સમાનુભૂતિ

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨

અમી બંસલ અને ગરિમા બોરવણકર દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

ભાગ ૭

ભાગ ૬માં, અમે, અમી અને ગરિમાએ સૌમ્યતાના ગુણ વિશે લખ્યું હતું જે ગુરુમાઈજીએ ૨૪ જૂન, ૨૦૨૨ના રોજ પ્રદાન કરેલા સદ્‌ગુણ સમાનુભૂતિમાં નિહિત છે. આ સમાનુભૂતિના સદ્‌ગુણના એ પાંચમા પાસાના સંદર્ભમાં હતું, જેનો ઉલ્લેખ અમે વ્યાખ્યાની શરૂઆતમાં જ કર્યો હતો :

> **સમાનુભૂતિ છે, બીજાં લોકોનું મૂલ્યાંકન કર્યા વિના, તેમનાં વિશે કોઈ મત કે અભિપ્રાય બનાવ્યા વિના સૌમ્યતાથી પ્રતિક્રિયા કરવી.**

છેલ્લા ભાગમાં અમે વાત કરી હતી કે કેવી રીતે સૌમ્યતાનો ગુણ આપણા બધાંમાં અંતર્જાત છે અને એકવાર જ્યારે આપણે સ્વયંને આપણી સૌમ્યતા સાથે ફરીથી પરિચિત કરી લઈએ છીએ અને નિરંતર તેની સાથે જોડાયેલા રહેવાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ, તો અંતે તે ફરી એકવાર આપણો સ્વભાવ બની શકે છે. આપણે સહજતાથી તેના સુધી પહોંચી શકીએ છીએ અને બીજાંઓને પ્રતિક્રિયા આપતી વખતે આપણા વ્યવહારમાં તેને દર્શાવી શકીએ છીએ.

કોઈ વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન ન કરવું અથવા તેના વિશે પોતાનો અભિપ્રાય ન બનાવવો એટલે કે આલોચનાત્મક ન હોવું, એ સૌમ્યતાથી અલગ છે. આ બંને એકબીજાથી એ રીતે અલગ છે કે આલોચનાત્મક ન હોવાના ગુણને આપણાં કાર્યોમાં દર્શાવવા માટે આપણે ઘણીવાર વધારે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર પડે છે. સૌમ્યતા અથવા મૃદુલતા આપણી સહજ વૃત્તિ હોઈ શકે છે પરંતુ ગેર-આલોચનાત્મક હોવું આપણી સહજ વૃત્તિ નથી. આલોચનાત્મક ન હોવાનો અભ્યાસ કરવા માટે આપણે આપણી આદતો, અભિપ્રાયો અને પૂર્વગ્રહો પ્રત્યે સચેત રહેવું જરૂરી છે અને આપણી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીને પ્રશ્નો કરવા અને આકલન કરવું જરૂરી છે કે એ આપણા માટે ખરેખર હિતકર છે કે નહીં.

મૂલ્યાંકન ન કરવાના ગુણ એટલે કે આલોચનાત્મક ન હોવાના ગુણ વિશે અને સમાનુભૂતિ સાથે તેના સંબંધ વિશે અમે ભાગ ૪માં પહેલા વાત કરી હતી. એ સમયે આપણે મૂલ્યાંકન ન કરવાને, આલોચનાત્મક ન હોવાને વિશેષરૂપે એ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોયું હતું કે શ્રીગુરુમાઈ કરુણા વિશે શું શીખવે છે, જે સમાનુભૂતિનો અન્ય એક ગુણ

છે. હવે આપણે આલોચનાત્મક ન હોવાના આપણા અન્વેષણને આગળ વધારીશું અને સમાનુભૂતિને વ્યક્ત કરવાના એક મુખ્ય ગુણ તરીકે તેના વિશે આપણી સમજ અને જ્ઞાનને વિકસિત કરીશું.

ઘણીવાર, એ સમજવા માટે કે કોઈ વસ્તુ શું છે, એ જાણવું મદદરૂપ છે કે તે વસ્તુ શું *નથી*. અને કેટલીકવાર એ સમજવા માટે કે કોઈ વસ્તુ શું *નથી*, એ જાણવું મદદરૂપ છે કે તે વસ્તુ શું છે.

પરંતુ, જ્યારે મૂલ્યાંકન ન કરવાના ગુણની એટલે કે આલોચનાત્મક ન હોવાની વાત આવે છે ત્યારે વસ્તુઓ થોડી વધારે રસપ્રદ થઈ જાય છે. શાબ્દિક રીતે, અંગ્રેજી શબ્દ *nonjudgment* 'નોનજજમેંટ'ના બે ભાગ છે—પ્રત્યય 'નોન' (જેનો અર્થ છે 'ન હોવું', 'તેના વગર કે રહિત હોવું' અથવા 'તેનાથી વિપરીત હોવું', જે એ વાત પર નિર્ભર કરે છે કે તેનો પ્રયોગ કયા શબ્દ સાથે જોડીને કરવામાં આવ્યો છે) અને બીજો શબ્દ છે 'જજમેંટ' એટલે કે મૂલ્યાંકન કરવું અથવા આલોચના કરવી. છતાં જ્યારે તમે આ બે ઘટકોને ભેગા કરો છો ત્યારે જે શબ્દ બને છે, તે છે, આલોચનાત્મક ન હોવું. જેનો અર્થ અને સંદર્ભ માત્ર 'આલોચનાત્મકતાના અભાવ'થી અલગ છે.

તેમ છતાં, એ સમજવું ઉપયોગી છે કે આ બંને શબ્દો — 'આલોચનાત્મક હોવું' અને 'આલોચનાત્મક ન હોવું'— એકબીજાથી કેવી રીતે જોડાયેલા છે.

આવો, સંસ્કૃત અને હિંદી ભાષાનો સંદર્ભ લઈને શરૂ કરીએ, જેમાં 'આલોચના' શબ્દના સમાનાર્થી કે તેને સંબંધિત શબ્દોની કોઈ અછત નથી. આ શબ્દોમાં સમાહિત છે, 'નિર્ણય' (ચુકાદો, નક્કી કરવું), 'વિવેક' (સમજદારી, બુદ્ધિમાની), 'નિશ્ચય' (દઢ સંકલ્પ), 'વિવેચન' (સમજદારી ભરેલી સમીક્ષા, મૂલ્યાંકન અને પરીક્ષણ — જે મોટાભાગે એકબીજા સાથે ચર્ચા દ્વારા કરવામાં આવે છે), 'વિચારણ-શક્તિ' (વિચારવાની, સમજવાની અને તર્ક કરવાની ક્ષમતા), 'પ્રજ્ઞા', 'બુદ્ધિ' અને 'સમજ'.

