

રૂપાંતરણનો સમય

૧ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૦

આત્મીય પાઠકો,

આપણે જે તરફ વધી રહ્યાં છીએ, મને લાગે છે કે તે આરંભ અને સમાપનનો સમય છે, એક મોટા પરિવર્તનનો સમય છે. દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં શિયાળો વસંતઋતુ અને ગરમીની ઋતુમાં બદલાઈ રહ્યો છે; ઉત્તર ગોળાર્ધમાં ઉનાળો શરદઋતુમાં બદલાઈ રહ્યો છે અને નીરવતા તથા ઠંડીની ઋતુ તરફ વધી રહ્યો છે. તેથી, ભલે આપણે વિષુવવૃત્તની ઉત્તરમાં રહીએ કે દક્ષિણમાં, સપ્ટેમ્બર મહિનો એ એક એવો સમય છે જ્યારે પ્રાકૃતિક જગત દેખીતી રીતે પોતાને રૂપાંતરિત કરી રહ્યું હોય છે.

મારા માટે, ઋતુઓનું આ પરિવર્તન સાધના માટે, આધ્યાત્મિક માર્ગ માટે એક ઉપયુક્ત ઉપમા છે, જેના પર દૃઢતાપૂર્વક અભ્યાસ કરતા-કરતા આપણે સ્વયંને રૂપાંતરિત કરીએ છીએ, આ અભ્યાસ આપણને અંતરસત્તા તરફ ઉન્મુક્ત કરે છે. થોડા સમય પહેલાં, મેં આ અદ્ભુત ઘટના વિશે એક કવિતા લખી છે :

આ નાનકડા દ્વીપ પર
અવરોધક ખડક છે
પરંતુ લહેરો
ઝડપથી આગળ વધી રહી છે.

આ ખડક
ફરીથી રેતી બની જાય
અને મહાસાગરની
સુંદર લહેરોમાં
લુપ્ત થઈ જાય.

સિદ્ધયોગીઓ અનુભવ કરે છે કે સાધના દ્વારા આપણો અહંભાવ ઓછો થઈને લુપ્ત થઈ જાય છે અને આપણે એ દિવ્ય સત્ય સાથે, એ પરમાત્મામાં વિલીન થવા લાગીએ છીએ જે આપણા મન કરતાં ઘણું વ્યાપક છે. અને આ વિલીનીકરણ આપણને શાશ્વત રૂપાંતરણ તરફ લઈ જાય છે.

વર્ષોથી, આંતરિક રૂપાંતરણ એ શ્રીગુરુમાઈની શિખામણોનો એક મુખ્ય વિષય રહ્યો છે. મારી આધ્યાત્મિક યાત્રાના આરંભથી, મેં જોયું છે કે સિદ્ધયોગ ધ્યાન એ માત્ર શાંતિથી બેસવું નથી, એ તેના કરતાં વિશેષ છે — તે આપણા જીવનનું સંપૂર્ણ અને કલ્યાણકારી નવીનીકરણ કરી દે છે જેથી આપણે સ્વયંને અને આપણા સંસારને વધારે જ્યોતિર્મય પ્રકાશમાં જોઈ શકીએ છીએ અને અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

જેમજેમ હું મારા જીવનમાં શ્રીગુરુમાઈની શિખામણોનું અધ્યયન અને પરિપાલન કરતો જાઉં છું તેમતેમ મારી અંદર જે ગહન રૂપાંતરણ થતું જાય છે તેના સ્વરૂપને જોઈને મને આશ્ચર્ય થાય છે. સપ્ટેમ્બરના મહિનામાં જ્યારે પ્રકૃતિ આટલી બધી રીતે બદલાઈ રહી છે ત્યારે આ સમય આપણને પ્રેરણા આપે છે કે આપણે એ વાતનું નિરીક્ષણ કરીએ અને તેના પર મનન કરીએ કે આપણે કેવી રીતે રૂપાંતરિત થયા છે તેમજ બાકીના વર્ષ માટે આપણી દિશા અને કાર્યપ્રણાલી નિર્ધારિત કરીએ.

