શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન

ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

પરિચય

૧૪ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૬ના રોજ, શ્રીગુરુમાઈએ મકરસંક્રાંતિના ઉપલક્ષમાં સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હૉલમાં એક સત્સંગ કર્યો. આ સત્સંગનું શીર્ષક હતું, "સૂર્યનો પ્રકાશ," જેનું શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં સ્થિત ભગવાન નિત્યાનંદ મંદિરમાંથી સીધું વિડીઓ પ્રસારણ સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર કરવામાં આવ્યું હતું.

સત્સંગના અંશોમાં શામેલ હતું, સૂત્રધાર, પીટર વૉલ્શનું વ્યાખ્યાન. પીટર એક સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષક છે અને વ્યાવસાયિક રૂપે એક એક્ઝીક્યુટિવ કોચ એટલે કે કાર્યકારી માર્ગદર્શક તરીકે કાર્યરત છે. મકરસંક્રાંતિ વિશે બધાંને જણાવતાં તેમણે કહ્યું કે આ તહેવાર સૂર્ય દેવતાની આરાધના માટે સમર્પિત છે.

અમી બંસલે સૂર્ય ગાયત્રી મંત્રના પાઠનો ભારતથી પરિચય આપ્યો. તેઓ પણ એક સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષિકા છે તેમજ સંસ્કૃત ભાષા અને શાસ્ત્રોના વિદ્વાન પણ છે. અને એક ખૂબ જ પ્રતિભાશાળી સિદ્ધયોગી, શિવાલિની કિંસલેએ નામસંકીર્તનનો પરિચય આપ્યો. તેઓ એક ફોટોગ્રાફર છે અને માઇન્ડફુલનેસ પ્રશિક્ષિકા છે અને એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનના ડોનર રિલેશન્સ વિભાગમાં સેવા અર્પિત કરે છે; તેમણે જણાવ્યું કે આપણે 'હરે રામ હરે કૃષ્ણ' નામસંકીર્તન કરીશું. આ નામસંકીર્તનની સંગીતરચના ગુરુમાઈજીએ ભૈરવી રાગમાં કરી છે.

નામસંકીર્તન પછી, એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનની એક યુવા સ્ટાફ સદસ્યા અને લાઇવ ઇવેન્ટ વિભાગની નવી પ્રમુખ, ભાનુ ડેમ્બર્ગે આરતીના અભ્યાસ દ્વારા આખા સંઘમ્‌ના ભક્તિપૂરિત ભાવને અભિવ્યક્ત કર્યો. હું કહેવા માગું છું કે સિદ્ધયોગ પથ પર આરતીની સુંદરતા અને શક્તિથી હું હંમેશાં મંત્રમુગ્ધ રહી છું. એ શ્રીગુરુની જ્યોત જ છે જેના દ્વારા આપણી અંતર જ્યોત પ્રજ્વલિત થાય છે — અને તેના બદલામાં આપણું એ સૌભાગ્ય અને ઉત્તરદાયિત્વ છે કે આપણે આ જ્યોતના પ્રકાશને આપણા સંસારમાં ફેલાવીએ. આ સત્યનું સ્મરણ મને ત્યારે-ત્યારે થઈ આવે છે જ્યારે-જ્યારે હું પ્રકાશને પ્રકાશનું અર્પણ કરવાના આ પાવન અભ્યાસમાં ભાગ લઉં છું, જ્યારે-જ્યારે હું દીવાના પ્રકાશને દિવ્ય પ્રકાશમાં મળતા જોઉં છું.

