

વિચારશીલતા

૨૪ જૂન, ૨૦૨૬ માટે

ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલો એક સદ્ગુણ

બૅન વિલિયમ્સ દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

જૂનના આખા મહિનામાં સિદ્ધયોગીઓ અને નવા સાધકોના અધ્યયન માટે શ્રીગુરુમાઈએ સદ્ગુણોનું જે ચમકતું આકાશ પ્રદાન કર્યું છે, તેમાં તેમણે આપણને એક નવો તારો બતાવ્યો છે. ગુરુમાઈજીએ તેમના જન્મદિવસ, ૨૪ જૂન માટે એક સદ્ગુણ પ્રદાન કર્યો છે, જે છે ‘વિચારશીલતા’.

આવો, આપણે બધાં એકસાથે આ ઉત્કૃષ્ટ સદ્ગુણનું અન્વેષણ કરીએ, જેથી આ તારો આપણા બોધના રાત્રિ-આકાશમાં તેજસ્વિતાથી ચમકી શકે.

બધા શબ્દોના એવા સૂક્ષ્મ અર્થો હોય છે જે તેની મૂળ ભાષાની વિશિષ્ટતા હોય છે. હિન્દી અને ગુજરાતી શબ્દ ‘વિચારશીલતા’ સાથે પણ આવું જ છે, જે બે શબ્દો મળીને બન્યો છે — ‘વિચાર’ અને ‘શીલતા’. ‘શીલતા’ શબ્દનો અર્થ છે, “કોઈ ખાસ ગુણ, સ્વભાવ અથવા ચારિત્ર્યનું હોવું.” ‘વિચાર’ શબ્દ મનન, વિચારણા, સમજદારી, તર્ક અને વિવેકનો સૂચક છે. આ સંયુક્ત શબ્દ, ‘વિચારશીલતા’ એવી વ્યક્તિનું વર્ણન કરે છે જે ગહનતાથી મનનચિંતન કરે છે, જે તીવ્ર બુદ્ધિ અને સજગ બોધ સાથે પોતાના જીવનને દિશા આપે છે, જે સચેત રહીને વિચારો અને કાર્ય કરે છે.

કોઈપણ શબ્દના અર્થને વધારે સારી રીતે સમજવા માટે એને વિભિન્ન દષ્ટિકોણોથી જોવામાં મને બહુ આનંદ આવે છે — ખાસ કરીને એટલા માટે કે એક ભાષામાંથી બીજી ભાષામાં અનુવાદ કરતી વખતે કોઈ શબ્દ માટે એકદમ સચોટ શબ્દ શોધવાનું કાર્ય હંમેશાં એટલું સહેલું નથી હોતું. ‘વિચારશીલતા’ શબ્દનો અનુવાદ કરતી વખતે પણ નિશ્ચિતપણે આવું જ થઈ રહ્યું છે.

તેમ છતાં ‘વિચારશીલતા’ માટેનો અંગ્રેજી શબ્દ *thoughtfulness* (થોટફુલનેસ) તેના અર્થનો સહજ અને સુંદર અંદાજ આપે છે. વિચારશીલતા એક એવી ક્ષમતા છે જે જન્મથી જ બધાં પ્રાણીઓમાં હોય છે, પરંતુ સચેત રહીને તેનો વિકાસ કરવાથી અને વિદ્યાર્થીભાવ જાળવી રાખવાથી તે ઉન્નત થાય છે.

જોકે, આપણા આધુનિક સંસારના વાતાવરણમાં, વિચારશીલતા વધુને વધુ દુર્લભ થઈ રહી છે.

શું તમે ધ્યાન આપ્યું છે?

