

મારો પથ, મારાં શ્રીગુરુ

ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

મને યાદ છે, હું દસમા ધોરણમાં ભણતી હતી ત્યારે રસાયણ શાસ્ત્રના એક ક્લાસમાં હું એક શબ્દ વિશે શીખી હતી. એ શબ્દ હતો, entropy (એન્ટ્રોપી) જે એક માપ છે તે વિશ્વની અવ્યવસ્થા, અનિશ્ચિતતા દર્શાવે છે. મેં વિચાર્યું કે આખરે મને એક એવો શબ્દ મળી ગયો છે જે એ ભાવનાનું વર્ણન કરે છે જેના વિશે આપણને બધાંને (બધાંને નહીં તો એક એવી કિશોરીને, જેની આ સંસાર વિશેની અને પોતાના વિશેની ધારણાઓ ઝડપથી વિકસિત થઈ રહી હતી અને બદલાઈ રહી હતી) સતત એક અસ્પષ્ટ ગભરાટ મહસૂસ થતો રહે છે, જેને આપણે દૃઢતાપૂર્વક ટાળતા રહીએ છીએ. આ એ ભય છે, એ પૂર્વાનુમાન છે કે આ દુનિયામાં આખરે બધું જ અનિશ્ચિત, અર્થહીન કે દૈવયોગ છે; તેમાં કોઈ નિયમ કે સુવ્યવસ્થા નથી અને તે અસ્તવ્યસ્ત છે.

એ કોઈ એવી વાસ્તવિકતા નહોતી જેનો હું સ્વીકાર કરવા માગતી હતી, પણ હું ખુશ હતી કે આખરે એ ભાવનાને નામ આપવા માટે મને એક શબ્દ મળી ગયો છે. મારામાં કિશોરવયનાં લોકોમાં હોય એવો જુસ્સો અને સકારાત્મકતા હતી : ભલે થોડીઘણી અસ્પષ્ટ પણ મારામાં એક સદાશયી ઉદ્દેશ્યપૂર્ણતા હતી, એક ઉમંગ હતો કે હું દુનિયાની અને જીવનની એ બધી વસ્તુઓમાં પરિવર્તન લાવું, તેને બરાબર કરું અને તેમાં સુધારો લાવું જે વસ્તુઓ મને ખોટી અથવા અનુચિત લાગે છે અથવા એ વસ્તુઓ જે મારી સમજની બહાર છે. મને ખાત્રી હતી કે જીવનની આ દેખાતી વિચિત્રતાની પાછળ કોઈ યથોચિત કારણ, કોઈ ઉદ્દેશ્ય જરૂર હશે, અને ચોક્કસપણે હોવો જ જોઈએ. એ સ્વીકારવું કે આ દુનિયામાં બધું જ અનિશ્ચિત છે, મારા મનને બેચેન કરી દેતું અને આ બેચેનીથી જ મારા વિશ્વાસને અમુક હદ સુધી નક્કર આધાર મળ્યો, આ બેચેનીને કારણે જ મને પ્રેરણા મળી કે હું દુનિયાના અનિશ્ચિત સ્વરૂપની પાછળનું કારણ શોધું. કારણકે જો અનિશ્ચિતતા જ આ જગતનું લક્ષણ હોય, તો તેમાં મારું સ્થાન વાસ્તવમાં શું હોત? તેમાં કોઈનું પણ સ્થાન શું હોત? મારા જીવનનો કયો ઉદ્દેશ્ય પૂરો થાત? હું એવું શું કરત જેનું કોઈ મહત્ત્વ હોત?

ત્યારપછીનાં વર્ષોમાં, હું શ્રીગુરુમાઈની શિખામણોનું ખૂબ સમર્પણ અને નિષ્ઠાથી અધ્યયન કરવા લાગી, અને મને સમજ પડવા લાગી કે ભલે એ અવ્યવસ્થા કે અનિશ્ચિતતા જ કેમ ન હોય, પણ અસ્થિરતા, ચંચળતા એ આ સંસારનું, આ દુનિયામાં જીવનનું સ્વરૂપ છે. આ સંસાર અને આ જીવનમાં ઉતાર-ચડાવ બંને છે. આપણે કલ્પના પણ ન કરી હોય એવી ઘણી વિશેષ આનંદની ક્ષણો જીવનમાં આવે છે, જાણે કોઈએ તમારી ત્વચાની નીચે પ્રકાશપુંજ પ્રજ્વલિત કરી દીધો હોય અને તેના તેજથી તમારી સત્તાનો દરેક હિસ્સો, દરેક સંતાયેલું છિદ્ર અને દટાયેલા ખૂણાઓ એક સુખદ અનુભૂતિથી ચમકી ઊઠે છે. બીજી તરફ, જીવનમાં અપ્રત્યાશિત દુઃખ હોય છે, એવી ક્ષણો હોય છે જે તમને વિનમ્ર બનાવે છે, એવી વ્યથા જેનું કોઈ નામ નથી, પણ તે એટલી મોટી, ભારે અને

કલેશદાયી હોય છે કે તમે તેને તમારી અંદર સમાવવા માગો તો એવું લાગે જાણે કે તમારી અંદરની જગ્યા તેના માટે ઓછી પડે છે.

