

અહં હિ ચિત્ હું ચિતિ છું

૩ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૭

પ્રિય સાધકો,

સપ્ટેમ્બર મહિનામાં આપનું સ્વાગત છે જેમાં સૂર્ય ઉત્તર ગોળાર્ધથી દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં પ્રવેશ કરે છે. આ સુંદર પૃથ્વી પર આપણે ગમે ત્યાં રહેતા હોઈએ, વિષુવકાળ કે ઇક્વિનોક્સ તરીકે ઓળખાતા આ સંક્રાંતિકાળમાં, આપણે ખગોળીય સંતુલનની ક્ષણનો અનુભવ કરીશું, જ્યારે દિવસ અને રાતની અવધિ સમાન હશે.

વિષુવકાળ કે ઇક્વિનોક્સનું આગમન આપણને જણાવે છે કે આપણે લગભગ વર્ષના પોણા ભાગ સુધી પહોંચી ગયા છીએ. સિદ્ધયોગ વિદ્યાર્થીઓ માટે, ૨૦૧૭નું વર્ષ શ્રીગુરુમાઈના સંદેશનાં અધ્યયન અને અભ્યાસનું વર્ષ રહ્યું છે. કેવું ચાલી રહ્યું છે? આ વર્ષે અત્યાર સુધી તમે જે કંઈ પણ પ્રાપ્ત કર્યું છે, સમજ્યાં છો અને અનુભવ કર્યો છે શું હવે તમે એ બધું આત્મસાત્ કરવાનું શરૂ કરી દીધું છે?

વર્ષ ૨૦૧૭ માટે શ્રીગુરુમાઈનો સંદેશ છે :

દિવ્ય હૃદયની સુગંધને તમારા શ્વાસમાં ભરી લો.

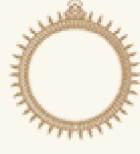
પરમ આત્માના પ્રકાશમાં મુદ્દિત થઈ જાઓ.

દિવ્ય હૃદયની કલ્યાણકારી શક્તિ સાથે તમારા પ્રશ્વાસને મૃદુલતાથી વહેવા દો.

આ શબ્દોને જ્યારે મેં પહેલીવાર સાંભળ્યા, તે ક્ષણથી જ હું તેના અર્થનું રસાસ્વાદન કરી રહી છું. આ શબ્દોએ મને જણાવ્યું કે હૃદય એક મનોહર સ્થાન છે, એક એવું સ્થાન જેનો હું આનંદ માણી શકું છું અને જેમાંથી પોષણ મેળવી શકું છું અને એ પોષિત સ્થિતિમાંથી હું સંસારમાં બીજાં લોકોને પણ આશીર્વાદ આપી શકું છું.

ગુરુમાઈજીનાં સંદેશનો અભ્યાસ કરતાં-કરતાં, મારા માટે એ વાત તો પાક્કી થઈ ગઈ છે કે હૃદય મારા અંતરનું એ સ્થાન પણ છે જ્યાં હું ગમે તે સમયે, ગમે તે જગ્યાએ હોઉં, જઈ શકું છું — ભોજન પહેલાં, યાત્રા દરમ્યાન, લાઈનમાં ઊભા રહેતી વખતે, ધ્યાન માટે બેસતી વખતે. આત્માનું ઘર, હૃદય એ મારા પોતાના શ્વાસની જેમ જ મારું એક અંગ છે. ધ્યાનમાં અને ધ્યાન કર્યા પછી હૃદયમાં પ્રવેશ કરવાથી મેં જોયું છે કે મારું મન વધુ સ્થિર અને વધુ શાંત રહે છે. મારા મનને કેન્દ્રિત કરવા અને મારી જાગૃકતાને વિસ્તૃત કરવા ગુરુમાઈજીનો સંદેશ મારા માટે

એક ધારણા, એક રીત બની ગયો છે. તે મારી અંદર રહેલા ખજાનાની જાગૃકતાને બનાવી રાખવાનો એક મુખ્ય અભ્યાસ બની ગયો છે.



