અંતરમાં ઝગમગતા આત્માને જુઓ

૧ એપ્રિલ, ૨૦૨૦

આત્મીય પાઠકો,

જોવું એટલે શું? અલબત્ત, આપણે આંખોથી જોઈને અગણિત દૈનિક કાર્યો કરીએ છીએ, જેમ કે આપણા સંસારને ચલાવવો, વાંચવું-લખવું, બીજાં લોકોના હાવભાવ સમજવા, રસ્તા પરની રેખાઓ વચ્ચે વાહન ચલાવવું વગેરે વગેરે. પરંતુ વાસ્તવમાં આપણે કેટલું જોઈએ છીએ? એક દિવસ બપોરે આશ્ચર્યચકિત થઈને મેં સ્વયંને આ પ્રશ્ન પૂછ્યો, જ્યારે પુસ્તક વાંચતા-વાંચતા એક ક્ષણ થોભીને મેં ઉપર નજર કરી અને જોયું કે વિશાળ નીલા આકાશમાં અર્ધચંદ્ર તેજસ્વિતાથી ઝગમગી રહ્યો હતો. એ ચંદ્ર ખૂબ જ આકર્ષક દેખાતો હતો — તેનો આછો ભાગ આકાશ જેવો જ મનોહર નીલ રંગનો હતો, જ્યારે તેનો ઘેરો ભાગ રાત્રિના સમયે ચંદ્રના હંમેશાં દેખાતા રાખોડી રંગને પ્રતિબિંબિત કરી રહ્યો હતો. તેનો પ્રભાવ સૂક્ષ્મ અને ચિત્તવેધક હતો — અર્ધ-નીલ, અર્ધ-અદૃશ્ય ચંદ્ર મસ્તી કરતો હોય તેમ મધ્યાહ્ન સમયે તેનો ચહેરો બતાવી રહ્યો હતો.

ચંદ્ર તો ત્યાં જ ઉપસ્થિત હતો અને અત્યંત ભવ્ય હતો તોપણ આટલા લાંબા સમયથી બેઠો હોવા છતાં હું તેને કેમ ન જોઈ શક્યો? આ સુંદર દૃશ્યથી સંમોહિત થઈને હું ઘણીવાર સુધી ચંદ્રને નિહાળતો રહ્યો, આ વાસ્તવિક પરંતુ સ્વપ્નવત્ દૃશ્યની અનુભૂતિમાં તેમજ તેણે મારી અંદર ઉત્પન્ન કરેલા વિસ્મયના બોધમાં સ્વયંને નિમગ્ન કરતો રહ્યો.

જ્યારે મેં આ ક્ષણ પર મનન કર્યું, તો મને શ્રીગુરુમાઈનો આ વર્ષનો સંદેશ યાદ આવી ગયો. મને સમજાયું કે આપણે આપણું ધ્યાન ચંદ્ર અને તારાઓ તરફ વાળીએ, તો જેમ તેઓ વિસ્મયના સદૈવ ઉપસ્થિત સ્રોત છે, તેમ આત્મા પણ સદૈવ મારા અંતરમાં ઝગમગી રહ્યો છે, અને મને આનંદ અને પ્રશાંતિનો અનુભવ પ્રદાન કરી રહ્યો છે. તેમ છતાં વાસ્તવમાં હું મારી અંતરદૃષ્ટિને આત્મા તરફ લઈ જઈને તેના અનેક દિવ્ય ગુણોનો આનંદ કેટલીવાર ઉઠાવું છું? તેણે મને વધુ ચિંતન કરવા પ્રેરિત કર્યો : હું કેવી રીતે વારંવાર મારા અંતર-આકાશની ખોજ કરવા સ્વયંને સ્મરણ કરાવી શકું અને મારા બોધને આનંદ અથવા પ્રશાંતિમાં અથવા પરમ સુખના ભાવમાં નિમગ્ન કરી શકું?