હું શ્રીગુરુમાઈ પાસેથી ‘અક્રમ-ક્રમ’નો સિદ્ધાંત શીખી જે મૂળતઃ કાશ્મીર શૈવદર્શનમાંથી છે. સંસ્કૃતમાં ‘અક્રમ-ક્રમ’નો અર્થ છે, ‘અનુક્રમિક ન હોવું-ક્રમિક હોવું’. તે સંસારની એ રચના દર્શાવે છે જે એક સમયે એકસાથે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જેના આધારે આપણે જીવીએ છીએ અને આપણા જીવનનું આકલન કરીએ છીએ (એ છે ક્રમ) તેમજ આ વિશાળ બ્રહ્માંડીય વિસ્તાર જે આ રચનાની પૃષ્ઠભૂમિ છે જેમાં ઘટનાઓનો ક્રમ ન તો પરસ્પર સંબંધિત હોય છે કે ન તો એ કોઈ નિયત ક્રમમાં ઘટિત થતો હોય છે (એ છે અક્રમ). જ્યારે શ્રીગુરુમાઈએ મને અક્રમ-ક્રમ વિશે સમજાવ્યું ત્યારે મારા માટે તે એવી જ ‘અહા!’ ભરેલી હર્ષપૂર્ણ ક્ષણ હતી જે હું entropy (એન્ટ્રોપી) શબ્દ શીખી ત્યારે અનુભવી હતી. કારણકે આ એ જ શબ્દ હતો, ‘અક્રમ-ક્રમ’ જેણે મને એવી પ્રક્રિયા સમજવામાં મદદ કરી હતી જેને હું અને નિશ્ચિતપણે બીજાં ઘણાં લોકો સમજવા માટે લાંબા સમયથી પ્રયાસ કરી રહ્યાં છે : એક એવી સૃષ્ટિમાં સુવ્યવસ્થા કે ક્રમ શોધવા માટે (અથવા પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે) જેની જરૂર ક્યારેક ક્યારેક મૂળતઃ અવ્યવસ્થિત એટલે કે અક્રમિક લાગે છે. તેમ છતાં, તે યાદગાર રસાયણશાસ્ત્રના કલાસના આશરે દસથી પંદર વર્ષો પછી, હવે જે વાત જુદી હતી તે એ કે હું જે પરિવર્તન લાવવા માગતી હતી તેને હું કેવી રીતે લાવું એ વિશે મને સ્પષ્ટતા મળી. હવે મારી અંદર એ ચિંતા નથી રહી જે મને પહેલાં મહસૂસ થતી હતી કે હું સારું કરવાનો જે પણ નાનોમોટો પ્રયાસ કરીશ, તે આ અજ્ઞાત ભ્રમને લીધે અંતે નિષ્ફળ સાબિત થશે, એ જ અજ્ઞાત ભ્રમ જેણે આપણને બધાંને પોતાનામાં સમાવી લીધાં છે. હવે મને સાચો ઉપાય મળ્યો હતો; હું જોઈ શકતી હતી કે આગળનો મારો માર્ગ કેવો હશે.

હું ઘણીવાર વિચારું છું કે હું કેટલી નસીબદાર છું કે સિદ્ધયોગ પથ સાથે મારો પરિચય થયો, મારું નસીબ કેટલું સારું છે કે હું શ્રીગુરુમાઈના માર્ગદર્શનનો લાભ લઈ શકી. શ્રીગુરુમાઈ દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલાં માર્ગદર્શનમાં મને અનેક વાર મારા એ પ્રશ્નોના ઉત્તર મળ્યા છે જે મને મારી યુવાવસ્થામાં હતા અને જેના પર હું ત્યારથી ચિંતન કરી રહી છું. જ્યારે પણ મેં શ્રીગુરુમાઈના શબ્દો પર ધ્યાનપૂર્વક કેન્દ્રણ કર્યું છે ત્યારે હું નિશ્ચિતપણે સ્વયંને સુસજ્જિત અનુભવું છું જેથી હું સંસાર-સાગરની લહેરોમાંથી મારો રસ્તો શોધી શકું અને હું એ અવસરો પર ઘણી કૃતજ્ઞ રહું છું જ્યારે લહેરો શાંત હોય. મેં પ્રત્યક્ષ અનુભવ કર્યો છે કે કેવી રીતે ગુરુમાઈજીનાં માર્ગદર્શનને પ્રાપ્ત કરવું, તેના પર ચિંતન કરવું, તેનું પાલન કરવું એ સિદ્ધયોગ પથ પર મારી સાધનાનું એક અભિન્ન અંગ છે અને એક સારા અને ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ જીવનનો મેરુદંડ છે.

વર્ષ ૨૦૨૧ના ઓગસ્ટ અને સપ્ટેમ્બર મહિનામાં આપણે બધાં સિદ્ધયોગીઓને અને નવા સાધકોને, છ અભ્યાસના રૂપમાં શ્રીગુરુમાઈજીનું માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરવાનાં અનુપમ આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થયા છે, જેનું શીર્ષક છે ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’. એ અભ્યાસો માટે ગુરુમાઈજીનો સંકલ્પ છે કે આ અભ્યાસોથી આપણને આપણા શરીરમાં સ્થિરતાનો

અનુભવ કરવા માટે પ્રોત્સાહન મળે; આપણે એ નિઃશબ્દતાને શોધી લઈએ જે આપણા પોતાના મનમાં આપણા માટે સદૈવ ઉપલબ્ધ છે; આપણે આપણા આત્મામાં અધિક વિશ્વાસ અને નિર્ભરતાનો વિકાસ કરીએ, જેથી કોઈ પણ સમયે આપણા જીવનમાં અથવા સંસારમાં ભલે કંઈપણ થઈ રહ્યું હોય, આપણે આશ્વસ્ત રહીએ, જેમ ગુરુમાઈજી કહે છે તેમ આપણે, ‘પૂરી રીતે સજ્જ’ છીએ.

જ્યારે આ અભ્યાસોમાંથી પ્રથમ અભ્યાસ સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર મૂકવામાં આવ્યો ત્યારથી મને લાગ્યું કે તેમાં એવું કંઈક છે જે મર્મભેદી છે. પહેલાં હું સ્પષ્ટરૂપે એ નહોતી કહી શકતી કે તે શું છે. શું તે શ્રીગુરુમાઈના નિર્દેશોનું સ્વરૂપ છે, શું તેમાં સૌમ્યતા અને સ્પષ્ટતાનું એક અનોખું મિશ્રણ છે? શું એ તેની વિલક્ષણતા છે કે આપણે તેને સરળતાથી કરી શકીએ છીએ? અથવા તો જે રીતે ગુરુમાઈજી આપણને આમંત્રિત કરી રહ્યાં છે કે આપણે આપણા મન અને શરીરની વિવિધ શક્તિઓનો એટલે કે આપણી જોવાની અને સાંભળવાની ઇન્દ્રિઓનો, સ્પર્શ કરવાની અને સૂંઘવાની ઇન્દ્રિઓનો ઉપયોગ કરીએ જેથી આપણે એ સત્ય સુધી પહોંચી શકીએ જે આપણા ઇન્દ્રિય બોધનો આધાર છે અને સાથેસાથે તેનાથી પરે પણ છે?

