અંતર મૌનની વૃદ્ધિ કરવાનો સમય

૧ મે, ૨૦૨૦

આત્મીય પાઠકો,

થોડા દિવસોથી, હું સ્વયંને પૂછી રહ્યો છું કે એ શું છે જેના દ્વારા આધ્યાત્મિક રિટ્રીટની રચના કરી શકાય. શું એ એકાંત છે? શું એ મૌન છે? નિશ્ચિતપણે, તેનો સંબંધ વ્યક્તિના સંકલ્પ સાથે હોય છે. આપણા સંસારની આ અભૂતપૂર્વ પરિસ્થિતિમાં પણ આ પ્રશ્નો મનમાં ઊઠી રહ્યાં છે. આ પરિસ્થિતિને કારણે આપણામાંથી ઘણાં લોકોને — મને પણ — મોટાભાગે ઘરે રહેવું પડે છે, આપણા પોતાના સ્વાસ્થ્ય માટે અને બીજાંના સ્વાસ્થ્ય માટે. આ સ્તરે બધાંથી અલગ, એકલા રહેવાના કારણે ચીડાઈ જવું સહેલું છે, પરંતુ હજારો વર્ષથી અનેક સાધકો એકાંતમાં અને મૌનમાં રહેવા માંગતા હતા જેથી તેઓ તેમના પોતાના અંતરમાં વિદ્યમાન દિવ્ય તેજ સાથે વધારે સહેલાઈથી જોડાઈ શકે.

સિદ્ધયોગ પથ પર, આ સમયે શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં, ભગવાન નિત્યાનંદના મંદિરમાંથી 'મંદિરમાં રહો' સત્સંગોની શૃંખલાના જીવંત વિડીઓ પ્રસારણ દ્વારા આપણા પર અદ્‌ભુત રૂપે કૃપાની વર્ષા થઈ રહી છે. આ સત્સંગો મોટાભાગે શ્રીગુરુમાઈ સાથે હોય છે. ગયા મહિનાથી શરૂ થયેલા આ સત્સંગોમાં આપણને શ્રીગુરુમાઈ સાથે પાવન ગ્રંથોનું પઠન કરવાનો અને નામસંકીર્તન કરવાનો, તેમનાં પ્રવચનો સાંભળવાનો, મંદિરમાં ઉપસ્થિત અને વિશ્વભરના મેધાવી ગાયકોના ભજનો સાંભળવાનો તેમજ બડે બાબાનાં દર્શન કરવાનો આનંદ પ્રાપ્ત થયો છે. આ સત્સંગોનો મારો અનુભવ એ રહ્યો છે કે આપણે સાચે જ મંદિરમાં *હતાં*, બડે બાબાની મૂર્તિના દિવ્ય તેજમાં તેમજ આ પવિત્ર સ્થાનની ગહન પ્રશાંતિ અને તેના સ્પંદનોમાં નિમગ્ન હતાં.

આ પ્રેરણાદાયી સત્સંગોમાં, ગુરુમાઈજીએ કહ્યું કે આપણાંમાંથી જે લોકો એક સ્થાન પર આશ્રય લઈ રહ્યાં છે (એક સૂત્રધારે એ વાત પર ધ્યાન દોર્યું કે સિદ્ધયોગી તરીકે, આપણે ''કૃપામાં આશ્રય'' લઈ રહ્યાં છીએ), તેમનાં માટે સર્વસાધારણ દુ:ખનો આ સમય સિદ્ધયોગ સાધના માટે સ્વર્ણિમ અવસર છે. ગુરુમાઈજીએ આપણને સલાહ આપી કે આપણે આ સમયનો સદુપયોગ અનુશાસન અને ઉત્સાહ સાથે સિદ્ધયોગ અભ્યાસોમાં સંલગ્ન થઈને અંતર શાંતિના સ્થાનનો વિકાસ કરવા માટે કરીએ. પછી, વિરોધાભાસ બની શકે અને આપણે જાણી લઈએ કે આ સંસારની પડકારજનક ઘટનાઓ વાસ્તવમાં અંતરના દિવ્ય મૌનમાં વધુ ગહન જવા માટે આપણી મદદ કરી રહી છે.