વર્ષ ૨૦૧૭ માટે પોતાનો સંદેશ આપ્યો ત્યારે, ગુરુમાઈજીએ તેમના સંદેશના આપણા અધ્યયન અને અભ્યાસમાં મદદ કરવા માટે અગિયાર શિખામણો પણ આપી હતી. આ વર્ષે દર મહિને આપણે આ શિખામણોમાંથી કોઈ એક શિખામણ પર કેન્દ્રણ કરીએ છીએ. સપ્ટેમ્બર મહિનાની શિખામણ છે :

“મહત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે તમે તમારી યોગ્યતાને જાણો.”

આપણી યોગ્યતાને જાણવી તેનો અર્થ શું છે? તે શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

હાલમાં, મારી એક મિત્રે મને કહ્યું કે જ્યારે તે પહેલીવાર શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં સ્ટાફ સદસ્યના રૂપે સેવા અર્પિત કરવા આવી હતી ત્યારે તેને શ્રીગુરુમાઈનાં દર્શન કરવાની તક મળી હતી. ગુરુમાઈજીએ તેના ખબર-અંતર પૂછ્યાં. મારી મિત્રે જવાબ આપ્યો કે તેને સેવા અર્પિત કરવાની તક મળી એટલે ખુશ છે અને પોતાને ભાગ્યશાળી માને છે, પરંતુ તે હજુપણ અહીં પોતાને અનુકૂળ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે અને તેને માટે બધું બહુ નવું છે. ગુરુમાઈજીએ કરુણાપૂર્વક તેની સામે જોયું અને કહ્યું,

“તારે કોઈની સામે પોતાને સાબિત કરવાની જરૂર નથી. તારે કોઈના સમર્થનની, કોઈની સ્વીકૃતિની જરૂર નથી. તું પોતે જેવી છે તેવી મહાન છે. ગુરુ તને પ્રેમ કરે છે.”

મારી મિત્રે કહ્યું કે ગુરુમાઈજીના શબ્દો સાંભળીને પોતાના વિશેની તેની સમજ બદલાઈ ગઈ. તે સમજ ગઈ કે ગુરુમાઈજી તેને વાસ્તવમાં તે જેવી છે તે રૂપે જ જોઈ રહ્યાં છે અને તેને માર્ગદર્શન આપી રહ્યાં છે કે તે પણ પોતાને એ જ રીતે જુએ. જ્યારે તે પાછી પોતાની ઓફિસમાં ગઈ, ત્યારે તેની અંતરસ્થિતિ સૂક્ષ્મરૂપે બદલાઈ ગઈ હતી અને તે વધુ આત્મવિશ્વાસ અને સહજતાનો અનુભવ કરી રહી હતી.

મારી મિત્ર માટેના ગુરુમાઈજીનાં માર્ગદર્શનમાં આપણા બધાં માટે એક શિખામણ છે. આપણે બધાં આપણી રીતે મહાન છીએ. આપણી સાચી યોગ્યતા બાહ્ય ઉપલબ્ધિઓ કે બીજાં લોકોની સ્વીકૃતિ પર નિર્ભર નથી. આપણી યોગ્યતા તો એ વાસ્તવિકતામાં છે કે આપણામાંની દરેક વ્યક્તિ, ચિત્તિની એક અદ્વિતીય અને અદ્ભુત અભિવ્યક્તિ છે.

આ જાગૃકતા બનાવી રાખવા માટે કે આપણે વાસ્તવમાં કોણ છીએ અને આપણે જે રીતે સેવા અર્પિત કરીએ છીએ અને આપણા દૈનિક જીવનમાં કાર્ય કરીએ છીએ તેમાં તે જાગૃકતાને અભિવ્યક્ત કરવા માટે, સતર્કતા અને સ્વપ્રયત્નની આવશ્યકતા છે. જ્યારે આપણે જોઈએ કે આપણે આપણી સીમિતતાઓ વિશે વિચારી રહ્યાં છીએ,

ત્યારે એવું કરવાને બદલે આપણે થોભીને, આપણા વિચારપૂર્વક કરેલાં કર્મો અને સારી રીતે કરેલાં કાર્યો માટે પોતાનો આભાર માની શકીએ છીએ.