મારા માટે અને મને લાગે છે કે તમારા માટે પણ, કોઈપણ સત્સંગનો સૌથી વિશેષ અંશ એ હોય છે જ્યારે શ્રીગુરુમાઈ કંઈક બોલે છે. હવે હું આ કહેવા માગું છું : ગુરુમાઈજી જે કંઈ પણ કહે છે, ગુરુમાઈજી જે કંઈ પણ કરે છે અને તેઓ જે રીતે એ કહે છે અને એ કરે છે, ગુરુમાઈજી આપણને તેમની શિખામણો પ્રદાન કરી રહ્યાં હોય છે. પછી ભલે ગુરુમાઈજી શાસ્ત્રોમાંથી કંઈક સમજાવી રહ્યાં હોય, કોઈ વાર્તા સંભળાવી રહ્યાં હોય અથવા તો કોઈ પ્રસંગ કહી રહ્યાં હોય; તેઓ પ્રેમથી અથવા વિનોદભાવ સાથે કંઈક કહી રહ્યાં હોય અથવા લોકો સાથે

સામાન્ય વાતચીત કરી રહ્યાં હોય; બની શકે તેઓ આશ્રમમાં પશુપક્ષીઓ સાથે રમી રહ્યાં હોય (જેમાંથી ઘણાં બધાંની સ્વાભાવિક વૃત્તિ ગુરુમાઈજીને શોધીને તેમની પાછળ-પાછળ જવાની હોય છે), બની શકે તેઓ મૌનમાં દર્શન આપી રહ્યાં હોય, જેમ એક સમયે તેઓ ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠના ગુરુચોકમાં કલાકો સુધી બેસીને આપતાં હતાં. બની શકે તેઓ આપણને આપણાં સ્વપ્નોમાં દર્શન આપી રહ્યાં હોય. આમાંની કોઈપણ અને બધી પરિસ્થિતિઓમાં, ગુરુમાઈજી આપણને શીખવી રહ્યાં છે. તેઓ આપણને તેમનું પ્રજ્ઞાન અને તેમનો પ્રેમ આપી રહ્યાં છે.

મકરસંક્રાંતિના સત્સંગ દરમ્યાન, ગુરુમાઈજીએ આપણી સાથે વાત કરી અને આપણને ઘણી બધી શિખામણો પ્રદાન કરી. હું અહીં તેમાંથી કેટલાક મુખ્ય અંશો વિશે જણાવીશ — એ શિખામણો વિશે વાત કરીશ જેના પર હું અત્યાર સુધી કેન્દ્રણ અને ચિંતન કરી રહી છું.

મને આ રીતે શિખામણોનું અધ્યયન કરવું મદદરૂપ લાગે છે — એટલે કે એક સમયે અમુક શિખામણો પર કેન્દ્રણ કરવું અને ગહનતાથી તેનું અન્વેષણ કરવું — કારણ કે શ્રીગુરુ સૂત્રાત્મક ભાષામાં બોલે છે. શ્રીગુરુમાઈનું દરેક વાક્ય સૂત્ર જેવું હોય છે, જેની શબ્દરચના તો સંક્ષિપ્ત હોય છે પરંતુ તેમાં અર્થનાં અનેક સ્તરો હોય છે. એટલા માટે ઘણાં વર્ષો સુધી, જ્યારે પણ ગુરુમાઈજી કોઈ પ્રવચન આપતાં તો સિદ્ધયોગ આશ્રમો અને ધ્યાનકેન્દ્રોમાં મનન સત્સંગોનું આયોજન કરવામાં આવતું હતું. સિદ્ધયોગના સ્વામીઓ, ધ્યાનશિક્ષકો અને કેન્દ્રના સંચાલકો ગુરુમાઈજીના શબ્દોમાં નિહિત અનેક અર્થોની કેટલીક સૂક્ષ્મતાઓને સમજવામાં સિદ્ધયોગીઓ અને નવા સાધકોનું માર્ગદર્શન કરતા હતા. તેઓ લોકોને એ સમજવામાં મદદ કરતા હતા કે ગુરુમાઈજીએ શું કહ્યું અને તેમણે એવું શા માટે કહ્યું હશે.