પોતાની આધ્યાત્મિક આત્મકથા, 'ચિત્‌શક્તિ વિલાસ'માં શ્રીગુરુમાઈના ગુરુ, બાબા મુક્તાનંદ વર્ણન કરે છે કે કેવી રીતે તેઓ દીર્ઘકાલીન અવધિ માટે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ સાથે સંલગ્ન થયા હતા — અને કેવી રીતે તેમના વ્યક્તિગત અનુશાસનને કારણે તેમણે પોતાના શ્રીગુરુ પાસેથી જે કૃપા પ્રાપ્ત કરી હતી તે ફળદાયી નીવડી. મે મહિનો બાબાજીના જન્મદિવસનો મહિનો છે, એ મહિનો જેમાં આપણે બાબાજીની પ્રાપ્તિ અને શક્તિપાતના એ ઉપહારનો ઉત્સવ મનાવીએ છીએ જે બાબાજીએ આ વિશ્વને પ્રદાન કર્યો છે અને હવે ગુરુમાઈજી પ્રદાન કરી રહ્યાં છે. ઘણાં વર્ષો પહેલાં ગુરુમાઈજી મે મહિનાને ''બાબાજીના મહિના'' તરીકે સંબોધિત કરવાં લાગ્યાં. તેઓ આપણને પ્રોત્સાહિત કરે છે કે તેમનાં શ્રીગુરુના જન્મદિવસના આ મહિના દરમ્યાન, આપણે તેમનાં શ્રીગુરુનાં જીવન અને તેમની શિખામણોમાં સ્વયંને નિમગ્ન કરીએ.

બાબાજીના મહિનામાં

આખા મે મહિના દરમ્યાન સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર બાબાજીના મહિનાનો ઉત્સવ મનાવવા માટે અનેકાનેક તકો ઉપલબ્ધ રહેશે. આ વર્ષે ચાંદ્ર તિથિ અનુસાર બાબાજીનો જન્મદિવસ મે મહિનાની ૭ તારીખે છે, અને બાબાજીનો સૌર જન્મદિવસ મે મહિનાની ૧૬ તારીખે આવે છે. હું તમને નિશ્ચિતરૂપે પ્રોત્સાહિત કરું છું કે બાબાજીની શિખામણો અને તેમના જીવન વિશે જાણવા માટે તમે આખા મે મહિના દરમ્યાન વેબસાઇટનું અન્વેષણ કરો.

બાબા મુક્તાનંદના જન્મદિવસ મહોત્સવના સન્માનમાં સિદ્ધયોગ ઑડિઓ સત્સંગ

બાબા મુક્તાનંદના જન્મદિવસ મહોત્સવના સન્માનમાં સિદ્ધયોગ ઑડિઓ સત્સંગનું શીર્ષક ''નાદ, આત્મા, શાંતચિત્તતા'' શ્રીગુરુમાઈએ પ્રદાન કર્યું છે, અને એ સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર મે મહિનાની ૧ તારીખથી આખા મહિના દરમ્યાન ઉપલબ્ધ રહેશે. આ સત્સંગના શિક્ષક છે, સ્વામી અખંડાનંદ. આ સત્સંગનું ઑડિઓ ભાષાંતર ફ્રેંચ, સ્પૅનિશ અને હિન્દી ભાષામાં ઉપલબ્ધ રહેશે અને બીજી આઠ ભાષામાં લિખિત ભાષાંતર ઉપલબ્ધ રહેશે.