આપણાં બધાંનાં જીવનમાં કોઈને કોઈ રીતે જે સંકટો આવી રહ્યાં છે, તેના માટે આવશ્યક છે કે આપણે સ્વયંને આધ્યાત્મિક રીતે પોષિત કરવામાં રચનાત્મક અને સંકલ્પિત થઈએ. વર્તમાન સમયમાં સત્સંગ માટે વ્યક્તિગતરૂપે ભેગા મળવાનું શક્ય નથી. સૌભાગ્યથી, સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર ઘણાં બધાં મદદરૂપ સાધનો ઉપલબ્ધ છે અને એ આપણને રચનાત્મક રીતે સત્સંગ કરવાનો અવસર પ્રદાન કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જે સાધકો

કેલિફોર્નિયામાં સ્થિત ઑકલેન્ડના સિદ્ધયોગ આશ્રમમાં નિયમિતરૂપે સંકીર્તન અને ધ્યાન કરી રહ્યા હતા, તેઓ હવે પોતપોતાના ઘરે તેમના અભ્યાસોમાં સંલગ્ન થઈ રહ્યાં છે. તેઓ રવિવારે સવારે આઠ વાગ્યે શ્રીગુરુગીતાના વેબસાઇટ રેકૉર્ડિંગ સાથે શ્રીગુરુગીતાનું પઠન કરે છે અથવા આશ્રમના સવાર, બપોર અને સાંજના ધ્યાનના સમયે ધ્યાન કરે છે. તેઓ 'સોશિઅલ ડિસ્ટન્સિંગ' એટલે કે સામાજિક અંતરનું પાલન કરીને આશ્રમની દિનચર્યામાં ભાગ લઈ રહ્યા છે. મારી વાત કરું તો, જયારે પણ હું વેબસાઇટ પર દરરોજ પ્રકાશિત થતા પ્રેરણાદાયી અનુભવો અને વ્યાખ્યાઓને વાંચવામાં તેમજ ફોટો ગૅલેરી જોવામાં મગ્ન થઈ જાઉં છું, ત્યારે મને લાગે છે કે હું સત્સંગમાં છું.

હું તમને હૃદયપૂર્વક પ્રોત્સાહિત કરું છું કે તમે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર વિપુલ માત્રામાં ઉપલબ્ધ સાધનોમાં ભાગ લઈને તમારી રીતે તમારા સત્સંગની રચના કરો. આ રીતે, તમે તમારા બોધને આત્માના અનુભવ તરફ પાછા વાળવાનો અભ્યાસ કરી શકો છો અને મુશ્કેલ સંકટના આ સમયને આધ્યાત્મિક વિકાસના સમયમાં બદલી શકો છો. આપણે કેટલાં ભાગ્યશાળી છીએ કે આ સમયે આપણી પાસે આટલા અનમોલ ખજાનાનો આધાર છે!

પહેલી અને સૌથી અગત્યની વાત એ છે કે જો આપણે સંદેશના 'એકથી વધારેવાર ભાગ લેવાનાં પૅકિજ' માટે પંજીકરણ કરાવ્યું હોય તો આપણે 'મધુર સરપ્રાઇઝ' ૨૦૨૦માં સ્વયંને વારંવાર લીન કરી શકીએ છીએ. (જો તમે ઇટાલિયન, ફ્રેંચ, જર્મન, જાપાની, પૉર્ટુગીઝ, રશિયન અથવા સ્પેનિશ ભાષા બોલો છો, તો તમને એ જાણીને ઘણી ખુશી થશે કે હવે 'મધુર સરપ્રાઇઝ' આ ભાષાઓમાં સબટાઇટલ્સ સાથે ઉપલબ્ધ છે!) અને આપણામાંથી જેમણે 'એકથી વધારે વાર ભાગ લેવાનાં પૅકિજ' માટે પંજીકરણ કરાવ્યું છે તેઓ ગુરુમાઈજીના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશ પર આધારિત અભ્યાસ પુસ્તિકામાં આપેલા અભ્યાસોમાં ''શારીરિક રૂપે'', ''ચિત્ર કે કલાકૃતિ દ્વારા'' અને ''માનસિક નકશો તૈયાર કરીને'' પોતાના મન અને હૃદયને લીન કરી શકે છે. અભ્યાસ પુસ્તિકામાં સમાવિષ્ટ છે અદ્‌ભુત પોસ્ટ જેનું શીર્ષક છે ''ગુરુ-શિષ્ય સંવાદ'', જેમાં શ્રીગુરુમાઈ દ્વારા 'મધુર સરપ્રાઇઝ' દરમ્યાન પૂછાયેલા પ્રશ્નો અને વિદ્યાર્થીઓએ આપેલા તેના જવાબોનું સંકલન છે. તમે 'એકથી વધારેવાર ભાગ લેવાના પૅકિજ'માંથી જે પણ પૅકિજ લો, અભ્યાસ પુસ્તિકા એ દરેક પૅકિજનો એક ભાગ છે; અથવા તમે આ અધ્યયન સાધન એટલે કે અભ્યાસ પુસ્તિકા માટે અલગથી પણ પંજીકરણ કરાવી શકો છો.