આ પરિસ્થિતિ અમુક અંશે એ ટેકનોલોજી અને ચર્ચાઓના ઝડપી પ્રસાર સાથે જોડાયેલી છે જે લોકો અને સમુદાયોને વિભાજિત કરીને એકબીજાથી અલગ કરે છે. પૃથ્વી અને બીજા મનુષ્યો વચ્ચે પારસ્પરિક અને સામંજસ્યપૂર્ણ સંબંધ સ્થાપિત કરવાનું કાર્ય હંમેશાથી ભલાઈનું કાર્ય રહ્યું છે, એવા સંબંધો જેનાં મૂળ ધૈર્ય, ગ્રહણશીલતા અને સમજમાં નિહિત છે. અને તે એક એવો પ્રયાસ પણ છે જે આ સમયની માંગ બની રહ્યો છે.

આપણાં જીવનમાં એવી ટેકનોલોજીનો પ્રભાવ વધી રહ્યો છે જે આપણા કેન્દ્રણને સંકુચિત કરે છે અને આપણને આત્મ-કેન્દ્રિત બનાવી દે છે એટલે કે બની શકે કે આપણે બીજાં લોકો સાથે જે શિષ્ટાચાર અને પરવાથી વ્યવહાર કરી શકીએ છીએ તેના બદલે “હું-મારું”ની સંકલ્પનાને વધારે પ્રાથમિકતા મળવા લાગે છે. જ્યારે આપણે આવી પરિસ્થિતિમાંથી રસ્તો કાઢી રહ્યાં હોઈએ ત્યારે થાકી જવું બહુ સહેલું છે. વાસ્તવમાં, બની શકે કે આપણાં રોજબરોજનાં જીવનમાં અને સંસારમાં જે કંઈ પણ થઈ રહ્યું છે, તેને ધ્યાનમાં લઈએ તો આપણે ‘વિચારશીલતા’ના વિરુદ્ધાર્થી શબ્દ એટલે કે “વિચારહીનતા” સાથે વધારે પરિચિત હોઈએ.

દાર્શનિક તર્કવિતર્ક કે શાસ્ત્રાર્થની ભારતીય પરંપરામાં, કોઈ એક સિદ્ધાંતને સ્પષ્ટ કરવા માટે એક સામાન્ય પદ્ધતિ છે, બાકાત કરવું કે નકારવું. ગોચરમાં ચરતી ગાયને સારી રીતે ઓળખવા માટે, પહેલાં એ વાતની પુષ્ટિ કરવાથી મદદ મળી શકે છે કે તે ઘોડો નથી. એ જ રીતે ‘વિચારશીલતા’ શું છે અને તેમાં શું સમાયેલું છે, તેને પૂરીરીતે સમજવા માટે, આવો આપણે પહેલાં એ જોઈએ કે વિચારશીલતા શું નથી.

એક વિચારહીન વ્યક્તિ તરત જ પોતાનો અભિપ્રાય બનાવી લે છે. તે આપોઆપ તરત જ નિષ્કર્ષ પર આવી જાય છે. તે આત્મવિશ્વાસ સાથે લોકોને આકે છે. આના પછી મોટેભાગે લોકો મનમાં ને મનમાં ઘણા બધા નિર્ણયો લઈ લે છે — મુખ્યત્વે તે બીજાં લોકોને તેમની જૂની આદતો અને વ્યવહારની દૃષ્ટિથી જોઈને પોતે જ અનુમાન લગાવી લે છે કે તેઓ કેવો વ્યવહાર કરશે અને તેના આધારે તેમના વિશે ધારણાઓ બનાવી લે છે. અને લોકોનું તરત આવી રીતે વર્ગીકરણ કરવું, ઉપરછઠ્ઠી રીતે તો ‘કાર્યક્ષમ’ લાગી શકે, પરંતુ વાસ્તવમાં તે સમય અને ઊર્જાનાં આપણાં અમૂલ્ય સંસાધનોને ક્ષીણ કરી દે છે. આવું એટલા માટે થાય છે કારણ કે આપણને આપણા મનમાં સંસાર જેવો દેખાય છે જ્યારે આપણે તેની સાથે સંઘર્ષ કરીએ છીએ તો વિચારહીનતા આપણને દુઃખની જાળમાં ફસાવી દે છે. સદ્નસીબે, આનો એકદમ વિપરીત દૃષ્ટિકોણ પણ છે, જે આપણા માટે ઉપલબ્ધ છે : વિચારશીલતા — દરેક વ્યક્તિ પ્રત્યે એવો સહાનુભૂતિપૂર્ણ દૃષ્ટિકોણ રાખવો કે તે એક વિકાસશીલ માનવ છે જે દિવ્ય શક્તિનું મૂર્તરૂપ પણ છે.