બાબાજીના સન્માનમાં આપણે આ વિષયો પર અન્વેષણ કરીશું

આ વર્ષે બાબાજીની પહેલી વિશ્વયાત્રાની પચાસમી વર્ષગાંઠ છે અને આ મહિનો બાબાજીએ કરેલી એ અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ ઘોષણાની વર્ષગાંઠ છે, જે તેમણે મહિને ૧૨ મે, ૧૯૭૦ ના દિવસે કરી હતી કે તેઓ પશ્ચિમના દેશોમાં આ ઐતિહાસિક યાત્રા પર જવાના છે. હું ઘણીવાર વિચારું છું કે બાબાજીએ આ મહત્ત્વપૂર્ણ વિશ્વયાત્રા પર જવાની ગુરુઆજ્ઞાનું પાલન કર્યું, તેના માટે સિદ્ધયોગ પથ પર આપણે બધાં તેમના સદૈવ ઋણી અને કૃતજ્ઞ રહીશું. ફક્ત વિચાર કરો કે બાબાજીની પહેલી વિશ્વયાત્રા દરમ્યાન જે થયું તેનાથી કેટલા હજારો જીવન રૂપાંતરિત થઈ ગયા! ભલે તમે બાબાજી સાથે યાત્રા પર ગયા હતા કે તેમના વિશે અત્યારે જ જાણી રહ્યાં છો, હું તમને આમંત્રિત કરું છું કે આ મહિને બાબાજીના જીવન અને તેમની ધરોહર વિશે વધુ જાણવા માટે વેબસાઇટની નિમ્નલિખિત પોસ્ટની મુલાકાત લો.

- બાબા મુક્તાનંદ સાથે પ્રસંગ : બાબાજીની કૃપા અને શિખામણોના થયેલા અનુભવોનું મનમોહક અને હૃદયસ્પર્શી સંકલન.
- બાબા મુક્તાનંદનાં દર્શન અને તેમનું પ્રજ્ઞાન : આ ગૅલરીમાં બાબાજીના એકત્રીસ ફોટા છે જેમાં પ્રત્યેક ફોટા સાથે તેમની એક મહત્ત્વપૂર્ણ શિખામણ છે.
- 'જ્યોત સે જ્યોત જગાઓ,' ''તમારી જ્યોતથી મારા હૃદયની જ્યોત પ્રગટાવો,'' આરતી એક પ્રાર્થના છે જે બાબાજીના એક શિષ્ય, સંગીતકાર અને ગાયક હરિઓમ શરણે લખી છે, જેને હવે સિદ્ધયોગ સત્સંગમાં અને સંકીર્તનમાં નિત્ય ગાવામાં આવે છે. આ ઑડિઓ રેકૉર્ડિંગમાં તમે શ્રીગુરુમાઈ અને સંગીત મંડળી સાથે 'જ્યોત સે જ્યોત જગાઓ' આરતી ગાઈ શકો છો, જે ભગવાન નિત્યાનંદના મંદિરમાં આરતી સમયે રિકૉર્ડ કરવામાં આવી હતી.
- 'એક મસ્તાના જોગી આયા રે,' ''એક પરમાનંદમાં લીન યોગી આવ્યા છે,'' બાબાજી માટે આ ભજન પણ હરિઓમ શરણે લખ્યું છે અને આ મહિને બાબાજીના ચાંદ્ર તિથિ અનુસાર જન્મદિવસની આસપાસ તે વેબસાઇટ પર આવશે. આ ભજનની શરૂઆત બાબાજીના સંસ્મરણીય વર્ણન દ્વારા થાય છે : ''પરમાનંદમાં લીન યોગી અંતર શક્તિ જગાડવા માટે આવ્યા છે. પરમાનંદમાં લીન યોગી 'સોઽહમ્' નાદ જગાડવા આવ્યા છે.''

