

ભગવાનના મનગમતાં

૧ માર્ચ, ૨૦૨૦

આત્મીય પાઠકો,

આપણે જાદુઈ માર્ચ મહિનામાં આવી પહોંચ્યા છીએ, જ્યારે એક ઋતુ રંગમંચ પરથી પ્રસ્થાન કરી રહી છે અને બીજી ઋતુ ધીમા પગલે અંદર આવી રહી છે, અને તે આપણને પ્રકૃતિની સુંદરતા અને રહસ્યના નવીન બોધમાં આમંત્રિત કરી રહી છે! આ વર્ષે ૧૯ માર્ચ, ઉત્તર ગોળાર્ધમાં વસંતઋતુના પહેલા દિવસ તરીકે અને દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં શરદઋતુના પહેલા દિવસ તરીકે મનાવવામાં આવશે. શું એ મોહક નથી લાગતું કે કેવી રીતે આ ગ્રહ પર આપણું સ્થાન જીવન પ્રત્યે આપણા દૃષ્ટિકોણને આકાર આપે છે? આપણામાંથી કેટલાંક લોકો વધારે પ્રકાશ અને ઉષ્માના પુનરાગમન તેમજ ગ્રીષ્મ ઋતુ આવવાની આતુરતાનો ઉત્સવ મનાવી રહ્યાં છે, જ્યારે કેટલાંક લોકો પાનખર ઋતુના નાના અને ઠંડા દિવસોની તૈયારી કરી રહ્યાં છે. એક વિશ્વ અને ઉપરછલ્લી દેખાતી ઘણી બધી વિભિન્ન વાસ્તવિકતાઓ! તેમ છતાં ભૌતિક જગત આપણી સમક્ષ જે ભિન્નતાઓ રજૂ કરે છે, તેની નીચે એક અંતરધારા પ્રવાહિત થાય છે. આ અદ્ભુત ગ્રહ પર આપણા રોજબરોજના જીવનમાં, આપણે આપણા અને બીજાં લોકોનાં અંતરમાં અને આખા વિશ્વમાં પરમ આત્માની ગહન, નિત્ય-પોષિત કરનારી ઉપસ્થિતિને ઓળખી શકીએ છીએ.

આ અભિજ્ઞાન કેવી રીતે થઈ શકે, જ્યારે આપણા સામાન્ય વિચારો, ભાવનાઓ અને કૃત્યો — ચમકતાં રમકડાંની જેમ — આ તેજોમય બોધમાં જીવવાની આપણી શોધમાં આપણને અનેકવાર વિચલિત કરતા હોય? સિદ્ધયોગ પથ, સ્વપ્રયત્ન અને દિવ્યકૃપા બંનેનો પથ છે, તે આપણને એ બધું જ આપે છે જે આપણા અંતરમાં અને જે સંસારમાં આપણે રહીએ છીએ તેમાં દિવ્યતાના દેદીપ્યમાન, સદૈવ ઉપસ્થિત અનુભવને પ્રાપ્ત કરવા માટે આવશ્યક છે. અને સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઈટ દર મહિને પ્રચુર માત્રામાં એવા લેખો અને સાધનો પૂરા પાડે છે જે આપણને સાધનામાં મદદ કરે. આ મહિને ગુરુમાઈજીના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશ સાથે સંલગ્ન થવા માટે હું તમારું ધ્યાન ખાસ કરીને કેટલાંક મદદરૂપ અને પ્રેરણાદાયી સાધન પર લાવવા માંગું છું.