રોચક વાત એ છે કે સંસ્કૃત અને હિંદી ભાષામાં વપરાતા આ વિભિન્ન શબ્દોમાંથી એકનો પણ આશય એ નથી કે 'આલોચના' શબ્દ સ્વાભાવિક રીતે નકારાત્મક છે. બલ્કે, આમાંથી કેટલાંક શબ્દોનો અર્થ અને સંદર્ભ તો સકારાત્મક છે! અંગ્રેજી ભાષામાં આના માટે શબ્દ છે, *judgment* (જજમેંટ) અને આ શબ્દના અર્થ અને સંદર્ભ મહદંશે સારપ કે અનુકૂળતાને જ દર્શાવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેના અર્થ આ હોઈ શકે છે, મૂલ્યાંકન, આકલન અને વિવેકબુદ્ધિ. તેમછતાં, આલોચના શબ્દનો પ્રયોગ ઘણીવાર આ અર્થોને ધ્યાનમાં રાખીને નથી કરવામાં આવતો, જેના લીધે આ એક સામાન્ય માન્યતા બની ગઈ છે કે તેનો અર્થ નકારાત્મક જ છે. જો આપણે કહીએ કે કોઈ વ્યક્તિ આપણી આલોચના કરી રહી છે તો સામાન્યરીતે આપણો કહેવાનો અર્થ એ નથી હોતો કે તે આપણા વિશે સારું વિચારી રહી છે અથવા આપણા વખાણ કરી રહી છે.

તોપણ, 'આલોચના' શબ્દ પોતે જ મનનની એ પ્રક્રિયાને દર્શાવે છે, જેના માધ્યમથી આપણે કોઈ વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિ વિશે આપણા જ્ઞાન અને સમજના આધારે એ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ વિશે નિષ્કર્ષ પર આવીએ છીએ. એટલું જ નહીં, મનનની આ પ્રક્રિયા એવી છે કે આપણે બધાં સતત એમાં રત રહીએ છીએ. આપણા રોજબરોજના જીવનને જીવતી વખતે આપણે સતત વિવેકશીલ રહેવું પડે છે, મૂલ્યાંકન કરવું પડે છે, પરીક્ષણ કરવું

પડે છે તથા સમજદારી અને વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે બની શકે કે આપણે કહીએ : "હંમેશાં ફરિયાદ કરતા રહેવાને બદલે કે મને સારીરીતે ધ્યાન નથી લાગતું, મેં ધ્યાન રિટ્રીટમાં ભાગ લેવાનો નિશ્ચય કર્યો છે." અથવા, "મેં મારા મિત્રો સાથે ફરવા જવાને બદલે મારા દાદા-દાદીને મળવા જવાનું નક્કી કર્યું છે." અથવા, "મને જે જ્ઞાન મળ્યું છે તેને બીજાં લોકો સાથે વહેંચવાના મહત્ત્વને હું જાણતી હતી જેથી તેમનું જીવન વધારે સારું થઈ શકે."

જેમકે તમે જોઈ શકો છો, આપણે જે મૂલ્યાંકન કે આલોચના કરીએ છીએ તે સરળ પણ હોઈ શકે અથવા જટિલ પણ હોઈ શકે. આલોચના કરવી કે મૂલ્યાંકન કરવું એ આપણી બુદ્ધિનું સ્વાભાવિક કાર્ય છે (સંસ્કૃત અને હિંદી બન્ને ભાષામાં બુદ્ધિના ઘણા બધા અર્થોમાંથી 'આલોચના' પણ એક અર્થ છે, જે કોઈ સંયોગ નથી). આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૫ માં, અમે સમજાવ્યું હતું કે આપણે કેવી રીતે આપણા સંસારને સમજવા અને તેમાં કુશળતાપૂર્વક કાર્ય કરવા માટે આપણી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. આપણી સમક્ષ આવતી વસ્તુઓને સમજવા માટે, મનમાં ઊઠતા વિચારોનું વિશ્લેષણ કરવા માટે તથા એ આંતરિક અને બાહ્ય સંવેગો પ્રત્યે આપણી પ્રતિક્રિયાને નિશ્ચિત કરવા માટે આપણે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

અને એવું નથી કે ફક્ત મનુષ્યો જ આ પ્રકારની વિશ્લેષણાત્મક પ્રક્રિયામાં જોડાયેલા હોય છે. પશુ-પક્ષી અને છોડ પણ જુદીજુદી રીતે આવી જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ પ્રદર્શિત કરે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ તેમના જીવનની સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરવા માટે નિર્ણયો લે છે. ઉદાહરણ તરીકે, સૂરજમુખીનું ફૂલ પ્રકાશ માટે સૂર્ય તરફ વળી જાય છે. ઝાડનાં મૂળ પાણીની શોધમાં ધરતીની અંદર ઊંડે સુધી ઊતરે છે અને બહારની તરફ ફેલાઈ જાય છે. કાચંડો શિકારને પકડવા માટે અથવા અન્ય ભક્ષક જીવોથી છૂપવા માટે પોતાની ત્વચાનો રંગ બદલે છે જેથી તે આસપાસના રંગો જેવો જ દેખાય.

કેટલાંક સ્તનધારી પ્રાણીઓમાં આના કરતાં પણ વધારે વિકસિત જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ હોય છે. ડૉલ્ફિન માછલીઓ એકબીજા સાથે સંપર્ક સ્થાપિત કરવા માટે અલગ અલગ પ્રકારના અવાજો કાઢે છે; ઉદાહરણ તરીકે કેટલાક અવાજો નામની જેમ હોય છે અને તેનો ઉપયોગ સમૂહની બીજી ડૉલ્ફિનને બોલાવવા માટે થાય છે. ડુક્કર મનુષ્યના શબ્દોને અને બિનમૌખિક ઇશારાઓને સમજી શકે છે. અને વ્યાપક સંશોધને એ સાબિત કર્યું છે કે ચિમ્પાન્ઝી અને હાથી બંનેમાં અસાધારણ સ્મરણશક્તિ અને ઉન્નત બુદ્ધિક્ષમતા હોય છે.

માનવ, આ પૃથ્વી પર વસતો સૌથી વિકસિત જીવ છે જેને નિર્ણય લેવાની અસાધારણ રીતે પરિષ્કૃત અને શક્તિશાળી ક્ષમતાઓ પ્રદાન કરવામાં આવી છે. એટલું જ નહીં, વૈજ્ઞાનિકોએ એ પણ શોધ્યું છે કે માનવ મસ્તિષ્કમાં સતત શીખવાનું, પરિવર્તન કરવાનું અને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનું પ્રચંડ સામર્થ્ય હોય છે. આપણી અંદર નવા જ્ઞાનને ગ્રહણ કરવાની અને આત્મસાત્ કરવાની ક્ષમતા છે, આપણી અંદર કોઈપણ વિષય અથવા પરિસ્થિતિ પર જુદાજુદા દૃષ્ટિકોણ રાખવાની અને સમજવાની ક્ષમતા છે, આપણી અંદર આપણા દૃષ્ટિકોણને બદલવાની અને તેને વિસ્તૃત કરવાની ક્ષમતા છે, અને આપણી અંદર આપણા વર્તનમાં ગહન રૂપાંતરણ લાવી શકે એવી નાની-મોટી પસંદગીઓ કરવાની ક્ષમતા છે.