આ વર્ષે અત્યારસુધી શું થઈ રહ્યું છે તે વિશે થોડું વિચારો. ઘણાં બધાં લોકો માટે વર્તમાન મહામારીએ ઘણા મોટા પરિવર્તનની શરૂઆત કરી છે અને ભય તથા અનિશ્ચિતતાના વાતાવરણનું નિર્માણ કર્યું છે. આ સમયે હું એ અન્વેષણ કરી રહ્યો છું કે મારા મનની સમતાનો કેવી રીતે વિકાસ કરું અને તેને કેવી રીતે ગહન કરું, જેથી આખા દિવસ દરમિયાન ચિંતા અને વ્યાકુળતાને બદલે પરમાત્માના અવિરત બોધમાં રહી શકાય. ‘જતન કરવા માટે આશીર્વાદ’ વિડીયોમાં શ્રીગુરુમાઈ દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલા નિર્દેશો મને ખૂબ પ્રિય છે; તે આપણને યાદ અપાવે છે કે આપણે આપણી નકારાત્મકતાને છોડી દઈએ, ઊંડો શ્વાસ લઈએ અને આ મુશ્કેલ સમયે ઉદારતાપૂર્વક અને દિલથી આપીએ. મને લાગે છે કે તમારામાંથી ઘણાં લોકો પણ આ વ્યાવહારિક અને શક્તિપૂર્ણ શિખામણો માટે કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ કરતાં હશે, જે એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન દ્વારા શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમના ભગવાન નિત્યાનંદ મંદિરમાંથી જીવંત વિડીયો પ્રસારણ દ્વારા ‘મંદિરમાં રહો’ સત્સંગના અંતે પ્રદાન કરવામાં આવે છે. આ દરેક સત્સંગ શ્રીગુરુમાઈ તરફથી મહાપ્રસાદ છે જે આપણને આધ્યાત્મિક માર્ગ પર કેન્દ્રિત રહેવા માટે અને આપણે જે શીખ્યા છીએ તેને પરિષ્કૃત કરવામાં આપણી મદદ કરે છે જેથી આપણે પણ આ સંસારમાં પ્રકાશ ફેલાવી શકીએ.

જ્યારે જીવનમાં મુશ્કેલીઓ આવે, જેમ તે હંમેશાં આવતી જ હોય છે, ત્યારે પહેલી વસ્તુ જે મારા મનના સંતુલનને, શમસ્થિતિને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં મારી મદદ કરે તે છે કે હું એ વાત પર ધ્યાન આપું કે હું મારી શમસ્થિતિ ગુમાવી ચૂક્યો છું. ઘણી વખત મને લાગે છે કે હું મારો શ્વાસ સંકુચિત રીતે લઈ રહ્યો છે અને મારા આસનમાં સહજતા અને વિસ્તૃતતા નથી રહી. મારી જાગૃક્તતાને મારા આસન અને શ્વાસપ્રશ્વાસ તરફ પાછી લાવવી એ જ મારી શાંત સ્થિતિને ફરીથી મેળવવાનું પહેલું કદમ છે — મારા અવધાનને પાછું આત્માની એ અવિરત શાંતિ તરફ વાળવાનું જે મારા મનનાં મોજાંઓની નીચે સ્થિત છે. શ્રીગુરુમાઈના વર્ષ ૨૦૨૦ માટેના સંદેશનો અભ્યાસ કરવાની મારી રીતોમાંની આ એક રીત છે :

આત્મા કી પ્રશાંતિ

આત્માની પ્રશાંતિ

આ સંદેશનો અભ્યાસ કરવા માટે, પહેલાં તો મારે મારી સ્થિતિ પ્રત્યે જાગરૂક રહેવાની જરૂર છે.