અંતતઃ હું એ સમજી શકી કે ઉપરોક્ત બધી સંભાવનાઓ અને તેનાથી વધારે બાબતોને કારણે આ અભ્યાસો મર્મભેદી છે, અને એ એટલા મર્મભેદી છે કે તેનું વર્ણન કરી શકાય એમ નથી. આ અભ્યાસોનાં વિભિન્ન તત્ત્વોમાંથી એક-એક તત્ત્વના પ્રભાવને ભેગા કરીને જોઈએ તો એ તેના કરતાં પણ ઘણા વધારે હશે જે આપણે ક્યારેય વિચાર્યું હોય, એટલું જ નહીં આ ‘તત્ત્વ’ સ્વયંમાં એ સૂક્ષ્મતાઓ અને ગૂઢાર્થોથી યુક્ત છે જેને કારણે ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ આટલું વિશિષ્ટ અને ખાસ છે. ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ વાંચવાથી, ગુરુમાઈજીના નિર્દેશોને સાંભળવા તેમજ તેનું પાલન કરવાથી મને કેવું લાગે છે તેનું વર્ણન કરવાની સૌથી સારી રીત છે કે હું તેના જેવું જ એક ઉદાહરણ આપું — એક દર્શનનો પ્રસંગ અને અનુભવ જે મને થોડાં વર્ષો પહેલાં થયો હતો.

ગ્રીષ્મનો સમય હતો અને સત્સંગ પછી ગુરુમાઈજીનાં દર્શન માટે બીજાં ઘણાં લોકોની જેમ હું પણ લાઈનમાં ઊભી હતી. મેં આગળ આવીને તેમને પ્રણામ કર્યાં અને જ્યારે મેં મારું મસ્તક ઊઠાવ્યું તો જોયું કે ગુરુમાઈજી મારી તરફ સ્મિત કરી રહ્યાં છે. પરંતુ... હું દાવા સાથે કહી શકું છું કે તેમનું સ્મિત સૂર્યપ્રકાશનું બનેલું હતું. તે એવું હતું જાણે કોઈ વ્યક્તિએ ઉપર આકાશમાં જઈને સૂર્યની આસપાસનાં સૌથી સુંદર કિરણોને ભેગાં કર્યાં હોય અને હવે તે પ્રકાશ અહીં હતો, બરાબર મારી સામે, મારા પર વરસી રહ્યો હતો.

મારી અંદર બધું જ પ્રકાશમય બની ગયું, ભારહીન અને સ્વર્ણિમ. એવું લાગી રહ્યું હતું કે હું સૂર્યના પ્રભામંડળની વચ્ચે છું. એ મંડળમાં રહીને જ્યારે મેં શ્રીગુરુમાઈ તરફ જોયું તો વિસ્મયથી ભરેલા મારા મનના અંતરતમ ખૂણાને એ આભાસ થઈ રહ્યો હતો કે મારા ચહેરામાં એ ક્ષમતા છે કે તેના પર કોઈ ચેષ્ટા થઈ શકે, અને ત્યારે મારા ચહેરા પર એક સ્મિત છવાઈ ગયું, જે અનોખું હતું, મારું પોતાનું હતું. એ બધું કેટલું અવર્ણનીય હતું! જ્યાંસુધી હું જાણતી હતી કે મેં કોઈ નોંધપાત્ર કાર્ય નહોતું કર્યું. મેં કોઈ જબરદસ્ત વાત પણ નહોતી કહી, અને આવો પ્રેમ અને સ્વીકૃતિના બદલે જેવો વ્યવહાર મારે કરવો જોઈએ અથવા કરવાની મને ટેવ છે, તે કરીને હું પોતાને સુપાત્ર

પ્રમાણિત કરું એવું પણ કંઈ નહોતું કર્યું. તેમ છતાં મને તે સૂર્યપ્રકાશ મળી રહ્યો હતો. જે પણ થયું તે કદાચ થોડીક ક્ષણો માટે જ હતું, ગુરુમાઈજી અને મારી વચ્ચે શબ્દોનું આદાન-પ્રદાન પણ નહોતું થયું. છતાંપણ, ત્યારે મને જે અનુભવ થયો તેવો પહેલાં ક્યારેય નહોતો થયો — હું જે છું, જેવી છું તે રૂપમાં ગુરુમાઈજીએ મને જોઈ અને મારી પ્રશંસા કરી; જે સન્માન, જે કદર મને એ ક્ષણોમાં મહસૂસ થઈ, તે મેં પહેલાં ક્યારેય મહસૂસ નહોતી કરી.

લોકોનાં અંતર્જાત મૂલ્યની, તેમના મહત્વની આ અભિસ્વીકૃતિ અને પ્રશંસા, માનવજીવન પ્રત્યે મૌલિક આદર જ મારા મત અનુસાર, ગુરુમાઈજીની શિખામણોનું કેંદ્રબિંદુ છે. આ એ વિલક્ષણ વાત છે જે બતાવે છે કે ગુરુમાઈજી કેવી રીતે શીખવે છે. અને આ જ એ વિશેષ ભાવ છે જે મને “શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન”ના અભ્યાસમાં દેખાય છે તથા સ્પષ્ટપણે અને ગહનતાથી અનુભવ થાય છે.

હાલમાં જ, ગુરુમાઈજી શ્રીમુક્તાનંદ આશ્રમમાં કેટલાંક લોકો સાથે વાત કરી રહ્યાં હતાં. કોઈકે કહ્યું કે તેમણે સમાચાર વાંચવાનું બંધ કરી દીધું છે કારણકે તેમને લાગે છે કે તે માત્ર મૃત્યુ વિશે જ જણાવે છે, મૃત્યુ, મૃત્યુ, મૃત્યુ, મરવું, મરવું, મરવું, મારવું, મારવું, મારવું — માનવતાના વિનાશને દર્શાવતો અનવરત ઢંઢેરો. પ્રત્યુત્તરમાં ગુરુમાઈજીએ કહ્યું, “માનવજીવનનાં મૂલ્યને અથવા તમારા ઉદ્દેશ્યને ક્યારેય તમારી આંખોથી દૂર થવા દેશો નહીં.”

