

શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

સમાપન વિચાર

મકરસંક્રાંતિના ઉપલક્ષમાં આયોજિત સિદ્ધયોગ સત્સંગ, “સૂર્યનો પ્રકાશ”માંથી શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર મારાં કેટલાંક વિચારો, ચિંતન અને ધ્યાનનું સમાપન કરતી વખતે, હું તમારો આભાર માનવા માંગું છું. મેં જે લખ્યું તેને વાંચવાનો સમય કાઢવા માટે, તેમજ ગુરુમાઈજીની શિખામણો પર તમારા અદ્ભુત મનનચિંતન વિશે અને સાથેસાથે તમે જે શીખ્યાં તેને તમારા જીવનમાં કેવી રીતે લાગુ કરી રહ્યાં છો તેના વિશે જણાવવા માટે તમારો આભાર. ગુરુમાઈજી આપણને શીખવે છે કે આપણે બીજાં લોકોને પ્રેરણા આપીએ અને બીજાં લોકોથી પ્રેરણા લઈએ; એકબીજાંને આપણા અનુભવ, આપણી સમજ જણાવીને આપણે ગુરુમાઈજીની આ શિખામણનો અમલ કરીએ છીએ.

મેં આ લેખને શીર્ષક આપ્યું છે “શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન” કારણ કે આ વચનો સાથે મારો અનુભવ ધ્યાનનો જ રહ્યો છે. જેમજેમ હું ગુરુમાઈજીનાં વચનો પર મનન કરતી ગઈ, જેમજેમ તેમનાં વચનો મારી ચેતનાને તેની સ્વર્ણિમ આભાથી પ્રકાશિત કરતા ગયા, મને ધ્યાનની શક્તિનો જ અનુભવ થયો છે. નિઃસંદેહ, આ શક્તિ ગુરુમાઈજીના શબ્દોમાં વાસ કરે છે. અને મેં આ શબ્દો પર જેટલું વધારે મનનચિંતન કર્યું છે, તેટલું જ વધારે મહસૂસ કર્યું છે કે મારી અંદર પણ આ જ શક્તિ છે. હું ગુરુમાઈજી પ્રત્યે અત્યંત કૃતજ્ઞ છું — તેમના પ્રજ્ઞાન માટે, અને મને એ કહેવા માટે કે હું સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઈટ પર તેમની શિખામણો વિશે લખું. આનાથી મને મારા મનનચિંતન સાથે રહેવાનો સુઅવસર મળ્યો છે, ગુરુમાઈજીનાં વચનો વિશે મારી સમજને વધુ સ્પષ્ટ કરવાનો અને હું જે શીખી છું તેને શક્ય એટલી વધારે સચોટતાથી શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવાનો સુઅવસર મળ્યો છે.

જોકે મકરસંક્રાંતિના સત્સંગ વિશે હું આ અંતિમ લેખ લખી રહી છું, પરંતુ મારું ચિંતનમનન અહીં સમાપ્ત નહીં થાય, અને મારું માનવું છે કે તમારું પણ નહીં થાય. કારણ કે મને આશા છે કે આ છેલ્લા મહિનામાં એ વાત સ્પષ્ટ થઈ ગઈ હશે કે જ્યારે આપણે ગુરુમાઈજીની શિખામણોનું અધ્યયન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણા વિશે અને આપણા સંસાર વિશે જે ખોજ કરી શકીએ છીએ તેની કોઈ સીમા નથી. તો પછી એ સારી વાત છે કે મેં “શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન”માં વિશેષરૂપે જે વિષયો પર લખ્યું છે, તેને આપણે વારંવાર વાંચી શકીએ છીએ. મેં અહીં લખવા માટે આઠ વિષયો પસંદ કર્યા છે. મારું માનવું છે કે જો આપણે સાચે જ આ વિષયોના સારને “આત્મસાત્ કરવાનો” નિષ્ઠાપૂર્વક દૃઢ પ્રયત્ન કરીએ, જો આપણે એ સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ કે આ કહેવા પાછળ ગુરુમાઈજીનો ઉદ્દેશ્ય શું છે અને તેમના કહેવાનો અર્થ શું છે તો આપણે નિશ્ચિતપણે આપણી સાધનામાં વાસ્તવિક અને સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાની શરૂઆત કરી શકીએ છીએ. પરિણામસ્વરૂપ, આપણી ચારેબાજુ

આનો પ્રભાવ પડે છે અને આપણા જીવનનાં અન્ય પાસાંઓનું અને આપણી આસપાસના વાતાવરણનું પણ ઉત્થાન થાય છે.

મેં પોતે પણ આ વિષયો પર ફરીવાર મનન કરવાનું શરૂ કર્યું છે. મારી અંદર જે નવા વિચારો ઊઠે છે અને મને જે નવી અંતર-સમજ પ્રાપ્ત થાય છે, તેને લખવામાં મને ઘણો આનંદ આવ્યો છે. ગુરુમાઈજીએ જે શીખવ્યું છે, તેના સારને યાદ રાખવામાં મદદ થાય તેના માટે, મેં મારા માટે અંગ્રેજીમાં કેટલાક સંક્ષિપ્ત શબ્દ બનાવી લીધા છે (સંક્ષિપ્ત શબ્દ એટલે એવા અક્ષર કે અક્ષરોનો સમૂહ જે કોઈ નામ, વાક્યાંશ કે શબ્દને સંક્ષેપમાં દર્શાવે છે, આને અંગ્રેજીમાં Acronym (એક્રોનિમ) કહેવામાં આવે છે). ગુરુમાઈજીના કારણે મને અધ્યયનની આ રીત માટે ખૂબ જ કૃતજ્ઞતા મહસૂસ થાય છે. તમારાંમાંથી ઘણાં લોકોને યાદ હશે કે ગુરુમાઈજીએ તેમનું માર્ગદર્શન આપતી વખતે ઘણીવાર સંક્ષિપ્ત અક્ષરો અને આઘાક્ષરબંધ શૈલી એટલે કે Acrostics (એક્રોસ્ટિક્સ)નો પ્રયોગ કર્યો છે (એક્રોસ્ટિક્સ એ શબ્દ છે જેમાં જુદાંજુદાં વાક્યાંશોના પહેલા અક્ષરો મળીને એક શબ્દ બને છે, આ શબ્દ એ વાક્યાંશો કે શિખામણોને યાદ રાખવામાં મદદરૂપ હોય છે). (આનું એક ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ છે, વર્ષ ૨૦૦૩ માટે શ્રીગુરુમાઈનો સંદેશ “વિશ્વાસ” જેના અંગ્રેજી શબ્દના અક્ષર T*R*U*S*T છે). મને ખાતરી છે કે મારી જેમ તમે પોતે પણ એ અનુભવ કર્યો જ હશે કે કોઈ વસ્તુને શીખવા અને યાદ રાખવા માટે આવા સ્મૃતિસહાયક શબ્દો કેટલા ઉપયોગી છે.

ગુરુમાઈજીએ જે શીખવ્યું છે તેને યાદ રાખવા માટે તમે પહેલાંથી જ તમારા પોતાના સંક્ષિપ્ત શબ્દો બનાવી લીધા હશે — જો એવું હોય તો કૃપયા તેને તમારા સાધના સર્કલમાં અને સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઇટ પર ચોક્કસથી જણાવો! આ દરમિયાન, મને ખુશી છે કે “શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન”ના આ સમાપન લેખમાં, હું મારા બનાવેલા સંક્ષિપ્ત શબ્દો તમને જણાવી રહી છું અને સાથેસાથે ગુરુમાઈજીના શબ્દો પર મારા કેટલાંક વધારે ચિંતનબિંદુ પણ જણાવી રહી છું.

Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE)

અભિસ્વીકૃતિ, એક અદ્ભુત આદાનપ્રદાન (આદરયુક્ત શ્રદ્ધાભાવ)

(Acknowledgment, a Wondrous Exchange આ શબ્દોનો અર્થ છે, ‘અભિસ્વીકૃતિ, એક અદ્ભુત આદાનપ્રદાન’ અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરોથી જે સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે AWE, જેનો અર્થ છે, ‘આદરયુક્ત શ્રદ્ધાભાવ’.)

“શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન”ના પહેલા ભાગમાં, મેં એ વાત પર મનન કર્યું હતું કે ગુરુમાઈજીએ બધાં લોકોની અભિસ્વીકૃતિ કરી, તેમનો આભાર માન્યો હતો કે આટલા ઓછા સમયની સૂચના મળ્યા છતાં તેઓ સત્સંગમાં ભાગ લઈ રહ્યાં હતાં. ગુરુમાઈજીએ જે સહજભાવથી બધાંની પ્રશંસા કરી, તે મારા હૃદયને સ્પર્શી ગઈ. એ સ્પષ્ટ હતું કે ગુરુમાઈજી આપણાં બધાં વિશે વિચારી રહ્યાં હતાં, તેઓ એ પ્રયત્નો વિશે વિચારી રહ્યાં હતાં જે જુદાંજુદાં

સમયક્ષેત્રોમાં રહેનારાં લોકો સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હોલમાં ઉપસ્થિત રહેવા માટે કરી રહ્યાં હતાં. એવું લાગ્યું કે પ્રશંસાના તેમના શબ્દો આપણા પ્રત્યે તેમની વિચારશીલતા અને સ્નેહપૂર્ણ પરવાને અત્યંત સહજ-સ્વાભાવિક રૂપે વ્યક્ત કરી રહ્યા છે.

ગુરુમાઈજીના શબ્દો મારા માટે અભિસ્વીકૃતિ વિશે, કૃતજ્ઞતા વિશે તેમની એ શિખામણોનાં પ્રતીક પણ હતા જે તેઓ વર્ષોથી પ્રદાન કરી રહ્યાં છે. અભિસ્વીકૃતિ કરવાનો કે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો અર્થ માત્ર “આભાર” કહેવું નથી. માત્ર ઔપચારિકતા નિભાવવી પર્યાપ્ત નથી. જેમકે ગુરુમાઈજી શીખવે છે કે અભિસ્વીકૃતિ કે કૃતજ્ઞતા એક મનોવૃત્તિ છે, એક દષ્ટિકોણ છે, જીવન જીવવાની એક રીત છે, આદાનપ્રદાન કરવાની એક રીત છે. વાસ્તવમાં, અભિસ્વીકૃતિ કે કૃતજ્ઞતાનો સાર છે, સામેવાળી વ્યક્તિને જાણવાનો પ્રયાસ કરવો. એ ઓળખવું કે તે કોણ છે, તેણે જે કર્યું છે તેના મહત્ત્વને સમજવું, તેની ભાવનાઓને સમજીને તેના પ્રત્યે આત્મીયતાનો ભાવ રાખવો. જ્યારે આપણે બીજી વ્યક્તિને સમજવાના આ ભાવને મનમાં રાખીને તેની સાથે વ્યવહાર કરીએ છીએ ત્યારે કૃતજ્ઞતાની આપણી અભિવ્યક્તિમાં સત્યનો રણકાર હોય છે. અને આ ભાવ આપણે જેને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ તેના હૃદયમાં ઊતરી જાય છે.

અને પછી મોટાભાગે એવું થાય છે કે આપણે જે લોકો પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા કે અભિસ્વીકૃતિ વ્યક્ત કરીએ છીએ તેઓ પણ કોઈકને કોઈક રીતે આપણા પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા ઇચ્છે છે. તેમનો આભાર માનવા માટે તેઓ આપણો આભાર માને છે. બની શકે તેમને પણ કંઈક એવું યાદ આવી જાય જે આપણે તેમના માટે કર્યું હોય અને જેના માટે તેઓ આપણને આભાર કહેવાની રાહ જોતાં હતાં! અભિસ્વીકૃતિને એક અદ્ભુત આદાનપ્રદાન કહેવાનો મારો આ જ અર્થ છે. જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો, તેની પ્રશંસા કરવાનો, તેનો આભાર માનવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે કૃતજ્ઞતાની આખીને આખી દુનિયાના પ્રવેશદ્વારને ખોલી દઈએ છીએ અને આ કૃતજ્ઞતા બધી દિશાઓમાં — આપણા સુધી, આપણામાંથી અને આપણી ચારેબાજુ — પ્રસરિત થાય છે.

આ વિષય પર આગળ વધતી વખતે, એ યાદ રાખવું સારું રહેશે કે આપણી અભિસ્વીકૃતિ કે કૃતજ્ઞતાનો પ્રભાવ ફક્ત આપણા સુધી અથવા એ વ્યક્તિ કે લોકો સુધી સીમિત નથી રહેતો, જેની આપણે અભિસ્વીકૃતિ કરી રહ્યાં છીએ પરંતુ એનો પ્રભાવ તેનાથી પણ પરે હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો આપણી આસપાસ બાળકો હોય તો આપણે તેમની સામે એક આદર્શ ઉદાહરણ રજૂ કરી રહ્યાં છીએ કે અભિસ્વીકૃતિ અથવા કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવાનો અભ્યાસ કેવો હોય છે અને એને કરવાથી શું થાય છે. ઘણીવાર કૃતજ્ઞતાની આપણી અભિવ્યક્તિ બીજાં લોકો તરફથી પણ અભિવ્યક્તિનું રૂપ લઈ લે છે, પછી ભલે આપણે એ ઇચ્છતા હોઈએ કે નહીં. કેટલાંક લોકો શરમાળ હોય છે અને મનની વાત મનમાં જ રાખતાં હોય છે, અથવા બની શકે કે તેમને પોતાની કૃતજ્ઞતા કે પ્રશંસાને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય. તેથી જ્યારે તેઓ જુએ છે કે આપણે એ વ્યક્તિને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી રહ્યાં છીએ, જેના પ્રત્યે તેઓ પોતે કૃતજ્ઞ છે, તો એવું લાગે છે જાણે આપણે તેમની ભાવનાઓને પણ વ્યક્ત કરી રહ્યાં છીએ. કેટલીકવાર તો આપણું ઉદાહરણ તેમને હિંમત આપી શકે છે કે તેઓ સ્વયં પણ આગળ વધીને એ વ્યક્તિ પાસે જાય અને તેમને “આભાર” કહે.

