તમારા સંકલ્પને સાકાર કરો

૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯

આત્મીય પાઠકો,

नूतन वर्षाभिनन्दन! പുതുവത്സരാശംസകൾ

સાલ મુબારક! *Bonne Année!*

あけましておめでとうございます

Feliz Ano Novo! ¡Feliz Año Nuevo!

Ein frohes Neues Jahr! Felice Anno Nuovo!

મને હંમેશાં લોકો સાથે જોડાવાનું બહુ જ ગમે છે અને તેથી મને લાગે છે કે ૨૦૧૯નું વર્ષ મારા માટે ઘણું 'શ્રેષ્ઠ' રહેશે, કારણકે મારા પ્રિય પાઠકો, હવે મારી પાસે તમારાં બધાં સાથે જોડાવા માટેનું એક ઉત્તમ માધ્યમ છે. મને ઘણી ખુશી છે કે વર્ષ ૨૦૧૯માં સિદ્ધયોગ પથ પર દરેક મહિનાનો પરિચય આપતા અને ઉત્સવ મનાવતા આ પત્રો દ્વારા હું તમારી સાથે વાર્તાલાપ કરવાની છું. આ પત્રોમાં, હું તમને પ્રસંગાનુસાર માહિતી, વાર્તાઓ, પ્રસંગો, શિખામણો અને કહેવતો કહીશ, સાથેસાથે છેલ્લાં ૪૯ વર્ષથી સિદ્ધયોગ પથનું અનુસરણ કરવાથી પ્રાપ્ત મારા વ્યક્તિગત અનુભવો, ચિંતન અને મનન પણ જણાવીશ. મારી ઇચ્છા છે કે આ પત્રો દ્વારા તમને સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર જે આવવાનું છે તેની એક ઝલક મળે અને તમારી ખોજ, તમારા અન્વેષણ અને તમે જે શીખ્યા છો તેના દ્વારા તમને જે અંતર્દષ્ટિઓ અને અનુભવો પ્રાપ્ત થશે તેની એક ઝલક મળે. આ મધુર યાત્રાનો આનંદ લો! *एक अनुपम यात्रा।*

ફરી એકવાર, નૂતન વર્ષાભિનંદન! શું તમે ખુશ નથી કે તમે જીવિત છો? જાગ્રત છો? સતર્ક છો? બીજા ફળદાયી જીવનનો આરંભ કરવા માટે શું તમે તૈયાર નથી? તમારી પાસે આજના દિવસે, એક *નવા* દિવસે તમારા જીવનનો પુનઃઆરંભ કરવાનો સુઅવસર છે, શું તમને નથી લાગતું કે તે એક ભેટ છે? ''નવીન આરંભ'' એ વાક્યાંશમાં શું તમને એક મધુર રણકાર નથી લાગતો?

તો ચાલો, આરંભ કરીએ!

આપણે બધાં કેટલાં સૌભાગ્યશાળી છીએ કે વર્ષ ૨૦૧૯ના પહેલા દિવસે, આપણે સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હૉલમાં શ્રીગુરુમાઈનો સંદેશ પ્રાપ્ત કરવાનાં છીએ! આપણે બધાં કેટલાં સૌભાગ્યશાળી છીએ કે આપણે આ સમયકાળમાં જીવી રહ્યાં છીએ અને શ્વાસમાં એ જ હવા લઈ રહ્યાં છીએ જે ગુરુમાઈજી લઈ રહ્યાં છે! આપણે બધાં કેટલાં સૌભાગ્યશાળી છીએ કે તેમનો સંદેશ આપણી સાધનામાં આપણને માર્ગદર્શન પ્રદાન કરી રહ્યો છે! એ વિચાર કેટલો રોમાંચક, મોહક અને જ્ઞાનપ્રદ લાગે છે કે ગુરુમાઈજીના સંદેશની શિખામણોનું અધ્યયન અને પુનઃ અધ્યયન કરવા માટે, તેને આત્મસાત્ અને પુનઃ આત્મસાત્ કરવા માટે, તેનું પરિપાલન અને પુનઃ પરિપાલન કરવા માટે આપણને સુઅવસર મળશે. મેં જોયું છે કે જ્યારે હું ગુરુમાઈજીની કોઈ શિખામણ વાંચું છું કે સાંભળું છું, ત્યારે ઘણીવાર હું આ શિખામણના એક એવા અનુભવ સાથે પ્રત્યક્ષરીતે અને નિશ્ચિતરૂપે જોડાઈ જાઉં છું, જેનો અનુભવ મને થોડાં જ દિવસો પહેલાં, થોડાં અઠવાડિયા પહેલાં, કદાચિત્ મહિનાઓ કે વર્ષો પહેલાં થયો હતો. મારી સાધનાને વારંવાર મળતું આ પુષ્ટિકરણ મને બહુ ગમે છે; તેનાથી મારી સંપૂર્ણ સત્તા આનંદથી રોમાંચિત થઈ જાય છે. *जब हमारी साधना का पुष्टिकरण होता है तो उसका आनन्द अनोखा होता है, है न?*

