

# કૃતજ્ઞતાનો વિકાસ કરવો

૧ નવેમ્બર, ૨૦૨૦

આત્મીય પાઠકો,

આ મહિનામાં જ્યારે અમેરિકામાં અને ઉત્તર ગોળાર્ધમાં બીજા અનેક ભાગોમાં થેંક્સ-ગિવિંગ અર્થાત્ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો તહેવાર મનાવવામાં આવે છે ત્યારે હું કૃતજ્ઞતા શું છે તેના પર મનન કરી રહ્યો છું. જ્યારે આપણને પૂછવામાં આવે કે આપણા જીવનમાં એવું શું છે જેના માટે આપણે કૃતજ્ઞ છીએ, ત્યારે મોટાભાગે એવી વસ્તુઓનો વિચાર આવે છે જે સહેલાઈથી આનંદ આપે છે અને જે આપણી પૂર્વધારણા પ્રમાણે સારી અથવા યોગ્ય છે. તેમ છતાં હજી ઘણું બધું છે. દિવ્યતા જે આપણા જીવનમાં અગણિત રૂપો ધારણ કરે છે, આપણે તેને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરી શકીએ છીએ. કૃતજ્ઞતાનું એક પાસું એ છે કે સ્વયં જીવનને એક આશીર્વાદના રૂપમાં જોવું — ત્યારે પણ જ્યારે એવું લાગે કે એ આશીર્વાદ મુશ્કેલીમાં ઘુપાયેલો છે. એવું બની શકે કે આ પરિસ્થિતિથી આપણી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં લાભ થાય અને તે આપણા મનને નવા દૃષ્ટિકોણ પ્રત્યે ખોલી દે.

મારો અનુભવ છે કે જો હું એ જાણી લઉં કે મારું મન મારી અંદર કોઈક એવી વસ્તુને લીધે નાટકીય ભાવ ઉત્પન્ન કરી રહ્યું છે જેને નાપસંદ કરવાનું મારી પાસે કારણ છે, તો હું એવી પરિસ્થિતિઓ પ્રત્યે વધુ સજગ થઈને અને એ પરિસ્થિતિમાં હું કઈ વસ્તુ માટે કૃતજ્ઞ છું તે ઓળખીને પરિસ્થિતિને પલટી શકું છું. આવો અભિગમ મારા દૃષ્ટિકોણને બદલી નાખે છે અને મને આગળ વધવામાં સહાય કરે છે. આ રીતે, તે જ ક્ષણે હું મારી અંતર સ્થિતિને તૃપ્તિ અને કૃતજ્ઞતા તરફ વાળી શકું છું.

થેંક્સ-ગિવિંગના આ મહિનામાં, આવો આપણે સિદ્ધયોગ પથ પર કૃતજ્ઞતાનો શું અર્થ છે, તેના પર એક દૃષ્ટિ કરીએ. સિદ્ધયોગ વિદ્યાર્થી તરીકે શ્રીગુરુમાઈની કૃપા માટે તેમજ સિદ્ધયોગ અભ્યાસો અને શિખામણો માટે આપણે સ્વાભાવિક રીતે કૃતજ્ઞ છીએ.

શ્રીગુરુમાઈએ શીખવ્યું છે કે આપણને અંતર જગતના જે અનુભવ પ્રદાન કરવામાં આવ્યા છે તેને યાદ કરીને આપણા હૃદયમાં આપણે કૃતજ્ઞતાનો વિકાસ કરી શકીએ છીએ. જીવન જીવવા માટે કેટલો અસાધારણ દૃષ્ટિકોણ!

સપ્ટેમ્બર ૧૯૮૭માં, જ્યારે મેં અમેરિકાના ઓરેગોન રાજ્યના યુજીન શહેરના સિદ્ધયોગ ધ્યાન કેન્દ્રમાં જવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે પહેલીવાર મને સમજ મળી કે અંતર જગત પણ હોય છે. અમે ‘જ્યોત સે જ્યોત જગાઓ’ આરતી ગાઈ અને ત્યાર પછી થતા ધ્યાનમાં મને મારી અંતર ચેતનાના એક એવા સ્થાનનો બોધ થયો, જે વિશાળ અને શાંત હતું તેમજ કોઈ એવી વસ્તુથી જીવંત હતું જેનું વર્ણન કરવા મારી પાસે કોઈ શબ્દો નહોતા. તે કોઈક રીતે મારો જ

એક ગહન ભાગ હતો અને છતાં તે મારા વ્યક્તિત્વ કે મારા મન કરતાં ઘણો વિશાળ હતો. વર્ષો વીતી ગયાં અને પછી એક સમયે હું સમજી ગયો કે તે અનુભવનો માત્ર વિચાર કરવાથી હું તેને ફરી મહસૂસ કરી શકું છું. તે એવું હતું જાણે કે મારા બોધના બે જુદા જુદા “સરનામા”માંથી પસંદગી કરવી : મારું ગણતરીબાજ મન અથવા મૌન અને સૂક્ષ્મ પ્રકાશનું આ વિશાળ સ્થાન.

