# આ જ છે એ ક્ષણ!

૧ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૯

આત્મીય પાઠકો,

આપણે વર્ષ ૨૦૧૯ના અંતિમ મહિનામાં આવી પહોંચ્યા છીએ! મને એવું લાગે છે કે જાણે આપણે હમણાં જ શરૂઆત કરી છે — જોકે વાસ્તવમાં તમે અને હું પૂરા એક વર્ષથી આ યાત્રા કરી રહ્યાં છીએ.

આખા વર્ષ દરમ્યાન સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર વિપુલમાત્રામાં ઉપલબ્ધ અદ્‌ભુત સાહિત્ય સાથે સંલગ્ન થઈને આપણે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશનું અધ્યયન કરી રહ્યાં છીએ. દરમહિને વેબસાઇટ પર જ્યારે હું તમારા અનુભવો અને અંતર્દષ્ટિઓ વાંચું છું ત્યારે એ વાત સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે તમે સાધનામાં કાળજીપૂર્વક કરેલા તમારા પ્રયત્નોનાં ફળ ચાખી રહ્યાં છો. ‘મધુર સરપ્રાઇઝ’ ૨૦૧૯માં એકથી વધારે વાર ભાગ લેવાની તકને કારણે તેમજ વેબસાઇટ પર ગુરુમાઈજીના સંદેશ સંબંધિત ઉપલબ્ધ અધ્યયન પુસ્તિકા, વાર્તાઓ, દોહા, ભજન, અભંગ, ધ્યાનસત્રો જેવી ઘણી બધી પોસ્ટને કારણે તમારી અને મારી સાધના નિશ્ચિતરૂપે ગહન અને વિસ્તૃત થઈ છે. આપણે મનના વૈભવની ઝલક જોઈ અને વારંવાર તેની કૃપાની અનુભૂતિ પણ કરી.

***

વિંટર સૉલ્સ્ટિસ અર્થાત્ શીતકાલીન સંક્રાંતિના (અયનકાળના) આ દિવસને, શીતઋતુ શરૂ થવાનો સંકેત માનવામાં આવે છે જે ઉત્તર ગોળાર્ધમાં ૨૧ ડિસેમ્બરે છે. આ દિવસે ઉત્તર ધ્રુવ સૂર્યથી સૌથી વધારે દૂર નમેલો હોય છે. એ જ સમયે, સૂર્ય દક્ષિણ દિશામાં સૌથી દૂર હોય છે અને આકાશમાં સૌથી ટૂંકી યાત્રા કરે છે. આ ખગોળીય પરિવર્તનને કારણે ઉત્તર ગોળાર્ધમાં આ દિવસ સૌથી ટૂંકો અને રાત્રિ સૌથી લાંબી હોય છે, જ્યારે દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં સ્થિત દેશોમાં તેમના સ્થાન અનુસાર ૨૧ અથવા ૨૨ ડિસેમ્બરે દિવસ સૌથી લાંબો અને રાત્રિ સૌથી ટૂંકી હોય છે. આ ઘટના એ હકીકતને કારણે થાય છે કે પૃથ્વી તેની ધરી પર એકબાજુ નમીને સૂર્યની પ્રદક્ષિણા કરે છે. આ સંક્રાતિનો સમય છે — ઉત્તરમાં પાનખર ઋતુમાંથી શરદઋતુમાં, દક્ષિણમાં વસંતઋતુમાંથી ગ્રીષ્મઋતુમાં અને દરેક માટે જૂના વર્ષમાંથી નવવર્ષમાં.

વર્ષ ૨૦૨૦ આકર્ષકરીતે ક્ષિતિજ પર સ્થિત છે. જેવી રીતે એક વટવૃક્ષના બીજમાં એક વિશાળ, ભવ્ય, ઘટાદાર વૃક્ષમાં અંકુરિત થવાની સંભાવના હોય છે, તેવી જ રીતે નવવર્ષમાં પણ અદ્‌ભુત અગોચર સંભાવનાઓ હોય છે. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે અને તેમાંથી લાભ મેળવવા માટે, આપણે પોતાને એટલે કે આપણા શરીરને અને મનને

તૈયાર કરવા જોઈએ, જેથી આપણે આગળ વધીને આવનારા વર્ષમાં નિહિત અનંત સંભાવનાઓને સાકાર કરી શકીએ.