જ્યારે મારું હૃદય અપાર કૃતજ્ઞતાથી પીગળી જાય છે ત્યારે હું મરાઠી ભાષામાં રચિત, સદ્‌ગુરુની મહિમાગાન કરતા ભજનની આ બે પંક્તિઓ ગાઉં છું. આ ભજનની રચના મહારાષ્ટ્ર રાજ્યના, નિગડીના સંતકવિ શ્રીરંગનાથ સ્વામીએ કરી છે. આ પંક્તિઓ અત્યંત ભાવાત્મક સચોટતાથી મારા હૃદયના ભાવનું વર્ણન કરે છે :

> ધન્ય ધન્ય હો પ્રદક્ષિણા સદ્‌ગુરુરાયાચી,
> ઝાલી ત્વરા સુરવરા વિમાન ઉતરાયાચી।
>
> શ્રીગુરુની પ્રદક્ષિણા, ગહન અને ચિરસ્થાયી કૃતજ્ઞતા, ભક્તિ, પ્રેમ, આદરની અભિવ્યક્તિ સ્વરૂપ કરવામાં આવે છે જે અત્યંત કલ્યાણકારી પ્રસંગ છે. આ પાવન પૂજાવિધિને જોવા અને તેમાં ભાગ લેવાની ઇચ્છાથી, દેવી-દેવતાઓ પણ તેમના દિવ્ય વિમાનમાં આ પૃથ્વી પર આગમન કરવા અધીર હોય છે.[૧]

* * *

વિશ્વભરની દરેક સંસ્કૃતિ, દરેક સમુદાય, દરેક વ્યક્તિની નવવર્ષને ઉજવવાની અને પોતાના માટે નક્કી કરેલાં લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા નવા પ્રયત્નનો સંકલ્પ કરવા માટેની પોતાની એક રીત હોય છે. સિદ્ધયોગ પથ પર આપણે નવવર્ષના દિવસે આપણા વિચારોને, આપણા સંકલ્પોને, આપણાં કર્મોને નવી શક્તિથી અનુપ્રાણિત કરવાના મહત્ત્વ વિશે શીખ્યાં છીએ. આપણે કેટલાં ભાગ્યશાળી છીએ કે આપણને શ્રીગુરુમાઈ પાસેથી નવું માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત થશે, જે આપણને સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરશે તેમજ આપણી ચારેબાજુ તેને ઝગમગવા અને નૃત્ય કરવામાં મદદ કરશે. આપણે નવા જઝબા સાથે એટલે કે જોશ, ઉત્સાહ અને પરાક્રમ સાથે આપણી સાધના પ્રત્યે વચનબદ્ધ રહીશું!

તમે જાણો જ છો કે નવા વર્ષનું પ્રભાત તેની સાથે અગણિત સંભાવનાઓ લઈને આવે છે, અને એ આપણી જવાબદારી છે કે જે સંભાવનાઓને આપણે ફળીભૂત કરવા ઇચ્છીએ છીએ તેને પસંદ કરીને તેના પર કેન્દ્રિત થવા માટે પ્રયત્ન કરીએ. શા માટે? જેથી આપણને ધર્મસંગત જીવન જીવવા માટે શક્તિ મળી શકે.

