પરિપક્વ સમય, મનન-ચિંતન કરવા માટે

૧ નવેમ્બર, ૨૦૧૯

આત્મીય પાઠકો,

નવેમ્બર મહિનો આવી ગયો છે અને આપણે વર્ષ ૨૦૧૯ના સમાપનની નજીક આવી રહ્યાં છીએ. સિદ્ધયોગની શિખામણો સાથે સંલગ્ન રહીને આપણા આધ્યાત્મિક અભ્યાસો દ્વારા આપણે શું પ્રાપ્ત કર્યું છે, એના પર મનન-ચિંતન કરવાનો આ પરિપક્વ સમય છે. આપણે મહિનાઓ પહેલાં, જાન્યુઆરીના આરંભમાં નિર્ધારિત કરેલા સંકલ્પોને કેવી રીતે પરિપૂર્ણ કર્યા છે, તેનું નિરીક્ષણ કરવાનો આ એક અવસર છે. આ એ અનુભવો પર પણ મનન કરવાનો એક સુઅવસર છે, જેણે વર્ષ દરમિયાન નવી અંતર્દૃષ્ટિઓ પ્રદાન કરી છે તેમજ સ્વયં વિશે અને ઇન્દ્રિયાતીત આત્માના સ્વરૂપ વિશે રહસ્યો પ્રગટ કર્યાં છે. આ મહિના દરમિયાન, સ્વયંને એ પૂછવું વિવેકપૂર્ણ રહેશે કે આપણા અનુભવોએ કેવી રીતે આપણી સાધનાને માર્ગદર્શિત કરીને નવું સ્વરૂપ પ્રદાન કર્યું છે અને આપણને આપણા લક્ષ્ય પ્રાપ્તિની નજીક લઈ આવ્યા છે.

સાધનાના અનુભવો પાનખર ઋતુનાં પાંદડાંના અદ્‌ભુત રંગો જેવા છે, જે અમેરિકાના ઉત્તર-પૂર્વીય પ્રદેશોને પ્રકાશિત કરે છે. શું તમે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર ઑક્ટોબરની ‘નેચર ગૅલેરી’માં પ્રકૃતિનાં ચિત્રો જોયાં છે? પાંદડાંના રંગો આછા પીળા રંગથી લઈને ચળકતા ઘેરા -લાલ રંગમાં બદલાય છે. આ જ રીતે અતિ સૂક્ષ્મથી લઈને સૌથી સ્પષ્ટ, દરેક આધ્યાત્મિક અનુભવ તેજસ્વિતાથી ચમકે છે અને સિદ્ધયોગ પથની આપણી યાત્રાની વિસ્મયકારી સુંદરતામાં વૃદ્ધિ કરે છે.

ભારતમાં, આ ઋતુને હેમંતઋતુ કહેવામાં આવે છે, જે વર્ષની છ ઋતુઓમાંની એક છે અને તે શિયાળાના શરૂઆતની સૂચક છે. હિંદુ પંચાંગ અનુસાર તેનો સમયગાળો કારતક અને માગશર (જેને અગહન પણ કહે છે), એ બે મહિનાનો છે, પાશ્ચાત્ય કૅલેન્ડર અનુસાર તે ઑક્ટોબરના મધ્યથી લઈને ડિસેમ્બરના મધ્ય સુધીની પાનખર ઋતુનો સમય દર્શાવે છે.

***

આ પત્ર લખતા પહેલાં જ્યારે મેં ‘ચિંતન’ શબ્દ પર વિચારવાનું આરંભ કર્યું ત્યારે મને તેના અર્થ વિશે વધુ સૂક્ષ્મતાથી જાણવાની પ્રેરણા મળી. મારા અધ્યયન દ્વારા મેં જાણ્યું કે આ શબ્દનાં અનેક પાસાંઓ છે. તેની પરિભાષામાં સમાવિષ્ટ છે : ‘‘કોઈ વિષયવસ્તુ, વિચાર અથવા ઉદ્દેશ્ય પર મનન,’’ ‘‘ધ્યાનના ફળ સ્વરૂપ

ઉદ્‌ભવતો કોઈ વિચાર, કલ્પના, મંતવ્ય કે ટિપ્પણી,'' અને ''કોઈ વિશેષ બાબત પર કાળજીપૂર્વક કરવામાં આવતો વિચાર.'' તેને 'ગહન ચિંતન' પણ કહેવામાં આવે છે જેનો શાબ્દિક અર્થ છે, ઊંડો વિચાર.