બાબાજીનાં સ્મૃતિચિહ્નો

બાબાજીના જન્મદિવસના આ આખા મહિના દરમ્યાન, બાબાજીની ઉપસ્થિતિનો અનુભવ કરવાની તમારી પાસે અહીં બીજી એક રીત છે. દર વખતે જ્યારે તમે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટની મુલાકાત લો ત્યારે થોડી ક્ષણ લઈને, મુખ્ય પૃષ્ઠના ઉપરના ભાગ પર આપેલી પર્વતમાળાઓની કાંતિમય નિસ્તબ્ધતાને જુઓ. આ ચિત્રમાં આવેલા પર્વતોનો બાબાજી સાથે ઘણો સંબંધ છે. સૌપ્રથમ, એ કાશ્મીરના હિમાલયમાં સ્થિત છે જે કાશ્મીર શૈવમતના અદ્વૈતવાદની જન્મભૂમિ છે, જેને બાબાજી ઘણીવાર શીખવતા હતા અને જેને વિશ્વભરમાં ઉપલબ્ધ કરાવવામાં બાબાજીએ મદદ કરી હતી. આ જ પર્વતોમાં એક હજાર વર્ષ જૂનું શિવ મંદિર છે જ્યાં નિત્ય ભગવાન શિવની પૂજા-અર્ચના થઈ રહી છે.

અને આ ચિત્રની સાથે એક સુંદર ''બાબાજીની ક્ષણ'' જોડાયેલી છે. જ્યારે બૅનરની ડિઝાઇન પૂરી થઈ ગઈ, ત્યારે ડિઝાઇન ટીમનો એક સદસ્ય પર્વતમાળાના ચિત્ર વિશે વધારે જાણવા માંગતો હતો અને તેણે એક આશ્ચર્યજનક ખોજ કરી : હિમાલયની આ પર્વતમાળાનું નામ છે, મુક્તેશ્વર. આ શબ્દની મૂળ ધાતુ અને બાબા મુક્તાનંદના નામની મૂળ ધાતુ એક જ છે, અને આ નામ બાબાજીની સૂક્તિઓનું પ્રિય પુસ્તક, 'મુક્તેશ્વરી' આ નામની પણ ઘણું નજીક છે. કેટલી આહ્લાદક સમાનતા છે!

ધ્યાનસત્ર ૪

સિદ્ધયોગ ધ્યાનસત્રોનું ચોથું સત્ર ઑડિઓ પ્રસારણ દ્વારા આ મહિને ઉપલબ્ધ થશે; અને તેનું શીર્ષક કેટલું મોહક છે! "Relaxing the Mind, Accepting Good Fortune: *Sukha-saubhāgya*". આ ધ્યાનસત્ર મે મહિનાની ૨૩ તારીખે ઉપલબ્ધ થશે. સુખ-સૌભાગ્યનો અર્થ છે, ''સાચું સૌભાગ્ય''. આ ધ્યાનસત્ર આપણને એક તણાવમુક્ત મનનો વિકાસ કરવામાં તેમજ એ જાગરૂકતાનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરશે કે આપણું જીવન અનેક રીતે સૌભાગ્યથી પરિપૂર્ણ છે.

ગુરુમાઈજીના સંદેશ પર આધારિત વાર્તા

વર્ષ ૨૦૨૦ના ગુરુમાઈજીના સંદેશ પર આધારિત વાર્તાઓ એ બોધપ્રદ કથાઓનું સુંદર અને વિચાર-પ્રેરક સંકલન છે જે ગુરુમાઈજીના સંદેશ સાથે સંલગ્ન થવામાં આપણને મદદ કરે છે. હાલમાં, મને "Alexander the Great Visits Diogenes,"ની વાર્તા વાંચવા મળી, જે ગ્રીસની એક પ્રાચીન દંતકથા છે; તે શાંભવી ક્રિશ્ચિયન દ્વારા અંગ્રેજી ભાષામાં પુનર્લિખિત છે અને તેનું ઑડિઓ રેકોર્ડિંગ પણ કરવામાં આવ્યું છે. આ વાર્તામાં, મેસીડોનિયન રાજા એક સુપ્રસિદ્ધ પણ થોડા તરંગી તત્ત્વજ્ઞાનીને મળે છે, જેઓ એક મોટા બૅરલમાં રહે છે અને જેમને સામાજિક રીતરિવાજની પરવા નથી. જ્યારે મહાન સિકંદર મહાન ડાયોજનીઝ પાસે જાય છે અને તેમને પ્રજ્ઞાન પ્રદાન કરવા માટે કહે છે, ત્યારે શું થાય છે? હું ઇચ્છું છું કે આ વાર્તામાં આગળ શું થાય છે તે તમે જાતે જ જાણો. મને લાગે છે કે આ વાર્તા ઘણી બધી રીતે ગુરુમાઈજીના સંદેશ વિશેની આપણી સમજ પર પ્રકાશ પાડી શકે છે. તેમાંની એક વાત મને બહુ રસપ્રદ લાગે છે; જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના અંતર સ્રોત સાથે જોડાયેલી રહે છે તો જે શક્તિ તેને મળે છે આ વાર્તા તેની એક ઝલક આપે છે.

શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશ પર અભ્યાસ પુસ્તિકા

હાલમાં, હું મારું ધ્યાન ગુરુમાઈજીના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશની અભ્યાસ પુસ્તિકા પર લઈ જઈ રહ્યો છું. મારી પત્ની, અચલા વુલાકોટે, શરૂઆતથી જ અભ્યાસ પુસ્તિકા દ્વારા પ્રસ્તુત કરાયેલા શીખવાની બધી જ જુદીજુદી રીતો અને સાધનોમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો છે, અને મને સમજાયું કે હું પણ ગુરુમાઈજીના સંદેશનું અન્વેષણ કરવાના આ વિવિધ અભિગમોને લાગુ કરીને લાભાન્વિત થઈ શકીશ. હું એક નિવૃત્ત રાઈટીંગ ટીચર છું (સુંદર તેમજ અલંકૃત શૈલીમાં લખવાનું શીખવું છું), અને શિખામણની ગહનતર સમજને જાણવા માટે, ઘણીવાર હું શબ્દોની મદદ લઉં છું — હું વાંચું છે કે શ્રીગુરુ કોઈ વિશિષ્ટ શિખામણ વિશે શું કહેવા માગે છે અથવા તેનું મનનચિંતન કરું છું અને પછી મારા પોતાના વિચારો લખી લઉં છું. શારીરિક હલનચલન કરવાનો, માનસિક નકશો તૈયાર કરવાનો કે કલર પેન્સિલ ઉપાડીને એક ચિત્ર બનાવવાનો વિચાર મને ક્યારેય નથી આવ્યો.

યદ્યપિ, અભ્યાસ પુસ્તિકાના માર્ગદર્શનથી, મેં આ ત્રણેય રીત અપનાવી — અને મને જે અનુભવ થયો તે તેજોમય અને ગહન હતો. અભ્યાસ વિશે જણાવ્યા વગર, હું તમને કહીશ કે એકવાર હું મારા ઘરના બેઠક રૂમમાં હતો, મારા હાથ મારા માથા પર ઊંચા રાખીને હું તેને ધીમેથી હલાવતો ઊભો હતો અને બારીની બહાર જોઈ રહ્યો હતો, હું મારા ઘરની બિલકુલ બહાર જ ઊગેલા સુંદર જૂનિપર વૃક્ષની ઉપસ્થિતિમાં સ્વયંને નિમગ્ન કરી રહ્યો હતો. તરત જ, મને આ વૃક્ષ સાથે એક નવા જ પ્રકારના સંબંધનો અનુભવ થયો — મને લાગ્યું કે હું વૃક્ષની જેમ જ દૃઢ છું અને મારા શરીરના ભાગો વૃક્ષની ડાળીઓ જે રીતે ઝૂમી રહી હતી તે જ રીતે ઝૂમી રહ્યા હતા. મારા કોષોમાં હું મહસૂસ કરી શકતો હતો કે એ વૃક્ષ અને હું એક જ છીએ. શબ્દો અનુભવને વ્યક્ત નથી કરતા; તેમછતાં હું કહી શકું છું કે પ્રકૃતિ સાથેના મારા સંબંધ વિશે વર્ષોથી ચિંતન કર્યાં પછી, આ અભ્યાસ મને અનુભવ અને જ્ઞાનના એક ગહનતર સ્તર પર લઈ આવ્યો હતો — અને આવું થયું કારણકે હું મારા શરીરનો ઉપયોગ એક એવા સાધનના રૂપે કરી રહ્યો હતો જેના દ્વારા હું નૈસર્ગિક જગતનો વધુ ગહનતાથી અનુભવ કરી શકું.

