

પોતાના બોધને શુદ્ધ કરવો

૧ માર્ચ, ૨૦૧૮

આત્મીય પાઠકો,

શું તમને યાદ છે કે ૧લી જાન્યુઆરી મહિનાની શરૂઆત પૂર્ણ ચંદ્ર સાથે થઈ હતી — અને તે પણ સુપરમૂનની સાથે? તેની મોતી જેવી ચમકતી ચાંદનીમાં આપણે વર્ષ ૨૦૧૮ માટે શ્રીગુરુમાઈનો સંદેશ પ્રાપ્ત કર્યો, એ સંદેશ જે આપણને સતત મંત્રમુગ્ધ કરે છે, જે આપણને આપણી સાધનામાં પ્રેરિત કરે છે. હવે જ્યારે આપણે એ વિચાર કરી રહ્યાં છે કે માર્ચ મહિનો આપણા માટે શું લઈને આવવાનો છે, ત્યારે પ્રકૃતિમાં અને આપણી સાધનામાં એક નવા ચક્રનો આરંભ થઈ રહ્યો છે, એક બીજા પૂર્ણ ચંદ્રની સાથે — હોળી પૂર્ણિમાનો પૂર્ણ ચંદ્ર. આ દિવસે તમારી સાથે જોડાવાનો મને ઘણો આનંદ થાય છે, એ દિવસ જે વસંતઋતુનો સૂચક છે અને પોતાની સાથે રંગોનો ઉત્સવ લઈને આવ્યો છે. (હું સાથે જ ઘણી ખુશ છું કે તમે આ વાંચી રહ્યાં છો. કૃપયા આખા ‘સત્સંગ’ દરમિયાન મારી સાથે રહેજો.)

મારા બાળપણની એક સ્મૃતિ મારા મનમાં હજુ પણ અંકિત છે. (તમે થોડીવારમાં જાણી જશો કે હું શું કહેવા માંગું છું.) શું તમે ક્યારેય કોઈને લોટના લૂઆને વણતા જોયા છે? ઉદાહરણ રૂપે, રોટલી બનાવવા માટે, સમોસા-કચોરી કે પાસ્તા બનાવવા માટે. તે દૃશ્ય અદ્ભુત હોઈ શકે. હું નાની હતી ત્યારે રસોડામાં એક સ્ટૂલ પર ઊભી રહેતી અને મંત્રમુગ્ધ થઈને મારી માતાને એક પછી એક રોટલી બનાવતાં જોતી. તેમનાં અનુભવી અને કુશળ હાથો દ્વારા દબાવીને વણવાથી લૂઓ ફેલાતો અને પછી સહેજ સંકોચાતો, ફરી પાછો થોડો વધારે ફેલાતો અને ફરી સહેજ સંકોચાતો. ક્યારેક મારી માતા રોટલીના છેડાને ખેંચતી કે તેના પર તેલ લગાવતી અથવા તેના પર સૂકો લોટ લગાડતી અથવા તો તેને ગોળ-ગોળ ફેરવીને વણતી, જેથી આખી રોટલી એકસરખી પાતળી રહે. રોટલી બનાવવી તેમનાં માટે ઘણું સહજ કાર્ય બની ગયું હતું; તેના માટે તેમને ખાસ કંઈ વિચારવાની જરૂર રહેતી નહીં. તેમ છતાં તેમને જોઈને, તેમના હાથોની કુશળતા જોઈને અને એ જોઈને કે રોટલી બનાવતી વખતે તેમની સામે જે થતું હતું, તેના પ્રત્યે તે કેવી રીતે સતત સજગ રહેતી અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરતી, આ બધું જોઈને હું સ્વપ્રયત્ન વિશે કંઈક શીખી. મને સમજાયું કે જે પ્રયત્ન સતર્કતાથી, સંવેદનશીલ રહીને અને એક વિશિષ્ટ અંતરપ્રજ્ઞાથી કરવામાં આવ્યો હોય, તે કેટલો અધિક મૂલ્યવાન છે. તે કેટલો વધુ પ્રભાવકારી હોય છે.