સિદ્ધયોગ સાધના સર્કલનો પણ આ જ ઉદ્દેશ્ય છે, જેને એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન દ્વારા વર્ષ ૨૦૦૩માં શરૂ કરવામાં આવ્યાં હતાં. ગુરુમાઈજી ઇચ્છતાં હતાં કે સંઘમ્નાં બધાં લોકો સાથે મળીને શિખામણોનું અધ્યયન કરે — ભલેને અધ્યયન તેમના સ્થાનીય સંઘમ્ના નાના-નાના સમૂહમાં અત્યંત અનૌપચારિક રીતે જ કેમ ન હોય. સાધના સર્કલ તેમજ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનમાં સ્વામી વાસુદેવાનંદ અને તેમની ટીમ દ્વારા સ્થાપિત કરવામાં આવેલી માર્ગદર્શિકાઓ, વિશ્વભરમાં સિદ્ધયોગીઓને તેમના અધ્યયન માટે એક રૂપરેખા પ્રદાન કરે છે.

આવા નિર્દેશિત, સામૂહિક અધ્યયનમાં ભાગ લેવાનું બીજું કારણ એ છે કે આપણે બધાં આપણી પોતાની માન્યતાઓ, અનુભવો અને પૂર્વધારણાઓના સીમિત દષ્ટિકોણથી જાણકારી ગ્રહણ કરીએ છીએ. મનોવિજ્ઞાનમાં આને "પુષ્ટિ પૂર્વગ્રહ" (confirmation bias) કહેવામાં આવે છે. આપણે એ જ સાંભળીએ છીએ જે આપણે સાંભળવા માગીએ છીએ — અથવા, વધારે સ્પષ્ટતાથી કહીએ તો આપણે જે પણ જાણકારી પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તેને આપણી વર્તમાન માનસિક અને ભાવનાત્મક ધારણાઓનાં માળખામાં ગોઠવવાનું વલણ ધરાવીએ છીએ, પરંતુ એ માળખાને પડકારીને એ જાણકારી જેવી છે તેવી જ સાંભળતા નથી. આમાં ઉત્ક્રાંતિ સંબંધિત હેતુ છે; "પુષ્ટિ પૂર્વગ્રહ"નો આ સીમિત દષ્ટિકોણ શોર્ટકટ જેવો છે, જેને કારણે આપણે કોઈપણ જાણકારીને જોવા-

વિચારવા-સમજવાની આખી પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવાને બદલે શોર્ટકટ અપનાવીને જલ્દીથી નિર્ણય સુધી પહોંચી જઈએ છીએ.

તેમાં એક ખામી એ છે કે આપણાં અર્થઘટન હંમેશાં સચોટ નથી હોતાં. અને જો આપણે સાવચેત ન રહીએ તો ખોટું અર્થઘટન કરવાની આ વૃત્તિ શ્રીગુરુના શબ્દોનું અધ્યયન કરવાની આપણી પ્રક્રિયાને પણ પ્રભાવિત કરી શકે છે. આપણે એક રોચક સંતુલન પ્રાપ્ત કરવા માગીએ છીએ. નિઃસંદેહ, આપણે પૂરી નિષ્ઠા અને એકાગ્રતા સાથે શ્રીગુરુની શિખામણોને ગ્રહણ કરવા માગીએ છીએ. ગુરુમાઈજીએ ઘણીવાર કહ્યું છે કે શિખામણો વિશે જ્યારે આપણને પોતાને આપણી "આહા!" વાળી ક્ષણોનો અનુભવ થાય છે — જ્યારે આપણે વ્યક્તિગતરૂપે તેના મહત્ત્વનો અનુભવ કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે એ મહસૂસ કરીએ છીએ કે એ શિખામણો આપણા અંતરમાં ઝંકૃત થઈ રહી છે અને તે આપણા માટે જ છે — ત્યારે એ શિખામણો વાસ્તવમાં આપણી અંદર દઢ થઈ શકે છે.