ગુરુમાઈજીએ એ પણ કહ્યું કે આ શરીર ભગવાનનું મંદિર છે; અને જ્યાંસુધી આપણે જાણીએ છીએ, આ માનવ શરીરમાં જ આપણે મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરી શકીએ છીએ, દૃઢ પ્રયત્ન કરી શકીએ છીએ જેથી આપણે ભગવાનના પ્રકાશનો અનુભવ કરી શકીએ અને તેમાં અવસ્થિત થઈ શકીએ. ભારતીય શાસ્ત્રોના મારા અધ્યયનમાં મેં આ શિખામણને વિસ્તૃત રૂપે પ્રાપ્ત કરી છે. ઉદાહરણ તરીકે કુલાર્ણવતંત્રમાં કહેવામાં આવ્યું છે :

વિના દેહેન કસ્યાપિ પુરુષાર્થો ન વિદ્યતે ।
તસ્માદ્દેહનં પ્રાપ્ય પુણ્યકર્માણિ સાધયેત્ ॥

મનુષ્ય સિવાય બીજો કોઈપણ દેહધારી આત્મા
પુરુષાર્થ અર્થાત્ જીવનના ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ માટે પ્રયાસ નથી કરી શકતો.
તેથી, જેને મનુષ્ય દેહરૂપી ધન પ્રાપ્ત છે,
તેણે પુણ્યકર્મ કરવા માટે સ્વયંને સમર્પિત કરવી જોઈએ.^૧

સદીઓથી ‘પુણ્યકર્મ’નો અર્થ વિભિન્ન રૂપોમાં સમજવામાં આવ્યો છે. લોકો જે પણ ધર્મ અથવા આધ્યાત્મિક પરંપરાનું અનુસરણ કરતા હોય, તેના અનુસાર, તેઓ ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે એવા માર્ગોનું સમર્થન કરશે જેની તીવ્રતા અને ઉગ્રતા ભિન્ન-ભિન્ન સ્તરની હોય છે. અનેક લોકો એવો માર્ગ અપનાવે છે જે તેમને પીડા પહોંચાડનારો

(લાક્ષણિકરૂપે અને પ્રત્યક્ષરૂપે પણ) અને કઠોર હોય છે. તેઓ એવું માનીને ભૂખ્યા રહેશે, પોતાનું લોહી વહાવશે અને એ વિશ્વાસથી તેમનાં શરીરને વિભિન્ન પ્રકારની યંત્રણા આપશે કે આમ કરવાથી તેઓ એ લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ માટે પોતાને યોગ્ય બનાવી રહ્યાં છે જેને તેઓ શોધી રહ્યાં છે. ભારતના ઘણા બધાં પ્રાચીન શાસ્ત્રો પણ આવી ધોર તપસ્યાનું સમર્થન કરે છે, તેની એક પ્રચલિત છબી જોવા મળે છે કે એક યોગી પર્વતની ટોચ પર એક પગ પર ઊભો રહીને હજારો વર્ષ સુધી તપ કરી રહ્યો છે.

પરંતુ, સિદ્ધયોગ પથ સંતુલનનો માર્ગ છે, મધ્યમ માર્ગ છે અને ‘શ્રીગુરુમાર્દનું માર્ગદર્શન’ના અભ્યાસો તેમાં અપવાદ નથી. હૃદયમંદિરનો અનુભવ કરવા માટે આપણે કોઈ પર્વત પર જવાની જરૂર નથી કે નથી આપણે વેદોને કંઠસ્થ કરવાના. આપણને જેની જરૂર છે તે બધું આપણી પાસે પહેલેથી જ છે. મને શ્રીગુરુમાર્દની એક શિખામણ યાદ આવી રહી છે, જે તેમણે ૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯ના દિવસે થયેલા મધુર સરપ્રાર્દઝના સીધા વિડીઓ પ્રસારણમાં આપી હતી. સત્સંગ હોલમાં — સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હોલમાં — આવતી વખતે ગુરુમાર્દજી પોતાની સાથે પ્રવાલના રંગનું એક ખીલેલું ગુલાબ લઈને આવ્યાં હતાં. ગુરુમાર્દજીએ કહ્યું હતું કે તેઓ સાર્વભૌમિક સિદ્ધયોગ સંઘમ્ માટે આ ગુલાબ પર એક કવિતા લખવા માગતાં હતાં, પરંતુ કોઈ શબ્દો ઉભર્યા નહીં. અને પછી તે ગુલાબે ગુરુમાર્દજી સાથે વાત કરી અને તેણે કહ્યું, “હું એક ગુલાબ છું અને જેવું છું, સારું છું.”

એ ગુલાબની જેમ, આપણે પણ જેવાં છીએ, સારાં છીએ. બરાબર અહીં, આ શરીરમાં જે આપણને વરદાનસ્વરૂપ પ્રાપ્ત છે, આપણે ભગવાનને જાણી શકીએ છીએ, પછી ભલે આ શરીર જેવું પણ દેખાતું હોય અથવા તેમાં કંઈપણ કરવાની ક્ષમતા હોય. આપણે આપણા આત્માને જાણી શકીએ છીએ.

અને હા, એ વિવેકશીલતાની વાત હશે કે આપણા ધ્યેય તરફ આગળ વધવા માટે આવશ્યક પ્રયત્નના મૂલ્યને ઓછું ન સમજીએ. પરંતુ આપણે પાસે એ દષ્ટિ હોય તો આપણા પ્રયત્નના દરેક પગલે આપણને કૃપાની અનુભૂતિ થાય છે. ગુલાબના ફૂલના ધીરેધીરે ખીલવામાં એક સુંદરતા હોય છે — છેલ્લી પાંખડીનું ઉન્મીલન થાય ત્યાંસુધી એ સુંદરતા જળવાઈ રહે છે અને તેમાં સંકોચના ભાવની સાથેસાથે નિર્ભયતા પણ મહસૂસ થાય છે.

