

# વિચાર અને કર્મને શિસ્તમાં રાખવાની આધ્યાત્મિક રીત

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

હું મારી થેરાપી ઓફિસના ઝાંખા પ્રકાશમાં બેઠી હતી અને મારા હાથમાં બાળઉછેર પરનું નવું પુસ્તક હતું. તેનું પહેલું પ્રકરણ માતા-પિતાને 'શિસ્ત' શબ્દ વિશે ફરીથી વિચાર કરવા માટે પ્રેરિત કરે તેવું હતું. પુસ્તક વાંચતાં એક જોરદાર વાક્ય ધ્યાનમાં આવ્યું : 'શિસ્તનો હેતુ શો છે?' 'શિસ્ત' શબ્દ સીધો જ લેટિન શબ્દ Disciplina (ડિસિપ્લિના) પરથી આવ્યો છે, અગિયારમી સદીથી જેનો ઉપયોગ શીખવવું, શીખવું અને સૂચનાઓ આપવા માટે કરવામાં આવતો હતો. તો 'શિસ્ત'નો તદ્દન સીધો અર્થ છે : શીખવવું.

શિસ્તની આ નવી પરિભાષા મારા માટે પરિવર્તનકારી હતી. જ્યારે તમે 'શિસ્ત' શબ્દ સાંભળો છો ત્યારે તમારા મનમાં ઊપસી આવતી છબિ વિશે વિચારો. મારા મનમાં તો એક વાલી તેના બાળક સામે ગુસ્સાથી તાકી રહેતા હોય તેવી કલ્પના થતી. પરંતુ અત્યારે તો હવે હું જોઉં છું કે, માતા-પિતા પોતાના બાળકની સામે બેસીને, તેની સાથે આંખથી આંખ મિલાવીને વાત કરે છે અને તેને વધુ સારા માર્ગ તરફ જવા પ્રેમથી દોરવણી આપે છે.

સંતભગવંત સાહેબજી અને સદ્ગુરુ સંતોએ અમને યુવાનોને દંડ આપીને કે લઢી-ધમકાવીને નહિ, પણ યોગ્ય શિખામણ આપીને કેવાં શિસ્તબદ્ધ કર્યાં છે તેનાં સ્મરણ સાથે ઊંડા વિચારમાં મેં મારી આંગળીઓ ટેબલ પર થપથપાવી અને સાથે કેટલીક પ્રિય યાદો મારા મનમાં ઊછળવા લાગી.

૧૨ વર્ષની ઉંમરે, મારી રોજનીશી કે જે મારી હંમેશની સાથી હતી, અને મારાં મિત્રો વિશેની મારી બધી ફરિયાદો એ રોજનીશીનાં પાનાંઓમાં સમાયેલી હતી. દરરોજ મારાં મિત્રો વિશેની ફરિયાદોને ગુસ્સામાં હું તેમાં જ્યાં ત્યાં નોંધી લેતી. પરંતુ, એક દિવસ મારી રોજનીશી વિશે કંઈ પણ વાતચીત કર્યા વગર, સદ્ગુરુ સંત શાંતિદાદાએ મને સહજ જ આજ્ઞા કરી કે, 'આજથી તારી ડાયરીમાં દરરોજ ભગવાનની અનુભૂતિના પ્રસંગો વિશે લખજે.' તેમણે મને ન તો ટોંકી કે ના તો કંઈ કહ્યું, તેના બદલે તેઓએ મને સાચી વસ્તુ કરવાની સમજ આપી. ત્યારથી, જેમ જેમ હું મારા જીવનમાં ભગવાનના આશીર્વાદથી રોજ બનતા સારા પ્રસંગોની નોંધ લખતી ગઈ, તેમ તેમ મારી ડાયરીની નોંધ વધુ ને વધુ સકારાત્મક થતી ગઈ.