હવે, આપણે આવું *કરીએ છીએ* કે નહીં તે સંપૂર્ણપણે એક અલગ વિષય છે. જેમજેમ આપણે મોટા થઈએ છીએ અને જીવન પસાર કરીએ છીએ, તેમતેમ સંસાર વિશે — અને સ્વયં આપણા વિશે — આપણા દષ્ટિકોણો નિશ્ચિત થઈ જાય છે અને ક્યારેક અતિશય કઠોર પણ થઈ શકે છે. બની શકે કે આપણા વ્યક્તિત્વ અને આપણા ગુણો અને સ્વભાવ વિશે આપણો એક સ્થાયી વિચાર બની જાય. આપણે આપણી ખામીઓ પ્રત્યે હાર માની લઈએ છીએ. આપણે કહીએ છીએ, "શું કરું? હું તો આવો જ છું." અને આ જ વિચારસરણીને આપણે બહાર પણ વ્યક્ત કરીએ છીએ. "*તેઓ* તો એવા જ છે." "દુનિયા આવી જ રીતે ચાલે છે." જ્યારે આપણે આ રીતે વિચારીએ છીએ, ત્યારે આપણે વાસ્તવમાં આપણા સ્વભાવ વિશે અને કોઈ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિને જોવાની બીજી કોઈપણ રીત વિશે વિચાર કરવાનું નકારી રહ્યાં છીએ. આપણે એ સંભાવનાને નકારી રહ્યાં છીએ કે કોઈ બીજી અને વધારે વિસ્તૃત વાસ્તવિકતા પણ હોઈ શકે છે. અને આપણે મસ્તિષ્કની બદલવાની, વધવાની અને વિકસિત થવાની ક્ષમતાનો લાભ નથી ઉઠાવતા.

આનાથી આપણને એ સંકેત મળે છે કે 'આલોચના' કે 'મૂલ્યાંકન', જે સામાન્ય રીતે મનનું નિષ્પક્ષ — અને અત્યંત મૂલ્યવાન — કાર્ય છે, તે કેવી રીતે નકારાત્મકતા સાથે વધારે જોડાઈ ગયું છે.

આ વિશે વધારે જાણવા માટે, આવો આપણે બુદ્ધિના વિષયમાં વધારે ઊંડા ઊતરીએ. તમને કદાચ યાદ હશે કે અમે બુદ્ધિ વિશે પહેલીવાર ભાગ ૫ માં વાત કરી હતી જ્યાં અમે બુદ્ધિને 'અંતઃકરણ ચતુષ્ટય'ના એક ભાગ રૂપે સમજાવ્યું હતું. 'અંતઃકરણ ચતુષ્ટય'નો બીજો એક ભાગ છે, 'ચિત્ત' અથવા અવચેતન મન જે આપણી સ્મૃતિઓ અને પૂર્વ સંસ્કારને સંચિત રાખે છે. આ સંસ્કાર જે કારણોને લીધે બને છે તેમાંથી કેટલાંક છે, એ પરિસ્થિતિઓ જેમાં આપણો ઉછેર થયો છે, આપણું શિક્ષણ, આપણી માન્યતાઓ, આપણા સમાજ કે સંસ્કૃતિના નિયમો, આપણા વ્યક્તિગત આદર્શો, એ નૈતિક સિદ્ધાંતો જેને અનુસાર આપણે જીવીએ છીએ, જીવનના આપણા અનેક અનુભવો અને એ અનુભવોમાંથી આપણે કાઢેલાં તારણો.

એવા પૂર્વસંસ્કારો પણ હોય છે જેને આપણે આ જન્મમાં આપણી સાથે લઈને આવ્યા છીએ. વેદાંત દર્શનનાં એક મહાનતમ પ્રચારક, આદિશંકરાચાર્ય તેમની રચના 'પ્રબોધસુધાકર'માં આ સિદ્ધાંતને સમજાવે છે.

આદિ શંકરાચાર્ય કહે છે :

> *તત્કારણં સ્મૃતં યત્તસ્યાન્તર્વાસનાજાલમ્ ।*
>
> આ કારણ શરીરમાં બધા પૂર્વસંસ્કારોની, વાસનાઓની ઘટ્ટ જાળ છે.[૧]

કારણ શરીર આપણી ચેતનાનું એક સૂક્ષ્મતમ શરીર છે. તેમાં આપણાં બધાં પૂર્વકર્મો અને અનુભવોના સુપ્ત સંસ્કાર સંચિત હોય છે જેની સાથે આપણે આ સંસારમાં જન્મ લીધો હતો. આ સુપ્ત સંસ્કારો ચિત્ત એટલે કે અવચેતન મન દ્વારા સપાટી પર આવી શકે છે, જે આપણા *આ* જન્મની સ્મૃતિઓને પણ સંચિત કરે છે; અને આ બધાં સંસ્કાર વર્તમાનમાં સંસાર પ્રત્યે આપણા દષ્ટિકોણને રંગી નાખે છે.

હવે, ચિત્ત અને બુદ્ધિ સતત સાથે મળીને કાર્ય કરે છે. આપણા ચિત્તમાં જે જાણકારી એકત્રિત થઈ છે, આપણી બુદ્ધિ તેનો અર્થ કાઢે છે અને નિર્ણયો લેવામાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી, તે જાણકારી કેવી છે — તે અચૂક અને શુદ્ધ છે કે દોષયુક્ત છે — એ વાતનું ઘણું મહત્ત્વ છે અને તેનો અસીમ પ્રભાવ પડે છે. આ બધાંને અનુસાર આપણે જે પસંદગીઓ કરીએ છીએ, તે આપણી વાસ્તવિકતાને આકાર આપે છે.

વેદાંત 'રજ્જુ-સર્પ-ભ્રાંતિ'નું એક ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ આપે છે. 'રજ્જુ'નો અર્થ દોરડું અને 'સર્પ'નો અર્થ સાપ થાય છે. 'ભ્રાંતિ' શબ્દના ઘણા અર્થ છે જેમાં સમાહિત છે, 'ભ્રમ', 'ગેરસમજ કે મિથ્યા', 'આભાસ', 'ખોટો તર્ક' અને 'વિકૃત દૃષ્ટિકોણ'.

શ્રીગુરુમાઈ તેમના પુસ્તક *The Yoga of Discipline* માં 'રજ્જુ-સર્પ-ભ્રાંતિ'ની વાર્તા દ્વારા વેદાંતના આ સિદ્ધાંતનું જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. અમે ગુરુમાઈજી દ્વારા પુનઃ કથિત આ વાર્તાને અહીં પ્રસ્તુત કરીએ છીએ.