જ્યારે પણ આપણે કોઈ ભૂલ કરીએ, ત્યારે તેની જવાબદારી લઈને આગળ વધી શકીએ છીએ. આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ય પર તેમજ આરામ, વ્યાયામ અને મનોરંજન માટેની આપણી જરૂરિયાતો પર ધ્યાન આપી શકીએ છીએ. જ્યારે આપણે આમ વ્યવહારિકરીતે પોતાના પ્રત્યે ઉદાર રહીએ છીએ, ત્યારે આપણે આપણું સન્માન કરીએ છીએ, એટલું જ નહીં પરંતુ આપણે બીજાં લોકો પ્રત્યે વધુ ઉદાર અને સહિષ્ણુ બની જઈએ છીએ.

મેં જોયું છે કે મારા દૈનિક જીવનનાં કાર્યો કરતી વખતે પોતાને એ યાદ અપાવતા રહેવાથી કે હું વાસ્તવમાં કોણ છું, મદદ મળે છે. જેમ કે, હું ઘણીવાર ભગવાન નિત્યાનંદની મહિમાગાન કરતું શ્રીઅવધૂતસ્તોત્રમ્નો આ શ્લોક યાદ કરું છું.

હું દેહ નથી, દેહ મારો નથી. હું જીવ પણ નથી, હું તો ચિત્સ્વરૂપ છું.^૧

મારા માટે આ શબ્દો બહુ શક્તિશાળી છે. એક દિવસ જ્યારે હું એક મિત્ર સાથે જંગલના સીધા ચઢાણવાળા રસ્તે જઈ રહી હતી, તો મેં જોયું કે હું હાંફી રહી હતી અને પાછળ રહી ગઈ હતી. મને શ્રીઅવધૂતસ્તોત્રમ્ના શબ્દો યાદ આવ્યા અને હું મનમાં જ તેનું રટણ કરવા લાગી. તરત જ મારા માટેનો અને એ પરિસ્થિતિ માટેનો મારો દષ્ટિકોણ બદલાઈ ગયો. હવે મને મારા મિત્ર સાથે ચાલવાની કે રસ્તાની ટોચ પર પહોંચવાની ચિંતા નહોતી. અપિતુ હું સ્વયંને એક-એક પગલું ચઢતા જોઈ રહી હતી. મારા શ્વાસ માટે પણ મારો દષ્ટિકોણ બદલાઈ ગયો હતો. મારા શ્વાસને અંદર આવતા અને પ્રશ્વાસને બહાર જતા જોવાનું મને રસપ્રદ લાગ્યું. જેમ-જેમ હું સહજ થતી ગઈ, મને મારાં ફેફસામાં વધારે જગ્યાનો અનુભવ થયો. મેં વિચાર્યું, “હા, હું જ્યારે યાદ કરું છું કે હું ચિત્તિ છું ત્યારે આવું જ થાય છે.”



સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટની ઘણી બધી આનંદદાયી વાતોમાંની એક વાત એ છે કે તે માધ્યમ દ્વારા સાર્વભૌમિક સંઘમ્ના બધાં લોકો એકસાથે શીખી શકે છે. ૨૩ સપ્ટેમ્બરથી, તમે લાઈવ ઓડિયો પ્રસારણ દ્વારા ધ્યાનસત્રમાં ભાગ લઈ શકશો જેનું શીર્ષક છે, “Become a Student of Your Own Practice.”

શ્રીગુરુમાઈના સંદેશનો ધારણારૂપે જપ કરવાના મારા અભ્યાસ વિશે મેં શરૂઆતમાં જણાવ્યું હતું. સદીઓથી આધ્યાત્મિક જિજ્ઞાસુઓ મનને કેન્દ્રિત કરવા માટે ધારણાનો પ્રયોગ કરી રહ્યા છે. આ મહિને તમે વેબસાઇટ પર કાશ્મીર શૈવમતના ઋષિમુનિઓ દ્વારા સન્માનિત ગ્રંથ, ‘વિજ્ઞાનભૈરવ’માંથી લેવામાં આવેલી બે ધારણાઓ જોઈ હશે. હજુ વધુ ધારણાઓ આવવાની છે. આ ધારણાઓનો અભ્યાસ તમને ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરવામાં મદદ કરશે.

