

ગુરુઆજ્ઞા બળે મારી જીવનયાત્રા

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

મેં આ લેખ લખવાનું થોડા સમય માટે મુલતવી રાખ્યું હતું. સદ્ગુરુ સંત પૂજ્ય મનોજદાસજીએ મને “ગુરુઆજ્ઞાનો મારા જીવન પર પ્રભાવ” વિષય પર લખવાનું સૂચન કર્યું હતું, પરંતુ, ગુરુઆજ્ઞાના મહિમાને યથાર્થપણે સમજવા માટે સમગ્ર વિશ્વના કોઈપણ શબ્દકોશમાં પૂરતા શબ્દો નથી.

આજ્ઞાઓની મારા જીવન પર પડેલ અસર પર વિચાર કરતાં મને સમજાય છે કે, આવી આજ્ઞાઓ દ્વારા મારા ગુરુજનો મને સ્વસ્થ જીવન જીવવાના અદૃશ્ય આશીર્વાદ વરસાવી રહ્યા હોય છે.

સદ્ગુરુ સંત પૂ. શાંતિદાદાની પહેલી આજ્ઞા : એક વર્ષ માટે તળેલું ભોજન ન ખાવું. જે દ્વારા મને, મારો દેહ એ આત્માને રહેવા માટેનું સ્થાન છે માટે તેને એક મંદિરની જેમ જાળવવું જરૂરી છે તે શીખવા મળ્યું. જ્યારે મેં અને મારી બહેન આ આજ્ઞા લીધી ત્યારે પિયોરિયા મંડળના અન્ય ચાર સત્સંગીઓએ પણ સ્વેચ્છાએ આ આજ્ઞા સ્વીકારી અને મને સમૂહજીવનના પ્રભાવની પ્રતીતિ થઈ.

મારા માટે બીજી આજ્ઞા : એક વર્ષ સુધી દરરોજ મહત્તમ એક કલાક જ ટી.વી. જોવું. સમય જતાં અમે ટી.વી. જોવામાં ઓછો સમય પસાર કરતાં થયાં ને વધુ સમય એકબીજાં સાથે રહેતાં થયાં તેથી અમારા પરિવારમાં સકારાત્મક ગુણોની વૃદ્ધિ થઈ.

તે પછી : શાંતિદાદાએ મને કેટલાક સત્સંગીઓના સંપર્કમાં રહેવા માટેની પ્રેરણા આપી, જે દ્વારા મને શીખવા મળ્યું કે, મિત્રતા એ મારા સુખી જીવન માટેનું એક પગથિયું છે.

ત્યારબાદ જણાવ્યું : દરરોજ ૧૫ મિનિટ ભગવાનના મહિમાની વાતો લખવી. આથી, મેં રોજનીશી લખવાની અને ભગવાનને દરરોજ પત્રો લખવાની મારી આદત બનાવી દીધી. શાંતિદાદાએ ‘ભગવાનની વાતો લખવા’ માટે નિર્દેશ કર્યો હતો અને ભગવાન પ્રેમપૂર્વક આપણા મનને શુભ જોવા માટે પ્રેરિત કરતા હોય છે તેથી આ પત્રો ભગવાન પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતા પત્રો બની ગયા.

તે આજ્ઞા પછી, સંતભગવંત સાહેબજીએ મને નૃત્ય શીખવા માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું. નૃત્ય એક સ્વાસ્થ્યપ્રદ આદત બની ગઈ, કે જેને મેં તણાવનો સામનો કરવા માટેના અસરકારક ઉપાય તરીકે અપનાવી.

આ તબક્કે, મારી સપોર્ટ સિસ્ટમ મજબૂત હતી. જીવનના તણાવનો સામનો કરવા માટે મારી પાસે પારિવારિક જોડાણ, મિત્રો, હકારાત્મક વિચારસરણી, રોજનીશી લેખન અને નૃત્ય જેવાં કૌશલ્યોની મજબૂત ટૂલકીટ હતી.

અને પછી શાંતિદાદાએ સિદ્ધતપૂર્વક મારા જીવનને એક નવી દિશા આપી. તેઓએ મને બાળકો અને કિશોરો માટે એક ટ્રોમા થેરાપિસ્ટ તરીકે પૂર્ણ સમયની નોકરી સ્વીકારવા માટેનું સૂચન કર્યું. જો કે, તેઓ મને વર્ષોથી આ પવિત્ર જવાબદારી માટે તૈયાર કરી રહ્યા હતા. તેઓની બધી આજ્ઞાઓએ મને મારી પોતાની જાતને સંભાળવા માટેનો દૃઢ આધાર પૂરો પાડ્યો હતો. તેઓએ મારા જીવનને કેવી પ્રેમભરી માવજતથી મઠાવ્યું છે, અને દરેક ભક્તના જીવનમાં કેવી

જાગ્રતતા ને જાણપણું આપ્યાં છે તે હવે જ્યારે હું વિચારું છું ત્યારે મારી આંખો ભીંજાઈ જાય છે.