તોપણ, આપણે ગુરુમાઈજીના શબ્દો પાછળના આશય અને તેના અર્થને પણ ધ્યાનથી સમજવા જોઈએ. એટલે કે : *ગુરુમાઈજી શું કહી રહ્યાં છે?* નહીં કે : *હું ગુરુમાઈજીને શું કહેતાં સાંભળવા માગું છું?* અથવા *મારા વિશે અથવા આ વિષય પર મારા પોતાના વિચારો અને ભાવનાઓના આધારે મને શું લાગે છે કે ગુરુમાઈજી શું કહી રહ્યાં હશે?*

સદ્‌ભાગ્યે, આ વાસ્તવમાં કોઈ વિરોધાભાસ નથી. સિદ્ધયોગ પથનું અનુસરણ કરવાના મારા પોતાના અનુભવથી મેં જાણ્યું છે કે એ વાસ્તવિક ક્ષણો જ્યારે મારી અંદર શિખામણો ઝંકૃત થાય છે — એટલે કે જ્યારે મને મહસૂસ થાય કે હા, આ શિખામણ મારા માટે જ છે અને હું તેને સમજી ગઈ — એ ત્યારે આવે છે જ્યારે મારા મનમાં ખુલ્લાપણું હોય છે અને તે શ્રીગુરુના શબ્દોમાં નિહિત સત્યનો સ્વીકાર કરીને શુદ્ધ થવા માટે તૈયાર હોય છે.

મનન સત્સંગનો હેતુ એ છે કે દરેક સાધકને ગુરુમાઈજીની શિખામણોની વધારે ગહન અને સચોટ સમજ મળે અને તે એ સમજે કે કેવી રીતે આ શિખામણો વિશેષરૂપે તેના માટે છે, તેને સંબંધિત છે. અને પછી, સામૂહિક રૂપે સાધના કરવામાં પણ શક્તિ હોય છે; મનન સત્સંગમાં સામૂહિક રૂપે સાધના સ્વાભાવિક રીતે થાય છે. આપણે એકબીજાને જણાવીએ છીએ કે આપણી આ સમજ અને દષ્ટિકોણ આપણને કેવી રીતે મળ્યાં અને એ જાણકારી સત્સંગમાં શામેલ દરેક વ્યક્તિ માટે બોધપ્રદ અને પ્રેરણાદાયી બની જાય છે. આપણે સાંભળીએ છીએ કે કોઈ બીજી વ્યક્તિ એ શિખામણ સાથે કેવી રીતે સંલગ્ન થઈ, કેવી રીતે તેણે શિખામણના ઘણા બધા અર્થોની ખોજ કરી અને કેવી રીતે તે તેના ગૂઢ અર્થોને સમજી, અને આ સાંભળીને આપણે વિચારીએ છીએ, "અરે, હું પણ આ કરી શકું છું!"

આપણે બધાં ભૌતિક રૂપે એક જ સ્થળ પર એકસાથે ભેગા ન હોઈ શકીએ, તેથી હું એ વાત માટે કૃતજ્ઞ છું કે આજકાલ આપણે આ ડિજિટલ માધ્યમનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. ગુરુમાઈજીએ એકવાર મને કહ્યું હતું કે તેઓ સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હૉલની કલ્પના એક ચમકતા નીલ-મંડપના રૂપમાં કરે છે. હું તમને એ સલાહ આપવા માગીશ કે જ્યારે પણ આપણે વૈશ્વિક હૉલમાં એકત્રિત થઈએ ત્યારે આપણે આપણા મનમાં આ સુંદર છવિને

રાખીએ, પછી ભલે આપણે સત્સંગ માટે ભેગાં થઈએ અથવા જેમ આપણે અત્યારે કરી રહ્યાં છીએ તેમ આપણાં મનનચિંતન અને અંતર્દષ્ટિઓ જણાવવા માટે મળીએ.

