

પ્રબુદ્ધ મનનાં દર્શનનો આનંદ ઉઠાઓ

૧ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૯

આત્મીય પાઠકો,

સપ્ટેમ્બર મહિનો વિશ્વભરમાં ઘણા વિદ્યાર્થીઓ માટે, ખાસ કરીને ઉત્તર ગોળાર્ધમાં ઉનાળાની લાંબી રજાઓ પછી શાળાના આરંભનો સૂચક છે. નવી વસ્તુઓ શીખવા માટે ઉત્સુક વિદ્યાર્થી તેમના શૈક્ષણિક જીવનના સુપરિચિત નિત્યક્રમનો સ્વીકાર આનંદથી કરે છે. સિદ્ધયોગ પથના વિદ્યાર્થીના રૂપે, આપણા માટે શ્રીગુરુમાઈની શિખામણોનું અધ્યયન કરવાનો અને તેનું પાલન કરવાનો દઢ અને રોમાંચક ક્રમ નિરંતર ચાલતો રહે છે. તે આપણા હૃદયને રાહત આપે છે, આપણી સત્તાને આનંદ અને પ્રકાશથી ભરી દે છે અને આખા પથ પર આપણી ઉપર અનેક આશીર્વાદોની વર્ષા કરે છે.

આ વર્ષના આરંભથી જ તમે અને હું ‘મધુર સરપ્રાઇઝ ૨૦૧૯’માં આપવામાં આવેલી શ્રીગુરુમાઈની શિખામણોના અધ્યયન અને અભ્યાસમાં લીન છીએ. તેમના સંદેશ દ્વારા આપણે મનના સાચા સ્વરૂપને ઓળખી શક્યા છે — તેનું સ્વરૂપ તેનો પોતાનો પ્રકાશ છે, જે સતત તેજસ્વિતાથી ચમકતો રહે છે. તમારામાંથી ઘણાં લોકો સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટના માધ્યમ દ્વારા જણાવી રહ્યાં છે કે છેલ્લાં આઠ મહિના દરમિયાન મનની શક્તિ અને તેના પ્રકાશની અનુભૂતિ કરતી વખતે તેમને અનપેક્ષિત રીતે આશીર્વાદો પ્રાપ્ત થયાં છે.

આ વર્ષે આપણા અધ્યયન માટે શ્રીગુરુમાઈએ પસંદ કરેલા શાસ્ત્ર શ્રીભગવદ્ ગીતામાં, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તેમના શિષ્ય અર્જુનને કહે છે :

ઇન્દ્રિયાણાં મનશ્ચાસ્મિ ભૂતાનામસ્મિ ચેતના ॥

ઇન્દ્રિઓમાં હું મન છું, બધાં પ્રાણીઓમાં હું ચેતના છું.^૧

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે : ઇન્દ્રિઓમાં હું મન છું.

આ કથન મનના શ્રેષ્ઠ અને સારતત્ત્વ સ્વરૂપનું વર્ણન કરે છે, જેનો ઉલ્લેખ શ્રીગુરુમાઈ તેમના પ્રવચનમાં કરે છે.

શ્રીગુરુમાઈ આગળ શીખવે છે કે મનની વૃત્તિ અર્થહીન બબડાટમાં ફસાવાની, વિચારોના પ્રવાહમાં ફસાવાની હોય છે, જે કેટલીકવાર મનને પૂરીરીતે ઘેરી લે છે. એ ક્ષણોમાં, મન તેના વૈભવની અનુભૂતિ નથી કરી શકતું. જ્યારે આપણું મન ભટકવા લાગે ત્યારે આપણે તેને ધીમેથી તેના પોતાના પ્રકાશ તરફ માર્ગદર્શિત કરી શકીએ તે માટે એ જરૂરી છે કે આપણે એ તફાવતને ઓળખીએ કે ક્યારે મન તેના પોતાના પ્રકાશથી દૂર જઈ રહ્યું છે અને ક્યારે તે તેની તરફ વળી રહ્યું છે.