અધ્યયન યોજનાની રચના

હું આગ્રહપૂર્વક તમને સલાહ આપું છું કે તમે એક પ્રેરણાદાયી અને વ્યવહારિક અધ્યયન યોજનાની રચના કરો. ગુરુમાઈજીના સંદેશનાં અનેક પાસાઓનું અનુસંધાન કરવાના તેમજ તમારી સમજને તમારી સાધના અને તમારા દૈનિક જીવનમાં લાગુ કરવાના તમારા પ્રયત્નોમાં એ તમારી મદદ કરશે. તમે એક એવી વ્યક્તિગત અધ્યયન

યોજના બનાવો, જે તમારી પોતાની રુચિ અને શીખવાની મનપસંદ પ્રક્રિયાને દર્શાવતી હોય. અને તેના દ્વારા તમે એક એવી રીતની રચના કરી શકો છો જેને તમે કાર્યાન્વિત કરી શકશો અને જેની સાથે તમે સંલગ્ન રહી શકશો. અધ્યયન યોજનાનું મારું એક મનપસંદ તત્ત્વ છે, “અધ્યયન મિત્ર” સાથે નિયમિતરૂપે મળીને, પોતાનું ચિંતન, રચનાત્મક અભિવ્યક્તિઓ, નવી સમજ એકબીજાને જણાવવી તેમજ ગુરુમાઈજીના સંદેશ સાથે સક્રિયતાથી સંલગ્ન થવાની બીજી રીતો પર ચર્ચા કરવી. આ વાર્તાલાપો મને ગુરુમાઈજીના સંદેશ પર નિયમિત સમયે પાછા ફરતા રહેવા માટે પ્રેરણા આપે છે જેથી હું નવી અંતર્દષ્ટિઓની અને તેને મારા જીવનમાં લાગુ કરવા માટે નવી રીતોની ખોજ કરતો રહું.

હું સલાહ આપીશ કે તમે નિમ્નલિખિત કેટલીક આવશ્યક અધ્યયન સામગ્રીથી શરૂઆત કરો, જે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર જોવા મળશે.

- ફરીથી Explore & Study Gurumayi’s Message શીર્ષક હેઠળ વેબસાઇટનો એક વિભાગ જોવા મળશે, જેમાં અધ્યયન માટે સાધનો અને શીખવા માટેના અભ્યાસોનું સંકલન હશે, જે ગુરુમાઈજીના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશના તમારા અભ્યાસને મદદ કરવા માટે સમર્પિત હશે. અહીં તમે મધુર તેમજ પરમાનંદમય ભજનો અને અભંગોનો અનુભવ કરી શકશો, શાસ્ત્રોના અને વિદ્વાનોના લેખોમાં ઊંડા ઊતરી શકશો, તમારી સાધના અને દૈનિક જીવનમાં ગુરુમાઈજીના સંદેશનો અભ્યાસ અને પરિપાલન કરવા માટે બીજી અસંખ્ય રીતોનું અન્વેષણ કરી શકશો. આ રીતે, તમે સંદેશના પ્રજ્ઞાન અને શિખામણોને આનંદપૂર્ણ અને ગહન, બંને રીતે આત્મસાત્ કરવાનો આનંદ ઉઠાવી શકશો. કેટલું રોમાંચક છે! તમે નીચે આપેલાં બે સાધનો પણ વેબસાઇટના આ વિભાગમાં જોઈ શકશો.
- ગુરુમાઈજીના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશ પર અધ્યયન પુસ્તિકા, એ ગુરુમાઈજીના વર્ષ ૨૦૨૦ના સંદેશનું અધ્યયન કરવા માટેનું મહત્ત્વપૂર્ણ સાધન છે. તેમાં ૩૦ અધ્યયનપત્રો સમાવિષ્ટ છે જેને સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર દર અઠવાડિયે મૂકવામાં આવશે. આમાંનું પ્રત્યેક અધ્યયનપત્ર શ્રીગુરુમાઈ દ્વારા પૂછાયેલાં એક પ્રશ્ન પર કેન્દ્રિત હશે જે તેમનાં સંદેશ સાથે સંબંધિત હશે તેમજ આ પ્રશ્નોના અન્વેષણ અને અધ્યયનમાં તમારી સહાયતા માટે વિશિષ્ટ અભ્યાસો આપવામાં આવશે. મારી એક મિત્ર ગયા વર્ષની અધ્યયન પુસ્તિકા વિશે વિશેષતઃ ઉત્સાહી હતી. તેણે કહ્યું કે અધ્યયન પુસ્તિકાએ અભ્યાસો અને ચિત્રોના માધ્યમ દ્વારા સંસાર વિશેના તેના દષ્ટિકોણને વિસ્તૃત કરવામાં તેની મદદ કરી હતી. અધ્યયન પુસ્તિકાના આ રચનાત્મક અભ્યાસોએ મારી મિત્રને તેના જીવનમાં આનંદનો અનુભવ કરવાના નવા ઉપાયો શોધવામાં અને ગુરુમાઈજીના સંદેશને આત્મસાત્ કરી તેને જીવનનાં અનેક ક્ષેત્રો સુધી વિસ્તૃત કરવામાં મદદ કરી હતી.
- આ મહિને ઓડિયો પ્રસારણ દ્વારા ધ્યાનસત્રો ૨૦૨૦નું બીજું સત્ર આવશે. આ સત્રનું શીર્ષક છે, “Comforting the Mind, Reposing in the Heart: Sukha-shānti”, જે ગુરુમાઈજી દ્વારા આપવામાં આવ્યું છે. આ ધ્યાનસત્રોની રચના તમારા ધ્યાનના અભ્યાસમાં ગુરુમાઈજીના સંદેશને