આ શબ્દના પર્યાય, જેવા કે *મનન, નિરીક્ષણ, મંથન, ધારણા* અને *દષ્ટિકોણ,* તેના અર્થને હજી વધુ વ્યાપકતા પ્રદાન કરે છે. *ચિંતન* શબ્દના અનેક પાસાંઓથી મને એ સમજ પ્રાપ્ત થઈ છે કે મનન-ચિંતન કરવું એ કોઈ નિષ્ક્રિય કાર્ય નથી, જેમાં ભૂતકાળમાં ઘટેલી ઘટનાઓની છબીઓ માનસ પટલ પર ઉદ્દેશ વગર બહાર આવતી રહે. તેના બદલે, તેમાં સક્રિય રીતે સંલગ્ન થવું પડે છે અને નિરીક્ષણ કરવું પડે છે કે ઘટનાઓ, વિચારો અને કાર્યોની મારા પર અને મારા જીવન પર કેવી અસર થઈ છે — અને હું તેમાંથી શું શીખી છું.

આ શબ્દની સૂક્ષ્મ સમજને મારા બોધમાં રાખીને મેં પાછલા દસ મહિનાથી શ્રીગુરુમાઈના ૨૦૧૯ના સંદેશ પર કરેલા અભ્યાસ અને મારા મનના પ્રકાશને જોવાના મારા અનુભવો પર મનન કરવાનું આરંભ કર્યું.

મેં જાણ્યું કે આ કેન્દ્રિત પ્રયત્નને કારણે મને સ્પષ્ટતાથી એ ઓળખવામાં મદદ મળી છે કે કેટલી તેજસ્વિતાથી ગુરુમાઈજીની કૃપા મારા જીવનમાં ઝળહળે છે. આ અભિજ્ઞાનથી કૃતજ્ઞતાનો મધુર ભાવ સ્વાભાવિક રીતે ઉદિત થયો, એ મારા હૃદયમાં સમાઈ ગયો અને મારી સત્તામાં એક નદીની જેમ પ્રવાહિત થવા લાગ્યો. સાથેસાથે, મનનની આ પ્રક્રિયા સત્યની પ્રાપ્તિ માટેની મારી યાત્રાના પથ પર એ ક્ષેત્રો ઉપર પ્રકાશ પાડે છે જેના પરથી મારે પસાર થવાનું બાકી છે. હું એ અંતર્દષ્ટિઓ પ્રાપ્ત કરી રહી છું કે મારી સાધનામાં આગળ વધવા માટે મારે ક્યાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. મનન-ચિંતન દરમિયાન તમને પણ કદાચ પહેલાંનાં અપ્રકાશિત ક્ષેત્રોની ઝલક મળી જ હશે.

***

સાધનામાં આપણે કરેલી યાત્રાનું અંતર, આપણે પ્રાપ્ત કરેલું આત્માનું જ્ઞાન, આપણા વિશે આપણા બોધમાં આપણે કરેલાં સકારાત્મક પરિવર્તનો — આ બધાં લાભ છે વારંવાર કરવામાં આવતા પ્રયત્નોની નિયમિતતા અને નિરંતરતાના. આપણા દૈનિક અભ્યાસોને કારણે જ આપણે પ્રતિદિન દૃઢ અનુભવ અને સાચા આત્મજ્ઞાનની નજીક જઈએ છીએ.

'મધુર સરપ્રાઇઝ' ૨૦૧૯માં શ્રીગુરુમાઈ આપણા આધ્યાત્મિક અભ્યાસોના પુનરાવર્તનના મહત્ત્વ વિશે કહે છે. તેઓ શીખવે છે કે આપણા અભ્યાસોનું નિયમિત પુનરાવર્તન, મનને તેની પોતાની પ્રભા તરફ લઈ જવામાં મદદ કરે છે. ગુરુમાઈજી આપણને પુનરાવર્તનને લીધે થતી ''નીરસતા'' દૂર કરવાનો ઉપાય પણ બતાવે છે. શું તમને એ ઉપાય યાદ છે? એ ઉપાય છે, આપણા અંતરમાં વિદ્યમાન ''રત્ન સમાન સદ્‌ગુણ''ને આપણા અભ્યાસોમાં લાગુ કરવા. આ શિખામણ ઉપર ચિંતન કર્યા પછી, મેં આ રીતે તેનું પરિપાલન કરવાનો નિશ્ચય કર્યો : હું એક દિવ્ય સદ્‌ગુણ પસંદ કરું છું અને તેના પર કેન્દ્રિત થઈને મારા દૈનિક અભ્યાસ કરું છું. જ્યારે હું આમ કરું છું ત્યારે મારા અભ્યાસો તે સદ્‌ગુણના આશીર્વાદ અને તેની સુંદરતાથી ભરાઈ જાય છે અને જેમ ગુરુમાઈજી 'મધુર સરપ્રાઇઝ'માં કહે છે તેમ તે તેને ''નિતનવીન'' રાખે છે. પરિણામે, મને મારી સાધનામાં આગળ વધવા

માટે સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થાય છે. ઉત્સાહ, જોશ અને ઉલ્લાસને કારણે મને મારી સાધના પ્રત્યે વચનબદ્ધ રહેવાની પ્રેરણા મળે છે.

