

# શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન

## મહાશિવરાત્રિ

### ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

#### સારપનાં બીજ

શ્રીગુરુમાઈએ કહ્યું કે સત્ય આપણાં બધાં માટે એક જ છે, પછી ભલે આપણે કોઈપણ ધર્મ અથવા આધ્યાત્મિક પરંપરાનું અનુસરણ કરતાં હોઈએ. તેમણે સમજાવ્યું કે તેનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો કે આપણે કઈ ભાષા બોલીએ છીએ, આપણી ત્વચાનો રંગ કેવો છે અથવા આપણી રહેણીકરણી કેવી છે, સત્ય એક જ છે.

તેમણે આગળ કહ્યું :

સત્ય એક જ છે. આપણે બધાં સારપ ઇચ્છીએ છીએ, આપણે બધાં દયાળુતા ઇચ્છીએ છીએ, આપણે બધાં મધુરતા ઇચ્છીએ છીએ. આપણે બધાં એકબીજા સાથે સંપર્કમાં રહેવા ઇચ્છીએ છીએ, વિચારોનું આદાનપ્રદાન કરવા ઇચ્છીએ છીએ. જો તમને કોઈના માટે સાચો પ્રેમ હોય તો તેને એ કહેવું ઠીક છે, “હું તમને પ્રેમ કરું છું. મારા મનમાં તમારા માટે પ્રશંસાનો ભાવ છે. હું તમારી પ્રશંસા કરું છું, તમારી કદર કરું છું.”

કોઈને કંઈક સારું કહેવું, એમાં કંઈ ખોટું નથી. મારો વિશ્વાસ કરો, તમે હંમેશાં કોઈને કંઈક સારું કહી શકો છો. અને જો એ સમયે તે એને ગ્રહણ કરવાના મૂડમાં ન હોય, તોપણ ક્યારેક તો તેને એ યાદ આવશે કે તમે તેને શું કહ્યું હતું. તે કહેશે, “કેટલી ભલી વ્યક્તિ છે જેણે મને કહ્યું કે હું સારો છું, જેણે મને કહ્યું કે તે મારી પ્રશંસા કરે છે, મારી કદર કરે છે.”

તમારા શબ્દો એ વ્યક્તિની ત્યારે મદદ કરે છે જ્યારે તેને એ શબ્દોની સૌથી વધારે જરૂર હોય છે. જ્યારે તમે સારપ ફેલાવો છો ત્યારે બની શકે કે તમને તેનો શ્રેય કે અભિસ્વીકૃતિ તરત ન મળે. કંઈ વાંધો નહીં. જ્યારે તમે સારપનાં બીજ વાવો છો તો એક દિવસ, તે મોટું થઈને એક મહાવૃક્ષ બની જાય છે.

જ્યારે ગુરુમાઈજીએ આ શિખામણ પ્રદાન કરી, તેમાંથી જે એક વાત મારા હૃદયને સ્પર્શી ગઈ તે હતી, તેમની વાણીમાં નિહિત આશ્વાસનનો ભાવ. કોઈ વ્યક્તિને એ કહેવું કે તમે તેને પ્રેમ કરો છો અને તેની પ્રશંસા કરો છો, તેની કદર કરો છો, તેમના માટે થોડા દયાળુતાભર્યા શબ્દો કહેવા — એ કેટલું સહેલું લાગે છે. અને તેમ છતાં

ગુરુમાઈજી આપણને વારંવાર કહી રહ્યાં હતાં કે આવી દયાળુતા દર્શાવવી એકદમ ઠીક છે, આવું કરવામાં કંઈ પણ ખોટું નથી, અને જ્યારે તેઓ આપણને આ માર્ગદર્શન આપી રહ્યાં છે તો આપણે તેમના પર વિશ્વાસ કરી શકીએ છીએ.