સિદ્ધયોગ સાધનામાં પ્રયત્ન અત્યંત સહજ-સરળ અને ગહન હોઈ શકે, જે રીતે એ શીખવું કે કેવી રીતે ઓ ગાતી વખતે આપણી સત્તામાં તેના ગુંજન અને સ્પંદનને સાંભળવો. અને તે એટલો સૂક્ષ્મ હોઈ શકે જેટલું એ વાત પર વધારે ધ્યાન આપવું કે ચાલતી વખતે આપણા પગ જમીનને કેવી રીતે સ્પર્શ કરે છે — આપણી ચાલવાની રીત શું છે, આપણે દરેક પગલું કઈ રીતે મૂકીએ છીએ કારણકે આપણે એ જાણીએ છીએ કે ધરતી સ્વયં જીવંત છે, એ ચેતન છે; તે અનેક જીવો માટે એક નિવાસસ્થાન છે, અને તે એ જ ચેતનતત્ત્વ સાથે ગૂંથાયેલી છે જેનાથી સ્વયં આપણે બન્યાં છીએ.

શ્રીભગવદ્ગીતામાં, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે, “આ શરીર ક્ષેત્ર છે.” આ શરીર એ ભૂમિ છે જેના પર આપણા જીવનના બધાં જ કર્મો કરવામાં આવે છે; આપણે જે કંઈપણ સમજીએ છીએ, જોઈએ અને અનુભવ

કરીએ છીએ તે બધું આ જ શરીર અને મનમાંથી ગળાઈને આવે છે. આયુર્વેદ અનુસાર, આપણી ત્વચાનાં સાત સ્તર છે, જે અંદર છે અને જે બહાર છે તેની વચ્ચે સુરક્ષાના સાત ઘેરાવા છે. તેમ છતાં, આપણે નિરંતર ઊર્જાનું આપણી અંદર શોષણ કરતા રહીએ છીએ અને તેને બહાર પ્રસરિત કરતા રહીએ છીએ. આપણે સતત અસંખ્ય ઉત્તેજકના સંપર્કમાં આવતા રહીએ છીએ. એટલા માટે જ, શરીર અને મન વિશે આપણી જાગૃકતાનો વિકાસ કરવા માટે અને જે રીતે તે આપણી આસપાસના વાતાવરણ સાથે પરસ્પર ક્રિયાશીલ હોય છે તેને આકાર આપવા માટે આપણે જે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે. આ જ એ પ્રયત્ન છે જે આપણને મદદ કરે છે કે આપણે રોજબરોજના અનુભવને એક એવા અનુભવમાં રૂપાંતરિત કરી શકીએ જે ઇન્દ્રિયાતીત હોય (ઉદાહરણ તરીકે, ચાલવું અથવા સરોવર પાસે બેસીને શાંતભાવથી ચિંતન કરવું.) આ જ એ પ્રયત્ન છે જે આપણને આપણું પોતાનું ઉત્તરદાયિત્વ સ્વીકારવા અને તેને નિભાવવા સક્ષમ બનાવે છે, આપણા જીવનને વધારે સ્ફૂર્તિ અને સક્રિયતાથી જીવવામાં મદદ કરે છે અને આપણે જે વાસ્તવિકતામાં જીવીએ છીએ તેનું નિર્માણ કરવા અધિક સશક્ત બનાવે છે.

એ દિવસ જ્યારે અમે થોડાં લોકો સત્સંગ કરી રહ્યાં હતાં ત્યારે ગુરુમાઈજીએ સમજાવ્યું : “વાત એ વિશેની છે કે તમે પહેલાંથી જેની સાથે પરિચિત છો તે બધાંનું ફરીથી પરીક્ષણ કરવાનું છે — તમારી સારપ સુધી પહોંચવાનું છે, તમારી મહાનતાનો સ્વીકાર કરવાનો છે, તમારી ઈશ્વર-પ્રદત્ત ક્ષમતાઓને સમજવાની છે અને તમારી શક્તિનો સદુપયોગ કરવાનો છે. તમારે આ અભિપુષ્ટિને હૃદયમાં ઉતારી લેવાની છે અને વિનમ્રતાથી તેનો અભ્યાસ કરવાનો છે. વિનમ્રતા શા માટે? કારણકે તમે કેટલા સારા બની શકો છો, તમે કેટલા મહાન બની શકો છો, તમે કેટલા સક્ષમ બની શકો છો, તમે કેટલા સશક્ત બની શકો છો તેનો કોઈ અંત નથી.”

કેટલીકવાર એવું થાય છે, જ્યારે આપણે એક નવીનતા સાથે આપણા શરીર પ્રત્યે જાગૃક થઈએ છીએ, તો એક મજાની વાત થાય છે : આપણે અતિ કરી દઈએ છીએ. મેં જોયું છે કે જ્યારે હું મારા ભૌતિક શરીરના કોઈ ભાગ પ્રત્યે જરા વધારે જાગૃક થાઉં છું તો અચાનક મારું ધ્યાન દરેક વસ્તુ પર જવા લાગે છે. અને મારા શરીર વિશે મારું અવલોકન કદાચ જ ક્યારેક નિષ્પક્ષ હોય છે એટલે કે લગભગ હંમેશાં મારી દૃષ્ટિ આલોચનાત્મક હોય છે. મોટાભાગે એવું થાય છે કે હું મારા ભૌતિક શરીરમાં દોષ જોઉં છું, તેને આંકુ છું અથવા તેના વિશે કોઈ મત બનાવી લઉં છું : જેમકે કાશ હું જેવી દેખાઉં છું તેના કરતા અલગ દેખાતી હોત, કાશ મારા શરીરના હાવભાવ જુદી રીતના હોત, કાશ હું મારા શરીરમાં કોઈ બીજા ભાવને મહસૂસ કરત. હા, પોતાની આલોચના કરવી મન માટે ખૂબ સરળ તો હોય જ છે, પણ આ વાતને યાદ રાખવી આપણા માટે મદદરૂપ રહેશે કે આપણે “શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન”માં આપવામાં આવેલા અભ્યાસ એટલા માટે નથી કરી રહ્યાં કે આપણે રૂપ રંગને લઈને આપણા અભિમાનમાં વધારો કરીએ અથવા એટલા માટે પણ નથી કરી રહ્યાં કે આપણે બીજું એક માપદંડ બનાવીએ જેના આધારે આપણે આપણી પોતાની શારીરિક ક્ષમતાઓ અથવા આપણા રૂપરંગનું મૂલ્યાંકન કરીએ. આપણે આ અભ્યાસો કરી રહ્યાં