> એક રાત્રે જંઘુ નામનો માણસ ગામની ગલીમાં ચાલવા માટે ગયો. તે આમ જ કંઈક વિચારતા વિચારતા, ભવિષ્યમાં તે શું કરશે તેની કલ્પના કરતા કરતા જઈ રહ્યો હતો. અચાનક, તે ભયભીત થઈને ઊછળ્યો. રસ્તામાં થોડે દૂર, તેને એક મોટો સાપ સરકતો દેખાયો. જ્યારે તે સાપે જંઘુને જોયો તો તે અટકી ગયો. વાસ્તવમાં, તે સાપ સ્થિર, હાલ્યાચાલ્યા વિના એકદમ તૈયાર બેઠો હતો કે ક્યારે ઝપટીને બિચારા જંઘુને ડંખ મારે.
>
> જંઘુએ ચીસ પાડી અને મદદ માટે ગામ તરફ દોડ્યો. તે લોકોને એ દિશામાં ન જવા માટે સાવધાન પણ કરી રહ્યો હતો. ગામનાં એક-બે લોકોએ કહ્યું કે તેઓ તેમનાં ફાનસ લઈને જોવા જશે કે સાપ ખરેખર ઝેરી છે પણ કે નહીં.
>
> પણ જંઘુ તેમની વાત સાંભળતો જ નહોતો. તેણે ગામનાં લોકોને કહ્યું કે તેને સાપો વિશે બધી ખબર છે અને જો તેઓ ત્યાં જશે તો સમજી લો કે મર્યા. તેને ખાતરી હતી કે આ એ જ ભયાનક સાપ છે, જેનાં વિશે તેની દાદીમા તેને હંમેશાં કહેતી હતી. તે ચોક્કસપણે એ જ સાપ હતો જેણે કેટલાંય બાળકોને મારી નાખ્યાં હતાં, ખેતરોમાં ખેડૂતોને ડસ્યો હતો તેમજ નિર્દોષ યાત્રીઓ પર હુમલો કર્યો હતો. સાપ વિશે જંઘુનું વર્ણન દરેક ક્ષણે વધુને વધુ ડરામણું થઈ રહ્યું હતું.
>
> પછી જંઘુને બીજો એક વિચાર આવ્યો. તે હીરો બની જશે! તે પોતે જ આ ભયાનક સાપને મારીને આખા ગામને બચાવી લેશે. તે તો કલ્પના પણ કરી રહ્યો હતો કે કઈ રીતે જોર-જોરથી એક પછી એક મોટા પ્રહાર કરતા-કરતા તે પોતે જ સાપને મારી રહ્યો છે. પોતાને હીરો બનેલો જોઈને તે પૂરા જોશમાં આવી ગયો અને અંધારામાં જ નીકળી પડ્યો. ચાલતા ચાલતા, સાપને મારવા માટે તે એક જાડી લાકડીને પણ શોધી રહ્યો હતો. એક ઝાડ પર તેને બરાબર એવી જ એક ડાળી દેખાઈ જેવી તે શોધી રહ્યો હતો, તેણે જોરથી એ ડાળી પકડી લીધી અને તેને તોડવા લાગ્યો. પરંતુ ડાળી પકડતા જ તેણે ચીસ પાડી અને તે જમીન પર

પડી ગયો. હકીકતમાં, તેણે જે ડાળી પકડી હતી, તે ડાળી હતી જ નહીં. તે તો એક મોટો સાપ હતો, જેણે એ ભાવિ હીરોને જીવલેણ ડંખ માર્યો હતો.

એ દરમ્યાન, ગામનાં બીજાં લોકો તેમનાં ફાનસ સાથે પેલા પહેલા સાપની નજીક વધી રહ્યાં હતાં, અને બૂમો પાડીને તેને ડરાવવાની કોશિશ કરી રહ્યાં હતાં કે તે પાછો ઝાડીઓમાં જતો રહે. પણ તે હાલ્યો જ નહીં; તે ટસથી મસ ન થયો. અંતે, તેઓ તેની એકદમ નજીક ગયાં અને તેને જોરથી મારવાં લાગ્યાં. પણ કોઈ પ્રતિક્રિયા ન થઈ કારણ કે ત્યાં કોઈ સાપ હતો જ નહીં. તે તો એક જાડું દોરડું હતું જેને કોઈ ત્યાં નાખીને ભૂલી ગયું હતું.

જંઘુને માત્ર *લાગ્યું* હતું કે તેણે સાપ જોયો છે.

જેમકે આ વાર્તા ખૂબ જ સ્પષ્ટતાથી દર્શાવે છે કે આપણું ચિત્ત જેનું શુદ્ધીકરણ નથી થયું, તેમાં સંચિત સંસ્કારોનો આપણી બુદ્ધિ દ્વારા કરવામાં આવેલી વિભિન્ન આલોચનાઓ પર, અથવા લેવામાં આવેલા નિષ્કર્ષો પર ઘાતક પ્રભાવ પડી શકે છે. તદુપરાંત, આ સંસ્કારો એટલા પ્રબળ હોઈ શકે છે, તેની પકડ એટલી મજબૂત હોઈ શકે છે કે તે વાસ્તવમાં આપણી જોવા-સમજવાની શક્તિને, આપણી જ્ઞાનેન્દ્રિયોને ધૂંધળી કરી નાખે છે. આપણે એ જ જોઈએ છીએ જે આપણે જોવા માગીએ છીએ, જે જોવાની આપણને અપેક્ષા છે, જે આપણે પહેલાંથી જ નક્કી કરી લીધું છે કે આપણે શું જોઈશું — નહીં કે એ જે *વાસ્તવમાં* છે. આ રીતે આપણે સંસારને જોવાના એ જ દૃષ્ટિકોણને દૃઢ બનાવતા જઈએ છીએ. આ રીતે, પ્રતિક્રિયા આપવા માટે આપણે જે પગલાં ભરીએ છીએ, જો તેનું પરિણામ સારું હોય તોપણ તેમાં દૂરદર્શિતાનો અભાવ હોય છે; અને જો ખરાબ પરિણામ હોય તો એ આપણા અને બીજાં બધાં માટે હાનિકારક હોય છે.

***

આપણે હમણાં જ વિસ્તારથી જોયું કે 'આલોચના કે મૂલ્યાંકન' શું છે, અને તેનાથી આપણે સચોટ રૂપે એ જાણ્યું કે 'આલોચનાત્મક ન હોવું' શું છે. અમે અગાઉ ઉલ્લેખ કર્યો હતો કે 'આલોચનાત્મક ન હોવું' તેને માત્ર 'આલોચનાના અભાવ' તરીકે પરિભાષિત કરી શકાય નહીં. 'આલોચનાત્મક ન હોવા'નો અર્થ કંઈક જુદો છે, વધારે ગહન છે અને તેમાં વધારે સૂક્ષ્મતાઓ છે.

આવો, હવે જોઈએ કે આ સૂક્ષ્મતાઓ વિશેષતઃ કઈ કઈ છે.

સૌપ્રથમ, 'આલોચના ન કરવાનો' અર્થ એ નથી કે આપણે આપણી મૂલ્યાંકન અને વિશ્લેષણ કરવાની એ શક્તિઓનો ઉપયોગ ન કરીએ જેની આપણને જીવિત રહેવા માટે અને સંસારમાં આગળ વધવા માટે આવશ્યકતા છે. તેનો અર્થ એ પણ નથી કે કોઈ પરિસ્થિતિ અથવા વ્યક્તિ પ્રત્યે 'દયાળુતા' કે 'સ્વીકૃતિ' દર્શાવવા માટે ઉપરછલ્લા પ્રયાસમાં, આપણે એ પરિસ્થિતિની વાસ્તવિકતાને જોઈએ નહીં અને તેના પ્રત્યે આંખો બંધ કરી લઈએ.