આ મહિનાથી વિશ્વભરની ખૂબ જ લોકપ્રિય આધ્યાત્મિક વાર્તાઓ અને લોકકથાઓ વેબસાઇટ પર ફરી એકવાર પ્રકાશિત થવાની શરૂ થશે, જેના માધ્યમથી આપણે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશનું અન્વેષણ અને અધ્યયન કરી શકીશું. એ જ ઉદ્દેશથી આ વાર્તાઓ ગુરુમાઈજી દ્વારા પસંદ કરવામાં આવી છે. દરેક વાર્તા બે રીતે પ્રકાશિત થશે : સિદ્ધયોગી દ્વારા લિખિત રૂપે અને ઑડિયો રિકૉર્ડિંગના રૂપે.

આ મહિને ઑડિયો પ્રસારણ દ્વારા સિદ્ધયોગ ધ્યાનસત્રનું ત્રીજું સત્ર પણ ઉપલબ્ધ થશે. એ ખરેખર આનંદની વાત છે! આ સત્રનું શીર્ષક છે, "Befriending the Mind, Putting the Heart at Ease: *Sukha-sadhya*." સંસ્કૃત ભાષાના શબ્દ ''સુખ-સાધ્ય''નો અર્થ છે, ''સાચું સુખ'' અને આ શીર્ષક એ ઉપાયો તરફ નિર્દેશ કરે છે જેના દ્વારા આપણે ધ્યાનના આપણા અભ્યાસમાં સુખ-સાધ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીશું.

આ મહિને હું તમને પ્રોત્સાહિત કરું છું કે તમે તમારા મન અને હૃદયને આત્મા તરફ વાળવાના એક ઉપાય તરીકે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ આ બધી અને બીજી અનેક તકોનું અન્વેષણ કરો. શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૨૦ના સંદેશને અભ્યાસમાં ઉતારવા માટેના તમારા સ્વયંના માર્ગના અને વેબસાઇટના અન્વેષક બનો.

***

એપ્રિલ મહિનામાં અનેક તહેવારો આવે છે, જેમાં તમે ભાગ લઈ શકો છો — અને તેની સાથેસાથે વેબસાઇટ પર આત્માની અભિવ્યક્તિને ઓળખવાના બીજા અવસરો પણ હશે.