સાચું કહીએ તો, કોઈના પ્રત્યે વિશિષ્ટ, પ્રામાણિક અને અર્થપૂર્ણ અભિસ્વીકૃતિ વ્યક્ત કરવા માટે ઘણું બધું જરૂરી છે અને તેનાથી ઘણાં સારાં પરિણામો નીકળી શકે છે. મને એ વિચારવું ગમે છે કે અભિસ્વીકૃતિ એક કળા છે, જેના માટે કૌશલ્ય અને નિપુણતાની જરૂર પડે છે. અભિસ્વીકૃતિ કે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવા માટે આપણે કયા શબ્દોનો પ્રયોગ કરીશું? કોઈ વ્યક્તિને આભાર કહેવાનો કયો સમય યોગ્ય છે? ઘણીવાર હું પોતે થોડી દુવિધામાં પડી જાઉં છું. હું વિચારું છું : શું આ વ્યક્તિનો આભાર માનવા માટે આ સમય ઉચિત છે? શું તેનો આભાર માનવાની આ સૌથી સારી રીત છે? તે એવું તો નહીં વિચારે ને કે હું આભાર એટલા માટે કહી રહી છું કારણ કે મને તેની પાસેથી કંઈક જોઈએ છે અથવા તો હું તેને ખુશ કરવાનો પ્રયાસ કરી રહી છું?

હું જ્યારે પણ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરું છું ત્યારે હંમેશાં શક્ય એટલી પ્રામાણિક રહેવાનો પ્રયાસ કરું છું. નિશ્ચિતપણે આ એક એવો અભ્યાસ છે જેના વિશે હું નિરંતર વિચાર કરવા અને તેના પર કાર્ય કરતા રહેવા માગું છું. મારા માટે એ મહત્વપૂર્ણ છે કે લોકો જાણે કે હું કોઈ વ્યક્તિગત લાભ માટે તેમનો આભાર નથી માની રહી; હું તેમનો આભાર એટલા માટે પણ નથી માની રહી જેથી મને મારા માટે વધારે સારું મહસૂસ થાય, અને હું સ્વયંને દઢતાથી એ કહી શકું કે હું કેટલી સારી અને ગુણવાન વ્યક્તિ છું. જ્યારે હું કોઈકનો આભાર માનું છું ત્યારે હું ઇચ્છું છું કે તે વ્યક્તિ પોતાની અંદર એ જુએ જે હું તેની અંદર જોઈ રહી છું; હું ઇચ્છું છું કે તે તેના હૃદયની સારખનો અનુભવ કરે અને તેના પ્રયત્નોના મૂલ્યનો પણ અનુભવ કરે. હું ઇચ્છું છું કે તે જાણે કે હું ખરેખર તેની કદર કરું છું, તેની પ્રશંસા કરું છું.

Stay In Touch (SIT)

સંપર્કમાં રહો (બેસો)

(Stay In Touch આ શબ્દોનો અર્થ છે, ‘સંપર્કમાં રહો’ અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરોથી જે સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે SIT, જેનો અર્થ છે, ‘બેસો’.)

બીજા ભાગમાં, મેં એ પ્રશ્ન વિશે લખ્યું જે શ્રીગુરુમાઈએ આપણને બધાંને પૂછ્યો હતો : “તમે લોકો આજકાલ શું કરી રહ્યાં છો, ખાસ કરીને ૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૬થી?” મેં જણાવ્યું કે કેવી રીતે આ પ્રશ્ને મારી સામે અનેક વિચાર, અનેક ચિંતન-બિંદુ રજૂ કરી દીધાં, અનેક અંતર્દષ્ટિઓ ખોલીને મૂકી દીધી — આવું ફક્ત એટલા માટે થયું કારણ કે મેં સ્વયંને આ પ્રશ્ન પૂછવાનું નહોતું વિચાર્યું! મારા માટે એ હૃદયસ્પર્શી હતું કે ગુરુમાઈજી એ વાતમાં ગહન રુચિ લઈ રહ્યાં હતાં કે આપણે આ વર્ષની શરૂઆતથી શું કરી રહ્યાં છીએ. અને મને સમજાયું કે હું પણ આટલી સજગતાથી આ વાત પર ધ્યાન આપી શકું છું કે મારી સાધના કેવી ચાલી રહી છે — પ્રત્યેક દિવસે, પ્રત્યેક અઠવાડિયે, પ્રત્યેક મહિને, પ્રત્યેક વર્ષે.

જેમજેમ હું ગુરુમાઈજીના પ્રશ્ન પર થોડું વધારે મનન કરું છું, મારું મન વર્ષ ૨૦૨૬ માટે શ્રીગુરુમાઈના સંદેશ વિશે વિચારવા લાગે છે. ખાસ કરીને, તેમના સંદેશની પહેલી પંક્તિ : “નવી ઊર્જા ભરો! તમારા મનને તાલબદ્ધ કરો.” મારો અનુભવ રહ્યો છે કે “મનને તાલબદ્ધ કરવાનું” કૃત્ય એવું નથી જે એકવાર કર્યું અને થઈ ગયું. આપણું મન

કમ્પ્યૂટર નથી. આપણે તેને “વાઇપ આઉટ” નથી કરી શકતાં, એટલે કે બસ એક બટન દબાવીને તેની ઉપર લખેલું બધું સાફ નથી કરી શકતાં, અથવા તો એવી અપેક્ષા નથી રાખી શકતાં કે આપણું મન કોઈ નવી સ્ક્રિપ્ટ, કોઈ નવા કમ્પ્યૂટર પ્રોગ્રામ પ્રમાણે કામ કરવાનું શરૂ કરી દેશે કારણ કે આપણે અચાનક એ નક્કી કરી લીધું છે કે તેણે એવું કરવું જોઈએ. મનને તાલબદ્ધ કરવું એ એક એવી પ્રક્રિયા છે જેના માટે નિરંતર સજગતા, અન્વેષણ અને પુનઃ નિરીક્ષણ-પરીક્ષણ કરવાની, તેને પુનઃ વ્યવસ્થિત કરવાની જરૂર પડે છે. આપણે આપણા મન વિશે સતત શીખતાં રહેવું પડશે કે એ જે રીતે કાર્ય કરે છે તે રીતે શા માટે કરે છે અને પછી તેના અનુસાર આપણે ફેરફાર કરતા રહેવું પડશે. બની શકે કે આ પ્રક્રિયામાં આપણી પ્રગતિ જલ્દી થવાને બદલે ધીરે-ધીરે થાય, પરંતુ મારું માનવું છે કે આ પ્રગતિ વધારે સ્થાયી પણ રહેશે.

સંપર્કમાં રહો, તેના માટે અંગ્રેજી શબ્દ છે “Stay In Touch” જેનું સંક્ષિપ્ત રૂપ છે “SIT” જેનો અર્થ છે, બેસવું. આ વિષય પર ગુરુમાઈજની શિખામણો માટે સંક્ષિપ્ત શબ્દ “SIT” એટલે બેસવું બહુ સારો લાગે છે કારણ કે તે વિરામ લેવા માટે સંકેત કરે છે. જ્યારે તમે પહેલાંથી કોઈ કાર્યમાં સક્રિય હો તો થોડીવાર માટે વિરામ લઈને બેસવું, તમારી અંતર-સ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરતા રહેવું. સ્વયં પ્રત્યે દયાળુતાનો ભાવ રાખવો. એ પૂછવું, “હું શું કરી રહી છું? તે કેવું ચાલી રહ્યું છે? હું જે રીતે મારી સાધના કરી રહી છું તેમાં શું પરિવર્તન કરી શકું છું?”