દરેક નવો શ્વાસ પોતે જ જીવનના વચનને પૂર્ણ કરે છે. દરેક ક્ષણ આશાથી સ્પંદિત હોય છે, કોઈપણ અને બધા પ્રયત્નો ફળદાયી નીવડે એ વચનથી સ્પંદિત હોય છે. મેં એક અભ્યાસ બનાવી લીધો છે કે જે કંઈ પણ મને મળ્યું છે કે પ્રાપ્ત થયું છે તેનું હું વર્ષની શરૂઆતમાં પરીક્ષણ કરું છું, સાધનામાં અને ધર્મસંગત જીવન જીવવાના મારા પ્રયત્નમાં મેં જે સતત પ્રગતિ કરી છે તેનું પરીક્ષણ કરું છું — આ બધું હું કરું છું મોક્ષપ્રાપ્તિના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાની લલક સાથે. મને વિશ્વાસ છે કે તમે પહેલાંથી જ નવવર્ષ માટેનો તમારો સંકલ્પ બનાવી લીધો હશે. અને જો તમે અનુમતિ આપો તો હું વધુ એક સંકલ્પ બનાવવાની સલાહ આપવા માંગીશ. જેમજેમ તમે તમારી સિદ્ધયોગ સાધના કરતાં જશો તેમતેમ તમે કરેલી આશ્ચર્યકારક ખોજના નવા અધ્યાયોને તમારી દૈનંદિનીમાં લખતા રહેવાનો સંકલ્પ બનાવો — દરરોજ અથવા દર અઠવાડિયે. તે એક શબ્દ, એક વાક્યાંશ, એક પંક્તિ અથવા એક આખો પ્રસંગ પણ હોઈ શકે — તમે જેમ ઇચ્છો તેમ લખો. એ તમારો અંગત ખજાનો હશે. *इसे अविस्मरणीय बना लें।*

ચાલો હું તમને આવી જ એક અદ્‌ભુત ખોજનો પ્રસંગ કહું જે મને બાળપણમાં થયો હતો અને જેનાથી શ્રીગુરુના શબ્દોની શક્તિ વિશેની મારી સમજ ઉજાગર થઈ હતી. મારું બાળપણ ભારતમાં લખનૌ શહેરમાં વીત્યું હતું, મારો પરિવાર અને હું અમારા ઘરમાં, દર વર્ષે ૧ જાન્યુઆરીએ નવા વર્ષનું સ્વાગત શ્રીગુરુગીતાના પાઠ સાથે કરતાં અને તેની સમાપ્તિ એક હવનથી થતી. અમે વૈદિક મંત્રો ગાતાં-ગાતાં અગ્નિમાં આહુતિ અર્પણ કરતાં, આ મંત્રો મને અને મારી બહેનોને દરરોજ રાત્રે સૂતાં પહેલાં મારી માતાએ શીખવ્યાં હતાં.

જેવી રીતે પવિત્ર મંત્રોના ધ્વનિથી અમારી અંતર-સત્તા શુદ્ધ થઈ જતી હતી, તેવી જ રીતે પવિત્ર અગ્નિમાંથી નીકળતા સુગંધિત ધુમાડાથી અમારી આસપાસનું વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ જતું હતું. યદ્યપિ હું હજી બાળક હતી અને હું જે મંત્રોને ગાઈ રહી હતી અથવા સાંભળી રહી હતી તે મંત્રોની શક્તિને બરાબર સમજતી નહોતી, પરંતુ જ્યારે હું એ મંત્રોનો ધ્વનિ સાંભળતી ત્યારે મારા હૃદયમાં જે ભાવના ઊમડી રહી હતી તે અત્યંત મંત્રમુગ્ધ કરનારી હતી. એક મનોહર શાંતિ મને ઘેરી લેતી. દરેક વ્યક્તિ અને દરેક વસ્તુ પ્રેમ અને આનંદથી ઝગમગી ઊઠતી. મને ઇચ્છા થતી કે આ અનુભવ કે મંત્રોના ગુંજનો ક્યારેય સમાપ્ત ન થાય. *मुझे मन्त्रों ने मुग्ध कर लिया।*