***

સમય રહસ્યમય છે. અને તેની સાથે આપણો સંબંધ સૂક્ષ્મ અને જટિલ છે. કેટલીકવાર સમય ખૂબ જ ઝડપથી પસાર થઈ જાય છે, જ્યારે કેટલીકવાર ધીમેધીમે પસાર થાય છે, તેનો આધાર પરિસ્થિતિઓ અને આપણા મનની સ્થિતિ પર છે. ભલે તે ક્ષણિક લાગે કે અનંત, આપણે *પ્રત્યેક ક્ષણનું* મૂલ્ય સમજવાનો, તેને ઉપયોગી બનાવવાનો, તેને મહત્ત્વપૂર્ણ બનાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ — તમે પણ સંમત છો ને?

તેથી, સ્વયંને આ પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ : આપણે આ કેવી રીતે કરીએ? મેં ઘણીવાર ગુરુમાઈજીને કબીર દાસના એક દોહાનું ઉદ્ધરણ આપતાં સાંભળ્યાં છે. કબીર દાસ પંદરમી શતાબ્દીના ભારતના એક મહાન સંતકવિ હતા. આ દોહો વીતી રહેલા સમયનું સન્માન કરવાના, વર્તમાન ક્ષણમાં કાર્ય કરવાના અને તેને ગુમાવી ન દેવાના મહત્ત્વ વિશે ભારપૂર્વક સમજાવે છે. તે આ પ્રમાણે છે :

*કાલ કરૈ સો આજ કર, આજ કરૈ સો અબ*
*પલ મેં પ્રલય હોએગી, બહુરિ કરૈગો કબ?*

જે કામ તમે કાલે કરવાનું વિચારતા હો, તે આજે કરી લો.
જે કામ તમે આજે કરવાનું વિચારતા હો, તે અત્યારે કરી લો.
કારણકે આવતી ક્ષણમાં સંસારનો અંત થઈ શકે છે,
તો પછી જે કામ અધૂરા રહી ગયાં છે તેને તમે કેવી રીતે પૂરાં કરશો?[1]

છેલ્લાં કેટલાંય વર્ષોથી મેં ગુરુમાઈજીને વારંવાર આ શિખામણ આપતાં સાંભળ્યાં છે. જ્યારે લોકો ગુરુમાઈજી સાથે પોતાના વ્યક્તિગત, વ્યાવસાયિક કે સાધના સંબંધિત લક્ષ્યો વિશે વાત કરે છે ત્યારે ગુરુમાઈજી જવાબ આપતાં કહે છે, ‘‘બહુ સરસ. હવે શરૂઆત કરો.’’ મેં પણ તેમની પાસેથી આ શિખામણ પ્રાપ્ત કરી છે — મને યાદ છે કે એક કરતાં વધારે વાર!

‘હવે શરૂઆત કરો.’ આના પરથી હું એ સમજી છું કે આપણા માટે માત્ર લક્ષ્યોને નક્કી કરવા પર્યાપ્ત નથી. આ લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે આપણે કાર્ય કરવાની શરૂઆત કરવી પડશે, કારણકે તો જ આપણે તેને પ્રાપ્ત કરી શકીશું. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે યોજના બનાવીએ છીએ, તેમાં આગળ વધવાનાં પગલાં નક્કી કરીએ છીએ અને પછી આપણે આ પગલાં પર કાર્ય કરવાની શરૂઆત કરીએ છીએ. આપણાં લક્ષ્યોને પૂરા કરવા માટે *અત્યારની આ ક્ષણની* શક્તિ અને તેના સામર્થ્યને સમજવું એ આપણા હાથમાં છે. આ એક એવી શિખામણ છે જે મારા માટે હંમેશાં સૌથી આગળ અને કેન્દ્રમાં રહી છે. જ્યારે મારાં લક્ષ્યોને પૂરા કરવા માટે હું તરત જ કાર્ય કરવાની શરૂઆત કરું છું ત્યારે મને આ કાર્યોનાં મધુર ફળોનો અનુભવ તત્કાળ મળે છે. અને જ્યારે હું એ કાર્યને ટાળું છું અને બીજા

દિવસ પર છોડું છું, તો મોટાભાગે હું જોઉં છું કે લક્ષ્ય ધીરેધીરે મારી પહોંચથી અને મારી સ્મૃતિથી દૂર થતું જાય છે. શું તમને તમારા જીવનના આવા પ્રસંગો યાદ આવે છે?