“સંપર્કમાં રહેવા” માટે તમે હજી એક વસ્તુ કરી શકો છો. અને તે છે બસ હોવું, બસ રહેવું, તમારા પોતાના માટે એવો સમય કાઢવો જેમાં તમારું કોઈ પ્રયોજન ન હોય અને તમે જે કરવા ઇચ્છો તે કરી શકો, તમારા હૃદયના અલૌકિક મૌનમાં અવસ્થિત રહેવું અને એ જોવું કે શું ઉજાગર થાય છે. આ એક એવી શિખામણ છે જે મને ગુરુમાઈજ પાસેથી અનેક અવસરો પર પ્રાપ્ત થઈ છે. મારી વૃત્તિ છે કે હું સતત કંઈક વધારે કરવા માગું છું, હજી વધારે, હજી વધારે કરવા માગું છું, પછી ભલે પરિસ્થિતિ જે પણ હોય, અને કેટલીકવાર આ આદત પોતાના માટે નુકસાનકારક હોઈ શકે છે. મને યાદ છે, કેટલાંક વર્ષો પહેલાં, હું દર્શનમાં મદદ કરવાની સેવા અર્પિત કરી રહી હતી, એ દિવસે ઘણાં બધાં લોકો આવ્યાં હતાં. હું બહુ ઝડપથી આમ-તેમ જઈ રહી હતી, ક્યારેક એક કામ કરતી હતી તો ક્યારેક કંઈક બીજું કરતી હતી — પરંતુ એ સમયે મારે એટલું બધું કરવાની આવશ્યકતા નહોતી. દર્શન દરમિયાન વિરામ થયો ત્યારે ગુરુમાઈજએ મારી તરફ ખૂબ જ ધ્યાનથી જોયું અને કહ્યું, “તને ખબર છે કે તારે બસ ઉપસ્થિત રહેવાનું છે, હે ને? તારી ઉપસ્થિતિ જ પર્યાપ્ત છે. તારું અહીં હોવું પર્યાપ્ત છે. તું જેવી છે, તેવી જ ઘણી અદ્ભુત છે.”

તો, હા : બસ ઉપસ્થિત રહો. તમે જેવા છો તેવા જ રહો. તમે જે છો તે જ રહો.

બસ પ્રેમાળ રહો. બસ દયાળુ રહો. બસ મહાન રહો. બસ સુંદર રહો. બસ સન્માનનીય રહો.

બસ રહો, બસ રહો, બસ રહો.

બસ વિચારશીલ રહો. બસ અદ્ભુત રહો. બસ મધુર રહો. બસ સક્રિય રહો. બસ શાંત રહો.

બસ રહો, બસ રહો, બસ રહો.

બસ ઉદાર રહો. બસ પરોપકારી રહો. બસ સાહસિક રહો. બસ ખુશમિજ્જી રહો. બસ ભક્તિમય રહો.

બસ રહો, બસ રહો, બસ રહો.

તમને ખબર જ છે કે તમે કેટલા ખાસ છો, હે ને? મેં જે સદ્ગુણોની સૂચિ આપી છે, તે કોઈ “વધારાની” વસ્તુઓ નથી જેને તમારે હવે વિકસિત કરવાની છે. આ તો એ ગુણોની એક ઝલક માત્ર છે જે પહેલાંથી જ તમારી અંદર છે — અને તમને ખબર પણ નથી હોતી કે તમે બીજાં લોકો સાથે તમારા વ્યવહારમાં આ ગુણોને દર્શાવો છો. શું તમને ખ્યાલ પણ છે કે કેટલાં બધાં લોકો તમારા જેવાં બનવા ઇચ્છે છે? બની શકે કે તેઓ તમારી પાસે આવીને આ ન કહે, પરંતુ તેઓ એવું ઇચ્છે છે. તેઓ તમારી અંદર કંઈક એવું જુએ છે જે અસાધારણ છે.

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH)

ઉપસ્વરને, અંતર્નિહિત ભાવને સ્પષ્ટતાથી સમજો અને તેને વધારો, તેના અશ્વબળ સાથે, તેની અનંત ઊર્જા સાથે જોડાઓ (યુગારંભ)

(Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower આ શબ્દોનો અર્થ છે, ‘ઉપસ્વરને, અંતર્નિહિત ભાવને સ્પષ્ટતાથી સમજો અને તેને વધારો, તેના અશ્વબળ સાથે, તેની અનંત ઊર્જા સાથે જોડાઓ’ અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરોથી જે સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે EPOCH, જેનો અર્થ છે, ‘યુગારંભ’.)

ત્રીજા ભાગમાં મેં લખ્યું હતું કે ગુરુમાઈજીએ ભારતમાં મનાવવામાં આવતા મકરસંક્રાંતિના ઉત્સવનું, તેના અનેરા ઉત્સાહ-ભાવનું કેટલું અદ્ભુત અને ઉદ્બોધક વર્ણન કર્યું હતું. આ વાતથી હું ત્યારે પણ રોમાંચિત થઈ ગઈ હતી અને આજે પણ છું કે સિદ્ધયોગ પથ પર દરેક ઉત્સવની — હકીકતમાં, દરેક દિવસની — એક ખાસ ઊર્જા હોય છે. આપણે કેવી રીતે ઓળખીએ કે એ ઊર્જા શું છે? આપણે આ ઊર્જાના સ્ત્રોત સુધી કેવી રીતે પહોંચીએ? આપણે એ વાતનું ધ્યાન કેવી રીતે રાખીએ કે આપણામાં આ ઊર્જાને પૂર્ણરૂપે પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા હોય? આપણે વિચારી શકીએ છીએ કે પ્રત્યેક દિવસ અકોર્ડિઅન નામના એક વાદ્ય જેવો છે. તેમાં કયા-કયા ઉપહારો, કેવી-કેવી વિસ્મયકારક વસ્તુઓ રહેલી છે, એના વિશે આપણે ત્યાંસુધી નથી જાણતાં જ્યાંસુધી આપણી સમક્ષ એ દિવસ ઉન્મીલિત ન થાય. આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીને, કોઈ દિવસમાં જે નિહિત છે, તેના પ્રત્યે આપણે સન્માન કેવી રીતે દર્શાવીશું? આપણે એ દિવસની ભવ્યતાનો અનુભવ કેવી રીતે કરીશું?

આવા પ્રશ્નો પૂછવાથી હું એ સમજવા લાગી છું કે સિદ્ધયોગ પથ પર અનુસરણ કરવામાં માત્ર સ્વયં સાથે સંવાદ કરવાનું જ શામેલ નથી, પરંતુ તેમાં એ અવર્ણનીય વસ્તુ સાથે, એ અવ્યક્ત તત્ત્વ સાથે પણ સંવાદ કરવાનો હોય

છે જે લાગે છે કે આપણી બહાર છે (શરૂઆતમાં તો એવું જ લાગે છે). આપણાં હૃદયના પ્રકારે સૂર્યના પ્રકાશને મળવું જ જોઈએ. અને બની શકે કે આપણને એ સમજાય કે આ બંનેનાં સ્પંદનોનો લય એક જ છે.