વિચારશીલતા અને એ બધા જ સદ્ગુણો જેના પર આપણે આ મહિને મનનચિંતન કરી રહ્યાં છીએ અને જેનો અમલ કરી રહ્યાં છીએ, તે સિદ્ધયોગ પથના લક્ષ્ય : જીવનમુક્તિને એટલે કે આ જીવનમાં મુક્તિને સાધવા માટે અત્યંત આવશ્યક છે. સિદ્ધયોગ પથ પર આ સદ્ગુણો જીવંત થઈ ઊઠે છે કારણ કે તેનો વિકાસ કરવાના આપણા પ્રયત્નો તેમજ ગુરુકૃપા, સિદ્ધ પરંપરાના આશીર્વાદો અને સિદ્ધયોગ સંઘર્ષમાં નિહિત પ્રજ્ઞાનના સ્ત્રોત અને સહાય વચ્ચે પરસ્પર ગાઢ સંબંધ છે.

મારો અનુભવ રહ્યો છે કે જ્યારે આપણે નિરંતર સિદ્ધયોગ સાધના દ્વારા સ્વયં સાથે જાગૃકતાપૂર્વક કાર્યરત રહીએ છીએ ત્યારે કોઈ અસાધારણ ઘટના ઘટે છે. મન લવચીક થઈ જાય છે, તેમાં કોમળતા આવી જાય છે. શ્વાસપ્રશ્વાસ સહજ થઈ જાય છે.

જે પ્રકારના વિચારો મનમાં વારંવાર ઊઠે છે અને આપણા માનસિક જગતને આકાર આપે છે, તેમાં લવચીકતા ગુમાવીને કઠોર કે જડ થવાની વૃત્તિ હોય જ છે. પરંતુ એ મનની પ્રકૃતિ અલગ જ હોય છે જે મંત્રથી સ્પંદિત થઈ રહ્યું છે, જે એ મંત્રના અક્ષરોમાં નિહિત ઉચ્ચતમ સ્પંદનોથી વ્યાપ્ત છે. એ મનની પ્રકૃતિ અલગ જ હોય છે જે ધ્યાનમાં, પ્રશાંતિની અસાધારણ શક્તિમાં લીન છે. એ મનની પ્રકૃતિ અલગ જ હોય છે જેને શ્રીગુરુની શિખામણો દ્વારા, પ્રજ્ઞાન અને કૃપારૂપી સુવર્ણની આ અદ્ભુત ખાણ દ્વારા શુદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. આવું મન ઊર્જાનો એક એવો સ્ત્રોત બની જાય છે જે નિત્યનવીન થતો રહે છે.