*અત્યારની* એટલે કે વર્તમાન ક્ષણની બહુમૂલ્યતાને હજી વધારે સારી રીતે સમજ્યાં પછી, હવે હું એ જોવા માટે ઉત્સુક છું કે આવનારા સમયમાં આ વિકસિત બોધ કેવી રીતે મારું માર્ગદર્શન કરશે.

***

દર મહિનાની જેમ, ડિસેમ્બર મહિનામાં પણ સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર અનેક વિશિષ્ટ પોસ્ટ આવશે, જેનો આપણે આનંદ ઉઠાવી શકીશું અને તેની સાથે સંલગ્ન થઈ શકીશું. હું તમને આમાંની અમુક પોસ્ટ વિશે જણાવવા માગું છું, જે વેબસાઇટ પર આ મહિનામાં જુદા-જુદા સમયે પ્રકાશિત કરવામાં આવશે તેથી કૃપયા વેબસાઇટની મુલાકાત લેતા રહેજો.

- Sadhana Experiences of Gurumayi's Message, 2019 — તમારાંમાંથી ઘણાં લોકોએ અનુભવો મોકલ્યાં છે કે કેવી રીતે તમે ગુરુમાઈજીના સંદેશનું અધ્યયન અને તેનો અભ્યાસ કર્યો છે અને તેને કારણે તમારા જીવનમાં કયા લાભો થયા છે. આ પોસ્ટ આવા જ અનુભવોનું સંકલન છે.
- Winter Solstice — અહીં વિશ્વભરની અનેક શીતકાલીન સંક્રાંતિ (અયનકાળ) પરંપરાઓમાંથી એક પરંપરાની સુંદર કવિતા પ્રકાશિત થશે.
- Happy Holidays — અહીં તમને પ્રકૃતિના અને શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં ઉત્સવોની તૈયારીના વિસ્મયજનક ફોટા જોવા મળશે.
- Interactive Tree Trimming — બિહગ રાગમાં *રામ રાઘવ* ધૂન સાંભળતાં-સાંભળતાં તમારા પોતાના શીતઋતુ હૉલિડે વૃક્ષને શણગારવાનો આનંદ માણો.
- New Year's Sunrise Images — આ પોસ્ટમાં તમને એ માહિતી મળશે કે તમે જ્યાં પણ હોવ ત્યાંથી નવવર્ષના દિવસે લીધેલા સૂર્યોદયના ફોટા કેવી રીતે મોકલાવા.

તદુપરાંત, ડિસેમ્બરમાં આપણે આ ઉત્સવો પણ મનાવીશું :

- The holiday season — હવામાં ઉત્સવોની ઋતુનો ઉલ્લાસ ઝગમગી રહ્યો છે; હૃદયમાં આનંદ અને શાંતિનો જોશ વહી રહ્યો છે. ઉત્સાહ, પ્રેમ અને ઉદારતાથી પરિપૂર્ણ આ સમયે લોકો પોતાના મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે ભેગાં મળીને ઉત્સવ મનાવે છે. આ જોશ સાથે આપણે નવા વર્ષનું સ્વાગત કરવા તૈયાર રહીએ છીએ.

- અન્નપૂર્ણા જયંતી — અન્ન અને પોષણના દેવી તરીકે પૂજવામાં આવતાં, દેવી અન્નપૂર્ણાનાં જન્મનો ઉત્સવ. આ વર્ષે વિશ્વના ઘણા ભાગોમાં આ ઉત્સવ ૧૧ ડિસેમ્બરે ઉજવવામાં આવશે, જે હિંદુ પંચાંગ અનુસાર માગશર મહિનાની પૂર્ણિમા છે. દેવી અન્નપૂર્ણાનાં સન્માનમાં આપણે અન્નપૂર્ણાસ્તોત્રમ્ ગાઈએ છીએ. અદ્વૈત વેદાંતના મહાન સમર્થક, આદિ શંકરાચાર્યજીએ આ સ્તોત્રની રચના કરી હતી. અદ્વૈત વેદાંતના સિદ્ધાંતમાં એ શીખવવામાં આવે છે કે આત્મા બ્રહ્મથી ભિન્ન નથી. વેબસાઇટ પર તમને દેવી અન્નપૂર્ણાની પૂજા-અર્ચનામાં મદદ કરવા માટે આ સ્તોત્રનું ઑડિયો રેકૉર્ડિંગ અને તેના શબ્દો પણ મળશે.
- ગીતાજયંતી, હિંદુ પંચાંગ અનુસાર માગશર મહિનાના શુક્લ પક્ષની અગિયારસે મનાવવામાં આવે છે, જે આ વર્ષે અમેરિકામાં ૭ ડિસેમ્બરે અને ભારતમાં ૮ ડિસેમ્બરે છે. ગીતાજયંતી, એ દિવસનો ઉત્સવ છે જ્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે તેમના શિષ્ય અર્જુનને એ શાશ્વત ઉપદેશો પ્રદાન કર્યા હતા જે ભારતના પવિત્ર ગ્રંથ, ‘શ્રીભગવદ્ ગીતા’માં સંરક્ષિત છે. આ ગ્રંથ વિશ્વભરનાં લોકો માટે ધર્મસંગત જીવન કેવી રીતે જીવવું તે શીખવા માટે એક પ્રકાશ-સ્તંભ બની ગયો છે. ગુરુમાઈજીએ આ વર્ષે આપણા અધ્યયન માટે આ જ ગ્રંથ પસંદ કર્યો છે.

