

# શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન

## મહાશિવરાત્રિ

ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

### શ્રીગુરુમાઈની પ્રાર્થના

સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હોલના ચમકતા નીલ-મંડપની નીચે, શ્રીગુરુમાઈએ એક પ્રાર્થના કરી. તેઓ હિન્દીમાં બોલ્યાં; તમારાંમાંથી જે લોકો આ ભાષાથી પરિચિત છે, તેમને કદાચ તેમના શબ્દો યાદ હશે. અને મને લાગે છે કે ભલે આપણે હિન્દી સમજતા હોઈએ કે નહીં, આપણે બધાંએ તેમની વાણીમાં શક્તિને ઝંકૃત થતા મહસૂસ કરી. આપણે એ જોઈ શકતાં હતાં કે કંઈક મહત્વપૂર્ણ ઘટિત થઈ રહ્યું છે.

ગુરુમાઈજીએ આ કહ્યું હતું :

આપણા આત્માને શાંતિ મળે, એ જ ભગવાનને પ્રાર્થના છે. જ્યારે આપણે શાંતિનો અનુભવ કરીએ છીએ ત્યારે બધું જ સારું લાગે છે. જ્યારે આપણે આપણા અંતરમાં ખુશીની અનુભૂતિ કરીએ છીએ ત્યારે એવું લાગે છે કે ભગવાનનો પ્રસાદ આખી દુનિયામાં છે, બધી જગ્યાએ છે.

આપણા આત્માને શાંતિ મળે, એવી પ્રાર્થના ભગવાનને. જ્યારે આપણે શાંતિ હોઈએ છીએ તો આપણે બીજાં લોકો સાથે ખુશીથી જીવન વિતાવીએ છીએ. જ્યારે અંતરમાં કંઈક ને કંઈક ચાલતું હોય છે તો બહાર આપણે ધાંધલ મચાવીએ છીએ.

આપણા આત્માને શાંતિ મળે, એવી પ્રાર્થના ભગવાનને.

“આપણા આત્માને શાંતિ મળે, એવી પ્રાર્થના ભગવાનને” — જેટલીવાર ગુરુમાઈજીએ આ પંક્તિ કહી તો મને મહસૂસ થયું જાણે ગુરુમાઈજીનો સંકલ્પ અનંતતાનાં પડમાં વધારે ગહનતાથી કોતરાઈ રહ્યો છે. મને એ પણ મહસૂસ થયું કે આ પ્રાર્થના સ્વયંને મારા અસ્તિત્વના તાણાવાણામાં ગૂંથી રહી હતી. અથવા ગુરુમાઈજીના શબ્દો કદાચ મારા હૃદયની સુમ ઇચ્છાને જ વ્યક્ત કરી રહ્યા હતા.

તેમછતાં, જેમજેમ હું ગુરુમાઈજીની પ્રાર્થનાના શબ્દોને મારી અંદર ઊતારતી ગઈ, તેમતેમ એ શબ્દો વિશે મારી સમજ વધારે વિસ્તૃત થતી ગઈ. પહેલીવાર જ્યારે ગુરુમાઈજીએ કહ્યું, “આપણા આત્માને શાંતિ મળે,” તો હું સમજી કે તેમની પ્રાર્થનાનો આશય હતો કે આપણાંમાંથી પ્રત્યેક વ્યક્તિને તેના પોતાના આત્મામાં શાંતિનો

અનુભવ થાય. જ્યારે ગુરુમાઈજી આગળ બોલ્યાં ત્યારે મને તરત જ એ સમજાઈ ગયું કે વ્યક્તિગતરૂપે આપણે જે શાંતિનો અનુભવ કરીએ છીએ અને વધારે વ્યાપકરૂપે શાંતિ શું છે, તેઓ એ બંને વચ્ચેના સંબંધની વાત કરી રહ્યાં છે. એ શાંતિ જે લોકોની વચ્ચે હોય છે. એ શાંતિ જે આ સૃષ્ટિનાં પશુઓ અને જીવજંતુઓ મહસૂસ કરે છે. સ્વયં આ પૃથ્વી ગ્રહની શાંતતા જે પરમ ચેતનાથી યુક્ત છે.

