

લાગણીઓના ભાવનાત્મક ચક્રોળના ઉતાર-ચઢાવથી ઉપર ઊઠીએ

~ ભાવાનુવાદ સંકલન : સંગીતાબહેન મોદી (અમદાવાદ)

‘મહિમા બોક્સ’

એક દિવસ હું એરપોર્ટની બહાર ઊભી હતી ત્યારે અચાનક બે બાળકો ઉમંગભરે ઝડપથી દોડતાં મારી બાજુમાંથી પસાર થયાં. ‘આજે અમે પપ્પાને મળીશું, આજે અમે પપ્પાને મળીશું.’ એમ હર્ષભરે બોલતાં બોલતાં તેઓ એરપોર્ટની અંદર દોડી ગયાં. આવું સુંદર દૃશ્ય જોઈને મને અત્યંત આનંદ અનુભવાયો.

જ્યારે આ બાળકો દોડીને અંદર જઈ રહ્યાં હતાં ત્યારે એક બુઝુર્ગ માણસ એરપોર્ટના દરવાજામાંથી બહાર નીકળી રહ્યા હતા. એમના હાથમાં ઘણું વજન હોવાથી તેઓએ સંતુલન ગુમાવ્યું અને દરવાજા સાથે અથડાઈને ફરસ પર પડી ગયા. કેટલાક લોકો તેમને મદદ કરવા દોડી આવ્યા. મને લાગ્યું કે, તેમના પરિવારના કોઈ હશે, પણ ઊભા થઈને પેલા બુઝુર્ગ જ્યારે જમણી તરફ ફર્યા ત્યારે તેઓને મદદ કરનારા તો ડાબી તરફ ચાલી નીકળ્યા હતા. અને પછી એ બુઝુર્ગ એકલા પોતાની કાર તરફ ચાલવા લાગ્યા. આ દૃશ્ય જોઈને મને વિષાદ, શોક અને બેચેનીની લાગણી અનુભવાઈ.

એકબીજાથી એક મિનિટ કરતાં પણ ઓછા સમયમાં બનેલા આ બે પ્રસંગોમાં મેં બે તીવ્ર વિરોધાભાસી લાગણીઓનો અનુભવ કર્યો : બાળકોનો તેમના પિતાની સાથેના પુનર્મિલનનો આનંદ અને પડ્યા પછી ઊભા થઈને એકલા ઘરે જતા બુઝુર્ગ માણસનું દુઃખ. મારા મનના બે આગંતુકો - આનંદ અને દુઃખ બંને હંમેશાં હાથમાં હાથ નાખીને સાથે આવે છે અને એ બંનેની વચ્ચે હું લાગણીઓના ભાવનાત્મક ચક્રોળના ઉતાર-ચઢાવ પર અનિયંત્રિત રીતે ઝૂલતી રહું છું. અચાનક એક સ્પષ્ટ વિચાર મનમાં આવ્યો કે, સત્સંગ દ્વારા તમને આ વસ્તુથી રક્ષા કરવાનો જ પ્રયાસ થઈ રહ્યો છે. અને એ વિચારની સાથે જ મારી બધી લાગણીઓ એક બાજુ પર ધકેલાઈ ગઈ.

સત્સંગ આપણને માનસિક શાંતિ અને સ્થિરતા આપીને જીવનના ઉતાર-ચઢાવથી રક્ષણ આપે છે. મને સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. મનોજદાસજીને ગમતો શબ્દ યાદ આવે છે : સમતા, આપણને લાગતી સારી અને ખરાબ પરિસ્થિતિમાં સ્થિર રહેવાની ક્ષમતા.

આપણા ગુરુ એટલા બધા પ્રેમાળ છે કે, તેઓ ઈચ્છતા નથી કે આપણે આપણા જીવનમાં ઉતાર-ચઢાવનો અનુભવ કરીએ. પણ તેઓ તો આપણે સ્થિરતાનો-સમતાનો અનુભવ કરીએ તેવું ઈચ્છતા હોય છે. આવી સમતાની સ્થિતિ આપણે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તે તેઓ પોતાના ઉપદેશ દ્વારા ઉજાગર કરતા હોય છે.