EPOCH (“Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower”) આ અંગ્રેજી સંક્ષિપ્ત શબ્દનો અર્થ છે, ઉપસ્વરને, અંતર્નિહિત ભાવને સ્પષ્ટતાથી સમજો અને તેને વધારો, તેના અશ્વબળ સાથે, તેની અનંત ઊર્જા સાથે જોડાઓ, અને તેનો હેતુ એ સત્યને દર્શાવવાનો જ છે કે બંનેનો લય એક જ છે. કોઈ વસ્તુનો ઉપસ્વર કે અંતર્નિહિત ભાવ તેની અંદર છુપાયેલો ગુણ, તેની ઊર્જા, પ્રભાવ અથવા અનુભવ છે. સંગીતમાં આ શબ્દ, ઉપસ્વરનો વધારે વિશિષ્ટ (પરંતુ આની સાથે જોડાયેલો) અર્થ છે. ઉપસ્વર જેને અંગ્રેજીમાં ઓવરટોન (overtone) કહે છે, તે મુખ્ય સ્વર સાથે ઉત્પન્ન થતો વધારાનો કે સહાયક સ્વર છે. આ સહાયક સ્વર એટલે ધ્વનિનું એ કંપન જે મુખ્ય સ્વરમાં નિહિત છે, મુખ્ય સ્વર કરતાં ઊંચો છે અને મુખ્ય સ્વરના ઊંચા સ્તર પર સંભળાય છે. દરેક ધ્વનિમાં તેનો પોતાનો ઉપસ્વર હોય છે, જે એ ધ્વનિને એક અનોખો નાદ-ગુણ અને સમૃદ્ધ અનુનાદ પ્રદાન કરે છે.

આપણે દરેક દિવસની ઊર્જાને તેના ઉપસ્વર કે ઓવરટોનના રૂપે વિચારી શકીએ છીએ, એક એવા આભામંડળના રૂપે વિચારી શકીએ છીએ જે પૂરા ચોવીસ કલાકના સમયગાળાને રંગી દે છે, જે કેલેંડરની તારીખ જેવી વ્યાવહારિક વાસ્તવિકતાથી પરે, ઊંચા સ્તર પર હોય છે. આપણે એ સમજીએ દરેક દિવસની શરૂઆત કરી શકીએ છીએ કે આપણા માટે આજના દિવસનો ઉપસ્વર કે ઓવરટોન શું છે. આપણે એ ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરી શકીએ છીએ કે આજના દિવસમાં શું ખાસ છે, તેમાં એવું શું છે જે તેને આટલો સ્વર્ણિમ બનાવે છે, જે અર્થપૂર્ણ છે, જે જરૂરી છે, અને આપણે એવું શું કરી શકીએ જેથી આપણને આ દિવસથી સર્વોત્તમ લાભ મળી શકે. આ રીતે, આપણે એ ઉપસ્વરને વધારીએ પણ છીએ — આપણે તેને આપણી ચેતનામાં વધારે સ્પષ્ટ કરી રહ્યાં હોઈએ છીએ. જ્યારે આપણે આવું કરીએ છીએ ત્યારે જે દિવસ કદાચ એક સામાન્ય દિવસ જેવો લાગતો હતો, જે ગઈકાલે અને આવતીકાલે મહસૂસ થતી નીરસતાથી જુદો નહોતો લાગતો, એ એક એવા વિશેષ દિવસમાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે જેવો તે હંમેશાથી હોવો જોઈતો હતો.

અને પછી — આપણે ખૂબ ઉત્સાહ અને જોશ સાથે શરૂઆત કરીએ છીએ. આખો દિવસ આપણે આ ઊર્જા સાથે, આ ઉપસ્વર સાથે, આ ભાવ સાથે જોડાવાનું યાદ રાખી શકીએ છીએ અને તેની અંતર્ગત શક્તિ સાથે એકલય થઈ શકીએ છીએ. અશ્વના આ વર્ષમાં, આપણે વિચારી શકીએ છીએ કે આ ઊર્જા એ દિવસનું અશ્વબળ (horsepower) છે. ‘અશ્વબળ’ શબ્દને યાદ રાખવો ઉપયોગી છે, ફક્ત એટલા માટે નહીં કારણ કે તે યાઇનીઝ અથવા ચાંદ્ર નવવર્ષ સાથે સંબંધિત છે, પરંતુ એટલા માટે કારણ કે તે અત્યંત બળ, તીવ્રતા અને ગતિનો સૂચક છે. આપણે આ શક્તિનો જેટલો વધારે ઉપયોગ કરીએ છીએ, તેટલી જ વધારે તે આપણને સશક્ત કરે છે. આપણે આ શક્તિને આપણા પ્રાણમાં, આપણી જીવનશક્તિમાં અનુભવીએ છીએ, જે આપણા અંતર જગત અને બાહ્ય જગતને જોડે છે. આપણા પ્રાણમાં મહાન શક્તિ નિહિત છે. આપણે બસ શ્વાસ લેવાનો છે. વિરામ લેવાનો છે. અને ફરીથી શ્વાસ લેવાનો છે.

દરેક દિવસ સ્વયં એક નાનો અધ્યાય છે. દિવસના અંતે આપણે આપણી અંતર-સ્થિતિનું નિરીક્ષણ એવી રીતે જ કરી શકીએ છીએ જેમ આપણે સવારે કર્યું હતું. આપણે સ્વયંને પૂછી શકીએ છીએ, “આજે મેં આ દિવસની ઊર્જાનો અનુભવ કેવી રીતે કર્યો? મેં આ ઊર્જાનો સદુપયોગ કેવી રીતે કર્યો? તેણે કેવી રીતે મારું માર્ગદર્શન કર્યું? મેં તેની ઉપસ્થિતિ પ્રત્યે કેવો વ્યવહાર, કેવી પ્રતિક્રિયા કરી? જ્યારે હું આ ઊર્જાનું મૂર્તરૂપ બની તો તેનો બીજાં લોકો પર શું પ્રભાવ પડ્યો? આજે મેં બીજાં લોકોને કેવું મહસૂસ કરાવ્યું?”

હું અહીં એક વાત સ્પષ્ટ કરવા માગીશ કે આ પ્રશ્નોનો હેતુ એ નથી કે તમે સ્વયંનું મૂલ્યાંકન કરો અથવા સ્વયંની આલોચના કરવા માટે વધારે કારણો શોધો. તેનો ઉદ્દેશ્ય તમારા આત્મ-નિરીક્ષણમાં તમને સહાય કરવાનો છે. તે તમને એ વિશે વધારે જાગૃક રહેવામાં મદદ કરી શકે છે કે તમે તમારા દિવસને કેવી રીતે વિતાવો છો, જેથી તમે એ નક્કી કરી શકો કે આવતીકાલ માટે તમારે શું પરિવર્તન કરવાનાં છે. આપણે આ રીતે જ પ્રગતિ કરીએ છીએ — આપણી સાધનામાં, આપણા વ્યવસાયમાં, આપણા સંબંધોમાં, આપણાં જીવનમાં. આપણે એવા નિરીક્ષક બનીએ છીએ જે સ્વયંનું ખૂબ ધ્યાનથી અને કરુણાથી અવલોકન કરે છે.

Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

સત્સંગ, સાધના, સંઘમ્ (એસ એસ એસ)

(Satsang, Sadhana, Sangham આ શબ્દો છે, ‘સત્સંગ, સાધના, સંઘમ્’ અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરોથી સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે SSS, ‘એસ એસ એસ’.)

“શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન”ના ચોથા ભાગમાં, આપણે કળિયુગ વિશે ગુરુમાઈજીની શિખામણો પર મનન કર્યું. કળિયુગ એટલે એ યુગ જેમાં અત્યારે આપણે જીવી રહ્યાં છીએ અને જે અત્યંત દુઃખ અને તકલીફોની પૃષ્ઠભૂમિને કારણે બદનામ છે. પરંતુ, ગુરુમાઈજીએ આપણને જણાવ્યું કે ભારતના સંતકવિઓ કળિયુગને જુદી જ રીતે જોતા હતા. તેઓ દૃઢતાપૂર્વક કહેતા હતા કે જ્યારે એવું લાગે કે બાહ્ય સંસારમાં ખૂબ જ ઊથલપૂથલ થઈ રહી છે ત્યારે આપણને આપણા આધ્યાત્મિક અભ્યાસો કરવાથી અસીમ બળ મળી શકે છે. આપણે સત્સંગમાં, સાધનામાં અને સંઘમ્માં શરણ લઈ શકીએ છીએ.

મારા કહેવાનો અર્થ એ નથી કે આપણી આસપાસ જે ઘટિત થઈ રહ્યું છે, તેની આપણે અવગણના કરવી જોઈએ અથવા આપણે આંખો બંધ કરીને તેને આશાવાદની દૃષ્ટિથી જોવું જોઈએ. ગુરુમાઈજી આપણને શીખવે છે કે થોડી માત્રામાં આલોચનાત્મક દૃષ્ટિકોણ — અને ઉચિત માત્રામાં સંશયભાવ પણ, ખાસ કરીને મુશ્કેલ સમયમાં — રચનાત્મક પરિણામ આપી શકે છે. આવું એટલા માટે કારણ કે આવું વલણ એ તર્કસંગત અને આલોચનાત્મક વિચારધારાને દર્શાવે છે. ના, આપણે બધું એવું જ ન સ્વીકારી લેવું જોઈએ, જેવું તે દેખાય છે. આપણે એવું માનીને પોતાને છેતરવી ન જોઈએ કે દરેક વ્યક્તિનો આશય સારો જ છે. આવું વિચારવું મૂર્ખતા હશે અને આ ફક્ત કપટપૂર્ણ વ્યવહારમાં વધારો કરશે.

જેનાં નકારાત્મક પરિણામો ચોક્કસ હોય છે, તે છે દીર્ઘકાલીન સંદેહવૃત્તિ — જ્યારે આપણે નિરાશા, ઉદાસી અને અંધકારમય વૃત્તિથી કામ કરીએ છીએ, જ્યારે આપણું આખું વર્તન કઠોર અને કડવું બની જાય છે, જ્યારે આપણે વિચારવા અને મહસૂસ કરવાની રીતોમાં કોઈપણ પ્રકારની લવચીકતા નથી દર્શાવતાં. આશા જગાવવા માટે મહેનત કરવી જરૂરી છે, નિરાશામાં લિપ્ત થઈ જવાની મનોવૃત્તિ પ્રત્યે જાગૃકતા રાખવી અને તેનો પ્રતિરોધ કરવો જરૂરી છે. જોકે વાત એમ છે કે જ્યારે આપણે આવી રીતે મહેનત કરીએ છીએ — જ્યારે આપણે આપણા સિદ્ધયોગ અભ્યાસો માટે નિયમિતપણે સ્વયંને સમર્પિત કરીએ છીએ — તો એક પુણ્ય ચક્રનું નિર્માણ થાય છે. આપણી અંદર આશાના અંકુર ફૂટવા લાગે છે. અને આના લીધે આપણને વધારે સાધના કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે — અને આપણી સાધના બીજાં લોકોને સાધના કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે અને થોડાં જ સમયમાં આપણાં મન, આપણાં હૃદય, આપણાં જીવનમાં આશા, સારપ અને સકારાત્મક વિચારધારાનો પ્રભાવ પ્રબળ થતો જાય છે.

આનાથી મને કળિયુગમાં આપણી ભૂમિકા વિશે બીજી એક અંતર-સમજ મળી છે. ગુરુમાઈજીએ આપણને વારંવાર શીખવ્યું છે કે આપણે ફક્ત આપણા માટે સાધના નથી કરતાં. જ્યારે આપણને લાગે કે આપણે સંસાર-સાગરની લહેરોની વચ્ચે સારીરીતે તરી રહ્યાં છીએ તો આપણું કામ ત્યાં જ નથી અટકી જતું. આપણી સાધના — ખાસ કરીને આપણી સામૂહિક સાધના — અને આપણા સત્સંગમાં શક્તિ છે. જ્યારે આપણે આપણા પ્રયત્નોના મૂલ્યમાં વિશ્વાસ રાખીએ છીએ અને જ્યારે આપણે કૃપાના ચમત્કારમાં આપણી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખીએ છીએ ત્યારે આપણે સ્વપ્રયત્ન અને કૃપાના આ મિલાપથી ઉત્પન્ન થતી પ્રચંડ શક્તિનો અનુભવ કરીએ છીએ. આ શક્તિ એટલી પ્રબળ, એટલી મહાન હોય છે કે તે સંસારની ઊથલપૂથલને અને તોફાની લહેરોને શાંત કરી શકે છે.

સત્સંગ, સાધના, સંઘમ્ (*Satsang, Sadhana, Sangham*) નું અંગ્રેજી ભાષામાં સંક્ષિપ્ત રૂપ છે “SSS” અને તે આ વાતની ફરીથી પુષ્ટિ કરે છે. જ્યારે આપણે આ અંગ્રેજી અક્ષરોને એક-એક કરીને બોલીએ છીએ, ‘એસ, એસ, એસ’ (“S, S, S”) તો એવું સંભળાય છે જાણે આપણે “Yes! Yes! Yes!” (“યેસ!” “યેસ!” “યેસ!”) બોલી રહ્યાં હોઈએ, જેનો અર્થ છે, “હા!” “હા!” “હા!” હા, આપણે પરિવર્તન લાવી શકીએ છીએ! હા, આપણે સંસારમાં એક સકારાત્મક શક્તિ બની શકીએ છીએ. હા, આપણે આ સંસારને આપણા આશીર્વાદોની ચાદરમાં લપેટી શકીએ છીએ. હા, દરેક અંધારી રાત પછી સવાર પડે છે!

Stay Engaged and Attentive (SEA)

સક્રિય અને સજગ રહો (સાગર)

(Stay Engaged and Attentive આ શબ્દોનો અર્થ છે, ‘સક્રિય અને સજગ રહો’ અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરોથી જે સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે SEA, જેનો અર્થ છે, ‘સાગર’.)

પાંચમા ભાગમાં આપણે શ્રીગુરુમાઈની એ શિખામણનું અન્વેષણ કર્યું કે આપણે સંદેશ વિશે એવા સમયે વિચારીએ જ્યારે આપણે સંદેશ વિશે વિચારવું જોઈએ. આનાથી મને એ સમજાયું કે આ વાત એ સમયનું સન્માન

કરવા વિશે છે જે આપણે વર્ષ ૨૦૨૬ માટે શ્રીગુરુમાર્ઠના સંદેશના અધ્યયન અને અભ્યાસ માટે નિર્ધારિત કર્યો છે — પછી ભલે તે સવારે પાંચ મિનિટ હોય કે સાંજે એક કલાક. આ વાત સમયને આપણો મિત્ર બનાવવાની છે.