છીએ જેથી આપણે આપણા અંતરંગના હજી વધારે ઊંડા અને સાચા અસ્તિત્વ સુધી ફરી પહોંચી શકીએ. આ સંદર્ભમાં શરીર એક માધ્યમ છે; આપણી અંદર જે ઘટિત થઈ રહ્યું છે તેના વિશે એ આપણને એક પ્રામાણિક અને કરુણાપૂર્ણ અંતર-સમજ પ્રદાન કરે છે. એ આપણી મદદ કરે છે જેથી આપણે તે ઉજાગર કરી શકીએ જે આપણે વાસ્તવમાં છીએ.

ઉદાહરણ તરીકે, એક અભ્યાસમાં ગુરુમાઈજી આપણને હાસ્યનો અનુભવ કરવા માર્ગદર્શિત કરે છે — ભલે આપણે તેના પ્રત્યે જાગૃક હોઈએ કે ના હોઈએ, આપણી અંદરની સુખ ખુશી જે પ્રતીક્ષા કરે છે, તેને આપણે વ્યક્ત થવાની પૂર્ણ અનુમતિ આપીએ, આપણે તેને આપણી અંદરથી પ્રગટ થવા દઈએ. મેં ઘણાં લોકો સાથે આ વિશે ચર્ચા કરી, આ અભ્યાસ કર્યા પછી તેમણે જણાવ્યું કે શરૂઆતમાં તેમને હસવામાં થોડો સંકોચ થયો, અને આ સંકોચ માત્ર હસવા વિશે જ નહોતો પરંતુ — જેમકે નિર્દેશોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે — પૂરી રીતે ખુલીને, મુક્તરૂપે હસવાને લીધે પણ હતો. એ સાંભળવું મારા માટે કોઈ આશ્ચર્યજનક વાત નહોતી, આપણામાંથી અધિકાંશ લોકો એ શીખીને જ મોટા થયાં છે કે આપણે આપણા હાસ્યને કેવી રીતે રોકીએ. આપણે શીખ્યા છે કે આપણે ખુદને મનમાં ને મનમાં હસતાં રોકીએ, હસતી વખતે આપણે મોંઢા પર હાથ રાખીએ, આપણા હસવાની રીતને સુધારીએ, અથવા આપણા હાસ્ય વિશે જો કોઈ વિશિષ્ટ વાત હોય જે અનોખી હોય તો તેને સુધારીએ, આપણે બરાબર હસીએ. પણ જ્યારે આપણે આ વાતના મૂળમાં જોઈએ તો પૂર્ણ હાસ્ય, પ્રાણથી પૂરિત હાસ્ય, ખિલખિલાટ કરીને હસવું એ જ રીતે થશે જેના પ્રત્યે આપણો સ્વાભાવિક ઝુકાવ હોય. આ આપણી એક નૈસર્ગિક સ્થિતિ છે.

નાના બાળકો આનું શ્રેષ્ઠ પ્રમાણ છે. બની શકે કે તેઓ અતિશય ચિડાવેલા હોય અને ખૂબ જ ગુસ્સાથી પોતાની નારાજગી વ્યક્ત કરી રહ્યાં હોય કે કોઈ વસ્તુ તેમના અનુસાર ખિલકુલ ઠીક નથી. પરંતુ જેવા તેમના માતા-પિતા કોઈ રસપ્રદ અથવા વિનોદી વાત કહે અથવા કરે, તો શું થાય છે? તેમનું રોવાનું અને ચીસો પાડવાનું અચાનક બંધ થઈ જાય છે. તેઓ એકીટશે પોતાની માતાને કે પિતાને જોતાં રહે છે અને ત્યારે જ માતા કે પિતા તક ઝડપીને, જે પણ મજેદાર અને વિનોદી અવાજ કે હાવભાવ કરી રહ્યાં હોય, તેને વધારે જલદી કરવા લાગે છે. અને પછી, ધીરેધીરે એ નિર્દોષ સિસકારીઓ અને આંસુઓની જગ્યાએ, એક નાનકડું સ્મિત ખીલી ઊઠે છે. એક હળવો ખિલખિલાટ, કિલકારી. આનંદને કારણે બાળકની નાખુશી ટકી નથી શકતી, કારણકે આનંદ એવી સ્થિતિ છે જેમાં તેઓ સ્વાભાવિક રીતે રહે છે.

શ્રીગુરુમાઈ જે ક્રિયાઓમાં આપણને માર્ગદર્શિત કરી રહ્યાં છે — એ મુદ્રાઓ અને શારીરિક તકનીકો જે તેમણે પોતાના માર્ગદર્શનમાં વિસ્તારપૂર્વક સમજાવી છે — બરાબર એવી જ છે : તે આપણા માટે સ્વાભાવિક છે. એક સમયે તે આપણા શરીરની અંતર્જાત પ્રવૃત્તિ હતી, પછી આપણી અંદર નવા આચરણ કે વ્યવહાર વિકસિત થયા જેણે આ સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિઓ પર નિયંત્રણ કરી લીધું.