રૂપાંતરણના આ મહિનામાં, આપણી પાસે અન્વેષણ કરવા માટે એક આનંદપૂર્ણ શિક્ષણ એવં અધ્યયન કાર્યક્રમ છે.

ઓડિઓ પ્રસારણ દ્વારા ધ્યાનસત્રો ૨૦૨૦

સપ્ટેમ્બર મહિનો આપણા માટે લાવી રહ્યો છે, ‘ઓડિઓ પ્રસારણ દ્વારા ધ્યાનસત્રો ૨૦૨૦’નું સત્ર ૮, જેનું શીર્ષક શ્રીગુરુમાઈએ પ્રદાન કર્યું છે, અને આ શીર્ષક છે, "Ocean of Joy, Ocean of Peace: Sukha-Sāgar, Shānti-Sāgar". કેવું આશ્વાસન! સુખનો સાગર, શાંતિનો સાગર! એવું લાગે છે કે આ વર્ષના ધ્યાનસત્રોનું સમાપન કરવા માટે આ એક આદર્શ વિષય છે. ધ્યાનસત્ર ૮, શનિવાર, ૧૯ સપ્ટેમ્બરથી ઉપલબ્ધ રહેશે.

કૃપયા ધ્યાન આપો, જો તમે આ વર્ષે હજીસુધી ધ્યાનસત્રોમાં ભાગ ન લીધો હોય તો તમે હજીપણ આખી શૃંખલાનું પંજીકરણ કરાવીને અઢાર મહિના સુધી આ આઠેય સત્રોમાં ભાગ લઈ શકો છો.

પિતૃપક્ષ — ૨ થી ૧૬ સપ્ટેમ્બર

પિતૃપક્ષ, એ પંદર દિવસનો સમયગાળો છે, આ સમય દરમિયાન ભારતમાં પિતૃઓનું તર્પણ અને અનુષ્ઠાનો કરીને સન્માન કરવામાં આવે છે. તેની શરૂઆત ગણેશચતુર્થી પછી આવતી પ્રથમ પૂર્ણિમાથી થાય છે. પિતૃપક્ષ દરમિયાન આપણે આપણા પૂર્વજો તરફથી વારસામાં જે કંઈ પ્રાપ્ત થયું છે તેના માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી શકીએ છીએ. બીજાં દિવંગત આત્માઓને પણ કૃતજ્ઞતા અર્પિત કરવાનો આ શુભ સમય છે, જેમનો આપણા જીવન પર ઘણો મોટો પ્રભાવ રહ્યો છે જેમકે આપણાં શિક્ષકો, મિત્રો, પડોશીઓ, સહકર્મચારીઓ અને બીજાં ઘણાં લોકો જેમનું આપણે આપણા મન અને હૃદયથી સન્માન કરીએ છીએ.

પિતૃપક્ષ દરમિયાન, જે આ વર્ષે ૨ થી ૧૬ સપ્ટેમ્બર દરમિયાન છે, મેં નક્કી કર્યું છે કે હું મારી માતાને શ્રીગુરુગીતાનો પાઠ અર્પિત કરીને તેમનાં પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીશ. જ્યારે હું મોટો થઈ રહ્યો હતો ત્યારે મારી માતાએ ફક્ત ભૌતિક સ્તર પર જ નહીં પરંતુ બૌદ્ધિક અને રચનાત્મક સ્તરે વિકસિત થવામાં પણ મારી મદદ કરીને ઘણી બધી રીતે મારું પોષણ કર્યું હતું. તમને પણ કદાચ તમારા પૂર્વજો પ્રત્યે તમારી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે તમારા આધ્યાત્મિક અભ્યાસનું ફળ અર્પણ કરવાની પ્રેરણા થાય, પછી ભલે તે ધ્યાન હોય, સ્વાધ્યાય, નામસંકીર્તન, દક્ષિણા અથવા સેવા હોય. આ રીતે તમે તેમને તમારા હૃદયપૂર્વકના આશીર્વાદ મોકલી શકો છો. ગત વર્ષોમાં પિતૃપક્ષનું પાલન કર્યા પછી, મને પ્રેરણા મળી હતી કે હું દરરોજ સવારના મારા ધ્યાનસત્રની શરૂઆત મારા હૃદય સાથે જોડાઈને મારા જીવનમાં રહેલાં લોકોને પ્રેમ અને આશીર્વાદ મોકલીને કરું. એ તેમને એક ભેટ આપવા જેવું છે — એક સૂક્ષ્મ ભેટ. મારો અનુભવ છે કે આવા