હું જે રીતે મનનાં આ બે પાસાંઓને ઓળખવાનું શીખી છું તે છે મારી પોતાની સ્થિતિ પ્રત્યે જાગૃક થવું અને પછી તેનું નિરીક્ષણ કરવું. જ્યારે હું પાણીના મોજાં પર ડામાડોળ નાવની જેમ, વ્યાકુળતા, મૂંઝવણ અથવા અશાંતિનો અનુભવ કરું છું ત્યારે હું જાણી લઉં છું કે તેનું કારણ મારું મન છે જે વિચારોના અવિરત પ્રવાહમાં ફસાયેલું છે. શું આ પરિચિત નથી લાગતું? આનાથી વિપરીત, જ્યારે હું સ્વસ્થતાના ભાવથી ઘેરાયેલી હોઉં, આશા અને શાંતિથી સ્પંદિત થતી હોઉં, જ્યારે મારા હૃદયમાં ગહન આનંદ ઊમડતો હોય અને મને હળવેથી કહેતો હોય કે સંસારમાં બધું બરાબર છે, ત્યારે હું જોઈ શકું છું કે મારું મન શાંત છે, તે તેના પોતાના સાચા સ્વરૂપમાં વિશ્રાંતિ લઈ રહ્યું છે અને મારી ઉપર તેના આશીર્વાદો વરસાવી રહ્યું છે.

આપણે સ્વયંને આ પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ : જ્યારે મન વ્યાકુળ થઈ જાય છે, ત્યારે હું તેને કેવી રીતે શાંત કરું? હું કેવી રીતે તેને સાંત્વના આપું અને કેવી રીતે તેની પોતાની પ્રભાને ફરી જોવા માટે તેની મદદ કરું? જેમ મેં ઓગસ્ટ મહિનાના પત્રમાં જણાવ્યું હતું, એક રીતે આપણે આ કરતા આવ્યા છીએ અને તે છે, ‘મધુર સરપ્રાઇઝ’માં શ્રીગુરુમાઈએ આપેલા પવિત્ર મંત્ર પર કેન્દ્રણ કરીને અને તેનો જાપ કરીને.

સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ અનેક વિભિન્ન રીતો અને સાધનો દ્વારા આપણે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશના અધ્યયન સાથે સંલગ્ન થઈ રહ્યાં છીએ તેમજ નવી અને વધુ ગહન અંતરદષ્ટિઓ પ્રાપ્ત કરી રહ્યાં છીએ. તેમાં સમાવિષ્ટ છે, શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૧૯ માટેના સંદેશ પર આધારિત વિશ્વભરની વાર્તાઓ, ભારતના સંતકવિઓની રચનાઓ અને શાસ્ત્રોના ઉદ્ધરણો. તદુપરાંત, દર મહિને વેબસાઇટ પર તે વિશેષ મહિનામાં આવતા કાર્યક્રમો અને ઉત્સવોની વિશિષ્ટ પોસ્ટ પણ હોય છે. હું આ મહિનાની કેટલીક પોસ્ટ વિશે જણાવવા માગું છું :

- બાબા મુક્તાનંદની મહાસમાધિના સન્માનમાં આયોજિત, સિદ્ધયોગ શક્તિપાત ધ્યાનશિબિર : ‘મન કી શક્તિ — માતૃકા શક્તિ.’ આ શક્તિપાત ધ્યાનશિબિરનું આયોજન ૧૯ ઓક્ટોબરે અથવા ૨૦ ઓક્ટોબરે (તારીખ સ્થળ પર નિર્ભર છે) થશે. ધ્યાનશિબિર માટે, તમારા નજીકના સ્થળની તારીખ વિશે તેમજ તેમાં કેવી રીતે ભાગ લેવો અને તેના માટે કેવી રીતે તૈયારી કરવી તે વિશે વધુ માહિતી હવે સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે.
- Imbibing the Guru’s Teachings : શ્રીગુરુની શિખામણોને આત્મસાત્ કરવાના તેમજ આપણા જીવન પર થતા તેના પ્રભાવનાં મૂલ્ય અને તેની મહત્તા પર સ્વામી અપૂર્વાનંદ દ્વારા લિખિત એક વ્યાખ્યા.
- ગણેશ ઉત્સવ — આ દસ દિવસનો ઉત્સવ છે, વિઘ્નહર્તા ભગવાન શ્રીગણેશના જન્મનો. દરેક કાર્ય અથવા પ્રસંગના આરંભમાં તેમની કૃપાનું આવાહન કરવામાં આવે છે. ખૂબ જ આનંદ અને ઉલ્લાસથી મનાવાતા આ ઉત્સવનો આરંભ હિન્દુ પંચાંગ અનુસાર, ભાદરવા મહિનાના ચોથા દિવસે એટલે કે ગણેશ ચતુર્થીએ થાય છે અને તેનું સમાપન ચૌદમા દિવસે એટલે કે અનંત ચતુર્દશીએ થાય છે. આ વર્ષે આ ઉત્સવ ૨ સપ્ટેમ્બરથી ૧૨ સપ્ટેમ્બર સુધી મનાવવામાં આવશે.

