તમારા આંતરિક અને બાહ્ય દૃશ્યને પુનર્નવીન કરવું

ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદની શિખામણો

આશય રાખવો, ધારી લેવું, આલોચનાત્મક ભાવ રાખવો...

એક વ્યક્તિ ઘણી બધી રીતે પોતાના વિશે, બીજાં લોકો વિશે અને એકંદરે સંસાર વિશે વિચારે છે. તે ઘણી બધી રીતે સ્વયંને પોતાના સીમિત દૃષ્ટિકોણોમાં બાંધી લે છે.

તમે કેટલીયવાર પોતાને કહ્યું હશે અથવા બીજાં લોકોને આ કહેતાં સાંભળ્યાં હશે, "મારો એ કરવાનો *આશય* હતો. પણ પછી મેં *ધારી લીધું* કે અમુક વ્યક્તિ એ કરી લેશે." આ પૂર્વાનુમાન કરવા માટેનાં તમારાં કારણો જુદાં-જુદાં હોઈ શકે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે કદાચ વિચારો કે તમે જે કામ કરવા માગો છો તે કરવા માટે કોઈ બીજી વ્યક્તિ તમારા કરતાં વધારે સારી, વધારે પ્રતિભાશાળી, વધારે અનુભવી હશે. તમે તરત જ બીજાં લોકોની તુલનામાં પોતાની આલોચના કરવા લાગો છો, જેવો તમારો સામનો બીજી વ્યક્તિ સાથે થાય છે કે તમે ખુદ પરથી તમારા વિશ્વાસને ડગમગી જવા દો છો. ત્યારે તમારી આલોચનાઓ જવાબદારીને ટાળવાની તમારી વૃત્તિને ખૂબ સહેલાઈથી ઉચિત સાબિત કરી શકે છે. આ આલોચનાઓ તમને માર્ગથી ભટકાવી શકે છે જેના કારણે તમે તમારા મનપસંદ આશયોને પૂરા ન કરી શકો.

બીજી તરફ છે, આત્મમોહ. ફરીથી, તમે બીજાં લોકોની સાથે તમારી તુલના કરો છો પરંતુ આ વખતે તમને પૂરો ભરોસો છે કે તમે તેમનાં કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ છો, તમે અને માત્ર તમે જ એ કામને સૌથી વધારે સારી રીતે કરી શકો છો. અસુરક્ષાની ભાવના અને આત્મમોહ એક જ સમુદ્રના વિપરીત કિનારાઓ છે. તે ક્યારેય મળી શકતા નથી; તે ક્યારેય વિલીન થઈને કોઈ ભિન્ન રૂપ લઈ શકતા નથી.

જ્યારે તમારા દૃષ્ટિકોણો અને આલોચનાત્મક ભાવ પર રાતદિવસ કોઈ અંકુશ નથી રહેતો ત્યારે તેની ગતિ ખૂબ જ વધી જાય છે. તે તમારા માનસમાં જરૂરિયાત કરતાં વધારે જગ્યા ઘેરી લે છે અને એટલા ભીમકાય બની જાય છે કે બહુ જલ્દી તમારું સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ તમારી ખોટી ધારણાઓના પ્રબળ આવેગથી ભરાઈ જાય છે. તમને એની ખબર પડે તે પહેલાં, તમે ભયંકર પતનના માર્ગ પર ઝડપથી ધકેલાઈ જાઓ છો. પછી એ સમજવું અઘરું થઈ જાય છે કે ખરેખર શું થયું.

તેથી અત્યારે, આ ક્ષણે હું ઇચ્છું છું કે તમે સ્વયંને પૂછો : આ બધાની શરૂઆત ક્યારે થઈ? આ રીતે વિચારવાની વૃત્તિ — આશય રાખવો, ધારી લેવું અને આલોચનાત્મક ભાવ રાખવો — અને પછી તેના પ્રમાણે કામ કરવું, આ વૃત્તિના મૂળ ખૂબ જ ઊંડા હોઈ શકે છે. વાસ્તવમાં, આ વૃત્તિના મૂળ એટલા ઊંડે સુધી ઊતરેલા હોઈ શકે છે કે પરિવર્તન કરવાની જરૂર છે એ સંકેત માત્ર તીવ્ર પ્રતિરોધનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે.