આત્મસાત્ કરવા માટે તમને મદદ મળે એ રીતે કરવામાં આવી છે. આ સત્રોના સિદ્ધયોગ ધ્યાન શિક્ષકો તમને ધ્યાનના અભ્યાસમાં નિર્દેશિત કરશે અને આ ધ્યાનના નિર્દેશોનાં રેકૉર્ડિંગને તમે આખા વર્ષ દરમ્યાન જેટલીવાર ઇચ્છો તેટલીવાર, જ્યારે ઇચ્છો ત્યારે ફરીથી સાંભળી શકો છો! ગયા વર્ષે, હું દરરોજ મારા ધ્યાનની શરૂઆતમાં આ ધ્યાનના નિર્દેશોને સાંભળતો હતો. તે મને હંમેશાં ધ્યાનના ગહન સ્તરે પ્રવેશ કરવા માટે મદદ કરતા હતા... અને આ વર્ષે ફેબ્રુઆરી મહિનામાં આપણે પ્રાપ્ત કરેલા પહેલાં સત્રના મારા અનુભવ પરથી હું કહી શકું છું કે વર્ષ ૨૦૨૦ના ધ્યાનસત્રોની શૃંખલામાં પણ એ જ સામર્થ્ય છે.

આ મહિનાના તહેવારો

હોળી પૂર્ણિમા — ૯-૧૦ માર્ચ

હોળી ઉલ્લાસ અને રંગોથી ભરેલો ભારતીય તહેવાર છે, જેને ભારતના અનેક રાજ્યોમાં વસંતઋતુના આગમન પર ઉજવવામાં આવે છે. તેની શરૂઆત ૯ માર્ચે પૂર્ણિમાથી થાય છે અને ઘણીવાર મિત્રો અને રસ્તા પર આવતાં-જતાં લોકો પર ચટકદાર રંગો આનંદથી ઉડાડીને ઉજવવામાં આવે છે.

તુકારામ બીજ (તુકારામ મહારાજ વૈકુંઠ ગમન) — અમેરિકામાં ૧૦ માર્ચ (ભારતમાં ૧૧ માર્ચ)

૧૭મી સદીના મહારાષ્ટ્રના ભક્તિ આંદોલનના એક સંત, તુકારામ મહારાજ તેમના અભંગો અને પરમાનંદમય કીર્તન માટે જાણીતા હતા. એવું માનવામાં આવે છે કે ઉલ્લાસપૂર્ણ કીર્તન કરી રહેલા તુકારામ મહારાજને ભગવાન વિષ્ણુના દિવ્ય વાહન, ગરુડની પાંખો પર બેસાડીને વૈકુંઠ લઈ જવામાં આવ્યા હતા, વૈકુંઠ ગમન આ જ દિવસનું સન્માન કરે છે. આ સંતના જીવનના આરંભકાળની પ્રેરણાદાયી વાર્તા માટે તમે સ્વામી વાસુદેવાનંદનો લેખ, “The Triumph of a Great Soul” વાંચી શકો છો.