એક નોંધમાં મેં લખ્યું હતું કે, 'આજનો દિવસ બહુ ખરાબ હતો, પરંતુ, શાંતિદાદાની આજ્ઞાની સ્મૃતિ સાથે, આજે જે કંઈ સારા પ્રસંગો

બન્યા તે આ પ્રમાણે છે...' વર્ષો પછી ભૂતકાળની તે નોંધને જોતાં મને યાદ ના આવ્યું કે, તે દિવસકેમ ખરાબ હતો, પરંતુ, તે દિવસે મને અનેક પ્રસંગોમાં ભગવાનની ઉપસ્થિતિની અનુભૂતિ થઈ હતી તે તાદૃશ્ય અત્યારે પણ યાદ છે. એક સરળ, પ્રેમભરી અને યોગ્ય આજ્ઞા દ્વારા શાંતિદાદાએ મને દુનિયાને જોવા માટે એક નવી દૃષ્ટિ આપી.

તેવી જ રીતે, ગપસપ કરવાની આદતવાળી મારી તરુણ અવસ્થાને સંતભગવંત સાહેબજીએ એક નવો દૃષ્ટિકોણ આપ્યો : 'કોઈનામાં હલ અવગુણ હોય અને એક ગુણ હોય, તો એ એક ગુણને મોટો કરીને જોવો.' માધ્યમિક શાળાનાં મારાં વર્ષો કોઈની પીઠ પાછળ તેની ટીકા કરનારાં હતાં. મારું આવું નકારાત્મક વલણ હોવા છતાં, સાહેબદાદાએ ક્યારેય મને ટોંકી નથી, પરંતુ તેના બદલે તેઓએ મને વધુ સંવાદિતાસભર જીવન જીવવાની પ્રેરણા આપી : 'બીજાના ગુણ જુઓ. પણ જ્યારે તમને કોઈના અમહિમાની વાત સાંભળવામાં આવે, ત્યારે ત્યાંથી દૂર ખસી જાઓ અને ત્યાંથી ખસી શકાય તેમના હોય તો ધૂન કરો.'

આ બોધપાઠે મારા મિત્રો સાથેના સંબંધોમાં પરિવર્તન આણ્યું. હાઈસ્કૂલમાં અમે લંચ ટેબલ પ્રથા શરૂ કરી હતી, જેમાં અમે દરેક વ્યક્તિના અમને ગમતા ગુણો પરસ્પર જણાવતાં. આજે ૧૦ વર્ષ પછી પણ, મારા મિત્રો મને મળે ત્યારે કહે છે કે, 'તે વખતે તેમને મળેલી કેટલીક પ્રશંસા તો તેઓને અત્યાર સુધીમાં મળેલી પ્રશંસાઓમાંની શ્રેષ્ઠ પ્રશંસા હતી.' ખરેખર અમારા એ ગમ્મતભર્યા સંબંધો બદલાઈને હવે વધુ પરિપૂર્ણ અને અર્થસભર બન્યા છે.

હું અનુભવું છું કે, સત્સંગે મને ઘણી વખત શિસ્તનો સાચો અર્થ શીખવ્યો છે, ટીકા દ્વારા નહિ, પરંતુ હકારાત્મક ને આનંદદાયક રીતો દ્વારા આ દુનિયામાં જીવન જીવવાની રીતો શીખવી છે. આખરે શિસ્તનો સાચો અર્થ - દંડ કે ફેંસલો આપવો એ નહિ, પણ દિશાસૂચન કરવું અને માર્ગદર્શન આપવું એ જ તો છે.

મારી પ્રાર્થના છે કે, જ્યારે આપણાં બાળકો ભૂલ કરે, ત્યારે આપણે સહેજવાર રોકાઈને યાદ કરીએ કે, શિસ્તનો હેતુ તો કંઈક શીખવવું એ છે. અને અત્યારે હું તેમને શું શીખવવા માંગું છું? આપણે તેમને ગુસ્સાથી નહીં, પરંતુ તેમનામાં રહેલા શ્રેષ્ઠ ગુણો ખીલી ઊઠે એવા પ્રેમભર્યા હેતુથી ઉછેરીને તેમને શિસ્તમાં રાખીએ. ◆

(સહેલી શેઠના 'બ્રહ્મનિર્ઝર'-જુલાઈ ૨૦૨૪ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)