અને આ "પરિવર્તન" કંઈ પણ હોઈ શકે છે — જરૂરી નથી કે આ પરિવર્તન તમારી મનોવૃત્તિ, તમારા વર્તન, તમારા વ્યક્તિત્વ, તમારી અભિરુચિઓ સાથે સંબંધિત હોય. તે કોઈ સામાન્ય વાત હોઈ શકે છે જેમ કે કોઈ

વ્યક્તિ તમને કોઈ કામ અલગ રીતે કરવાનું કહે. અથવા કોઈ વ્યક્તિ નિષ્પક્ષતાથી તમે જે વાત કહી છે, તેમાં થયેલી ભૂલ તરફ તમારું ધ્યાન દોરે. પરંતુ, મેં વારંવાર જોયું છે કે લોકો આવી ટિપ્પણીઓને પોતાના ચારિત્ર્ય પર — તેમના મનુષ્ય હોવાની યોગ્યતા પર — લગાવવામાં આવેલો આક્ષેપ માની લે છે. એવું લાગે છે જાણે તેઓ પાછા સ્કૂલમાં આવી ગયા હોય અને જે પણ ટિપ્પણી કે સલાહ તેમને મળે છે, એ પરીક્ષામાં તેમણે ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક લખેલા ઉત્તરપત્ર પર શિક્ષકે કરેલી લાલ પેનની લીટીઓ હોય. અજ્ઞાનતા. *અજ્ઞાનતાના* સમાનાર્થી શબ્દો ખૂબ જ સારગર્ભિત છે.

ભારતના ઋષિમુનિઓએ તેને ખૂબ સરળતાથી સમજાવ્યું છે : અજ્ઞાનતા અંધકાર છે. એટલા માટે, તેમની એક પ્રાર્થનામાં તેઓ કહે છે :

> તમસો મા જ્યોતિર્ગમય।
>
> મને અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી,
> આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના પ્રકાશ તરફ લઈ જાઓ.

મેં બાબા મુક્તાનંદ પાસેથી એક વાર્તા સાંભળી છે જેને તેમણે સેંકડો સત્સંગોમાં કહી છે. આ વાર્તા એક કોઢીની છે જે એક સોનાની ખાણની ઉપર રહેતો હતો. એ કોઢીએ તેના જીવનનાં ઘણાં બધાં વર્ષો અન્નના એક-એક દાણા માટે ભીખ માંગીને વિતાવી દીધાં — જ્યારે આ આખા સમય દરમ્યાન, તે એ વાતથી અજાણ હતો કે તે તો અકલ્પનીય ખજાનાની ઉપર બેઠો છે. શું તમારી સાથે પણ આવું જ નથી? શું એ આશ્ચર્યજનક નથી કે કેવી રીતે કોઈ વ્યક્તિ જીવનભર એ વાતથી અજાણ રહી શકે છે કે તેની પોતાની અંદર અત્યધિક મૂલ્યવાન સોનાની ખાણ છે અને તેના મનમાં ક્યારેય એ વિચાર પણ નથી આવતો કે તે આ અપાર સારપ પોતાના સંસારને આપે? એવું કેમ છે કે મનુષ્ય, જેને સંભવતઃ બુદ્ધિમાન પ્રજાતિ માનવામાં આવે છે, જે વાતને પોતે સાચી માને છે તેને પકડી રાખવાની આટલી હઠ કરે છે? ઘણી બધીવાર એવું થાય છે કે સંસાર પાસે આપવા માટે જે છે તેના પ્રત્યે સાચે જ ગ્રહણશીલ રહેવાને બદલે અને કેવી રીતે આગળ વધવું, તે નક્કી કરવા માટે તમારો વિવેક વાપરવાને બદલે તમે એ પસંદગી કરો છો કે તમે એ વાતને *સ્વીકારશો* જ નહીં કે કોઈ બીજો દષ્ટિકોણ પણ છે. એ જ રીતે, તમે ભગવાનના પ્રકાશની દિશામાં ઉન્મુખ થવાની ના પાડી દો છો, અને તમારા માટે ભવિષ્યમાં જે અદ્‌ભુત છુપાયેલું છે, તેના પર વિસ્મિત થવાના સુઅવસરથી તમે ખુદને વંચિત રાખો છો.

ફરી એકવાર, સ્વયંને પૂછો : આ બધાની શરૂઆત ક્યારે થઈ? દિનપ્રતિદિન તમારી વિચારવાની રીતમાં નાનાં-નાનાં પરિવર્તનો કરવાં — સાવ નાના-નાના સુધારા કરવા — એ આટલું અગવડતાભર્યું, અપ્રિય અને હેરાન કરનારું શા માટે છે?