તો પછી ‘આલોચના ન કરવી’ એટલે શું છે? સિદ્ધયોગ પથ પર, આપણે શીખીએ છીએ કે ‘આલોચના ન કરવી’ એટલે એ જાગરૂકતા સાથે પ્રયત્ન કરવા જેથી સુનિશ્ચિત કરી શકાય કે આ સંસાર વિશે અને તેમાં રહેતાં લોકો અને વસ્તુઓ વિશે આપણું વિશ્લેષણ, ચિત્તમાં સંચિત મિથ્યા સંસ્કારો દ્વારા વિકૃત ન થાય. અને આના માટે અતિ આવશ્યક છે, આધ્યાત્મિક સાધના.

જ્યારે આપણે ચિત્તનું શુદ્ધીકરણ કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે આપણા મનને આત્મજ્ઞાનમાં નિમગ્ન કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે સંસારને એ જ રૂપે જોઈએ છીએ જેવો તે છે — એવો નહીં જેવો આપણે તેને સમજીએ છીએ અથવા અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે તે કેવો હોવો જોઈએ. સિદ્ધયોગ ગુરુઓએ આવું કરવા માટે આપણને ઘણા બધા ઉપાયો પ્રદાન કર્યાં છે. અને આ ઉપાયોમાંથી એક છે, ‘સાક્ષી’ બનવાનો અભ્યાસ — આપણાં વિચારો, ભાવસંવેગો, શબ્દો અને કર્મોનાં ‘સાક્ષી’ બનવાનો અભ્યાસ.

જ્યારે આપણે સાક્ષી બનીને રહીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા પોતાના દષ્ટિકોણ પ્રત્યે જાગરૂક રહીએ છીએ — સંસારને અને તેમાં રહેતાં લોકો અને પરિસ્થિતિઓને આપણે જે દષ્ટિથી જોઈએ છીએ, તેના પ્રત્યે જાગરૂક રહીએ છીએ. જ્યારે આપણે સાક્ષી બનીને રહીએ છીએ ત્યારે આપણે સંસારને નિષ્પક્ષ દષ્ટિથી એવો જ જોઈએ છીએ જેવો તે છે— આપણી દષ્ટિ આપણી ધારણાઓથી, પૂર્વગ્રહો અને આલોચનાથી કે મૂલ્યાંકનથી રહિત હોય છે. જ્યારે આપણે સાક્ષી બનીને રહીએ છીએ ત્યારે આપણી સામે જે કોઈપણ અથવા જે કંઈ પણ હોય તેના પર તરત જ કોઈ નામ કે ગુણનું લેબલ લગાડવાને બદલે આપણે એક પગલું પાછળ જઈએ છીએ અને એ જોઈએ છીએ કે આપણે એ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ વિશે અભિપ્રાય બનાવી રહ્યાં છીએ અને આપણી દષ્ટિ અનુસાર તેનું મૂલ્યાંકન કરી રહ્યાં છીએ. જ્યારે આપણે થોડા થોભીને સાક્ષીભાવથી એ જોઈએ છીએ કે આપણા મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે (પછી ભલે ને આપણે માત્ર ક્ષણભર માટે થોભીએ) ત્યારે આપણે એ વિશે પ્રશ્નો પૂછી શકીએ છીએ કે આપણે જે જોઈ રહ્યાં છીએ એ શું છે. શું એ નિષ્પક્ષ સત્ય છે, જે કોઈ તથ્ય પર આધારિત છે? અથવા શું તે આપણો પોતાનો વ્યક્તિગત દષ્ટિકોણ છે અને આપણી પોતાની જ સંદેહવૃત્તિને કારણે, નિરાશાવાદ, નિરુત્સાહને કારણે, બુદ્ધિના પ્રમાદને કારણે; અથવા બીજી વાસ્તવિકતાઓ અને સંભાવનાઓને માનવાની આપણી અનિચ્છાને કારણે આપણે સ્વયંને આ દષ્ટિકોણ પર વિશ્વાસ કરવા માટે વિવશ કરી લીધી છે? આપણા મનની કાર્યપ્રણાલી પ્રત્યે આપણે જેટલા વધારે સજગ હોઈએ છીએ, એટલાં જ વધારે આપણે એ સમજી શકીએ છીએ કે સંસાર પ્રત્યે આપણો દષ્ટિકોણ ઘણા અંશે આપણી *પસંદગી* હોય છે.

*The Yoga of Discipline*ના જે અધ્યાયમાં ગુરુમાઈજી સાપ અને દોરડાની વાર્તા કહે છે, એમાં જ તેઓ સાક્ષીભાવના અભ્યાસના મહત્ત્વ વિશે પણ સમજાવે છે :

શ્રીગુરુમાઈ કહે છે :

> દૈનિક કાર્યો કરતાં કરતાં તમારી આંખો પર નજર રાખો. સાક્ષી બનીને રહો. ધ્યાન કરો, જપ કરો, તમારા હૃદયમાં શુદ્ધતમ, સુંદરતમ ભાવનાઓને ઊઠવા દો અને આ રીતે તમારી આંખોને વારંવાર આરામ આપો.

જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિને જુઓ, તો તેને તમારા આશીર્વાદ આપો. જ્યારે તમે કંઈક થતા જુઓ તો મદદ કરવા માટે, સહારો આપવા માટે આગળ વધો. ઊર્જા તમારી આંખોમાંથી ખૂબ ઝડપથી બહારની તરફ વહે છે, તેથી સાક્ષી બનીને રહો. આંખોને અધિકાધિક કલ્યાણકારી આશીર્વાદ આપવા દો. આવું કરવા માટે તમારા હૃદયને પણ સાક્ષીની સ્થિતિમાં રાખો.

ગુરુમાઈજી અહીં જે આંખો વિશે સમજાવી રહ્યાં છે તે માત્ર સ્થૂળ આંખો નથી; પરંતુ તેઓ આપણે જે જોઈ રહ્યાં છીએ તેના વિશે આપણો દૃષ્ટિકોણ શું છે, તેને જોવાની આપણી દૃષ્ટિ કેવી છે અને આપણી સમજ શું છે તેના વિશે સમજાવી રહ્યાં છે. જ્યારે આપણે સ્વયંના અને આપણી આસપાસના સંસારના સાક્ષી બનવાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણી દૃષ્ટિનું શુદ્ધીકરણ કરીએ છીએ અને પરિસ્થિતિને વધારે સ્પષ્ટતાથી જોવા લાગીએ છીએ. આના પરિણામસ્વરૂપ, આપણે પરમ સાક્ષીના, આપણા અંતરાત્માના સંપર્કમાં આવીએ છીએ, જે આપણાં વિચારો, વાણી, ભાવનાઓ અને કર્મોને જોઈ રહ્યો છે. અને જ્યારે આપણે અંતરમાં વિદ્યમાન આત્મા સાથે જોડાઈએ છીએ, ત્યારે આપણે બીજાંઓમાં પણ આત્માનાં દર્શન કરવાં લાગીએ છીએ. આ અભ્યાસથી આપણી અંદર 'સમ'ના બોધનો વિકાસ થવા લાગે છે.