મેં ઘણા સિદ્ધયોગીઓને કહેતા સાંભળ્યા છે કે તેમને સિદ્ધયોગ પથનો પ્રથમ પરિચય શ્રીગુરુગીતાના પાઠથી થયો હતો. અને તેમને કંઈ જ ખબર ન હતી કે એ શબ્દોનો શું અર્થ થાય છે અને શા માટે તેનું ગાન કરવામાં આવી રહ્યું છે, તેમ છતાં તેમને એ પવિત્ર મંત્રોના ધ્વનિને સાંભળવા માત્રથી પરમોત્કૃષ્ટ અને પ્રત્યક્ષ આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓ થતી હતી.

ગુરુમાઈજી કહે છે, ‘‘મંત્રની શક્તિમાં આ સમગ્ર બ્રહ્માંડના રહસ્યો નિહિત છે.’’[૨] મંત્રોનો જપ કરવાથી અને તેને સાંભળવા માત્રથી આપણે પરમ સત્યનાં દર્શન કરી શકીએ છીએ.

પવિત્ર મંત્રની જેમ જ એક મહાત્માની, એક સિદ્ધની વાણી સ્વયં સત્ય છે. સિદ્ધગુરુ બ્રહ્મ સાથે ઐક્યની સ્થિતિમાં અવસ્થિત હોય છે. તેઓ સત્યના મૂર્તરૂપ હોય છે.

તેથી, સિદ્ધગુરુ જે પણ કહે છે — તેમણે ઉચ્ચારેલો દરેક શબ્દ, તેમણે કહેલું દરેક વાક્ય હંમેશાં સત્યની શક્તિથી અનુપ્રાણિત હોય છે; તે મંત્ર છે. હિન્દીમાં એક કહેવત છે : *"श्रीगुरु के शब्द कभी ख़ाली नहीं जाते,"* ''શ્રીગુરુના શબ્દો ક્યારેય વ્યર્થ નથી જતા.'' તેથી, તે તમારા જીવનમાં સત્યના રૂપે પ્રગટ થશે. શ્રીગુરુના શબ્દોમાં તમારી કિસ્મત, તમારા ભાગ્યને રૂપાંતરિત કરી દેવાની અપાર શક્તિ નિહિત છે.

આજે, આપણે વર્ષ ૨૦૧૯ માટે શ્રીગુરુમાઈનો સંદેશ પ્રાપ્ત કર્યો છે. ચાલો આપણે આ શબ્દોને તેની શક્તિના, તેની મહત્તાના અને તેના આશીર્વાદોના જ્ઞાન સાથે ધારણ કરી લઈએ. ચાલો આપણે વધુ ને વધુ ઊંડા ઊતરતા રહીએ અને આ સંદેશના સંકલ્પને આપણા જીવનમાં સાકાર થવા દઈએ.

* * *

હવે હું તમને એક બહુ ઉલ્લાસપૂર્ણ સમાચાર આપવા માગું છું. શું તમે તેના માટે તૈયાર છો? સિદ્ધયોગ સાધનાના પથ પર આપણી યાત્રાને સહાય કરવા માટે, 'મધુર સરપ્રાઈઝ' ૨૦૧૯ આખા વર્ષ દરમ્યાન સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ રહેશે! જી હા! તમે બરાબર વાંચ્યું — આખા વર્ષ દરમ્યાન સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ રહેશે. રજીસ્ટ્રેશન માટે અને તેમાં વારંવાર ભાગ લેવા વિશેની વધુ માહિતી માટે વેબસાઇટની મુલાકાત લેતાં રહેજો.