હવે, હું નિયમિતપણે અભ્યાસ પુસ્તિકાના અભ્યાસોને કરી રહ્યો છું — અને હું તમને હૃદયપૂર્વક સલાહ આપીશ કે તમે સ્વયં અભ્યાસ પુસ્તિકા સાથે સંલગ્ન થઈને ગુરુમાઈજીના સંદેશના તમારા અધ્યયનમાં લીન થાઓ. શરૂ કરવા માટે હજી બહુ મોડું નથી થયું!

અન્ય તહેવારો

મહારાષ્ટ્ર દિવસ — ૧ મે

૧ મે, ૧૯૬૦ના દિવસે ભારતના, મહારાષ્ટ્ર રાજ્યનું નિર્માણ થયું હતું તેના ઉપલક્ષમાં ‘મહારાષ્ટ્ર દિવસ’ મનાવવામાં આવે છે; મહારાષ્ટ્ર રાજ્યમાં જ ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠ સ્થિત છે. આ શુભ દિવસને સાર્વજનિક રીતે અને વ્યક્તિગત સમારોહ દ્વારા મનાવવામાં આવે છે, જેમાં ઘણીવાર ‘લેઝિમ’ નૃત્ય (એક પ્રકારનું લોકનૃત્ય) અને ગીતોનો સમાવેશ થાય છે.

ભગવાન બુદ્ધ જયંતી — ૭ મે

બુદ્ધ જયંતી, ભગવાન બુદ્ધના જન્મનો ઉત્સવ છે અને તે ભારતમાં બુદ્ધ પૂર્ણિમાના નામે પણ ઓળખાય છે. તે બૌદ્ધ ધર્મનો સૌથી પવિત્ર તહેવાર છે, જેને મનાવવા માટે સંન્યાસીઓ મંદિરમાં એકત્રિત થઈને પ્રવચનો આપે છે અને બૌદ્ધ ગ્રંથોના શ્લોકનું ગાન કરે છે. દર્શનાર્થીઓ બુદ્ધ ભગવાનની મૂર્તિને પાવન પૂજાવિધિ અને તેમની પ્રાર્થનાઓ અર્પિત કરે છે. ભગવાન બુદ્ધના કલ્યાણકારી સ્વરૂપની જેમ જ આ તહેવાર પણ એક શાંતિપૂર્ણ અને ઉત્થાનકારી પ્રસંગ છે.

માતૃદિવસ — ૧૦ મે (પચ્ચીસ દેશોમાં)

બાબાજીએ તેમના પુસ્તક ‘ચિત્‌શક્તિ વિલાસ’ના ‘સમર્પણ’ની શરૂઆત આ શબ્દોથી કરી હતી, ‘‘મારી માતાને મારા પર અપાર સ્નેહ હતો...’’ તેઓ હંમેશાં તેમની માતા અને બધી માતાઓ વિશે પૂજ્યભાવ અને પ્રેમથી વાત કરતા. માતાઓ જે અનેક રીતે આ સંસારમાં પ્રેમ લઈને આવે છે અને જે રીતે તેઓ બાળકોનું પાલન-પોષણ કરે છે, તેમને પ્રેમાળ વયસ્ક બનવામાં મદદ કરે છે તે માટે બાબાજી અને ગુરુમાઈજીએ હંમેશાં માતાઓનું ખૂબ જ આદર-સન્માન કર્યું છે. વિશ્વભરના પચાસ દેશોમાં માતૃદિવસ મનાવવામાં આવે છે, અને અમેરિકા સહિત પચ્ચીસ દેશો મે મહિનાના બીજા રવિવારે આ તહેવાર મનાવશે. માતૃદિવસ પર, ગુરુમાઈજી આપણને આમંત્રિત કરે છે કે આપણે એ માતાઓને અને માતાની ભૂમિકા નિભાવી રહેલાં લોકોને આપણી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ, એ સાચા ગહન યોગદાન માટે જે તેમણે આ સંસારમાં અને આપણા જીવનમાં આપ્યું છે.

