા માટે. જો તમે અંતરમાં આ પ્રેમની અનુભૂતિ નથી કરતાં તો પછી

બહાર તેની અનુભૂતિ ભલે ગમે તેટલી કરો, તમે વાસ્તવમાં તેનું મૂલ્ય નથી સમજી શકતાં. એકવાર આ અનુભૂતિ થઈ જાય, પછી ભલે તમે જ્યાં પણ જાઓ તમને તે જ દેખાય છે. તમને માત્ર તેની જ અનુભૂતિ થાય છે.[૨]

જ્યારે તમે અંતર્મુખી થાઓ છો, ત્યારે તમે એ પ્રેમ પ્રત્યે વધુ ને વધુ સજગ થતાં જાઓ છો જે તમારા અંતરમાં સદૈવ વિદ્યમાન છે. તમે જુઓ છો કે સ્નેહ, વિસ્મય, તૃપ્તિ અને શાંતિની દરેક અનુભૂતિ જે તમને થાય છે, તે આ અંતર પ્રેમનું જ પ્રતિબિંબ છે. જ્યારે તમે સંતોષને તમારી બહાર શોધવાનું બંધ કરો છો, જ્યારે તમે તમારા અંતરમાં વિદ્યમાન પ્રેમના વિશાળ આકાશમાં વધુને વધુ ધ્યાનપૂર્વક પ્રવેશ કરો છો ત્યારે પ્રેમની જે અનુભૂતિ તમને થાય છે, તે પોતાનામાં બધું જ સમાવી લે છે.

તેમના ગ્રંથ, 'ભક્તિસૂત્ર'માં દેવર્ષિ નારદ સર્વોચ્ચ પ્રેમને ''પરમ પ્રેમ'' કહે છે; અને તેઓ કહે છે આ ''પરમ પ્રેમ'' મૂલતઃ અવર્ણનીય છે તેમજ બધાં વિચારો અને ભાષાઓથી પરે છે :

અનિર્વચનીયં પ્રેમસ્વરૂપમ્ ।। ૫૧ ।।

પ્રેમના મૂળ સ્વરૂપને શબ્દોમાં વ્યક્ત નથી કરી શકાતું.[૩]

નારદજી કહે છે કે પરમ પ્રેમ 'અનિર્વચનીયં' છે — એક એવું સત્ય જે શાસ્ત્રોના ઉપદેશોથી, વ્યાખ્યાઓથી, વાણી, શબ્દો અને ધ્વનિઓથી પરે છે — એક એવું સત્ય જે એટલું શુદ્ધ અને એટલું ગહન છે કે માનસિક શક્તિઓ તેને સમજી જ નથી શકતી. પ્રેમ, ઈશ્વરનું અવર્ણનીય, અગાધ સત્ત્વ છે અને તેને માત્ર હૃદય દ્વારા જ જાણી શકાય છે. ચિંતન કરવા માટે કેટલી અદ્‌ભુત શિખામણ! પ્રેમ વિશે વિચારવાને બદલે, આપણે અંતરમાં પ્રેમની શબ્દરહિત, વ્યાપક ઉપસ્થિતિની શોધ કરીને, આપણી જ સત્તામાં પ્રેમનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવાનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ.

આપણું માર્ગદર્શન કરવા નારદજી 'સ્વરૂપમ્' શબ્દનો પણ પ્રયોગ કરે છે જેથી આપણે એ સમજી શકીએ કે શુદ્ધ પ્રેમ આપણું સત્યતમ સ્વરૂપ છે. સંસ્કૃત શબ્દ 'રૂપમ્' કોઈ વસ્તુ કે પ્રકાર કે રૂપને દર્શાવે છે એટલે કે તેનાં સ્વભાવ, લક્ષણો, આકાર અને સૌંદર્યને અને 'સ્વ' શબ્દ દર્શાવે છે કે તે વસ્તુ કોઈની પોતાની છે. તેથી 'પ્રેમસ્વરૂપમ્'નો અર્થ છે, 'પરમ પ્રેમનો મૂળ સ્વભાવ કે સ્વરૂપ.' 'ભક્તિસૂત્ર'ના સંદર્ભમાં કહીએ તો, નારદજી આપણને વારંવાર એ યાદ અપાવે છે કે ઈશ્વર 'પ્રેમસ્વરૂપમ્' છે એટલે કે પરમ પ્રેમ, ઈશ્વરનું સ્વરૂપ છે અને એટલા માટે તે આપણું પોતાનું સ્વરૂપ છે, આપણું પોતાનું સૌંદર્ય, આપણો પોતાનો રૂપ-આકાર છે, જે બધાં શબ્દો અને પરિભાષાઓની પરે છે. આપણે પરમ પ્રેમના મૂર્તરૂપ છીએ.

આપણું અંતર સ્વરૂપ 'પ્રેમસ્વરૂપમ્' છે, આ બોધને વિકસિત કરવાથી પ્રેમ આપણો સ્થાયી અનુભવ બની જાય છે. જેમકે ગુરુમાઈજી કહે છે, અંતતઃ આપણને દેખાવા લાગે છે કે જે પણ છે, એ માત્ર પ્રેમ છે. આપણે 'હૃદયમ્'માં, બધાંના હૃદયમાં રહીએ છીએ. પછી, આપણે જ્યાં પણ જઈએ, આપણને માત્ર પ્રેમનો જ

અનુભવ થાય છે. આપણે ભગવાનના પ્રેમની પૂર્ણ દીપ્તિની અનુભૂતિ કરીએ છીએ અને આપણું જીવન સ્વાભાવિક રીતે તે પ્રેમની એક અભિવ્યક્તિ રૂપે ખીલી ઊઠે છે. પ્રેમની અનુભૂતિ કરવા માટે આપણે પ્રેમ બનવું પડશે. પ્રેમ જ પ્રેમને ઓળખી શકે છે.

પ્રેમ માટે અભિકથન

હું 'પ્રેમસ્વરૂપમ્' છું.

(અભિકથન : એ કથન જેનું જાગરૂકતાથી વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે જેથી તે આપણી ચેતનામાં ફેલાઈ જાય.)

---

[૧] *Oxford English Dictionary,* s.v. "love," ૯ મે, ૨૦૧૬ના દિવસે એક્સેસ કરવામાં આવી હતી, http://www.oed.com/view/Entry/110566

[૨] ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, "Look Inside the Heart," દર્શન પત્રિકા, અંક ૧૧૯, *Love Begets Love,* પૃષ્ઠ ૪૭.

[૩] ભક્તિસૂત્ર, ૫૧; વિલિયમ કે. મહોની, *Exquisite Love: Reflections on the spiritual life based on Narada's Bhakti Sutra* (ડેવિડસન, એન.સી. : સર્વભાવ પ્રેસ, ૨૦૧૪) પૃષ્ઠ ૨૬૭.

© ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.