ગુરુમાઈજી જે સંબંધ તરફ આપણું ધ્યાન લઈ જઈ રહ્યાં હતાં, તેમાં કંઈક એવું છે જે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે — આંતરિક અને બાહ્ય શાંતિ વચ્ચેનો સંબંધ. બની શકે સંસાર આપણી આસપાસ ન ફરતો હોય, પરંતુ હકીકત એ છે કે આપણે નિશ્ચિતપણે આપણા સંસારને એવો બનાવીએ છીએ જેવો તે છે. આપણા પ્રભાવનું ક્ષેત્ર ઘણું વ્યાપક છે. આપણે જે વિકલ્પોની પસંદગી કરીએ છીએ, આપણા અંતરમાં જે વાતાવરણને પોષિત કરીએ છીએ અને પછી જે રીતે આપણે અરસપરસ વ્યવહાર કરીએ છીએ — આ બધું બહારની તરફ પ્રસરિત થાય છે. અને તે આપોઆપ વધતું જાય છે. તેનો પ્રભાવ ફેલાતો જાય છે; તેનાથી અસંખ્ય પ્રતિક્રિયાઓની શૃંખલા શરૂ થઈ જાય છે. જો આપણે ઇચ્છીએ તો આપણે ખરેખર માંગલ્યને વધારી શકીએ છીએ.

કેટલીકવાર વિશ્વશાંતિની ધારણાને સમજવી મુશ્કેલ હોઈ શકે, મારા માટે તો આવું જ છે. વિશ્વશાંતિ કંઈક એવી વસ્તુ છે જેની મને તીવ્ર ઇચ્છા છે, પણ વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ તે મને દુર્ગમ લાગે છે, પ્રાપ્ત કરવી અશક્ય લાગે છે — ખાસ કરીને આવી તણાવયુક્ત અને જટિલ દુનિયામાં. મને ગુરુમાઈજીની પ્રાર્થના વિશે જે એક વાત ખૂબ જ ગમે છે, તે એ છે કે તેઓ વિશ્વશાંતિના લક્ષ્યની પ્રાપ્તિમાં આપણાંમાંથી દરેકને શામેલ કરે છે. તેઓ એ સ્પષ્ટ કરી દે છે કે તેમાં આપણાં બધાંનું યોગદાન જરૂરી છે, તે આપણાં બધાંની જવાબદારી છે. વિશ્વશાંતિનું લક્ષ્ય સદૈવની જેમ આજે પણ એટલું જ ઉત્કૃષ્ટ છે પરંતુ મને લાગે છે કે તેને પ્રાપ્ત કરવું શક્ય પણ છે, ખાસ કરીને ત્યારે, જ્યારે આપણે તેને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ. જો આપણે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક જોઈએ, તો આપણને શાંતિનાં પ્રમાણ એટલે કે તેના હોવાનાં પ્રમાણ દરેક જગ્યાએ જોવા મળશે, પછી ભલે તે ક્ષણિક જ કેમ ન હોય. આપણે અનપેક્ષિત પ્રશાંતિની ક્ષણમાં, કોઈ પરોપકારી કાર્યમાં, કોઈ વિવાદનું સમાધાન કરાવવા અથવા પરસ્પર સહમતિ સુધી પહોંચવા માટે કરાયેલા સાચા પ્રયાસમાં શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. આવાં ઉદાહરણો આપણને આશા આપે છે. તે આપણને યાદ અપાવે છે કે ઘણીવાર શાંતિની શરૂઆત કોઈ નાની વસ્તુથી થતી હોય છે, કોઈ એવી વસ્તુથી જેના વિશે આપણે વિચાર્યું પણ ન હોય કે તે શાંતિને જન્મ આપશે. હકીકતમાં, શાંતિની આવી “નાની-નાની” અભિવ્યક્તિઓ દ્વારા જ તેમજ આપણા વ્યક્તિગત અને સામૂહિક બોધમાં આપણે તેને જે મહત્વ આપીએ છીએ, તેનાથી જ વ્યાપક રૂપે શાંતિ સંભવ થઈ શકે છે.

આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીને, આવો આપણે આ વિશ્વમાં શાંતિને ફેલાવવાનો સંકલ્પ લઈએ. તેને સ્પર્શ કરવાનો, તેનો અનુભવ કરવાનો, તેના માટે કંઈક કરવાનો સંકલ્પ લઈએ. પ્રાર્થના કરવાનું કૃત્ય સ્વયં એક એવું દઢ પગલું છે જે આપણે ભરી શકીએ છીએ. “શ્રીગુરુમાઈનાં શબ્દો પર ધ્યાન”ના અગાઉના ભાગમાં, મેં લખ્યું હતું કે સિદ્ધયોગ પથ પર પ્રાર્થના કરવામાં ઘણું બધું સમાયેલું હોય છે. હવે હું તેમાં ઉમેરવા માંગીશ કે આપણા સિવાય બીજી કોઈ વ્યક્તિ અથવા બીજી કોઈ વસ્તુ માટે પ્રાર્થના અર્પિત કરવા માટે પણ આ જ વાત કહી શકાય છે.

મને લાગે છે કે બીજાંઓની દુર્દશા પ્રત્યે ઉદાસીન કે અસંવેદનશીલ થઈ જવું એ આપણે વિચારીએ તેના કરતાં પણ વધારે સહેલું છે. જીવન અને મૃત્યુનું ચક્ર આપણી ચારેબાજુ, દરેક સમયે ચાલી રહ્યું છે. દરેક ક્ષણમાં, કોઈકનો જન્મ થઈ રહ્યો છે. દરેક ક્ષણમાં કોઈક તેનો અંતિમ શ્વાસ લઈ રહ્યું છે. એક પક્ષી ઈંડા આપે છે, અને એ ઈંડા તેના માળામાંથી નીચે પડી જાય છે. આપણે ટહેલવાં માટે જઈએ છીએ, અને જ્યારે આપણે તાજી હવાને આપણાં ફેફસાંમાં ભરી રહ્યાં હોઈએ છીએ ત્યારે અચાનક જ આપણો પગ એક જીવડાં પર પડી જાય છે. આવાં બીજાં પણ ઘણાં નાટકીય ઉદાહરણો છે, જેમકે યુદ્ધ અથવા બીજી કોઈ ગંભીર આપત્તિમાં ઘણાં પોતાનો જીવ ગુમાવે છે. આવા સમાચારના હુમલાથી આપણે આપણાં હૃદયનું રક્ષણ કરીએ છીએ, દરેક સમાચારની અસર છેલ્લા સમાચાર કરતાં ઓછી થતી જાય છે, ફક્ત એટલા માટે કારણ કે આપણે જીવિત રહેવાનું છે, આપણે આગળ વધતાં રહેવાનું છે. જોકે મને વિચાર આવે છે કે આત્મરક્ષાના આ સતત પ્રયાસમાં, આપણે જીવન પ્રત્યે આપણા વિસ્મયના ભાવને પણ ઓછો નથી કરી રહ્યાં ને!