મને નથી લાગતું કે જ્યાંસુધી ગુરુમાઈજીએ આ શબ્દો નહોતાં કહ્યાં, ત્યાંસુધી હું આ વાતના મહત્વને સમજી શકી હતી કે આ આશ્વાસનની આપણને — અથવા કંઈ નહીં તો મને — કેટલી જરૂર છે. તે સ્વયં એક ખુલાસો હતો, જાણે કોઈ વાતનો નવો જ અર્થ ઉજાગર થયો હોય! મેં વિચાર્યું કે એવું શા માટે છે કે આપણે બીજાં લોકો પ્રત્યે આપણો પ્રેમ વ્યક્ત કરવામાં સંકોચ કરીએ છીએ? એ શું છે જે આપણને એ કહેતાં રોકે છે કે તેમની કંઈ વાત આપણને ખરેખર ગમે છે? જાણતાં કે અજાણતાં, આપણે કેવી રીતે આપણી અને સામેવાળી વ્યક્તિ વચ્ચેના અંતરને વધારતાં ને વધારતાં ને વધારતાં જ જઈએ છીએ?

અત્યારે હું આ નિષ્કર્ષ પર પહોંચી છું કે મોટેભાગે આનું કારણ હોય છે, બીજાં લોકોની નજરમાં આપણે શું છીએ અથવા તેઓ આપણા વિશે શું વિચારે છે એના વિશે જરૂર કરતાં વધારે જાગૃક અને અસહજ રહેવું એટલે કે અત્યંત આત્મ-સચેત રહેવું. આપણે શિશુ હોઈએ ત્યારથી જ બીજાં લોકો પાસેથી આપણને જે પ્રતિક્રિયા મળે છે — અથવા મળે એવી અપેક્ષા રાખીએ છીએ! — તેના આધારે આપણે આપણું વર્તન બદલવાનું અને કેટલીકવાર તો તેને રોકવાનું પણ શીખી લઈએ છીએ. કોઈ આપણને અપનાવે, આપણો સ્વીકાર કરે — એ ઇચ્છાનાં મૂળ આપણી અંદર ઊંડે સુધી ઘર કરી ગયાં છે. આ પ્રાકૃતિક છે, આ રીતે આપણે એ સુનિશ્ચિત કરીએ છીએ કે આપણું અસ્તિત્વ (ખાસ કરીને ત્યારે જ્યારે આપણે બહુ નાનાં હોઈએ છીએ) અને વિસ્તૃત અર્થમાં, આપણી પ્રજાતિનું અસ્તિત્વ ટકી રહે.

જેમજેમ આપણે મોટાં થઈએ છીએ અને વધારે આત્મનિર્ભર થતાં જઈએ છીએ, સ્થિતિઓ બદલાઈ જાય છે, આપણા માટે વસ્તુઓનું મહત્વ બદલાઈ જાય છે. હવે આપણું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય-સુખ બીજાં લોકોની સ્વીકૃતિ પર ઓછું નિર્ભર હોય છે. “જોખમ ઉઠાવવાનું કે માથું ઊંચું કરવાનું” પરિણામ હવે એટલું ભયંકર નથી હોતું; દાખલા તરીકે, આનો અર્થ એ થઈ શકે છે, કોઈની સાથે જોડાણ કે સંપર્ક કરવાનો પ્રયાસ કરવો, પણ તેની કોઈ ગેરંટી નથી હોતી કે સામેવાળી વ્યક્તિ એ પ્રયાસને સ્વીકારશે કે નહીં.

તેમ છતાં, અસ્વીકાર થવાનો ભય હંમેશાં રહે જ છે. તેનો પ્રભાવ એટલો પ્રબળ હોય છે કે તે આપણને કોઈની તરફ આગળ વધતાં રોકે છે. બની શકે આપણે કોઈ વ્યક્તિની પ્રશંસા કરવાની, તેના પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની આપણી સ્વાભાવિક ઇચ્છા પર તેમજ એ વ્યક્તિ આપણને આટલી સારી કેમ લાગે છે એ કહેવાની આપણી પ્રેરણા પર શંકા કરવા લાગીએ, કારણ કે આપણને એ ખબર નથી હોતી કે તે વ્યક્તિ આપણા શબ્દોને કેવી રીતે ગ્રહણ કરશે. કદાચ આપણે વિચારીએ, “શું આ વ્યક્તિ સાથે મારી એટલી ઘનિષ્ઠતા છે કે હું તેની આ રીતે પ્રશંસા કરું? શું હું તેમનો સમય બગાડી રહ્યો છું? જો સેંકડો લોકોએ તેને આ વાત પહેલાંથી કહી દીધી હશે તો? મને ખાતરી છે કે તે પોતાના વિશે આ વાત પહેલાંથી જ જાણતી હશે. શું ખરેખર એ જરૂરી છે કે હું પણ તેને આ કહું?”