થોડાં દિવસ પહેલાં, હું અમારા બગીચામાં ધ્યાન કરી રહ્યો હતો તેમજ સૂર્યપ્રકાશ અને ફૂલોની સુંદરતા જોવા માટે ક્યારેક-કયારેક મારી આંખો ખોલી રહ્યો હતો. જ્યારે હું આવું કરી રહ્યો હતો, ત્યારે મારું ધ્યાન એક નાના પતંગિયા પર ગયું જે એક ફૂલથી બીજા ફૂલ પર ઊડી રહ્યું હતું, તે અમૃતના રસનાં નાનાં-નાનાં ટીપાંને તપાસી રહ્યું હતું. હું નિહાળતો રહ્યો કે તે શાંતિથી ઘણાં બધાં ફૂલો પર જઈ રહ્યું છે, તે ફૂલોની વચ્ચે એવી રીતે ઊડી રહ્યું હતું જાણે એક નાની કલાકૃતિ ઉમંગથી મંદ હવામાં વહી રહી હોય. થોડાં સમય પછી, મને સમજાયું કે આ પતંગિયું મને મારું જીવન જીવવાની રીત બતાવી રહ્યું છે. હું પણ આખા દિવસ દરમ્યાન ઘણી બધી ક્ષણોના ‘‘અમૃત’’ને ચાખી શકું છું તેમજ મારી સત્તાને સુંદરતા, પ્રકાશ, રંગ, આકાર, છાયા અને ધ્વનિની ઝલકથી પોષિત કરી શકું છું. આના માટે મારે માત્ર એ કરવાનું છે કે જે પહેલાંથી જ મારી આસપાસ છે, હું તેને જોવાનો અને તેનું રસાસ્વાદન કરવાનો સંકલ્પ લઉં.

થોડું વધારે મનનચિંતન કરીને, મને સમજાયું કે મારા આખા દિવસ દરમ્યાન ગુરુમાઈજીના સંદેશનો અભ્યાસ કરવા માટે આ પતંગિયું મને એક ઉત્કૃષ્ટ રીત શીખવી રહ્યું હતું. મેં જોયું કે થોડું યાદ રાખીને અને સંકલ્પ બનાવીને, આપણે પણ આપણી પોતાની સત્તામાં વિદ્યમાન આત્માના અમૃતનું રસાસ્વાદન કરવા — પતંગિયાની જેમ થોડીક ક્ષણો માટે — આખા દિવસ દરમ્યાન વારંવાર થોભી શકીએ છીએ. આવું કરતા કરતા કોણ જાણે આપણે આપણા અંતરમાં કેવો બગીચો શોધી લઈએ, જે આપણી સંપૂર્ણ સત્તાને પોષિત અને અનુપ્રાણિત કરનારા અમૃતરસથી ભરેલો હોય? આ મુશ્કેલીના સમયે ભલે આપણે આપણાં ઘરોમાં છીએ, તોપણ આપણે કેટલી અદ્‌ભુત અંતરયાત્રાની શરૂઆત કરી શકીએ છીએ!

આ પત્રમાં જણાવેલી બધી અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓ અને અન્ય સાધનો આપણને પરમ આત્માના બગીચા સુધી પહોંચવાનો માર્ગ પ્રદાન કરે છે. હું તમને આમંત્રિત કરું છું કે તમે પતંગિયા જેવા બનો અને આમાંથી ઘણી બધી રીતો અપનાવીને જુઓ કે તમારા માટે કઈ રીતો સૌથી વધારે ઉપયોગી છે અને તમને શેમાંથી સૌથી વધારે પ્રજ્ઞાન અને ખુશી મળે છે. પછી તમે તમારા મન અને હૃદયને પોષિત કરવા માટે તેના પર વારંવાર પાછા આવી શકો છો. તમારા માટે મે મહિનાને દિવ્ય બનાવો!

આદર સહિત,

પૉલ હૉકવુડ

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