તેનો અર્થ શું છે? આપણે કેવી રીતે એ સમયનું ‘સન્માન’ કરીએ જે આપણે કોઈ વસ્તુ માટે નિર્ધારિત કર્યો છે? સામાન્યરીતે કહીએ તો આપણે કેવી રીતે સમયને આપણો મિત્ર બનાવીએ? મેં આના વિશે લખ્યું હતું કે એકાગ્રતા રાખવી, સક્રિય અને સજગ રહેવું તેમજ ધ્યાનને ભટકવા ન દેવું કેટલું જરૂરી છે. સૈદ્ધાંતિક રીતે, આ બહુ સારું લાગે છે, હે ને? આમાં કદાચ આશ્ચર્યની કોઈ વાત નથી, મેં જોયું છે કે આ શિખામણનો અમલ કરવામાં એક રસપ્રદ પડકાર સામે આવે છે. મને ઘણીવાર વિચાર આવે છે, “જે વસ્તુ ધ્યાન ભટકાવે છે, તે ખરેખર મહત્વની હોય તો? જો આ કંઈક એવું હોય જે કરવું મારા માટે જરૂરી હોય તો?”

જો હું સ્વયંની સાથે આ સંવાદ કરું (કારણ કે એવું લાગે છે કે આ મારા ચિંતનનો મૂળ વિષય છે!) તો હું આનો જવાબ બીજા એક પ્રશ્નથી આપીશ. “હું જે વસ્તુ માટે મારા કામને વચમાં જ રોકી રહી છું, શું તે ખરેખર એટલી મહત્વની છે? શું એ એટલી બધી મહત્વની છે કે હું તેને પછી નહીં કરી શકું?” દસમાંથી નવ વાર આનો જવાબ હશે, ના.

અને એ એકવાર જ્યારે આનો જવાબ હા હોઈ શકે, તેના માટે મને કંઈક એવું યાદ આવે છે જે હું શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં સેવા કરતી વખતે ગુરુમાર્ઠના સાન્નિધ્યમાં રહીને શીખી છું. તે એ છે કે જીવનને કઠોરતાથી, સખ્તાઈથી ન જીવવું જોઈએ. એવા અવસરો હશે જ્યારે આપણે વિચારીશું કે આપણે આ સમયે અમુક કામ કરવું જોઈએ પરંતુ વાસ્તવમાં એ સમય તે કામ માટે યોગ્ય નહીં હોય.

આવા સમયે, તમારી મૂળ યોજનાથી હટવાનો અર્થ એ નથી કે આપણે ધ્યાન ભટકાવનારી એ વસ્તુના શિકાર બની રહ્યાં છીએ. વાસ્તવમાં, આપણે એ વર્તમાન ક્ષણમાં ઉપસ્થિત છીએ, સક્રિય છીએ. આપણે એ ક્ષણની જરૂરિયાતો પ્રત્યે સજગ છીએ અને આપણી પ્રતિક્રિયા એ જરૂરિયાતો અનુસાર છે.

Flowing In Time (FIT)

સમયની સાથે વહેવું (યોગ્ય કે અનુકૂળ)

(Flowing In Time આ શબ્દોનો અર્થ છે, ‘સમયની સાથે વહેવું’ અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરથી જે સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે FIT, જેનો અર્થ છે ‘યોગ્ય કે અનુકૂળ’.)

ગુરુમાર્ઠજીએ યાદગાર રીતે “જૂનું તે સોનું” વિશે કહ્યું અને મેં છઠ્ઠા ભાગમાં તેમની શિખામણો પર મારા વિચારો જણાવ્યા. હું આ વિષય પર ઘણું બધું કહેવા ઇચ્છતી હતી (અત્યારે પણ ઇચ્છું છું!) — અને જો એ વિચારોનો સાર હું સંક્ષિપ્તમાં કહી શકી હોત તો એ હોત : સમયની સાથે વહેવું, આના માટે અંગ્રેજી વાક્યાંશ છે “flowing in time” જેનું સંક્ષિપ્ત રૂપ છે (FIT) અને તેનો અર્થ છે, ‘યોગ્ય કે અનુકૂળ’. સમય વીતવાની ચિંતા કરવાને

બદલે, વીતેલા સમયને વારંવાર યાદ કરવાને બદલે અથવા ભવિષ્યની ચિંતા કરવાને બદલે, આપણે સમય સાથે ચાલવાનો નિર્ણય લઈ શકીએ છીએ. જીવનમાં એવી અમુક જ વસ્તુઓ છે જે નિશ્ચિતપણે આપણી પાસે છે, તેમાંથી એક છે, આ ક્ષણ, વર્તમાન ક્ષણ. તો પછી તેનો પૂરેપૂરો લાભ કેમ ન ઉઠાવીએ? આ જ ક્ષણ છે કાર્ય કરવાની, આપણો ધર્મ નિભાવવાની, આપણી સાધના કરવાની, એ કરવાની જે કરવા માટે આપણે અહીં આવ્યાં છીએ.

ગુરુમાઈજીએ આ વાક્યાંશ કહ્યો, “જૂનું તે સોનું”, જેનાથી મને એ સમજાયું કે આ જૂની પેઢીઓ માટે પ્રશંસાની અભિવ્યક્તિ હતી અને સાથેસાથે તે આપણને યાદ અપાવે છે કે ઉંમર વધે ત્યારે આપણી જવાબદારી શું છે. જે જ્ઞાન આપણે અર્જિત કર્યું છે તેને આપણે સિદ્ધયોગ પથ પર આપણાંથી નાની ઉંમરનાં લોકોને અથવા આ પથ પર નવાં હોય તેવાં લોકોને ચોક્કસ આપવું જોઈએ. આપણે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે જીવનમાં આપણને જે પ્રજ્ઞાન મળ્યું છે તે આપણા પછી આવનારી પેઢીમાં જીવિત રહે.

મને લાગે છે કે આ બોધને આપણે કોઈપણ ઉંમરમાં વિકસિત કરી શકીએ છીએ. હું વીસ વર્ષ કરતાં થોડી મોટી હતી જ્યારે ગુરુમાઈજીએ મને પહેલીવાર મારા સહ-સિદ્ધયોગીઓનું માર્ગદર્શન કરવા માટે કહ્યું હતું. આમાંથી ઘણાં લોકો બાળકો, કિશોર અને કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ હતાં, પરંતુ કેટલીકવાર ગુરુમાઈજીએ મને મારા કરતાં મોટી ઉંમરનાં લોકોનું માર્ગદર્શન કરવા માટે પણ કહ્યું છે. આનાથી મારી અંદર એ સમજ વિકસિત થઈ છે કે મારામાં કોઈ એવું જ્ઞાન, જીવનનો કોઈ અનુભવ અને સાધનાનો કોઈ અનુભવ છે જે બીજાં લોકો માટે લાભદાયક થઈ શકે છે.

મને એ પણ સમજાયું કે સિદ્ધયોગ પથ પર અન્ય સાધકોના શીખવા અને તેમના વિકાસ પ્રત્યે મારી પણ કોઈ જવાબદારી છે. આ પથ પર, મારા બાળપણ અને યુવાવસ્થામાં મને કેટલું બધું મળ્યું છે. હું કેટલું બધું શીખી છે, સૌપ્રથમ ગુરુમાઈજી પાસેથી અને એ લોકો પાસેથી પણ જેમણે મારું માર્ગદર્શન કર્યું છે. આ સ્વાભાવિક જ છે અને ઉચિત પણ કે હું પણ મારી જવાબદારી નિભાવું.