તદુપરાંત, આ મહિને સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટના હોમપેજ પર એક લીંક આપવામાં આવશે, જેમાં તમને સાધનામાં સહાયક ઘણી બધી નવી વસ્તુઓની માહિતી આપવામાં આવશે. આ વસ્તુઓથી તમને ૨૦૧૯ માટેના શ્રીગુરુમાઈના સંદેશના તમારા અધ્યયન અને અભ્યાસ માટે મદદ મળશે. જેમ ગુરુમાઈજીએ આપણને શીખવ્યું છે તેમ નાનાં, વિશિષ્ટ અને સુનિયોજિત પગલાંની રચના કરવાની યોજના મારા માટે ખૂબ જ વ્યવહારિક અને ઉપયોગી રહી છે. આ યોજનાને સિદ્ધયોગ ગૃહ અધ્યયન પાઠ્યક્રમ : 'સિદ્ધયોગ ચિંતન કી શક્તિ'ના, અગિયારમા પાઠ, ''જ્ઞાન કો કાર્યાન્વિત કરના''માં ઘણી સ્પષ્ટતાથી સમજાવવામાં આવી છે. તમારાંમાંથી જે લોકોએ આ યોજનાને કાર્યાન્વિત કરી છે તેઓ પહેલાંથી જ તેના લાભને જાણે છે. અને તમારાંમાંથી એ લોકો જેના માટે આ યોજના કદાચ નવી હોય, તેમને હું પ્રોત્સાહિત કરીશ કે આ વર્ષે ગુરુમાઈજીના સંદેશના તમારા અધ્યયન માટે તેનો પ્રયોગ કરી જુઓ.

સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર તમારાં માટે હજી ઘણા બધા ખજાના આવશે. હું તમારા પર છોડીશ કે તમે પોતે એક-પછી-એક તેની ખોજ કરો અને તેનો આનંદ માણો. પરંતુ હું તમને માત્ર એટલો જ સંકેત આપીશ : શું આપણને બધાંને એવી વાર્તા નથી ગમતી જે એટલી સારી રીતે કહેવામાં આવી હોય કે તેની અંદર રહેલી શીખ જીવંત થઈ જાય? અથવા કોઈ સંતકવિનું પ્રજ્ઞાન જે તેમની કવિતામાં પ્રકાશે છે અને તેના દ્વારા બહુ સહેલાઈથી

આપણને તેમાં વણાયેલાં સત્યને સમજાવે છે? તમે દરરોજ, દર મહિને વેબસાઇટનું અન્વેષણ કરીને શું ખોજ કરી તે વિશેના તમારા અનુભવો વેબસાઇટ પર મોકલીને મને જરૂરથી જણાવજો.

સિદ્ધયોગ પથ પર, જાન્યુઆરી મહિનામાં માત્ર એક નહીં પરંતુ *ત્રણ* અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રસંગો આવે છે. નિશ્ચિતરૂપે, ૧ જાન્યુઆરીના દિવસે સૌપ્રથમ આપણે 'મધુર સરપ્રાઈઝ'માં ભાગ લઈશું. ૭ જાન્યુઆરીએ 'શ્રીગુરુગીતા જયંતી' છે, જે દિવસે બાબા મુક્તાનંદે ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠ આશ્રમની દિનચર્યામાં શ્રીગુરુગીતાની શરૂઆત કરી હતી. અને ૧૪ જાન્યુઆરીએ આપણે મકરસંક્રાતિ ઉજવીએ છીએ — એ દિવસ જ્યારે સૂર્યદેવતા ઉત્તર દિશામાં તેમની યાત્રાનો આરંભ કરે છે, જેને ઉત્તરાયણ પણ કહે છે. ભારતના મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં, લોકો મકરસંક્રાતિએ એકબીજાંને તલના લાડુ આપે છે અને એકબીજાંને આ શુભેચ્છા પાઠવે છે : 'તિલગુડ ઘ્યા આણિ ગોડ ગોડ બોલા' એટલે કે ''તલ અને ગોળથી બનાવેલા આ લાડુ ખાઓ જેથી કરીને તમારા શબ્દો હજીપણ વધારે મીઠા થાય.'' ૨૦૧૯નો આરંભ કરવાની કેવી મંગલમય રીત! *शुभारम्भ!*