આવી વિચારધારાનો અચૂક ઉપાય પ્રાર્થના કરવાના અને તેને અર્પિત કરવાના કૃત્યમાં નિહિત છે. આના દ્વારા આપણે શાંતિથી, પરંતુ દૃઢતાથી આવી વિચારધારાનો અસ્વીકાર કરી રહ્યાં હોઈએ છીએ. બીજાં લોકો માટે સાચા મનથી પ્રાર્થના કરવા માટે એ જરૂરી છે કે આપણે જીવનના મૂલ્યને સચેત રહીને સમજીએ અને બીજાંઓનાં જીવનને પણ એટલું જ મહત્ત્વ આપીએ જેટલું આપણે આપણા પોતાના જીવનને આપીએ છીએ. જ્યારે આપણે વિશ્વના કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરીએ છીએ ત્યારે આપણે વાસ્તવમાં એક એવા વિશ્વની પરિકલ્પના કરીએ છીએ જેમાં આપણે ફક્ત ‘જીવન વિતાવવાનો પ્રયાસ કરવા’ કરતાં ઘણું વધારે કરીએ છીએ. આપણે બધાંથી દૂર અને અલગ રહેવાની, સંકુચિત જીવનશૈલીના આપણા પરિચિત ક્ષેત્રથી બહાર નીકળી રહ્યાં હોઈએ છીએ. આપણે સમસ્ત સૃષ્ટિ સાથે આપણા પારસ્પરિક સંબંધને ઓળખી રહ્યાં હોઈએ છીએ અને મારું માનવું છે કે જ્યારે આપણે આવું કરીએ છીએ ત્યારે આપણને આપણાં હૃદયમાં કૃતજ્ઞતાના સ્ત્રોતમાં પ્રવેશ મળી જાય છે. આ પૃથ્વી પર આપણું અસ્તિત્વ કોઈ બીજાના અસ્તિત્વ કરતાં વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ નથી. અહીં હોવા માટે આપણે બધાં સમાન રૂપે ભાગ્યશાળી છીએ, તો પછી બીજાં લોકો સાથે મળીને આપણે જે પ્રગતિ કરીએ છીએ તેમાં આપણા પોતાના વિકાસ માટે શ્રેષ્ઠ તક, શ્રેષ્ઠ રીત કેમ ન શોધી લઈએ?

મેં ગુરુમાઈજીને એ શીખવતાં સાંભળ્યાં છે કે એક પ્રાર્થનાશીલ હૃદયને જાળવવું કેટલું મહત્ત્વપૂર્ણ છે. હું સમજું છું કે આનો અર્થ એ છે કે જ્યારે આપણે સક્રિયતાથી પ્રાર્થનાને વ્યક્ત ન કરી રહ્યાં હોઈએ ત્યારે પણ આપણે અંતરમાં પ્રાર્થનાશીલ રહેવાના ભાવને વિકસિત કરી શકીએ છીએ. આપણે આપણા સંસારને એ દષ્ટિકોણથી જોઈ શકીએ છીએ, આપણા સંસાર પ્રત્યે એવો અભિગમ અપનાવી શકીએ છીએ જે પ્રાર્થના કરવા માટે અનુકૂળ હોય. પછી, જ્યારે વાસ્તવમાં પ્રાર્થના અર્પિત કરવાનો સમય આવે ત્યારે આપણે તૈયાર હોઈએ છીએ. પ્રાર્થના માટે હૃદયના જે સમાનુભૂતિના ભાવની કે સંવેદનાની જરૂર હોય છે, જે કોમળતાની જરૂર હોય છે, તેને શોધવા માટે આપણે બહુ વધારે ઊંડા ઊતરવું પડતું નથી.

ગુરુમાઈજીએ આપણને આવું કરવાની એક રીત શીખવી છે અને તે છે આપણે જે ભાષાનો પ્રયોગ કરીએ છીએ તેના પર ધ્યાન આપીએ. આમાં આપણા મનમાં ચાલતા વિચારોનો તેમજ એ શબ્દોનો પણ સમાવેશ થાય છે જે

આપણે બીજાં લોકોને કહીએ છીએ. આપણે જે લોકોને મળીએ છીએ તેમનું વર્ણન કેવી રીતે કરીએ છીએ? આપણા મનમાં ક્યા શબ્દો ઊભરે છે? તેમનાં વ્યક્તિત્વની, તેમનાં ચારિત્ર્યની, તેમના વર્તનની અભિસ્વીકૃતિ કરવા માટે આપણે ક્યા શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ? આપણા શબ્દોની પસંદગી દ્વારા આપણે માનવતા વિશે ક્યા સિદ્ધાંતોની પુષ્ટિ કરી રહ્યાં છીએ?