શરૂઆતમાં, મેં ‘અક્રમ-ક્રમ’ વિશે વાત કરી હતી અને એ સંઘર્ષ વિશે પણ વાત કરી હતી, જેમાં આપણે એવા સંસારમાં સંતુલન અને સામંજસ્ય લાવવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ જે એટલી ઝડપથી વિપરીત દિશા તરફ વધતો

હોય એમ લાગે છે કે તેને રોકવો અસંભવ છે. ગુરુમાઈજીની શિખામણોથી હું જે શીખી છું તે એ છે કે આ સંતુલનને પુનઃસ્થાપિત કરવાની પ્રક્રિયા આપણાથી શરૂ થાય છે. જ્યારે આપણે આપણા આત્માના સંપર્કમાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે વધારે સહજતાથી એ આત્માને બીજાંઓમાં જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે આપણે આપણા શરીરમાં સ્થિર-સંતુલિત અને સહજ મહસૂસ કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે અધિક સ્પષ્ટતાથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી આસપાસના સંસારમાં સ્થિરતા લાવવામાં વધારે સક્ષમ અને સુસજ્જિત હોઈએ છીએ. આ એવું જ છે જ્યારે આપણે આરતી દરમ્યાન ઉપનિષદ મંત્રોના સમાપન પર ‘ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:’ મંત્ર ગાઈએ છીએ. ત્રણવાર ગાયેલા ‘શાંતિ:’ શબ્દનું દરેક ઉચ્ચારણ એક પ્રાર્થના છે; એ પ્રાર્થના કે આપણને સંસારના ત્રણ તાપોથી મુક્તિ મળે. આ ત્રણ તાપ છે — આધ્યાત્મિક, આ તાપ કે કષ્ટ સ્વયં મનુષ્યને કારણે (તેના શરીર, મન કે ભાવનાઓને કારણે) થાય છે; આધિભૌતિક, આ કષ્ટ પ્રકૃતિની શક્તિઓ અને આપણી આસપાસનાં પ્રાણીઓને કારણે થાય છે; આધિદૈવિક, આ તાપ અદૃશ્ય શક્તિઓ, ગ્રહ-નક્ષત્રો અને પારલૌકિક શક્તિને કારણે થાય છે. આપણે પહેલાં આંતરિક શાંતિ માટે યાચના કરીએ છીએ, અને પછી બહુ જ સ્વાભાવિકરૂપે બાહ્ય શાંતિ માટે પ્રાર્થના સ્ફુરિત થવા લાગે છે.

મારી યુવાવસ્થામાં મારી અંદર ઘણા બધા પ્રશ્નો ઊઠતા હતા કે હું કેવી રીતે સમજું કે જીવન શું છે, અને કેવી રીતે મને પૂરો વિશ્વાસ થાય કે જે જીવન હું જીવી રહી છું તે ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ અને અર્થપૂર્ણ છે. મોટા થતાં-થતાં, ગુરુમાઈજીની શિખામણોના અધ્યયનને મને માર્ગ દેખાડ્યો જેનાથી મેં મારા આ પ્રશ્નોના અદ્ભુત ઉત્તર પ્રાપ્ત કર્યા છે. તોપણ મેં જોયું છે કે દરેક ઉત્તરની સાથે એક નવો પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે, અસ્તિત્વ વિશે દુવિધાનું એક અન્ય પાસું જેના વિશે મારે જાણવું છે, એક બીજો દૃષ્ટિકોણ જેના પર મેં પહેલાં ક્યારેય વિચાર ન કર્યો હોય. એક ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ જીવન જીવવાનો અર્થ શું છે તેને સમજવા અને તેની પ્રશંસા કરવાનો આ એક નિરંતર પ્રયત્ન રહ્યો છે, વાસ્તવમાં એ દિનપ્રતિદિન કરવામાં આવતો પ્રયત્ન રહ્યો છે જેનાથી મને અધિકાધિક વિનમ્રતાનો ભાવ મહસૂસ થતો રહે છે. શીખવા માટે સદૈવ કંઈક બીજું હોય છે, કંઈક નવું હોય જ છે, અને ક્યારેક-ક્યારેક હું આશ્ચર્યચકિત રહી જાઉં છું કે આ જ્ઞાન કેટલું વ્યાપક છે જેને મેં હજી સુધી અર્જિત નથી કર્યું. આવા સમયે હું શ્રીગુરુગીતાના આ શ્લોકનું સ્મરણ કરીને આશ્વસ્ત થાઉં છું, “જેઓ કહે છે કે અમે તેને (બ્રહ્મને) જાણતા નથી તેઓ જ્ઞાની છે અને જેઓ કહે છે કે અમે તેને જાણીએ છીએ, તેઓ અજ્ઞાની છે.”^૨

એક વાત જે હું નિશ્ચિતપણે કહી શકું છું, તે એ છે કે વીતેલાં વર્ષોમાં, આ પ્રશ્નોના ઉત્તર પામવાની લલક અને આવશ્યકતા મારી અંદર ઘણી વધારે પ્રબળ થતી ગઈ છે. ગુરુમાઈજી ઘણીવાર આ શિખામણનો ઉલ્લેખ કરે છે જે ભારતના સંતોની સાથેસાથે અનેક પરંપરાઓના સંતો દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવી છે : આ દેહ માટી છે અને એક દિવસ માટી, માટીમાં મળી જાય છે. આપણામાંથી કોઈ એ નથી જાણતું કે આ ધરતી પર આપણી પાસે કેટલો

સમય હશે. સાચું કહીએ તો એ સારું જ છે, કારણકે આ એક એવી વાસ્તવિકતા છે જે તરત જ આપણું ધ્યાન એ વાત પર લાવે છે કે આ ધરતી પર આપણને મળેલો સમય કેટલો અનમોલ છે. હું જોઉં છું કે હું એ વાત પર અધિકાધિક મનનચિંતન કરી રહી છું કે જે સમય મારી પાસે અત્યારે છે તેનો હું સર્વોત્કૃષ્ટ રીતે ઉપયોગ કેવી રીતે કરું, એ જાણીને કે દરેક ક્ષણ મહત્વપૂર્ણ છે, હું કેવી રીતે કાર્ય કરું. હું કેવી રીતે મારા જીવનને સાર્થક બનાવું.