સમય જતાં, હું મારા અવધાનને મારા બોધના નાના ભાગમાં રહેલાં લોભામણા નાટકોથી હટાવીને, એ પ્રકાશના સૂક્ષ્મ આનંદ તરફ અધિકાધિક વાળવાનો અભ્યાસ કરવાનું શીખ્યો છું, જેને હું મારા અંતરતમ આત્માના રૂપે જાણવા લાગ્યો હતો. રસપ્રદ વાત તો એ છે કે આ સ્થાન કોઈપણ રીતે જડ કે ગતિહીન નહોતું. આત્માની નજીક જવાનો પ્રયત્ન કરવાથી મને લાગે છે કે આ સ્થાન વિશેના મારા અનુભવને હું વધારી રહ્યો છું અથવા મારો અનુભવ વધુ ગહન થઈ રહ્યો છે. મને ખરેખર ખબર નથી ક્યા. પરંતુ હું કહીશ કે આ અનુભવોને યાદ કરતા રહીને આત્મા પ્રત્યે મારી કૃતજ્ઞતાને વ્યક્ત કરતાં રહેવું એ મારી સાધનાનું સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ કેંદ્રણ બની ગયું છે.

### કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિઓ

કૃતજ્ઞતાના અવિરત ભાવનો વિકાસ કરવાના આ મહિનામાં, હું તમને સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટના એવા પૃષ્ઠોનું અન્વેષણ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરું છું જે આ સમય માટે એકદમ ઉપયુક્ત છે.

- **Reflections on Gurumayi’s Message** (શ્રીગુરુમાઈના સંદેશ પર ચિંતનમનન) : વર્ષ ૨૦૨૦ માટે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશ પરનું દરેક ચિંતનમનન, સિદ્ધયોગ વિદ્યાર્થીની કૃતજ્ઞતાની એક પ્રબળ અભિવ્યક્તિ છે; આ કૃતજ્ઞતા એ વ્યક્તિગત રૂપાંતરણ માટે છે જે ગુરુમાઈજીના સંદેશ પ્રવચનની એક શિખામણ સાથે સંલગ્ન થવાથી થયું છે. આખા મહિના દરમિયાન વધુ ચિંતનમનન પ્રકાશિત થતાં રહેશે.
- **Shares on Thanksgiving** (થેંક્સ-ગિવિંગના અનુભવો) : બીજાં લોકોની કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિનું વાંચન એ તમારા પોતાના કૃતજ્ઞતાના ભાવનો વિકાસ કરવાની એક રીત છે. થેંક્સ-ગિવિંગ મહિનાના સન્માનમાં સિદ્ધયોગી દ્વારા લખવામાં આવેલા અનુભવો ધરતીની પ્રચુરતા માટે આભાર વ્યક્ત કરે છે. જો આ અનુભવોને વાંચ્યા પછી તમે પ્રેરિત થાઓ, તો તમે પણ પ્રકૃતિની પ્રચુરતા માટે કૃતજ્ઞતાના તમારા પોતાના અનુભવને લખીને મોકલી શકો છો.
- **Proverbs on Gratitude** (કૃતજ્ઞતા વિશે કહેવતો) : સમગ્ર ઇતિહાસમાં ઘણા વિચારશીલ વ્યક્તિઓએ જીવનની સુંદરતા અને ભગવાનના આશીર્વાદો માટે તેમની ગહન કૃતજ્ઞતા અભિવ્યક્ત કરી છે. Proverbs on Gratitude આ પ્રેરણાદાયક અભિવ્યક્તિઓનું સંકલન છે જે વિશ્વભરની સંસ્કૃતિઓમાં ખજાનાની જેમ સંગ્રહિત છે.

## દીપાવલી અને ભારતીય નવવર્ષ

૧૧ થી ૧૪ નવેમ્બર (ભારતમાં ૧૨ થી ૧૫ નવેમ્બર) અને ૧૫ નવેમ્બર (ભારતમાં ૧૬ નવેમ્બર)

પ્રકાશનો ભારતીય ઉત્સવ, દીપાવલી અંતર પ્રકાશનો અને પ્રકાશના જે અનેક રૂપો તે પ્રદાન કરે છે તેનો મહોત્સવ છે. આ તહેવારનું પ્રતીક, 'દીપ' છે જે એકદમ યોગ્ય છે. 'દીવા' માટેનો સંસ્કૃત શબ્દ 'દીપ' છે, જે મોટાભાગે માટીમાંથી બનાવેલા તેલના નાનો દીવો હોય છે. આ તહેવારનું નામ દીપાવલી, સળગતા દીવાઓની પંક્તિને દર્શાવે છે. દીપાવલીના અંતિમ દિવસે ભગવાન શ્રીરામના ચૌદ વર્ષના વનવાસ પછી પુનઃ આગમનનો ઉત્સવ મનાવવામાં આવે છે, એવી માન્યતા છે કે જ્યારે ભગવાન પાછા આવ્યા ત્યારે અયોધ્યામાં ભગવાનના નિવાસ-સ્થાન સુધીનો માર્ગ અને આખું નગર દીવાઓની પંક્તિઓથી શણગારવામાં આવ્યું હતું.