હનુમાન જયંતી — ૮ એપ્રિલ

ભગવાન શ્રીરામના વફાદાર મિત્ર અને સાચા સેવક રૂપે શ્રીહનુમાન સંપૂર્ણ વિશ્વમાં પરમપ્રિય છે. હનુમાનજી વિશેની અનેક વાર્તાઓમાં, આ અમર વાનરદેવનું વર્ણન એવી રીતે કરવામાં આવે છે, જેઓ ભગવાન શ્રીરામની સેવામાં રત, ભક્તિભાવ અને દઢતાના દિવ્ય સદ્‌ગુણોના મૂર્તરૂપ છે. પોતાના હૃદયમાં ભગવાન શ્રીરામને જોવાની હનુમાનજીની ઉત્કટ ઇચ્છા, આપણને પ્રેરિત કરે છે કે ભગવાનને જોવા માટે આપણે આપણા અંતરમાં એકાગ્ર થઈએ. હનુમાન જયંતી, તેમના જન્મદિવસનો આનંદમય ઉત્સવ છે. આ ઉત્સવ પર હનુમાન ચાલીસાના પાવન સ્તોત્રનો પાઠ તેમજ ભારતના મહાકાવ્ય, રામાયણનો પાઠ કરવામાં આવે છે, જેમાં હનુમાનજીએ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી હતી. આ મહિને સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર તમે મનમોહક ભજન, ‘મંગલ રામ દુલારે’ પણ સાંભળી શકશો, જે હનુમાનજીને તેમના સંરક્ષણ અને આશીર્વાદો માટે કરાતી એક પ્રાર્થના છે.

અર્થ ડે (પૃથ્વી દિવસ) — ૨૨ એપ્રિલ

‘અર્થ ડે’ પર આપણે, આપણા ગ્રહની અનુપમ સુંદરતા અને પવિત્રતાનો ઉત્સવ મનાવીએ છીએ; આપણે આ દિવસે પ્રાકૃતિક જગતની સુરક્ષા અને સંરક્ષણ માટે વિશ્વભરના લાખો સહૃદયી અને દઢ મનોબળવાળા નાગરિકોના પ્રયત્નોનો ઉત્સવ પણ મનાવીએ છીએ. આ વર્ષે ‘અર્થ ડે’ની ૫૦મી વર્ષગાંઠ છે, જેને ૧૯૦ દેશોમાં મનાવવામાં આવશે; ઐતિહાસિક રીતે આ ઉત્સવ પદયાત્રા, સેમિનાર અને મહોત્સવનું આયોજન કરીને મનાવવામાં આવે છે. આ દિવસ — અને પ્રત્યેક દિવસ — પૃથ્વી સાથે જોડાઈને સમય વિતાવવાનો શ્રેષ્ઠ દિવસ છે અને આપણે આવું કરી શકીએ છીએ, સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર પ્રકૃતિના ફોટા જોઈને. જ્યારે તમે આ રીતે પ્રકૃતિની સુંદરતાની મુલાકાત લો, ત્યારે આ ગ્રહના સંરક્ષણ અને કલ્યાણ માટે આશીર્વાદ મોકલીને તમે તમારા વિસ્મય અને કૃતજ્ઞતાના ભાવને અભિવ્યક્ત કરી શકો છો.

અક્ષય તૃતીયા — ૨૫ એપ્રિલ (ભારતમાં ૨૬ એપ્રિલ)

હિંદુ પંચાંગ અનુસાર અક્ષય તૃતીયા સૌથી શુભ સાડા ત્રણ દિવસોમાંથી એક દિવસ તરીકે ઓળખાય છે. આ તહેવાર સંપત્તિ, સમૃદ્ધિ અને સુખ સાથે જોડાયેલો છે. આ દિવસ આપણને આપણા સ્વયંના જીવનમાં અને આપણી આસપાસના જગતમાં રહેલી પ્રચુરતાને જોવાનું અને તેનો અનુભવ કરવાનું સ્મરણ કરાવે છે. સંસ્કૃત ભાષાના શબ્દ 'અક્ષય'ના અનેક સુંદર અને વિભિન્ન અર્થ છે, જેમાં સમાવિષ્ટ છે 'અવિનાશી', 'અખૂટ' તથા 'અસીમ'; સાથેસાથે તે સંપત્તિનો ઉલ્લેખ પણ કરે છે જે અહીં સમૃદ્ધિ, આશા, આનંદ અને સફળતાના સંદર્ભમાં છે. નવા વેપારનો આરંભ કરવા માટે અક્ષય તૃતીયાને સૌથી શુભ દિવસ માનવામાં આવે છે. આ ઉત્સવ સાથે જોડાયેલો રસ મહાભારતમાંથી લેવામાં આવેલી અક્ષય અનુગ્રહની વાર્તા ''અક્ષય પાત્ર'' દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે.