***

અંગ્રેજી ભાષામાં એક કહેવત છે : *You can't see the forest for the trees* (યૂ કાન્ટ સી ધ ફૉરેસ્ટ્ ફૉર ધ ટ્રીઝ). આનો શાબ્દિક અર્થ છે કે માત્ર વૃક્ષો તરફ જોવાથી તમે આખા જંગલને ન જોઈ શકો. એટલે કે જ્યારે આપણે નાની-નાની વસ્તુઓ પર કેન્દ્રિત હોઈએ તો બની શકે કે સમગ્ર ચિત્રને સમજવામાં આપણને મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે. પરંતુ સાધનામાં એ જરૂરી છે કે આપણે જંગલ અને વૃક્ષો બંનેને જોઈએ તેમજ એકસાથે આ બંને દૃષ્ટિકોણના બોધને ધારણ કરીએ. જ્યારે આપણે દૂર જઈને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે હંમેશાં સમગ્ર ચિત્રને આપણી દૃષ્ટિમાં રાખીએ છીએ અને આ સમગ્ર ચિત્ર છે — સાધનાની લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ. અને જ્યારે ચિત્રને નજીક જઈને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણે એ સમજીએ છીએ કે આપણે ક્યાં છીએ અને દરેક ક્ષણે આપણા લક્ષ્યની દિશામાં આગળ વધવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ.

જ્યારે આપણે સાધનાના હજી એક અદ્ભુત વર્ષની શરૂઆત કરવા માટે પોતાને તૈયાર કરી રહ્યાં છીએ, ત્યારે એ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે આપણે જંગલ અને વૃક્ષો, બંનેને જોઈએ. એ હિતકર છે કે આપણે આપણી દૃષ્ટિને મોક્ષપ્રાપ્તિના આપણા લક્ષ્ય પર સ્થિર રાખીએ, સાથેસાથે આપણા આધ્યાત્મિક અભ્યાસોમાં ઊંડા ઊતરતા જઈએ, જે મનના પ્રકાશને પ્રગટ કરે છે અને આપણને આપણા લક્ષ્યની વધુ નજીક લઈ જાય છે.

***

એક અંગત વાત કરું તો, આ સેવા અર્પિત કરવાને કારણે મારા માટે આ વર્ષ અદ્‌ભુત રહ્યું છે. તમારી સાથે વાર્તાલાપ કરવો, વર્ષ ૨૦૧૯ માટેના ગુરુમાઈજીના સંદેશના અધ્યયનના મારા અનુભવો કહેવા અને તમારા અનુભવો વાંચવા, આ બધું અસાધારણ ભેટ સમાન રહ્યું છે. અનેક ખોજના રોમાંચક વચન સાથે, એક અન્ય વર્ષ આપણી પ્રતીક્ષા કરી રહ્યું છે. તેથી હું વર્ષ ૨૦૧૯ માટે તમને *અલવિદા* કહું છું અને મારી શુભકામના છે કે વર્ષ ૨૦૨૦માં તમારી સાધના આનંદપૂર્ણ રહે!

આદરસહિત,

ગરિમા બોરવણકર

[૧] ભાષાંતર © ૨૦૧૯ એસ. વાય. ડી. એ. ફાઉન્ડેશન.

© ૨૦૧૯ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.