હું તમને બધી ધારણાઓનો અભ્યાસ કરવા માટે અને તે અભ્યાસનો તમારો અનુભવ સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર લખવા માટે આમંત્રિત કરું છું.

આ મહિને તમને બે બહુ જ વિશેષ વિષયો પર પોતાના અનુભવ લખવા માટે પણ આમંત્રિત કરવામાં આવશે.

‘એક મધુર સરપ્રાઇઝ’ સત્સંગ ૨૦૧૭ના સમાપન પર, ગુરુમાઈજીએ તેમની ભેટ સ્વીકારવા માટે દરેકનો આભાર માન્યો હતો અને પૂછ્યું હતું કે શું તેઓ જાણે છે કે તેમને ‘હજી વધારે’ પ્રસન્નતા કઈ વાતથી થશે. અને પછી ગુરુમાઈજીએ કહ્યું હતું : “જો તમે આ ભેટને પોતાની બનાવી લો.”

કઈ-કઈ રીતો દ્વારા તમે ગુરુમાઈજીનાં સંદેશને તમારો પોતાનો બનાવી લીધો છે? તમે ગુરુમાઈજીના સંદેશનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરો છો? તમારા અભ્યાસથી તમને કઈ નવી અંતર-દષ્ટિ અને સમજ મળી છે? શું તમે કોઈ નવી વાત જાણી છે, શ્વાસ વિશે? હૃદયના વિશે? બની શકે કે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશની કલાકૃતિને જોઈને તમારાં અંતરમાંથી આવ્યું હશે, “અહા! હવે સમજાયું!” તમને જે સમજ મળી છે તેને વ્યક્ત કરવાની આ એક અદ્ભુત તક છે. તમારી અંતર-દષ્ટિ બીજા માટે પ્રેરણા બની જશે!

બીજો વિષય જેના પર તમને તમારો અનુભવ લખવાનું આમંત્રણ આપવામાં આવે છે, તે છે શક્તિપાત દીક્ષા પ્રાપ્ત કરવાનો તમારો અનુભવ. દરેક સિદ્ધયોગી માટે આ એક શક્તિશાળી અભ્યાસ છે. જ્યારે તમે લખો ત્યારે એ ક્ષણનો ફરી અનુભવ કરો. આ પાવન ક્ષણનો આનંદ લો. શક્તિપાત દીક્ષા પ્રાપ્ત કરવાના ફળસ્વરૂપ તમારું જીવન જે રીતે રૂપાંતરિત થયું છે તેના પર ચિંતન કરો. જેમજેમ આપણે ઓક્ટોબર મહિનામાં સાર્વભૌમિક સિદ્ધયોગ શક્તિપાત ધ્યાનશિબિર માટે તૈયારી કરીશું, તમારા કેટલાંક અનુભવો સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર પ્રકાશિત કરવામાં આવશે. તમારા જે મિત્રો અને પરિવારજનો શક્તિપાત ધ્યાનશિબિરમાં ભાગ લેવા ઇચ્છતા હોય, તેમને આ અનુભવો વાંચવા માટે આમંત્રિત કરો. તેમનાં માટે આ કાર્યક્રમની કલ્યાણકારી, રૂપાંતરણકારી શક્તિ વિશે શીખવાની આ એક ઉત્કૃષ્ટ રીત છે.

સપ્ટેમ્બરના આ મહિનામાં સમય કાઢીને તમારી યોગ્યતાની ખોજ કરો. જ્યારે આપણે આપણી યોગ્યતાને જાણીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી મહાનતામાં અવસ્થિત થઈને સ્પષ્ટતાથી અને તાકાતપૂર્વક કાર્ય કરી શકીએ છીએ. આ આપણા માટે, આપણા પ્રિયજનો માટે અને આખા વિશ્વ માટે અત્યંત હિતકારી છે.

પ્રેમ સહિત,

માર્ગરેટ સિમ્પસન

સિદ્ધયોગ ધ્યાન શિક્ષક

^૧ શ્રીઅવધૂતસ્તોત્રમ્, શ્લોક ૫, સ્વાધ્યાય સુધા, પૃષ્ઠ ૨૦૭