તમે કદાચ રોમના કવિ ઓવિડની એક ઉપમા પર આધારિત આ ઉક્તિ સાંભળી હશે : “ટપકતું પાણી પથ્થરમાં પણ છિદ્ર બનાવી દે છે, બળથી નહીં, પરંતુ નિરંતર ટપકતા રહેવાથી.” નિરંતર આત્મનિરીક્ષણ અને આધ્યાત્મિક અભ્યાસથી, આપણને એક એવી રીત મળી જાય છે, જેનાથી આપણે એવા મનનો વિકાસ કરી શકીએ છીએ જે ‘વિચારશીલતા’થી ઝગમગે છે. આપણે મનના અંતર્જાત નિર્મળ સ્વભાવને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવા માગીએ છીએ અને આપણે આવું આનંદપૂર્વક કરીએ છીએ. આપણે મનના ખુદ્ધાપણા અને તેની ગ્રહણશીલતાને પ્રગટ કરવા માગીએ છીએ અને આપણે આવું કરીએ છીએ વધારે ગહનતાથી સાંભળીને. આપણે મનની વિવેકશીલતા અને જિજ્ઞાસાને જગાવવા માગીએ છીએ અને આપણે આવું કરીએ છીએ, વર્તમાન ક્ષણને પ્રેમ કરીને. આ પ્રક્રિયા દ્વારા આપણે એવાં વિચારો કે સંકલ્પનાઓથી મુક્ત થઈ જઈએ છીએ જે આપણને સીમિત કરે છે. પછી આપણે આપણા પરિશ્રમનાં પ્રચુર ફળ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. આપણે આ દેદીપ્યમાન સદ્ગુણની આપણી અંતર્જાત ક્ષમતાનો પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવી શકીએ છીએ.

સમય જતાં અને ઉચિત પ્રયત્નની લયમાં રહેવાથી, વિચારશીલતા આપણો સહજ સ્વભાવ બની જાય છે. અને જ્યારે પણ આપણે જોઈએ છીએ કે આપણાં જીવનમાં તેની ઉપસ્થિતિ ઓછી થઈ ગઈ છે — જ્યારે આ સુંદર સદ્ગુણનો લાંબા સમયથી ઉપયોગ કરવામાં ન આવ્યો હોય — ત્યારે આપણે તેને ફરીથી સક્રિય કરી શકીએ છીએ. આપણે એ વાતનું ધ્યાન રાખી શકીએ છીએ કે પ્રત્યેક દિવસે અને પ્રત્યેક રાત્રે, આપણે સતત વિચારશીલતાનો વિકલ્પ પસંદ કરીએ. જેમજેમ આપણે આપણા અંતરમાં વિચારશીલતાના અમૂલ્ય સદ્ગુણને ધારણ કરતાં જઈએ છીએ અને જેમજેમ આપણે આ સદ્ગુણને આપણા વ્યવહારમાં ઉતારતા જઈએ છીએ, તેમતેમ તે આપણને એક એવા જીવન તરફ લઈ જાય છે જેમાં ગહનતા હોય અને જે સાર્થક હોય. વિચારશીલતા, વિચારશીલતાને આકર્ષિત કરે છે; જ્યારે આપણે આપણા વ્યવહારમાં સમજદારી અને સદ્ભાવ દર્શાવીએ છીએ ત્યારે સંસાર પણ આપણા તરફ આ ગુણોને પ્રતિબિંબિત કરે છે.

આવો આપણે શ્રીગુરુમાઈના જન્મદિવસના આ સદ્ગુણરૂપી ઉપહારને પૂરા હૃદયથી ગ્રહણ કરીએ. આવો, આપણે સદ્ગુણોના આપણા પોતાના આકાશમાં વિચારશીલતારૂપી આ ચમકતા તારાની શક્તિની ખોજ કરીએ, વારંવાર ખોજ કરીએ. આવો, આપણે તેના સમરંગી પ્રકાશને આપણા હૃદયના અંધારા ખૂણાઓમાં અને

સમસ્ત સંસારમાં મૂઢલતાથી ફેલાવા દઈએ. એક સમયે એક કદમ ચાલીને, એક સમયે એક સદ્ગુણનો વિકાસ કરીને, આપણે આ સંસારને પ્રકાશથી ભરી શકીએ છીએ.

વિચારશીલતા માટે અભિક્ષન :

હું વિચારશીલતાની જ્યોતને તેજસ્વિતાથી પ્રજ્વલિત રાખવા માટે વચનબદ્ધ છું.

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



© ૨૦૨૬ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.