ભલે શાંતિદાદા અને સાહેબદાદાએ મને તણાવમુક્ત રહેવાની આવી બધી રીતો શીખવી હોય, તેમ છતાં નોકરીનો તણાવ મને પ્રાપ્ત સાધનો કરતાં વધારે અનુભવાય છે. પરંતુ, જ્યારે આપણે સંઘર્ષનો સામનો કરતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા ગુરુ કદીયે આપણો સાથ છોડતા નથી. મનોજદાસજીએ મને વધુ આજ્ઞાઓ આપી પ્રોત્સાહિત કરી; તેઓએ મને ‘બ્રહ્મનિર્ઝર’ સામયિકમાં લેખ લખવાની પ્રેરણા આપી અને ભગવાન મારામાં રહીને કાર્ય કરે તેવી દરરોજ પ્રાર્થના કરવા સૂચન કર્યું. તે દ્વારા તેઓએ મને નિયમિત લખવાનો અને તણાવમુક્ત રહેવા નિત્ય ભગવાન સાથે સંવાદ કરવાનો કસબ શિખવાડ્યો.

હવે, મનોજદાસજી જ્યારે મને ચિકિત્સક તરીકેની મારી આગામી ભૂમિકા તરફ દોરી રહ્યા છે, ત્યારે આપણને સૌનેય રોજ ૩૦ મિનિટ ધૂન કરવાની જે આજ્ઞા આપી છે તેના પાલનને પરિણામે હું તે ભૂમિકા નિભાવવા તૈયાર છું તેવું અનુભવું છું. રોજ ધૂન કરવાના નિયમને પાળવા માટેનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો મેં ૩૦ મિનિટ બહાર ચાલવા સાથે તેને જોડીને શોધી લીધો છે. આ અઠવાડિયે જ્યારે હું ખુશનુમા સવારે કે ઢળતી સાંજે બહાર ચાલવા નીકળું ત્યારે ભગવાનનું નામ રટતાં રટતાં અને તેઓનાં આશ્ચર્યચકિત કરી દે તેવાં સર્જન પ્રતિ આભાર વ્યક્ત કરતી આનંદસભર મનન કરું છું : મારા ચહેરાને કોમળતાથી સ્પર્શતાં સૂર્યનાં સોનેરી કિરણો, આકાશમાં મુક્તપણે વિહરતા હંસો, પાસેના તળાવમાં નૃત્ય કરતા પાણીના તરંગો, મકાનો પાસેથી પસાર થતાં મનને ભીંજવતી ફૂલોની મીઠી મહેક, વરસાદી રાત પછી ઘાસ પર ચમકતું ઝાકળ અને વસંતની તેમજ નૂતન આરંભની તાજી સુગંધ. ધૂન કરવાની આ એક સરળ આજ્ઞાએ મારામાં એક તદ્દન નવી જ ક્ષમતા ખોલી આપી : ચાલવું અને સાથે પ્રકૃતિ સાથે જોડાવું.

આજ્ઞાનું આ સામર્થ્ય છે. એવું નથી કે, આજ્ઞાઓ આપીને આપણા ગુરુજનો આપણું જીવન વધુ મુશ્કેલ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા હોય છે. ખરી બાબત તો તેનાથી તદ્દન અલગ છે. આપણા ગુરુને ખ્યાલ છે કે, જીવન સ્વાભાવિક રીતે જ કઠિન અને દુઃખદાયક હોઈ શકે છે, આથી આવી આજ્ઞાઓ આપણને શાંતિ અને સમજદારીથી જીવન જીવવાનો માર્ગ ખોલી આપે છે. જ્યારે હું પાછળ ફરીને મારી આધ્યાત્મિક યાત્રા તરફ દૃષ્ટિ કરું છું ત્યારે મને લાગે છે કે આ આજ્ઞાઓ તો મારું જીવન બચાવનાર લાઈફ જેકેટ સમાન હતી કે જે મને જીવનરૂપી દરિયામાં તરતા રહેવા માટે મારા માર્ગ પર બિછાવવામાં આવી હતી.

જ્યારે આપણી સમક્ષ કોઈ પડકારભરી સ્થિતિ આવીને ઊભી રહે ત્યારે આપણા ગુરુએ આપેલી આજ્ઞા તેનો સામનો કરવામાં સહાયરૂપ બને છે. આજ્ઞા એ તો આપણા ગુરુનો આપણા પ્રત્યેના અઢળક પ્રેમનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે. ◆

(સહેલી શેઠના ‘બ્રહ્મનિર્ઝર’-મે, ૨૦૨૧ના અંકમાં પ્રકાશિત મૂળ અંગ્રેજી લેખનો ભાવાનુવાદ)