* * *

હવે હું તમને માત્ર એક છેલ્લી વાત કહીશ. આ સ્વર્ણિમ પથ પર શ્રીગુરુમાઈની એક શિષ્યાના રૂપે એક સુંદર કથન મારી અંદર ગુંજી રહ્યું છે, જે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના શિષ્ય, અર્જુને કહ્યું હતું. હું પહેલાં આખું ચિત્ર રજૂ કરીને એ કથનનો પરિચય કરાવીશ. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ માત્ર એક જ ઇચ્છાથી અર્જુનને ઉપદેશ આપી રહ્યા હતા કે અર્જુન તેમના ઉપદેશોમાં નિહિત પ્રજ્ઞાન અને સત્યને જોઈ શકે અને તેને સમજી શકે. શા માટે? તેઓ ઇચ્છતા હતા કે અર્જુન પરમ સત્યની સ્થિતિમાં અવસ્થિત થાય, જેથી અર્જુન તેનો ધર્મમાર્ગ સમજી શકે અને હિંમત તથા દૃઢતાથી તેનું પાલન કરે.

જ્યારે અર્જુને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ગહન ઉપદેશોને સમજી લીધા અને ગ્રહણ કરી લીધા, ત્યારે તેણે એ ઉપદેશોમાં રહેલા પરમ સત્યને ઓળખી લીધું અને તેણે એ પરમ સત્યનો અનુભવ કરી લીધો. અને જ્યારે તે એ અનુભવને ધારણ કરવા માટે તૈયાર થઈ ગયો, તો ભગવાને તેમનું દિવ્ય વિરાટસ્વરૂપ અર્જુનની સમક્ષ પ્રગટ કર્યું. અર્જુનનું હૃદય કૃતજ્ઞતાથી ભરાઈ ગયું. તે હવે બહુ સ્પષ્ટરૂપે તેનો ધર્મમાર્ગ જોઈ શકતો હતો. તેથી અર્જુને તેના શ્રીગુરુ, ભગવાન કૃષ્ણ પ્રત્યે તેની વચનબદ્ધતાને આ શબ્દોમાં વ્યક્ત કરી : કરિષ્યે વચનં તવ! ''હું તમારી આજ્ઞાનું પાલન કરીશ.''

એક ગુરુની તેના શિષ્ય માટે એ જ ઇચ્છા હોય છે કે તે બ્રહ્મ સાથે ઐક્યની એ જ પરમાનંદમય સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે જેમાં તેઓ પોતે અવસ્થિત છે. જ્યારે હું આવી સુંદર, ઉદાર, દિવ્ય ઇચ્છા પાછળ રહેલા અપાર પ્રેમ અને કરુણા વિશે વિચાર કરું છું અને જ્યારે મારા આત્મા પર તેના હૂંફાળા, સૌમ્ય સ્પર્શનો અનુભવ કરું છું ત્યારે હું એ બધાં

જ પ્રયત્નો કરવા ઇચ્છું છું, જેના દ્વારા મારા માટે મારાં શ્રીગુરુની જે ઇચ્છા છે તે સાકાર થાય. અને તેથી જ મારી નવવર્ષની શુભેચ્છાઓમાંથી એક શુભેચ્છા એ છે કે ગુરુમાઈજીના પ્રેમનો તમારો અનુભવ તમારી કલ્પનાથી પણ પરે હોય.

अगले महीने फिर मिलेंगे, इसी जगह। मिलना ज़रूर याद रखें।

આપણે આવતા મહિને ફરી સંવાદ કરીશું. ત્યાંસુધી, તમારા સમયને આનંદમાં પસાર કરવાનું યાદ રાખજો.

કૃતજ્ઞતાપૂર્વક,

ગરિમા બોરવણકર

---

[1] અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૧૯ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.

[2] ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, *Kindle My Heart,* rev. ed. (સાઉથ ફૉલ્સબર્ગ, ન્યૂયૉર્ક : એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૬), પૃ. ૨૩૬.

© ૨૦૧૮ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.