મારો ઉછેર મરાઠી-ભાષી પરિવારમાં થયો હોવાથી ગુરુમાઈજીએ મને કહ્યું કે મરાઠી ભાષામાં તેમનો એક પ્રિય શબ્દ છે, ‘ચાંગલા’. આ શબ્દનો પ્રયોગ બાબા મુક્તાનંદ ઘણીવાર કરતા હતા જ્યારે તેઓ ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠ આવનારા ભક્તો સાથે કે તેમના વિશે વાત કરતા — ખાસ કરીને એ લોકો સાથે જેઓ મૂળરૂપે મહારાષ્ટ્રના નિવાસી હતા. મરાઠી ભાષાનો આ એક સુંદર શબ્દ છે. આ એક એવો શબ્દ છે જેનો ઉપયોગ લોકો દરેક સમયે કરે છે, તેથી મને તેના સમૃદ્ધ અર્થને યાદ રાખવાની આ વાત ખરેખર ખૂબ જ ગમી. ‘ચાંગલા’નો શાબ્દિક અર્થ છે, “સારું.” તેમ છતાં તેના સારમાં હજી ઘણું બધું સમાયેલું છે. ‘ચાંગલા’ કે ‘ચાંગલી’ વ્યક્તિનું ચારિત્ર્ય ખૂબ જ સારું હોય છે અને જીવન પ્રત્યે તેનો દષ્ટિકોણ ખૂબ સારો હોય છે. આવી વ્યક્તિ પ્રામાણિક, સત્યનિષ્ઠ, ગુણવાન, ભલી નિયતવાળી હોય છે — તે અદ્વિતીય રીતે, પૂર્ણપણે સારી હોય છે. કોઈ વ્યક્તિ માટે ‘ચાંગલા’ શબ્દનો પ્રયોગ કરવાનો અર્થ છે તેનામાં શ્રેષ્ઠ ગુણોને જોવા. તેનો અર્થ છે તેની અંતર્ગત સારપને ઓળખવી.

બીજી ભાષાઓમાં પણ આવા શબ્દો જોવા મળી શકે છે. જાપાની ભાષામાં, જે વ્યક્તિનો સ્વભાવ સારો હોય છે, જેનું વલણ સૌમ્ય અને પ્રામાણિક હોય છે, તેને ઝેનિન કહેવામાં આવે છે. સ્પેનિશમાં, આવી વ્યક્તિને બોંદાદોસો કહેવામાં આવે છે એટલે કે ભલી અને દયાળુ વ્યક્તિ. ઇટાલિયનમાં, એ વ્યક્તિને બૂઓનો કહેવામાં આવે છે એટલે કે સાચી, સદ્ગુણી અને કોમળ હૃદયવાળી વ્યક્તિ. રશિયનમાં તે દૌબ્રે એટલે કે ભલી, દયાળુ અને સહૃદયી વ્યક્તિ કહેવાય છે. અને ફ્રેન્ચમાં, એવી વ્યક્તિને બોં કહેવામાં આવે છે; તે પરોપકાર કરે છે, તે બીજાં લોકો માટે ભલાઈની કામના કરે છે, તે કરુણાશીલ અને ઉદાર હોય છે.