ગુરુમાઈજીએ મને પ્રોત્સાહિત કરી કે હું મકરસંક્રાંતિના સત્સંગમાંથી તેમની શિખામણો વિશે મારું ચિંતન તમને બધાંને, સિદ્ધયોગ પથ પર મારા સાથી સાધકોને જણાવું. "શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન" શીર્ષકની અંતર્ગત આ ચિંતન-બિંદુ, ફેબ્રુઆરીના આખા મહિના દરમ્યાન ઘણા ભાગોમાં સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઇટ પર પ્રકાશિત કરવામાં આવશે.

***

અભિસ્વીકૃતિનું મહત્ત્વ

સત્સંગ થવાનો છે, એ વાતની જાણ તમને તમારા રહેવાના સ્થાન અનુસાર એક રાત પહેલાં કે થોડા કલાકો પહેલાં થઈ હશે. તેમ છતાં તમારાંમાંથી ઘણાં બધાં લોકોએ તેમાં ભાગ લેવા માટે પૂરા પ્રયત્નો કર્યા, તેના વિશે સાંભળવું મારા માટે ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી હતું. ઘણા બધા કિસ્સાઓમાં તો એવું લાગ્યું કે કોઈ મહાન શક્તિ સહભાગી થવામાં તમને સહાય કરી રહી છે. જેમ કે વિસ્કૉન્સિનના એક સિદ્ધયોગીએ સત્સંગ પછી સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઇટ પર જણાવ્યું :

> મારી અગિયાર વર્ષની દીકરી દરરોજ રાત્રે પ્રાર્થના કરતી હોય છે કે તેને ગુરુમાઈજીનાં દર્શન થાય. આ સંકલ્પ વર્ષોથી તેના મનમાં પ્રથમસ્થાન પર રહ્યો છે.
>
> આજે સવારે, સત્સંગ શરૂ થવાની એકદમ પહેલાં, અમને તેની સ્કૂલમાંથી ફોન આવ્યો કે સ્કૂલમાં લાઇટ જતી રહી છે. અમારા વિસ્તારમાં ઘણી બધી સ્કૂલોમાં આવું થયું હતું, પરંતુ એકમાત્ર તેની જ સ્કૂલમાં એવું થયું કે જનરેટર કામ નહોતું કરી રહ્યું, તેથી બધાં જ બાળકોને બસથી જલ્દી ઘરે મોકલવામાં આવી રહ્યાં હતાં. તે એકદમ બરાબર સમયે દરવાજામાંથી અંદર આવી, અને તેણે ગુરુમાઈજી સાથે નામસંકીર્તન કર્યું, ગુરુમાઈજીને બોલતાં સાંભળ્યાં અને ગુરુમાઈજીનાં દર્શન કર્યાં!

જ્યારે ગુરુમાઈજીએ બોલવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે સૌથી પહેલાં તેમણે આટલા ઓછા સમયની સૂચનામાં વૈશ્વિક હૉલમાં આવવા માટે દરેક વ્યક્તિની અભિસ્વીકૃતિ કરી. આ વાત મારા માટે ખૂબ જ પ્રાસંગિક અને હૃદયસ્પર્શી હતી. લોકોની અભિસ્વીકૃતિ કરવાના અને તેમના પ્રતિ આભાર વ્યક્ત કરવાના મહત્ત્વ વિશે મને ગુરુમાઈજીનું માર્ગદર્શન મળ્યું છે અને મેં તેમને બીજાં લોકોને પણ આ માર્ગદર્શન આપતાં સાંભળ્યાં છે.