એટલું જ નહીં, ભલે મને લાગે કે હું બીજાં લોકોને શીખવી રહી છું પરંતુ મેં એ જાણી લીધું છે કે હકીકતમાં હું જેમનું માર્ગદર્શન કરી રહી છું તેમની પાસેથી મને ઘણું બધું મળી રહ્યું છે — કદાચ તેના કરતાં પણ વધારે જે તેમને મારી પાસેથી મળી રહ્યું છે! મારું મસ્તિષ્ક જાગ્રત થઈ જાય છે. મારું મન વધારે સંભાવનાઓ પ્રત્યે ખુલી જાય છે. હું મારા મનની આંખોથી નવા અને વધારે વિસ્તૃત ક્ષિતિજને જોઈ શકું છું. આ વિષય પર વિસ્તારપૂર્વક જણાવતી વખતે મેં લખ્યું હતું કે વડીલો અને યુવાઓનું એકસાથે કાર્ય કરવું લાભદાયક છે. એમાં લેશમાત્ર સંદેહ નથી કે મારો અનુભવ આવો જ રહ્યો છે.

Make a Plan (MAP)

એક યોજના બનાવો (નકશો)

(Make a Plan આ શબ્દોનો અર્થ છે, 'એક યોજના બનાવો' અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરથી જે સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે MAP, જેનો અર્થ છે, 'નકશો'.)

સાતમા ભાગમાં આપણે સિદ્ધયોગ સત્સંગની તૈયારી કરવા વિશે ગુરુમાઈજીની શિખામણો પર ચિંતન કર્યું. મેં સત્સંગમાં ભાગ લેતા પહેલાં એક યોજના બનાવવા વિશે લખ્યું — તેનું તાત્પર્ય છે, પહેલાંથી સત્સંગના એ વિશિષ્ટ અંશોને નિર્ધારિત કરી લેવા જેના પર તમે ખાસ કરીને તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માગો છો. આપણે આપણા માટે આ યોજનાને રસપ્રદ બનાવી શકીએ છીએ, જે રૂપમાં ઇચ્છીએ તેમ બનાવી શકીએ છીએ — ભલે સૂચીના રૂપે, ચિત્રકારીના રૂપે અથવા એક માનસિક નકશાના રૂપે. સત્સંગની પૂર્વતૈયારીના આ અભ્યાસને આપણે જે પણ રીતે કરીએ, તેનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે તે આપણને સત્સંગના જુદાજુદા અંશો પર વધારે ધ્યાન આપવા માટે તૈયાર કરશે.

હવે, સત્સંગની શરૂઆત ખરેખર ક્યારે થાય છે? જ્યારથી મેં તૈયારી વિશે ગુરુમાઈજીની શિખામણોને ફરીથી વાંચી છે ત્યારથી હું આ જ પ્રશ્ન પર વિચારી રહી છું. બની શકે કે આપણને ભાગ લેવાનું નિમંત્રણ મળે અને આ નિમંત્રણથી આપણને એ ખબર પડે કે સત્સંગ કેટલા વાચ્યે શરૂ થશે. પરંતુ મારું માનવું છે કે જો વાતાવરણના સ્તર પર જોઈએ તો આપણી તૈયારી શરૂ કરતાં જ આપણે સત્સંગમાં પહોંચી ગયાં હોઈએ છીએ. આપણું મન સત્સંગની વિષયવસ્તુ સાથે, તેના વિશેષ ભાવ અને ઊર્જા સાથે એકલય થઈ રહ્યું હોય છે. આપણું શરીર સિદ્ધયોગ વૈશ્વિક હોલમાં ઉપસ્થિત રહેવા માટે સ્વયંને તૈયાર કરી રહ્યું હોય છે.

જ્યારે આપણે એક નિર્ધારિત કાર્યક્રમની વાત કરીએ છીએ, તો હા, સત્સંગના આરંભ અને સમાપનનો સમય નિશ્ચિત હોય છે. પરંતુ વધારે વ્યાપક રૂપે જોઈએ તો જ્યારે આપણે આપણાં શ્રીગુરુ સાથે સત્સંગની વાત કરીએ છીએ — તો તે એક અનવરત અનુભવ છે. સાચું કહું તો આ સત્સંગ ન તો ક્યારેય શરૂ થાય છે અને ન તો ક્યારેય સમાપ્ત થાય છે. જ્યારે તમે શ્રીગુરુનું સ્મરણ કરો છો તો તમે શ્રીગુરુ સાથે સત્સંગમાં હોવ છો. તમે શ્રીગુરુનાં દર્શનનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોવ છો. સત્સંગની કોઈ દીવાલો, કોઈ બારીઓ, કોઈ દરવાજા નથી હોતા. તે સ્થાનની પરે છે. તે સમયની પરે છે.

Radiant as Yourself (RAY)

તમારી જેમ દેદીપ્યમાન (કિરણ)

(Radiant as Yourself આ શબ્દોનો અર્થ છે, 'તમારી જેમ દેદીપ્યમાન' અને આ અંગ્રેજી શબ્દોના પહેલા અક્ષરોથી જે સંક્ષિપ્ત શબ્દ બન્યો, તે છે RAY, જેનો અર્થ છે, 'કિરણ'.)

“શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન”ના આઠમા ભાગમાં, આપણે ગુરુમાઈજીની એ શિખામણને યાદ કરી કે ભગવાનનો પ્રકાશ હોવું એ આપણામાંથી દરેક વ્યક્તિના જન્મનો ઉદ્દેશ્ય છે. આપણે ભગવાનનો પ્રકાશ છીએ. આ શબ્દો સાંભળ્યા પછી હું અત્યંત ભાવુક થઈ ગઈ હતી અને કોઈક રીતે તેમાંથી બહાર નીકળીને મેં તમને જણાવ્યું કે ગુરુમાઈજીએ ઘણીવાર કહ્યું છે કે આપણામાંથી પ્રત્યેક વ્યક્તિ ભગવાનના પ્રકાશના કિરણ જેવી છે.

આના પર ફરીવાર વિચાર કરતી વખતે મને ગુરુમાઈજીની બીજી એક અમૂલ્ય શિખામણ યાદ આવી ગઈ. ઘણા સત્સંગો અને શક્તિપાત ધ્યાનશિબિરોના સમાપન સમયે, ગુરુમાઈજી બધાંને કહેતાં કે તમે જે પ્રકાશનો અનુભવ કર્યો છે તેને તમારા ઘરે અને એ સમુદાયોમાં પાછો લઈ જાઓ જ્યાં તમે રહો છો. મને લાગે છે કે અત્યારે જ્યારે હું “શ્રીગુરુમાઈનાં વચનો પર ધ્યાન”નું સમાપન કરી રહી છું ત્યારે આ ભાવ સાથે એનું સમાપન કરવું ઘણું ઉચિત રહેશે. હું અત્યંત ખુશી સાથે તેનું સમાપન કરી રહી છું, એ જાણીને કે મેં જે પણ લખ્યું છે તેનાથી કદાચ તમને તમારી સાધનામાં આગળ વધવામાં એક સોપાનના રૂપમાં સહાયતા મળશે, અને તે તમને ગુરુમાઈજીનાં વચનો પર તમારા પોતાના ધ્યાનને આગળ વધારવા માટે પ્રેરિત કરશે. તમે મારા લેખો સાથે કાર્યરત રહ્યા, તેના માટે હું પૂરા દિલથી, વારંવાર તમારો આભાર માનું છું.