હું આ બધાનો ઉલ્લેખ એટલે કરી રહી છું જેથી હું મારા માટે અને આપણાં બધાં માટે દઢતાથી એ કહી શકું કે એક પ્રાર્થનાશીલ હૃદયને પોષિત કરવા માટે આપણને જે સાધનોની જરૂર છે, તે આપણી પાસે છે. આપણા શબ્દો આપણા સંસારની રચના કરે છે. હું સ્પષ્ટ કરવા માંગીશ કે આ આપણી આંખો પર પાટો બાંધી લેવાની વાત નથી; બીજાં લોકોમાં સારું જોવાનો અર્થ એ નથી કે આપણે જૂઠાણાંની અવગણના કરીએ અથવા દુરાચાર કે અન્યાયને સ્વીકારી લઈએ. પરંતુ બીજાં લોકોમાં જે વાસ્તવમાં સારું છે, તેને શોધીને અને તેની પ્રશંસા કરીને, આપણે સમગ્ર માનવજાતિમાં નિહિત સારપમાં આપણા વિશ્વાસને વધારે દઢ કરીએ છીએ. અને જો આપણે આ વિશ્વાસને મજબૂત રાખવા માટે જે કરી શકીએ તે નથી કરતાં તો પછી આપણે કોના માટે અને શા માટે પ્રાર્થના કરી રહ્યાં છીએ?

એટલા માટે જ, ખાસ કરીને મહાશિવરાત્રિના સંદર્ભમાં, મને ભગવાન શિવના અનેક નામો વિશે જાણવું ખૂબ જ લાભદાયી લાગે છે. જેમકે આપણે જાણીએ છીએ કે ભગવાન શિવ આપણા અંતરાત્માથી ભિન્ન નથી. તેઓ બધાંમાં વિદ્યમાન આત્મા છે. તેથી જ્યારે આપણે તેમને શિવ કહીએ છીએ — જેનો શાબ્દિક અર્થ છે “એ જેઓ

મંગલમય છે, સારપના મૂર્તરૂપ છે” — ત્યારે આપણે આપણી પોતાની સારપ અને બીજાં લોકોમાં રહેલી સારપનું સ્મરણ કરી રહ્યાં છીએ. જ્યારે આપણે તેમને ગુણોત્તમ એટલે કે “ઉત્તમ સદ્ગુણોવાળા” કહીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણામાં અને આપણી આસપાસનાં લોકોમાં આ સદ્ગુણોને ઓળખી રહ્યાં છીએ. અને જ્યારે આપણે તેમને શંકર કહીએ છીએ, “એ જેઓ કૃપાળુ છે, જેઓ સુખ પ્રદાન કરનારા છે,” ત્યારે આપણે એ વાતની અભિસ્વીકૃતિ કરીએ છીએ કે આપણાં બધાંમાં દયાળુ અને પરોપકારી બનવાની તેમજ આપણી આસપાસ સારપને ફેલાવાની ક્ષમતા છે.

મહાશિવરાત્રિના સત્સંગમાં શ્રીગુરુમાઈની પ્રાર્થના વિશે આ મારા કેટલાક આરંભિક વિચારો છે. હવે હું એ જાણવા માગું છું કે તમારા માટે ગુરુમાઈજીની પ્રાર્થનાનો અર્થ શું છે. જ્યારે તમે ગુરુમાઈજીની પ્રાર્થનાના શબ્દો સાંભળો છો તો તમારા મનમાં શું ઊભરે છે? તમારા હૃદયમાં શું ઉદ્ભવે છે? તમારી અંદર સારપ છે, અને તમારી અંદર એ ક્ષમતા પણ છે જેનાથી તમે બીજાં લોકોના જીવનમાં પરિવર્તન લાવી શકો છો, તો તમે આ બંને વચ્ચેના સંબંધને સમજીને તેનો સકારાત્મક ઉપયોગ કરવા માટે શું પ્રયત્નો કરી રહ્યાં છો? સકારાત્મક પ્રભાવ પાડવા માટે તમે તમારી સારપનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો, પછી ભલે તમને તમારો એ પ્રભાવ અત્યંત સૂક્ષ્મ લાગે અથવા અત્યંત મહાન?