આ પ્રશ્નો પૂરીરીતે નિરાધાર તો નથી. જેમકે મેં પહેલાં કહ્યું હતું, આપણે અનુભવથી શીખીએ છીએ કે બીજાં લોકોની પ્રતિક્રિયાના આધારે આપણા વર્તનમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરવાનો છે; આપણે આપણી સ્વાભાવિક અભિવ્યક્તિ પ્રત્યે શંકાશીલ થઈને સમાધાન કરવા લાગીએ છીએ કારણ કે કોઈક સમયે એવું થયું હોય છે કે એ વર્તનની, એ અભિવ્યક્તિની ઉપેક્ષા થઈ હોય અથવા તેને નાપસંદ કરવામાં આવી હોય. અને હા, આપણે એ વાત પ્રત્યે અવશ્ય વિચારશીલ રહેવું જોઈએ કે આપણે બીજાં લોકોની પ્રશંસા ક્યારે અને કેવી રીતે કરીએ. આપણે જે શબ્દોનો પ્રયોગ કરીએ છીએ, તે મહત્વપૂર્ણ છે. વિનમ્ર અને શાલીન રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.

પરંતુ મને લાગે છે કે આપણે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આપણે તથાકથિત શિષ્ટાચારની પાછળ સંતાઈએ નહીં, અથવા તો આપણા ભૂતકાળના અનુભવના આધારે એ નિર્ણય ન લઈએ કે અત્યારે, વર્તમાનમાં શું થશે. જ્યારે આપણે આપણાં કૃત્યોને આવી રીતે બીજાં લોકોનાં દષ્ટિકોણ અને પ્રતિક્રિયાઓથી સીમિત કરી દઈએ છીએ, તો આપણે આપણું મૂલ્ય ઓછું આંકીએ છીએ. એટલું જ નહીં, આ પ્રક્રિયામાં આપણે ઘણીવાર સંસારને આપણી સારપથી વંચિત કરી દઈએ છીએ.

મને એક વાર્તા યાદ આવે છે જે ગુરુમાઈજીએ તેમના પુસ્તક ‘અંતરશુદ્ધિનાં સોપાન’માં કહી છે. (તમે સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઇટ પર આ વાર્તાને અને સાથેસાથે આ વાર્તા વિશે ગુરુમાઈજીની શિખામણોને પણ વાંચી શકો છો.) આ વાર્તામાં બે મિત્રો એક સમાચારપત્ર વેચનારની દુકાન પર રોકાય છે. તેમાંનો એક મિત્ર સમાચારપત્ર ખરીદે છે અને જ્યારે તે દુકાનદારનો નમ્રતાપૂર્વક આભાર માને છે તો દુકાનદાર લાગણીશૂન્યતાથી તેની સામે એકીટસે જોતો રહે છે. પછી, એ વ્યક્તિ શાંતિથી તેના મિત્રને કહે છે કે દુકાનદાર દરરોજ રાત્રે આવો જ હોય છે.

જ્યારે તે વ્યક્તિનો મિત્ર તેને પૂછે છે કે તો પછી તે સમાચારપત્ર ખરીદવા માટે વારંવાર આ જ દુકાન પર શા માટે આવે છે અને દુકાનદાર સાથે આટલું વિનમ્ર વર્તન કેમ કરે છે, ત્યારે એ વ્યક્તિ કહે છે : “હું કઈ રીતે વર્તન કરવાનો છું તેનો નિર્ણય હું તેને શા માટે લેવા દઉં?”<sup>૧</sup>