એકનાથ મહારાજની પુણ્યતિથિ — ૧૪ માર્ચ

એકનાથ મહારાજ, ૧૬મી સદીના મહારાષ્ટ્રના સંત હતા, જેઓ તેમની વિદ્વત્તા અને ભક્તિમય કવિતા માટે જાણીતા છે. આ દિવસે, આપણે એકનાથ મહારાજની પુણ્યતિથિનું સન્માન કરીએ છીએ.

વસંત અને પાનખર ઋતુનો આરંભ — ૧૯ માર્ચ (ભારતમાં ૨૦ માર્ચ)

શું તમે જાણો છો લેટિન ભાષા હજીપણ અંગ્રેજી ભાષામાં જીવંત છે? “equinox” શબ્દ લેટિન ભાષાના શબ્દો *aequus* અને *nox* પરથી આવે છે, જેમાં *aequus* નો અર્થ છે ‘સમાન’ અને *nox* નો અર્થ છે ‘રાત્રિ’. ૧૯ માર્ચના દિવસે, ઉત્તર ગોળાર્ધમાં વસંતઋતુનો વિષુવકાળ અને દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં શરદઋતુનો વિષુવકાળ છે, બંને ગોળાર્ધમાં દિવસ અને રાત્રિની લંબાઈ એકસમાન, બાર કલાકની રહેશે. આ તારીખ પછી, ઉત્તર ગોળાર્ધમાં દિવસો લાંબા થતા જાય છે અને દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં ટૂંકા થતા જાય છે. વસંતઋતુના વિષુવકાળનો આરંભ થયા પછી દિવસો લાંબા થતા જાય છે અને આ રીતે એ ચક્ર ફરીથી શરૂ થઈ જાય છે.

ગુડી પડવો — અમેરિકામાં ૨૪ માર્ચ (ભારતમાં ૨૫ માર્ચ)

ગુડી પડવો વસંતઋતુનો તહેવાર છે જે ભારતના, મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં નવવર્ષના આરંભનો સૂચક છે. આ તહેવાર ભગવાન રામ અને તેમના પત્ની દેવી સીતાના અયોધ્યા નગરીમાં પુનરાગમનનો પણ ઉત્સવ મનાવે છે. અયોધ્યા એક પૌરાણિક નગરી છે જે ભગવાન રામનું જન્મસ્થાન છે અને ભારતના મહાકાવ્ય, રામાયણની પૃષ્ઠભૂમિ પણ છે. ભગવાન રામ દૈત્યરાજ રાવણનો વધ કરવા માટે અને તેમના આખા રાજ્યમાં ધર્મની પુનઃસ્થાપના કરવા માટે જાણીતા છે. ગુડી પડવો નવીન આરંભ અને નવી શરૂઆતનો સમય છે જે આપણને બધાંને તાજગીભર્યા દૃઢ વિશ્વાસ અને ઊર્જા સાથે નવેસરથી શરૂઆત કરવાના અનેક સુઅવસરોને ઓળખવામાં મદદ કરે છે.