આ પ્રશ્નો વિચારવા યોગ્ય છે. તો, પ્રયત્ન કરો : મનના અંધકારમાંથી બહાર નીકળીને હૃદયના પ્રકાશમાં પ્રવેશ કરવાનો ભારે ઉદ્યમ કરો. આ બાબતમાં તમારો પ્રયત્ન ભક્તિ-સાધના છે. તે ભક્તિયોગ છે જેને સમજાવવા માટે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે 'ભગવદ્ ગીતા'માં એક આખો અધ્યાય સમર્પિત કર્યો છે. તેના માટે શ્રદ્ધા, દઢતા,

એકાગ્રચિત્તતા અને અનુશાસનની આવશ્યકતા છે. અને સાથે-સાથે, આ પ્રયત્નમાં સૌમ્યતા છે — એક મધુરતા છે. હા, ભક્તિ એક મધુર પ્રયત્ન છે.

ભારતીય શાસ્ત્રોમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની એક વાર્તા છે, જેમાં તેઓ દેવર્ષિ નારદને પોતાના લગ્નમાં વીણા વગાડવા માટે આમંત્રિત કરે છે. નારદજી એક ખૂબ જ પ્રવીણ સંગીતકાર છે, અને તેઓ પોતાને ભગવાનના સૌથી સમર્પિત સેવક માને છે. તેઓ ભગવાનના આમંત્રણને સહર્ષ સ્વીકારે છે, પરંતુ થોડીવારમાં જ તેઓ એ જાણીને આશ્ચર્ય પામે છે કે લગ્ન તો એક સાવ નાના ગામડામાં ખૂબ જ સીધાં-સાદાં લોકોની વચ્ચે થઈ રહ્યા છે.

ભગવાન એ સમજી જાય છે કે નારદજીનું માનવું છે કે તેમનું સંગીત આવા દર્શકોની સમજથી પરે છે, તેથી ભગવાન એક ગામવાસીને વીણા વગાડવાનું કહે છે. નારદજીને સંદેહ છે; તેમની અંદર એ વિશે આલોચનાત્મક ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે કે એ માણસનું વીણા-વાદન કેવું હશે. પરંતુ, એ માણસનું વીણાવાદન અને ગાયન એટલું ભક્તિપૂર્ણ હોય છે કે બધાં લોકો મંત્રમુગ્ધ થઈ જાય છે. વાસ્તવમાં, તેનું ગાયન એ પથ્થરને પીગાળી દે છે જેના પર તે બેઠો હતો! પછી, જ્યારે નારદજી ગાય છે, તો તેમના ગાયનનો પ્રભાવ એવો નથી હોતો જેવો એ ગામવાસીના ગાયનનો હોય છે. અંતે, નારદજીને એ સ્વીકારવું જ પડે છે કે બીજાં લોકોમાં તેમના કરતાં વધારે ભક્તિ હોઈ શકે છે અને તેમને એ પણ માનવું પડે છે કે પોતાની ભક્તિને પૂર્ણતા સુધી પહોંચાડવા માટે તેમણે હજી વધારે પ્રયત્ન કરવો પડશે.

દેવર્ષિ નારદની જેમ, તમે પણ જુદી રીતે વિચારવા અને કાર્ય કરવા માટે તત્પર રહી શકો છો. જ્યારે તમે આમ કરો છો, તો જોશો કે તમારી સંપૂર્ણ સત્તા એક સુંદર નવીન ઊર્જાથી ઝગમગી રહી છે. તમે મહેસૂસ કરશો કે તમે નવા થઈ ગયા છો. સ્વાભાવિકપણે, તમે બોલી ઊઠશો :

> "હું મારા ઘરે પહોંચી ગયો છું. હું તાજગીથી ભરાઈ ગયો છું. હું મારા જીવનમાં સૂર્યોદયનું સ્વાગત કરવા માટે તૈયાર છું. હું જે છું તે એટલા માટે છું કારણ કે મારી અંદર આત્મજ્ઞાન જાગ્રત થઈ રહ્યું છે. મારી સાધના કરવાના મારા બધા પ્રયત્નો હવે પ્રયત્નહીનતાની આભાથી ચમકી ઊઠશે કારણ કે હું જાણું છું કે કૃપા મારી સહચરી છે."

~ ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ

© ૨૦૨૪ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

- *આ શિખામણમાં જે વાર્તાઓનો સંદર્ભ આપવામાં આવ્યો છે, તેને વાંચવા માટે અંગ્રેજીમાં પ્રકાશિત આ શિખામણની નીચે આપેલી લિંક પર ક્લિક કરો.*
- *'પ્રયત્નહીન પ્રયત્ન' વિશે શ્રીગુરુમાઈના શબ્દો વાંચવા માટે અંગ્રેજીમાં પ્રકાશિત આ શિખામણની નીચે આપેલી લિંક પર ક્લિક કરો.*