‘શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન’ના મારા અગાઉના ભાગમાં મેં લખ્યું હતું કે જો આપણે સંસારમાં માંગલ્યને વધારવા ઇચ્છતાં હોઈએ તો આપણે કેવા અંતર-ભાવને વિકસિત કરવો જોઈએ. બીજાં લોકો સાથે હંમેશાં સારો વ્યવહાર કરવો, તેમના પ્રત્યે આપણી સારપ દર્શાવવી, તેમની સારપની અભિસ્વીકૃતિ કરવી, આ બધું નિરંતર કરતા રહેવું એ જેટલું બીજાં લોકો પ્રત્યે આપણું સત્કર્મ છે, એટલી જ આપણા પોતાના પ્રત્યે આપણી વચનબદ્ધતા પણ છે. આ વચનબદ્ધતા વૈશ્વિક દષ્ટિકોણ પ્રત્યે છે, જેને આપણે પસંદ કર્યો છે — આનો અર્થ એ છે કે આપણે આ વિશ્વને કેવો બનાવવા માંગીએ છીએ, આપણું શું માનવું છે કે આ વિશ્વ કેવું બની શકે છે અને આપણે એ કેવી રીતે કરવા માંગીએ છીએ.

આ વિષયમાં, આપણે ફરી એકવાર ભગવાન શિવને એ સદ્ગુણોના આદર્શ ઉદાહરણના રૂપે જોઈ શકીએ છીએ, જે સદ્ગુણોનું આપણે અનુકરણ કરવા માગીએ છીએ. ભારતનાં દેવી-દેવતાઓમાં પણ, ભગવાન શિવ તેમની અપાર ઉદારતા માટે પ્રસિદ્ધ છે. તેઓ આપે છે, આપે છે અને આપતા જ રહે છે, કોઈપણ અભિપ્રાય કે પૂર્વધારણા વગર, કોઈપણ પક્ષપાત વગર તેઓ આપતા જ રહે છે અને સતત બધાંનાં દુઃખોને હરતા રહે છે.

ભગવાન જે આપે છે તેના બદલામાં તેમને કંઈ નથી જોઈતું. તેઓ 'સ્વયંભૂ' છે, જેઓ સ્વયં ઉત્પન્ન થયા છે, પરમ સ્વતંત્ર છે, જેમનો ન આદિ છે ન અંત. તેઓ 'વિશ્વભેષજ' છે, એટલે કે આખા વિશ્વને સ્વાસ્થ્ય-સુખ પ્રદાન કરનારા, બધા જીવો માટે મહા-ઔષધ છે. તેઓ 'ઔઘડદાની' છે, એટલે કે તેઓ મુક્તરૂપે આશીર્વાદ અને જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે.

અત્યાર સુધી, મેં સારા અને દયાળુ હોવાનું વર્ણન જાણે અજ્ઞાત ક્ષેત્રમાં ચાલી રહ્યાં હોઈએ એ રીતે કર્યું છે. આપણને હંમેશાં એ ખબર નથી હોતી કે લોકો કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા કરશે. જેમકે ગુરુમાઈજી કહે છે, બની શકે કે આપણે કોઈને કંઈક સારું કહીએ અને એ સમયે તે વ્યક્તિ એ સાંભળવાના મૂડમાં ન હોય. તેમ છતાં તેમની શિખામણમાં ગુરુમાઈજી આ વાતને ત્યાં જ નથી છોડી દેતાં. તેઓ આગળ આ વાતની પુષ્ટિ કરે છે કે આપણે બીજાં લોકો પ્રત્યે જે સારપ દર્શાવીએ છીએ તે તેમની સાથે જ રહે છે. જેમકે ગુરુમાઈજી કહે છે, “આપણા શબ્દો એ લોકોની મદદ ત્યારે કરે છે જ્યારે તેમને એ શબ્દોની સૌથી વધારે જરૂર હોય છે.”

મને ઈસપની નીતિકથાઓમાંથી એક પ્રસિદ્ધ કહેવત યાદ આવે છે : “દયાળુતાનું કોઈપણ કૃત્ય, ભલે ગમે તેટલું નાનું હોય પણ ક્યારેય વ્યર્થ નથી જતું.” આપણને બીજા કોઈની પાસેથી નહીં પણ સ્વયં આપણાં શ્રીગુરુ પાસેથી આ આશ્વાસન મળ્યું છે કે આપણા સદ્ભાવનાપૂર્ણ પ્રયત્નોનો સ્વીકાર કરવામાં આવશે. આપણે ભલે જે પણ સંશયો સાથે ઝઝૂમી રહ્યાં હોઈએ, જેમકે — “શું તે મારી વાત પર ધ્યાન આપશે? તે શું કહેશે? તે મારા માટે શું વિચારશે?” — એ બધા સંશયો દૂર થઈ જાય છે.