જ્યારે આપણી વિવેકશક્તિ 'સમ'ના પ્રકાશથી આલોકિત થાય છે ત્યારે આપણે જે આલોચના કરીએ છીએ તેમાં અપમાન કે નિંદાનો ભાવ નથી હોતો, પણ એ 'આલોચના'નો ઉદ્‌ભવ સાક્ષીભાવથી થાય છે. 'આલોચના'નું આ વિશુદ્ધ રૂપ વિવેક છે.

ભારતીય શાસ્ત્રોમાં 'વિવેક'નું વર્ણન ભેદ કરવાની એ ક્ષમતાના રૂપે કરવામાં આવ્યું છે જે આત્માના અપરિવર્તનશીલ અને નિત્ય સ્વરૂપના જ્ઞાનથી ઉદ્‌ભવે છે. વિવેકબુદ્ધિ, બદલતાં રહેતાં તત્ત્વોને (જેવાં કે, શિક્ષણ, સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિ, જીવનની વર્તમાન પરિસ્થિતિ કે પહેલાં ઘટેલી ઘટનાઓ કે સામાન્યતઃ આપણા મનની સ્થિતિને) ધ્યાનમાં રાખીને વિચાર કરે છે અને પછી, આ મૂળ, સનાતન સત્યની દૃષ્ટિથી જુએ છે કે બધાંમાં એક જ આત્મા વિદ્યમાન છે. જે ક્ષણભંગુર છે અને જે શાશ્વત છે, એ બંને વચ્ચે વિવેકબુદ્ધિ સંતુલન બનાવી રાખે છે; તે ભેદ પણ જુએ છે અને એ ભેદમાં નિહિત ઐક્યને પણ જુએ છે; તેનો આધાર છે — ગહન પ્રજ્ઞાન, બુદ્ધિમત્તા, વ્યવહાર કુશળતા, બધાં જીવો પ્રત્યે સન્માન, વિનમ્રતા અને શીખવા માટે ખુલ્લાપણું. અને આ વિકસિત સમગ્રતાપૂર્ણ બોધથી વિવેકબુદ્ધિ પોતાનો નિષ્કર્ષ કાઢે છે અને નિર્ણય લે છે.

'ગેર-આલોચનાત્મક હોવાનો' આધાર છે, વિવેક; અને જ્યારે આપણે ચિત્તમાં સંચિત સંસ્કારોને નષ્ટ કરી નાખીએ છીએ ત્યારે આપણે વિવેકને પોષિત અને સશક્ત કરીએ છીએ.

આદિ શંકરાચાર્યજી તેમના ગ્રંથ 'વિવેકચૂડામણિ'માં કહે છે :

નાહં જીવઃ પરં બ્રહ્મેત્યતદ્વ્યાવૃત્તિપૂર્વકમ્ ।
વાસનાવેગતઃ પ્રાપ્તસ્વાધ્યાસાપનયં કુરુ ॥

> "હું જીવ નથી, પરબ્રહ્મ છું." "અનાત્મા"નો ત્યાગ કરી, સ્વયંને એ વાસનાઓથી મુક્ત કરી દો જે પૂર્વસંસ્કારોના આવેગથી ઉત્પન્ન થઈ છે.[૪]

જેમજેમ ચિત્તનું શુદ્ધીકરણ થતું જાય છે અને સ્ફટિકની જેમ આત્માના પ્રકાશને પ્રતિબિંબિત કરવા લાગે છે; જેમજેમ 'આલોચના' ઓછી થતી જાય છે અને 'ગેર-આલોચનાત્મકતા' પોતાના સ્થાનને ગ્રહણ કરવા લાગે છે — સારપ અને સદ્‌ગુણોથી પૂરિત એક સંપૂર્ણ વાતાવરણનું નિર્માણ થતું જાય છે.

'ગેર-આલોચનાત્મકતા'ના ગુણમાં બીજું શું સમાહિત છે, એ જાણવા માટે અમે લેખિકાઓએ 'ગેર-આલોચનાત્મકતા'ના અંગ્રેજી શબ્દ *nonjudgment* (નોનજજમેંટ)ના કેટલાક સમાનાર્થી શબ્દો જોયાં. ઉદાહરણ તરીકે, 'આલોચનાત્મક ન હોવું' એટલે કે 'પૂર્વગ્રહોથી રહિત હોવું', 'સહિષ્ણુ હોવું', 'ઉદાર હોવું' કે 'વિચારોમાં ખુલ્લાપણું હોવું' અને 'નિષ્પક્ષ, તટસ્થ હોવું'. જ્યારે આપણે આ શબ્દો પર મનન કરીએ છીએ ત્યારે એક ગુણ જે આપણા મનમાં ઉદ્‌ભવે છે તે છે, 'સન્માન'. કોઈપણ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે ઉદારહૃદયી થવા માટે કે તેના પ્રત્યે આપણા વિચારોમાં ખુલ્લાપણું રાખવા માટે, તેના પ્રત્યે કોઈ પૂર્વગ્રહ ન રાખવા માટે, તેના વિશે પક્ષપાત-રહિત દૃષ્ટિકોણ રાખવા માટે, આધારભૂત રીતે એ આવશ્યક છે કે તમારા મનમાં તેના પ્રત્યે સન્માન હોય. અને આ સન્માન ઉપરછલ્લું સન્માન નથી, એક ખોટા, નકલી સ્મિત કે બનાવટી મીઠા-મીઠા શબ્દ નથી જેને તમે કોઈને આમ જ કહી દો છો પરંતુ પોતે એ શબ્દોના ભાવને મહસૂસ નથી કરતા. આ એ સન્માન છે જેનાં મૂળ 'સમ'ના બોધમાં, એ અભિજ્ઞાનમાં ઊંડા ઊતરી ગયા હોય છે કે તમારી સામે જે કોઈપણ છે અથવા જે કંઈ પણ છે, તમે તેના વાસ્તવિક મૂલ્યને સમજો છો — ભલે તેઓ જે કરી રહ્યાં હોય, તે તમને ગમતું હોય કે નહીં, ભલે તમે તેની પસંદગી સાથે સહમત હોવ કે નહીં.

અમને લાગે છે કે એ કહેવું ઠીક હશે કે 'આલોચનાત્મક ન હોવું'માં જે સિદ્ધાંત નિહિત છે, તે ભલે બધી સંસ્કૃતિઓમાં ન હોય, પણ વિશ્વની મોટાભાગની સંસ્કૃતિઓના તાણાવાણામાં વણાયેલો છે. આ સ્પષ્ટ કરવા માટે અમે માતાનું ઉદાહરણ આપ્યા વગર નથી રહી શકતા. (ખાસ કરીને એટલા માટે કારણકે અમે બંને પણ માતા છીએ!) બની શકે કે એક આદર્શ માતા જ્યારે જુએ કે તેનું બાળક કંઈક એવું કરી રહ્યું છે જે તેણે ન કરવું જોઈએ તો તેણે પોતાના બાળકને એવું કરવાની ના પાડવી પડે છે અથવા તેના દુર્વ્યવહાર માટે તેને સમજાવવું પડે છે, અને જેમજેમ બાળક મોટું થતું જાય છે, ત્યારે જો માતાને તેની પસંદગી કે નિર્ણય બરાબર ન લાગે તો તે મૃદુલતાથી પોતાના બાળકને તેના માટે સચેત કરે છે. પરંતુ તે ક્યારેય પોતાના બાળકની 'આલોચના' નથી કરતી (આલોચના શબ્દના નકારાત્મક અર્થ અનુસાર). પોતાના બાળક પર તેના ભરોસાને, બાળકને સ્વીકારવાના તેના ગુણને, બાળકની સારપ અને સામર્થ્ય પર તેના વિશ્વાસને, પોતાના બાળક પ્રત્યે તેના પ્રેમને ડગાવી શકાતો નથી.