આ તહેવાર હંમેશાં કૃતજ્ઞતાના મહિનામાં નથી આવતો પરંતુ જ્યારે તે આવે છે ત્યારે તેમાં કોઈ વિશેષ વાત હોય છે, જેમકે આ વર્ષે છે. દીપાવલી જે દિવાળી તરીકે પણ ઓળખાય છે, તેની મુખ્ય વિશિષ્ટતા છે, તેના અંતિમ દિવસે કરવામાં આવતી સૌંદર્ય અને પ્રચુરતાના દેવી મહાલક્ષ્મીની પૂજા. ચાર દિવસના આ તહેવાર, ૧૧ થી ૧૪ નવેમ્બરના (ભારતમાં ૧૨ થી ૧૫ નવેમ્બર) પ્રત્યેક દિવસે, દિવ્ય સહાય અને પ્રચુરતા માટે કૃતજ્ઞતા અભિવ્યક્ત કરવાની રીતો અલગ અલગ હોય છે.

દીપાવલીના બીજા દિવસને — પશ્ચિમમાં ૧૫ નવેમ્બર અને ભારતમાં ૧૬ નવેમ્બર — ગુજરાત રાજ્યમાં, મહારાષ્ટ્રના અમુક ભાગોમાં અને ભારતના બીજા ઘણા ભાગોમાં નવા વર્ષની શરૂઆત તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. ભારતની વિશાળ સાંસ્કૃતિક વિવિધતાને ધ્યાનમાં રાખીને, વિભિન્ન સમુદાયોએ તેમનો પોતાનો નવવર્ષ દિવસ નિયુક્ત કર્યો છે, તેમ છતાં આ વિશેષ દિવસને સામાન્ય રીતે અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે પણ ભારતીય નવવર્ષ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ નવીન આરંભનો દિવસ છે અને ભારતમાં તેને સૌથી શુભ સાડા ત્રણ દિવસોમાંનો એક દિવસ માનવામાં આવે છે.

\*\*\*

થોડા સમય પહેલાં, હું કૃતજ્ઞતા અને આપવાની વચ્ચે જે ગહન સંબંધ છે તેના પ્રત્યે વધુ જાગૃક થઈ ગયો છું. કૃતજ્ઞ થવાનો અનુભવ માત્ર મારા હૃદયને જ પોષિત નથી કરતો પરંતુ તે મને બીજાંઓ પ્રત્યે ઉદાર બનવા માટે સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રેરિત કરે છે. શું આ મન અને હૃદયની અદ્ભુત કીમિયાગરી નથી? મને યાદ આવે છે કે 'જાતન કરવા માટે આશીર્વાદ'માં શ્રીગુરુમાઈ આપણને ઉદાર બનવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. તેઓ કહે છે, “આપવા માટે આપો.” હું તેને આપણા માટે એક આમંત્રણ રૂપે જોઉં છું, આપણા પોતાના માટે અને બીજાંઓ માટે આપવું — એ રીતે આપવું જેથી આપણે બીજાંની મદદ કરી શકીએ, એટલે આપવું કારણકે તે જરૂરી છે, એટલે આપવું કારણકે તેમ કરવાથી આપણે નાની કે મોટી રીતે આપણા સંસારના ઉત્થાનમાં મદદ કરી શકીએ.

મુશ્કેલીના આ સમયમાંથી આપણે પસાર થઈ રહ્યાં છીએ ત્યારે એવું લાગે કે વ્યક્તિગત રૂપે આપણામાંથી દરેક પાસે આપવા માટે ઓછું છે. મારું માનવું છે કે આપણામાંથી જેઓ સિદ્ધયોગ પથ પર છે તેમના માટે એ મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે સ્વયંને યાદ અપાવીએ કે આપણી પાસે ખરેખર કેટલું બધું છે. મેં જોયું છે કે જ્યારે હું મારા આશીર્વાદોની યાદી બનાવું છું, ત્યારે હંમેશાં હું આ યાદીની શરૂઆત એ લખીને કરું છું કે મારા જીવનમાં શ્રીગુરુમાઈ છે, તેમની કૃપા અને સિદ્ધયોગ પથ છે.

આશીર્વાદોની મારી પોતાની યાદી બનાવવાથી મને એવાં લોકો પ્રત્યે સજગ થવામાં મદદ મળે છે જેમની જરૂરિયાતો પૂરી નથી થતી — અને ત્યારે હું કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ કરું છું કે મારી પાસે બીજાંઓને થોડી-ઘણી સહાય કરવા માટે આર્થિક અથવા વ્યાવહારિક સાધનો છે જેમાં ક્યારેક હું કોઈ પરિવર્તન કરી શકું છું.

આભાર મહસૂસ કરવાના આ મહિનામાં તમે કૃતજ્ઞતાના તમારા અનુભવ પર ચિંતનમનન કરી શકો છો અને હૃદયપૂર્વક આપવાની રીતો શોધી શકો છો — અને આ રીતે સંસારની સેવા કરીને તમે તમારા આનંદ અને શાંતિના ભાવને વિસ્તૃત કરી શકો છો!

આદર સહિત,

પૉલ હૉકવુડ