આપણે એ વિશ્વાસ રાખી શકીએ છીએ કે આપણા પ્રયત્નોનું સકારાત્મક પરિણામ આવશે — જો અત્યારે નહીં તો ભવિષ્યમાં કોઈક સમયે. ગુરુમાઈજીએ તેમની શિખામણમાં મહાવૃક્ષનું સુંદર ચિત્ર આપણી સામે પ્રસ્તુત કર્યું, જે સારપનાં એ બીજમાંથી ઊગે છે જેને આપણે વાવીએ છીએ. આનાથી મને સાત પેઢીઓના સિદ્ધાંતની યાદ આવી ગઈ જે જવાબદારીપૂર્ણ સંરક્ષણનો એક મૂળ સિદ્ધાંત છે, જેનું પાલન ઘણી આદિવાસી સંસ્કૃતિઓમાં કરવામાં આવે છે અને જેના વિશે હું સૌથી પહેલા ગુરુમાઈજી પાસેથી શીખી હતી. આ સિદ્ધાંત અનુસાર એ અપેક્ષિત છે કે કોઈપણ કાર્ય કરતી વખતે આપણે પાછલી સાત પેઢીઓનાં પ્રજ્ઞાનને ધ્યાનમાં રાખીને તે કાર્ય કરવું જોઈએ અને સાથેસાથે એ ઉદ્દેશ્યથી કરવું જોઈએ કે *આવનારી* સાત પેઢીનાં લોકો તેનાથી લાભાન્વિત થાય.

આ બધું કહ્યાં પછી, હું એ જાણવા માટે ઉત્સુક છું કે તમે શું વિચારો છો. આપણે બધાં કેટલાં અલગ છીએ. આપણાંમાંથી કેટલાંક અંતર્મુખી હોય છે જેમનો સ્વભાવ જ પોતાનામાં રહેવાનો હોય છે. આપણાંમાંથી કેટલાંક બહિર્મુખી હોય છે જેમને લોકો સાથે મળવામાં અને બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓમાં રુચિ હોય છે. આપણાંમાંથી કેટલાંક લોકો શાંત સ્વભાવનાં હોય છે. આપણાંમાંથી કેટલાંક લોકો બહુ ઉત્સાહી હોય છે. તેમ છતાં આપણાં બધાંનું મહત્ત્વ છે. આપણે બધાં જે આપીએ છીએ, તેનું મહત્ત્વ છે. તેથી તમારા યોગદાન વિશે જાણવા માટે હું આતુરતાથી રાહ જોઈ રહી છું.

તમારા જીવનમાં જે લોકો છે, તેમની ઉપસ્થિતિને તમે કેવી રીતે માન્યતા આપો છો, કેવી રીતે સન્માન કરો છો? તમે કેવી રીતે તેમના માટે એવું વાતાવરણ બનાવો છો જેથી તેઓ જેવાં છે તેવાં રહી શકે અને નિખાલસતાથી પોતાના વિચારો વ્યક્ત કરી શકે? તમે તમારા ક્ષેત્રમાં, તમારી દુનિયામાં તેમનું સ્વાગત કેવી રીતે કરો છો? તમે કેવી રીતે તેમને એ જણાવો છો કે તેઓ પણ મહત્વપૂર્ણ છે — તેમના વિચારો અને ભાવનાઓ મહત્વપૂર્ણ છે — ભલે તેમણે તમારા માટે અથવા આ સંસાર માટે કંઈ કર્યું હોય કે નહીં?



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

---

<sup>૧</sup> ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા લિખિત પુસ્તક ‘અંતરશુદ્ધિનાં સોપાન : દિવ્ય સદ્ગુણોનો યોગ’ (ચિત્શક્તિ પબ્લિકેશન્સ, ૨૦૧૩), પૃષ્ઠ ૧૨૪.