આ આપણને 'ગેર-આલોચનાત્મક હોવાના' — અને વિસ્તૃત રૂપે જોઈએ તો સમાનુભૂતિના — એક અન્ય પાસા પર લઈ આવે છે. જ્યારે તમે 'આલોચનાત્મક ન હોવાના' ભાવ સાથે કોઈની તરફ આગળ વધો છો તો તે બહુ સ્વાભાવિક રીતે તમારી અને એ વ્યક્તિની વચ્ચે વિશ્વાસને જગાવે છે. તેના ફળસ્વરૂપ, આ વિશ્વાસ *તેની* અંદર આત્મ-નિશ્ચિતતા અને આત્મવિશ્વાસના ભાવને વધારે છે.

આવું કેમ છે? ખેર, જ્યારે કોઈ એ જાણી લે છે કે તમે તેને પૂરા દિલથી સ્વીકારો છો, તમે તેને સાથ આપવા માગો છો; જ્યારે તે જાણી લે છે કે તમારામાં તેની વાતને સાંભળવાની ક્ષમતા છે, તેની વાત સાંભળીને તમે માત્ર તેની મદદ કરવા માગો છો અને તેના સિવાય તમારો બીજો કોઈ ઉદ્દેશ્ય નથી, તો તે તમારા સાન્નિધ્યમાં સુરક્ષિત મહસૂસ કરવા લાગે છે. તે ખુલવા લાગે છે. તે પોતાની સાથે અને પોતાના વિશે પ્રામાણિક રહેવાની હિંમત કરી શકે છે. અને જ્યારે તે મહસૂસ કરે છે કે *તમે* તેની માનવતાને જોઈ રહ્યા છો, કે તમે તેને એક સારા માનવના રૂપે ઓળખી રહ્યા છો, ત્યારે તેને *પોતાની અંદર* એ સારા માનવને ઓળખવો સહેલું થઈ જાય છે. અને આનાથી સંભાવનાઓનું એક આખું જગત ખુલી જાય છે : તેનામાં વિશ્વાસ આવી જાય છે — નવી વસ્તુઓને અજમાવવાનો અથવા નવા કૌશલ્યને વિકસિત કરવાનો, તે અસીમિત અપરાધબોધથી ગ્રસ્ત થયા વિના પોતાની ભૂલોને ઓળખવા અને તેને સુધારવામાં વધારે સક્ષમ બની જાય છે અને જીવનની ચડતી-પડતીનો સામનો કરવા માટે વધારે સુસજ્જિત થઈ જાય છે.

અહીં, અમે તમને એક પ્રસંગ કહેવા માગીએ છીએ. અમને લાગે છે કે આ પ્રસંગ બહુ સુંદરતાથી દર્શાવે છે કે ‘મૂલ્યાંકન કર્યા વગરની’ એટલે કે ગેર-આલોચનાત્મક પ્રતિક્રિયા કેવી રીતે એક વ્યક્તિમાં આત્મ-નિશ્ચિતતા અને આત્મવિશ્વાસનો ભાવ જગાવી શકે છે. આ પ્રસંગ ગરિમા તરફથી છે, એટલે તેઓ જ એને કહેશે.

> વર્ષ ૨૦૦૪ના ઉનાળાની વાત છે. હું સેવા અર્પિત કરવા માટે શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમ ગઈ હતી. મારી સાથે મારી દીકરી વનિતા પણ આવી હતી, જેની ઉંમર એ સમયે નવ વર્ષની હતી અને એ ચોથા ધોરણમાં ભણતી હતી. એક દિવસ ગુરુમાઈજીનાં દર્શનના સમયે મેં તેમને આ ઘટનાનો વૃત્તાંત સંભળાવ્યો જે આશ્રમ આવવાના થોડા જ સમય પહેલાં વનિતા અને તેની રચનાત્મક-લેખન શિક્ષિકા વચ્ચે થયો હતો, જે તેની મુખ્ય શિક્ષિકાની જગ્યાએ થોડા દિવસો માટે તેને ભણાવવા આવ્યાં હતાં.
>
> વનિતાએ ક્રોધ પર એક કવિતા લખી હતી જેને તે તેની સ્કૂલના માધ્યમથી એક સુવિખ્યાત પદ્ય પ્રકાશનને મોકલવા માગતી હતી. શિક્ષિકાએ વનિતાની કવિતા વાંચી અને તેને સમજાવી કે તેણે તેની કવિતામાં જે અલંકારિક ભાષામાં તીવ્ર કલ્પનાઓ અભિવ્યક્ત કરી છે, તેને તે થોડા કોમળ સ્વરૂપમાં વ્યક્ત કરે, એવું કરવા માટે એ શિક્ષિકાએ કેટલાંક સૂચનો પણ આપ્યાં. તેમણે એ વાત પર પણ ભાર આપ્યો કે વનિતા તેમનાં સૂચનોને ધ્યાનમાં રાખીને કવિતાને ફરીથી લખે.
>
> વનિતાને એ સૂચનો બરાબર ન લાગ્યાં. એટલે, પોતાના આત્મવિશ્વાસને ઠેસ પહોંચી હોવા છતાં તેણે કવિતાને જેવી લખી હતી એવી જ મોકલી દીધી, એ વાતની ચિંતા કર્યા વિના કે તેની કવિતા પ્રકાશન માટે પસંદ કરાશે કે નહીં.
>
> આ મર્મસ્પર્શી વૃત્તાંતને સાંભળ્યા પછી ગુરુમાઈજીએ મને કહ્યું કે હું વનિતાને એ સિદ્ધયોગીઓને મળવા માટે કહું જેઓ કુશળ કવિ અને લેખક છે. આ સિદ્ધયોગીઓએ કાવ્યકૌશલ્યનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યો હતો; તેમણે પોતે કવિતાઓ લખી હતી અને બીજાં લોકોને પણ કવિતા અને લેખનકળા શીખવી હતી. ગુરુમાઈજીએ કહ્યું કે

તેઓ બધાં એક સમૂહ બનાવે અને નિયમિત રૂપે ભેગા થઈને પોતાની રચનાત્મક કૃતિઓ એકબીજાંને જણાવે — "Poets' Group" એટલે કે "કવિઓનો સમૂહ."