મારું એ સૌભાગ્ય પણ રહ્યું છે કે ઘણા બધા સુઅવસરો પર મને ગુરુમાઈજી પાસેથી વિશેષ અને વ્યક્તિગત રૂપે અભિસ્વીકૃતિ પ્રાપ્ત થઈ છે. આ ક્ષણોમાં મેં અભિસ્વીકૃતિની પૂર્ણ શક્તિની અનુભૂતિ કરી છે — મારા હૃદયમાં અને તેની આસપાસ સૂર્યપ્રકાશ જેવી સ્વર્ણિમ આભાના રૂપમાં અને એ અટલ વિશ્વાસના રૂપમાં અનુભૂતિ કરી છે

કે હું મહત્ત્વપૂર્ણ છું. હું જે કરું છું તે પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે પણ મને મારા કાર્ય માટે ગુરુમાઈજી પાસેથી અભિસ્વીકૃતિ કે પ્રશંસા પ્રાપ્ત થઈ છે ત્યારે મને એવું મહસૂસ થયું છે કે હું કંઈ પણ કરી શકું છું, કોઈપણ પડકારનો સામનો કરી શકું છું, અને ગુરુમાઈજી માટે અને તેમના મિશન માટે આવું કરવું મારા માટે અત્યંત ખુશીની વાત હશે.

મને બીજાં લોકો પાસેથી પણ ઘણી પ્રશંસા મળી છે. હું મારી બડાઈ હાંકવા માટે આવું નથી કહી રહી, (ખરેખર! હું સાચું કહું છું!) પરંતુ એ જણાવવા માટે કહી રહી છું કે હું જાણું છું કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ થોડો સમય કાઢીને તમને જણાવે કે તમે જે કામ કરી રહ્યા છો, જે પ્રયત્નો કરી રહ્યા છો, તેની તેઓ પ્રશંસા કરે છે ત્યારે કેવું લાગે છે. તેનાથી ઘણો ફરક પડે છે. મને જેટલી પ્રશંસા, જેટલી અભિસ્વીકૃતિ મળી છે તે બધાંનો મારા પર ઘણો પ્રભાવ પડ્યો છે. અને મને આશા છે કે મેં જે લોકોની અભિસ્વીકૃતિ કરી છે તેમને પણ એવું જ મહસૂસ થયું હશે, તેમને પણ મારી કૃતજ્ઞતાના શુદ્ધ ભાવની અનુભૂતિ થઈ હશે.

જ્યારે ગુરુમાઈજીએ વૈશ્વિક હૉલમાં ઉપસ્થિત દરેક વ્યક્તિનો આભાર માન્યો, તો એવું લાગ્યું કે અભિસ્વીકૃતિ વિશે, પ્રશંસા કરવા વિશે હું જે શીખી છું અને મેં જે અનુભવ્યું છે તે બધું મારી અંદર સમાઈ ગયું, એકરૂપ થઈ ગયું. મને યાદ આવી ગયું કે આ અભ્યાસ કેટલો મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આપણે લોકોને એ જણાવવું જ જોઈએ કે તેમના પ્રયત્નો પ્રશંસનીય છે. અનેક સંસ્કૃતિઓમાં, આવી રીતે અભિસ્વીકૃતિ કરવી, કૃતજ્ઞતા અભિવ્યક્ત કરવી એ પરંપરાગત સામાજિક શિષ્ટાચારનો એક ભાગ છે. કેટલાંક લોકો આ શિષ્ટાચારનું પાલન કરે છે; કેટલાંક નથી કરતાં. પરંતુ, સિદ્ધયોગ પથ પર ગુરુમાઈજીએ આપણને એ શીખવ્યું છે કે આવું કરવું સારું છે અને જરૂરી પણ છે. બીજાં લોકો પ્રત્યે કૃતજ્ઞ રહેવું એ એક પ્રકારની પૂજા છે. હાર્દિક આભાર માનવો એ પ્રાર્થના છે. હું સમજું છું કે એ દિવસે ગુરુમાઈજીની અભિસ્વીકૃતિ આપણાં બધાં માટે તેમનો *પ્રસાદ* હતો.

તેથી, હવે હું વિચારી રહી છું : *તમે* કેવી રીતે લોકોનો આભાર માનો છો, કેવી રીતે તેમની અભિસ્વીકૃતિ કરો છો, તેમની પ્રશંસા કરો છો?

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