હું એ જાણવા માટે ઉત્સુક છું કે શું તમે પણ આ વર્ષે સદ્‌ગુણો પર કેન્દ્રણ કરતા રહીને તમારા અભ્યાસ કર્યા છે; શું તમે તમારા અભ્યાસોને નવીન કરવા માટે સદ્‌ગુણોનું આવાહન કર્યું છે? તમારો અનુભવ કેવો રહ્યો? કૃપયા, આ વિશેના તમારા અનુભવો સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઇટ પર જણાવો.

***

મનન-ચિંતનના આ મહિનામાં, તમે ફરી એકવાર 'મધુર સરપ્રાઇઝ'માં ભાગ લઈને શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૧૯ના સંદેશના તમારા અધ્યયનને ગહન કરવાનું ચાલુ રાખી શકો છો. સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર તે માત્ર નવેમ્બર મહિનાના અંત સુધી જ ઉપલબ્ધ છે.

તદુપરાંત, વર્ષના આ અગિયારમાં મહિનામાં, વેબસાઇટ પર અનેક પોસ્ટ પ્રકાશિત થશે જેનો આપણે આનંદ લઈ શકીશું અને આપણા જ્ઞાન અને અધ્યયનને વધારી શકીશું. નવેમ્બર મહિનાની કેટલીક પોસ્ટ આ પ્રમાણે છે :

- Words of Gratitude — પ્રત્યેક દિવસે જુદી-જુદી ભાષાઓમાં 'કૃતજ્ઞતા' શબ્દ અભિવ્યક્ત કરવામાં આવશે.
- Global Expressions of Gratitude — વિશ્વભરની વિભિન્ન પરંપરાઓમાં કૃતજ્ઞતા કેવી રીતે અભિવ્યક્ત કરવામાં આવે છે અને કેવી રીતે તેનો અભ્યાસ થાય છે તે દર્શાવતા ઉદ્ધરણો, કહેવતો અને અનુભવોનું સંકલન.
- Reflecting on Siddha Yoga Teachings — Parts I, II, III — આ વર્ષે વેબસાઇટ દ્વારા આપણને પ્રાપ્ત સિદ્ધયોગ શિખામણોનું સંકલન. તેને ફરીથી વાંચીને આપણે આપણી યાદ તાજી કરી શકીએ છીએ, જેથી આપણે તેના પર મનન કરવાનું ચાલુ રાખીને આપણા જીવનમાં તેનો અમલ કરી શકીએ.
- Reflections on Gurumayi's Message — 'મધુર સરપ્રાઇઝ' ૨૦૧૯માંથી પસંદ કરેલી કોઈ એક શિખામણ પર જુદાજુદા લેખકોનાં અન્વેષણ.
- વિશ્વભરની વિભિન્ન પરંપરાઓમાંથી પસંદ કરેલી વાર્તાઓ જે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશના આપણા અધ્યયનમાં મદદ કરે છે.
- ગીતો અને કવિતાઓ — ભારતના સંતકવિઓ દ્વારા રચિત ભજનો અને દોહાઓનું સંકલન જે શ્રીગુરુમાઈના આ વર્ષના સંદેશ વિશે વધુ અંતર્દષ્ટિઓ પ્રદાન કરે છે.
- Scriptural Texts — શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૧૯ના સંદેશના આપણા અધ્યયનને મદદ કરવા, ભારતના શાસ્ત્રોમાંથી પસંદ કરેલી મન વિશેની શિખામણોનું સંકલન.

- સપ્ટેમ્બર મહિનામાં ધ્યાનસત્રો સમાપ્ત થઈ ગયા છે; તેમછતાં, તમે હજીપણ બધાં ધ્યાનસત્રો અથવા વર્ષ દરમિયાન થયેલા કોઈપણ ધ્યાનસત્રનું રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને તેમાં ભાગ લઈ શકો છો.

આ મહિનામાં બે ઉત્સવ આવે છે; દેવ દીપાવલી અને થેન્કસ-ગિવિંગ અર્થાત્ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી.