ઘણાં વર્ષો પહેલાં, હું આત્મનિધિનો ઉપપ્રબંધક હતો. આત્મનિધિ, શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમનું એક બિલ્ડીંગ છે જેમાં અન્નપૂર્ણા ભોજનકક્ષ છે. એક દિવસ સવારે હું અન્નપૂર્ણાની બહાર ઊભો હતો અને મારા શહેર, ઓરેગોનથી આવેલા મારા એક મિત્ર સાથે વાત કરી રહ્યો હતો. લગભગ સવારના દસ વાગ્યા હતા અને ત્યાં માત્ર અમે લોકો જ હતાં. અમને વાતચીત કરતાં-કરતાં થોડી જ મિનિટો થઈ હતી કે આત્મનિધિની નીચેની લોબીના દ્વાર પાસે એક ગાડી આવી, એ ગાડીમાંથી ગુરુમાઈજી બહાર આવ્યાં અને અમારી તરફ ચાલવાં લાગ્યાં. મેં ગુરુમાઈજીનું અભિવાદન કર્યું અને તેમને મારા મિત્રનો પરિચય આપ્યો. મારા પરિચયનો અંત મેં એમ કહીને કર્યો કે તે મારા “મનગમતાં લોકો”માંથી એક છે. એક ક્ષણ માટે મૌન છવાઈ ગયું. શું તમારી સાથે ક્યારેય એવું થયું છે કે તમે ઉતાવળમાં કંઈક બોલી દો અને પછી વિચારો કે તમે એ શા માટે બોલ્યા?

ગુરુમાઈજીએ મારી સામે પ્રશ્નભરી નજરે જોયું, સ્મિત કર્યું અને કહ્યું, “મનગમતાં લોકો?” પછી તેઓ ફર્યા અને હોલ તરફ જવાના રસ્તા પર ચાલવાં લાગ્યાં અને હું તેમના પ્રશ્ન પર ચિંતન કરવા લાગ્યો.

મેં ગુરુમાઈજીના શબ્દો પર ઘણો વિચાર કર્યો. આખરે, જો આપણી પાસે “મનગમતાં” લોકો હોય, તો આપણે કેટલાં બધાં લોકોને આપણા પ્રેમ અને સન્માનથી વંચિત રાખીએ છીએ? આ અનુભવ પછી, હું એ વાત પ્રત્યે વધારે જાગૃક થઈ ગયો છું કે કેટલીવાર મારું મન લોકોના ચહેરામાં, શબ્દોમાં અને કૃત્યોમાં દિવ્યતા જોવાને બદલે તેમને શ્રેણીઓમાં વિભાજિત કરવા ઇચ્છે છે, એવી શ્રેણી જે તેઓ વાસ્તવમાં છે તેના સીમિત પાસાને જ દર્શાવે છે. હવે મેં અભ્યાસ બનાવી લીધો છે કે હું જે લોકોની સાથે હોઉં તેમના ચહેરામાં પ્રકાશ અને સુંદરતાને જોઉં. સિદ્ધયોગ શિખામણ છે કે દરેક વ્યક્તિ ભગવાનને મનગમતી છે. જો આપણે સિદ્ધયોગની એક મુખ્ય શિખામણ, “પરસ્પર દેવો ભવ”નો તત્પરતાથી અભ્યાસ કરીએ, તો આ સંસાર અને આપણી અંતરસ્થિતિ કેટલી જુદી હશે!

આપણે આપણા અંતરમાં દયાળુતા, સન્માન, શાલીનતા અને પ્રેમની ખોજ કેવી રીતે કરી શકીએ જેથી આપણે આપણા દૈનિક જીવનમાં આ શિખામણનો અભ્યાસ કરી શકીએ અને સ્વયંની પણ એ જ રીતે સારી દેખભાળ કરી શકીએ? આ મહિને, આપણે ગુરુમાર્ગજીના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશની જીવંત અભિવ્યક્તિ બનીને આ અંતર ગુણોનો વિકાસ કરી શકીશું :

આત્મા કી પ્રશાન્તિ

આત્માની પ્રશાંતિ

જ્યારે આપણે ગુરુમાર્ગજીના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશમાં નિહિત અર્થો અને અનુભવોની વિભિન્ન સૂક્ષ્મતાઓમાં સ્વયંને લીન કરી દઈશું, ત્યારે દિવ્ય સદ્ગુણો આપમેળે આપણા શબ્દો અને કૃત્યોમાં પ્રગટ થશે. માર્ચ મહિનો વ્યતીત કરવાની આ કેટલી સુંદર અને ઉમદા રીત છે!

પ્રેમ સહિત,

પોલ હોકવુડ