સાધનાનો — અને પરિવર્તન લાવવાનો, રૂપાંતરણ લાવવાનો — આરંભ થાય છે, આપણી સાથે; પરંતુ એ ત્યાં જ નથી અટકતી. ગુરુમાઈજીએ હંમેશાં શીખવ્યું છે કે આપણે મોક્ષ માટે જે પ્રયત્ન કરીએ છીએ તે માત્ર આપણા પોતાના માટે નથી હોતો; અને એ કે જો આપણું એ સદ્ભાગ્ય હોય કે આપણે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિના માર્ગ પર આવ્યાં છીએ તો આપણે જે શીખીએ છીએ તેનો ઉપયોગ આપણે બીજાંઓની સહાયતા કરવા માટે કરીએ. જે અનૌપચારિક સત્સંગની મેં શરૂઆતમાં વાત કરી હતી, તેમાં ગુરુમાઈજીએ કહ્યું કે હાલમાં કોઈએ તેમને એક ઉદ્ધરણ વિશે જણાવ્યું હતું. આ ઉદ્ધરણ એક પત્રકારનું છે જે પર્યાવરણ ક્ષેત્રમાં કાર્યરત છે. અમેરિકાના મૂળનિવાસીઓની એક જનજાતિ, ચેરોકી પરંપરાના એક વૃદ્ધ સાથે વાર્તાલાપ પરથી એ પત્રકારને આ ઉદ્ધરણની પ્રેરણા મળી હતી. તેમની વાતચીતનો વિષય હતો : અમેરિકાના પૂર્વીય તટપ્રદેશોથી પશ્ચિમી ક્ષેત્રોમાં વસવાટ કરવાં આવેલાં લોકોની માનસિકતા અને પશ્ચિમી અમેરિકાના મૂળ નિવાસીઓની માનસિકતા વચ્ચેનો તફાવત. પશ્ચિમમાં વસવાં આવેલાં લોકોની માનસિકતા હોય છે, “આ મારો અધિકાર છે.” અને પશ્ચિમી અમેરિકાના મૂળ નિવાસીઓની માનસિકતા હોય છે, “આ મારું કર્તવ્ય છે.” આ વાર્તાલાપથી પ્રેરિત થઈને એ પત્રકારે કહ્યું : “એવું વિચારવાને બદલે કે મારી પાસે જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે, હું એવું વિચાર કરવાનું પસંદ કરું છું કે મારો જન્મ એ કર્તવ્ય સાથે થયો છે કે હું ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યની પેઢીઓની અને આ પૃથ્વીગ્રહની સેવા કરું.”

જો આપણે આ ઉદ્ધરણના ભાવને આપણી સાધનામાં લાગુ કરીએ તો એ સમજી જઈશું કે માનવદેહમાં હોવાથી ભલે આપણને એ સુઅવસર મળ્યો છે કે આપણે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીએ, તોપણ આ સુઅવસર એવો નથી કે જેનું મૂલ્ય ઓછું આંકી શકાય અથવા જેના વિશે આપણને એવું લાગે કે આપણે તેના અધિકારી છીએ. આપણને આપવામાં આવેલા સુઅવસરની મહત્તા, તેનું મહાત્મ્ય ઓળખવાનો અર્થ છે, આ સુઅવસર સાથે જે જવાબદારીઓ જોડાયેલી છે, તેને સ્વીકારવી અને નિભાવવી. મને એક વાત યાદ આવે છે કે જ્યારે પણ હું ગુરુમાઈજીની સાથે હોઉં છું તો એક વાત હું નવીનતાથી શીખું છું : જો તમારી પાસે હોય, તો તમે આપો છો.

સંતજનોના પ્રજ્ઞાનને સમજાવતા ગુરુમાઈજીએ શીખવ્યું છે કે આ દેહ અંતે માટીમાં મળી જાય છે એટલા માટે એ આપણું કર્તવ્ય છે કે જે જગ્યાએ આપણા શરીરે નિવાસ કર્યો છે, તે જગ્યાને આપણે જ્યારે ત્યાં પહેલીવાર આવ્યા હતા ત્યારે તે જેવી હતી તેના કરતાં વધારે સારા રૂપમાં છોડીને જઈએ. બીજા શબ્દોમાં, જ્યારે આપણે આ ધરતી પર, આ શરીરમાં છીએ તો આપણે આ શરીરનો સદુપયોગ કરીએ. આપણે તેનો ઉપયોગ ઉત્થાનકારી કાર્ય માટે કરીએ. આ એવો સિદ્ધાંત છે જે વિશ્વની અનેક સંસ્કૃતિઓની પરંપરામાં જોવા મળે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે ફરીથી અમેરિકાના મૂળનિવાસીઓના તત્ત્વજ્ઞાનને જોઈ શકીએ છીએ, ખાસ કરીને તેમના seven-generation

stewardship (સેવન જનરેશન સ્ટીવર્ડશીપ)ના સિદ્ધાંતને જોઈ શકીએ છીએ, જેમાં એવું માનવામાં આવે છે કે વર્તમાન પેઢીનાં કર્મ આવનારી સાત પેઢીઓના જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. જો આપણે આ સિદ્ધાંતને હૃદયથી અપનાવીએ તો તે આપણા હિતમાં રહેશે. આપણે અત્યારે જે પસંદગી કરીએ છીએ તેનું અત્યંત મહત્ત્વ છે; કોઈક ને કોઈક રીતે તેનો પ્રભાવ એ બધાં પર પડશે જે આપણા પછી આવશે.

ગુરુમાઈજીએ કહ્યું છે :

જ્યારે આત્માનો આ ભૌતિક શરીરને છોડવાનો દિવસ આવે,
ત્યારે એ આત્મા પ્રબુદ્ધ હોય.

એ આત્મા આ પૃથ્વી ગ્રહની ભલાઈ માટે પ્રયોગમાં લાવવામાં આવ્યો હોય.

એ જગતમાં લય થનારી સ્વર્ણિમ માટી હોય.

ભાવિ નિવાસીઓ માટે આ જગતને એક ઝગમગતા સ્થાન રૂપે છોડીને જાયો.



© ૨૦૨૧ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

^૧ કુલાર્ણવતંત્ર ૧.૧૮.

^૨ શ્રીગુરુગીતા, શ્લોક ૪૦; સ્વાધ્યાય સુધા (ચિત્શક્તિ પબ્લિકેશન્સ, ૨૦૧૬) પૃષ્ઠ ૪૦.