મારો પરિવાર ગુરુદરિ સંતભગવંત સાહેબજીના એક ઉપદેશ અને તેઓના પ્રિય સૂત્ર : ‘સવળું વિચારો, બાકીનું તેની પાછળ આવશે...’થી પ્રભાવિત થયો

હતો. મારાં માતા-પિતાએ બૂટના એક ખાલી ખોખાનો સરસ ઉપયોગ કર્યો હતો. તે ખોખામાં એક ખાંચો કરીને તેને ‘મહિમા બોક્સ’ એવું નામ આપ્યું હતું. દિવસમાં એક વખત પરિવારના દરેક સભ્ય એકબીજાંની સરાહના કરતું કંઈક એક ચિઠ્ઠીમાં લખીને ખોખાના ખાંચામાં સરકાવી દેતા. દરેક મહિનાના અંતે અમે એ સૌ એ ખોખું ખોલીને બધી ચિઠ્ઠીઓ વાંચવા માટે ભેગાં થતાં. આવી મહિમા-બેઠકના અંતે અમે સૌ વધુ ગુણગ્રાહ્યતા, હકારાત્મકતા અને સમતા અનુભવતા.

સાહેબજીની સમતામાં રહેવાની શિખ આપણને સત્સંગ ઉપરાંત પણ ઘણી જગ્યાએ ઉપયોગી થાય છે. તાજેતરમાં જ મારી એક યુવા ક્લાયન્ટે મને જણાવ્યું કે, ‘મારી મમ્મી મને કહે છે કે, મારી સાથે વાત કરવી જ તેને કંટાળો ઉપજાવે છે.’ તેઓના વાર્તાલાપનો ૭૫ ટકા સમય તો વાદવિવાદમાં જ જતો હોય છે. માતા-દીકરીના સંબંધમાં રહેલી તેઓની આવી નકારાત્મકતા દૂર કરવી જરૂરી હતી. તેઓએ એકબીજાંની સાથે સંવાદિતા ઊભી કરવા માટે જાગૃત પ્રયાસ કરવાનું નક્કી કર્યું. એટલે મેં તેને પરસ્પર વધુ હકારાત્મક સંવાદ સાધવા માટે ‘મહિમા બોક્સ’ જેવું બોક્સ મૂકવાનું સૂચન કર્યું. અમારે આટલી વાત થઈ ત્યાં તો રૂમમાં વાતાવરણ એકદમ હળવું થઈ ગયું. અને પરિવાર માટે એક સુંદર બોક્સ સજાવવાના કામ માટે તરત ઘરે જવાનું એ દીકરી રોકી ના શકી.

પરિવારમાં લેખિત કે મૌખિક રીતે સકારાત્મક સંવાદ વધારવા માટે ઉપયોગી બની શકે એવાં નીચે જણાવેલાં કેટલાંક સૂચનો ધ્યાનમાં લેવા જેવાં છે :

- * ભગવાનના કયા સર્જન માટે તમારે આભાર માનવો જોઈએ ? (જેમ કે, પુસ્તકાલયો, પ્રકૃતિ, સૂર્યપ્રકાશ, પરિવાર વગેરે)
- * આપણે શેના માટે એકબીજાનો આભાર માનવો જોઈએ ? (એકબીજાં પ્રત્યે આભાર દર્શાવવાની કેટલીક તકો હોય છે - જેમ કે, આપણા જમવાનું ધ્યાન રાખવા બદલ, આપણે જ્યારે ઘરે આવીએ ત્યારે ઉત્સાહપૂર્વક આવકારવા બદલ વગેરે.)
- * તમારે તમારો પોતાનો આભાર શા માટે માનવો જોઈએ ? (તમારી વ્યક્તિગત સિદ્ધિઓ પ્રતિ આભાર વ્યક્ત કરવાની કેટલીક તકો હોય છે - અને ત્યારે તે સિદ્ધિ નાની હોય કે મોટી હોય તે મહત્વનું હોતું નથી.)

દરેક પરિસ્થિતિમાં સવળું જોવાથી જીવનમાં આવતા ઉતાર-ચઢાવની આપણી પર ઓછી અસર થાય છે, કારણ કે, સવળું જોવાથી આપણે હંમેશાં આનંદનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. આખરે તો ભગવાનના દિવ્ય હસ્તે પહેલેથી જ બધું લખાયેલું હોય છે તેમ સમજી દરેક પરિસ્થિતિમાં સવળું જોવું એ જ તો સમતા છે. ◆

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