આ ઉપમા ભલે સામાન્ય લાગતી હોય, તેમ છતાં માર્ચ મહિનામાં પ્રવેશ કરતી વખતે મારા મનમાં વારંવાર આવી રહી છે. જેમ કે મેં પહેલાં જ જાણાવ્યું હતું કે આ મહિનો શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૧૮ માટેના સંદેશ ‘સત્સંગ’ના આપણા અભ્યાસની નવી ઋતુનો સૂચક છે, સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઈટ પર એક મધુર સરપ્રાઈઝ સત્સંગના

વેબકાસ્ટનું સમાપન ગઈકાલે જ થયું. તેથી, છેલ્લાં બે મહિના દરમિયાન એક મધુર સરપ્રાઈઝમાં ભાગ લઈને આપણે જે શીખ્યાં તેમાં આગળ વધવા, આપણે આજને, આવનારા દિવસો અને અઠવાડિયાઓને એક સુઅવસર માની શકીએ. ગુરુમાઈજીએ તેમના સંદેશ પ્રવચનમાં આપણને જે સંકલ્પ પ્રદાન કર્યો છે, તેને સર્વોત્કૃષ્ટ રીતે પૂરો કરવા આપણે તેનું અવલોકન અને પુનઃ અવલોકન કરી શકીએ. એ વાત પર ફરી વિચાર કરીએ કે આપણે જ્યાં છીએ ત્યાં અને જ્યારે ઇચ્છીએ ત્યારે આપણા પોતાના સત્સંગની રચના કરવા માટે શું પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છીએ.

ગયા મહિનાના પત્રમાં મેં લખ્યું હતું કે પરમ સત્ય દરેક જગ્યાએ છે અને દરેક વસ્તુમાં છે અને સાથેસાથે તે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ પણ છે. તે એવું જ છે જેવો ધુમ્મસમાંથી ફેલાતો પ્રકાશ — જે તેમાં ઉપસ્થિત હોય છે, ચમકદાર હોય છે અને પહોંચની બહાર હોય છે. તમે ગમે તેટલું ઇચ્છો કે તમે ધુમ્મસમાં રહેલા પ્રકાશને વધુ જાણો અને તેની વધુ નજીક જાઓ, છતાં તમને ખબર છે કે તેને એક બાટલીમાં બંધ કરવાની કોશિશ કરવી વ્યર્થ છે. આવું કરવા માટે કોઈ વધુ બુદ્ધિમાન, વધુ સૂક્ષ્મ રીત અપનાવવાની જરૂર છે.

તેવી જ રીતે પરમ સત્યની અનુભૂતિ કરવા માટે, તેનો બોધ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમે જે પ્રયત્ન કરો છો તેમાં સૂક્ષ્મતાનો ગુણ હોવો જ જોઈએ. તેથી જ ગુરુમાઈજીનો સંદેશ આટલો મહત્ત્વપૂર્ણ છે, સત્સંગ આટલો મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સત્સંગ એવું કૃત્ય છે જેમાં વિલક્ષણ સૂક્ષ્મતાની જરૂર છે, વિશેષરૂપે બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા. પરમ સત્યની સંગતિમાં રહેવા માટે અને તે સંગતિમાં વારંવાર પાછા આવવા માટે એ જરૂરી છે કે તમારા પોતાના વિશેની તમારી સમજ શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ હોય. તમને એ વાતનો થોડો આભાસ તો હોવો જ જોઈએ કે પોતાના હૃદયમાં રહેવાનો અનુભવ કેવો હોય છે તેમજ તમને એ તફાવત કરતા આવડવું જોઈએ કે ક્યા વિચારો, ક્યા શબ્દો અને ક્યાં કૃત્યો તમને તમારા હૃદયમાં લઈ જાય છે અને ક્યા વિચારો, શબ્દો અને કૃત્યો તમને તમારા હૃદયથી દૂર લઈ જાય છે. અને પછી તમારે તે પ્રમાણે કાર્ય કરવું પડશે, કારણ કે સત્સંગ કોઈ નિષ્ક્રિય કાર્ય નથી જેમાં તમે તમારા તરફથી કંઈ પણ કરતા નથી. સત્સંગ એક એવું કાર્ય છે જેમાં તમારે પૂર્ણરૂપે સક્રિય રહેવું પડે છે; એ એવું કાર્ય છે જેમાં તમારે નિરંતર તેની સાથે સંપર્કમાં રહેવાનું છે, જેના વિશે તમને તમારા અંતરતમનાં ઊંડાણમાં ખબર છે કે તે સાચું છે.

જો આ કરવું તમને મુશ્કેલ લાગે — જો તમને અચાનક એવું લાગે કે તમારા પોતાના હૃદયમાં રહેવાનો અર્થ તમને ખબર નથી અથવા તમને ખબર નથી કે એ અનુભવને ફરી પામવા માટે તમે શું કરશો, તો હું તમને ખાત્રી આપવા માંગું છું કે સૌથી પહેલી વાત એ કે તમે ચોક્કસપણે તે કરી શકો છો અને બીજું એ કે કેટલાંક એવા વાસ્તવિક પગલાં છે જેનાથી આ કરી શકાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે એ ક્ષણને યાદ કરી શકો છો જ્યારે તમને કોઈ એવી વસ્તુ સાથે ઐક્યની અનુભૂતિ થઈ હતી જે તમારાથી ઘણી મહાન હોય; બની શકે એ ક્ષણ આ અઠવાડિયાની હોય અથવા ગયા વર્ષની હોય અથવા તો એ ક્ષણ તમારા બાળપણની પણ હોઈ શકે જ્યારે તમે વિસ્મયથી રાત્રે આકાશમાં જોતા અને તમને એ ઉત્સુકતા થતી કે જો તમે તારાજડિત એ મખમલી ગાલીયાને હટાવી દો તો શું થશે. અથવા. . . તમે સિદ્ધયોગ સત્સંગમાં ભાગ લેવાના તમારા કોઈ અનુભવને યાદ કરી શકો છો, જેનો મૂળ હેતુ