ગુરુમાઈજી પાસેથી મળેલા આ માર્ગદર્શન માટે હૃદયમાં અપાર કૃતજ્ઞતાથી ભરાઈને, વનિતા અને મેં એ સિદ્ધયોગીઓનો સંપર્ક કર્યો અને એ માર્ગદર્શન વિશે જણાવ્યું. દરેક વ્યક્તિ ભાગ લેવા માટે અત્યંત ઉત્સાહિત હતી. અને આ સમૂહ બની ગયો : કવિઓના આ સમૂહે તરત મળવાનું શરૂ કરી દીધું, વનિતા હજી આશ્રમમાં જ હતી, અને જ્યારે તે ઘરે પાછી આવી તો તેઓ બધાં ફોન દ્વારા મળતાં રહ્યાં!

આ કુશળ લેખકોએ ઉદારતાપૂર્વક પોતાનો સમય, ઊર્જા અને પોતાનું ધ્યાન વનિતાને આપ્યું. તે હજી એક નાની બાળકી જ હતી, તોપણ તેમણે તેને એ સમૂહના દરેક વ્યક્તિની સમકક્ષ અને મહત્ત્વપૂર્ણ સદસ્યાના રૂપે સ્વીકારી, તેના પ્રત્યે અતિશય સૌમ્યતાપૂર્વક વ્યવહાર કર્યો અને તેને જીવનનો અનુભવ નથી એના માટે એકવાર પણ તેના પ્રત્યે કોઈ પણ પ્રકારની આલોચના વ્યક્ત ન કરી. આ સમૂહ એકબીજાંની કૃતિઓ પર ચર્ચા કરતો, તેની સમીક્ષા કરતો અને તેના પર પોતાના સૂચનો અને અભિપ્રાય આપતો અને સમૂહની દરેક વ્યક્તિ જે પણ યોગદાન આપી રહી છે, તેના માટે સન્માનનો ભાવ રાખતો.

વનિતા અને અન્ય કવિઓની વચ્ચે વિશ્વાસ વિકસિત થતા જોવો બહુ સુંદર હતું, તેની રચનાઓ પ્રત્યે તેમની રુચિ અને લગન સ્પષ્ટ રૂપે દેખાતા હતા. આશ્ચર્યચકિત થઈને, હું જોતી કે મારી નવ વર્ષની દીકરીમાં આત્મવિશ્વાસ અને દૃઢતા કઈ રીતે વધી રહ્યાં છે, એ વયસ્ક કવિઓના સ્નેહ અને પ્રોત્સાહનથી, તેની પોતાની વાણીમાં છુપાયેલો તેનો વિશ્વાસ કેટલાય ગણો વધી રહ્યો હતો. વનિતા અને તેની લેખન-પ્રતિભા માટે એ સમય રૂપાંતરણકારી હતો.

આટલા વર્ષોમાં મેં ઘણીવાર એ સમયને યાદ કર્યો છે. એ સમયે, વનિતા પોતાના બાળપણની નાજુક ઉંમરમાંથી પસાર થઈ રહી હતી અને એટલે તે સહેલાઈથી પ્રભાવિત થઈ શકતી હતી, તથાપિ તે પોતાનામાં એક લેખિકા, એક કવિયત્રી, એક સ્વતંત્ર અને રચનાત્મક વિચારક પણ બનવા લાગી હતી. ઉંમરમાં તેનાથી મોટા અને વધારે અનુભવી લોકો પાસેથી તેને જે ટિપ્પણીઓ અને સલાહ મળતી, તે સકારાત્મક હોય કે નકારાત્મક, તેના માટે સહાયક હોય કે નહીં — તેનો વનિતા પર પ્રભાવ પડવો નિશ્ચિત હતું. ગુરુમાઈજીના સંકલ્પ અને પરાદૃષ્ટિથી સંગઠિત, કવિઓના આ સમૂહને કારણે, વનિતાની એ ધારણા ન બની કે આખો સંસાર તેની વિરુદ્ધ છે અથવા તેનું લેખન સારું નથી અથવા તેનું કલાત્મક સ્ફુરણ ખોટું છે. તે સ્વયંને એ કહી શકતી હતી, "તે બસ એક વ્યક્તિનો અભિપ્રાય જ તો છે." કવિતાના માધ્યમથી સ્વયંને વ્યક્ત કરવાની તેની પોતાની અંતર્જાત પ્રતિભાને તેણે ગુમાવી નહોતી; સંસાર વિશે પોતાના અનોખા દૃષ્ટિકોણને વ્યક્ત કરવાની તેની રુચિ અને તેની અભિવ્યક્તિ પ્રત્યે વચનબદ્ધતાને તેણે છોડી નહોતી.

આ પ્રસંગનો અંતિમ ભાગ : વર્ષ ૨૦૦૪માં જ્યારે અમે શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમની અમારી યાત્રા પછી ઘરે આવ્યા ત્યારે અમને ખબર પડી કે વનિતાની કવિતા ન માત્ર પ્રકાશિત થવા માટે પસંદ કરવામાં આવી છે,

બલ્કે એ સંકલનમાં તેની કવિતાને સર્વોત્કૃષ્ટ શ્રેણીમાં સમાવિષ્ટ કરવામાં આવશે! અને આજે વનિતા વ્યાવસાયિક રીતે હૉલીવુડના સુવિખ્યાત સ્ટુડિઓમાં પટકથા લેખકની ભૂમિકામાં કાર્યરત છે!

જ્યારે ગરિમાએ આ પ્રસંગ અમીને સંભળાવ્યો તો વિશ્વાસ અને 'ગેર-આલોચનાત્મક હોવા' વિશે, અને એક વ્યક્તિ પર પડતા તેના પ્રભાવ વિશે અમે ચર્ચા કરી. અમને લાગ્યું કે આ પ્રસંગ કેટલી સ્પષ્ટતાથી એ દર્શાવે છે કે ગુરુમાઈજી કેવી રીતે શીખવે છે — અને ગુરુમાઈજી કઈ રીતે શીખવે છે કે આપણે બધાંએ કેવાં બનવું જોઈએ. 'ગેર-આલોચનાત્મક હોવા' માટે પ્રયાસ કરવાની જરૂર છે, બિલકુલ. તેના માટે અનુશાસનની આવશ્યકતા છે. પરંતુ આ પ્રયાસ અને અનુશાસનનું ફળ શું હશે, એક વ્યક્તિ કોણ છે અને તે શું યોગદાન આપી શકે છે, આ વાતના મૂલ્યને સમજવાના પ્રયાસનું ફળ શું હશે? હા, આ કોઈ ચમત્કારથી ઓછું નથી. આ કોઈના જીવનપથને આકાર પણ આપી શકે છે.

ક્રમશઃ...

© ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

---

[૧] આદિ શંકરાચાર્ય, પ્રબોધસુધાકર, શ્લોક ૧૧૩; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.

[૨] ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, *The Yoga of Discipline* (સાઉથ ફૉલ્સબર્ગ, ન્યૂયૉર્ક : એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૬), પૃષ્ઠ ૬૫-૬૬.

[૩] *The Yoga of Discipline,* પૃષ્ઠ ૭૭.

[૪] આદિ શંકરાચાર્ય, વિવેક ચૂડામણિ, શ્લોક ૨૮૦; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.