શ્રીશંકરાચાર્ય જયંતી — ૨૭ એપ્રિલ (ભારતમાં ૨૮ એપ્રિલ)

આઠમી શતાબ્દીના, ભારતના આત્મજ્ઞાની ગુરુ અને દાર્શનિક, આદિ શંકરાચાર્યે અદ્વૈત વેદાંતના મુખ્ય તત્ત્વોને સ્પષ્ટરૂપે વ્યક્ત કરવામાં મદદ કરી હતી — વિશેષ કરીને એ શિખામણ કે આત્મા દરેક મનુષ્યના અંતરમાં વિદ્યમાન છે તથા ભગવાન અને આત્મા એક જ છે. તેમના ગ્રંથ, 'આત્મબોધ'માં આદિ શંકરાચાર્યજી લખે છે :

> જ્યારે સાધક પરમ સત્યનું શ્રવણ કરીને તેના પર મનનચિંતન કરે છે,
> તો તેના અંતરમાં જ્ઞાનનો અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે.
> ત્યારે, બધી અશુદ્ધિથી મુક્ત થઈને તે સુવર્ણ સમાન ઝગમગે છે.

કેટલીકવાર, જ્યારે આપણે મહાન દ્રષ્ટાઓના ગહન લેખને વાંચીએ છીએ ત્યારે આપણે વિચારીએ છીએ કે *તેઓ મારા વિશે નથી કહી રહ્યા — હું તો માત્ર એક સામાન્ય વ્યક્તિ છું જે ધ્યાન કરે છે.* શ્રીશંકરાચાર્ય અહીં આપણને યાદ અપાવે છે કે તેઓ *આપણા* વિશે જ કહી રહ્યાં છે. કારણકે તમે આ પત્ર વાંચી રહ્યાં છો અને સિદ્ધયોગની શિખામણો અને અભ્યાસો સાથે સંલગ્ન થઈ રહ્યાં છો, તેથી તમે એવા ''સાધક છો જે પરમ સત્યનું શ્રવણ કરીને તેના પર મનનચિંતન કરે છે.'' આ મહિને હું તમને પરમ સત્ય પર વારંવાર મનનચિંતન કરવા માટે અને *સુવર્ણ સમાન ઝગમગતા* રહેવા માટે આમંત્રિત કરું છું!

***

આ પત્રનું સમાપન કરતી વખતે, હું તમને આમંત્રિત કરું છું કે આ આખા મહિના દરમ્યાન તમે ચંદ્રને જુઓ, તેની સાથે જોડાઓ. આપણે એ યાદ રાખીશું કે ૨૨ એપ્રિલે અમાસ પછી આપણે વૈશાખ મહિનામાં પ્રવેશ કરીશું, જે ચંદ્ર તિથિ અનુસાર બાબા મુક્તાનંદના જન્મનો મહિનો છે. બાબાજીનો જન્મ વૈશાખ મહિનાની પૂર્ણિમાના

દિવસે થયો હતો અને ચંદ્ર તિથિ અનુસાર બાબાજીનો જન્મદિવસ આ વર્ષે મે મહિનાની ૭મી તારીખે મનાવવામાં આવશે.

તમે ઇન્ટરનેટ પર જોઈને, તમારા સ્થાન અને સમય પ્રમાણે ચંદ્રનો ક્યારે અને ક્યાં ઉદય થશે અને અસ્ત થશે, તે વિશે અને તેને સૌથી સારી રીતે ક્યાંથી જોઈ શકશો એ વિશે જાણી શકો છો. હું તમને પ્રોત્સાહિત કરું છું કે તમે આખા મહિના દરમ્યાન ચંદ્રના તેજ અને તેની ગહન મૌનનો અનુભવ અનેક વાર કરો. એ જાણો કે બાબાજીના આ મહિનામાં, ચંદ્રને નિહાળવાથી તે તમને કેવી રીતે શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૨૦ના સંદેશની અનુભૂતિની ગહનતામાં લઈ જઈ શકે છે.

પ્રેમ સહિત,

પૉલ હૉકવુડ

© ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.