જ છે ભગવાનના પ્રેમને ખાતર એકત્ર થવાનો, ભગવાનનો મહિમા ગાવાનો અને ધ્યાન કરીને તમારા અંતરમાં નિવાસ કરનારા એ ભગવાનને પામવાનો.

પછી તમારાં દૈનિક કાર્યો કરતાંકરતાં એ જોવાની કોશિશ કરો કે કઈ ક્ષણે તમને એક્યના એ જ અનુભવની ઝલક મળે છે જેને તમે યાદ કરી હતી. કદાચ એ ઝલક તમને ત્યારે મળે જ્યારે તમે સવારે તમારા કૂતરા સાથે ચાલી રહ્યાં હો — તાજી હવા વહી રહી છે અને સૂર્યનાં કિરણો વૃક્ષોમાંથી ચમકી રહ્યાં છે અને અચાનક જ તમને વહેલી સવારની એ પ્રશાંતિમાં ધ્યાનની સ્થિરતાની અનુભૂતિ થાય છે. પછી જ્યારે તમે ઘરે પાછા ફરો છો ત્યારે કોણ જાણે કેમ તમને થોડી મિનિટ માટે ધ્યાન કરવાની ઇચ્છા થાય, જેથી તમને એ ખાત્રી થઈ શકે કે હા, બરાબર જે અનુભવ મેં યાદ કર્યો હતો અને અત્યારે જે થયો તે બંને એક જ છે; અને ફરીથી જ્યારે તમને આવો જ અનુભવ બીજીવાર થાય ત્યારે તમે એ અનુભવો વચ્ચેની સમાનતાને વધુ સારી રીતે ઓળખી શકો. સત્સંગમાં આપણા આત્મા સાથે સક્રિયતાથી સંલગ્ન થવાનો જે અર્થ છે, આ તેનો જ ભાગ છે. બુદ્ધિમાં વધુ સૂક્ષ્મતા લાવવા માટે, પોતાના બોધને શુદ્ધ કરવા માટે આધ્યાત્મિક અભ્યાસો અતિ આવશ્યક છે.

તમારા માટે સત્સંગનો શું અર્થ છે, આ સમજમાં આગળ વધવા માટે હું તમને પ્રોત્સાહિત કરીશ કે તમે તમારા અનુભવને વ્યક્ત કરો અને તેને વધુ ને વધુ બારીકીથી અને સ્પષ્ટતાથી વ્યક્ત કરો. તેનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો કે તમે માનતા હો કે તમે એક લેખક છો કે નહીં; જો તમને અનુભવ થયો છે તો શબ્દો આપોઆપ વહેવા લાગશે. અને જો તમને એમ લાગતું હોય કે તમે કોઈપણ રીતે તમારા અનુભવનું વર્ણન નહીં કરી શકો, કારણ કે તે અનુભવ ઘણો મહાન, અવર્ણનીય અને ભાષાથી પરે છે તો હું તમને એક પ્રસંગ કહું છું.

કેટલાંક મહિના પહેલાં, હું ગુરુમાઈજી સાથે આ જ દુવિધા વિશે વાત કરી રહી હતી કે જે વર્ણનથી પરે છે, તેનું વર્ણન કરવું કેટલું વિરોધાભાસી છે. મેં ગુરુમાઈજીને કહ્યું કે ઘણાં વાક્યાંશો જેવા કે ‘તે અવર્ણનીય છે’ અથવા ‘તે શબ્દોથી પરે છે’ તેમાં અસ્પષ્ટતાનો ભાવ હોય છે અને તેના પ્રયોગથી મને ક્યારેય સંતોષ નથી થતો; તેમ છતાં આધ્યાત્મિક માર્ગ પર આપણને જે અનુભવ થાય છે, તેમાંના ઘણા અનુભવ એવા હોય છે જેને શબ્દોમાં સમાવવા ઘણા મુશ્કેલ છે! ગુરુમાઈજીએ થોડી ક્ષણ મારી સામે જોયું, તેમની આંખોમાં કોમળતા હતી. પછી તેમણે કહ્યું, “એટલા માટે લોકોને કહેવામાં આવે છે કે તેઓ તેમનાં અનુભવનાં કોઈ એક રત્ન વિશે કહે.”