સંકલ્પોમાં એક મધુર શક્તિ હોય છે, જે બન્નેને સ્પર્શ કરે છે, એ વ્યક્તિ જે સંકલ્પ લે છે તેને અને જેના માટે સંકલ્પ કરવામાં આવ્યો છે તેને પણ.

થોડા સમયથી, હું એ વાત પર કેન્દ્રિય કરી રહ્યો છું કે કેવી રીતે દૈનિક જીવન મારા અંતરમાં નિહિત આત્માને ફરી શોધી કાઢવાની કેટલી બધી રીતો પ્રદાન કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, દરરોજ બપોર પછી, મારી પત્ની અને હું અમારા ઘરની પાસેના શાંત રસ્તા પર દૂર સુધી ચાલવા જઈએ છીએ. કેટલીકવાર અમે વાત કરીએ છીએ; કેટલીકવાર અમે માત્ર એકસાથે ઉત્સાહપૂર્વક લાંબા ડગલાં ભરીએ છીએ. મોટેભાગે ઝડપ એટલી હોય છે કે મારા શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિ વધી જાય છે જેથી હું ઓછી વાતચીત કરી શકું છું. જ્યારે આમ થાય છે ત્યારે મારું ધ્યાન વધુ જાગૃકતાથી મારા શ્વાસપ્રશ્વાસ તરફ જાય છે. જાણેકે હું ધ્યાન કરતો હોઉં તેમ સ્વાભાવિક રીતે ‘હંસ:’ મંત્ર જપવા લાગું છું, જેમજેમ હું આ રીતે ઊંડા શ્વાસ લઉં છું તેમતેમ શ્વાસ અંદર લેતી વખતે ‘હમ્’ અને શ્વાસ બહાર છોડતી વખતે ‘સ’ જપું છું. મારું મન શાંત થઈ જાય છે અને હું વારંવાર આકાશ તરફ જોવા લાગું છું, અને જ્યારે હું આ અનુભવ કરું છું કે મારી સત્તાના ઊંડાણમાં જે સ્થાન છે, તે એ અનંત નીલ સમાન છે જેને હું આકાશમાં જોઈ રહ્યો છું, તો હું અંતર અને બાહ્ય વિસ્તારના ભાવને મહસૂસ કરું છું. જ્યારે હું આ અનુભવને યાદ કરું છું ત્યારે પણ મને મારો શ્વાસ ઊંડો થતો હોય અને મારો બોધ તે શાંત અંતર આકાશમાં વિસ્તૃત થતો હોય એવું લાગે છે...

તેથી, હું તમને પ્રોત્સાહિત કરું છું કે રૂપાંતરણના આ મહિનામાં તમે તમારી રીતે આત્માની વ્યાપકતાનો અનુભવ કરવા માટેના તમારા પોતાના અનોખા ઉપાયોની ખોજ કરો. મોટાભાગે આત્માના આ પ્રવેશદ્વાર સરળ ને સહજ હોય છે અને જ્યારે તમે તેમાં રુચિ લેશો, તેનો આનંદ લેશો તો તેનાથી તમારી સાધના અધિક ગહન થશે અને પોષિત થશે અને સાથેસાથે તમારું સંપૂર્ણ જીવન પણ.

પ્રેમ સહિત,

પોલ હૉકવુડ