દેવ દીપાવલી, દેવતાઓના પ્રકાશનો ઉત્સવ, ક્રૂર અને શક્તિશાળી રાક્ષસ, ત્રિપુરાસુર પર ભગવાન શિવના વિજયનો ઉત્સવ. આ ઉત્સવ દીપાવલીના ઉત્સવથી ભિન્ન છે જે આપણે થોડા સમય પહેલાં ઑક્ટોબર મહિનામાં ઉજવ્યો હતો. દેવ દીપાવલી ભારતમાં બે અલગ અલગ દિવસે ઉજવવામાં આવે છે. પહેલાં ઉત્તર ભારતમાં આ ઉત્સવ હિંદુ પંચાંગ અનુસાર કારતક મહિનાની પૂર્ણિમાના દિવસે ઉજવવામાં આવે છે. વર્ષ ૨૦૧૯માં તે અમેરિકા અને ભારત, બંને જગ્યાએ ૧૨ નવેમ્બરે છે. અને પછી વિશેષતઃ મહારાષ્ટ્રમાં આ ઉત્સવ હિંદુ પંચાંગ અનુસાર માગશર મહિનાના પ્રથમ દિવસે ઉજવવામાં આવે છે, જે આ વર્ષે અમેરિકા અને ભારતમાં ૨૭ નવેમ્બરે છે.

થેન્કસ-ગિવિંગ ડે અર્થાત્ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો દિવસ અમેરિકામાં નવેમ્બરના અંતિમ ગુરુવારે મનાવવામાં આવે છે. આ દિવસે આભાર વ્યક્ત કરવાની, કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાની સુંદર પરંપરા છે. આ વર્ષે તે ૨૮ નવેમ્બરે ઉજવવામાં આવશે. આ દિવસે, પરિવારજનો અને મિત્રો, તેમના જીવનમાં અસંખ્ય આશીર્વાદો અને સ્નેહીજનોના સાન્નિધ્ય માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા ભેગા મળે છે અને એકસાથે ઉત્સવના ભોજનનો આનંદ માણે છે.

***

મેં જોયું છે કે મારા અંતરમાં પ્રવાહિત થતો કૃતજ્ઞતાનો દિવ્ય સદ્‌ગુણ, મારા માટે એક સ્થિર પ્રકાશસ્તંભ છે. તે મને ગુરુમાઈજીની શિખામણોનો અભ્યાસ કરવાની પ્રેરણા આપે છે જેથી મારું મન નિત્ય તેના પોતાના પ્રકાશનાં દર્શન કરી શકે. જેને કારણે દિવ્ય પ્રકાશની જ્યોત મારા હૃદયમાં પ્રજ્વલિત રહે.

અંતે, હું તમને એક નાની કવિતા જણાવવા માંગુ છું જેને મેં હિન્દીમાં લખી છે. આ કવિતા એ વિચાર દર્શાવે છે, જે આ પત્ર લખતી વખતે મારા મનમાં આપમેળે ઉદિત થયો હતો અને તે આ શબ્દોમાં અભિવ્યક્ત થાય છે :

હમારા આજ ઈશ્વર કા વરદાન હૈ ।
આજ હૈ તો જીવન હૈ ।
આજ મેં છિપા હૈ હમારે અસ્તિત્વ કા સારા રહસ્ય ।
આજ મેં હૈ આગે બઢને કા દમ,
આજ મેં હૈ હમારા ધર્મ ઔર કર્મ,
આજ મેં બસા હૈ સૃષ્ટિ કા સમસ્ત વૈભવ ।
બીતે હુએ કલ મેં હૈ યાદોં કા સમન્દર,
આને વાલે કલ મેં હૈ આશાઓં કી પુલકન,
પર આજ, આજ મેં હૈ સામર્થ્ય
જો દે સકે હમેં આત્મા કા અનુભવ ।

આપણો આજનો દિવસ ઈશ્વરનું વરદાન છે.
આજનો દિવસ છે તો જીવન છે — આપણે જીવંત છીએ.
આજના દિવસમાં આપણા અસ્તિત્વનું બધું રહસ્ય છુપાયેલું છે.
આજના દિવસમાં આગળ વધવાની તાકાત અને હિંમત છે.
આપણા ધર્મ અને કર્મ આજના દિવસમાં વસે છે;
આજના દિવસમાં સૃષ્ટિના આ સમસ્ત વૈભવનો નિવાસ છે.
ગઈકાલમાં યાદોનો સમુદ્ર છે.
આવતીકાલમાં આશાનો ઉત્સાહ છે.
પરંતુ આજે, આજના દિવસમાં આપણને
આત્માનો અનુભવ આપવાનું સામર્થ્ય છે.

આદરસહિત,

ગરિમા બોરવણકર

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