તેથી જો તમને લાગતું હોય કે તમે સત્સંગના વિવિધતાપૂર્ણ અને વિશાળ પરિદશ્યનું વર્ણન નહીં કરી શકો તો તમારા અનુભવના કોઈ એક ‘રત્ન’ પર, તેના કોઈ એક પાસા પર કેન્દ્રણ કરો. જે રીતે ગુરુમાઈજીના સંદેશને પ્રાપ્ત કરતી વખતે તમને જે પહેલો અનુભવ થયો હતો અને જે સંદેશના તમારા અધ્યયનમાં એક કેન્દ્રબિંદુ બની ગયું, તે જ રીતે તમારા અનુભવનું આ એક પાસું, એક એવું કેન્દ્રબિંદુ બનશે જ્યાં તમે હંમેશાં પાછા ફરી શકો છો. જેમજેમ તમે તમારા અંતરના સત્ય તરફ તમારી નાવને આગળ વધારતા જશો તેમતેમ તમારા અનુભવનું એ પાસું, એક સુકાનની જેમ કાર્ય કરશે અને તમારું દિશાનિર્દેશન કરશે.

મુંડકોપનિષદમાં કહેવામાં આવ્યું છે,

મહાન અને દેદીપ્યમાન આત્માનું સ્વરૂપ અચિંત્ય છે. આત્મા સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છે, દૂરથી પણ સુદૂર છે. તે અહીં, આપણા અંતરમાં છે અને ઋષિગણને તે હૃદયની ગુહામાં નિવાસ કરનારના રૂપે મળે છે.^૧

આ શબ્દોમાં, આ શાશ્વત પ્રજ્ઞાનમાં કેટલું આશ્વાસન છે! તેમાં તરત જ એ સ્વીકારી લેવામાં આવ્યું છે કે પરમ સત્ય સૂક્ષ્મ છે; તે વિચાર કે ચિંતનની પરે છે અને તેમાં એ દૃઢતાપૂર્વક કહેવામાં આવ્યું છે કે આત્માને જાણી શકાય છે. હા, તમે નિશ્ચિતરૂપે આ વિરોધાભાસની પરે જઈ શકો છો અને તેનાં દર્શન અને તેની અનુભૂતિ કરી શકો છો, જેનાં દર્શન અને અનુભૂતિ કરવી લગભગ અસંભવ લાગે છે. આનું સમાધાન આ જ શ્લોકમાં નિહિત છે જે અકથિત હોવા છતાં પૂર્ણ જીવંતતાથી ઉપસ્થિત છે અને એ સમાધાન છે તમારો પોતાનો પ્રયત્ન.

એટલા માટે, હું તમને પ્રેરિત કરું છું કે તમારા માટે જે રીતનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે, તેના સ્વરૂપને આ મહિના દરમિયાન વધુ ધ્યાનથી જુઓ. તે પ્રયત્ન જરૂર કરો. તમે જેટલો વધુ એ પ્રયત્ન કરશો, તમારી બુદ્ધિ તેટલી જ વધુ સૂક્ષ્મ અને તીક્ષ્ણ બનતી જશે; તમે એટલી જ વધુ સ્પષ્ટતાથી એ તફાવત કરી શકશો કે ક્યારે તમે સત્સંગનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો અને ક્યારે નથી કરી રહ્યાં. અને તમે એ જાણી જશો કે સત્સંગ ભલે સુગમ છે, સુલભ છે તોપણ તે સાચે જ ઘણો શ્રેષ્ઠ અને અલૌકિક છે.

જેમ તમે જાણો છો, સત્સંગ માત્ર સારી સંગતિ કે પ્રેમભરી લાગણી નથી; એ આનંદદાયી ભોજન લીધા બાદ અનુભવ કરવામાં આવતો સંતોષ નથી અથવા નથી તે કોઈ મનોરંજક રમત રમવાથી મળતી ખુશી. સત્સંગ તેનાથી ઘણો વધુ મહાન છે, વધુ ભવ્ય અને વૈભવશાળી છે, તે ઘણો વધુ શક્તિશાળી છે. તે તમારા ઉચિત અને કાળજીપૂર્વક કરેલા પ્રયત્નનું ફળ છે; તે શ્રીગુરુની અનંત કૃપાનો પ્રસાદ છે; તે મહાન અને દેદીપ્યમાન આત્માની ઝલક છે; તે પરમ સત્યની સંગતિ છે.

આદર સહિત,

ઈશા સરદેસાઈ



^૧ મુંડકોપનિષદ ૩.૧.૭, અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૧૮ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.