- પિતૃપક્ષ, હિન્દુ પંચાંગ અનુસાર ભાદરવા મહિનાના કૃષ્ણપક્ષનો પંદર દિવસનો સમય છે. ભારતનાં શાસ્ત્રો દ્વારા આ સમય પિતૃઓ અને દિવંગત આત્માઓના સન્માન અને તર્પણ માટે સમર્પિત કરવામાં આવ્યો છે. આ વર્ષે પિતૃપક્ષ ૧૪ સપ્ટેમ્બરથી ૨૮ સપ્ટેમ્બર સુધી છે.
- નવરાત્રિ — આ નવ દિવસનો ઉત્સવ દેવીના ત્રણ સ્વરૂપોને સમર્પિત છે. દરેક સ્વરૂપની પૂજા-આરાધના ત્રણ દિવસ સુધી કરવામાં આવે છે. નવરાત્રિનો આરંભ મહાદુર્ગાની પૂજાથી થાય છે, જેમનું સ્વરૂપ વિકરાળ છે અને તે દુષ્ટોનો નાશ કરનારી છે; ત્યારબાદ મહાલક્ષ્મીની પૂજા થાય છે, જે ધનસંપત્તિ અને પ્રચુરતાની દેવી છે; અને અંતે મહાસરસ્વતીની પૂજા થાય છે, જે વિદ્યા, સંગીત અને કળાની દેવી છે. ૨૦૧૯માં આપણે નવરાત્રિનો ઉત્સવ ૨૯ સપ્ટેમ્બરથી ૭ ઓક્ટોબર સુધી મનાવીશું.
- અભ્યાસપત્રો ૩૨-૩૫ — જે તમને શ્રીગુરુમાર્ઘના વર્ષ ૨૦૧૯ના સંદેશ સાથે અવિરતપણે સંલગ્ન કરશે અને તમારા અધ્યયનમાં મદદ કરશે.
- ધ્યાનસત્ર ૯ : *The Mantra, the Bestower of Divine Protection.*

સપ્ટેમ્બરના આખા મહિના દરમિયાન જેમજેમ તમે તમારા અભ્યાસમાં ઊંડા ઊતરતા જાઓ, તમારી સાધના આનંદપૂર્ણ રહે તેવી મારી શુભેચ્છા. આ મહિના દરમિયાન જ્યારે પણ તમને મનના આશીર્વાદોની અનુભૂતિ થાય તો તેનો આનંદ ઉઠાઓ, તમારી સત્તામાં જે સુખની તમને અનુભૂતિ થાય તેનું રસાસ્વાદન કરો અને પ્રબુદ્ધ મનનાં દર્શનનો આનંદ ઉઠાઓ.

ભારતના સોળમી સદીના મહાન સંતકવિ રહીમદાસ, ખૂબ જ સરળતાથી અને કલાત્મક રીતે પોતાના જ પ્રકાશથી ચમકતા મનના મહત્ત્વ વિશે સમજાવે છે.

જો ‘રહીમ’ મન હાથ હૈ, તો તન કહું કિન જાહિ ।
જલ મેં જો છાયા પરે, કાયા ભીજતિ નાહિ ॥

રહીમજી કહે છે કે જો મન તમારું મિત્ર હોય, જો તે પ્રબુદ્ધ હોય તો શરીર ભલે ગમે ત્યાં જાય, મન પર તેનો સહેજ પણ પ્રભાવ પડતો નથી. તે જ રીતે જેમ પાણીમાં શરીરનો પડછાયો પડે તોપણ શરીર ભીંજાતું નથી.^૨

આદરસહિત,

ગરિમા બોરવણકર



^૧ શ્રીભગવદ્ ગીતા, ૧૦:૨૨.

^૨ ભાષાંતર © એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.

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